

„Náš osud není ve hvězdách, ale je v nás.“

William Shakespeare



**DÁM SI KOUSEK ČOKOLÁDY
A ZÍTRA ZAČNU HUBNOUT**



**SYMBOLISMUS
BÝKA**



**ALEXANDRA
DAVID-NÉELOVÁ**

Přejeme mnoho štěstí, radosti a lásky v roce 2019!



n@ – BULLETIN

Filozofie pro život – č. 110 – 25. prosinec 2018

Filozofie, kterou v Nové Akropolis navrhujeme, je způsob života dostupný všem, což znamená uplatňování učení velkých mudrců v praxi.

Kultura je uskutečňování lidských hodnot v životě, čímž se stává aktivní, využívá kvality každého člověka a rozšiřuje obzory.

Dobrovolnictví je plodem vůle vložené do služby ostatním. Neexistuje větší bohatství, než je ochota.

BRNO

www.akropolis.cz/brno

HRADEC KRÁLOVÉ

www.akropolis.cz/hradec

LIBEREC

www.akropolis.cz/liberec

OLOMOUC

www.akropolis.cz/olomouc

OSTRAVA

www.akropolis.cz/ostrava

PARDUBICE

www.akropolis.cz/pardubice

PLZEŇ

www.akropolis.cz/plzen

PRAHA

www.akropolis.cz/praha

ÚSTÍ NAD LABEM

www.akropolis.cz/usti

ZLÍN

www.akropolis.cz/zlin

PhDr. Slavica Kroča, šéfredaktorka

Redakce a grafická úprava:

Mgr. Ivana Hurytová, Martina Flaitingrová,

Mgr. Aleš Gabriel, Eva Bímová

Vydává Nová Akropolis z. s.

Varšavská 19, 120 00 Praha 2

Tel.: 222 515 152, mail: nova@akropolis.cz

Nová Akropolis se nemusí plně ztotožňovat s obsahem uveřejněných textů, odpovídají za ně výhradně jejich autoři.

© Nová Akropolis z. s.

Všechna práva vyhrazena. Tento bulletin nebo jakákoli jeho část nesmí být reprodukovány v jakékoli formě bez předchozího písemného svolení vydavatele.

www.akropolis.cz

Milí čtenáři,

konec roku je obdobím, kdy máme příležitost se vrátit v myšlenkách k prožitkům toho uplynulého a zároveň se zamyslet nad tím, co bychom si přáli uskutečnit v tom příštím. Neustále se zrychlující způsob života v nás vytváří falešnou představu, že toho musíme stihnout a zažít hodně bez ohledu na to, zda prožíváme dané okamžiky celou svou bytostí až do hloubky, nebo zůstáváme jen na povrchu. Pokud si všimneme, že se pravidelně nezamýšlíme nad tím, čemu věnujeme energii, jak přemýšlíme, jak cítíme a jak jednáme, je důležité se na chvíli zastavit a zvážit všechny tyto prvky. Obzvlášť je to nutné ve vztazích s druhými lidmi, neboť pro vytvoření lidského soužití nestačí pouze povrchní vnímání. Soužití je možné, pokud naši pozornost usměrníme na to, co je lidem společné, a rozdíly budeme vnímat jako přirozený a krásný projev života. *Všichni lidé se rodí svobodní a sobě rovní, co do důstojnosti a práv. Jsou nadáni rozumem a svědomím a mají spolu jednat v duchu bratrství.* Těmito slovy začíná Všeobecná deklarace lidských práv, která byla slavnostně přijata Valným Shromážděním OSN 10. prosince 1948. Stala se tak prvním mezinárodním uznáním práv a svobod každého člověka bez rozdílu. Od jejího vyhlášení uplynulo již sedmdesát let, avšak kolik let bude ještě zapotřebí, aby se zapsaná slova stala skutečností? Filozofie nás učí, že žádná změna nepřijde sama, ale že je nutné začít se změnou u sebe. Deklarace lidských práv předkládá nádherné myšlenky vyjadřující úctu k lidskému životu bez ohledu na místo a dobu. Abychom mohli společně dosáhnout nejušlechtilějších vlastností, nemůžeme zavírat oči před utrpením a bolestmi dnešní doby, i když se nás přímo nedotýkají. Nic se neděje samo o sobě a vše má své příčiny. V Nové Akropolis se učíme prostřednictvím filozofie hledat pohnutky jednání a zároveň skrze dobrovolnické aktivity rozvíjet ušlechtilost jako pomoc všem, kteří to potřebují. Každý dobrý čin, bez ohledu na to, jak se nám může zdát malý, má velký význam. Zda je něco velké nebo malé, je jen otázkou formy, ale podstatnější je upřímné úsilí a srdce, které jsme věnovali druhému člověku.

Přeji vám, milí čtenáři, abyste v novém roce měli příležitost naplnit slova stoického filozofa Seneky: *Všude tam, kde je člověk, je místo pro dobrý čin.*

Eva Bímová

Ředitelka Nové Akropolis v České republice



PODOBENSTVÍ O BOHU

Jeden muž chodil už léta pravidelně ke stejnému holiči, dobře se znali a během stříhání si vždy povídali. Jednou se začali bavit o Bohu.

„Já nevěřím, že Bůh existuje,“ řekl holič. „Kdyby existoval, nebylo by na světě tolik zlých lidí a tolik utrpení.“

Zákazník na to nic neřekl. Když však později vyšel z holičství, uviděl na protější straně ulice zanedbaného a špinavého člověka s dlouhými vlasy a vousy. Nedalo mu to a vrátil se do holičství.

„Právě jsem přišel na to, že holiči neexistují,“ prohlásil.

„Co je to za hloupost?“ divil se holič. „Holiči existují, vždyť já jsem jeden z nich.“

„Kdyby existovali, nebylo by tolik lidí s neupravenými vlasy a vousy,“ odpověděl zákazník.

„To je jenom proto, že i když holiči jsou, lidé k nim nejdou.“

„No právě,“ řekl zákazník. „A s Bohem je to stejné.“

S ÚSMĚVEM JDE VŠECHNO LÉPE...

Vtipné školní poznámky

Když byl vyvolán, prohlásil, že nebude odpovídat bez advokáta.

Pozdní příchod na hodinu omluvil tím, že hvězdy chodí vždy pozdě. Vysvětlete prosím synovi, že je žákem základní školy, nikoli hvězdné soustavy.

Váš syn snědl půlku pracovního sešitu. Nevím, co si o tom mám myslet. Dejte mu najíst, jinak budu nucen informovat odbor sociální péče. Děkuji.

Spal při hodině tak tvrdě, že ho neprobudil ani příchod pana ředitele, který strašně dupe a funí.

Vážený rodiče, oznamuji vám, že mě z vašeho syna pravděpodobně brzy raní mrtvice. Pokud se to stane, nepřeji si, aby mi šel na pohřeb.

SYMBOLISMUS BÝKA

Symbol býka nalézáme v kulturách a náboženstvích po celém světě. Byl spojován s mužským principem, plodivou silou, vůdcovstvím a mocí. Patřil k prvním zvířatům, která člověk kdysi domestikoval, protože mu soužití s nimi ulehčilo život. V tomto smyslu je býk také dárcem: přináší lidem potravu, ať už se jedná o pomoc při obdělávání půdy či o poskytování vlastního masa.

Kvůli své fyzické a plodivé síle byli býci často vybíráni jako ušlechtilá zvířata vhodná k obětování při ceremoniích. Například v keltské tradici je druidové používali při rituálním získávání posvátného léčivého jmelí, při kterém mohl být jako oběť bohům nabídnut bílý býk.

S býky se také setkáme ve starých legendách. Krétský král Minos doplatil na svou lakotu, když odmítl bohu Poseidonovi obětovat býka, který mu byl zaslíben. Poseidonův trest spočíval v prokletí královy ženy, která se do býka zamilovala a počala s ním bájného Minotaura, bytost, která byla napůl mužem a napůl býkem. Minotaurus pak dlouho žil v labyrintu, kde mu bylo každoročně obětováno sedm dívek a sedm chlapců. Drama ukončil až slavný hrdina Theseus, který ho zabil a díky své vynalézavosti se z labyrintu dostal živý. Je třeba říci, že tento mýtus má ale mnohem hlubší symbolický význam spočívající ve vítězství vyšší a ušlechtilejší části člověka nad tou nižší, animální.

Symbol býka najdeme i v Bibli. V *Knize přísloví* se často zdůrazňuje síla býka a *Genesis* spojuje s charakteristikou býka silné muže, jako jsou Jákobovi synové Šimon a Lévi. Mojžíš dává Josefovi požeňání síly a mužnosti přirovnávaje ho k býku. Některá podobenství dokonce využívají symbol býka pro vyjádření všemohoucnosti boha židovského národa.

Býk se v antickém světě obecně těšil velké úctě a symboly tohoto zvířete nacházíme ve starověku všude, od Říma až po Indii. V řecké mytologii na sebe bral podobu býka samotný vládce bohů Zeus, zejména tehdy, pokud se měla jeho plodivá síla projevit ve světě smrtelníků. Ostatně i mýtus o zrození výše zmíněného krále Minoa začíná tím, že se Zeus zamiloval do princezny Evropy a rozhodl se ji navštívit v podobě býka.

Také v semitské tradici nacházíme boha jménem Baal, který má podobu býka. Je znám svou plodivou silou a vládne nad živly přírody. Navíc je – podobně jako Zeus v Řecku – považován za krále bohů. Analogické charakteristiky má i hlavní asyrské božstvo Hadad.



Ve starověkém světě také nalzááme množství soch okřídlených býků s lidskými hlavami. Hojně se vyskytují v perské architektuře, kde tyto sochy strážily vstupy do paláců a chrámů. Jedná se o ochranné bůžky, kteří bývají označováni jako Lamassu, a setkáváme se s nimi i ve slavném *Eposu o Gilgamešovi*.

Náš přehled uzavřeme Egyptskou říší, kde sílu a plodnost představoval bůh-býk Apis. V egyptské mytologii byl synem Hathor, velké bohyně matky, jejímž atributem jsou kraví rohy. Býk symbolizoval odvážné srdce, velkou sílu, bojovnost a schopnost plodit, což jsou atributy krále. Kromě charakteristik vladaře mohl Apis na zemi ztělesňovat i božstvo,

nejčastěji to byl tvůrce univerza Ptah, uctíváný jako impuls kreace, umění a plodnosti. Z uvedených důvodů byla býku ztělesňujícímu Apida věnována mimořádná péče. Kněží posvátného býka identifikovali pomocí zvláštních poznávacích znaků, pečovali o něj jako o projev božské síly na Zemi a byl důležitým účastníkem různých ceremonií a svátků. Po smrti byl mumifikován a důstojně pochován na pohřebišti. Podle tradice byl navíc v okamžiku smrti ztotožňován s bohem Osiridem. Ten vládl věčnému životu, o jehož dosažení se během pozemského života snažil každý Egyptan.

Ing. Martin Müller



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... zvuk sirény, kterou slyšíme zpravidla první středu v měsíci v poledne, je dnes důležitou součástí *Integrovaného záchranného systému (IZS)*? Jedná se o zkoušku sirén, a tak tón, který slyšíme, se nazývá zkušebním tónem. Je nepřerušovaný a trvá 140 sekund. Vydává jej více než pět tisíc sirén, které pokrývají svým zvukovým signálem 85 % obydleného území ČR. Ačkoliv se řada z nás naučila tuto akustickou zkoušku každý měsíc již téměř ignorovat, je stále mnoho Čechů, ale především cizinců, které tento zvuk překvapí a budí v nich následně obavy. Proto od roku 2009 předchází samotné zkoušce hlasové upozornění, že se jedná pouze o zkoušku. V některých regionech můžeme toto upozornění slyšet i ve více jazycích. Díky těmto zkouškám lze pravděpodobnost, že siréna nebude v případě potřeby fungovat, vyjádřit hodnotou 0,5 %.

Kdy ale může být sirén zapotřebí? Odpověď na tuto otázku se v naší nedávné historii zásadně změnila. Více než osmdesát let nás dělí od doby, kdy vyvstala potřeba varovat obyvatelstvo před blížícím se nebezpečím „z nebe“. Třicátá léta minulého století byla obdobím rozvoje letectva, a to především vojenského. Schopnost bombardérů zaleťt do týlu nepřítele a ničit vedla ke vzniku civilní protiletectvé ochrany, jejíž součástí byly i sirény jako systémy varování. Po válce se některé části protiletectvé ochrany postupně likvidovaly, protože rizika pro obyvatelstvo se měnila, a v roce 1990 byla zahájena transformace civilní ochrany v moderní systém ochrany obyvatelstva, jehož součástí je dnes i IZS, který jasně definuje povinnosti svých jednotlivých složek, jako jsou hasičské záchranné sbory (HZS), obce, ministerstva, ale i podnikatelské subjekty a občané. Sirény se ale po válce nelikvidovaly, pouze postupně

modernizovaly, a i dnes mohou chránit zdraví a životy. Nebezpečí, před kterými varují, jsou dnes však jiná. Nejpravděpodobnější je únik nebezpečné látky (chemická havárie) a povodeň.

Poznáme ale zkoušku od varovného signálu? V současnosti existuje v ČR kromě zkušebního tónu již prakticky pouze jeden pro nás důležitý signál a tím je „Všeobecná výstraha“. Trvá také 2 minuty a 20 sekund, ale od zkoušky se liší tím, že tón sirény je kolísavý.

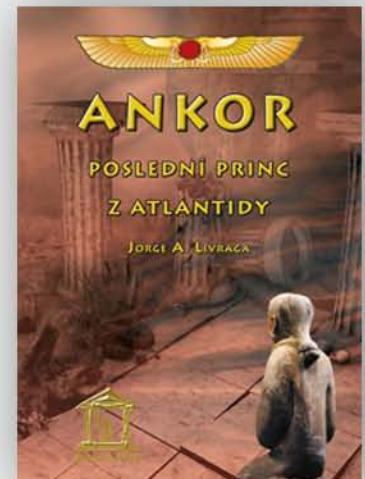
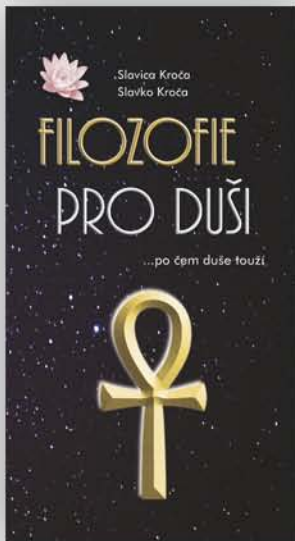


A co máme dělat, když takový signál uslyšíme? Představa z minulých dob, kdy se budovaly větší či menší kryty civilní ochrany, je taková, že bychom se měli vydat takový kryt hledat a schovat se v něm. Dnes je však situace jiná: Pokud je vzhledem k situaci v našem okolí jisté, že se nejedná o varování před povodní, půjde s největší pravděpodobností o zmíněný únik nebezpečné látky. Proto poté, co se zklidníme a ujistíme se, že se opravdu jedná o signál „Všeobecná výstraha“, ukryjeme se do nejbližší budovy, nejlépe do vyšších pater, utěsníme dveře a okna a vypneme klimatizaci. Následně se pokusíme z rozhlasu, televize či internetu získat další pokyny. Nikdy bychom však neměli zapomínat na ostatní. Sousedé nemusí sirénu slyšet a například postižený člověk si sám pomůže jen stěží.

Ing. Ondřej Aksamít

DO NOVÉHO ROKU S KRÁSNÝM DÁRKEM

KNIHY A REPRODUKCE ARCHEOLOGICKÝCH NÁLEZŮ Z CELÉHO SVĚTA



V našich sídlech nebo na www.vecnakrasa.cz

A bronze statue depicting five female figures representing different fields of knowledge, standing behind a stone tablet with Latin inscriptions. The background shows a cityscape under a blue sky.

VELKÉ ŽENY

ALEXANDRA DAVID-NÉELOVÁ

Píše se rok 1968. Alexandra David-Néelová, slavná cestovatelka a spisovatelka, právě slaví své sté narozeniny. Na oslavě jsou přítomni i novináři a jeden z nich se oslavenkyně ptá na její nejslavnější cestu. Jak dokázala v drsných podmínkách tibetských velehor ujít pěšky téměř sedm tisíc kilometrů?

„Jednoduše,“ odpovídá s úsměvem stoletá dáma. „Kladla jsem nohu před nohu.“

Alexandra Davidová se narodila 24. října 1868 v Saint-Mandé, městečku nedaleko Paříže, kde žila do svých pěti let. Pak se rodina odstěhovala do Belgie.

Ve svých patnácti letech se Alexandra poprvé setkala s filozofií, a touha proniknout co nehlouběji ke starobylé moudrosti ji pak provázela a poháněla celý život. Vyslala ji i na její první cestu do Londýna, kde navštívila okultistku Elisabeth Morganovou. Alexandra tehdy cestu podnikla bez vědomí rodičů a nebylo to naposledy, kdy se vytratila z domova a vydala se na cesty: O dva roky později se stejně tajně vypravila vlakem do Švýcarska, odkud sama prošla přes alpský průsmyk do Itálie. Na cestu si s sebou prý vzala jen deštník a *Rukojeť* od řeckého filozofa Epikteta.

Roku 1888 se Alexandra znovu vypravila do Londýna, tentokrát na delší dobu a s vědomím rodičů: pokračovala zde ve studiu hudby, se kterým začala v patnácti letech na Královské konzervatoři v Bruselu.

Díky přetrvávajícímu kontaktu s Elisabeth Morganovou měla příležitost seznámit se s Helenou Petrovnou Blavatskou, zakladatelkou Teosofické společnosti, jejíž myšlenky Alexandru velmi ovlivnily.

Po roce stráveném v Londýně se vrátila domů do Belgie, ale sotva dosáhla plnoletosti, odstěhovala se od rodičů a usadila se v Paříži. Na Sorbonně studovala filozofii a živila se zpěvem v opeře. Několikrát se objevila i v hlavní roli, zpívala například roli Carmen ve stejnojmenné opeře nebo Markétku ve *Faustovi*.

Po necelém roce stráveném v Paříži zdědila peníze po své kmotře, což jí umožnilo podniknout její první cestu do Indie, která ji okamžitě okouzila. Procestovala celou zemi, dlouhý čas strávila v Adyaru v sídle Teosofické společnosti, kde se věnovala studiu sanskrutu. K návratu do Evropy ji přiměla až skutečnost, že jí začaly docházet peníze. Finance jí však ještě vystačily na pobyt v severní Africe, kde studovala islámskou tradici. Tato obdivuhodná všestrannost v duchovní oblasti jí vydržela po celý život: proslavila se především svými knihami o Tibetu, ale stejně dobře znala a milovala i klasickou řeckou a římskou filozofii a zabývala se rovněž tradicemi dalších národů z celého světa.





Po návratu do Paříže úspěšně pokračovala ve své kariéře operní zpěvačky a aktivně se angažovala i v politice. Roku 1900 se rozhodla odjet do Tunisu, kde získala místo v divadle. Právě v Tunisu se seznámila s Philipem Néelem, za kterého se o čtyři roky později provdala.

Roku 1911 se znovu vydala na cesty. Podle domluvy s manželem se měla domů vrátit za osmnáct měsíců, ale její cesta trvala celých čtrnáct let. Opět vyrazila do Indie, kde pokračovala ve studiu sanskrtu. Byla první Evropankou, která získala doktorát z filozofie na vysoké škole v Benáresu. Ponořila se také do studia buddhismu a ve státě Sikkim se – opět jako první Evropanka – setkala s dalajlámou, který zde žil v exilu. Na jeho radu se začala učit tibetsky.

Během svých cest se setkala s patnáctiletým lamou Aphur Jongdänem, který se stal jejím blízkým přítelem, průvodcem na dalších cestách a později adoptivním synem. Společně žili dva roky v jeskyni vysoko v horách, téměř u hranic Tibetu, na jehož území se dvakrát odvážila vydat. Tibetské hranice však v tu

dobu byly uzavřené, do země se nesmělo vstoupit, a když se na Alexandřiny výpravy přišlo, byla roku 1916 ze Sikkimu vyhoštěna.

V Evropě tou dobou zuřila první světová válka, návrat domů tedy nepřicházel v úvahu. Alexandra s Jongdänem se proto vydali na další cesty po Asii: navštívili Japonsko, Čínu a Koreu. Alexandru však stále lákal Tibet, zejména posvátné město Lhasa.

Roku 1921 se odhodlala svůj sen uskutečnit. Přestrojila se za žebračku a spolu s Jongdänem se znovu odvážila vstoupit na území Tibetu. Cesta do Lhasy jim trvala tři roky. V náročném terénu plném nebezpečí v podobě divokých zvířat, drsného počasí velehor i lupičů urazili pěšky a s minimem vybavení přibližně sedm tisíc kilometrů. Odměnou jim byly dva měsíce strávené ve Lhasě, které věnovali především zkoumání tamních klášterů. Po dvou měsících však byli odhaleni, a protože byli v zemi ilegálně, nezbyvalo než utéct. S pomocí dvou britských obchodníků se vrátili do Sikkimu a odtamtud zpátky do Paříže, kde se Alexandra brzy stala díky svým knihám známou osobností.

Philip Néel pochopitelně manželčinu dlouhou nepřítomnost snadno nepřešel. Po jejím návratu se rozvedli, ale za čas se opět usmířili. Manželství spolu znovu neuzavřeli, ale Philip ji až do konce života všemožně podporoval.

V následujících letech napsala Alexandra množství knih o svých cestách, o tibetské mystice i o buddhismu. Některé z nich byly přeloženy i do češtiny, například *Mipam, lama s Paterou moudrostí* nebo *Zakázanou zemí*.

V roce 1937 se znovu vydala na cesty, tentokrát do Číny, a v Asii strávila celé období druhé světové války. To byla její poslední velká pouť, po návratu se usadila ve francouzském městečku Digne na úpatí Alp, kde pokračovala v psaní i ve studiu. Přežila manžela i nevlastního syna a zemřela krátce před svými stoprvními narozeninami, 8. září 1969.

Bc. Jiřina Dvořáková

DÁM SI KOUSEK ČOKOLÁDY A ZÍTRA ZAČNU HUBNOUT

Asi bych měla, všichni to říkají.

To bys teda měla, protože já už toho mám dost.

Kdo jsi, a kde se tady bereš?

Jsem tvůj vnitřní lékař, ani jsi nevěděla, že mě máš, co? Moderní věda mi dává různá jména, třeba neurohumorální regulační systém, ale já mám raději jméno Archeus, tak mi kdysi říkal Paracelsus. A kde se tady beru? Usnula jsi a já se ti zdám. To ale neznamená, že se o tebe starám jenom tehdy, když spíš. Starám se pořád, nemám žádnou dovolenou, ani žádné prázdniny, dokonce nemám ani volné víkendy. A říkám, že už toho mám vážně dost. Co kdybys mi trochu pomohla? Co kdyby ses o sebe začala starat?

Zrovna dneska jsem si říkala, že zítra začnu hubnout.

To už jsem slyšel, a ne jednou. A jak to vždycky dopadne? Zhubneš pět kilo a přibereš deset. Pojd' se pěkně podívat, co to s tebou dělá.

Kam se mám jít podívat? Vždyť spím.



Půjdeme na exkurzi po tvém těle, abys viděla a slyšela, jak je spokojené. A vezmeme to od hlavy. Jdeme! Nazdar mozku, jak se dneska máš?

Je to pořád stejné, z celého těla dostávám hrozné informace, abych to dal dohromady, pěkně se zapotím. A přitom každý člověk chce být šťastný, na to já vůbec nemám čas.

A jak vzniká pocit štěstí?

K tomu jsou potřeba neurotransmitery, hlavně serotonin a endorfin. Když je málo serotoninu, propadám depresi, špatně spím, mám migrénu. Pomáhá mi na to čokoláda, a vůbec cukr, ale to je jenom nouzové řešení. Lepší by bylo jíst více ryb, špenát, semínka a ořechy. S endorfinem je to podobné. To je doslova hormon štěstí. Po jídle se zvýší cukr v krvi, to vyvolá tvorbu endorfinu a zlepšení nálady. Ale jsou lepší věci než jídlo, které to také umí. Trochu adrenalinu, který se vyplaví při sportu, vlastně jakýkoli pohyb, ale taky poslech krásné hudby nebo pobyt na slunci.

Tak co ty na to? To všechno se dá zvládnout. Člověk přece nežije, aby jedl, ale jí, aby žil.

Ano, to je pravda, mohla bych to zkusit.

No nic, popojedeme. Svezeme se nějakou pěknou cévou.

Proč to tak drncá a drhne? Myslela jsem, že cévy jsou uvnitř pěkně hladké.

Zdravé cévy ano, ale když se člověk přejídá, ukládá se do jejich stěn cholesterol, stěna je

nerovná, lepí se na ni krevní destičky, fibrinová vlákna a stěna se zužuje, zužuje, až se ucpe.

To zní strašně.

Taky to strašné je, ale taky záleží na tom, která tepna to je. Když se ucpe tepna zásobující mozek, vznikne mozková příhoda. Když je to srdeční tepna, dostaneš infarkt.

Mám strach.

A máš mít proč, to totiž není všechno. Když cévy tuhnou, jsou méně pružné a zvyšuje se krevní tlak, to ti způsobuje další problémy: jsi unavená, potíš se, bolí tě nohy, nezvládáš fyzickou námahu, může tě bolet i hlava, a to nemluvíme o srdci. Ostatně už jsme tady. Jak se ti tluče, srdce?

taky to nejde donekonečna, jednou moje svalovina přestane růst, a pak už se bude jen natahovat a slábnout. Říká se tomu dilatační kardiomyopatie. A teď už jděte, zdržujete mě!

Proč nic neříkáš?

Nelíbí se mi to. Ani trochu.

Tak se připrav na návštěvu vnitřních orgánů. Začneme v žaludku. Počítej s tím, že mívá dost kyselé řeči.

Já vás slyším. Já jsem vždycky kyselý, a na mém místě by byl každý. Já totiž vyrábím žaludeční kyseliny, abych mohl strávit všechno to jídlo, které se sem hrne. A vůbec ho není málo. I když někdy si nějaký blázen



Děláš si ze mě legraci? Tluču jako blázen, jedu na dvě stě procent, málokdy můžu zpomalit. Kdyby to moje tělo mělo nějakou fyzickou, to bylo super. Hodně trénovaná těla mají takovou pohodu. Jejich srdce běží 40–50 tepů za minutu, normální zdravé tělo 60–70 za minutu. Ale já? Abych zajistilo zásobení tohoto tlustého, netrénovaného těla, musím provést 80–90 stahů za minutu, a když se náhodou trochu víc pohne, třeba dobíhá autobus, mám hned 130 a pěkně dlouho to trvá, než můžu zase zpomalit. Já mám natrénováno, biju jako zvon, moje svalovina je možná asi nejvytrénovanější v celém tomhle těle. Ale

vymyslí hladovku, a jak já to mám najednou zastavit, to jsem teprve kyselý. Někdy mám pocit, že jsem samá díra. Potřebuju pravidelnost. A taky nějaká lehčí jídla. Představte si, že někdy strávím celou noc tak, že trávím. A ráno zase znovu. To mě pak bolí všechno.

Promiň, žaludku.

Raději ho necháme v klidu a posuneme se do střev.

Musíme?

To jsou otázky. Jistě že musíme. Ty nechceš vědět, proč tě bolívá břicho, proč jsi někdy nafouknutá jako balón?

Tady to není moc hezké, ani to tady nevoní.

A co byste ve střevech čekali? Že to tady nevoní, to je snad samozřejmé, ale to neznamená, že nejsem důležité. Mohlo by to být lepší, kdyby tu nebylo tolik kvasinek a plísni. To by bylo o hodně lepší, ale to by někdo musel trochu lépe jíst. Kde jsou cukry, tam jsou kvasinky, kde jsou kvasinky, tam to kvasí. Někdy mě to tak nafoukne, že si opravdu nevím rady. Někdy makám jako blázen, jak se chci všech zbytků zbavit, a někdy se naštvu a stávkuju. Myslíte si, že to něčemu pomůže? Ani náhodou. Přitom by stačilo tak málo. Méně sladkého, zbavit se chemie v jídle, a naopak přidat víc vlákniny, zeleniny, celozrnné pečivo a dost vody. To bych se pěkně vyčistilo a všechno by jelo jako po másle.

Ano, ano, rozumím tomu. Mohli bychom už naši exkurzi ukončit?

Ještě ne. Ještě se musíme podívat na pohybový aparát. Copak tě nebolí záda a nohy, kyčle, kolena...?

Bolí, a často. ... co to tady tak vrže?

To je tvoje koleno, chudák, má zaděláno na artrózu.

Co já, ale parták vlevo, ten je na tom ještě hůř, tomu už povolil i meniskus. Neseme váhu celého těla. Naše chrupavky jsou z té váhy úplně tenoučké, celé odřené, místy už se trhají a praskají. To dělá ty zvuky, vrzoty a drásoty. Budujeme si tady okolo různé výrůstky, aby se ta váha rozložila, ale pak se nám zase špatně ohýbá. A upřímně, dost to všechno bolí. Všechny klouby jsou na tom podobně. Opravdu by se nám ulehčilo, kdyby se nám trochu odlehčilo.

Vidím, že máš dost. A to jsme nenavštívili slinivku břišní. I tam je z čeho mít strach. Slinivka vaří inzulin jako divá. Sníš sladké, vyplaví se inzulin, dostaneš chuť na sladké, další inzulin, a tak pořád dokola. Pokud máš předpoklady pro vznik cukrovky, tak si můžeš představit, co tě čeká.



Ano, já to všechno chápu, všichni říkají, že mám zhubnout. Všichni dnes taky říkají, jak jsou unavení a vyčerpaní. Ale já jsem taky pořád unavená. Tak co mám dělat?

Přestaň fňukat. Jasně, že jsi unavená. Nemí se čemu divit. Ale na tuhle únavu odpočinek vleže nepomáhá. Naopak, musíš se začít víc hýbat, chodit pěšky do práce, nejezdit výtahem, ale jít po schodech. Uvidíš, že každý den to půjde lépe. Taky musíš začít zdravě jíst. Už můj oblíbenec Paracelsus říkal: Nechť ti je lék potravou a potrava lékem. Nemí to žádná velká věda. Tvoje tělo ti poděkuje, bude lépe fungovat, věčná únava zmizí. Budeš veselejší a budeš mít lepší náladu. A hlavně nepamenej, že nejsi jenom tělo, že máš taky duši. Ta musí být veselá, a to se stane tehdy, když děláš v životě něco užitečného a nestaráš se jen o sebe.

MUDr. Jana Hastíková

KURZ SROVNÁVACÍ FILOZOFIE A PSYCHOLOGIE VÝCHODU A ZÁPADU

Tento kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu.

PROČ JE KURZ UŽITEČNÝ?

- Abychom lépe poznali sebe sama: etické otázky jednotlivce;
- Abychom do svého života vložili hloubku a nadčasovost;
- Abychom pochopili okolnosti, v nichž žijeme: hledání spravedlnosti ve společnosti, soužití mezi lidmi;
- Abychom byli hlavními tvůrci lepší budoucnosti: význam dějin pro pochopení současnosti a toho jak dnes žít a aktivně vytvářet budoucnost.

Součástí kurzu jsou cvičení rozvíjející důležité schopnosti člověka inspirovaná probíranými tématy.

TÉMATA KURZU

ČLOVĚK SÁM SE SEBOU - ZÁHADA ŽIVOTA

ČLOVĚK A JEHO PŘIROZENOST

TISÍCILETÁ INDIE

MOUDROST TIBETU

BUDDHISMUS

ČÍNA

EGYPT

ARISTOTELES

NEOPLATONIKOVÉ

ČLOVĚK A SPOLEČNOST - ČLOVĚK A SOUŽITÍ

PLATONSKÁ TRADICE

ŘÍM A OBČANÉ SVĚTA

FORMY USPOŘÁDÁNÍ SPOLEČNOSTI

ČLOVĚK V PRŮBĚHU DĚJIN - MÝTUS A DĚJINY

STARODÁVNÉ VĚDY



www.akropolis.cz



KURZ FILOZOFIE A PSYCHOLOGIE VÝCHODU A ZÁPADU

Kurz 13 x 2 hodiny

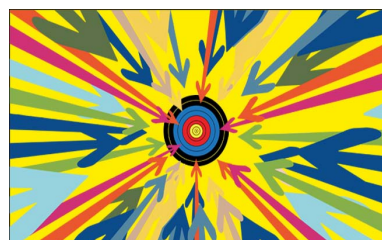
Kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu. Ty utvářejí opravdový pramen inspirace pro člověka, který si klade velké otázky a čelí osobním a společenským výzvám života. Je rozdělen do tří základních modulů: první se věnuje poznání o člověku samotném (Kdo jsem?), druhý jeho vztahu k ostatním lidem a schopnosti vzájemného soužití a poslední modul zkoumá stopy jednotlivce i lidstva napříč dějinami (Odkud přicházíme a kam směřujeme?).



NIKOLA TESLA

Přednáška

Jeden z největších vynálezců, který zanechal lidstvu stovky objevů (např. asynchronní motor, bezdrátovou komunikaci). Byl výjimečný pro zvláštní způsob své tvorby. Místo složitých nákreseů dával přednost umění imaginace vycházející z hlubin duše.



UMĚNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Seminář s praktickými cvičeními

Přeskakujeme neustále z jedné věci na druhou? Uskutečňujeme své nápady jen napůl? Myslíme si, že multitasking hravě zvládáme? Jak dlouho nám trvá, než se po vyrušení opět soustředíme? Hledáme vždy skutečný smysl práce, kterou právě děláme?



PRAKTICKÁ RĚTORIKA

Kurz řečnického umění

Rétorika jako umění krásného a dobrého vyjadřování, jehož kořeny nacházíme v antice. Současné příručky prezentačních a komunikačních dovedností stále vycházejí z klasických rad Aristotela či Quintiliana nebo popisují dovednosti rétora velmi podobné rolím, jež vymezil už Cicero. Ale na rozdíl od dnešní doby, která někdy upřednostňuje krásnou formu, tito autoři kladli velký důraz rovněž na kvalitní obsah, hluboké myšlenky i morální étos samotného řečníka.



KURZ DOBROVOLNICTVÍ

Zlepšit sebe, abychom mohli zlepšit svět

Kurz zahrnuje jak technické dovednosti, tak i filozofická témata týkající se jednotlivce a společnosti: První pomoc a civilní ochrana – Ekologie vnitřní a vnější – Etika a dobrovolnictví – Soužití a práce v týmu – Praktická cvičení z psychologie –

Organizace a řízení času – Orientace a práce s mapou – Mimořádné situace. Celkem 15 bloků přednášek a cvičení po 2 výukových hodinách týdně + 4 praktická cvičení v přírodě.