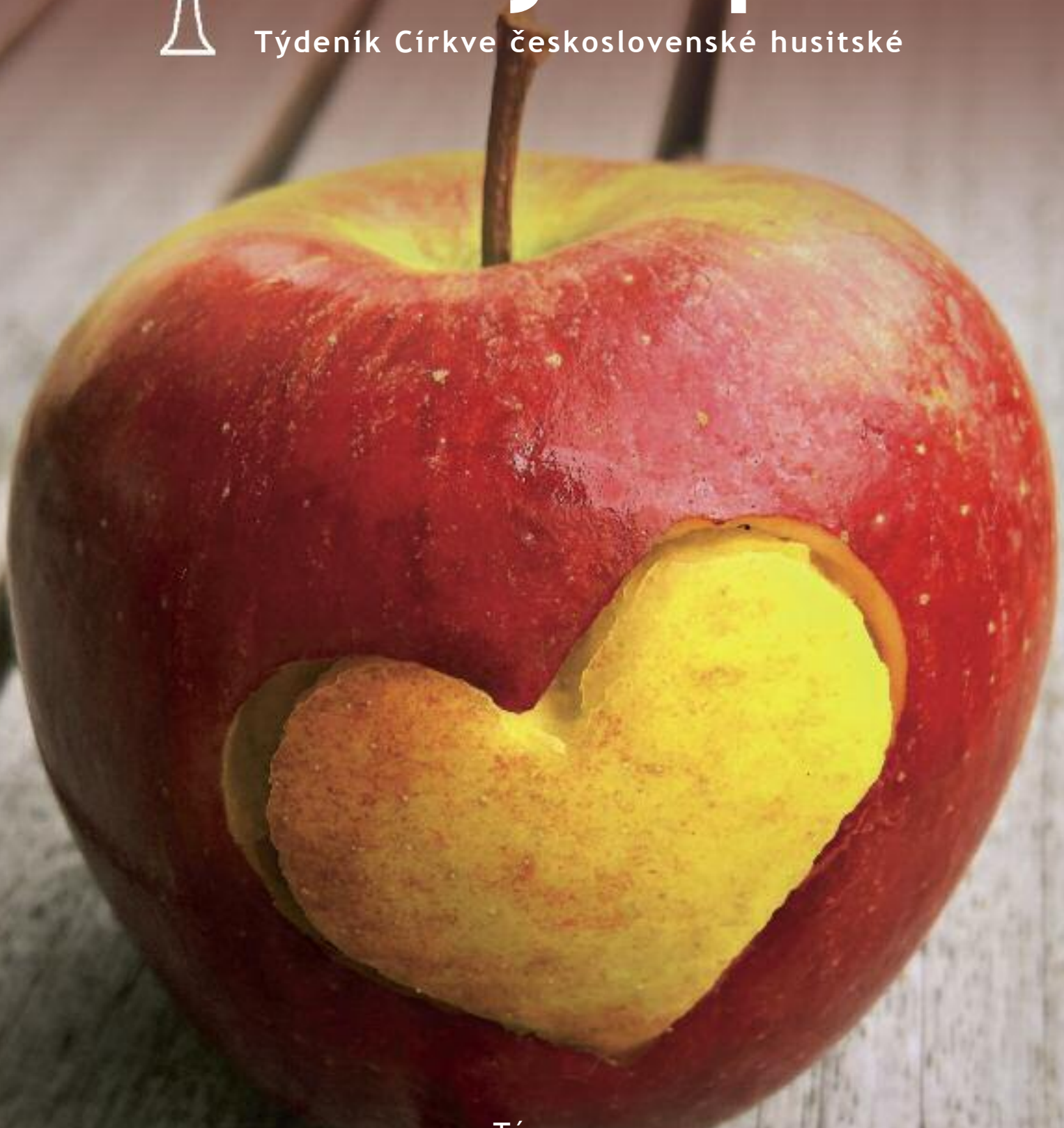


Ročník: 100 | číslo: 28 | 12. července 2020 | Cena: 10 Kč



# Český zápas

Týdeník Církve československé husitské



Téma:

**Zdravý životní styl**

## ZE ŽIVOTA CÍRKVE

### EDITORIAL

O své tělo bychom měli pečovat, aby v něm duše ráda bydlela - řekla prý mystička a reformátorka církve Terezie z Avily a my bychom se k ní v tomto názoru a v tomto čísle našeho časopisu formou různých příspěvků našich autorů rádi připojili. A nejen k Terezii: názor o prospěšnosti péče o tělo i jeho úzkého sepětí s duší zůstávají a hlásali moudré ženy i mužové mnoha filosofických i náboženských systémů, kam lidská paměť sahá. Společný jim přitom většinou byl pohled na lidské tělo coby skutečný zázrak, Boží dar, k němuž taková péče a ochrana přirozeně patří. My lidé si bohužel darů velmi často nevážíme, ba přímo jimi pohrdáme, a tak to podle toho často vypadá i s našimi tělesnými schránkami. Ignorujeme je a registrujeme problémy, až když se ohlásí různé neduhy. Pak si tělo začínáme uvědomovat. Ale pokud v této fázi řešíme zase jen následky a nikoli příčiny zanedbání - jako kdybychom při svícení kontrolky v autě příslušný drát odstříhli a kontrolku odpojili - nikam se nedostáváme a ocitáme se v pověstných začarovaných kruzích. A duši se to pranic nelíbí. Snad by v některých případech stačilo jen zjednodušit si trochu život - ve smyslu přijetí životního stylu, který můžeme označit jako prostý. Zkrátka umírněný, uspořádanější - asi jako když si člověk uklidí stůl a zbaví se všeho nepotřebného - aby mohl lépe a vědomě vnímat to, co ho obklopuje, co ho potkává. Vždyť co člověk opravdu potřebuje?

Inspirativní čtení přeje  
Klára Břeňová

*„Jenom ten, kdo má v sobě vnitřní pokoj, může být osvícený moudrostí a rozdávat toto světlo druhým.“*

Serafim Sarovský

## Pieta i výzvy

# Živý odkaz Staroměstské exekuce

Staroměstské náměstí bylo v neděli odpoledne 21. 6. svědkem piety i výzev z úcty k popraveným vůdcům stavovského povstání. Shromáždilo se kolem 100 účastníků, 27 z nich drželo jména popravených 21. 6. 1621, dokonce se účastnili i přímí potomci několika z nich. K pamětní desce na Staroměstské radnici položili věnce a květiny pan europoslanec Jan Zahradil, zástupci magistrátu Hlavního města Prahy, potomci popravených, předseda spolku Exulant, sdružující potomky popravených, kterých je v celém světě cca 11.000, a další zástupci i jednotlivci. Za ČČSH položila květinu farářka Hana Tonzarová.

*Dokončení z minulého čísla*

Na akci vystoupili také David Rafael a Zdeněk Kučera ze spolku Moravských bratří, kteří zdůraznili ideje M. J. Husa a proti tomu dva symboly: popravu a vyhnání včetně vyhnání J. A. Komenského a Mariánský sloup jako symbol vítězství katolictví na našem území. Četli z dobových svědectví z období rekatolizace, která je zde líčena se vši krutostí vůči těm, kteří z generace na generaci dále předávali svou reformační víru, Husův odkaz, kteří nesměli odejít a byli násilně rekatolizováni.

Poté vystoupil JUDr. Bistranin, který po celou dobu předchozích projevů držel v rukou nápis vetkaný na červené tkanině: Pravda Páně vítězí, za Exulant, spolek sdružující potomky popravených. Připomněl letošní 400. výročí bitvy na Bílé hoře v kontextu popravu těch, kteří byli na Bílé hoře poraženi. Ve svém projevu uvedl radost z dopisu člena katolické církve T. Hradila českým protestantům, který mu poslal fotografii s růžemi na bílých křížích symbolizujících popravené a „vyjádřil lítost nad komplikovanou minulostí a touhu po vzájemné úctě, respektu a dobrých vztazích“. Bratr Bistranin vyjádřil vděčnost také dalším katolickým sestrám a bratřím, kteří projevili zdrženlivost vůči stavbě Mariánského sloupu, což vidí jako záruku „dobrého příštího“. „Na rozdíl od těch, kteří si i v 21. století chtějí hrát na barokní

*preláty... a kteří si myslí, že se vším se dá handlovat.“ Vyjádřil naději, „že společně a upřímně následování toho, který zemřel za naše hříchy a vstal z mrtvých pro naše ospravedlnění, je víc než náboženský triumfalismus, ale i než ukřivděná zatrpklost.“*

V závěru vyzval Pavel Černý dva nejstarší účastníky, sestru Ludmilu Hallerovou z Bratrské jednoty baptistů a bratra faráře Českobratrské církve evangelické Jana Duse. Sestra Hallerová ve svých 92 letech vydala svědectví, jak v pohraničí zakládala jako tajná misionářka kroužky, za což byla i souzena, jak si psala s Albertem Schweitzerem, když jí komunisté zakazovali působit, když přišla do Prahy a dostalo se jí odpovědi, že „každý má své Lambaréné“. A tak považovala za své Lambaréné nemocnici a pacienty, jimž sloužila jako zdravotní sestra, když se pacienti připravovali na odchod, či těm, kterým nedávali lékaři naději, ale Pán vyslyšel její modlitby a mnozí se i uzdravili. Několikrát zmínila i pocit „těžkého ovzduší v Praze“, a když se za to modlila, dostala odpověď: Stověžatá. Nejprve nechápala, ale pak si uvědomila, že pod každou věží jsou desítky model a lidé namísto, aby se modlili k Pánu Bohu, sklánějí se před mrtvými lidmi. S vědomím, že i v Římskokatolické církvi jsou ti, kteří milují Pána Ježíše, oslovila přítomné: „Já to předávám vám, miláčkové. Vy se modlete proti všem

Týdeník Církve československé husitské. Vydává: Ústřední rada Církve československé husitské, Wuchterlova 5, 160 00 Praha 6.

Vedoucí redaktorka: ThDr. Klára Břeňová, redaktori: Mgr. Josefina Hudcová, Mgr. Ervín Kukuczka, Milan Udržal, grafik.

Šéfredaktorka Cesty: Mgr. Jana Krajčířiková.

Tel. redakce: 220 398 107; e-mail: cesky.zapas@ccsh.cz Tisk: Grafotechna plus.

Distribuce a reklamace: ADLEX, spol. s r. o., Xaveriova 1888/45, Praha 5 150 00

**Redakce si vyhrazuje právo na úpravy a krácení příspěvků.**

Předplatné: Mgr. Dagmar Pišová, tel.: 220 398 117, e-mail: prodejna.blahoslav@ccsh.cz

modlám, ať se jmenují jakkoliv.“ V závěru uvedla, že není proti umění, ale nesmí sloužit k tomu, aby se k sochám lidé modlili, a znovu oslovila přítomné: „A já vám svěřuju stověžatou, aby všechny modly padly! Amen!“

Br. farář Jan Dus, narozen v r. 1931, signatář Charty 77, uvedl mimo jiné, že selhávají představitelé Církve bratrské, Církve čs. husitské a Českobratrské církve evangelické, jelikož nepřišli na shromáždění. Pozitivně hodnotil přítomnost Pavla Černého a jeho dopis z 24. 6. 2019, adresovaný arcibiskupovi pražskému Římskokatolické církve, proti výstavbě Mariánského sloupu, jenž bratr farář Dus nazval „pomníkem důkladně zfalšovaným, když z laskavé matky Kristovy udělali hubitelku evangeliků“. Další selhání z jeho pohledu nastalo, když církevní představitelé Pavla Černého nepodpořili a to ani po 8. 1. po rozhovoru dr. Černého a arcibiskupa Duky, který z rozhovoru odešel a vyjádřil lítost, že kdy s dr. Černým spolupracoval. Nakonec podle časopisu Christnet uvedl farář Dus informaci o plánovaných ekumenických nešporách spojených s kající modlitbou, při níž si mají zástupci církví vyznávat minulá zranění a odpuštění a prosit za budoucnost a v aleji exulantů má být vztyčen smírčí kříž podle německého benediktina Fischera na znamení toho, že Bílá hora již nepřináší rozdělení. Bratr farář Dus označil toto plánované bohoslužebné shromáždění 8. 11. za „živé od základu“, což vysvětluje blíže na svých stránkách. ([www.janzenodus.cz](http://www.janzenodus.cz))

Na závěr důrazně varoval před tím, aby se představitelé církví nenechali zmanipulovat, a žádal, aby se neúčastnili ani bohoslužebného shromáždění na Bílé hoře ani shromáždění k vysvěcení Mariánského sloupu. Vyzval také všechny, kteří drželi jména popravných, aby si s nimi stoupli na kříže na zemi před Staroměstskou radnicí, které symbolizují 27 popravených.



Zároveň přivítal přímého potomka Kryštofa Haranta z Polžic a Bezdružic pana Jana Adámka. Shromáždění bylo uzavřeno společným zpěvem české státní hymny.

Celý průběh pietního shromáždění můžete zhlédnout na webových stránkách [www.youtube.com/watch?v=ujKO2oDkC](https://www.youtube.com/watch?v=ujKO2oDkC).

**Hana Tonzarová**

## Konference HT 2020 Výzvy pro CČSH v 21. století

„Konference Husitské teologie na HTF UK má za sebou již 5 ročníků a těší se účasti laiků i duchovních CČSH, za což jsme velmi rádi,“ uvedla sestra děkanka Kamila Veverková a vyzvala k přípravám 6. jubilejního ročníku, který se uskuteční ve spolupráci s Církví československou husitskou v termínu 19. a 20. listopadu 2020 na Husitské teologické fakultě UK. Pro tento rok byl zvolen název konference příznačně ke 100letému jubileu CČS(H) „Výzvy pro CČSH v 21. století“.

Zasílání anotací příspěvků do programu je možné do 15. září 2020. Program bude do 10. 10. zveřejněn na stránkách [www.htkonference.cz](http://www.htkonference.cz). Zpracovala a na případné dotazy je vám k dispozici Veronika Matějková - [htkonference@gmail.com](mailto:htkonference@gmail.com). VM

## Rokycany 1970 a 2020

Vzpomeňme na ty, kteří nám kázali slovo Boží, učili děti i mládež jít cestou Desatera a lásky Ježíše Krista.

Vzpomeňme v těchto dnech na bratra Eduarda Butulu, faráře naší církve v Rokycanech, se kterým se rodina i církev rozloučila 17. července 1970.

Vzpomeňme při tomto výročí i jeho manželky Vlasty Butulové a synů Edy a Jaroslava. Všichni se už potkali v nebeské bráně. Jana Šváblová

## Psali jsme před sto lety

**Naše mše sv. u pomníku Mistra na Staroměstském nám. v Praze.** Ve svatvečer památky Mistra Jana Husa uspořádala církev československá na schodišti pomníku českou mši sv. Jaký to nevídaný zjev! Co velebných vzpomínek, jaký to obrovský a národu drahý oltář a na něm socha Mistra... Slunce posledními paprsky líbalo Světce a pak obě věže bývalého domu Kališníků, kde skryta zvonů dvojice – Hus – Jeroným. Jaké to vzpomínky! A dole stále vzrůstající zástupy lidu se zbož-

ným zanícením v myslí, s mnohou slzou v oku, se srdcem rozhořeným vši tou krásou i velebou. Hudba pluku Mistra Jana hraje tu svatou hymnu Božích bojovníků. Několik duchovních s odbor. radou Zahradníkem-Brodským v čele čtou modlitby ku Janu... A zástupy rostou a vedle celé řady milých a drahých tváří zřítí tu i generála Pellého s pobočníkem, přišla Jednota Hus, sokolské dorostenky i Krojová družina. Ti bezpočetní ctitelé našeho Mistra pohnuti jsou do duše tou krásnou národní i církevní oslavou.

Český zápas č. 25, 9. 7. 1920, s. 1

## NAD PÍSMEM

# Slovo Boží a my

Nastalo období roku, kdy začínáme sklízet úrodu z polí a ze zahrádek. Někde je bohatá, někde jen slabá. A my si uvědomujeme, jak záleží na počasí, na práci, kterou jsme pro ten výsledek vynaložili, a hlavně na půdě, ze které ta úroda vzešla. Dnešní podobenství z evangelia Matoušova nám pak ukazuje, že to platí i v obrazném slova smyslu.

Pán Ježíš tam mluví o semenu slova Božího, které je hlásáno nám lidem, učí o Bohu Stvořiteli a Otci, o jeho zákonech, kterými se máme řídit, aby nám bylo dobře, o Spasiteli, který nás k Bohu přivádí.

Lidé tu zvěst přijímali různě. Jsou takoví, kteří ta slova slyší, ale víc si jich nevšímají. Je to jako se semeny, která padla na ušlapanou půdu u cesty a tam nemohla vzejít.

Jinde lidé Boží slovo s radostí přijmou, ale při sebemenším riziku, nebezpečí nebo pokušení odpadají – jejich víra nemá kořeny – jako semeno zaseté na skálu.

Někteří lidé uvěří, ale jejich víru přehluší jiné zájmy, názory a záliby – jako rostlinku, která vzešla mezi trnami, a to ji udusilo.

A tak jenom z toho osiva, které padlo do dobré, úrodné půdy – jenom z těch, kteří Boží zvěst přijali, uvěřili a ve víře setrvali, se může Rozséváč radovat. Není jich mnoho, ale zato přinášejí bohatý užitek: užitek víry, lásky, milosrdenství, užitek stonásobný, šedesátinásobný, třicetinásobný – podle svých schopností a možností!

Je to velice realistické podobenství. Pán Ježíš vidí svět takový, jaký je: vidí ty, kteří neuvěří vůbec, ty, kteří uvěří jen na

## Mt 13,1-9,18-23

čas, a hrstku těch, kdo uvěří opravdově a nastalo. Z běžného života víme, že to tak ve vztahu k Bohu je. A bylo by dobré si uvědomit, jak je to s námi, jak se k Boží zvěsti stavíme my – jaké zaměření dáváme svému životu. Rozséváč v našem podobenství rozsévá všude, nevybírá si jen úrodnou půdu – nikdo není vyloučen z jeho působení. A rozsévá stále – ještě není uzavřen jeho čas. Ještě každý může připravit Božímu slovu úrodnou půdu ve svém srdci. Otevřít se pro ně, vzít je vážně. Tím dá svému životu dobrý směr – přesah do věčnosti. Ano, řídit se Božím slovem je dobré, především pro ty, kteří je slyší.

Pán Ježíš si množství těch opravdových posluchačů a následovníků opravdu neidealizuje. Je jich podle toho podobenství vlastně čtvrtina. Ale jsou a Pán Bůh o nich spolehlivě ví. A můžeme mít jistotu, že On sám nad svou úrodou bdí a v pravý čas ji rozhojní. O tom nás ujišťuje dnešní čtení z knihy proroka Izajáš: jako se zákonitě objeví na poli úroda tomu, kdo zasévá, tak ani Boží slovo nezapadne, neztratí se, nezanikne. „*Nevrátí se ke mně s prázdnou, nýbrž vykoná, co chci*“ – říká Hospodin ústy prorokovými. K tomu nepotřebuje houfy lidí. Jemu jde o vnitřní kvalitu posluchačů Jeho slova – o charakter, ochotu ke službě Jemu.

V našich sborech je často na přední straně stolu Páně reliéf, kde je Pán Ježíš zpodobněn jako orač. Známe také obraz, kde je vypodobněn jako rozséváč. Když k Němu ve víře patříme, jsme účastníky Jeho díla v tomto světě. Kéž jsme pro Něj užiteční, kéž Mu přinášíme úrodu. Amen.

**Jiřina Mojžíšová**

### 6. NEDĚLE PO SVATÉM DUCHU

*Já však ve spravedlnosti užítím tvoji tvář, až procitnu, budu se sytit tvým zjevem.*

*(Žalm 17,15)*

**První čtení:** Izajáš 55,10-13

#### **Tužby pro dobu po Duchu svatém (II):**

**2.** Aby ze zármutku všedních starostí a zloby malicherných sporů naší mysl vzhůru k sobě povznášel, modleme se k Hospodinu.

**3.** Aby daroval nám sílu konat dobro a v dobrém díle pracovat pro větší slávu Boží a pokoj mezi lidmi, modleme se k Hospodinu.

#### **Modlitba před čtením ze sv. Písem:**

*Panovníku Hospodine, pomoz nám poznat, co máme konat, a ze své milosti nám také dej sílu to uskutečňovat! Věříme, že naše pokorné modlitby přijmeš. Osviť nás, Bože, svým svatým Duchem, ať slyšíme slova Ježíše Krista, našeho Pána. Amen.*

**Druhé čtení:** Římanům 8,1-11

**Evangelium:** Matouš 13,1-9,18-23

**Verše k obětování:** Žalm 25,1-2

**Verše k požehnání:** Žalm 84,2-3

#### **Modlitba k požehnání:**

*Panovníku Hospodine, dej, ať smíme přijmout plnou míru spásy, jejíž příslib jsme přijali v tajemství chleba a kalicha. Prosíme o to ve jménu Ježíše Krista, našeho Pána. Amen.*

**Vhodné písně:** 56, 71, 77, 88, 138, 163, 200

Ó Otče věčný, z nebe  
na stáde popať své,  
jež vzdavši tobě sebe,  
milosti žádá tvé;  
své svaté učení  
nám čisté zachovávej  
a k jeho plnění  
nám chuť i sílu dávej,  
k tvé slávy zvýšení!  
(Píseň č. 106, 5. sloka)

## A štěbetá a štěbetá...

Také jste se v životě párkrát přistihli, že vlastně nežijete v přítomnosti? Že věnujete hodiny času přemítání o minulosti, o tom, co mohlo či mělo být jinak a jaké by to pak bylo, anebo zase naopak žijete budoucností, kdy v duchu plánujete krok za krokem program následujících dnů anebo rovnou plní obav přemýšlíte, co by vás a vaše blízké všechno mohlo potkat? To si pak v hlavě člověk donekonečna přehrává do nejmenších podrobností strašidelné scénáře ... (a ruku na srdce, vyplnily se?) V lepším případě jen tak fantazírujeme, hloubáme – což může být docela příjemné. Fungování myslí tak východní kultura přirovnává přiléhavě k neposedné opici, která se usadila hluboko v hlavě, aby všechno mohla komentovat a neustále mluvit, a protože většinou nemáme u sebe banán, kterým bychom opičku na chvilku zaměstnali a umlčeli, štěbetá a štěbetá.

No, zkrátka, je to tak, že jsme málokdy teď a tady, právě tak, jak to radí odborníci na životní styl, který je pro nás dobrý a přeje našemu fyzickému a duševnímu zdraví. Správně dodávají, že jen máloco z těch vykonstruovaných tragédií se skutečně stane – a minulost už stejně nezměníme – člověk se jen zbytečně trápí a maří drahocenný čas. Mimochodem, jak je vám právě v tuto chvíli, při čtení této věty, je to tak hrozné? :-)

Jestliže jsme v úvodníku citovali slova Terezie, nyní nám jiná moudrá bytost radí: „Včerejšek už byl. A zítřek teprve bude. Dnešek je všechno, co máme. Pustíme se do toho“ (Matka Tereza).

Takže co s tím? Jak donutit mysl, ten pár nebo spíš stádo splašených koní, aby se na chvíli uklidnilo a zůstalo na místní louce nabízející dostatek dobré zelené pastvy? Faktem je, že období pandemie, kterým jsme si prošli, bylo v tomto ohledu velkou výzvou. Člověku se samozřejmě nabízely v souvislosti s nejistou budoucností miliony nepřijemných otázek a přemýšlení nad nimi se asi nevyhnul nikdo. Na druhou stranu hodně lidí přiznává, že jim v té době hodně pomohl humor a určité zlehčení situace – o tom více v jiném článku tohoto čísla – a to, že se více věnovali různým formám cvičení a meditace. Té praxi, kterou dříve za běžného provozu nestihli. No, sama mohu potvrdit, že v tomto ohledu přineslo období spoustu pozitivního (také jsem konečně měla více času na čtení a paradoxně na svou práci); režim, na který jsem „najela“, udržují více méně stále...

Nicméně nejde jen o meditaci jako takovou, to deseti, dvacetiminutové zastavení se, ale je důležité přenést ji – jako určitý životní styl – do běžného denního prožívání. Uvědomit si, že mysl nejsme my, že je spíš nástrojem, který využíváme, a když budeme všímavější k tomu, jak funguje,

budeme schopni opustit zajaté vzorce chování, automatické reakce našich autopilotů a otevřou se nové možnosti. Náš postoj k druhým, k blízkým (a o ty nám přeci jde) bude adekvátnější, otevřenější. Souvisí to s tím, že neurony – mozkové buňky, které zpracovávají a přenášejí informace, se při myšlenkovém procesu spojují do nervových drah a sítí. Ty se při myšlení aktivují a prohlubují – tak jako



Slovo meditace vám zavání šarlatánstvím, sluníčkářstvím či esoterikou? Vězte, že je dnes seriózní vědou (včetně EEG a funkční magnetické rezonance) prokázáno, že u meditujících lidí dochází ke změnám ve strukturách mozku: ke zmenšování amygdaly, mozkového centra strachu a útěku, a naopak k posílení prefrontálního kortexu, oblasti zodpovědné za logické racionální uvažování, paměť a sebekontrolu. Meditace snižuje krevní tlak a zlepšuje činnost imunitního systému, rozvíjí kreativitu a zlepšuje spánek...

v trávě vyšlapané cestičky, po kterých znovu a znovu chodíme. Takto „vyšlapané“ zvyky jsou automatické, naskočí na známé podněty. Vlastně ten autopilot není úplně špatný, musí to tak být, člověk by pak při chůzi nemohl dělat nic jiného, než soustředěně klást jednu nohu za druhou, blížící se automobil za sebou by ani nezaregistroval a při jízdě v něm by zase ani nemohl promluvit se spolujezdcem... Problém nastává, jsou-li ty cestičky od začátku vyšlapané tam, kde nemají být, třeba na základě nevhodných vzorců přijatých v dětství a dalších zkušenostech... Dochází pak třeba i ke zbytečně černému vidění světa, utváření sebe sama v mylném názoru. To je pak potřeba je přepsat, vytvořit nové nervové dráhy. A jak jinak než vědomě? Nejde přitom jen o myšlenky, ale také o emoce, které můžeme na sobě pozorovat a v případě těch negativních máme šanci naučit se nenechat se jimi zachvátit a ovládat. Smířit se s danou situací a vzít věci na vědomí tak, jak jsou, bez nekonečných analýz a hodnocení. Ovšem, nikdo neříká, že je to jednoduché... Bedlivou pozornost tak můžeme přinášet nejen do dialogů s ostatními, ale i do běžných činností, sportu, pozorování přírody a roztodivných barevných věcí kolem nás a samozřejmě i na dech. Každý z nás může jít svou cestou, která mu připadá zábavná a smysluplná. (V případě sportu samozřejmě přistupují i výhody v podobě snížení rizikových faktorů pro nemoci srdce – blaho našeho srdce by nám mělo ležet na srdci! – a oběhového ústrojí, pohybového aparátu, snižování adrenalinu a kortizolu v krvi...)

Splyneme-li s jakoukoli prováděnou činností, je to úplně ideální, protože mysl tak už nemá kapacitu toulat se a těkat, člověk se přestane zabývat sám sebou, čas mu začne utíkat úplně jinak a činnost sama se stane motivací, ne až její výsledek. To přesně si potřebovali osvojit i žáci zenového učitele v následujícím příběhu: *Mistře, jak dokážete vést kontemplativní život s tak radostnou myslí, jak to, že šíříte kolem sebe takový klid? „Když sedím, tak sedím, když chodím, tak chodím, a když jím, tak jím.“ „Ale to všechno my přece děláme také!“ namítali žáci. Mistr na to odpověděl: „Právě naopak! Když vy sedíte, tak myslíte na to, jak vstanete. A když už vstanete, myslíte na chůzi, a hned jak vykročíte, dáváte do úst první sousto oběda.“* Co dodat? Přeji vám, ať si svou dnešní kávu náležitě vychutnáte.

K.B.

## ANKETA

S ohledem na aktuální téma magazínového čísla jsme se několika našich duchovních a spolupracovníků zeptali na dvě níže uvedené anketní otázky. Odpovědi si můžete přečíst v následujících rádcích. Třeba pro vás budou inspirací.

1) V čem podle vás spočívá zdravý životní styl?

2) Co osobně děláte pro udržení svého zdravého životního stylu?

1) Ideálem současného křesťana není askeze, opovrhování vlastním tělem, zanedbávání zdraví či sebetřýznění. Ale není prospěšné ani úzkostlivé lpění na vlastním zdraví a stálé sebezpozorování, zda člověku něco není. Člověk by měl pěstovat přirozenou odolnost, aniž by příliš se svým zdravím hazardoval. Duchovní může žít poměrně zdravým životním stylem, zvláště, když se věnuje vedení dětí a mládeže. Jestliže chodí pravidelně s dětmi na výlety a pořádá mládežové akce, tak se udržuje v určité kondici a relativní svěžesti. Jiná situace je, když zastáváte určitou funkci. Pak dlouhé sezení na jednáních nebo u počítače, jedno jídlo pozdě večer, málo spánku, jistě zdravému životnímu stylu příliš neprospívá.

2) Asi do svých čtyřiceti let jsem nepil kávu ani alkohol. Kouření cigaret mě nezláhalo. Nyní vím, že ke společenským akcím a přátelské atmosféře pití vína v určité míře patří. A dobrou kávu si také dokážu vychutnat. Pokud se najde nějaká volnější chvíle uprostřed náročného programu, pak se snažím ji využít k výletu do přírody, a to v jakékoli roční době. Chůze je přirozeným pohybem člověka, který nám umožní vnímat prostředí kolem nás. Pokud má člověk zálibu v rychlé jízdě na kole, motorce nebo v autě, musí se stále dívat před sebe a stále někam chvátá. Nemůže prožívat krásu cesty jako ten, kdo chodí přírodou pěšky. **Tomáš Butta**

1) Myslím si, že základem zdravého životního stylu je určitý balanc, vědomí řádu a hranic, míry. Asi nelze stanovit obecná pravidla platná pro všechny, proto je na každém, zda se pustí do poznávání, kde jsou jeho vlastní hranice, co mu škodí a co naopak dělá dobře. Abych se tedy vrátila k odpovědi: zdravý životní styl spočívá v aplikaci poznání o prospěšném a neprospěšném do mého každodenního života.

2) Momentálně málo, spíš čerpám z rezerv, protože se mi před čtyřmi měsíci narodil druhý syn a tím pádem je potřeba přeskládat zajaté koleje a adaptovat se na potřeby nově rozšířené rodiny. V ideálním

případě bych jedla čerstvě připravená jídla z lokálních surovin, chodila každý den na delší procházky do zeleně, cvičila jógu a určitě bych jedla méně čokolády a pila méně kávy, než teď, kdy jsem nevyspalá z nočního vstávání a kojení a přes den mi často chybí energie na práci :-)).

**Sandra Silná**

1) Otázku trochu rozšířím: V čem spočívá zdravý KŘESŤANSKÝ životní styl? Je to hledání cesty, jak umožnit zdravě a plnohodnotně žít nejen sobě, ale i ostatním. Individuální životní styl je z křesťanského pohledu neoddelitelný od vztahu k celku stvořeného světa, k lidem, zvířatům, přírodě.

2) Pro zdraví je podle mého názoru klíčová duševní hygiena, zaujetí něčím, co mi dává smysl a přináší mi to radost, a také vztah k tělu jako chrámu Ducha svatého. Snažím se proto – ne vždy úspěšně – pečovat o duši i tělo. Chodím na procházky, začal jsem běhat, po ránu cvičím, ve stravování jsem omezil konzumaci pečiva, sladkostí, masa, alkoholu, meziročně jsem zhubl o 14 kg. Kontakt s milovanými lidmi, pobyt v přírodě, četba, hudba a modlitba jsou moje „metody“, jak posilovat imunitu a zbytečně se nestresovat a nenervovat. **Lukáš Bujna**



1) Můj názor na zdravý životní styl asi není nijak revoluční: jíst spíš zdravě než nezdravě, udržovat se přiměřeně ve formě – fyzicky i duševně, nezahálet, ale dopřát si i odpočinek, prostě nic nepřehánět, žádné extrémy.

2) Snažím se přesně o to, co jsem uvedla výše: -) **Jana Krajčířiková**

1) Neměli bychom se nechat ovládat různými módními trendy ve světě. Měli bychom jíst, co nám chutná, a to především v klidu. Stejně jako je důležité mít pestrou stravu, je důležité mít pestrý pohyb, který nás baví.

Nedávno, když jsem se byl s rodinou podívat v Babiččině údolí, potkali jsme mnoho výletníků, kteří měli značnou nadváhu... Kladu si otázku, jestli je obezita nemoc, nebo spíše životní postoj. Máme všeho dostatek, jsme požívační, honíme se neustále za něčím, chceme víc a víc a stejně je to i s jídlem. Jíme nepřiměřené porce a potom se divíme, že tloustneme. Z našeho životního stylu se pak stává nemoc, se kterou jdeme k doktorovi. Ten nám předepíše léky a ani se nezeptá, jak žijeme, a to je špatně. Zdraví a to jak vypadáme, je odrazem našeho života...

2) Mám za to, že veškeré tajemství tkví v dodržování základních pravidel: přiměřený pohyb a vhodná strava, včetně té duchovní! Snažím se tato doporučení dodržovat, ale samozřejmě ne vždy se to daří. Jízda na kole, běh, kolečkové brusle a další sportovní aktivity jsou nicméně součástí mého každodenního života.

**Oldřich Nováček**

1) Představa o zdravém životním stylu může být pro každého jiná, ale pro všechny zdejší občany platí skromnost. Žijeme v nadbytku. Ten nás obklopuje doslova všude, nejen ve stravování. S tím samozřejmě souvisí i umění si vybrat a rozhodnout se, protože pokaždé budeme muset velmi intenzivně používat rozum.

2) Dostal jsem darem svůj život a to je zavazující. Povinností je se o dar starat a nenechat o něm rozhodovat někoho jiného. Já sám velice rád celoživotně provozuji cyklistiku. Tento sport, pokud se provozuje „vážně“, jednoznačně vede k zdravému životnímu stylu. I já samozřejmě nejsem „svatej“ a občasná dietetická pochybení musím vyvážit. Bio potraviny mne v poslední době velice oslovily, nejen, že dobře chutnají, ale zároveň podporuji i zemědělství, které je šetrnější ke krajině. Pesticidový koktejl, to opravdu nemusím. Utrpení zvířat je pro mě také neakceptovatelné. Proto je důležité to správně rozhodování s vědomím všech důsledků. **Milan Udržal**

Anketu připravila

**J. Hudcová**

## Co není zdravé?

Ach jo, řekneme si často – proč zrovna to, co nám tak chutná, není zdravé? Poznáte v našem seznamu, které věci to jsou? Pokud odhalíte všechny ty, jež bychom raději neměli konzumovat moc často, získáte písmenka do tajenky, kterou si můžete zkon- trolovat na str. 7. Postupujte po sloupcích.

<b>BROKOLICE (O)</b>	<b>ALKOHOL (A)</b>	<b>BANÁNY (J)</b>
<b>VEJCE (L)</b>	<b>RÝŽE (L)</b>	<b>ŠPENÁT (Ř)</b>
<b>HRANOLKY (Z)</b>	<b>JOGURT (B)</b>	<b>CIZRNA (I)</b>
<b>HROZNOVÉ VÍNO (A)</b>	<b>VODA (O)</b>	<b>PAŠTIKA (Ž)</b>
<b>TATARSKÁ OMÁČKA (D)</b>	<b>DORT (V)</b>	<b>AVOKÁDO (E)</b>
<b>ČOČKA (N)</b>	<b>ŠUNKA (S)</b>	<b>JAHODY (L)</b>
<b>KUŘECÍ MASO (I)</b>	<b>MELOUN (Á)</b>	<b>BONBONY (I)</b>
<b>MLÉKO (Y)</b>	<b>HRÁCH (M)</b>	<b>ZELÍ (R)</b>
<b>EIDAM (Ú)</b>	<b>COCA-COLA (Á)</b>	<b>SLANÉ BURÁKY (V)</b>
<b>CHIPSY (R)</b>	<b>BÍLÉ ROHLÍKY (V)</b>	<b>TŘEŠNĚ (T)</b>
<b>RYBÍ FILÉ (Š)</b>	<b>TVAROH (H)</b>	<b>KRÁLÍK (D)</b>
<b>CIBULE (B)</b>	<b>ŘEDKVIČKY (V)</b>	<b>FAZOLE (C)</b>
<b>KVĚTÁK (E)</b>	<b>RAJČATA (E)</b>	<b>PIZZA (A)</b>
<b>MÁSLO (V)</b>	<b>HOVĚZÍ MASO (É)</b>	
<b>JABLKO (K)</b>	<b>SUŠENKY (Ý)</b>	
	<b>KAPUSTA (M)</b>	



Nakreslila: Lucie Krážíčková

# C E S T A

## Užijte si krásné prázdniny!

Letošní rok je velmi neobvyklý. Děti po dlouhé měsíce nemohly chodit do školy a mnozí z vás do ní začínou pravidelně chodit až v září. Nikdy bych nevěřila, že uslyším tato slova: „Já se na ty prázdniny ani moc netěším, radši bych šel do školy.“ Navíc letos bylo těžké dělat si nějaké velké plány, protože jsme nevěděli, jak se bude situace vyvíjet. Nicméně prázdniny jsou tady a není důvod si je neužít a zároveň nevyužít pro posílení svého zdraví. Budte co nejvíce venku na čerstvém vzduchu a čerpejte vitamin D, důležitý pro naši imunitu. Sportujte, ale také dostatečně odpočívajte. Hlavně se ale, at už budete dělat cokoli, dobře bavte!

JK

### Prázdninový vlak

*Jede, jede vlak,  
jiskří, kouří jako drak.  
Veze děti v širý svět,  
k babičkám i na výlet.*

*K prázdninovým slunným dnům,  
jede vstříc všem dětským snům,  
kolem luk, zelených strání,  
jede splnit skrytá přání.*

Jitka Vestfálová (Landová)

Jitka Vestfálová (Landová)

Nakreslil: Jindřich Olš



### Modlitba

Pane Bože, děkujeme za letošní prázdniny. Prosíme, provázej všechny, kdo někam cestují, ať se bezpečně a ve zdraví vrátí domů. Prosíme za to, abychom si dobře odpočinuli a přivezli si z prázdnin spoustu krásných zážitků. Amen.

# Sto let služby Bohu, sto let pomocí člověku

## 7. Nemocniční kaplani

Už jste, děti, někdy byli v nemocnici? Nebyvá to nejpříjemnější způsob trávení času, že? Většinou je spojen s nějakou bolestí, obavami, přinejmenším však také s osamělostí a nudou. Proto každá návštěva určité potěší. Protože v církvi jsme jedna velká rodina, když onemocní někdo z náboženské obce, bratr farář, sestra farička nebo i kdokoliv ze sboru její v nemocnici navštěvuje, podobně jako jeho příbuzní.

Vedle toho však existuje i specializovaná služba nemocničních kaplanů. Jsou to duchovní, kteří prošli zvláštním školením a pravidelně navštěvují konkrétní nemocnici, se kterou má jejich církev uzavřenou smlouvu. Jsou k dispozici všem nemocným, kteří o to projeví zájem, ale i nemocničnímu personálu – lékařům a zdravotním sestřám. Když je člověk zdravý a plný síl, má často pocit, že všechno zvládá sám a bez pomoci. Jakmile se však dostaví vážnější zdravotní problémy, často i lidé, kteří o Bohu nikdy nepřemýšleli, uvítají možnost rozhovoru o duchovních věcech. Stejně tak lidé, kteří každý den bojují o životy svých blízkých, což se nemůže podatit ve všech případech, jsou

vystavováni velkému psychologickému tlaku.

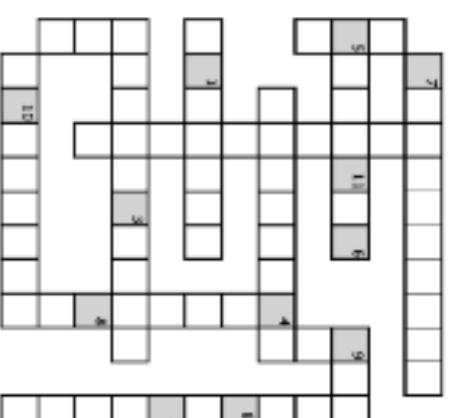
Proto má působení duchovních v nemocnicích velmi dlouhou tradici, která však u nás byla přerušena v době vlády komunistické strany, jež veškerou činnost církví mimo kostely zakázala. Proto se až po roce 1990 postupně duchovenská služba v nemocnicích začala obnovovat. Vzhledem k tomu, že však nepatří mezi tak zvaná zvláštní práva církví, o kterých jsme se zmiňovali v minulém čísle v souvislosti s vojenskými kaplany, nebyla upravena zákonem. Ještě nedávno tak každá nemocnice, která měla o kaplana zájem, uzavírala sama smlouvu s konkrétní církví a podmínky pro službu kaplanů nebyly všude stejné.

Samotné církve spolu uzavřely v roce 2006 Dohodu o duchovní péči ve zdravotnictví, ve které si dohodly, jak budou postupovat. Ze strany státu to bylo upraveno teprve nedávno - až v roce 2017 vydalo ministerstvo zdravotnictví metodický pokyn, který upravuje předpoklady, za jakých může duchovní sloužit jako nemocniční kaplan. Na to v červenci minulého roku navázal podpis

## Soutěž o tři knihy

Tentokrát je naše soutěž ryze sportovní. Když správně do tabulky doplníte slova podle počtu jejich písmen (shora dolů a zleva doprava), v tájence zjistíte, co nesmi chybět žádnému sportovci.

Nezapomeňte nám nejpozději do poloviny srpna na adresu [jana.krajcirkova@cseh.cz](mailto:jana.krajcirkova@cseh.cz) poslat své řešení, ať získáte šanci na výhru knížky (jména výherců oznámíme v zářijové Cestě).



10 písmen: dlouhá trať, gymnastika, posilování, sportování

8 písmen: atletika, košíková, vybjřená

7 písmen: aerobik, plavání

3 písmena: čas, gól, hod, hra

*Blahopřejeme výherci soutěže z květnové Cesty*

*(tajenka: Solidarita.),*

*kterým je Karel Sýkora z Lišova.*

Řešení ze str. 8: Zdravá výživa.



# Biblická kniha Příslaví

## 7. Návod na zdravý a šťastný život

Z četby předchozích kapitol o biblických příslovích si jistě snadno odvodíte, že návod na spokojený život je v pod-

statě jednoduchý

– nežít svévolně,

ale řídit se

moudrostí, tedy

Boží vůlí.

A moudrosti se

nejbezpečněji

naučíme tím, že

budeme pozorně

naslouchat

radám svých

moudrých rodičů.

Čtete zde

například: „Můj synu, věnuj pozornost

mým slovům, k mým výrokům nakloň

ucho. At nesejdou ti z očí, sřez je

v hloubi srdce. Dají život těm, kteří je

nalézají, a zdraví celému jejich tělu.“

(Př 4,20-22)

Člověk by měl být pracovitý a neod-

dávat se zahálce, tuto radu najdeme

na mnoha místech, např. v tomto

znění: „Kdo obdělává svou půdu,

nasytí se chlebem, kdežto kdo následuje

po valečce, nemá rozum.“ (Př

12,11) Také bychom měli být, jak se

dneska říká, co nejvíc pozitivní: „Ra-

dostným srdcem zkrásní tvář, kdežto

trápení srdce ubíjí ducha.“ (Př 15,13)

Nebo o kousek dál v 17. verši: „Lepší je jídlo ze zeleniny a k tomu láska, než z vykrmeného býka a s tím nenávisť.“ (Němčů s dnešními poznatky

lékařské vědy už

víme, že to jídlo ze

zeleniny je přinej-

menším pro naše

cévy lepší v každém

případě.) Není také

dobré být bojácný

a ustrašený: „Mužný

duch snáší nemoc,

ale ducha ubitého

kdo unese?“ (Př

18,14) Člověk má

být střídavý a neod-

dávat se přílišnému

přejídání a pití alkoholu – neprospívá

to ani jeho zdraví, ani jeho majetku:

„Nebývej mezi pijany vína, mezi

žrouty masa, vždyť pijan a žrout přij-

dou na mizinu.“ (Př 23,20) „Komu

zbuďte „Ach“ a komu „Běda“? Komu

zbytečné modřiny? Komu zkalený

zrak? Těm, kdo se zdržují u vína, kdo

chodí okoušet kofeněný nápoj.“ (Př

23,29-30) Ani se sladkostmi bychom

to neměli přehánět: „Najdeš-li med,

jez s mírou, jinak se jím přesyťš

a zvrátíš jej.“ (Př 25,16) Tak si to pa-

matujme – nic se nesmí přehánět!

JK

Nakreslila: Lucie Krajčířková



trojstranné dohody mezi ministerstvem zdravotnictví, Českou biskupskou konfencí a Ekumenickou radou církví v ČR o duchovní péči ve zdravotnictví, která již tedy není jen předpisem stanoveným jednou stranou, ale závaznou dohodou, na které se domluvíli zástupci státu a všech církví.

Jaké jsou tedy podmínky, které musí každý nemocniční kaplan splňovat? Kromě ukončeného teologického vzdělání musí projít zvláštním kurzem a mít alespoň tři roky praxe v obecné pastorační péči. Kaplan je pak ke službě vyslán společným pověřením Ekumenické rady církví v ČR a České biskupské konference. Kaplan se však (na rozdíl od například vojenských kaplanů) nestává zaměstnancem nemocnice, ale vykonává tuto službu v rámci své služby v církvi.

Nemocniční kaplaní se od roku 2011 sdružují v Asociaci nemocničních kaplanů – organizaci, kde se mohou společně

scházet a řešit vše, co s jejich službou v nemocnicích souvisí.

Jak služba nemocničního kaplana vypadá? V nemocnici, kde je kaplan k dispozici, by o tom měla být informace dostupná všem pacientům, věřícím (z kterékoliv církve) i nevěřícím – ti jej pak mohou třeba prostřednictvím zdravotní sestry kontaktovat a domluvit si jeho návštěvu. Podle pacientova přání mu pak kaplan předčítá z Bible, modlí se spolu, případně mu poslouží svátostí útěchy nemocných. Jindy jde „jen“ o rozhovor o čemkoliv, co pacienta trápí. Jak jsem již zmínila, kaplaní jsou k dispozici i všem pracovníkům nemocnice, mohou je vyhledat i příbuzní nemocných. Někteří nemocnice mají zařízené i vlastní kaple, kde je možné se scházet k pobožnostem a bohoslužbám, případně zde jen strávit chvíli v tiché modlitbě.

JK

Nakreslila: Lucie Krajčířková

# Kdo je nejlepší?

Maminka se vrátila z trhu s košíkem plným zeleniny. Přinesla v něm mrkev, cibuli, česnek, červené i zelené papriky, rajčata, okurku, špenátové listy, ředkvičky, kedlubnu, červenou řepu, pórek... Postavila košík na stůl a šla se převléknout.

Jakmile se vzdálila, rozpoutalo se v koši hotoové pozdvižení. Rajčata si stěžovala, že budou celá umáčkaná, protože se na ně tlačí tvrdá a těžká řepa. Také špenát se dožadoval místa nahoře, jinak prý bude celý zvaleny: „Mějte, prosím, uznání, potřebuji být co nejsvěžejší, jinak si neuchovám svou výživovou hodnotu!“ křičel podrážděně na pórek a okurku.

„No, no, já bych se, být vámi, tak moc nepřeceňoval, víte, ono to s tím Pepkem námořníkem bylo trochu přehnané,“ mírnil ho pórek.

„Tak to tedy pardon,“ ohradil se špenát. „Rozhodně mám v sobě víc železa a vápníku než vy a tuhle okurka, ta je jen samá voda. Tak se, prosím, laskavě netlačte a pusťte mě nahoru!“

„Víte, ona voda taky není úplně bez významu,“ promesla okurka. „Navíc mám v sobě ještě kupříkladu draslík a vápníku. Takže se moc nepovyšujte a ležte v klidu.“

„Snad nechcete naznačovat, že jste zdravější než špenát?“ vykřikl špenát pobouřeně. „Slyšeli jste ji?“ obrátil se neadresně k ostatní zelenině. „No uznajte, že to už je opravdu troufalost!“

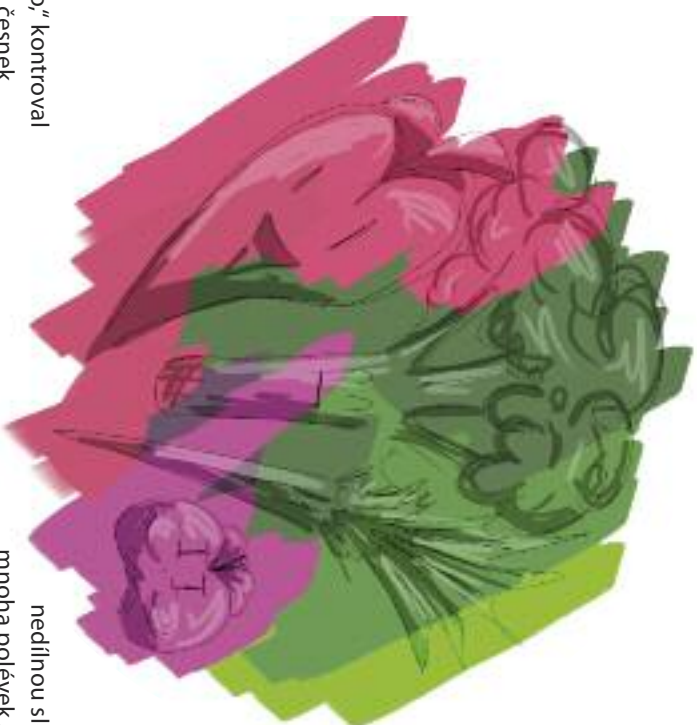
„Ale no tak, přece se nebudeme hádat, kdo je zdravější,“ snažila se ho uchlácholit červená paprika, ale hned byla umlčena.

„Já se vůbec nechci hádat, já jenom konstatuji holá fakta!“ křičel špenát. Také ostatní druhy zeleniny se začaly ozývat a vyjmenovávat vitamíny a zdraví prospěšné látky, které v sobě obsahují.

Jen česnek zatím mlčel a čekal na okamžik, kdy se ostatní budou potřebovat nadechnout. „Já vskutku nechápu, o čem se zde vede diskuse,“ pronesl pak upjatě do ticha. „To je přece všeobecně známý fakt, že nejzdravější ze vši zeleniny je odjakživa česnek. Ten vyléčí všechny choroby, obsahuje vitamín B, draslík, fosfor, snižuje krevní tlak...“

„No abyste náhodou samou pychou nezplesnivěl,“ přerušila ho jedovatě červená řepa. „Draslík já mám taky, a navíc i železo a hořčík, a taky sodík a vitamín C...“

„Jenže vás skoro nikdo nemá rád, milá



dámo,“ kontroval hned česnek.

„Zato vás všichni milují!“ rozesmála se řepa už poněkud hystericky. „Ale přátelé, trochu důstojnosti by to chtělo,“ pokusila se do toho vložit opět paprika, ale vzápětí ji znovu přerušil špenát: „Jen je nechte, kolegyne, já bych vážně rád zjistil, kdo z nás je skutečně nejzdravější. A že bříček oblíbenosti by rovněž mohl být zajímavý.“

„Ten bych stoprocentně vyhrála já,“ ozvala se sebevědomě karotka. „Tady myslím vůbec není co řešit.“

„No jo, když vy jste prostě sladká,“ usmál se na ni vedle ležící celer, který zatím celou diskusi jen tiše pozoroval.

Sám za sebe neměl potřebu si něco dokazovat. Je poměrně trvanlivý, tvoří

nedílnou složku

mnoha polévek a dalších

jídel a tudíž se nemusí bát, že by přišel nazmar. Stejně to viděla také cibule, a tak si spolu s mrkví začali potichu vyměňovat recepty.

Takže si ani oni, ani ta rozhádaná skupina nevšimli, když se maminka vrátila do kuchyně. Všechnu zeleninu vyndala z košíku a začal kuchařský koncert. Něco šlo do polévky, něco do salátu, něco do omáčky, ale nikdo nepřišel nazmar. Maminka totiž moc dobře věděla, že nejzdravější je vzít od každého druhu trochu a smíchat je dohromady – pak naše tělo dostane všechno, co potřebuje.

**Jana Krajičřílková**

*Nekreslila: Lucie Krajičřílková*



## Energie života pohledem chemie

**Názor na zdravý styl, energii života, mívá různé podoby dle rozdílných profesí přírodovědných. Je to pochopitelné a užitečné. Názory na toto téma z hledisek kolegiálních bývají ale někdy méně přijatelné. Každá profese ráda považuje vlastní hodnocení za to nejlepší.**

V průběhu věků to bylo jistě povolání lékařské, které obsadilo nejvyšší příčky na žebříčku odborníků. Ostatní někdy reagují na odlišné pohledy kolegů poněkud alergicky. Proč? Snad takový předsudek pochází z regulí doby středověkých cechů. S rostoucí specializací to ale všichni zdůvodňují jako vzájemně nepochopenou znalost příbuzných oborů. Medici zpravidla vidí v chemických disciplínách svůj největší zádrhel a takový náhled si často pěstují po celou profesní kariéru, doplňují mlžné znalosti ze stránek Wikipedie. Chemici nejsou na tom o nic lépe. Ač jejich zručnost organických syntéz vévodí kouzlům farmakologie, znalosti a zkušenosti z fyziologie či skalpelové zručnosti jim zamrzly na úrovni cvičení mikrobiologických. Dietetici mívají sice poněkud mlhavou představu o uvedených naukách, zato jsou však nepřekonatelní v rétorice, umění komunikačním. Posluchač tápe, který z pohledů je nejrozměšší. William Osler, britsko-kanadský lékař na sklonku 19. stol., považovaný za zakladatele moderního amerického lékařství, taktéž historik medicíny a publicista, nahlédal na toto dilema vtípně: „*Cím hlubší ignorace, tím vyšší dogmatismus... Přední povinností lékaře je vychovávat pacienty, aby neužívali léky. Pacient se nejprve musí zotavit z choroby a pak z následků špatné medicíny...*“ V 17. čísle ČZ uveřejnila prof. J. Dostálová z dejvické VŠChT fundovanou a srozumitelnou stať o důležitosti výživy k uchování zdravého a dlouhého života. Odvážím se zde doplnit její pohledový úhel vycházející z klasické chemie, přístupem a úvahou mezidisciplinární.

K docílení pěstebné udržitelnosti, eventuálně kontinuální soběstačnosti zdrojů nezbytných k dosažení pestré výživy, jsou nezbytné čtyři základní složky. **Voda; půda; energie a pracovní síla;** posléze **doprava s potřebnou infrastrukturou.**

**Voda:** Naše krajina prožívá víceleté chronické období sucha; trpí prohlubujícím se poklesem spodních vod a zároveň vyšší frekvencí periodických záplav. Celková bilance vodních cyklů v ČR je ale dosti odlišná. Roční spotřeba vody u nás je

kolem 1.6 - 1.8 miliard m<sup>3</sup>. Roční srážky se ale pohybují mezi 40 - 55 miliardami m<sup>3</sup>. V dosud nejsušším roce 2015 činily 42 miliard m<sup>3</sup>. Podstatný přebytek potenciálně použitelných vod tedy existuje. Kam se ta voda poděla? Rušili jsme sněhové a dešťové vodní zádrže, rozorávali bažinky a mokřady, účelné meliorace jsme degradovali a pustošili odstraňováním remízků a mezi s keřovými porosty a zaváděním potoků do vydlážděných struh. Skladba lesního stromoví je stále nevhodná; vinou kůrovce v některých oblastech již zanikla. Přehradní retence a kaskády jsou cenné a nezbytné, ale zdaleka nestačí.

**Půda:** Komodita, která jen ubývá: měsíčně v ČR kolem 400 ha. Kam? Výstavba na zelené ploše, sklady, logistická centra, vybetonované a vyasfaltované plochy silnic a parkovišť. Všude, kde naprší, voda se odpaří či rychle oteče do zahraničí. Ornicí nezachráníme, když nemáme, kde ji umístit. Její obnova sama o sobě trvá stovky let. Produkce potravin v mimopůdních mediích? Sotva 1.8 %. Tohle číslo se už příliš nezvedne. Je nás na planetě mnoho...

**Energie a pracovní síla:** Mezi léty 1948 - 2016 poklesl počet zemědělských pracovníků v ČR zhruba z 1.4 mil. na 150 000, ale za stejnou dobu, i při poklesu osevní plochy o třetinu, zvýšila se sklizeň obilovin asi 2.5 x. Sluníčko sice zažehlo potřebné chemické a energetické procesy již před pár miliardami let, ale potřebujeme také spolehlivé zdroje pro strojní park, vnitřní přepravu a vytápění, nezvyšující podstatně obsah CO<sub>2</sub> ve vzduchu. Zdroje, nezávislé na denní a roční době, s vysokou energetickou koncentrací. Jinými slovy: energetiku jadernou, vodní, tekuté a plynné zdroje zemní; nikoli vítr, biopaliva a podobné, jejichž použití zklamalo. Sem také patří najímání sezonních pracovníků, zkušených sklizňových sil. Kvalifikovaných rolníků, zvyklých pracovat spolehlivě, rychle a dlouhodobě v obtížném prostředí zemědělství; nenahraditelných jakoukoli mimořádnou pomocí vojáků, studentů a pod. Kanadští farmáři jich

ročně importují kolem 48 000. Bez jejich pomoci by se produkce obilovin a plodin v této zemi, obilnici zásobující plodinami přes 20 % obyvatel planety, zhroutila.

**Doprava a její infrastruktura:** V důsledku obchodní globalizace a otevřené či skryté politiky agrárního protekcionismu, uplatňované státy a nadnárodními dohodami, nelze docílit produkční soběstačnosti zemědělských plodin; široký obchod s nimi je nezbytností. I v této oblasti došlo k nežádoucím změnám v jejich strukturální ekonomice. Zejména jde o pokles dopravy lodní a železniční ve srovnání se zvýšením transportů silničních a leteckých. Změny energeticky nepříznivé a environmentálně nešetrné. S tím souvisí výstavba nových dálnic a jejich nákladná údržba, kterou provází úbytek zemědělské půdy.

V rozvoji západní společnosti ale vystaly další překážky v dosažení hledaného cíle optimální výživy. Civilizaci zasáhla globálně od poloviny minulého století zvláštní epidemie. Chronická obezita, kterou později obvykle provází cukrovka dospělých (II. typu); následuje zvýšený krevní tlak, posléze onemocnění krevního oběhu a srdeční. Choroba v prvních stoletích novověku téměř neznámá. Harcovníci všech profesí vytáhli do boje a válčí s ní již po nějakých 70 let za použití zbraní aktivních i prostředků pasivních. Máme jogu, posilovny, terapie behaviorálních modifikací, nesčíslný výběr léčiv od psychoterapeutik po statiny, zákroky bariatrické, ba i mohutnější křesla zdravotnických center, vlaků i v komerční třídě letadel... Choroba se stala ostudou veřejného zdravotnictví rozvinuté západní společnosti. Mnozí ji dokonce vnímají jako personální selhání a část společnosti, ba i někteří lékaři o ní moralizují. Je to určitá forma osobní diskriminace, stále ještě tak akceptovaná. Zraňuje postižené a vyvolává u nich další deprese.

V dávných dobách vědělo lidstvo pramálo o chemii, vitamínech, hormonech, insulinu a jiných faktorech ovlivňujících kvalitu zdravého života. Znali však něco, hlásaného všemi náboženskými tradicemi. Pravidelný půst. Tehdy jako věroučný příkaz; prakticky ale nikoli jen techniku, ale způsob života. Nejen co jíst, také kdy jíst, rytmus zažívání a hladovění, rovnováhu metabolismu. Dnes jsme půst téměř zavrhlí, průmysl nás obdařil pamlsky dosažitelnými od rána do večera... Pochoutky, které požíváme, obsahují

z důvodů velmi komplexních často řadu záluďných přídavných látek, někdy dlouhodobě škodlivých, mnohdy adiktivních. Chemici zajistí, aby jablka z jižní Afriky zachovala původní vůni, barvu a konsistenci během přepravy přes půl zeměkoule; aby ryby či argentinské hovězí udrželo chuť i mikrobiologickou kvalitu a nepáchlo mršinou po vícenásobném skladování v evropských překladištích. Jak? To jsou problémy, které vždy úspěšně řešili. Ale proč z takových dálek a času? Do toho už mluvit nemohou. Jen málokterý si může dovolit tak nekorektní otázky, aniž by byl profesně ztepán nebo odklizen. Dostalo se mi vzdělání a profesních zkušeností v oborech chemicko-inženýrských a biochemických. Nesluší se tedy kibicovat moudrým kapacitám medicíny do řemesla. Náhradou poslyšte neapokryfní

příběh z nedávné minulosti. Na gymnaziu nás vyučoval chemii a biologii starší pán, kdysi vysokoškolský profesor, původním povoláním lékař a stomatolog, autor obsáhlé odborné literatury. Když byla nastolena vláda pěti předvoje dělnické třídy, pan profesor usoudil, že vysokoškolské prostředí se stalo toxické; stáhl se raději do klidnějšího okruhu výchovy středoškolské. Dostal také na starost školní zahradu; důsledně tedy svůj extra budovatelský úkol plnil. Při každé příležitosti k naší nelibosti nás do ní zaháněl, zvláště od mičudy a tělovýchovných nácviků podivných gorodek. Museli jsme poctivě kopat, hrabat, plet, řezat a vykonávat další zahradní práce. Neradí. On nás ale v předtuše povzbuzoval: „*Práce s krumpáčem, pilou a lopatou je ten nejlepší tělocvik; zesiluje tělo i mysl; nevíte,*

*kdy to náradí budete potřebovat*“. Čerstvá rajčata, ředkvičky, jahody i jablka byla tehdy vzácností a představovala chutné zpestření jednotvárné stravy tehdejších školních obědů, které nám ostatní školy záviděly. Byli jsme za tuto alternativní výchovu posléze vděční. Naštěstí nikdo z nás nemusel užívat uvedené náradí k účelům přikázané obživy... Uplynulo nějakých 65 let. Byl jsem navštívit opět onu školu a podívat se i na osud školní zahrady. Nenašel jsem ji. Na onom místě se rozkládá vyasfaltované rozlehlé parkoviště vozidel pedagogického sboru. Nebádním. Najdete to místo hned za pozemky Zamini v Praze. Něco tu jaksi nevyšlo v úsilí o lepší životní styl generace našich dětí. Dokážeme se už jednou z opakovaných chyb poučit?

**Slavomír Pícha**

## Čistý

Určitě se mnou budete souhlasit, když prohlásím, že radost je jeden z nejkrásnějších a taky nejžádanějších pocitů v životě. Zakoušet ji znamená prožívat nepopsatelnou rozkoš a uspokojení. Radovat se můžeme ovšem z čehokoliv. Třeba taky z cizího neštěstí. Hitler se radoval, když se mu podařilo ovládnout Evropu. Arabští teroristé se netají svou radostí při pohledu na televizní záznam pumového útoku na jeruzalémské ulici, po jehož ničivém výbuchu umírají nevinní lidé. Radost může být i špatná, odpuzující a nemorální. Tolstoj správně poznamenal, že teprve radost z konání dobra je jediným opravdovým štěstím v životě. Od doby, kdy jsem četl příběh obchodního cestujícího Nata Jessela, který v románu Jana Šmída putuje s textilním zbožím po samotách Arizóny a Utahu v doprovodu lvice Eileen, vím, co jsou Čisté radosti mého života - Mít za zády vysokou horu a před sebou otevřenou krajinu až k jezeru, jehož konce nelze dohlédnout. Bloudit očima po vzdálených pohořích na severu, která jsou na obloze namalována stále světlejší modří, až to poslední je jako nebe a nedá se určit, kde vlastně přesně končí. Všechna ta krása s blížícím večerem halená do soumraku, hvězdy se začínají třást v pruhu teplého vzduchu nad ohněm a kraj voní šalvějí, rozhlížet se a nikde na obzoru nevidět střechy domů ani komíny, jen sem tam nějakou osamělou chalupu. Vědět, že hvězdy svítí a stromy voní jenom pro vás, to je taky jedna z čistých radostí života. Prožít takovou radost znamená získat na chvíli křídla, odpoutat se ze slabosti a nedostatečnosti, být na okamžik osvobozen od bolesti a trápení. Vždyť radost je jako křehká kapka rosy - Už když se směješ, umírá - říká Thákur. Ne každý může mít jako obchodník Nat čistou radost na břehu Solného jezera, být opřený o starou fordku a po hřbetu hladit přátelskou lvice. Všichni se ale můžeme podobně radovat i na Horácku z modrého nebe nad hlavou, z dýmu bramborové natě mezi vyoranými brázdami, z večerní procházky pod hvězdami, z dárku od přítele, z úsměvu milovaného člověka, z pokřiku dovádějících dětí, z tikajících hodin na starém příborníku, z knihy, kterou čteme večer v pohodlném křesle ... taková radost je víc než pouhý pocit, přátelé čistých a nejcenějších plodů života.

## Jogínský

S jogínem Petrem se kamarádím od dětství, kdy mi doma u knihovny prozradil, že zatímco já ministruji v klášteře u kapucínů a v pátek chodím do náboženství, jeho duchovní cesta vede do Tibetu, kde objevil mystický poklad víry, nejprve v Hatha józe, později v Kundalini józe, načež se oddal cele studiu Asparsa jógy a mně tajuplná slova uhranula a půjčil si od Petra první knihu o józe. Nevadí, že jsem římský katolík? - vyzvídal jsem při našem večerním setkávání u knihovny. Odpověděl mi citátem tibetských mnichů - Jaká víra tě udělá více soucitným, citlivým, objektivním, milujícím, lidským, odpovědným a etickým, taková je pro tebe tím nejlepším náboženstvím. Listoval jsem zamyšleně v knize o tibetských běžcích lun-gompa, kteří dokážou v transu uběhnout stovky kilometrů, ale nedalo mi, abych se opět nezeptal - Jenže které je pro mne u nás, tady na Horácku, tím nejlepším náboženstvím? - Petr chvíli mlčel a pak řekl - Lámové nikomu nevnucují svou víru, ale říkají, že nejlepší náboženství je to, které tě přivede co nejbliž k Bohu. Tedy takové, co z tebe udělá lepšího člověka. Jeden můj známý buddhista mi jednou na podobnou otázku odpověděl - Nezájímá mě, Petře, jaké náboženství vyznáváš a zda jsi zbožný nebo ne. Důležité je pro mne to, jak jednáš doma, jak se chováš v rodině, jak mluvíš s přáteli, se spolužáky ve škole, s kamarády na ulici. Pamatuj, že vesmír není pouhá nebeská klenba plná hvězd, ale je ozvěnou tvých myšlenek. Zákon akce a reakce neplatí jen ve fyzice. Týká se rovněž všech vztahů ... k lidem ... ke zvířatům ... rostlinám ... světu. Jestliže se chováš dobře, dostaneš zpět dobro. Pokud jednáš se zlým úmyslem, vrátí se ti zlo. Být šťastný není jen záležitostí osudu. Je to věc volby. A já zasl nad moudrými myšlenkami a začal se zabývat učním zbožných mužů z hor na druhém konci světa, v mém srdci dozrávalo rozhodnutí věnovat svůj volný čas a dlouhé večery četbě a duchovnímu cvičení jógy. Víra je ovšem stále nevěsta a dosud neprovdána - hlásal kdysi milánský biskup Ambrosius, proto dnes přeji do svatební síně všem pozorným a rozjímavým čtenářům šťastnou cestu.

**Jan Schwarz , NO Bratislava**

# Význam mléka a mléčných výrobků ve výživě

## Mohou mléko nahradit rostlinné nápoje?

**Mléko se podle písemných záznamů konzumuje již několik tisíc let a spolu s mléčnými výrobky je neodmyslitelnou součástí stravy západní civilizace. Je to celkem pochopitelné, protože vedle příjemných sensorických vlastností, především chuti a vůně, jsou zdrojem řady důležitých živin.**

V současné době si z hlediska výživového na mléku a mléčných výrobcích nejvíce ceníme vysokého obsahu dobře využitelného vápníku, to znamená, že ho lidský organismus může použít pro výstavbu nebo obnovu kostí, zubů a další důležité procesy. Vápník obsažený v mléce je využitelný z více než 30 %, zatímco z většiny rostlinných zdrojů je využitelnost pouze 5 – 10 %, někdy i méně. Mléko obsahuje v průměru 120 mg vápníku/100 g, tvrdé sýry až 900 mg/100 g, přičemž denní doporučená dávka je 800 mg.

Mléko obsahuje plnohodnotné bílkoviny (bílkoviny, které obsahují všechny potřebné složky pro náš organismus na rozdíl od neplnohodnotných bílkovin rostlinných, kterým některé chybí) průměrně v množství 3,3 %, nejvyšší obsah bílkovin mají sýry, zejména tvrdé. Mléčné bílkoviny mají ve srovnání s bílkovinami masa výhodu, že mají velmi nízký obsah purinových bází, které přispívají ke vzniku onemocnění dny.

Mléčný tuk nemá z hlediska výživového příliš vhodné složení, protože obsahuje přes 60 % nasycených mastných kyselin, které působí negativně, zejména z hlediska vzniku srdečně-cévních onemocnění. Příznivé účinky na lidské zdraví mají mléčné fosfolipidy, které tvoří až 1 % z celkového obsahu tuku. Vyšší obsah fosfolipidů má podmáslo, kam přecházejí při stloukání smetany. Mléko obsahuje cholesterol, ale v současné době se mu již nepřipisují tak negativní účinky jako dřívě.

Ze sacharidů je v mléce přítomna téměř výlučně laktóza (4,7 %), která je příčinou trávicích potíží u lidí s nesnášenlivostí laktózy, kterou trpí u nás několik procent populace. Kysané mléčné výrobky obsahují laktózy méně, protože je částečně spotřebována mléčnými bakteriemi. Pokud jde o kysané mléčné výrobky a sýry, z hlediska výživy mají další přednosti: bílkoviny v nich jsou lépe stravitelné než v mléce z důvodu jemného vysrážení a částečného rozštěpení mléčnými bakteriemi. Rovněž mléčný tuk je v nich lépe stravitelný. V kyselém pro-

středí se lépe využívá vápník a přítomné mikroorganismy jsou přínosné pro naše trávicí ústrojí. Z kysaných mléčných výrobků bychom nicméně měli preferovat neochucené, protože obsah cukru téměř ve všech ochucených je vysoký.

Mléko je také dobrým zdrojem většiny vitaminů, zejména vitaminů skupiny B, B2 a vitaminu B12. Výrobky s vyšším obsahem tuku jsou přitom významnějším zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (zejména vitaminů A a D) a karotenů, než výrobky nízkotučné. Prospěšný je též jod a zinek.

Mléko a mléčné výrobky do správné výživy zejména dětí, těhotných a kojících žen a starších lidí zkrátka patří, i když v mediích, zejména na internetu, se často dozvídáme opak. V současné době se řada spotřebitelů, většinou z mladé generace,



často matek s malými dětmi, rozhodla, na základě informací v mediích a reklamy, zařadit do jídelníčku svého a svých dětí rostlinné nápoje. Rostlinné nápoje zařazují nejen jako jeho zpestření, ale často jako náhradu kravského mléka, které považují za nezdravé, protože věří četným mýtům o mléce. Úplná náhrada kravského mléka rostlinnými nápoji je nevhodná, zejména u dětí, těhotných a kojících žen a starších osob, protože rostlinné nápoje nemohou dodat organismu některé živiny v dostatečném množství a kvalitě. Náhrada krav-

ského mléka má opodstatnění pouze v případě nesnášenlivosti laktózy (zde je ale možnost použít výrobky s nízkým obsahem laktózy) nebo alergie na mléčnou bílkovinu. Rostlinné nápoje nemohou z hlediska výživového kravské mléko nahradit, protože se jedná o potraviny výrazně odlišného složení. Z tohoto důvodu se od roku 1994 podle evropské legislativy nemohou nazývat „mléko“, ale „nápoj“. Rostlinné nápoje mají i horší sensorickou jakost (chuť, vůni, plnost chuti a někdy i barvu) než kravské mléko. Jsou výrazně dražší než kravské mléko a jejich cena neodpovídá výživovému přínosu pro organismus a jejich sensorickým vlastnostem. Rovněž náhrady dalších mléčných výrobků (mléka nebo smetany do kávy a čaje, různých dezertů připomínajících pudink a sýrů) mají zcela odlišné složení a z hlediska výživového nejsou tak prospěšné jako výrobky mléčné.

Závěrem je možno shrnout, že rostlinné nápoje mohou dobře sloužit pouze k obohacení jídelníčku. Jedná se o potraviny zcela odlišného složení a z hlediska výživového nahradit mléko nemohou. Jen málo druhů rostlinných nápojů dokáže v určité míře nahradit živiny přirozeně obsažené v mléce. Úplná náhrada kravského mléka těmito nápoji je nevhodná, protože nedodávají organismu některé živiny v dostatečném množství a kvalitě. Mléko je přirozený živočišný produkt a je přímo použitelné pro spotřebu bez dalších aditiv. Do mléka se žádné látky přídatné (aditiva, „ěčka“) podle legislativy přidávat nesmějí. Naproti tomu rostlinné nápoje představují téměř vždy vysoce průmyslově zpracované potraviny, často s řadou přídatných látek označených kódem E (aditiv). Proti vysoce zpracovaným potravinám má v současné době námitky řada odborníků. Rostlinné náhrady sýrů rovněž nemohou sýry z mléka z hlediska výživového nahradit. Při nákupu je vhodné sledovat surovinové složení a tabulku výživových hodnot. Předražené výrobky, které obsahují zanedbatelné množství suroviny, podle níž se výrobek jmenuje, a zbytek je voda, bychom kupovat neměli. Neprospějeme tím ani svému zdraví a ani si nepochutnáme.

**Jana Dostálová,  
VŠCHT Praha, Společnost pro výživu**

Humor jako lék na duši i na tělo, humor jako odpověď na protivenství doby, humor jako pohled na svět, koření života. Sami si dodejte další perspektivy, jak uchopit tuto člověku vrozenou schopnost, starší ještě než sama lidská řeč. Sami si odpovězte, co u vás vyvolá srdečný smích, pocit, že je něco fakt k popukání, co u vás v případě potencionální „exploze“ úplně odzbrojí a jindy pobaví a „Svěrákovsky laskavě“ vnitřně rozzáří. O tom, že smích báječně aktivuje svaly kolem úst, nás ujišťují už ti nejmenší a nyní v době epidemie jsme měli možnost názorně si ověřit, jak to vypadá, když se takto aktivují i svaly kolem očí. Jak půvabně se oči tváří zahalených v roušce usmívaly... Tedy těch, kteří tuto schopnost v době „korojara“ nejen neztratili, ale naopak ji v souladu s výše uvedeným ještě posílili... Nepochybně v tomto duchu napsal Karel Čapek, že humor je trik, kterým se událost zmenšuje, jako bychom se na ni dívali obráceným dalekohledem. Humor do zajista zmenšuje trápení a nemoc... Ale to samo nevysvětluje, proč celých 90 % mužů a přes 80 % žen uvádí, že smysl pro humor je tou nejdůležitější vlastností, kterou u partnera očekávají! Ze seznamovacích inzerátů vyplývá, že je ještě žádanější preferencí než například vysoký status, oddanost či atraktivita. Proč je schopnost vyvolat smích a rozumět legraci tak žádanou komoditou? Jistě, říká se: co se škádlivá, to se rádo mívá, ale stejně. Je kreativita humoristy tím, co tak „přitahuje“ anebo to, že je ochoten svou osobu vydat všanc vší vážnosti? Ano, žertování na vlastní úkor je docela odvážná věc, zatímco vtip na účet jiných status zvyšuje... Jakoby mnoha lidem vůbec nevadilo, že humorista se nechová vždy řádně, tak jak se patří, že si dovolí i drzosti a narážky, žongluje s různými významy slov... Že dává najevo, že vidí za fasádu, že se nerozpakuje odhalit, co může zůstat skryto – a to i v našem křesťanském prostředí.

Při psaní této úvahy jsem narazila na překvapivou a pozoruhodnou skutečnost: totiž, že popis účinků humoru a smíchu se téměř rovná popisu, jakým analyzují odborníci účinky „mindfulness“ a prováděných meditací popsaných v jiném článku tohoto čísla. Neurobiochemie ukazuje, že smích vede k obdobným změnám v mozku,

vyvolává produkci serotoninu a endorfinu, posiluje imunitu, ovlivňuje hladinu glukózy a cukru v krvi, působí na stahování a relaxaci cév, posiluje jejich vnitřní stěnu a tak zabraňuje řadě cévních onemocnění. A dělá ještě mnohem, mnohem více.

V souvislosti s ovlivněním struktury mozku není divu, že řada studií také dokázala, že lidé, kteří si umí udělat z věcí kolem sebe legraci a zvláště ti se smyslem pro černý humor, vykazují vyšší IQ. Více odolávají agresivitě a špatným náladám, snáze se vyhnou konfliktu. Jsou si více jisti sami sebou a tak mohou vykázat i větší vliv na ostatní. Ti, kdo se takto projevují ve své profesi, jsou produktivnější a nejsou tak náchylní k fenoménu vyhoření. Humor je také efektivní pomůckou při vyučování; takové okořeněné lekce jsou pro studenty záživnější, téma si lépe pamatují... No a tak bychom mohli pokračovat dále, téměř do nekonečna... Výčet pozitiv ale raději zakončíme vtipem. Jeho účelem rozhodně není někoho urazit či někomu ublížit, tak jako to není úmyslem u ostatních vtipů bratra Tomáše Altmana v Českém zápase. Stejně jako on máme rádi svou církev a že to někdy trochu přeženeme? Snad. Existují přesné hranice?

Snad. Existují přesné hranice? Nicméně Ježíš si zatím nestěžoval. :-)

KB



Autor: Tomáš Altman

## Každý kilometr se počítá!

**Na začátku letních měsíců je dobré podporovat srdce a krevní oběh. A jak na to? Poradí nám Jitka Matoušová, jejímž oborem i velkou celoživotní zálibou je klinická naturopatie. V tomto ohledu má jasno: základem je vyvážená a dostatečně výživná strava, plus optimální množství vhodného pohybu...**

- Co omezit? Vše, co podporuje záněty – tedy jednoduché cukry, bílou mouku, nadbytek mléka a mléčných výrobků, červené a kachní maso, kávu, saturované tuky a margaríny, polotovary, uzeniny atd. atd., též smažené, uzené a grilované pokrmy. Stravu založte především na zelenině a v rozumné míře na velmi kvalitních bílkovinách (maso krůtí, rybí, kuřecí bez kůže, fermentovaná sója NonGMO, vejce...) a zahrňte, pokud to zdravotní stav dovoluje, třeba i česnek, cibuli a vhodný zdroj vlákniny.
- Hlídejte si také dostatečný pitný režim: Dobré budou kvalitní zeleninové a pří-

padné v rozumné míře i ovocné šťávy, ředěné vodou. Prospěšná a lahodná je třeba šťáva s citronem či limetkou. Nevhodný je nadbytek alkoholu a kávy a nejen pro kardiaky nejsou vhodné perlivé nápoje. Pozor na to při posezení s přáteli o letních večerech...

- Z doplňků stravy jsou vhodné především omega 3 mastné kyseliny, nejlépe z přirozených zdrojů (kvalitní ryby – sardinky, losos, makrela, pstruh i tuňák; rybí tuk, mořské plody, řasy, listová zelenina a některá semínka – lněná, konopná a oříšky – především vlašské). Semínka a oříšky obsahují i velmi prospěšný lecitin

a minerály atd. Jsou však energeticky bohaté, tudíž by se to ani s nimi nemělo přehánět. Zcela postačí hrst směsi semen a ořechů denně (ořechy vlašské, para, kešu, makadamové, mandle, semínka konopné, lněné, sezamové, chia...). Nevhodné je nicméně třeba slunečnice semeno a arašidy (někteří arašidy zařazují do ořechů, přičemž se jedná o luštěninu). Stravu doporučuji obohatit o tzv. vitamin P spolu s vitaminem C. Vitamin P je komplex látek označovaný souhrnně jako flavonoidy, obsahuje mimo jiné i často propagované složky jako rutin a hesperidin, které bývají doporučovány i samostatně na posílení cévní stěny. Flavonoidy jsou obsažené např. v pohance, rakytníku a kvalitním červeném víně. Proto i někteří lékaři, např. MUDr. Frej, doporučují k večernímu jídlu cca 2 dcl červeného vína. Dalšími dobrými zdroji flavonoidů, vitaminu C a dalších antioxidantů jsou bobuloviny – borůvky, maliny,



třešně, ostružiny, aronie, plus brukvovitá zelenina a třeba i již zmíněná cibule.

• Mezi nejčastěji používané bylinky na srdce, cévy a krevní tlak patří například pohanka obecná, česnek setý, hloh obecný, kozlík lékařský, srdečník obecný, meduňka lékařská, eleuterokok ostnitý či jírovec maďal a jinan dvouláčkový. Ale pozor, i když se řekne: „vždyť je to pouze bylina, ta mi určitě neuškodí“, není to, bohužel, pravda. Každá bylina má své širší či užší pole působnosti a může mít i případná rizika, lékové kontraindikace a není vhodná pro každého. Výběr bylinek je přísně individuální a vychází nejen ze zdravotní anamnézy daného člověka...

• A co se pohybu týká, bude se odvíjet od věku a pohlaví, tělesné konstituce, celkového a aktuálního zdravotního stavu, psychiky apodobně. Obecně je velice prospěšná chůze: pokud to zdravotní stav dovolí, ujděte alespoň 4 km denně! Chce to dobrý terén a kvalitní obuv. Každý kilometr navíc se počítá k dobru.

• Ve chvílích odpočinku si dávejte dolní končetiny do zvýšené polohy, případně je ochlaďte studenou (ne ledovou) sprchou. Prospěšné budou chladivé přípravky pro zevní použití (masti, krémy, gely, spreje), ideálně s obsahem kaštanu (jírovec maďal), borovice, smrku či arniky. Nanášení těchto přípravků na dolní končetiny je vždy od spodu nahoru (od nohou směrem k srdci), dlouhými a táhlými pohyby s minimálním přitlakem. Trpíte-li na otoky, můžete do péče zařadit i tzv. štětičkovou masáž. Pokožka se lehce hladí štětci s jemným chlupem (např. menší štětce na malování), čímž stimuluje příjemně a nenásilně lymfatický systém a napomáhá se tak lepšímu odvodu odpadních látek z končetiny. Což je vhodná prevence jak vzniku křečových žil, tak rizika bércových vředů.

A ještě něco. Noste pokrývku hlavy a nepobývejte přehnaně dlouhou dobu na slunci či v horku... Léto prostě všech ne-duhů přeje  
**Jitka Matoušová**

#### Dovolená v Mariánských Lázních

Náboženská obec v Mariánských Lázních nabízí ubytování v nově zrekonstruovaných pokojích s balkony s výhledem do parku. Dům je v blízkosti lázeňského centra i nákupní zóny. Cena od 300 Kč za noc. Dvoulůžkový pokoj s možností 2 přistýlek.

Kontaktujte: 737 91 80 84. ZK

## Pořady s náboženskou tematikou ve vysílání Českého rozhlasu

ČRo Dvojka	
<b>Jak to vidí...</b> Zbigniew J. Czendlik/ sestra Angelika	8.30 neděle Aktuální názory a komentáře nezávislých osobností na dění kolem nás.
ČRo Vltava	
<b>Spirituála</b>	8.00 neděle Prostor pro duchovní úvahy. Pořady Duchovní Evropa a Ke kofenům.
<b>Bohoslužba</b>	9.00 neděle Přímé přenosy bohoslužeb.
ČRo Plus	
<b>Vertikála</b>	8.07 neděle Magazín aktualit a diskuse s hosty, které spojuje duchovní vnímání světa.
<b>Nedělní Hovory</b>	22.05 neděle Rozhovor s osobností, která má zajímavý osobní i profesní život a názory.
ČRo Radio Wave	
<b>Hergot</b>	18.00 neděle Neortodoxní pohled na duchovní záležitosti v souvislosti s děním světským.
REGIONÁLNÍ STANICE ČRO	
<b>Mezi nebem a zemí</b>	9.04 sobota Magazín o víře a spiritualitě.
<b>Šalom alejchem</b>	19.45 neděle Magazín o židovském životě u nás i ve světě.

### www.rozhlas.cz

Církev československá husitská vyhláší vyhledávací řízení na obsazení pozice

### přednosta / přednostky organizačně ekonomického odboru úřadu ústřední rady.

#### Kvalifikační předpoklady:

VŠ vzdělání - ekonomické nebo právnícké, praxe, organizační schopnosti, manažerské dovednosti, členství v CČSH výhodou

#### Nabízíme:

služební nebo pracovní poměr v CČSH  
možnost i částečného úvazku, minimálně však 0,75  
předpokládaný nástup od října 2020

V případě vašeho zájmu o tuto pozici zašlete do 15. 8. 2020 přihlášku s profesním životopisem na adresu [ustredni.rada@ccsh.cz](mailto:ustredni.rada@ccsh.cz)



## KATEDRA ARCHITEKTURY FAKULTY STAVEBNÍ ČVUT V PRAZE A CÍRKEV ČESKOSLOVENSKÁ HUSITSKÁ

si Vás dovoluji pozvat na

výstavu k 100. výročí založení Církve československé husitské

**SBORY CÍRKVE ČESKOSLOVENSKÉ HUSITSKÉ  
– ARCHITEKTONICKÉ DĚDICTVÍ NAŠICH REGIONŮ**

**Od 9. 7. do 30. 7. 2020**

Betlémská kaple,  
Betlémské nám. 255/4, 110 00 Staré Město



VÝSTAVA KE 100. VÝROČÍ ZALOŽENÍ CÍRKVE ČESKOSLOVENSKÉ HUSITSKÉ - ARCHITEKTURA SBORŮ



KATEDRA  
ARCHITEKTURY  
FAKULTA STAVEBNÍ  
ČVUT V PRAZE