

ZNAMENÍ DOBY

1/2001

cena 12,-



**NEŽIJEME
PŘÍLIŠ RISKANTNĚ?**

O rozumném dostatku	3
Dvě důležité zprávy	4
Výživa a mozek	6
Bude šílená Evropa?	7
Svůj čas máš ve svých rukou	8
Nejsme na světě sami	12
Rozhovor s Olgou Pazerini	13
Rozhodl jsem se neumřít...	19
Rádio v síti	20
Mladí mladým – AY2Y	21
Včelí úl v lidské podobě	22
Učíte se rádi?	25
Hledání počátku a cíle	26
Ekologie – země v nebezpečí	28
Stará klec	30
Časem k věčnosti...	30
Hygiena ústní dutiny	31

Znamení doby – křesťanský pohled na svět

Ročník 33, číslo 1/2001. Vydává a objednávky přijímá Advent-Orion spol. s r. o., vydavatelství, Roztocká 5, 160 00 Praha 6-Sedlec, tel.: objednávky 33 32 16 21, fax 33 32 37 41, mobil: 0603/ 55 36 28, e-mail: expedice@adventorion.cz. Šéfredaktor Marek Škrla. Tiskne Alfaprint Martin, SR. Vychází dvakrát ročně. Cena jednoho výtisku 12 Kč. Nevýžádané příspěvky se nevracejí. Registrační značka MK ČR F 5077. ISSN 0231-6439. Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha čj. nov. 5094/95 ze dne 3. 2. 1995. Foto na titulní straně Michael Photobank, ostatní archiv redakce. Toto číslo vychází 15. dubna 2001

O ZASEKNUTÉM KOLOTOČI

Pamětníci budou jistě souhlasit: bývaly doby, kdy nejedno dítě školou povinné zůstalo v úžasu stát, když do města či vesnice zavítala pouť. Nevídané to atrakce. Největším lákadlem byl velký řetízkový kolotoč. Dnes, v době různých kosmických pouťových vynálezů, by o něj asi nikdo ani nezavádl, ale tehdy to byl vrchol adrenalinového sportování. Po roztočení rozvrzaného zázraku tehdejší techniky jste létali v poměrně úctyhodné výšce a mohli jste se ještě točit na svém sedátku, houpat se, no prostě užít si spoustu legrace. Mělo to jen jednu drobnou vadu. Pán od kolotoče koukal na hodinky a po uplynutí pěti korun kolotočového stiskl knoflík a bylo po zábavě.

Člověk má různé sny a já měl tehdy jeden velký: aby se pánovi kolotočoměrovi zasekly hodinky. To by byla krása. Lítat skoro v mracích a nebýt omezen časem. Nějak tak se mi to zdálo, když jsem ve frontě žmoulal svou poslední pětikorunu od dědečka. Vydobyl jsem si své sedátko a – žel naposledy – hurá do mraků. Po pár minutách jsem si uvědomil, že každá krása jednou končí, ale najednou jsem si dole všiml divného hemžení. Hurá, sen se mi splnil. Nezasekly se hodinky pana šéfa, ale hned celý kolotoč. Vypínač, který sestrojil snad ještě sám pan Křížík, prostě řekl dost. Když k tomu přidáte fakt, že dráty od vypínače vedly rovnou na sloup veřejného vedení, pak vám dojde, že celá věc nebyla jen o vytáhnutí kolotoče ze zásuvky.

My šťastní na kolotoči jsme jen doufali, že závada chvíli vydrží. Žel náš předpoklad byl poměrně správný. Sehnání žebříku a elektrikáře skutečně chvíli trvalo a my jsme mezitím postupně zjišťovali, že výcvik kosmonautů není žádná psina. Tak se zábava postupně měnila v testování kvality zažívacích systémů jednotlivých „letců“. Nakonec se vše v dobré obrátilo a my jsme se mohli vrátit, sice s mírně narušeným systémem rovnováhy, ale přece jen na zem. Většina zdravě zelených dětí se odpotácela ke svým rodičům a kupodivu ten den už vůbec nestály frontu na opravený kolotoč.

Většina z nás už odrostla řetízkovým kolotočům, ale to nám vůbec nebrání, abychom neusedli na sedátka kolotočů jiných. Je celkem jedno, jestli nad nimi září nápis „Kariéra“, „Majetek“, „Úspěch“ či jiné hity dnešního světa. Všechny mají mnoho společného. Sem tam se něco utrhne, někdo „odletí“, a hlavně mají většinou polámané vypínače. A ruku na srdce, už jste někdy zkoušeli vystoupit z naplno roztočeného kolotoče? Nic příjemného.

Zpočátku je to docela zábava. Lítáte si vysoko nad zbytkem světa a dobře se bavíte. Po čase je to ale docela nudná záležitost a nakonec vám zůstane jen vědomí, že se nedá vystoupit. Čím výše letíte, tím hůře se „vystupuje“...

Není divu, že náš svět vezdejší někdy připomíná jednu velikou pouť plnou atrakcí, kde se všichni chtějí dobře bavit pod heslem: „Jen výše, rychleji a lépe.“ Někteří jdou z jedné atrakce na druhou i s vědomím rizika zaseknutí kolotoče. Je to jako droga.

Co je to za sílu, která nutí lidi vzdělané i prosté, silné i slabé k tomu, aby se chovali jako malé děti na pouti? Člověčí touha mít víc, než jsem měl včera nebo před hodinou a zažít něco zajímavější a vzrušujícího, je žel mnohdy jediným motorem našeho snažení. A tak se postupně stáváme slepými ke všemu, co je skutečně důležité a hodnotné. Navíc přestáváme vnímat skutečná rizika našeho jednání.

Možná že při uvažování nad kvalitním lidským životem je dobré kromě starostí o tělesné zdraví nevynechat ani zdraví vlastní duše. Jedno bez druhého totiž ztrácí smysl. Umění říct sám sobě dost je věc, které se musíme učit, a je k tomu třeba hodně síly, trpělivosti a vnitřní ukázněnosti. Výsledek však rozhodně stojí za to. Život bez věčného stresu – o co všechno přijdu, když... je životem, který člověku místo chvilkového uspokojení přináší skutečnou radost, klid, pohodu a štěstí.

Kolotoč je možná zajímavá atrakce, ale žít se na něm nedá. A tak dříve než usedneme na sedátko dalšího kolotoče našeho života, podívejme se, jestli to bezva zařízení má v pořádku vypínač...

MAREK ŠKRLA

O ROZUMNÉM DOSTATKU A UMĚNÍ ŘÍCI DOST



Jel jsem s jednou cestovní kancelář do Chorvatska. Hotel s polopenzí, slunce, moře, prostě pohoda. Možná až moc slunce, až moc polopenze. Švédské stoly se prohýbaly pod vahou nabízených pochoutek a čeští turisté pod vahou přetížených talířů, hrnečků, zmrzlin a jiných kalorických „granátů“. Jako by měli strach, že najednou někdo zavolá „dost“ nebo někdo mávne kouzelným proutkem a všechny ty dobroty zmizí. Byla to hotová smršť. Předem zaplacené jídlo, to byla dokonalá past na lidi. Člověk už nemůže, ví, že by už měl přestat, ale nemá dostatek vnitřní síly odolat. Kardiaci zapomněli na svůj cholesterol, diabetici na svůj inzulín, více než plnoštíhlé ženy na svá novoroční předsevzetí. Nezasvěcený divák mohl mít pocit, že se jedná o nějakou bizarní soutěž o zlomení světového rekordu v přejídání se. Lidé postupně odpadávali a s vypětím všech sil se kouleli ven, na pláž. Jiní, kteří neměli tolik štěstí, mířili do svých pokojů pro různé zázračné pilulky, které jim měly pomoci od žaludečních a jiných potíží.

Proč nevíme, kdy skončit? S prací, s jídlem, s pitím, s nakupováním, s „dokazováním“, kdy svým přátelům a známým předvádíme svou finanční nebo fyzickou zdatnost. S věčným soutěžením, kdo to dotáhne dál, komu se daří lépe, kdo je šikovnější a chytřejší. Udělají adidas, značkové rifle nebo tričko od Benetona z teenagera lepšího nebo šťastnějšího člověka? Udělá ze mne Octavia diesel s ABS systémem, mobil v ruce nebo kreditní karta v kapse lepšího a šťastnějšího muže? Udělá z ženy Guchi kabelka, vila se čtyřmi WC nebo 500 g silikonu uloženého na strategicky důležitém místě její anatomie lepší a šťastnější ženu? Dá se vysledovat nižší úmrtnost, nižší rozvodovost nebo menší počet sebevražd u skupiny lidí, kteří mají všechno, nebo lépe řečeno u lidí, kteří nikdy nemají dost? Jsou tito lidé šťastnější? Spokojenější? Laskavější? Vděčnější? Ochotnější?

Beduín v egyptské poušti neví, co to je mobil, ale mobil mu vůbec neschází. Jeho žena má zásobu mouky pouze na dva dny. Do mouky přidá vodu a na velkém plochém kameni ji kulatým klacíkem rozválí

na velkou placku, tu na dalším rozpáleném kameni opeče do zlatova a beze slova se s vámi o ni rozdělí. Úsměv, se kterým vám své bohatství nabídne, vás snadno přesvědčí o tom, že to udělala bez přemýšlení, bez naděje nebo očekávání, že se jí to někdy vrátí. Její rodina je vděčná za každý nový den, za východ slunce, za pár kapek deště, za každé sousto, za každou minutu, kterou může prožít společně a ve zdraví.

Prožil jsem řadu let v Africe, kde jsem viděl tisíce lidí, kteří nepotřebovali elektronické alarmy a petlice, aby ochránili svůj majetek. Nepotřebovali vysoké ploty, vysoké pojištění nebo vysoké psy k tomu, aby se nemuseli strachovat o své hmotné statky. Tito lidé neměli nic, o co by mohli přijít, ale měli vždy něco, co mohli dát, o co byli ochotni se rozdělít.

Být bohatý, to není necnost ani hřích. Ale nevědět, kdy přestat budovat své „sbírky“, kdy přestat kupovat drahé „hračky“, nevědět, kdy má člověk dost, nevědět, kdy se o něco s někým podělit, to jsou problémy moderního člověka. Ptáte se, proč uniká člověku štěstí jako fata morgána nad rozpálenou africkou pouští? Proč nás tr-

ale neuspokojuje růst bankovního konta, osobní prestiže nebo majetku?

Těmito otázkami se zabývají psychologové, sociologové a mnoho jiných mudrologů moderní společnosti. Rozpálené synapse jejich šedé mozkové kůry vydumaly „doktrínu rozumného dostatku“. Myslím, že od vynálezu parního stroje je to možná nejlepší věc, kterou homo sapiens vymyslel.

Jak to funguje v praxi? O co jde? Člověk hledající štěstí přijde, nebo lépe dojde ve svém bavoráku nebo trabantu na kritickou křižovatku ve svém životě. Místo dopravních světél na té křižovatce vnímá pojednání tři nápisy:

- ekonomická prosperita vytvořila ve tvém životě vakuum (obavy o kvalitu vztahů s rodinou a přáteli)
- odpovědnost za svůj život a štěstí máš ve svých rukou (obavy o ztrátu smyslu života)
- tvé bohatství tě ohrožuje, existují-li kolem chudáci (obavy o majetek)

Jinými slovy, normální člověk by měl poznat, kdy má dost. Kdy se najedl do sytosti, kdy je v pokoji optimální teplota, kdy se dost vyspal. Mít něčeho víc než dost je nejen zbytečné, ale i kontraproduktivní. Ti, kteří chtějí stále víc toho samého, se stávají moderními otroky svého „chtění“.

Doktrína rozumného dostatku znamená nastavit laťku na „rozumnou“ výšku. Čím bude laťka nastavena lépe, tedy úměrně našim reálným možnostem, tím spíše ji dosáhneme, tím spíše pocítíme uspokojení naší potřeby, budeme za ni vděční a staneme se svobodnějšími.

Jediná oblast, kde se nemusíme obávat nastavit laťku vysoko, je oblast osobního růstu. Kvalita charakteru, integrita, životní hodnoty, principy dobrého jednání a kvalitní vzdělání. Osobní růst neznamená VÍCE, ale znamená LÉPE. Pokusme se usilovat o to, abychom byli lepší, ne jen bohatší.

PETR ŠKRLA



CO K CELÉMU PROGRAMU ŘÍKÁ JEHO AUTOR?

Ateroskleróza

Zúžení a kalcifikace tepen je příčinou mnoha infarktů, mozkových příhod, senility, ztráty sluchu a poruch zraku, impotence a dokonce i diabetu. Lidé se rodí s čistými tepnami a většina lidí na světě umírá s minimálními problémy kardiovaskulárního systému. V ekonomicky vyspělých západních zemích však na následky aterosklerózy umírá každý druhý člověk. Tragédie je v tom, že si tuto chorobu způsobují lidé sami. Příjem vysokého obsahu tuků v potravě je hlavním faktorem v procesu ucpávání tepen. Jestliže dojde k částečnému ucpání cévy, která zásobuje okysličenou krví srdeční sval (koronární tepny), dostaví se příznaky anginy pectoris, při její blokádě dojde k infarktu. Dojde-li k ucpání tepny vedoucí k vnitřnímu uchu, nastává ztráta sluchu, v případě očí dochází k poruchám zraku. Až 2/3 případů impotence u mužů mladších 70 let je způsobeno ucpáváním tepen vedoucích k mužskému pohlavnímu orgánu.

Špatné stravovací návyky

Západní schizofrenická kultura nabízí na jedné straně tučná a sladká jídla, zatímco na druhé straně propaguje štíhlou postavu a nízký cholesterol. Základním kamenem výživy většiny civilizací jsou komplexní karbohydráty (škroby), u západní civilizace (Amerika, Evropa) je to maso. Většina lidí v těchto zemích jí maso někdy i třikrát denně. Hans Diehl podotýká, že ani lvice nejí maso tak často. Dále připomíná, že rafinovaná nebo v laboratorích navržená strava člověku absolutně neprospívá. Za posledních 30 let se naše stravovací návyky dramaticky změnily. Lidé se doslova „pasou“. Chodí z místa na místo a neustále jedí, místo aby se stravovali pouze dvakrát nebo třikrát denně.

Koncepce programu CHIP

Program je určen těm, kteří již mají vysoký cholesterol a rozvíjející se aterosklerózu; pomůže jim nejen snížit cholesterol, ale také zvrátit proces ucpávání tepen. CHIP program je natolik úspěšný, že již během absolvování běžného čtyřtýdenního bloku dojde u většiny účastníků ke snížení hladiny cholesterolu o 20 % a ke snížení rizika koronární příhody na polovinu. CHIP program se zabývá nejen

26. listopadu 1998 se v příloze prestižního amerického kardiologického časopisu „The American Journal of Cardiology“ objevil článek o relativně novém programu CHIP (Coronary Health Improvement Program – „Program pro zlepšení kardiovaskulárního systému“), jehož úspěch vnesl novou naději do smutného světa kardiovaskulárních onemocnění. V závěru článku se doslova píše: „Uplatňování těchto principů může mít pro lepší zdravotní stav a dlouhověkost populace větší přínos než všechny technologické zázraky moderní medicíny“. O čem zde hovoří redaktor časopisu, dr. Esselstyn z Clevelandské nemocnice? O nové naději pro statisíce lidí, jejichž jedinou možností byla dosud pouze chirurgická léčba jejich problému – koronární bypass, balónková nebo stentová angioplastika. S pomocí programu CHIP mají nyní tyto lidé možnost řešit nejen symptomy svého problému – aterosklerózy, ale i jeho příčiny.

CHIP je čtyřtýdenní program pro veřejnost, který vytvořil doktor Hans Diehl (v ČR vyšla jeho kniha „Dynamický život“) z univerzity v Loma Lindě v Kalifornii a který se rychle a s velkým úspěchem rozšířil v Americe, Kanadě, Austrálii a v některých zemích západní Evropy.

stravou, ale také dalšími rizikovými faktory, které mají vliv na kardiovaskulární systém, jako je velké množství soli, kouření, nedostatek pohybu, diabetes a obezita. Významným motivačním aspektem programu je skupinový přístup a pocit soudržnosti a kamarádství jedinců ve skupině. Účastníci programu navštěvují semináře čtyři dny v týdnu (Po-Čt) po dobu jednoho měsíce. Na začátku a na konci programu jsou účastníkům odebrány vzorky krve pro vyšetření krevního cholesterolu, cukru a jiných rizikových faktorů. Po skončení programu tak mají možnost porovnat obě sady krevních parametrů a pochopit, jak výrazného zlepšení lze docílit změnou životního stylu za pouhých 30 dní. Program zahrnuje přednášky odborníků, dále účastníci získávají potřebné dovednosti sledováním videozáznamů, studují z výukových manuálů a navštěvují potravinové obchody v doprovodu odborníků na správnou výživu; každodenní součástí programu je také 30 minut aerobního cvičení. Pro účastníky je připravena jednoduchá a přitom chutná strava převážně rostlinného původu, která obsahuje komplexní cukry a vlákninu, s minimem tuků, živočišných bílkovin, cukrů a soli. Strava neobsahuje téměř žádný cholesterol.

Proč je CHIP program tak úspěšný při prevenci koronárních onemocnění?

Může to znít jako paradox, ale vědci po dlouhodobém pozorování zjistili, že většina lidí umírajících na infarkt myokardu nemá koronární tepny ucpané z více než 60 %, zatímco lidé s daleko větším ucpáním koronárních tepen (70 % nebo více) přežili. Toto zjištění zpočátku nedávalo smysl.

Proč méně ucpané tepny způsobují smrt pacienta? A jestliže smrt nenastává ucpáním koronární tepny, tak co ji způsobuje? Ukázalo se, že podstatné je složení a kvalita aterosklerotických plátů. Typický aterosklerotický plát je tvořen směsí cholesterolu, tuku, fibrózní tkáně a bílých krvinek uložených do stěny tepny během určité doby. Pláty ale nejsou u všech lidí stejné. Rozdíl je v konzistenci těchto plátů. Jeden druh je křehký a snadno praská, zatímco druhý je pevný a stabilní. Kvalita plátu hraje při infarktu kritickou roli.

Na to, jaký druh plátu se vytvoří, má vliv výživa a medikace. Vědci dnes vědí, že stabilní pláty tvoří převážně fibroidní tkáň s pevným povrchem, nízkým obsahem cholesterolu a tuků. Rostou pomalu. To umožní vytvoření nových krevních cév v srdečním svalu, kterým se říká kolaterály. Ty představují „obchvat“ kolem ucpávané tepny, a i když se postižená koronární tepna kompletně ucpe, nedojde díky kolaterálním cévám k infarktu.

V 85-90 % případů je srdeční infarkt výsledkem prasknutí nestabilních plátů. Ty jsou tvořeny převážně tuky, cholesterolem a bílými krvinkami a svou konzistencí připomínají zubní pastu. Snadno se utrhnou, což má často za následek totální ucpání tepny i při poměrně malém zúžení profilu tepny – při utržení plátu nastává řetězová reakce s následnou tvorbou krevní sraženiny. Proč jsou některé aterosklerotické pláty stabilní a některé nestabilní? Mohou se nestabilní pláty změnit ve stabilní? Může dojít k regresi plátů? Klíčem k řešení těchto otázek je kontrola cholesterolu. Snížení hladiny krevního cholesterolu vede ke snížení množství cholesterolu v aterosklero-



tických plátech, a tím ke kvalitativnímu posunu z nestabilních plátů ke stabilním.

Vegetariánská strava s nízkým obsahem tuků a pravidelná aerobní cvičení představují dva klíčové faktory nejen pro stabilizaci aterosklerotických plátů, ale také pro postupné zlepšení tohoto stavu.

V čem tedy tkví úspěch programu CHIP? V poznání získaném vědeckými studiemi dr. Ornisha, který dokázal, že vhodnou změnou životního stylu lze docílit zásadního obrátu v aterosklerotickém procesu, který postupně výrazně snižuje kvalitu našeho života a naopak výrazně zvyšuje riziko úmrtí.

Lékaři se ale shodují v tom, že program CHIP není snadné „naordinovat“. Není lehké přimět člověka k tomu, aby důsledně dodržoval „pravidla hry“ programu CHIP. Každá zásadní změna životního stylu je velice obtížná. Vyžaduje změnu hodnot, chování, návyků a postojů. V případě jednotlivce má proto program největší naději na úspěch tehdy, je-li realizován s pomocí strategie, kterou doporučuje dr. Diehl – v sebemotivujících skupinách. Dr. Diehl na závěr oslovuje lékaře: „Výsledky programu CHIP jsou výzvou všem lékařům, kteří předepisují změnu stravovacích návyků a životního stylu.“

Je důležité vnímat závažnost špatných zpráv o nebezpečí kardiovaskulárních onemocnění, ale mnohem důležitější je registrovat dobré zprávy o možnostech, jak se těmto rizikům účinně bránit.

PHDr. PETR ŠKRLA

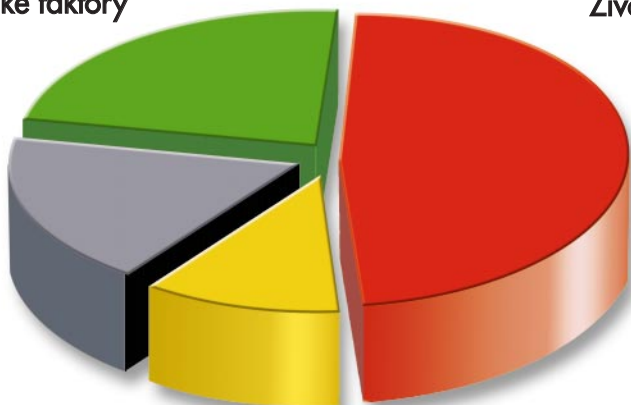
Faktory ovlivňující lidské zdraví

Genetické faktory
23%

Životní styl
48%

18%
Vlivy prostředí

11%
Zdravotnický systém



VÝŽIVA A MOZEK

Může způsob našeho stravování – to, co jíme, ovlivnit kvalitu našeho myšlení, náš mozek? Můžeme snížit riziko předčasné degenerace mozku? Můžeme změnou stravovacích návyků výrazně snížit např. riziko Alzheimerovy choroby? Na základě výsledků mnoha studií, vědci říkají: „ANO“. Jsme takoví, jako je jídlo, které požíváme. Stejně je to s mozkem. K tomu, aby náš mozek mohl dobře fungovat, potřebujeme ale ještě něco víc než jen dostatek kalorií a kombinaci správných aminokyselin. Všichni víme, že dobrý počítač potřebuje nejen zdroj proudu, ale také dobré programy – software. Strava, kterou přijímáme, rozhoduje o kvalitě „přístroje“, který citlivě reaguje na instrukce „softwaru“ našeho mozku.

Základními funkčními jednotkami mozku jsou neurony; v šedé kůře mozkové jich máme 10-14 bilionů. Neurony jsou vzájemně propojeny do sítí, podobné síti telefonní nebo internetové. Kvalita našeho myšlení je přímo úměrná kvalitě membrán, které tvoří povrch synapsí – spojují mezi jednotlivými neurony. Stejně jako perfektní chod moderního vozu závisí mimo jiné na kvalitě a čistotě svíček v motoru (nepatrném prostoru mezi elektrodami, kde se tvoří jiskra a který se nekvalitním palivem může zanést), tak i čistota membrán synapsí rozhoduje o kvalitě elektrochemických reakcí, které na nich probíhají a které určují a zaručují kvalitu našeho myšlení.

Jestliže je naše strava nekvalitní, s obsahem nasycených živočišných tuků, membrány synapsí budou méně flexibilní a činnost enzymů, které mají zaručit jejich perfektní funkci, může být vážně ohrožena. Jednou z látek důležitých pro perfektní funkci synapsí je acetylcholin. Strava bohatá na vitamín E (obilniny, ořechy, semínka) a vitamín B₁ (celozrnná mouka) podporuje přítomnost acetylcholinu v synapsích. Na druhé straně xantin, jeden z hlavních produktů metabolismu živočišných bílkovin, snižuje schopnost synapsí vytvářet acetylcholin.

Aby náš mozek mohl perfektně fungovat, potřebuje také stálý přísun krevního cukru a neurotransmiterů (dopamin, norepinefrin, serotonin atd.), což jsou nepatrné balíčky hormonů zajišťující přenos informací mezi neurony. Jako palivo používá

mozek za normálních okolností pouze jednoduchý cukr – glukózu.

Pro většinu z nás je nejděší přirozený, metabolický půst (období, kdy nepřijímáme žádnou potravu, tedy noc) přerušen snídání. Proto je bohatá a kvalitní snídaně předpokladem dobré činnosti mozku. Pět hodin po snídání, která neobsahuje dostatečné množství aminokyseliny tryptofanu (ovesné vločky, rýže, sója, květák, cibule, brambory, špenát) dochází u většiny lidí k emocionální depresi. Tryptofan je chemická látka, ze které speciální mozkové buňky tvoří serotonin. Na rozdíl od potřebných neurotransmiterů existují také tzv. „falešné“ neurotransmitery, které způsobují zmatek na citlivých membránách synapsí, takzvaný „šum“. V případě „šumu“

neumí mozek dobře rozpoznat kvalitní signály od těch, které jsou deformovány falešnými neurotransmitery. Například uleželé sýry patří mezi poživatiny, které mohou zvýšit hladinu falešných neurotransmiterů, což může vyvolávat předrážděnost.

Pro mozek jsou bílkoviny rostlinného původu daleko lepší alternativou než bílkoviny živočišného původu, částečně proto, že „falešné“ neurotransmitery a jiné látky nacházející se v mase nebo živočišných bílkovinách stimulují oblasti mozku, které se nacházejí mimo takzvanou krevní/mozkovou bariéru. Více než šest takových oblastí je rozloženo kolem hypotalamu – centra, které kontroluje naše emoce a reakce na stresory. Stimulace těchto center živočišnými produkty spolu s acetylcholinovým útlumovým efektem molekul, jako je xantin, mají často za následek oslabené nebo dysfunkční myšlení.

Jaké jsou hlavní příčiny předčasné demence u lidí?

Jsou to především zánětlivé procesy. Strava, která podporuje zánětlivé procesy (nevyvážená strava nebo přejídání se), významně ovlivňuje rychlost zánětlivých procesů v těle (i v mozkových buňkách). Výsledkem takového stravování je přebytek prostaglandinu E-2, který vytváří nepříznivé prostředí pro tvorbu zánětů s preferovanou afinitou na synapse mozkových neuronů. Kyselina arachidonová z živočišných produktů a uleželých sýrů hraje v tomto procesu důležitou roli.

Nedostatečná tvorba kyseliny solné v žaludku starších lidí snižuje metabolismus bílkovin, s následným nedostatkem kyseliny listové a vitamínů B₁₂ a B₆. To vede ke zvyšování homocysteinu. Tento stav napomáhá ateroskleróze, a tedy i mozkové demenci.



BUDE ŠÍLENÁ EVROPA?

BSE – NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV: PLANÝ POPLACH, NEBO VÁŽNÝ PROBLÉM?

V souvislosti s mozkovou demencí lze u starších lidí za důležitý faktor považovat přebytek volných radikálů. Poškození mozku volnými radikály lze čelit dostatečným příjmem tzv. anti-oxidant (látek schopných neutralizovat volné radikály a řetězové destruktivní reakce). Látky s antioxidačními účinky (fytochemikálie) jsou obsaženy v ovoci a zelenině, a to zvláště těch druhů, které mají výrazné barvy.

Záleží nám na správné funkci mozku?

Průzkumy ukázaly, že vyloučení nebo radikální omezení živočišných produktů u většiny lidí sníží nebo eliminuje přebytek prostaglandinu E-2 a arachidonové kyseliny, a tím také jejich škodlivý účinek na mozkové neurony a synapse. Zvýšený příjem antioxidačních látek prostřednictvím ovoce, zeleniny nebo celozrnných obilovin nám pomůže zbavit se přebytku volných radikálů. Jahody, špenát a borůvky mají schopnost zabránit zhoršující se paměti. Borůvky také napomáhají zpomalit nebo zcela zvrátit proces stárnutí mozku.

Nemalou úlohu při zajištění kvality našeho myšlení hraje také jiný druh „výživy“ – duchovní a duševní pokrm. Stimulujeme neustále svou mozkovou činnost? Ne alkoholem nebo drogami, ale kvalitní literaturou, vzděláváním se, kreativním myšlením? Aktivní mozkovou činností nemůžeme zvýšit počet mozkových buněk – neuronů; můžeme ale zlepšit jeho kvalitu, bez ohledu na to, kolik je nám let. Vhodnou stimulací se tvoří nové vazby, nová propojení, nové možnosti.

Člověk by měl rovněž budovat svůj mozkový „software“. Tento software, v jehož středu stojí životní hodnoty a principy nebo i schopnost hlouběji vnímat smysl života, lze budovat v každém věku. Pozitivní myšlení, pocit vděčnosti, studium Bible, ochota sloužit druhým, to jsou některé z nástrojů, které nám v rozvíjení duchovní sféry mohou pomoci.

Změnit životní styl není lehké. Je snadnější dělat to, co dělá většina kolem nás, přizpůsobit se většinovému myšlení a převládajícímu životnímu stylu. To však nemusí být pro náš organismus to nejlepší řešení. Krásný život a plné zdraví není náhoda. Je to rozhodnutí dělat správnou věc – správně. Je to celoživotní cesta.

ZPRACOVÁNO ZE ZAHRANIČNÍCH ZDROJŮ

S ruční pilou nelze zničit deštné pralesy v Brazílii nebo Malajsii, motorovým pilám a obrovským traktorům se to však úspěšně daří. Výsledkem tohoto zásahu člověka do citlivého ekosystému naší planety může být globální oteplování a nežádoucí změny klimatu, jak jsme toho dnes svědky. Koňská doprava neměla prakticky žádný vliv na kvalitu ovzduší. Člověk však vymyslel automobil a dnes miliony aut systematicky znečišťují ovzduší a přispívají tak ke zhoršování jeho kvality. Přišli jsme na to, jak štěpit atom, jak klonovat lidská embrya a na celou řadu jiných inovací, které společně se změnou životního stylu často negativně ovlivňují nejen naši přítomnost, ale i budoucnost. Jedním z problémů, který politikům, zemědělcům i prostým lidem přiděluje nyní vrásky na čele, je nemoc šílených krav (BSE) a vážné úvahy o tom, že její podobná, smrtelná verze u člověka – Creutzfeldt-Jakobova nemoc (CJN) s BSE nějak souvisí. Udělal člověk v tomto případě někde chybu? Možná v tom, že se pokusil změnit býložravce na masožravce, když prováděl masivní výkrm hovězího dobytka a jiných býložravců moučkou připravenou z masa, kostí a zbytků jiných, často uhynulých zvířat. Je možné, že si moderní člověk neuvědomuje rizika, která přinášejí změny životního stylu, nové technologie nebo nepřírozené zásahy do zaběhnutého řádu přírody?

Jak a kde to s BSE začalo? Cesta vede na počátek 18. století. Již tehdy existovala nemoc ovcí a koz zvaná „scrapie“, která se dosud tu a tam vyskytuje u těchto zvířat po celém světě. Jaké jsou její příznaky? Degenerace mozkové tkáně, poruchy chůze a rovnováhy. Potomek slovenských imigrantů, americký vědec Gajdusek, si na svých cestách v horských oblastech východní Nové Guineje všiml, že se u některých členů primitivního kmene Fore objevuje smrtelná choroba nazývaná „kuru“. Mezi její projevy patří ztráta rovnováhy, poruchy chůze, záchvaty smíchu, demence a smrt. Výsledky analýz krevních vzorků a patologické nálezy u lidí

zemřelých na toto onemocnění až příliš připomínaly scrapii u zvířat. V mozku zasaženém touto chorobou byla zřejmá tzv. „houbovitá degenerace“ – vakuoly po zničených neuronech. U Forejců se tato choroba přenášela z člověka na člověka díky jejich kanibalistickým rituálům.

Choroby kuru, scrapie, BSE a CJN mají pravděpodobně jednoho společného jmenovatele – nový typ infekčního materiálu, látku bílkovinné povahy, takzvaný PRION neobsahující ani DNA ani RNA. Prion je stokrát menší než nejmenší virus, je to bílkovina, která se nachází v lidském organismu na povrchu membrán všech buněk, v největší míře však na povrchu buněk nervových. Prozatím nikdo přesně neví, jakou má vlastně funkci. Existují pouze domněnky o spojitosti mezi priony a přenosem informací neurotransmitery v synapsích mozkových buněk. Prion zasahuje pouze nervovou tkáň a imunitní systém napadeného organismu se mu nebrání. Tuto infekční bílkovinu nelze zničit sterilizací ani denaturací, zmrazením či sušením, ani vysokými teplotami nebo jakýmkoli jinými způsoby.

Vědci pracují s hypotézou, že normální priony (PrPc – celulární) se mohou za určitých okolností změnit v priony PrPsc (scrapie), které souvisí s výše uvedenými chorobami. Během tohoto procesu se spirálovitý tvar molekuly normálního prionu z neznámého důvodu změni na bílkovinu tvaru leoporela (zig-zag konfigurace). Vědci se domnívají, že u pacientů se sporadickou CJN (Creutzfeldt-Jakobova nemoc) dojde k mutaci jednoho normálního prionu (PrPc) na abnormální prion (PrPsc). Tento PrPsc se dále naváže na zdravý PrPc a dosud neznámým způsobem jej změni na PrPsc. Následuje řetězová reakce, při níž vznikají miliony nových abnormálních prionů. Zdravá nervová buňka pod tlakem abnormálních prionů nejdříve zduří, potom následuje vytvoření vakuoly a neuron umírá. Tento patologický proces se šíří na okolní nervové buňky a jeho výsledkem je tzv. „houbovitá degenerace“

mozkové tkáni. Nemoc má sice 15-30letou inkubační dobu, ale jakmile se jednou priony začnou množit, přibývá jich exponenciální řadou. Je nutné podotknout, že existují i další hypotézy o přenosu BSE, které spekulují o jiné příčině. Jde buď o filamentózní virus, nebo tzv. „virino“, což je typ viru, který obsahuje pouze nukleovou kyselinu.

Zbývá odpovědět na otázku, jak došlo k přenosu „scrapie“ na krávy nebo možná i na člověka. Víme pouze, že na počátku farmáři z ekonomických důvodů krmili svůj dobytek moučkou vyrobenou z ovčí uhynulých na „scrapii“. Z býložravců se tak stali masožravci. Podobným způsobem se v 70. a 80. letech přikrmoval hovězí dobytek takřka ve všech rozvinutých zemích – práškem z rozdrčeného masa a kostí dobytka, často nemocného nebo uhynulého.

Není zatím definitivně prokázáno, že se BSE (nemoc šílených krav) může přenést na člověka. Co ale víme, je to, že onemocnění je vždy smrtelné. Proti chorobám způsobeným priony lidský organismus nedovede bojovat, protože jeho imunitní systém si nedokáže proti prionům vytvořit protilátky. O tom, že se vědci, politici i lékaři možnosti přenosu BSE konzumací infikovaného masa nebo mléka vážně obávají, svědčí drastická preventivní opatření, kterých jsme v současné době svědky.

Před více než sto lety žila v Americe žena, která již tehdy nabídla daleko efektivnější opatření k prevenci této a mnoha jiných chorob. Tato osvícená žena, E. G. Whiteová, vytvořila základy nejen zdravé výživy, ale také zdravého životního stylu. Na její popud bylo vybudováno známé sanatorium dr. Kelloga v Battle Creek v Michiganu (1866) a poté vznikl i program NEW START, který se v současné době rozšiřuje po celém světě.



Co nám tato žena radí v knize „Cesta ke zdraví“ (napsané v roce 1870)? „Maso nebylo nikdy nejlepším druhem potravy. A zvláště dnes, kdy rychle stoupá nemocnost zvířat, je jeho požívání ještě problematictější. Některé způsoby výkrmu zvířat určených pro trh vyvolávají nemoci... Zvířata jsou někdy chována v prostorách bez dostatečného přístupu světla a čerstvého vzduchu, často jsou dopravována na velké vzdálenosti a prožívají nesmírné útrapy, než se dostanou na trh... Následky požívání masité stravy se možná neprojeví ihned, to však není důkaz, že masitá strava není škodlivá. Mnozí lidé umírají na nemoci zapříčiněné výhradně požíváním masa, přičemž ani oni sami, ani druzí nemají v podezření tuto skutečnou příčinu.“ (str. 204 a 205) Tolik citát z roku 1870.

Prominentní mikrobiolog a vědec z Leeds University, profesor Richard Lacey, který se mimo jiné zabývá problematikou BSE říká: „Dnes máme přesvědčivé vědecké a medicínské důkazy k tomu, abychom se vyhýbali konzumaci masa a masných výrobků, přestože se nás vláda snaží přesvědčit o opaku.“

Zdá se, že opravdu nejlepší metodou, jak dnes předejít chorobám spojeným s požíváním masa nebo těm, které budou vědecky teprve prokázány, je vyloučit postupně ze svého jídelníčku potraviny živočišného původu. Autor populární knihy o zdravém životním stylu dr. Nedley k tomu dodává: „Rostlinná strava je strava, kterou dal člověku Ten, kdo zná potřeby člověka nejlépe – protože ho stvořil.“

Každý člověk musí během svého života udělat mnoho důležitých rozhodnutí, která často podstatně ovlivní kvalitu jeho dalšího života. Proto je dobré o těchto věcech nejen vědět – mít kvalitní informace, ale také přemýšlet a snad i něco udělat pro dnešnou dobu, ale hlavně ty budoucí. P. Š.

SVŮJ ČAS

Kolik lidí má dnes stále ještě špatné znalosti o tom, jak zdraví souvisí s jejich životním stylem!

Bezpočet vědeckých studií jasně dokazuje, že naše každodenní rozhodování ovlivňuje možnost žít delší a kvalitnější život. Den co den činíme rozhodnutí, která mohou být mnohdy otázkou života nebo smrti. Nemusíme spáchat sebevraždu, abychom si zkrátili život, stačí když svému organismu zajistíme pravidelný přísun škodlivých látek, které narušují jeho kvalitu a postupně nám z života ukrojí stejně velkou část jako sebevražda.

Zdraví závisí také na našem životním stylu

Mnozí se mylně domnívají, že největší vliv na kvalitu a délku života mají zděděné – genetické faktory. Naše zdraví je však obvykle podmíněno dalšími dvěma faktory: (1) tím, co našemu tělu dodáváme a (2) tím, co se svým tělem děláme. Jinými slovy – jde o náš životní styl. Nikdo z nás nemůže změnit genetický balíček, se kterým přišel na tento svět, ale může změnit svůj životní styl. Tak můžeme oddálit nebo dokonce zabránit vzniku onemocnění, ke kterému máme genetický sklon. Dr. Lamont Murdoch z univerzity v Loma Lindě říká: „Špatná genetika je jako nabitá pistole, ale je to náš životní styl, který stiskne kohoutek.“

Čím to je, že se lépe staráme o své auto než o své tělo? Jak je možné, že chápeme nutnost správné péče o automobil, chceme-li, aby nám sloužil co nejdéle, a přitom odmítáme udělat totéž pro své tělo, jakkoli i po něm žádáme, aby nám „fungovalo“ co nejdéle a co nejlépe? Jsme si vědomi toho, co zasahuje do kvality našeho života a čím si jej zkracujeme?

Co může zkrátit náš život

Infarkt, mozková mrtvice, rakovina – co vlastně přispělo k těmto smrtelným onemocněním? Vědci McGinnis a Foege nedávno analyzovali základní příčiny těchto smrtelných onemocnění a výsledky svých studií publikovali v americkém časopise „Journal of the American Medical Association“. Z devíti nejčastějších příčin úmrtí je v USA pět spojováno se životním stylem.

MÁŠ VE SVÝCH RUKOU

Zatímco sestra připravovala pacienta na stacionárním kole pro stresový test, pacient se obrátil na doktora a s úsměvem poznamenal: „Pane doktore, je mi jedno, jak dopadne tenhle test. Každý z nás má svůj čas, kdy musí odejít, a to nemůže nic a nikdo ovlivnit.“

– Jde o nesprávné stravování, nedostatek pohybu, kouření, alkohol, sexuální chování a drogy. V souhrnu má úmrtnost asi z 50 % úzkou souvislost s životním stylem. To jsou opravdu varující čísla. K tomu však ještě dodejme, že například úmrtí způsobená infekčními chorobami mohou být také ovlivněna životním stylem; je-li náš imunitní systém oslaben nezdravými životními návyky, organismus se nemůže dostatečně bránit a nemoci podlehne. K většině předčasných úmrtí by v rozvinutých zemích vůbec nemuselo dojít, kdyby lidé byli ochotni změnit své škodlivé návyky. A nejde pouze o délku našeho života – důležitá je přece také jeho kvalita!

Klíčem je prevence

Nejčastějšími smrtelnými onemocněními v naší republice, tak jako ve většině rozvinutých zemí, jsou onemocnění kardiovaskulárního systému a rakovina. Dr. C. Everett Koop ve své vyčerpávající studii podotýká, že „špatné stravovací návyky, přejídání a nevyvážená strava“ jsou významnými faktory při vzniku osmi hlavních smrtelných onemocnění. Co způsobuje nevyvážená strava a přejídání? Pět z deseti nejčastějších příčin úmrtí a onemocnění je spojováno se způsobem stravování (srdeční choroby, rakovina, mozková mrtvice, diabetes a ateroskleróza), další tři mají souvislost s vysokým příjmem alkoholu (cirhóza, nehody a sebevražda) a mají vliv na další zdravotní problémy jako je vysoký krevní tlak, obezita, osteoporóza a gastrointestinální onemocnění.

Sedm základních návyků Belloc a Breslowa

Jaké návyky bychom si měli osvojit, abychom mohli žít déle a kvalitněji? Výsledky klasické studie u více než 7000 osob v okrese Alameda v Kalifornii jednoznačně ukázaly, že délku a kvalitu našeho života ovlivňuje sedm faktorů:

- ❖ spánek 7 až 8 hodin denně
- ❖ žádné požívání potravy mezi hlavními jídly
- ❖ pravidelná snídane
- ❖ udržování správné tělesné hmotnosti
- ❖ pravidelný pohyb
- ❖ mírné anebo raději žádné požívání alkoholu
- ❖ nekuřáctví

Tyto zdravé návyky mají vliv na to, jaký je náš fyziologický věk v porovnání s naším chronologickým věkem. 50letý muž nebo žena, kteří jsou v dobré fyzické kondici, mohou mít fyziologický věk 35letého člověka. Ti, kteří zdravé návyky nepraktikují, mohou mít v padesáti letech fyziologický věk člověka 72letého. Čili fyziologický věk

člověka může být nižší nebo vyšší než jeho chronologický věk, v závislosti na tom, kolik faktorů zdravého životního stylu uplatňuje ve svém každodenním životě.

Nedávný rozbor výsledků této studie také ukázal, že u těch, kteří dodržovali většinu zdravých návyků, se projevilo pouze 50procentní riziko invalidity nebo neschopnosti, tedy toho, čeho se nejvíce obávají starší lidé. V porovnání se skupinou, která zcela ignorovala Bellocovy a Breslowovy zdravotní faktory, se u těch, kdo dodržovali aspoň polovinu z nich, riziko invalidity snížilo na třetinu.

Zamysleme se nyní nad těmito základními návyky zdravého životního stylu

Pravidelná snídane

Připadá nám to zvláštní, že jedním ze sedmi důležitých návyků podporujících zdraví je potřeba pravidelně snít? Vědci, kteří analyzovali data z výše uvedené studie, nedávno zjistili, že tento faktor sám o sobě značně přispívá k dlouhověkosti. U mužů ve věku mezi 60 až 94 lety, kteří snídali a nejedli mezi jednotlivými jídly, bylo riziko úmrtí v období devíti sledovaných let o polovinu nižší než u těch, kteří nesnídali a jedli mezi hlavními jídly. Bylo prokázáno, že v této věkové skupině je pro dlouhověkost pravidelná snídane stejně důležitá jako pravidelný pohyb a nekuřáctví.





Mnozí tvrdí, že nesnídají proto, že nemají ráno hlad. To je však obvykle způsobeno tím, že jejich hlavním jídlem je večeře. Lehká večeře, konzumovaná nejpozději několik hodin před ulehnutím, tento problém obvykle vyřeší. Nemluvě o tom, že tento způsob stravování také přispívá ke kvalitě spánku. Dobrá snídaně napomáhá rovněž redukci hmotnosti. Rozhodnutí dát si každé ráno výživnou, bohatou snídani by mělo být součástí každého správného redukčního programu. Již před lety přišel dr. Charles Cupp s myšlenkou, že výsledkem nadváhy nejsou pouze nadbytečné kalorie, ale také jejich časově nevhodná spotřeba. Během své neuvěřitelné 70leté praxe doporučoval svým pacientům, aby největší množství stravy konzumovali ráno, o něco méně v poledne a nejméně (nebo vůbec ne) večer. Jeho klienti nemuseli nijak omezovat svůj běžný kalorický příjem, jejich poslední jídlo však nesmělo překročit časovou hranici 15:00 hodin.

Oddělení výživy na katedře veřejného zdraví Tulanské univerzity analyzovalo 595 chorobopisů těchto pacientů a na základě této studie zjistilo, že u všech pacientů, kteří se řídili instrukcemi lékaře, došlo k úbytku váhy.

Nejde pouze o to, kolik kalorií konzumujeme, ale také o zdroj těchto kalorií. Laboratorní výzkumy prokázaly, že při stravě bohaté na tuky zvířata tloustla rychleji než při konzumaci stejného počtu kalorií z komplexních cukrů. Proto je u redukčních diet snídaně, která by se měla skládat z ovoce a komplexních uhlohydrátů, tak důležitá.

Snídaně a srdeční infarkt

Pravidelná snídaně má ještě další výhodu: může přispět ke snížení rizika srdečního infarktu. Krevní destičky, které způsobují srážlivost krve, jsou v ranních hodinách – před snídaní – přilnavější, čímž se zvyšuje tendence k vytvoření krevní sraženiny. Pokud se sraženina vytvoří v srdečních tepnách, může dojít k infarktu. Tento fyziologický fakt se slučuje se skutečností, že k vysokému počtu infarktů dochází právě v dopoledních hodinách, zejména 2 až 3 hodiny po probuzení. Návyk pravidelné snídaně podporuje sníženou přilnavost krevních destiček a spolu s tím i pravděpodobnost ranního srdečního infarktu.

Snídaně a mentální schopnosti

V roce 1995 se v Kalifornii setkali psychologové, neurologové, fyziologové a další vědci zabývající se výživou. Z jejich diskuse o vlivu snídaně na lidský organismus vyplývá, že „pro dobré paměťové schopnosti, pro schopnost učit se a pro celkovou kvalitu života je pravidelná snídaně nezbytná, což platí jak pro děti, tak i pro dospělé“.

Uvedme nyní, jaké výhody má pravidelná snídaně: větší efektivita při řešení problémů, zvýšená schopnost verbálního vyjadřování, lepší schopnost koncentrace, schopnost zaujímat lepší postoje, lepší školní či pracovní výsledky. Výživná snídaně je nezbytností, chceme-li dosáhnout maximální mentální a fyzické výkonnosti zvláště v pokročilých dopoledních hodinách.

Zdravá, správně vyvážená snídaně nám dodá energii, kterou po nočním půstu po-

třebujeme; dále tak předejdeme poklesu krevního cukru, který má za následek pocit únavy, sníženou výkonnost a často i špatnou náladu nebo popudlivost. Stabilizace krevního cukru napomáhá tomu, abychom byli pozitivnější v přístupu ke svému okolí a mohli efektivněji plnit své pracovní úkoly.

Kdo by nechtěl mít ráno lepší náladu, být méně podrážděný či unavený? Dvě sklenice vody alespoň 20 minut před snídaní – k snídaní pak jeden až dva kusy čerstvého ovoce, celozrnné pečivo nebo cereálie s oříšky a sušeným ovocem, müsli nebo vařené celozrnné obiloviny jako nejlepší zdroj toho, co tělo potřebuje ráno nejvíce – tekutiny, komplexní uhlohydráty, bílkoviny, vitamíny a minerály a v omezeném množství tuk z rostlinných zdrojů.

Spánek a pohyb

Jak spánek, tak i pohyb jsou nesmírně důležité pro lidské zdraví. Šest až devět hodin spánku denně, to je pro většinu lidí optimální míra. Nadbytek spánku může být stejně škodlivý jako jeho nedostatek. U jedinců, kteří spali méně než šest a více než devět hodin, bylo během devítiletého sledovaného období v Alamedské studii riziko úmrtí zvýšeno o 60 až 70 %. Co se týče pohybu, jeho nedostatek zvýšil riziko úmrtí u mužů na 50 % v porovnání s těmi, kteří pravidelně cvičili. U žen, které neměly pravidelný pohyb, bylo během devíti let riziko úmrtí dvojnásobné!

Nikdy není pozdě začít s pohybem. Fyzicky na tom sice můžeme být hodně špatně, jakmile však zařadíme do svého života pravidelnou pohybovou aktivitu, riziko úmrtí – ať už z jakýchkoliv příčin – se může začít snižovat.

Nebezpečí kouření

Alamedská studie ukázala, že v devítiletém období bylo riziko úmrtí u kuřáků ve srovnání s nekuřáky dvojnásobné. U žen bylo toto riziko vyšší o 60 %. Z jiných průzkumů vyplývá, že muži, kteří po celý



život kouřili, se dožili v průměru 65 let, což ve srovnání s průměrným věkem nekuřáka (77 let) činí rozdíl 12 let. Přinejmenším 25 % kuřáků zemře kromě toho předčasně na nemoci, které mají spojitost s kouřením; v průměru tak tito jedinci ztratí 21 let života.

Jakkoli je délka života důležitá, jeho kvalita je pro nás také kritická. Kuřáci, i když se dožijí 70 či 80 let, žijí většinou život „horší kvality“. Kouření je hlavním důvodem onemocnění koronárních cév, a to jak u mužů, tak u žen; zvyšuje také riziko cerebrovaskulární příhody, má přitěžující vliv při problémech s vysokým krevním tlakem a při zvýšeném cholesterolu, u těhotných žen může kouření přispět k potratům, k poruchám ve vývoji plodu a k chorobám dítěte. Kvalita života může být dále narušena peptickými vředy nebo jinými gastrointestinálními problémy, které jsou u kuřáků častější než u nekuřáků, bolestmi způsobenými osteoporózou nebo „pálením žáhy“.

Toto jsou pouze některé z běžných problémů, se kterými se pravděpodobně kuřák setká. Na změnu není ale nikdy pozdě. Její blahodárný vliv se začne projevovat od okamžiku, kdy kuřák skončí se svým návykem.

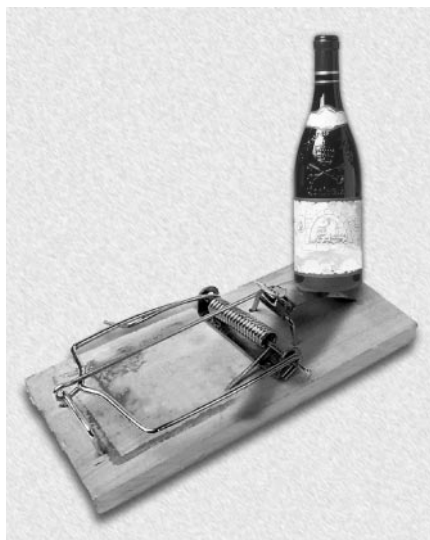
Alkohol zkracuje život

Žádný dobrý lékař se už dnes nepostaví za konzumaci alkoholu, spíš naopak, z různých stran jsou slyšet hlasy volající po snížení jeho spotřeby. To je i v souladu s Alamedskou studií, která zjistila, že důsledně mírná konzumace alkoholu nebo úplná abstinence měla u sledovaných jedinců vliv na délku jejich života. O čtvrtstoletí později však nové průzkumy jasně ukázaly, že kvalitu života může podpořit pouze úplná abstinence.

Sociální analytiku je alkohol je považován za veřejného nepřítele číslo jedna – v USA má na svědomí nejméně 100 tisíc životů ročně!

Při konzumaci alkoholu je třeba se zamyslet nad některými mýty. Obecně se například víno a pivo nepřičítá tolik škodlivých účinků jako tvrdému alkoholu. Ve skutečnosti jsou ovšem škodlivé následky konzumace alkoholu závislé spíše na množství než na zdroji. Jedno pivo (350 ml) nebo sklenice vína (150 ml) má právě tolik alkoholu jako koktejl z 80 % alkoholu (45 ml).

Ti, kteří jsou pouze „společenskými“ konzumenty, se domnívají, že v jejich případě není důvod obávat se nemoci spojených s alkoholem. Pravdou je, že pro-



blémy se mohou objevit jak u konzumentů, kteří si dají sem tam „jednu“ skleničku, tak i u těch, kteří pijí pouze mírně. Časté bývají obtíže se zažívacím systémem jako je gastritida, akutní nebo chronická pankreatitida, jícnové vředy, cirhóza apod.

Připomeňme dále, že genetické předpoklady mohou z dnešního „společenského“ konzumenta udělat zítřejší těžkého „pijáka“. Dokonce i jedinci, v jejichž rodině se dosud neprojevily žádné sklony, se mohou stát alkoholiky. Nejjistější cesta, jak těmto rizikům předjet, je být abstinentem.

Přestože někteří současní srdeční specialisté alkohol propagují jako preventivní faktor při rozvoji aterosklerózy, faktem zůstává, že alkohol je potenciálně návyková droga, která může vážně poškodit organismus a způsobit narušení mezilidských vztahů. Alkohol je nebezpečný i v dávkách takzvaně „mírných“.

Již po požití dvou drinků snižuje alkohol schopnost těla bránit se úspěšně bakteriím a virům, a to o 67%! Potlačení imunitního systému přetrvává ještě tři až sedm hodin poté, co v těle došlo ke kompletní metabolizaci alkoholu.

U jakých problémů je i pouhá jedna sklenka alkoholu týdně vážným přitěžujícím faktorem? Je to vysoký krevní tlak, osteoporóza, mozková mrtvice, dna, kardiovaskulární problémy, obezita, anémie, sexuální disfunkce, nízký krevní cukr, nedostatek vitamínů a minerálů, chronická únava, vliv na vývoj plodu, nehody, sociální problémy, narušené vztahy a mnoho dalších.

Pouhé 0,02 procenta alkoholu v krvi způsobují útlum činnosti čelního mozku a laloku s následnou sníženou schopností správného morálního rozhodování a soudního úsudku. Detroitská studie u 1300 „společenských“ konzumentů

alkoholu přinesla následující výsledky: **u mužů**, kteří pili v průměru každý třetí den dva až tři drinky, a **u žen**, které si daly v průměru každý pátý den dva drinky, byla při testování mentálních schopností zjištěna snížená schopnost abstraktního myšlení. A to i přesto, že se testování uskutečnilo vždy až 24 hodin po požití alkoholu! Čím vyšší je množství alkoholu, tím více je potlačena schopnost myšlení.

Smysluplné vztahy

Kromě Breslowovy a Bellocovy „sedmičky“ je pro každého člověka velice důležitý ještě jeden faktor. K velkému překvapení skeptiků, výsledky vědeckých studií vypovídají o značném významu dobrých a smysluplných vztahů, o tom, jak je důležité mít opravdové přátele, patřit do nějakého dobrého společenství nebo být ženatý či vdaná. To příznivě působí na kvantitu i kvalitu našeho života. Některé studie ukazují i na další zajímavé vazby – například důvěra v Boha a pravidelná účast na bohoslužbách je dalším z pozitivních faktorů lidského života. Z průzkumů na Dukeově univerzitě vyplývá, že opravdově věřící lidé mají stálou, vyšší hladinu pocitu životního štěstí a spokojenosti. Také s traumatizujícími životními okolnostmi jsou schopni se vypořádat daleko lépe, bez významnějších duševních či sociálních obtíží.

Sedm principů Belloc a Breslowa představuje jednoduché a přesto velice efektivní řešení. Jejich aplikace nevyvolává žádné vedlejší účinky a nabízí široké spektrum možností ke zlepšení kvality i kvantity života. Kdyby bylo možné z těchto principů vyrobit lék, byl by to určitě „lék století“.

Zdravý životní styl není zdaleka ničím novým, jak se může na první pohled zdát. Už před mnoha staletími vysvětloval Bůh člověku některé důležité věci, které podstatně ovlivňují kvalitu jeho života. Tyto zákonitosti shrnul do několika výstižných vět: „*Jestliže opravdu budeš poslouchat Hospodina, svého Boha, dělat, co je v jeho očích správné, naslouchat jeho přikázáním a dbát na všechna jeho nařízení, nepostihnu tě žádnou nemocí, kterou jsem postihl Egypt. Neboť já jsem Hospodin, já tě uzdravuji.*“ (2. kniha Mojžíšova 15,26)

Tento starý, avšak osvědčený princip může být aktuální i pro náš současný život.

**Z KNIHY „PROOF POSITIVE“ DR. NEEDLEYHO
PŘELOŽILA A UPRAVILA MAGDA ŠKROVÁ**



NEJSME NA SVĚTĚ SAMI

Od narození jsme mezi lidmi – v rodině, ve škole, v zaměstnání atp. Nežijeme v izolaci od ostatních lidí, ale naopak ve stálém styku s nimi. Jednáme s nimi. Hovoříme s nimi. Nasloucháme jim. Domlouváme se s nimi. Přicházíme s nimi do styku – i do sporů a konfliktů. To vše zahrnujeme pod pojem „sociální komunikace“. A o tom je kniha Nancy Van Peltové – Umění komunikace.

Nejde zde o učebnici. Jde o přátelský rozhovor autorky – ženy, manželky a matky, odborné (profesionální) psycholožky s námi – čtenáři. To, že tuto knihu napsala žena, je znát např. na mimořádném smyslu pro city – emocionální stránku života. To,

že jde o manželku, se v knize projevuje např. tím, že má mimořádné porozumění pro intimní manželský styk, ba dokonce i pro ten nejintimnější. To, že jde o profesionální psycholožku, se projevuje v tom, že ve své práci vychází ze vzájemného vztahu našeho mluvení (sociální komunikace) a našich vzájemných vztahů.

Jedním z nejdůležitějších slov v názvu knihy Nancy Van Peltové je slovo „porozumět“ (druhému člověku). Porozumět znamená chápat význam toho, co se říká. Abychom to skutečně pochopili, je třeba se nejprve naučit naslouchat. A je to právě naslouchání, čemu autorka věnuje v této knize mimořádnou pozornost – až do posledních stránek knihy, kam zařadila test našeho umění naslouchat druhým lidem.

V knize, kterou dostáváme do rukou, nejde jen o to druhému člověku naslouchat a správně mu porozumět – pochopit, co nám chce říci, případně vystihnout jeho potřeby (mít pro něj porozumění). Jde i o to vyjadřovat se tak, aby nám bylo správně porozuměno, aby nás ti, kdo nám naslouchají, správně pochopili. To se rozumí tvořivou a konstruktivní formou dialogu.

Nancy Van Peltová má bohaté zkušenosti se situacemi, kde sociální komunikace zdaleka tak dobrá není, kde dochází k nedorozuměním, sporům, střetům a konfliktům. Proto věnuje těmto negativním věcem v našem styku s druhými lidmi tolik pozornosti. Vidí i to, co předchází mnoha našim těžkostem ve styku s ostatními. Vidí naše obavy hovořit o tom, o čem by se mělo hovořit, aby se těžkosti nevyhrotily. To vidí v prvé řadě ve vzájemných vztazích mezi manželi. Proto věnuje právě této tematice – intimním rozhovorům – tolik pozornosti.

Celkově lze říci, že jde o knihu jako sůl potřebnou, napsanou s citlivostí ženě vlastní, mířící do samého jádra našich těžkostí ve styku s druhými lidmi. Díky za ni.

PROF. PHDr. JARO KŘIVOHLAVÝ, CSC.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY NESHOD MEZI MANŽELI

Prestížní americký časopis Redbook požádal 730 manželských poradců, aby vypracovali seznam problémů, které jsou hlavní příčinou nedorozumění mezi manželi. Z ankety vyšlo „vítězných“ deset problémů, které zde uvádím se stručným komentářem. Jsou řazeny podle důležitosti.

1. Narušená komunikace

Komunikace buď zcela chybí, nebo je nesprávná.

2. Ztráta společných cílů a zájmů

Podmínkou intimního soužití je soulad v základních hodnotách a ideálech a také co nejvíce společných zálib a zájmů.

3. Nesoulad v sexuální oblasti

Případy skutečné sexuální neslučitelnosti se objevují jen zřídka. Příčinou nedorozumění v této oblasti je daleko častěji nedostatek opravdové lásky, citlivosti na potřeby partnera a neschopnost vzájemného přijetí.

4. Manželská nevěra

Pokud jeden z partnerů porušil svůj slib věrnosti v lásce, je logické, že jeho protějšku často připadá jako nejvhodnější řešení rozchod. Obvykle je však daleko lepší usilovat o odpuštění a společný nový začátek.

5. Pokles nebo ztráta prožitku sexuální rozkoše

Hádky mezi manželi nebo monotónnost každodenního soužití mohou vést k tomu, že se vytratí radost a vzrušení, které by mělo provázet to, co se právem nazývá sexuální hrou.

6. Peníze

Peníze jsou důležitou součástí života, manželství nevyjímaje.

7. Neshody kvůli dětem

Děti, jako důležitý článek v rodině, mohou být zdrojem největšího potěšení a radosti, ale také příčinou nejvážnějších rozporů.

8. Alkohol nebo jiné závislosti

Stále častěji dnes dochází k tomu, že se dvojice rozchází kvůli alkoholu nebo jiným drogám, které se staly „léčkou“ jednomu, někdy dokonce i oběma partnerům.

9. Neshody vyplývající z rozdílného chápání ženských práv

Když se střetne bojovný feminismus s mužskou „nadřazeností“, může to pořádně jiskřit, ale někdy vzplane i těžko uhasitelný požár.

10. Příbuzní

Podcenění základního pravidla – „každá rodina chce žít sama“ – může vážně narušit manželský soulad. Zásahy příbuzných, ať už rodičů nebo i těch vzdálenějších, jsou častým zdrojem vážných roztržek mezi manželi.

„LIDÉ JSOU SI NEJBÍŽ, KDYŽ SE SPOLU SMĚJÍ“

PŘEDSTAVUJEME VÝTVARNICI – HUMORISTKU OLINKU PAZERINI

„Lidé jsou si nejbíž, když se spolu smějí“ – zajímavé zjištění, že? – a zároveň i poutavé moto výstavy, která měla vernisáž 8. března v Centre mestskej kultúry Rubigall v Banské Štiavnici. Svou aktuální tvorbou z oblasti kresleného humoru se na ní představila výtvarnice Olinka Pazerini. Přednedávnm se její ilustrace objevily také v nové knize Petra Škrly „O Africe s humorem“.

Na první pohled jenom slabá linka, která se lehce odvíjí po bílé ploše papíru. Když si však pozorněji prohlédneme třeba postavy, které vytvořilo autorčino pero, po tváři nám přeběhne lehký úsměv. Uvědomíme si, že na spoustu věcí v životě se můžeme dívat i z té radostnější stránky. Článek o Olince bych proto mohla nazvat také jejími oblíbenými slovy: „Mělo by to být netradiční a úsměvné“ – ta totiž dobře vystihují její osobnost.

Olinka Pazerini – toto živé, usměvavé stvoření „v nejlepších letech“ (jak o sobě

ráda říká) – je také nezištný, vstřícný, přátelský člověk, ztělesněná tvořivost a vitalita.

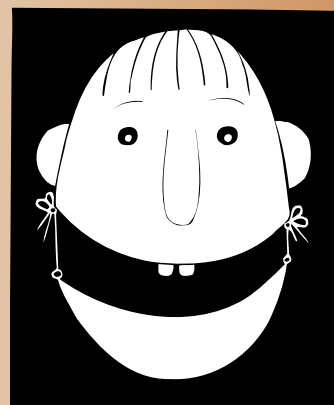
Její krédem je: „Snaž se, aby lidé po setkání s tebou odcházeli o něco šťastnější.“ Tuto myšlenku matky Terezy přijala jako jedno ze svých poslání; vždyť do vínku dostala ještě „šestý smysl“ – schopnost vnímat svět spíš z té veselejší, humorné stránky. Z tohoto daru také štědře rozdává druhým.

Poprosili jsme ji o rozhovor pro náš časopis, a jelikož Olinka je mojí přítelkyní, dovolila jsem si zvolit osobnější tón.

Olinko, jak se člověk stává humoristou?

Kreslení se věnuji od dětství. Do „lidušky“ (Lidové školy umění) jsem chodila v Ostravě, později jsem v Bratislavě, kde jsem se i vdala, absolvovala uměleckou průmyslovku (propagační výstavnictví). To by ale asi bylo málo, že? Nevím, jestli mám za dar humoru děkovat nějakým zděděným genům anebo „veselé sudičce“, ale úsměvný pohled na svět mě provází stále. Zkrátka, nemůžu si pomoci, takhle

SNAŽ SA, ABY LIDIA
PO STRETNUTÍ S TEBOU ODCHÁDZALI VŽDY
TROCHA ŠÁSTNEJŠÍ.



to vnímám a v duchu mě napadají stále nové a nové nápady, které buď hned, anebo až ve chvílích večerního ticha dávám na papír – nejdřív jako skicy, potom je „dopracovávám“ – hledám co nejvýstižnější vyjádření představy, osvobozené od zbytečných detailů. Jedna věc je jistá – život s úsměvem a s určitým „nadhledem“ je pro mě krásnější a snesitelnější. Doufám, že díky mým kresbám taky pro ty ostatní.

Kdosi řekl, že humor je vážná věc. Bereš to taky tak?

Ano, ale jen do určité míry. Ráda se setkávám s lidmi, kteří mají smysl pro humor – naštěstí i já mám pár takových přátel. Když je pohoda a k tomu ten správný spoluhráč, „struny smíchu“ se rozeznějí a člověk se pak směje s takovou chutí, až mu tečou slzy – a to je skvělý relax.

Někoho možná vyvádí z míry tvůj zdánlivě bezstarostný optimismus.

V poslední době si uvědomuji, že ne do každé situace patří smích. Někteří lidé jsou vážnější anebo prožívají ve svém životě těžší chvíle – to pak jde vtipkování stranou. Snažím se vycítit, „koho mám před sebou“, a podle toho se pak i zachovat. Život je pestrý a mnohdy plný protikladů. Radost střídá smutek a naopak. Obojí má k sobě někdy i velice blízko.

Od jisté doby vznikají ve tvé „dílně“ i kresby inspirované verši z Bible. Co tě přivedlo právě k Bibli? Dá se humor spojit s křesťanstvím?

Asi před deseti lety jsem se stala křesťankou. Poselství evangelia mě hluboce zasáhlo. Dalo mému životu jiný smysl a to se odrazilo i v mé tvorbě. Humor vnímám jako Boží dar i jako možnost, jak pomoci lidem lépe rozumět životu, jak hledat



naději. Osobně cítím, že i můj humor je laskavější a smysluplnější. Více přemýšlím o tom, co a jak budu kreslit, zvláště když se nechám inspirovat Bibli. Tyto moje kresby jsou důkazem, že také v Bibli je spousta moudrých a zároveň vtipných myšlenek, které nám nastavují ne právě nejlichotivější zrcadlo. Myslím, že do karikaturní tvorby vnáším jiný rozměr.

Olinko, jsi členkou Únie slovenských karikaturistov, vím, že své práce vystavuješ i v různých zemích světa. Setkáváš se tam s pochopením?

Na humoru se mi líbí právě to, že nám druzí rozumějí i beze slov. Humor je jakási univerzální řeč, podobně jako hudba.

Kde všude už jsi vystavovala?

S Úniou jsme vystavovali na Slovensku, v Čechách, Polsku, Francii, Anglii, Belgii, Turecku a Japonsku. Pravidelně se také účastním přehlídek a soutěží kresleného humoru. Měla jsem rovněž několik samostatných výstav.

Na koho a na co se ve svých kresbách zaměřuješ nejčastěji?

Ráda kreslím pro děti. Pro ně dělám především ilustrace. Je to práce, která mi přináší velké potěšení. Když vymyslím něco pro dospělé, chtěla bych, aby moje kresby pohládily člověka na duši, případně ho milou formou upozornily na různé chyby a nesvary. Kreslený humor je k tomu zřejmě vůbec nejvhodnější.

Slovo humor pochází z latiny a jeho význam je „šťáva“. To má určitou souvislost s chutí a kuchařským uměním. Podívejme se do tvé humoristické kuchyně. Mohla bys nám prozradit, co všechno už jsi v ní navařila a co právě připravuješ?

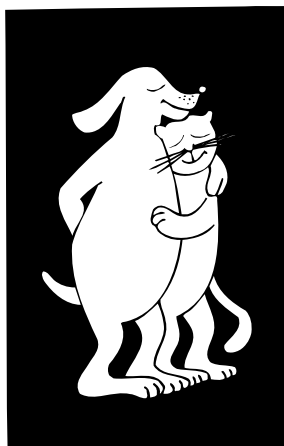
Kromě obrázků určených k „pověšení“ se kreslený humor snažím uplatnit zvláště v propagačních materiálech (ty jsou pak netradiční), ale také v ilustracích. Tři knihy jsem ilustrovala ve spolupráci s vydavatelstvím Advent-Orion Vrútky; šlo o tituly: „Hľadá sa zdravý človek“ – autorem je MUDr. I. Bukovský a kniha vyšla i v češtině; dále o knihu o výchově a vztazích v rodině, která je určena tatínkům „Bud' OK, otec!“ (autorem je G. Mühlan), a o receptář „Cesty k zdraví“. Ve vydavatelství Jupos mi vyšly dvě knihy: jednak ilustrované biblické verše a kniha pro děti „Stopy, divy, tajemství“ (vyšla i v češtině), na kterých jsem se podílela jako ilustrátorka a spolupracovala jsem i na jejich grafické úpravě. Poslední knihou byla již zmíněná „O Africe s humorem“ od lékaře

a misionáře v Africe Petra Škrly, která koncem minulého roku vyšla v pražském vydavatelství Advent-Orion. V Africe jsem ovšem ještě nebyla, takže jsem musela zapojit svoji představivost. Manžel Škrlovi mi zprostředkovali své zážitky, jejich životní moudrost byla pro mě osobně velkým obohacením. Jsou to skvělí lidé. Mám ráda Petrův humor, myslím, že si v tomhle směru dost rozumíme – byla jsem ráda, že jsem mohla ilustrovat jeho knihu.

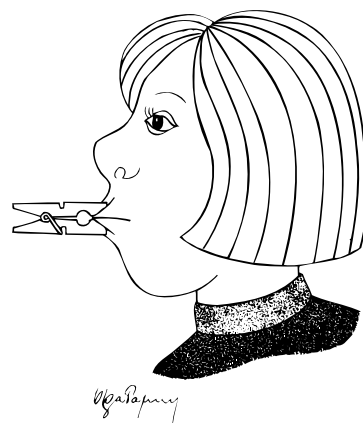
Vím, že tvůj výtvarný „záběr“ je dost široký...

Kromě ilustrované tvorby se zabývám i volnou satirou a karikaturou, omalovánkami pro děti, vymýšlím různé křížovky a doplňovačky, které jsou výtvarně zpracovány. V oblasti propagační grafiky dělám kalendáře, vizitky, plakáty, blahopřejné kar-

AK CHCEŠ BYŤ MILOVANÝ, MILUJ!



AK TÍRAZ BUDE LÚTO, ŽE SI NEPREHOVOLIL, BUDE TI STOKRÁT LÚTO, ŽE SI NEMLČAL.



tičky apod. Ráda vytvářím i vtipné a praktické trojrozměrné předměty z nejrůznějších, spíš netradičních materiálů. Nemám však jen svoji práci – musím si najít čas i na manžela, na své dvě děti a na domácnost.

Máš své oblíbené téma?

Myslím, že můj tematický záběr je poměrně univerzální – mezilidské vztahy, zdraví, život zvířat, biblické verše, ale i neživé předměty, jimž se snažím vdechnout kouzlo absurdního dobrodružství. Svět kolem mne je plný inspirace. O témata nemám nouzi.

Vím, že ti dělá radost obdarovat občas druhé svými kreslenými vtipy. Také telefonát obvykle zakončíš nějakým nejnovějším vtipem. Vtipkujete takhle i doma? Oceňuje tvé okolí, že má přísun humoru zdarma?

Myslím, že ta odezva je většinou příznivá. Lidi, kteří mě znají, a je jich dost, to ode mě jaksi očekávají a já to dělám ráda.

Věnuješ se téhle práci „na plný úvazek“?

Po 20leté praxi v propagaci teď zkouším pracovat „na volné noze“. Má to své výhody i nevýhody. Podstatné je, že se mi vlastní tvorba nepřesouvá do nočních hodin – po práci, ale že můžu doma dělat i přes den. Cítím se svobodněji, myslím, že mám větší klid, i když o místo pro svoji práci musím ve své domácnosti zatím „bojovat“.

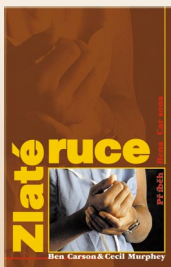
Obdivuji tvoji vitalitu, ale i tvoje téměř dětské nadšení z poznávání nových věcí. Nejsi zvyklá si stěžovat... Máš nějaký speciální recept na to, jak ani dnes neztratit smysl pro humor?

Můj recept? Hodně mi pomáhají verše z listu Filipským 4,4-8: „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se! Vaše mírnost ať je známa všem lidem. Pán je blízko. Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude strážit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši... Přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst... A Bůh pokoje bude s vámi.“

Jsem v podstatě šťastný člověk. Mám to podstatné, co pro život potřebuji, dělám práci, která je mým koníčkem, mám rodinu, přátele, víru – myslím, a vlastně jsem o tom přesvědčená, že víra je to nejdůležitější.

Olinko, děkuji ti za rozhovor.

DARINA MATISOVÁ

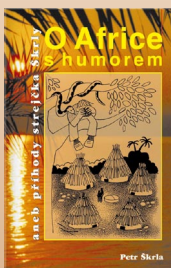


Ben Carson, Cecil Murphey

ZLATÉ RUCE

Americký neurochirurg vypráví svůj životní příběh plný nezdarů, problémů a překážek, který se díky odvaze a pili zázračně proměnil. Touha a odhodlání hlavního hrdiny je inspirující silou, která má moc změnit i náš život a pomoci k úspěchu. Spolu s autorem se čtenář dostává nejen do svérázného chlapeckého a později i studentského světa, ale zčásti i do prostředí věhlasné neurochirurgické kliniky, kde v napjatém tichu operačního sálu ožívají mnohy ztracené naděje.

Váz., formát 13 x 20 cm, 206 stran, cena 158 Kč.



Petr Škrla

O AFRIČE S HUMOREM

aneb příběhy strejčka Škryly

O tom, že si můžete zachovat smysl pro humor i v oblasti rovníkové Afriky, svědčí tento nevšední životní příběh. Vůně exotiky a dobrodružství okořeněná neřezávaným českým humorem, je opravdovým balzámem, který člověk 21. století potřebuje ke svému přežití. Svěží vyprávění nám může zpříjemnit naši cestu životem.

Váz., formát 13 x 20 cm, 206 stran, cena 158 Kč.

Novinka

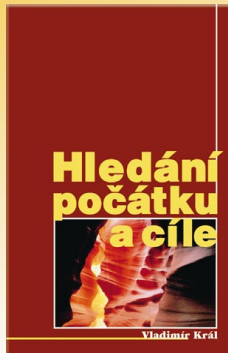
Vladimír Král

HLEDÁNÍ POČÁTKU A CÍLE

Je život výsledkem slepé náhody, nebo dílem nějaké vyšší Inteligence? Jaký je jeho počátek a jaký jeho cíl? Odpovědi na tyto důležité otázky se mohou někdy i značně různit. V našich zeměpisných šířkách stojí v popředí dva názorové proudy týkající se vzniku života – Darwinův evoluční model a kreacionistický model. Právě jimi se zabývá také autor této knihy. Snaží se ukázat, čím jsou oba názory charakteristické i v čem se rozcházejí.

Knihy je dobrým faktografickým přehledem, v jistém smyslu i učebnicí vesmíru, biologie, původu života; obsahuje množství základních poznatků stejně jako hlubších vstupů do těchto progresivně se rozvíjejících oborů. Její vědeckou obsáhlou vyvažuje sdělný a populární styl, který složitost života přibližuje širokému okruhu čtenářů.

Brož., formát 13 x 20 cm, 272 stran, cena 118 Kč.



Advent-Orion, spol. s r. o.

Roztocká 5, 160 00 Praha 6 - Sedlec

tel.: 02/33 32 16 21

fax: 02/33 32 37 41

e-mail: expedice@adventorion.cz

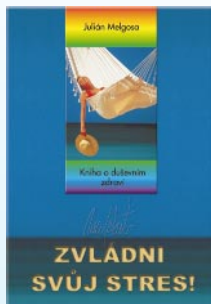
www.adventorion.cz

Nabídka katalogu a uvedené ceny jsou platné od dubna do října 2001.



Regionální zástupce





Julián Melgosa ZVLÁDNI SVŮJ STRES!

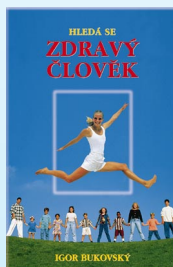
Dr. Julián Melgosa se v knize zabývá vlivem každodenního stresu na naše tělesné i duševní zdraví. Jde o fenomén, který se neomezuje pouze na úzkou skupinu lidí, a proto i zde platí rčení: „Dobrá rada nad zlato.“ Vše důležité o tom, jak se vypořádat s všudypřítomným nepřítelem našeho zdraví, se dozvíte v této publikaci.

Váz., formát 17 x 24 cm, 232 stran,
cena 278 Kč.

MUDr. Igor Bukovský HLEDÁ SE ZDRAVÝ ČLOVĚK

Svěžím způsobem dává autor nahlédnout do tajemství složitého světa – buňky. Jelikož buňky vytvářejí tkáň a orgány, pak nemocné srdce – to jsou vlastně „porouchané“ buňky srdečního svalu a cév, jež srdeční sval zásobují. Také žlučnickové kameny, zápal slepého střeva, nervozita, bolesti hlavy, rýma, rakovina, cukrovka a spousta dalších onemocnění jsou důsledkem „porouchaných“ buněk. „Revoluce“ v našem zdraví musí tedy začít zespodu – od buňky.

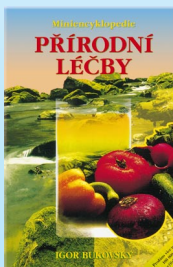
Brož., formát 13 x 20 cm, 136 stran,
cena 93 Kč.



Hans Diehl, Aileen Ludingtonová, Peter Pribiš DYNAMICKÝ ŽIVOT

Dynamický život – takový může být i ten náš, pokud vyjdeme vstříc potřebám našeho těla i duše a naplníme své dny zdravím a pohodou. O tom, co všechno naše tělo potřebuje a jak vystavět základní pilíře vyváženého životního stylu, pojednává tato prakticky zaměřená kniha.

Váz., formát 17 x 24 cm, 288 stran,
cena 248 Kč.



MUDr. Igor Bukovský MINIENCYKLOPEDIÉ PŘÍRODNÍ LÉČBY

Přehledný a stručný návod, jak lze léčit některá onemocnění přirozeným způsobem – stravou, úpravou životního stylu, zeleninovými šťávami nebo také vodoléčbou. Jednotlivé kapitoly nabízejí praktické rady pro zvládnutí symptomů nejběžnějších onemocnění

Brož., formát 13 x 20 cm,
144 stran, cena 98 Kč.



Siegfried Wittwer, Detlef Mueller NEJRYCHLEJŠÍ CESTA DO NEMOCNICE

Jak si zaručeně zničit zdraví

Ironizující a humorně laděné vyprávění, v němž na pozadí běžných životních situací vystává často pokřivený obraz našeho překotného a mnohdy neuváženého jednání. Autoři nám nastavují zrcadlo, v němž můžeme zahlédnout sami sebe v každodenním shonu. Jde o parodii na vážné téma: co je v životě důležité?

Brož., formát 11 x 18 cm,
80 stran, cena 19 Kč.

Sleva



Ludvík Švihálek DŮVĚŘUJ ŽIVOTU!

Odkud jsme? Kam jdeme? Má život vůbec nějaký smysl? Nebo jsme na světě jen díky pouhé náhodě? Tyto a mnohé další otázky si klade tato kniha. Autor si je vědom toho, že není možné na ně dát stoprocentní a vyčerpávající odpovědi, nicméně je přesvědčen, že jejich hledání má význam. Vydejte se spolu s ním na vzrušující cestu za tajemstvím moudrosti, nashromážděné za stovky let lidské existence.

Váz., formát 17 x 24 cm, 120 stran,
cena 148 Kč.



Eva Veškrnová JEVIŠTĚ ŽIVOTA

Brněnská zpěvačka, známá z řady muzikálových rolí, je nadšenou propagátorkou zdravého životního stylu. Ve své knize nabízí nejen vzpomínky na svůj minulý život, ale také uvádí 757 kuchařských receptů, 265 bylinných směsí a mnohá další zdravotní doporučení pro léčení nejčastěji se vyskytujících onemocnění.

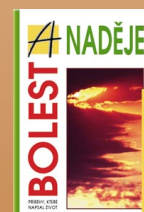
Váz., formát 17 x 24 cm, 320 stran, 2 fotopřílohy,
cena 278 Kč.



Alf Lohne ZÍTRĚK ZAČÍNÁ UŽ DNES

Jak být úspěšný? Jak plně realizovat svůj potenciál v každé životní oblasti? Jak objevit tajemství vitality života? To je okruh námětů, jimiž se autor v knize zabývá, aby poukázal na cestu úspěchu v práci, manželství i osobním životě.

Brož., formát 11 x 18 cm, 144 stran,
cena 48 Kč.



Věra Gajdošíková, Vlastimil Fůrst BOLEST A NADĚJE

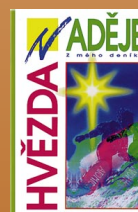
Autoři této knížky jsou dva z mnoha rodičů, kteří museli projít „údolím bolesti“ – těžkou nemocí svého dítěte. Jako každý rodič, i oni si přáli, aby jejich děti byly šťastné a zdravé. Cesta životem však mnohdy bývá nevyzpytatelná a nutí člověka vyrovnávat se s krizemi a neštěstím. Kniha zprostředkovává pohled do těžkých životních situací a pomáhá v nich spatřit naději, jež přesahuje svět.

Brož., 11 x 16 cm, 48 stran,
cena 35 Kč.

Věra Vesecká HVĚZDA NADĚJE

Atmosféra setkávání s chlapci a děvčaty ve školních lavicích při besedách nad Biblí, zajímavé reakce nejen ze strany žáků, ale i rodičů, učitelů, ředitelů škol a široké veřejnosti, to je námět knihy Hvězda naděje. Autorka v ní představuje zajímavou, leč náročnou práci se školní mládeží.

Brož., 11 x 16 cm, 72 stran,
cena 28 Kč.





ADVENTISTÉ SEDMÉHO DNE VĚŘÍ...

Kniha přehledným způsobem představuje víru a učení Církve adventistů sedmého dne.

V jednotlivých kapitolách je systematickým způsobem zpracováno to, jak církev chápe a interpretuje biblický text. Najdete zde učení o Bohu, člověku, spasení, církvi, křesťanském životě a posledních věcech. Výklad písma je doplněn přehlednými grafy a tabulkami, které usnadňují chápání dané problematiky.

Váz., formát 164 x 240 mm, 462 stran, cena 240 Kč.

Výklad
základních

27

věroučných
článků

Edwin Gallagher HORKÁ LINKA K NEJVYŠŠÍMU

Jak hovoří Bůh k člověku? Je vůbec možné setkat se na modlitbě s Bohem? Jak se modlit, aby to „fungovalo“ a vy jste si chvíle rozhovorů s Bohem zamilovali? Na tyto a mnohé další otázky odpovídá poutavým způsobem autor knihy. Jeho náměty jsou inspirující a neotřelé a každý v nich může najít čerstvý pramen pro obnovu svého duchovního života. Objeďte způsob modlitby, která změní Váš život a způsobí, že okamžiky ztišení a audience u Nejvyššího se stanou těmi nejkrásnějšími.

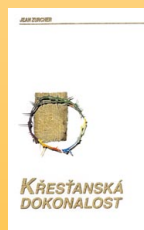
Brož., formát 11 x 18 cm, 126 stran, cena 48 Kč.



Kenneth R. Wade TAJEMSTVÍ NEW AGE

Kenneth R. Wade nabízí zajímavý pohled do zákulisí hnutí NEW AGE, které slibuje příchod „nového věku“, oplývajícího láskou a štěstím. Co se skrývá za kulisy tohoto hnutí? Z jakých zdrojů vychází a kam vede? Jaký záměr sleduje? Toto vše a mnohem víc se dočtete na jejích stránkách.

Brož., formát 11 x 18 cm, 126 stran, cena 78 Kč.



Jean Zurcher KŘESŤANSKÁ DOKONALOST

Kniha Křesťanská dokonalost nevede čtenáře ke „hře na anděly“, ale ukazuje cestu, jak prožít naplněný život v blízkosti Ježíše Krista, jediné záruky naší dokonalosti. Autor knihy pomáhá porozumět významu Ježíšovy výzvy: „Buďte tedy dokonalí, jako je dokonalý váš nebeský Otec!“

Brož., formát 11 x 18 cm, 96 stran, cena 25 Kč.

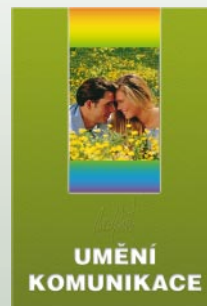
Sleva

Martino Tomasi SMRT A VZKŘÍŠENÍ, NEBE A PEKLO

K čemu autor dospěl při hledání odpovědí na otázky týkající se posmrtného života, se dozvíte na stránkách této knihy. Její poselství ukazuje, že i navzdory působení všudypřítomné smrti smíme mít naději.

Sleva

Brož., formát 11 x 18 cm, 96 stran, cena 10 Kč.



Nancy Van Peltová UMĚNÍ KOMUNIKACE

Komunikace je jádrem mezilidských vztahů. To dokládá i další kniha manželské poradkyně Nancy Van Peltové. Autorka otevírá toto téma po mnohaleté praxi – východiskem jsou však nejen vlastní výzkumy a zkušenosti, ale i četné poznatky a studie dalších odborníků. Komunikace jako stěžejní forma dorozumívání je v knize pojata obsažně, přitom však s přehledem, v logické struktuře a návaznosti.

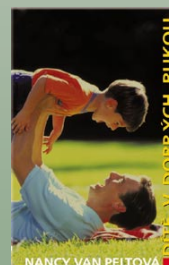
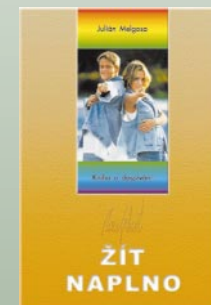
Váz., formát 17 x 24 cm, 208 stran, cena 298 Kč.

Nová kniha

Julián Melgosa ŽÍT NAPLNO

Julián Melgosa, doktor psychologie a profesor anglické Newbold College a Open University, se v knize zabývá mimořádným životním obdobím – dospíváním. Rodičům, vychovatelům i samotným mladým lidem se snaží zpřístupnit téma ožehavé, leč mnohdy opomíjené. Autor nezapomněl na žádné z podstatných témat: jak si zvolit to pravé povolání, jak najít dobré kamarády, co je důležité vědět o drogách, jak je to se sexualitou a dospíváním apod. Ve své knize ukazuje, že dospívání není jen obdobím životních změn a komplikací, ale také příležitostí začít naplno žít.

Váz., formát 17 x 24 cm, 192 stran, cena 268 Kč.



Nancy Van Peltová DÍTĚ V DOBRÝCH RUKOU

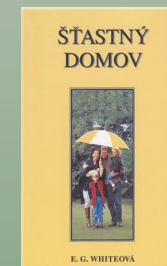
Výchova dětí s sebou přináší mnohá úskalí, která není jednoduché překonat. Nancy Van Peltová podává ve své knize čtivý a přehledný návod, jak se stát dobrým rodičem a vést své děti k životnímu štěstí.

Brož., formát 11 x 18 cm, 246 stran, cena 118 Kč.

Nancy Van Peltová DÍTĚ V DOBRÝCH RUKOU (PRACOVNÍ SEŠIT)

K publikaci je možné si zakoupit i pracovní sešit, který přináší spoustu vhodných cvičení pro zdokonalení se v rodičovské roli.

Brož., formát 210 x 295, 76 stran, cena 60 Kč.

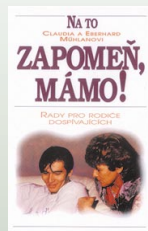


Ellen G. Whiteová ŠŤASTNÝ DOMOV

Není šťastný domov pouhým snem? Můžeme jej v dnešním světě vybudovat? Autorka knihy je přesvědčená, že vytvořit radostné a šťastné zázemí našeho domova je v našich silách. Dokonce nám pomáhá osvojit si důležité principy, které nás mohou vést k dosažení tohoto vysokého cíle. V knize najdete mnoho cenných rad, týkajících se rodinného života.

Sleva

Brož., formát 11 x 18 cm, 160 stran, cena 39 Kč.



Claudia a Eberhard Mühlenovi
NA TO ZAPOMENŮ, MÁMO!

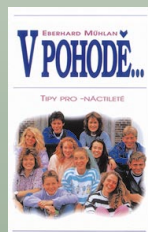
Jistě budete souhlasit s tvrzením, že není jednoduché vychovávat dospívající dítě. Chcete-li získat praktické rady, jak přistupovat ke svým dětem v tomto komplikovaném období, kniha manželů Mühlenových vám je poskytně. Pomůže vám proniknout do světa dospívajících a zaujmout k nim vstřícný a konstruktivní přístup.

Brož., formát 11 x 18 cm, 188 stran, cena 59 Kč.

Eberhard Mühlen
MAMI, TATÍNEK ŘÍKAL...!
Jak lépe komunikovat s našimi dětmi

Ne nadarmo se říká, že komunikace je základ vztahu. O komunikaci s dětmi to platí dvojnásob. Tato publikace vám pomůže zlepšit komunikaci s vašimi dětmi, naučit se jim naslouchat, pomůže vám zjistit, jaký jste komunikační typ a jak najít vhodné příležitosti pro rozhovor ve vaší rodině.

Brož., formát 11 x 18 cm, 62 stran, cena 58 Kč.



Eberhard Mühlen
V POHODĚ...

Kniha je určena dospívajícím, kteří se chtějí vyrovnat s nadcházejícími změnami jejich života. Otec třinácti dětí v ní nabízí své životní zkušenosti. Vstřícným a otevřeným způsobem ukazuje, že i přes problémy spojené s tělesným a duševním vývojem, sexualitou a vztahy s rodiči může být mladý člověk v pohodě.

Brož., formát 11 x 18 cm, 78 stran, cena 48 Kč.

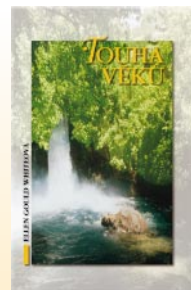


Šťastné dětství

Jacques Breuil a Jean Breuil
FILIPOVA DOBRODRUŽSTVÍ

Vydat se na dobrodružnou cestu s partou kamarádů a přitom se dozvědět mnohé zajímavé věci o svém těle, zdraví, nebezpečí návykových látek a hloubce přátelství, to je lákavá nabídka, kterou vám, ale i vašim dětem nabízí kniha bratrů Breuilových. Neváhejte a vypravte se spolu s Filipem za poznáním a dobrodružstvím.

Váz., formát 16 x 18 cm, 176 stran, cena 168 Kč.



Ellen G. Whiteová
TOUHA VĚKŮ

Nové vydání

Touha věků je právem považována za vrcholný literární projev americké spisovatelky Ellen G. Whiteové. Autorka v ní jedinečným způsobem představuje život a dílo osobnosti, která výrazně ovlivnila historii lidstva. Život Ježíše Krista je v ní vyličen jako velkolepé historické drama, které poskytuje čtenáři hluboký duchovní zážitek. Kniha je vydávána v mnoha zemích a mnoha jazycích ve statisícových nákladech, a patří tak mezi nejslavnější a nejrozšířenější díla o životě Ježíše z Nazareta.

Váz., formát 168 x 244 mm, 560 stran + 16 stran barevné přílohy, cena 338 Kč.



Ellen G. Whiteová
SKUTKY APOŠTOLŮ

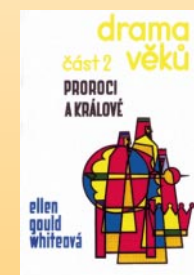
Autorka tímto dílem tematicky navazuje na knihu Touha věků. Své vyprávění začíná popisem událostí po Ježíšově ukřižování a plastickým způsobem vykresluje děj vzniku prvokřesťanské církve. Ukazuje, že život prvních křesťanů byl nesnadným zápasem o místo ve světě, jenž nepřeje nově se rodící víře. V dramatickém příběhu jsou představeny i životní osudy známých osobností – apoštolů Petra, Pavla a Jana.

Váz., formát 14 x 21 cm, 434 stran, cena 198 Kč.

Ellen G. Whiteová
PROROCI A KRÁLOVÉ

Kniha líčí úsek dějin izraelského národa od jeho největšího rozkvětu za Šalomounovy vlády přes období, kdy se národ ocitá v babylonském zajetí, až po dobu před Kristovým narozením. Každý, koho láká tajemství Izraele a touží se dozvědět víc o tomto zajímavém národě, si jistě přijde na své.

Váz., formát 14 x 21cm, 514 stran, cena 198 Kč.



Ellen G. Whiteová
CESTA KE ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ HARMONII

Každý člověk touží po tom, aby jeho život byl zdravý a harmonický, naplněný štěstím a pohodou. E. G. Whiteová představuje způsob, jak uspokojit tuto touhu. Hovoří o tom, že zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci či dobrou fyzickou kondici, ale také duševní a duchovní vyrovnanost. Člověka chápe jako „komplexní bytost“, jejíž zdraví je nedělitelné a znamená harmonii všech sfér života. V knize najdete mnoho praktických a přitom jednoduchých rad, jak toho dosáhnout.

Brož., formát 11 x 18 cm, 350 stran, cena 109 Kč.

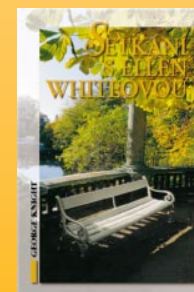


George Knight
SETKÁNÍ S ELLEN WHITEOVOU

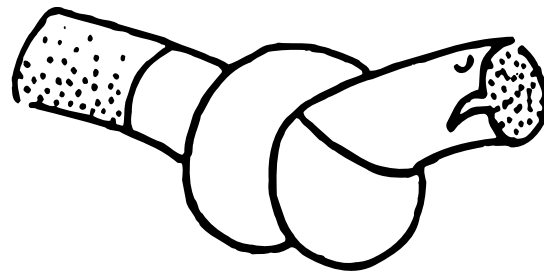
Tato kniha nám chce představit ženu, která se pro mnohé stala vůdkyní, prorokyní či „světicí“, a pro jiné zase kontroverzní, staromódní, neuznávanou, ba až zatracovanou Ellen Gould Whiteovou. Autor knihy – renomovaný historik církevních dějin Andrewsovy univerzity – se pokouší rozbít naše zaběhlá schémata poctivým pohledem na její osobu, dobu, okolnosti a souvislosti, ve kterých žila. Snaží se představit Ellen Whiteovou takovou, jaká opravdu byla a jak skutečně žila v úseku reálného času, v dobových, církevních i celosvětových souvislostech.

Nová kniha

Váz., formát 170 x 240 mm, 408 stran, černobílé fotografie, cena 298 Kč



ROZHODL JSEM SE NEUMŘÍT...



Jistě že je to jen variace na téma semináře, který se ve skutečnosti jmenuje „Rozhodl jsem se nekouřit“. Ale není to vlastně totéž? Našel by se snad člověk, který by nevěděl nebo alespoň netušil, že kouření tabáku je více než škodlivé. Každý kuřák je dnes „odsouzen“ narážet neustále na různá varování, která na něj „útočí“ v různých podobách – od varování páně ministrova na billboardových reklamách až po všude možné se množící zákazy kouření.

Do toho ještě přijde Světový den bez tabáku (letos 31. 5.), manželka či manžel s výčitkou v hlase a věčně lamentující kolegové na pracovišti, kteří nikdy nezapomenou na své: „Nekuř nám tady...“

A onen kuřák by mnohdy velice rád vyhověl kolegům, partnerovi, ministru zdravotnictví i své peněžence, která jeho kouřením taky citelně trpí. Jenomže ono to není tak jednoduché – přestat kouřit. Teorie většiny kuřáků říká: „Až budu chtít, tak prostě přestanu.“ Praxe je ale trochu jiná. Většina kuřáků vám řekne: „Už mnohokrát jsem se rozhodl nekouřit, ale bylo to nad mé síly.“ Chybí mi nějaká pomocná ruka...

Církev adventistů tuto pomoc nabízí již několik desetiletí – konkrétně od padesátých let minulého století. Začalo to v Americe a odtud se program pětidenního semináře proti kouření šířil všemi směry. V roce 1987 dorazil také do naší vlasti, nejprve na Moravu. A tehdy to začalo. Nejdříve to byly skromné začátky, téměř podomácku vyrobené materiály a hlavně zájem lidí o tento seminář – ten nás opravdu překvapil. Ukázalo se, že lidí, kteří chtějí s tímto zlovykem přestat, je mnoho a rádi přijmou nabízenou pomoc.

Nejde o žádnou agresivní protikuřáckou kampaň ani o nějaký organizovaný boj proti kuřákům. Jde o to pomoci těm, kteří chtějí přestat kouřit. Jde o pomoc zkušených lektorů, kteří v rámci pěti večerů provázejí celou skupinku zájemců, krok za krokem, po cestě, která je může velmi efektivně vyvést z kolotoče této tvrdé závislosti.

Tento pětidenní seminář se řadí svou úspěšností k nejlepším na světě. Já sám



jsem stál již před stovkami a stovkami lidí. První večer jsou vždy poněkud rozpačití, s mnoha otázkami v očích a možná až ironickým úsměvem na rtech – kdo ví, co to zase bude. Poslední večer to bývají lidé zářící radostí. Zvítězili. Někteří po deseti, dvaceti i třiceti letech kouření, deseti nebo také čtyřiceti cigaretách denně. Pro mnohé to byl zcela jedinečný pocit, odložit poprvé s úspěchem krabičku, která je provázela třeba celé roky. Odložili věc, které se pokoušeli zbavit už mnohokrát, ale bezúspěšně. Měli jsme všichni dobrý pocit. Oni i já. Stejně jako další moji kolegové, kteří pořádají stejné semináře.

Během pěti dnů končíme s kouřením bez léků, bez alternativních postupů, bez nebezpečí ohrožení zdraví, bez absence v zaměstnání, ale s důležitými informacemi, názornými pomůckami a materiály, které si účastníci odnášejí s sebou, a v nadšeném kolektivu, kdy všichni chtějí jedno – nekouřit. Úspěšnost po pěti večerech je vysoká – 80 a více procent. Sledovaná úspěšnost po jednom roce je více než padesátiprocentní. V porovnání s jinými metodami odvykání kouření se jedná o nejvyšší úspěšnost. Při

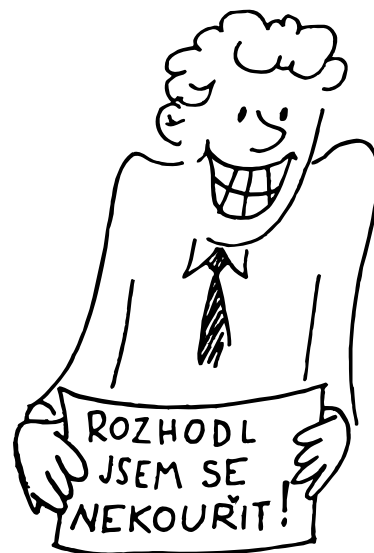
„odvykovce“, jak seminář pracovně nazýváme, pracuje rozum, vůle, sdílení se ve vzájemném společenství a chtění na jedné straně a kolektiv organizátorů na straně druhé.

Je krásné, když vám po jednom roce přijde dopis se slovy: „Už dvanáct měsíců nekouřím, prohlašuji se tedy za nekuřáka – děkuji Vám.“ Nebo když vám přijde korespondenční lístek, kde jsou napsány dvě velké nuly a pod tím je připsáno: „Jedna nula je za manželku, jedna za mě, již dvacet čtyři měsíců jsme si nevzali cigaretu – děkujeme“.

Ono „děkuji“ je motivací pro další práci. Je to však také nabídka pro další lidi, kteří chtějí, ale nevědí jak.

Patříte-li mezi ty, kteří chtějí, ale..., nebo víte-li o takových, věřte, že existuje pomoc. Pomoc tam, kde vás neberou jako pacienty, jako méněcenné, které je třeba poučovat, ale jako dobré přátele. Nedělají vám přednášku, jak je kouření škodlivé, nebezpečné, neestetické atd., ale podávají pomocnou ruku. Těch pět večerů vám stojí za to. A stovky nových nekuřáků zase stojí za to nám.

JAN DYMAČEK



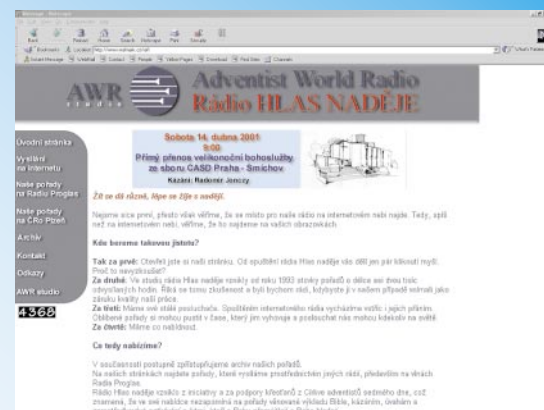
RÁDIO V SÍTI

Internet je slovo cizí, slovo přejaté, a přece mu dnes každý rozumí. Jistě ne všichni o něm vědí vše, co je třeba, ale těžko byste dnes hledali člověka, který by slovo internet nikdy neslyšel.

Už jsme si také zvykli na pár specifických znaků a zkratk s internetem spojených. Pro typické označení využívající znak malého „a“ s protaženou nožičkou máme už třeba i rozpustile a česky znějící slovo zavináč. Faxová čísla na našich vizitkách velice rychle vytlačují e-mailové adresy a chceme-li být opravdu „in“, nebude na vizitce chybět ani údaj o webovské stránce. Webovské stránky má už kdejaká firma a instituce. A to i ty nejkonzervativnější, jakými jsou bezesporu instituce náboženské včetně církví. A nutno pochvalně podotknout, že za některé církevní stránky by se nemusela stydět ani slušně zavedená firma. Bylo by tedy s podivem, kdyby rádio Hlas naděje svou webovskou stránku, stejně jako svou e-mailovou ad-

Zatím jde většinou o tzv. „zavěšení“ určitěho počtu pořadů na síť. Návštěvník příslušné stránky, který má na svém počítači náležitě zařízení, si může kdykoliv zvukový záznam pořadů pustit. „Má to své výhody,“ vysvětluje Pavel Balcar, jednatel studia AWR, který spuštění internetového rádia zajišťoval. „Posluchač se může libovolně vracet k tomu, co ho zaujalo. O co zájem nemá, to může přeskocit. V současnosti chystáme tematicky zaměřené oddíly. Samostatnou část budou tvořit pořady pro děti. V tomto směru jsme získali, díky našemu dobrovolnému spolupracovníku Radkovi Jonczymu, opravdu velmi dobré renomé. Od začátku dubna jsme vysílání dětských pořadů rozšířili o další čtvrt hodinu, a sice na vlnách ČRo Plzeň v pořadu Křesťanský magazín (ten je vysílán každou neděli mezi 7 a 8 hodinou ráno). Na internetových stránkách najdete rubriku s názvem „Na aktuální téma“, stejně jako rubriku s označením „Archiv“. V „Archivu“ se dostanou posluchači k pořadům, které Hlas naděje vysílal v letech 1993 až 1997 z krátkovlnného vysílače v Rimavské Sobotě. Tak se mohou vrátit k setkáním za mikrofonem s hosty Miroslavem Kysilkem, Eduardem Miškejem, ThDr. Danielem Dudou, MUDr. Milanem Moskalou, Oldřichem Wagenknechtem, Luděkem Svrčkem a dalšími. Samostatnou složku tvoří kázání a úvahy nad biblickými texty, kterých v našem studiu vznikla celá řada.“

„První živé vysílání,“ doplňuje prokurista studia AWR Richard Vlach, „jsme zorganizovali 31. března 2001. Jednalo se o přímý přenos bohoslužby ze sboru Církve adventistů sedmého dne v Praze na Smíchově. V tomto patrně největším kostele církve ve střední Evropě kázal předseda Česko-Slovenské unie Církve adventistů sedmého dne Karel Nowak. Ohlasy na přenos přišly až ze Spojených států, a sice od posluchačů, kteří si neváhali přivstat a naladit si nás. V přímých přenosech sobotních bohoslužeb chceme pokračovat. Vzhledem



k tomu, že Hlas naděje sídlí přímo v budově smíchovského sboru, nebude těžké odtud v budoucnu zavést přímé vysílání, a to pravidelně každou sobotu.“ Ti, kdo práci s internetem a přímým přenosem trochu rozumějí, vědí, kolik úsilí pracovníci našeho rádia, především Pavel Balcar a Richard Vlach, museli vynaložit, aby se rádio mohlo rozjet tak, jak to od něj jeho posluchači očekávají.

Bylo by jistě chybou, kdybychom v souvislosti s Hlasem naděje hovořili jen o internetu. Vedle přípravy pravidelných pořadů pro již zmiňované Radio Proglas a ČRo Plzeň, na nichž má největší zásluhu zvukový mistr Vítězslav Randýsek, vznikl v nově zřízeném studiu také dabing dvaceti dílů videoprojekce nazvané Hledání. Tuto poměrně složitou práci měl na starosti zvukový mistr Pavel Balcar. Do jeho kompetence spadá také natáčení nové videokazety se slovníkem náboženských termínů pro neslyšící.

Za zmínku jistě stojí i práce na zakázku, které pomáhají alespoň zčásti překlenout finančně náročné projekty pro potřeby církve. Studio je komerčně využíváno při nahrávání hudebních těles, různých literárních pásem a publicistických pořadů.

„Těší nás, že roste počet ohlasů na naše vysílání,“ říká Jana Kaňková, která nejenže na každý ohlas odpovídá dopisem, ale vede si velmi pečlivě archiv podnětů, ohlasů a připomínek k vysílání rádia Hlas naděje a dodává: „Věřím, že Hlas naděje si našel místo nejen v přijímačích či na monitorech našich posluchačů. Chci věřit, že si kousek místa našel i v jejich srdcích.“

HEDVIKA SKŘIVÁNKOVÁ

Rádio Hlas naděje
 Peroutkova 57, 150 00 Praha 5
 tel.: 02/51 56 24 35
 e-mail: radio@awr.cz
 www.awr.cz



resu nemělo. Jistěže obojí má. Dokonce už třetím rokem. Přesto za zlomový čas ve využívání internetu považuje měsíc únor roku 2001. Rádio Hlas naděje, které dosud využívalo možnosti vysílat své pořady na vlnách Radia Proglas a částečně i na vlnách Českého rozhlasu – Plzeň, začalo využívat vymoženosti naší doby a zahájilo své vlastní vysílání přes internet.

AY2Y

Co se skrývá za kódem AY2Y? Je to program s názvem „Mladí mladým“ (AY2Y – Adventist youth to youth), který je určen především, jak již název napovídá, mladým lidem. Program vznikl ve Spojených státech a je zaměřen na prevenci různých závislostí. Člověk se může stát závislým v podstatě na čemkoliv. Počínaje prací, přes televizi, nakupování, sex, drogy, až po lidi nebo lidská seskupení a různé sekty.



Největší nebezpečí vzniku závislosti pramení z nedostatku sebeúcty, kladného sebehodnocení a z toho plynoucích špatných komunikačních schopností a snížené schopnosti začlenit se do kolektivu. Program AY2Y se snaží pomoci mladým lidem najít k sobě navzájem cestu. Učí silně pomáhat slabším a slabší uvědomit si své silné stránky a stávat se tak silnějšími. Hlavním záměrem programu je pomoci mladým lidem vytvořit si vhodné hranice pro své jednání a povzbudit je k osobnímu rozhodnutí nebrat drogy, alkohol apod. Užívání různých drog vede k velkým problémům ve společnosti; v konečném důsledku pak drogy zasahují společnost jako celek, nejen tu poměrně malou skupinu lidí, kteří je užívají. Je smutné, že v mnoha případech zákony i společenské povědomí nebezpečí plynoucích z návykových látek podceňují a mnohdy ignorují.

Mnoho lidí užívá drogy, které způsobují v konečném důsledku i změnu v myšlení. Pod vlivem drogy se cítí lépe než kdykoli jindy ve svém životě. Když jim drogu odeprate, mají pocit, že se jim zhroutil svět. Není možné odebrat člověku návykovou drogu, aniž bychom ji nahradili něčím stejně silným, popřípadě ještě silnějším.

V prevenci závislostí byla prokázána užitečnost některých prvků – zapojení se do duchovních aktivit, pěstování dobrého sebevědomí, pozitivní vliv skupiny kamarádů, vybudování kvalitních vazeb mezi mladými a dospělými, laskavý dohled, vytvoření schopnosti rozhodovat se, budování mravních hodnot v životě mladého člověka.

Program Mladí mladým se snaží podporovat všechny tyto prvky. Nosným jádrem programu je vytvoření skupiny vrstevníků, jejíž členové se pomocí nesoutěživých her a tvořivé spolupráce učí přijímat jeden druhého, vzájemně si důvěřovat a pomáhat si. Snahou je podpořit v každém zdravé

sebevědomí a budovat vzájemné přátelské vazby ve společenství, které mohou člověku pomoci překonat i určitou osobní krizi. Všechny akce si vedou a organizují sami mladí lidé. Dospělí jsou zde pouze v roli podpůrných osob, jakýchsi moderátorů.

Základní stavební prvky programu Mladí mladým:

Informace (přednášky a workshopy) – člověk musí dostat pravdivou informaci o svém chování a možnostech.

Skupinky (budování komunity) – vztahy, blízký vztah k někomu je prevencí proti tomu, aby člověk „ujel“.

Radostné události (nesoutěživé hry) – závislost vzniká mimo jiné také nasměrováním na výkon.

Změna v okolí – okolní společnost musí poznat, že se něco změnilo k lepšímu (zpětná vazba).

Trénink vedení – účastníci se učí vést ostatní (demokracie ve skupině).

Program Mladí mladým chce pomáhat mladým lidem, aby se cítili dobře. Nedává jim pouze informace, ale nenásilnou formou je učí, jak budovat přátelské vztahy, jak se cítit jistě a bezpečně, jak se vzájemně ocenit... V tomto programu je důležitý prožitek – prožít spolu něco krásného.

„Mladí mladým“ dává možnost a příležitost učit se žít a být. Prožívat radost i smutek, překonávat krize a strach, cítit něčí blízkost, tvořivě naslouchat, sdílet se, důvěřovat si, smát se i plakat, soucítit, povzbuzovat, chválit a někdy i mlčet. Zkušenosti ukazují, že je to určitě jedna z dobrých příležitostí pro práci mezi mladými lidmi.

Můžete nám napsat ay2y@post.cz

nebo nahlédnout na náš web:

www.mladimladym.cz

DANIEL DOBEŠ



VČELÍ ÚL V LIDSKÉ PODOBĚ



Víte, co je to úl? Kdo by nevěděl. Úl je přece včelí panelák. Včelky tam pěkně žijí a společně pracují. Všechny nosí do společné zásobárny kapky sladké šťávy z různých rostlin a výsledkem jejich trpělivé včelí práce jsou plné plástve vynikajícího medu. No, a nebyl by to ani člověk, aby něco neokoukal.

Pár lidí si totiž uvědomilo, že je to vynikající návod na to, jak i v nelehkých dobách soběstředné konzumní společnosti získávat prostředky, které by posloužily lidem v nouzi. S laskavým včelím svolením importovali tento staletími prověřený systém a založili ADRA Úl. Plástvy nahradili kontem v bance, kapky nektaru nevelkými finančními částkami, co je ale to hlavní – namísto pilných včelíček nastoupili docela obyčejní, ale velice dobří lidé. Vlastně nejsou vůbec obyčejní, spíše by se dalo říci, že jsou naprosto neobyčejní, protože v době, kdy si většina lidí hledí jen své „kuličky“, oni dávají pravidelně své prostředky, i když často sami nemají mnoho, aby se ve společném „úlu“ shromáždily prostředky na pomoc lidem, které nenadále postihne neštěstí.

V počátcích tohoto projektu se možná našli takoví, kteří se jen usmáli: „Prosím vás, vy chcete vybírat na humanitární pomoc prostřednictvím drobných finančních darů od obyčejných lidí? Vždyť těch vašich pár korun nebude stačit ani na naftu do nákladáku.“ Jenže pár nadšenců vydrželo, adrácí úl začal žít a postupně se stal skutečnou zásobárnou „dobrého medu“.

Máte pravdu – na jednotlivých darovacích smlouvách nenajdete statistické částky, stejně jako nepotkáte na zahradě včelu s nákladákem medu. Včelí vtíp není totiž ve velikosti kapky medu, ale v množství včel.

I dítko školou povinné snadno spočítá, že výsledkem 1x100 000 Kč a 1000 x 100 Kč je vždy jedna a táž částka. Podobně nepotřebujete mnoho škol na to, abyste uznali, že dnes snadněji seženete 1000 malých „včelíček“ než jednoho velkého „dravce“.

Pojďme společně nahlédnout alespoň na okraj našeho ADRA Úlu

Hlavním cílem projektu je zapojení široké veřejnosti do pomoci lidem v krajní nouzi. Budováním sítě drobných dárců s pravidelným měsíčním finančním příspěvkem se snaží ADRA Úl vybudovat stabilnější tok finančních prostředků s možností vytváření finanční rezervy, tzv. pohotovostního fondu. Vlastní realizace projektu spočívá v tom, že spolupracovníci Adry, kteří sami přispívají na ADRA Úl, postupně získávají pro tvorbu pohotovostního fondu další „včelky“. Tím si kolem sebe vytvoří skupinku dárců, tzv. „buňku“. Při této činnosti vzniká spousta vhodných příležitostí k navazování kvalitních mezilidských vztahů. Spolupracovník Adry a pozdější vedoucí „buňky“ musí mít k této činnosti od vedení OS ADRA platné povolení, protože nejdůležitější při této práci je vzájemná důvěra a transparentnost celého systému. Každý darce musí vědět, kam jeho dary putují a jak jsou využívány.

Výše příspěvku na ADRA Úl není pevně stanovena, pouze doporučujeme částku od 20 Kč měsíčně. Příspěvek může darce odesílat jednou měsíčně přímo z výplaty nebo ze spořicího účtu nebo složenkou na účet Občanského sdružení ADRA v Komerční bance a.s., pobočka v Praze 5, (č.ú. 19-1487500297/0100, variabilní symbol 556). Jednotlivé dary může shromažďovat také vedoucí „buňky“ v hotovosti na základě tzv. Sběrací listiny.

Počet členů v „buňce“ není pevně stanoven, doporučujeme jen, aby nepřesáhl počet třicet osob kvůli vzájemné komunikaci mezi členy. Předávání informací o aktu-

álním využití prostředků ADRA Úl (tzv. zpětnou vazbu) zajišťuje pobočka ADRA Zlín, která je s vedoucími „buněk“ v pravidelném kontaktu a ti se průběžně starají o předávání zmíněných informací svým dárcům.

Prostředky ADRA Úlu se dělí podle následujícího klíče: 60 % se používá na přímou humanitární pomoc, 20 % tvoří určitou rezervu, 15 % slouží k pokrytí provozu OS ADRA a 5 % je určeno pro pokrytí nákladů na styk s dárci. Zprávu o činnosti s poděkováním pro všechny dárcce vydává ADRA jednou ročně. Na požádání také vydáme potvrzení o výši daru.

Vybrané prostředky však dlouho na účtech Adry neleží. Vždyť stále jen slyšíme: „Tam a tam byly povodně, zemětřesení, tamhle zase začaly nové boje, neúroda, epidemie, sucha...“ Za těmito informacemi se skrývá vždy stejná věta – pomozte nám. Potřebujeme, materiál, lidi a hlavně finance. Je to stále stejný impuls, který uvádí soukolí humanitární organizace ADRA do pohybu. Tak vyrazí z naší země kamiony s materiálem, auta s ochotnými lidmi i bankovní šeky na potřebné finanční částky.

Když na Moravě v roce 1997 přišla první povodňová vlna, lidé u televizních obrazovek zůstali v šoku. Každá stanice věnovala své hlavní zpravodajství tomuto tématu. Ale jak šel čas, lidskou bídu vystřídal opět žádané skandály filmových hvězdíček. A lidské utrpení? Že by se zmenšilo se zájmem médií? Ne, zůstává stejné, dokonce pomalu, ale znatelně roste. Pomalu přichází čas, kdy problémy naší Země začínají přerůstat reálné možnosti jejich řešení. Prozatím ale stále ještě existují země, které mohou nějak pomoci, a lidé, kteří mají víc, než sami potřebují k životu, a proto mohou obdarovávat ty potřebnější. Také naše republika patří k této šťastnější části planety. Alespoň prozatím...

Projekt ADRA Úl sleduje shromažďování finančních prostředků od drobných dárců s cílem použít tyto prostředky operativně tam, kde jich bude momentálně nejvíce za-

potřebí. „Kdo rychle dává, dvakrát dává.“ Zkušenost nás naučila, že začít sbírat finance až v době, kdy vypukne další pohroma, je pozdě. Nevíme, kdy a kde bude naše pomoc, při níž půjde o záchranu životů lidí v krajní nouzi, potřeba. Víme ale, že k naléhavému volání o pomoc ani tentokrát nemůžeme zůstat lhostejní. Bez pomoci stovek neobyčejně dobrých lidí – dárců, bychom tak nesnadný úkol nemohli zvládnout. Za všechny lidi postižené přírodní katastrofou, zkoušené válkou, za všechny lidi bez domova vám všem pomáhajícím děkujeme, ale také vás prosíme – pomáhajte s námi dál.

ALENA RUSOVÁ

JAK TO VIDÍ JEDNOTLIVÉ „VČELKY“



Tři roky po „sametové revoluci“, v první vlně privatizace podniků, jsem ze svého dlouholetého administrativního pracoviště dostala výpověď pro nadbytečnost. Problém byl v tom, že mi za dva měsíce mělo být padesát let. To už se těžko najde nové, odpovídající zaměstnání. Proto jsem se rozhodla pro podnikání. V mém podnikání se nedalo nic „kopírovat“, protože jsem si vymyslela v té době něco docela nového: prodejnu zdravé výživy s jídelnou bezmasých pokrmů. S Boží pomocí jsem v tomto provozu zůstala až do důchodu. To negativní – moc práce a starostí – bylo však vyváжено tím pozitivním: získala jsme mnoho nových přátel a známých v našem městě. Tenkrát jsem vůbec netušila, že po vstupu do starobního důchodu mi bude svěřena nová práce – dobrovolná spolupracovnice OS ADRA a později konkrétně založení „buňky“ ADRA Úl – první v našem městě. Díky této práci hodnotím s odstupem času i trochu jinak ty náročné roky v obchodě, protože mnozí zákazníci se stali pravidelnými dárci. Myslela jsem, že od ledna letošního roku zůstanu na počtu dárců, který zaplní čtyři strany Sbírání listin. Co ale dělat, když např. paní z úřadu na konci roku řekne: „Přijďte i za mnou, já chci také přispívat na dobrou věc.“ Takže budu asi muset požádat účtárnu v Praze o další tiskopis. Určitě stojí za to být přítelem i svým sousedům v ulici. V naší „buňce“ jsou např. dárci z deseti rodin. Jsou mezi nimi i děti, moje vnoučata. Těší mě, že „odmalička“ vnímají, že je správné umět se rozdělit s potřebnými. Vždycky mne dojmá jejich dětská modlitba: „...Pane Ježíši, děkujeme Ti, že máme kde bydlet a za toto dobré jídlo...“

Na konci naší ulice, která končí u břehu řeky, vznikla druhá velice zajímavá „buňka“ ADRA Úl. Jsou to převážně sousedé, které sblížilo společné utrpení. V roce 1997 prožili velké záplavy a oni sami se ocitli v roli těch, kteří potřebují pomoc jiných. Snad proto více rozumí potřebám lidí v nouzi.

L. L., MORAVA

Těším se na práci v projektu ADRA Úl. Prátele, které jsem kontaktovala, už mě upomínají, kdy začnu vybírat jejich příspěvky. Říkám: „Až budu mít pověření.“ Jsem překvapena jejich zájmem i ochotou. Jsou to lidé z našeho domu, bývalí spolupracovníci a moji přátelé. Mám velkou radost. Lékař, se kterým jsem pracovala, říkal: „Kdyby každý v České Třebové dal měsíčně 20 Kč, to by se vybralo peněz a pomohlo by to mnoha lidem!“ Třeba se nám podaří vytvořit další skupinku dárců...

DANIELA Š., ČESKÁ TŘEBOVÁ

Žijeme ve světě plném shonu, ale pozor – přijde nemoc, úraz nebo nějaká jiná tragédie a kde je naše pycha nad tím, co všechno dokážeme? Jedno lůžko, lžice, talíř, někdy jen kapačka a naše zraky se upírají na dveře, kterými snad vejde někdo z těch, pro které jsme se štváli. Někdy dveře zůstávají zavřené, nikdo nepřichází, nemají čas. Tak jako jsme ho neměli my, když jsme „žili naplno“. Pán Bůh poslal svého Syna a ten za nás zaplatil tu nejvyšší daň – život. A co my? Uděláme si čas na to, abychom lidem pomohli a modlili se za ně, abychom jim řekli, že je máme rádi a že nám na nich záleží? Dokážeme si najít čas a naslouchat jim, někdy jen narovnat polštář nebo přinést teplý čaj?

Pracuji pro Adru mnoho let, rodiče nás od mládí vychovávali k úctě k Bohu a k člověku. Nikdy u našeho domku nezastavil sklenář, drátař či kdokoli jiný, aniž by mu někdo něco nedal. Všechno to byly docela malé věci, ale zároveň velká pomoc pro osobu, které se to týká.

V našem sboru Církve adventistů v Břec-lavi se každý nějak podílí na pomoci lidem. Ti malí, říkáme jim adrácká slunička, si chodí zahrát a zazpívat za mentálně postiženými dětmi do ústavu v Klentici. Pomáháme na akcích zdravotně postižených a snažíme se kolem sebe rozdávat úsměv, radost, pohlázení a pomoc. Ve Valticích má ADRA od května 2000 po pětiletém úsilí v prostorách nemocnice otevřeno centrum pomoci. Momentálně jednáme o vyřazených věcech z nemocnice pro Adru. Ve Valticích se nám také podařilo založit „buňku“ ADRA Úlu z členek výboru zdravotně postižených. Vedoucí „buňky“ se po mém opakovaném povzbuzování a ujištění, že je to vzácná žena, která dokáže víc, než si myslí, stala velmi tichá a zpočátku zakomplexovaná Anička. O založení další „buňky“ při Okresním úřadu Břeclav jedná s mými přáteli-vozičkáři a jinak zdravotně postiženými z rekondičního pobytu. Získávání lidí je dlouhodobá záležitost. Především bývá problém v nás, že se k nim nedokážeme přiblížit s láskou, že nejsme ochotni dát jim kousek sebe. Pro tuto práci nejsou podstatné pestrobarevné letáky a perfektní proslovy, mnohem více udělá vlastní příklad. Boží láska by se měla stát motorem našeho konání a naše víra, že budoucnost této planety je v dobrých Božích rukou, nám bude dávat sílu v práci pro potřebné lidi kolem nás.

BOHUŠKA K., VALTICE

KDE ADRA ÚL POMÁHALA?

Projekt ADRA Úl vznikl na podzim roku 1998. Síť pravidelných dárců se pomalu rozšiřuje a stabilizuje. Jen pro zajímavost, k 31. 1. 2001 pracovaly skupinky dárců v těchto místech: Aliachem, a.s., závod Napajedla, Brandýs nad Labem, Brno, Břeclav, Dům s pečovatelskou službou Zlín-Malenovice, Frýdek-Místek, Frýdlant nad Ostravicí, Jaroměř, Jeseník, Knihkupectví Svatavy Nováckové Zlín, Letohrad, Lipník nad Bečvou, Lohet, Most, Napajedla, Nový Jičín, Olomouc, Ořechov, Ostrava, Otrokovice, Poděbrady, Praha, Prostějov, Přerov, Příbram, Rajhradice, Rajnochovice, Rakovník, Rychnov nad Kněžnou, Tišnov, Trinec, Uherské Hradiště, Valašské Meziříčí, Valnice, Veselí nad Moravou, Veverská Bítýška, Vizovice, Vrchlabí, Vyškov, Zlín.



A kde ADRA Úl dosud pomáhal?

Bosna, říjen 2000 – epidemie žloutenky	50 000 Kč
Povodně a záplavy:	
Bangladéš, srpen 2000	120 000 Kč
Mosambik, březen 2000	93 000 Kč
Venezuela, leden 2000	95 000 Kč
Zemětřesení:	
Turecko, srpen 1999	90 000 Kč
Salvador, leden 2001	100 000 Kč
Indie, leden 2001	100 000 Kč
Válečné konflikty:	
Dagestán, srpen 2000	95 000 Kč
Černá Hora, duben 1999	26 000 Kč

A na závěr malá statistika:

Od podzimu roku 1998 účastníci projektu ADRA Úl nashromáždili celkem 1 740 000 Kč.

Na přímou humanitární pomoc jsme vydali 770 000 Kč.

Jako rezervu máme v pohotovostním fondu ADRA Úl připraveno 270 000 Kč, a to i přesto, že jsme v lednu 2001 z ADRA Úlu uvolnili 200 000 Kč na pomoc obětem zemětřesení v Salvadoru a v Indii.

Také šetříme na zakoupení kamionu ADRA a v tomto fondu máme 347 000 Kč.

Myslím si, že bylo užitečné chvíli pozorovat včelí úl a sledovat, jak stovky nepatrných včeliček dokážou shromáždit prostředky, které zachrání život další včelí generaci.

ALENA RUSOVÁ



UČÍTE SE RÁDI?

Záleží na tom, komu tuto otázku položíte. Děti školou povinné a studenti před maturitou asi budou mít jasno – jejich radikální NE je vcelku pochopitelné. Přesto existuje hodně lidí, kteří rádi poznávají nové věci. A pak je tady druhá důležitá otázka – téma. Záleží na tom, o čem nebo co se mohu učit. Jsou témata vysloveně módní, a jsou věci, které mají hodnotu jaksi nadčasovou. O jednom tématu z té druhé skupiny bychom se dnes chtěli s vámi podělit.

Dokazovat si, že křesťanství má nezapustitelné místo i v dnešní moderní společnosti, je asi zbytečné. Ale zjištění, že se postupně přesouvá z roviny aktivního prožívání někam do úrovně kulturního doplňku, není právě příjemné. Vždyť hodnota Kristových ideálů je prověřena historií a současná moderní společnost nemá žádnou rozumnou alternativu. Snad proto je dobré se alespoň seznámit s Biblií a hodnotami, které nabízí.

Snad ano, řekne si mnoho lidí, ale kde na to vzít čas?

To je určitě důležitá připomínka – realizovat program výuky, který by byl přístupný pro širokou veřejnost bez velkých nákladů finančních a časových. Proto se dala dohromady skupina nadšenců, kteří

v roce 1994 začali připravovat materiály a postupně vdechli život Středisku korespondenčních kurzů. Po rozeslání prvních nabídek se postupně objevovali i první studující. Od té doby prošly střediskem KK již stovky lidí. Celkem se přihlásilo více než 11 000 lidí. Studentům bylo prodáno 201 Biblí. Korespondenční kurzy byly a jsou zasílány do 1031 měst a obcí České republiky a od vzniku střediska bylo odesláno již více než 58 000 dopisů. V současné době se střediskem aktivně koresponduje 1260 studentů.

Z původní nabídky jednoho kurzu studia Bible se naše nabídka postupně rozšířila na další důležitá témata, která na to první volně navazují. Jaké kurzy nabízíme dnes?

Korespondenční kurz „Rodina“, který připravil profesor Jaro Křivohlavý. Autor předkládá velice zajímavá témata, např. „Jak spolu doma mluvíme“ (o komunikaci), „Muži a ženy v manželství“ (čím se od sebe liší muž a žena, co potřebují), „Domov a rodina“ (deset podnětů pro život v rodině), „Rodina s malými dětmi“, „Sedm období života rodiny“.

Základní biblický kurz „Impulzy života“. Jde o čtrnáct lekcí se základními biblickými tématy, jako např. „Kniha moderního člověka“ (o Biblii), „Otisky Boží ruky“ (o existenci Boha), „Žije pro tebe“ (o Ježíši Kristu), „Ten, kdo ti naslouchá“ (o modlitbě), „Začni žít“ (nový začátek).

Po absolvování tohoto kurzu nabízíme ke studiu „Seminář knihy Zjevení“, popř. kurz „V jeho stopách“. „Seminář knihy Zjevení“ má čtyřicet lekcí a vede studenty k práci s Biblií, seznamuje je s některými prorockými tématy knihy Zjevení a vede je k hlubšímu promýšlení a převedení poznání do osobního života.

Naši nabídku ještě dále rozšiřujeme. Např. korespondenční kurz „Impulzy života“ bychom chtěli rozšířit o dalších 14 lekcí. Prvních 14 lekcí nabízíme plošně všem, druhá část bude nabídnuta absolventům prvních 14 lekcí, kteří ukončili studium a byl jim předán diplom absolventa. Dále připravujeme překlad australského kurzu „Taking Charge of Your Life“ („Zvládni svůj život“). Jde o sedm zajímavých témat, jako např.: „Životní cíle“, „Vztahy“, „Emoce“, „Závislost“, „Úspěch“, „Možnosti“. Tento kurz je zaměřen na osobní růst a rozvoj. Kurz má velmi dobrou úroveň a přitom si zachovává jednoduchost a srozumitelnost. Jednotlivé brožurky jsou přehledně a moderně upraveny.

Další zajímavý kurz, který se připravuje, je nazván Taking Charge of Your Health („Zvládni své zdraví“). Kurz má 12 lekcí – např. „Jíst s rozvahou“ (o pyramidě zdravého stravování), „Zdravé srdce, zdravé kosti“ (příjem tuků, vysoký krevní tlak, osteoporóza, zdroje vápníku), „Zvládání stresu“ (dvanáct způsobů zvládání stresů a životních krizí), „Jak omezit riziko rakoviny“ (prevence běžných druhů rakoviny), „Zdravé sebehodnocení“ (vztahy, rodina, úspěchy a pády, vlastní volba, jak se vyrovnat se selháním). Jednotlivé lekce jsou přehledně zpracovány a přinášejí přiměřené množství kvalitních informací.

Jak probíhá studium?

Nejdříve se roznášejí a nabízejí reklamní letáčky pro některý z uvedených kurzů. Ten, koho letáček zaujme, odešle

RODINA
korespondenční kurz

- komunikace v rodině
- nový pohled na rodinné vztahy
- model úspěšného a zdravého rodinného života

Autor: Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.
8 lekcí, které jsou zasílány ZDARMA a BEZ ZÁVAZKŮ

do našeho střediska vyplněnou kartičku, na které uvede svoji adresu a kurz, o který má zájem. Do tří dnů mu zašleme první lekci. Pak již záleží na studentovi, zda nám vyplněnou lekci, popř. kvizový list odešle zpět. V kladném případě mu zašleme další lekci. Zaslání poslední lekce je spojeno s dopisem, kterým účastníkovi sdělujeme, že mu bude naším spolupracovníkem předán certifikát o absolvování kurzu. Zároveň s touto lekcí nabízíme možnosti dalšího studia.

Odměna za práci

To, co je pro nás velkou radostí a odměnou, jsou dopisy našich studentů, v nichž vyjadřují svoji vděčnost, ale také názory, dotazy i podnětné návrhy. Za všechny uvádím dva krátké úryvky:

Ke kurzu Rodina: „*Z mého pohledu je velmi poučný a dal mi možnost zamyslet se nad mým životem z jiné strany. Mnohé věci, které jsem dělala, se potvrdily, mnohé, kdybych znala dříve...*“

Ke kurzu Impulzy života: „*Ráda bych vám ze srdce poděkovala za vaše kurzy. V jejich (a tím i vaší) společnosti jsem strávila mnoho příjemných a podnětných chvil s pocitem Boží blízkosti. Mohla jsem přemýšlet o věcech, o kterých bych jinak nepřemýšlela, hledat odpovědi na otázky, které bych si sama asi nepoložila. Vždy jsem se těšila na další lekci. Děkuji vám i za vaše osobní dopisy, připomínky, vysvětlení.*“

PETR PIMEK

Nabídkové kartičky se mohou objevit kdykoliv ve vaší poštovní schránce nebo vám je může někdo osobně předat při různých příležitostech. Pokud se tak ještě nestalo a máte-li zájem o některý z kurzů, můžete nám také napsat a my vám jej rádi pošleme.

Kontakt:

Středisko korespondenčních kurzů,

Kopaniny 13

709 42 Ostrava – Mar. Hory

Telefon: 069/663 57 30

e-mail: mss@casd.cz

HLEDÁNÍ POČÁTKU A CÍLE

NEBESKÝ HODINÁŘ

Je náš svět, vesmír a život výsledkem úžasného návrhu Tvůrce, nebo je naopak pouhá náhoda a dostatek času uspokojivým vysvětlením původu všeho, co nás obklopuje? Jinými slovy – je náš život darem Stvořitele, nebo naopak výsledkem neuvěřitelné šňůry náhodilých událostí? Není jednoduché na to odpovědět, protože je obtížné definovat život. Co odlišuje živé organismy od neživých? Americký chemik Linus Pauling zdůrazňoval, že rostliny a živočichové mají schopnost reprodukce. Dále popisuje metabolické pochody spojené se spotřebou potravin a uvolněním energie a vyloučením produktů těchto pochodů. Živé organismy mají také schopnost interagovat se svým okolím. Jsou však pouze produktem náhody, anebo byly přesně navrženy a mají své přesné určení? Vznikly všechny mechanismy a makromolekuly zajišťující život náhodou, nebo byly vytvořeny podle přesného matematického popisu? To jsou jedny z nejvýznamnějších otázek současné vědy. Rozdíl mezi procesem náhodným a řízeným (či navrženým) je informace. Pravděpodobnost je měřena naší znalostí, nebo ignorancí o světě. Proč existuje spíše něco než nic, na to se ptali lidé v dějinách již mnohokrát. Co je k tomu vedlo? Je zajímavé, že sami evolucionisté věří, že vznik života byla nesmírná náhoda, která, pokud by se měla opakovat, by se již nikdy neuskutečnila. Prostě se tady vyskytly neopakovatelné podmínky. My ale neznáme žádný přírodní zákon, který by vedl k nutnosti vzniku života, spíše naopak.

Názory týkající se původu života a vesmíru je možné rozdělit do dvou hlavních proudů. Jedni věří, že vesmír má svého geniálního Tvůrce, který je zároveň zdrojem a dárce života, druzí věří v náhodilý, samovolný, neřízený proces, při kterém se postupně vytvářel

život. Jedni věří tomu, že jde o výsledek nahodilého procesu, druzí se naopak domnívají, že jde o vědomý čin Stvořitele (tedy že ve vesmíru existuje design – inteligentní návrh).

Zastánci náhodného vzniku života na naší planetě své „odpůrce“ často zesměšňují. Základem jejich útoků je přesvědčení, že každý, kdo souhlasí s tím, že ve vesmíru existuje smysluplný design a účel, je buď ignorant nebo náboženský fanatik. Když například renomovaní autoři Percival Davis a Dean H. Neuyon přišli v roce 1989 s knihou „O pandách a lidech“, která naznačovala, že design byl potřebný pro vznik života, byli vystaveni posměchu a jejich pozice univerzitních profesorů byly ohroženy. Uznávání vědci jako Fred Hoyle, Frank Tipler a Paul Davies, poté co ve svých odborných pracích naznačili, že náhoda nemůže vysvětlit složitost vesmíru, byli napadáni, že ztratili svou vědeckou věrohodnost.

Je možné, že znásobení útoků na otázku designu je způsobeno skutečností, že ateisté uznávají váhu tohoto argumentu, ale raději ho označí za náboženský a nevědecký, aby se jím nemuseli zabývat. Skutečnost je však taková, že argument designu, je-li pečlivě zhodnocen, je opravdu věrohodný a může nás mnohému naučit.

Otevřeně přiznávám, že věřím, že existence designu ve všem stvoření kolem nás je platným argumentem pro existenci inteligentního Tvůrce života. Argumenty, které slyším od ateistů, ale i některých křesťanů, kteří zásadně odmítají existenci designu, nejsou příliš přesvědčivé a poukazují spíše na určitá nedorozumění a nepochopení samotného konceptu. Rád bych proto hned na začátku vyzdvihl čtyři skutečnosti, které reagují na tato nedorozumění:

1. Schopnost uvést hypotetické – náhodné řešení problému ještě nevytváří důkaz.

Mnoho příznivců nahodilé existence všeho, co existuje v přírodním světě, věří, že pokud je nějaký model neobsahující design, jímž mohou vysvětlit určitý jev, pak alternativa zahrnující design je automaticky neplatná. Lidé jako Richard Dawkins (autor knihy „Slepý hodinář“) popsali rozsáhlé hypotetické sledy událostí, které by mohly vést k určitému požadovanému výsledku. Některé z těchto událostí jsou však velmi nepravděpodobné a předpokladem jejich uskutečnění je přítomnost velkého počtu událostí, které jim předcházejí. Takoví autoři jako Dawkins jsou velmi tvořiví a inteligentní, takže jejich argumenty jsou dosti složité a celkem úspěšně odvádějí pozornost od jádra problému. Snaží se nás přesvědčit, že sled mnoha uměle vykonstruovaných náhodných událostí může vést ke vzniku smysluplných projektů.

Tento přístup však obsahuje řadu problémů. Nejprve problém pravděpodobnosti. Čím více náhodných událostí je potřeba k dosažení určitého cíle, tím méně je pravděpodobné, že k němu skutečně dospějeme. Pravděpodobnost vytažení kulového esa z balíčku karet je 1:52. Šance, že se to podaří dvakrát za sebou, je už jen 1:2704. A pravděpodobnost, že bychom „eso“ vytáhli čtyřikrát za sebou, je dokonce pouhých 1:3 311 616. Čím je situace složitější, tím méně je pravděpodobné, že slepá náhoda může být příčinou vedoucí k výsledku. Ignorovat tento základní matematický fakt a hlásat, že vlastněte důkaz, protože máte možný sled událostí, je chabý argument. Je také důležité porozumět tomu, že jakýkoliv náhodný model, který nemá ke svému podepření historickou dokumentaci, je daleko od pravého důkazu. Model jenom ukazuje možnost. Ve většině evolučních návrhů je dokonce více než jeden způsob, jak mohl organismus vzniknout. Ale dokázat, že se tento proces opravdu uskutečnil, k tomu jsou zapotřebí historická fakta, která dávají návrhu váhu. Zkameněliny mezičlánků, chemické nebo fyzikální stopy, pozorování lidí, kteří minulé události zažili, nebo případy, kde se stejný proces opakuje i v přítomnosti, to všechno jsou způsoby, jak to uskutečnit. Mnohokrát v minulosti se objevily návrhy, které se ukázaly jako přehnaně zjednodušené, s mnoha chybějícími kroky, nebo neuvažující okolní prostředí. Někdy byly v procesu nalezeny rušivé faktory a bylo třeba provést zvláštní opatření,

aby se zabránilo znehodnocení celého pokusu. Známým a klasickým příkladem jsou pokusy Millera a Ureye, při kterých se podařilo vytvořit některé aminokyseliny ze čpavku, metanu, vodní páry, oxidu uhličitého a vodíku. Zdroje energie použité v pokusu (elektrina nebo ultrafialové záření) ovšem ničí aminokyseliny 10 000krát rychleji, než je tvoří. Bylo tedy potřeba vytvořit podmínky k rychlému odvádění vzniklých aminokyselin od zdrojů elektriny a ultrafialového záření. Mohly však takto vypadat podmínky v přírodě? Převedení tohoto procesu do přírody vyžaduje mnoho vynalézavých odhadů. Dokonce i modely pokusů, které fungují, ještě nemusí být správné – právě díky rozdílu mezi podmínkami v laboratoři a v přírodě. Modely jsou užitečné, ale nepředstavují ještě nutně důkaz.

2. Argumenty pro design nejsou odpovídající.

Jaká je šance, že sedíte tam, kde čtete tuto knihu? Odpověď je 100 %, protože to právě děláte. Mnozí z těch, kdo kritizují zastánce designu, tvrdí, že všechny jejich argumenty jsou jako tento – připisují pravděpodobnost věcem, které už existují. Nepochybně byli takoví, kteří to dělali, ale otázky týkající se procesu nesmí být zaměňovány s otázkami o výsledku. Teorie náhodného vzniku života například nepředpokládá existenci života na začátku, ale předpokládá, že materiály potřebné pro jeho vznik už byly vytvořeny na daném místě s určitými přírodními podmínkami. Lidé, kteří argumentují pro náhodný vznik života, pak navrhuji způsoby, jak tyto předpokládané výchozí materiály mohly vytvořit to, co je schopno se pohybovat, dýchat, reagovat na vnější podněty a reprodukovat se. Zastánci designu mají jiná východiska, protože už existence základních stavebních bloků není samozřejmost, a také jiný pohled na pravděpodobnost jakékoliv cesty k jakémukoliv druhu života, který není pouhou náhodou. Jejich závěr je, že jakákoliv nahodilá cesta je příliš statisticky nepravděpodobná, aby mohla být přijata. A naopak poukazují na to, že existují jiné metody, které zahrnují tvořivou inteligenci a umožňují dosažení stejného výsledku.

3. Design automaticky neznamená, že za ním stojí Bůh.

Francis Crick, biolog a nositel Nobelovy ceny, ve své knize „Život z vesmíru“ mluví o pravděpodobnosti nahodilého vzniku života a ukazuje, že náhoda je neplatný mechanismus. Aby však vznik života ně-

jak vysvětlil, navrhuje hypotézu, že mimozemšťané rozeseli po vesmíru balíčky DNK. Tak mohl život vzniknout na mnoha místech. Kritici rychle poukázali na to, že Crickovo řešení jenom posunulo otázku o jednu planetu zpátky k otázce, kdo stvořil mimozemšťany. Zde je nutné zdůraznit, že design není automaticky náboženský návrh. Mnoho náboženských skeptiků nabízí koncepce obsahující design, aniž by v nich byla zmínka o nadpřirozené bytosti.

4. Náhodný proces s téměř nulovou pravděpodobností není hodnotná odpověď.

Jak už jsme si řekli, šance vytažení kulového esa z balíčku karet je 1:52. Kdybyste měli 52 pokusů, je 100% pravděpodobnost, že si vytáhnete z balíčku karet kulové eso. To není překvapivé – kulové eso je prostě součástí balíčku. Tato okolnost se často mechanicky a nevhodně přenáší. Vzniká tak populární argument proti designu: Je-li k dispozici dostatek času, pak dojde ke vzniku života navzdory tomu, jak malá je pravděpodobnost. Problémy s tímto předpokladem jsou však obrovské. Zaprvé, není k dispozici nekonečně dlouhý čas. Maximální věk vesmíru je i podle těch nejodvážnějších odhadů nižší než 10^{10} let. Podle teorie „velkého třesku“ a jiných dnes přijímaných teorií oscilujícího vesmíru není vesmír nekonečný. Již při stvoření byl stanoven limit jeho velikosti. Jaderní teoretici fyzikové odhadli, že ve vesmíru je 10^{70} částic. Když vypočítáme pravděpodobnost náhodného vzniku života nebo takových kosmologických podmínek, které by umožňovaly život, dojdeme k číslům $1:10^{160}$, $1:10^{464}$, $1:10^{700}$. To jsou relativně jednoduché výpočty, které by zvládli i mnozí studenti čtvrtého ročníku gymnázia, a ukazují, že pravděpodobnost je příliš malá.

Vesmír a život, který se v něm nalézá, nejsou produktem náhody. To je hlavní poselství předkládané knihy. Je příliš mnoho důkazů designu, než abychom přijali teorii, že za naší existencí nestojí žádná inteligence. Zatímco podstata designu, který vidíme, může být některými lidmi přisuzována mimozemšťanům nebo jiným bytostem a silám, nemohou nijak označit motiv vedoucí ke stvoření. Jsem přesvědčen, že důkazy přítomnosti designu ve stvoření naznačují existenci Stvořitele a také to, že naše bytí má smysl a logiku.

DOC. RNDR. VLADIMÍR KRÁL, CSc.

Knihu Hledání počátku a cíle vydalo nakladatelství Advent-Orion Praha.

Ekologie – Země v nebezpečí

Na environmentální problematiku (problematika životního prostředí) je dnes zaměřena pozornost mnoha citlivých křesťanů, kteří z Bible zaslechli, že péče o naši zemi a Hospodinovo stvoření patří k úkolům, které jsme od Pána Boha dostali. Ačkoli jsou ekologicky uvažující lidé dnes organizováni většinou mimo stávající církve, je třeba pamatovat na to, že environmentální hnutí má křesťanský základ, jímž je pacifistická filozofie aktivního nenásilí kvakerů. Nejenom tyto historické souvislosti, ale i mnoho biblických textů a zejména současný stav životního prostředí nás vybízí k tomu, abychom věnovali ochraně života na naší zemi soustředěnou pozornost. Zdraví planety není šlehačka na lidském dortu, ale loď, na které se plavíme. Jestliže se ta loď naší nevšímavostí potopí, pak na žádném jiném problému už nebude záležet. Environmentální hnutí proto vzniká naprosto spontánně z hrůzy nad ničením země a utrpením zvířat. Tvoří je lidé, kteří se odmítají podílet na zlu a ve jménu odmítání zla se sami aktivizují, snažíce se zabránit konání zla alespoň svou přítomností. Činí tak proto, že myslí proti duchu doby a jdou proti zvykům lidstva. Takové a jim podobné názory o environmentálním hnutí zazněly z úst prof. Erazima Koháka v pořadu „Příběh duhových bojovníků – Greenpeace“ vysílaném na ČT 1.

Také v naší církvi se environmentální témata pomalu začínají dostávat ke slovu. Rádio Hlas naděje připravilo pro Radio Proglas do pořadu Rodinný stůl dva zajímavé rozhovory o křesťanství, Novém zákoně a ekologii s profesorem ETF UK a členem ekologické sekce křesťanské akademie prof. Janem Hellerem. Oba rozhovory obsahují závažná sdělení. Někteří čtenáři Adventu je možná vyslechli, ale většinu z nás je vysílání brněnského Radia Proglas nedostupné. Ačkoli z těchto rozhovorů existuje v Radiu Hlas naděje záznam, domnívám se, že schůdnější bude napsat referát o obou rozhovorech současně.

Prvý z rozhovorů kroužil okolo Hospodinova slova z Gn 1,26: „Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby. Ať lidé panují nad mořskými rybami a nad nebeským ptactvem, nad zvířaty i nad celou zemí...“ Toto slovo bylo řečeno do situace, kdy sousedé Izraele uctívali různé tvory, nebe i zemi a ovšem i nebeská tělesa jako bohy – tedy modly. Tomu bylo třeba učinit přítrž, a proto byl člověk pověřen, aby nad celou zemí panoval, to jest,

aby vše na ní i ji samou podmaňoval Božímu řádu. Jde tedy o úkol náboženský, není to žádné pověření k tomu, abychom zemi pustošili a ničili.

Ale jak má člověk nad zemí a zemskými tvory panovat? To je zde vyjádřeno obratem, že je „stvořen k Božímu obrazu“. Ale co to je vůbec „Boží obraz“, když víme, že Bůh je Duch a nevypadá vůbec nijak? Jeho přítomnost signalizují vždy jen nějaká znamení, třeba oheň nebo oblak. Nejde tedy o to, aby člověk vypadal jako Bůh, ale jde o to, aby zobrazoval dobrotivého Boha rázem svého jednání. Ježíš řekl: Kdo vidí – totiž jednat – mne, vidí (jednat) Otce. Tak odpovídá na nemoudrou touhu Filipa (J 14,8), který si přál, aby jim Ježíš ukázal Otce. Ukazoval jim ho stále, ovšem ne svým vzhledem, ale svým jednáním.

Jenže my – žel! – svým jednáním obvykle nezobrazujeme Boha, ale jen sebe samé, když jednáme po svém – svévolně. Ti, kdo se na nás dívají, tedy ostatní Boží tvorové, z našeho jednání nemohou poznávat, že nad námi všemi vládne milosrdný Bůh. Zacláníme jim svým sobectvím a hří-

chem ve výhledu k Boží lásce. A tak stvoření pláče a sténá, protože má za to, že je podřízeno jen nicotě a marnosti. Stvoření totiž nabývá domněnky, že žije ve vesmíru, který není řízen láskou a cílen k naději. To je v pozadí dalšího důležitého místa Písma, totiž Ř 8,19-22. Tvorstvo pláče a sténá proto, že mu tím, jak s ním zacházíme, nezobrazujeme milosrdného Boha. Neplníme svůj úkol a rozmnožujeme pláč. Jak si to konkrétně představit? Vzpomeňte si třeba na nárek dobytka natlačeného v kamionech a přepravovaného na porážku stovky kilometrů. Nebo na slepičí farmy. Ale ono sténání tvorstva může mít i jinou podobu: vymírání živočišných a rostlinných druhů, pustošení životního prostředí, které se nám vrací v různých civilizačních chorobách, ničení půdních fondů chemikáliemi a jedovatými skládkami, zvyšování teploty a následná změna klimatických podmínek na celé planetě atd.

Leckde se konají proti tomu opatření, často vážně míněná, i když v pohledu na celek nedostatečná. Co s tím? Nestačí jen jinak jednat, je nutno změnit smýšlení.



Změna smýšlení se řekne řecky METANOIA, což je slovo v Písmu poměrně frekventované. Jenže tam se obvykle překládá „pokání“. A to je přesně to, čeho je nám především zapotřebí. Změnit své smýšlení tak, abychom nesobeckým jednáním ujišťovali nejen druhé lidi, ale všechny Boží tvory, celé tvorstvo, že svorníkem kosmu a základem života je láska. Takové poselství o lásce pak nám i všemu stvoření dává pevnou půdu pod nohama do všeho, čím zde na světě jdeme.

Ale změna myšlení jde ještě dál, otevírá hlubší pohled do tajů života. Rostliny, zvířata a vůbec všechno stvoření nám slouží také tím, že nás učí vnímat, jak jsme na nich závislí a že bez nich nemůžeme přežít. Několik příkladů: Ze zrní pečeme chléb. Díky rostlinám můžeme dýchat. Také maso zvířat nám slouží za pokrm. Ačkoli živí tvorové mlčí, přece nám tím něco důležitého vykládají, totiž že jsme jeden na druhém závislí a že smysluplný život znamená být tu pro druhého.

Sám Stvořitel nás učí péči o své tvory, když např. v Desateru člověku přikazuje, že v sobotu má odpočinout nejen on sám, nýbrž i jeho dobytek. Nebo že máme pečovat o zvířata (Dt 22,1-10; 25,4), sázet stromy (Lv 19,23-25; Dt 20,19-20) aj. Živí tvorové – od rostlin po zvířata – neprotestují, když jich užíváme za pokrm nebo i jinak. Přijímají v pokoře svůj úděl. Jejich smrt pro naši obživu a leckdy jen pro naše pohodlí je vlastně obětí svého druhu.

Křesťan ovšem z Písma ví, že základ a úběžník všech opravdových obětí je golgotská obětí Kristova. Ve víře rozpoznáváme, že ona je skrytým pramenem nejen vší upřímné obětavosti lidské, ale i toho, co se děje v přírodě. Začneme-li se v ní dívat kolem sebe otevřenými očima, vidíme, že moc obětí, a to je vposledku moc Kristovy obětí, hluboce proniká celým světem. Tato moc obětí, kterou ve víře vidíme nejen na Golgotě, ale v jejích důsledcích i kolem sebe ve všech obětavých, přetváří naše myšlení, proměňuje je tak, že začínáme myslet

nejdříve na druhé a pak teprve na sebe. To je ta pravá změna smýšlení, METANOIA, opravdové pokání. Jestliže nám tedy Duch svatý otevře oči pro moc Kristovy obětí, rozlité v celém stvoření, začneme chápat, jakým způsobem Bůh především působí ve světě, totiž skrze obětí Kristovu, která přichází ke slovu v obětavosti všech obětavých, v pokoře všech pokorných a ve službě všech, kdo tu slouží životu.

A právě odtud můžeme jako křesťané brát hlubokou motivaci pro environmentální aktivity a postoje. Docela prostě: Jednat nesobecky, tedy opačně, než je přirozený, hříšný člověk zvyklý jednat. Přirozený člověk myslí na sebe anebo nanejvýš také na „ty své“, v nichž a jimi on sám přichází ke slovu. Tak vposledku tvoří prostor pro život jen sobě a ubírá těm druhým. Žije na jejich účet.

Proč je to tak? Ten přirozený, někdy říkáme hříšný člověk se vyznačuje především tím, že ztratil důvěru v Boha i v to, že Boží dobrá vůle se nakonec prosadí v celém stvoření. Proto je „ten starý člověk v nás“ (Ef 4,22-24; Ko 3,9) naplněn strachem o sebe sama. A pak pod tímto strachem, v úzkosti o sebe sama, také jedná. Má snahu sám sebe zajišťovat a tak hromadí, spotřebovává, okrádá a parazituje, tedy zkrátka žije na cizí účet. V určitém smyslu bez důvěry nemůže žít jinak. Proto je v takové situaci velikou pomocí víra v Boha, který člověku vrací důvěru a naději a vede ho k tomu, aby přestal sebe sama považovat za střed vesmíru.

Bezbřehý konzum, spotřebovávání, patří tedy k příznačným rysům „starého člověka“. Ale ovšem s konzumem, spotřebou, nelze zcela přestat. Všichni musíme jíst, topit atd. Jde o to, abychom to konali střídavě, ve skromnosti, v pokoře a účtě k životu druhých. Velký myslitel Albert Schweitzer postavil svůj systém na účtě k životu jako celku a k životu všech tvorů. Takže to můžeme shrnout: Smíme spotřebovávat život kolem sebe, ovšem jen pokud se spotřebováváním dáváme zavazovat k tomu být sami k dispozici. Pokud nespotebováváme víc, než skutečně potřebujeme. Tedy pokud známe míru. To znamená, pokud nezatěžujeme své životní prostředí svou náročností, pokud nežijeme na cizí účet. Jen tak můžeme být nositeli naděje pro celé stvoření. Naše naděje souvisí s tím, nakolik budeme kající, tedy vědomi si svých úkolů vůči Božímu stvoření. Nakolik budeme schopni změnit stereotypy a mechanismy svého uvažování a nakolik se vydáme vnějšně a vnitřně novou cestou. Tou cestou, kterou nám svým životem představil Ježíš (J 14,6).

Na závěr prof. Heller připomněl odkaz Františka z Assisi. Od něho se můžeme učit, že naše místo vůči Božímu stvoření není ani nahoře (abychom stvoření ovládali), ani dole (abychom je uctívali), ale vedle. To znamená v takové pozici, ve které budeme celé přírodě užitečnými partnery. Vždyť jsme součástí Hospodinova stvoření, bratři a sestry všech živých tvorů. Nejsme stvoření jako příživníci. Naše užitečnost pak musí vyrůstat ze zacházení s životním prostředím, s naší zemí jako s živým organismem, který potřebuje naši péči, nikoli jako s mrtvou hmotou. Podle prof. Hellera je základem takového postoje dobrovolná skromnost, omezení své spotřeby do takové míry, aby to, co spotřebujeme, sloužilo ke službě druhým. Nejde o přísný asketismus, ale o uvážlivé hospodaření se vším, co na zemi máme k dispozici. To všechno předpokládá pokání – reorganizaci našeho uvažování a životních návyků. A také citlivost k pláči stvoření, který nás obviňuje a upozorňuje na to, že dlužíme přírodě svou ochranu a zájem. Křesťanství je tedy ekologickým postojem velmi blízko. A navíc jsme všichni na jedné lodi. V takové pozici si nelze vytvořit ghetto a od zbytku světa se štítivě odvrátit.

Environmentální hnutí nás konfrontuje s vážnými problémy. Prof. Jan Heller je citlivě vnímá a bez patosu nám je připomíná. Ví, že si nikdo z nás nemůže myslet, že se to nějak vyřeší samo. A už vůbec ne, že vše někdo vyřeší za nás. Je žalostné zjištění, že jsme schopni si uvědomit, co nám hrozí, až když dojde ke katastrofě. Ale máme ještě čekat na to, až onemocní ještě více dětí než dnes? Kdo, když ne my, bude jednat? Kdy, když ne teď? A kde, když ne zde, na zemi, kterou obýváme? Svěří nám někdo to nebeské, když nejsme schopni starat se o pozemské?

PROF. JAN HELLER A THDR. JIŘÍ BENEŠ



STARÁ KLEC

V jednom malém městě v Nové Anglii poslouchali v kostele věřící kázání. Najednou vytáhl kazatel starou rezavou klec a postavil ji na kazatelnu. Posluchači zpozorněli a tázavě se dívali na svého kazatele, který začal vyprávět příběh o tom, jak včera potkal malého chlapce, který nesl tuto klec. Měl v ní zavřená tři ptáčata, která se třásla strachem a zimou.

Zastavil ho se slovy: „Co to máš?“

„Ále, jen pár starých ptáků.“

„A co s nimi budeš dělat?“ vyptával se dál kazatel.

„Budu si s nimi hrát – zkusím je trochu vydráždit a pak uspořádám ptačí zápasy, myslím, že to bude dobrá zábava.“

„A co s nimi uděláš, až tě přestanou bavit?“

„No co, máme doma starou kočku. Ptákům vytrhám peří, aby nemohli létat, a předhodím je kočce. To bude určitě zajímavá podívaná, když je bude lovit.“

Kazatel se zamyslel a po chvíli řekl: „Kolik chceš za ty ptáčky?“

Chlapec se zarazil: „K čemu by vám byli, vždyť neumějí zpívat ani nejsou kdovíjak pěkně zbarvení?“

Kazatel se nenechal odbýt: „Tak kolik?“

Chlapec nechápavě kroutil hlavou, pak se mu ale zablesklo v očích a vyhrknul: „Deset dolarů.“

Když kazatel vytáhl desetidolarovku, chlapec po ní chňapl a vzal nohy na ramena. Připadalo mu, že se ten člověk asi zbláznil. Muž položil klec opatrně na trávník. Otevřel dvířka, jemně na ni poklepal a počkal, až vystrašená ptáčata najdou cestu ke svobodě.

Na toto vyprávění navázal kazatel ještě dalším příběhem – o tom, jak jednou rozmlouval Ježíš s Ďáblem.

Satan se právě vrátil z Ráje a škodolibě se usmíval: „Tak, můj Pane, právě se mi podařilo pochyttat plný svět lidí, nastražil jsem past, dal jsem do ní starou návnadu a mám je všechny. Věděl jsem, že neodolají.“

„Co s nimi budeš dělat?“ zeptal se Ježíš.

Satan se zasmál: „Chci se jen trochu pobavit, naučím je spoustu zajímavých věcí. Naučím je nesmyslně shromažďovat majetek, obchodovat, odírat jeden druhého, podvádět, závidět si a vzájemně si škodit. Zkusím se pobavit i jejich manželstvím, flirtem, nevěrami,

rozvody a tahanicemi o děti, myslím, že to budou opravdu zajímavé pokusy. A pak mám ještě jeden úžasný projekt – války, zabíjení, obchod se zbraněmi. To bude určitě ohromná zábava.“

„Co s nimi uděláš potom?“ zeptal se Ježíš.

„Zabiju je. K ničemu se nehodí.“

„Kolik za ně chceš?“ zeptal se Ježíš.

„To nemyslíš vážně, ty bys je chtěl? Vždyť nestojí za nic. Když si je vezmeš, stejně tě budou jen nenávidět. Můžeš pro ně udělat, co chceš, a stejně tě budou nakonec jen proklínat. Já je znám.“

„Tak kolik za ně chceš?“ nedal se odbýt Ježíš.

Satan se ušklíbl a řekl: „Všechno, co máš – tvůj život.“

„Máš to mít,“ odpověděl Ježíš a odešel.

To Ďábla zaskočilo. Jako přimrazený se nechápavě díval za odcházejícím Ježíšem. Život za lidi, kteří žijí na Zemi?

Kazatel vzal starou rezavou klec a pomalu odešel ze sálu...

Časem k věčnosti...

Čas plyne...

Pomalů – rychle?

To je jenom zdání...

Dokud jsme živí

a na této zemi,

netečně, monotónně,

bez přestání

kupředu tiše plyne

dějiny všemi...

To jen my lidé

otroky jsme času,

co do služeb se

dobrovolně dali...

Ve spěchu často

nevnímáme krásu –

neznáme vděčnost za to,

co jsme vzali...

A přitom – onen čas

je velkým darem...

čas k životu –

k pokání – radosti...

A nemusí končit

jen bolestí, smrtí

a zmarem...

Vždyť Bůh nás vede

časem k věčnosti...

V. G.



HYGIENA ÚSTNÍ DUTINY

ANEK NEPŘÍTEL ČLOVĚKA V BIBLICKÝCH ŽALMECH

Celkový obraz člověka je dán mnoha věcmi – oblečením, účesem, postavou, způsobem vyjadřování a nemalou část tohoto obrazu, zvláště při bližším kontaktu, tvoří i ústa. Ať se nám to líbí nebo ne, pečlivá starost o ústní dutinu je rozhodně velice důležitá věc. Ale jakkoli může být zápach z úst velmi nepříjemným projevem špatné hygieny ústní dutiny, budu se v tomto článku zabývat zápachem závažnějším, takřka smrtelným. Ten má s hygienou ústní dutiny také cosi společného, ale nelze jej odstranit pouhým čištěním zubů. Jinými slovy, nejen náš životní styl, ale i kvalita našeho života je podstatnou měrou určována tím, jak mluvíme a jak je mluveno s námi.

Náš jazyk je nástroj, který zasluhuje hygienickou péči. Jazykem jako kormidlem loď a udidlem koně (Jakub 3,2-10) může totiž člověk ovládat své tělo, svůj život a střežit svou i duši. Ba co víc, na našem jazyku dokonce svým způsobem může záviset život (nejen náš) a smrt, jak čteme v Přísloví 13,2-3; 18,21. Jak tomu ale rozumět? Aniž bychom museli zkoumat psychologické zákonitosti naší mluvy, z vlastní zkušenosti víme, že nás náš jazyk už nejednou přivedl do nepříjemností. Víme, jak lze manipulativními výroky člověka duchovně zmrazit. Známe tíseň způsobenou vyhrožováním a pomluvami, postranními řečmi, negativními zprávami nebo demonizováním skutečnosti. Bolestivě se nás dotýkají slova pronesená o nás se zlým úmyslem.

Studiem religionistiky pak zjišťujeme, jak byla moc (vliv) jazyka využívána např. při proklínání a žehnání v pohanských náboženských systémech. Ostatně stopy toho nacházíme i ve Starém zákoně. Např. v Žalmech se můžeme napořád dočíst o problémech, jaké působili žalmistovi lidé svým jazykem. Žalmista je pisatel Žalmů, tedy člověk hledající Boha a očekávající na něj. Ten je vytrvale ohrožován jazykem svých nepřátel. Velmi často je to jazyk, nikoli osoba nepřítel, co je zdrojem žalmistových potíží (např. Ž 58 a Ž 64). Žalmista se pak musí těžko a bolestivě s jazykem svých nepřátel vyrovnávat a učit se nebát se slov lidských.

Člověku je potřebné, aby o vlivu a nebezpečí svého jazyka získal co možná nejvíce poznatků. Z toho důvodu se čtenář Bible

již v úvodních kapitolách Starého zákona, v části, která se zabývá lidskými pradějinami, dozvídá příběh o zmatení jazyků při stavbě babylonské věže. Lidé, kteří měli původně společný jazyk, se tehdy domluvili, že postaví věž, která jim zajistí bezpečí, věhlas a přístup k Bohu. Do jejich příběhu však nečekaně vstoupil Bůh, který jejich jednání překazil nikoli zničením jejich díla, nýbrž mnohem účinněji. Bůh lidi jinak vnitřně nastavil – zmátl jim jazyk. Tím dostává příběh překvapivé rozuzlení. Ukázalo se, že příčina lidské snahy zajistit se, dosáhnout do nebe a učinit se nezapomenutelným a tím nesmrtelným je právě v jazyce člověka. Jazyk tedy podle tohoto starodávného příběhu je počátkem lidské snahy prolomit hranici mezi člověkem a Bohem, tedy počátkem lidského neštěstí, lidské sebedestrukce. Není to jen zamořené ovzduší, nezřízená strava, kouření, alkohol a drogy, násilí, perverzní jednání a kdovíco ještě, co znehodnocuje náš život. Je to zejména jazyk – naše mluvení, co nás zle poškozuje.

V Novém zákoně o tom apoštol Jakub píše velmi důrazně a expresivními výrazy. Charakteristika, kterou podává, platí pro všechny lidi. „*Jazyk je svět zla, ničí náš život, sám podpalován pekelným plamenem. Je to zlo, které si nedá pokoj, plné smrtelného jedu.*“ (Jk 3,6.8). Ačkoli jazyk je malou částí těla, působí nedozírné škody.

To, co jsme si dosud o jazyku řekli, se však netýká jen jazyka nepřátel, kteří chtějí člověku ublížit zvenčí. Naprosto stejně to platí i pro jazyk každého z nás.

Jazykem ubližujeme svým bližním, ale zejména sobě samým. I žalmista, o jehož zápase s mocí jazyka jsme se již výše zmínili, moc dobře ví, jakým záluďným nepřítelem mu může být jazyk vlastní. Moudrý žalmista proto nehledá zdroj svých těžkostí mimo sebe, ale ví o nepříteli, s nímž se bojuje nejobtížněji. Tím nepřitelem je jeho vlastní jazyk. Univerzální radu, jak s takovým nepřítelem bojovat, žalmista však nedává. Pro někoho může být důležité naprosté ztichnutí (Ž 38,13-16; Př 11,12). Prvním pravidlem pro hygienu ústní dutiny u sebe samého prostě je: nemluvit. To, co nazýváme hygienou ústní dutiny, je tedy určitá forma sebekázně. Vyjádřeno slovníkem žalmů: Nehřešit jazykem a držet svá ústa na uzdě (Ž 39,2; Jk 1,26). Např.: „*Nekydat hanu na své bližní.*“ (Ž 15,3) „*Střežit svůj jazyk před zlobou a své rty před záluďnými řečmi.*“ (Ž 34,13-15)

I přesto je zvládnutí svého vlastního jazyka velmi obtížné, ba v podstatě nemožné. Alespoň tak to pregnantně a mnohem později vyjádří apoštol Jakub slovy: „*Jazyk neumí zkrotit nikdo z lidí*“ (Jk 3,8). Není ani divu. Vždyť je podpalován pekelným plamenem (Jk 3,6) a přemílá podlosti (Iz 59,3). Ze smrtícího vlivu jazyka vlastního i cizího může být člověk v podstatě zachráněn jen zásahem zvenčí (Iz 50,4). Žalmista si je také dobře vědom toho, jak na svůj vlastní jazyk nestačí. Toto vědomí nachází svůj výraz v modlitbě o pomoc: „*Hospodine, postav stráž k mým ústům, přede dveře mých rtů hlídku*“ (Ž 141,3). Žalmista touží, aby jeho jazyk neškodil, ale zpíval k počtě Hospodina (Ž 40,4). Ježíš vyhlásuje, že jeho učedníci (křesťané?) mají být známi právě tím, že budou mluvit novým jazykem (Mk 16,17), tedy už ne tím, který je rozpalován pekelným ohněm.

Máme tedy určité možnosti, jak se postarat o to, abychom prožili hodnotný a užitečný život. Jde to pomocí zvláštního zacházení se svým jazykem, tedy v stálém zabraňování škodit sobě samým či našim bližním. Tomu jsme v tomto článku říkali „hygienou ústní dutiny“. Jak se ovšem ubránit zhoubným důsledkům jazyka našich bližních, k tomu žalmista univerzální radu neuvádí. Ale u Kazatele můžeme číst tato povzbuzující slova: „*Nevšímej si všech řečí, které se vedou, abys neuslyšel, jak tě zlehčuje tvůj otrok. Sám v srdci víš, žeš i ty častokrát zlehčoval druhé*“ (7,21-22). Slova, která totiž má člověk brát vážně, jsou slova Hospodinova, nikoli slova lidská, a tím méně svoje vlastní slova.

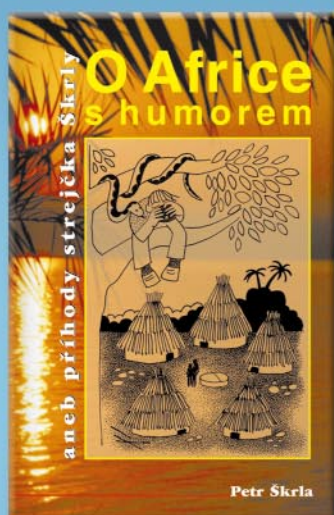
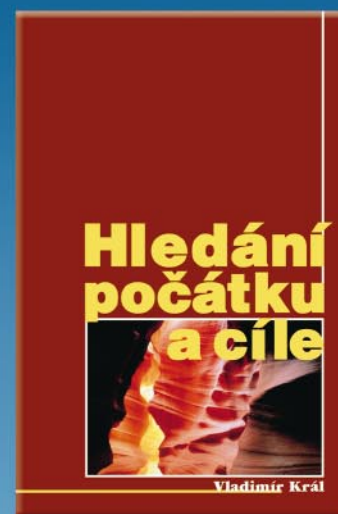
THDr. JIŘÍ BENEŠ

Vladimír Král HLEDÁNÍ POČÁTKU A CÍLE

Je život výsledkem slepé náhody, nebo dílem nějaké vyšší Inteligence? Jaký je jeho počátek a jaký jeho cíl? Odpovědi na tyto důležité otázky se mohou někdy i značně různit. V našich zeměpisných šířkách stojí v popředí dva názorové proudy týkající se vzniku života – Darwinův evoluční model a kreacionistický model. Právě jimi se zabývá také autor této knihy.

Snází se ukázat, čím jsou oba názory charakteristické i v čem se rozcházejí. Kniha je dobrým faktografickým přehledem, v jistém smyslu i učebnicí vesmíru, biologie, původu života; obsahuje množství základních poznatků stejně jako hlubších vstupů do těchto progresivně se rozvíjejících oborů. Její vědeckou obsáhlou vyvažuje sdělný a populární styl, který složitost života přibližuje širokému okruhu čtenářů.

Brož., formát 13 x 20 cm, 272 stran



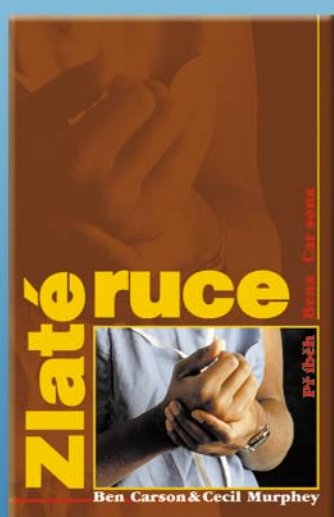
Petr Škrla

O AFRICE S HUMOREM

aneb příhody strejčka Škrly

O tom, že si můžete zachovat smysl pro humor i v oblasti rovníkové Afriky, svědčí tento nevšední životní příběh. Vůně exotiky a dobrodružství okořeněná nefalšovaným českým humorem, je opravdovým balzámem, který člověk 21. století potřebuje ke svému přežití. Svěží vyprávění má moc zpříjemnit naši cestu životem, která mnohdy překypuje napětím a složitými životními problémy.

Váz., formát 13 x 20 cm, 206 stran



Ben Carson, Cecil Murphey

ZLATÉ RUCE

Americký neurochirurg vypráví svůj životní příběh plný nezdarů, problémů a překážek, který se díky odvaze a pílí zázračně proměnil. Touha a odhodlání hlavního hrdiny je inspirující silou, která má moc změnit i náš život a pomoci k úspěchu. Spolu s autorem se čtenář dostává nejen do svérázného chlapeckého a později i studentského světa, ale zčásti i do prostředí věhlasné neurochirurgické kliniky, kde v napjatém tichu operačního sálu ožívají mnohdy ztracené naděje.

Váz., formát 13 x 20 cm, 206 stran



Advent-Orion

KNIHY, KTERÉ POMÁHAJÍ JÍT DÁL

