ZNAMENÍ DOBY

Život a zdraví

AKČNÍ PLÁN ZDRAVÍ pro Českou republiku

9. prosince 1998 vydala vláda České republiky usnesení, v němž schvaluje Akční plán zdraví a životního prostředí České republiky.

Akční plán je iniciativa převzatá z Evropské unie, kterou v roce 1998 zaštítila i česká vláda. Zahrnuje prakticky všechny oblasti života, tedy vše, co je kolem nás a co nějak souvisí se zdravým životním stylem — ať už je to čistota vod, ovzduší, bezpečnost pracoviště, ale také třeba kvalita mezilidských vztahů.

Akční plán stanovil v oblasti životního stylu tyto hlavní cíle:

- stimulovat odpovědnost obyvatelstva za své zdraví,
- zlepšit strukturu spotřeby potravin u obyvatelstva,
- snížit spotřebu alkoholu na přijatelnou míru,
- zvýšit úroveň pohybové aktivity,
- snížit výskyt kuřáctví, zejména u mládeže,
- snížit poptávku po drogách a zpomalit zvyšující se trend závislosti,
- omezovat situace, které podporují vznik stresu, a podpořit jeho zvládání.

Občanské sdružení Život a zdraví již dlouhá léta propaguje řadu programů, které v podstatě naplňují výše uvedené cíle. Program občanského sdružení Život a zdraví mohu směle nazvat akčním plánem zdraví.

Velmi známý program NEWSTART v sobě zahrnuje komplexní soubor zásadních a přitom jednoduchých principů s cílem předcházet nemocem. V osmi principech představuje skutečně celostní pohled na lidské zdraví: zahrnuje zásady správné výživy a příjmu tekutin, klade důraz na pravidelnou pohybovou aktivitu na čerstvém vzduchu, vede k zodpovědnosti za své zdraví a k střídmosti, v neposlední řadě také mluví o zdraví duševním, které patří k základním předpokladům celkové životní pohody.

Na mnoha místech naší republiky jsou známé další programy z repertoáru občanského sdružení Život a zdraví: pětidenní protikuřácký seminář, který uváděl Státní zdravotní ústav v seznamu metod odvykání kouření, dále protistresový seminář nebo program „Mladí mladým", zaměřený na protidrogovou prevenci mládeže.

Na mnoha místech zakládají aktivisté občanského sdružení Život a zdraví „Kluby zdraví", ve kterých formou dobrovolné služby propagují zásady zdravého životního stylu.

V systému zdravotní péče je často málo prostoru věnováno prevenci a zdravotní osvětě. Povzbuzující je, že počet aktivistů občanského sdružení Život a zdraví stále roste a může tak přispět k realizaci Akčního plánu zdraví pro Českou republiku.

MUDr. M. Ondráček, internista a diabetolog

Obsah

Akční plán zdraví pro Českou republiku	2
Pasivní kouření je nebezpečnější	3
Za pět dní nekuřákem	7
NEWSTART	10
Katalog knih	15
Dobrovolnicí mezi seniory	23
Jak působí současná masmédia na děti?	26
Bylo — nebylo…	28
Stres	29
Stres jako vyvážené napětí	30
Je možné žít déle?	33

Znamení doby — Život a zdraví
Vydává nakladatelství Advent-Orion, spol. s r.o.
Roztocká 5, 160 00 Praha 6-Sedlec, Tel.: 233 321 621; 603 553 628, e-mail: expedice@adventorion.cz
http://www.adventorion.cz
Odpovědný redaktor: Mgr. Dan Hrdinka
Vytiskla tiskárna Alfaprint, SR
Foto na obálce: Photodics
První vydání, Praha 2007
ISBN 978-80-7172-021-8

Pasivní kouření je NEBEZPEČNĚJŠÍ

MUDr. Jozef Čupka,
Poradna pro odvykání kouření, předseda Společnosti pro prevenci nemocí

Jsou nějaké předpoklady, aby začal člověk kouřit? Například genetické vlohy…

Na to, aby člověk začal kouřit, nemají genetické předpoklady vliv. Ovlivňují však třeba obtížnost ukončování kouření. V mozku jsou nikotinové receptory a jejich množství je individuální.

Jak je to s vlivem sociálního prostředí?

Hrozí nebezpečí tzv. sociálního návyku. Dítě pozoruje, co dělají rodiče, a pak to opakuje. Pokud tedy rodiče kouří, je možné, že děti začnou také. Další problém je v tom, že pokud rodiče kouří v bytě a ten není dobře větrán, dítě se stává pasivním kuřákem. Tím rodiče v dítěti rozvíjejí závislost na nikotinu.

Jak je nebezpečné pasivní kouření?

Kouření zapříčiňuje nebo se spolupodílí na mnoha problémech a onemocněních — přes poškození cév, veškerá nádorová onemocnění, poškozuje zrak, působí na reprodukci tím, že snižuje možnost otěhotnění a funkčnost spermií. Pasivní kouření je v některých ohledech ještě nebezpečnější než kouření aktivní. Kvalita vdechovaného kouře, který vzniká při hoření cigarety, je jiná než u kouře, který vzniká jen při doutnání cigarety. Kuřák kouř vdechuje přes filtr, kouř má také trojnásobně vyšší teplotu. Zplodiny dýmu při kouření jsou tedy relativně méně škodlivé než z dýmu doutnající cigarety.

Dalším aspektem pasivního kouření je, že často postihuje lidi, kteří vdechovat cigaretový dým nechtějí nebo se ještě nemohou bránit. Pro ilustraci uvedu příklad. Před nedávnem se v médiích hodně psalo o škodlivosti a rizikovosti ftalátů obsažených v některých hračkách pro děti. Přesto je u nich nesrovnatelně nižší riziko poškození zdraví, než když doma rodiče kouří. Nebo další příklad. Když chce někdo v dnešní době zavést na trh nějaký nový výrobek, musí mít provedeny veškeré testy, zda není zdraví škodlivý, případně jaké má omezení. Dnes víme, že cigarety mají více než 40 prokázaných rakovinotvorných látek, a přesto jsou na trhu. Není srovnatelná komodita, o které víme, že je riziková a škodlivá. Taková by byla ihned stažena z trhu — cigarety jsou prodávány volně, resp. již nějakou dobu s upozorněním na jejich škodlivost.

Zmínil jste se o závislosti. Je kouření závislostí? Můžeme ji srovnat třeba se závislostí na drogách?

Kouření je jednoznačně závislostí. Má však dva rozměry: psychosociální závislost a závislost na nikotinu. Již jsem zmiňoval nikotinové

receptory v mozku, které vysílají po svém obsazení nikotinem impulsy do dalších center mozku, která se nazývají centra „slasti". Je to tedy stejný princip jako u „tvrdých" drog. Potenciál zbavení se závislosti na „tvrdých" drogách a kouření tabáku u lidí závislých na nikotinu je identický. Některé studie dokazují, že křivky při odvykání závislosti na drogách a nikotinu jsou téměř identické.

Jak se dá závislost na nikotinu léčit?

Je několik možností. Ale nejdříve je potřeba si přiznat, že závislost = nemoc. Je zajímavé, že závislost na tabáku a tabákových výrobcích je zařazena v mezinárodní klasifikaci nemocí a má své číslo — F17. I proto v některých zemích v západní Evropě — například v Irsku a Anglii — jsou zaváděny intenzivní programy pro léčení závislosti na kouření. Tato léčba je podporována ze státního rozpočtu.

Společnost pro prevenci nemocí

Společnost pro prevenci nemocí si klade za cíl prosazovat principy aktivního a pozitivního přístupu občanů ke svému zdraví. Organizuje pro odbornou i laickou veřejnost vzdělávací semináře o civilizačních nemocech, jejich důsledcích na zdraví člověka, možnostech jejich léčby a prevence. Na základě dokumentů Světové zdravotnické organizace podporuje a prosazuje zdravý životní styl jako bazální předpoklad k prodloužení plnohodnotného života jedince i průměrného věku populace. K tomuto účelu provozuje i tyto internetové stránky:

www.prevencenemoci.cz
www.odvykanikoureni.cz

Mohou pomoci při léčbě různé „náhražky" — nikotinové žvýkačky, náplasti?

Jak jsem se zmínil, je několik možností léčby. Nejprve je však nutné zjistit, jestli je člověk závislý na nikotinu. K tomuto účelu jsou vyvinuty diagnostické dotazníky, ale dá se to celkem lehce určit i jednoduchou otázkou: Kdy si zapalujete první cigaretu? Pokud je to do hodiny po probuzení, pak již jste závislý na nikotinu. Stejně tak, pokud kouříte alespoň 10 cigaret denně. Diagnostické dotazníky odkrývají chování a míru závislosti kuřáka. Na jejich základě se pak určuje, která léčba je v daném případě nejlepší.

Psychoterapeutická metoda odvykání kouření je vhodná jak pro občasné kuřáky — tedy lidi, kteří si zapálí jen občas na nějaké akci, tito lidé nejsou závislí na nikotinu, je zde spíše psychosociální závislost — tak se používá i u všech forem závislosti na nikotinu. U každého kuřáka je totiž psychosociální rozměr kouření v rituálech zapalování cigarety, jejího držení, potahování kouře, sledování kouře, jak stoupá… S tím souvisí také to, že když člověk kouří, přeruší jakoukoliv aktivitu a dopřeje si krátkou relaxační chvilku. Pokud si spočítáme, že někdo například v zaměstnání vykouří 20 cigaret denně a jedno vykouření zabere cca 3–5 minut, stráví s cigaretou zhruba hodinu až hodinu a půl. Když tento člověk přestává kouřit, má najednou o hodinu a půl času víc a může se stát, že neví, co s tímto volným časem dělat. Musí proto najít vhodné využití tohoto času.

Nejstarším způsobem léčby závislosti na kouření je náhradní terapie nikotinem. Byla vyvinuta v polovině minulého století pro námořnictvo. Když vojáci měli strávit v ponorce v uzavřených prostorách nějakou dobu a nemohli kouřit, měli abstinenční problémy. Proto se hledal způsob, jak jim nahradit cigarety, a byly vynalezeny tzv. nikotinové náhražky. Podstata jejich účinku je v postupném snižování dávky nikotinu dodávaného do organismu bez kouření tabáku, a tím dochází k postupnému snižování aktivity receptorů v mozku až do fáze úplného vysazení nikotinu. Možná je i kombinovaná

forma přístupu, kdy člověk sice ještě kouří, ale postupně to nahrazuje nikotinovými náhražkami a postupně snižuje jejich množství.

Jaká je úspěšnost této léčby?

Ze studií víme, že pokud se nikotinové náhražky kombinují s psychoterapií, je úspěšnost kolem 20 %. Dnes však máme možnost ještě účinnějších metod léčby nebo případné kombinace metod.

U jednoho antidepresiva, které je běžně užíváno, byl objeven zajímavý vedlejší efekt. Ukázalo se, že lidé, kteří ho užívali a kouřili, zanechávali kouření. Na základě tohoto poznatku byl lék upraven pro odvykání kouření. Má to logiku — při kouření se člověk stává závislým na nikotinu. Když ho přestane do těla dodávat, přicházejí abstinenční příznaky. Jedním z nich je i zhoršená nálada, depresivní projevy, úzkost a nespavost. Tyto projevy jsou tímto lékem normalizovány a daří se pak přejít nejtěžší abstinenční údobí, které trvá zhruba tři měsíce. Víme sice, že i po třech měsících je 30% šance, že se kuřák vrátí ke kouření, přesto obecně platí, že pokud kuřák překlenul první tři měsíce, má velkou šanci přestat kouřit natrvalo.

Posledním nejmodernějším a nejúčinnějším typem léčby závislosti na nikotinu je metoda, která byla vyvinuta v nedávné době. Je to cílené působení na receptory nikotinu v mozku. Lék funguje na principu parciálních agonistů nikotinových receptorů, tzn. že na jednu stranu odbourává působení nikotinu, na druhou stranu pak snižuje abstinenční příznaky. Od roku 2006 jej užívaly ve světě již miliony lidí s velice dobrými výsledky.

V rámci Evropské unie jsou Češi velmi tolerantní ke kouření. Proč tomu tak je?

Je zajímavé, že většina dospělé populace je nekuřácká, přesto se jakoby přizpůsobuje menšině. Když se podíváme na průzkumy veřejného mínění, tak by většina lidí přivítala například nekuřácké restaurace. Je mnoho příkladů v zahraničí, kde již zákaz kouření v restauracích funguje — Irsko, Itálie, Švédsko, Norsko a země Spojeného království. V Itálii byly zavedeny nekuřácké restaurace v roce 2005. Na jedné straně neklesly příjmy těchto restaurací. Na druhé straně o 11 % klesl výskyt srdečních infarktů během jednoho roku — což je ve velké míře snížením důsledků pasivního i aktivního kouření.

Jsou rozdíly mezi kuřáky a kuřačkami? Jaké jsou poměry žen a mužů, kteří kouří?

Celkově v populaci máme víc kuřáků mužů než žen. Jiná je situace u dětí od 12 do 18 let, kde kouří téměř polovina z nich — tato statistika vychází z předpokladu, že nekuřák je definován tak, že si cigaretu nezapálí ani jednou v průběhu týdne. Alarmující je, že nadpoloviční většina z nich jsou děvčata.

Jaký je důvod, že mezi dětmi kouří více dívek?

Po ukončení 2. světové války se v dobových dokumentech začíná popisovat kouření u žen. Může to mít souvislost s jejich emancipací. Každopádně je zřetelný nárůst kouření mezi ženami. Tento nárůst můžeme sledovat na vzestupných křivkách počtu nádorů plic. V USA je již tato křivka průkazná, protože nádory plic se objevují u kuřáků cca po 30–40 letech. Z historických dat je možné vysledovat, že u žen v USA nastal prudký nárůst nádorů plic v 90. letech 20. století. Do tohoto období byly častější nádory prsu. V 90. letech však počet nádorů plic převyšuje počet nádorů prsu.

V České republice je stále ještě větší počet nádorů tlustého střeva u mužů a nádorů prsu u žen. U mužů se však již počty nádorů tlustého střeva a nádorů plic začínají vyrovnávat.

Co se týče mladých dívek a kouření, vliv mohou mít změny ve společnosti po pádu socialismu, emancipace žen, reklamy na tabákové výrobky v médiích…

Existují různé semináře proti kouření. Mohou pomoci kuřákovi, pokud chce přestat kouřit?

Pokud chce člověk přestat kouřit, může postupovat individuálně — své problémy řeší pouze s terapeutem. Nemusí to být jen lékař, ale i člověk, který prošel adekvátním školením. Druhou možností jsou skupinové semináře. Používají stejné principy jako skupinová terapie, která má své zákonitosti a pozitiva. Lidé ve skupině se společně povzbuzují, pomáhají si v poklescích a motivují se vzájemně v nekuřáctví. Skupinové semináře mají v léčbě závislosti na nikotinu svůj smysl a jsou jednou z forem přístupu k léčbě.

Rozhovor připravil Dan Hrdinka

Za pět dní NEKUŘÁKEM

Vám, kdo chcete přestat kouřit, nabízíme na následujících stránkách ověřenou metodu, jak přestat kouřit. Program Za pět dní nekuřákem je sestaven tak, aby posílil vůli a upevnil rozhodnutí provždy s kouřením skoncovat.

Protože je tato metoda komplexní, je účinnější než mnoho jiných:

- Zahrnuje všechny čtyři lidské dimenze: tělesnou, duševní, sociální a duchovní.
- Metoda byla sestavena v roce 1959 doktorem J. Waynem McFarlandem a adventistickým kazatelem E. J. Folkenbergem. Asociace vzdělávání a zdraví ji rozšířila do všech světadílů, a protože se její účinnost v praxi potvrdila, doporučuje ji i WHO (Světová zdravotnická organizace). Odhaduje se, že díky této metodě se více než 3 miliony lidí odnaučily kouřit.
- Lépe než začínat s programem individuálně, je najít si někoho, kdo také touží přestat kouřit — vzájemná podpora a povzbuzení vám pomohou vytrvat a překonat krizové okamžiky.

  I když se to třeba hned napoprvé nepovede, nezoufejte: první pokus není důležitý, podstatný je celkový výsledek — vítězství nad cigaretami!

1. den

Odhodláváte se přestat kouřit. Předtím, než učiníte pevné rozhodnutí, zamyslete se nad následujícími body:

- Kuřák je obětí dvojí závislosti — tělesné a duševní.
- Mnoho lidí začalo kouřit jen proto, že chtěli vypadat jako ti druzí.
- Kouření oslabuje lidskou vůli, a proto kuřák přestává být svým pánem.
- Zotročující návyk ničí osobnost závislého.

Vůle

Touha přestat kouřit zpočátku nevede kuřáka ke konkrétnímu činu, ale k rozhodnutí.

Sílu vůle lze přirovnat k lodnímu kormidlu, jež umožňuje lodi doplout k vytyčenému cíli, v případě kuřáka ke svobodnému životu bez cigaret. Vůle je to, co člověku pomáhá dělat správná a konstruktivní rozhodnutí.

První den bez cigaret

Po probuzení

- Několikrát si hlasitě a s jistotou zopakujte: ROZHODL JSEM SE NEKOUŘIT!
- Své rozhodnutí si napište na kartičku, kterou vložte do peněženky, diáře, klíčenky nebo umístěte tak, abyste ji měli neustále na očích.
- Vypijte jednu nebo dvě sklenice vody.
- Poté se u otevřeného okna desetkrát zhluboka nadechněte nebo proveďte nějaké lehké aerobní cvičení.

Snídaně

- Základem vaší snídaně by mělo být ovoce, a to především takové, které je bohaté na vitamin C (pomeranč, mandarinka, grapefruit). K němu snězte dvě lžíce obilných klíčků.
- Dobré je též vypít jednu sklenici sojového, ovesného nebo mandlového mléka.

Oběd

- Váš oběd by se měl skládat z čerstvého ovoce a suchých plodů (vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, syrové nesolené arašídy), potravin, které napomáhají detoxikaci a posilují mozek.
- Pociťujete-li velký hlad, snězte dva toasty.

Během dne

- Pijte jen čistou vodu nebo přírodní ovocné šťávy. Vyhýbejte se povzbuzujícím nápojům: čaji, kávě, maté a zvláště alkoholu.
- Vždy mějte na paměti, že pokud se budete přesně řídit našimi radami, zaručeně ve svých snahách uspějete.
- Pocítíte-li touhu si zapálit, udělejte následující: zvolna vypijte sklenici vody; dýchejte zhluboka; snažte se trávit co nejvíce času na místech, kde se nesmí kouřit; seznamte co nejvíce lidí s tím, že jste se rozhodli nekouřit; vytáhněte si kartičku s heslem a několikrát nahlas zopakujte: ROZHODL JSEM SE NEKOUŘIT!

Večeře

- K večeři snězte zralé ovoce.

Před spaním

- Proveďte dechová cvičení nebo se běžte projít na čerstvý vzduch.
- Vypijte sklenici vody.
- Znovu se v klidu zamyslete nad učiněným rozhodnutím a snažte se přijít na co nejvíce výhod, které vám tato změna přinese.

Tři „klíče" k úspěchu

Prvním „klíčem" k úspěchu je:

Pevné rozhodnutí

Vše začíná rozhodnutím:

ROZHODL JSEM SE NEKOUŘIT!

Udělali jste pevné rozhodnutí, ale nic jste sobě ani nikomu neslíbili. Vaše rozhodnutí je natolik uvědomělé a vaše vůle pevná, že i kdybyste při prvním pokusu selhali, budete to zkoušet zas a znova, dokud svého cíle nedosáhnete. Přitom si nebudete všímat hloupých poznámek, které o vás budou trousit vaši přátelé, spolupracovníci či rodinní příslušníci.

Zbavte tělo nikotinu. Nikotin působí na nervový systém a vyvolává řadu poruch, k nimž patří i oslabení vůle. Protože je ale rozpustný ve vodě, lze vydatným pitím vody a přírodních ovocných šťáv urychlit jeho odstranění.

Faktory ovlivňující tabákovou detoxikaci

Pro

- Jasná a konkrétní motivace, která člověku dodává vědomí, že prospívá nejen svému zdraví, ale také rodině a společnosti.
- Vědomí, že se stanete dobrým příkladem členům vlastní rodiny i blízkému okolí.
- Přestanete-li kouřit spolu s dalšími lidmi, získáte pocit větší odpovědnosti a také náležitou podporu.
- Striktní dodržování denního režimu, který je součástí tohoto programu.

Proti

- Situace či místa, která v člověku vyvolávají chuť na cigaretu: restaurace či kavárny, společenská setkání, posezení s přáteli po jídle, oblíbené místo v pokoji (například křeslo u televize).
- Jsou-li v dosahu věci, které s kouřením přímo souvisejí: cigarety, popelník, zápalky či zapalovač.
- Přátelé a kolegové, kteří kouří a ke kouření vás nutí.
- Těžké jídlo, po němž se automaticky dostavuje chuť na cigaretu.
- Stimulující látky, které jsou s kouřením spojené: alkohol, káva, kořeněná jídla…
- Stresující situace.

Každý dobrovolně vykonaný čin posílí vaši schopnost rozhodovat se, a proto:

- Vyhoďte všechny cigarety a tabákové výrobky, které doma máte.
- Vysypte popelníky a zbavte se všech kuřáckých pomůcek, jakými jsou například zápalky nebo zapalovač.
- Všem lidem v okolí sdělte své rozhodnutí; každý musí vědět, že jste se rozhodli nekouřit.

Pokaždé, když zvítězíte nad touhou si zapálit, posílíte své rozhodnutí, a tím i svoji vůli.

Během dne si často opakujte: ROZHODL JSEM SE NEKOUŘIT!

Účinky tabáku

Sídlem lidské vůle je mozek, který se skládá z 12 000 až 15 000 milionů úzce specializovaných buněk, neuronů, které se jako jedny z mála buněk nemohou množit.

Tabák má na nervový systém velmi agresivní účinky, které se téměř okamžitě projeví jak na tělesné, tak duševní úrovni.

Nikotin prostupuje nervovou tkáň a způsobuje mnoho poruch, k nimž mimo jiné patří i oslabení vůle.

Proto je nezbytně nutné, abyste nikotin z těla odstranili co nejdříve. K tomu vám pomůže vydatné pití čisté vody, v níž se nikotin rozpustí a vyplaví.

Druhým „klíčem“ k úspěchu tedy je:

Pitný režim

Jelikož každý den lidské tělo vyloučí přibližně dva a půl litru vody, je zapotřebí, aby váš denní příjem tekutin toto množství mírně přesáhl. Docílíte toho pitím vody, přírodních ovocných šťáv a konzumací šťavnatého ovoce.

Posledním „klíčem“ k úspěchu je:

Dýchání

Lidské neurony potřebují pětkrát více kyslíku než ostatní buňky. Tuto potřebu naplníte tím, když budete správně dýchat.

V první fázi nádechu vdechněte vzduch do plic tak, aby se vám vzedmulo břicho, a poté naplňte vzduchem jejich horní část. Vydechujte pomalu a co nejdéle.

Toto cvičení provádějte třikrát za sebou a opakujte několikrát denně.

Prohloubené dýchání má pozitivní vliv na bránici a plexus solária (svazek břišních nervů) a pomáhá v uvolnění.

Další dny programu Za pět dnů nekuřákem najdete v knize Dr. Ernsta Schneidera Encyklopedie přírodní léčby 1. Více informací o knize je v katalogu knih.

Program zdravotní obnovy **PRO KAŽDÉHO**

NewStart

Všichni chceme žít, a to naplno. Snad právě proto se mnoho z nás přejídá, někdy také příliš pracuje — a naopak velmi málo času se pohybuje a spí. Dnešní doba přináší rychlé životní tempo a shon. Důsledkem je, že někdy přehlížíme „varovné signály", které k nám vysílá náš přetěžovaný organismus.

Vědecké studie přitom poukazují na to, že délka i kvalita života — tedy naše zdraví — souvisí s:

- naším životním stylem z 50 %,
- ekologickou situací z 20 %,
- dědičnými faktory z 20 %,
- lékařskou péčí z 10 %.

Naše zdraví nezávisí tedy pouze na vnějších okolnostech, které mnohdy nemůžeme ovlivnit. V první řadě závisí na tom, co jsme pro ně sami ochotni udělat. Už jen zavedením jednoduchých změn do naší životosprávy a využitím přirozených léčebných prostředků můžeme výrazně zlepšit kvalitu našeho života v tělesné, duševní, sociální i duchovní oblasti.

Co to znamená **NEWSTART**

Slovo pochází z osmi počátečních písmen, osmi pro život a zdraví důležitých zdravotních principů:

Nutrition — výživa
Exercise — pohyb, cvičení
Water — voda, vodoléčba
Sunshine — sluneční svit
Temperance — střídmost a vyváženost
Air — čerstvý vzduch a správné dýchání
Rest — odpočinek, spánek
Trust — důvěra, postoj víry a pozitivní životní orientace

V České republice program NEWSTART realizuje Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s firmou Country Life a občanským sdružením Život a zdraví, mimo jiné na tzv. rekondičních pobytech zdravého životního stylu.

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

Tento program je určen všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat jen v rukou lékařů — cítí se za své zdraví zodpovědni — chtějí chorobám předcházet, a ne je jen léčit. Je vhodný pro ty, kteří trpí nějakou civilizační nemocí — například nemocemi srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pro lidi s cukrovkou či obezitou — a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší změnu. Rekondiční pobyty zdravého životního stylu jsou připraveny i pro ty, kteří si chtějí prostě jen odpočinout v příjemném prostředí i společnosti — a přitom si mohou rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či doplnit si své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

Jak pobyty probíhají

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu jsou realizovány v pohodlném ubytování a s výbornou vegetariánskou kuchyní. Součástí pobytů jsou masáže od zkušených masérů, rehabilitační cvičení na páteř, škola vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Podle možností se nabízí i vodoléčba, sauna nebo perličková lázeň. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Pro děti je organizován na dopoledne i večer program. Účastníci se mohou v průběhu pobytu seznámit s řadou lidí, se kterými mohou sdílet své zájmy.

Více informací o rekondičních pobytech NEWSTART mohou zájemci získat na bezplatné informační lince 800 105 555 nebo www.magazinzdravi.cz či e-mailové adrese newstart@countrylife.cz.

Komentáře hostů

Díky informacím, které na rekondičních pobytech NEWSTART získávám a dodržuji, cítím se zdravá, plná optimismu a nic mě nebolí.

Byla jsem překvapena, jak je vegetariánská strava chutná. Velmi dobré, včetně nášupů…

Odvykla jsem si sahat automaticky po solničce či cukřence. Díky stravě, pohybu a pohodě jsem zhubla za dva týdny 3,5 kg.

Dostalo se mi nejen perfektní masáže, ale i cenných zdravotních rad.

Léčím se s páteří, ale s tak vhodnými cviky jsem se ještě nesetkala.

Pobyt mě velmi obohatil, cítím se lépe a nechce se mi nazpátek do civilizace.

Líbilo se mi, že si každý mohl vybrat, co chce, a využít pobyt tak, jak mu nejvíce vyhovovalo.

Ráda zpívám, tak jsem si přišla na své. Velmi se mi líbila ranní zamyšlení, byla jako pohlazení na duši…

Country Life / Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87, 266 01 Beroun

STŘEDISKO korespondenčních kurzů

Středisko korespondenčních kurzů má za cíl nabídnout široké veřejnosti hodnotné informace a přispět tím k tělesnému, duševnímu, sociálnímu a duchovnímu rozvoji jednotlivců i celé společnosti. Základní myšlenku naší filozofie výstižně symbolizuje horská cesta. Tou cestou je náš život a my jsme turisté, kteří po ní stoupají k vzdáleným vrcholům. Při našem výstupu není ani tak důležité, jak vysoko se dostaneme, ale spíše to, jestli ve svém pohybu neustrneme. Aby cesta na vrchol byla co nejpříjemnější, nabízíme Vám informace, které Vám pomohou najít správný směr.

Vezmi zdraví do svých rukou

Christina Hawkins, Terry Butler, Percy Harold
Kurz, který Vám pomůže upevnit Vaše zdraví.

- Těšíte se dobrému zdraví?
- Jste vitální a plní energie?
- Chcete snížit riziko vzniku rakoviny a jiných civilizačních onemocnění?

Ve dvanácti lekcích můžete objevit základní principy zdravého životního stylu:

Seznámíte se s programem NEWSTART • Dozvíte se, co jíst, abyste svůj život opravdu vychutnali • Zjistíte, jak si udržet správnou hmotnost • Naučíte se vítězit nad stresem • Osvojíte si návyky, které Vám pomohou zlepšit vztahy v rodině i s druhými lidmi

Zvládej svůj život!

Peter Jack
Kurz, díky kterému získáte nadhled nad životem.

- Cítíte se být pány svého života?
- Daří se Vám vycházet s blízkými lidmi?
- Umíte dosahovat stanovených cílů?

V sedmi na sebe navazujících lekcích se seznámíte se základními principy úspěšného a plnohodnotného života:

Dozvíte se, jak důležité je vědomí smyslu a cíle života • Osvojíte si návyky, které Vám pomohou prohloubit vztahy s druhými lidmi • Naučíte se ovládat své emoce • Zjistíte, jak se lze vypořádat se závislostmi • Přesvědčíte se, že zvládat život je možné

Impulzy života

Kurz, který Vás seznámí s obsahem celosvětového bestselleru — Bible.

- Proč ji tolik lidí stále čte?
- Má nám tato kniha co říct i dnes?
- Jaké je její poselství?

Tento kurz je příležitostí pro každého, kdo se chce seznámit s obsahem kontroverzní knihy, která byla po staletí předmětem sporů, nenávisti, fanatického uctívání, ale i motorem pokroku, zdrojem naděje a lásky v nejtěžších chvílích života.

V jednotlivých lekcích se dozvíte:

Odkud se tato kniha vzala • Jaké je její hlavní poselství • Co nabízí dnešnímu člověku • Co říkají biblická proroctví o současnosti • Kdo to byl Ježíš Kristus • Proč zemřel mučednickou smrtí • Jaký je smysl lidských dějin

Středisko korespondenčních kurzů

Kopaniny 11
709 42 Ostrava – Mariánské Hory
Tel.: 800 110 077 nebo 596 635 730
e-mail: skk@casd.cz
www.skk.cz

Chutně a **ZDRAVĚ**

Salát

Těstovinový salát se zeleninou a uzeným tofu (6–8 porcí)

Lehký, a přitom výživný a chutný salát je vhodný na svačinu anebo namísto oběda či večeře s chlebem.

čínské zelí 150 g
rajčata 2 ks
paprika zelená 1 ks
okurka 1 větší
cibule 1 větší
kolínka celozrnná pšeničná uvařená 1 kg
solčanka ½–1 čl
sůl ½ čl
shoyou – sójová omáčka 2 pl
zaziky – koření špetka
sójová majonéza 1 š (zde 1 š = 2 dcl)
voda 1 š
uzené tofu ⅓-½ kostky

Zeleninu nakrájíme na menší úhledné kousky, okurku nastrouháme na slzičky a přidáme ostatní suroviny. Sojanézu zředíme vodou, tofu nakrájíme na drobno nebo nastrouháme na nudličky a všechno zlehka vmícháme do salátu. Salát podáváme vychlazený s chlebem.

Zákusek

Kuskusové koláčky s hrozinkami (12–18 ks)

Koláčky jsou po upečení a zchladnutí měkčí, avšak celistvé a nerozpadající se, s jemnou zapečenou kůrkou na povrchu.

voda 3 š (zde 1 š = 2 dcl)
sójové mléko vanilkové 2 š
sůl špetka
hrozinky 5 pl
kuskus celozrnný 1 š
cukr přírodní 3–4 pl
ořechy nasekané (i více druhů) 3 pl a víc

Do vařící se tekutiny přidáme ostatní suroviny a pokračujeme ve vaření asi 12 minut, dokud nám nevznikne hustá kaše. Po odstavení necháme kaši chvíli zchladnout a pak z ní dávkovačem na zmrzlinu vytváříme kopečky, které ukládáme na vymaštěný plech. Kopečky lžící rozplácneme, posypeme zbylou částí nasekaných ořechů a necháme asi 15 minut chladnout. Potom pečeme ve vyhřáté troubě asi 15–18 minut.

Elixíry zdraví

Osvěžující imunostimulační nápoj

pomeranč 4 ks
grapefruit 1 ks
jablko 2 ks

Oloupaný pomeranč, grapefruit a neloupané jablko odšťavníme v odšťavňovači.

Několik rad:

- Šťávy pijte po doušcích po několikanásobném proválení v ústech.
- V některých případech je žádoucí užívat šťávy namísto jídla, například imunostimulační nápoj namísto večeře z důvodu nevhodnosti kombinace např. se škrobovinami (může vyvolat pálení žáhy).
- Čisticí nápoje a nápoje na trávení můžeme pít na lačno a pak těsně před jídlem. Nápoje na trávení je také lepší pít namísto jídla.
- Ostatní nápoje můžeme pít před jídlem (např. namísto polévky).
- Nápoje na odhlenění pijeme v množství několika čajových lžiček po jídle.
- Zeleninu a ovoce je lepší při jednom podávání nemíchat, včetně kombinace s dalším jídlem.

Protirakovinný nápoj

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

Zeleninu odšťavníme, ochutíme citronovou šťávou a pokapeme olivovým olejem.

Ukázka z knihy Nevařte podle kuchařek od Romana a Halyny Uhrinových. Více informací najdete v katalogu knih.

Katalog nakladatelství Advent-Orion

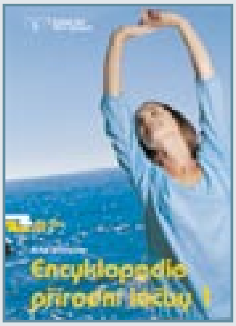
Zdravotně zaměřené knihy

Síla zdraví
Hans Diehl a kol.

Program NEWSTART představuje renomovaný autor, který je českému čtenáři znám z knihy Dynamický život. Inovované dílo přehledným způsobem představuje teorii i praxi zdravého životního stylu. Čtenář zde nalezne dostatek inspirace pro závažná rozhodnutí, jak si upevnit zdraví a předcházet nemocem.

Encyklopedie léčivých potravin
G. D. Pamplona Roger

Kniha přináší mnoho nových informací o nejrůznějších druzích ovoce, zeleniny, o obilninách, luštěninách a ořeších. Autor se zabývá prospěšnými látkami, které se skrývají v mikroskopické struktuře potravin, a jejich použitím při léčbě nemocí. Nezaměřuje se pouze na onemocnění, která jsou pro moderního člověka čím dál větší hrozbou (na tak zvané civilizační choroby), ale zabývá se i tím, jak zvýšit odolnost imunitního systému, jak se vyhnout infekčním chorobám či jak zlepšit psychickou i fyzickou zdatnost.

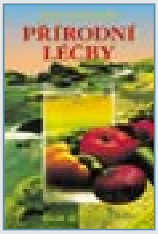


Encyklopedie přírodní léčby I.
Ernst Schneider

Kniha pojednává o využití přírodních prostředků k léčbě a prevenci nemocí. Autor, výzkumný pracovník na poli přírodní medicíny, v ní názorným způsobem představuje základní léčebné procedury a jejich praktické využití. Čtenáři se tak nabízí příležitost seznámit se se základy hydroterapie, aeroterapie, helioterapie, klimatoterapie, geoterapie, fyzioterapie, dietoterapie a s prováděním očistných kúr.

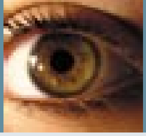
Encyklopedie přírodní léčby II.
Ernst Schneider

Druhý díl se zaměřuje na praktické využití přírodních léčebných procedur popsaných v prvním díle. Čtenář zde najde důležité informace o více jak dvou stech nemocech, společně s léčebnými postupy.



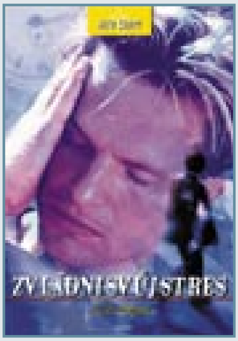
Miniencyklopedie přírodní léčby
Igor Bukovský

Publikace přináší přehledný a stručný návod, jak léčit některá onemocnění přirozeným způsobem — stravou, úpravou životního stylu, zeleninovými šťávami, vodoléčbou.



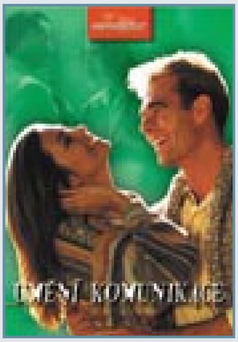
Život bez deprese
Neil Nedley

Autor začal koncem minulého století používat nový postup léčení pacientů s depresí. Kromě klasického stanovování diagnózy a zahájení léčby pomocí nejnovějších léků se zaměřil na zjišťování skutečných příčin akutního stavu. Časem vypracoval způsob léčby spočívající v odstranění základní příčiny.



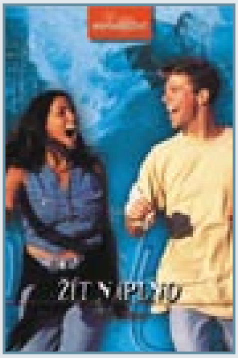
Zvládni svůj stres
Julián Melgosa

S duševním zdravím úzce souvisí stres v našem každodenním životě. Kdo by jej neprožíval? Tato kniha přináší informace o tom, co je to stres, jaké jsou jeho příčiny a projevy, jak se jej naučit zvládat a snižovat na zdravou míru.



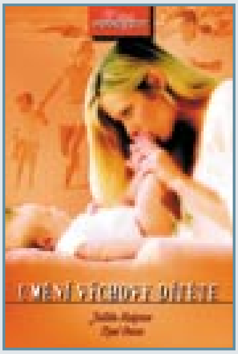
Umění komunikace
Nancy Van Peltová

Komunikace je jádrem mezilidských vztahů. Východiskem knihy jsou nejen vlastní zkušenosti z mnohaleté praxe manželské poradkyně, ale i četné poznatky odborníků. Osm tematických bloků se zabývá důležitými oblastmi vyváženého partnerského vztahu. Autorka vnímá lidské vztahy, lásku a dorozumívání v hlubší rovině, a to nejen fyzické či emocionální, ale i duchovní a sociální. Vlastní úvahy doplňuje příklady ze života.



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 správné povolání, jak vycházet s rodiči a učiteli, jak najít dobré kamarády, co je důležité vědět o drogách, jak je to se sexualitou v dospívání apod.

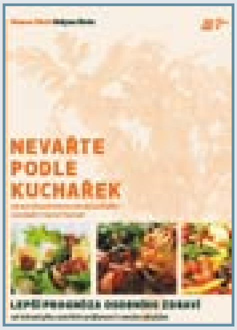


Umění výchovy dítěte
J. Melgosa, R. Posse

Psycholog (Melgosa) a učitel (Posse) zpracovávají téma výchovy velmi názorným způsobem. Zaměřují se na vytváření charakteru dítěte, jeho emocionálních a intelektuálních schopností. Přinášejí rady, jak budovat v dítěti zdravé sebevědomí a realistický pohled na sexualitu, jak mu ukázat hodnoty, jež vedou k úspěšnému a šťastnému životu.

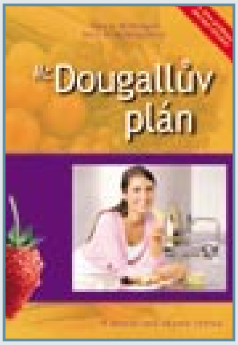
Jeviště života
Eva Veškrnová

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



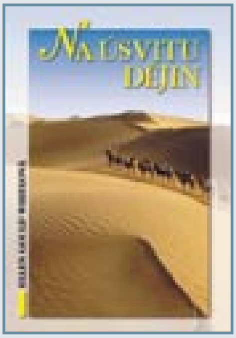
Nevařte podle kuchařek
Roman a Halyna Uhrin

Chybí vám inspirace při tvorbě receptů anebo informace z oblasti výživy? Komplexním pohledem na téma zdravé výživy se zabývá šéfkuchař a lékařka. Kromě cenných informací o nutriční rovnováze, trávicím systému anebo problému nadbytečných kil kniha nabízí téměř 270 receptů s nulovým obsahem cholesterolu, které vás prakticky zasvětí do tajů vegetariánské kuchyně.



McDougallův plán
John McDougall, Mary McDougallová

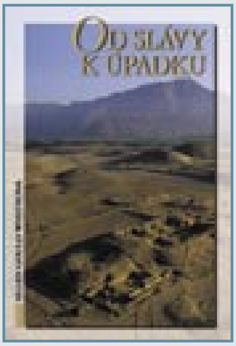
McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví. Autor rozptyluje řadu mýtů a omylů a svědčí o tom, že nepředpojaté zkoumání současných vědeckých poznatků ukazuje směrem k původní stravě — jako ideálu i pro dnešního člověka.



Na úsvitu dějin
Ellen Gould Whiteová

Úvodní část pětisvazkového díla „Drama věků" otevírá velké panorama Starého zákona. Poutavým způsobem přibližuje příběhy biblických dějin od stvoření až do vlády krále Davida. Tyto příběhy se odehrály na úsvitu lidských dějin a jsou staré několik tisíc let. Přesto mluví naší řečí a mají nám co říct.

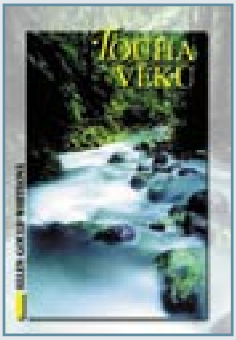
I



Od slávy k úpadku
Ellen Gould Whiteová

Druhý svazek „Drama věků" provede čtenáře přes dramatické úseky bohaté minulosti Izraele — od dob slavného krále Šalomouna až do příchodu Mesiáše. Prostřednictvím života dávných proroků a králů nám chce ukázat, jak a kde hledat či naopak nehledat skutečný smysl života, vnitřní pokoj a vyrovnanost.

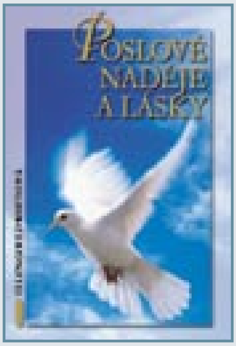
II



Touha věků
Ellen Gould Whiteová

V této knize je jedinečným způsobem představen život a dílo osobnosti, která velmi výrazně ovlivnila historii lidstva. Ježíš Kristus měl mimo jiné vliv na naše dějiny myšlení, filozofii, historii, kulturu, hudbu a další oblasti umění, ale především na naši morálku a etické postoje. I když téměř každý o něm něco slyšel, člověk má jen málokdy možnost dostat se k tak uceleným informacím, jaké poskytuje tato kniha.

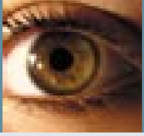
III

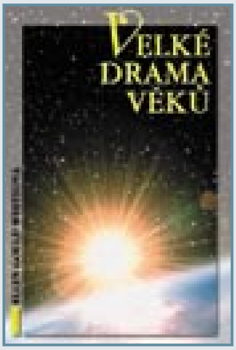


Poslové naděje a lásky
Ellen Gould Whiteová

Kniha Poslové naděje a lásky pojednává o dramatických událostech počátku našeho letopočtu, sleduje osudy Ježíšových následovníků, kteří pro svoji víru byli ochotni nejen zažívat ústrky a nepohodlí, ale nezdráhali se nasadit i vlastní životy. Děj knihy se zaměřuje především na okamžiky ze života apoštolů. Nikdy — ani v těch nejkrajnějších okamžicích — neztratili naději, že jednoho dne se jejich prohra změní ve vítězství.

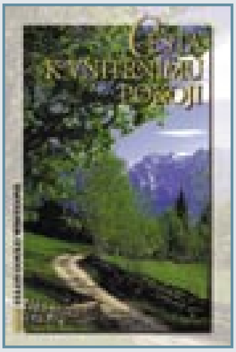
IV





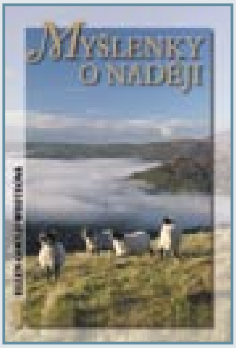
Velké drama věků
Ellen Gould Whiteová

Ve dvaačtyřiceti kapitolách závěrečného díla série Drama věků jsou plasticky vykreslena dvě tisíciletí světových dějin, jejich významné mezníky i některé klíčové postavy historie. Pokračuje objasňováním příčin a následků odvěkého sporu mezi pravdou a mocí zla a končí prorockou vizí budoucnosti.



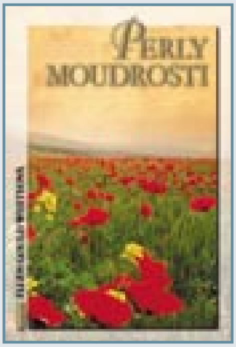
Cesta k vnitřnímu pokoji
Ellen Gould Whiteová

Jen málo knih se může chlubit takovým rozšířením jako toto dílo. Bylo přeloženo do více než sto dvaceti jazyků, dočkalo se bezpočtu různých vydání a milionových nákladů. Je to kniha o hledání vnitřního pokoje, pocitu jistoty a smyslu života prostřednictvím osobnosti Ježíše Krista.



Myšlenky o naději
Ellen Gould Whiteová

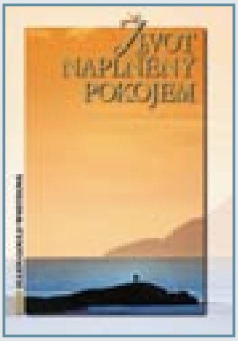
Jakkoli se nám může zdát, že náš svět už nemá naději dostat se ze svých problémů, tato kniha nás chce seznámit s tím, kde najít pravé hodnoty života. Myšlenky Ježíše Krista, které pronesl na hoře blahoslavenství, jsou drahokamy z klenotnice pravdy.



Perly moudrosti
Ellen Gould Whiteová

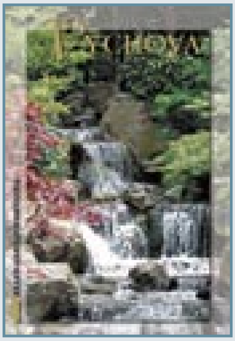
Jako vzácné perly nám nabízí tato jedinečná kniha působivá podobenství, která pronesl Ježíš Kristus během svého života mezi lidmi. Své království přirovnal kupříkladu k rybářské síti, hořčičnému zrnu, vzácnému pokladu či drahocenné perle. On sám je perlou nevyčíslitelné hodnoty, pro kterou stojí za to všechno druhořadé opustit.

V



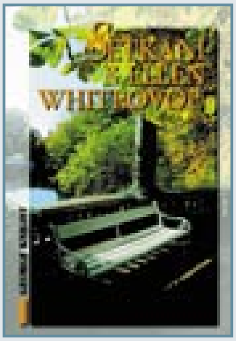
Život naplněný pokojem
Ellen Gould Whiteová

Každý z nás touží po tom, aby jeho život byl vyvážený, zdravý, naplněný štěstím a pohodou. Autorka mimo jiné zdůrazňuje, že zdraví neznamená jenom nepřítomnost nemoci či dobrou fyzickou kondici, ale také duševní pohodu a duchovní vyrovnanost. Člověka pojímá celostně, zajímá se o všechny jeho potřeby a ukazuje, jak je naplňovat.



Výchova
Ellen Gould Whiteová

Někomu by se mohlo zdát, že rady o výchově z předminulého století jsou příliš staré, než aby bylo záhodno se jimi zabývat. Přesto celá řada odborníků v oblasti výchovy s důvěrou otevírá tuto knihu, aby v ní nacházeli principy, které v nových formách platí i dnes. Čas mnohé prověřil a dal za pravdu zásadám, které čerpají z Bible.

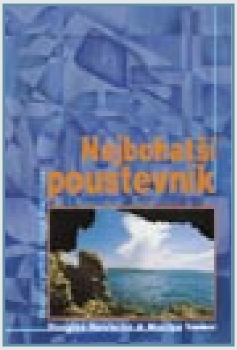


Setkání s Ellen Whiteovou
George R. Knight

Autor je renomovaný historik, který v knize předkládá informace o významné osobnosti dějin Církve adventistů sedmého dne — Ellen Whiteové.

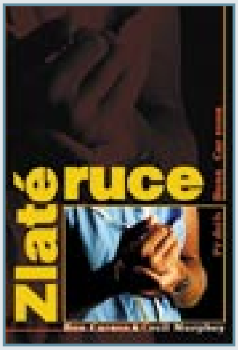
Tajemství budoucnosti
Ludvík Švihálek

Kniha provádí čtenáře biblickými proroctvími a hodnověrně dokládá jejich naplnění v dobách dávných i současných. Zachycuje osudy starověkých měst, jejich vládců i celých národů. Biblická proroctví se týkají i společnosti na prahu 21. století, ohrožené novými nebezpečími. Nejde jen o trvalý boj s terorismem či přírodní katastrofy a nezvyklé klimatické jevy, ale i o neschopnost udržet si správné hodnoty ve společnosti orientované na zisk a spotřebu.



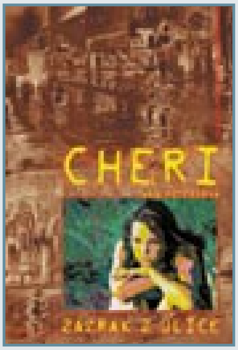
Nejbohatší poustevník
Douglas Batchelor, Marilyn Tooker

Narodit se „na šťastné planetě" — mít otce milionáře a matku v showbyznysu — nemusí vždy znamenat opravdové štěstí. Životní příběh Douga Batchelora je toho exemplárním dokladem. Přestože si může koupit všechno, jeho nitro se utápí v bolestné prázdnotě. Beznaděj a vnitřní rozervanost ho dovedou k definitivnímu útěku před civilizací. Stává se z něj poustevník — nejbohatší poustevník. Klid a harmonie přírody mu sice přinesou hledanou svobodu a uvolnění, ale ani potom nesnesitelná prázdnota z jeho srdce nezmizí. Pak ale otevře starou, zaprášenou knihu, kterou kdosi neznámý pohodil v šeru jeskyně, a začínají se dít neočekávané věci...



Zlaté ruce
Ben Carson, Cecil Murphey

Zlaté ruce, to je příběh kluka, který má spoustu snů, ale ještě víc problémů — se školou a spolužáky, se svým okolím, sám se sebou. Zároveň je to ale i příběh muže, u něhož se odvaha snoubí s vytrvalostí, skromností a soucitem. 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 tichu operačních sálů ožívají mnohdy ztracené naděje. Životopisné Carsonovo vyprávění vstupuje do světa tiše, avšak důstojně a v klidném toku vyprávění poskytuje i prostor k zamyšlení či inspiraci.

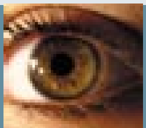


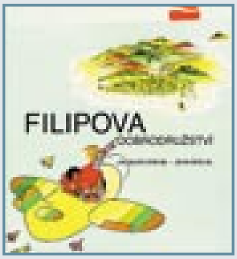
Cheri
Cheri Ann Petersová

Skutečný příběh dívky, která prožila dětství a mládí „na ulici". Její otřesné prožitky se pojí s pocitem osamění a s touhou, aby ji měl někdo opravdu rád. Příběh nekončí typickým „americkým happyendem", ale ukazuje na křehkost vítězství a každodenní zápas o jeho udržení.
Ve spolupráci s AWR studiem nabízíme rovněž audioknihu.

3 a ½ roku aneb americký sen v Česku
Radim Passer

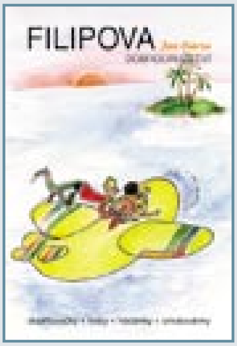
Strhující životní příběh jednoho z nejúspěšnějších českých podnikatelů současnosti, developera Radima Passera, je v této knize vylíčen s neobvyklou otevřeností a upřímností. Autor líčí svůj postupný vzestup na podnikatelském poli, obchodní úspěchy, ale i osobní pády a ztráty. Muž, který zažil podivuhodné Boží jednání a zjistil, že skutečným cílem a radostí je plný život v Ježíši Kristu, na vlastním životě ukazuje, že základem opravdového úspěchu je spoléhat se na Boha a dotazovat se na jeho vůli.





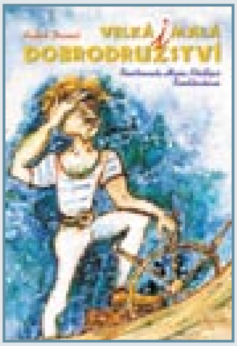
Filipova dobrodružství
Jacques Breuil, Jean Breuil

Kniha je populární a nenásilnou pomůckou při výuce zdraví, etiky a prevence návykových drog. Výstižným, někdy humorným a pro děti poutavým, až dobrodružným příběhem autoři nabízejí dětem i učitelům základy zdravého životního stylu.



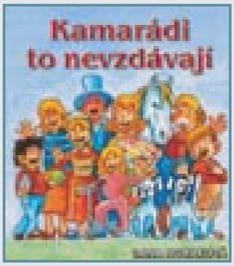
Filipova dobrodružství *pracovní sešit*
Jan Bárta

Velký kamarád dětí, malíř, redaktor a v neposlední řadě ředitel humanitární organizace ADRA, Jan Bárta, připravil sešit plný omalovánek, hádanek, doplňovaček a jiných rébusů.



Velká i malá dobrodružství
Radek Daniel

Srdce dětského čtenáře osloví hrdinové příběhů — většinou obyčejní kluci a holky, kteří se s dětskou upřímností, spontánností i nezbedností vrhají do nejrůznějších dobrodružství. Jednou se spolu s nimi ocitneme v opuštěném lomu nebo mezi bizarními skalními útvary, jindy v zasněžených horách či lesích. Jednou zavítáme přímo do středu rušného velkoměsta, jindy zůstaneme mezi školními lavicemi nebo za dveřmi panelákového bytu.



Kamarádi to nevzdávají
Dana Nowaková

V této knížce pro děti od 5 let najdete příběhy, které jsou ilustrací moudrých slov z knihy Přísloví. Děti v nich objevují lidskou jedinečnost, učí se kamarádství a správnému vztahu k sobě i druhým.

Nakladatelství Advent-Orion, spol. s r. o.
Telefon: 233 321 621, 800 600 628
Mobil: 603 553 628, fax: 233 323 741
E-mail: expedice@adventorion.cz
www.adventorion.cz

Regionální zástupce:

Dobrovolnicí MEZI SENIORY

„Dobrovolnická činnost vůbec není o tom, že by především pomáhala pacientovi, předně obohacuje mě samotnou. Je to takové vzájemné obdarovávání," říká dobrovolnice Jana Kaňková z dobrovolnického centra Protěž, která obdržela za svou činnost cenu Křesadlo.

Jak byste definovala „dobrovolníka"?

Je normální, že volný čas trávíme se svou rodinou a věnujeme se svým zálibám. Pod slovem „dobrovolník" si představím člověka, který se rozhodl, že část svého volného času dá někomu, kdo potřebuje pomoci.

Jak v praxi vypadá Vaše dobrovolnická činnost?

Jednou týdně pravidelně docházím na Geriatrickou kliniku. Když přijdu, rehabilitační sestra mě pošle za lidmi, kteří chtějí a potřebují povzbudit, popovídat si, někdy si s nimi čtu. Pokud to zvládnu, tak chodím s pacienty po chodbě. Několikrát se mi stalo, že jsem si s několika pacienty telefonovala i přes týden.

Když jsem šla na Geriatrickou kliniku poprvé, měla jsem strach. Nevěděla jsem, jak bude dobrovolnická práce v praxi vypadat. Ale pak vše vyplynulo ze situace. Vždy když přijdu, tak se představím — navíc mě ještě předtím představí rehabilitační sestra. A pak si s lidmi začínám povídat — a vždy je o čem. Nikdy však lidi nenutím, aby mluvili, není to žádná zpověď. Po několika návštěvách jsem zjistila, že dobrovolnická činnost vůbec není o tom, že by především pomáhala pacientovi, předně obohacuje mě samotnou. Je to takové vzájemné obdarovávání.

Chodíte tedy na Geriatrickou kliniku jednou týdně. Na jak dlouho?

Na Geriatrickou kliniku chodí dobrovolníků několik — každý den někdo — vždy na jednu hodinu denně. Někdy jsem tam opravdu jen hodinu, protože jsou třeba pacienti unaveni nebo je přišli navštívit příbuzní. Někdy jsem tam ale i tři hodiny. Záleží na situaci.

Jak na Vás reagují lidé, ke kterým přicházíte?

To je různé. Záleží na tom, jak se každý pacient zrovna cítí. Někdy, když jim není dobře, řeknou: „Nezlobte se, ale dnes je mi špatně a nechce se mi povídat." Nabídnu jim ještě, jestli by jim nepomohlo, kdybych něco přečetla. Na některých pacientech je vidět, že se těší, až si budeme moci popovídat. Je to rozptýlení ze stereotypu, který občas prožívají.

Jak Vás vnímají zdravotní sestry a personál nemocnice?

Aby mohli dobrovolníci docházet do nemocnice, to dopředu zajišťuje někdo z dobrovolnického centra. Proto o nás vedení nemocnice i sestry již od začátku vědí. Zpočátku jsem měla pocit, že sestry měly starost, abychom jim jako dobrovolníci nepřekáželi. Ale to zmizelo ihned, jak jsme se poznali a ony viděly naši práci v praxi.

Jana Kaňková je jednou z prvních dobrovolnic, které pomáhaly při zakládání Dobrovolnického centra Protěž v roce 2005. Kromě toho, že pravidelně dochází na Geriatrickou kliniku, pomáhá organizačně zajišťovat výlety dětí z Dětského domova v Sázavě do Prahy a vždy se o několik dětí osobně stará. Pomáhá také organizovat akce pro FOD — Klokánek a školení dobrovolníků. Současně vyhledává sponzory pro Dětský domov v Sázavě a FOD — Klokánek, zajišťuje sběr šatstva pro Sociální šatník humanitární organizace ADRA a aktivně oslovuje a vyhledává nové dobrovolníky.

Co Vám přináší práce dobrovolníka?

Především radost a naplnění. Mohu, alespoň svou trošičkou, někomu pomoci. Je pravda, že někdy, když jedu na Geriatrickou kliniku, tak mám takový pocit, že v sobě nemám dost „jiskry". Ale tento pocit se vždy rozplyne, když překročím práh kliniky. Dobrovolnická činnost je o dávání, ale také o přijímání. Vzájemně se obohacujeme.

Nedávno jste obdržela cenu, která se jmenuje Křesadlo. Jaké jste prožívala pocity?

Když jsem se dozvěděla, že bych měla dostat cenu Křesadlo, říkala jsem si: „Za co bych zrovna já měla dostat Křesadlo? Vždyť toho zas tolik nedělám." A když nás pak při předávání jednotlivě představovali — bylo nás asi deset — a já slyšela výčet činností, co dělali ti ostatní ocenění dobrovolníci, tak mě tato otázka přišla na mysl znovu. Ale jinak jsem měla samozřejmě velmi příjemné pocity a jsem moc ráda, že jsem cenu Křesadlo dostala. Beru to jako ocenění práce všech, kteří v dobrovolnickém centru Protěž pracují.

U nás v České republice dobrovolnictví stále není příliš časté. Někdy se na charitativních akcích podílejí různé známé osobnosti. Ale dobrovolnická činnost nepatří k životnímu stylu, jak je tomu například v západní Evropě. Myslíte si, že v budoucnosti bude více dobrovolníků? Nebo to bude vždy spíše věcí skupinky nadšených lidí?

Na tuto otázku mohu odpovědět jen ze své zkušenosti z Prahy. Řekla bych, že se dobrovolníci shánějí dost těžko. Moc nevnímám ve svém okolí lidi, kteří by se o dobrovolnickou práci zajímali. Dnes jsou lidé příliš zaměstnaní, mají málo času, raději dají nějaký finanční dar.

Dobrovolníci jsou často lidé, kteří jsou již v důchodu a mají ještě dostatek sil, nebo mladí lidé, kteří mají ještě čas a nadšení. Osobně si myslím, že když je někdo v důchodu a je na tom zdravotně dobře — anebo má takovou práci, kde je možné vyčlenit nějaký čas — tak by bylo krásné, kdyby alespoň malou část svého volného času věnoval těm, kteří to potřebují.

Je škoda, že dobrovolnická práce není zatím součástí našeho životního stylu.

Zákon o dobrovolnické službě

Účelem zákona č. 198/2002 Sb. o dobrovolnické službě je snaha upravit podmínky, za jakých dobrovolnickou službu podporuje stát. Je zde definováno, co je „vysílající organizace" a „přijímající organizace".

Mohla byste povyprávět nějaký zážitek, který Vás při dobrovolnické práci obzvlášť potěšil?

Z návštěv v Geriatrické klinice mám mnoho pěkných zážitků. Někdy je těžké čas mezi pacienty rozdělovat spravedlivě — někdo je člověku sympatičtější, rozumí si s ním více.

Pravidelně se setkávám s jednou paní, které je 92 let. Měla úraz, nyní již chodí, ale strávila na geriatrii půl roku. Stále je na vysoké duševní úrovni. Když však chce někam jít, musí s ní někdo být, protože se občas zamotá a mohla by upadnout. Máme takový společný rituál, který spočívá v tom, že když k ní přijdu, vyndám

Dobrovolnické centrum

Náplní jeho činnosti je organizace a řízení dobrovolnické služby. Dobrovolnické centrum navazuje spolupráci s organizacemi, které potřebují dobrovolníky, pomáhá je nalézt, vyškolit a koordinuje jejich službu. Vytváří zázemí a přijatelné podmínky pro práci dobrovolníků.

nějakou knihu a společně ji čteme. Většinou je to některý z dílů Slepičích polévek pro duši nebo nějaká kniha od R. Fulghuma. Povídky musí být krátké a povzbudivé. Někdy je tato stará paní po přečtení tak nadšená, že třeba začne tleskat. Nebo ji celou rozebere, řekne třeba: „Tohle bylo perfektní, přímé, žádné jinotaje.“ Nebo naopak: „Tohle bylo velmi obrazně vykresleno.“

Setkání s touto ženou je pro mě vždy velmi osvěžující a těším se na ně.

Ráda jsem se setkávala také s paní, která, žel, již zemřela. Byla to velmi silná žena, která prožila pohnutý život. Její matka byla ruská emigrantka, která se vdala v naší republice. Já jsem zase měla dědečka, který odešel z Ruska a usadil se zde. Měli jsme tolik společných zájmů. Navázala jsem s ní krásný vztah.

Rozhovor připravil Dan Hrdinka

Křesadlo

Cílem udělování ceny Křesadlo je ocenit dobrovolníky pomáhající v sociálních i zájmových organizacích na území konkrétního regionu, zviditelnit dobrovolnictví a neziskový sektor, vzbudit zájem o dobrovolnickou činnost a podpořit respekt k těm, kteří ji vykonávají. Cenu Křesadlo začalo udělovat Národní dobrovolnické centrum HESTIA od roku 2001. S předáváním ceny se začalo v Praze. Dnes je předávání ceny pro oceněné dobrovolníky organizováno i v regionech. V České republice se předávání Křesadla jakožto ocenění pro dobrovolníky stalo prestižní záležitostí.

Pražský primátor Pavel Bém a herec a senátor Tomáš Töpfer předávají ocenění Křesadlo dobrovolnici Janě Kaňkové

PROTĚŽ dobrovolnické centrum

ADRA

Pro toto dobrovolnické centrum humanitární organizace ADRA byl vybrán název podle květiny „PROTĚŽ“. V tomto názvu je obsaženo jeho poslání: symbolicky přichází k potřebným lidem s květinou a chce jim být pomocí PROti TĚŽkostem v jejich životě.

Dobrovolnické centrum Protěž je kontaktním místem pro dobrovolnickou práci především se seniory, zdravotně postiženými, ohroženými dětmi a vězni. Poskytuje pro dobrovolníky proškolení a supervizi, zprostředkovává také uplatnění dobrovolníků.

Jak působí současná média NA DĚTI?

„Už jsi zase u té obrazovky," rozčiluje se bezradná maminka nad svým pětiletým synkem, „vždyť u toho sedíš už od rána, běž si hrát ven."

Problém obrazovkových médií a jejich působení na děti byl v naší zemi odstartován zhruba před padesáti lety. Tehdy začal nenápadný, ale významný vývoj, na jehož konci se lidem splnil velký sen: mít kino přímo doma v obýváku. Zpočátku to bylo jen pro ty bohatší, ale v souvislosti s vynálezem nových technologií v oboru elektroniky se televize a další obrazovková zařízení rozšířila i do těch nejchudších domácností. Zatímco na přelomu tisíciletí se dospělo k technickému zdokonalení, megasériové výrobě komponentů a podstatnému snížení ceny, v současné době se pracuje na globalizaci programové nabídky a nových komunikačních technologiích. Znamená to, že každé dítě, které se narodí v 21. století, je už od kolébky vystaveno vlivu obrazovek, které jsou dnes již neodmyslitelným standardem lidského života, samozřejmě i v České republice.

Tato nabídka dobrého i zlého, přenášená přímo do bytového interiéru ve vysoce kvalitní audiovizuální formě, je velmi atraktivním zdrojem působení, a to zvláště pro děti. Již předškolní dítě si velmi brzy osvojuje dovednosti, skrze které se dostává prakticky k celé nabídce toho, co vše je dnes možné na obrazovce zhlédnout. Není výjimkou, že tuto domácí techniku současné dítě ovládá lépe než rodiče a umí za sebou zahladit stopy, kdyby rodiče chtěli náhodou registrovat, co jejich dítě sleduje na internetu. A tak se již ve svém předškolním věku může dostat k takovým informačním zdrojům, že se nám nad tím tají dech. Zdá se, že současný vývoj dospěl tak daleko, že jsme „pustili z láhve" něco, co už tam nikdy nelze vrátit. Je to něco, co jsme vzhledem k výchově našich dětí nedomysleli.

Na rozdíl od dospělého, dítě totiž nemá fond znalostí a zkušeností, které ho mohou odvracet od nebezpečí nesprávné volby, a není si schopno uvědomit následky. Dítě se nechá snadno upoutat tím, co působí na jeho city a co evokuje touhu po vzrušení. To se pak stává jakousi drogou, na které se stává závislým a opakovaně se k ní musí vracet. Již sama taková závislost je problémem, který se těžko léčí.

Mnohem větší nebezpečí se však skrývá v působení samotného obsahu toho, co na obrazovce děti zhlédnou. Je smutnou zákonitostí, že zlé věci mají větší přitažlivost než dobré. Proto dnes děti dávají přednost pořadům obsahujícím násilí, vzrušení a negace. O tom nás s neúprosnou pravdivostí informují měřiče sledovanosti (peoplemetry).

Je zřejmé, že současné dítě samo o sobě je vůči těmto programovým nabídkám naprosto bezbranné a vydané napospas tomu, kdo a s jakým úmyslem tyto pořady tvoří. O tom, že děti kopírují zhlédnuté postavy a nechají se silně ovlivnit jejich jednáním, svědčí nejen viditelné chování dětí, ale i otřesné statistiky všech možných dětských delikvencí.

Současné dítě je skrze to, co se nabízí na obrazovce, nepřirozeně brzy vtahováno do světa dospělých, a tak přichází o své šťastné dětství.

A tak zjišťujeme, že současný trend programové nabídky a komunikačních technologií se stává pro malé děti natolik nebezpečným fenoménem, že následky tohoto vlivu současná společnost není schopna zvládnout. Předpokládá se, že největší možnosti v korigování toho, co děti sledují, mají rodiče. Jenže to je právě ten článek řetězu, který nejvíce selhává. Řada z nich naivně předpokládá, že si jejich děti vyberou to poučné a dobré. Jenže to je přesně to, čeho je malý závislý jedinec stále méně schopen.

Jak současnému působení vlivu médií odolat? Existuje dnes reálné nebezpečí, že naše děti, ještě dříve, než jim budeme schopni předat naši životní zkušenost, budou již od kojeneckého věku formovány vlivem, který jsme my dospělí ve svém dětství nepoznali. Proto tento vliv podceňujeme nebo přehlížíme. V reálném životě takové ideové předprogramování dítěte může mít za následek řadu neschopností, počínaje omezeným vnímáním v oblasti abstraktních vjemů, přes neschopnost vnímat správné životní principy a konče nezájmem například o příběhy o biblických postavách nebo o velkých osobnostech v dějinách, které jsou ve srovnání s příběhy, na které jsou dnes děti z obrazovek zvyklé, málo atraktivní.

I jedno zhlédnutí toho, co je dnes na obrazovce pro dítě snadno dosažitelné, může být pro některé jedince natolik osudné, že to odstartuje vývoj, jehož důsledky jsou viditelně patrné třeba až po několika letech. Vlastní příčina tak zůstává skryta a je velmi obtížné ji zpětně identifikovat. Zápas s mediálním působením na děti je něco, k čemu se rodiče obvykle odhodlají dosti pozdě — až tehdy, kdy je dětská mysl již do velké míry kontaminována a podmínky jsou ztížené.

Tou nejúčinnější strategií proti současnému nebezpečnému mediálnímu vlivu na děti je vlastní příklad rodičů — a to jak v tom, co nedělají, tak i v tom, co dělají. Zvládnout současný silný obrazovkový vliv na děti vyžaduje věnovat jim mnohem více času. Znamená to mimo jiné i to, že bychom podstatnou část jejich pobytu u obrazovky měli sdílet s nimi a o zhlédnutém programu pak s nimi diskutovat. Důležité je také podporovat jejich sportovní aktivity, které jsou důležitou protiváhou pobytu u obrazovky. Pro dospívající děti je též vhodné, aby byly v kontaktu se silnými kladnými osobnostmi, které by jim pomohly ve výběru toho, co je užitečné na obrazovce vidět. Je ovšem velkým mistrovstvím v současné programové a filmové nabídce vybrat to, co může naše děti poučit a zušlechtit — a pak hlavně v této programové oblasti setrvat. Je smutnou realitou, že ve velkém počtu i křesťanských rodin byl tento experiment neúspěšný a rodiče i děti se posléze dívají i na to, čeho se zpočátku chtěli vyvarovat.

A tak se nemůžeme ubránit zjištění, že jsme se dostali do velké mediální pasti. Jak se z ní dostat ven? O tom (někdy) příště.

Oldřich Wagenknecht

Oldřich Wagenknecht přednáší o vlivu médií

Bylo — NEBYLO...

Bylo, nebylo? Být či nebýt? Číst či nečíst? Samozřejmě, že „být" a také „číst". Ale číst to, co „bylo", anebo i to, co „nebylo", anebo obojí? Co by měly číst naše děti? A ještě před tím, než se samy naučí číst, jaké knihy bychom jim měli číst my — maminky, tatínkové, babičky, dědečkové…?

Vzpomínám na své dětství, které knihy mně byly čteny, jaké knihy jsem četla sama a jak mě to všechno „poznamenalo". Možná i vy byste si na to mohli vzpomenout a případně z konkrétních poznatků vyvodit závěry pro život váš i vašich dětí.

Pohádky jsem milovala — dobro vždy zvítězilo, zlo bylo potrestáno, co víc si přát?! A tak jsem snila o neskutečných věcech a realitu života si malovala na růžovo. Možná to pro mě byla kompenzace některých nepěkných vztahů kolem mne. To snění mi vydrželo opravdu dlouho a musím s odstupem času uznat, že mi příliš nesvědčilo. Ale pak se vše změnilo. To když jsem začala poznávat jednu jedinou, ale jedinečnou knihu — Bibli. Je tedy snění špatné, jak někdy slýchávám? Musíme žít stále jen v realitě? Určitě záleží na tom, o čem sníme.

Pravdou zůstává, že spousta dětské literatury, ale i filmů a jiných prostředků, které působí na děti, obsahuje věci, které nejenže se nikdy nestaly, ale ani se nestanou, protože se stát nemohou. A teď jsme možná u jádra věci. Také Bibli můžeme dětem číst jako pohádkovou knížku: Jonáše spolkla veliká ryba a za tři dny ho zase vyplivla, Daniel prožil noc ve lví jámě a nic se mu nestalo, David zdolal Goliáše (zrovna jako Honza draka). V čem by měl být tedy rozdíl? Jonáš, Daniel, David a vůbec všichni, kdo prožili podobný zázrak, projevili víru, poslechli Boha — a On je zachránil. To je věc, která odlišuje biblická vyprávění od pohádkových knih.

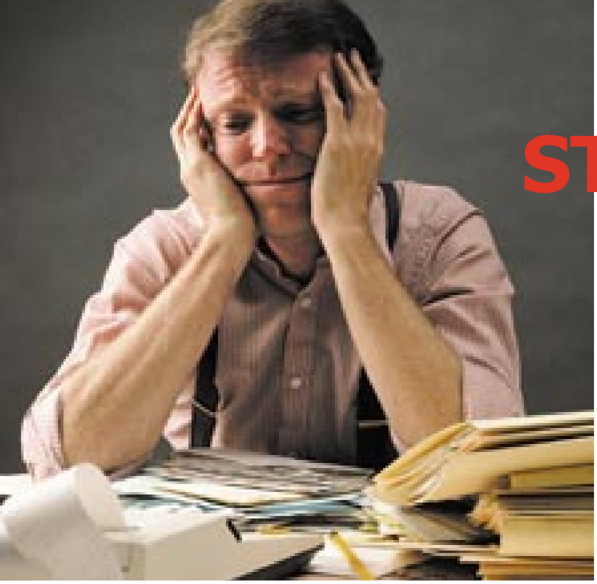
Kromě Bible je však mnoho dalších knih, které naše děti mohou obohatit, mohou jim pomoci rozeznávat dobro od zla, dokážou je motivovat ke správnému jednání. Ve školních lavicích čeká naše děti nápor všelijakých knih — a to dokonce povinně. Připravme je na to, že ne všechno, co budou číst, je dobré…

Napsala jsem knížku. Svoji první knížku. Nese název „Kamarádi to nevzdávají". Má nejspíš spoustu „much", ale těší mě, že přišla na svět skoro v takové podobě, jak jsem si ji původně představovala. Na úplném začátku jsem si předsevzala, že bude nenápadně proočkována jemnými morálními poučeními. Dětských knížek je plno, ale ne všechny slouží k výchově dětí. Chtěla jsem, aby moje knížka přinesla dětem radost, zahnala nudu a motivovala je k nějakému konkrétnímu správnému činu. Co všechno se z toho podaří, ukáže čas.

Na závěr vás chci poprosit: čtěte dětem dobré knihy co nejvíce. Kupujte jim dobré knihy. Nad nimi totiž mají možnost zamyslet se daleko víc než nad filmem nebo u televize. Pomozte dětem trávit život na této zemi užitečně. Věnujte dětem svůj jistě nedostatkový čas, dokud na ně máte přímý vliv!

DANA NOWAKOVÁ

Dana Nowaková při autogramiádě své knihy Kamarádi to nevzdávají



STRES
Stres

Proces vyrovnávání se se stresem je nazýván všeobecným adaptačním syndromem a má tři fáze. První je poplachová, při níž dojde k zmobilizování organismu vlivem adrenalinu a každý z nás je připraven bojovat nebo utíkat, podle velikosti stresoru. Pokud neustává tlak, dochází ke druhé fázi, kdy je organismus ve stavu pohotovosti, protahuje se vypětí a to se nazývá fází rezistence. Konečná třetí fáze vyčerpanosti následuje, pokud stresor trvá příliš dlouho a organismus nemá prostředky na to, aby se adaptoval. Po dlouhodobém stresu, na který se jedinec neadaptoval, končí onemocněním anebo smrtí. Nezvládnutý stres je příčinou známých psychosomatických nemocí, jako je infarkt, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a také některá nádorová onemocnění.

Jak je možné definovat stres?

Stres je zátěž okolních, ale i vnitřních vlivů, která na nás působí a vyvolává v našem organismu odpověď. Když prožíváme stres, znamená to, že jsme živí. Hans Seley, který se problematikou stresu zabýval, první definoval stres jako nespecifickou odpověď organismu na jakýkoli požadavek — zátěž —, který je kladen na organismus. Stres ve své podstatě slouží našemu organismu k získání vnitřní rovnováhy, která byla v důsledku okolních vlivů narušena.

Jaké jsou příčiny stresu?

Příčinou stresu jsou „stresory“, což jsou vnější a vnitřní vlivy, které na nás působí a stres vyvolávají. Ty mohou být negativní, třeba že máme strach z nějaké zkoušky nebo z konfliktu, nebo také nepříjemný zážitek z nelibého hluku či zápachu. Takové stresory vyvolávají distres. Ale stresory mohou být i pozitivní, jako třeba oslavy svátků, výhra nějaké ceny nebo vítězství ve sportovním utkání, a nemusí to být hned na olympiádě. Tyto stresory vytvářejí takzvaný eustres. Tento druh stresu milujeme, ale pozor, přemíra každého stresu nám škodí.

Jaké jsou důsledky stresu?

Důsledky stresu závisí na tom, jak umíme stres zvládat. Pro lidi, kteří jsou psychicky labilní, znamenají stresové situace pohromu, zatímco stabilnější jedince stres naopak posiluje.

Můžeme stresu nějak předcházet?

Je potřeba naučit se stres zvládat, aby sloužil k našemu posílení. Pokud se dostaneme do situací, které jsou obzvlášť těžké, a nevíme si rady, je vhodné vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Není dobré čekat, až dojde k vyčerpání a psychickému zhroucení. V každodenním životě je nutné udržovat rovnováhu a střídmost ve všech oblastech života. To je nejúčinnější prevence.

Může se stres nějak promítnout do mezilidských vztahů?

Stres se každodenně promítá do mezilidských vztahů, a to jak v negativním, tak pozitivním smyslu. Každé řešení vzájemných interakcí nás buď posiluje, nebo nám naopak ubírá potřebnou životní energii. Ale to je otázka pro samostatné téma a novou diskusi.

PhDr. Jiří Bauer, psycholog

Stres JAKO VYVÁŽENÉ NAPĚTÍ

Uvolněné struny

Stres bychom názorně mohli přirovnat například ke strunám na kytaře, které k tomu, aby vydávaly správné tóny, musí být také správně napjaty. Jestliže hudební mistr kytaru dobře naladí a začne hrát, ze strun se line krásná hudba.

Čím je to způsobeno? Nejen mistrovstvím umělce, ale také tím, že struny jsou v potřebné míře na nástroji napjaty. Pokud se však povolí, neboli když se kytara rozladí, pak tytéž struny budou vydávat zvuky slabé nebo znějící falešně, bez ohledu na to, s jakým mistrovstvím hudebník svůj nástroj ovládá.

O některých lidech se dá říci, že vlastně ani stresem „netrpí". Zdá se totiž, že jim stačí využívat schopností, které dostali do vínku, přičemž jejich výkonnost jako by stále stoupala. Ve skutečnosti však takoví lidé představují „povolené struny" — nepracují optimálně a trpí také jejich vztahy.

Kdo je tedy ohrožen nízkou úrovní stresu?

Většinou ti, kdo jsou od přírody klidní a drží se zpátky. Pokud dělají monotónní práci, při níž nemají možnost si klást cíle, mohou se stát znuděnými, bez motivace, problémem by pro ně mohlo být malé množství energie.

Lidem apatickým, nerozhodným a těm, kteří se vyhýbají jakémukoli riziku, hrozí, že jejich životní styl bude naprosto bez stresu.

Je fakt, že na jednu stranu jsou takoví lidé jen minimálně ohroženi srdečním infarktem, na druhé straně jim ovšem vždycky bude chybět energie a nikdy plně nevyužijí všech svých možností.

Když se struna přetrhne

Kytara je k ničemu, pokud struny nejsou správně naladěné. Jestliže ale struny napínáme příliš, tón je také falešný. A pokud struna praskne, nevyloudíme z ní už ani „hlásek".

Dr. Selye říká, že bez stresu se nedá žít. Naopak ovšem platí, že přemíra stresu způsobuje smrt. To nám dostatečně ilustrují desítky případů lidí, kteří každodenně umírají na nemoci zažívacího nebo kardiovaskulárního systému, nemluvě o nemocech způsobených oslabením imunitního systému.

Jací lidé častěji trpí následky stresu?

Jsou to většinou jedinci doslova posedlí prací, kteří nepřetržitě vyvíjejí nějakou aktivitu. Takoví lidé se snadno rozhněvají, jsou netrpěliví, vždycky mají co říct a málokdy naslouchají.

Protože mají hodně práce, neustále závodí s časem ve snaze stihnout úplně všechno.

Může člověk vůbec vystoupit z tohoto rozjetého vlaku? A jak? Na první pohled je zřejmé, že nejdůležitější je začít. Ovšem mnoha lidem se první krok zdá příliš těžký a nejsou schopni se k němu odhodlat. Proti tomu se nakonec vzbouří jejich organismus, a teprve tehdy se ve svém šíleném závodě zastaví, i když mnozí záhy skončí v nemocnici. Tito lidé by se měli naučit, jakou hodnotu má klid, kromě toho by měli i docenit přednosti vzájemné spolupráce. Je nejvyšší čas, aby se začali dívat kolem sebe a dokázali také ocenit druhé. Významným prvkem v celém procesu je pro ně i vědomé rozhodnutí změnit určité osobní návyky tak, aby dosáhli vyváženějšího a uspokojivějšího životního stylu.

Správné napětí

Pokud jsou struny u kytary správně napnuté — tedy ani příliš utažené, ani příliš povolené — hudební mistr může zahrát krásnou melodii. Stejně tak je tomu s člověkem, který žije pod určitým tlakem.

Graf ukazuje kontinuální přechod od nepřítomnosti stresu až po přemíru stresu.

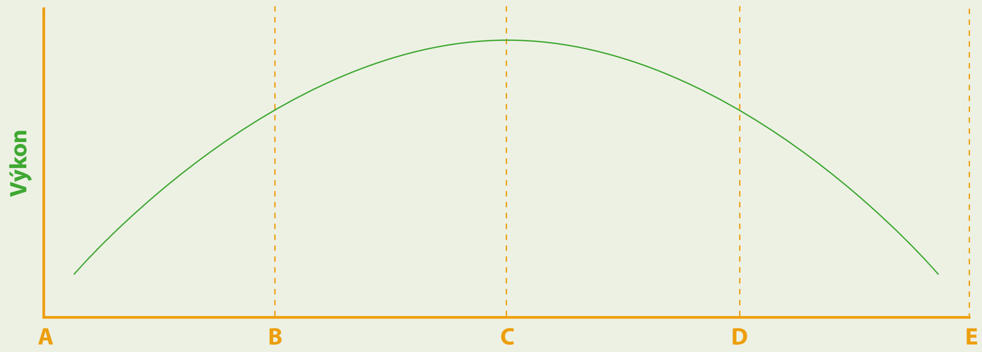
Oddíl A-B

Jako příklad by mohl sloužit zaměstnanec, který nemá žádné cíle a nachází se ve své stereotypní práci, přestože mu nepřináší žádné uspokojení. Jsou na něj kladeny minimální nároky a pravděpodobně také nikdy nijak nevynikne.

Oddíl B-C

Křivka tohoto oddílu představuje optimální úroveň produktivity a duševního stresu. Pro příklad bychom sem mohli zařadit obchodníka, který má realistické obchodní cíle. Tlak, který je na něj vyvíjen ze strany jeho nadřízených a který vyplývá z jeho osobních cílů, jej udržuje ve střehu a plném vytížení. Snaží se zdokonalovat svůj obchodnický um, případně různé

Vzájemný vztah mezi stresem a výkonem



A - B Nepřítomnost stresu
Převládá apatie, chybí patřičná stimulace a zaměření na určitý cíl.
Nízký výkon.

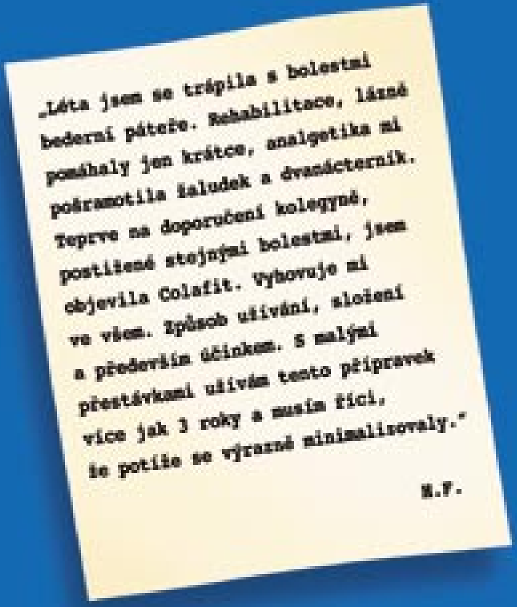
B - C Přiměřený stres
Motivace a prožitek osobního uspokojení.
Optimální výkon.

C - D Přemíra stresu
Člověk prožívá stres, avšak bez nějaké zvláštní motivace.
Výkonost dobrá, ale má klesající tendenci.

D - E Nejvyšší úroveň stresu
Člověk prožívá depresi, případně úzkost.
Velice nízký výkon.

Trápí vás záda a klouby?

Máme pro Vás řešení:



„Léta jsem se trápila s bolestmi
bederní páteře. Rehabilitace, lázně
pomáhaly jen krátce, analgetika mi
pošramotila žaludek a dvanácterník.
Teprve na doporučení kolegyně,
postižené stejnými bolestmi, jsem
objevila Colafit. Vyhovuje mi
ve všem. Způsob užívání, složení
a především účinkem. S malými
přestávkami užívám tento přípravek
více jak 3 roky a musím říci,
že potíže se výrazně minimalizovaly."

M.F.

Colafit®

- vyživuje a posiluje klouby
- působí na bolest
- promazává klouby
- vyživuje pokožku

Užívání: 2-3 měsíce 1 kostička denně, 2x ročně opakovat.
V případě potřeby užívat trvale.
Nemá žádné vedlejší účinky a je vhodný pro všechny skupiny obyvatel.
Vědecky ověřeno!
Klinicky testováno.
® Registrováno OMPI Ženeva.
K dostání v lékárně.

Orientační cena 310,- Kč

Výrobce: DACOM Pharma s.r.o
Kyjov, ČR
Tel.: +420 518 698 911
Možnost zakoupení přes e-shop na www.dacom.cz

DACOM PHARMA

obchodní dovednosti a usiluje o to, aby odváděl dobrou práci. Jeho výsledky odpovídají úrovni stresu, kterému je při své práci vystaven.

Oddíl C-D

Pro tuto část grafu nám za příklad může posloužit lékařka, která pracuje na plný úvazek v nemocnici a když přijde domů, pokračuje ještě v úspěšné soukromé praxi. V rodinném životě prožívá běžné problémy, které vznikají například s dospívajícími dětmi. To přispívá k tomu, že stres se stupňuje. Ve své profesi odvádí dobrou práci, protože jí věnuje značné úsilí, celkově však její produktivita v důsledku stresu mírně klesá. Pokud tento stav přetrvává delší dobu, její organismus začne vysílat varovné signály.

Oddíl D-E

Pro poslední část křivky bychom mohli vybrat příklad drobného podnikatele, který z ekonomických důvodů musel propustit několik zaměstnanců. Tím mu přirozeně přibylo práce. Navíc, v důsledku celkového narušení stability podniku, poklesla morálka zbývajících zaměstnanců. Tento podnikatel má také problémy v manželství. K tomu se ještě přidaly bolesti žaludku a lékař mu doporučuje kompletní lékařskou prohlídku. Díky překážkám, kterým musí čelit, má jeho produktivita nepříznivě nízkou úroveň. Stres u něj dosahuje nejvyšších hodnot.

Shrnutí

Naším cílem by mělo být, abychom našli vyvážený střed mezi nepřítomností stresu a přemírou stresu. Neexistuje norma, která by vyhovovala všem. Rozumná míra stresu zůstane vždy individuální.

Ať jsou však okolnosti jakékoli, měli bychom být připraveni rozpoznat signály, které nám stres může vyslat, a okamžitě a rozhodně na ně reagovat.

Ukázka je vybrána z knihy J. Melgosy — Zvládni svůj stres (s. 27–30). Více informací najdete v katalogu knih.

Je možné ŽÍT DÉLE?

Podle nedávných výsledků demografického průzkumu je průměrná délka života v České republice u mužů zhruba 73 a u žen 79 let.

Pokud je člověk mladý, tak si tyto informace příliš nepřipouští. Když se však roky přehoupnou přes padesátku, otázka délky a kvality života se stává aktuálnější. Zvláště, pokud mu začnou umírat známí a přátelé. Začínají se vynořovat otázky: Jak dlouho ještě budu moci pracovat s plným nasazením, sportovat, chodit na výlety, jezdit na dovolené? Opravdu mi už zůstává jen několik let, o kterých lze společně s biblickým textem prohlásit: „nemám v nich zalíbení“? Mohu udělat něco pro to, abych prodloužil svůj život a zachoval svou životní vitalitu? Tato otázka už v 15. století zaujala Juana Ponce de Leóna, který celý svůj život hledal a vyráběl elixír mládí. Jeho hledání se stalo symbolem neuskutečnitelného snu.

Tajemství dlouhého života

Dan Buettner uveřejnil v časopise National Geographic článek, který nazval Tajemství dlouhého života. V tomto poměrně obsáhlém článku popisuje tři skupiny obyvatel naší planety, z nichž se mnozí dožívají věku nad sto let. Jsou to obyvatelé Okinawy, obyvatelé z přímořské Sardinie a adventisté z Loma Lindy v USA. Obyvatelé Sardinie a adventisté mají několik společných faktorů: nekouří, jsou po celý den aktivní, věnují svou pozornost rodině a jsou součástí rozvětveného solidárního a sociálního společenství, ve kterém se angažují až do konce života. Všechny tři skupiny jsou charakteristické také tím, že jedí střídmě, konzumují hodně ovoce, zeleniny, celozrnných produktů a stravy bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Adventisté jsou navíc velmi často vegetariáni, kteří jedí hodně ořechů a vlákniny. Obyvatelé Sardinie zase v mírném množství konzumují své červené víno bohaté na antioxydanty a sýr pecorino. Je téměř nemožné najít na světě rozdílnější skupiny lidí, které jsou však ve vyjmenovaných principiálních charakteristikách totožné.

Životní styl obyvatel z Okinawy a Sardinie je v mnohém podobný životnímu stylu jejich předků. Třetí skupina je jiná — adventisté z Loma Lindy žijí životem lidí 21. století, a navzdory tomu dosahují stejné dlouhověkosti. To byl také jeden z důvodů, proč vláda USA věnovala značný obnos na vypracování studie, která měla pomoci odkrýt výhody dodržování zdravotních zásad životního stylu adventistů. Vědci odhalili sedm důležitých zdravotních faktorů v souvislosti s délkou života.

Přestože má genetika své důležité místo, podstatné je i to, co jíme a jak se chováme ke svému tělu. Jeden lékař to vystihl takto: Své genetické předpoklady nezměníme, to je jako mít na sebe namířenou nabitou zbraň, ale náš životní styl je to, co zmáčkne spoušť.

V jedné z provedených studií vědci víc než devět let sledovali a zaznamenávali zdravotní návyky asi 9000 lidí a objevili jich sedm, které měly vliv na délku a kvalitu života:

- vydatné snídaně
- udržování průměrné tělesné váhy
- dostatečný spánek
- pravidelné cvičení
- nekouření
- nejedení mezi hlavními jídly
- nepití alkoholu

Čím méně bylo těchto návyků v životním stylu zkoumaných lidí, tím větší bylo riziko úmrtí. Naopak, u těch, kteří dodržovali tyto zdravotní návyky, docházelo v průběhu devíti let zkoumání k nižšímu počtu úmrtí.

Po dokončení této studie o dlouhověkosti vědci udělali tabulku biologického věku u lidí od 20 do 70 roků a jejich vztahu k dodržování výše zmíněných sedmi zdravotních návyků. Pokud má někdo například 40 roků a dodržuje jen dva ze sedmi faktorů životního stylu, jeho biologický věk je oproti fyzickému věku vyšší o 19 let. Pokud bude takto pokračovat dalších 10 let, v 50 letech bude jeho biologický věk 50 + 22, tedy 72 let.

V opačném případě, pokud má někdo 40 let a dodržuje všech sedm faktorů životního stylu, bude biologický věk oproti fyzickému téměř o 13 roků nižší. Můžeme konstatovat, že tento koncept rozdílu mezi biologickým a fyzickým věkem ilustruje fakt, jak náš životní styl může urychlit nebo zpomalit proces stárnutí.

Nevíme přesně, kde Juan Ponce de León hledal elixír mládí, pokud by však měl k dispozici Bibli, už tam by se mohl dočíst zajímavé rady ohledně kvality lidského života ve všech jeho oblastech. Zjistil by, že Bůh už ve svém prvním rozhovoru s člověkem věnoval pozornost tématům, jako bylo jídlo, sex a práce. A dal pro tyto oblasti velmi praktické rady. Podobný obsah měl i jeho první rozhovor s lidmi po potopě. Jeho rady — pokud je budeme dodržovat — nám mohou přinést v životě příznivé výsledky.

Žel že v dějinách lidé tyto rady neposlouchali. Jen menšina z nich se rozhodla pro jejich praktikování ve svém životě. Tak tomu bylo až do doby, kdy na naši zem přišel Boží Syn, Ježíš Kristus. Jeden z jeho učedníků — Lukáš, profesí lékař — stručně popsal jeho život takto: „A Ježíš prospíval na duchu i na těle a byl milý Bohu i lidem." Poukazuje zde na čtyři oblasti, v nichž prospíval: duševní, tělesná, duchovní (byl milý Bohu) a sociální (byl milý lidem). To, že prospíval ve všech těchto oblastech, bylo výsledkem toho, že poslouchal rady, které dal jeho Otec.

Mluvil také o jednom ze svých úkolů zde na zemi: „Já jsem přišel, aby měli život a měli ho v hojnosti." Ježíš chtěl zkvalitnit životy lidí. Vedl k tomu své následovníky. Ale hlavním důvodem jeho příchodu bylo, aby lidstvo obdaroval věčným životem. Jeden z jeho nejbližších učedníků o tom napsal: „Bůh nám dal věčný život, a ten život je v jeho Synu. Kdo má Syna, má

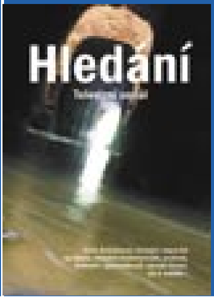
Počet návyků životního stylu a jejich vliv na délku života

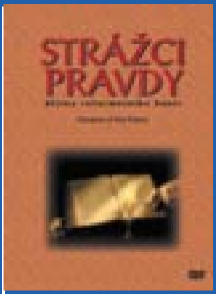
Věk	0-2	3	4	5	6	7
20	+14	+7	+ 0,5	-1,1	-4,2	-9,4
30	+16,9	+9,1	+3	-0,6	-4,7	-11,1
40	+19,4	+10,7	+5,4	-0,1	-5,2	-12,9
50	+22	+12,4	+7,9	+0,3	-5,7	-14,7
60	+24,5	+14	+10,4	+0,8	-6,2	-16,4
70	+27,1	+15,7	+12,8	+1,3	-6,8	-18,2

AWR studio

AWR studio vydalo v poslední době několik DVD s duchovní tematikou.
Více informací můžete získat v internetovém obchodě na stránce http://shop.awrstudio.cz nebo na adrese Peroutkova 57, Praha 5.

Hledání
Seriál australské produkce, který se zabývá otázkami života a křesťanství na základě Bible.

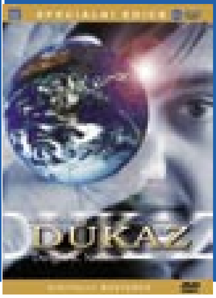




Strážci pravdy
Jedná se o reedici televizního seriálu, který poutavě vypráví o dějinách reformačního hnutí.

Utopie?
Série krátkých dokumentů, které upozorňují a vyzývají k hledání odpovědí na nejpalčivější společenská témata, jako jsou např. otázky mezilidských vztahů, předsudky, závislost, narušená rodina a svoboda.

Důkaz
Cyklus čtrnácti půlhodinových dokumentů, které přinášejí odpovědi na otázky moderního člověka. Filmové dokumenty představují rozhovory s renomovanými vědci, umělci i obyčejnými lidmi, kteří prožili ve svém životě zvláštní zkušenost s Bohem.



život… Toto píšu vám, kteří věříte ve jméno Syna Božího, abyste věděli, že máte věčný život.“

V Bibli je popsáno, že Ježíš neumíral za bezhříšné lidi, ale za hříšníky. Ti pak s překvapením zjistili, že Ježíš zemřel i za jejich hříchy. Ježíš nabízí dar všem lidem: „Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.“

Jak je tedy možné odpovědět na otázku: Je možné žít déle? Ano, je možné žít déle, pokud budeme respektovat Boží rady, principy a nařízení. Můžeme zde na zemi prožívat kvalitní, plnohodnotný život ve všech jeho oblastech. Jak? Tím, že přijmeme Ježíše jako Božího Syna a našeho spasitele. Tím, že budeme brát vážně jeho rady. S ním můžeme žít smysluplný život navzdory nepříznivým okolnostem, které nás potkávají. S ním můžeme žít život bez hranic. Díky němu může každý člověk žít nejen déle a kvalitněji, ale také věčně.

I vy můžete ve svém životě zakusit to, o čem mluví král David, když popisuje svou životní zkušenost: „O život tě prosil; daroval jsi mu jej do nejdelších časů, navěky a navždy.“

Bohumil Kern, duchovní

Najděte si svou oblíbenou prodejnu nebo restauraci Country Life v Praze!

Melantrichova 15, Praha 1

vegetariánská restaurace, prodejna biopotravin a zdravé stravy, prodejna přírodní kosmetiky, dále masáže a kosmetické ošetření po objednání, tel.: 224 213 366

Jungmannova 1, Praha 1

vegetariánské občerstvení, prodejna biopotravin a zdravé stravy, tel.: 224 247 280

V našich prodejnách nabízíme velký výběr chutných a kvalitních produktů zdravé stravy, včetně certifikovaných biopotravin, jako jsou čerstvá biozelenina, bioovoce nebo biopečivo z vlastní pekárny. V restauraci a občerstvení nabízíme vegetariánská jídla na váhu nebo balená.

Naše další prodejny biopotravin, zdravé stravy a přírodní kosmetiky:

Československé armády 30, Praha 6

tel.: 233 931 020

Bělohorská 80, Praha 6

tel.: 233 311 722

Bio.

Více informací na

www.countrylife.cz

CL © 08/2007