

# ZA OBZOR REM

magazín  
pro všechny,  
kteří chtějí  
vidět dál

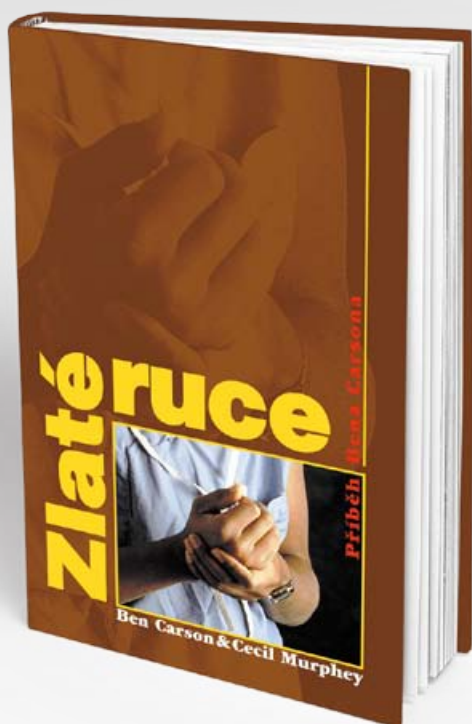
Rváč Kornelius:

## NAŠEL JSEM KLID

5 Je Bůh utopí?

12 Mentální výkonnost –  
magická moc 21. století

33 Nebeský hoax –  
Jak šestiletý kluk zmátl svět



# ZLATÉ RUCE

BEN CARSON, CECIL MURPHEY

208 stran, 13×20 cm, brožovaná

Kniha Zlaté ruce 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, jenž se vypracoval z outsidera na primáře neurochirurgického oddělení Fakultní nemocnice Univerzity Johna Hopkinse. Autor v knize vypráví o svém dětství, studiu, ale z části popisuje i prostředí věhlasné kliniky, kde v tichu operačních sálů ožívají mnohdy ztracené naděje.

**Cena 178 Kč**

# ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI

BEN CARSON, GREGG LEWIS

286 stran, 13×20 cm, tuhá vazba

Lékař Ben Carson proslul jako tvůrce několika převratných chirurgických postupů. Stejně tak je známý jako soucitný člověk angažovaný ve společnosti, který se snaží pozitivně ovlivnit život dětí z chudinských čtvrtí měst. Co jej k tomu vede? Porozumění širším souvislostem, vize něčeho, za co opravdu stojí žít. V této knize svěruje čtenářům svou životní filozofii, díky které překonal počáteční neúspěchy a stal se věhlasným a vyhledávaným odborníkem. Nedává jen rady, jak dosáhnout v životě úspěchu, ale dovádí čtenáře k nalezení motivace potřebné k novému životnímu nasměrování.

**Cena 248 Kč**



# Rváč Kornelius: **NAŠEL JSEM KLID**

Tomáš Kábrt

Foto Julia Soos Photography



**Svalnatý čtyřicátník Kornelius Novak, Němec narozený v Rumunsku a žijící ve Švédsku, je v posledních letech stále častěji vidět a slyšet v Česku a na Slovensku. Obyvatele českých a slovenských měst vytrhuje z jejich každodenního shonu tím, že si na náměstích staví své malé pódium a s pomocí mikrofonu a tlumočnicka z něho zve kolemjdoucí k pravdivějšímu, čistějšímu životu a k setkání s Bohem. K tomu nabízí překlady svých knížek. „Píšu a mluvím o tom, co jsem sám prožil, nedokážu si to nechat jen pro sebe. To, co Bůh udělal v mém životě, může udělat v životě každého, proto vyprávím svůj příběh, i když větší část bych z něho raději zapomněl,“ vysvětluje tetovaný muž s minulostí obávaného rváče.**





Kornelius se narodil roku 1975 v Rumunsku do německé rodiny žijící v oblasti Sedmihoří. Jeho dědeček pocházel z Čech, odtud má rodina jméno Novak, ale také mluvil německy. Když bylo Korneliovi pět let, rodina se přestěhovala do Německa. Tam začaly Korneliovy problémy. Jako přistěhovalec byl ve škole často šikanován. „Každý den mě mlátili, byl jsem pro ně přistěhovalecká svině. Měl jsem hrozné sny, nemohl jsem se soustředit. Rodiče nevěděli, co se děje, nikdy jsem jim to neřekl, styděl jsem se. Jednou mi jakýsi vnitřní hlas řekl: Osvoď se ze své slabosti. Začal jsem posilovat, abych se mohl bránit.“

Dospívající Kornelius podle svých slov netoužil po moci, ale po klidu. Proto doma usilovně cvičil a posiloval. A jednoho dne, když na něj zase ve škole zaútočil jeden starší spolužák, mu Kornelius ránu vrátil. „Odvezli ho do nemocnice. Stál jsem na školním dvoře. Ředitel si pozval mou matku, plakala. Od té doby jsem se pral mnohokrát, nikomu jsem žádnou ránu nezůstal dlužen, ale žádný klid mi to nepřineslo.“

Ve 14 letech zašel na přednášku pořádanou místními křesťany. A tam zažil velké překvapení. „Řečník mluvil tak, jak jsem to v životě neslyšel. A říkal věci, které byly přesně o mně. Byl jsem přesvědčen, že ho proti mně poštváli, zmanipulovali.



„NEJHORŠÍ BYLA PRO MNE TA POVRCHNOST, JAK KAŽDÝ NĚCO HRÁL. RAMENATÍ SILNÍ MUŽI, KTERÍ BYLI VE SKUTEČNOSTI UVNITŘ JEN MALÉ DĚTI. KRÁSNÉ ŽENY, KTERÉ VE SKUTEČNOSTI BYLY ZNEUŽÍVANÉ A ZÁVISLÉ NA DROGÁCH. STEJNÁ BYLA I MOJE VLASTNÍ POVRCHNOST.“

Po akci jsem ho vyhledal, ale tvrdil, že mě vůbec nezná. Šel jsem na další jeho vystoupení a tam mi došlo, že skrze něho ke mně zcela osobně promlouvá Bůh. Přímo do mého srdce. A že má asi se mnou nějaké úmysly.“

Vždycky hledal vinu u druhých, ale ten večer mu došlo, že Bůh mu ukazuje jeho chyby a říká mu, že je to on, kdo potřebuje odpuštění svých chyb a smíření. „Že dokonce v Kristu za mě položil svůj život, za mé chyby, abych já za ně trpět nemusel. Pochopil jsem, že Bůh má pro mne naději a budoucnost. A náhle jsem prožil něco, co nikdy předtím – ohromnou úlevu. Modlil jsem se, prosil Boha o odpuštění a Duch svatý pronikl celou mou bytostí, naplnil mne svým pokojem a svou láskou. Cítil jsem se o padesát kilo lehčí,“ vzpomíná Kornelius. Předtím znal jen boj za svou pravdu, ale teď poprvé cítil čisté svědomí.

A pak jej ten kazatel sám vyhledal a řekl mu: „Bůh ti vzkazuje, že budeš jeho misionářem.“ „To mě velmi překvapilo. Začal jsem úplně nový život. Ve škole na mě zase čekalo několik kluků. Jeden mě hned udeřil do obličeje a další do žaludku. Ale já se nebránil. Divili se, co se děje. Řekl jsem jim, že jsem se stal křesťanem. Od té doby mě ve škole nikdo nenapadl. Když bylo potřeba, zastával jsem se ve škole slabších. Seznámil jsem se s novými přáteli, mladými křesťany. Společně jsme četli Bibli a přemýšleli nad tím, co její příběhy znamenají.“

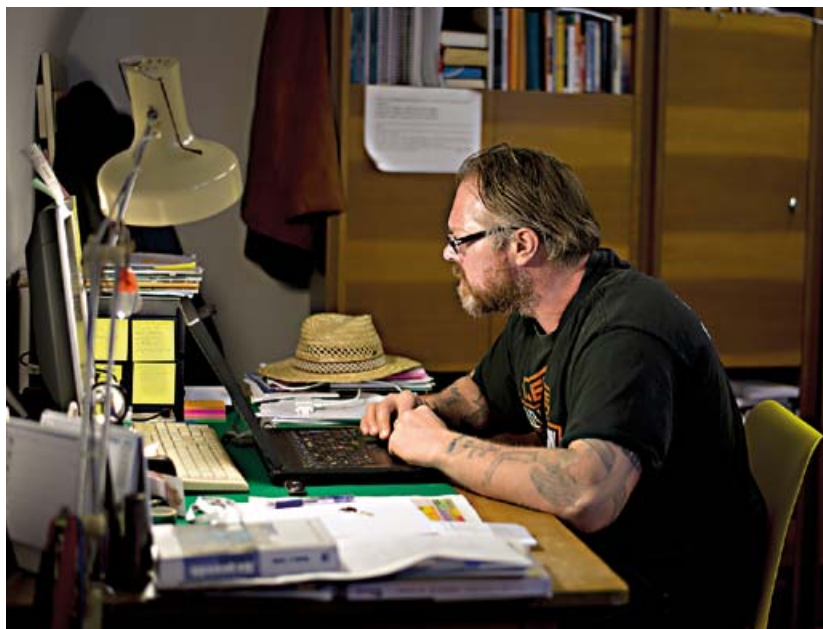
Po základní škole se začal Kornelius učit zahradníkem. Jednoho dne mu při sázení stromů začala být zima, a tak se rozhodl, že si zajede pro teplé oblečení. Neměl řidičský průkaz, ale přesto sedl do auta a jel. Nezvládl řízení a přímo před domem rodičů srazil čelně cyklistu. „Byl v bezvědomí. Když jsem mu chtěl pomoci, zjistil jsem, že má jednu nohu utrženou. Bylo to strašné. Rodiče vyběhli, přijela policie, záchranka, všichni spolužáci šli okolo a viděli to. Všichni mě okamžitě měli za pokrytce. Stáhl jsem se zpět do sebe. Cítil jsem velkou vnitřní bolest a měl jsem na sebe hroznou zlost. Všechno bylo ztraceno.“

Došlo k soudnímu líčení a Kornelius musel podle rozsudku zaplatit veškeré nemocniční výdaje a operace. V 18 letech tak byl totálně zadlužený. Začal opět tvrdě posilovat, stal se vicemistrem Německa v kulturistické disciplíně „bodybuilding“. Aby mohl splatit dluhy, přijal práci vyhazovače na diskotékách ve Stuttgartu. Pracoval takto na deseti diskotékách. Rvačky a násilí tam byly na denním pořádku. I Kornelius musel svými pěstmí a kopanci často zasahovat. Bylo to v době války v Jugoslávii, rvali se mezi sebou Albánci, Srbové, Chorvati, do toho se přidali skinheads, hooligans, italská mafie,

turecká mafie a mezi tím se pohybovali docela normální lidé, kteří se přišli jen bavit.

„Nejhorší byla pro mne ta povrchnost, jak každý něco hrál. Ramenatí silní muži, kteří byli ve skutečnosti uvnitř jen malé děti. Krásné ženy, které ve skutečnosti byly zneužívané a závislé na drogách. Stejná byla i moje vlastní povrchnost.“ Pak začal s lidmi na diskotékách mluvit o Bohu. Byl velmi překvapen, že se mu za to nikdo nesmál. Naopak, lidé se začali sami zajímat a ptát, přicházeli k němu pro naději. Jen proto, že se s nimi neopíjel a neměl každou noc jinou ženu, jej považovali za světce. Kornelius stále více přemýšlel o tom, co bude dál. Jako vyhazovač musel prakticky každou noc používat hrubé násilí. Stále nenacházel vytoužený klid.

„Jednou se dovnitř diskotéky chtěli dostat výtržníci. Byli to kickboxeři. S kolegou vyhazovačem jsme se jim postavili a jeden, kterého krátce předtím kolega srazil pěstí na zem, na mne náhle zaútočil velkým nožem. Řítíl se s ním přímo na mne, na vše bylo pozdě. Stihl jsem se jen podvědomě uvnitř modlit: Bože, pomoz mi! A vtom ten útočník najednou ztuhl jak socha. Se špičkou nože na mém břiše. Jakoby nemohl dál. Ztuhl jsem i já a všichni kolem. Tak jsme chvíli stáli a pak jsem mu řekl: ‚Nevrhej se do neštěstí a dej mi ten nůž.‘ A on to k úžasu všech



udělal. A úplně změněný ihned odešel. Ti, kteří to viděli, mi řekli: ‚Tvůj Bůh opravdu žije!‘ Tento projev Boží přítomnosti byl nepopsatelný. Bůh mi dal život, bez něho bych byl jistě mrtvý. Věděl jsem: Bůh je stále zde, i když někdy mlčí. A dal mi ještě šanci.“

Po tomto zážitku se Kornelius rozhodl odejít z práce vyhazovače a odjet na své silné motorce do Skandinávie. Napadlo ho, že tam, v krásné severské přírodě Boha víc pozná – uprostřed jeho čistého stvoření. A skutečně, zažil tam dokonalou krásu a harmonii přírody a ohromující krásu a harmonii Boha. „Všechno bylo v souladu, jen já jsem byl jiný. Můj život byl jeden velký chaos. Nevěděl jsem, jak se z toho dostat, z těch vnitřních tlaků. Ale měl jsem přání: Od teď chci žít s Tebou, Bože, v naprostém souladu, bez ohledu na to, jak to dopadne. Od té doby prožívám další a další zázraky s Bohem. Kdyby mi někdo dříve řekl, že mám poslouchat Boha, vůbec by se mi to nelíbilo. Teď jsem nechtěl nic jiného než naslouchat jeho hlasu ve mně, více a více jej poznávat.“

Ve Skandinávii se na svých cestách seznámil s křesťanskými motorkáři. O těch nikdy neslyšel, znal jen gangy jako Hell’s Angels (Pekelní andělé) a podobné. Tito křesťanští motorkáři navštěvují ty nejhorší násilníky, opilce a narkomany na jejich motorkářských setkáních a pomáhají jim najít Boha. „Prožíval jsem s nimi neuvěřitelné věci. Další léta jsem trávil s nimi. Byl jsem svědkem nádherných obrácení těch nejhrubějších lidských srdcí k Bohu. Mezi nimi jsem konečně našel svůj vytoužený klid a vnitřní pokoj.“

Jednou mluvil s jedním člověkem od Hell’s Angels, a i když má leccos za sebou, byl zděšen jeho brutální hrubostí a cynickou zatvrdlostí. Byl přesvědčen, že tohoto muže prostě nelze Božím poselstvím lásky oslovit. „Ale napadlo mě se za něho modlit, a tak jsem se modlil. O rok později jsem od něho dostal e-mail, že založili nový motorkářský časopis a jestli máme nějaké články, ať je pošleme. Zeptal jsem se, jestli by v každém vydání mohl být článek se zvěstí o Bohu pro motorkáře. Pozvali mě do redakce, a když jsem tam přišel, nevěřil jsem svým očím. Bylo to přímo v ústředí německých Pekelných andělů a byl tam i onen chlapík. Dostal ode mne na zkoušku krátké zamyšlení. Nakonec mi řekl: ‚Nic takového jsem ještě nikdy nečetl, musím o tom přemýšlet. Nemohl bys do každého našeho vydání dát jeden takový článek?‘ ‚Samozřejmě,‘ od-



„VŠECHNO BYLO V SOULADU, JEN JÁ JSEM BYL JINÝ. MŮJ ŽIVOT BYL JEDEN VELKÝ CHAOS. NEVĚDĚL JSEM, JAK SE Z TOHO DOSTAT, Z TĚCH VNITŘNÍCH TLAKŮ. ALE MĚL JSEM PŘÁNÍ: OD TEĎ CHCI ŽÍT S TEBOU, BOŽE, V NAPROSTÉM SOULADU, BEZ OHLEDU NA TO, JAK TO DOPADNE.“

pověděl jsem. A od té doby už pět let v každém časopisu Pekelných andělů v Německu vychází mé duchovní zamyšlení. Jeden z grafiků toho časopisu mi nedávno řekl: ‚Všichni to čtou a všichni čekají, co napíšeš, protože cítí, že je to pravda. Stal jsi se svědomím jejich životů.‘“

„Žiji nebeský sen,“ usmívá se Kornelius Novak, dnes absolvent studia bohosloví a pastor církve adventistů. „Vím, že Bůh má dobrý plán pro můj život, zažívám vyslyšení modliteb a přítomnost nádherného Boha, který ví vše podstatně lépe než my a myslí to s námi vždy jen dobře. Udělej i ty rozhodnutí pro Ježíše. Jestli můžeš ze srdce udělat tohle rozhodnutí, je to nejlepší předpoklad pro to, abys všechna ostatní rozhodnutí dělal na správném základě. Je mnoho lidí, kteří mají podobné příběhy o tom, jak Bůh změnil jejich život. Pokud někoho takového ve svém okolí znáš, nech si o tom vyprávět. Jsou to ty nejkrásnější příběhy na tomhle světě.“

# Je Bůh UTOPIÍ

Clifford Goldstein



Ze zmatku, který způsobily teroristické útoky 11. září 2001, povstalo hnutí, kterému dnes říkáme *nový ateismus*. V rozhořčení z masové vraždy spáchané ve jménu Boha vyhlásili noví ateisté intelektuální válku veškeré zbožnosti a předpokladům, z nichž vychází. Náboženství samotné je pro ně „velká zhouba“ lidského života, iracionální a nebezpečná utopie, které se lidstvo musí zbavit jednou provždy.

Mnozí nábožensky smýšlející lidé po celém světě byli stejně zděšeni teroristickými útoky z 11. září jako ateisté a odsoudili je jako nepřijatelné. Většina na těch, kdo v Boha věří, by nebyla schopna spáchat takový čin, zvláště ne ve jménu Boha. Odsoudit tedy všechny věřící kvůli 11. září je stejné jako odsoudit všechny ateisty kvůli zločinům, které spáchal Josif Stalin v Sovětském svazu.

To ovšem nový ateismus nezastavilo. Sam Harris, Daniel Dennett, již zesnulý Christopher Hitchens nebo Richard Dawkins patří mezi prominentní představitele hnutí, které útočí na náboženství a vše nadpřirozené. „Neútočím na jednu specifickou verzi Boha,“ napsal Dawkins. „Útočím na Boha, všechny bohy a nadpřirozené jevy, bez ohledu na to, jak a kdy byli vynalezeni nebo ještě vynalezeni budou.“ Dawkins, evoluční biolog a spisovatel, se stal mluvčím nových ateistů. Je autorem mnoha knih, mezi nimi publikace jménem „Boží blud“, z níž pochází výše uvedený citát a která se stala mezinárodním bestsellerem. Jedná se o bibli moderních ateistů.

Kniha nepřináší nic v zásadě nového nebo inovativního. Dawkins recykluje argumenty, které jsou v oběhu již několik staletí, ale používá je v kontextu současného světa. Například se rád strefuje do vybraných výroků, které někteří věřící lidé pronesli. Dawkins si vypůjčil výrok papeže Jana Pavla II., který po neúspěšném atentátu na svou osobu v roce 1981 prohlásil, že ho zachránila blahoslavená Panna Maria z Fátimy, jejíž „mateřská ruka“ zastavila kulku letící k jeho srdci. „Nelze se nepodivovat nad tím,“ mudruje Dawkins, „že tedy kulku neodklonila úplně, aby papeže vůbec nezasáhla.“ Tento příklad sice zpochybňuje roli světců, ale neříká vůbec nic o Boží existenci.

### Argument záměrem

Dawkins značnou část své knihy věnuje různým argumentům ve prospěch Boží existence a jejich vyvracení. Jedním z nejčastěji citovaných je argument záměrem, který se zdá být v přírodě patrný. Při pohledu kolem sebe vidíme ohromující krásu i neuvěřitelnou složitost i v těch nejjednodušších životních formách, a zdá se proto logické, že vše muselo být záměrně vytvořeno. Vše, od složitosti buňky v rybě až po funkci lidského srdce a mozku, vypovídá o jediném – o záměru! A záměr bezpochyby není možný bez někoho, kdo by danou věc zamýšlel. Starověký mudrc říká: „Avšak dobytka se zeptej, poučí



VĚDA SKUTEČNĚ  
USPĚJE AŽ V DOBĚ,  
KDY DOSÁHNE TOHO,  
CO MNOZÍ POVAŽUJÍ  
ZA NEMOŽNÉ:  
VYSVĚTLÍ, JAK VŠE  
MOHLO VZNIKOUT  
Z NIČEHO.“

tě, nebeského ptactva, ono ti to poví, poučí tě i křoviska země, mořské ryby vyprávět ti budou. Kdo z nich všech by nevěděl, že ruka Hospodinova to učinila a že v jeho ruce je život všeho, co žije, duch každého lidského tvora“ (Bible, Jób 12,7–10).

Jako evolucionista zastává Dawkins názor, že není nutné uchylovat se k záměru a ke Stvořiteli, protože Darwinova evoluční teorie dokáže vysvětlit existenci života i bez nich. Věci vypadají záměrně vytvořené, ale nejsou, ujišťuje nás Dawkins. „Je možné dojít k bezpečnému závěru, že iluze záměru a plánu je opravdu pouhou iluzí a ničím víc.“ Problém je, že tento Dawkinsův závěr je pouze jeho názorem, jeho přesvědčením.

### Kdo stvořil Boha?

Mnozí vědci nelpí tak dogmaticky jako Dawkins na tom, jak evoluční teorie vysvětluje záměr a krásu života. Dawkins nicméně přichází s nejvyšším argumentem, na kterém zakládá své přesvědčení, že Bůh je pouhým bludem. „Bůh stvořitel nemůže být vysvětlením složitosti světa, protože jakýkoli Bůh schopný stvořit složitý svět by sám musel být stvořen ještě složitějším stvořitelem.“ Jinými slovy, pokud je něco natolik složité, že to mohlo vzniknout pouze díky vědomému záměru tvůrce dané věci, potom sám Bůh, kterého teisté považují za tvůrce světa a všeho v něm, musí být ještě složitější. Má-li tedy argumentace záměrem být konzistentní, musí tak komplikovaná bytost, jako je Bůh, mít také svého stvořitele. Jednoduše řečeno, Dawkinsovo přemýšlení je možné shrnout do prosté otázky: Kdo stvořil Boha?



Nicméně tato úvaha úplně míjí pointu. Věčný Bůh ze své podstaty nemá stvořitele, On jím sám je. Nic ho nevytvořilo, protože existuje věčně. Otázka, kdo stvořil věčně existujícího stvořitele, je stejná, jako kdybychom se ptali, co se nachází na sever od severního pólu. Věčně existující stvořitel nebyl vytvořen, jednoduše věčně byl a je.

### Příliš silná realita

Navzdory Dawkinsové sebejistotě je pozoruhodné, že si v „Božím bludu“ ponechává otevřená zadní vrátka. Kniha obsahuje kapitolu, která nese název „Proč téměř určitě neexistuje Bůh?“ Téměř určitě? Proč téměř? Někdo, kdo útočí na „Boha, všechny bohy a nadpřirozené jevy“, si přesto nechává otevřenou ústupovou cestu. Apoštol Pavel z Tarsu již před dvěma tisíci lety odpověděl na Dawkinsovu nejistotu o Boží existenci těmito slovy: „Jeho věčnou moc a božství, které jsou neviditelné, lze totiž od stvoření světa vidět, když lidé přemýšlejí o jeho díle, takže nemají výmluvu“ (Bible, List Římanům 1,20). Jinými slovy, ani Dawkins si není zcela jistý, protože svědectví všeho, co je, je jednoduše příliš silné.

### Vesmír z ničeho

Dnes je většina vědců přesvědčena, že vesmír má svůj počátek – tedy že existovala doba, kdy neexistoval, a okamžik, kdy existovat začal. Vznik vesmíru si tedy žádá své vysvětlení. Ve srovnání s ateistickými teoriemi zůstává Bůh stvořitel nejlogičtější příčinou. Tedy zvláště ve srovnání s nejnovější alternativou, a sice že vesmír stvořilo nic. Dokonce i tehdy, když člověk věří v ateistický, materialistický a evoluční scénář, nedisponuje vysvětlením, jak vznikla sama hmota. Mnohé teorie se týkají toho, jak podle teorie Velkého třesku hmota expandovala a vznikl vesmír. Ovšem logická otázka zní: Kde se vzaly přírodní zákony a principy nutné k tomu, aby Velký třesk fungoval?

Noví ateisté tvrdí, že vše vzniklo z ničeho. Dawkins je jedním z mnoha, kdo na základě kvanto-

vé fyziky zastávají názor, že vesmír vznikl z ničeho. Jiný ateista, Bill Bryson, napsal: „Zdá se nemožné, aby z ničeho vzniklo něco, ale skutečnost, že kdysi bylo nic a dnes existuje vesmír, je jednoznačným důkazem, že to možné je.“ Nebo jak napsal profesor z Oxfordské univerzity Peter Atkins: „Pokud chceme být čestní, musíme uznat, že věda skutečně uspěje až v době, kdy dosáhne toho, co mnozí považují za nemožné: vysvětlí, jak vše mohlo vzniknout z ničeho.“

Existence vesmíru může být způsobena dvěma možnými příčinami: buď věčně existujícím Bohem stvořitelem, nebo ničím. Pokud je Bůh bludem, zůstává jediné vysvětlení, a sice že vesmír sám je příčinou svého vlastního vzniku. Je takové vysvětlení logičtější a akceptovatelnější než to, že vesmír stvořil Bůh? Kdo se kloní k bludu? Ten, kdo má za to, že vesmír stvořil všemohoucí, věčně existující Bůh, anebo ten, kdo myslí, že ho vytvořilo nic?



EXISTENCE  
VESMÍRU MŮŽE  
BÝT ZPŮSOBENA  
DVĚMA MOŽNÝMI  
PŘÍČINAMI: BUĎ  
VĚČNĚ EXISTUJÍCÍM  
BOHEM STVOŘITELEM,  
NEBO NIČÍM. JE  
TAKOVÉ VYSVĚTLENÍ  
LOGIČTĚJŠÍ  
A AKCEPTOVATELNĚJŠÍ  
NEŽ TO, ŽE VESMÍR  
STVOŘIL BŮH?

Populárně-filozofický seriál s Cliffordem Goldsteinem Cliff! sledujte na <http://www.hopetv.cz/archiv-poradu/poslucharna/cliff>





# Jak OMLÁDNOUT

Cat Thompsonová



**Co kdybychom se vzdali své snahy dosáhnout mladistvého vzhledu a místo toho prostě žili mladistvě?**

„Omlazení“ je v současné reklamě jedním z nejoblíbenějších slov. Marketingoví odborníci dobře vědí o naší touze vypadat mladě a umějí přesně mířit na naše peněženky i ohrožené sebevědomí. Nabízejí omlazující kosmetiku, omlazující procedury, wellness pobyty, doplňky stravy – a každý z těchto výrobků či procedur má údajně schopnost ubrat vám nejméně několik let.

A pak jsou tu zázraky lékařské léčby. Lidský růstový hormon je jen začátkem: tisíce genetiků, endo-

krinologů, biologů a dalších vědců po celém světě sedí ve svých laboratořích nad výzkumnými projekty a soustředí se na hledání způsobů, jak ovlivnit naše tělo na molekulární úrovni. Všichni doufají, že objeví v nějaké zkumavce něco jako elixír mládí, který dokáže úspěšně zpomalit, zastavit, nebo dokonce zvrátit proces stárnutí.

Občas to vypadá, jako bychom byli přímo posedlí myšlenkou vypadat jako zamlada. Podrobujeme se podivným, ponižujícím a někdy i nebezpečným

procedurám a celí šťastní platíme horentní částky za injekce vyhlazující jedem naše vrásky, za odříznutí vytahané kůže a odsátí nadbytečného tuku. Ale jaký je konečný výsledek? Co se vlastně snažíme tak zoufale získat? A k čemu chceme využít naši mladickost, pokud se nám ji podaří do jisté míry obnovit? Co když je za naší estetickou touhou po vyhlazené tváři, vytvarovaném těle a mladickém vzhledu to, že naše srdce touží po něčem nepolapitelném, co nám uniká mezi prsty a co je pro šťastný život nezbytné?

Osobně se domnívám, že zatímco mnozí z nás jsou navenek posedlí po vnější mladické podobě, naše nejhlubší tužby ve skutečnosti míří spíše k touze po mladických pocitech – po pocitu nadšení a otevřených možnostech, čiré energii a vzrušení, možnosti experimentovat a objevovat něco nového. Stýská se nám po pocitu, že žijeme na plné obrátky, že jsme plní síly a užíváme si přítomný okamžik.

My ovšem máme plno práce s tím, abychom vypadali mladší, a i když by bylo mnohem efektivnější a přínosnější začít od mladických pocitů, jsme schopni je pocítit jen prostřednictvím vnějšího vzhledu.

## Esence mládí

Už jste se někdy přistihli, jak jste při pohledu na děti nebo mladé lidi fascinováni jejich krásou? Je to těžké, nepocítit závist, ale na druhé straně nám pozorování mladých lidí leccos napoví o tom, jak i my můžeme vypadat mladší. Jen se podívejte dětem do očí: vidíte ten jas, který se v nich odráží? V pozdějších letech máme tendenci jej ztrácet. Můžete to svádět na unavenou kůži a nedostatek kolagenu, ale já jsem si všiml, že někteří dospělí o tento jas nepřišli ani ve svých čtyřiceti, padesáti, šedesáti a jeho odlesky se v jejich očích odrážejí dokonce i v pokročilém stáří.

Také jsem si všiml, že tito mladiství lidé mají mnoho stejných životních postojů a zvyků jako zdravé děti. Co tedy děti mají – a my ne?

Zaprvé, jsou často bezprostřední a autenticky projevují své emoce. Jsou instinktivně hraví a zvědaví, dokážou druhé rozveselit a radovat se z nadšení druhých. Jsou šťastní, optimističtí a spontánní. Děti vědí, co jim dělá radost, ale neustále objevují nové věci, které je dělají ještě šťastnější, zatímco dospělí se pohybují v mezích svých povinností, rutiny, obav, přepracovanosti a stresu. Veškeré potěšení a dětské nadšení jsme v sobě zablokovali



CO KDYŽ JE ZA NAŠÍ ESTETICKOU TOUHOU PO VYHLAZENÉ TVÁŘI, VYTVAROVANÉM TĚLE A MLADICKÉM VZHLEDU TO, ŽE NAŠE SRDCE TOUŽÍ PO NĚČEM NEPOLAPITELNÉM, CO NÁM UNIKÁ MEZI PRSTY A CO JE PRO ŠŤASTNÝ ŽIVOT NEZBYTNÉ?

a naopak se vyžíváme ve stresující zátěži, v důsledku které se cítíme mnohem starší, než ve skutečnosti jsme.

Je samozřejmě pravda, že i dítě má své problémy. Ale – alespoň ve zdravých rodinách – je vždycky nablízku někdo, kdo dá dítěti fyzickou i emocionální podporu a to mu pomůže se s nimi vyrovnat.

Zdravé, šťastné děti také tráví hodně času venku. Jsou na čerstvém vzduchu, dostávají čerstvé potraviny a dopřávají si dostatek spánku. Když jsou nemocné, zůstanou doma. Když je něco nadchne, otevřeně to vyjádří. Nebojí se riskovat a nevádí jim dělat chyby. Stále se něčemu novému učí, nejčastěji z přímé zkušenosti spíše než tím, že by seděly u stolu nebo poslouchaly poučování dospělých. Naslouchají svým emocím. Mají pocit bezpečí daný vědomím, že jsou milovány.

Klíč k omlazení spočívá v znovupřijetí těchto dětských charakteristik – avšak ne tak, že bychom zamítli naši dospělost, ale tím, že spojíme jistou míru mladistvosti s pochopením a hloubkou, které přináší dospělost.

## Hra na dospělé

Již od útlého věku děti začínají napodobovat starší děti a dospělé. Chtějí honem vyrůst a dosáhnout tam, kam oni. Dlouho před nástupem do školy

si hrají na školu. Také si hrají na chození do práce, na vaření, řízení auta a telefonování. Již od mala se snažíme dělat starší, než jsme. Jenže když pak vyrosteme, zjišťujeme, že být dospělý není zdaleka tak zábavné. Najednou máme spoustu povinností. Navíc, kdo z nás dělá přesně tu práci, kterou dělat chtěl a která ho baví? Najednou se ukazuje, jak mohou být iluze kruté. Asi největší šok je, že se očekává, že přestaneme být dětmi. Buď jste mladí a bezstarostní, nebo jste zralí a zodpovědní – žádná střední cesta neexistuje!

Obětujeme velký kus našeho dětství snaze rychle vyrůst. Tím v nás může zůstat hlad po něčem, co nemůže být nikdy uspokojeno. A tak se snažíme vrátit se ke svému mládí a urvat zpět, co můžeme. Dětské chování a snaha vypadat mladě mohou být projevem hluboké touhy uspokojit naše vnitřní dítě, abychom se mohli stát spokojenými dospělými.

### Doplácí na to naše tělo

Pro většinu dětí se škola stává „prací na plný úvazek“. Přidejte k tomu mimoškolní činnost, domácí úkoly, práci... Když pak opouštíte střední školu, jsme navyklí žít ve stresu z míry povinností a závazků. Po škole se ocitáme rovnýma nohama na vysoké škole nebo v zaměstnání a odtud se naplno pustíme do budování kariéry. Naším cílem je budoucnost. Těsně před třicítkou pak začneme pocítovat, jak nás život mívá a že nemáme šanci dostat se z toho denního kolotoče a jen tak si hrát. To může způsobit extrémní chování způsobené panikou z představy, že se z našeho života nadobro vytratila zábava, anebo to může vyvolat rostoucí beznaděj. Pozvolna si uvědomujeme, jak naše orgány stárnou a síly nám ubývají. Příznaky stárnutí řešíme zvnějšku: anti-age krémy, vitaminy, práci na svém vzhledu a kosmetickými zákroky, ale jen zřídka řešíme pravou podstatu naší nespokojenosti.

Stres funguje jako kreditní karta – nutí vaše tělo půjčit si síly a energetické zdroje určené pro budoucnost. Důsledkem toho jsou však projevy předčasného stárnutí. Naše oči, pleť a vlasy ztrácejí svůj lesk. Metabolismus se zpomaluje. A navíc si nedopřejeme čas, abychom si odpočinuli a znovu si uspořádali hodnoty. Nadále budeme pod tlakem a ve stále větším stresu. Možná se budeme konejšit představou, že si za pracně vydělané peníze v budoucnu koupíme dovolenou. Je nám jasné, že v nejbližší době se volný čas nenajde, a tak umlčíme dítě v nás a naše mladickost tím vezme zasně.



### Přetvoření dospělosti

Možná jste neměli zrovna nejšťastnější dětství, avšak nikdo nemá možnost se do něj vrátit a prožít si jej znovu. Každý z nás však může s dostatkem vůle a představivosti rozhodovat o své dospělosti a přemluvit naše vnitřní dítě, aby se opět stalo naší součástí. Měli bychom si stanovit jako naši prioritu zdraví a zdravé alternativy, a to jak v našich osobních vztazích, tak v péči o naše tělo.

Můžeme se rozhodnout nově si seřadit žebříček hodnot. Můžeme se rozhodnout, že budeme více spát a méně pracovat. Můžeme se rozhodnout, že budeme místo obědové pauzy pracovat a pak si místo toho zajdeme do přírody. Můžeme více vnímat naše pocity. Můžeme se rozhlédnout po našich domovech, projít jednu věc za druhou a vyhodit ty, co už nepotřebujeme a co nás zatěžují. Můžeme se přestat snažit dělat x věcí najednou a být spokojení s tím, když dobře uděláme dvě nebo tři věci.

Existuje mnoho lidí, kteří vypadají mnohem mladší, než ve skutečnosti jsou, a to neměli žád-



né plastické operace, žádné liposukce, nebrali žádné magické tablety a nenosí nejmodernější outfit. Místo toho jsou mladí a energičtí, protože si vytvořili život, který stojí za to. Jsou opravdově nadšení ze svého života, ve kterém je prostor pro vášně, pokoru i poznávání světa. Tito lidé jsou dětští, aniž by byli dětinští. Zvládli umění být dospělý a dítě současně.

### **Jak na to?**

Pokud chcete vypadat mladší, nezbytně potřebujete pocítit mladickou sílu a energii. S ní bude vaše omlazení probíhat mnohem rychleji. Musíte se naučit vyčlenit prostor pro svou regeneraci. Rozpočtejte se na své koníčky a zájmy. Pokud začnete více času věnovat své zálibě, nabije vás to intenzivní energií. Pokud nemáte čas vrátit se ke svým zájmům nebo objevit nové aktivity, pravděpodobně budete časem vypadat starší, než ve skutečnosti jste. Proto by mělo být vaší prioritou vytvořit si ve svém životě větší prostor pro koníčky, zábavu, snění, hraní a uvolněnost.

Nepotřebujete facelift! Chcete-li vypadat mladší, musíte přehodnotit svůj život a dostat jej na jinou úroveň. Tady je pět kroků, které vám k tomu pomohou:

### **1 Ujasněte si, čemu dáte přednost.**

Pokud děláte věci, které vám nepřinášejí radost, změňte to! Platí to i pro vaši práci. Pokud vaše zaměstnání nesnášíte, platíte za to svým mládím!

### **2 Vpusťte ze svého života vztahy a závazky, které vás zatěžují.**

Uvědomte si, které dva tři vztahy jsou pro vás nejdůležitější, nejvíce konstruktivní a nej příjemnější, a rozhodněte se trávit s těmito lidmi více času. Pokud vás přátelství nebo nějaká činnost spíše ubíjí, než nabíjí, dejte si na čas od nich pauzu.

### **3 Plánujte si chvíle pro nicnedělání.**

Opravdu! Děti mají přebytek energie i proto, že někdy prostě jen tak sedí a dělají, co je právě napadne. Čas, ve kterém vypnete, je časem psychické i tělesné regenerace. Vytváří také prostor pro nové objevy.

### **4 Dbejte na cvičení a vhodnou stravu.**

Nejsilnější pocit stárnutí mají lidé, kteří jsou špatně živeni, mají nadváhu, podváhu nebo prostě vyšli z formy. Dřít v posilovně nemusí být tím jediným řešením. Sportovat byste měli tak, aby vás to bavilo!

### **5 Plánovaně si dělejte radost.**

Více si hrajte. Tancujte. Dovádějte se svým miláčkem. Zapoťte se se svými kamarády. Zajďte si třeba do divoké přírody a nechte zvuky a vůně působit na celé tělo. Každou chvíli a příležitost si naplno užijte.

# Prostě jsem stará, no a co...

12

LIFESTYLE

www.lifeinfo.com

Nedávno se mě jedna mladá dívka zeptala, jak se cítím, když jsem tak stará. Docela mě to zaskočilo. Nemyslím si o sobě, že jsem stará. Když viděla moji reakci, byla v rozpacích, a tak jsem hned podotkla, že je to zajímavá otázka a že se nad ní zamyslím a pak jí dám vědět. Myslím si, že stáří je dar. Jsem teď, snad poprvé v životě, tím, kým jsem vždycky chtěla být. Neplatí to žel pro mé tělo! Někdy mě přepadne zoufalství, když vidím vrásky a pytle pod očima, kožní skvrny a povislá prsa. Pořád mě to ještě někdy překvapí, když se podívám do zrcadla a vidím tam toho starého člověka, ale moc dlouho se tím netrápím.

Nikdy bych ani za nic nevyměnila mé úžasné přátele, můj nádherný život a milující rodinu za míň šedin nebo plošší břicho. S věkem jsem k sobě víc laskavá a méně kritická. Stala jsem se sama sobě přítelem. Neplísňím se za to, že si vezmu další sušenku nebo neustelu postel. Nevyčítám si, že jsem si koupila keramický květináč s vymodelovanou ještěrkou. Sice jsem jej nepotřebovala, ale na mém balkóně vypadá fakt skvěle.

Mám nárok se občas přejít, být chaotická, být extravagantní. Příliš mnoho mých přátel opustilo tento svět dřív, než pochopili, jak úžasnou svobodu skýtá stáří. Svět se nezhroutí, když se rozhodnu číst do čtyř do rána a pak budu vyspávat až do oběda. Mohu tančit sama se sebou na úžasné melodie z 50. let a klidně si zároveň popláču nad ztracenou láskou, když to na mě přijde. Půjdu k vodě s plavkami nataženými přes mé neforemné tělo a budu si užívat vody a vln i přes soucitný pohled mladých holek v bikinách. Vždyť i ony jednou zestárnou.

Vím, že jsem občas zapomnětlivá. Ale stejně je nejlepší některé věci z minulosti zapomenout – a nakonec to důležité si pamatuji. Je pravda, že během těch let jsem měla párkrát zlomené srdce. Tak tomu zkrátka je, když ztratíte někoho blízkého, vaše dítě trpí nebo

když milovaného domácího mazlíčka srazí auto. Ale každá takováto bolest srdce nám umožňuje soucítit s druhými, mít pro ně pochopení a dodá nám vnitřní sílu všechny těžkosti překonat. Srdce, které nebylo nikdy zlomené, se nikdy nikomu zcela neodevzdalo – nepoznalo krásu a hlubokost života a lásky.

Jsem ráda, že mám to štěstí žít tak dlouho, až mi vlasy zešedivěly a mé úsměvy se navždy vryly do hlubokých rýh na mé tváři. Mnoho lidí se v životě tolik nenasmálo jako já a mnoho jich zemřelo dřív, než se jejich vlasy změnily v stříbro. Mohu říci „ne“ a stát si za tím. Mohu říci „ano“ a myslet to vážně.

Jak člověk stárne, je snazší být pozitivní. Nezájímá mě, co si ostatní lidé o mně myslí. Nezpochybňuji jejich postoje. Dokonce jsem si udělila právo být ta špatná.

Takže odpověď na otázku, jestli se mně líbí mé stáří, mě vlastně osvobodila. Líbí se mi člověk, kterým jsem se stala. Nebudu žít věčně, ale dokud jsem tady, nebudu ztrácet čas bédováním, co by bylo, kdyby..., nebo starostmi o to, co bude. A klidně si dám každý den zákusek.



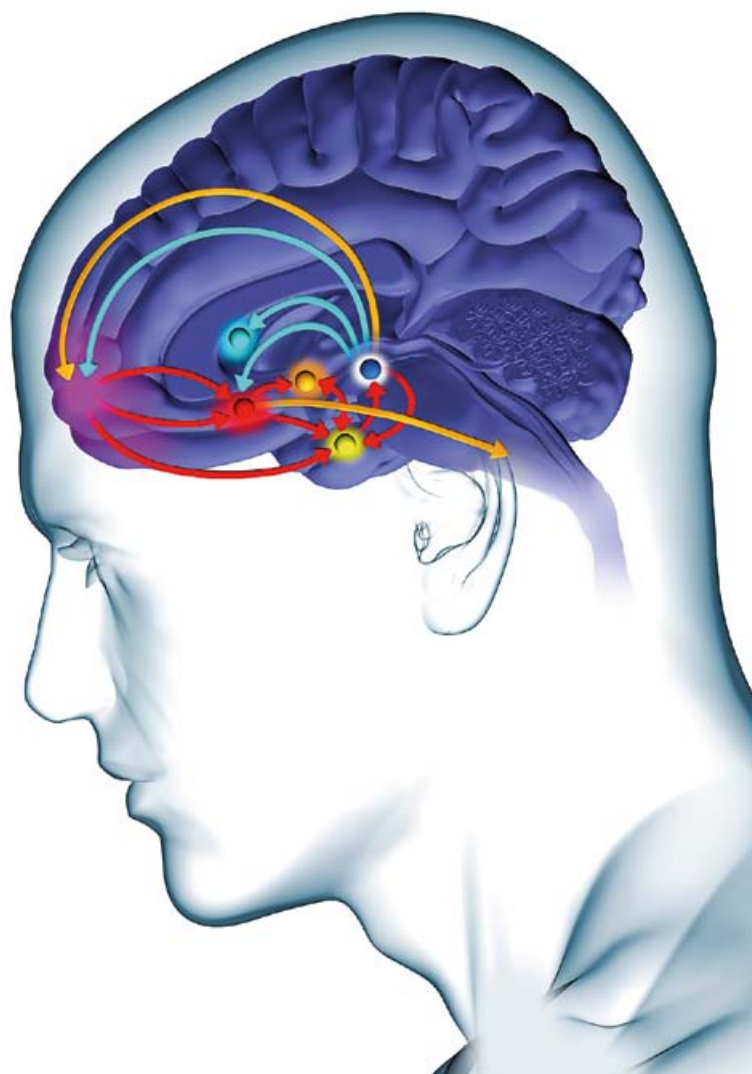
# MENTÁLNÍ VÝKONNOST

## Magická moc 21. století

Igor Bukovský



Ještě před sto lety převažovala v životě většiny lidí fyzická aktivita. Ale dnes je to všechno jinak. Stále více lidí pracuje hlavou a stále více lidí je v životě závislých na své mentální výkonnosti. Změnou společenských poměrů se k nám přivalilo nekonečné množství příležitostí a my nejsme naučeni některé výzvy odmítat. Stáváme se závislími na úspěchu, hodnocení, výkonu – zejména mentálním. Je to v pořádku, že se duševní práce postupně posouvá ve společenském hodnocení nad manuální, ale ještě nějakou dobu bude trvat, než se ti, kteří se jí živí, naučí dělat to, co tak často vidíte u lidí pracujících manuálně – více odpočívat.



## Mozek – dispečerská věž

Základní funkce mozku jsou zpracování a ukládání informací, kontrola polohy těla a pohybu, kontrola hormonální regulace a rozhodování. Mentální aktivitou rozumíme jednak zpracování a uložení informací a dále rozhodování, které vyžaduje uložené informace najít, seřadit, porovnat a použít.

Mentální výkonnost vyžaduje elektrickou aktivitu (šíří se povrchem buněk jako jiskra zápalnou šňůrou), přítomnost chemických látek (neuromediátorů) a souhru všech procesů v čase a prostoru. Pokud vaše nervové buňky nefungují optimálně, nemůžete podávat dostatečný mentální výkon.

## Mozek v akci

Z pohledu mentální aktivity je myšlenka základní funkcí mozku. Podle doktora Brabermana, který v 80. letech minulého století vynášel metodu mapování elektrické aktivity mozku, je možné změřit rychlost myšlenky: u zdravého člověka trvá asi 320 milisekund (320 tisícín sekundy) a u senilního člověka asi 420 milisekund. Od senility vás tedy dělí pouze 100 tisícín sekundy!

Proces přemýšlení, komunikace, rozhodování, učení a jiných mentálních aktivit vyžaduje stovky a tisíce myšlenek, takže tento maličký rozdíl 0,1 sekundy se postupně nahromadí. Mentální procesy se stejným způsobem zpomalují také v hlavě člověka, který je unavený, má nedostatek důležitých látek nebo je vystavený účinku neurotoxických látek. Také některé léky výrazně utlumují centrální systém, proto po jejich užití nemůžete řídit ani zvládat velkou mentální zátěž.

Jde tedy o to, aby rychlost vašich myšlenek zůstala co nejvyšší. Nazvěme to mentální švih. K němu potřebujeme dvě věci: to nejlepší palivo a ty nejlepší substráty, ze kterých v mozku vznikají komunikační molekuly.

## To nejlepší palivo

Mozek spotřebuje 4× více energie, než by mu podle hmotnosti v těle patřilo. Proto prvním předpokladem mentálního švihů je neustálý přísun toho nejlepšího paliva. Můžete jíst obložené chlebičky s majonézou, bramborové hranolky nebo croissanty s čokoládou, ale pro mozek existují mnohem lepší energetické substráty. Jsou to potraviny s nízkým glykemickým indexem, které udržují hladinu cukru v krvi bez velkých výkyvů, a z toho váš mentální švih profituje. Tajemství energie mentálního



POKUD SE PO VELKÉ MENTÁLNÍ ZÁTĚŽI POTŘEBUJETE „RESETOVAT“, DĚLEJTE TO PŘIROZENĚ: DEJTE SI DOBRÉ JÍDLO, JDĚTE DO LESA, BĚŽTE, HRAJTE SI, SMĚJTE SE, POVÍDEJTE SI, POSLOUCHEJTE DRUHÉ A CELÝ SVĚT OKOLO SEBE...

švihů představují ovesné a jiné obilné vločky, celozrnné pečivo, chléb a suchary, grahamové těstoviny, přírodní rýže, fazole, čočka, hrách, sója, cizrna, banány, kukuřice, hroznové víno, jablka, sušené ovoce (bez cukru).

## Ty nejlepší substráty

Už víme, že mozek používá ke komunikaci elektrický signál a chemické substráty – neuromediátory. Většinu těchto chemikálií si mozek vytváří sám. Potřebuje k tomu nejen genetickou výbavu, ale i dostatek substrátu – látek, ze kterých neuromediátory v mozku vznikají. Ty, které bezprostředně a nejsilněji ovlivňují váš mentální švih, jsou čtyři: acetylcholin, serotonin, dopamin a GABA (kyselina gama-aminobutyrová). Koncentrace těchto signálních molekul v mozku je ve velké míře dána genetikou a výrazně ovlivňuje vaše reakce, rozpoložení a celou osobnost. Aby mozek mohl tyto látky vyrábět, potřebuje vhodné suroviny. Jejich tvorbu tedy můžete ovlivnit tím, co sníte.

Jejich tvorbu v mozku podporují: tykvoval, lněná, sezamová a slunečnicová semena, arašidy, vlašské ořechy, luštěniny, tofu, banány, ovesné vločky, rýže natural, pangamin, tebi droždí, rozinky, celozrnné výrobky, zelenina. Přesný seznam potravin včetně vysvětlení vlivu jednotlivých látek na funkci mozku najdete na webových stránkách: [www.zaobzorem.info.cz](http://www.zaobzorem.info.cz)



## Drogy a váš mentální švih

Pokud se po velké mentální zátěži potřebujete „resetovat“, dělejte to přirozeně: dejte si dobré jídlo, milujte se, jděte do lesa, běžte, hrajte si, smějte se, povídejte si, poslouchejte druhé a celý svět okolo sebe... Dělejte to tak, abyste po opakovaném „zapnutí“ byli na tom alespoň stejně, když ne lépe. Pokud se rozhodnete použít „instantní“ řešení a resetovat se zkratkou, musíte počítat s tím, že na váš mentální švih to bude mít tyto důsledky:

### Nikotin

Stimuluje myšlení a pozornost, zároveň však nepřirozeně stimuluje srdeční činnost a především vyvolává extrémně silnou závislost (považuje se za jednu z nejnávykovějších látek vůbec).

Kouření navíc způsobuje záněty horních cest dýchacích a zhoubné nádory.

### Kofein (káva, cola, energydrinky)

Patří mezi nejrozšířenější stimulant na světě. Kofein patří mezi alkaloidy působící největší chaos v informační výměně buněk včetně neuronů. Pavouci ovlivnění kofeinem spřádali síť chaotičtější než ti ovlivnění LSD nebo heroinem. Tok informací není přerušeno, ale dochází častěji k chybám, zřejmě v důsledku zvýšené hladiny informačního šumu. Kofein dále zvyšuje riziko onemocnění srdce, ledvin a trávicího ústrojí.

### Amfetaminy

Poškozují paměť a schopnost dělat rychlá a správná rozhodnutí.

Urychlují odumírání nervových buněk, podporují vznik Alzheimerovy choroby.

### Marihuana

Poškozuje krátkodobou i dlouhodobou paměť.

Oslabuje pozornost.

Oslabuje schopnost řešit problémy a zadání.

### Extáze

Narušuje verbální paměť (obtěžněji si budete vybavovat jména, pojmy, slova).

Dlouhodobé užívání vyvolává depresi, paranoii a úzkost.

### Alkohol

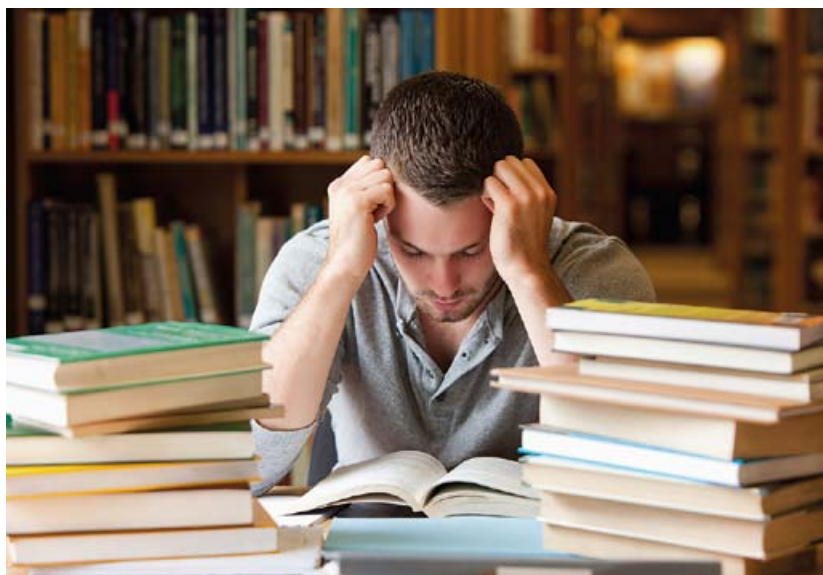
Alkohol není stimulant a energii vás skutečně nevnabije. I když v malém množství může odstranit

mentální zábrany a může se vám tak zdát, že vám pomáhá, účinky alkoholu jsou především tlumivé. Alkohol zpomaluje myšlení, řeč, pohyby i reakce.

## Nejlepší reset na světě

Spánek. Ve spánku se mozek

- aktivně očisťuje od nahromaděných zplodin celodenní aktivity
- připravuje se na další výkon – tvoří se mediátory, regenerují buňky struktury
- elektricky vybíjí a nabíjí
- zbavuje adenosinu – látky, která se v mozku hromadí během dne a postupně zpomaluje váš mentální švih (to abyste se nepřetáhli ☺)
- zbavuje nepotřebných informací („uklízí“)



## Jak zlepšit svůj mentální švih

Snídejte pravidelně a kvalitně. Zabezpečte si vyvážený přísun energie. Zabezpečte si dostatečný příjem vitamínů B (zejména kyseliny listové), aminokyselin, cholinu, hořčíku a nasycených mastných kyselin. Zabezpečte si dostatečné množství vody. Zabezpečte si silnou ochranu antioxidanty. Nebíchejte se kofeinem. Nešidte se o spánek. Dopřejte si dostatek fyzické aktivity. Používejte svůj mozek neustále a dopřejte mu hodně nových podnětů, informací a činností. Nekonzumujte alkohol. Neužívejte drogy.



# Jednoduchý KLÍČ KE ŠTĚSTÍ

John a Millie Youngbergovi



**Každý má vnitřní touhu po šťastných vztazích. Jedna studie zabývající se zdravými, silnými a šťastnými rodinami odhalila, že jejich členové, kteří se měli vzájemně rádi, si často opakovaně vyjadřovali své city. Ukazuje se, že důvěrné rodinné vztahy a blízkost mají přímou souvislost s úsilím členů rodiny projevovat si vzájemnou úctu.**

## Tádž Mahal – pomník lásky a úcty

Je mnoho způsobů, jak vyjádřit úctu. Jeden z nich je popsán ve starém indickém příběhu. Vládce Shah Jahan hluboce miloval svou ženu Mumtaz. Ceníl si jí a vážil si jí, protože byla radostí jeho života. Všichni v království věděli, že královský pár sdílel jedinečnou vzájemnou lásku. Mumtaz byla opravdovou pýchou paláce a Shah Jahana. Avšak jejich společný život trval pouhých devatenáct let. Mumtaz zemřela během porodních komplikací a Shah Jahan upadl do hlubokého smutku. V období tohoto trápení se rozhodl ukázat, jak si vážil její lásky, a nechal postavit na její památku nádhernou hrobku. Dvacet dva let pracovalo dvacet tisíc dělníků na tomto divu světa, postaveném z vybraného mramoru a zdobeném drahými kameny. Tádž Mahal stojí dodnes jako věčný pomník lásky a úcty manžela ke své ženě. Vy ani já si nikdy nebudeme moci dovolit postavit Tádž Mahal jako výraz úcty k manželovi, ženě či dítěti. Ale přesto může v srdcích našich milých vyrůst něco podobně krásného. Častá slova uznání jsou stavebními kameny při budování podobného divu světa v životech našich blízkých.

## Vyjadřování uznání je prospěšné

Rodinní terapeuti vědí, že páry, které v průběhu manželské terapie hledají jeden na druhém dobré vlastnosti, dokážou mnohem rychleji vyřešit svůj problém. Jakmile začnou hledat pozitivní rysy, kterých si na partnerovi váží, budou se ve vztahu s ním cítit lépe. Jsou tak rychleji schopni pracovat na problematických oblastech.

V napjatých obdobích a krizích bývá těžké najít na partnerovi něco dobrého. Jeden ze způsobů je použití takzvaného škálování. Představme si stupnici od 1 do 10, kde 1 je stav velkých problémů, napětí, odcizení. 10 je naopak stav, kdy vztah funguje tak, jak si přejeme. Položme si otázky:

- Kde na této stupnici se právě nacházíme?
- Kdy jsme byli na stupnici nejméně – kdy nám to nejlépe „klapalo“?
- Co bylo tehdy jiné než teď a jak jsme to dokázali?
- Za co bychom mohli ve vzpomínaných „dobrych časech“ partnera ocenit?

Po takovémto myšlenkovém experimentu nezřídka dokážeme najít pár pozitivních detailů, pro které si můžeme sebe nebo partnera vážit.



DVACET DVA LET  
PRACOVALO DVACET  
TISÍC DĚLNÍKŮ NA  
TOMTO DIVU SVĚTA,  
POSTAVENÉM  
Z VYBRANÉHO  
MRAMORU A ZDOBENÉM  
DRAHÝMI KAMENY. TÁDŽ  
MAHAL STOJÍ DODNES  
JAKO VĚČNÝ POMNÍK  
LÁSKY A ÚCTY MANŽELA  
KE SVÉ ŽENĚ.

Uznání je jako bumerang. Když dáváte lásku a úctu, vrátí se k vám. Na základě výzkumu byl vytvořen Emmonsův a McCulloughův seznam osmi příkladů bumerangového efektu, který plyne z toho, že vyjadřujeme uznání: 1. Měli méně příznaků fyzických onemocnění. 2. Trávili více času cvičením. 3. Cítili se celkově lépe a měli optimistická očekávání v nastávajícím týdnu. 4. Cítili se více propojeni s ostatními. 5. Cítili se více milováni a měli dojem, že se o ně ostatní více zajímají. 6. Mají větší předpoklad, že budou rozvíjet a posilovat svou spiritualitu. 7. Věnovali se flexibilnímu a kreativnímu myšlení. 8. Lépe zvládali stres a nesnáze.

## Vyjadřujeme uznání co nejčastěji

Manželští poradci často manželům radí: „Zkusíte chválit svou ženu, i když ji to zprvu vyleká.“ Na manželském semináři byly páry požádány, aby samostatně napsaly seznam jedenatřiceti věcí, které na sobě vzájemně oceňují (jedno uznání na každý

den v měsíci). Muži psali jeden seznam, ženy druhý. Když všichni dopsali, střídavě si četli jednotlivé položky. Jak jednotlivé páry četly, v očích se jim objevovaly jiskřičky lásky a potěšené úsměvy rozzářily jejich obličej. Jako by tato sladká slova neslyšeli opravdu dlouho. Po skončení této aktivity jedna žena přiznala: „Ach, to bylo tak krásné! Bylo to jako jíst čokoládové bonbony. Chcete stále víc a víc.“ Cítila se milována. I on se díky jejím slovům cítil milován. A oba cítili úctu. Charlie Shedd, rodinný pedagog, doporučuje, abychom těm, které milujeme, řekli každý den alespoň jednu věc, které si na nich vážíme, a jednou týdně něco, co jsme ještě nikdy neřekli. Zkuste to a uvidíte sami. Paulova rodina se odstěhovala do Peru, když byl ještě malý. Paul vzpomíná: „Byly to těžké časy. Můj otec, pilot a vedoucí pracovník, zakládal nové aerolinie. Všechny své peníze vložil do podnikání a pamatuji si, že jsem často slýchal: ‚Teď na tohle nemáme peníze.‘ Jednou nám dětem řekl, že se blíží matčiny narozeniny. Dlouho šetřil, aby jí mohl koupit lahvičku jejího oblíbeného parfému. Nikdy nezapomenu na den, kdy jsme se shromáždili v kuchyni a otec ukázal matce krásně zabalený dárek. Třesoucíma se rukama rozbalila lahvičku a přečetla si značku. Na její tváři bylo zřejmé potěšení a překvapení. Pak matka nějak parfém upustila a ten se roztránil na zem. Všichni jsme nevěřícně vzdychli. Otec ani na chvilku nezaváhal, klekl si, namočil si špičky prstů v parfém a jemně se jimi dotkl matčina krku. Pak ji objal a slíbal její slzy.“

O čtyři měsíce později otec zahynul při tragické letecké havárii v Andách. Přestože od té doby uplynulo padesát let, otcova něžnost ten den – a to, jak vysoko si cenil mé matky – ve mně zůstane celou dobu, co budu živ.“

### Jak vyjádřit uznání dětem?

Dobrym způsobem, jak vyjádřit uznání dětem, je psaní láskyplných vzkazů na nástěnku nebo textových zpráv. Jedna rodina psala dopisy uznání každému členu a pak je začali potichu číst. Čtyřletá Anna nemohla přečíst ten svůj, a tak vzal otec poznámky ostatních tří členů rodiny a přečetl všechna příjemná vyjádření, která o ní napsali. Anna zrozpáčitelá, plaše sklonila hlavu a prsty si mnula šaty. Cítila se výjimečně. Když její otec skončil se čtením, vrhla se na něho, objala jej a zvolala: „Tatínku, mám tě moc ráda!“ Cítila se vysoce ceněná. Její potřeba lásky a přijetí byla naplněna. Jako rodiče můžeme stavět nebo bořit tím, co říkáme. Rodičovství není



NĚKDY JE PRO NÁS  
MNOHEM TĚŽŠÍ  
UZNÁNÍ PŘIJÍMAT  
NEŽ DÁT. MĚLI  
BYCHOM SE NAUČIT  
OBOJÍ.

snadné. Mnoho rodičů chce své děti utvářet a ovlivňovat. Když se rodiče příliš zaměřují na špatné činy dítěte, přispívají k slabému sebehodnocení. Opravovat a učit dítě je nezbytné, ale když se zaměříme jen na to na špatné, děti si řeknou: „Když nedokážu udělat nic dobře, tak proč bych se snažil?“ Hledejme v dětech to dobré a vyjádřeme uznání, když dítě jedná správně. Pokud je nutné dítě opravovat, pak řekněme na každou opravu čtyři věci, které dítě udělalo dobře. Udržujme pocit, že je výjimečné.

### Naučme se přijímat uznání

Čtyřletý Honzík přišel z venku do kuchyně. V ruce držel kytici tulipánů všech velikostí a podal je mamince: „Ty jsou pro tebe.“ Maminka si pomyslela: „Ach ne! Tulipánový záhon je zničený.“ Nahlas ale řekla: „Děkuji, drahoušku, že jsi na mě myslel. Mám ráda květiny uvnitř i venku.“ Vybrala si možnost, která dítě neodradí od dávání dárek z lásky, a pokusila se přijmout jeho malý symbol uznání, aniž by jí záleželo na tom, co jí je. Byla to její cesta, jak ho naučit být dárce, a ne jenom příjemcem. Později samozřejmě poznamenala: „Tak, ale teď necháme ostatní tulipány, aby se jimi ostatní mohli těšit venku.“

Když vám někdo vyjádří uznání, jak odpovíte? Možná znáte ten pocit hanby za to, že vás někdo pochválí, a máte sklon tomu protirečit slovy: „vždyť to nic nebylo ... jindy se mi to takto nepodaří ... to

jen díky pomoci druhých“... Někdy je pro nás mnohem těžší uznání přijímat než dát. Měli bychom se naučit obojí.

### **Efekt úcty**

Když objevujeme dobré vlastnosti u dětí či u partnera a říkáme jim, že si těchto vlastností vážíme, tak vlastně posilujeme jejich sebeúctu, dodáváme jim pocit hodnoty, upevňujeme náš vzájemný vztah, omezujeme vztek a nenávisť, upevňujeme zdraví a odstraňujeme hněv, obnovujeme duchovní a osobní růst, podporujeme svobodu být vším, čím může člověk být.

Vzpomeňte si, co znamenalo ocenění, které jsme naposledy dostali, pro vás samotné, anebo co se stalo poté, kdy jsme sami někomu vyjádřili uznání.

### **Nápady, jak vyjádřit uznání**

Najděte a rozpoznajte hodnoty druhých a pak jim o tom řekněte. Když lidé cítí, že jsou oceňováni, často se v jejich životech začnou dít zázraky. Překvapte svého partnera upřímnou lichotkou. Jeden muž řekl své ženě: „Jak jsem si mohl vzít tak inteligentní ženu!“ Na to mu žena odpověděla: „Nemyslím si, že bych byla kdovíjak inteligentní, ale líbí se mi, když to říkáš. Tvá slova mi pomáhají cítit se silná a sebevědomá.“ Naše vztahy stojí za to úsilí. Hledači diamantů v jihoafrických dolech tráví svůj pracovní život prohrabáváním tisíců tun kamení a špíny, aby našli několik drobných diamantů. My však často děláme pravý opak. Prohrabáváme se diamanty, abychom našli špínu. Začněme tedy hledat diamanty – krásu v našich blízkých, v členech naší rodiny. Hledejme nádhru kladných vlastností, kterých si ceníme u našich blízkých, a řekněme jim o tom, co jsme objevili. Jejich potřeba lásky a přijetí tak bude naplněna. Budou se cítit lépe. Řekněte zaměstnancům a kolegům, že si vážíte jejich práce. Ocenění motivuje ke snaze o dosažení výborných výsledků. Když je člověk oceněn a chválen, snaží se ještě více zdokonalit a odvádět lepší práci. Uznání je pozitivní motivační faktor.

Každý člověk potřebuje pocítit vděk a uznání. Vyjádření uznání členům rodiny a ostatním není jen něco hezkého. Je to nutná součást péče o naše zdraví a dobré vztahy. Přijímání uznání je nezbytnou součástí fyzického zdraví i emočního pocitu pohody.



# ROZLUČTE SE s osamělostí

Geoff Weatherhead

„Pracuji jako sociální pracovnice – vedu útulek pro týrané ženy. Mám naplňující práci a podílím se na životě druhých. Ale přestože jsem velmi zaneprázdněná, chybí mi pocit spojení. Cítím se osamělá.“

TEREZA, 37 LET

„Můj otec zemřel před dvěma lety, když mi bylo 15. Od té chvíle se můj život změnil. Pár dnů bylo docela dobrých, ale většinou to za nic nestojí. Cítím se osamělý, protože většina lidí mě nechápe.“

JAKUB, 17 LET

„Mám to, co by mnozí nazvali vysněnou prací. Pracuji v moderní kanceláři v centru města, obklopena mnoha kolegy a známými, ale nemám nikoho, koho bych mohla nazvat pravým přítelem. Občas je moje samota ochromující.“

IVA, 24 LET

„Někdy si myslím, že je se mnou něco v nepořádku. Oženil jsem se s milou ženou, mám tři skvělé děti a práci, která mně vyhovuje a je dobře placená. Přesto se cítím dost sám a toužím po hlubším lidském spojení.“

PAVEL, 53 LET



**Osamělost je rozšířený problém, kterému dnes čelí mnoho lidí. Samota zasahuje mladé i staré, muže i ženy, zaměstnané i nezaměstnané, ženaté i single. Osamělost si nevybírá osoby podle pohlaví, věku nebo postavení. Stejně tak je obtížné určit, kolik lidí ji zažívá, protože mnozí se bojí přiznat, že se cítí izolovaní.**

„V naší společnosti je osamělost něčím, co držíme pod pokličkou jako jakési tajemství,“ poznamenává Dr. Anne Peplau, profesorka sociální psychologie, která se zabývá tímto tématem již přes dvacet let.

„Osamělost je stigma, které snižuje společenskou prestiž. Je zde předpoklad, že pokud jste osamělí, můžete si za to sami. Jinak byste přece měli spoustu kamarádů, že ano...“ Doktorka Peplau došla ve svém výzkumu k závěru, že „v dané době se alespoň 10 % populace cítí osamělých“. Přestože je osamělost depresivní a bere nám radost ze života, je dobrou zprávou, že ji můžeme ovlivnit a dokonce překonat. Níže uvádíme osm způsobů, jak bojovat s osamělostí.

## **1 Připomeňte si, že nejste jediní, kdo se cítí osamělí.**

Samota je stav, který jednou nebo vícekrát zažije téměř každý. Připomeňte si, že nejste jediní, kdo se cítí osamělí; že osamělost je součástí lidského bytí. Mnoho významných lidí zažilo tíživou bolest osamělosti. Velký skladatel Petr Čajkovskij

napsal: „Jedině osamělé srdce může pocítit mou úzkost.“ Henry David Thoreau bědoval: „Udělaloby mi takovou radost, kdybych věděl, že se na mě přišel podívat můj přítel, a to přesto, že radost pociťuji jen zřídka, pokud vůbec.“

## **2 Čestně se nad sebou zamyslete.**

Pokud se váš okruh smysluplných přátelství zmenšil během posledních měsíců nebo let, zkuste se nad sebou zamyslet. Zeptejte se sami sebe, zda jste se nestali:

### → **egocentričtí**

Nejste příliš arogantní, nudní nebo jste se přestali zajímat o druhé, jejich život a činnost?

### → **nevyvážení**

Stal se z vás samotář, workoholik nebo sociálně vyloučený jedinec?

### → **líní**

Necháváte všechnu iniciativu na druhých a čekáte na jejich oslovení nebo pozvání?

### → **kritičtí, odsuzující a rozzlobení**

To všechno jsou nepřátelské emoce, které nutí lidi vyhýbat se vám.

### → **úzkoprsí**

Nejste příliš uzavřeni do vlastních pohledů na věc, přesvědčeni o vlastních názorech a o tom, že vaše vnímání je vždy správné?

Pokud se u vás objevují výše zmíněné rysy a vy jste si toho vědomi, začněte pracovat na tom, aby se dopad těchto negativních rysů minimalizoval a abyste se jich zbavili. Pokud je to nutné, najděte si odborného poradce, který vám s tím pomůže. Když budete pracovat na svém vnitřním životě, začnou se posilovat vaše vztahy ve společnosti.

## **3 Využijte počítač.**

Jedna důchodkyně se svěřila: „Když můj manžel v padesáti zemřel, byla jsem zoufalá. Byla jsem osamělá vdova a přemýšlela jsem, co budu dělat se zbytkem svého života.“ Její syn trval na tom, že jí koupí počítač, a pak ji trpělivě učil, jak jej používat. „Možnost být on-line mi otevřela nový svět. Je fantastické komunikovat prostřednictvím e-mailu nebo skype se vzdálenými příbuznými nebo starými známými ještě ze školních let. Baví mě chatovat s dalšími uživateli internetové sítě a spřátelit se s lidmi po celém světě. Taky jsem začala psát a publikuji své články na webu,“ vysvětlovala.

## 4 Pomozte někomu, kdo potřebuje pomoc.

„Schopnost se o někoho starat je něčím, co dodá vašemu životu největší význam,“ napsal hudebník Pablo Casals. Ti, kdo dobrovolně věnují druhým svůj čas, žijí delší a šťastnější život. Každý z nás má v sobě touhu chovat se soucitně a laskavě, jen si ji mnohdy neuvědomujeme. Takové činy však člověku přinášejí naplnění, radost a pocit smysluplnosti. Navíc se tím posílí naše vlastní sebehodnota. Tím, že budete reagovat na potřeby druhých, dovolíte lásce vstoupit do vašeho života. Aleně bylo 31 let, když její manžel a 9letý syn zemřeli při automobilové nehodě. Zůstala sama se třemi dcerami, z nichž nejmladší měla teprve jeden rok. Dnes je jí sedmdesát, a když se dívá zpět na všechno to, co ji potkalo, říká: „Nejhorší je uzavřít se do své osamělosti. To, že jsem neztratila kontakt s druhými, bylo pro mě tou nejlepší terapií.“

Alena začala navštěvovat jako dobrovolnice Dětské zdravotní středisko, kde se věnovala dětem, které měly fibrózu. Také začala pracovat jako lektorka plavání dětí se speciálními potřebami. Její klienti mají mnohdy těžká postižení, jako je Downův syndrom, rozštěp páteře nebo mozková obrna. „Uvědomila jsem si, že nemohu změnit něco, co se změnit nedá. Ty děti budou vždycky hendikepované. Ale mohu jim pomoci, aby byly aspoň chvíli šťastné.“



V NAŠÍ  
SPOLEČNOSTI  
JE OSAMĚLOST  
NĚČÍM, CO  
DRŽÍME POD  
POKLIČKOU  
JAKO JAKÉSI  
TAJEMSTVÍ.

## 5 Začněte se více starat o sebe i o druhé.

Důležitou součástí odvrácení osamělosti je péče. Nezanedbávejte se a zkuste se více starat i o druhé, o zvířata, o životní prostředí. Chraňte všechno živé kolem vás. Péče o cokoli, ať už jde o dům, zahradu, domácí zvířata nebo ostatní lidi, vás ochrání před zoufalstvím.

## 6 Osvojte si zásadu „jako by se to už stalo“.

Psycholog William James tvrdí, že pokud něčeho chcete dosáhnout, měli byste se chovat, jako byste to už měli. Snažte se chovat jako někdo, kdo vůbec není osamělý. Pozdravte druhé s úsměvem. Nasaďte přátelský, nadšený tón, když mluvíte s lidmi. Zůstaňte v kontaktu s ostatními a nebojte se používat telefon. Komunikujte s lidmi kdykoli a kdekoli. Rozhodněte se, že budete myslet, mluvit, jednat a žít, jako byste žádnou osamělostí netrpěli. Váš život tím získá tu kvalitu, po které jste toužili.

## 7 Udělejte ze svých známých přátele.

Každý z nás je obklopen spoustou známých – jsou to kolegové v práci, různí obchodníci a prodavači, se kterými jsme v pravidelném kontaktu, lidé, se kterými se setkáváme u sportovních akcí nebo akcí našich dětí, spolužáci ve škole. Tyto běžné kontakty jsou výbornými příležitostmi pro vznik nových přátelství. Jednoduše zkuste tyto své známé přizvat k různým akcím, které máte v plánu. Můžete například:

Navrhnout, že si společně zajdete na oběd nebo na večeři do blízké restaurace.

Nabídnout volný lístek na sportovní událost nebo film.

Pozvat vaše rodiny na návštěvu muzea nebo výstavy.

Seznámit se při pravidelném běhání, na cvičení nebo u jiných sportovních aktivit a společně v nich pokračovat.

Navštívit spolu farmářské trhy, veletrh, starožitnictví nebo autosalon.

## 8 Prožívejte Boží přítomnost.

Rozjímejte o kráse stvoření kolem vás i ve vás a o jejím Stvořiteli. Nebojte se s Ním v duchu rozmlouvat a prožívat Jeho milující přítomnost a porozumění.



# ALE JÁ MÁM ŠPATNÉ GENY!

John a Millie Youngbergovi



**Jedno odpoledne se Julie chystala odjet se svou dospělou dcerou na víkend na venkov, když tu si vzpomněla na termín mamografického vyšetření. „Mohla bych to zrušit,“ řekla si, „ale však jen proletím dveřmi, zajdu na vyšetření a za chvíli už budeme na cestě.“**

Když mamografické vyšetření skončilo a Julie se oblékala, objevil se RTG technik a požádal o druhý snímek a pak ještě o třetí. Julie se vydala na cestu s jistými obavami. Za několik hodin zazvonil telefon. „Julie, tady je váš lékař. Radiologická zpráva je hotová a my jsme znepokojeni malou bulkou ve vašem levém prsu. Změnila velikost a tvar. Rád bych, abyste přišla v pondělí na kliniku na biopsii.“ Víkend vzal nečekaný obrat.

V pondělí ráno šokovaná Julie bez hnutí naslouchala svému lékaři, který se jí ptal: „Můžeme si spolu promluvit o výskytu rakoviny ve vaší rodině?“

„Ano,“ odpověděla smutně. „Myslím, že jsem to měla očekávat. Má matka měla rakovinu prsu a má teta zemřela na komplikace s rakovinou. Sestřenic byla na mastektomii. Měla jsem to vědět. Zdá se, že je to v našich rodinných genech.“ Později biopsie skutečně prokázala, že Julie má rakovinu prsu.

Byla Juliina rakovina nevyhnutelným důsledkem zděděných genů? Vytáhla si jednoduše špatnou kartu? A jak jste na tom vy? Myslíte občas na to, jestli nebo kdy zavolá váš lékař?

Když se v rodině opakovaně objevuje rakovina prsu, někteří lidé podstoupí genetické testování zaměřené na specifické rakovinné geny. Přesně to udělala i Anna, když jí bylo dvacet devět let. Výsledek odhalil 70% pravděpodobnost, že u ní eventuálně propukne nejnebezpečnější známá forma rakoviny prsu. Jaké měla možnosti? Mohla podstoupit bilaterální mastektomii čili odnětí obou prsů anebo se mohla pokusit změnit projev genů změnou svého životního stylu a tím vypnout smrtelný rakovinný gen, který koloval v její rodině. V obou případech musela vše brát naprosto vážně a být pod lékařskou kontrolou.

## **„Ať se stane, co má se stát“ – aneb stane se?**

Mnoho lidí si myslí, že naše zdraví spolu s dalšími aspekty života jsou dány osudem nebo jsou výsledkem naší genetické struktury. Ale vaše geny nejsou váš osud.

Často slyším, jak lidé říkají: „Ach, moje máma má diabetes, takže ho pravděpodobně budu mít

také.“ Většina genů, které podporují propuknutí určitého onemocnění, určuje sklony k různým chorobám, ale nezpůsobuje samotnou nemoc. Jsou to naše rozhodnutí, vědomá či nevědomá, která široce ovlivňují naše budoucí zdraví. V těsné blízkosti daného genu jsou malé markery zvané epigeny, které mohou být změněny naším způsobem života i návyky. Jsou to jakési vypínače s polohou zapnuto/vypnuto. Dokážou vypnout gen rakoviny, diabetu nebo srdečního onemocnění. Určují, které geny se projeví.

### Příběh identických dvojčat

Ana Marie a Clotilde, narozené v roce 1942, jsou identická dvojčata žijící ve Španělsku. Mají úplně stejné geny, shodnou mimiku obličeje, stejný smích a často se na interview obléknou stejně, aniž by to spolu konzultovaly. Jsou doslova svými klony. Takže bychom předpokládali, že pravděpodobně dostanou stejné choroby. Jenže zatímco Ana Marie dostala rakovinu, Clotilde září zdravím. Co způsobilo tento rozdíl? Určitě ne geny, protože obě ženy jsou identická dvojčata. Ale jejich životní styl byl velmi odlišný.

Životní styl ovlivňuje jisté chemické značky zvané metyly a histony. Metyly modifikují DNA. Histony jsou genové proteiny a přehazují vypínač, čímž převážně určují, zda se gen projeví, anebo nikoliv. Jsou částí toho, co vědci nazývají epigenom. Jednoduše řečeno: Metyly utišují geny, zatímco histony je aktivují.

Genetici studovali epigenomy identických dvojčat a zjistili, že ve třech letech byla v podstatě podobná. Avšak kolem padesáti let jejich rozdíly narostly čtyřnásobně. To znamená, že ačkoliv jejich geny zůstaly po celý život stejné, mnoho epigenů, které přehazují vypínač mezi polohami vypnuto/zapnuto, bylo rozdílných. Jejich dědičnost byla stejná, ale životní styl a životní prostředí zapříčinily rozdíly v tom, jak se geny projeví.

### Sami rozhodujete o svém zdraví

Když matka a otec zplodí dítě, každý z rodičů předá potomkovi třiadvacet chromozomů. Zároveň ovšem předá epigenomické nastavení. To určuje, který gen bude zapnut a který vypnut. Během dospívání však dítě změní toto nastavení volbou životního stylu. Ať trpíte chronickým onemocněním, nebo záříte zdravím, váš zdravotní stav je dán ze 70 % epigenomem a vaším životním stylem, zatím-



GENY PŮVODNĚ  
PŘEDNASTAVILY  
VÝSLEDEK, ALE NYNÍ  
VŠE, CO DĚLÁME,  
VŠE, CO SNÍME NEBO  
VYKOUŘÍME, MŮŽE  
OVLIVNIT PROJEVY  
NAŠICH GENŮ U NÁS  
I U PŘÍŠTÍ GENERACE.

co méně než 30 % je ovlivněno lékařskou péčí, nastavením DNA a ne-epigenomickým prostředím. Epigenetika dokazuje, že my sami máme odpovědnost za integritu našeho genomu. Geny původně přednastavily výsledek, ale nyní vše, co děláme, vše, co sníme nebo vykouříme, může ovlivnit projevy našich genů u nás i u příští generace.

### Telomery, stres a stárnutí

Na konci každého chromozomu je ocásek nebo výběžek zvaný telomer. Vědci odhalili, že když se chromozomy reprodukují, část ocásku se zkracuje. Toto zkracování souvisí se stárnutím organismu. Telomery se mohou zkopírovat přibližně padesátkrát. Hlavním zdrojem zvýšení zdraví telomeru a ochrany chromozomu před poškozením je enzym telomeráza, který napomáhá opravám telomeru a udržuje jej v optimální délce.

Udržování zakončení chromozomů v dobrém zdraví je klíčem zabraňujícím tvoření raných rakovinných buněk a zpomaluje proces stárnutí. Nositelka Nobelovy ceny Elizabeth Blackburn, která telomerázy objevila, dále dokázala, že chronický vážný stres telomery opotřebovává.

Jak ukázal průlomový výzkum dr. Ornische, kdokoli, kdo si osvojí zdravý životní styl, může potenciálně zvýšit produkci telomerázy až o 30 %, takže změna životního stylu může přinést potenciál k opravě našich telomerů. Vyvážený život zahrnující výživnou dietu může ochránit naše chromozomy před předčasným stárnutím.

## Nedostatek spánku mění projevy 224 genů

Kromě diety, cvičení, zamezení stresu a sociální podpory aktivují dobré geny i další faktory založené na životním stylu. Jedním z nich je odpovídající odpočinek. Allenův institut vědy o mozku ve spolupráci se SRI International oznámil, že 224 myších genů změnilo své projevy v souvislosti s nedostatkem spánku a že tisíce genů jsou zřejmě regulovány čtyřicetihodinovým rytmem. Jeví se, že nejde jen o to, jak dlouho odpočíváme, ale důležitý je také rytmus a pravidelný cyklus odpočinku. Odpovídající odpočinek je zcela zásadní v období zvýšeného stresu.

## Vitamin D reguluje více než dva tisíce genů

Každá tkáň a buňka má receptor na vitamin D. Odhaduje se, že přes 2 000 genů, tedy asi jedna šestina kompletního lidského genomu, je přímo či nepřímo regulována vitaminem D. Vyjděte proto na slunce a doplňte si vitamin D!

Specialisté na životní styl a další profesionálové v oblasti zdraví doporučují, abychom si dvakrát ročně nechali testovat krev na přítomnost vitaminu D (25[OH]D) a dodávali tělu vitamin D tak, abychom jeho hladinu v krvi udržovali na 50–100 ng/dl.

## Vliv zánětlivých procesů

Harvardská studie odhalila, že cukrem slazené nealkoholické nápoje, průmyslově zpracované maso, rafinované obilí a dietní nealkoholické nápoje významně souvisejí se záněty. Sladkosti a cukroví jsou podle měření laboratorními testy CRP silně propojeny s nejsilnějšími záněty v krvi. Kliničtí specialisté zjišťují, že zvýšené hodnoty CRP jsou významným rizikovým faktorem pro srdeční onemocnění, diabetes, onemocnění ledvin, poškození nervů, rakovinu i autoimunitní onemocnění. Zánět je považován za primární spouštěč, který aktivuje rakovinu, diabetes a další nebezpečné geny, nosiče onemocnění.

## Milující mateřské objetí ovlivňuje geny dítěte

Když krysí matka tráví čas olizováním, upravováním a péčí o svá mláďata, z jejich potomků vyroste klidní dospělci. Ale malé krysy, které nebyly láskyplně vychovány, vyrůstají jako nervózní a úzkostní jedinci. Kanadští vědci zjistili, že pří-

tomnost či absence láskyplné výchovy ovlivňuje tu část mozku, která kontroluje hladinu stresového hormonu kortizolu uvolňovaného žlázami nadledvinek a ovlivňuje projevy genových receptorů v mozku.

Kortizol vyžaduje přísnou regulaci. Příliš vysoká hladina vede k vysokému krevnímu tlaku, vzrůstu hladiny cukru, hmotnostnímu přírůstku, emočnímu stresu a poklesu imunity. Jeho nízká hladina naopak vede k únavě, nezdravě nízkému krevnímu tlaku, nízké hladině cukru v krvi, výpadkům pamě-



ti a riziku autoimunitních onemocnění. Zdravé životní návyky pozitivně ovlivňují vyváženou produkci hormonu kortizolu a stabilitu nadledvinek. Odolnost a vitalita nadledvinek přitom výrazně ovlivňují naši schopnost přežít traumatická zranění, choroby nebo situace blízké smrti. Výše uvedená studie doporučuje, abychom každý den posilovali své zdravé láskyplnými objetími. Už jste se dnes objali s členy vaší rodiny?

## Co platí pro krysy, platí i pro lidi

Mámy a tátové, s láskou pečujte o své děti. Proč by z nich měli vyrůst nervózní a deprivovaní lidé? Proč



s tím nepokračovat i později a nevyházet vstříc emocionálním potřebám dětí? Proč nebýt milujícím rodičem v průběhu dětství i v následujících formativních obdobích jejich života?


### **Jak mohu změnit své geny?**

Většina z nás má rakovinné geny. Ale to, jestli budou tyto geny spuštěny, závisí do značné míry na vás i na mně – na našich volbách a rozhodnutích, na jídle, které jíme, na tom, zda cvičíme či nikoliv, zda spíme dostatečný počet hodin, na množství vody, které vypijeme – na našem životním stylu.

### **Mysl a její důsledky**

Někteří lidé svádějí své špatné povahové rysy a zvyky na rodiče. Vaši rodiče sice mohli být nedbalí, ale jakmile minulo vaše dětství, je čas postavit se na vlastní nohy, podívat se světu do tváře a říci: „Ať už byla má minulost jakákoli, nyní si sám zodpovídám za svou osobnost. Jsem pánem svého osudu.“ Totéž platí o našem zdraví. Od Boha jsme při stvoření dostali dar svobodné volby a náš výběr má nezpochybnitelné důsledky. Svě životy utváříme vlastními rozhodnutími.

Při početí dostáváme sadu genů. Svým výběrem životního stylu ovlivňujeme, jak se tyto geny budou chovat. Tento výběr vypíná či zapíná geny. Svou volbou zásadně ovlivňujeme, zda budeme zdraví, nebo nemocní.



„Špatná genetická informace se nemusí projevit, a to díky methylaci DNA nebo regulaci aktivity histonu. Objevy těchto složitých informací v živých organismech, jejich původ, smysl a možnosti praktického využití jsou předmětem hlavních otázek v současném vědeckém světě. To, jak na ně odpovíme, souvisí s naší životní filozofií. Věřím, že život nám byl darován superinteligentní osobností, kterou Bible nazývá Bůh. Přesahuje nás natolik, že jej samozřejmě nemůžeme žádnými vědeckými experimenty dokázat, ale dává nám vzrušující prostor pro spolupráci víry a neustále se vyvíjejícího poznání.“

PROF. RNDR. VLADIMÍR KRÁL, PH.D., DSc.

### **Rozlomit řetěz**

Podle posledních zpráv vědci odhalili „gen nevěry“. Znamená to, že pokud ho mám, tak podvedu svou partnerku? Nesmysl! I kdyby to bylo v mém genomu, stále mám epigenom a jsem to já, kdo tiskne vypínač do polohy zapnuto nebo vypnuto. Já rozhoduji, zda se gen projeví, či nikoli. Já určuji, zda budu věrný, či nevěrný své partnerce.

Možná byl váš dědeček nevěrný. Možná byla vaše babička kuřačka a zamračená osoba nebo váš táta měl potíže se srdcem a vaše matka rakovinu prsu. Možná se historií vaší rodiny táhne řetěz problémů generaci za generací a pro vaše předky byl příznačný vztek, urážlivost, krádeže, lhaní, nemorální chování, alkoholismus, drogy, průměrnost, odmítání – a můžeme přidat diabetes, obezitu, vysoký cholesterol či vysoký krevní tlak. To vás však neuvěznuje v této historii. Můžete se rozhodnout, že stisknete vypínač...

# JE NAČASE TROCHU ZHUBNOUT, MILÁČKU

Igor Bukovský

Pět let po tom důležitém „Ano“ váží většina lidí o 3 až 5 kilogramů více, a jak čas plyne, někteří v tom nezastavitelně pokračují. Jestliže váš životní partner patří k nim a vy trpíte nejen tím, že ztrácí tělesnou přitažlivost, ale děláte si už starosti o jeho zdraví, asi byste chtěli najít způsob, jak to společně probrat a řešit. Nezávidím vám, neboť se ocítáte v roli vyjednavače mírového procesu na Blízkém východě. Kritika a ironické poznámky mohou všechno ještě zhoršit a sbalit si kufr a odejít od „společného jednacího stolu“ také není zrovna optimální řešení. Můžete zkoušet dělat a nedělat to, co ve vašem životě lze:

- **Začněte u sebe.** Budete-li se aktivně starat o své zdraví a hmotnost vy, půjde to snadněji i vašemu partnerovi/partnerce. Začne-li žít jeden z partnerů zdravěji, ten druhý přirozeně a bez námahy zhubne v průměru o více než 2 kg.
- **Nekritizujte a nezesměšňujte.** Soustavně kritické poznámky k hmotnosti a posměch z dosavadního držení diet vyvolají stud, hněv, konflikty a rezignaci – určitě ne motivaci k pozitivní změně.
- **Projevujte lásku a empatii.** Váš partner dosáhne úspěchu mnohem snadněji, když bude cítit vaši podporu a zájem. Jedna naše pacientka to popsala až neuvěřitelně idylicky: „Za 5 let práce na směny jsem přibrala 22 kilo a tehdy jednou za mnou přišel manžel, objal mě a řekl: ‚Miluji tě a bojím se o tebe.‘ To stačilo k tomu, abychom si spolu sedli a dohodli se na tom, co budeme dělat. Změnila jsem práci, přeorganizovala jsem si s jeho pomocí celý život a za rok jsem všechna ta kila shodila. Každé kilo jsme prožívali spolu. Bez jeho podpory bych to nikdy nedokázala a nejspíše bych dnes měla ještě o 10 kg navíc.“ (Vidíte, že pohádky existují ☺.)
- **Neodsuzujte.** Všichni občas podlehneme sladkostem nebo tučným jídlům. Když se to stane vašemu partnerovi, nepotřebuje slyšet: „Jasně, už ses zase přejedl! Neumíš se ani trochu ovládnout?!“ Taková výčitka akorát prohloubí jeho pocit viny a určitě mu nepomůže překonat pokušení v budoucnosti. Mnohem lepší je zeptat se: „Je něco, co můžeme udělat jinak, aby se to příště nestalo?“
- **Pomáhejte aktivně.** Choďte na společný nákup a zkuste se učit nakupovat zdravěji a obsah rodinného nákupního košíku měnit. Každý člen rodiny má dovoleno koupit jen jednu kalorickou nálož na týden ☺. Namísto sladkostí a chipsů připravte k televizi ovoce anebo zeleninu. Zvěte rodinu na procházky, túry, jízdu na kole nebo bruslení. Pochvalte každé nové zdravé jídlo, které se ocitne na vašem talíři, anebo řekněte, co vám na něm nechutná a co byste v něm navrhli udělat jinak. Nabízejte pomoc v domácnosti, aby vaše partnerka nebo partner měli čas na aerobik anebo posilovnu. Buďte v té podpoře kreativní – mozek spaluje mnoho kalorií ☺.
- **Vyhýbejte se sabotáži (i té nevědomé).** Nemůžete si přece k televizi nosit chipsy a vypít půl láhve vína, v restauraci si objednat ta nejkaloričtější jídla, pít kalorické nápoje, o půlnoci vylizovat misku a mlaskat, že ta karamelová zmrzlina je fakt super, a nemůžete si nakupovat věci, kterým se ten druhý chce vyhýbat – vlastně můžete, ale nedělejte to.
- **Nedělejte policajta.** Málo lidí chce soustavně slyšet, co může a nemůže jíst, co udělali špatně a jak jsou nemožní – stanou se z nich rebelové a potom uděláte co? Domácí vězení? ☺

# Proč to dělat jednoduše, když to jde složitě?

## ZVONKY LUCŇNÍ

Reinhard Junker



**„Proč to dělat jednoduše, když to jde udělat složitě?“ Tato otázka se obvykle používá s ironickým podtextem. Ale je možné ji položit zcela vážně. Chtěl bych to vysvětlit pomocí úplně obyčejného příkladu z přírody.**

V létě ho můžete najít na mnoha místech: zvoněk. Existuje jich opravdu velký počet druhů, ale jejich příslušnost k rodu je podle jejich stavby květu lehce rozpoznatelná. Některé druhy rostou na loukách, jiné v křoví nebo v nepříliš tmavých lesích, další se objevují na polích nebo na úhoru. Všechny jejich květy jsou ale postaveny podle hesla: Proč to dělat jednoduše, když to jde i složitě?

Pokud se podíváme do otevřeného květu, bude nám nápadné, že jsou tyčinky uschlé; prašníky jsou

prázdné, pyl už tam není. Čnělka se třemi bliznami se oproti tomu vyvinula nádherně. (Jen pro připomenutí látky z přírodopisu před mnoha lety: pyl se musí přenést na bliznu květu další rostliny buď větrem, nebo opylením hmyzem, aby došlo k opylení a pak k oplodnění.) Tyčinky tedy už neplní svou funkci. Už když se květy otevrou, jsou tyčinky zakrnělé. Jak je to možné? Přesně tehdy, když se květy otevrou, musí být přece jejich orgány vyvinuté a funkční!

Pyl zde ale je – ovšem na neobvyklém místě. V uzavřeném poupěti jsou tyčinky s nataženými prašníky, které přiléhají k čnělkám s hustými chloupky. Ještě před otevřením poupěte prask-

nou pylové váčky v prašnicích a přilepí vypadávající pyl na vnější stranu čnělek, kde se pyl na chloupkách snadno udrží. Chloupky působí jako koště, které pyl z tyčinek vymete. Když se tedy květ otevře, je pyl už přilepený na vnější straně čnělek. Botanikové tento jev nazývají „sekundární přenos pylu“, protože se pyl nepřenáší přímo z pylových váčků, ale přes mezistanici (proto „sekundární“) na hmyz navštěvující květy. Podobné způsoby přenosu pylu u rostlin – u ne blíže příbuzných rostlinných rodů – se objevují v přírodě alespoň 25krát. V rámci evoluční teorie se hovoří o „konvergenci“ (nezávislý vývoj s podobným výsledkem). Třebaže k tomu má docházet často díky mutacím a přirozenému výběru, není jasný užitek takto komplikovaného procesu. Rostliny s mnohem jednodušeji stavěnými květy přežívají minimálně stejně dobře. Tak proč je zde opylení tak komplikované?

Jednou z možných odpovědí je kreacionistický pohled na vznik života. Ale než se k tomu dostaneme, je třeba dovyprávět „příběh“ o opylování zvonků až do konce.

Květy vykazují zajímavé stavební zvláštnosti. Tyčinky v otevřeném květu přece jen nejsou zcela bez funkce. Jejich spodní konce nejsou úplně seschlé, ale jsou velmi silné a rozšířené. Tvoří společně jakýsi kryt, který uzavírá dno květu; botanikové ho označují jako „šťávový poklop“, protože se tím „přiklápí“ šťáva – nektar. Na dně květu se nachází nektar, který je velmi přitažlivý pro hmyz. Větší hmyz, jako jsou včely nebo čmeláci, má sílu tuto část poklopu ohnout a dostat se tak k nektaru. Ví si také rady, jak se k této sladké šťávě dostat. (Kdo jim to vlastně řekl?)

I vy sami se můžete přesvědčit, jak funguje otevírání poklopu. Seschlé nitky tyčinek jsou ještě natolik pevné, že je možné (opatrně!) za ně zatáhnout, a tím se dá otevřít poklop. Když jej pustíme, vrátí se poklop opět do původní polohy!

Ale jak vlastně funguje u této rostliny opylování? Hmyz leze po čnělkách ke zdroji nektaru a přitom se jeho chlupaté břicho oblepí pylem. To, že je pyl na čnělkách, je tedy rozumné opatření. Při opuštění květu ovšem zůstávají blizny, které by mohly pyl přijmout, nedotčeny. K tomu dojde až při přistání na dalším květu. Teprve pak otře hmyz pyl na horní straně blizny, zatímco znovu slézá do korunní trubky.

Malý hmyz, jako mravenci nebo menší brouci, kteří nejsou schopni přijmout pyl a přenášet jej, vy-

jde při návštěvě květu naprázdno. Nemají dost síly, aby otevřeli poklop nad zdrojem nektaru. Tento postup je založen na vzájemném užítku.

To vše funguje jen za předpokladu, že jednotlivé části květu jsou vzájemně funkčně sladěny. Navíc časový sled procesu utváření, prasknutí pylových váčků atd. musí nastat v přesný čas. Pokud by se například otevřely pylové váčky pozdě (až když se květ otevře), pak by pyl sklouzl na dno květu a jeho přenos by už nefungoval. Stavba květu a načasování jeho vývoje musí být vzájemně vyladěny.

Vraťme se k úvodní otázce: Proč fungovat jednoduše, když to jde složitě? S touto otázkou se potýká každý biolog. Kdo za stvořením vidí Stvořitele, může nabídnout „nebiologickou“ odpověď: Jedná se zde o určitý druh „signálu o designu“, o odkaz, že se při konstrukci zvonku na něco myslelo. Od bezcílného evolučního procesu vzniku bychom měli očekávat jednoduchá, úspěšná řešení. Ta existují také – a také fungují. Proč je zde tedy komplikovanější verze? Je to proto, že v ní Stvořitel zanechal svůj malý pozdrav? Podívejte se na to sami a odnesete si „svůj“ pozdrav domů.





# utopie 'a internet

Jindřich Černoorský



**Na Wikipedii se dočtete, že slovo utopie pochází z řečtiny (z řec. *ου τόπος* čti *ú-topos*, žádné místo, „nikde“) a že je to idealizovaná představa nereálné lidské společnosti, obce nebo státu.**

Slovo vytvořil anglický humanistický myslitel Tomáš More jako název své knihy *Utopie* z roku 1516. V širším významu označuje něco sice žádoucího, ale neskutečného, nereálného a nemožného.

Minulý režim se nám snažil vnutit myšlenku, že brzy vybudujeme společnost, kde nebude chudých ani bohatých, v obchodech bude vše a nebudeme potřebovat peníze. Každý si zdarma vezme, co bude potřebovat. Některé myšlenky z dětství člověku tak říkajíc uvíznou v paměti. I když od té doby uplynulo dobře 40 let, tato slova naší „soudružky učitelky“ se mi stále vybavují. Zapomněl jsem na mnoho důležitých myšlenek, které v průběhu mého života zazněly, ale tuto si pamatuji. Jak je to možné? Pravděpodobně z toho důvodu, že mi její představa společnosti beze zla připadala krásná a přitažlivá. Máme ještě dnes podobné ideály? Věříme něčemu, co je sice krásné, ale prakticky nereálné? Myšlenka komunistů nebyla špatná. Kdo by si to nepřál? Ale jaksi se pozapomnělo, že člověk je ve své podstatě nejen dobrý, ale také zlý. A že zlo v nás nezmizí ani

výchovou ani učením ani pozitivními vzory. Můžeme jej přidusit, ale tam někde hluboko stále dřímá a čeká na svou příležitost.

Při detailnějším zkoumání zjistíme, že i dnes věříme tak trochu utopickým představám. Hovoříme o trvale udržitelném rozvoji, o neustálém zvyšování produkce a výkonu... Jenže jednou se vše zastaví. Narazíme na hranice, které už nepůjdou překonat.

Když se díváme do budoucnosti, máme obavy. Vědci varují, že stav této planety je alarmující. Drancování přírodního bohatství a úpadek morálky se již začíná hlasitě projevat.

Jsou lidé, kteří o budoucnosti moc nepřemýšlejí. Nechtějí. Tyto myšlenky jim nahánějí strach. Žijí tady a teď. Jiní se utápějí v depresích, protože vidí nesmyslnost života, který žijeme. Musíme se dlouho učit, abychom získali dobrou práci, za ni dostali zapláceno a mohli si koupit to, po čem toužíme. Vybudujeme si nákladný život a o to více musíme pracovat, abychom vše ufinancovali. A dostáváme se tak do soukolí kolotoče, ze kterého je velmi těžké



vystoupit. Někdy to dojde tak daleko, že člověk zatáhne za tu poslední brzdu.

A pak jsou zde lidé, kteří říkají: „Existuje Bůh a má pro nás řešení.“ A jestli nám něco doteď znělo jako utopie, pak nám toto připadá jako utopie na druhou. Stojí za to popřemýšlet, proč tomu tak je. Proč je existence Boha pro mnoho lidí nepřijatelná? Také vás napadají tyto argumenty?

1. Nikdo jej nikdy neviděl.
2. Jeho existence se nedá dokázat.
3. Kdyby byl, musel by se situací na naší Zemi něco udělat.
4. Církev dělájí z lidí hlupáky.
5. Kamarád byl věřící, prosil o pomoc a stejně umřel.
6. Co ty miliony věřících Židů v koncentračních táborech?
7. Atd., atd., atd.

Na druhé straně nás mohou napadnout i tyto otázky:

1. Kde se vzal život? Přece nemohl vzniknout z neživého...
2. Z čeho všechno vzniklo?
3. A kde se to něco vzalo?
4. Znamená to, že na počátku nebylo NIC?
5. Jak mohlo z NIČEHO vzniknout NĚCO?
6. Jaký má život smysl? A má vůbec nějaký?
7. Evoluce tvrdí, že člověk je vrchol vývoje. Proč tedy nemá všechno nejlepší? (Zrak, čich, chuť, sluch...) A kde se v nás bere soucit s postiženými a ochota obětovat se? Evoluce a náhoda tyto vlastnosti nepotřebují. Naopak, jsou přítěží.
8. Proč věříme tomu, že náhoda umí udělat něco dokonale promyšleného, když to takto nikde kolem nás nefunguje?

Položili jste si někdy podobné otázky?

Jsou lidé, kteří si je kladou. Ptají se po věrohodnosti Bible a pravdivosti příběhů, které jsou v ní zaznamenány. Mají otázky ohledně víry křesťanů a mnoha věcem nerozumí. Nechápují rozpor, který často vidí. Rozpor mezi učením a životem některých tzv. věřících. A tak vznikly stránky *UTOPIE?* na [www.utopie.cz](http://www.utopie.cz).

Cílem je srozumitelným způsobem ukázat na to, čemu a proč křesťané věří a že jejich víra nemusí být vůbec utopii. Že věřit neznamená odložit rozum, ale naopak.

## Stránky Utopie.cz již navštívilo tisíce lidí a píší své reakce...

(Marie) *Umřel mi syn, kde byl ten mocný?*

(Jana) *Proč Bůh dopouští tolik zla a ne-návoští mezi lidmi a národy?*

(Alena) *Jaký byl způsob života lidí v dobách Starého a Nového zákona. Proč byl spor mezi židovskými oúdcí a křesťany?*

(Petr) *Kde se tady ozvalo tolik církoí a jak poznám, která je ta pravá – jaké jsou její charakteristické znaky?*

(Pavla) *Dobrý den, dnes jsem narazila na projekt „Utopie“ a musím říct, že mě velice zaujal. Opravdu děkuji za to, že vznikly tyto stránky. Bibli se snažím studovat opravdu oážně cca 10 let a musím říct, že takhle pěkně srozumitelných stránek je celkem málo.*

Zkuste i vy navštívit tento web, kde najdete devatenáct témat, která si můžete přečíst nebo poslechnout. Ke každému dílu je natočeno krátké video se zajímavými hosty. Můžete zde také napsat své otázky, které rozhodně nezapadnou.

V dnešní době plné obav, napětí, hrozby terorismu a války mohou být pro vás a vaše blízké právě stránky Utopie? jakýmsi světlem na konci tunelu. Nadějí, která přináší člověku radost i v těžkostech. Víra není „berličkou“ pro slabé. Zachraňuje rozpadající se manželství, mění alkoholiky ve spořádané otce a matky a přináší světlo tam, kde již vládla tma.

Před čtyřiceti lety nám učitelka povídala o spóřádané společnosti, kterou chtěli vybudovat komunisté. Už tehdy jsem od svých rodičů slyšel, že se to nemůže podařit. Ukázali mi na to, že někdo jiný musí změnit člověka zevnitř. A to utopie není. Přesvědčte se sami.



## O autorovi

Jindřich Černohorský je autorem projektu Utopie? a také redaktorem a duchovním křesťanské televize HopeTV. Devatenáct let působil jako kazatel Církve adventistů sedmého dne. V roce 2010 se stal součástí týmu připravujícího televizní pořad Za obzorem pro Českou televizi a po natočení 26 dílů nastoupil na plný úvazek do již zmíněné HopeTV. Jindřich Černohorský je ženatý, má dvě dcery a tři vnoučata. Mezi jeho velké lásky patří hudba a sport.

Můžete mu napsat na [cernohorsky@hopetv.cz](mailto:cernohorsky@hopetv.cz) nebo na adresu AWR studio s.r.o., Peroutkova 57, Praha 5.



Je česká křesťanská internetová televize, patří do mezinárodní televizní sítě Hope Channel. Spolupracuje s univerzitami, nemocnicemi, vydavatelstvími a rozhlasovými stanicemi po celém světě. Cílem jejích programů je informovat, inspirovat a povzbuzovat diváky k tomu, aby ve svém životě nacházeli radost. Podporuje rodiny a přináší pozitivní vliv do společnosti. Zaměřuje se na oblast zdraví, životního stylu, cestování, vzdělávání a kultury. Vychází z křesťanské hodnotové orientace. Provozovatelem HopeTV je Církve adventistů sedmého dne a najdete ji na [www.hopetv.cz](http://www.hopetv.cz).





# Nebeský HOAX

John Bradshaw

## Jak šestiletý kluk zmátl svět

V roce 2010 vyšla v USA kniha tvrdící, že je pravdivým příběhem malého chlapce, který navštívil nebe. „*Chlapec, který se vrátil z nebe*“ je velkolepým příběhem dítěte na návštěvě v nebi poté, co „zemřelo“ klinickou smrtí při autohavárii. Kniha s příběhem Alexe Malarkeye se prodala více než milion a v roce 2014 byl podle něho natočen televizní film, který dojíká lidi po celém světě. V šestnácti letech však Alex přiznal, že jeho příběh není nic víc než nebeský hoax – do nebe volající planý poplach.

Po tragické autonehodě strávil šestiletý Alex dva měsíce v kómatu. Pak zázračně znovu nabyl vědomí, ale ještě větší úžas svých blízkých vzbudil neuvěřitelným popisem toho, co zažil, zatímco byl v bezvědomí. Tvrdil, že ho andělé doprovodili přes brány nebes, že slyšel nebeskou hudbu, viděl ďábla a mluvil se samotným Ježíšem. Nyní, po deseti le-

tech, Alex napsal otevřený dopis zveřejněný na internetovém serveru Pulpit and Pen, v němž kategoricky prohlašuje: „Je to všechno lež.“

Ve skutečnosti Alex podle svých slov při nehodě nezemřel a nikdy ani na chvíli nebyl v nebi. „Řekl jsem, že jsem šel do nebe, protože jsem si myslel, že bych tím mohl získat pozornost,“ přiznal. „Lidé vydělávali na mých lžích a pokračují v tom.“ Vydavatel knihy reagoval jejím vyřazením z dalšího tisku, knihkupectví ji přestala nabízet.

### **Bible nepodporuje posmrtné příběhy**

Je samozřejmě otázkou i to, zda kniha měla být vůbec jako skutečný příběh publikována. Z biblického hlediska je odpověď jasná. Bible neříká nic o tom, že lidé umírají, jdou do nebe a vrací se, aby druhým vyprávěli, co viděli. Apoštol Pavel v Bibli (2. list Korintským 12,24) mluví o své vlastní



## ALEX BYL ČISTÁ DUŠE, KTERÁ NEDOKÁZALA DOHLÉDNOUT, JAKÉ DŮSLEDKY MŮŽE ZPŮSOBIT JEJÍ DĚTSKÉ FANTAZÍROVÁNÍ. VYCHÁZEL Z NESPRÁVNÝCH INFORMACÍ VADNÉ NÁBOŽENSKÉ VĚROUKY SVÉHO OKOLÍ A VĚŘIL, ŽE JE MOŽNÉ OPUSTIT SVÉ TĚLO A CESTOVAT DO NEBE.

zkušenosti, kdy živ a zdrav spatřil nebe ve vidění, a také proroci Daniel a Jan popsali nebeské vize, které zažili mimo jakýkoli posmrtný stav (Daniel 7,9.10; Zjevení 4,1–11). Ježíš se podle Bible vrátil po svém vzkříšení z nebe na zem, aby tu strávil několik dní se svými učedníky. Ale stejně jako Mojžíš, jediná další osoba, o níž Bible říká, že zemřela, odešla do nebe a vrátila se na zem, Ježíš mlčí o tom, co je nebe.

Na knize „*Chlapec, který se vrátil z nebe*“ a na podobných příbězích je zářezující to, že jsou v přímém rozporu se svědectvím Bible. Bible jasně říká, že smrt je jako spánek, nikoli stav, ve kterém mohou lidé komunikovat a cestovat do nebe nebo na jakékoli jiné místo. Ježíš mluvil o zemřelém Lazarovi jako o někom, kdo spí (Evangelium podle Jana 11,11), což navíc sám vyložil slovy: „Lazar umřel“ (14. verš). Bible je na toto téma pozoruhodně konzistentní. Apoštol Pavel napsal, že mrtví spí, dokud je neprobudí Ježíšův druhý příchod (1. list Korintským 15,51.52), a že spasení, kteří se dožijí Ježíšova návratu, půjdou do nebe společně s těmi, kteří dříve ve víře zemřeli a nyní spí spánkem smrti. Mnohokrát Bible odkazuje ke smrti jako k bezesnému spánku, který trvá od okamžiku smrti do vzkříšení při druhém příchodu Páně. Například v Evangelium podle Jana čteme: „Přichází hodina, kdy všichni v hrobech uslyší jeho hlas a vyjdou: ti, kdo činili dobré, vstanou k životu, a ti, kdo činili zlé, vstanou k odsouzení“ (5,28.29).

Jako většina křesťanských věřících jsem se i já jako dítě učil, že ti, kteří zemřou, jsou okamžitě uvedeni buď do nebe, nebo do pekla, nebo v některých jiných případech do očištnice nebo předpekla. Může se to jevit jako malicherný teologický spor, ale překrucování skutečné zvěsti Bible vede přinejmenším ke dvěma závažným teologickým problémům: k přehlížení Ježíše a k otevření dveří spiritismu.

Spiritismus je velmi vážné téma. Za literaturu a filmy o záhrobí či spiritistických médiích jsou vydávány miliardy. Ten, kdo se baví myšlenkami na komunikaci se záhrobím, se dostává do velmi těsného kontaktu s ďáblem. „Řeknou vám: ‚Dotazujte se duchů zemřelých a jasnovidců, kteří sípají a mumlají.‘ Což se lid nemá dotazovat svého Boha? Na živé se má ptát mrtvých?“ konstatuje například starozákonní kniha Izajáš (8,19). Bible důrazně varuje, že spiritismus bude mít v posledních dnech na Zemi velký vliv při rozhodující volbě lidí mezi Boží láskou a zlem. „Jsou to duchové ďábelští, kteří činí zázračná znamení. Vyšli ke králům celého světa, aby je shromáždili k boji v rozhodující den všemohoucího Boha,“ píše se v novozákonní biblické knize Zjevení (16,14).

Jeden můj přítel mi nedávno řekl, že po tragické smrti své třiatřicetileté dcery by se nepochybně snažil kontaktovat svou dceru prostřednictvím spiritismu, pokud by nevěděl, co říká Bible o smrti – že nelze rozmlouvat se zemřelými, a kdo to činí, rozmlouvá ve skutečnosti se silami temna. A takové spojení má pro člověka katastrofální důsledky.

Neporozumění smrti nejen otevírá dveře ke spiritismu, ale také zastírá Ježíšovu záchraňující roli při vzkříšení člověka. V Evangelium podle Jana (11,25) se Ježíš představil sestře zemřelého Lazara těmito slovy: „Já jsem vzkříšení a život.“ Bez Ježíše nemají mrtví žádnou naději na život po smrti. Pouze prostřednictvím Ježíšova vzkříšení při jeho druhém příchodu na konci dějin tohoto světa může někdo povstat z mrtvých. Bez toho, aby Ježíš probudil mrtvé z jejich spánku smrti, hroby nikdy nevydají své vězně, říká Bible. I hrdinové víry uvedení v novozákonním Listu Židům (11. kapitola) čekají na návrat Ježíše, který jediný je může probudit k věčnému životu z jejich místa odpočinku. „A ti všichni, ačkoliv osvědčili svou víru, nedočkali se splnění

toho, co bylo zaslíbeno, neboť Bůh, který zamýšlel pro nás něco lepšího, nechtěl, aby dosáhli cíle bez nás," shrnuje ve svém závěru tento známý biblický text. Pokud jdou lidé do nebe hned po smrti, pak je vzkříšení na konci věků, které zaslubuje Ježíš v Bibli při svém budoucím druhém příchodu, zbytečné, a Ježíš by nebyl „vzkříšení a život“.

### Nebeská turistika a Alexova rada

Příběhy, jako je ten vymyšlený malým Alexem Malarkeyem, jsou velmi populární. Kniha „90 minut v nebi“, vydaná v roce 2004, byla více než dva roky na seznamu bestsellerů v New York Times a prodalo se jí více než 6 milionů. Kniha „*Nebe existuje*“, příběh o čtyřletém dítěti, které navštívilo nebe, se prodalo více než 10 milionů a vznikl podle ní stejnojmenný film, který vydělal přes 100 milionů dolarů. Tento vydavatelský směr je dnes samostatným žánrem známým jako „nebeská turistika“. Právě atraktivitě nebeské turistiky podlehla i matka Alexe Malarkeye, která využila tohoto trendu, poskytla vydavateli knihu svého syna a manžela a ten na ní deset let vydělával.

„Existuje mnoho lidí, kteří podvádějí a používají k tomu i Boží slovo,“ uvedla nyní Beth Malarkeyová na svém blogu, který citovala americká rozhlasová stanice NPR. „Jsou v tom dobří, zvláště pokud opravdově nehledáte ve své Bibli a nezkoumáte ji do hloubky. Studují své publikum a dokonce čtou knihy o tom, jak budovat své ‚duchovní podnikání‘.“

Phil Johnson, výkonný ředitel křesťanského vysílání amerického televizního kazatele Johna MacArthura, v této souvislosti řekl, že vydavatelé nejprodávějších knih o nebeské turistice mají malou motivaci ke snižování jejich prodeje. „Není prostě pravda, že Alex náhle vzal svůj příběh zpět,“ uvedl Phil Johnson v komentáři pro deník Washington Post. „Všude byly důkazy o tom, že si vlastně nestál za obsahem této knihy. Ale kniha byla mezi nejprodávějšími. Nikdo ve vydavatelském průmyslu to nechtěl zkažit.“

Jak tedy došlo k tomuto nebeskému hoaxu? Někteří říkají, že Alexův otec, spoluautor knihy, v ní viděl příležitost, jak vydělat peníze na živé představitosti svého syna. Zdá se nepochybné, že malý Alex byl čistá duše, která nedokázala dohlédnout, jaké důsledky může způsobit její dětské fantazirování. Vycházel z nesprávných informací vadné náboženské věrouky svého okolí a věřil, že je možné opustit své tělo a cestovat do nebe. Téměř věří mi-



liony lidí po celém světě. Stejně příběhy jsou atraktivní v pop kultuře i v náboženských kruzích. Filmy o těchto a jiných paranormálních zkušenostech jsou promítány publiku ve všech koutech světa.

Tvrzeními o mystických posmrtných událostech, jako je například zjevení Panny Marie, se nadále povzbuzují i věřící lidé, ačkoli pro nic takového nemají žádnou podporu v Bibli. Před lety, jako mladý římský katolík, jsem se modlil v malé skupině na katolickém setkání mládeže. Velmi jsem se podivil, když jeden mladý muž začal „prorokovat“. „Můj lide,“ začal ten mladík, Petr, „mám pro vás poselství, můj lide.“ Bylo nám dobře známo, že Petr je instalatér. To, co jsme o něm nevěděli, bylo, že je prorok. Jen málokoho z nás přesvědčil. Několik z nás pak požádalo jednu mladou jeptišku, ať si s Petrem promluví o jeho „prorokování“. Ale než k tomu došlo, přišel Petr s přiznáním, že jeho „prorokování“ nebylo ničím víc než neuváženým zbožným přáním. „Chtěl jsem, aby to tak bylo, je mi to líto. Už se to znovu nestane,“ řekl. Petr byl ovlivněn letničními bohoslužbami, kde „prorokování“ je běžné nebo se přímo očekává. Jeho touha vlastnit tento druh duchovního daru se na chvíli stala silnější než on.

Alex Malarkey uznává, že jeho touha po pozornosti ho přiměla vyprávět příběh, který prostě nebyl pravdivý. Nyní, ve svých 16 letech, Alex nabízí dobrou radu. Lidé „by si měli přečíst Bibli, která k tomu říká vše. Je to jediný zdroj pravdy o vzkříšení z mrtvých,“ řekl. Snad lidé nyní vezmou tuto jeho radu stejně vážně, jako brali jeho příběh.

# ADRA pracuje s dětmi na školách od útlého věku



**Většina lidí ví, že humanitární organizace ADRA se věnuje pomoci při katastrofách, organizuje dobrovolnické programy nebo působí v zahraničí. Vzdělávání na školách je méně známou aktivitou, přesto velmi důležitou.**

Od roku 2006 existuje program Opravdový svět (dříve PRVák), jehož cílem je vzdělávat děti a žáky mateřských, základních i středních škol.

Programy Opravdového světa jsou zaměřeny na lokální i globální problémy, jako je chudoba, migrace nebo dětská práce, dále také na globální propojenost světa a kulturní odlišnosti. Žáci a studenti jsou vedeni k tomu, aby nad věcmi, se kterými se setkávají, kriticky přemýšleli. Dále také k tomu, že být člověkem v dnešní společnosti s sebou nese i určitou odpovědnost.

Jestli tuto odpovědnost přijmou, je na každém jednotlivci, ADRA se však snaží moderní a zábavnou formou poskytnout dětem a mladým lidem dostatek objektivních informací pro to, aby se mohli zodpovědně rozhodnout. ADRA věří, že chceme-li tento

svět společně dělat příjemnějším místem k životu, měli bychom začít již od těch nejmladších a věnovat se také dětem a dospívajícím.

Programy Opravdového světa dnes znají školy v Praze, Středočeském, Libereckém, Moravskoslezském, Jihomoravském a Zlínském kraji. „V jednotlivých krajích působí lektorské

týmy, které tvoří mladí lidé se zájmem o světové problémy. Využíváme jak zkušenosti samotných lektorů, tak zkušenosti organizace ADRA. Je to vlastně způsob, jakým o naší práci vyprávíme dětem a mladým lidem prostřednictvím interaktivních programů,“ říká vedoucí oddělení vzdělávání Jakub Dostál.

Opravdový svět například nastiňuje situaci v Bangladéši a poukazuje na problémy zapříčiněné nízkou vzdělaností lidí, představuje bližší realitu života ve slumech a poukazuje na vzdělání jako na jeden z možných nástrojů na potírání chudoby.

„Vycházíme nejen z teoretických znalostí dané problematiky, ale také ze zkušeností z projektu Čalantika, který se zabývá vzděláváním dětí ve slumech v bangladéšské Dháce,“ dodává Jakub Dostál.

ADRA každý rok realizuje okolo 130 programů na mateřských, základních a středních školách, kterými projdou tisíce dětí a mladých lidí. Mimo to také ADRA působí na pedagogických fakultách v Liberci a v Hradci Králové, kde předává své znalosti a dovednosti také budoucím pedagogům.

I když tyto projekty možná nedokážou změnit celý svět, mohou změnit svět alespoň pro některé z nás. Více o programech Opravdového světa, včetně informací, jak si je objednat, naleznete na webu [www.adra.cz](http://www.adra.cz) v rubrice vzdělávání.





Aleš s mediky

# Nemocnice v Itibu je moje

# SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST

Aleš Bárta



Letos to bude devět let, co se v Keni rozběhl zdravotnický projekt adventistické humanitární organizace ADRA. Na jeho počátku stálo ve městě Itibu téměř nefunkční zdravotnické středisko, dnes je tady díky českým dárcům prvotřídní ambulance, která ročně ošetří devět tisíc pacientů. Nemocnice dlouhodobě spolupracuje s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Praze a umožňuje stáže jejím studentům. Rozvoj zdravotnického střediska v Itibu je financován z příspěvků firemních i drobných dárců a z veřejných sbírek.

Duchovním otcem celého projektu je český zdravotník Aleš Bárta, který stál už u jeho začátků. Do Afriky odjíždí dvakrát ročně vždy na tři měsíce a Itibo se mu stalo jeho druhým domovem. V rozhovoru jsme si povídali nejen o nemocnici, ale i o lidech a Africe vůbec.

**Aleši, každý rok se snažíš spolu s Adrou posunout kvalitu zdravotní péče v Itibu na jiný level. Za devět let existence nemocnice se toho vybuodovalo opravdu mnoho. Blíží se podoba projektu tomu, co sis představoval, když jsi sem poprvé přišel?**

Původně zchátralé budovy postupně opravujeme a doplňujeme nutné vybavení: byl opraven a vybaven operační sál, zubní ordinace a ambulance. V březnu 2007 byla otevřena porodnice vybavená porodním sálem, místností pro příjem pacientek, sociálním zázemím, prádelnou, sprchou a pokojem pro pacientky s pěti lůžky. Rekonstrukcí prošel také dům pro personál, takže lékaři a pomocní zdravotníci nemusejí každý den dojíždět desítky kilometrů.

V roce 2014 proběhla výstavba nového pavilonu lůžkového oddělení s JIP lůžky, operačním sálem a urgentním příjmem. Do práce se hojně zapojili i místní lidé, kteří pro nemocnici vyrobili nábytek na míru.

Středisko denně navštíví desítky místních obyvatel, kteří sem pěšky putují až několik kilometrů. Ambulance ročně ošetří více než devět tisíc pacientů. Za celý rok se v Itibu narodí kolem sto dvaceti dětí. Během roku se tu konají dvě odborné stáže, kterých se účastní vždy kolem deseti studentů a čtyři lékaři z České republiky.



Ve spolupráci s Univerzitou Karlovou v Praze posíláme do Itiba studenty 1. lékařské fakulty, kteří zde pod dohledem zkušených českých lékařů vykonávají svou praxi. ADRA je jedinou organizací v ČR, která podobnou zkušenost studentům umožňuje. Je toho moc, co jsme s Adrou a dárci dokázali.

**Práce v rozvojové zemi někdy znamená zdolávat menší či větší problémy, umět improvizovat. Jakou výzvu teď před sebou máte a jakým obtížím v nemocnici čelíte?**

Před časem jsme si dali za cíl pořídit novou sanitku. Podle zpráv z prodejny Toyota East Africa, největšího prodejce sanitek této značky, nám bylo řečeno, že v duty free je cena v přepočtu okolo 1,2 milionu Kč. V tuto chvíli máme díky aktivitě několika málo lidí už přes půl milionu korun. Stávající sanitní vůz slouží nejen pro potřeby pacientů, ale i pro prevoz zemřelých do márnice a naší dopravu. I když je to vůz stále spolehlivý, musíme myslet dopředu. V zemi, jako je Keňa, je spolehlivost terénního auta zásadní a nutná. Už jen například proto, že často projíždíme místy, kde by se zastavit nevyplatilo.

**Jak to myslíte? Necítíte se v Keni bezpečně?**

V Itibu se bezpečně cítím, ale určitě sledujete média a víte, že i v Keni operují islámští radikálové a čas od času zaútočí. Nedávno jsme zaznamenali







dva útoky – jednou na horníky, podruhé na autobus plný lidí – a všechny je vyvraždili. Tím, že jsme běloši, jsme nápadní. Můžeme na sebe poutat nechtěnou pozornost. Nechci budít zbytečné obavy, nicméně jak už jsem říkal, je dobré mít spolehlivé auto a některá místa projet hodně rychle.

### **Na ambulanci v Itibu mnohdy řešíte komplikované případy, které by u nás končily na chirurgii. S čím vším už jste si museli poradit?**

Velmi často se setkáváme s mnoha traumatologickými případy, často v důsledku práce v zemědělství, kdy se místní zraní motykou při práci na poli nebo jsou zraněni dobyt看em. Dále pak ošetřujeme různá poranění při práci na strojích. Vzpomínám na poměrně velký úraz, ke kterému jsme byli voláni. Jednalo se o asi sedmileté dítě. Strčilo ruku do stroje na šrotování obilí a čtyři prsty byly s těžkou devastací uvězněny právě mezi válci. Dítě jsme na místě zajistili infuzí, léky proti bolesti a čekali jsme na mechanika, který část stroje musel rozebrat, abychom ruku vyndali a pak hned s masivním krvácením běželi na chirurgický sál a několik hodin ruku operovali. Bohužel poranění byla tak devastáční, že jsme museli prsty amputovat.

Dále to jsou dopravní nehody, hlavně na motorcích. Ošetřujeme od lehčích poranění až po závažné, někdy končící i smrtí.

No a nakonec to jsou poměrně častá poranění mačetou při napadení nebo útoku. To jsou velmi závažná poranění vyžadující mnohahodinové operační výkony, například když pronikne mačeta do mozku anebo jsou odděleny části prstů nebo má pacient mnohonásobné záseky po celém těle. Vzpomínám na případ dvou mladých chlapců, kteří působi-



li jako léčitelé dobytka. Krávě dali něco vypít a ona pak uhynula. Majitel krávy vzal mačetu a oba chlapce brutálně napadl. Když přivezli prvního a my jsme na něm začali s mediky pracovat, během pěti minut se rozlétly dveře a po podlaze přitáhli zkrvavené tělo druhého kluka. Rozdělili jsme se na dva týmy a chlapce oživovali. Po dvou hodinách jsme resuscitaci ukončili. Kluk měl v ústech ještě hlubokou bodnou ránu nožem přes horní patro. Stav byl beznadějný.

### **Nikdy ses nepovažoval za lékaře, ale zkušeností máš víc než některý z nich. Odkud čerpáš informace? Žiješ podle úsloví: „Hoď ho do vody, bude plavat“?**

Samozřejmě, nikdy jsem se nepovažoval a ani si nehrál na lékaře. Ale naše působení zde je tak velmi specifické, že člověk musí vykonávat i práci, kterou by v Evropě zastávali jen lékaři. Vždyť není kam pacienta v tak závažném stavu zavézt! Navíc někdy je komplikovaný sám převoz a veškerá odpovědnost za to, zda přežije, je jen na vás. Zde plně využívám svých zkušeností, které jsem získal mnohaletou prací v pardubické nemocnici, hlavně z oblasti urgentní medicíny, traumatologie, očního a interního lékařství. Samozřejmostí je i sebevzdělávání v oborech a účast například na konferencích Medicíny katastrof. To vše mi zde usnadňuje práci a umožňuje adekvátně pomáhat našim pacientům a předávat řadu praktických zkušeností našim medikům, kterým sem pravidelně jezdí na stáže.

**My Evropané máme tendence Afriku vnímat jako kontinent plný problémů a nedostatků, jako svět plný utrpení, kde lidé strádají a žijí**



### **bídný život, který může zlepšit jen pomoc ze západu. Jaká je tedy realita?**

Ano, Afrika je obecně Evropany a lidmi ze západu vnímána jako kontinent s problémy, nepokoji, válkami a nemocemi. Nicméně každá mince má dvě strany. Samozřejmě jsou zde kmenové války a nepokoje, nemoci sužující místní obyvatele, tropické choroby. To vše patří k Africe. Ale pokud člověk žije mezi místními lidmi delší dobu, pozná, že i mezi tím vším se najdou radosti z běžných věcí, které máme i my Evropané. A hlavně krásné rodinné vztahy. Když někdo z rodiny umírá, je u něj celá početná rodina až do konce. Pokud hospitalizujeme pacienta na lůžku a on nemůže v sobotu nebo v neděli do kostela, přijde „kostel“ za ním a u postele zpívá a modlí se. Umírá-li starý člověk, rodina si ho vezme domů, přes den ho má před svojí chýškou a on v krásném prostředí a mezi svými opustí tento svět. Myslím si, že v mnoha věcech bychom se mohli přiučit i my.

### **Co tedy stojí černému kontinentu v cestě, aby se dostal na úroveň Evropy?**

Nemyslím si, že já jsem ten pravý, abych hodnotil ekonomiku a vývoj Afriky a porovnával ho s rozvojem Evropy. Na to jsou povolanejší lidé. Já jen mohu ze svého pohledu deseti let v Africe hodnotit situaci, se kterou jsem denně konfrontován. V Africe jsou oblasti, kde i několik let nezaprší nebo je

půda tak jílovitá a tvrdá, že nejde zorat. Jiné části zase pravidelně patří do záplavových oblastí v období dešťů.

Limitující je samozřejmě i absence kvalitní zemědělské techniky a nedostatečné vzdělání lidí. Dlužno dodat, že řada zemí s nerostnými surovinami a drahými kovy je vyspělejšími zeměmi jen drancována a zpět se skoro nic nevrací. To všechno může a také asi ovlivňuje rozvoj a růst kontinentu.

### **Co přesně tě na práci v Africe naplňuje nejvíc, a co tě naopak „drtí“?**

Když jsme s projektem Adry na rekonstrukci zdravotnického zařízení v Itibu před deseti lety přišli, bylo zde jen několik velmi zchátralých budov, protékající střechy při deštích a všude hmyz a smrad. Veškerým vybavením byla jen žiletka a klasická vata na ošetřování abscesů. Nebyl sterilizátor, pomůcky se omývaly v dešťové vodě a tak dál. Pro nás to byla velká výzva s jasným cílem – jednak zda ustojíme všechny problémy, které nám pobyt v Africe přinese, a zda dokážeme ze zchátralé malé nemocnice vybudovat zařízení poskytující kvalitní zdravotní péči pro místní obyvatele. Největší uspokojení? Když se podaří někoho vyléčit nebo zachránit život. Je to neuvěřitelný pocit: pozoruješ ty lidi a uvědomuješ si přitom, jak bylo složité vrátit je do původního života, že nejsou ochrnutí, že mají ruce, prsty, s kterými mohou hýbat, prostě že žijí. A co



KDYŽ NĚKDO Z RODINY UMÍRÁ, JE U NĚJ CELÁ POČETNÁ RODINA AŽ DO KONCE. POKUD HOSPITALIZUJEME PACIENTA NA LŮŽKU A ON NEMŮŽE V SOBOTU NEBO V NEDĚLI DO KOSTELA, PŘIJDE „KOSTEL“ ZA NÍM A U POSTELE ZPÍVÁ A MODLÍ SE.



mě drtí? Dříve to byl problém komunikace. V naší oblasti se mluví anglicky, svahilsky a místním kmenovým jazykem. To byl velký problém při jednání s úřady a pacienti. Za léta strávená v Africe jsme se naučili pár slov a frází, které potřebujeme, ale i tak někdy zažíváme dost komické situace, když se snažíme mluvit jejich jazykem. Další věci, se kterou jsem se nesmířil a asi nikdy nesmírím, jsou brutální útoky na ženy, domácí násilí a znásilněné děti, které čas od času na ambulanci ošetřujeme.

#### **Na které pacienty nikdy nezapomenete?**

Samozřejmě to jsou ti pacienti, jejichž návrat do života byl nejnáročnější, anebo ti, které se žel ani přes naši veškerou možnou pomoc nepodařilo zachránit. Ale těch radostných návratů je naštěstí mnohem, mnohem více.

#### **Máte o sebe strach? Čeho se nejvíc bojíte?**

Paradoxně to nejsou nemoci, které by nás mohly ohrozit. Samozřejmě, nemoci v Africe jsou a budou a jejich epidemie zabíjí mnoho lidí. Ale s určitými znalostmi a opatřeními se jim můžeme do jisté míry vyhnout nebo se ochránit. Ale rozvíjející se terorismus, to je fenomén, který může udeřit v pod-

statě kdekoli a bez varování. Jak už jsem zmínil, Keňa je nyní poměrně hodně terorismem ohrožená. Ve velkých městech se občas stanou menší i větší útoky na místní obyvatele, které nikdo nemůže předvídat. Nejbližší kontakt s útoky jsem měl před rokem, kdy jsem se vracel na odlet do Nairobi. Měli jsme jít na večeři do restaurace velkého obchodního domu West Gate. Naštěstí jsme se cestou hodně zdrželi a nedostali se tam včas. Pár hodin před naším příjezdem byl obchodní dům obsazen mnoha teroristy a zahynula tam spousta lidí.

#### **Jak se změnil tvé hodnoty poté, co jsi spatřil rozvojový svět?**

Po třech měsících, co jsem v Africe, lehce přivyknou na takový ten „africký rytmus“. Neřešíme zde čas, dochvilnost, úřady... Všichni se na nás usmívají a podávají nám ruce – jak na ambulanci, tak při cestách po okolí. Nicméně hned na letištích v Evropě, při návratu domů, jsem vrácen do reality rozvinutého kontinentu, kde jsou úředníci většinou nepřijemní, odtažití a byrokratičtí. Takže si uvědomím, že africká vstřícnost a ochota kdykoliv pomoci je ta tam a nastupuje realita Evropy. Pohled mnoha měsíců života v Africe však přes to všechno v člověku vydrží, přestává řešit prkotiny a mnoho problémů dříve důležitých se stává malichernými.

#### **Kam bys chtěl projekt posunout v příštích letech?**

Mou vizí je uvést do provozu novou budovu s jednotlivými odděleními, zaučit místní personál a dále spolupracovat s lékaři a mediky. To jsou naše cíle a plány v rozvoji naší malé nemocnice, která díky štědrosti mnoha sponzorů a dárců funguje a poskytuje zdravotní péči tisícům lidí.

Dalibor Stoszek

# PROJEKTY ADRA V AFRICE:

## Vybudovat nemocnici nestačí, mladí lékaři jsou naděje



**Projekty na podporu a rozvoj zdravotnictví v Etiopii a Keni vede ADRA již několik let. Čtyři nemocnice, které podpořila a z nichž tři stále podporuje, poskytují služby více než sto tisícům lidí ročně. Ještě důležitější než nové prostory a vybavení je fakt, že díky projektům Adry mohou své schopnosti zdokonalovat afričtí lékaři, kteří je pak využijí ve své praxi.**

### **Vybudovat nemocnici nestačí**

Když byla v roce 2012 dokončena stavba nemocnice v etiopském městě Leku, místní slavili. Jenže to byl jen začátek dlouhé cesty, která je čekala. „Nemocnice nemohla fungovat, protože neměla zdroj elektřiny. Nebyl tady funkční operační sál, porodní oddělení, lůžkové oddělení ani laboratoře. Také zde chyběl kvalifikovaný personál. To vše bylo naším úkolem pro další dva roky,“ popisuje koordinátorka projektů Adry v Etiopii Monika Šikulová.

ADRA postupně nemocnici vybavila biochemickou laboratoří, moderním ultrazvukem, rentgenem, pořídila vybavení operačních sálů a ubytovací zařízení pro personál.

Kromě nemocnice ADRA podporuje lékařskou fakultu ve městě Yirgalem. „Vznikla krásná symbióza mezi nemocnicí a fakultou. Medici získali možnost klinické praxe, nemocnice si zase může vychovat svůj budoucí personál,“ říká Monika Šikulová a upozorňuje, že je potřeba především posilovat místní kapacity a nesoustředit se jen na budování infrastruktury.

Nejdůležitější však je, aby projekt fungoval dlouhodobě i poté, co Češi z Etiopie odejdou. „Vkládáme velkou naději do mladých studentů medicíny, kteří jsou ještě plni nadšení a mají ideály a určitě



představy nepokroucené například negativní zkušeností s byrokracií," dodává Monika Šikulová.

Služby v Leku jsou zpoplatněny, avšak těhotné a děti je mají zdarma. „I tak se snažíme o to, aby ceny za ošetření byly co nejnižší a kvalitní péči si mohl dovolit každý, tak aby se pacienti nemuseli vydávat i na několikadenní cestu do jiných okresů.

### **Vydali se s Adrou do Afriky, aby zaškolili tamní lékaře**

Lékař Dalibor Stoszek z organizace DORRA odletěl vloni v září do Etiopie, aby tamním lékařům v nemocnici ve městě Leku předal praktické zkušenosti. Přivezl si mnoho intenzivních zážitků, prožil příběhy smutné i šťastné. Jedním z těch nejsilnějších bylo narození Gatisa, chlapečka, který málem zemřel.

Mladá žena jménem Hasset, jejíž jméno v amharštině znamená štěstí, byla zkušená rodička. Brzy tak přišla na to, že s jejím pátým dítětem, které se mělo brzy narodit, není něco v pořádku. Ve vesnici není zdravotní středisko, neexistuje linka záchranné služby, patrně v její vesnici ani není signál. Nezbyvá než poslat manžela k sousedovi, který vlastní osla s povozem, zabalit si pár kousků oblečení a vydat se na půldenní cestu do nemocnice.

Po příjezdu do nemocnice si jde sednout do čekárny před gynekologickou ambulancí. Po vyšetření několika rodiček, které přišly dříve, je vyšetřena radiologickou sestrou, která podle ultrazvuku vysloví podezření na akutní ohrožení plodu. Přivolaný porodník okamžitě indikuje císařský řez a opět se



VKLÁDÁME  
VELKOU NADĚJI  
DO MLADÝCH  
STUDENTŮ  
MEDICÍNY,  
KTEŘÍ JSOU  
JEŠTĚ PLNI  
NADŠENÍ  
A MAJÍ IDEÁLY.

ztrácí. Jde se podívat na sály, kde pracuje gynekologický personál z Česka.

### **Drama na porodním sále**

Po několika desítkách minut se uvolní první sál a začíná se s přípravou na další výkon. Anestezii podává anesteziolog Islam Saleh, a jelikož vidí, že jde o sekundy, okamžitě Hasset zajistí dýchací cesty a dává pokyn gynekologovi, že může začít s řezem. Několik rychlých rutinních pohybů, děloha se otevírá a vytéká silně zakalená plodová voda. Špatné znamení. Dostat dítě z dělohy je pro gynekologa otázkou okamžiku, ještě podvázat a přestříhnout pupeční šňůru a už je dítě v rukou místního asistenta a naší porodní asistentky Elišky. Krásný kluk. Žel ale nedýchá, nemá srdeční akci, a tedy ani nepláče.

Probíhá okamžité vysušení, zahřátí, odsátí z nosíku i úst, stimulace. Vše bez nejmenšího efektu.

Vidíme, že je zle. Anesteziolog a nejzkušenější záchranář se ujímá role vedoucího týmu, od této chvíle týmu resuscitačního. Naštěstí jsme od našich sponzorů přivezli resuscitační set pro novorozence, kterým začíná chlapečka dodýchat. Karel s Olou se střídají u srdeční masáže, a jelikož mám největší přehled o tom, ve které bedně je jaké vybavení, stávám se spojkou. Ředím potřebné léky, připravuji kanyly, jehly, stříkačky, laryngeální masku, přesně podle pokynů anesteziologa. Čas utíká a naše práce je stále bez efektu. Sháníme deku na zahřátí, topnou spirálu. Léky musíme podávat do žíly, ale v tomto případě nelze najít ani tu nejmenší žílu. Kdybychom tak měli intraoseální jehlu. Při zmínce o ní ale někoho napadne, že stejnou službu u novorozence udělá široká kovová jehla zavedená do horní části bérce. Mireček se okamžitě chopí jehly a po chvíli strachu aspiruje kostní dřev, neklamnou známku toho, že je ve správném místě. Aplikace do dutiny holenní kosti je ekvivalentní centrální žíle. Okamžitě podáváme všechny léky dle doporučených postupů pro resuscitaci novorozence. S každou minutou ale šance na obnovení oběhu rychle klesá. Přesto! Po necelých 30 minutách nepřetržitě resuscitace hmatáme pulz a poté i spontánní dechovou aktivitu!

### Hlavně neztrácet naději

Zdáleka nemáme vyhráno, ale s každou minutou se srdeční akce zrychluje a dech prohlubuje. Zanedlouho už dítě dýchá samo, jen s naší občasnou podporou a maskou s trvalým přísunem kyslíku. Devadesát minut po porodu poprvé zapláče! Jak krásný



Pět specialistů – lékařů z neziskové organizace DORRA – odcestovalo v září do Etiopie podpořit dva zdravotnické projekty humanitární organizace ADRA. Působili v nemocnici ve městě Leku i na nedaleké lékařské fakultě ve městě Yirgalem.

Další skupina českých zdravotníků bude předávat zkušenosti etiopským zdravotníkům v listopadu. Zamíří do nemocnice ve městě Karat. V obou případech se jedná o odborníky v oborech chirurgie, gynekologie a porodnictví, urologie, dětského lékařství a anesteziologie. ADRA se podílela na vybudování obou nemocnic, jejich vybavení a v neposlední řadě také na vzdělávání personálu.

Více na [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

okamžik pro nás pro všechny. Druhý den ráno všichni spěcháme s malou dušičkou k inkubátoru. Ano, přežil. Dostal jméno Gatiso. Je tak trochu i náš. Za vodou však ještě není. V nejbližších dnech na něj čekají infekce, záněty, velmi pravděpodobně i následky dlouhého nedostatku kyslíku v mozku. Příběh je tedy pro nás šťastný. A pro Gatisa? Moc mu držíme palce.



# utopie

WWW.UTOPIE.CZ

Každý něčemu věříme. Bez víry bychom nedokázali existovat. Věříme lékařům, pilotům, řidičům a také sobě. Alespoň někdy. A co víra v Boha? Křesťané říkají, že existuje a že s ním mají hmatatelné zkušenosti. Je víra křesťanů utopie? Na čem je založena? Má význam pro moderního člověka? Musí člověk odložit rozum, aby mohl věřit? Anebo naopak, je třeba přemýšlet, ptát se a zkoumat? Projekt UTOPIE? na [www.utopie.cz](http://www.utopie.cz) se pokouší na tyto otázky odpovědět.

1. PROČ JE TOLIK ZLA?

2. KNIHA, PRO KTEROU SE UMÍRALO

3. KDE SE VZALO ZLO?

4. MŮŽE VĚŘIT KAŽDÝ?

5. KDYŽ MINEME CÍL

6. PROČ MILIÓNŮ LIDÍ NÁSLEDUJÍ TESARE?

7. PROČ MUSEL JEŽÍŠ ZEMŘÍT?

8. KOHO SI PŘEDSTAVIT POD SLOVEM BŮH?

9. SLYŠÍ NÁS VE VESMÍRU?

10. JEDINÝ ZÁKON, KTERÝ SE NEMĚNÍ

11. UMÍME ODPOČÍVAT?

12. ŽIJE VĚTŠINA KŘESŤANŮ V OMYLU?

13. OKULTISMUS - TAJEMNÉ JEVI KOLEM NÁS

14. ZŮSTANE BŮH UŽ NAVŽDY SKRYTÝ?

15. KDY SKONČÍ ZLO A NÁSILÍ?

16. SROZUMITELNÉ PROROCTVÍ O BUDOUCNOSTI ZEMĚ

17. ZACHRÁNÍ SE TENTO SVĚT?

18. UVĚŘIL JSEM. A CO DÁL?

# Křížem krážem NA SCÉNĚ

KORNELIUS NOVAK

128 stran, 13 × 20 cm, brožovaná

Autor knihy, Kornelius Novak, má za sebou velmi pestrý život: byl vicemistrem Německa v kulturistice, motorkářem a pracoval jako vyhazovač v baru. Setkal se ale s Bohem a toto setkání mu zcela změnilo život. Dnes jako evangelista šíří po Evropě dobrou zprávu o Ježíši Kristu. V útlé knize nám vypráví příběhy. Ten svůj, ale i svých přátel. Smyslem náboženství podle nich není řídit se předpisy nebo vést „náboženský život“, ale mít osobní a živý vztah k Ježíši Kristu, který zachraňuje, vše odpouští, převrací priority a učí žít každý den v souladu s Bohem –Stvořitelem.



[www.adventorion.cz](http://www.adventorion.cz)

