



lepší život

**Síla smíchu
Rány těla
Vždy připraven
Tak pojd'
Dobít baterky
Výlet za nirvánou
Nahota na prodej
Mezi nebem a zemí
Rodostrom**

hlava

**Virtuální světy
Nuda, nuda, nuda
Umění domluvy
Ladička mozku
Poselství snů
Homo Sympatikus**

peníze

**Dobře zaseté vozy
Štěstí na dvou kolech
Do světa
Velká hra
Dobrá bydla
Jak hledat práci?
Digitální oči**



Pořádný smích otřásá neméně než čtyřmi sty svaly našeho těla. Jaký na nás má takový tělocvik účinek? A co nás k takovému fyzickému vypětí dokáže donutit?



Síla

Z čeho se rodí, o čem svědčí

V roce 1962 propadla v jedné tanzanjické škole skupina dvanácti až osmnáctiletých děvčat záchvatu smíchu. Víte, jak to u takových holek chodí. Smály se ještě doma. Smály se tak moc, že nakazily rodiče. Smály se ještě následující den. To už se smála celá škola včetně vyučujícího sboru. Smály se kuchařky, smála se hospodářka, rozesmáli školník. Ti všichni přišli domů, rozesmáli domácnosti, každý tu svou. Nákaza se šířila dál a dál, proměnila se v epidemii nezadržitelného smíchu. Nakonec se v zemi školy zavřely a půl roku tak zůstaly. Celá zem se smála a nebylo jí pomoci. Před třemi lety se v andaluském parlamentu přeřekla jedna z mluvčích. Neudržela se a svému přerěknutí se zasmála. Parlament se zasmál s ní. Nezůstalo u zasmání, mluvčí se rozesmála, parlament se rozesmál s ní. Smáli se jako blázni. Schůze musela být přerušena, neboť nikdo nebyl schopen ze sebe vypravit normálního slova. Poslancům na uklidnění stačil den, ovšem přesto! Není snad nejvyšší čas zamyslet se nad něčím, co nad námi může mít takovou moc? Vždyť kdo z nás alespoň jednou nezažil situaci, kdy křeče břišních svalů jasně říkaly dost, a však tělo se nezadržitelně svíjelo dál? Kde se v nás to podivné hýkání a třesení bere? Za jakých okolností k němu dochází? Můžeme je nějak ovládat? Nedalo by se toho všeho nějak využít?

Očima Maršana

V základním spise maršanského antropologa o člověku se praví: setkají-li se dva nebo více lidí, obvykle na sebe začnou střídavě vydávat proudy víceméně spojité tónů, nepravidelně přerušované výbuchy kvalitativně odlišného hluku. Tento hluk má vždy sestupnou kadenci a doprovázejí jej křečovitě pohyby vycházející zhruba ze středu těla. Tato činnost je nakažlivá, zřejmě do značné míry ovlivňuje život jedince i společnosti, vyplatí se jí proto věnovat

Můžete se smát haha nebo hoho, nikdy haho

mostatnou kapitolu. Nemá ovšem smysl nudit vás překladem maršanského traktátu o smíchu. Veselý moc není, zato poučný. Ani sebepozornější maršanský pozorovatel totiž nebyl schopen vysledovat pojem humoru.

Podle jejich zjištění smích tvoří z 80 % součást konverzace, z 20 % propuká náhle a bez postihnutelného důvodu.

Očima Pozemšťana

To odpovídá zjištění amerického antropologa Roberta R. Provina, člověka, který tráví nejlepší léta svého života tím, že chodí po ulicích a ptá se lidí, čemu se smějí. Kromě toho si smíchy nahrává a studuje jejich zvukovou strukturu a gramatiku; uf (můžete se například smát hahaha nebo hohoho, ale nikdy hahohaho).

Většinu času se zkrátka nesmějeme něčemu humornému, ale smích tvoří strategickou součást konverzace. Měníme

Kdo se s kým nejvíce směje

muž mluví muž poslouchá



Poměr zasmání 18 : 14

muž mluví žena poslouchá



Poměr zasmání 15 : 17

žena mluví muž poslouchá



Poměr zasmání 20 : 9

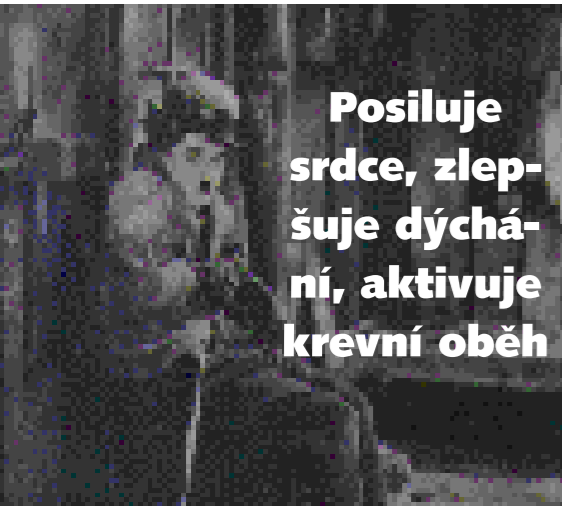
žena mluví žena poslouchá



Poměr zasmání 20 : 12

Mnohem více než vtipům se lidé smějí jen tak mezi řečí. Pokus amerického psychologa Roberta R. Provina ukazuje, že frekvence smíchu závisí mimo jiné i na tom, kdo mluví a kdo naslouchá. Obecně přitom podle něj platí, že ženy se smějí o 127 % více než muži, mluvčí se smějí o 46 % častěji než naslouchající

Smíchu



Posiluje srdce, zlepšuje dýchání, aktivuje krevní oběh

ím význam svých slov, používáme jej jako mocenský nástroj. Smích pomáhá určit společenské uspořádání. Když se rozesměje šéf, smějí se všichni podřízení. Kdo se nesměje, směňuje často rychle nahoru, nebo dolů. Předstíraným smíchem svou obět ukozlávají zkušení novináři při pokládání obtížných otázek.

Smějí se všechny lidské kultury bez rozdílu. Když Kryštof Kolumbus poprvé přistál v Novém světě, setkal se s bytostmi, o kterých si nebyl tak docela jist, má-li je považovat za lidi. Napětí bylo zřejmě na obou stranách. Vyřešil to smích. Asi byl zpočátku křečovitý, ale vyšlo to. Obě strany jej identifikovaly, obě strany jej považovaly za přátelské gesto. Další historie dobývání Ameriky na věci nic nemění, neboť nepatří do dějin smíchu.

Nesmějí se pouze lidé, smějí se i opice. Šimpanzi, gorily, orangutani. Zní to sice

Terapie smíchem

Účelem je rozesmát pacienty, kterým třeba vůbec není do smíchu. K tomu terapeuti vymysleli spoustu zvláštních metod.



1 Svalové uvolnění. Energickými pohyby za doprovodu rytmické hudby se účastníci seance zbavují svalového napětí. Začínají ruce, přechází se na nohy, boky, nakonec se zapojí hlava.



2 Duševní uvolnění. Všichni účastníci musí ztratit pocit studu, trapnosti, předsudky a zábrany. K tomu směřují různé ztřeštěné hry. Účelem této je prasknout míč bez pomoci rukou.



5 Některé americké a francouzské nemocnice již dnes zaměstnávají profesionální klauny, kteří mají za úkol urychlovat uzdravování pacientů.

jinak, ale je to prokazatelně tak. Smích u nich vyvolává lechtání, vzájemné doteky, hra na honěnou. Při té se nejvíc směje honěná bytost. Smějí se ovšem pouze tehdy, dochází-li k přímému kontaktu. Bez doteku se ani neusmějí. Člověk se poprvé zasměje obvykle kolem čtrnáctého týdne života. Smích pomáhá utužit pouto mezi dítětem a rodiči. Zpočátku potřebuje dítě k vyvolání smíchu také fyzický kontakt, když pozná řeč, naučí se smát i bez něj.

Smích jako lék

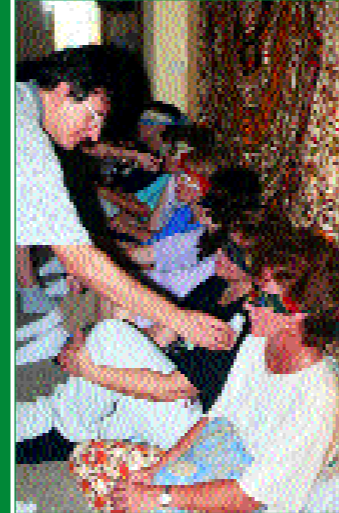
Umberto Eco ve svém románu Jméno růže napsal: „Smích zbavuje sedláka strachu z ďábla.“ Ďábel, to je nemoc. Čeho se nebojíme, tomu nepodléháme. Notoricky známý je příběh Normana Cousinse, kterému v roce 1976 lékaři stanovili diagnózu těžkého onemocnění



Autorita

Platón chtěl ve své ideální republice podrobit smích přísným restriktivním pravidlům. Věděl proč. Smějeme-li se s někým, zapomínáme, že je to královna, prezident, kající se terorista nebo delfín. V tu chvíli se pro nás stává společníkem a důsledky té chvíle trvají déle než smích sám. Hroučí se hierarchie pečlivě budovaná. Člověka, se kterým jsme se od srdce zasmáli, se již nikdy nedáme tolik bát.

Současný americký filozof John Morreall zase tvrdí, že lidé ve vedoucích pozicích často používají smích jako nástroj na ovládnutí celkových emocí skupiny.



3 Probouzení smyslů. Účastníci se pokoušejí se zavázanýma očima určit různé chutě a vůně. Nejistota vyvolává jistý druh nervózního pochechtávání, které pak přerůstá ve společný smích.



4 Přenos. Pomocí tělesného dotyku se smích přenáší z jednoho na druhého. Typická je tzv. vlna. Všichni vytvoří na zemi řetěz tak, aby se jeden dotýkal hlavou břicha druhého. Smích přenáší třesoucí se břicha.

kloubů. Byl upoután na lůžko, nemohl se téměř hýbat a měl velké bolesti. Léčba k němu nevedla. Pan Cousins se rozhodl vzít svůj osud do vlastních rukou. Dospěl k závěru, že jestliže negativní emocionální stavy vyvolávají, či přinejmenším umocňují riziko onemocnění, měly by pozitivní emoce působit opačně. Na vlastní odpovědnost zahájil léčbu založenou čistě na vitamínu C a mohutném smíchu. Hodiny sledoval komedie a grotesky bratří



Leden 1998

Smích v těle

Zvyšuje se citlivost centrální nervové soustavy, smysly lépe vnímají, dlouhodobé působení posiluje imunitní systém. Veselá mysl – půl zdraví, veselé tělo – zdraví celé.



Tvář, oči, ústa

Pohybuje se čelist, zvedají se rty, stahuje se lící část, uvolňuje se svalové napětí čela a šíje. Na plný výkon fungují slinné a slzné žlázy



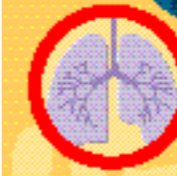
Mozek

Na přenašečích nervových vzruchů vzrůstá průchodnost. Do krevního oběhu se vylučují endorfiny, chemické látky s účinky podobnými některým drogám, které znásobují příjemné pocity



Srdce

Tepová frekvence stoupá, krev proudí rychleji a pod vyšším tlakem



Plíce

Smích je náročný na zásobování organismu kyslíkem. Zrychluje se při něm dýchání, kapacita plic může vzrůst až čtyřikrát. K nezaplacení pro astmatiky



Zažívací ústrojí

Pohyb hladkého svalstva stimuluje slinivku, játra i střeva. Současně vyvolává větší sekreci žaludečních šťáv a slin. Rytmičné otřesy bránice trénují břišní svaly

Svaly

Celkové svalové uvolnění může někomu působit problémy se zadržováním moči. Nohy ochabnou, prsty u nohou se rychle pohybují



Kdo lidi rozesmává, toho milují

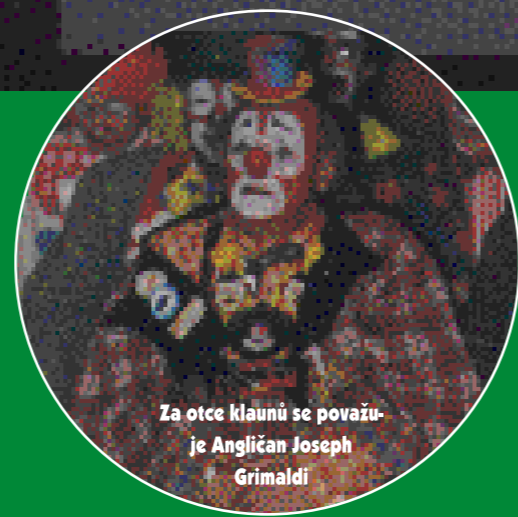
Marxů. Měl to štěstí, že ho to nikdy nepřestalo bavit. Po každém zhlédnutí bolesti na několik hodin ustoupily. Pravidelné dávky jej přenesly z posledního

stadia nemoci, po které podle lékařů měla přijít jen smrt, do zcela obyčejného života. V sedmdesátých letech pronikl zdravý smích i do amerických blázinců. Pán, který přináší nemocnému smích, není žádný trhlý šaman, ale seriózní psychiatr. Jmenuje se Carl Rogers a zakládá humanistickou, tedy na člověka orientovanou psychoterapii. Jejím cílem je záměrně vytvářet momenty, které vedou k humoru. Využívá přitom prvky paradoxu, nabízí řešení a východiska. Nejdůležitější je ale hra jako něco, co člověk dělá čistě pro radost. Neznamená to, že se při sezeních celou dobu masí karty a projíždí autodráha. Hra není samoúčelná, mění vážnou činnost v nezávaznou a odlehčuje situaci. Úleva, kterou

Profesionální humor

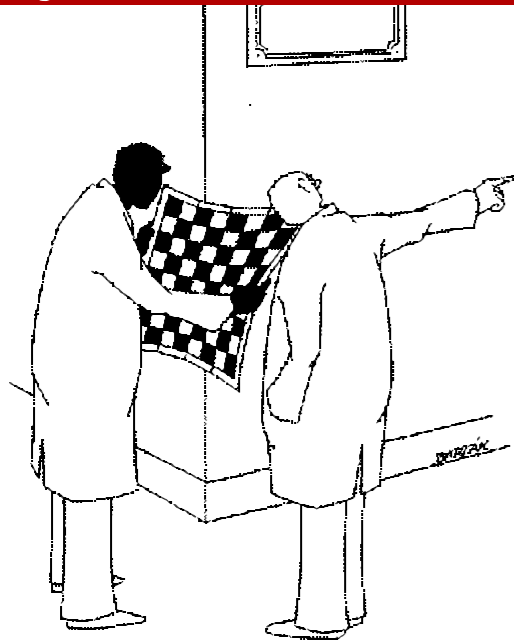
Šašek působil už 2500 př. Kr. na dvoře egyptských faraonů, blázny zaměstnávali čínští císaři před čtyřmi tisíci lety, stejně jako aztécký vladař Montezuma před půl tisíciletím. Ti všichni však byli do jisté míry nějak spojeni s představou bláznovství posvátného. První čistě světské klauni se objevují v renesanci. Slavné komiky mělo alžbětinské divadlo v Anglii, italská Comedia dell'Arte zase vytvořila postavu harlekýna. První představení této bohulibé instituce sloužila reklamě. Pořádali je kupci na italských trzích: kupec stál na vyvýšené lavici, vyvolával přednosti svého zboží a kolem vířili žongléři a akrobaté. Když bylo zboží prodáno, kupec lavici opustil a začalo představení. Představení se časem stala tak populární, že se herci osamostatnili a vytvořili skupiny, které postupem času rozšířily slávu této lidové zábavy po celé Evropě. Podstatou Comedie dell'Arte byla čistá zábava, gag, stejně jako ve filmové grotesce. První cirkus založil v Anglii roku 1768 Philip Astley, vymyslel i postavu nešikovného klauna, který se marně snaží nasednout na koně. Jeho číslo dodnes předvádí mnohé cirkusy. Bílou tvář klaunům nadělil Joseph Grimaldi (1778–1837). Přestože bývá považován za otce moderních klaunů, hrál pouze v divadle, v cirkuse se nikdy neobjevil.

Harlekýn. I Comedia dell'Arte měla svého Chaplina. Byl jím Tristano Martinelli (1558–1630)



Za otce klaunů se považuje Angličan Joseph Grimaldi

Co je směšné?



Ptali se sedláka, proč nepláče při kázání, jež rozplakalo celý kostel. Nejsem odsud, zabručel. To samé platí také o smíchu. Upřímně se můžeme rozesmát jen tehdy, víme-li, oč jde. Abyste se mohl smát vtipu vlevo, musíte vědět něco o mapách, šachách a bloudění městem. Společný základ vyžaduje i mnohem jednodušší situace vpravo. Abyste se mohl zasmát v tomto případě, musíte minimálně vědět, že to není rvačka, ale fotbalový zápas.



pacient při změně pocitů, vyvolá veselost a smích. Tím se lehce a nenásilně otevře prostor ke komunikaci a pomoc snáze zasáhne cíl. Rogeriáni pracují s legrací soustavně – obtížné situace prostě trochu shodí. Smích a uvolnění jako nedílnou součást léčby využívá i bodyterapie. Pozitivní emoce se snaží vyvolat pouhou změnou polohy těla. Člověk schoulený v křesle v pozici „Nerušit, přemyslím!“ mnohem obtížněji něco chápe komicky. Jeho tělo se samo podvědomě nastavilo tak, aby mohlo vnější vlivy co nejučinněji odrážet. Ve chvíli, kdy se jako probuzený ježek rozbalí, zareaguje smíchem, a otevře tak svou mysl tomu, kdo se mu snaží pomoci. Podobně funguje i arteterapie, hra s obrazy. Teplé barvy a pohyb působí na většinu z nás příjemně. I smích je ve své podstatě pestrý a dynamický. Naproti tomu studené statické umění může u pacienta vyvolat větší deprese. Pro všechny školy platí jedna obecná zásada. Nikoho nevyvolá jen to, že ho někdo jiný rozesměje. Pomoc musí mít širší záběr – s důrazem na trvalý pocit štěstí.

Humor

Abychom však nezapomněli na těch zbylých 20 % případů, kdy se lidé smějí. Francouzský filozof Henri Bergson věnoval smíchu celou knihu, která se na rozdíl od té Aristotelovi neztratila. Komično v ní popisuje jako ztuhlost, která náhle vypluje na povrch vnitřní pružnosti života. Co to znamená, ukazuje na dvou příkladech. Ve dvacátých letech ztroskotal na moři poštovní parník. Cestující se zachránili na loďkách mimo jiné i díky obětavé pomoci celníků. Možná je však trochu překvapilo, když první otázka, kterou každý z nich dostal po vtažení do loďky, byla: „Máte něco k proclení?“ Cituje také blíže neurčeného poslance ve francouzském parlamentu, jenž den po spáchání vlakové loupeže podává na ministra vnitra tuto interpelaci: „Jakmile vrah usmrtil svou oběť, vyskočil z vlaku zřejmě proti směru jízdy, což je v rozporu s úředními předpisy.“ Společné oběma příkladům je ztuhlá obřadnost, forma, která se nevzdala svého nároku na existenci přesto, že její smysl dávno vzala voda událostí. Odhalení takové nepatřičnosti má na pozorovatele účinek, jehož význam je dvojitý:

Moc

1) Smích je droga z nejmocnějších. Na hmotné úrovni léčí nemoci a bolesti těla, zabíjí opravdu jen v mimořádných dávkách (v některých lidských společnostech existuje poprava ulechtáním). 2) Na duchovní (virtuální) úrovni působí účinně jako společenský katalyzátor. Ukazuje, kdo k sobě ve společnosti patří, a kdo nebyl přijat. Jak je vám, když se hlouček lidí rozesměje právě v okamžiku, kdy procházíte kolem? Společný smysl pro humor znamená společně sdílené hodnoty, společnou znalost věci, společný názor na průběh událostí. A to vše bez vysvětlování, které věci zatemňuje (nebo naopak až příliš objasňuje). Smích je také velmi příjemný. Když se člověk směje, je otevřený. Kdo umí lidi rozesmát, toho mají rádi. Vyhledávají jej. Nechají si od něj vnútit jeho vlastní představu světa. Kdo se vůbec zasmát ne-

Kalumet míru

Marihuaně se někdy říká droga smíchu. Neočekávejte však, že vás rozesměje vždy a za každých okolností. Pokud máte deprese, propadnete se ještě hlouběji. Výbuchy smíchu se nedostávají, ani neseďte-li vám prostředí či společnost. Dýmka míru není jen prázdný rituál, ale praktická věc. Kdo se při jejím kouření nedokáže rozesmát, necítí se s vámi dobře. S proklamovaným přátelstvím to nemusí myslet upřímně.



umí, stává se sám terčem smíchu. A jak říká Henri Bergson: „Přirozeným prostředím smíchu je lhostejnost. Největším nepřítelem smíchu cit. Odpoutejte se a účastněte se života jako lhostejný divák: mnoho tragédií se změní v komedii.“

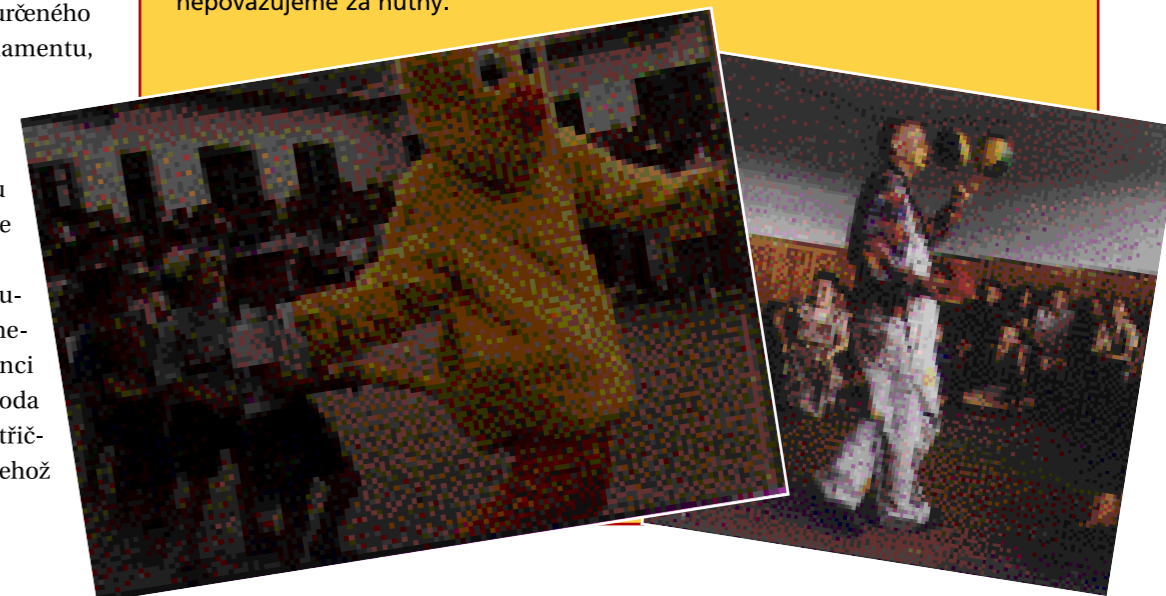
JIRÍ ZBORIL

Zajímá-li vás

Smích, Henri Bergson; vyd. Naše vojsko 1994
Odvrácená tvář humoru, Vladimír Borecký; vyd. Dauphin 1996

Klauni a válka

Skupina klaunů ve válkou zničeném Groznm je zřejmě jediná síla, která dokáže z lidí vyloučit uvolněný a osvobozující smích. Společný smích je první a důležitý krok na cestě k obnovení společenského života v zemi, kde nikdo nikomu nevěří. Klauni jsou z Velké Británie, jejich skupina si říká The Serious Road Trip, vznikla už v roce 1991. Za téměř 7 let své působnosti má za sebou úspěšné mise v Chorvatsku, Rumunsku, Albánii. Obrázky jsou z července minulého roku, kdy se vypravila do Čečenska a Inguška. Další komentář nepovažujeme za nutný.



Chcete autentický zážitek? Chcete se odlišit od okolí? Chcete se povznést do vyšších duchovních stavů? Chcete někoho sbalit? Nechcete příliš riskovat? Nechte si ozdobit tělo. Je to jediný předmět, který vám skutečně patří.

Existují dvě paralelní historie. Ta první je stará jako člověk sám. Nenajdete kulturu, která by měla stejné estetické nároky jako příroda. Každý chce něco navíc, čím by svůj vzhled vylepšil. Těmto kulturám říkáme primitivní. Druhá historie začíná v Americe. Časopis National Geographic přináší reportáže z nejzapadlejších koutů světa. Několik lidí začíná oživovat polozapomenuté rituály. Zkoušejí je sami na sobě. Těmto lidem říkáme moderní. Zrodilo se hnutí moderních primitivů. Nemusíte s ním souhlasit. Zdobení těla je náročné, vyžaduje hodně peněz, hodně času, a ještě více odvahy. Přesto považujeme článek za užitečný. Pro každého, kdo projeví zájem, pro vaše potomky, příbuzné a známé přináší praktické rady jak postupovat a čeho se rozhodně vyvarovat.

Než se rozhodnete

Nezapomínejte, že všechny tělesné úpravy kromě piercingu jsou natrvalo. Jizev se do smrti nezbavíte. Památku na nerozvážně podstoupený branding nebo scarification sice umí částečně vyhladit kosmetický laser, viditelné stopy z vaší kůže přesto docela nezmizí. Neodradilo vás to? Pak se vydejte na průzkum do specializovaných studií. Jedině tam mají dostatečné zkušenosti a vybavení nutné pro perfektně odvedenou práci. Nikdy, opravdu nikdy nezkoušejte podobné legrácky doma! Riskujete ošklivá zranění a všichni se nejspíš sejdete na infekčním oddělení. Studií navštivte pokud možno více. Liší se cenami a rozsahem poskytovaných služeb. Co je ovšem nejpodstatnější,

liší se v důrazu, jaký kladou na hygienu. Podle platných zákonů patří piercingová studia mezi kadeřnické salony. Co na tom, že nežádáte o přistřížení patky nebo trvalou, ale o práci, jež je na úrovni malého chirurgického zákroku.

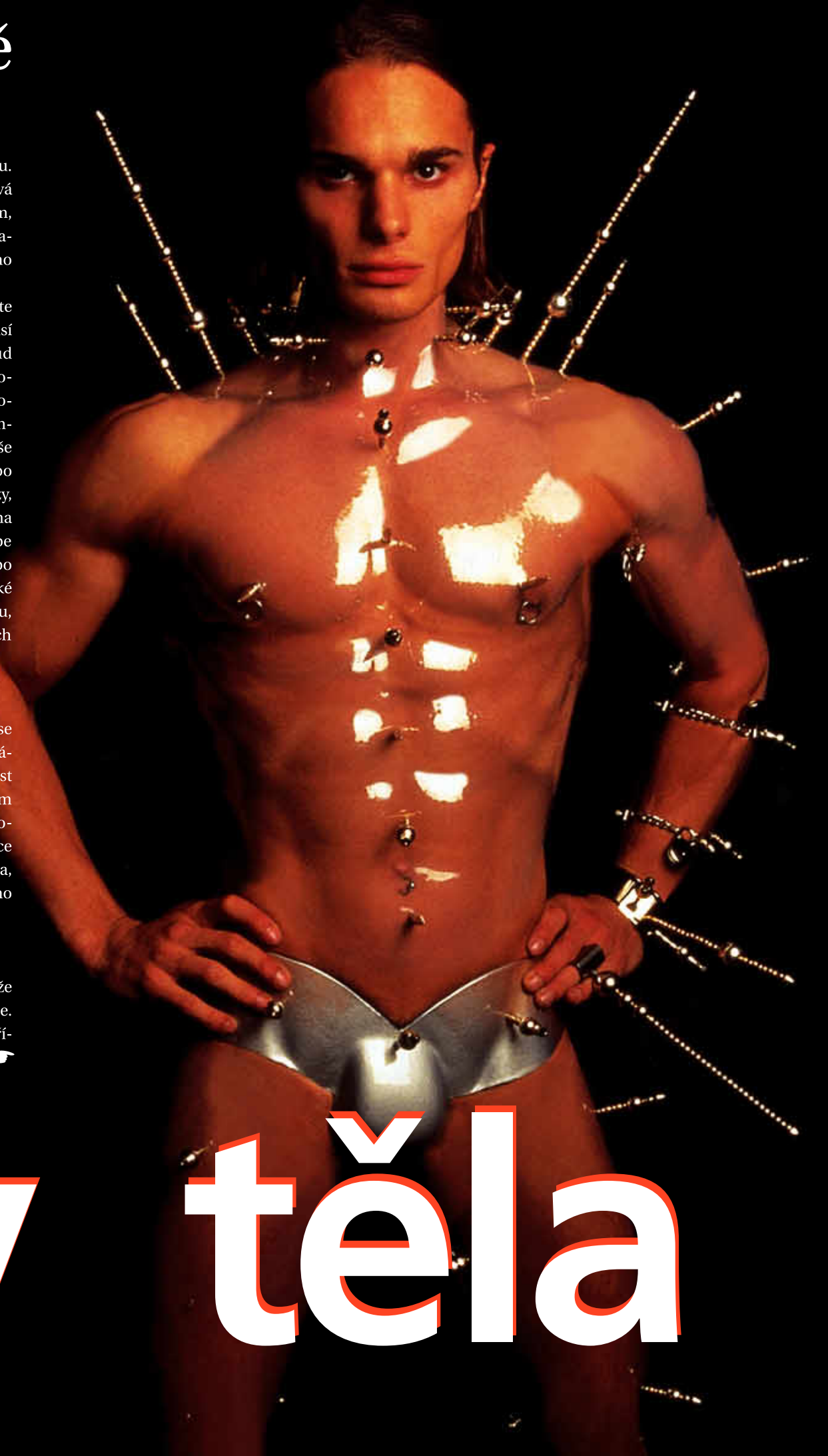
Zde je několik tipů, podle nichž se můžete orientovat: Všechny nástroje a šperky musí být před použitím sterilizovány. Pokud vám někde odpoví: "Co je to, sakra, autokláv?", vystřelte odtud pryč. Během zákroku se používají jednorázové rukavice a jehly. Nikdo vám nic nenutí, naopak, spíše vám rozmlouvají nevhodné místo nebo šperk. Ochotně zodpovědí všechny dotazy, a to i během rekonvalescence. Ptejte se na praxi. Čím déle někdo něco dělá, tím lépe to také umí. Zahraniční kurzy vydávají po úspěšném absolvování certifikát. V České republice sice nemá žádnou oficiální váhu, cena jeho držitele však ve vašich očích stoupá do nebe.

Piercing

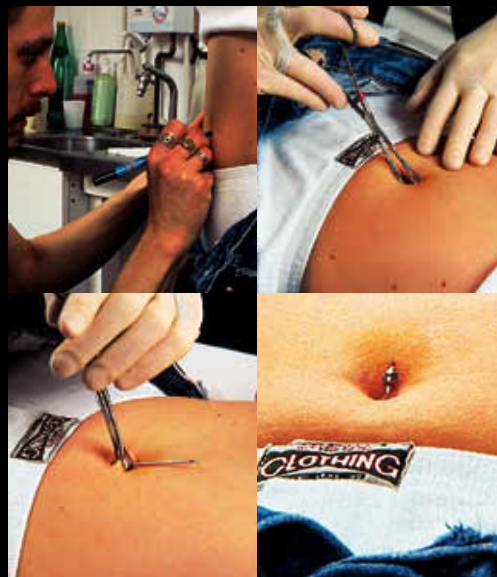
Náušnice vsazené do různých částí těla se staly doslova módou. Pokud zákrok provádí odborník, není třeba mít strach. Bolest se dá vydržet, navíc k podobným rituálům patří. Pro snazší představu, na desetibodové stupnici, kde jedna je klepnutí do palce a deset přibouchnutí ruky do dvířek u auta, dosahují uši 3, obočí a genitálie 4, břicho a jazyk 5, nos 7 a bradavky 8.

Péče

Pokud si po propíchnutí vydechnete, že máte konečně všechno za sebou, mýlíte se. To hlavní teprve začíná. Jak se bude (případně nebude) nová ozdoba hojit, ➡



Rány těla



Místo kolem nového piercingu se dezinfikuje a označí fixem naplněným gentiánovou violetí. Kůže se zaštipne peanem, aby se okolí odkrvilo. Vpich se provádí silnou dutou jehlou. Po odstranění plastového krytu se do jehly nasadí náušnice, provlékne skrz otvor a zavře. Ozdoba je na světě

Šperky

Základním požadavkem kladeným na piercingové šperky je perfektní snášenlivost. Stříbro, cín, mosaz, nikl nebo železo nikdy nepoužívejte. Moderní náušnice ze stánků či obchodů ethno nemají v piercingu co dělat. Nejlépe se osvědčila



chirurgická ocel, kterou používá většina salonů. Slitiny ze zahraničí (mají označení 316L nebo 316LVM) naneštěstí obsahují poměrně vysoký podíl niklu (10 až 14 %), který způsobuje oční záněty, při delším nošení i nezvratné poruchy zraku.



Naprostou jistotu nabízí salon Piranha, který zadal výrobu šperků české firmě Chirana. Materiál, z něhož jsou vyráběny třeba náhrady kyčelních kloubů, se může pochlubit platným zdravotním atestem. Tenčí barevné kroužky jsou vyrobeny z niobu, velmi odolného antialergického kovu. Niob je lehký, navíc ho lze působením elektrického proudu různě zabar-



vovat. Všechny odstíny kromě černé se však postupem času otírají. Plastové šperky (většinou z nylonu nebo akrylátu) jsou lehké a levné. Tělo je snáší dobře, podle některých výzkumů ale bakterie množí se v odumírající tkáni kolem vpichu plast narušují a uvolňují z něj do rány toxiny.

Ze SM hrátek vyrostla módní záležitost

Vypalování/Branding

Branding je považován za královskou disciplínu zdobení těla. K nám pronikl poměrně nedávno, někdy na konci roku 1996. Ornament tvoří jizvy, které vzniknou po spálení kůže rozžhavenými kovovými plátky.

Historie

Ve starém Řecku a Římě označovaly vypálené jizvy zločince. Nedobrovolný branding převzala středověká Evropa. Jako svébytné umění nabral nový dech v Americe ve 30. letech. Stylizovaná písmena řecké abecedy označovala příslušnost k různým černošským bratrstvům.

Vzory

Nejčastěji můžete narazit na písmena, symboly připomínající runy, spirály apod. Rovné čáry se vypalují snadněji než křivky. Vzory vyniknou nejlépe tam, kde je tělo zaoblené (ramena, předloktí, kůže na lopatkách). Nenechte se zdobit v místech, kde se kůže často napíná. Jizvy budou prskat a během hojení zakusíte pekelnou bolest.

Bolestivost

Vypalování bolí méně, než se tvrdí. Rozpálený kov způsobuje velmi rychle popáleniny třetího stupně, takže nervová zakončení v místě zákroku odumrou. Během dlouhé doby, než se nová ozdoba zcela zahojí, může být okolní tkáň velmi citlivá na dotek a tření.

Péče

Nepoužívejte antibakteriální masti, aby se rána předčasně nezhojila. V první fázi se vytvoří hrozivě vyhlížející puchýře, které můžete jemně vymačkávat čistými rukama přes sterilní gázu. V druhé fázi ránu překryjíte strupy. Chcete-li, aby jizva vypadala realisticky, opatrně je seškrabujte pod teplou vodou. Jizvičky změni barvu z jasně červené na růžovou, po úplném vyhojení budou trochu světlejší než okolní kůže. Ránu omývejte jednou denně peroxidem vodíku.



Ornament je vypalován pásky z nerezové oceli. Každý vzor vyžaduje jiný tvar

Železa se zahřívá nad plynovým hořákem na teplotu mezi 700 a 800 stupni Celsia



Rozžhavené železo je přidržováno na kůži, dokud se nespálí. Trochu to smrdí

Výsledek ihned po zákroku. Později přijdou puchýře, potom strupy, a nakonec pěkná jizva

Zjizvování/Scarification

Scarification je proklatě krvavá procedura. Ornament je do kůže vyřezáván skalpelem nebo nasucho tetovací jehlou.

Historie

O ozdobném vyřezávání do kůže se zmiňuje už bible, mimochodem – zakazuje ho. Jako součást iniciačních obřadů je prováděno ve většině afrických zemí. Za praděda scarification v západních kulturách lze považovat souborjovité jizvy z Ně-

mecka. Studia objevila zjizvování v sadomasochistických komunitách.

Vzory

Je možné téměř cokoliv, co si budete přát. Jednodušší motiv slibuje lepší výsledek. Většina obrazců vypadá jako hrubě provedené tetování.

Bolestivost

Bolest je stejná jako při tetování. Nejvíce budete cítit první řezy, potom kůže znečistliví. Chcete-li tmavou jizvu, připravte

se na nejhorší. Do otevřené rány se vpravuje tetovací inkoust, který pálí jako čert.



Ve většině studií používají skalpely. Čepel zajíždí do stálé vrstvy kůže (asi 1,5 mm hluboko)

Výsledný ornament vypadá jako hrubě provedené tetování

Blood prints (krvavé otisky) vznikají tak, že se čerstvá rána překryje pápírem nebo tkaninou

Uši

Paradoxně jsou uši pro piercing nejméně vhodné. V lalúčích, a zejména v horní části boltce leží mnoho akupunkturálních bodů. Měňte často povlečení polštáře. Netelefonujte z veřejných automatů. Doma obalte sluchátko sterilní gázou. Rána se zahojí nejdříve po třech měsících

Obočí

Při mytí vlasů dávejte pozor, aby se do rány nedostal šampon. Rána se zahojí nejdříve po dvou měsících

Ústa (jazyk, rty, brada)

Po každém jídle použijte ústní vodu po dobu jedné minuty. Kromě toho proplachujte ústa solí rozpuštěnou ve vlažné vodě: nejméně 5x denně po dobu dvou týdnů. Přestaňte kouřit a pít alkohol, co nejdříve vydržte. Hluboké polibky a orální sex si zakažte nejméně prvních 14 dní. Pijte hodně studené vody, cucejte led, málo mluvejte, nejzte kořeněná, kyselá ani tuhá jídla – nejméně 7 dní. Rány v ústech se hojí poměrně snadno a rychle

Nos

Velmi opatrně smrkejte. Část náušnice, která přichází pravidelně do styku s hlenem, očistěte vatovou tyčinkou. Piercing v nose se hojí velmi špatně, rána může znovu otékat. První fáze hojení trvá až půl roku

Břícho

Náušnice v pupíku sice působí úžasně sexy, zato se velmi špatně hojí. Jehla zasahuje příliš hluboko do kůže. Náušnice je v místě, které se neustále pohybuje. První fáze hojení skončí nejdříve po pěti měsících

Bradavky

Měňte co nejčastěji spodní prádlo a oblečení. Dva dny nošené tričko, i když vypadá čisté a 'nesmrdí', může přenést do rány infekci. Několik dní po zákroku mohou bradavky krváct. Snažte se nespát na břiše. Dávejte pozor, abyste o náušnice nezavdili při svlékání a oblékání

Genitálie

Nejméně měsíc vynechte sex. Pokud to nevydržíte, vždy používejte kondom. Čistěte náušnici před a po každém styku. Několikrát denně si měňte spodní prádlo. Na piercing v ženských genitáliích nepatří žádná mast obsahující antibiotika. Používejte lubrikační gely, nesmí však obsahovat látku nonoxynol-9. Piercing v genitáliích se hojí velmi rychle, protože ránu přirozeně dezinfikuje kyselina močová

záleží především na vás. Tělo má přirozenou tendenci vytlačit každé cizorodé tělíčko ven. Trvá přinejmenším tři měsíce, než si šperk najde cestu a definitivně 'sedne'. Do té doby je postižené místo citlivé a mimořádně náchylné k různým infekcím. Z dírky vytéká slabě nažloutlá tekutina zvaná lymfa. Pokud na náušnici zatvrdne, očistěte ji teplou vodou. První týden čistěte náušnici i okolí 3x denně roztokem vody a antibakteriálního mýdla. Náušnici vždy několikrát protočte. Nepoužívejte masti obsahující antibiotika. Pokud musíte, ne děle než jeden týden. Nepoužívejte líh, alkohol ani jodovou tinkturu, peroxid vodíku pouze výjimečně (příliš vysušuje). Velmi dobře se osvědčilo potírání zasaženého místa roztokem soli ve vlažné vodě. Můžete také zkusit přikládat na ránu spařený sáček s heřmánkovým čajem. Dodejte tělu více síly. Užívejte multivitaminové přípravky, vydatně spěte, zkuste se vyvarovat stresu a jezte co nejzdravěji.

DAVID KOUBEK

Zajímá-li vás

- Body Art Piranha, Žitná 47, Praha 2, tel. 02/222 10 350
- Primal Art, Nerudova 32, Praha 1, tel. 02/573 10 963
- Body Art Piranha, Budějovická 758, Tábor, tel. (0361) 258 109
- www.bme.freeq.com
- www.cybercondo.com/pub/bodyart/home.html
- www.bodyplay.com/bodyplay/index.html
- www.multimedia.cz/piranha
- Modern Primitives, Reesearch 1996

SLOVO ODBORNÍKA



Radek Šenkýř, Body Art Piranha

"V budoucnu přibudou asi amputace jako projev odlišení"

Je tvoje práce spíše umění, nebo chirurgie?

Piercing, branding, scarification a implantace jsou nejstarší způsoby zdobení těla. Často na hranici současného pojmu plastická chirurgie.

Na co si musíš při práci dávat největší pozor?

Ani po sedmileté praxi nepřístupovat k zákazníkovi rutinně.

Kam piercing a jizvy nepatří?

Na místa, která jsou nezhojená, nebo jinak z dermatologického hlediska nevhodná. Například ekzémy, pihy, bradavice či akné.

Branding k nám dorazil jako poslední. Co přijde po něm?

Již přišlo. Implantáty. Jedná se o vkládání tvarovaných inertních materiálů pod kůži. V budoucnu přibudou asi amputace jako projev výraznějšího skupinového odlišení.

Piranha pořádá také veřejné prezentace. Jak probíhají a kdy budou další?

Zatím proběhly tři velké akce. Další plánujeme v létě. Jedná se o pódiové Fakir show. Uvidíte bezbariérový piercing, velkoplošný branding, živé rogallo (člověk zavěšený do prostoru za háky protknuté kůží) a jiné hrátky.

FOTO: MATT GARR, BME, ARCHIV OUD



Doufejte

v nejlepší, připravte se na nejhorší

Vždy při

připraven!

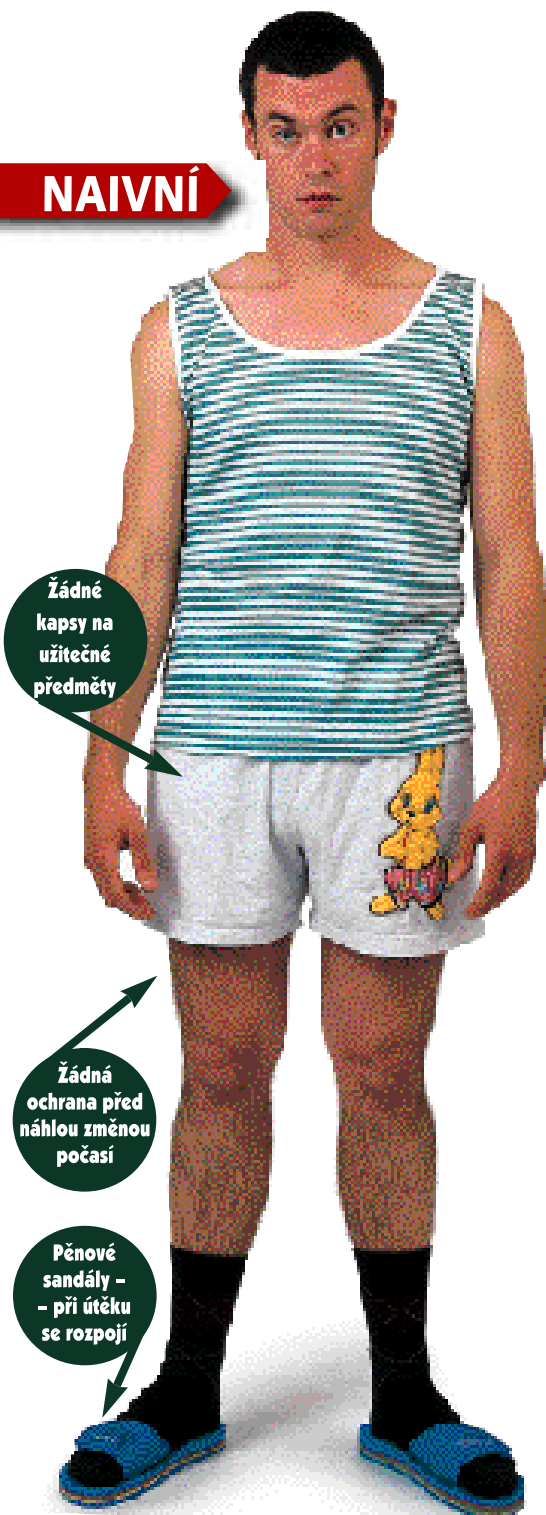
NAIVNÍ

Až vás bude unášet vichřice nebo až vás výbuch zasype pod troskami domu, bude pozdě vzpomínat na všechna ta 'to se mi přece nemůže stát'. Může se vám stát skoro všechno. Pak alespoň neříkejte, že jsme vás nevarovali.

Člověk, to zní hrdě. Ale když dojde na lámání chleba, jsme přece jen stále poněkud zhýčkaným živočišným druhem, který k přežití potřebuje několik základních životních podmínek: přísun vzduchu k dýchání, přijatelnou teplotu a vůbec prostředí bez velkých výkyvů čehokoliv, přísun potravy a tekutin a konečně chladnou hlavu bez stresů a depresí. Zhruba v tomto pořadí. Je-li cokoliv z toho dlouhodoběji narušeno, člověk ztrácí svůj smysl jako organizovaný celek a stává se z něj masa rychle se rozkládajících bílkovin. Zachování těchto životních podmínek tvoří základ civilizace. Teprve na něm je možné stavět další radosti života jako například studium nebo sex. Civilizace nás před nepříznivými vlivy okolí chrání, ale může nastat situace, kdy budou její vymoženosti nedostupné. Buď dočasně – při uváznutí v drsné přírodě – či na delší čas, například při jaderné nebo jiné apokalypse. Prozíravosti v tomto směru není nikdy dost.

PROZÍRAVÝ

Červenec 1998



Žádné kapsy na užitečné předměty

Žádná ochrana před náhlou změnou počasí

Pěnové sandály – při útěku se rozpojí

Pevný opasek je víceúčelový předmět. Lze jím spoutat, zastavit krváčení i spouštět se z výšky po drátech elektrického vedení

Tobolka na peníze a 'kápézetku'

Džiny: kalhoty do nepohody

Pouzdro s kapesním nožem

Pevné kožené boty



| VAROVNÝ SIGNÁL | TÓN SIRÉNY (2 MIN) POPŘ. JINÝ SIGNÁL | VÝZNAM SIGNÁLU V MÍRU | VÝZNAM SIGNÁLU VE VÁLČNÉM STAVU |
|----------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1. | kolísavý | KATASTROFA | VZDUŠNÝ POPLACH |
| 2. | trvalý | VŠEOBECNÁ VÝSTRAHA | KONEC VZDUŠNÉHO POPLACHU |
| 3. | přerušovaný | NEBEZPEČÍ ZÁTOPOVÉ VLNY | NEBEZPEČÍ ZÁTOPOVÉ VLNY |
| 4. | přerušovaný (1 min) lokální ovládání | POŽÁRNÍ POPLACH | |
| 5. | zvonění zvonů | | RADIAČNÍ POPLACH |

Pracovníci civilní ochrany radí: zazní-li varovný signál, ukryjte se v domě, utěsňte okna a dveře a poslouchajte instrukce v rádiu nebo televizi.

Vzduch

Jednou ze základních podmínek života je přísun vzduchu, bez kterého začnou odumírat mozkové buňky. Toto ohrožení je spojené s celou řadou živelných katastrof. Můžeme se utopit během povodně, může nás zasypat sněhová lavina, můžeme uváznout pod sutinami padajícího domu; udušení (spíše než uhoření) je také příčinou většiny úmrtí během požárů. Loňské záplavy na Moravě daly podnět k serióznějším preventivním opatřením a důkladnější koordinaci záchranných prací pro případ, že by podobné neštěstí postihlo naši republiku znovu. Kdyby například do Prahy dorazila stoletá voda, byla by zaplavena podstatná část Prahy 1 a celý Karlín. Proto nechal magistrát v rizikových oblastech instalovat speciální sirény schopné informovat okolí o blížící se velké vodě a do 2 let bude dokončen projekt mobilních kovových zástěn. Ty po včasném namontování podél vltavského břehu dokáží v případě potřeby zabránit vniknutí dravé, rychlé vody přímo do ulic.

Červenec 1998

PARANOIDNÍ



Tmavé brýle proti oslnění – zatají také směr vašeho pohledu

Kuše – tichá zbraň, která nepotřebuje doplňovat munici: ideální pro přežití

Taktická vesta – kapsiček jak pro krtečka

Triedr ke sledování nepřítele

Polní lahev s vodou

Tobolka s 'kápézetkou'

Dobře zamaskované kalhoty

Armádní boty

Pistole pro drsnější povahy

Nůž na přežití, s brousčkem. Držadlo obsahuje kompas, vodotěsné zápalky a další překvapení

Napěchované evakuační zavazadlo

FOTO: ŠTEPÁN BAHENSKÝ, VYBAVENÍ ZAPŮJČILA PROJEJMA, ČESKÁ ZBRŮJOVKA, A. S., NÁRODNÍ TRIDA 38, PRAHA 1

PŘEŽÍT A VLÁDNOUT

Globální katastrofa patří k největším pohromám, jakých se může moderní člověk obávat. Existují ale lidé, kteří svůj život zasvětili právě přípravě na konec světa. Říkají si 'survivalisté' (z angl. survival – přežít) a jejich životním krédem je katastrofu nejen přežít, ale ještě z ní vytěžit co nejvíc. Mezi lehčí případy survivalistů patří ti, kteří vzali věc civilní ochrany trochu více za svou, než je běžné. Extrémní případy poznáte tak, že jejich dům vypadá jako armádní sklad, místo sklepa mají solidní protiatomový kryt nacpaný konzervami. Shromažďují technické a řemeslnické příručky z 19. století, aby mohli vyrábět vlastní muškety a střelný prach k zastrášení hladovějících zoufalců, kteří ještě nepochopili, že kvalitní nůž je cennější než mobil a klíčky od auta.

Příkladem 'úspěšného' survivalisty je militantní vojevůdce z filmu Posel budoucnosti. Survivalisté totiž doufají, že z popela starého světa zázrakem povstane svět nový, lepší. Jeden z pionýrů survivalistického hnutí Kurt Saxon prohlašuje, že lidé, kteří stále lpí na jakési morálce a přesvědčeních, místo na praktických dovednostech, konec světa nepřežijí a konečně zbaví lidský druh 'defektních genů'. Saxon vidí v katastrofě naději, protože 'hloupí, změkčili a líní lidé vymřou a přežijí jen tvrdí hoši'. Člověk si snadno představí, jaký světový pořádek by asi Kurtové Saxonové nastolili.

Survivalismus se stal vědeckým námětem thrillerů



Proberte si s rodinou, co dělat, až půjde do tuhého

pro spánek 25 °C, pro zastavení 20 °C a pro pochod 5 °C. Příkladem hodnot 'O' je například pro tenčí teplý svetr 5 °C, pro silný vlněný svetr 10 °C, pro kvalitní péřovku nebo spacák 25 °C.

Pozor ale, abyste ochranu proti zimě nepřeháněli. Příliš teplý oděv nepropouští výpary z lidského těla a jeho izolaci začne narušovat vlhkost zevnitř.

Opačným teplotním extrémem je žár. Nacházíte-li se v hořícím domě, existuje jediný recept: pokuste se dostat co nejrychleji z domu a nevracejte se dovnitř. Požár se může šířit větší rychlostí, než byste čekali. Například pokoj zařízený nábytkem se během pouhých dvou minut promění v inferno. Nepodceňujte kouř, pohybujte se raději při zemi. Pokuste se za sebou při ústupu zavírat dveře, abyste zpomalili pohyb ohně. Tiskněte si na ústa kapesník.

'KÁPÉZETKA'

Směšné by mohlo leckomu připadat nošení známé 'kápézetky' neboli krabičky poslední záchrany. Ve skutečnosti byste bez kapesního nože a 'kápézetky' neměli udělat ani krok. Jinak bude KPZ vybavena pro pohyb ve městě a jinak pro pobyt v přírodě. Měla by obsahovat například menší částku peněz (včetně mincí na telefon), analgetikum, zápalky, vlasec s háčkem, žiletku, jehlu a nit, náplast, drátek. Na obrázku je 'městská' KPZ, kterou doporučuje expert britské elitní záchranné jednotky SAS.



Teplota

Jaroslav Pavlíček, odborník na život v drsné přírodě, uvádí, že tepelná ochrana je nejdůležitějším předpokladem přežití. Bez jídla a vody se obejdeme několik dnů, bez dostatečného oděvu jen několik hodin. Někdy může zima zaskočit i v teplém podnebí. Smrtelné prochladnutí hrozí při nedostatečném oblečení i při teplotě 20 °C a větru 20 m/s. Na riziko podchlazení musíme myslet při plánování každého delšího výletu do přírody, v horách to platí trojnásob. Náhlá změna počasí může z veselé procházky po horských hřebenech udělat pochod smrti.

Při přípravě na cestu do chladnějšího podnebí si můžeme vypočítat přibližnou tepelnou rovnici pro zajištění dostatečného tepla: $O = K - T$. 'O' je izolační schopnost oděvu ve °C, 'K' je minimální tepelný komfort a 'T' je předpokládaná minimální venkovní teplota. Přibližné hodnoty 'K' jsou



RODINNÝ KRIZOVÝ PLÁN

Nejrozumnější preventivní přípravou na mimořádnou situaci je vypracování rodinného krizového plánu

- V rodinném kruhu proberte všechna možná nebezpečí, která vás mohou ohrozit. Zopakujte si s dětmi, co je třeba v takových případech konkrétně dělat.
- Seznamte všechny s umístěním evakuačního zavazadla. Ukažte, kde se v bytě nacházejí uzávěry plynu a vody. Ty je třeba před evakuací vypnout.
- Dohodněte si dvě kontaktní místa (bližší a vzdálenější) pro případ, že by vás mimořádná situace zastihla na různých místech.
- Dohodněte se na kontaktní osobě, pokud možno na místě co nejvzdálenějším vašemu bydlišti, u které budete v případě rozdělení rodiny nechávat telefonické vzkazy.
- Zjistěte si, kde se v okolí nachází nejbližší kryt.
- Seznamte svoji rodinu s různými typy varovných signálů.
- Pamatujte na nemohoucí nebo nedoslýchavé sousedy a před evakuací se přesvědč-

te, zda je o ně postaráno.

- Promyslete si, jak budete pečovat o domácí zvířata.
 - Uschovejte si v neprodyšném obalu toto číslo QUO.
 - Jednou za rok vyzkoušejte manželku/manžela a děti ze znalosti výše uvedeného.
- Pokud vás potká nějaká katastrofa, místo zmatku a nejistoty jednoduše uveďte svůj plán do chodu. Do té doby můžete doufat, že jej nikdy nebudete potřebovat.



Máte-li odříznutou ústupovou cestu a okno je umístěné v přijatelné výšce nad zemí, pokuste se zachránit skokem. Nepoužívejte výtah. Výškové budovy a hotely mívají požární schodiště. Jako prevenci rozšíření požáru doporučujeme zařadit do výbavy domácnosti hasicí přístroj, vodní nebo práškový. Pomalovaný veselými barvičkami se může stát nenápadnou ozdobou bytu.

Násilí

K podstatnému počtu přepadení dochází večer či v noci na tmavých, opuštěných místech. Vyhněte-li se jim, nebude to zbabělost, ale zdravý rozum. Kdykoliv se hodláte večer někde zdržet, promyslete si, zda se i po setmění budete moci vyhnout místům, kde hrozí nebezpečí. Zdržujte se na rušnějších a dobře osvětlených ulicích, neukazujte větší sumu peněz nebo šperky. Vyhněte se parkům a vchodům do res-

taurací, kolem kterých večer postávají připilí lidé. Jste-li na návštěvě v cizím městě, informujte se u přátel na nebezpečnější čtvrti a pokuste se jim večer vyhnout. Na chodníku si všimněte podezřelého chování kolemjdoucích a snažte se nepřibližovat se k nikomu blíže než na vzdálenost napřažené paže. Budete-li se chovat ustrašeně, nebo naopak vyzývavě, máte zaděláno na starosti. Nejúčinnější prevencí je klidné a zároveň sebejisté vystupování.

V blízkosti agresivních osob zachovejte klid. Uvědomte si, že často čekají na libovolnou záminku vašeho vzdoru nebo jen nesouhlasu, aby zaútočily. Vyhněte se pohledu do očí, nepokoušejte se o vtipy a ironizování. Násilníci bývají často zamírněovaní lidé, kteří by i dobře míněný vtip mohli pochopit jako výsměch. Dojde-li například v restauraci k osobní konfrontaci, snažte se na agresora co nejvíce mluvit a rozpustit vznikající konflikt hovorem. Pamatujte, že při bezprostřední hrozbě útoku je vždy nejlepším řešením útek. Teprve pokud není možný nebo potřebujete-li ochránit své nejbližší, pokuste se přiměřeně bránit za použití libovolného předmětu, který bude po ruce, případně osobní zbraně. Pokud nejste zrovna Steve Segal, nesnažte se řešit a urovnávat konflikty jiných. Je to kruté zjištění, ale mnoho lidí bylo zraněno, když se zastali napadeného. Učiňte tak teprve tehdy, budete-li

EVAKUAČNÍ ZAVAZADLO

Chcete-li opravdu myslet na zadní kolečka, mějte na dobře přístupném místě doma, případně i na pracovišti, přichystané evakuační zavazadlo. Zatímco ostatní budou při siréně ohlašující poplach nebo při evakuaci pobíhat po bytě a váhat mezi záchrannou rodinných šperků či drahého kožichu, vy jen sáhnete po batůžku obsahujícím to opravdu nejnütnější:

- ✓ vodu a trvanlivé potraviny na tři dny
- ✓ vitaminy
- ✓ sadu náhradního oblečení
- ✓ deku nebo lehký spací pytel
- ✓ tranzistor na baterie se záložnou rezervou baterií
- ✓ baterku a zápalník
- ✓ rezervní brýle
- ✓ lékárníčku
- ✓ toaletní potřeby
- ✓ otvírák na konzervy
- ✓ pevný nůž
- ✓ skládací nádobu na
- ✓ kleště a sekerku
- ✓ pláštěnku
- ✓ pišťalku
- ✓ kompas
- ✓ malý vaříč a palivo
- ✓ zatavený igelitový pytel s uokauy, kopii rodného listu, předpisy na léky, které užíváte; mapou okolí, fotodokumentací cenných předmětů z domácnosti, výpisem z bankovního účtu a s potvrzením o pojištění domácnosti





Víte, kam utíkat k nejbližšímu krytu?

si jistí svou jasnou převahou nad útočícím, a nikdy nepočítejte s tím, že vám někdo z přihlížejících přispěchá na pomoc. Nikdy ale agresora nepodceňujte. Ti nejspolehnější bojovníci často vypadají jako střízlíci. Znepříjemní-li vám cestu letadlem na dovolenou únosci, dodržujte zásady podobné jako při hrozbě pěstní potyčky v hospodě. Nevybočujte z davu, vyhněte se pohledům do teroristických očí a uklidňujte sebe i spolucestující. Nervozita rukojmích je pro teroristy mimořádně nakažlivá. A horší než chlap s granátem v ruce je nervózní chlap s granátem v ruce. Při zachování chladné hlavy není ani konfrontace s rozruženým psem předem ztracenou bitvou. Zásadní radou je především neutíkat, rychlý ústup může být popudem k útoku. Nedívejte se zvířeti do očí a pokuste se pomalu vycouvat. Pokud na vás pes přesto skočí, chraňte si rukama tělo a zvíře odstrčte nebo kopněte. Účinný je prý také úder do čumáku.

Živiny

Naše tělo potřebuje pravidelné doplňování tekutin a energie. Je třeba počítat s tím, že při zvýšeném výkonu, například pochodu, se zvyšuje i spotřeba vody. Musíte-li s vodou šetřit, vyvarujte se konzumace masa a jiných bílkovin, protože k jejich zpracování je třeba více vody. Podezřelou vodu převařujeme půl hodiny, teprve pak je zaručeně biologicky nezávadná. Zdroje vody je možné nalézt i na místech, kde se jí zdánlivě nedostává. Na poušti lze vodu získávat srážením na spodní straně igelitu napnutého nad vykopanou jámou, z mořských ryb lze vymačkat pitnou vodu. Spory se vedou o vhodnosti pít vlastní moči. Některé zdroje uvádějí, že jen zvyšuje pocit žízně, podle jiných pomohla její konzumace řadě lidí přežít. Jelikož jídlo doplňuje tělu energii, nejnějnější jídlo pro přežití je to, které je bohaté na kalorie, tedy jídlo s dostatkem tuků. Cukry nejsou kaloricky tolik hodnotné, ale na závěr tučného jídla mohou zlep-

šit využití potravy. Teprve po zajištění kalorií musíme myslet i na přísun bílkovin, vitamínů, vláknin a chemických prvků. Jaroslav Pavlíček doporučuje jako ideální potravinu pro přežití sušené mléko pro kojenice (50-200 g na den).

Z dalších potravin vhodných pro pobyt mimo běžné zdroje jmenujme zejména: ořechy, čokoládu, trvanlivé uzeniny, rybí konzervy, různé druhy sušených kaší, cukr, instantní polévky, tvrdý sýr.

Panika

Dostane-li se větší množství lidí do stresové situace, vzniká panika. Dav se přestává chovat jako soubor myslících jedinců a stává se organizmem s vlastní psychikou a logikou. Lidé ztrácejí odpovědnost za své chování a stávají se členem stáda. Opět platí, že hlavní je se davové panice vyhnout. V davu se nikdo nebude ohlížet na vaše zájmy, držte se tedy od nekontrolovatelného nahromadění lidí co nejdál. V tlačenci hrozí umačkání či ušlapání, a to

DOKÁZALI PŘEŽÍT

Závozník masa Dale Powitsky se omylem zabouchl v mrazící místnosti. Podařilo se mu přežít jen díky tomu, že se ohříval pálením tuku z uskladněného masa.

Amatéřský speleolog George Du Prisne zůstal uvězněn v podzemní jeskyni. Přežil 13 dní tím, že chytal ryby z podzemní říčky a jedl řasy ze stěn omývaných vodou. Přivolal pomoc tak, že přivazoval netopýrům na nožičky vlákna ze svého oranžového svetru. Podivně vyparáděných netopýrů si po čase všimli obyvatelé nedaleké vesnice.

Farmář Herman Brink z Oklahomy strčil tak nešikovně ruku do žacího stroje, že rozdrčená zůstala vězet v soukollí. Nablízku nikdo nebyl. Herman vytáhl kapesní nůž a chladnokrevně si odřízl paži v zápěstí. Pak došel na svou farmu vzdálenou 6 kilometrů. Jeho žena při pohledu na krvavý pahýl omdlela, takže si ještě sám zatelefonoval pro lékařskou pomoc.

Andy Noyce při organizaci safari v jižní Africe uvízl s džípem v pustině, obklopen hladovými lvy. Noyce si vzpomněl, že lvy odpuzuje zápach benzínu. Vyrázil na tříhodinový pochod do

bezpečí s kanystrem v ruce a každou chvíli se poléval benzinem, neustále následován lvy, kteří se nedokázali kvůli nepříjemnému pachu přiblížit. Všechny tyto případy vedou k jasnému závěru: Neztrácejte hlavu. Každá situace má řešení.



černý a cynický. Polárním cestovatelům a horolezcům nezřídka pomohlo dodržování disciplíny a péče o zdánlivě nepodstatné detaily a pravidla spojující krizovou situaci s 'normálním' světem. Docent Oldřich Vinař, který organizoval psychiatrickou pomoc pro lidi postižené moravskou povodní, říká, že nejdůležitější v podobné situaci je nesvěsit ruce do klína a vyvíjet aspoň nějakou činnost směřující ke zmírnění škod. I tehdy, když by práce měla jen minimální naději na úspěch. Bezmoc snášejí jedinec mnohem hůř, než když se může krizi aktivně vzepřít. Pokusy předem odhadnout, kdo se jak zachová, často selhávají. Nemusí platit, že energický člověk najde duchapřítomnost i v krizi. Důležité je rozlišení lidí na rigidní typy (nedokáží se přizpůsobit nové situaci) a na typy pružné, flexibilní, kteří se nenechají mimořádnou situací zaskočit.

IVAN ADAMOVIČ

Zajímá-li vás

- ☑ **SOS**, Anthony Greenbank; Mladá fronta 1971
- ☑ **Člověk v drsné přírodě**, Jaroslav Pavlíček; Olympia 1987
- ☑ **Smrt trávy**, John Christopher; Najáda 1996
- ☑ **Mimořádná událost vás už nepřekvapí**, Garamond 1996
- ☑ **Skutečné příběhy o přežití**, Paul Dowsell; Svojtka a Vašut 1997
- ☑ **Jak přežít v extrémních podmínkách**, Peter Darman; Alpress 1998
- ☑ **Hlavní úřad ČR**, nám. Svobody 471, Praha 6
- ☑ **www.emergency.cz** – Krizový management ČR, **www.survival-center.com**

CIVILNÍ OCHRANA U NÁS

Za minulého režimu byla Civilní obrana jedním ze strašáků před hrozbou imperialistického Západu. Po roce 1989 se její název změnil zdánlivě nepatrně na Civilní ochranu. Její zaměření však doznalo podstatných změn. Všeobecným trendem v civilizovaných evropských zemích je klesající hrozba válečného konfliktu, avšak stoupající ohrožení obyvatel možnými průmyslovými nehodami –

Při katastrofě většího rozsahu jsou nasazeny specializované jednotky hlavního útvaru Civilní ochrany. Za mírových podmínek se CO zabývá především rozsáhlými požáry, povodněmi a záplavami, technologickými haváriemi, většími dopravními nehodami a likvidací bakteriologických nákaz. Jiná je situace za války, kdy by se činnost CO podstatně rozšířila a zaměřila by se na všestrannou ochranu životů, zdraví, majetku a životního prostředí. V nových podmínkách je výrazný posun od spolehnutí se na stát, který to 'nějak zařídí', k individuální iniciativě. Příkladem je pokrytí obyvatel ochrannými maskami. V současné době se týká jen děti do 15 let a zdravotnických zařízení, navíc maskami vybavenými často zastaralými filtry. Dospělý občan má možnost zajistit si masku sám od některého z českých výrobců, kteří mají na prodej masek licenci. Cena kompletu se pohybuje od 1 500 do 8 000 Kč. Odborníci nicméně tvrdí, že starší filtry před průmyslovými plyny neochrání.

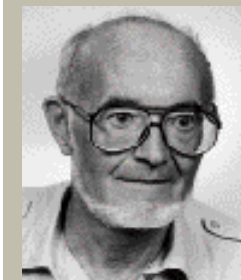
Podobně nejednoznačná je situace s kryty, které v současné době zdaleka nedostačují počtu obyvatel. V Praze lze jako krytů využít i všech stanic metra, s výjimkou nejstarší trasy C (Florenc – Kačerov). Mnohé z krytů jsou již ale zastaralé a většina nyní slouží jako podzemní parkoviště, takže jen na jejich vyklizení by byl třeba zhruba celý jeden den. Informovanost a připravenost obyvatel na nenadálé pohromy není dostatečná. Útvary CO o těchto a podobných problémech vědí a pracují na jejich řešení. Jedním z hlavních cílů je oblast prevence. Do školních osnov se pokusně vrací základy civilní ochrany, v příštím roce bude zahájen rozsáhlý informační program CO podporovaný grantem od nizozemské vlády. Všem zájemcům o další informace doporučujeme výbornou internetovou stránku uvedenou na konci tohoto článku.



Ochranné masky CM-3 a CM-4.

od výbuchů atomových elektráren po úniky jedovatých plynů z chemiček. Místní organizace CO mají na starosti okresní a obecní úřady, kde lze také získat potřebné informace.

SLOVO ODBORNÍKA



Docent MUDr. Oldřich Vinař, DrSc. psychiatr, psychofarmakolog

"Důležité je umět se svěřit a nesedět s rukama v klíně."

V moravských vesnicích zatopených loňskou povodní jste měl možnost setkávat se s místními lidmi. Jaké poznatky jste si odnesl?

Ověřil jsem si, jak pomáhá pocit solidarity. Důležité je mluvit o prožitém neštěstí s podobně postiženými lidmi nebo s těmi, kteří vám chtějí pomoci. Je ale třeba počítat s novým kastovním systémem podle toho, kdo byl jak zatopený. Významnou roli sehrávají v krizi místní autority (učitel, starosta, farář či lékař), k nimž obyvatelé pocítují důvěru, a tím, že mají možnost o svých problémech hovořit, zpravují se nahromaděného napětí.

Jak vypadá stresová situace biologicky? Jak zamezit jejím nežádoucím následkům?

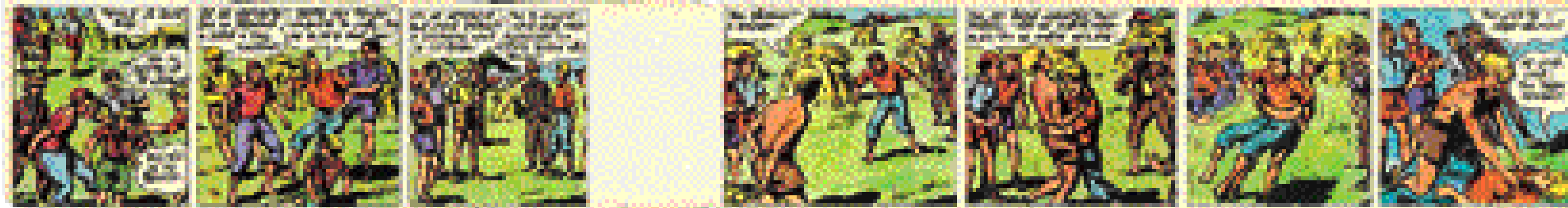
Když se pračlověk setkal s nebezpečím, musel utíkat nebo bojovat. Organizmus má zděděné mechanismy, které řídí, co se v něm musí stát, aby mobilizoval své síly. Nastane zvýšený výdej adrenalinu a kortisolu, zvýší se hladina cukru, a tím příkon energie. Je mobilizován svalový aparát. Když se dostanu do stresové situace, v níž nemám možnost 'utíkat nebo bojovat', je třeba nahromaděnou energii nějak spotřebovat, třeba i jednoduchou svalovou činností, jakou je zatínání pěstí. Varoval bych před oním pověstným 'klid a zhluboka dýchat'. Hyperventilace může vést u někoho k panice. Při vylučování adrenalinu vzniká i endorfin, přirozený tělesný opiát. Ten dokáže napomoci tomu, že se člověk lépe vyrovná se stresem, ale také lépe snáší případnou bolest.

Talk

Existuje nějaký rozdíl mezi bojovým uměním a bojovým sportem? Co to znamená, když se řekne 'filozofie bojových umění'? Jak se od sebe liší jednotlivé styly?

Všechny bojové styly byly původně vymyšleny pro použití ve skutečném boji, při němž šlo o život. Dnes tato stránka bojových umění ustupuje velmi často do pozadí. Některá tradiční bojová umění vycházejí z podmínek boje, které panovaly v jiných kulturách před několika sty lety. Mnoho stylů bylo přizpůsobeno dnešním potřebám a má spíše sportovní než bojový charakter, jiné jsou pouhým cvičením na podporu vnitřní harmonie organismu. To ovšem neznamená, že by zcela vymizely plnokontaktní styly, které kladou důraz na maximální možnou míru autentičnosti střetnutí. Naopak – jejich popularita v posledních letech neustále stoupá. Rozhodnete-li se vstoupit do proudu, můžete si vybrat ze široké nabídky bojových umění. Dobře zvolit není vůbec lehké. Bojová umění představují dobrý byznys

Brilantní ukázka chvatu v podání Mirka Dušiny. Mírek se zpočátku poddává útočníkovi, vzápětí však jeho sílu využívá ve svůj prospěch a skládá ho na zem. Vesnický rváč má štěstí, že padl na slušného hocha. Mohlo by to s ním dopadnout podstatně hůř (viz pasáž 'Jak to chodí na ulici' na následující dvoustraně)



pojd'!

a přitahují spoustu podvodníků, kteří těží z lidské touhy po zázračných receptech. Samozvaných mistrů bojových umění lze v téhle branži potkat desítky. Některým z nich jde o peníze, jiným je dobře v rolích uctívaných věrozvěstů, ale najdou se i tací, kteří učí nesmysly z nevědomosti.

Sport a mystika

Nejmenší riziko představují bojové sporty (např. zápas, judo, karate, taekwondo, klasický box, kickbox, thajský box). Jsou v nich dána pevná pravidla a žák si nabyté zkušenosti může ověřovat nejenom při tréninku, ale také na různých soustředěních a soutěžích. Daleko složitější je to u stylů, které se prezentují jako 'duchovní cesty'. Jak známo, tradiční asijská bojová umění vycházejí ze čtyř náboženství – taoismu, buddhismu, konfucianismu a šintoismu. Cílem studia bojových umění bylo zvládnutí smrtících technik, ale také překonání vlastní pýchy, dosažení vnitřní míry a pochopení nejvyšších duchovních

hodnot. Válečník rozvíjel pomocí meditačních a speciálních dechových cvičení svou vnitřní energii, kterou pak dokázal usměrnit do jakékoliv části těla. V boji nevyužíval hrubé síly, ale vnitřní energie, takže dokázal zranit nebo usmrtit protivníka pouhým dotekem. Právě vnitřní energii jsou připisovány fantastické kousky některých mistrů bojových umění, kteří si nechávají rozbit na těle betonové kvádry, ohýbají kopí opřená hrotem o krk atd. Vnitřní energii se říká v čínštině 'čchi-kung' (častěji se setkáte s jednodušším 'síla čchi'), v japonštině 'ki'. Pro člověka ze Západu má fenomén vnitřní energie mystický nádech; obtížně se vysvětluje, co to vlastně je. Zvládnutí takového stylu předpokládá velkou trpělivost a dlouhá léta studia, přičemž úspěch není zaručen nikdy. Mezi 'mystiky' se pohybuje hochštaplerů zdaleka nejvíce. Adept duchovní cesty musí počítat s tím, že může lehce naletět, a jelikož studuje věci neuchopitelné, je spíše otázkou štěstí, na koho padne. Učitel mu slíbí, že dlou-

hým a svědomitým studiem může rozvíjet 'čchi', jenomže za jak dlouho a jestli vůbec, to je otázka dispozic, a ty, jak víme, bývají velmi, velmi individuální. A tak zatím pilně cvič a plať...

Než začneme

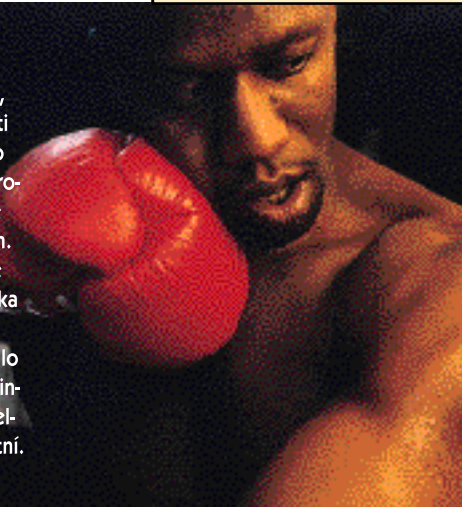
Obecně lze říci, že neexistují styly špatné nebo dobré. Každý si může najít ten 'svůj', který odpovídá jeho dispozicím a potřebám. Je však důležité, abychom k sobě byli upřímní a uvědomili si, co od studia bojového umění vlastně očekáváme. Jestliže v něm vidíme prostředek k dosažení fyzické zdatnosti a psychické pohody, se vši pravděpodobností nebudeme zklamáni. Bojová umění lze cvičit až do pozdního věku (což ovšem neznamená, že jednotlivé styly s sebou nenesou určitá omezení). Jakmile ale začneme poměřovat různá bojová umění mírou praktického využití při opravdovém střetnutí, dochází k ostré diferenciaci. Chce-li se někdo stát dobrým pouličním bojovníkem (nebo se prostě umět bránit), aniž by pro to měl přirozené vlohy, a čeká, že mu k tomu dopomohou bojová umění, měl by nejdříve vědět, že:

1) Sportovní zápas, kde je povolen pouze lehký nebo vůbec žádný kontakt, představuje spíše hru na body a má daleko k nemilosrdné bitce; někdo může být technicky vyspělý sportovec, ale to ho ještě neřadí mezi opravdové bouchače. Naopak takzvaná semikontaktní forma zápasu, tolik populární například u karate, kdy soupeři rány zastavují a skutečný zásah do obličeje 'natvrdo' znamená diskvalifikaci, cvičícího pro reálný střet spíše kazí (špatný odhad vzdálenosti, velmi rychlé, ale také měkké, nedotažené techniky). Jiná káva je tzv. full contact (plný kontakt), který se

Naučte se nakládat se soupeřem jako s čestným hostem

KLASICKÝ BOX

Boxerské techniky jsou neokázalé a tak úsporné, že jsou při velké rychlosti těžko postřehnutelné. To vede nezavěšené pozorovatele často k názoru, že box je pouhá výměna ran. V boxu se naučíte hlavně dobře krýt, což se zdaleka nedá říci o mnoha jiných stylech (boxerské pravidlo č. 1 zní: kdo se nekryje, inkasuje). Praktická využitelnost na ulici? Stoprocentní.



Ukázka pohledné, leč nerealistické obrany. Hřbet ruky představuje malou plochu na vykrytí skutečně dynamického úderu. Hluboký postoj vypadá na první pohled dramaticky, ale těžko by do něj někdo mohl sklouznout ve zlomku sekundy. Útočník musí obránci hodně nahrávat.

Nemusíte dvacet let meditovat, abyste uměli vykryt facku

svými pravidly blíží daleko více opravdovému zápasu. Plnokontaktní je samozřejmě klasický box, ale také některé úchopové styly – například judo nebo zápas. 2) Zvládnutí některých bojových umění vyžaduje dlouhá léta studia pod skutečně odborným vedením (to platí nejen o stylech pracujících s vnitřní energií, ale také o jemných technikách využívajících síly protivníka k vlastnímu prospěchu). Zvažte, jestli se vám vyplatí studovat takový styl, pokud neusilujete o to stát se duchovně probuzeným velmistrem bojových umění. Není nutné trávit léta v meditacích, abyste se uměli vyhnout hospodské facce.



AIKIDO Znamená v překladu cestu harmonie. V aikidu nevidíte útok, jeho podstatou je využití soupeřovy síly k vlastnímu prospěchu. Faktická neexistence úderových technik řadí aikido ke stylům, které nelze v našich podmínkách s čistým svědomím doporučit jako prostředek reálné sebeobrany.



KARATE Kdysi tolik populární sport byl zatlačen do pozadí inflací čínských stylů. Karate může posloužit jako příklad stylu, který může, i nemusí fungovat v reálném boji – záleží na tom, jakým způsobem se cvičí. Nácvik postojů, úderů a krytí se liší od technik používaných ve sportovním zápase. V některých školách je kladen přemrštěný důraz na cvičení forem (kata), které sice demonstrují technickou zdatnost, ale zkušenosti z boje těžko nahradí. Ze sportovního zápasu je naopak vypreparována řada realistických technik. Ve své plnokontaktní formě však karate představuje funkční styl aplikovatelný v jakémkoliv střetnutí.



NINJUTSU Má pověst nejvražednějšího bojového umění na světě. Ninjové, 'starojaponská CIA', se sružovali v izolovaných klanech. Nechávali se najímat jako agenti, jejich specializací byly partyzánská válka, podvracení, vraždy na objednávku a další 'bohulibé' činnosti, které bylo záhodno svěřit skutečným odborníkům. Kdyby okolo vás při procházce parkem proběhla skupina zakuklených postav, neleknejte se. Ninjutsu se cvičí i v Česku – ví bůh k čemu může někdo takovou věc potřebovat.

Co je streetfighting

Boj na ulici (angl. streetfighting) nemá žádná pravidla. Je opravdovým (a nemilosrdným) testem vašich schopností. Průměrná délka pouliční rvačky je 30 vteřin. Jste-li muž, pravděpodobně půjde o pěstní zápas. Z toho vyplývá, že nejlépe je připraven ten, kdo dobře ovládá úderové techniky a jim odpovídající krytí. Úder rukou je vždycky rychlejší než kop. Pokud kopete vysoko, jste nestabilní a odkrýváte se, nehleďte na to, že nemáte protažené šlachy jako po strečinku při tréninku. Jestliže se pravidelně nevěnujete volnému sparingu, jen bušíte do pytle, stínujete nebo nacvičujete techniky v podmínkách kontrolovatelného boje, jste v troubě. Pytel má tu vlastnost, že se nehýbe. Nemázne vám ji zpět, což je přesně to, co potřebujete, abyste uměli rychle reagovat a přestali mít strach z rány. Totéž platí o přerážení tašek a tvárnic. Je fajn vědět, že můžete udělat někomu z lebky puzzle, ale komu se chce skončit v kriminále?

Pozor na rychlo- kvašné recepty

➤ Vezměte také v úvahu šedivou realitu každodenního života. Je těžké probouzet v sobě 'sílu čchi', když si člověk předtím dal pár panáků nebo jede utahaný narvanou tramvají domů. To je jeden z důvodů, proč jsou studenti duchovních cest na ulici často bití jako žito.

3) Rychlokvašné recepty také nejsou ideálním řešením. Kurzy sebeobrany, které míchají účelový guláš z různých typů technik přebraných z tradičních stylů, mívají často pochybnou úroveň. Je vždycky lepší vybrat si čistý styl a experimentování ponechat těm, kteří už mají něco za sebou.

4) Obzvláště orientální bojová umění mají pověst něčeho velmi smrtonosného, ale zároveň chytře vymyšleného, co nemá s obyčejnými rvačkami nic společného. Nenechte se mýlit, zázračné techniky neexistují. Úspěch je podmíněn trojkombinací obvyklou ve všech oborech lidského snažení – talentem, vůlí a dřinou.

JOSEF KONÁŠ

Zajímá-li vás

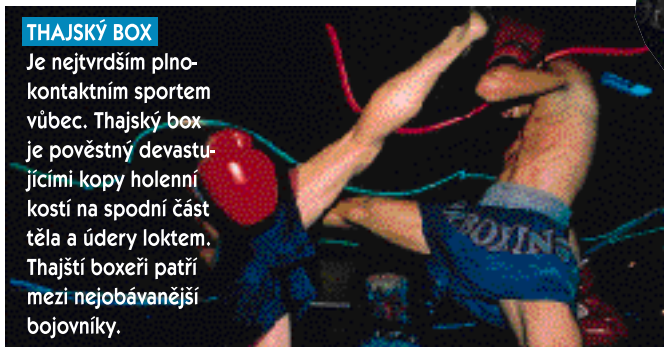


Bojová umění, Peter Lewis;
Cesty 1996

Od čínské opery k ultimátním zápasům

THAJSKÝ BOX

Je nejtvrdějším plnokontaktním sportem vůbec. Thajský box je pověstný devastujícími kopy holenní kostí na spodní část těla a údery loktem. Thajští boxeři patří mezi nejobávanější bojovníky.



KUNG FU

Čínská bojová umění, známá pod souhrnným názvem kung fu, v sobě spojují stovky, ne-li tisíce stylů. Některé připomínají svými teatrálními technikami spíše čínskou operu, jiné jsou vyloženě praktické (viz ukázka stylu Wing Tsun na této straně). Je nad možností tohoto článku kategorizovat styly, které se vyučují v Čechách. Kung fu není zaměřeno na sportovní soutěžení, je orientováno na boj nebo duchovní stránku bojového umění. Šance, že se při výběru spálíte, je 50% – dobrých škol a kvalitních učitelů není mnoho.



TCHAJ-ŤI ČCHŪAN

Každodenní cvičení podporující zdraví a vitalitu. Taiči (jedna z četných českých transkripcí) je dechovou a pohybovou meditací. Patří mezi vnitřní styly kung fu.



ULTIMÁTNÍ ZÁPAS

Tak dlouho se mezi sebou příznivci bojových umění hádali, který styl je lepší, až spatřily světlo světa tzv. ultimátní zápasy. Střetávají se v nich bez omezení bojovníci všech možných stylů. Ultimátní zápasy jsou zábavou pro skutečně tvrdé chlapy, které nějaká ta zlomenina, vyražený zub či otřes mozku nerozházejí. Porovnání stylů je takřka 100%. U nás lze vidět tuto podívanou v pražské Lucerně pod názvem Noc gladiátorů.



Jak to chodí na ulici



Boj proti několika protivníkům je otázkou strategie, ne akrobatických výkonů. Nahoře – scéna jako vystřižená ze stupidního akčního filmu; dole – ukázka toho, co by fungovalo ve skutečnosti. Obránce se zbavuje útočníků postupně. Zasahuje prvního z nich, schovává se za něho a vypořádává se se zbylými dvěma.



Obrana proti direktu

Takhle může dopadnout pokus o kop na hlavu, stojí-li proti vám zkušený protivník. Utržené koleno a natlučené kosti za to rozhodně nestojí.



Chytat někoho je skutečně nejloupejší způsob útoku. Obránce prozkoumává vnitřek útočnickovy lebky. Nejkratší cesta vede očním důlkem. Důležité je držet dobrý distanc, proto ten loket na teprnách.



Stará dobrá kravata. Smůla, obránce nebyl džentlmen. Odněsly to útočnickovy oči a přirození.




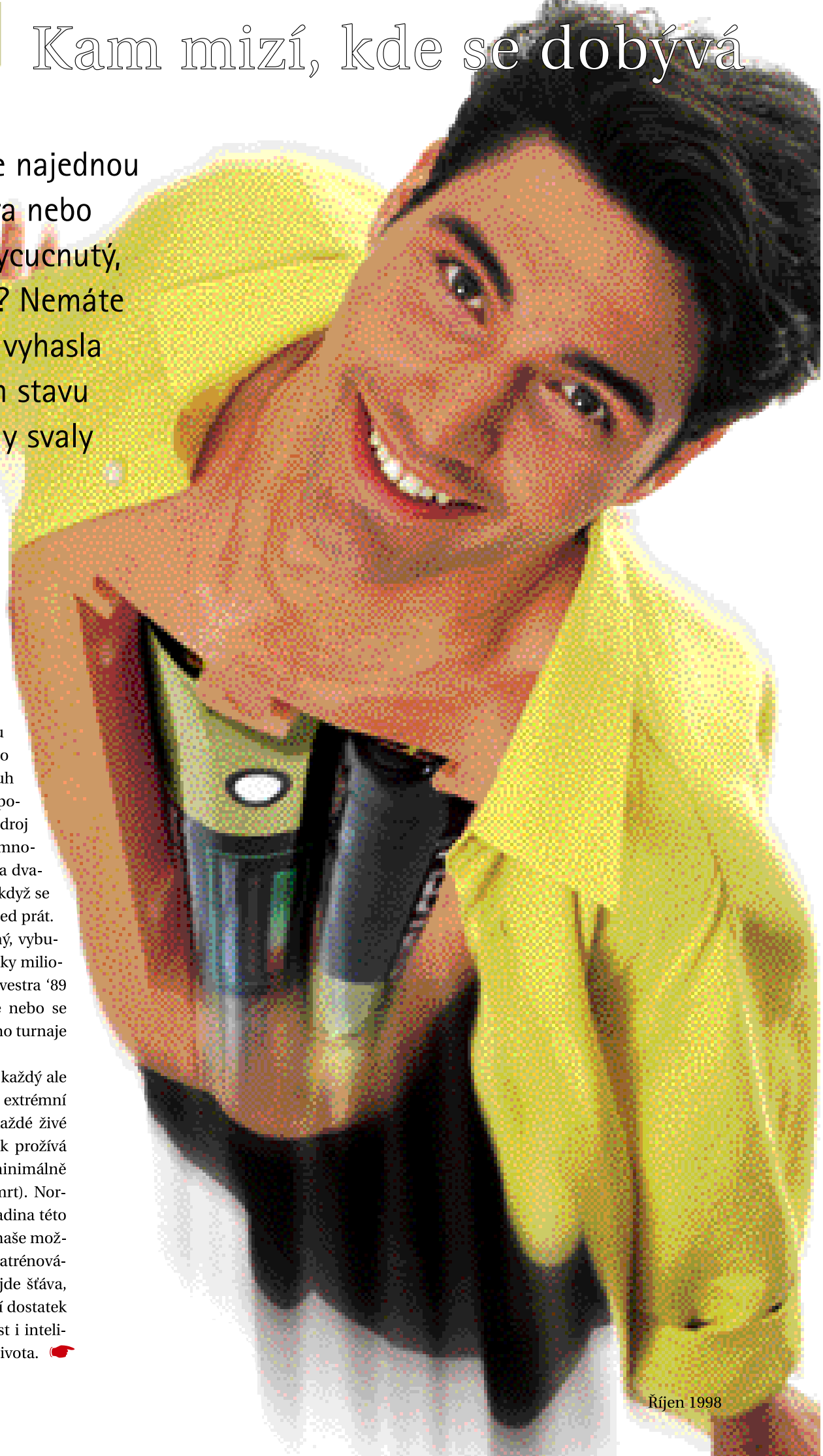
Ukázky streetfightingu pomocí technik stylu Wing Tsun prováděl Bohumil Jedlička se svými žáky. Chcete-li se o Wing Tsun dozvědět více, zavolejte na tel. 02/78 18 247, 0602 229 264

Sil máte dost, ale najednou jako by došla pára nebo dech? Cítíte se vycucnutý, vysátý, bez šťávy? Nemáte drajv, chybí švih, vyhasla jiskra? V takovém stavu si můžete všechny svaly klidně naložit.

Uřčitě už jste někdy slyšeli o střízlíkovi, který se dokázal vyrvat ze zajetí deseti chlapů. Nebo něco podobného. Historiky to jsou nepravděpodobné, ve skutečnosti se ale takové věci dějí. Jak se to může stát?

Když ve střízlíkovi vybuchnou emoce, například velký vztek nebo strach, probudí v něm jiný druh síly, než kterou dodávají geny či posilovny. Střízlík získá speciální zdroj energie, s jejíž pomocí dokáže mnohem lépe využít tělo. Získá sílu za dvacet chlapů. A nemusí to být, jen když se vzteká nebo bojí, a nemusí se hned prát. Může být také čerstvě zamilovaný, vybuzený hudbou, zrovna vyhrál desítky milionů ve Sportce, je Čech a slaví silvestra '89 na Václavském náměstí v Praze nebo se právě dodával na finále hokejového turnaje v Naganu.

Zdroje euforie jsou individuální, každý ale nějaký má. Euforie je totiž jen extrémní projev energie, která proudí v každé živé bytosti. Maximálně nabitý člověk prožívá maximální rozkoš (nirvána), minimálně nabitý maximální depresi (až smrt). Normálně se pohybuje mezi tím. Hladina této energie v těle zásadně ovlivňuje naše možnosti a schopnosti. Můžete mít natrénováno, můžete mít IQ 150, když dojde šťáva, nic z toho nezapojíte. Naopak její dostatek sám o sobě zajišťuje sílu, rychlost i inteligenci. Víc než to. Je to radost ze života. 



dobít baterky

Životabudiče - legální I.

Máme málo času, proto potřebujeme rychlé zdroje energie. Euroamerická civilizace se vždy pídila po životabudičích. Některé z nich používáme v jejich původní podobě. Jiné jsou výsledkem syntézy. Díky zkoumání mozku jsme zjistili, jaké látky nás nabudí a vyrábíme je chemicky. U takových přípravků je však problém s dávkováním. Je individuální, každý si je musí vyzkoušet.

K dostání: lékárny, biocentra
Nejlevnější je HEMAX (Hemabion Q-10)
30 tablet po 30 mg, cca 220 Kč

L-KARNITIN - dopravuje do mitochondrií jeden druh paliva - mastné kyseliny vzniklé z tuků. L-karnitin tedy spolupracuje s koenzymem Q-10; je to důležitá aminokyselina.

L-Karnitin usnadňuje i samotné spalování tuků - lze ho použít také k podpoře boje proti obezitě.

K dostání: prodejny zdravé výživy, lékárny
Tinktura Carnistim, Carnitargin, ve směsích aminokyselin a spalovačů tuku (angl. Fat burners).
Stojí řádově stovky Kč



KOENZYM Q-10 - je jedna z nejdůležitějších sloučenin v těle. Slouží k podpoře procesů 'buněčného dýchání' v 'kyslíkových elektrárnách', tzv. mitochondriích, v každé buňce těla. Zde usnadňuje spalování živin pomocí kyslíku a jejich zpracování na přímé buněčné palivo - Adenosintrifosfát (ATP). Podporuje činnost kardiovaskulárního systému. Působí též jako antioxidant = ochrání proti volným radikálům (neutralizuje je), které mohou poškodovat buňky (vznikají při rozkladu stravy), a proti rakovině. Tělo jej samo vyrábí, ale většinou v nedostatečném množství, takže je vhodné, až nutné ho doplňovat buď v tabletách (30-60 mg denně - zde je však poměrně drahý), nebo v potravě (obilné klíčky, za studena lisované oleje, luštěniny, kvasnice, ryby).



KOFEIN A DERIVÁTY; TEIN (TEOFILIN), THEOBROMIN - tyto látky zná jistě každý z vlastní zkušenosti, když pije kávu, čaj, kakao nebo jí čokoládu. Kofein usnadňuje vstřebávání ostatních účinných látek. Působí bezprostředně na centrální nervovou soustavu (zabraňuje rozpadu látek, které mozek povzbuzují). Zvyšuje schopnost koncentrace, myšlenkovou aktivitu a pozornost. Po jídle zvyšuje produkci žaludečních šťáv, usnadňuje trávení.

K dostání: prodejny potravin



PIRACETAM - syntetická sloučenina, která téměř záračně zvyšuje přítok krve do mozku, jeho prokrvení a zlepšuje činnost. Bývá řazena mezi tzv. chytré drogy, ale účinku především nechemicky. Roztok piracetamu v krvi údajně snižuje mechanické tření krve o stěny cév, čímž se zrychluje průtok krve, a tím i přísun kyslíku v ní. Ovšem vyloučen není ani chemický účinek - piracetam je totiž i stavebním kamenem (prekurzorem) kyseliny gama-aminomáselné (GABA), která je velmi účinným a spolehlivým neurotransmiterem (nervovým přenašečem).

K dostání: lékárny
Kalikor, 400mg tableta, 50 Kč

ŽENŠEN - přírodní lék původem z Číny a východní Asie vůbec. Výtažek z kořenu rostliny Panax ginseng obsahuje několik tisíc účinných látek, z nichž většina zatím nebyla prozkoumána.

V ženšenu najdete přírodní protistresové hormony, které podporují celkovou vitalitu, a zřejmě prodlužují věk. Zvyšuje schopnost myšlení a koncentrace, zahání únavu a vyčerpání, posiluje imunitní systém a vybujuje sexuální apetitu.

K dostání: lékárny, biocentra
Tinktura, tablety, širokospektrální pod-
purné směsi. Stojí řádově stovky Kč

GINGKO BILOBA, SCHIZANDRA CHINENSIS aj. - obě tyto rozdílné rostliny (strom jinan dvouláčkový a liánovitá bylina klanopraška čínská) obsahují látky, které stimulují rozšiřování periferních cév a krevní oběh, ginkgo navíc přímo zlepšuje činnost mozku, kapacitu paměti, schizandra ostrost zraku. Schizandra bývá někdy považována i za náhradu ženšenu, stejně tak bylina Eleuterococcus. Galerie bylin proti únavě by byla delší - mohla by sem patřit například i naše pampeliška.

K dostání: lékárny, biocentra
Tinktura, tablety, širokospektrální pod-
purné směsi. Stojí řádově stovky Kč

AMINOKYSELINY (L-TAURIN, D,L-FENYLALANIN, L-METHIONIN, L-TREONIN, L-VALIN aj.) - taurin je mj. důležitou složkou tukového metabolismu, také podporuje činnost mozku a chrání ho proti předráždění (antiepileptikum). Fenylalanin zvyšuje bdělost a mentální pohotovost. Methionin čistí zažívací trakt a odbourává tuky. Treonin udržuje v těle proteinovou rovnováhu. Valin stimuluje svalový metabolismus. Celkově jsou aminokyseliny rychlým zdrojem regenerace tělesných bílkovin (proteinů) a energie (používají sportovci), která nemusí být složité tělem zpracovávána. Také se z nich skládají enzymy (přibližně 20 000 druhů) - biologické katalyzátory mnoha důležitých procesů.



Ideální cesta: kombinujte energie zevnějšku i zevnitř

Nelegální

Ka dá civilizace má svoji drogu. Stimuluje organizmy podle potby svčh p islužník , oni s ní dovedou (v tšou) zacházet. Kdy drogu p eneseme do jiného sv ta, fungovat nep estane. Jenom ú inky na obyvatelstvo budou mnohem nep edvidateln jš. Indiáni zlikvidoval v tšou Evropan m v zásad sv d cí alkohol (ivá voda se prom nila v ohnivou), Evropany ni í indiánská koka. Vřchno se dá pou ívat i zneu ívat. Nebezpe né jsou moderní drogy, je nejsou svžá - ny s ádnou kulturou, a tím pádem s ádn m rituálem. Lidi je berou jako instantsní rozkoš , ani by v d li jak fungují a jak ůdodí.

KOKAIN - tradi ní jihoamerická droga, její obliba ve Spojen ěch státech a Evro - p kulminovala koncem sedmdesát ěch a za átkem osmdesát ěch let, a která se dneš zнову vrací na piedestal ádan ěch ilegálních ivotabudí . Mezi její nejslav - n jšiu ivatele pat íli (vedle armády hu - debník a herc druhé poloviny dvacátého století) t eba Sigmund Freud, Winston Churchill nebo britská královna Viktorie. Vyrábí se z list koky a má formu bílého krystalického prášku. Krátkodob dodá - vá pocit energie, zvyšuje pracovní nasaze - ní a tlumí bolest. Na n které u ivatele p - sobí také jako afrodisiakum. M ete jí ůpat, kou it, ale do t la ji dostanete í p es n které citliv jšádkán (asto se nap íklad rozetírá do dásní). Vzhledem k cen (na tužemském erném trhu stojí gram asi 2 000 K) a i díky tomu, e jeho stimula ní ú inky relativn velmi rychle odeznívají, je pova ován spš za rekrea - ní drogu pro bohatšosortu u ivatel . Dlouhodobé u ívání zp sobuje psychické komplikace a zat uje mimo jiné srdce a cévní systém. Pokud budete kokain dlouho ůpat, pravd podobn si zp so - bíte vleké problémy se sliznicí v nose, které ůpání kokainu snášobzvláštn.



CRACK - droga, která se stala populární p edevřem v Americe osmdesát ěch let. Ziskává se chemickou úpravou koky - jeden z recept nap íklad mluví o reakci koky, amoniaku a ethyl éteru. Jde o tvrdé granule, které se kou í pomocí vodní d mky. Crack p sobí podobn jako ko - kain, vytvá í vřak extrémn rychle závis - lost a tům stejn rychle vám zní í plíce.

EFEDRIN - tento stimulant centrálního nervového systému se získává bu z rost - liny jménem Ephedra equisetina, která roste p edevřem v áin , nebo laborator - n . P vodn se pou íval klé b astmatu místo adrenalinu (pomáhal rozřovat d ě - chací trubice) a nízkého krevního tlaku. Je obsa en v n kter ěch lécích (nap íklad Solutanu) a jeho chemická struktura z n j d lá skv í základ pro v robu metamfeta - min . Lze jej pou ívat jako stimulant, ale z hlediska ú innosti je v hodn jšej pro - m nit na metamfetamin.

MDMA (EXTÁZE) - není stimula ní dro - gou v pravém slova smyslu, p esto je jako ivotabudí velmi vyhledávána. Byla pa - tentována v roce 1913 n meckou firmou MERCK jako odtu - ovací pilulka. Po n kolika dese - tiletích, kdy byla zapomenuta, se znovu objevila ve Spo - jen ěch státech koncem

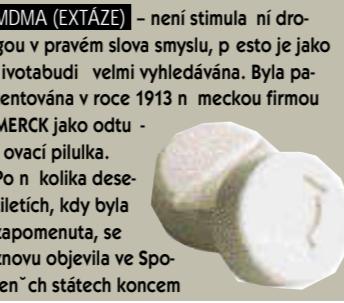


AMFETAMINY A METAMFETAMINY - am - fetamin byl poprvé syntetizován roku 1887, metamfetamin roku 1919 a ob tyto substance jsou dnes pravd podobn nej -



70. let a o n kolik let pozd ji se dostává do Velké Británie, kde se okam it stává kultovní drogou house music. Stimuluje centrální nervov ý systém, a p edevřem mozková centra produkující sero - tonin, látku, která se stará o klid a dob - rou pohodu lov ka. U ívá se p edevřem peroráln ve form tablet, ale m e se také ůpat. P sobí í bli n po 45 minu - tách, po dobu dvou a t í hodin. Vedle stimulujících ú ink navozuje p edevřem pocity empatie a oteví enosti k okolí, zin - tensiv uje smyslové vnímání, potla uje bolest. Hlavním nebezpe im p í u ívání MDMA je mo nost p eh áti organizmu (droga vás odpojí od vnímání tepelné regulace t la), a jsou známy p ípady, kdy se lidi po pou ítí MDMA doslova uva íli ve vlastním t le. Vedle toho elí dlouho - dobí u ivatelé této drogy psychick m potí ím v podob paranoidních stav a psychóz. MDMA také m ní n které moz - kové tkán , zatím ovšem není známo, na co tyto zm ny mají vliv. Dnes je na erném trhu prakticky nemo - ně sehnat opravdu istou MDMA. V řku - my holandského Jellinek Institut prokáza - ly, e pokud v roce 1997 obsahovala MDMA alespo jedna ze dvou pilulek pro - dávan ěch jako Extáze, pak v roce 1998 u je to jen jedna ze t í. P esto - Extáze stojí na tužemském erném trhu mezi 300 a 500 korunami, tablety vřak asto obsahují pouze levn jš amfetaminy, nebo dokonce kofein.

GHB - poslední módní v řst elek na trhu se stimulanty. Jde o látku, která je velmi populární p edevřem mezi herci a model - kami ve Spojen ěch státech i Evrop . Dro - ga stimuluje centrální nervov ý systém, ale zároveň navozuje pocit uklidn ní a relaxa - ce. Vzhledem k tomu, e se GHB rozpou - ťá ve vod , dá se droga rozpouřt na p íklad v láhvi s minerálnou a poté pit podle libosti. Navíc í její dlouhodobé u í - vání pr nezanechává stopy v obli eji, nap íklad v podob strhan ěch rys í otekl ěch o í. Proto e je na trhu pom rn krátce, neví se mnoho o jejích vedlejších ú ínicích. Ji - sté je pouze to, e kombinace GHB a al - koholu je smrtelná. V áR není GHB zatím k máni, ale cena na lond nřském trhu se pohybuje kolem 20 liber (1 000 K).



MICHAL SAVOJSK

Elektrárna

í ivotní a sexuální energie. V ka dé kultu e je ozna ovaná jinak: ínské cchi, japonské ki, indická síla kundaliny nebo k ovácká num. Kundalíní joga popisuje, jak pomocí cví ení a meditatívních technik probudit energii, která je skryta v pánevní oblasti ka děho. Západní v da pohlí ela na tuto ideu skepticky: "Co nelze zm ít, neexistuje," odmítali v dci. V roce 1995 se Institutu pro aplikova - nou biokybernetiku a v řkum zp tn ěch va - zebe ve Vídni poda ilo lidskou sexuální en - ergii zm ít, a tím pádem í v decky dokázat.

SILNÉ VONU "B hem pé e o ůpai kové sportovce za al Institut für Wirkstoffanalyse (Institut pro v řkum ú inn ěch látek) pod m m vedením experimentovat s jednoduch mi esenciální - mí oleji, extrakcemi a destiláty, které jsou schopny aktivovat ivotní energii," vysv lu - je Eggetsberger. Vytipoval látky, které energii probouzejí, ale jak se ukázalo po aplikaci na sportovcích, nijak nezat ují organizmus. Chcete - lí ú inek cví ení PC sva - lu jeře prohloubit, vyzkouřajte sm s, která z v řkumu vyřa nejlépe.

POWER - V N , KTERÁ DODÁ ENERGIÍ

| P ísady | (cena za 10 ml) |
|--------------------------------|-----------------|
| 3 kapky bazalkového oleje | (90 K) |
| 7 kap. rozmar nového oleje | (60 K) |
| 2 kap. saturejkového oleje | (136 K) |
| 2 kap. oleje ze semen petr ele | (200 K) |
| 4 kap. oleje z kardamonu | (55 K) |
| 3 kap. zázvorového oleje | (76 K) |
| 1 kap. oleje z kananga | (66 K) |
| 5 kap. oleje ze santal. d eva | (100 K) |
| 3 kap. oleje z pa uli | (110 K) |
| 2 kap. oleje z kv t pelargonie | (120 K) |
| 1 kap. karafiátového oleje | (200 K) |
| 4 kap. oleje z erného pep e | (80 K) |

Cellkem 1293 K

PráPRAVA
P ísady smíchejte s 10 cl vinného líhu (96 % alkoholu) - koupíte v lékár n , a 5 cl desti - lované vody. Sm s dob e promíchejte. Po p ídání vody se roztok lehce zam í. Sm s (sta í 5-7 cl na místnost o rozloze 40 m²) m ete nechat odpa ovat v aromatické lamp nebo zvlh ova í vzduchu. Maximální - ho ú inku se nad jete po cca 30 minutách.

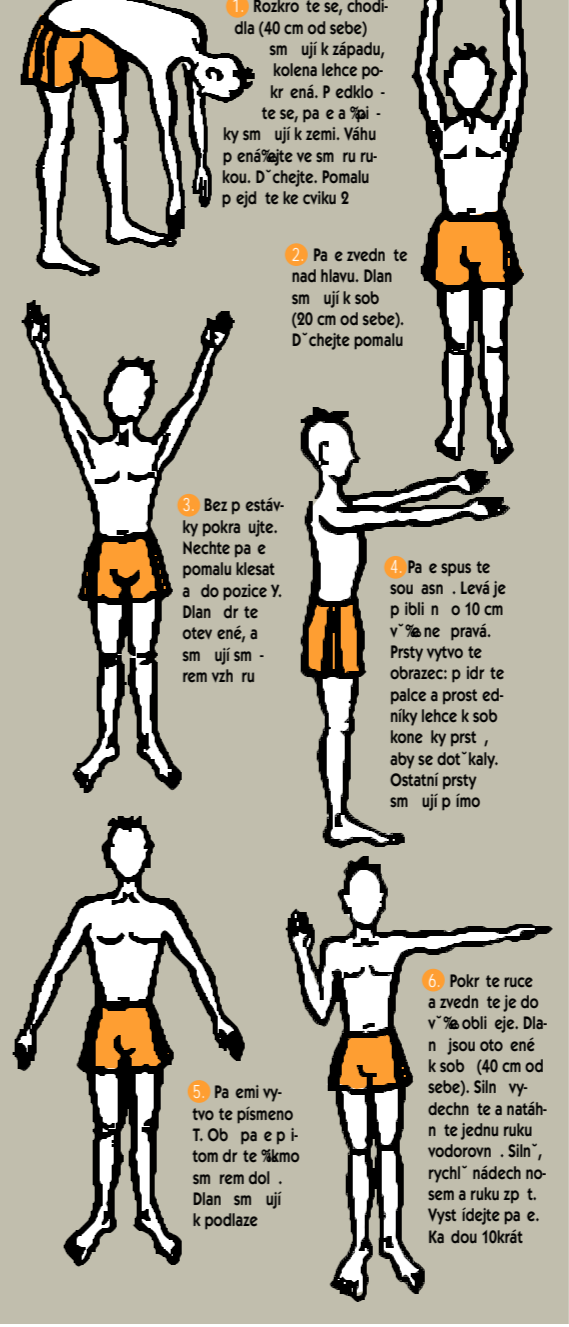
"Dusud mi nejsou známé ádné kontraindi - kace, ale z íré opatrnosti by t hotné eny m ly pou ívání t chto esenci vymiechat a nemocné nebo labilní osoby by se m ly o jejích pou ívání poradit s léka em," doporu uje Eggetsberger



OBJEVTE SVÉ PC

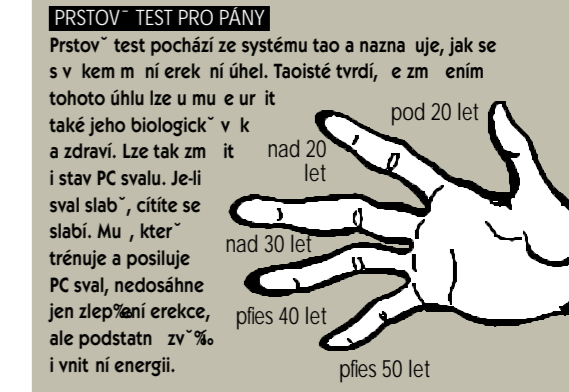
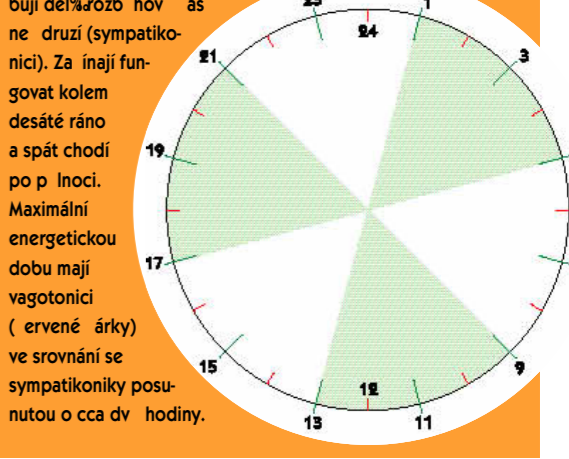
V roce 1983 v Institutu vymysleli zp sob, jak zobrazit psychogenní mozkové pole. Jeliko mozkové bu ky mezi sebou komu - nikují pomocí elektrick ěch vzruch , toto pole udává mozkové nap tí. Dalřm jejich cílem bylo zjistit, jaké t lesné aktivity pole zv řtávají. Vedoucím projektu je pro - fesor Eghard H. Eggetsberger: "Objevil jsem souvislost mezi svalem pubococcy - geus (sval PC), kter ě je ve spodní ásti pánve, a mozkem," íká. "Po ur ítém zp - sobu napnutí spodního pánevního svalu PC a p í ur ítém dr ení t la za ne ivotní energie proudit mířím kanálem a řit se nervov m systémem." Po n kolikerém opakování cvíku zjistil Eggetsberger stále siln jše nabíjení mozku. "PC sval funguje jako generátor," tvrdí. Pokroky m í pomocí PCE-Scanneru (Biodata System 3000), kter ě vyvinuli v Institutu.

P ed samotnou prací s PC svailem je t eba pomocí 6 runov ěch cvík uvolit nap tí sval , zlepřit dr ení t la, aby energie mohla proudit bez p eká ek. V ka dé pozici vydr te aspo 10 pomal ěch náde - ch , v dech áím víc, tím lépe.



MUJTE SE LEPE

Trénink PC vyzkouřeli na ad test a v sou asnosti tvo í sou ást programu řpai kov ěch rakousk ěch sportovc . Vyu í - vají í poznatk o akupunktu e, která pracuje s faktem, e vřachny nářt lesné orgány mají ur ít denní as, kdy jsou intenzivn zásobovány ivotní energií, a kdy je tedy nej - vhodn jře energií zásobovat. Tak vznikly organové hodiny. Jiné jsou pro lidi, kte í mají posunut ý ivotní rytmus (vago tonici), a ráno pak pot e - bují delřerobz hov řas ne druží (sympatiko - nici). Za jinají fun - govat kolem desáté ráno a spát chodí po p lnoci. Maximální energetickou dobu mají vagotonic (ervené árky) ve srovnání se sympatikoniky posu - nutou o cca dv hodiny.



Dvojí radost
A u díl - te cokoliv, pot ebujete energii. Tu vnit ní, slabě elektrické nap ítí, které co nejrychleji pospojuje co nejvíc nervov ěch center a mozkov ěch neuron . » Ím víc, tím vřtř lab ůo, tím víc moúnstí. Kdy ú se v z - jmu cví ení v zd - te vn řjöhlo svřta, p í - jdete o p l vesm řu. Kdy zapomín - te na sv ř j vnit ěk, p ích - zíte také o p l vesm řu. Nejlepř je nauřit se uřit vymoúností obou svřt ě. Uřit si dvojí radosti.

RICHARD UNRUH, JÍYŮZBOYIL
Zajímá - li vás

- Biocentrum Zelené zdraví, Na Pankráci 97, Praha 4
- Pan Pharma Aladino - prodej vonn ěch olejů, Musilzkova 60, Praha 5
- Cosmetik Karl Hadek - prodej vonn ěch olejů, Pšemyslovců 24, Ústí n. Labem, tel. 0471/550 13 48
- Energie pro cel ě den, Eghard H. Eggetsberger; Knířní klub/Ivos 1997

Výlet za nirvánou

Zrestituovali jste velkostatek, topíte se v penězích a z života se stává nuda. Zbavili jste se hmotných starostí, ale klid v duši nepřichází. Neházejte flintu do žita. Třeba se vám podaří najít nový smysl života na Východě.

Kontroverzní indický guru Bhagwán Šrí Rádžníš (Osho) kdysi prohlásil, že nirvána je jen pro bohaté. Jen lidé, kteří už nasýtí-li všechny své hmotné touhy, prý totiž dokáží pochopit, že přes hromadění věcí cesta ke štěstí nevede. Ať už jste ale bohatí nebo chudí, nejste v tom průšvihů sami – klid a mír jako by se vytratil z celé moderní civilizace. Víra v boha byla zpochybněna pokrokem vědy, která nám ukázala, že vesmír vznikl Velkým třeskem a život je jen zvláštním způsobem existence bílkovin. Ze západní společnosti, jednostranně orientované na materiální hodnoty, spěch, soutěživost a výkon, tak zmizel duchovní rozměr. Člověk ale nemusí být náboženský fanatik ani blouznivý sektář, aby tu ztrátu občas pocítil na vlastní kůži. To, co je kdesi nad námi, si každý z nás může představovat po svém: Božství, Příroda, Prozřetelnost, Buddha, Alláh... Ať už to však nazveme jakkoli, bez občasného kontaktu s touto silou se většině lidí žije špatně. Zůstali jsme sami a neumíme prožívat štěstí.

První, kdo si výše naznačený civilizační průšvih uvědomil, byli literáti z americké 'zbité generace'. Allen Ginsberg, Jack Kerouac, Gary Snyder a další spisovatelé se koncem padesátých let vypravili hledat lék na

východ, do Indie a Thajska. V jejich patách šla generace hippies. Děti květin se v Asii pokoušely objevit alternativu k nesnesitelné honbě za majetkem a postavením, která byla pro jejich otce jedinou životní náplní. Zjistily, že lékem může být asijské osvícení, prozření či nalezení Božské jiskry uvnitř vlastní duše. A pak už to šlo ráz na ráz. V roce 1967 přijeli do ášramu guru Maharišiho Mahéše Jogího v indickém městě Rišíkěš členové skupiny Beatles, zpěvák Donovan, herečka a pozdější manželka Woodyho Allena Mia Farrowová a další západní hvězdy. Cesta na Východ byla otevřena. Hledat lék na šílenou dobu se dnes do Asie vydává stále víc západních nespokojenců.

Výstraha pro začátek

Slova o nalezení klidu a míru v exotické zemi kdesi na východě znějí pro většinu z nás velmi lákavě. Než si ale z Quo vystřihnete níže uvedené adresy asijských ášramů, klášterů a meditačních center a začnete balit kufry, máme pro vás důležité upozornění: nezapomeňte doma kritický rozum. V ulicích asijských měst se dnes potulují falešní guru a kšeftaři s duchovnem, kteří už pochopili, že se lze prodejem vycpělého odvaru z východního učení důvěřivým západním hledačům Absolutna skvěle živit. Západ 🍷

Indie ani Thajsko turisty za poznáním neodmítají

Indické hinduistické ášramy

Desítky ášramů všech možných guru fungují v posvátném městě Rišikéš ve státě Uttarpraděš v severní Indii. V ášramech Véd Niketan a Jóga Niketan zde můžete studovat jógu a meditační dechové techniky. Šivanada ášram, kde probíhají veřejné meditační kurzy, je jednou z mnoha světových poboček společnosti Divine Life Society, založené proslulým jogínem Šivanandou. Další ášramy v Rišikéši zahrnují např. Joga Study Centre, pořádající třítýdenní kurzy hathajógy pro začátečníky, Dajánanda Védanta ášram s jógovými kurzy, Vanamli Gita Jógášram či Šankaračarija Nagar Transcendental Meditation Centre kontroverzního 'exportního guru' Maharishiho Mahéše, kam jezdili koncem 60. let medítovat Beatles. V Mt. Abú ve státě Rádžastán najdete jedno z hlavních center hnutí Brahma Kumáris. V jihoindickém městě Pontiččeri (Pondichery) pracuje ášram zesnulého jogína Auróbinda, který se pokoušel o syntézu tradiční indické jógy s moderní západní vědou. Pod vlivem Auróbindových myšlenek vznikla koncem šedesátých let nedaleko Pontiččeri experimentální ekologická a duchovní komunita budoucnosti Auroville.

Ve vesničce Amritapuri v jihoindickém státě Kérala najdete velký ášram 'Svaté matky' Ammy Maty Amritanandamájí. V západoindickém státě Rádžastán najdete tři ášramy dvou jiných známých jogínů, Mahéšvaránandy a jeho učitele Mádhavánandy. Jejich meditační centra jsou v Džadanu a v Nipalu v okrese Palí u Džódpúru, v Katu u Ádžmér a v Sodale u Džajpúru. Vyučuje se zde jóga, mimo jiné tu prý ale je i jógové protidrogové centrum. V chrámovém městě Tírúvannamalaj nedaleko Madrásu funguje několik ášramů navazujících na učení slavného jogína a jednoho z největších moderních indických světců Ramany Maharishiho. Nejznámější z nich je Šrí Ramanaášram s guru hrobkou.



Ranní koupel v posvátné řece Gangu ve městě Benáres smývá všechny hříchy



Hinduistické ženy zpívají nábožné písně bhadžany

● buddhistická centra
● hinduistická centra



Indičtí buddhisté roztáčejí modlitební mlýnky v Dharamsále



Sikhský bojovník podstupuje posvátnou koupel ve Zlatém chrámu v severoindickém městě Amritsaru



Po okupaci Tibetu Číňany se centrem tibetského buddhismu stala severoindická Dharamsála



Sádhuové, potulní světci, na které v Indii narazíte skoro všude

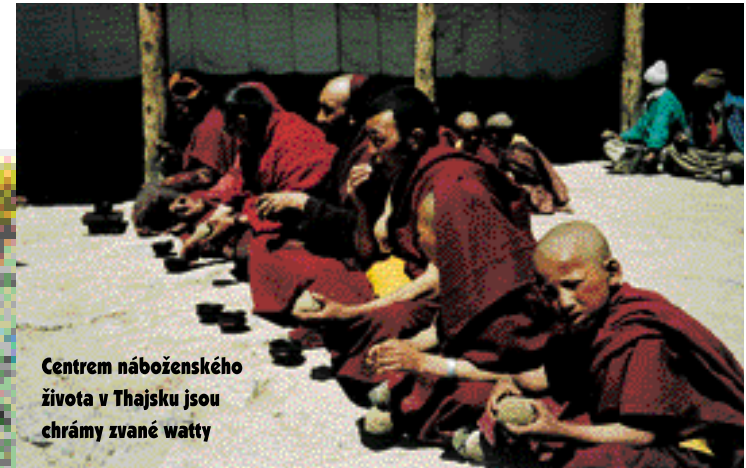
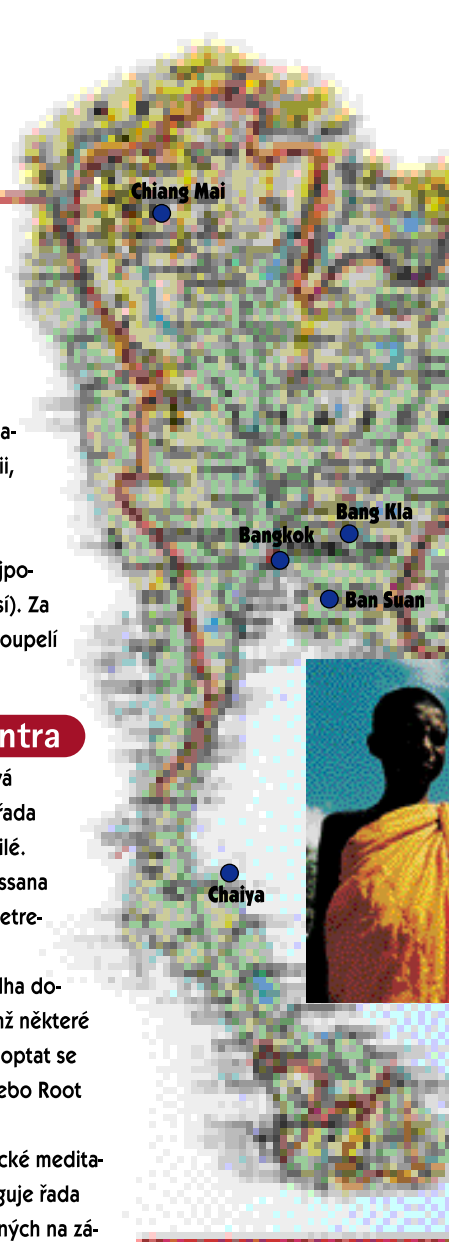
Na svahu posvátné hory Arunáčaly nad městem najdete klidný Skandášram. Snad neznámější současný indický svatý muž, 'posel univerzální lásky' Satya Saji Bába, má miliony věřících po celém světě. Hlavním Saji Bábovým sídlem je vesnice Puttaparthi ve státě Andhrapraděš ve střední Indii, kde funguje velký a dobře vybavený ášram, otevřený i cizincům. Řada meditačních a jógových center je v nejposvátnějším indickém městě Benáres (Varanásí). Za východu slunce tu můžete smýt své hříchy koupelí v řece Gangu.

Buddhistická meditační centra

V severoindické Dharamsále, kde sídlí exilová tibetská vláda v čele s dalajámou, probíhá řada meditačních kurzů pro začátečníky i pokročilé. Meditačních center je tu několik, např. Vipassana Centre (hinajánový buddhismus) či Tushita Retreat Centre (tibetský buddhismus). V Bódhgaji v indickém státě Bihár, kde Buddha dosáhl osvícení, najdete desítky chrámů, z nichž některé nabízejí meditační kurzy. Další možností je doptat se na spolky International Meditation Centre nebo Root Institute for Wisdom Culture.

Nepál nabízí jógové kurzy a lekce buddhistické meditace. V hlavním městě Nepálu Káthmandú funguje řada buddhistických meditačních center, zaměřených na západní žáky: Yoga Studio (t. 00 977 1/41 79 00) poskytuje jógové kurzy. Himalayan Yogic Institute (blízko hotelu Káthmandú ve čtvrti Thamel, t. 00 977 1/41 30 94) se zaměřuje na jógové a buddhistické meditační kurzy. V klášteře Kopan, několik kilometrů severně od Káthmandú lze navštěvovat kurzy buddhistické meditace a tibetské medicíny.

V Thajsku je nejlepší začít s hledáním osvícení v hlavním městě Bangkok. V místním známém chrámu Wat Mahathat (nedaleko ulice Khao San) funguje takzvaná Section Five, což je vlastně jakési buddhistické info-centrum. Dostanete tu nejrůznější rady a anglicky psané brožurky s popisem většiny thajských klášterů a možnostmi studia v nich. Při tomto klášteře také pracuje International Buddhist Meditation Centre, kde probíhají pravidelné sobotní kurzy meditace v angličtině. Thajské buddhistické kláštery s meditačními kurzy vhodnými pro cizince zahrnují: Wat Tapotaram ve městě Chiang Mai v severním Thajsku, Wat Suanmok v městěčku Chaiya nedaleko Surat Thani v jižním Thajsku, Wivekasom Vipassana Centre v Ban Suanu nedaleko města Chonburi blízko Bangkoku či Sorn Thawee Vipassana Centre v Bang Kla nedaleko města Cachoengsao východně od Bangkoku.



Centrem náboženského života v Thajsku jsou chrámy zvané watty



V Thajsku se můžete na nějakou dobu stát buddhistickým mnichem



Hlavní cílovou zemí západních hledačů Buddhova učení je Thajsko

Kouzlo meditace

Pod společným názvem 'meditace' se skrývá celá řada druhů různých východních duševních i tělesných cvičení, jejichž společným cílem je přivést mozek a vědomí žáka do stavu hlubokého uvolnění. Pak může dojít až k prožitku probuzení, osvícení, navození vyššího vědomí, komunikace s Božstvím a se silami přírody (tzv. transcendentální meditace). Meditace byla původně součástí všech východních náboženských praktik, ale v řadě asijských center pro západní hledače duchovna se už dnes vyučuje i bez nich. Meditace jako metoda kontroly vědomí, zbavená svého náboženského a mystického obsahu, může pomoci k 'vystoupení ze sebe sama', k relaxaci, k pročištění a lepšímu ovládnutí vlastní mysli, odstranění škodlivých návyků, nepříjemných pocitů a negativních emocí. Východních meditačních technik existují desítky. Můžete se uzavřít do ticha od vnějšího světa izolované meditační kobky (retreat),

soustředit se na vnější předměty a symbolické tvary (např. složitý rituální buddhistický obrazec mandala), dát se vést tóny speciální meditační hudby nebo monotónně recitovat mantru, tajnou slabiku, kterou vám věnuje váš duchovní učitel. Čínský zenový buddhismus prosazuje dlouhé upřené hledání do holé bílé zdi či řešení nesmyslných hádanek koanů, v nichž lze nahlédnout absurditu snah pochopit svět rozumem a zažít tak satori, náhlé vhledové pocitové osvícení. Nejrozšířenější meditační techniky ale fungují na bázi různých dechových cvičení. Sledování rytmu vlastního dechu je prý nejjednodušším způsobem, jak osvobodit svou mysl od neustále těkajících myšlenek a umožnit jí ponořit se dovnitř. Existují už ale i ryze západní způsoby meditace, založené na technologických prostředcích – v Quo č. 15 jsme psali o tzv. psychowalkmanech, přístrojích schopných navodit meditaci stimulací mozku světlem a zvukem.

Cesta meditace a zklidňování ducha je jen pro trpělivé



si navíc z asijských nábožentví vybral často jen jejich tajemné a senzační prvky, kterých se pak zmocnila móda, spojená s nadcházejícím věkem Vodnáře. Často už proto nelze odlišit původní podnětné a zajímavé východní myšlenky od podfuku a šmejdu produkovaného s cílem vydělat. Schválně: co se vám vybaví při slovech guru, mantra, reinkarnace či čakry? Také se otřesete odpořem nad megatunami ezoterického kýče, který se na nás valí z časopisů a televize? České obchody s duchovní literaturou jsou zaplaveny povrchními senzačními spisky o karmě, meditaci a osvícení, jejichž autoři často ani nevytáhli paty z domova. Tak například pod jménem Lobsanga Rampy, údajného tibetského lékaře s nadpřirozenými schopnostmi a autora superúspěšné knihy



Studium v buddhistických kláštěrech je už dnes dostupné i Čechům



U nás doma

Pokud nemáte čas či odvahu vydat se hledat osvícení do Asie, zkuste některé z českých meditačních škol, založených a vedených asijskými učiteli:

- **SVAZ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ**, Zámecká 202, 768 04 Střílky, tel. 0634/956 23 (moravské meditační centrum takzvané 'Jógy v denním životě', vytvořené indickým učitelem Mahéšváranandou)
- **OSHO SUGAMA MEDITATION CENTER**, Lažánky 133, 664 76, tel. 0504/42 00 19, 42 06 02 (kurzy navazující na učení indického guru Bhagwána Šrí Rádžníše/Osha/)
- **MEDITAČNÍ CENTRUM LINIE KARMA KAGJŮ**, tel. 02/33 32 10 22 Helena, 02/688 93 57 Honza (tibetský buddhismus)
- **VAJRADHATU SHAMBHALA**, tel. 0428/203 53, 05/75 85 15 (kurzy tibetského buddhismu v Praze a v Brně). Karma Dubkji Ling, Michalská 19, Praha 1, 2. patro, tel. 02/267 95 85 (tibetský buddhismus)
- **Meditační kurzy BARMSKÉHO BUDDHISMU**, c/o J. Hašková, Churáňovská 5, 150 00 Praha 5, tel. a fax 02/57 21 05 85 (české kurzy barmského mnicha Ashina Ottamy)

Třetí oko, se skrývá londýnský instalatér C. H. Hoskins, který nikdy neopustil Anglii. Pokud se vydáte na cestu s představou, že se v Asii naučíte vidět auru, čist myšlenky či levitovat, budete těžce zklamáni.

Aniž by se z vás ale stali buddhističtí mniši, uctívači bohyně Kálí či vychrtlí fakíři na lůžkách z hřebíků, můžete na Východě najít velmi cenné poznání. Řada asijských duchovních technik je totiž kupodivu velmi dobře použitelná i v běžném životě. Manažeři velkých západních firem se dnes v indických ášramech učí protistresovým adaptačním technikám a metodám koncentrace mysli, uštvání podnikatelé se uvolňují pomocí buddhistické meditace. Východní způsoby neustálého doplňování psychické energie se hodí i v našem uspěchaném 'tržním' západním světě. Co je ale mnohem důležitější – v Asii se můžete naučit přistupovat ke světu jinak, příjemněji. "Buddhismus může pomoci zvýšit schopnost západního člověka přijímat radost," říká barmský buddhistický mnich českého původu Ashin Ottama, který je přesvědčen, že západní lidé mohou použít Buddhovy nauky k tomu, aby zbavili svůj život zbytečných utrpení a neutěšenosti.

Kde a jak je hledat

Hlavními asijskými 'duchovními velmoce' jsou Indie a Thajsko. V Indii lze v hinduistických ášramech (školách vedených guru, duchovním mistrem) studovat jógové techniky, do Thajska se zase jezdí především kvůli buddhistické meditaci. Kulturních a jazykových bariér se přitom bát nemusíte – v obou těchto asijských zemích už dnes fungují speciální výukové kurzy v angličtině, které jsou přizpůsobené západním žákům. Pro pobyt v ášramu nebo buddhistickém

V každém případě je ale dobré si uvědomit, že cesta k jakémukoli poznání je obtížná a dlouhá a žádné zázračné návody a recepty k rychlému osvícení neexistují. Smysl má jenom dlouhodobé studium. Za pár dní návštěvy v ášramu či buddhistickém kláštěře se nedozvíte a nepochopíte prakticky nic. Průměrný skutečně kvalitní jógový či meditační kurz nebývá kratší než půl roku.

Na první pohled se přitom vlastně nic moc neděje: probíhá jen zdánlivě všední, monotónní a nudný denní program, počínaje společným jídlem přes úklid, práci v kuchyni, modlitby a meditační kurzy. Principem ášramu je ale paradoxně právě to, že se tam skoro nic neděje. Ide tu o zpomalení, o odstřižení od přemýšlení informací, které na nás jinak doma neustále útočí a zaměstňávají naši mysl. Na rozdíl od běžného života dostáváte v ášramu z vnějšího světa jen minimum vjemů a vaše mysl si proto musí vystačit jen s tím, co je uvnitř. "Člověku se tak postupně promění vnímání, 'zpomalí se' a najednou má čas všimnout si i zdánlivě obyčejných věcí, na které neměl doma čas: jak zpívají ptáci, jak ráno voní čaj," vzpomínají hudebníci Irena a Vojtěch Havlovi, kteří prožili několik měsíců v ášramu jógína Mahéšváranandy v indickém Rádžastánu.

Týdny a měsíce může trvat, než se žák díky nudnému a jednotvárnému ášramovému životu ponoří hlouběji do svého vnitřního světa a něco tam objeví. Že je tato cesta pouze pro trpělivé, není snad ani třeba vysvětlovat. To, co na ní ale můžete najít, za to rozhodně stojí.

A pokud nirvánu nenajdete a Buddha se z vás nestane? Kromě exotických zážitků si určitě domů odvezete aspoň cennou zkušenost, jak správně odpočívat. ●

IVAN BREZINA

SLOVO ODBORNÍKA



Vlastimil Marek, zenový mnich, hudebník a psychoterapeut

"Na Východě se můžete naučit jak být na Západě šťastný."

Celý svět dnes prožívá sblížování a míšení dvou kultur: analytické vědecké kultury západní a intuitivní emoční kultury východní. Na Západě se snažíme vstřebat co nejrychleji co nejvíc informací. Jenže tento způsob vnímání je povrchní a fragmentární. Unikají nám souvislosti. Řešením je naučit se jakýmkoli druhem meditace zastavit chaotický tok svých myšlenek. Je to, jako když ve spěchu hledáte klíče: čím rychleji hledáte a čím víc jste z toho rozčilení, tím menší je pravděpodobnost, že je najdete. Přitom stačí přestat hledat, zastavit se a napočítat do deseti a vzpomenete si, kam jste ty klíče dali. Na Východě se člověk zpomalí, 'defragmentuje si harddisk', naučí se naslouchat sám sobě. Pak překvapeně zjistí, že díky pomalosti a klidu se dá paradoxně stihnout mnohem víc práce. Pobyt v indickém ášramu se můžete naučit absolutní koncentraci na to, co právě děláte. Stoprocentně pracovat, ale pak taky stoprocentně odpočívat a už na práci nemyslet. Důležitá je přitom osobní zkušenost – číst v Čechách knihy o indickém duchovnu je něco úplně jiného než vyzkoušet si v Indii meditovat.

Zajímá-li vás

- ☐ **Cesta na východ**, Ivan Brezina a Iva Heřmanská; (první český průvodce po Asii, který připravuje k vydání nakladatelství Mafá)
- Travels through sacred India**, Roger Housden; Thorsons 1996
- Skryté síly v člověku**, P. Mahéšvárananda; Mladá fronta 1992
- Lesní mniši**, J. Černega; Pragma 1995
- Duše Východu**, V. Poltikovič; Pragma 1995
- Sáji Bába, svatý muž a psychiatr**, S. H. Sandweiss; Trigon 1992

@ www.lonelyplanet.com
www.seznam.cz/cestování/indie



Základní cestovní rady

INDIE: Půlroční indické vízum vám za 1 000 Kč do týdne vystaví indická ambasáda (Valdštejnská 6, 125 28 Praha 1, t. 02/57 32 02 55). Nejlevněji se z Prahy do Indie dostanete se společností Air India (Václavské nám. 15, 4. patro, Praha 1, t. 02/24 21 24 74). Na podzim 1998 nabízel Air India tříměsíční zpáteční letenku do Dillí za 22 200 Kč. Indie je pro nás jednou z nejlevnějších zemí na světě, vaše měsíční útrata nepřekročí 300 USD. Laciné ubytování a kvalitní jídlo je všude k dispozici, k dopravě po Indii se dá použít hustá a poměrně spolehlivá železniční síť. Pokud byste se dostali do problémů, můžete se obrátit na Velvyslanectví České republiky, 50/M Niti Marg, Chanakyapuri, New Delhi, tel. 0091/11/611 03 18, 611 03 82).

THAJSKO: Tříměsíční thajské vízum vám do dvou dnů za 600 Kč vystaví thajská ambasáda, Romalna Rollanda 3, 160 00 Praha 6, t. 02/20 57 14 35. Nejlevnější zpáteční letenka z Prahy do Thajska stojí kolem 18 000 Kč. Protože v Thajsku najdete velmi rozvinutou turistickou infrastrukturu, je zde pobyt i pro zcela nezkušeného cestovatele ještě nenáročnější než v Indii. Čisté a levné hotely jsou

všude, jídlo je kvalitní, zemi křížuje hustá a spolehlivá síť klimatizovaných autobusů. Vaše maximální měsíční útrata se bude pohybovat kolem 400 USD. V případě problému se můžete obrátit na Velvyslanectví České republiky, 71/6 Ruam Rudee Soi 2, Phloenchit Road, 10330 Bangkok, tel. 00662/255 30 27.

Bezpečnostní situace je v obou asijských zemích lepší než v Čechách, okradení cizinců je vzácností, přepadení či ublížení na zdraví je věcí prakticky neznámou. Nejvhodnějším obdobím návštěvy je zima, kdy v Indii ani v Thajsku nebudete mít problémy s horkem. Nejspolehlivější průvodce vydává nakladatelství Lonely Planet, lze je koupit ve všech větších pražských knihkupectvích. Pro návštěvu Indie ani Thajska není povinné žádné očkování, doporučuje se ale nechat se očkovat proti infekční žloutence a tyfu. Nezapomeňte na cestovní pojištění, ušetří vám v případě nesnázi spoustu problémů. Podrobnou zdravotní konzultaci před cestou i případné ponávratové vyšetření vám poskytne například Klinika geografické medicíny fakultní nemocnice Vinohrady, Šrobárova 50, Praha 10, t. 02/671 61 11, 67 16 26 85.

Nahota

na prodej

Pornografie je u nás kuriózně spojena se svobodou a příchodem demokracie. Dříve tu nebyla žádná, teď jako by jí bylo trochu moc. Kdo ji čte? Může nám ublížit? Víme vůbec, co to slovo znamená?

Porno neboli 'pěčko'

Pornografie se u nás neobjevila teprve příchodem listopadové revoluce. Pornografii tu máme přinejmenším od doby vzniku Věstonické venuše. To, co někdo nazývá symbol mateřství a plodnosti, mohl být zcela dobře i výtvarně vyjádřený erotický sen pravěkého tvůrce sošky oné tak fortelně tvarované dámy. Záleží totiž na úhlu pohledu, potažmo na terminologii. Co tedy máme na mysli, když se řekne pornografie? Porne znamená v řečtině děvka, grafein psát. Pornografie byla tedy původně popisem života a způsobů prostitutek. Řekové ovšem neviděli v pohlavním styku nic špatného a i jeho popis byl tedy přirozenou součástí písemnictví a výtvarného umění. Jestliže se nám zdá, že ho v antických památkách nenacházíme dost, je to tím, že taková vyobra-

zení před námi zkonfiskovaly generace dohlížitelů nad neposkvrněností minulosti. Není snadné říct, co to pornografie je. Pornografie totiž nemá obecně platná měřítka. Je to produkt, jehož smyslem je vyvolat v příjemci erotické představy a s nimi spojené vzrušení. Jelikož závisí na vkusu a sexuální orientaci příjemce, ale i na toleranci společnosti, je opravdu velmi individuální, co do ní máme řadit.

Třeba ženská postava od hlavy až k patě upnutá v obleku z černé gumy může být pro fetišisticky či sadomasochisticky orientovaného člověka vrcholně vzrušující podívanou, ale ostatním smrtelníkům při takovém pohledu na-

nejvýše naskočí husí kůže. Sexuolog Dr. Petr Weiss označuje za pornografii zobrazení sexuálních orgánů ve stavu vzrušení. Zatímco pornografie je většinou velice popisná a přímočará, erotika je křehčí zboží. Erotický výjev nemusí nutně směřovat k sexuálnímu vzrušení. Může být jemnější, třeba i symbolický. Předěl mezi erotikou a pornografií však není jednoznačný. Podle některých je rozdíl zejména v tom, jak situaci prožívají samotní aktéři sporného díla. Jestliže umělec zhotoví fotografii nahé dívky sedící zamyšleně v lese na pařezu, je to umělecký akt. Jestliže bude ale dotýčná na pařezu masturbovat, slastně přivírat oči a fotoaparát ji zachytí zepředu s dobře viditelným pohlavím, můžeme hovořit o pornografii. Doktor Jan Nepomuk Assmann, bývalý šéf grafické sbírky Národní galerie a autor nerealizované výstavy Ars erotica, říká, že pornografie vybujuje momentální sexuální vzrušení, ale s uměním většinou nemá moc společného. "Jeden můj známý jugoslávský malíř to charakterizuje takto: 'Když má ženská nohy u sebe, je to jen erotika, když je má od sebe, je to pornografie.' Já bych řekl, že umění může zobrazit cokoli, pokud to bude dodržovat kritéria krásy. Porno je spíš pomůcka. Erotické umění může naopak viset na zdi desítky let a stále má co říct. Ona někdy skrývaná nahota je víc vzrušující než

kdo ví jaký nezakrytý detail. Některá pornografie pak připomíná spíše prodejnu masny než něco krásného. Přitom nic na světě není krásnější než právě lidské tělo."

Dějiny plné hříchu

V následujícím textu bude téměř nemožné rozlišit umění, erotiku a pornografii. Jak jsme již řekli, tyto kategorie se během století měnily a nabývaly různých významů. Zobrazení nahých mužů se ztopořenými penisy nacházíme i na nejstarších jeskynních malbách. Skutečný rozkvet erotického umění zaznamenáváme ve starém Řecku, a později v Římě, který již pěstoval cosi jako pornoprůmysl. Ukázky veřejného milování v arénách před stovkami diváků byly v té době stejně běžné jako nevěstince.

S nástupem středověku se otevřený přístup k erotice zahalil do spleti symbolů a zastřených významů. Nahota však nebyla ničím výjimečným a nadále byla na středověkých malbách zobrazována. A víze pekla a smrtelných hříchů byly důmyslnou omluvou k zobrazování různých forem hříšného počínání.

Základ moderního pojetí



Japonský reliéf z alabastru a slonoviny



Dodnes obdivovaný mistr erotiky Aubrey Beardsley

pornografie (text a obrázky určené k vyvolání vzrušení) najdeme na počátku 16. století v díle výtvarníka Giulia Romana, autora cyklu šestnácti kreseb 'Polohy lásky'. První erotický manuál byl na světě, o tři roky později doplněný erotickými sonety básníka Pietra Aretina.

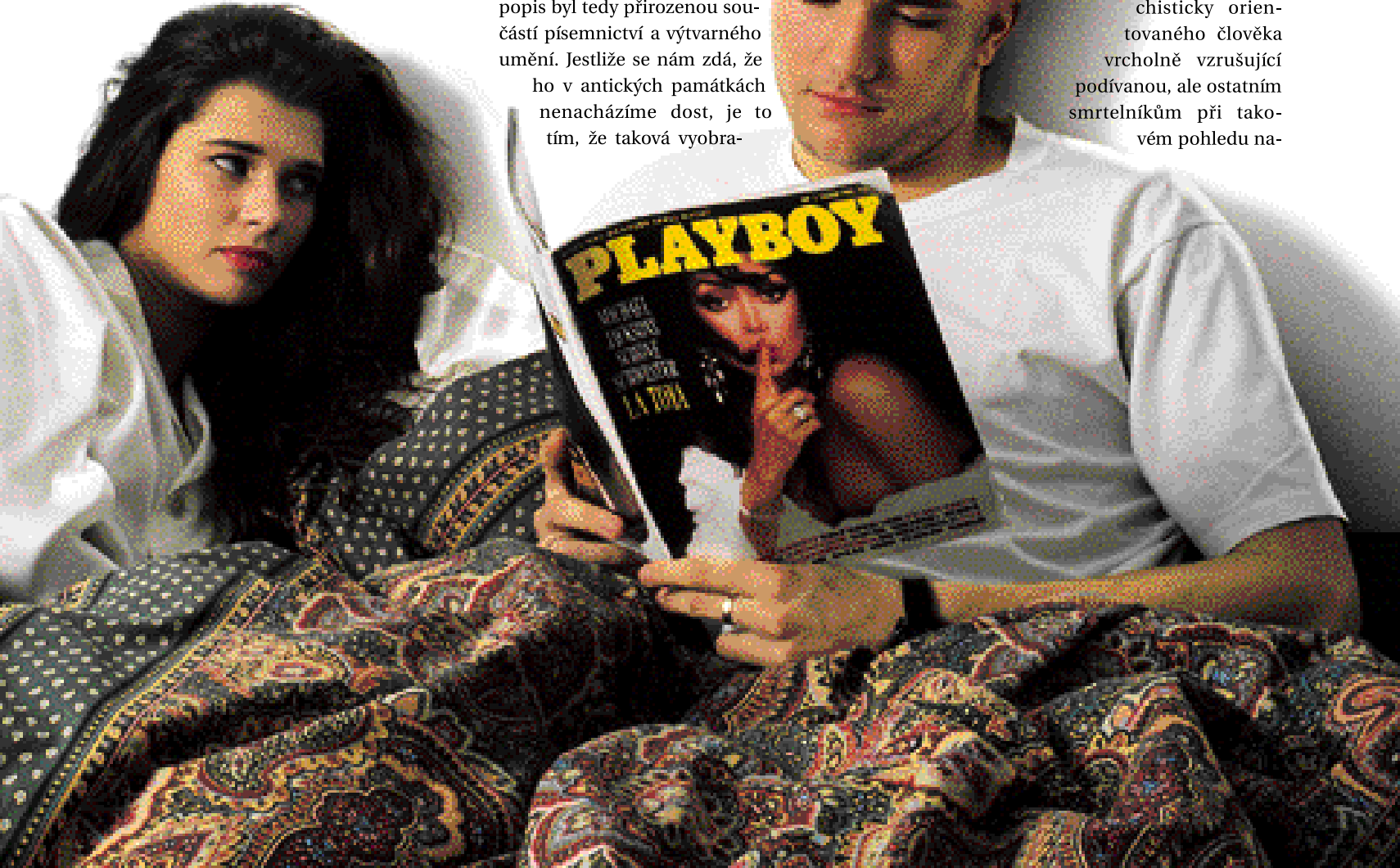
V 18. století pozorujeme rozvoj románové formy a stále lepší dostupnost tiskařské technologie. Není proto

divu, že tyto skutečnosti přinesly své ovoce v podobě prvních erotických románů, u nichž je znám autor a které jsou čtené dodnes. Z této doby se dochovalo obsáhlé dílo Donatia Alphonse Françoise, jinak známého jako markýz de Sade. Jeho knihy obsahují dodnes jednu z nejdůležitějších erotických scén, často zacházejících až k sadismu, jenž ostatně získal právě od de Sada svůj název. Podobu zobrazování erotiky v 19. století razantně změnil nástup fotografie. Zatímco erotická literatura nebyla vždy levná a předpokládala gramotnost, fotografie byla relativně snadno zhotovitelná a žádné znalosti nevyžadovala. V pornografických výjevech nastala v téže době jedna výrazná

Postoje Čechů k pornografii

Dr. Petr Weiss a Dr. Jan Zvěřina připravili v roce 1993 jediný skutečně reprezentativní průzkum sexuálního chování české populace. Výsledky ukázaly, že v porovnání se západními zeměmi jsou Češi k sexu kupodivu neobyčejně tolerantní.

| NÁZOR | MUŽI (%) | ŽENY (%) |
|---|----------|----------|
| pornografii je třeba zakázat | 4,0 | 8,6 |
| považuji ji za škodlivou, umožnil bych prodej jen ve specializovaných obchodech | 10,8 | 19,8 |
| nemám k ní výhrady, umožnil bych však prodej jen ve specializovaných obchodech | 53,0 | 54,8 |
| nemám k ní výhrady a její prodej bych neomezoval | 32,2 | 16,8 |



Nahota dříve nebyla hříchem

změna – pozornost se přenesla z mužského těla jednoznačně na tělo ženské. Možná to byl právě důsledek fotografie – při tehdejší zdlouhavé přípravě a mnohaminutové expozici nebylo pro mužské modely snadné udržet vše v náležitě pohotovosti.

V tomto století se však také setkáváme s mimořádně silným tažením proti pornografii. Proslulá viktoriánská morálka a úzkoprstost rychlokvašeného měšťanstva vedly k tak nesmyslným projevům pokrytectví, jakým bylo třeba zakrýtí genitálií sochy Michelangelova Davida vystavené v muzeu nebo zakazování Červené Karkulky proto, že malá holčička nesla babičce láhev vína. V této době se také stala v Evropě a Americe pornografie ilegálním zbožím.

Ve dvacátém století se pornografie přemístila na nová, živější média – časopis a film. Dvě světové války rozvoji erotiky příliš neprospěly, ale již od 50. let vznikají erotické časopisy jako např. Playboy nebo později Hustler. Právě na stránkách časopisů můžeme doslova měsíc po měsíci sledovat vítězné tažení pornografie směrem k legalizaci a toleranci. V 50. letech ještě nesměly fotografované modelky příliš ukazovat ochlupení a mužský penis musel být zobrazen výhradně v poloze 'pohov'. O pornografickou revo-

U takových roztomilých kabinetních fotografií můžeme hledat počátky pornočasopisů



Nahota a umění

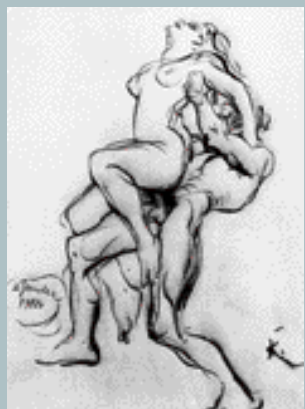
Podle dr. Assmanna, znalce erotického umění, se prakticky každý umělec věnoval i erotické tvorbě. V minulosti však nebylo zobrazování nahoty ničím výjimečným. Erotické výjevy se sice také veřejně neukazovaly, ale nebyly považovány za nic odsouzeného. Navíc zde nebylo možné oddělit zobrazení lásky i samotného sexuálního aktu. "V antice bylo běžné oslavovat i homosexuální lásku, viz Hyacint

a Apollón. Středověk také neodsuzoval lásku. Tehdejší minnesängři opěvovali lásku vysoce erotickým způsobem. Jejich tvorba byla plná opisů, poutátek, Venušinyh pahorků a podobně. To patřilo ke galantní společnosti, která skončila francouzskou revolucí. Také svět lidové tvorby byl plný erotiky. Co písnička nebo obrázek, to erotická narážka, viz všichni ti malovaní ptáčci a podobně.

V Japonsku 17. a 18. století se pěstovalo takzvané podpolštářové umění. To byla vlastně obrázková učebnice sexuálního umění – velmi detailní erotické obrázky, které se dávaly jako



Snídaně v trávě (1863) E. Maneta i Původ světa (1866) G. Courbete budily pohoršení. Dole je grafika Františka Kupky (1912)



dar novomanželům. Společnost si sama určovala, co má a nemá být přípustné, měnily se i ideály ženské krásy. Za Rubense musela být žena kyprá, od secese byla naopak ideálem žena štíhlá jako proutek, mezi válkami musela mít žena ramena široká jako chlap. Teprve 19. století zavedlo onu falešnou morálku a symbolika začala mizet. To přetrvalo do dneška. V tomto smyslu je naše společnost doslova zvrácená. Nejzřetelněji je to vidět ve Spojených státech." Požádali jsme dr. Assmanna, aby jmenoval některé ze známých českých umělců, kteří se

zabývali erotikou ve větší míře. "Max Švabinský byl erotoman a jako satyr vystupuje v některých svých obrazech, spolu se svou švagrovou, kterou si pak vzal za ženu. Josef Mánes byl zjevně také silně eroticky založen. František Kupka namaloval tři pozoruhodné erotické akvarely, na nichž vystupuje on sám se svou milenkou. Jan Preisler koketoval s homosexuální láskou a u Jana Zrzavého se homosexualita projevovala zcela zřetelně."

luci v Evropě se zasloužilo Dánsko. Zde byla poprvé legalizována textová forma pornografie v roce 1967 a obrazová v roce 1969. Během 70. let padly zábrany ilegálnosti i ve většině dalších zemí západní Evropy. Česká republika se k této zóně tolerance připojila poměrně pozdě, teprve s pádem komunismu, ale o to důkladněji. Uvádí se, že u nás vychází na 58 různých erotických periodik a podmínky prodeje těchto tiskovin jsou u nás jedny z nejliberálnějších na světě. V 70. letech nastala krátká era pornokin. Ta byla brzy vytlačena nástupem videa, jež se stalo díky snadné výrobě i distribuci ústředním médiem pro pornobiznis. Nyní je nej-

žhavějším trendem pornografie na Internetu, hlavně díky všeobecné dostupnosti pro konzumenty a zároveň poměrně velké anonymitě pro tvůrce. Internetovou pornografii je nesmírně obtížné regulovat, což je důvod, proč dělá tolik vrásek zákonodárcům. Běžní uživatelé Internetu se ale nemusí bát, že na ně po špatně zvoleném hypertextovém skoku vybafe fotografie divoké orgie. Skutečnou pornografií je třeba na Internetu hledat a za návštěvu většiny stránek se musí platit.

Pomůcka, nebo metla lidstva?

Odpůrci tvrdí, že pornografie kazí morálku a vede k sexuálně motivovaným trestným



Průzkum trhu

V Čechách se poměrně rychle rozvinul bohatý trh s pornografií. Co může zájemcům nabídnout?

KNIHY

Počátkem 90. let u nás vyšla řada erotických novel různých kvalit. Specialistou na tuto produkci bylo hlavně nakl. Cesty, které vydávalo sešitová převyprávění de Sada, ale i kompletní vydání jeho 120 dnů Sodomy. Z dalších knih jmenujme zejména román Emanuelle a Příběh O. V posledních letech se ale po literární pornografii u nás téměř slehla zem, nepočítáme-li edici 'čtenářských příběhů' Mini Cats. Jednou z výjimek je de Sadova Julietta, již letos vydalo nakl. Lege Artis.



VIDEOKAZETY

Mnohé české videopůjčovny mají porno-poličku, existují ale i specializované půjčovny pornografických videofilmů. Půjčení jednoho filmu na den stojí přibližně 30-40 korun. K dispozici jsou i filmy v původním znění, ale větší zájem je samozřejmě o dabované snímky. K největším distributorům a producentům u nás patří City Realex a Bohem Production. Nejvyšší filmy podle našeho názoru jsou ty s hlavičkou Private Films, naopak nejméně atraktivní bývají filmy německé produkce.



Co je české, to je hezké

Erotika a pornografie mají v Čechách tradici. Za první republiky zde vyšly stovky erotických knih, původních i přeložených. Většinou šlo o tzv. soukromé tisky vydávané v omezeném počtu kusů. Klíčovou postavou světa erotiky byl její vydavatel a sběratel J. K. Obrátil, povoláním učitel. Je autorem trísvalkové encyklopedie lidové erotické tvorby Kryptadia o 1 200 stranách.

Prvorepubliková česká erotika je na hony vzdálena násilnickým vášním známým z de Sada. Jak je vidět z dobových ilustrací 1, byla spíše mile naivní a hravá. Českého původu je i kuriózní sbírka erotických variací na české a světové opery Umění vtípu a pohybu, vydaná ve 30. letech 2. Obrázek nalevo ilustruje operu Hloupý Honza, napravo je Čert a Káča.



Dodnes oblíbená báseň Rytíř Smil 3 však asi dílem J. Vrchlického opravdu není.

ČASOPISY

Erotické časopisy můžeme rozlišit do tří skupin. V první jsou pánské časopisy s částečně erotickým obsahem. Typickým příkladem je Penthouse, vycházející i v české edici. (Playboy snad již ani za erotický nemůžeme označit.) Druhou skupinu tvoří soft-pornografické časopisy, v nichž dominují fotografie nahých žen, často provozujících autoerotiku, ale málokdy zde najdete fotografie párové soulože.

Sem patří například Leo. Třetím typem jsou tituly obsahující skutečně 'hard-porno', tedy souložící páry a skupiny se všemi anatomickými detaily. Kdesi na pomezí mezi druhou a třetí skupinou jsou časopisy Erotic a Cats. Obecně platí, že čím je časopis 'tvrdší', tím méně přitažlivé jsou jeho modelky. Nechybí tu ani specializované časopisy pro milovníky perverzit (např. Pervers Sex). Ceny se pohybují mezi 40-100 Kč. Kromě toho se u nás dají zakoupit zahraniční časopisy, jejichž ceny se pohybují od 100 do 300 Kč. Mezi nimi najdete jak úzce specializované tituly pro jednotlivé sexuální úchytky, tak třeba i kuriózní časopis Rage vydávaný Larry Flyntem a snažící se spojit erotiku s počítačovou kulturou.



činům. Oba argumenty jsou velmi sporné, ne-li přímo mylné. Hranice morálky má každý někde jinde, takže o reklamní billboard s poloobnaženou dívkou na kříži může středoškolák sotva okem zavadit, ale pro většího středního věku je taková fotografie naprosto nepřipustná.

Druhý argument zpochybňuje doktor Petr Weiss: "Výzkumná data souvislost mezi pornografií a sexuální agresivitou nepotvrzují. Statistiky mezi veřejnou dostupností erotických materiálů a růstem kriminality svědčí spíše o opaku. V Dánsku, kde byla fakticky legalizována i dětská pornografie, dokonce došlo i ke snížení počtu pohlavních zneužití. I v naší zemi zjišťujeme po roce 1989, kdy došlo k uvolnění trhu s erotickými materiály, prudký nárůst obecné kriminality, počty sexuálních trestných činů se však nezvýšily. Naopak, zjistilo se, že sexuální agresoři pornografii příliš nesledovali. Nebezpečnější jsou v tomto ohledu akční filmy s erotickými prvky.

Tam se jistá souvislost s reálným násilím prokázala."

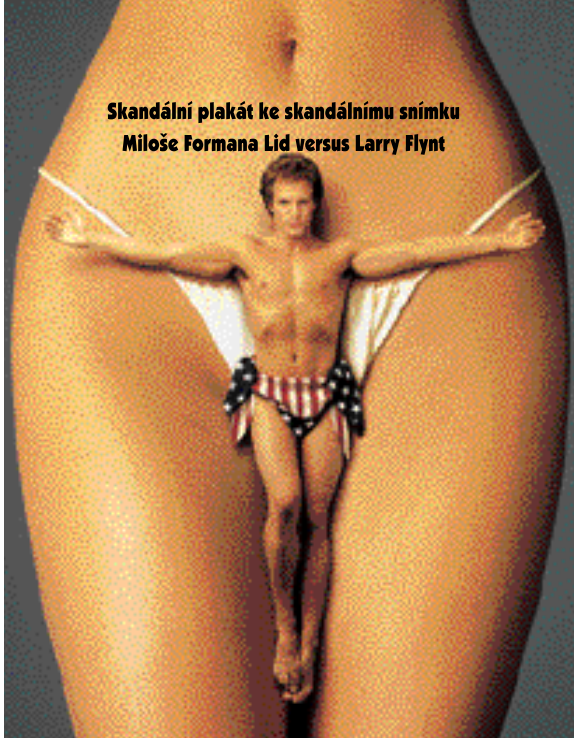
Doktor Weiss se domnívá, že pornografie je běžnou sexuální pomůckou, kterou lze rozhodně doporučit zejména při nápravě poruch vzrušivosti. Je vítaným rozšířením možnosti výběru, slouží k rozvíjení sexuál-

Porno může být testem tolerance

ních fantazií a ke zkvalitnění autoerotiky. Zároveň by ale konzument pornografie neměl zapomenout, že nesleduje zobrazení reality. Pornografie je ztělesněním představ a fantazie. Jako taková kýčovitě posiluje některé sexuální mýty, extrémně zjednodušuje sexualitu na mechanickou soulož. Chování postav v pornografických filmech je nerealisticky vstřícné, posiluje se mýtus sexuální výkonnosti a role ženy jako spotřebního zboží. Kromě toho většina pornografické produkce rozhodně nepodporuje zásady bezpečného sexu. To všechno se může ukázat jako problém pro někoho, kdo by získával představy o lidské sexualitě prostřednictvím pornofilmů. Argumenty o závadnosti pornografie se tedy otřásají v základech, ale šiky jejích odpůrců zůstávají. Pornografie je velmi citlivý jazýček na vahách veřejného mínění, společenských postojů a míry svobody jednotlivce v demokracii. Právě o tom byl Formanův snímek Lid versus Larry Flint, který zcela logicky sklidil kontroverzní reakce.

Přečtete si následující krátkou pasáž z jednoho z nejpůvodnějších erotických textů tohoto století: "Líbal ji na obnažená řadra. Dotýkal se jejího pohlaví, přes spodní prádlo i přímo, a dvakrát ji tak přivedl k orgasmu. Jednou jí dokonce zasunul do vagíny doutník. (...) Přesunuli jsme se do koupelny. Pokračovala jsem v orálním sexu, ale pak mě odstrčil, jako vždy dřív, než se udělal. Zvedla

Skandální plakát ke skandálnímu snímku Miloše Formana Lid versus Larry Flynt



Rocco Siffredi je jedním z nejpůvodnějších světových pornoherců

jsem se a řekla mu: Záleží mi na tobě ... nevím, proč nechceš, abych tě udělala. Je to pro mě důležité."

Ti z vás, kteří čtou noviny, se asi již domysleli, že toto není úryvek z erotické literatury, ale doslovný překlad části zprávy Kennetha Starra, který vyšetřoval poměr amerického prezidenta Billa Clintona se stážístkou Monikou Lewinskou. Právě tím, že jsme v uvedeném úryvku dvakrát vynechali slovo 'prezident', jsme z oficiální zprávy, kterou četl snad každý Američan, udělali erotický text. Na tomto příkladu je vidět, že stačí jenom drobná změna v kontextu a ze soudní zprávy se rázem stane pornografie, a naopak. Je to pro nás upozornění, že ani o pornografii není možné hovořit akademicky, obecně. Vždy záleží na konkrétním případě a veškeré regulace i definice jsou pokaždé podřízeny své době i účelu.

IVAN ADAMOVIČ

Zajímá-li vás



Erotica Universalis, Gilles Néret; Kolín nad Rýnem 1994 (kniha byla prodávána i u nás) časopis Živel, č. 10/1998; číslo věnované pornografii



www.xxxmuseum.com, internetové muzeum porna, přístup stojí 12\$/měsíc
www.erotictaveler.com

SLOVO ODBORNÍKA



Dr. Petr Weiss
sexuolog

"Pornografie vzrušuje především muže."

Kdyby byla nabídka pornografie pro ženy, myslíte, že by ženy více pornografii konzumovaly?

Myslím, že ne. Vyplývá to z biologických predispozic. Muže vzrušují zrakové podněty, ženy vzrušují spíše sluchové podněty. Zabarvení hlasu partnera, obsah toho, co jim šeptá do ucha. Muž se vzruší při pohledu na nahou partnerku, u ženy to nelze očekávat při pohledu na partnera. Všimněte si, že při rockových koncertech dívky zažívají něco podobného orgasmu jen při samotném poslechu hudby. To muži nedělají.

Američané hovoří i o závislosti na pornografii. Existuje něco takového? Američané dělají závislost z různých věcí, které závislosti nejsou. Hovoří se třeba o závislosti na sexu, ale já nevím, co si pod tím představují. Totéž pro pornografii. Závislost je něco úplně jiného než potřeba se milovat nebo prohlížet si hanbaté obrázky.

Když žena zjistí, že se jejímu manželovi líbí pornografie, neměla by si s tím dělat hlavu. Je to tak?

Rozhodně. Ideální by bylo, kdyby se k němu připojila. Mohla by se znepokojovat v případě, že by u manžela našla sbírku výhradně zaměřenou na takzvaný 'bizar sex'. Ten je určený pro sexuálně deviantní muže.

Jak to, že je v sexshopech tolik časopisů a videokazet právě s 'bizar sexem'? Vždyť deviantů je i mezi konzumenty pornografie jistě jen malá část.

Vysvětlení by mohlo být v tom, že zatímco ostatní muži pornografie tolik nekupují, protože jejich potřeby jsou vesměs realizovány v partnerském sexu, deviantní muži nemají tolik možností své zaměření realizovat, a proto pornografie tohoto druhu kupují víc. Pro sexshopy jsou tito deviantní muži větším kšeftem.



Scéna z pařížského erotického veletrhu. Divák versus aktér, směr zvědavosti i okázalého nezájmu

Dřímou v každém z

nás mimořádné síly?

Mezi

NEBEM

a zemí

Vyvolávání duchů, čtení myšlenek, ovlivňování předmětů chorob pouhým dotekem... Je to šarlatánství, nebo oblast

na dálku, zjišťování a léčení neprávem přehlížená vědou?

Dva světy

Jedna z nejkrásnějších povídek Karla Čapka se jmenuje Muž, který dovedl létat. Jistě ji znáte – hrdinou příběhu je obyčejný pán středního věku, který se jednou v náhlém popudu odrazí, skočí a zjistí, že má schopnost létat. Po několika romantických průletech nad nočním městem se rozhodne svěřit se se svou schopností vědcům.

Ti ho tak dlouho zkoumají, měří a váží, až nebohý hrdina docela zapomene, jak vlastně svou schopnost používal, a stane se z něj zase zcela obyčejný člověk.

Čapek tak metaforicky vystihl, že svět je do značné míry takový, jak se na něj díváme. Různým pohledům odpovídají různé výklady světa, často navzájem soupeřící. Vědecký světový názor je jen jedním z možných pohledů na svět. V současné západní společnosti je nejfunkčnější a nejpraktičtější, ale v jiných dobách a v jiných společnostech se docela dobře uplatňuje úplně odlišné chápání skutečnosti.

Psychotronika, léčitelství a další oblasti výskytu mimořádných sil člověka mají zvláštní vlastnost – jako by ležely na hranici dvou či více pohledů na skutečnost. Věda takový stav dobře zná. Mnohé složité systémy se nacházejí ve stavu přesně vybalancovaném na pomezí dvou možností. Když se

začnete psychotronicou zabývat podrobněji, zjistíte, že právě v takovém stavu se obor nachází. I když jsou mimořádné síly člověka zkoumány již celá desetiletí, nové experimenty přinášejí důkazy tu na jedné, tu na druhé straně. Jako by spolu soupeřily dva různé výklady skutečnosti a nacházely se v napjaté nerovnováze, připravené stočit se tam, kde budou lépe zapadat do nějaké souvislé teorie.

Skeptikové a těšitelé

Zatím můžeme sledovat sršení mezi dvěma neslučitelnými tábory – skeptiky a nadšenci. Skeptikové se většinou rekrutují z řad vědců, lékařů a techniků. S pomocí vědeckého aparátu vám hravě dokáží, že parapsychické schopnosti lidský organismus nemá a že všechny popisy mimořádných schopností jsou udičkou podvodníků na důvěřivce. Nadšenci naopak vítají každé nové svědectví o něčem tajemném, nadpřirozeném a klasickou vědou nevěstvitelném. Soudný člověk stojí před otázkou, na kterou stranu se má přiklonit.

Pokud máte trochu kritického myšlení a zdravého rozumu, na první pohled vás zarazí zkratovitost argumentů psychotronických nadšenců. Prakticky každá kniha, kterou v češtině některý z nich publikoval, je plná vágních, neověřených informací a očividné snahy poskládat si podporu pro vlastní přesvědčení ze všeho, co se zrovna hodí. Příznačné je, že místo na laboratorní výzkumy se tyto psychotronicí-amatéři raději odvolávají na zprávy z populárního tisku a nejvyššími autoritami jsou pro ně publicisté typu Ludvíka Součka a Jacquese Bergi-

era, kteří však mají se skutečnou vědou jenom pramálo společného.

Skeptici mají po ruce celý propracovaný aparát moderní vědy, ale i u nich vás zarazí podivná umíněnost, snaha vybírat z dostupných informací jen ty vyhovující a touha přesvědčovat publikum o své pravdě. Jejich argumentace je podstatně logičtější, články citované z odborného tisku mají pochopitelně větší váhu, avšak v jejich neprospěch hovoří praxe – očividná svědectví ukazují vědou jen těžko vysvětlitelných. Nedivme se jim. Pro vědce, který byl vychován pro racionální pochopení světa, je vlna alternativních disciplín a 'iracionálna' vážným ohrožením jejich intelektuální nadvlády. Ano, proč to tak nenazvat. Nejsme svědky ničeho jiného, než boje o správnější pohled na svět.

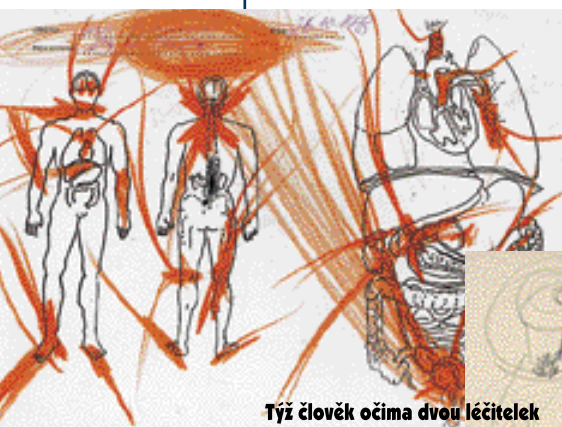
Šedá je teorie...

Laboratorní výzkumy ukazují, že v mnoha případech byly parapsychické schopnosti člověka potvrzeny. Praxe všedního dne ale svědčí o nevalných šancích těchto schopností konkurovat jiným prostředkům technické civilizace. Dalším faktorem je takzvaný placebo efekt. Lidská psychika je natolik silná, že i při podání neškodného bílého prášku namísto léku hlásí více než třicet procent pacientů očividné zlepšení potíží. Na placebo jsou často sváděny také výsledky léčitelství. Říká se: léčitel vlastně neléčí, on jenom pacientovi namluví, že se cítí lépe. Ale copak to už samo o sobě není pomoc? Léčitelé si možná více než lékaři uvědomují nutnou rovnováhu mezi duševním a fyzickým zdravím, mezi vírou v uzdravení a uzdravením samým.

Na návštěvě u diagnostiků

Autor článku společně s redakčním kolegou Richardem vyrazili 'do terénu' a kontaktovali čtyři léčitele a diagnostiky. Pokusili jsme se porovnat jejich názory a metody, aniž bychom si dělali jakékoliv iluze o objektivitě takového, spíše namátkového průzkumu. Naše první cesta vedla k **Dr. Anně Raupachové** do Plzně (tel. 019/22 22 72). Paní Raupachová se specializuje na tzv. 'automatickou kresbu' – při kontaktu se zkoumanou osobou dokáže tužkou na papír zakreslit její fyzické i psychické problémy. Svě schopnosti objevila díky náhlému osvětlení a ráda je vysvětluje s použitím staroindické filozofie. Diagnóza u jednoho z nás se neshodovala s ničím, o čem by dotyčný věděl, u druhého se cca v 50 % shodovala se skutečností. Automatickou kresbou se zabývá také paní **Eva Suttnerová** ze Starého Plzně (telefon 019/796 52 34). Diagnóza, kterou stanovila, se shodovala s nám známými skutečnostmi poměrně dobře, jednomu z nás dokonce správně identifikovala problémy se střechem (dotyčný ve skutečnosti prodělal dvě operace střeva) a v jedné správné diagnóze se shodla s dr. Raupachovou. Na požádání nakreslí každému z nás osobní energetický obrázek – 'biorezonátor'. Zabývá se i arteterapií, léčbou pomocí duchovních kreseb. Hodinová terapie stojí cca 150 Kč. **Tomáš Pfeiffer** je díky vystupování v televizi možná nejznámější biotronik. Je žákem zesnulého Josefa Zesulky, jehož pokládá za největšího biotronika tohoto století. Nezabývá se diagnostikou, ale pořádá přednášky (inf. na telefonu 02/231 47 25) a nabízí zdarma léčbu lidem s onkologickými a nádorovými onemocněními. V Soukenické ulici v Praze buduje Biotronické centrum sociální pomoci. Svě schopnosti vysvětluje uměním manipulovat energií pocházející od Boha.

Zatímco pan Pfeiffer vzbuzuje dojem duchovního, psychotronik **Stanislav Brázda** (tel. 02/651 77 55) působí jako velmi výtěžný podnikatel. Nabízí poradenské, diagnostické služby. Informace o klientovi získává z pohybu kyvadélka poté, co nejprve sestoupí do mozkové hladiny alfa, a pak se naladí na zkoumaný subjekt. Ani jeho diagnostika zdravotního stavu člena redakce se příliš neshodovala s předchozími diagnózami. Tvrdí, že veškeré psychotronické schopnosti máme v hlavě, na vyšší duchovní principy nevěří. Ordínuje vlastní systém akupresury a soupis chybějících vitamínů a minerálů. Čtvrtročníková konzultace u pana Brázdy stojí 500 Kč.



Tiž člověk očima dvou léčitelů

Psychické potřeby člověka bývají přehlíženy

Kirilianaova aura

Speciální, tzv. 'elektrofotografická' technika zobrazuje při fotografování v úplné tmě kolem živých organismů záři. Někteří badatelé jev označují za důkaz existence aury, skeptici namítají, že je to jenom vědě zcela známý koronový výboj, záření uvolněných fotonů vybuze-
ných elektrickým potenciálem organismu. Informace: Aura centrum ESP, Hradec Králové, telefon 049/5262184.



Kde se to v nás bere

Možná to bude znít šalamounsky, ale z výše řečeného vyplývá, že na otázku, jak to tedy s těmi psychotronickými silami je, není možné jednoznačně odpovědět. Vždy budeme v zájmu jedné nebo druhé soustavy názorů.

Profesor Milan Nakonečný, který je profesí psycholog a zároveň se hluboce zabývá esoterikou, říká: "Empirická věda má určité hranice. Vždyť o struktuře světa ani myslit se neví mnoho. Psychika je rozhodně něčím víc, než o ní empirická psychologie ví. Před patnácti až dvaceti lety došlo k určitému průlomu a psychologové si uvědomili, že dlouho klouzali po povrchu duševního života a ignorovali například tak podstatnou formu, jakou jsou duchovní zážitky a stavy rozšířeného vědomí. Tyto jevy nelze zkoumat obvyklými kvantitativními metodami a nelze je ani popisovat klasickými vědeckými termíny. Zkušenosti s nimi



Psychotronika

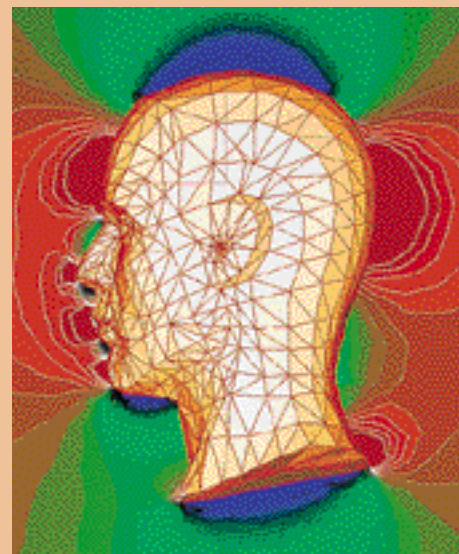
Věda nenašla žádný druh psychické síly, který by dokázal na dálku spojit dva lidské jedince. Kahudovy mentiony jsou právě tak mýtem, jako psitrony, deltrony, astraly, orgonská energie, échi, prána, mana, ód či éther. Desítky termínů existují jen v myslích svých původců. Distanční diagnóza nebo léčba bioenergií na dálku jsou tedy fikcí. Toto tvrzení není odvázně, vše lze dokladovat bohatou literaturou dostupnou v knihovnách, na webu nebo na pultech knihkupců, stačí hledat.

Alternativní medicína střízlivýma očima

O následující příspěvek jsme požádali prof. MUDr. JIŘÍHO HEŘTU z Anatomického ústavu LF UK v Plzni, který léčitelství a parapsychologii již léta zkoumá a patří spíše k jejich kritikům. Profesor Heřt je také předsedou Českého klubu skeptiků Sisyfos.

Každý druhý občan věří v tajemnou moc zázračné duchovní esence obsažené v paměti vody, v léčebnou sílu kosmických rezonancí a vibrací, ve schopnosti proutkařů a senzibilů, kteří svou dlaní nebo kroužením kyvadla nad neumělou kresbou pacientova těla 'diagnostikují' jeho choroby. Někteří svým rentgenovým zrakem přímo vidí, jak v brzlíku bují rakovinné buňky, které nedokáže odhalit neschopný lékař metodami 'školní medicíny'. Nejen diagnózu, i léčbu zvládne charisma léčitele Kašpirovského nebo televizní obrazovka, ze které vám kyne ruka pana Pfeiffera. Jindy stačí, podle prof. Breusse, napájet se vylišovanou zeleninou, krmit se žraločí chrupavkou nebo jíst po hrstech kapsle multivitaminů. Čím více, tím lépe, a hlavně je berte po celé roky – vyléčí se nemoci minulé a budoucí. A nejlepší bude, když si vezmete několik homeopaticky ředěných kapek Sangodotu, které připravila clusterová medicína z vaší spálené stolice. Co s takovými nesmysly, které kolem nás víří v tisku, televizi, které vypouštějí z úst a pera léčitelé i mnozí lékaři? Máme jenom úsměvně žasnout nad bohatstvím lidské fantazie, nebo se děsit těchto nebezpečných fantasmagorií? Či se máme pracně prodírat houštím magie, mystiky a při zemi hledat nadějnější zrnka, vědecky je propírat a nakonec z pánevy vyrýžovat několik málo pravých zlatinek, které tam snad přece jen někdy mohou být?

Naše zdravotnictví charakterizuje chaos, nejistota a rozporné názory na léčitelství. Bezradní jsou zákonodárci,



Magnetoterapie

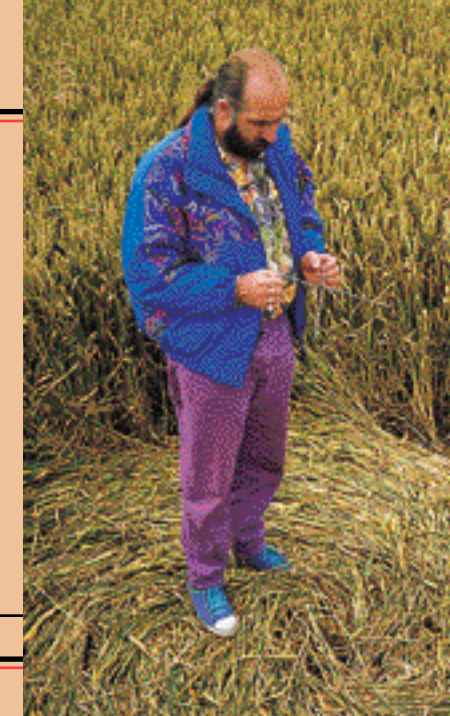
Mesmer léčil tělesným magnetismem, před lety jsme kupovali magnetické náramky, dnešní léčitel montuje magnety do příkrývek, do triček a věší je pacientům na krk. Stačí znát středoškolskou fyziku a trochu počtů, abychom věděli, jak slabé je a jak málo do hloubky těla může zasahovat pole permanentního magnetu a že je snadno přehluší tisíckrát silnější magnetické pole působící na nás při jízdě tramvaji.

Proutkaření

Žádné zemní záření neexistuje, proutkař vodu najde proto, že ze zkušenosti ví, kde ji hledat, nehledě na to, že když jde dostatečně hluboko, vodu najde vždy. Desítky exaktních experimentů ukázaly, že proutkaři nebyli schopni vyhledat ukryté předměty ani roury s proudící vodou a že každý z nich určil pramen vody jinde.

zmatení lékaři, kteří jednou rukou píchají antibiotika a druhou podávají ředěnou vodu. Pacienti jdou ráno k lékařům, odpoledne k léčitelům. Jak se orientovat? Zkusím vyslovit několik svých názorů na tuto problematiku, PROTI i PRO. Předně budiž řečeno, že alternativní medicína, jinak také nekonvenční, celostní, holistická, komplementární, netradiční atd., se ostře liší od medicíny vědecké. Její principy jsou vědě neznámé a odporují jejím poznatkům. Účinnost prostředků alternativní medicíny nebyla prokázána přesvědčivými experimenty a občasně a přiznivé působení léčby na pacienta dovede lékařská věda racionálně vysvětlit. Několik dalších PROTI je uvedeno pod záhlavími Psychotronika, Magnetoterapie a Proutkaření. To vše ale neznamená, že neexistují argumenty PRO alternativní medicínu. Léčitelé a jejich metody vždy byli, jsou a jistě budou, a existují pro to dobré důvody. Především skutečně mohou nemocnému pomoci, třeba díky často nepochopenému, vysmívanému, jindy přeceňovanému placebo efektu. Věříme-li, že naše choroba není závažná, že ji překonáme a že jsme v dobrých léčebných rukou, dodá nám to nejen optimismus, ale i sílu do boje s nemocí. Mobilizujeme všechny síly, aktivuje se náš obranný systém nervový, hormonální i imunitní. Takové zbraně drží v rukou i léčitel. Je-li laskavý, charismatický a má pro nás čas, zvýší se sugestivní působení na maximum a jeho účinné placebo působení spolu s našimi obrannými silami udělají své, u mnoha nemocí zvitězí. Jenže ne u všech. Naštěstí existuje třetí složka léčby, specificky účinný prostředek,

dek, namířený jako dobře cílený šíp do středu terče, na vlastní příčinu nemoci. Mám na mysli specifický lék, vytvořený na základě vědeckých poznatků. Jednou je to tabletky, po druhé skalpel, jindy radioaktivní záření. Někdy má tento třetí činitel jen podpůrný význam. Odstraní bolest, sníží teplotu, zmírní strach pacienta. Ale choroba by se vyléčila i bez něj, i když pomaleji, a třeba s následky. Jsou však nemoci, kdy tato třetí síla má slovo rozhodující. Sebesilnější víra nezvrátí průběh rakovinného bujení, léčivá síla přírody se dokonce může u autoimunitních chorob obrátit proti nemocnému, chybějící inzulín nedodáme bioenergií, krvácející cévu neuzavře magnet. Nejméně u jedné třetiny chorob je příčinná a cílená léčba nezbytná a život zachraňující.



U ostatních chorob skutečně není nezbytná. Doporučujeme proto opakovaně a naléhavě každému pacientovi, aby šel primárně k lékaři, svěřil se poctivě se všemi potížemi a spolehl se na jeho vzdělání, zkušenost a na moudrost medicíny, podloženou prací celých generací vědců. Pak se, milý paciente a čtenáři, až ti bude sdělena diagnóza a vysvětlena její rizika a možnosti racionální léčby, pak se rozhodni podle svého rozumu a víry.

Pacient někdy postrádá lidský kontakt a nemocnice je stále pro mnohého domem hrůzy, příčinou stresů a frustrací. U praktických lékařů je tomu dnes většinou už jinak, ale ani tam nenachází nemocný po každé vlídné zacházení. Léčitel plní oproti praktickému lékaři významnou funkci ventilu, pojistky, kam se uchýlí nemocný, kterému medicína, podle jeho přesvědčení, již pomoci nemůže. Budme rádi, že existují, pro mnohé lidi jsou záchranným stěblem. A navíc jsou zrcadlem, ve kterém se odráží naše chyby, nedostatky medicíny, a jistě i její neznanost. Odchod pacienta k léčitelům vede lékaře k hledání vlastních chyb, kterých se v jednání s pacienty nevědomky dopouští. Nemělo by však docházet k tomu, aby lékaři z neznalosti či naivity přebírali často mýlné a neúčinné metody léčitelů.



I věda mé své meze, za které nedohlédne

jsou také těžko vyjádřitelné slovy – proto lidé sahají k teosofickým a jiným termínům.“ Pojdme se tedy alespoň ptát, odkud se mohou parapsychické síly brát. I tady se bohužel setkáme s celou škálou možných vysvětlení. Krajní skeptici říkají, že parapsychické síly neexistují už proto, že nejsou popsateľné žádnou ze známých fyzikálních sil. Jiní naopak tvrdí, že tyto síly existují a k jejich vysvětlení plně postačí aparát klasické fyziky, třeba elektromagnetismus lidského těla. Další teorie hovoří o různých dosud neobjevených smyslových orgánech či biologickém laseru. Duchovní orientovaní parapsychologové a léčitelé pak vše vysvětlují působením všudepřítomného informačního pole neboli 'duše světa' pronikající celým vesmírem.

Rovněž možnosti našeho podvědomí, či správněji nevědomí, ještě zdaleka nejsou plně prozkoumány. Právě zde asi leží vysvětlení mnoha tajemných sil, jakou je například chození po zhavých uhlících bosou nohou, ovlivňování tělesných funkcí nebo diagnostika bez lékařských přístrojů.

Věda se dosud snažila svět rozebírat a pitvat a jednotlivé části zkoumat a popisovat pokud možno odděleně. Je ale docela možné, že lidské vědomí, myšlení a paměť nejsou omezeny velikostí naší mozkovny, že nejsou součástí širšího intelektuálního pole rozprostřeného v prostoru, a snad i v čase. Tímto směrem poukazuje nejen vědní obor zvaný transpersonální psychologie, ale třeba i moderní výzkumy v oblasti vědy o mozku a umělé inteligenci.

IVAN ADAMOVIČ

Máte to v sobě?

Pojdme si vyzkoušet několik praktických pokusů, které by mohly ukázat, zda i vy máte takzvané parapsychické schopnosti. Uvidíte, že to nemusí být žádná věda. Příklady jsme vybrali z textů Věnceslava Patrovského a Richarda Webstera.

■ DRÁTĚNÝ ROHYPNOL

Nemůžete večer usnout? Zkuste vzít kus hliníkového nebo duralového drátu (třeba pleťací jehlici) a skruťte ho do náramku. Konce se nesmí dotýkat a musí být od sebe vzdálené půl až jeden cm. Pro navození spánku jej noste několik hodin před usnutím.

■ PSYCHICKÝ MIČURIN

Naplňte dvě misky kvalitní zeminou a uložte do nich několik semen hrachu nebo čočky. Semena se nedotýkejte rukou a pravidelně je zalévejte. Na klíčící semena v jedné z misek každý den asi tak po dobu tří minut upřeně zírejte. Ze semen v této misce by měly rostlinky růst rychleji.

■ DETEKTIV S KYVADLEM

Zavězte na provázek libovolně závaží tak, aby vzniklo kyvadélko. Vy-

zkoušejte různou délku provázku. Položte na stůl v místnosti několik předmětů a vyzvěte ostatní, aby v době vaší nepřítomnosti jeden předmět vybrali a dotkli se ho. Pak se vraťte do pokoje a testujte kyvadélkem jeden předmět po druhém. Nad vybraným předmětem by mělo reagovat výrazněji. Před zahájením pokusu si musíte provázek upravit na takovou délku, která vytvoří nejlépe reagující kyvadélko.

Zajímá-li vás

- **Síla vědomí**, Cesty (bez udání r. vyd.) Úvod do parapsychologie, Milan Rýzl; Panorama 1991
- **Od magie k biotronice**, V. Patrovský; Stanovum 1992
- **Odtajněná psychotronika**, Vladimír Liška; Lunarion 1993
- **Encyklopedie hraničních jevů**, J. Keller a V. Patrovský; VHJ 1995
- **Škola psychotroniky**, Stanislav Brázda; Forma 1997
- **Věda kontra iracionalita** – sborník přednášek klubu Sisyfos; Academia 1998
- **www.botree.com/articles/FAQpara.htm** – úvod do parapsychologie (anglicky)

Tajemné síly v nás

Obor, který studuje mimořádné síly a schopnosti člověka, se nazývá parapsychologie, u nás též psychotronika. Tento název ovšem spojuje několik různých jevů a je teprve otázkou dalšího výzkumu, zda tyto jevy mají nějakou společnou příčinu. Předmětem výzkumu parapsychologie je především takzvané mimosmyslové vnímání neboli vnímání, které není zprostředkováno dosud známými smysly. Pokud je správně metodologicky prováděna, je parapsychologie regulérní vědeckou disciplínou, byť oficiální vědou nepříliš uznávanou. Zkusme se podívat na jednotlivé fenomény podrobněji:

Předvídaní

Nebo také jinak proskopie a prekognice je zvláštní kategorií mimosmyslového vnímání, v níž se jedná o přímé poznávání budoucích událostí, bez možnosti jejich vyvození ze současných vědomostí. Do této oblasti patří věštecké sny, spontánní formy předvídaní hrozičoho nebezpečí či fenomén děja vu (neboli: toto už jsem jednou prožil). Ačkoliv byly provedeny kontrolovatelné pokusy s touto schopností, patří předvídaní stále ještě k velmi sporným úkazům a jeho vysvětlení by bylo obtížnější než například u telepatie.



Psychokineze

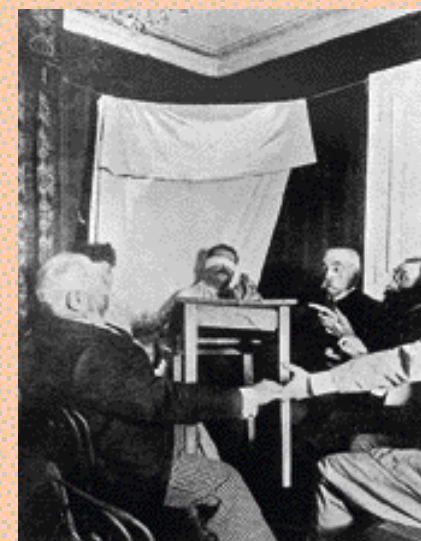
Psychokinezi nebo telekinezi označujeme schopnost pohybovat předměty bez prokazatelného vlivu přirozených fyzikálních činitelů, tj. prostřednictvím psychických sil. Slavná psychokinetička N. S. Kulaginová prý dovedla bezdotykově pohybovat předměty až 250 g těžkými. V současné době je nejslavnějším představitelem psychokineze Uri Geller, který před mnoha pozorovateli ohybal silou vůle lžičky a klíče, avšak nikdy podobný pokus nepředvedl v laboratoři. Naopak slabší formy psychokineze, jako třeba ovlivňování náhodných jevů vůlí, jsou dobře experimentálně ověřeny. Analýza tisíců experimentů, včetně těch prováděných i americkým Pentagonem, ukázala, že odchylka od statistického průměru je příliš vysoká, než aby bylo možné svěst ji na náhodu (šlo by o náhodu přibližně jedna ku trilionu).



Telepatie

Telepatii nejčastěji rozumíme neobvyklou komunikací mezi lidmi, často se projevuje i spontánně pod vlivem citových zážitků. Jedná se o přenos informace přímo z člověka na člověka a podle některých odborníků nemusí jít o přenos pouze z mozku do mozku, ale také z celého těla do celého těla, přičemž při přenosu nehraje vzdálenost žádnou roli. Je mylné se domnívat, že telepatie je přímo 'čtení myšlenek' druhé osoby. Většinou pod tímto pojmem rozumíme přenos informace v podobě vjemů vizuálních, sluchových, a výjimečně i čichových. Telepatii rozdělujeme na spontánní a experimentální. Ke spontánní telepatii obvykle dochází ve chvílích extrémní zátěže, především citové, ve stavu nebezpečí života, či dokonce smrti. Z mnoha případů spontánní telepatie je známo, že příjemce musí být v klidu až v útlumu, zatímco vysílající musí být ve stavu koncentrace (což není v žádném případě útlum, jak by se leckdo mohl domnívat), vypětí či stresu. Při experimentální telepatii se obvykle přenáší nějaká kresba či obrázek. Nejčastěji užívané jsou karty dr. Zenera s pěti symboly: čtverec, vlnovka, kruh, kříž a hvězda. Pokusná osoba 'hádá', která z karet je právě vytažena. Pravděpodobnost tahu jedné určité karty je

dvacet procent. Při experimentování však bylo odhaleno, že jistí senzitivní jedinci daleko překračují dvacetiprocentní hranici. Nejmarkantnější se to projevilo u dětí. Děti do tří let byly úspěšné na 42 %, 3–5leté na 38 % a 6–8leté na 26 %; jak je vidět všechny zmíněné kategorie překročily hranici náhody. Také by se z těchto pokusů dalo usuzovat, že s přibývajícím věkem ubývá telepatických schopností.



Proutkaření

Již od starověku známá metoda hledání podzemní vody nebo skrytých předmětů a anomálií pomocí rozdzvojeného proutku, virgule. Pokusy dokázaly, že proutkem hýbe sám proutkař, nikoliv nějaká vnější síla. Děje se tak však mimo jeho vědomou mysl a praktické výsledky této metody jsou u citlivých jedinců očividné.

Jasnozřivost

Zatímco při telepatii dochází k přenosu informace z mysli do mysli, lidé nadaní jasnozřivostí dokáží vnímat předměty v přítomnosti nebo v minulosti. Při experimentech se pokusná osoba snaží uhádnout neznámý obsah balíčku. Určitou variantou této schopnosti je i tzv. psychometrie (pozor – nezaměňovat se stejným psychologickým termínem). Psychometrik dokáže odhalovat minulost předmětů, třeba vražedných nástrojů, jako např. hrdina televizního seriálu Milénium. Právě v tomto oboru dosáhla česká parapsychologie světově uznávaných výsledků. Počátkem šedesátých let prováděl RNDr. Milan Rýzl řadu experimentů, při nichž se seznámil s člověkem mimořádných psychických schopností, s Pavlem Štěpánkem. Při dvou tisících pokusech se panu Štěpánkovi podařilo s 57% úspěšností určit, jakou stranou je karta uzavřená v neprůhledné obálce otočená nahoru. Při dalších pokusech dosáhl až 71% úspěšnosti.

Do oblasti parapsychologie bývají řazeny i další jevy a schopnosti, zejména polarity opuštění těla (v narkóze nebo v blízkosti klinické smrti), prožití klinické smrti (neboli nahlédnutí do 'žítava po životě') či reinkarnace (víra, že některé informace jsme si do života přinesli z předchozího života). ALEŠ ČESAL, redaktor časopisu Fantastická fakta

SLOVO ODBORNÍKA



Profesor Milan Nakonečný, psycholog

"Technokratická doba přeje návratu iracionality."

Jaké z takzvaných 'parapsychických' jevů pokládáte za slučitelné se svým viděním světa?

Uznávám existenci schopností, které jsou empiricky jasně prokázány. To je především telepatie, kterou pokládám za naprosto prokázanou, a myslím i evolučně vysvětlitelnou. Pak pokládám za prokázanou kryptestezii, vnímání skrytých předmětů, do jisté míry i psychometrii, rozpoznávání událostí, které se nějakých předmětů týkají. Prokázána je snad i léčitelská způsobilost. Za spornou pokládám prekognici, předvídaní událostí. Psychokineze je, myslím, vcelku prokázána také.

Jak byste telepatii racionálně vysvětlil?

Existuje teorie takzvaného biologického rádia, což by mohl být smyslový orgán umožňující komunikovat na dálku. Je možné, že je používali hlavně pravěcí lidé a komunikovali pomocí něj v případě ohrožení. Když mohou mít zvířata biologický radar nebo biologické baterie, proč by nemohlo existovat i něco takového? Náš organizmus si mohl během vývoje vytvořit řadu účelných orgánů, které postupně zakrněly. To platí třeba pro čich člověka – čichové centrum zabírá v mozku značný prostor, ale dnes je čich jako orgán velmi zdegenerovaný.

Nyní u nás působí stovky léčitelů.

Je možné, že je mezi námi tolik lidí s těmito schopnostmi?

Dost velké procento lidí, včetně mě, bylo po setkání s léčitelem zklamáno. Někteří lidé zřejmě nějaké schopnosti mají, ale většina léčitelů jsou obyčejní podvodníci, kteří využívají lidské bády a utrpení, aby na nich finančně parazitovali. Za své doslova teatrální výstupy vybírají velké částky, nic lidem neposkytnou, udržují je v mylné naději a mohou způsobit i neštěstí, pokud se zanedbá běžná lékařská léčba.

Ro dostrom



Nikdo z nás neví, co bude. Co bylo, si můžeme zjistit. Můžeme se dozvědět, co dělal praděda. Koho si vzala praprabába. Můžeme objevit, jestli v našem rodokmenu nefiguruje nějaký šlechtic.

Co umí správný genealog

- má smysl pro systematické třídění poznatků
- zná německy a latinsky
- umí rozluštit špatné písmo
- ví, jak šly dějiny
- vyzná se v archívech
- rozlišuje dokumentaci jednotlivých náboženství
- zná národopis
- má štěstí

Když si usmyslíte poznat své kořeny, máte dvě možnosti. Buď se obrátíte na genealogy, kteří se vyhledáváním předků živí, nebo půjdete po vlastních stopách sami. Odborník si za dokumentaci jedné větve rodokmenu účtuje i několik desítek tisíc korun. Chcete-li ušetřit a zahrát si na Sherlocka, máte dnes možnost zjistit vše na vlastní pěst. S naší pomocí budete sto sestavit aspoň základní (hlavní) větve rodokmenu, třeba až do 16. století.

Vzhůru zpátky

Základ genealogického fondu máte. To jsou data narození, sňatku, úmrtí rodičů, prarodičů a všech dalších předků, co si jen pamatujete. Pak můžete začít zjišťovat jejich otce a matky a otce a matky jejich otců a matek. Tak se začnou rodiče množit, až vám vznikne vývod. Snadno se stane, že zjistíte, že jste příbuzní s kdekým. Pro poznání rodu je ale zajímavější rozrod. Vydáte se po otcovské línii a z pokolení na pokolení vypátráte nejstaršího předka. Zmapujete tak svůj rodokmen. To znamená, že zjistíte vždy jednu celou generaci dětí. Začněte tedy u otce. Pak najdete jeho sourozence i s daty narození a sňatků. Tak postupujte, co nehlouběji dovedete. Výhodou je, že v dobách protektorátu museli všichni občané prokazovat původ až do třetího kolena, a tak je docela možné, že v rodinných archívech najdete řadu úředně ověřených odkazů na původ těch svých předků, kteří se narodili už někdy v polovině devatenáctého století. Pokud doklady nenajdete, musíte se obrátit na matriční oddělení obce či města. Z údajů o rodičích a prarodičích si vytvoříme genealogický základ rodové větve. Z toho se začne rozvíjet hlavní rodová linie (vede k nejstaršímu mužskému předkovi). Při pátrání je důležité hlídat shodná křestní jména. S lidmi zaměňte samozřejmě i osudy svého rodu. Proto je dobré získané údaje vždy kontrolovat a pečlivě je třídit a zakládat.

Pro snazší orientaci zapátráme po původu pomyslného pana Jiřího Nováka z Prahy. Ten

se rozhodl sepsat hlavní rodovou linii, která je základem pro rodokmen. Pan Novák zná pouze jména rodičů a data jejich narození. Pro sestavení hlavní rodové linie musí nahlédnout do rodného listu otce. Tam zjistí, kdy a v jakém místě se narodili rodiče otce, tedy děda s babičkou. Pan Novák se ale bude držet mužského pokolení, takže na řadě je zjistit jméno dědečkova otce. Zde třeba rodný list chybí. Co dál? Podle místa narození dědečka vyhledá příslušnou místní matriku a dle dědečkových osobních údajů zjistí jména a původ jeho rodičů. Postup se opakuje do chvíle, kdy se stopa ztrácí. Často chybí důležité údaje – místo narození dalšího předka. Jeho rodiče se pak hledají o to hůř. Pan Novák pak může zajít do Archivu hl. m. Prahy, kde najde záznamy zhruba od poloviny 16. století. Stopa ho však může zavést kamkoliv. Třeba do Zemského archivu v Opavě. V této fázi se už musí chovat jako historik. Když nenajde údaje v matrikách, zkusí předka vyhledat třeba v kronikách, a to podle postavení, profese atd. Po ruce by měl mít latinský a německý slovník a měl by znát základy paleografie (nauka o písmu). Luštění je o to komplikovanější, že řadu zápisů psala ruka, která vždy nebyla vedena snadno a maximální čitelnost.

Uděláme rozrod

Když se pan Novák dopracoval k nejstaršímu předkovi, rozhodl se, že bude ještě pokračovat. Druhou etapu rodopisné práce vědci nazývají vypracováním rozrodu, tedy rodokmenu. Rozrod je grafický přehled o genealogických vazbách všech členů rodu a rozčlenění do jednotlivých větví rodu. V praxi se pan Novák soustředí na všechny sourozence členů hlavní rodové linie a vyzkoušeným způsobem zjistí praprastrýčky. Pak je zakreslí do vznikající větve rodokmenu, aby bylo zřejmé, ve které době žili a jaké měli mezi sebou příbuzenské vazby.

Rodová kronika

Pan Novák vyhotovil takřka dokonalý rodokmen a má před sebou veškeré pod-

Staň se genealogem

Genealogie není v Čechách nijak nová historická disciplína. Vždyť čestnému předsedovi České genealogické a heraldické společnosti je devadesát let. Funguje tu i Klub pro českou heraldiku a genealogii a zadáte-li na internetovém vyhledávacím serveru Seznam heslo 'genealogie', dostanete aspoň 10 odkazů. Nejrozsáhlejší služby nabízí Česká genealogická a heraldická společnost (ČGHS). Vydává učebnice a slovníky, shromažďuje rodokmeny a pořádá kurzy 'Staň se genealogem'. Na cyklu deseti přednášek učí jak číst staré texty a jak sestavit rodokmen a rodovou kroniku. Nový cyklus začíná 21. ledna. Přihlásit se můžete písemně. Dospělí platí cca 700 Kč, studenti, důchodci a vojsko polovic. ČGHS vydala v roce 1995 Slabikář a čítanku pro laické genealogy (kol. autorů), kde najdete českou abecedu, jak se psala v různých stáletích, a kopie originálních záznamů z matrik i s čitelným přepisem. Dále Latinsko-německo-český slovník nemocí, úrazů a příčin úmrtí nejen pro genealogy (Boleslav Lutonský, Jaroslav Černý). Zde jsou vysvětlené a do současné češtiny přeložené zkomolené názvy různých ublížení na těle. Sepsali i genealogické slovníky Latinsko-český a Německo-český. Dvakrát do roka vydávají časopis Genealogické a heraldické listy.

(rur)



Jsem šlechtic

Je zvláštní, kolik lidí touží po kapičce modré krve. Kdybyste dokázali najít všechny své předky až do husitských válek, napočítali byste jich na

15 milionů. Jen zcela beznadějný plebejec neskřívá v takovém množství aspoň jednoho levobočka. A jakou máte šanci, že byste objevili plnohodnotného šlechtice v přímé línii po meči? Pokud o něm již nevíte a nejmenujete se třeba Schwarzenberg nebo alespoň Černohorský, ale třeba Novák či Smutný, tak mizivou. Všechno se dá ovšem koupit a šlechtické tituly se již od dob buržoazní revoluce prodávají vždy, když zbohatne nová vrstva obyvatelstva. U nás šlechta na státní příkaz od roku 1918 neexistuje, šlechtický titul je zde protiprávní. Přesto se dá za několik set tisíc pořídít. Dostanete ozdobný rodokmen, ve kterém bude některý z vašich předků naroubován na nějaký oficiálně známý šlechtický rod. Protiprávně. Kontakty nemáme.

Jednou budeme všichni mormoni

Proč máme matriky?

Záznamy o narozeních, úmrtích, sňatcích bereme samozřejmě. Ale kdo vlastně rozhodl, že je potřebujeme? Křesťané v Římě. Nejdříve zapisovali křtěnce a jejich kmotry, později se snažili evidovat všechny udílené svátosti. Soupis souvěrců v pohanských časech, chtělo by se říci. Vydrželo jim to sotva tisíc let, na dalších pár století seznamy zanikly. Znovu se vynořily ve 14. století v románských zemích, nejdříve ve Francii. Z dochovaných příkazů k jejich zavádění vyplývá, že církve chtěla mít jasno, kdo je s kým příbuzný, a tedy kdo si koho nemůže vzít za muže či ženu. A protože za příbuzenství se považovalo i příbuzenství duchovní, tedy kmotrovství, byly příbuzenské vztahy komplikované a seznamy křtěnců s kmotry měly pomoci udržovat přehled. Mimo románské země (Anglie, Německo) začaly povinné zapisování lidí do matrik šířit církve protestantské, což naznačuje, že to opět začaly brát jako soupis souvěrců v obklíčení. Potvrzují to i katoličtí Němci, kteří je začali vést ještě později: "...aby pastýř získal lepší přehled o svém stáde." Díky reformacím a protireformacím se matriky šíří a šíří, a někdy též ruší. Po Bílé hoře zmizely v českých zemích matriky protestantské, přestože tu byly první. (První matriku v Čechách založili němečtí luteráni v Jáchymově.) Časem si evidenčního zvyku všimla i světská moc, uvědomila si jeho užitečnost a začala se do



Soupis podaných podle víry

něj míchat. Na zásah Josefa II. se u nás koncem 18. století opět objevily matriky nekatholické. A nejenže je dovolil protestantům, ještě to přikázal Židům. Pevně do ruky to vzal stát poprvé ve Francii po revoluci. Světská moc zavedla do matrik pořádek a jednotné záznamy, což se církvi nikdy nepodařilo. V devatenáctém století se civilní evidence obyvatelstva rozšířila po západní Evropě, v Uhrách, Rumunsku, Předlitavsku ... U nás byla zavedena v roce 1950.

(oří)



Židovská matrika

Syslíci mormoni

Největší banku genealogických dat na světě má Církev Ježíše Krista svatých posledních dní. Znamější jméno dalo církvi její písmo svaté Kniha mormon. Podle mormonů má každý, i po smrti, možnost stát se jedním z nich. Za mrtvého se však musí dát někdo pokřtít zástupně. Tak se mormony stali téměř všichni bývalí prezidenti Spojených států. Nelze křtít bez znalosti data narození a smrti zemřelého. Proto stovky mormonů

– fotografů – pořizují po celém světě na farách, obecních úřadech nebo v matrikách kopie různých genealogických dat. Mají i oddělení, které registruje porodny na moři. Jen údaje o živících lidech nesbírají. Všechny záznamy ukrývají ve velkém atomovém krytu v horách nedaleko Salt Lake City. Na základě těchto údajů přicházejí mormoni do chrámu a dávají se zástupně mnohonásobně křtít. Mormonské archivy

jsou volně přístupné. Kdokoliv může přijít do genealogické knihovny uprostřed Salt Lake City a zdarma si v počítači vyhledat data narození, sňatků a úmrtí příbuzných. Mormoni odpovídají i na písemné dotazy. Denně jich zpracují na tři tisíce. Z území bývalého Československa mají podchyceno asi 300 000 jmen. Najde se mezi nimi Jiří z Poděbrad, z jehož rodu pochází 121 rodin, či 6 Antonínů Dvořáků. JAN DRTEL

Adresa knihovny: Family History Library, 35 North West Temple Street, Salt Lake City, Utah 84 150, USA



Na zeměkouli žilo za celou její historii zhruba 70 miliard lidí. O sedmi miliardách existují písemné zprávy. Zhruba tři miliardy jmen obsahuje archiv mormonů

Studnice poznání I.

■ STÁTNÍ OBLASTNÍ ARCHIVY Vedou fondy, uchovávají a zpřístupňují písemnosti krajských úřadů, občanských organizací, církevní matriky a fondy, rodinné archivy, fondy ústředních správ, velkostatků, státních lesů, kulturních nebo školských institucí
STÁTNÍ OKRESNÍ ARCHIVY Uchovávají a zpřístupňují písemnosti okresních úřadů a soudů, městských, obecních a cechovních archivů, dále archivy církevních úřadů a různé lokální sbírky
MĚSTSKÉ ARCHIVY Vedou fondy: písemnosti městské správy (dokumenty zákonodárné, hospodářské a soudní. Uchovávají a zpřístupňují obdobné fondy jako státní okresní archivy, avšak městského charakteru.

Archivy v Praze

STÁTNÍ ÚSTŘEDNÍ ARCHIV Archivuje fondy státní politické správy, finanční, soudní správy, katastrální, církevní fondy, rodinné archivy (do roku 1848). Z let 1849–1945 archivuje písemnosti ústředních úřadů a orgánů státní správy, zemské samosprávy, zájmové samosprávy (pojišťovny, hospodářské svazy, spolky), pozůstalosti významných lidí
ARCHIV UNIVERZITY KARLOVY Vede fondy: listiny od roku 1320, ústřední knihy 1539–1815, archiv fakult
ARCHIV ČESKÉHO VYSOKÉHO UČENÍ TECHNICKÉHO Vede fondy: Polytechnický ústav (1789–1879) Českého vysokého učení technického
ARCHIV NÁRODNÍHO MUZEA Vede sbírky osobních pozůstalostí významných lidí
VOJENSKÝ HISTORICKÝ ARCHIV Uchovává a zpřístupňuje archiválie vztahující se zejména k 1. a 2. národnímu odboji, fondy militáři rakousko-uherské armády do roku 1918

Studnice poznání II.

Do archivů smí každý. Za poplatek si můžete udělat kopii. U dokumentů mladších padesáti let je k prohlídce nutný souhlas ředitele (vedoucího) archivu.

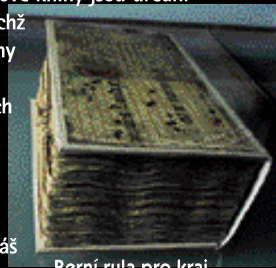
→ Rejstřík (index) pomůže při studiu matrik. Obsahuje abecední seznam všech osob podle příjmení uvedených v matrice. Ne každá matrika má index (rejstříky byly systematicky sestavovány až od roku 1802).

→ Pozemkové knihy jsou úřední knihy, v nichž jsou zapsány smlouvy o převodech držení nemovitostí atd. Dá se zřejmě zjistit, že váš rod se jmenuje podle gruntu, a ne podle příjmení nejstaršího předka. Když např. manžel, jenž se na grunt přizemil, přijal jméno podle něj. Knihy jsou uloženy ve stát. oblast. archívech.

→ Katastry jsou úřední dokumenty o velikostech gruntů, s řadou údajů potřebných k vyměření daně. Nejstarší vydání katastru, tzv. berní ruly, je z roku 1654. V Čechách jsou katastry uloženy v I. oddělení

Státního archivu v Praze (Milady Horákové 133, Praha 6).

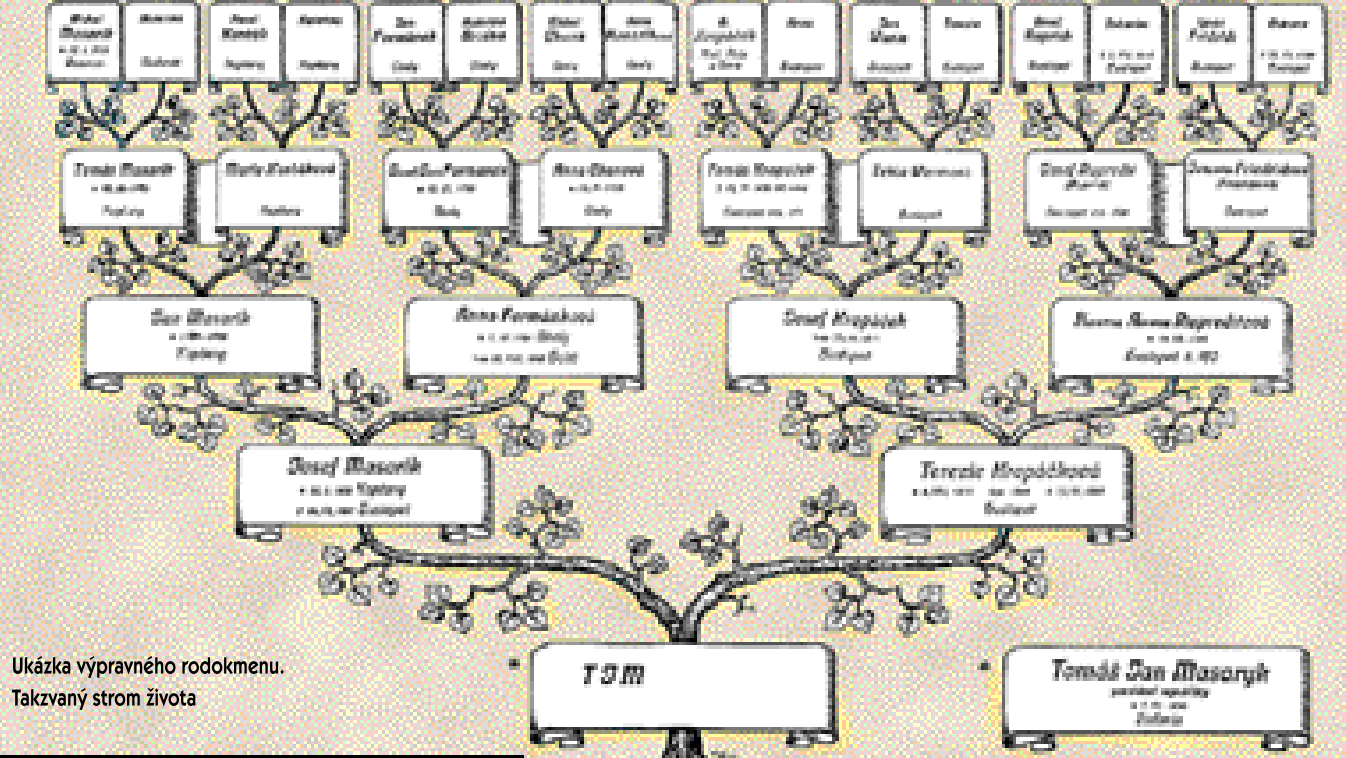
→ Soupis poddaných podle víry z roku 1651. Vznikl po třicetileté válce. Uvádí i věk a postavení lidí ve vesnici. Není úplný. Nyní dostupné vychází jako knižní edice.



Berní rula pro kraj Hradec Králové



Tereziánský katastr, majitelé gruntů

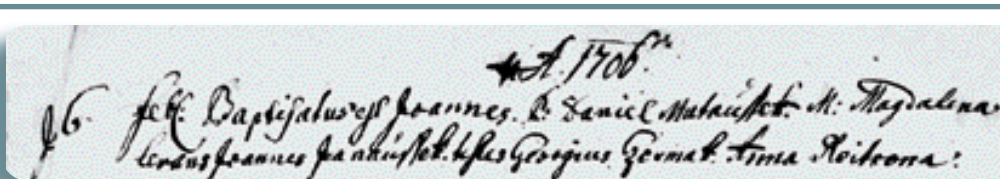


Ukázka výpravného rodokmenu. Takzvaný strom života

| | |
|-----------------------------|---|
| narozen | konkubinát, druhý člen konkubinátu zemřel |
| pokřtěn | mrtvě narozen |
| dvojčata | umřel jako poslední svého rodu |
| trojčata | padl na bojišti |
| zasnouben | zemřel po zranění v boji |
| ohlášky | pohřben |
| oddán církevně | zpopelněn |
| druhý člen manželského páru | osoba mužského pohlaví |
| oddán civilně | osoba ženského pohlaví |
| rozveden | osoba neznámého pohlaví |
| rozloučen | |

Číst v listinách

V pátrání po minulosti se nepohnete, pokud nerozluštíte staré spisy. Dobře čitelné jsou zápisy ještě z minulého století. Dopátráte-li se matriky z kraje století osmnáctého, musíte znát latinsky. Vyzkoušejte se na příkladech.

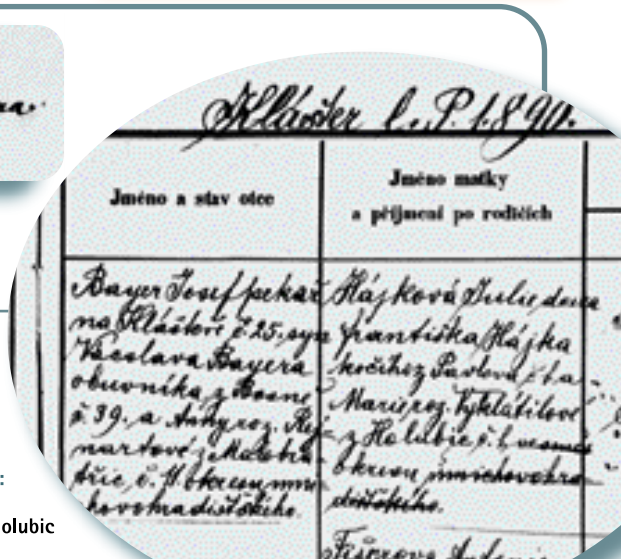


A. 1706
6. feb: Baptisatus est Joanes. P: Daniel Mataussek. M: Magdalena lavans Joanes. testes Georgius Czermak. Ana Rectrowa.



Anno Domini 1803, Junius
Ludmila Dcera pozustala po +Janow Hawrankowy ze Trnowa

Klášteř L.P. 1890.
JMÉNO A STAV OTCE: Bayer Josef pekař na klášteře č. 25 syn Václava Bayera obuvníka z Bosně č. 39 a Anny roz. Rejnartové z Malobraťčic č. 11 okresu Mnichovohradištského
JMÉNO MATKY A PŘÍJMENÍ PO RODIČÍCH: Hájková Julie dcera Františka Hájky kočího z Pavlova č. 1 a Marie roz. Vyklatilové z Holubic č. 1 okresu Mnichovohradištského



| Jméno a stav otce | Jméno matky a příjmení po rodičích |
|--|---|
| Bayer Josef pekař na klášteře č. 25 syn Václava Bayera obuvníka z Bosně č. 39 a Anny roz. Rejnartové z Malobraťčic č. 11 okresu Mnichovohradištského | Hájková Julie dcera Františka Hájky kočího z Pavlova č. 1 a Marie roz. Vyklatilové z Holubic č. 1 okresu Mnichovohradištského |

klady pro vytvoření rodové kroniky. Ke každému jménu zjistí informace, aby mohl mít každý předek v kronice vlastní kapitolu. Pomohou mu záznamy v úředních knihách a listinách z jednotlivých panství, velkostatků a pozdějších politických, finančních či soudních úřadů (dostupné v oblastních a krajských archívech). Pak se informuje v archivu na údaje související s místem pobytu předka. Nejprve určí, do jakého panství obec patřila. Podle toho mu v archivu vyhledají pozemkovou knihu, kde jsou sepsáni majitelé gruntů a domů a rok, kdy se nový majitel ujal nemovitosti (údaje bývají nepřehledné). Může zkusit štěstí i v do-

bové korespondenci, u mladších událostí hodně napoví také fotografie.

IVAN BŘEŠTÁK

Zajímá-li vás

- ✉ Státní ústřední archiv v Praze, Karmelitská 2, Praha 1, tel. 02/57 32 03 38
Erra – genealogicko-historická společnost, Fantova 1784/28, 155 00 Praha 5
www.muweb.cz/www/cghsp/kurzy.htm
- 📖 Klub pro českou heraldiku a genealogii, U Rájské zahrady 20, 130 00 Praha 3
Genealogická literatura – knihkupectví Academia, Václavské nám. 34, Praha 1, tel. 02/24 22 35 11
- @ www.mageo.cz/.chatroom/3451 – diskusní fórum o genealogii v češtině
www.genealogy.org – mezinárodní genealogické stránky

Co je skutečnost?

Racionalismus osvícenství a průmyslové revoluce vnutil lidem představu jediné, univerzální reality, která funguje jako hodinový strojek. Někdy však natolik složitý, že člověk zatím nedovede nahlédnout do jeho soukolí. Pozdější alternativnější přístupy k chápání reality tuto představu zviklaly. Teorie relativity a kvantová fyzika převrátily obraz světa vzhůru nohama, experimenty s rozšířeným stavem vědomí ukázaly, že realita není jen jedna. Že záleží na pozorovateli a na tom, co právě na jeho mysl působí.

Virtuální realita není nic od základu nového. Vždyť i každý z nás nosí stále s sebou svou vlastní umělou skutečnost. Lidský mozek totiž nevidí svět takový, jaký je, ale vnímá pouze jeho dodatečně vytvořený, simulovaný obraz v naší mysli. Odkud bereme jistotu, že obraz odpovídá skutečnosti? Člověk je až příliš závislý na svých vjemech a smyslech, než aby mohl vznášet kategorické soudy o povaze skutečnosti. Neví, kdy je klamán, ale ví, že s vjemy vstupujícími do mozku se dá snadno manipulovat. A tak si již dávné národy vytvářely virtuální realitu mihotavých stínů na zdech jeskyní, v nichž byli u posvátných ohňů zasvěcováni mladíci v dospělá bojovníky. A my se obklopujeme umělou skutečností městských kulis s asfaltovými cestami a plastickými květinami. Městský člověk již žije v dokonale umělém prostředí. Vše, na co pohlédne, bylo vytvořeno lidskou rukou.

Někdy nám ke zdání skutečnosti postačí

jen několik záchytných bodů. Jako když si z několika skvrn poskládáte obrázek. Jízda autem noční silnicí je trochu jako hra na počítači. Také při ní vidíte ze světa kolem jenom míhající se značky, ubíhající středový pruh a malý osvětlený výsek silnice, ale věříte, že kolem je širší, bohatší svět. Na tomto principu fungují technologie napodobující skutečnost. Z umělé skutečnosti vám stačí vnímat jen několik prvků, hrubé rysy. Ale pokud fungují a obklopují vás dostatečně dlouho, přijmete je za své.

Jiná skutečnost

Časopisecké články nás již několik let ohromují výhledy do budoucna virtuální reality. Vidíme na obrázcích postavy s podivnými přilbami na hlavě a tušíme, že jde o jakousi novou hračku pro milovníky počítačových technologií. Může se ale virtuální realita hodit i komukoliv z nás? A co to vůbec je? Je to opravdu mámvivý název. Jiné návrhy k pojmenování téhož zněly například 'dokonalá simulace' či 'umělá skutečnost', ale není divu, že se ujal právě tento termín. Ve slově virtuální cítíme cosi odborného, vědeckého a neuchopitelného. Druhé slovo pak zní velmi vznešeně, univerzálně. A mezi oběma těmito slovy vládne patřičné napětí.

Název virtuální realita vymyslel v roce 1986 americký počítačový specialista Jaron Lanier. Během několika let se toto slovo stalo takovou módou, že i u nás začalo být najednou všechno 'virtuální'. Po jeho zaplání do vyhledávacího programu v rámci českého Internetu si můžete vybírat od in-

Je virtuální realita termínem z oblasti sci-fi? Můžeme se s ní opravdu setkat v běžných hernách, jak to slibují reklamní poutače ve výkladech? Má kromě zábavy také nějaký praktický význam? A nebyl její první vlašťovkou létající velociped Jana Tleskače?

Virtuální světy



Znásobené smysly

1 Helma je neviditelnějším a nejtýpčtějším prvkem virtuální reality. Je vybavena sluchátky a dvojicí malých obrazovk na tekuté krystaly. Díky stereoskopickému posunutí obrazu poskytuje iluzi prostorovosti. Polohový snímač přilby propojený bezdrátově s počítačem přenáší do simulace informace o směru, kterým se uživatel dívá.

2 Prostorový joystick, jakési trojrozměrné myši, umožňuje pohyb. Nakloníte joystick dopředu a obraz před vámi začne ubíhat, jako byste se vznášeli umělým světem na létajícím koberci.

3 Datová rukavice je jediná část vašeho těla, kterou ve virtuální realitě uvidíte. Umožňuje mechanickou manipulaci se simulovanými objekty. Datová rukavice se podobá běžné rukavici, je však protkaná optickými vlákny a vybavená podobným detektorem polohy jako helma. Náročnější modely rukavic v sobě mají dokonce zabudované malé dofukovatelné komůrky. V synchronizaci s počítačem se tyto komůrky po uchopení obrazu nějakého předmětu naplňují vzduchem a dávají pocit doteku skutečného předmětu.

ternetových stránek nazvaných třeba Virtuální Olomouc (s paradoxním podtitulkem 'skutečná procházka hanáckou metropolí') až ke stránkám s názvy Dougův a Lišákův virtuální zpěvník či Virtuální pelíšek bobtaila Harry.

Interface neboli rozhraní

Virtuální realita je typem rozhraní mezi počítačem a člověkem. Rozhraní je kontaktní plocha mezi nástrojem a jeho uživatelem. Taková plocha má něco z vlastností obou stran, které zprostředkovává.

Musí být dostatečně pohodlná pro kontakt se člověkem a dostatečně výkonná pro předání lidského úmyslu nástroji. U klávesnic je onou plochou násada, u auta palubní deska a ovládací prvky. Staré počítače používaly jako rozhraní elektrický psací stroj a tiskárnu, na niž počítač hlásil své požadavky a splněné úkoly. Později byl vyvinut terminál, tedy monitor s klávesnicí. Monitor hlásí prováděné úkony, pomocí klávesnice jsou počítači zadávány příkazy. Ani klávesnice a monitor ale ještě nejsou ideálními nástroji pro lidské potřeby.

Předávání příkazů počítači pomocí klávesnice je zdoluhavá záležitost. Navíc počítač není schopen pochopit nic, co nejde vyjádřit slovy a čísly. Nedokáže pochopit úmysly a nálady, těžko by si poradil s tím, kdybyste mu místo písmen začali malovat. Také monitor jako výstupní zařízení má ještě své mouchy. Prostorové, trojrozměrné obrázky například na jeho ploše budou vždy vypadat nepřehledně. Proto uzrál čas na zavedení rozhraní nového typu. Takového, které by vyjadřování člověka neomezovalo, ale naopak rozvíjelo.

Lidé se pokoušeli vytvářet umělá prostředí odedávna

Umělé prostředí

Virtuální realita je technologie, která umožňuje 'pobyt' v prostředí uměle vytvořeném počítačem. Jednotlivé typy virtuální reality se potom liší v tom, nakolik je iluze opravdovosti dokonalá a jaké jsou uživatelské možnosti toto simulované prostředí ovlivňovat.

To, co je na virtuální realitě fantastické, je zejména osobní zkušenost s takovým prostředím. Strohý popis vás nikdy nepřesvědčí, že můžete s uměle vytvářeným světem splynout a alespoň na chvíli na svět skutečný zapomenout. Většinu podnětů ze světa kolem nás přijímáme zrakem. Jakmile začneme vnímat obraz světa jiného a na náš původní svět nemůžeme ani koutkem oka zašilhát, začneme onen nový svět přijímat za svůj. Ten proces je velmi rychlý.

Ve světě virtuální reality nejste jenom pouhými diváky. Můžete se jím procházet, brát do ruky různé předměty a provádět s nimi vše, co vymyslel programátor tohoto prostředí. Velmi realistickou ukázkou virtuální reality blízké budoucnosti před-

Naše anketa

Několika náhodným chodcům jsme položili stejnou otázku: Co je to virtuální realita?

Ivo (26): Helma na hlavě, ve které se vám něco ukazuje. Ale nevím co.

Tamara (46): Vím jen, že to souvisí s počítači, že to je něco jako skutečná hra.

Gabriela (27): Je to jako počítačová hra, která je tak silná, že člověk má pocit, že je uvnitř a může se tam pohybovat.

Lucie (20): Myslím, že to jsou takové brýle a člověk si myslí, že je jako přímo v tom. Jako že je to živý.

Antonín (61): Tak to vážně nevím. Zase jsem za debila.

stavil například film Skandální odhalení. Na technických prostředcích umožňujících vstupovat do světa počítačové grafiky se pracovalo v laboratořích již od šedesátých let. Virtuální realitou jsou ale teprve jako celek. Z původních monstrózních a astronomicky drahých modelů se postupně vyloupl první praktický vzorek v roce 1985 na půdě laboratoří NASA. Od druhé poloviny 80. let pak můžeme sledovat závody ve zlevňování a současné komercializaci tohoto systému. Široké veřejnosti byla virtuální realita představena na veletrzích v roce 1989. V poslední době někteří tvůrci virtuálních prostředí ustupují od používání helmy a dávají přednost umístění uživatele do komory, na jejíž stěny je obraz promítán.

Za kouzelným zrcadlem

Bylo řečeno, že virtuální realita je rozhraní mezi člověkem a počítačem. Dobře, a co dál? Lze snad počítač snadněji ovládat z virtuálního prostředí? Určitě ano, ale tímto směrem se vývoj využití virtuální technologie nevydal. Jakmile lidé objevili kouzlo umělých světů, začali se zabývat jimi samými. Jako kdyby zapomněli, že původně mělo umělé prostředí sloužit coby dokonalejší klávesnice a monitor, jako nástroj k snadnější práci s daty v počítači. K čemu tedy člověku slouží pobyt v umělém, byť precizně vykresleném prostředí? Například k tomu, aby si mohl projít model prostředí, kam se obvykle nemůže dostat: vnitřek lidského těla, svět mikročástic a podobně. Také se hodí jako trenážer

nebezpečných prostředí a úkonů. Letecký simulátor je typickým příkladem.

Pro budoucnost je perspektivní ještě jedno využití virtuální reality. Totiž jako prostor ke vzájemnému setkávání. Pak bude mít virtuální realita charakter skutečného kyberprostoru, 'místa', které bude všude a nikde, které bude mít nulový objem, ale nekonečnou rozlohu. Již dnes je možné sejít se s kýmkoliv ve stejné virtuální realitě. Stačí, aby oba uživatelé byli napojeni na stejný simulátor. Pak si zvolí z připravené nabídky, jak se má jeden druhému jevit, a nic vzájemné schůzce nebude stát v cestě. Kouzelné je, že lidská podoba není ani v nejmenším nutná. Když došlo k prvnímu světovému setkání dvou výzkumníků ve stejném virtuálním prostředí, vzali na sebe podobu velkého humra.

Pokud bude současná počítačová síť Internet nahrazena skutečnou 'informační dálnicí', jejíž linie nebudou překážkou ani pro velký tok dat, jaký je potřeba k přenosu virtuálního obrazu, nastane teprve rozkvet nové technologie. V jakékoliv podobě bude možné navštívit geograficky vzdálená místa mrknutím oka, celé hodiny se procházet ve virtuálních městech zaplněných nehmotnými obrazy jiných virtuálních chodců, a jen tělesné potřeby fyzického těla donutí uživatele k návratům do světa všední nedigitalizované skutečnosti.

Proč člověk utíká k virtualitě? Možná je v něm zakořeněna touha po vstupování do jiných skutečností. Zároveň je asi uklidňující obývat skutečnost, byť uměle vytvořenou, nad kterou máme větší moc než nad přirozeným světem přesahujícím lidská měřítka.

IVAN ADAMOVIČ

Zajímá-li vás

Reálné o virtuální realitě, Steve Aukstakalnis a David Blatner; vyd. Jota 1994

Virtual Reality Association, a.s., Centrotex, nám. Hrdinů 3, 140 61 Praha 4

Virtuální realita v praxi



ZÁBAVA

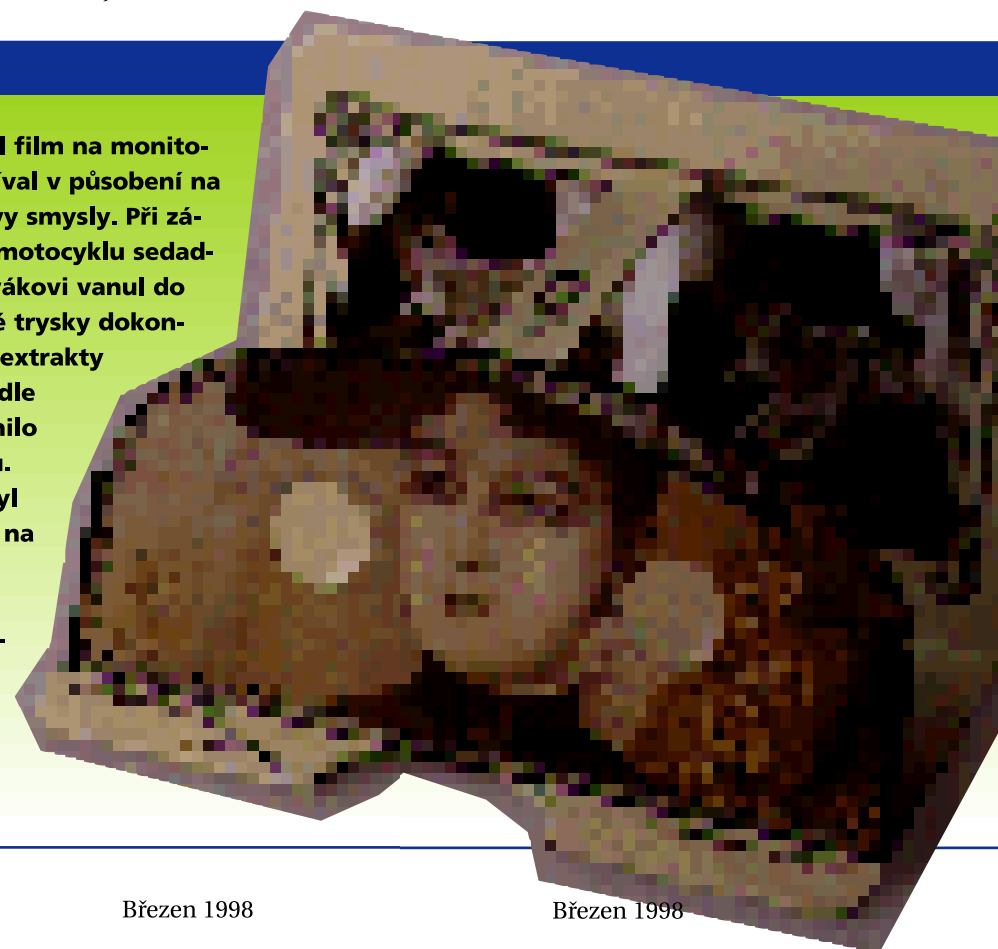
Ze všech existujících aplikací se s virtuální realitou setkáte asi nejdříve v zábavním průmyslu. Řadu počítačových her lze hrát s helmou na hlavě v trojrozměrné podobě, další hry jsou vyrobené přímo pro virtuální realitu. Prvním masově vyráběným, byť nepřilíš výkonným modelem virtuální reality se stal Mattel Power Glove. Firma Nintendo jej uvedla na trh v roce 1989. Stál devadesát dolarů a v prvních šesti týdnech se ho prodalo za padesát milionů dolarů. V Londýně lze navštívit virtuální hernu Trocadero na Picadilly Circus, v Berlíně se nachází herna s kavárnou Virtuality Cafe na Lewishamstrasse 1. V Praze žádná herna s výkonnými počítači neexistuje. S virtuální realitou se můžete setkat v obyčejných provozovnách s hracími automaty či kulečnickem (například obchodní centrum u stanice metra Luka), kde provozují sadu prodávanou ve specializovaných obchodech za cca 30 000 Kč. Dále jsou k dispozici

různé simulátory, které stojí na půli cesty k virtuální realitě. Silným zážitkem je simulovaná jízda na lyžích, během níž stojíte na pohyblivých plošinách a musíte celým tělem pohybovat podobně jako na opravdových lyžích. Automat tohoto typu jsme našli v herně Club Biliard v Řipské ulici. Jiným typem simulátoru je projekční golf, v Praze provozovaný ve smíchovském Golf centru, v Karlových Varech v hotelu Imperial. Opravdový golfoví míček je odpalován holí proti plátnu, na které je promítáno hřiště. Po odpálení počítač bleskově vyhodnotí úhel odrazu, směr otáčení míčku, jeho rychlost a další charakteristiky, a poté na plátno promítne místo, kam by míček ve skutečnosti dopadl. Hráč má na výběr z množství skutečných světových golfových hřišť. Jejich digitální podoba byla vytvořena na základě detailních družicových snímků.

Z pravěku simulací

Jedním z prvních pokusů o trojrozměrný vizuální dojem bylo plátno s obrazem obklopujícím diváka ze všech stran: panoráma. První vznikla koncem 18. století, u nás je k vidění například pražské Maroldovo panoráma bitvy u Lipan. V polovině 19. století se staly velkou módou stereoskopické fotografie. Dvojice fotografií, které v určité vzdálenosti od oka splývají v jediný plastický obraz. S jejich napodobeninami se setkáte i u některých novinových stánků. Předstupněm virtuální reality byl systém Sensorama, vyvinutý počátkem šedesátých let americkým filmařem Mortonem Heiligem. Divák se posadil do speciálního

křesla a sledoval film na monitoru. Systém spočíval v působení na všechny divácké smysly. Při záběrech jízdy na motocyklu sedadlo vibrovalo, divákovi vanul do tváře vítr a malé trysky dokonce rozprašovaly extrakty pachů a vůní podle toho, jak se měnilo prostředí záběrů. Zážitek sice nebyl interaktivní, ale na rozdíl od dnešní virtuální reality zapůsobil na příjemce více, než dokáží moderní technologie.



S virtuálním prostředím se budeme setkávat v mnoha odvětvích

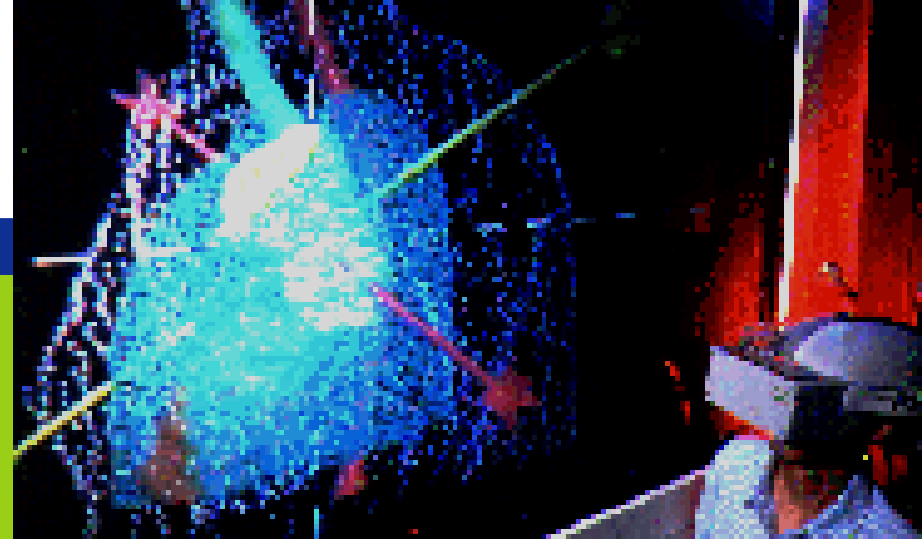
Virtuální realita v praxi

VOJENSTVÍ

Letecké simulátory se v armádě používají již od roku 1929. Ukázalo se, že cena lidských životů a skutečných letadel je příliš vysoká a že simulátory letu ušetří obojí. Až donedávna však tyto simulátory nedokázaly reagovat na chování pilota v reálném čase. To umožnila až virtuální realita. O konfliktu v Perském zálivu se říká, že byl první virtuální válkou. Dříve, než se američtí piloti vypravili nad nepřátelská území, znali dokonale terén z počítačových simulací. V současné době používá americká armáda k výcviku svých vojáků dokonce komerční hry 'střílečky', jakou je např. DOOM. Vojáci se na nich učí vzájemnému krytí a dobývání nových území.

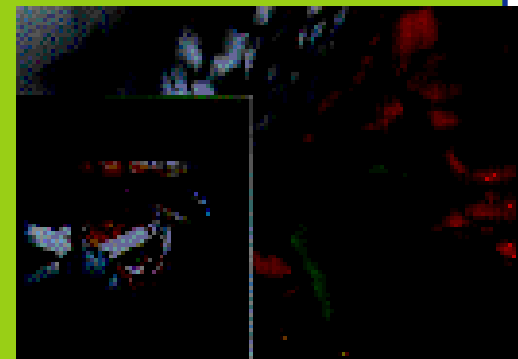
ARCHITEKTURA

Podobně jako v průmyslové výrobě, také v architektuře je virtuální modelování mimořádně úsporné a efektivní. Modely nových domů architekti a urbanisté dosazují do skutečných fotografií okolí budoucí stavby, aby byl co nejlépe vidět jejich příští vzhled. Byt navrhovaný na zakázku lze bez problémů vymodelovat nejprve v počítači. Zákazník se pak ve virtuálním prostředí může procházet, měnit barvy stěn, rozestavení nábytku či umístění oken.



ZDRAVOTNICTVÍ

Ve zdravotnictví našla virtuální realita nespočet uplatnění. Obrázek znázorňuje operaci mozku, během níž se může chirurg neustále orientovat podle detailního počítačového modelu operovaného místa. Na základě trojrozměrného rentgenového snímkování si mohou lékaři pořídit model pacientových orgánů, jejich přesné polohy. Tento postup je výhodný například při likvidaci nádorů radioaktivním zářením. Paprsky směřované z různých míst se musí protnout přesně v místě nemocné tkáně, což model umožní s velkou přesností.



TURISTIKA

Chcete se podívat do Tutanchámonovy hrobky a neriskovat přitom kulku od islámských fundamentalistů? Zajímá vás, jak vypadaly antické památky ve své době? Tato přání vám může splnit virtuální turistika. Sportovnější povahy mohou nasednout na stacionární kolo a šlapat krajinou, která bude kolem nich ubíhat jako při skutečné projíždce na kole. A ještě půjdou kalorie dolů.



EROTIKA

Nejbezpečnější sex je virtuální sex. Široké veřejnosti jej předvedl film Trávníkář. Dvojice hlavních hrdinů tu krouží upnuta do otočných rámů, na hlavách helmy a v duši touhu. Jejich digitalizované obrazy se k sobě přibližují, splývají v metafoře absolutního sexuálního spojení. Riziko pohlavních chorob nulové, co si přát víc? O virtuálním sexu se hodně píše, ale skutečnost daleko pokulhává za představami. Hmatový vjem, v erotice tolik důležitý, nedokáže dosud počítačové technologie úspěšně zprostředkovat. V tomto případě by se navíc efekt nemohl omezit jen na digitální rukavici, ale na celé tělo a některé partie obzvláště.



PRŮMYSLOVÁ VÝROBA

S pomocí počítačové grafiky a možností trojrozměrného modelování nemusí být po rozkreslení nového výrobku následujícím krokem hned výroba prototypu.

Ve virtuální realitě

může konstruktér model výrobku nejen prohlédnout ze všech stran, ale i testovat jeho funkčnost, reakce na zátěž a vlivy okolního prostředí. Další fází, která již zní téměř jako z oblasti sci-fi, je tzv. stereolitografie. I poměrně složité prototypy může počítač nejen vymodelovat, ale i nechat přímo sestrojít. Na základě trojrozměrného modelu je možné laserem ovládaným počítačem vyřezat výrobek ze speciálního plastu bez zásahu lidské ruky.

KOSMONAUTIKA

Projekt Pathfinder byl první vesmírnou misí s bohatým využitím virtuální reality. Podle snímků zasílaných Sojournerem na Zemi vytvářel počítač trojrozměrný simulovaný obraz nejbližšího okolí sondy. NASA tento proud virtuálního vysílání rozesílala do světa nejen vědcům, ale i široké veřejnosti prostřednictvím Internetu. Každý uživatel Internetu vybavený náležitými programy (Java, VRML) mohl být doslova 'očítým svědkem'. Očekává se, že v budoucnosti kosmonautiky bude hrát čím dál větší roli tzv. telepresence (přítomnost na dálku). Výzkumník s helmou na hlavě bude moci přímo řídit v reálném čase veškeré pohyby vyslaných průzkumných zařízení.



SLOVO ODBORNÍKA



Jiří Venzara, prezident Virtual Reality Association, a.s.

„Osobně dávám přednost termínu počítačová simulace.“

Jaké jsou trendy ve využívání a ve vývoji virtuální reality v posledních letech?

Z hlediska financí se podle renomovaných zdrojů investovala v roce 1996 do technologií virtuální reality částka 136,4 milionů dolarů a v roce 2001 se očekávají investice do této oblasti v úrovni jedné miliardy. Z jiného pohledu je virtuální realita logickým pokračováním stavu komunikace mezi počítačem a člověkem. V obecné rovině zasahují technologie virtuální reality, nebo ještě lépe technologie počítačové simulace, do stále širšího spektra lidských činností.

Jste invalida, vozíčkář. Rozhodli jste se studovat oblast virtuální reality z toho důvodu, že vám může v budoucnu pomoci překonat pohybové omezení?

Na tuto otázku odpovídám ne, ale jsem rád, že tuto skutečnost zmiňujete. Od roku 1983, kdy jsem si poranil krční páteř, věnuji maximum času počítači a v oblasti vojenských elektronických systémů jsem mezinárodně uznávaným expertem. Nedělá mi problémy nerušeně studovat a pracovat dvanáct i šestnáct hodin denně. To, co by pro jiné byl handicap, jsem proměnil ve výhodu.

Domníváte se, že je 'virtuální realita' zavádějící pojem?

Ani ne tak zavádějící, jako spíše lehce zdevalvovaný. Dodnes mám v živé paměti snímky a články o virtuální realitě, v nichž byl nosným motivem virtuální sex nebo virtuální herny. Takové články širokou veřejnost dokonale dezinformovaly, nebo alespoň zmátly. Výstižnější pojem je počítačová simulace v reálném čase.

FOTO: GAMMA, SYOMA, IMAGE SERVICE, MICHAEL, PHOTOBANK, Z KNHNY MONDO, LIBERT'S GUIDA NEW EDGE, VYD. HARPER PEFERENNA, 1992

Nuda, nuda,

Schopnost bavít se je jednou z disciplín umění života. Je to stejná dovednost jako sehnat dobrou práci nebo najít zajímavé přátele. Pokud se někdo jako bonviván nenarodí, hodí se mu naučit se tak žít. Výhodné je to proto, že bonviván si života užívá, nenechá se jím vláčet. Když si rodiče chtějí pojistit, aby jejich dítě nepřijímalo svět pasivně, nenechalo se vláčet, musí ho postupně zasvětit do základních mechanismů. Jenom člověk, který chápe, proč se věci dějí tak a tak, vidí souvislosti a zároveň se může bavit představou, jaké by to bylo, kdyby fungovaly jinak. Nedostatek

těchto schopností (fantazie) vede k tomu, že nerozumíme zákonitostem – a problémům, které jsou nad ty základní nadstavené. Kdo nechápe souvislosti, nedovede si představit, k čemu by v životě mohl potřebovat třeba deskriptivní geometrii. A kdo nerozumí, zůstává stranou dění. Kdo je stranou dění a nemá vlastní zkušenosti, ani fantazii, má dlouhou chvíli, nudí se. Nudí se na hodinách deskriptivní geometrie.

Mozek na odpis

Každý nedostatečně trénovaný sval zakrňuje. Přirovnáme-li tedy mozek ke svalu, můžeme říci, že nudící se mozek ochabuje. Nuda je totiž stav těla, kdy se všechny tělesné funkce utlumují. Zažívají jej cestující na letištích nebo nemocní v čekárnách u doktora a studenti na zdoluhavých přednáškách. Na rozdíl od spánku nebo relaxace, dlouhá chvíle tělu škodí. Nudící se člověk totiž méně dýchá a mozkové buňky bez dostatečného přísunu kyslíku strádají. Tato neuronová genocida je způsobena nedostatkem vnějších podnětů. Lépe řečeno: neschopností mozku tyto podněty využívat. To proto, že opravdové minimum podnětů je snad jen na poušti. Tak

se dostáváme zpět k tomu, že šlechtěný mozek se nenudí, zakrnělý, bez ideologického vedení, ještě víc ochabuje.

Oslabené dynamo

Mozek je složen z mozkových buněk – neuronů. Každý neuron je zápojem (synapsí) spojen s několika vedlejšími neurony. Komunikují mezi sebou elektrickými vzruchy. Čím víc je mozek využíván, tím víc synapsí mezi sebou neurony mají. Na stimulovaných laboratorních zvířatech vědci dokázali, že jejich neurony mají o 25 % víc synapsí a dostávají o 80 % víc krevních destiček než zvířata s běžným množstvím podnětů. Výhodou složitější strukturovaného mozku je, že rychleji vede elektrický proud; ne nadarmo se říká, že některým lidem to víc pálí. Ve chvíli, kdy mozku chybí stimulace, spojení mezi jednotlivými neurony se zkracují a rozpojují. Nejde ale o nevratný proces. Stejně jako svalová tkáň, i mozková síť má schopnost regenerace.

Vnější projevy

Rozdíl mezi relaxujícím, spícím a nudícím se člověkem je jasný. Když tělo relaxuje, vnější receptory jsou vypnuté a vnímáme své vnitřní pocity. Když tělo spí, smysly jsou také vypnuté a vnitřní svět se nám zjevuje v podobě snů. Když se nudíme, mozek volá o pomoc. Receptory nejsou vypnuté, ale otupělé. Podle toho rozeznáváme kategorie nudy:

Zemdlelost: Nuda, která je způsobena fyzickým vyčerpáním.

Otrava: Nuda přicházející ve chvíli, kdy ztrácíte přehled o situaci, přestáváte vnímat dění.


Netečnost: Nuda, která je zapříčiněná

nuda

Nikdy jste se v životě nenudili? Pak patříte k těm několika málo výjimečným osobnostem, jejichž mozek je natolik kreativní, že si najde impulz k aktivitě v jakékoliv situaci. Většina lidí však takové štěstí nemá. Některé často, jiné méně provází nuda celý život.



naprostým nezájmem o dění nebo o okolí. Dlouhá chvíle: Nuda zaviněná tím, že se nám vůbec do ničeho nechce.

Suchopár: Nuda, na kterou není recept. Je navozena monotónním prostředím, jako je například výše zmíněná poušť. Klasickým vnějším projevem nudy je zívání. To se ozývá mozek a žádání o pořádnou dávku paliva – kyslíku. Dostane-li ji, dá smyslům povel, aby našly podnět, který by jej zaujal. Dalším projevem nudy je tedy roztěkanost a neschopnost soustředit se na podněty, které nás nezaujaly (zdoluhavá porada). Kreativněji založený člověk v tu chvíli v duchu hledá jiné stimuly, 

Zííváááníí!

Zívání je přirozený reflex, který se spustí v okamžiku, kdy mozek zjistí, že v krvi převažuje kyslík uhlíčitý. Aby tento poměr vůči kyslíku otočil, zadá povel žvýkačím svalům. Ty doširoka otevřou ústa, plíce vydechnou kyslík uhlíčitý a zhluboka nasají vzduch. Z něj si vezmeme kyslík, který spolu s glukózou dává tělu energii, a okysličená krev zaplaví mozek. K této látkové výměně dochází ve chvíli, kdy potřebujeme zvýšit koncentraci myšlenek nebo když jsme unaveni, a tělo si tak říká o odpočinek nebo když kvůli přílišnému vyčerpání nemůžeme

pořádně usnout. Například ve třídách, kde výuka vyžaduje větší soustředění, jako při hodinách matematiky nebo programování, je zívajících žáků více než při lekcích z humanitních věd. Pokud nás tedy tělo nutí zívát, chce mozek usnadnit přijímání nových podnětů a vyvarovat nás nudy. Zívací reflex mají takřka všichni obratlovci. Zvířata, na rozdíl od lidí, zívají i proto, že chtějí vytlačit vzduch ze středního ucha, stejně jako my při cestě letadlem. Proč je zívání nakažlivé, dosud vědci nezdůvodnili. Domnívají se ale, že je to podobné jako s hladem. Ten si taky nemusíme uvědomovat do chvíle, než někoho uvidíme jíst. Stejně tak potřebu dalšího kyslíku pocítíme, až když někoho uvidíme nebo uslyšíme zívnout. Chorobné zívání (1x-4x za minutu) pak způsobují poruchy centrální nervové soustavy. A to buď nemocí jako epilepsie, encefalitida či obrna, anebo drogy ovlivňující neurotransmitery a léky užívané třeba na depresi či Parkinsonovu nemoc.



Lidé i zvířata zívají, aby vybudili mozek k větší aktivitě

Co tady a co tam?



Společnost se dá rozdělit podle řady klíčů. Jedním z nich je způsob, jakým se ti kteří baví. Spíše než na penězích – i když finančně zajištění mívají o zábavu větší nouzi – je to závislé na míře fantazie každého. Klasickým příkladem mohou být lidé z vesnice a z města. Jejich zábava bývá podřízena prostředím, ve kterém žijí, a stěžejí by hledali co dělat v prostředí jiném. Pro ilustraci malý test vaší fantazie. Představte si, že jste se ocitli uprostřed neznámého sídliště (obr. 1) nebo návsi č. 2. Dovedete najít deset způsobů, jak byste se tam zabavili?



„Nudil ses? Vyzpovídej se synu!“

méně nápaditý jedinec v sobě hromadí nespokojenost. O tom, kdo má jaké dispozice, mnohé vypovídají kresbičky, které nudící se člověk vytváří.

Dekadentní hříchy

Nudu jako kategorii chování popsali už ve středověku. Církev ji nazvala latinským slovem *acedia* a považovala ji za hřích, z něhož se bylo radno vyzpovídat. Rozhřešení v podobě několika otčenášů, které kněz udělil, bylo jedním z nejstarších léků na tento stav – v momentě, kdy přišel, byla modlitba na jeho zahrnutí spolehlivým lékem.



V pražských podnicích Segafredo a Barock můžete čekání na přátele, nápoj či jídlo ukrátit malováním pastelkami. Nejlépe přízdobené ubrusy vystaví

V minulém století byla nuda velmi módní. Stala se výsadou dandyů a dekadentů (inspirovala také první Byronovu báseň *The hours of Idleness* – Hodiny v nečinnosti), kteří díky svému znučenému výrazu získávali pocit nadřazenosti nad obyčejnými lidmi pachtícími se za obživou.

Asociál v zoo

Stejně jako řada dalších vlastností a psychických stavů, ani nuda není výsadou lidí. Také zvířata mají dlouhou chvíli. Z nudy jim hrozí neurotické stavy. Nejčastěji potkáte otrávená zvířata v zoologických zahradách. Příznakem dlouhé chvíle není jen líné polehávání, ale i těkavé pobíhání tam a zpátky po výběhu. U primátů lze dokonce rozeznat znučený výraz. Podobně jako lidé i zvířata hledají východisko z nudy tím, že si snaží zábavu obstarat. Domácí kočky se tak dožadují hlazení, pes vybízí pána k procházce. Když necháte zvířata doma o samotě, z dlouhé chvíle ničí vybavení bytu. Zvířata v zoo se kolikrát zlomyslně baví na účet návštěvníků. Opice rády bombardují hosty zoo odpadky, a tygři a lvi zase s gustem na návštěvníky močí.

Ohryzaná tužka

Kresbičky vytvářené z nudy, pro ukrácení dlouhé chvíle nebo pro uklidnění, mohou, podobně jako rukopis, vypovědět mnohé o autorovi – momentální nálada, povahové rysy, ale i chorobný stav. I když nelze zobecňovat – každý obrázek je výsledkem několika možných vlivů, lze určit některé souvislosti. Psycholog Jiří Novák odpovídá:

Dynamický člověk: projevuje se pevnými tahy – tlak na tužku je stabilní, kresba není roztřepená.

Nervózní člověk: mívá čáru nestejnou, tlak na tužku se mění.

Přizpůsobivý člověk: rád kreslí obličej lidí i zvířat.

Extrovertní a temperamentní člověk: maluje vlnovky, spirály nebo kružnice, vyjadřuje obvykle pohyb – znak extroverta, temperamentní osobnosti.

Kresbami zaplňuje celou plochu papíru, nespokojí se jen s růžkem nebo okrajem.

Introvertní člověk: bezpečně se pozná podle toho, že v namalovaném pokoji, domě nebo třeba v autě jsou zavřené všechny dveře.

Násilí a agresivita: symbolem jsou vítr nebo blesky.

Napětí, vnitřní přetlak, nespokojenost:

paprsky vyzařované z jednoho místa do prostoru (hvězdy, sluníčka). Obvyklý motiv při nekonečném poradě.

Bezstarostnost: odráží obrázky harmonické krajiny, silnice nebo domků.

Sebeoslavování: kresby na nichž si autor přizdobuje vlastní poznámky. Jde o osobnosti, které o sobě mívají vysoké mínění.

Dobré vyladění: balon, plovoucí loďka nebo letící míč.

Lidé s dobrodružnými sklony, ochotní riskovat: malují Indiány, vojáky nebo šelmy.

Hlad: když se ozve při dlouhé přednášce, stává se, že se na papíře objeví půlměsíčky, které připomínají třeba rohlík.

Kuřáci: náruživí milci nikotinu malují při abstrakci dýmky nebo kouř.

Odhadl bych, že tyto obrázky kreslila žena. Svědčí pro to jak některé motivy, tak jemnost provedení. Z kreseb dýchá poklid, nenajdeme tu nic agresivního, kresby jsou většinou harmonické a vyrovnané. Není to hloupý nebo neoriginální člověk – kresba oka je velmi poetická, lze z ní vycítit smysl pro estetično, vkus i fantazii. Neopakuje se jenom jeden námět. Zároveň tlak na linku je přiměřený a stabilní, jde tedy o člověka, který se cítí v dobré fyzické i psychické kondici.



Malé (h)ry v hlavě

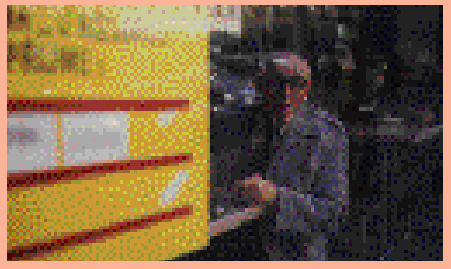
Čekárny, dopravní prostředky, fronty, schůze. Prostředí, která nestimulují. Okamžiky, kdy trpně čekáte, než se budete moci opět zapojit do dění světa. V takových chvílích člověk obvykle buď hluboce relaxuje, nebo se hluboce nudí. Nebo si může hrát.

Hry nenáročné
Počítání čehokoliv a srovnávání počtu: červených aut s modrými, vrabců s holuby, modrých a bílých dlaždic... v nejčistší formě pouze zaměstná pozornost a uleví nepříjemnému pocitu. Možno obohatit: odhadovat předem výsledek, vsadit se o něj sám se sebou – prohraná sázka pak například napomůže splnění nějaké povinnosti, kterou již několik měsíců odkládáme.

Hry rozvíjející myšlení
Výpočty, ke kterým dojdete, mohou posloužit jako základ jakékoliv teorie. Třeba jak převažující počet červených aut souvisí s druhou válkou v Perském zálivu. Musíte ale postupovat opravdu krok za krokem a každá souvislost musí být nějakým způsobem obhajitelná. Tato hra má dvě varianty. Buď si předem stanovíte východisko i cíl a snažíte se je nějak spojit, nebo prostě odněkud vyjdete a snažíte se dojít kamkoliv, hlavně hodně daleko. Hra rozvíjí vaše přesvědčovací schopnosti a učí také lepšímu porozumění televiznímu zpravodajství a politickým komentářům.

Hry rozvíjející představivost a intuici
Obličej
Každý člověk má vlohy k dobrému i ke zlému. Některé potlačuje, jiným dává vyniknout, některé se zapíší do jeho

rysů. Jsme naučení jistým rysům přiřazovat jisté vlastnosti. Vyhleďte si jakýkoliv obličej a zkuste si představit, jaký je jeho majitel, tíhne-li spíše ke zlu. V okamžiku, kdy ho z této strany dobře znáte, udělejte kotrmelec a zkuste si ho důkladně představit jako dobráka. U sympatických obličejů doporučujeme začínat se špatnou stránkou, u nesympatických s dobrou. Tato hra je vhodná zvláště v dopravních prostředcích. Cvičí odhad charakteru, ušetří nepříjemných zklamání.



Mraky
Zakloňte hlavu a zkuste v tvarech mraků vidět co nejvíce nejrůznějších podob. Cvičíte představivost.
Zvuky
Zavřete oči a zaposlouchejte se do zvuků okolo vás. Zkuste odhadovat směr, odkud přicházejí, a jejich původ. Chce to jenom trochu soustředění. Zvuků je mnohem víc, než byste čekal. Cvičíte pozornost, prostorovou orientaci, učíte se vnímat svět.

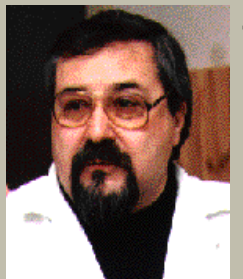


Viz také články *Jablkem do hlavy* v Quo č. 4 a *Ježci v kleci* v tomto čísle

Pud sebezáchovy
Možek vnímá nudu jako stav ohrožení. Nudíme-li se, spustíme pud sebezáchovy, který se snaží tělo co nejsnadněji a co nejrychleji vyvést z tohoto stavu. Není divu, že nudící se lidi mají často podobně asociální chování jako nudící se zvířata (viz močící kočkovité šelmy).

PAVEL MANDYS, ČASOPIS TÝDEN

SLOVO ODBORNÍKA



Jiří Novák, psycholog

„Nudu přináší nejen nedostatek podnětů, ale i jejich nadbytek.“

Kdy se člověk začne nudit?
V okamžiku, kdy si uvědomí nezajímavost, zbytečnost a bezvýznamnost toho, co dělá. Nebo v případě, kdy neví, jak dlouho bude daná situace nebo činnost trvat – například čekání na tramvaj. Nudu přináší také pocit nespokojenosti s vynucenou pasivitou nebo pocit ztraceného času – třeba na nějaké poradě nebo na nekončném přednášce. Nudou rozumíme i roztěkanost, oslabení pozornosti, také pocit únavy – pokud nemáme podnět žádný, nebo pokud jich máme příliš mnoho. Ten druhý případ nastává v současnosti nejčastěji třeba při dlouhém sledování mnoha-kanálové televize.

Je tento stav myšlení fyziologicky náročnější, než je tomu při stavu běžné aktivity?
Zcela jistě: stejně jako přemíra podnětů způsobuje zátěž, tak také jejich výrazný nedostatek je zatěžující a dochází zde ke stejnému stresu.

Může být nuda pro lidský organizmus nebezpečná?
V extrémních podmínkách ano. Tím mám na mysli dlouhodobé stavy bez podnětů, které zažívají třeba kosmonauti nebo vězni na samotce – tam může dojít k hlubokým depresím, někdy dokonce k halucinacím, a následně k vážným psychickým poruchám. V běžném životě je nuda nebezpečná spíše sociálně: únik z nudy je možný jen tehdy, najdeme-li si podněty, které nás zaujmou: a to může být vedle návštěvy kina třeba vykradení auta nebo vyzkoušení drogy.

Zajímá-li vás

- Piliny v hlavě,** Vera F. Birkenbihlová; vydavatelství Svítání 1996
 - Učíme děti myslet a učit se,** Robert Fisher; vyd. Portál 1997
 - Možek a jeho duše,** František Koukolík; vydavatelství Makropulos 1997
 - Lidské tělo,** vydavatelství Cesty 1996
- www.csaf.org/brain.htm – stať o tom, jak mozek zpracovává podněty



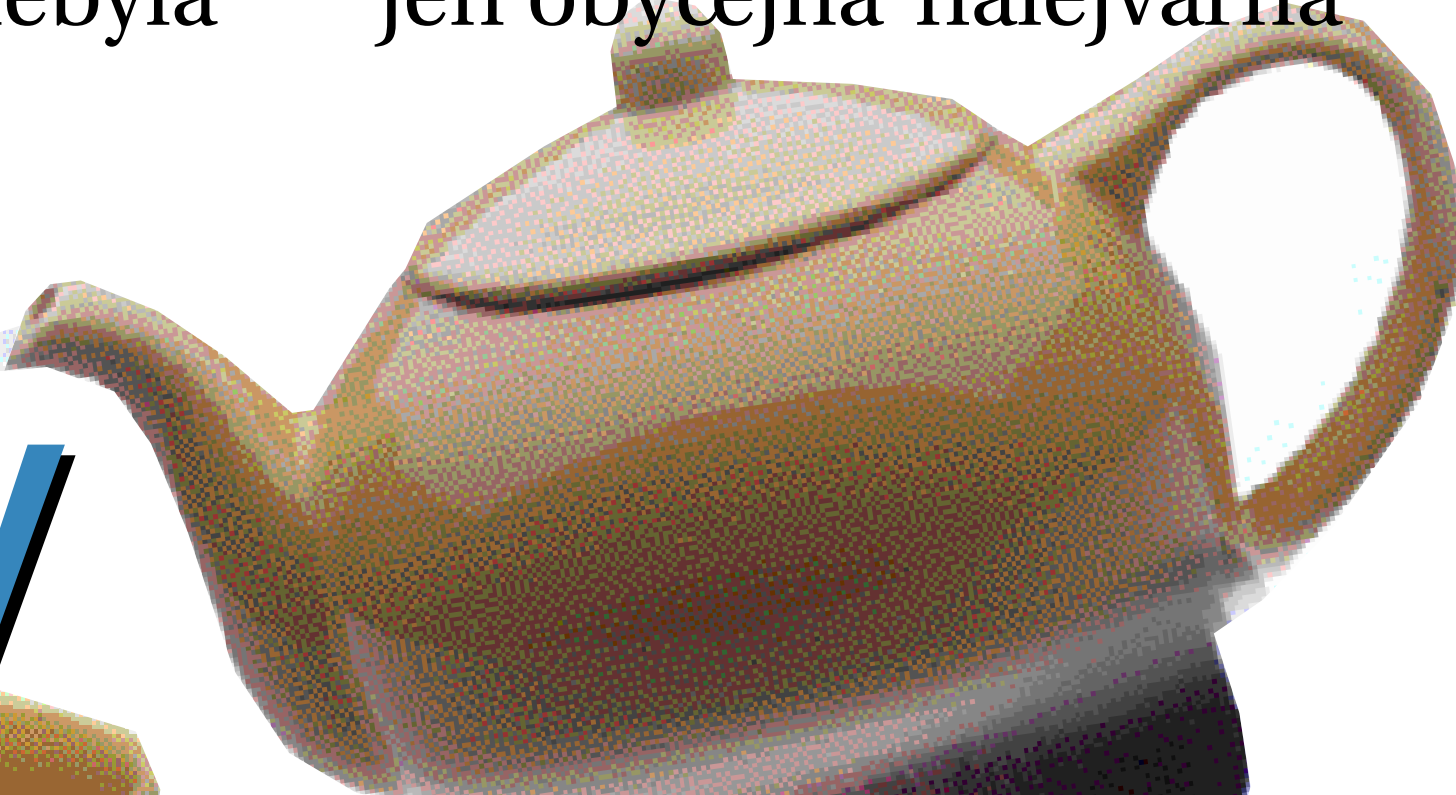
Uměění domluvy

Rodiče nás naučili mluvit a od té doby máme za to, že se dokážeme srozumitelně vyjádřit i správně rozumět. Pokud tomu tak není, svádíme to třeba na komplikované téma.

Nebo na hloupost, nezkušenost, zatvrzelost, nevzdělanost, nedostatek představivosti či citovou nezralost posluchačů. Rétorika má špatnou pověst a lidé se zvýšenou přesvědčovací schopností často dostávají nálepku povrchních mluvku nebo nebezpečných uchvatitelů. Pokusíme se v tomto článku vysvětlit, proč to tak je, proč je to pro člověka, který dává přednost samostatnosti, nevýhodné a co se s tím dá dělat.

Proč se lidé málo věnují rétorice?

V první řadě proto, že řeč obvykle nevnímáme jako něco, s čím se dá poctivě pracovat. Zdůrazněme poctivě. Všichni vědí, že Hitler dokázal spoustu věcí pouhým používáním jazyka. Všichni však také zároveň vědí, co byl Hitler za ptáčka, a že to byl z jeho strany všechno pěkný podvod. Z toho vyplývá, že slušný člověk se rétorice nevěnuje. To je přece logické. My všichni, kdo máme všech pět pohromadě, máme



stejný přístup k datům, jež nám poskytuje objektivní, tedy na nás nezávislý svět. Díky řeči si o něm můžeme sdělovat informace. A protože si můžeme tak snadno předávat informace, tedy komunikovat, můžeme tento svět přizpůsobovat svým potřebám. A to je to, o co jde. Správné a špatné používání jazyka pak od sebe odlišujeme podle pravdivosti a množství informací, které si řeči předáváme. Důležitá je pravda a nejpodstatnější je dospět k ní co nejpřímější cestou. Jakákoliv rétorika nebo krasomluva je na takové cestě zdržování, či dokonce ze správné cesty sejít. Proto se slušný člověk rétorice nevěnuje. Logické.

Informace

Informace, jejich důležitost, objektivita a pravdivost jsou jedním z největších mýtů poslední doby. Ne že bychom chtěli jejich důležitost a to ostatní popírat, ale všechno má své meze. Co vy si například počnete se všemi zprávami, které slyšíte v televizi, rádiu a které si přečtete v novinách během jednoho týdne? Dovoďte nám hádat. Proberete jejich pravdivost a objektivitu se známými, spolupracovníky, případy s rodinou. Při jejich hodnocení dáte každému jasně najevo své názory, které jsou víceméně neměnné. Asi tak z devadesáti devíti procent vám vše, co do sebe takto vstřebáte, poslouží pouze jako téma k rozhovoru s lidmi, se kterými se stýkáte. Jednou za čas potom nějaká zpráva opravdu ovlivní vaše rozhodování (krach banky, kde máte uložené peníze, povodně u blízkých příbuzných, zdražení elektřiny či změna času na letní).

Je to logické

Kolikrát slyšíme, jak někdo podpoří vlastní argumenty větou: "To je přece logické!" Kolikrát jste se k takovému tvrzení uchýlil sám? Logika v diskuzi často slouží jako konečné řešení, autorita, za kterou není odvolání. Stejně často ale slyšíme, že věci či každý člověk mají svou logiku. Různé logiky pak obvykle bývají těžko sluchitelné, což znamená konec komunikace. Jak to tedy s tou logikou je? Logika je systém vyplývání. Formální logika přesně určuje, k čemu za určitých podmínek může a k čemu nemůže dojít. Určuje vztahy

mezi příčinou a následkem.

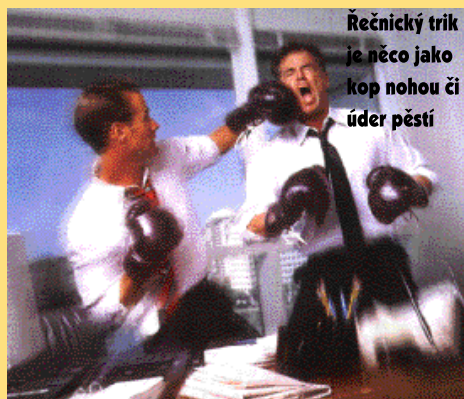
Je to komplikovaný systém a ne každý se v něm proto vyzná. Takže se jím často zaštiťují argumenty nejrůznější. Příklad 1: Všichni zloději, které jsme chytili za posledních pět týdnů, jsou hnědoocí. Petr je hnědoocí. Je to zloděj. Příklad 2: Jeden mnich dokázal, že milování způsobuje rakovinu. Statistiky totiž ukazují, že všichni, kdo zemřeli na rakovinu, se někdy v životě milovali. To je logické. Máte námítky? Formulujte je. Naše námítky najdete na konci článku.

Jen 10 % z toho, co si lidé řeknou, je výměna informací

Řeči

Nedosti na tom. V Americe, kde zřejmě podnikají několik tisíc psychologických výzkumů denně, přišli v jednom z nich před časem na zajímavou věc. Podle něj jen asi necelých deset procent z toho, co si lidé mezi sebou řeknou, je opravdová výměna informací. Zbytek je dobývání a upevňování pozic, společenské hry. Informace proudí jinými kanály než významem slov. Jinak řečeno: většinou spolu nemluvíme proto, že bychom si měli co říci, ale proto, abychom na sebe upozornili, abychom zachovali, popřípadě rozvíjeli svou důležitost, své pozice, své vztahy. Pokud nevěříte nebo to chcete považovat za americký problém, sledujte zprávy, debaty, zkuste se novými ušima zaposlouchat do pracovních porad, přehrajte si v hlavě poslední spor se svými blízkými. Zkuste si vzpomenout, kdy jste na něco naposledy vědomě změnil názor pod vlivem věcných argumentů, kdy jste se něco nového naučil. To není bití na poplach. Je to konstatování situace. Každá situace je problém k řešení. Problém té naší je v tom, že ve chvíli, kdy podstatná část informací proudí jinudy než významem slov a my si to neuvědomujeme, většinu názorů a postojů si vytváříme podvědomě. A podvědomí ne-ovládáme. Neovládáme-li je my, neznamená to, že je nemůže ovládnout někdo jiný.

Jsou řečnické triky nemravné?



Řečnický trik je něco jako kop nohou či úder pěstí

Odpověď není jednoznačná – záleží na situaci. Nejprve si povězte, co rozumíme pod pojmem 'řečnický trik'. A pak si pomůžeme analogií. Řečnický trik je taková promluva účastníka komunikace, která má za cíl přinést mu výhodu na úkor protivníka. Čím větší výhoda a zisk mluvčího (můžeme mu klidně říkat trikař), tím větší nevýhoda a ztráta jeho soupeře. Řečnický trik je v jistém smyslu opakem řečnické zásady. Řečnická zásada je taková promluva účastníka komunikace, která přináší výhodu jemu i komunikujícímu partnerovi. Čím větší výhoda jednoho, tím větší výhoda druhého. Řečnické zásady je dobré znát tehdy, když se lidé v komunikaci chtějí domluvit co nejlépe. Když chtějí nalézt pravdu, pro niž jsou ochotni změnit třeba i velmi výrazně svůj výchozí názor. Když jsou zastánci vyjednávání typu 'výhra – výhra'. Když jsou zastánci mezilidského jednání typu 'já pán – ty pán'. Řečnické triky vytasí ti, kteří jdou do rozhovoru od počátku s pevnou představou, že jejich názor je ten jediný správný, a nehodlají jej ani o píď změnit.

Chtějí jen přitesat váš názor přesně podle

toho svého. Jsou to zastánci vyjednávání typu 'výhra – prohra', příznivci jednání typu 'já neomylný všemocný pán – ty prach u mých nohou'.

Představte si takovýto příklad: Ve vaší firmě se stal průšvih, na němž vy nenesete žádnou vinu. Nějaký 'přítel' ji ovšem na vás u šéfa svalil všecku všecičku. A proto si vás šéf volá na kobereček k vysvětlení. Šéf vyznávající řečnické zásady je schopen změnit svůj názor z počátečního 'vy jste vším vinni' do konečného 'vy nejste ničím vinni' docela hladce a v pohodě. A čím lépe šéf tyto zásady zná a používá, tím dojde ke skutečnému stavu věcí rychleji, bezpečněji, důstojněji.

Šéf vyznávající řečnické triky (a vstupující do komunikace s vámi s názorem, že vy jste vinni) chce jedině: vás – psa bít. A celý rozhovor s vámi má jediný cíl – aby si na to bití našel hůl. Aby vytvořil zdání (před sebou, před světem či před obojím), že jedná spravedlivě. Chce mít záležitost zkrátka z krku. Čím lépe takovýto šéf zná řečnické triky a čím hůře je znáte vy, tím spíše slovní střet vyhraje a vy budete tím více nespravedlivě trpět. Už z toho vidíme, že řečnický trik není vždy nemorální. Je zcela v pořádku, když se pomocí něj bráníme. Když odvracíme výpad protivníka, který s trikem začal jako prvý. Když zkrátka trik slouží coby protitrik. Převedeno do analogie fyzické komunikace mezi lidmi – řečnická zásada je něco jako podaná ruka či rámě k opoře druhého. Řečnický trik je něco jako kop nohou či úder pěstí. Všichni si dovedeme představit situaci, kdy úder pěstí do druhého člověka zasluží několikaleté vězení, i situaci, kdy zasluží státní vyznamenání za hrdinství a statečnost.

Příklady triků a obrana proti nim

1. Mlžení

Neboli znejasňování, nevhodné komplikování záležitosti. Typický příklad je znejasňování subjektu neboli podmětu děje pomocí slovního obratu 'je třeba': *Je třeba skoncovat s lhaním na politické scéně. Je třeba stabilizovat měnu.* Autoři obdobných vět si vysloužili u odborníků šťavnatou přezdívku 'ptáci Jetřebáci'. Znejasnit se dá i přísudek (tj. sloveso) a předmět děje – tj. co se vlastně dělá nebo má dělat a komu je výsledek onoho



"Je tendence něco dělat." Zkuste uhadnout, kdo dělá co

dělání určen: *Tendence je prosadit určitou změnu v náhledu na další způsob privatizace.* Dokážete si jistě představit zaměňování dalších částí běžné jasné věty: příslovecných určení času, místa, způsobu.

Protitrik: Každá upřímně míněná jednoduchá věta má nějaká konkrétní *kdo, co dělá, komu, pro koho, o kom, s kým, kdy, kde, jakým způsobem.* Tyto jednoduché otázky neztrácejme ze zřetele. Ptejme se trikaře, komu že 'je třeba' to a to udělat, kdo má na tom zájem, kdo to zajistí, za čí peníze. Ptejme se, co se skutečně děje či neděje, když někdo prohlašuje, že 'je tendence'. Chtějme onu 'určitou změnu' upřesnit: z jakého stavu k jakému. Chtějme znát, dokdy se bude měna stabilizovat. Je-li odpověď opět mlžná ('co nejdříve', 'v blízkém časovém horizontu'), ptejme se znovu.

2. Odbíhání od tématu

O tomto triku by se dala napsat celá kniha. Možná že si vzpomenete na konkrétní politiky či úředníky, kteří i na seriózní otázku novináře reaguji slovy: *Tuto otázku bych takhle neviděl. Takhle problém nestojí.* *To je nesprávně položená otázka. Je předčasné se na to ptát.*

A hned po tomto triku si vesele melou svou – ovšem z úplně jiné oblasti, než kam otázka mířila.

Protitrik: Když trikař odběhne, my zase k jádru věci přiběhneme zpět. Můžeme jistě trikaři přiznat právo na jeho názor, nicméně stejný nárok na život má i názor náš: my tuhle otázku tak vidíme, takhle problém stojí, otázka je položena správně, ptát se není předčasné. Čím větší autoritou či větším počtem dalších lidí svůj

názor podepřeme (stejně jako novinář by se třeba rády zeptaly desetitisíce čtenářů), tím oprávněnější je na něm trvat. Kontrolní otázka pro vás: Kdy jsou výše uvedené odbíhavé triky oprávněné? Právě tehdy, kdy už otázka není seriózní. Třeba tehdy, když se vás někdo bez solidního důvodu zeptá: *Jak dlouho nás ještě budete vodit za nos? Proč se pletete do věcí, kterým ani za mák nerozumíte? Dokdy si hodláte představovat své povinnosti jako Hurvínek válku?* Tzv. absolutní odběhnutí, známé více coby 'no comment' zavání více snobským převzetím západního vzoru než seriózní přesností. Komentovat není přece totéž co informovat či prostě odpovídat. Jak hezky by se vyjímalo místo toho normální české 'nechci odpovědět'!



"Takhle problém nestojí..."

I tato odpověď může být buď nemravně vyhýbavým trikem, anebo nutným protitrikem. Člen vlády mající na starosti otázku peněz může takto na-prosto totožně zodpovědět otázku: *Proč je naše inflace tak vysoká, pane ministře financí?* I otázku: *Jakou barvu mají vaše slippy, pane ministře financí?* V prvním případě neoprávněně, v druhém víc než oprávněně.

3. Tvzení bez věcných důkazů

Tady nemáte co dělat! Jste povinen okamžitě odejít! Na to nemáte právo! Mluvčí může mít jistě ve všech případech názor, že je tomu tak, jak on tvrdí, a příkazuje. Jenže to je jeho názor, nic méně a nic více. Tento názor s ním mohou sdílet ještě dva lidé, dvě miliardy, celé lidstvo. Nebo také nikdo. Může být vědecky či právně jasně prokazatelný nebo stejně jasně vyvratitelný. Od toho se také odvíjí naše obrana. Protitrik si nyní představíme jako krátký dialog: Trikař: *Tady nemáte co dělat!* Vy: *Je to váš názor?* Trikař: *Samozřejmě že ano.*

Vy: *Je to vaše skálopevné přesvědčení?* Trikař: *Jistě.* Vy: *No vidíte. A moje stejně skálopevné přesvědčení je, že se zde mohu svobodně pohybovat. A stejně skálopevně jako já je o tom přesvědčen zákon ten a ten (popř. majitel tohoto pozemku ten a ten apod.).*

4. Zveličování problému

Vrcholem trikařské zálužnosti jsou otázky, které se spojí se zveličením vlastního názoru a které jsou postaveny tak, že každá odpověď nám musí přinést zkušu. Velkopodvodník, který zpronevěřil stovky milionů, je volán řádným občanem k zodpovědnosti. Na nepřijemnou, byť oprávněnou a seriózní otázku odpoví trikem: *Mne může soudit jen ten, kdo sám nikdy nic nezpronevěřil. Vy sám, vážený tazatel, jste nikdy nic nezpronevěřil? Ruku na srdce – ano, nebo ne?* Tazatel, řádný občan a poctivec od kosti, který nikdy nic nikomu neuzmul, kdysi před 20 lety našel na ulici opuštěný padesátihaléř a neodevzdal jej na oddělení ztrát a nálezu. Nechal si jej. Což je protiprávní. Má tazatel na trikovou otázku odpovědět: *ne, nic jsem nezpronevěřil?* To by byl v rozporu se svým svědomím. Má odpovědět: *no, sice ano, ale...?* To by ho trikař přerušil a vítězně zaržál, že jsou na tom tedy stejně a nemají si co vyčítat. Je-li tazatel poctivý, je v rozpacích.

Protitrik vychází z toho, že důležitá je míra věcí, míra záležitosti. I kdyby trikař na poctivce jeho minihříšek věděl, i kdyby byl připraven při prvé variantě odpovědi na poctivce řvát, že je lhář, protože zdefraudoval nenulovou sumu peněz, i tehdy má poctivec plné právo utéci z trikařovy smýčky 'ano – ne' a na trikovou otázku odpovědět protiotázkou: *Myslíte si, že zpronevěřit 200 milionů a zpronevěřit 50 haléřů je stejně závažné?*

Triků je samozřejmě mnohem více. Další najdete v knížce *Řečnické triky* Davida Grubera.



Společenský tlach

Recepce, slavnostní otváření, koktejly a podobné příležitosti se pořádají proto, aby se na nich sešli lidé, kteří si mohou být navzájem užiteční. Můžete žádat spravedlnost, jak chcete, většina zakázek a obchodních spojení se získává osobními kontakty. Vždy a všude. Společenský tlach je nezávazný hovor. Jeho účelem je seznámit se a nepopudit si. Představit se jako příjemný, nevtíravý, leč bystrý, tedy jednou užitečný člověk. Základní trik je jednoduchý: sám nežvanit, avšak dokázat povzbudit v mluvení ostatní, stát se pozorným posluchačem. Inspiraci najdete v knize

L. Kinga Nebojte se mluvit (str. 32-37)

Jen 10 % z toho, co si lidé řeknou, je výměna informací

Řeči

Nedosti na tom. V Americe, kde zřejmě podnikají několik tisíc psychologických výzkumů denně, přišli v jednom z nich před časem na zajímavou věc. Podle něj jen asi necelých deset procent z toho, co si lidé mezi sebou řeknou, je opravdová výměna informací. Zbytek je dobývání a upevňování pozic, společenské hry. Informace proudí jinými kanály než významem slov. Jinak řečeno: většinou spolu nemluvíme proto, že bychom si měli co říci, ale proto, abychom na sebe upozornili, abychom zachovali, popřípadě rozvíjeli svou důležitost, své pozice, své vztahy. Pokud nevěříte nebo to chcete považovat za americký problém, sledujte zprávy, debaty, zkuste se novými ušima zaposlouchat do pracovních porad, přehrajte si v hlavě poslední spor se svými blízkými. Zkuste si vzpomenout, kdy jste na něco naposledy vědomě změnil názor pod vlivem věcných argumentů, kdy jste se něco nového naučil. To není bití na poplach. Je to konstatování situace. Každá situace je problém k řešení. Problém té naší je v tom, že ve chvíli, kdy podstatná část informací proudí jinudy než významem slov a my si to neuvědomujeme, většinu názorů a postojů si vytváříme podvědomě. A podvědomí neovládáme. Neovládáme-li je my, neznamená to, že je nemůže ovládnout někdo jiný.

FOTO: IMAGE SERVICINE KOBAL COLLECTION, ALPHOTO, ARCHIVO, ČTK, TV NOVIA, SPECTRUMREUTERS

Jsou řečnické triky nemravné?



Řečnický trik je něco jako kop nohou či úder pěstí

Odpověď není jednoznačná – záleží na situaci. Nejprve si povězte, co rozumíme pod pojmem 'řečnický trik'. A pak si pomůžeme analogií. Řečnický trik je taková promluva účastníka komunikace, která má za cíl přinést mu výhodu na úkor protivníka. Čím větší výhoda a zisk mluvčího (můžeme mu klidně říkat trikař), tím větší nevýhoda a ztráta jeho soupeře. Řečnický trik je v jistém smyslu opakem řečnické zásady. Řečnická zásada je taková promluva účastníka komunikace, která přináší výhodu jemu i komunikujícímu partnerovi. Čím větší výhoda jednoho, tím větší výhoda druhého. Řečnické zásady je dobré znát tehdy, když se lidé v komunikaci chtějí domluvit co nejlépe. Když chtějí nalézt pravdu, pro niž jsou ochotni změnit třeba i velmi výrazně svůj výchozí názor. Když jsou zastánci vyjednávání typu 'výhra – výhra'. Když jsou zastánci mezilidského jednání typu 'já pán – ty pán'. Řečnické triky vytasí ti, kteří jdou do rozhovoru od počátku s pevnou představou, že jejich názor je ten jediný správný, a nehodlají jej ani o píď změnit.

Chtějí jen přitesat váš názor přesně podle

toho svého. Jsou to zastánci vyjednávání typu 'výhra – prohra', příznivci jednání typu 'já neomylný všemocný pán – ty prach u mých nohou'.

Představte si takovýto příklad: Ve vaší firmě se stal průšvih, na němž vy nenesete žádnou vinu. Nějaký 'přítel' ji ovšem na vás u šéfa svalil všechnu vřecičku. A proto si vás šéf volá na kobereček k vysvětlení. Šéf vyznávající řečnické zásady je schopen změnit svůj názor z počátečního 'vy jste vším vinni' do konečného 'vy nejste ničím vinni' docela hladce a v pohodě. A čím lépe šéf tyto zásady zná a používá, tím dojde ke skutečnému stavu věcí rychleji, bezpečněji, důstojněji.

Šéf vyznávající řečnické triky (a vstupující do komunikace s vámi s názorem, že vy jste vinni) chce jediné: vás – psa bít. A celý rozhovor s vámi má jediný cíl – aby si na to bití našel hůl. Aby vytvořil zdání (před sebou, před světem či před obojím), že jedná spravedlivě. Chce mít záležitost zkrátka z krku. Čím lépe takovýto šéf zná řečnické triky a čím hůře je znáte vy, tím spíše slovní střet vyhraje a vy budete tím více nespravedlivě trpět. Už z toho vidíme, že řečnický trik není vždy nemorální. Je zcela v pořádku, když se pomocí něj bráníme. Když odvrácíme výpad protivníka, který s trikem začal jako prvý. Když zkrátka trik slouží coby protitrik.

Převedeno do analogie fyzické komunikace mezi lidmi – řečnická zásada je něco jako podaná ruka či rámě k opoře druhého. Řečnický trik je něco jako kop nohou či úder pěstí. Všichni si dovedeme představit situaci, kdy úder pěstí do druhého člověka zasluží několikaleté vězení, i situaci, kdy zasluží státní vyznamenání za hrdinství a statečnost.

Příklady triků a obrana proti nim

1. Mlžení

Neboli znejasňování, nevhodné komplikování záležitosti. Typický příklad je znejasňování subjektu neboli podmětu děje pomocí slovního obratu 'je třeba': *Je třeba skoncovat s lhaním na politické scéně. Je třeba stabilizovat měnu.* Autoři obdobných vět si vysloužili u odborníků šťavnatou přezdívku 'ptáci Jetřebáci'. Znejasnit se dá i přísudek (tj. sloveso) a předmět děje – tj. co se vlastně dělá nebo má dělat a komu je výsledek onoho



"Je tendence něco dělat." Zkuste uhadnout, kdo dělá co

dělání určen: *Tendence je prosadit určitou změnu v náhledu na další způsob privatizace.* Dokážete si jistě představit zaměňování dalších částí běžné jasné věty: příslovecných určení času, místa, způsobu.

Protitrik: Každá upřímně míněná jednoduchá věta má nějaká konkrétní *kdo, co dělá, komu, pro koho, o kom, s kým, kdy, kde, jakým způsobem.* Tyto jednoduché otázky neztrácejme ze zřetele. Ptejme se trikaře, komu že 'je třeba' to a to udělat, kdo má na tom zájem, kdo to zajistí, za čí peníze. Ptejme se, co se skutečně děje či neděje, když někdo prohlašuje, že 'je tendence'. Chtějme onu 'určitou změnu' upřesnit: z jakého stavu k jakému. Chtějme znát, dokdy se bude měna stabilizovat. Je-li odpověď opět mlžná ('co nejdříve', 'v blízkém časovém horizontu'), ptejme se znovu.

2. Odbíhání od tématu

O tomto triku by se dala napsat celá kniha. Možná že si vzpomenete na konkrétní politiky či úředníky, kteří i na seriózní otázku novináře reaguji slovy: *Tuto otázku bych takhle neviděl. Takhle problém nestojí. To je nesprávně položená otázka. Je předčasné se na to ptát.*

A hned po tomto triku si vesele melou svou – ovšem z úplně jiné oblasti, než kam otázka mířila.

Protitrik: Když trikař odběhne, my zase k jádru věci přiběhneme zpět. Můžeme jistě trikaři přiznat právo na jeho názor, nicméně stejný nárok na život má i názor náš: my tuhle otázku tak vidíme, takhle problém stojí, otázka je položena správně, ptát se není předčasné. Čím větší autoritou či větším počtem dalších lidí svůj

názor podepřeme (stejně jako novinář by se třeba rády zeptaly desetitisíce čtenářů), tím oprávněnější je na něm trvat. Kontrolní otázka pro vás: Kdy jsou výše uvedené odbíhavé triky oprávněné? Právě tehdy, kdy už otázka není seriózní. Třeba tehdy, když se vás někdo bez solidního důvodu zeptá: *Jak dlouho nás ještě budete vodit za nos? Proč se pletete do věcí, kterým ani za mák nerozumíte? Dokdy si hodláte představovat své povinnosti jako Hurvínek válku?* Tzv. absolutní odběhnutí, známé více coby 'no comment' zavání více snobským převzetím západního vzoru než seriózní přesností. Komentovat není přece totéž co informovat či prostě odpovídat. Jak hezky by se vyjímal místo toho normální české 'nechci odpovídat'!



"Takhle problém nestojí..."

I tato odpověď může být buď nemravně vyhýbavým trikem, anebo nutným protitrikem. Člen vlády mající na starosti otázku peněz může takto na-prosto totožně zodpovědět otázku: *Proč je naše inflace tak vysoká, pane ministře financí?* I otázku: *Jakou barvu mají vaše slippy, pane ministře financí?*

V prvním případě neoprávněně, v druhém víc než oprávněně.

3. Tvzení bez věcných důkazů

Tady nemáte co dělat! Jste povinen okamžitě odejít! Na to nemáte právo! Mluvčí může mít jistě ve všech případech názor, že je tomu tak, jak on tvrdí, a příkazuje. Jenže to je jeho názor, nic méně a nic více. Tento názor s ním mohou sdílet ještě dva lidé, dvě miliardy, celé lidstvo. Nebo také nikdo. Může být vědecky či právně jasně prokazatelný nebo stejně jasně vyvratitelný. Od toho se také odvíjí naše obrana. Protitrik si nyní představíme jako krátký dialog: *Trikař: Tady nemáte co dělat! Vy: Je to váš názor? Trikař: Samozřejmě že ano.*

Vy: Je to vaše skálopevné přesvědčení? Trikař: Jistě. Vy: No vidíte. A moje stejně skálopevné přesvědčení je, že se zde mohu svobodně pohybovat. A stejně skálopevně jako já je o tom přesvědčen zákon ten a ten (popř. majitel tohoto pozemku ten a ten apod.).

4. Zveličování problému

Vrcholem trikařské zálužnosti jsou otázky, které se spojí se zveličením vlastního názoru a které jsou postaveny tak, že každá odpověď nám musí přinést zkažu. Velkopodvodník, který zpronevěřil stovky milionů, je volán řádným občanem k zodpovědnosti. Na nepřijemnou, byť oprávněnou a seriózní otázku odpoví trikem: *Mne může soudit jen ten, kdo sám nikdy nic nezpronevěřil. Vy sám, vážený tazatel, jste nikdy nic nezpronevěřil? Ruku na srdce – ano, nebo ne?* Tazatel, řádný občan a poctivec od kosti, který nikdy nic nikomu neuzmul, kdysi před 20 lety našel na ulici opuštěný padsátihaléř a neodevzdal jej na oddělení ztrát a nálezu. Nechal si jej. Což je protiprávní. Má tazatel na trikovou otázku odpovědět: *ne, nic jsem nezpronevěřil?* To by byl v rozporu se svým svědomím. Má odpovědět: *no, sice ano, ale...?* To by ho trikař přerušil a vítězně zaržál, že jsou na tom tedy stejně a nemají si co vyčítat. Je-li tazatel poctivý, je v rozpacích.

Protitrik vychází z toho, že důležitá je míra věcí, míra záležitosti. I kdyby trikař na poctivce jeho minihříšek věděl, i kdyby byl připraven při prvé variantě odpovědi na poctivce řvát, že je lhář, protože zdefraudoval nenulovou sumu peněz, i tehdy má poctivec plné právo utéci z trikařovy smýčky 'ano – ne' a na trikovou otázku odpovědět protiotázkou: *Myslíte si, že zpronevěřit 200 milionů a zpronevěřit 50 haléřů je stejně závažné?*

Triků je samozřejmě mnohem více. Další najdete v knížce *Řečnické triky* Davida Grubera.



Společenský tlach

Recepce, slavnostní otvření, koktejly

a podobné příležitosti se pořádají proto, aby se na nich sešli lidé, kteří si mohou být navzájem užiteční. Můžete žádat spravedlnost, jak chcete, většina zakázek a obchodních spojení se získává osobními kontakty. Vždy a všude. Společenský tlach je nezávazný hovor. Jeho účelem je seznámit se a nepopudit si.

Představit se jako příjemný, nevtíravý, leč bystrý, tedy jednou užitečný člověk. Základní trik je jednoduchý: sám nežvanit, avšak dokázat povzbudit v mluvení ostatní, stát se pozorným posluchačem. Inspiraci najdete v knize

L. Kinga *Nebojte se mluvit* (str. 32-37)

Ladička

Po dlouhá léta přísně tajná strategická technologie audiovizuální stimulace mozku došla před několika lety Ameriku. Před nedávnem se objevila v Čechách. Staneme se jednou všichni jogíny na baterky?

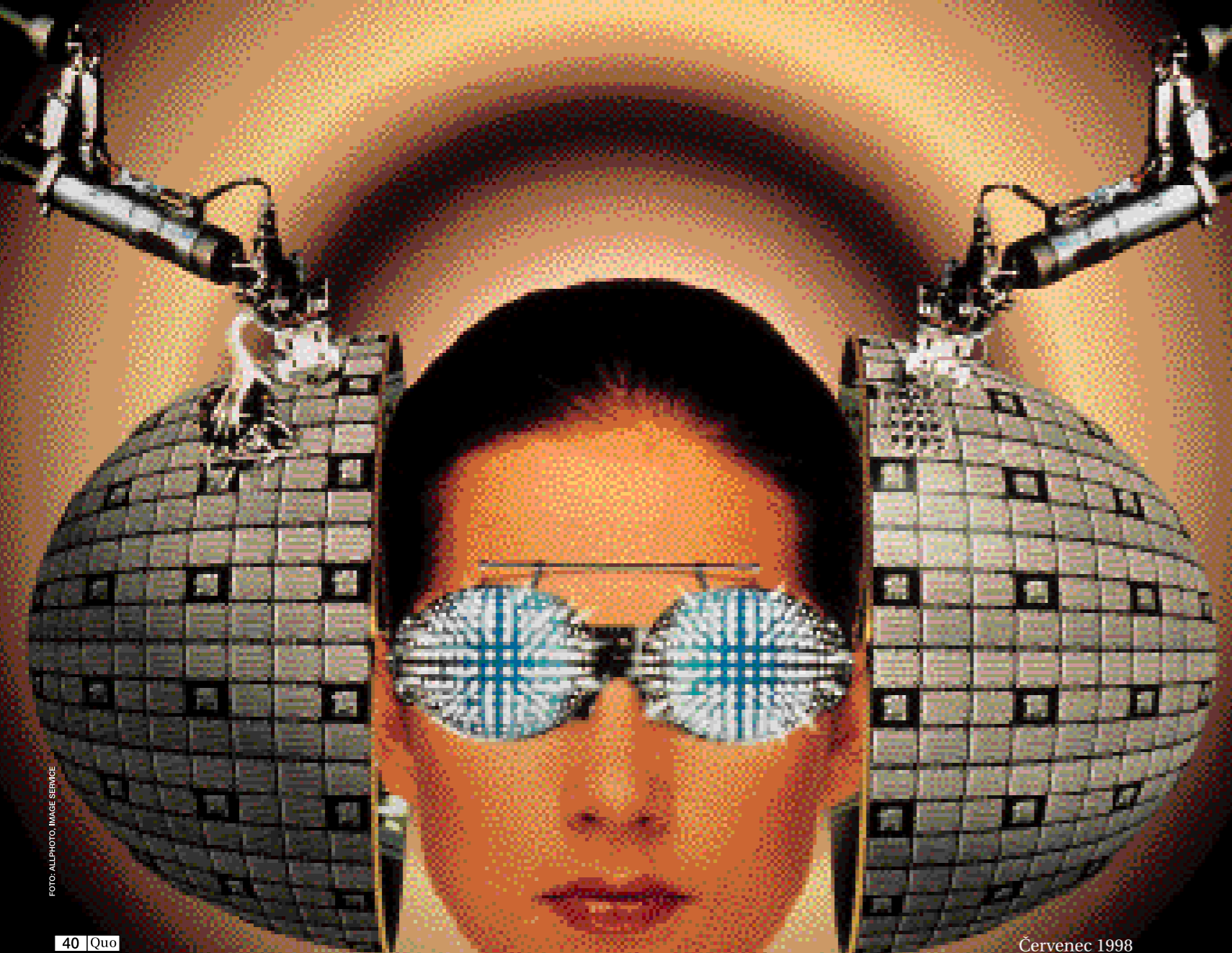


FOTO: ALPHOTO, IMAGE SERVICE

mozku

Četné studie ukázaly, že drtivá většina lidí v produktivním věku není schopna spontánně dosáhnout stavu relaxační reakce buď vůbec, nebo jen velmi vzácně – píše J. M. Valuch v knize Neurotechnologie, mozek a souvislosti. Co s tím? Zapomeňte na fernet (s nímž prý podle reklam odpočívají všichni výjimeční muži) a pořídte si relaxační přístroj AVS.

Co uteklo vojákům

Zkratka AVS znamená audiovizuální stimulaci, tedy ovlivnění mozkové aktivity zvukem a světlem. Stejně jako jiné převratné objevy jsou i přístroje AVS vedlejším produktem vojenského výzkumu. Různé metody ladění mozku do změněných stavů vědomí používaly přírodní národy odedávna – extatické tance kolem ohňů, šamanské bubnování. V moderní době dovedli metodu AVS k dokonalosti vědci z Pentagonu a NASA a až donedávna byla objektem přísného utajení.

K čemu by byly armádě mašinky k navození odpočinku? Když asi před 30 lety výzkum metody AVS začal, těšili se američtí generálové na přístroj, kterým budou moci před povelu k útoku navodit v mozcích pěšáků libovolný psychický stav: zuřivost, bojovnost, agresivitu. Výzkum je zklamal. Zjistilo se, že mozková aktivita se sice dá cíleně měnit takřka na povel, ale bohudík nikoli tak, aby se stisknutím tlačítka stávaly z lidí nemyslné stroje na zabíjení (vojákům obou velmocí se nicméně povedlo vyvinout 'rušičky' nepřátelských mozků, psychozbraně, fungující na poněkud odlišném technickém principu než přístroje AVS). Až když se metoda audiovizuální stimulace mozku ukázala na válečném poli nepoužitelná, prolomilo se informační embargo. První přístroje AVS se na volném americkém trhu objevily koncem 80. let a takřka okamžitě se staly senzací.

Jak to funguje?

Jako všechny geniální věci velmi jednoduše. Na oči si nasadíte speciální brýle s několika barevnými diodami, na uši stereofonní sluchátka. Od obou vedou dráty do malé krabičky, připomínající walkman (pro přístroje AVS se proto vžil slangový název psychowalkman). Z programové banky, řízené počítačovým mikročipem, vyberete požadovaný program, pohodlně se usadíte a stisknete vypínač. Diody v brýlích se rozblíkají, ve stejném rytmu se vám v uších rozezní rytmus bubínků. Na tomto místě prosím udělejte malou odbočku a přečtěte si rámeček s titulkem Mозek je elektrárna. Hotovo? Nic vás nenapadlo? Až se vám

přístroj AVS dostane do ruky, měli byste v tom případě vyzkoušet speciální program, zaměřený na zvýšení bystroti a inteligence. I to totiž psychowalkman umí. Genialita a jednoduchost AVS tkví v tom, že kmitající světlo a zvuk vnutí vašemu mozku frekvenci vlastních kmitů, a tak vás jednoduše přeladí na jednu ze čtyř hladin vědomí. Nemůžete usnout? Naladíte si mozek do alfy! Potřebujete se naopak před náročným jednáním 'vybudit' ke zvýšené duševní aktivitě? Naladíte betu! Chcete meditoval? Přepněte se na alfu!

Americký spisovatel a propagátor neurotechnologie Michel Hutchinson mluví o tom, že skoro všechno na Zemi už bylo objeveno. "Jednou z posledních hranic neobjevaného světa dnes zůstává náš vlastní mozek. Zbývá už jen objevit sám sebe." Jenže představa, že pomocí malé krabičky napěchované elektronikou můžete libovolně zkoumat a ovládat své duševní

Mikroelektrárna

První záznam elektrické aktivity mozku sejmul roku 1926 německý neurolog Hans Berger. Položil tak základ dnešních elektroencefalografů (EEG), přístrojů, kterými je vybavena každá neurologická ordinace. Časem lékaři rozlišili čtyři základní úrovně (hladiny) elektrického kmitočtu mozku odpovídající čtyřem různým stavům lidského vědomí, které se v průběhu dne střídají:

HLADINA DELTA (0,5-3 HZ)

je typická naprostým útlumem všech mozkových funkcí. Během hlubokého bezesného spánku, kdy do ní vstupujeme, dochází k výrazné regeneraci všech životních funkcí.

HLADINA THETA (4-7 HZ)

je částečným útlumem vědomí, kdy mozek nereaguje na žádné smyslové podněty zevní. Dostáváme se do ní nejčastěji v mělkém spánku, doprovázeném

sny. V hladině theta se otevírá brána našeho podvědomí, probouzí se hlavně fantazie a tvořivost. Zároveň lze v této proniknout do dlouhodobé paměti, a oživit si tak do nejmenších detailů vzpomínky na všech-

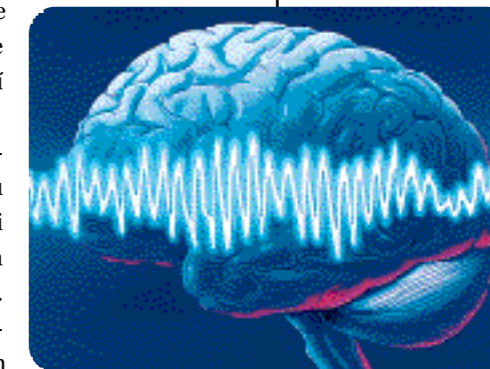
no, co jsme kdy v životě prožili.

HLADINA ALFA (8-13 HZ)

je stav plně bdělosti mozku bez jakéhokoli napětí, v němž se nezabýváme soustředěným myšlením. Tento bdělý odpočinek těla i duše je doprovázen příjemnými a lastnými pocity pohody. Několik desítek minut dlouhý pobyt v této hladině se prý vyrovná několika hodinám spánku. Hladiny alfa lze kromě krátkých chvil před usnutím a před probuzením dosáhnout jen usilovným mnohaletým tréninkem meditačních a jogových technik.

HLADINA BETA (14 HZ A VÍCE)

charakterizovaná napětím a podrážděním je stavem vědomého soustředění na vnější svět, akceschopnosti a připravenosti reagovat. V hladině beta se nacházíme převážnou část života a jejich nejvyšších hodnot (nad 30 Hz, tzv. superbeta) dosahujeme při zvýšené tělesné a duševní námaze a ve vypjatých stresových situacích.





„Nudil ses? Vyzpovídej se synu!“

méně nápaditý jedinec v sobě hromadí nespokojenost. O tom, kdo má jaké dispozice, mnohé vypovídají kresbičky, které nudící se člověk vytváří.

Dekadentní hříchy

Nudu jako kategorii chování popsali už ve středověku. Církev ji nazvala latinským slovem *acedia* a považovala ji za hřích, z něhož se bylo radno vyzpovídat. Rozhřešení v podobě několika otčenášů, které kněz udělil, bylo jedním z nejstarších léků na tento stav – v momentě, kdy přišel, byla modlitba na jeho zahrnutí spolehlivým lékem.



V pražských podnicích Segafredo a Barock můžete čekání na přátele, nápoj či jídlo ukrátit malováním pastelkami. Nejlépe přizdobené ubrusy vystaví

V minulém století byla nuda velmi módní. Stala se výsadou dandyů a dekadentů (inspirovala také první Byronovu báseň *The hours of Idleness* – *Hodiny v nečinnosti*), kteří díky svému znučenému výrazu získávali pocit nadřazenosti nad obyčejnými lidmi pachtícími se za obživou.

Asociál v zoo

Stejně jako řada dalších vlastností a psychologických stavů, ani nuda není výsadou lidí. Také zvířata mají dlouhou chvíli. Z nudy jim hrozí neurotické stavy. Nejčastěji potkáte otrávená zvířata v zoologických zahradách. Příznakem dlouhé chvíle není jen líné polehávání, ale i těkavé pobíhání tam a zpátky po výběhu. U primátů lze dokonce rozeznat znučený výraz. Podobně jako lidé i zvířata hledají východisko z nudy tím, že si snaží zábavu obstarat. Domácí kočky se tak dožadují hlazení, pes vybízí pána k procházce. Když necháte zvířata doma o samotě, z dlouhé chvíle ničí vybavení bytu. Zvířata v zoo se kolikrát zlomyslně baví na účet návštěvníků. Opice rády bombardují hosty zoo odpadky, a tygři a lvi zase s gustem na návštěvníky močí.

Ohryzaná tužka

Kresbičky vytvářené z nudy, pro ukrácení dlouhé chvíle nebo pro uklidnění, mohou, podobně jako rukopis, vypovědět mnohé o autorovi – momentální nálada, povahové rysy, ale i chorobný stav. I když nelze zobecňovat – každý obrázek je výsledkem několika možných vlivů, lze určit některé souvislosti. Psycholog Jiří Novák odpovídá:

Dynamický člověk: projevuje se pevnými tahy – tlak na tužku je stabilní, kresba není roztřepená.

Nervózní člověk: mívá čáru nestejnou, tlak na tužku se mění.

Přizpůsobivý člověk: rád kreslí obličej lidí i zvířat.

Extrovertní a temperamentní člověk: maluje vlnovky, spirály nebo kružnice, vyjadřuje obvykle pohyb – znak extroverta, temperamentní osobnosti.

Kresbami zaplňuje celou plochu papíru, nespokojí se jen s růžkem nebo okrajem.

Introvertní člověk: bezpečně se pozná podle toho, že v namalovaném pokoji, domě nebo třeba v autě jsou zavřené všechny dveře.

Násilí a agresivita: symbolem jsou vítr nebo blesky.

Napětí, vnitřní přetlak, nespokojenost:

paprsky vyzařované z jednoho místa do prostoru (hvězdy, sluníčka). Obvyklý motiv při nekonečném poradě.

Bezstarostnost: odráží obrázky harmonické krajiny, silnice nebo domků.

Sebeoslavování: kresby na nichž si autor přizdobuje vlastní poznámky. Jde o osobnosti, které o sobě mívají vysoké mínění.

Dobré vyladění: balon, plovoucí loďka nebo letící míč.

Lidé s dobrodružnými sklony, ochotní riskovat: malují Indiány, vojáky nebo šelmy.

Hlad: když se ozve při dlouhé přednášce, stává se, že se na papíře objeví půlměsíčky, které připomínají třeba rohlík.

Kuřáci: náruživí milci nikotinu malují při abstrakci dýmky nebo kouř.

Odhadl bych, že tyto obrázky kreslila žena. Svědčí pro to jak některé motivy, tak jemnost provedení. Z kreseb dýchá poklid, nenajdeme tu nic agresivního, kresby jsou většinou harmonické a vyrovnané. Není to hloupý nebo neoriginální člověk – kresba oka je velmi poetická, lze z ní vycítit smysl pro estetično, vkus i fantazii. Neopakuje se jenom jeden námět. Zároveň tlak na linku je přiměřený a stabilní, jde tedy o člověka, který se cítí v dobré fyzické i psychologické kondici.



Malé (h)ry v hlavě

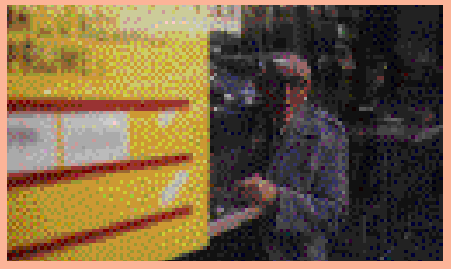
Čekárny, dopravní prostředky, fronty, schůze. Prostředí, která nestimulují. Okamžiky, kdy trpně čekáte, než se budete moci opět zapojit do dění světa. V takových chvílích člověk obvykle buď hluboce relaxuje, nebo se hluboce nudí. Nebo si může hrát.

Hry nenáročné
Počítání čehokoliv a srovnávání počtu: červených aut s modrými, vrbců s holuby, modrých a bílých dlaždic... v nejčistší formě pouze zaměstná pozornost a uleví nepříjemnému pocitu. Možno obohatit: odhadovat předem výsledek, vsadit se o něj sám se sebou – prohraná sázka pak například napomůže splnění nějaké povinnosti, kterou již několik měsíců odkládáme.

Hry rozvíjející myšlení
Výpočty, ke kterým dojdete, mohou posloužit jako základ jakékoliv teorie. Třeba jak převažující počet červených aut souvisí s druhou válkou v Perském zálivu. Musíte ale postupovat opravdu krok za krokem a každá souvislost musí být nějakým způsobem obhajitelná. Tato hra má dvě varianty. Buď si předem stanovíte východisko i cíl a snažíte se je nějak spojit, nebo prostě odněkud vyjdete a snažíte se dojít kamkoliv, hlavně hodně daleko. Hra rozvíjí vaše přesvědčovací schopnosti a učí také lepšímu porozumění televiznímu zpravodajství a politickým komentářům.

Hry rozvíjející představivost a intuici
Obličej
Každý člověk má vlohy k dobrému i ke zlému. Některé potlačuje, jiným dává vyniknout, některé se zapíší do jeho

rysů. Jsme naučení jistým rysům přiřazovat jisté vlastnosti. Vyhleďte si jakýkoliv obličej a zkuste si představit, jaký je jeho majitel, tíhne-li spíše ke zlu. V okamžiku, kdy ho z této strany dobře znáte, udělejte kotrmelec a zkuste si ho důkladně představit jako dobráka. U sympatických obličejů doporučujeme začínat se špatnou stránkou, u nesympatických s dobrou. Tato hra je vhodná zvláště v dopravních prostředcích. Cvičí odhad charakteru, ušetří nepříjemných zklamání.



Mraky
Zakloňte hlavu a zkuste v tvarech mraků vidět co nejvíce nejrůznějších podob. Cvičíte představivost.
Zvuky
Zavřete oči a zaposlouchejte se do zvuků okolo vás. Zkuste odhadovat směr, odkud přicházejí, a jejich původ. Chce to jenom trochu soustředění. Zvuků je mnohem víc, než byste čekal. Cvičíte pozornost, prostorovou orientaci, učíte se vnímat svět.

Viz také články *Jablkem do hlavy* v Quo č. 4 a *Ježci v kleci* v tomto čísle

Pud sebezáchovy
Možek vnímá nudu jako stav ohrožení. Nudíme-li se, spustíme pud sebezáchovy, který se snaží tělo co nejsnadněji a co nejrychleji vyvést z tohoto stavu. Není divu, že nudící se lidi mají často podobně asociální chování jako nudící se zvířata (viz močící kočkovité šelmy).

PAVEL MANDYS, ČASOPIS TÝDEN

SLOVO ODBORNÍKA



Jiří Novák, psycholog

„Nudu přináší nejen nedostatek podnětů, ale i jejich nadbytek.“

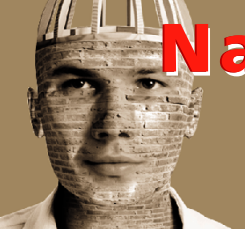
Kdy se člověk začne nudit?
V okamžiku, kdy si uvědomí nezajímavost, zbytečnost a bezvýznamnost toho, co dělá. Nebo v případě, kdy neví, jak dlouho bude daná situace nebo činnost trvat – například čekání na tramvaj. Nudu přináší také pocit nespokojenosti s vynucenou pasivitou nebo pocit ztraceného času – třeba na nějaké poradě nebo na nekončném přednášce. Nudou rozumíme i roztěkanost, oslabení pozornosti, také pocit únavy – pokud nemáme podnět žádný, nebo pokud jich máme příliš mnoho. Ten druhý případ nastává v současnosti nejčastěji třeba při dlouhém sledování mnoha-kanálové televize.

Je tento stav myšlení fyziologicky náročnější, než je tomu při stavu běžné aktivity?
Zcela jistě: stejně jako přemíra podnětů způsobuje zátěž, tak také jejich výrazný nedostatek je zatěžující a dochází zde ke stejnému stresu.

Může být nuda pro lidský organizmus nebezpečná?
V extrémních podmínkách ano. Tím mám na mysli dlouhodobé stavy bez podnětů, které zažívají třeba kosmonauti nebo vězni na samotce – tam může dojít k hlubokým depresím, někdy dokonce k halucinacím, a následně k vážným psychologickým poruchám. V běžném životě je nuda nebezpečná spíše sociálně: únik z nudy je možný jen tehdy, najdeme-li si podněty, které nás zaujmou: a to může být vedle návštěvy kina třeba vykradení auta nebo vyzkoušení drogy.

Zajímá-li vás

- Piliny v hlavě,** Vera F. Birkenbihlová; vydavatelství Svítání 1996
 - Učíme děti myslet a učit se,** Robert Fisher; vyd. Portál 1997
 - Možek a jeho duše,** František Koukolík; vydavatelství Makropulos 1997
 - Lidské tělo,** vydavatelství Cesty 1996
- www.csaf.org/brain.htm – stať o tom, jak mozek zpracovává podněty



Poselství o SNU

Popírají logiku, podle níž funguje svět bdělého vědomí. Matou nás, někdy i děsí, nerozumíme jim. K naší velké škodě nás vzkazy našeho nevědomí většinou minou nepřečtené.

Proč se nám zdají

Každý člověk během dne ve stavu bdění prosní pár chvil, ale teprve když spí, navštěvují ho skutečné sny. Jsou lidé, kteří tvrdí, že se jim nic nezdá, ale ty snadno vyvedeme z omylu. Stačí takového nevěřícího spáče probudit, když se mu oči pod zavřenými víčky začnou rychle pohybovat. Budeme mít téměř sto procentní jistotu, že začne vyprávět svůj sen.

Sny vzestupují po svahu, kudy sestupuje spánek. Jsou utkány ze stejné látky jako naše bdělé myšlenky a představy, jak říká Shakespeare. Od bdělého myšlení se liší jinou texturou, rychlostí představ, iracionální nelogičností, jakoby všeobecným rychlým zmatkem. I přes tyto překážky jim můžeme porozumět, naším úkolem je nalézt vhodnou dešifrovací mřížku. Mít niterný cit pro utajené souvislosti snových obrazů a dějů. Vněst do zdánlivého chaosu srozumitelný řád. Iracionální příběhy přetlumočit do racionálních poukazů a souvislostí. Sny vypadají na první pohled jako vědomý nesmysl,

ale přitom nám ukazují smysl nevědomí. Jsou 'královskou cestou' k nevědomí, jak napsal Sigmund Freud v epochálním díle Výklad snů.

Sny jsou důležité proto, že fungují jako spontánní mentálně-hygienický činitel. Jsou lékem našeho rozkolísaného duševního života. Především 'uklízejí' drobný odpad, vznikající nároky bdělého života a různé nedořešené problémy, které by nám doslova nedaly spát. Sen vlastně chrání spánek tím, že 'odehrává' dramatické napětí našich představ. Během noci se nám zdají různé sny, ale nemusíme se z nich probudit. U zdravého člověka to tak funguje. Jan Evangelista Purkyně přirovnal sny k soukromé posluhovačce, která po každé uvede do pořádku naše zaprášené a zaneřáděné soukromí.

Neméně důležitá funkce snů spočívá v tom, že plní přání i dává průchod našim obavám, úzkostem a různým neurotizujícím znaménkům. Sny tudíž nejenom chrání spánek, ale také halucinačním způsobem splňují naše utajené touhy, takové, s kterými bychom se v bdělém stavu nesevěřili snad nikomu. Sny také zrcadlí naše obavy a úzkosti. Volně kolotající nevědomé myšlenky, často vázané silným emocionál-



PSST, MOZEK SPÍ...

Během fáze rychlých očních pohybů (REM) se zvyšuje mozková aktivita (na obr. červené oblasti) a zapojují se oblasti mozku, které jsou jinak v nečinnosti. V aktivních oblastech narůstá látková výměna, což lze snadno zjistit na tomografickém snímku mozku, do kterého byla vpravena krev se stopovým množstvím radioaktivní látky

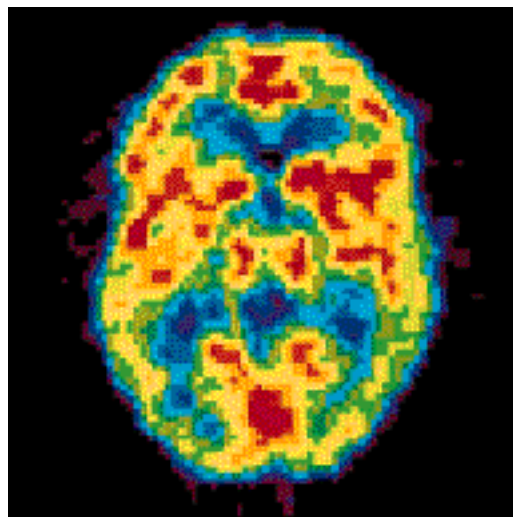


FOTO: IMAGE SERVICE, BUENOS DIAS

ním nábojem, získávají ve snu příležitost 'konzumovat' samy sebe, čímž přispívají k naší duševní rovnováze. Představy jsou to nevědomé z toho důvodu, že proti jejich proniknutí do vědomí stojí silné niterné cenzurní bariéry.

Nakolik nás sny mohou vyděsit (zvláště sny o pronásledování nebo umírání), natolik nás také dovedou slastně vyladit, například sny o šťastném nicnedělání nebo sny naplňující skryté erotické touhy, při nichž se může dostavit i skutečně prožívaný fyziologický orgasmus. Sny také mohou upozornit na skryté příznaky nastupujícího onemocnění, o čemž podávají důkaz sny o dušnosti (máme pocit jako při dušení), nebo sny, které se dostaví i při nepatrných bolestivých podnětech, jimž bychom se při bdělém vědomí vůbec nevěnovali.

Sny nás také mohou dovést k řešení všelijakých problémů, např. obrazy nevědomé tušené nevěry nebo sny, které evidentně poukazují na cestu k důležitým objevům.

Konečné řešení periodické tabulky chemických prvků se Mendělejevovi ukázalo ve snu, Niels Bohr spatřil obraz vnitřní struktury atomu během odpolední dřímoty. Sny mají tudíž i tvořivý potenciál, aktivizují představy toho, čím se zabýváme, ale ukazují nám souřadnice problému v nových, netušených souvislostech.

Číst nečitelné

Abychom rozuměli snovému poselství, musíme se je naučit číst. Sen, jednoduše řečeno, je na první pohled nesrozumitelným textem. A my jsme jako jazyka neznalí turisté, kteří zírají na nesrozumitelné hieroglyfy. Proto nezbyvá než se naučit utajení poselství rozluštit. Uvědomit si, že sny promlouvají ve skrytých náznacích a obrazném znázornění, že někdy používají všeobecně platných symbolů a své sdělení zhušťují, kondenzují. Přesouvají podstatné významy na titěrné maličkosti. Posouvají citové prožívání z kladného na

záporný pól, a naopak. Pak porozumíme úzkostným i děsivým snům. Stačí si uvědomit, že opakem slastných prožitků při orgasmu je mrtvolný, hrůzyplný děs, vyvolávající studený pot při probuzení z úzkostného snu. Logika emočního prožívání se připoutá na jakýkoliv obraz bez ohledu na smysluplnost či logičnost snového příběhu. Zdánlivě chaotickému spěchu snových obrazů dává smysl teprve jejich ná-zornost: když sen buď vyprávíme, nebo si ho nakreslíme.

Interpretovat sny je duševním dobrodružstvím par excellence. Jedná se o myšlenkové experimenty, které nejsou založeny na chladně kalkulující racionalitě, nýbrž na schopnosti postřehnout analogie a skryté souvislosti. K tomu nám všem poslouží metoda volných asociací: uvolníme mysl a zbavíme ji zábran, útlumů a nároků logiky. To se snadno řekne, obtížněji provádí. V cestě nám stojí předsudky, neupřímnost k sobě samotnému a vnitřní zábrany. 🍷

Málokdo tuší, že sny nás mohou dovést k řešení problémů

Rychlé oční pohyby a sny

V padesátých letech badatelé Kleitman a Aserinski zjistili, že během spánku se zhruba v dvouhodinových intervalech objevují specifické rytmy na elektroencefalogramu. Nazvali je Alfa rytmem spánku. Název není rozhodující. Zkušenost ale potvrzuje, že při tomto rytmu se objevují rychlé oční pohyby (REM), z anglického 'rapid eye movements'. Každý člověk probuzený v tomto spánkovém rytmu vypráví sny. Právě díky tomu vznikla hypotéza, že se nám sny zdají pouze v této fázi spánku. Současné výzkumy ukázaly, že REM fáze spánku může souviset se zvlhčováním očí během spánku, z čehož byl vyvozen protínákor, že REM fáze spánku nesouvisí se sny, ale se zvlhčováním očí, příkmitých očních pohyby. Ovšem neplatí, že tyto pohyby souběžně udávají s kauzálním vztahem. Ať se oči zvlhčují či nikoliv, k otázce významu snů to nepřináší nic nového. Lidem se zdály sny i v době, kdy ještě žádné přístroje neexistovaly.

Obrázek dole: Pohyby očních bulv během spánku měří přístroj zvaný elektrookulogram



ČAS SNU

Jak dlouho sny trvají? Někteří badatelé se domnívají, že sny trvají tak dlouho jako rychlé oční pohyby. Proti tomu stojí názor, že sny jsou okamžitou, simultánní aktivací neuronových mozkových drah. Celý sen se nám zdá najednou. Podobně prý funguje myšlení a řeč. Výrok existuje před vyslovením v hlavě jakoby celý 'naráz'. Teprve až při procitání si téměř automaticky skládáme snové obrazy do vizuálních posloupností a již pouhé lineární převyprávění snu je prvním krokem k jeho výkladu.

Jak se sny pracovat

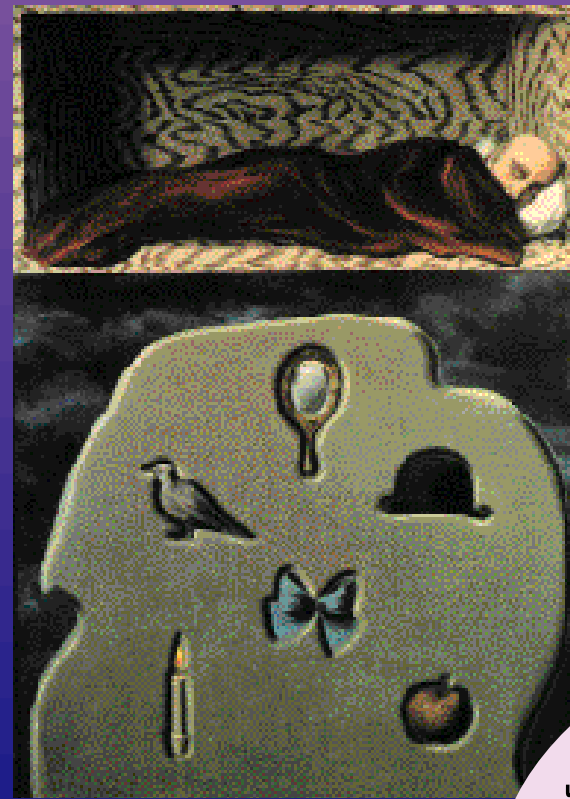
Se snem můžeme pracovat buď individuálně, nebo ve spolupráci s psychoterapeutem či při skupinovém sezení. Všechny varianty mají své klady i zápory.

Především je nutné si sen zapamatovat. Protože je sen stejně těkavého skupenství jako vtip (všimnete si, jak rychle zapomenáme sny i vtípy), je důležité si sen nějakým způsobem zaznamenat. Nejlépe tak, že po procitnutí uchopíme tužku a sen si zapíšeme. Pišeme všechno, tak jak si sen pamatujeme 've stavu zrodu'. Umíte-li kreslit, můžete si některé momenty namalovat nebo alespoň načrtnout. Významné a krásné sny se nám zdají nad ránem, tedy v době, kdy se náš organizmus připravuje na bdělou činnost. Individuální práce se sny je nejhodnotnější, ale vyžaduje největší zkušenosti. Hledáme náznaky, skryté významy, symbolické souvislosti. Sen je rébus, ve kterém musíme přemístít písmenka nebo slova,



aby nakonec dal smysl. Sen je třeba 'zarámovat' do reálných prožitků a vyvodit z nich, proč se vám právě takový sen zdál. Nechte se při rozjímání o snu zaplavit souvislostmi ze skutečného života a žádoucí z nich ihned nezavrhněte. Takové přemítání vám může obohatit vnitřní život, posloužit jako inspirace, usnadnit rozhodování. Uvědomte si převládající pocity ve svých snech. Zdají-li se vám častěji úzkostné sny než příjemné, upozorňuje vás sen na vnitřní psychické napětí a problémy.

Někteří psychoterapeuti pracují se sny ve



skupině. Každý ze skupiny řekne, co si o výsledném snu myslí, co ho napadá. Pod vedením zkušeného psychoterapeuta se mohou účastníci dopracovat k pozoruhodným souvislostem. Tento způsob ale doporučujeme jen pod vedením odborníka, jinak je výsledkem pouhé nezávazné povídání. Věru obtížným problémem je záhada snové symboliky. Občas se nám ukáže něco skutečně nesrozumitelného, ale přitom úžasně silného. Pak můžeme hovořit o symbolech, to znamená o obrazech, které zastupují něco jiného. Například doutník může symbolizovat ztopořený mužský úd, ale také nemusí – někdy je skutečně jen pouhým doutníkem. Záleží na okolnostech a celkové struktuře snu. Teprve v souvislostech se ukáže, zda věc je věcí, nebo zástupným symbolem. Opakujeme: Důležité je nacházení souvislosti, nikoliv nalezení vykladačských schémátek v jakkoliv dobře míněném snáři. Bez znalosti individuální psychiky jedince není možné podat obecný návod jak si sen vykládat. Často se vnější podněty snoubí s vnitřními. Příkladem může být vlastní sen autora tohoto článku:

PODLE JOSÉ SILVY

'Silvova metoda kontroly mysli' je systém mentálních cvičení, jehož smyslem je naučit podvědomí pracovat ve svůj prospěch. Součástí cvičení tvoří práce se sny. Cesta ke kontrole snu se skládá ze čtyř kroků. Krok první: úkol – dobře si všechny sny pamatovat. Cesta – k posteli si položíte zápisník a tužku. Kdykoli se probudíte, okamžitě zapisujete vše, co si pamatujete. Asi za měsíc se naučíte dobře si zapamatovat tři až čtyři sny (tedy vše, co se tak člověku za jednu noc zdává). Teprve potom následuje krok druhý: úkol – nacházet souvislosti. Cesta – pozorujete, jakým způsobem sny odpovídají věcem a událostem v bdělém stavu. (Stále zapisujete). Krok třetí: úkol – naučit se souvislostem rozumět. Cesta – každý po svém. Vhodné jsou diskuse s někým, kdo podniká stejný pokus. Krok čtvrtý: jakmile si sny pamatujete a rozumíte jim, můžete je používat. Můžete si například před spaním naprogramovat otázku, na kterou vám sen odpoví. Tato metoda vychází z předpokladu, že naše podvědomí shromažďuje obrovské množství informací, které by se do vědomí nevešly. Sny jsou k nim klíčem.

dne'. Části vzpomínek zůstávají v psychice jako úlomky nedokončené mozaiky, jako nezařazené kousičky v obrazové skládance. Sen všechny tyto podněty využije k tomu, aby 'zapadly' do konečného obrazu snové hádanky. Tím působí ozdravně a terapeuticky na naši



Romantičtí umělci objevili sen jako jedinečný zdroj inspirace. Snovou pokrivenou logikou se později inspirovali surrealisté – viz obraz René Magritta *Neklidný spáček* (vlevo). Sny jsou oblíbenou látkou spisovatelů fantastických příběhů. Ilustrace J. Tenniela k *Alence v říši divů* (nahore) ukazuje proměnlivost perspektivy ve snech

Po chirurgické operaci zlomené kolenní česky jsem si v nemocnici četl román Křížová cesta od Alexeje Nikolajeviče Tolstého. Usnu a zdá se mi, že se účastním občanské války v Rusku. Dostávám se do zajetí kozáků a jejich náčelník mi při výslechu říká: "Pašuješ morfium!" Ve snu mu tvrdím, že o ničem takovém nevím. "To ti dokážu!" křičí ataman, vytahuje šavli a jediným máchnutím mi rozetíná koleno. Probouzím se bolestí a chápu snový děj: Vnitřním podnětem je bolest v operovaném kolenu, vnějším četba románu. Sen nádherně splňuje přání: Kdybych měl v kolenu nějaká analgetika, nic by mě nebolelo. V tomto případě utkaly děj snu denní zbytky a somatická bolest.

Od pradávných časů bylo snopravecké umění záležitostí zasvěcených jedinců. Kněží, mágů, umělců. Až v devatenáctém století se objevily první skutečně vědecké a psychologické přístupy ke snění. V biblických textech nalezneme zhruba tisíc zmínek o snech a jejich významu. Velmi ceněné bylo dílo antického filozofa Artemidora: *Snář*. První česky psanou knížku o významu snů napsal kronikář husitské doby Vavřinec z Březové: *Snář* velmi pěkný. Teprve slavný Výklad snů od Sigmunda Freuda vydaný roku 1900 však zahájil hlubinně psychologický výklad snů a jejich využití v psychoterapeutické praxi. Na principy obsažené v této knize navazují všichni další badatelé a terapeuti, kteří pracují

se sny. I když se k dílu nehlásí, hlavní myšlenky zůstávají nezměněny. Vycházely a dodnes vycházejí také různé snáře, podávající zaručené recepty na to, co jednotlivé sny znamenají. Jsou to spíše literární kuriozity. Z hlediska výkladu snů je však můžeme označit za sbírky banalit a hloupostí. Každý sen je natolik záležitostí individuální historie snícího, že je zhora nemyslitelné, aby platil v případě všech snů nějaký univerzální překladový slovník.

Odkud se berou

Každý sen vzniká ze tří zdrojů – z příčin vnitřních, z vnějších podnětů a ze vzpomínkové zásobárny dávno zapomenutých dětských zážitků a současných 'zbytků

mysl, rozepjatou všemožnými problémy každodenního života. Dětská traumata, která jsou způsobena ne pokaždé gentlemanským způsobem výchovy a socializací lidského mláděte, vpišují nesmazatelné vzpomínky, přetrvávající v nevědomí až do věku dospělosti.

Důvěřujte snům a čerpejte z nich

Věštění a předtuchy

Prchavé vlastnosti snu z něj činí poněkud mysteriózní záležitost, a proto se také snům připisovaly všelijaké vědecké možnosti. Tato domnělá prognostická hodnota snu ovšem před kritickým pohledem neobstojí. Nikdy nebylo prokázáno, že sen věští budoucí události nebo že nás telepaticky informuje o právě odehrávajícím se ději někde jinde. Budoucí události může sen možná naznačovat, ale to jsou jen vizuální představy našeho do budoucna orientovaného myšlení. To, čemu říkáme vědecký sen, lze spíše vysvětlit tím, že naše nevědomí již počítá s možnostmi, jejichž přítomnost si ještě neuvědomujeme. Sen o autonehodě, vzápětí prožitý v realitě, může být nevslyšeným upozorněním na únavu organismu, která později nehodu zapříčiní.



Nejasný přechod mezi vnějšími a vnitřními podněty včetně vlivů různých předtuch ilustruje pěkný sen Alfreda Mauryho. Skládala ho chřipka a v posteli četl knihu o francouzské revoluci. Ušnul a zdálo se mu, jak předseda revolučnímu tribunálu, posilajícího nepohodlné lidi pod gilotinu. Najednou (a to sen dovede, převracet věci) se sám stává odsouzeným a je odsouzen k trestu smrti. Je připoután a ostří sekery mu padá na krk. Probouzí se v horečce právě v tom okamžiku, kdy nástavec postele spadl tak, že zasáhl jeho krční obratle přesně jako gilotina. Maury si položil otázku: Byl to sen jasnozřivý, shoda okolností, vnější podnět? Jak to, že sen nevyhnutelně míří k úzkostnému konci? Bylo to podprahové vnímání nebo předtucha? Maury dospěl k závěru, že sen se nám zdá najednou a v poměrně složitém procesu probouzení se z něho stává příběh. Sice absurdní, ale přesto příběh.

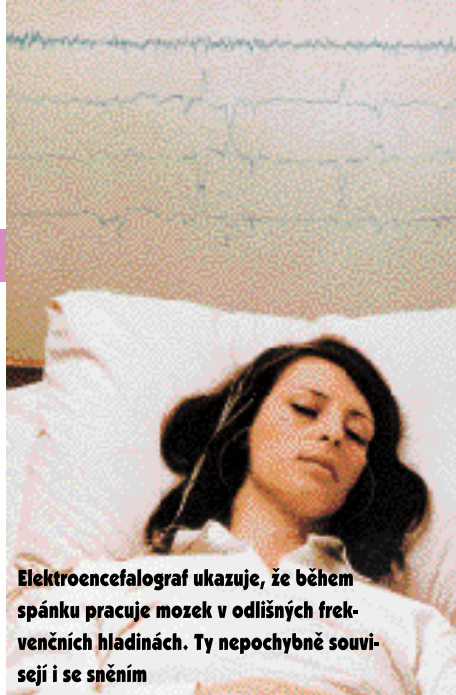
Sen a vtip

Sen má bdělého duševního soupeřníka: Vtip. Snad každý čtenář potvrdí z vlastní zkušenosti, že vtip se zapomíná stejně rychle jako sen. Oba psychické útvary, sen a vtip, budují na stejných principech. Pocházejí z fantazie, zhušťují poukazy na jednotlivosti, přesouvají významy a používají metafor a dvojnácnosti. Dobrý vtip a dobrý sen se vyznačují stručností a hádankovitostí. Co sen zatajuje, vtip odhaluje. Využívají představivosti a nabízejí neočekávaná rozuzlení. Zatímco sen je vysoce soukromou záležitostí, je vtip jevem bytostně sociálním. Neznám člověka, který by vtipy vyprávěl sám sobě a také se jim smál. Ale znám spousty lidí, kteří si své sny nechávají jen pro sebe. Vtip i sen jsou tím nejcharakterističtějším

☛ Sigmund Freud hovořil o tom, že nevědomí (to znamená naše emocionální paměť) je bezčasové, nezná rozdíl mezi minulostí, přítomností a představami budoucnosti. Proto infantilní vzpomínky přetrvávají, jsou sice přehlšovány nároky bdělého života, ale ve spánku se vehementně hlásí o slovo. Nejčastěji vstupují do snového děje jako nesrozumitelné fragmenty, které jsou



Sny často splňují utkvělé podvědomé touhy



Elektroencefalograf ukazuje, že během spánku pracuje mozek v odlišných frekvenčních hladinách. Ty nepochybně souvisejí i se sněním

projevem lidské nevědomé tvořivosti. Když zapomeneme sen, nikoho to nepohorší, ale když vypravěč vtipu zapomene pointu, dostává se do trapných pocitů. Sen a vtip – to jsou spojené nádoby okouzující věčně kvetoucí lidské fantazie.

naplněné silnými emocemi, strachem, hrůzou, rivalitou mezi vrstevníky nebo sourozenci, ale také mateřskou něhou a otcovským porozuměním. Právě v takových snech se nám ukazují na první pohled tajuplné, univerzálně platné, archetypální symboly. Mají pohádkový příděch. Není divu, mýtické příběhy upomínají na dětský věk lidstva. Pro malé děti je každý dospělák obrem a motivy jeho jednání jsou nesrozumitelné. A tak vedle průhledných dětských vzpomínek vstupuje do snů infantilní nesrozumitelnost (od slova infans, což znamená: ten, kdo ještě neumí mluvit). Proto jsou takové snové prvky obtížně pochopitelné; aktivizují vzpomínky na dobu, kdy jsme věci a lidi kolem sebe neobyčejně silně prožívali, ale přitom vlastně nerozuměli, co po nás chtějí. A velmi podobným způsobem k nám promlouvají mýty. ●

MICHAL ČERNOUŠEK

Zajímá-li vás



Sen a snění, Michal Černoušek; Horizont 1988

Výklad snů, Sigmund Freud, Nová tiskárna Pelhřimov 1996

Tajemství dvou partnerů, Jana Heffernanová; Dauphine 1995

Silva Method, Seifertova 9, 130 00 Praha 3, tel. 02/627 90 79

Homo Sym patikus

Největším nepřítelem lidí z euroamerické společnosti jsou zrcadla. Ať už ta skutečná, která prozrazují vrásky, nebo ta obrazná, která zrcadlí psychické problémy. Nedostatky, ať už zvenčí, nebo uvnitř nás, jsou reflektory, které nám svítí do očí a znemožňují vidět, čím jsme výjimeční a co se nám daří. Málokdy se setkáte se ženou, která by třeba sebevědomě pochválila svoje prsa a taktně pomlčela o objemných hýždích. Většinou ostatní otravuje mindrákem z nadváhy. Místo toho, aby zjistila, zda vůbec může zhubnout, znervózňuje atmosféru nefungujícími dietami, které jí spíš ublíží. Místo toho, aby dort snědla a přijaté kalorie v klidu spálila, strachuje se o svá kila a díky stresu přejde zákusek do tukových polštářů.

Až vyrostu, nebudu...

Jiným evergreenem jsou fobie ze závislostí. Klasikou je alkohol: "Já už nebudu. Neměl bych. Tak poslední, ale pak jdu." Na dně každé skleničky cválá svědomí, veze předsevezetí, které vzniklo už v dětství při pohledu na zpitého rodiče. Zaklínadlo, až vyrostu, nikdy nebudu... – cokoliv, ale fungovat nemůže. Čím víc si něco zakazujeme, tím spíš podlehneme pokušení. "Lepší je se v klidu napít a uvědomit si, že v určité situaci je to přirozené," říká Petr Kornacki, psycholog ze Střediska pro mládež Klíčův:

Základní škola principu

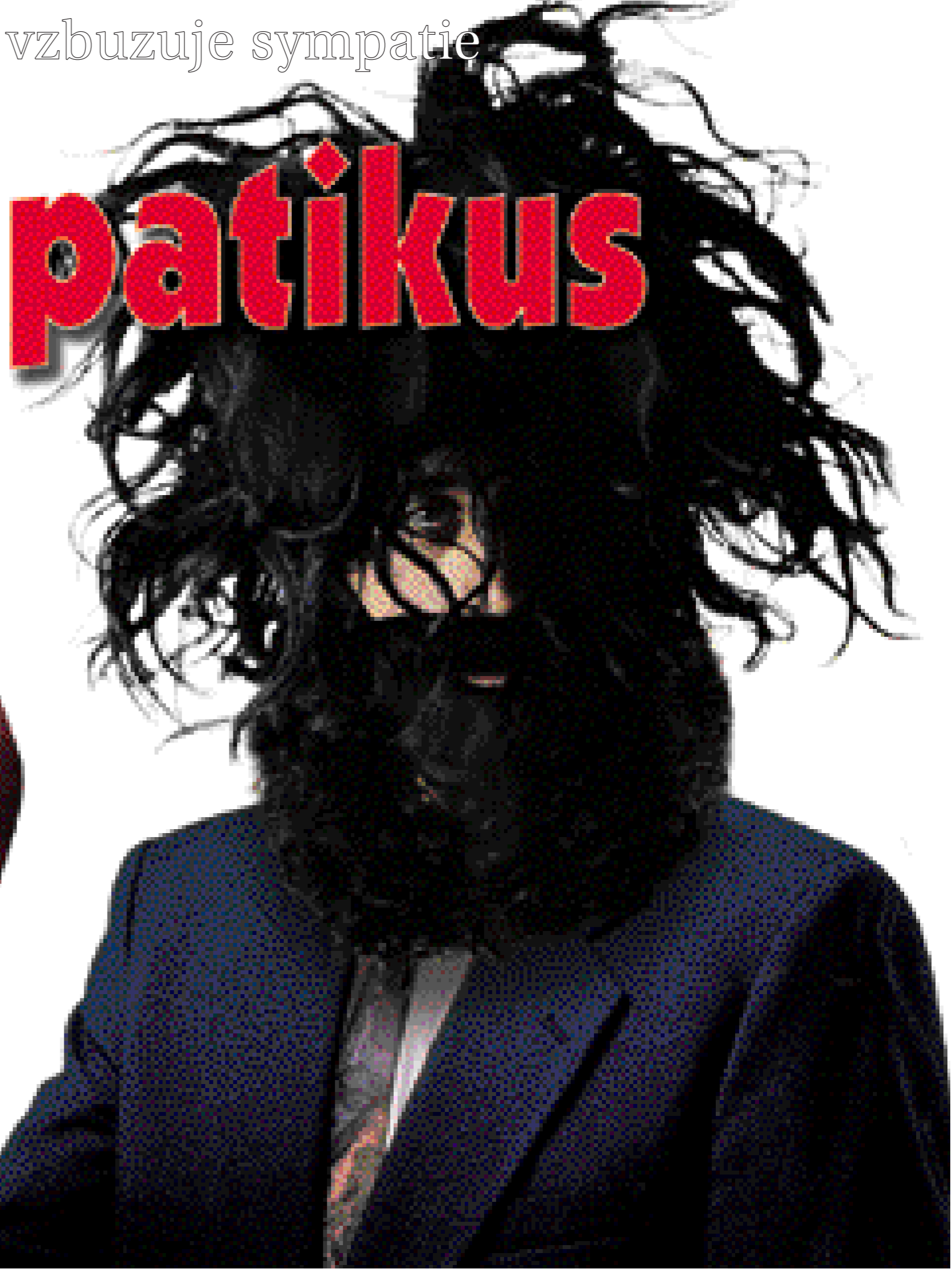
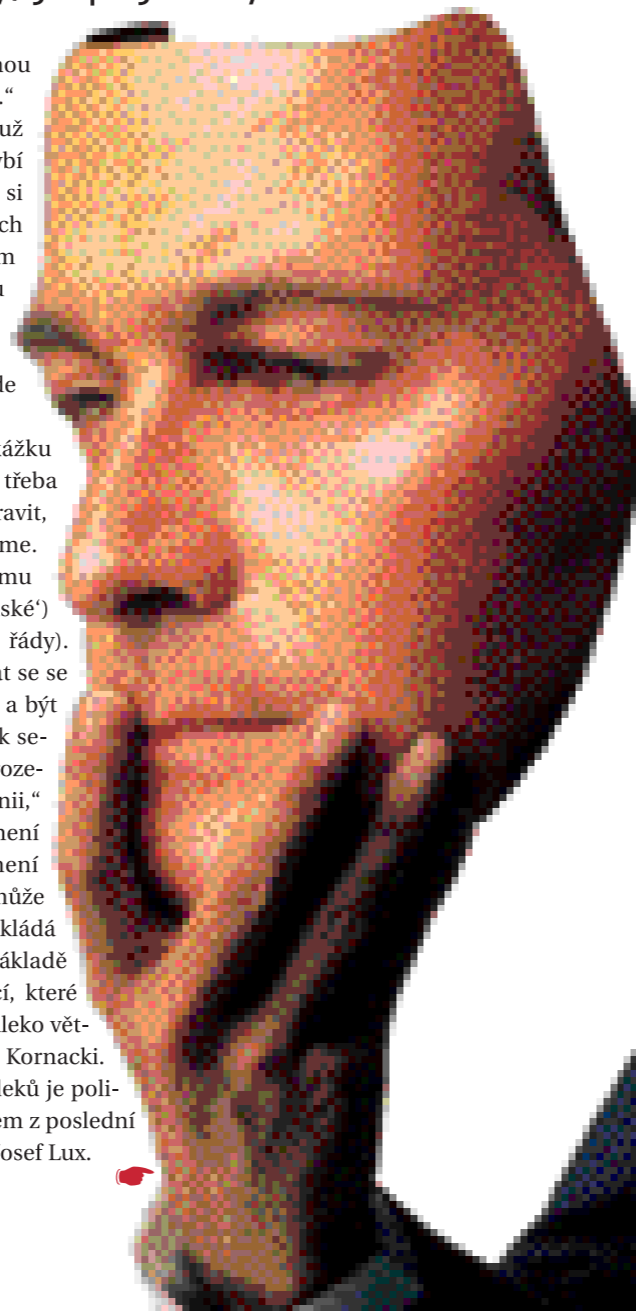
JAK SE POSTAVÍTE K PŘÍKLADŮM NA TABULI?

ŘEŠENÍ: 1. Pechtivě jste je prošli a neshledali na nich nic závadného? Ach jo. Pak jste jedním z úspěšných absolventů rakousko-uherské školy drilu. Všimněte si, že všechny další příklady jsou správné. Tak proč akcentovat nedostatky, když máme jiné dostatek. Učme se pochválit sami sebe i ostatní.
2. Určili jste, že čtvrtý příklad je špatně? Pak jste jedním z úspěšných absolventů rakousko-uherské školy drilu. Všimněte si, že všechny další příklady jsou správné. Tak proč akcentovat nedostatky, když máme jiné dostatek. Učme se pochválit sami sebe i ostatní.
3. Uvědec vás nezajímají? Nejdřív se podívejte na příklad, kde je velká pravděpodobnost jejich vyskytnutí.

Tvrzení, že nikdo není dokonalý, je geniální. Smiřuje nás s osudem. Jen člověk, který se vyrovná se svými mindráky a komplexy, je příjemný.

"Člověk se snadněji vyrovná s kocovinou než s neustálým strachem z alkoholismu." Na řadu problémů nám tedy zadělali už v dětství. Když například v rodině chybí otec nebo tuto roli neumí hrát, hledají si děti vzory jinde. Odtud se odvozuje jejich láska například k různým populárním osobnostem, a hlavně problém ve vztahu k autoritám. Nebo když rodiče často pořádně nevnímají synovo vyprávění, v dospělosti z něj pravděpodobně nebude nijak sebevědomý řečník.

Každý jsme si nějakou takovou překážku z mládí přinesli. Chceme-li se jí zbavit, je třeba určit, kde se vzala. A pak ji překonat: napravit, co se napravit dá, opustit, co nevyřešíme. V krajním případě pomáhá se od problému (např. alkohol a jiné drogy, 'ženské') úplně izolovat (léčebny a mužské řády). Teprve když se nám podaří vyrovnat se se zápor, můžeme si uvědomit klady a být sebevědomí. "Takový přístup vede k sebezpoznání. Sebezpoznání vede k přirozenosti, a to je podmínkou pro harmonii," vysvětluje Kornacki. Pokud člověk není přirozený, hraje roli, která mu není vlastní. Prožívá stres z toho, že z ní může vypadnout. Jde sám proti sobě a zakládá si na zdravotní problémy. "Na základě svých zkušeností, procento nemocí, které mají psychosomatické příčiny, je daleko větší, než medicína přiznává," dodává Kornacki. Typickou obětí nepřirozených převleků je politik nebo špičkový manažer. Příkladem z poslední doby je bývalý předseda KDU-ČSL Josef Lux.



Myslete na své klady, záporny nechte spát

Všechny naše role

Během života vstupujeme do různých vrstev společnosti (oslav, zaměstnání, rodina, úřady, hospoda...). Každá z nich má své: různé autority, způsoby jednání a oblákání. Každá z nich vyžaduje určitou míru přetvářky. Zároveň máme několik rolí (syn, otec, manžel, podřízený, sportovec, kamarád...). Co role, to jiný přístup. Někdy se podřídníme ostatním, jindy oni nám. Tak funguje náš svět, a pokud v něm chceme žít a přežít, musíme na to přistoupit. I za cenu, že z některých situací vyjdeme nespokojení. Potom je důležité uvědomit si, co nám nevyhovuje a v rámci možností to změnit. "Když pak není jiného zbylí, měli bychom negativní emoce ventilovat takovým způsobem, aby chom co nejméně ublížili," radí Kornacki. Když se takových balvanů včas zbavujeme, netíží nás a nemusíme o nich tolik přemýšlet. Nedíváme se do sebe, ale kolem sebe. Pak snáz rozpoznáme, co od nás okolí očekává, a můžeme tomu vhodně přizpůsobit chování.

RICHARD UNRUH

Stříženo na míru

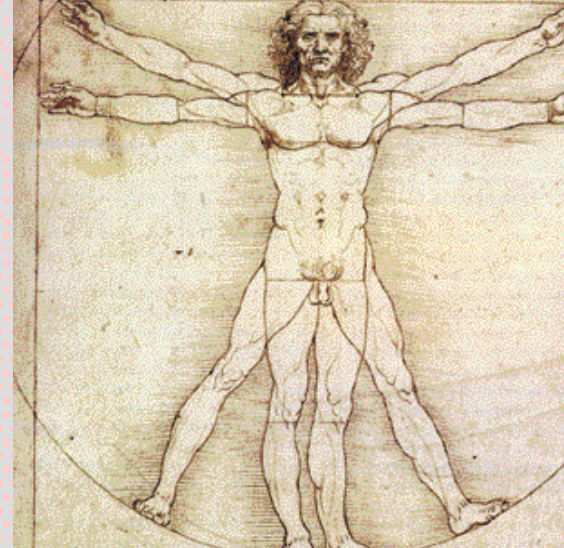
První dojem si o novém člověku vytvoříme už během několika sekund. Za tu dobu nestačí zaujmout slovy. Naděje, že nám bude sympatický, roste, když dobře vypadá. Nebo když aspoň nesmrdí.

Proporce

Připadáte si malý, dlouhý, široký nebo hubený? Máte dlouhé tělo a krátké nohy? Nebo úzká ramena? Nebo nevíte, co máte za problém, ale připadáte si neforemný? Pak je dobré, poradit se s krejčím. Měl by vám doporučit, jakým optickým klamem nedostatek napravit.

Oblečení

Doberete se tak poznání, že lepší, než upozorňovat na tělesné nedostatky (tričko s nápisem Michigan University přes pupek), je zaujmout třeba širší ramen (výrazný motýlek).



Da Vinciho kánon proporci

Antické a renesanční výtvarné umění zavedlo pojem kánon proporci lidského těla. Mluví o tom, jak dlouhé, široké a objemné mají být části těla ideálního muže nebo ženy. Leonardo da Vinci tento kánon rozkreslil. Všichni si tento ideál krásy nosíme v sobě a ruší nás pohled na postavy diametrálně odlišné.

Potřebám se může přizpůsobit i barevnost oblečení. Obézni se obléknou do jedné barvy (nejlépe tmavé) a zapomenou na příčné proužky, které tělo jenom rozšíří, a velké vzory zvýrazňující baňatost. U vysokých hubenouř platí přímý opak.

Doplňky

Mají vhodně doplnit oblečení.

Nejjednodušší návod je brát si velké doplňky k velkým proporcím. Miniaturní hodinky na silném zápěstí ještě zvýrazní jeho mohutnost. Malý obličej znemožní velké okulary.

Vůně

Parfémy vyprcháávají z kůže ve třech fázích. Hlava vůně (nejjemnější) zmizí nejdřív, základ (nejtěžší) naposledy. Jak vůni

Stojací límec nepatří na krátký krk. Ještě jej zmenší

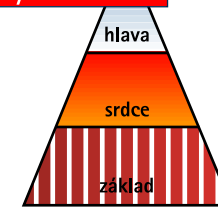
Motýlek opticky rozširuje vrchní část těla

Kravata se hodí k malým lidem, prodlouží postavu

Když vaše postava není právě akorát, máte možnost, jak ošálit okolí. Pomocí barevného sjednocení postavu prodloužíte, když oblečete několik různobarevných kusů, tělo se zase scvrkne.

Podle toho, na kterou část těla chcete připoutat pozornost, zvolte výrazné oblečení. Euroameričtí muži si nejčastěji hledí ramennou, zatímco primitivní národy spíše upozorňují na bedra.

Pyramida vůně



vybrat? Světlé typy snesou jemné vůně (akcentovaná hlava) charakterizované slovy les, moře, sport, ovoce; tmavší muži (důrazné srdce vůně) se voní květinovými parfémy a španělské typy kupují těžké kořeněné, orientální voňavky.

Tříčtvrteční kabát opticky kontrastní ke kalhotám sníží dlouhání

Barevně vyvážené oblečení se hodí pro majitele průměrné postavy

Čím výše umístíte kontrastní barvu, tím delší budete ostatním připadat

Finta pro malé. Jednobarevné oblečení jako by přidalo pár centimetrů

Muži často zvýrazňují šíři svých ramen. Vojáci toho dosahují barevnými výložkami

Když na pivní mozol umístíte triko s potiskem, budete ještě baňatější

Česká klasika: oblek, světlé ponožky a výrazné mokasiny

Posilovna image

Na co si dávat pozor, když vás pozvou do TV studia, osloví s kamerou na ulici. Jak čist v gestech televizních hostů.

Když přijde na scénu nový politik, umělec nebo manager, je to poznat. Neumí se chovat před objektivem kamer, nezvládá umění diplomacie, divně se obléká a z řeči jeho těla se dá vyčíst nejistota. Po čase je jako proměněný. Zapadne do role. Média-tréningové agentury mu vyrobily přirozenosti. To ale ví jen jeho nejbližší okolí. Jak proměna probíhá? Agentury na různých textech (pohádka, novinová zpráva) naučí klienta pracovat s dikcí a intonací. Vysvětlí, jak argumentovat, vyhnout se odpoředi, bránit se invektivám. Doporučí změnu účesu, vymyslí styl a slova, kterými bude charakteristický.

1. KAM KOUKÁŠ?

Jako by se ptal moderátor (vlevo). Televizní host často bloudí pohledem. Když oči sklopí, vypadá jako spící.

2. ODVÁDĚT POZORNOST

Výrazné šperky a módní doplňky odvádějí pozornost diváka od slov hosta (házejí i 'prasátka' do kamery). Navíc když třeba manažer zkrachovalého privatizačního fondu přesvědčuje národ, že opravdu nikoho neokradl, nepůsobí příliš důvěryhodně, když blýská platinovými rolexkami.

3. NERVOZITA

Cvakání s propiskou jako na předchozím obrázku, objíždění obličejů rukama, vrtění se na židli, čelo orosené i přes napudrování, ale i olizování rtů (vyschlo v ústech) prozrazují, že host je velmi nervózní.

4. ÚTOK

Agresivní gesta nebo slova snižují důvěryhodnost. Příkladem je rozhovor, který poskytl ministr Jaroslav Bašta Lidovým novinám. Zaznělo v něm: "Odpusťte si ten výsledkový tón, pane redaktore, protože jsem na něj alergický. Vám není nic do toho, kde, kdy a s kým se scházím. Jsem ministr české vlády."

5. ANALÝZA

Nejdůležitější část mediátréningu. Jakýkoliv výcvik bez pečlivé analýzy chyb totiž není úplný. Tato fáze proto bývá delší než samotné natáčení.

Vlastní image je projev sebevědomí

Změnit jméno

Je dobré být pyšný na své jméno. Těžko to ale chápe takový Vendelín nebo Chrudoš. O neobvyklých příjmeních nemluvě. Pokud je vám vaše přízvisko na obtíž, můžete na matrice v obvodě trvalého bydliště požádat o změnu. Připravte si ale pádný důvod. Úředníci slyší třeba na argument, že nové jméno je tradiční ve vaší rodině nebo že k němu máte zvláštní citové vazby. U přijetí berou v potaz, je-li zcela nevyhovující. To, jak si změnu obhájíte, tedy záleží hlavně na vás. Za nové jméno zaplatíte tisícovku, stejně tak za příjmení.



Ta podoba!

Komunikaci mezi vámi a okolím zjednoduší, když si přivlastníte image nějaké populární osobnosti. Vzorem zlatého muže v popředí byl zjevně zpěvák Michael Jackson (zlatý muž v pozadí)



Rétorika pro děti

Veřejné vystupování vyučují na Vyšší odborné škole informačních služeb, a to v rámci předmětu 'sociální komunikace'. Na hodinách studenti zkoušejí veřejné vystupování, učí se číst v řeči gest, dostávají lekce rétoriky, vystupují před kamerou, používají diktafony, diskutují, navzájem se zpovídají. Na konci semestru dají společně dohromady půlhodinový komponovaný audiovizuální pořad.

Adresa: Pacovská 350/4, Praha 4, tel. 02/6921464, www.sks.cz

FOTO: VLADIMÍR WEISS, ALLPHOTO, ARCHIV QUO

SLOVO ODBORNÍKA



Karel Gott, zpěvák

"Image musí vycházet z osobnosti každého člověka"

Je vaše image umělecký převlek, nebo je přirozená?

Člověk nemůže mít žádný umělecký převlek, pokud je v branži čtyřicet let jako já. Pevlek je módní záležitost. Módní trend je proto trendem, že v povaze toho slova je, že není ničím stálým. Nepřežije sezonu. Proto je pro mne důležité nenechat se strhnout proudem. Kdyby mi nebylo vlastní, jak vystupuji, nebyl bych k lidem upřímný. A publikum by to poznalo. Je pravda, že jsem vždycky chtěl být hercem charakterních dramatických rolí. Přitahovaly mne různé polohy, převleky. Chtěl jsem vyzkoušet, jaké to je prožít si různé role. Bohužel jsem byl vždycky obsazován jenom jako zpěvák. Tato umělecká touha však nemá nic společného s mým skutečným životem.

Když nepodléháte módním trendům, máte image...

Nemůžu říci, že bych měl nějakou. To bych nebyl osobnost. Jsem sám sebou. Až si z toho imitátoři dělají legraci. Ale já to беру jako poctu. Je totiž vždycky lepší, když má člověk osobitost, když je co imitovat, než když se nemají čeho chytit.

Takže přece jen je pro vás jistý způsob oblékání a vystupování charakteristický.

Oblékám se podle toho, do jakého rámce vstupuji. Když mám zpívat bel canto, vyberu si dobrý 'smokas', když mám rokenrolový večer, chci vypadat moderně. Vezmu si třeba i 'kúži'. Důležité je, abych se v tom kterém prostředí cítil věrohodně. To je moje image.

Jak mluvit na veřejnosti

Je jedno, chcete-li oslovit skupinu lidí, která má šest nebo sedesát hlav, posluchači chtějí divadlo. Projevu tedy mají odpovídat jak kostým, tak rekvizity. Vážné či seriózní sdělení předpokládá

decentní šaty (žádné minisukně, obří vzory, plážové obleky), nevýrazné módní doplňky. Není ale dobré sešněrovat se za každou cenu. Máte-li výjimečný hlas, postavu nebo vlasy, pochlubte se.

Snáz strhnete pozornost a budete sebejistější, protože používáte prověřenou zbraň. Stejně jako patřičné šaty je důležitá práce s hlasem. Když řečník mění jeho intonaci, zaujme. "Dříve lidé hodně zpívali, a tak s hlasem uměli zacházet. Dnešní řečníci asi málo zpívají," říká Jana Vytlačilová z ICV. Projev jako takový je dobrý zahájit osnou. Posluchač zjistí, na co se může těšit. Na konci je třeba všechny body shrnout. Pro lepší přehlednost sdělení. ●

2. VELKÁ SKUPINA (všichni příbuzní, demonstrace, přednáška)

- sám proti všem. Jako na divadle. Upoutat pozornost davu je těžké
- herci používají silný hlas a velká gesta. Nemusí tolik hlídat mimiku
- důležité jsou řečnické otázky, které vzbuzují očekávání
- výhodné je strhnout názory ukázkami. Proto se na schůzích a přednáškách používají tabule, video-, dia- a jiné projektory
- pro obsah sdělení je důležité zohlednit druh posluchačů
- pro různorodé publikum je nutné dělat častěji závěry

Pravidla projevu:

1. MALÁ SKUPINA (rodina, společnost u stolu, projev na poradě)
 - není třeba používat velká gesta, nápadné grimasy a výrazná slova
 - trémista ať si vezme do dlaně předmět; je lepší žmoulat ubrousek, než nevědět kam s rukama
 - vyplatí se stát a chodit, připoutáte pozornost. Dobré je nejdříve zaujmout pohybem (například od stolu k tabuli), a pak teprve promluvit
 - zakázáno je stát jako paragraf a místo do očí koukat, kde co lítá



Zajímá-li vás

✉ **Ateliér osobního stylu**, Rybná 17, Praha 1, tel./fax 02/231 01 31, e-mail: axman@mbox.vol.cz

Studio Holly, televizní a filmové studio, reklamní agentura, Nepravdělná 18, Praha 10, tel. 02/70 57 57

Dynamic Relations, mediátréningová agentu-

ra, Sněmovní 9, Praha 1, tel. 02/57 32 13 69
ICV, mediátréningová agentura, Sokolská 60, Praha 2, tel. 02/24 94 25 41

📖 **Rétorika**, Jaroslav Kohout; vyd. Management Press 1998

Emocionalita a racionalita, Vlastimil Rollo; Sociologické nakladatelství 1993

Dobře

Ze starého nové udělám...

Celkově u nás jezdí přes 3 200 000 automobilů. Vezmeme-li v úvahu, že valná část z nich i několikrát za svůj život změní majitele, dostáváme alespoň hrubou představu o objemu obchodů s ojetinami. Jen za loňský rok se dovezlo dalších 137 000 ojetých aut ze zahraničí – zhruba polovinu si přivezli lidé pro vlastní potřebu, polovinu obchodníci pro další prodej. Kdo nemá na nové nebo jednoduše nechce trtit horentní částky (po třech letech hodnota vozu skutečně drasticky klesá), zvolí ojetinu. Koupě takového používaného automobilu se nechá velmi snadno přirovnat k sázce do loterie. Ovšem u automobilu nesázíte pouze peníze, o které můžete přijít (anebo ušetřit). S takovou koupí sážete i vlastní život – a to už stojí za důkladnou prohlídku vybraného vozu.

Ojetiny se v zásadě dělí do dvou skupin: s rodokmenem a bez. Rodokmen znamená v hantýrce obchodníků důvěryhodné vedenou servisní knížku, ve které jsou komplexní záznamy o veškerých garančních prohlídkách nebo opravách, které vůz v držení předchozího majitele, respektive za celý svůj život, absolvoval. Servisní knížku dostává do vínku každý nově prodaný automobil a značkový servis je povinen do této knížky pravdivě zaznamenat každou

událost významně ovlivňující vozidlo. Ojetina s rodokmenem má samozřejmě znatelně vyšší cenu než totožný vůz ve zdánlivě stejném stavu. Máte však téměř jistotu, že kupujete doopravdy to, co si myslíte. U auta bez servisní knížky nemáte jistotu vůbec v ničem. Ne, že by se nemohlo zrovna vám přihodit, že narazíte na poctivého chlápka, který prodává skvěle udržovaný vůz za směšně nízkou cenu. Ale neuškodí si to prověřit, kam až vám síly stačí, alespoň prohlídkou v některém značkovém servisu. Vůbec nejjistější způsob, který však volí stěží jeden z tisíce, je přizvat si ke koupě vybraného vozu soudního znalce z oboru. Stačí přitom zajít na nejbližší soud, požádat o seznam registrovaných znalců a vybrat si toho svého. Za pár tisícikorun vám ušetří nervy a velmi často i velké zklamání, protože auto prohlédne a jeho stav garantuje. Kdybyste poté přece jen nějaké nepříjemné překvapení objevili, pomůže vám problém vyřešit nebo bude nucen škodu uhradit.

Pokud si troufáte sami, začněte 'námluvy' konverzací o smlouvě. V ní kromě jiného nesmí chybět podrobný technický popis vozu a jeho současného stavu včetně veškerých závad. Pokud majitel nebo zástupce autobazaru nebudou jevit velkou ochotu něco podobného sepsat s odkazem na

zbytečné papírování, raději utíkejte pryč. Totéž udělejte v případě, že vám někdo nabídne auto za finanční částku hluboko pod cenou běžně vídanou v bazarech a inzzerátech. Pokud to není rodný bratr nebo letitý přítel, rozhodně se vám koupě nevyplatí – buď je vůz kradený, nebo byl při havárii ohnutý do L, a poté poslepovaný. Prohlídku vozu zahajte u karoserie – někdy stačí jen zběžně obejít, někdy je potřeba důkladně prozkoumat detaily. V každém případě vyžadujte vyzdvížení vozu do výšky na zvedáku nebo rampě, bez pohledu na spodek vozu dovnitř ani nesedejte. Musíte také počítat s tím, že dnes už je na trhu běžně k mání spousta nejrůznějších kosmetických přípravků, s jejichž pomocí dokáže odborník proměnit zanedbanou orezlou 'šunku' na blýskající se, stěží tknutý klenot. Drtivá většina ojetých vozů dovožených ze zahraničí, ale i mnohé ojetiny domácí jsou po havárii. Poškozené místo většinou celkem snadno poznáte podle novotou svítícího laku, což se zdatnější podvodníci snaží zamaskovat naleštěním celého vozu, až oči přecházejí. Když se ale dobře soustředíte na místa, kde přiléhají okrasné lišty, těsnění atd., většinou stejně nový lak bezpečně odhalíte. 🚗

zajeté vozy

Ačkoli prodej nových automobilů v České republice stále stoupá (ať již těch dovážených, nebo i domácích škodovek), pořád se u nás najde dostatek zájemců o auta více či méně ojetá. Důvody bývají různé, ale tím nejpádnejším argumentem jsou pochopitelně peníze.

Není kradené?

Využijte informačního systému OCIS, provozovaného společností Cebia (Praha 4, Thurkova 10001, tel. 02/717 642 42). Za poplatek v rozmezí 1 500 až 2 000 Kč firma prověří, zda-li není vůz vašich snů nahlášen v některé ze sousedních zemí jako odcizený – pouze vyplníte formulář, k němuž přiložíte velký technický průkaz. Vyřízení objednávky trvá 4 až 8 pracovních dnů. Firma prověřuje pouze čerstvě dovozené vozy.

Srovnání cen nových a ojetých vozů

| model | cena nového | cena ojetého | rok výroby | najeto km |
|-----------------------------------|-------------|--------------|------------|-----------|
| Volkswagen Golf 1.6. (třídveřový) | 358 000 | 169 000 | 1993 | 80 000 |
| Volkswagen Polo 1.4. (třídveřový) | 310 000 | 210 000 | 1995 | 26 000 |
| Renault Megane 1.6. (pětidveřový) | 424 900 | 280 000 | 1996 | 47 000 |
| Renault Clio 1.2 (pětidveřový) | 339 000 | 219 000 | 1997 | 6 000 |
| Nissan Primera 2.0. | 571 000 | 269 000 | 1995 | 45 000 |
| Nissan Almera 1.4 (pětidveřový) | 374 000 | 240 000 | 1996 | 4 000 |
| Mazda 323 F | 460 000 | 195 000 | 1993 | 60 000 |
| Opel Astra 1.7 TD (pětidveřový) | 469 000 | 275 000 | 1995 | 55 000 |
| Ford Fiesta 1.3. | 267 000 | 170 000 | 1995 | 40 000 |

CENY PŘEVZATY Z ČASOPISU ANNOUNCE JARO 1998

Kdo si doveze auto ze zahraničí sám, toho úřady zmučí

Když jste se napálili

Všechno záleží na smlouvě, kterou jste s prodávajícím uzavřeli. V solidních bazarách má každé auto podrobný protokol o technickém stavu, jenž obsahuje ověřená čísla karoserie a motoru, údaje o předchozích majitelích, případných haváriích, stavu provozních kapalin, výsledky testů tlumičů, sbihavosti, šrámech na laku atd. Tyto údaje se pak mohou stát podkladem pro případnou reklamaci. Totéž platí v případě koupě od soukromé osoby – počítá se pouze to, co je ve smlouvě. Podle občanského zákoníku lze reklamovat skryté závady do půl roku. V případě sporu je určen soudní znalec, který rozhodne, jestli poruchu zavinit nový, nebo starý majitel. U kradených aut je situace složitější. Bazar je povinen vrátit pouze částku ve výši provize získané prodejem. Zákazník se tedy musí hojit na původním majiteli – toho ovšem těžko zjistí, protože doklady byly falešné.

Individuální dovoz

Při individuálním dovozu ojetého automobilu budete nuceni podstoupit nepříjemné martyrium, opeřené 'ochotou' úředníků na všech postech. Proclení vozu bývá bezproblémové, ovšem už kvůli zahájení správného řízení a vyzvednutí 'zvláštní SPZ' musíte na policii dvakrát vystát nemalou frontu a předložit doklady z celnice, kupní smlouvu, technický průkaz vozidla ze země původu a vlastní občanský průkaz. Poté se objednáte na STK, kde opět podle lokality strávíte horkou hodinu nebo i pár dní. S sebou potřebujete auto, návod k obsluze vozu, zvláště pokud jde o nějaký méně obvyklý typ, a znovu starý technický průkaz. Pokud projdete, dostanete do ruky osvědčení o absolvování STK. S autem a rozhodnutím policie o přerušení řízení se pak stavíte u výhradního českého zástupce té značky, jejíž logo se skví na kapotě vašeho vozu. Za nemalý obnos, kolísající podle ochoty a solidnosti firmy, vám tu vystaví potvrzení o roku výroby vozu, ověří čísla motoru a karoserie, potvrdí typ katalyzátoru a úředně ověří jeho správnou funkčnost. Potom asi týden vyčkáte, než potřebné doklady dorazí na policii, a znovu se vydáte směr dopravní inspektorát. Pokud vyrazíte časně ráno a obrníte se velkou trpělivostí, dobře uděláte. S sebou potřebujete auto, celní doklady, občanku, obě potvrzení od dovozce (rok výroby + emise), peníze na kolký, vyplněný formulář 'ukončení dovozu'. Až vítězně zdoláte i tuto baštu, zaplatíte v České pojišťovně povinné ručení na zbytek roku a můžete jezdit.

Při první obhlídce zároveň hned vidíte, jak je na tom vůz s korozí. Pod přílehlající těsnění oken, dveří, kufru se proto podívejte tak jako tak, protože tam se případná koruze objevuje jako první. K tomu je ještě potřeba prohlédnout podběhy a prahy dveří. Poklepáním kovovým klíčem nebo šroubovákem na podezřelou část karoserie zjistíte, jestli náhodou není zalátána laminátem nebo tlustou vrstvou tmelu. K nej-

známějším trikům prodejců patří přetočení tachometru vozidla o pár desítek tisíc kilometrů nazpět. Takový vůz se dá poznat podle nezvykle odřených sedaček, příliš ohmataného volantu, velmi opotřebovaných (nebo naopak po výměně zcela nových) gumových návleků na pedálech, podle omšelé rukojeti ruční brzdy, ohmatané hlavice řadicí páky nebo také podle čelního skla poničeného od stěračů. Některé z jmenovaných prvků prodejci vyměňují, aby dodali svému tvrzení zdání serióznosti, ovšem třeba výměna sedadel nebo skla je už hodně komplikovaná a drahá. Nedejte se při zkoumání svést ani tvrzením, že třeba: „...u BMW tachometr

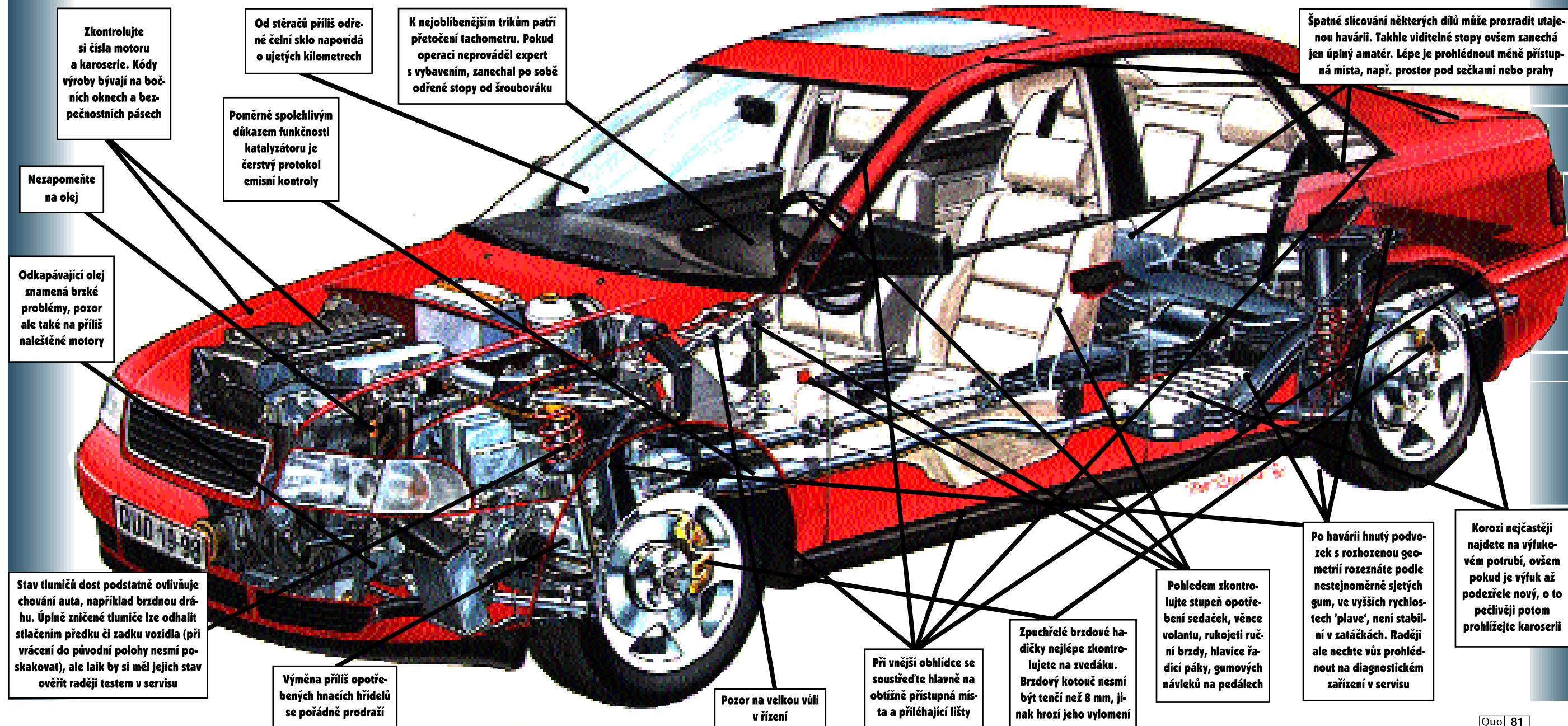
nepřetočíte, vždyť je digitální.“ Šikovný mechanik zvládne všechno. V Annonci se dokonce jeden čas objevoval inzerát nabízející 'diskrétní přetočení jakéhokoliv tachometru'. Oblíbená jsou také kouzla s motorem. Nejbanálnější příklady hovoří o záměně motorového oleje za hustší, který pak vzbuzuje dojem sametového chodu i u 'vylágrovaného' motoru. Proto stojí za to podívat se do motoru – příliš černý olej vypovídá o problémech, případně o nedobré údržbě se sporadickou výměnou. Naopak zcela čistý, čerstvý olej, který prodávající 'kvůli vám právě teď vyměnil', vzbuzuje podezření, že jde o lotrovinu s hustým olejem. Je tedy lepší nechat si olej zkontrolovat odborníkem, případně ho po koupi raději znovu vyměnit za odpovídající čerstvý. Zkontrolujte si také rovnou

všechny řemeny, hadice a nádoby s provozními kapalinami, jestli něco nevytéká. Stav tlumičů, brzd nebo řízení dokážete odhadnout až po svezení, a to většinou jen velice mlhavě. Někdy ovšem i diletant pozná, že vůz prakticky nebrzdí, na nerovnostech drncá jako žebříňák a díky velké vůli v řízení je nutné jej honit po cestě od kraje ke kraji. Nejruznějšími neduhy v podvozkové části trpí hodně aut – v lepším případě bývají příliš opotřebované hnací hřídele, ložiska nebo zavěšení kol, v horším případě je po havárii lehce hnutý celý podvozek. Nejen že se pak rychle nerovnoměrně sjezdějí pneumatiky, ale navíc se auto na silnici ve vyšších rychlostech nebo kritických situacích chová nevypočitatelně. Někteří lidé se v tichosti zbavují vozů s nefunkčním katalyzátorem. Zajímat se

o protokol z poslední emisní kontroly vozu je sice záhodno, nicméně možnost zfalšování kontroly, případně i výměny katalyzátoru za nefunkční, je mnoho. Prohlédněte si proto zespodu na zvedáku pečlivě celé výfukové potrubí, jestli není příliš zkorodované, či jestli naopak nenese známky nedávné výměny. Kontrola elektroinstalace připadá mnohým zbytečná, a přece se právě tady dá schovat lecjaká závada. Není od věci přezkoušet vše, co má fungovat: ovládání oken, zrcátek, světla, stěrače, ostříkovač, topení, klimatizace, ABS. Pokud zjistíte jakoukoli nepravidelnost nebo nelogičnost ve funkci, je to většinou příznakem neodborného zásahu do instalace a příslibem budoucích nepříjemností. ●

ZDENĚK JAKL

Na co si dát pozor



Štěstí na dvou kolech

Motocykl je jediný motorový stroj, který nejede sám. Na plynový pedál automobilu můžete položit cihlu, letadla drží ve vzduchu sama.

Motocykl se bez řidiče překotí. Při jízdě na motorce musí dojít k symbióze mezi člověkem a strojem. Motor žene dopředu, řidič drží balanc. Takto rozdělené úlohy přinášejí rizika i požitky. Motorky jsou emocionální záležitost.

Dopravní zácpy ve světových metropolích však staví motorky a skútry do zcela jiného světla. Jednostopá vozidla jsou jasně nejpraktičtější pro městský provoz. To, co vědí již třicet let v Asii, kde jsou motocykly tím nejrozšířenějším dopravním prostředkem, se čím dál více stává součástí evropských a amerických velkoměst: motocykly zaplňují městské ulice. Česká města jsou ovšem v tomto trendu velmi pozadu, stejně jako celá východní Evropa. Proč jsou u nás motorky tak nepopulární? Možná chybí osvěta. Nízký prodej znamená málo prostředků na marketing, a to se podepisuje na prodejních výsledcích. Začarovaný kruh. Automobil je navíc v našich končinách stále tím prvním, vše přebíjejícím společenským symbolem. Muž v obleku a kravatě, s kufříkem připoutaným za sedátkem motocyklu je sice všední úkaz pařížského či londýnského rána, v Praze si něco tak společensky odvážného troufnou akorát messengeri. Škoda. Připravujeme se tak o euforické zážitky a zbytečně ztrácíme čas popojížděním v městských zácpách, uvězněni v automobilových karoseriích.

Bezpečnost

Bezpečnostní pásy, airbagy a dveřní výztuže jsou ochranné prvky, které zůstávají motocyklistům upřené. Na druhé straně motorka se vejde do každé skuliny a jejich

řidiči nedají dopustit na schopnost svých strojů 'vyakcelovat' z nebezpečí se svižností vlastní jen těm nejexotičtějším automobilům. Auto se také odstředivou silou vyklánějí ze zatáček, zatímco motocykly se daleko logičtěji naklánějí směrem dovnitř. Při předjíždění se v krizové situaci motorka vejde mezi jízdní pruhy. Auto čeká v takové situaci obvykle čelní srážka. Motorky jsou zase citlivější na nerovný či kluzký povrch. Každý druh vozidla má tedy své typické náchylnosti k haváriím. Subjektivní pocit nebezpečí je ale jasně vyšší u motorky a vyplývá z přímého kontaktu řidiče s rychlostí a odporem vzduchu. Nebezpečí úrazu na jakékoliv motorce se výrazně snižuje nošením integrlní helmy (značky Shoei, Arai, Dainese a Uvex patří k nejlepším), kožené bundy a speciálních rukavic. Nejlepší ochranou je ovšem umět jezdit. Naučit se to opravdu není těžké. Organizovaných kurzů u nás bohužel mnoho není, ale nestyďte se zeptat u prodejce před koupí motocyklu, měl by mít zájem vám pomoci. Samozřejmě nic nenahradí praxi. Budete-li jezdit do práce a z práce na motorce každý den, za měsíc to pro vás bude stejně běžná a bezpečná cesta jako automobilem.

Praktičnost

Málokdo má chuť jet na motorce v dešti, mrazu nebo ve vánici. V našich zeměpisných šířkách jsou motorky sezonní stroje. 🍂

Létající muži na bláznivých strojích

- 1 Celá armádní motocyklová jednotka jela v městě Brazílii v roce 1995 na jediné motorce. Tato jednotka čítala 47 mužů.
- 2 Shwet Ashwas Indian Police Corps vytvořila v Indii v roce 1995 pyramidu na motocyklech: 133 mužů na 11 strojích.
- 3 Nejdále dojel na zadním kole Japonec Yasuyuki Kudo v roce 1991: 331 km.
- 4 Nejrychleji jel na zadním kole v roce 1992 Belgičan Jacky Vranken: 254 km/h.
- 5 Angličan Drew Agnew se v roce 1997 nechal táhnout za motorcou na bobu rychlostí 204 km/h.
- 6 Při rychlosti 232 km/h si Angličan Kevin Carmichael broudil na motorce své speci-

ální ocelové podrážky. Stál totiž při jízdě vedle své motorky.

7 Absolutní světový rekord v nejrychlejší jízdě na motocyklu drží Američan Dave Campos z roku 1990: 518,34 km/h.

8 Eddie Kid z Anglie se v roce 1984 proslavil skokem na motorce přes devatenáct dvouposchodových autobusů.

9 Eddie Kniewel z USA si na motorce zlomil kosti celkem 433krát. Onehdy se mu dokonce podařilo odnést si z jednoho úrazu 52 zlomenin.

10 Rekord ve skoku do dálky na motorce drží Američan s příznačným jménem Doug Danger se skokem 83,7 metru.



Motocykly lze dělit do různých kategorií. Třeba podle toho, pro jaké jízdní podmínky jsou zkonstruovány. Motorku se opravdu vyplatí vybírat podle toho, kde s ní hodláte jezdit.

MĚSTSKÉ MOTOCYKLY

Při jízdě městskou dopravou se klade důraz na lehkost a obratnost. Úzký profil jednoválců a dvouválců je výhodný pro jízdu mezi auty. Čtyři válce jsou spíše na obtíž. Oceníte také kvalitní, neroztřesená zpětná zrcátka a úložný prostor. Ideální jsou zejména skútry a endura. Skútry jsou nejméně náročné motocykly na jízdu i údržbu. Nemusíte na nich sedět obkročmo, nemusíte řadit, a pokud je jejich obsah do 50 ccm, nepotřebujete dokonce ani zvláštní řidičský průkaz nebo helmu. Skútry jsou nejpobulárnější v Itálii, kde se vyrábí například značky Cagiva, Piaggio, Aprilia, Malaguti a další. Nejvíce skútrů se vyrábí v Japonsku. Těžko říci, který skútr je nejlepší. Vzhledem k malému výkonu motoru u 'padesátek' (4-6 koní) není podvozek příliš namáhán a v jízdních vlastnostech nejsou velké rozdíly. Pro města s nepřehledným povrchem se doporučují co největší kola (alespoň 12 palců). Protože i na skútru byste měl ve vlastním zájmu nosit helmu, vyberte si model, jenž má dostatečně velký úložný prostor pod sedadlem. K cenově nejdostupnějším skútrům na našem trhu patří Yamaha YN 50 Neo's, Piaggio Sfera 50 a Honda SFX 50 (všechny pod 60 000 Kč). Nevýhodou skútrů s obsahem motoru do 50 ccm je maximální rychlost okolo 60 km/hod. Enduro je poměrně nová motocyklová kategorie vynucená popularitou terénních speciálů pro jízdu ve městě. Není divu:

mnohá města si svým rozkopaným a zaplátovaným povrchem nezdají s oranžtím. Endura jsou dražší než skútry, rychlejší, daleko stabilnější na nerovném povrchu a vhodnější pro jízdu

na delší vzdálenosti. V porovnání s dvoudobými speciály používají endura méně výkonné, ale příjemnější čtyřdobé motory, mají elektrický startér, jiné pneumatiky a občas i polokapotáž. Endura jsou pochopitelně těžší než skútry, ale stále patří k lehkým motorkám (ideálně do 200 kg,

do 650 ccm a s výkonem 30 až 60 koní). K nejlepším endurům patří Duke 620 E (50 koní, 170 km/h, 165 kg, 285 000 Kč) od rakouské firmy KTM. Duke je lehký, silný, báječně ovladatelný a přizpůsobený pro jízdu ve městě. K dalším podařeným endurům na našem trhu patří BMW F 650 (48 koní, 160 km/h, 195 kg, 238 400 Kč), Cagiva Canyon 600 (34 koní, 157 km/h, 185 kg, 189 000 Kč) a Yamaha TT 600 E (41 koní, 153 km/h, 163 kg, 196 822 Kč). Za zmínku stojí také dvě zajímavá endura s vidlicovými dvouválcí. Obě jsou těžší než jednoválcové, ale značně živější, vhodnější pro delší jízdu a s upravenými výfuky, uchu lahodnější. Jedná se o 'nadupaný' model Cagiva Canyon 900 I.E., v jehož srdci tluče motor Ducati (73 koní, 175 km/hod, 208 kg, 315 200 Kč), a univerzální, spolehlivé enduro Honda XL 600 V Transalp (50 koní, 205 kg, 167 km/hod, 235 000 Kč). Do této i následující kategorie lze zařadit také jednu z nejvládnějších motorek na trhu a zároveň asi nejpodárenější současný motocykl značky BMW: model R1100GS (80 koní, 197 km/hod, 243 kg, 378 400 Kč) je obřích rozměrů, vhodný i na dlouhé cesty, s akcelerací sportovních motorek. Auta sama uhýbají panicky z cesty, takže se na této motorce přemísťujete opravdu rychle.



BMW R1100GS

CESTOVNÍ MOTOCYKLY

Velcí výrobci motocyklů se snaží mít ve svém sortimentu aspoň jeden model uzpůsobený na dlouhé cesty, ale co naplat, auta a letadla jsou pro takové účely přece jen vhodnější. Musíte-li při jízdě cítit vůni dalek, zde je pár obzvláště vydařených kousků: Honda ST1100 Pan European (98 koní, 212 km/h, 328 kg, 26 835 DM včetně ABS) je ideálním kompromisem mezi pohodlím a obratností. Škoda že není v nabídce českého dovozce. Pokud chcete při jízdě přes Evropu soutěžit s časy



Honda CBR 1100 XX

Rychlosti přes 250 km/h dosahuje tučet motorek v ceně Škody Octavia

Kromě jízdy v nepříznivém počasí a při stěhování lednice však motocykly svou praktičností vítězí nad auty v každém ohledu. Zvláště ve městě je tento rozdíl markantní: jedete, kde chcete, jak rychle chcete, a parkujete, kdekoliv se vám zlíbí. Takovou svobodu neznají pražští automobilisté od 30. let tohoto století. Policie navíc nedává na motorky botičky, ani když parkujete na chodníku, neodtaňuje je (zřejmě z technických důvodů) a celkově vás otravuje méně než vaše kolegy za volanty. Málokterá dopravní zácpa nenechá 'uličku' dostatečně širokou pro motorku. Projíždění mezi auty v krokem se pohybující koloně sice není zdravý příliš nebezpečné (snad jen tím, co vdechujete), přesto se začátečníkům nedoporučuje. Udržet rovnováhu v malé rychlosti je zvláště na těžším stroji fyzicky náročné a může skončit odrbanými zrcátky. Čeští automobilisté také nejsou na motocykly prodávající se městskou dopravou příliš zvyklí. Mnozí se zaštví v oku drtí klakson a neuvědomují si, že motorky svou skladností zkracují dopravní zácpy pro všechny.

Cena a výkon

V porovnání s auty jsou motorky rychlejší, levnější a ekonomičtější. Cena je většinou spravedlivým odrazem výkonu motoru a kvality podvozkových komponentů. Dynamické parametry moderních motocyklů jsou obdivuhodné. Průměrné, sportovněji založené motocykly v ceně 200-300 000 Kč a výkonem od 70 koní již akcelerují z 0 km na 100 km v rozmezí od čtyř do šesti vteřin. U výkonnějších (od 100 koní a 300 000 Kč) se již akcelerace blíží třem vteřinám. To je rozjezd, o kterém si třímilionové supersportovní vozy mohou nechat jenom zdát. Maximální rychlosti přes 250 km/h dnes dosahuje tučet motorek v cenové hladině Škody Octavia. To vše při spotřebě 6-8 litrů na 100 km. Tajemstvím motocyklových výkonů je váha. V posledních pár letech se sportovní motorky s váhou nad 200 kg považují za zbytečně těžké. Doba, kdy i sériový motocykl bude mít více koní než kilogramů, se nenávratně blíží (viz letošní

model Yamaha YZF-R1: 155 koní na 177 kilogramů). Motocykly na samé hranici technologie vždy byly a stále jsou jen o jednom: hodně adrenalinu za (oproti autům) málo peněz.

Charakter

Některé motocykly, stejně jako některá auta nebo lidé, mají takzvaný charakter. Mít charakter je výhodné. Jedině vozidla s charakterem se stávají objektem bezmezných lásky svých majitelů a je jim prominuto ledacos. Mohou být nespolehlivé, odfláknuté, ba i ošklivé. Jákýkoliv nedostatek se stává roztomilou součástí jejich charakteru. Charakter se ovšem nedá předem naplánovat. Výrobce musí být pouze vytrvalý, urputně držet svou kreaci na výrobní lince a doufat v charakter. Zprávy o existenci charakteru se totiž šíří zásadně šuškanou, takže to chvíli trvá. Nesmírně drahé dopravní prostředky mají téměř vždy nějaký ten charakter. Je to dáno již jejich neobyčejně nepříznivým poměrem mezi cenou a užitečností. Ferrari za 4 miliony korun, do kterého při dešti prosakuje voda, se charakterem jen skvěje. Charakter se ale

leteckých společností, obětujte trochu pohodlí a přitiskněte bradu na nádrž technicky dokonalé, úchylně rychlé Hondy CBR 1100 XX Super Blackbird (164 koní, 284 km/h, 254 kg, 410 000 Kč).

SPORTOVNÍ MOTOCYKLY

Nejprodávanější kategorie. Rychlost pokroku v této třídě je srovnatelná snad jen s počítačovým průmyslem. Možnosti těchto strojů jsou vysoko nad řidičskými schopnostmi drtivě většiny jejich vlastníků. Chcete-li opravdu využít takových výkonů v běžném provozu, jste synem smrti. Pokud však musíte mít tu nejlepší a nejšílenější motorku na této planetě, výběr je jednoduchý. Právě teď kraluje Yamaha YZF-R1 (155 koní, 285 km/h, 177 kg, 434 672 Kč). Yamaha letos konečně překonala legendární motocykl Honda CBR 900RR řečený 'Fireblade' (130 koní, 258 km/h, 180 kg, 375 000 Kč) a svými jízdními vlastnostmi dosáhla i na Ducati 916 SPS (134 koní, 261 km/h, 190 kg, 770 770 Kč). Ve střední kubatuře 750 ccm se považuje za nejlepší lehouchká a přesná Suzuki GSX-R 750 (110 koní, 179 kg, 240 km/h, 384 100 Kč), tento rok navíc s přímým vstřikováním. V kubatuře 600 ccm kralují tři motocykly: Honda CBR600F, Suzuki GSX-R 600 a Kawasaki ZX-6R, které si



Yamaha YZF-R1

jsou natolik blízké výkony i cenou, že vybírat můžete podle barvy. Jestliže nechcete patřit do žádné z výše uvedených kategorií, pokud chcete jezdit s jednou motorkou po městě, na okruhu i k babičce na Moravu, musíte mít ten nejuni-verzálnější motocykl na trhu. Nebude nejlepší v ničem, ale může být skvělý ve všem. Musí mít tah vidlicového dvouválcového při nízkých otáčkách a sílu řadového čtyřválcového při těch nejvyšších. Musí být dost těžký, aby seděl pohodlně na dálnici, ale natolik lehký, aby neunavoval v zatáčkách. Takový stroj opravdu existuje a je každoročně zdokonalován již od roku 1983. Snad nebezpečnější motorka na světě, která se dříve jmenovala Honda VFR 750F, má tento rok nové jméno, přímé vstřikování a po letech opět i trochu charakteru – Honda VFR 800FI se čtyřmi válci do V (106 koní, 208 kg, 235 km/h, 369 000 Kč).



Honda VFR 800FI

Kombinace ceny, výkonu a spolehlivosti japonských motorek je nedostížitelná

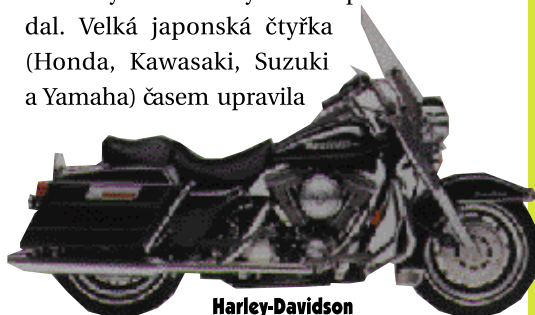
občas vloudí i do velmi lidového vozu. Kdo nezná třeba Citron 2CV, Mini Morris a samozřejmě VW Brouk? I motorky mají své 'charaktery'. Nejvíce motorek s charakterem pochází z Itálie. Technologicky opožděné značky Moto Guzzi nebo Laverda by se bez charakteru vůbec neobešly. Do roku 1995 se i slavná Ducati chovala velmi 'italsky' se svými báječně hlučnými a nespolehlivými dvouventilovými dvouválci. Pak ale přišel model Ducati 916 a svět motocyklů již není, co býval. Doposud nikdo nepostavil krás-



Ducati 916

nější motocykl. Když 'devětsetšestnáctka' získala také pár titulů na mistrovství světa třídy Superbike, bylo jasné, že motocykl s charakterem může občas pokořit i japonské, nudně dokonalé řadové čtyřválcce. Dalším anachronismem jsou těžké, drahé a téměř nezničitelné motocykly BMW. Nikdy jim nechyběl charakter. Naplocho uložený dvouválec, ač technologicky překonaný, vytváří stálou poptávku mezi fanoušky BMW již od třicátých let.

Harley-Davidson postavil na charakteru svých archaických chopperů mimořádný obchodní úspěch posledních deseti let. Bez strašlivých vibrací a patentovaného rachotu by toho Harley moc neprodal. Velká japonská čtyřka (Honda, Kawasaki, Suzuki a Yamaha) časem upravila



Harley-Davidson

technické parametry svých 'takyčoprů', aby se mu přiblížila, ale pro skalní (a bohaté) příznivce Harleyů jsou japonské modely stále příliš levné, pohodlné a spolehlivé. Japonským motocyklům je vůbec vyčítána určitá 'bezcharakternost'. Je pravda, že mnoho jiného se jim vyčíst nedá, protože dominují na motocyklovém trhu a jejich kombinace jízdních výkonů, ceny a spolehlivosti je evropskými či americkými výrobci naprosto nedostížitelná.

MARTIN SHENAR

Zajímá-li vás

☐ měsíčník **Motocykl**, MPS P.O. BOX, 170 04 Praha 7; tel. 02/688 07 03
☐ měsíčník **SUPERMOTO**, Novodvorská 49, 142 00 Praha 4; tel. 02/472 71 68, fax 02/472 57 41

Nespravedlivý test

Protože nepíšeme o ničem, o čem nevíme (a naopak), rozhodli jsme se ověřit výhodu motorek nad auty v praxi. Součástí vozového parku našeho vydavatelství totiž nejsou jen vozy. Najde se tam pár motorek, skútrů i ponorek. Není krutějšího, nespravedlivějšího testu než toho, který jsme provedli 3. 4. 1998 v 8.30 ráno. Tehdy se udál bezohledný a nezodpovědný závod centrem Prahy, uprostřed akutní dopravní špičky. Pravidla? Žádná (mimo zákazu jízdy na červenou). Zaměstnanci, kteří usedli za volant a dvoje řídítka, zůstanou pocho-pitelně utajeni. Jejich stroje nikoliv. Čest říše automobilů hájilo Suzuki Bale-no 1,6 (439 900 Kč), s maximální rychlostí 175 km/h a schopné akcelerace z 0 na 100 km/h za 11,2 vteřiny. Sportovní motorky zastupovala jedna z nejpovolanějších: Ducati 748 SPS (537 537 Kč), s maximální rychlostí 248 km/h a akcelerací z 0 na 100 km/h za pouhé 3,4 s. Parametry Piaggio NRG 50 mc2 (86 000 Kč), jenž hájil kategorii skútrů, byly v porovnání s nimi směšné: maximální rychlost 57 km/h, akcelerace z 0 na 50 km/h za 9,4 vteřiny. Startovalo se od hotelu Holiday Inn, trasa vedla napříč celým městem, po asfaltu, dlažbě i kolejích. Závod končil u hotelu Panorama, kde se měli setkat ti, kdo závod přežijí.



Výsledek? Nejdříve dorazila Ducati 748 SPS za 12 minut 14 vteřin. Její řidič ještě zaháněl křeč v ruce z neustálého řazení, když dorazil skútr. Piaggio dojelo necelé 2 a půl minuty poté, za 14 minut 32 vteřin, s řidičem čerstvým a nezpaceným (na skútru se neřadí, ani nenosí kožená kombinéza). Oba hrdinové byli uprostřed příjemné snídaň v hotelu Panorama, když dorazil zrudlý řidič automobilu v čase 33 minut 40 vteřin. Závěr: každá jízda Prahou přes centrum při husté dopravě je asi o 20 minut kratší, pohybujete-li se na (jakémkoliv) jedno-stopém vozidle s motorem.

Motocyklové brnění



Padat na hlavu je požitek s helmou ARAI QUANTUM/e Numata-3 za 17 620 Kč



Kombinézy DAINESE TECHNO za 46 283 Kč jsou tak odolné, že se používají k hlazení asfaltových silnic



Špičkové silniční boty ALPINESTARS PRO REPLICA za 5 995 Kč jsou vhodné i do tanečních



Praktickou bundu DAINESE MINSK s Gore-texem za 18 506 Kč nosí v Minsku všichni



Geniální batoh DAINESE za 5 341 Kč s pevnou ochranou páteře je postřehem všech výrobců invalidních vozíčků

Proč číst v půlce léta o cestovních kancelářích? Protože každým rokem vzrůstá o 300 % počet turistů, kteří jezdí za teplem mimo sezonu. Boháči? Nejenom. Když víte správné věci včas, nemusí zůstat u snu. Takže...



Individuální dovolená předpokládá, že turista bude v případě potřeby neohroženě konverzovat s domorodci, improvizovat a bez bázně a hany podnikat různá dobrodružství (jezdit hromadnou dopravou, jíst národní jídla atd.). Když se člověk nechce starat vůbec o nic, jede s velkým tourooperátorem. Nebo i s malým. Princip, na kterém fungují, je stejný. Výrobní linka továrny na zájezdy začíná průzkumem trhu. Kdo, v jakém množství a kam by chtěl cestovat? Co se vlastně bude vyrábět? Středně drahá nebo levná dovolená? Správné

odpovědi ovlivní, zda se CK udrží, případně jak bude přežívat. Porevoluční časy, kdy stačilo nabídnout cokoli na západ od Šumavy a autobus, byť kloubový Ikarus, byl plný, jsou fuč. Ministerstvo pro místní rozvoj dnes registruje přes 1 200 cestovních kanceláří. Je tedy z čeho vybírat. Rozdíl mezi velkými cestovními kancelářemi a menšími bratříčky spočívá v šířce sortimentu. Velcí obstarávají cesty po tuzemsku i zahraničí a nabízejí servis příjíždějícím turistům. Celý sortiment má z velkých CK pouze Čedok. Největším pořadatelem zahraničních zájezdů je CK Fischer. Menší cestovky, aby byly výjimečné, se specializují na určité oblasti. Největší úlohu mají v každé CK nákupčí. Už nyní vyjíždějí nasmlouvat ubytovací kapacity na léto 1999 a musí odhadnout, jak se bude za rok cestovat. Podle uvážení pak uzavřou zcela nové smlouvy nebo potvrdí či navýší loňské. Podle typu CK kupují bungalovy, hotelové pokoje nebo apartmány, jedna až pět hvězdiček. Z nákupního pak sestaví katalog. Nejdůležitější vizitku. Hitem této sezony jsou katalogy plné hotelových kapacit, které CK nemá domluvené. Teprve ve chvíli, kdy zaplatíte zálohu, zkusíte na hoteliéroví vydyndat pokoje. Fuj! Pochívání nákupčí si pokoje na určitý termín buď rezervují (CK je pak využije, nebo ne) či dají garance (zaplatí na rok dopředu a je jen na CK, zda pokoje dovede naplnit). V případě rezervací často



dochází k přebukování hotelů (hoteliér nasmlouvá víc lidí, než může hotel pojmout). Zkušení hoteliéři ze Španělska nebo Itálie přebukovávají na 130 %. Mají vyzkoušeno, nakolik přeceňují CK své schopnosti. Na Balkáně se ale setkáte s přebukováním i na 300 % a více. Pokud se stanete obětí nedostatku postelí, CK či hoteliér jsou povinni poskytnout vám rovnocennou či lepší náhradu. Chcete-li si ověřit, že nabízený hotel existuje, jaký je, jak naplněný, v pražské pobočce American Express, Václavské nám. 56 (t. 02/22 800 223), je k nahlédnutí se-

S cestovkou, nebo sám?

Do masami oblíbených letovisek cestujte raději s CK. Netradiční cíle při troše shánění pořídíte laciněji jako turista individuál. Srovnáváme ceny (v Kč) leteckého týdenního pobytu (ubytování, PP) ve stejné hotelové kategorii ** (Španělsko), *** (ostatní). Vypůjčení auta přes CK nebývá výhodnější. Jen dejte pozor, aby ve výpůjční ceně bylo i pojištění.

| | ZPÁTEČNÍ LETENKA | POBYT | PŮJČENÍ AUTA |
|------------------|------------------|--------|------------------|
| S CK | | | |
| Mauricius | 59 200 | | 1 000-2 000 /den |
| Kanárské ostrovy | 18 600 | | 4 900 /6 dní |
| Costa Brava | 8 970 | | 1 000-2 000 /den |
| SOUKROMÉ | | | |
| Mauricius | 37 000 | 14 000 | 1 000-2 000 /den |
| Kanárské ostrovy | 25 000 | 12 100 | 4 900 /6 dní |
| Costa Brava | 4 850 | 4 900 | 1 000-2 000 /den |

Do světa

POZNAT NEJENOM NOVÉ KRAJE, ALE HLAVNĚ NOVÉ LIDI... DOVOLENÁ NIKOLIV RODINNÁ, ALE VÝHRADNĚ PRO NEZADANÉ

SEZNAMTE SE
Jen pro tento účel postavili na Jamajce superluxusní hotelový komplex Hedonism II. 'Bujná zahrada plná rozkoše' - chlubí se reklamní slogan. Populární je mezi americkými yuppie a bohatými slečnami. Mladším 18 let vstup zakázán. Cena odpovídá klientele: bílé pláže, apartmány s výhledem na Karibik uprostřed tropických zahrad za 1 299 USD na týden. V ceně je jídlo, pití, ubytování, nuda pláž, masáže, sporty, instruktoři i noční party.



Další informace na tel. 001-880-330-8272 nebo www.superclubs.com/SuperClubs/Hedonism.html. Pobyt v Hedonism II. je i v nabídce Čedoku (vyjde draž než přes Internet). V ČR organizuje vikendy či dovolené pro nezadané každá podnikavější seznamovací agentura (viz článek o seznamování v tomto čísle Quo).

Zdroj - právník CK Canana Travel, CKM, ceny letenek HeB Travel

FOTO: ALPHOTO

Zboží

Jak se dá v USA cestovat zadarmo limuzínou?

Naháci

Dovolená nahoře i dole bez – CK Natur Travel. Nabízí hlavně Chorvatsko, Korsiku a francouzskou Riviéru. Pýchou je týdenní plavba naturalistickou jachtou Silva po Jadranu. Vše o letních, zimních, tuzemských, ale i pár 'textiláckých' dovolených je v katalogu FKK 98.



NATUR TRAVEL

Nádražní 1, 150 05 Praha 5,
tel./fax 02/54 16 59, mobil: 0603/41 84 74
e-mail: CKNATUR@COMP.CZ

NAKOUPI V ZAHRANIČÍ

Výhodou zahraničních cestovek je, že jejich katalogy jsou rozsáhlé. A to i pokud jde o exotické cíle. Například nabídka na Austrálii má i několik set stránek. Proto jsou jejich zájezdy na poslední chvíli pro našince OPRAVDU lákavé (např. Austrálie v Revoluční 17, Praha 1 nabízí 2 týdny na Kubě či v Dominikánské republice od 27 000 Kč, All inclusive!). Pokud nakupujete v cizině, postup je stejný jako u nás. Je však pár podmínek a rizik, které s sebou takový krok nese:

- **KOMUNIKACE** – jak v CK tak průvodce budou mluvit hlavně svým jazykem
- **ZNALOST PROSTŘEDÍ** – snažte se o CK zjistit co nejvíc. Nejen u nás krachují CK, jež dopravovaly i statisíce lidí
- **ANTIPATIE** – pozor na nevráživost vůči Čechům v nečeském kolektivu
- **CENY** – bývají venku o 15-20 % vyšší. Náš trh je menší, cestovky mraký, a tak se předhánějí v nabídce



ZÁJEZD NA MALLORCU

Cena za týdenní letecký pobyt za osobu v sezoně v tříhvěz. hotelu s polopenzí. Náklady na dopravu do místa odletu a zpět nezapočítány.

| | |
|----------|---|
| POLSKO | 15 100 Kč z Varšavy (TRANSGLOBE) |
| RAKOUSKO | 19 400 Kč z Vídně (TOUROPA) |
| NĚMECKO | 20 000 Kč z Frankfurtu n. Mohanem (WOLF REISEN) |
| ČESKO | 15 000 Kč z Prahy (CK FISCHER) |

JINÉ CESTY ZA POZNÁNÍM

KROMĚ KLASICKÝCH CESTOVNÍCH KANCELÁŘÍ, KTERÉ PŘELÉVAJÍ TUNY TURISTŮ Z DOMOVINY K MOŘI A ZPÁTKY, EXISTUJÍ CK, JEŽ MAJÍ SPECIÁLNÍ NABÍDKY



Antarktida. Pro čtyři na 10 dní. S klidem Angličana si požadavek zapsali: 'Zkusíme, co se dá.' Do uzavěrky se jim ale nepovedlo zjistit, jak by se vylet na sedmý kontinent dal podniknout. Pokud se jim to podaří, dočtete se o tom v příštím Quo. TC sežene skoro všechno, něco to však stojí. Přestože obstarají třeba i studentský hostel ve Skotsku, zaměřují se hlavně na střední a vyšší třídy.

THOMAS COOK

Národní 27, Praha 1, tel. 02/21 10 52 72-7
www.cz-guide.cz/klient/thomascook.html

PŘEVOZNÍCI

Potřebujete se dostat z Prahy do Hamburku a nechce se vám dávat 2 930 Kč za vlak či 1 600 Kč za autobus? Pohodlnou variantu nabízí Town To Town (Centrum pro spolujízdu). Stačí 1-3 dny předem nahlásit požadovanou destinaci a T.T.T. sežene řidiče, který má stejnou cestu. Cesta do Hamburku tak vyjde i s agenturním poplatkem na 851 Kč. Pokud jste řidič vy, neplatíte agentuře nic a od každého spolucestujícího dostanete 0,90 Kč za kilometr. Poměřeno Hamburgem, rovná se 589 Kč za kus. Z některých měst jsou schopni zařídit i cestu zpátky.

T.T.T.

Národní 9, Praha 1, tel. 02/220 75 407-8
Denně: 9.30-20.00 h

DRIVE-AWAY

Čili převážení aut po Severní Americe. Princip: majitel auta letí na dovolenou na druhý konec kontinentu a na místě chce jezdit vlastním vozidlem. Kontaktuje drive-away kancelář, ta jeho požadavek zařadí do nabídky. Té můžete využít vy. Pokud se například chcete dostat z Toronta na Floridu, využijte Toronto Drive-Away Service. Stačí složit zálohu (300 CAD), ukázat český i mezinárodní řidičský průkaz a mít aspoň 22 roků. Ve floridské centrále vám pak vrátí dolary a za prokázanou službu přidají 250 CAD. Benzin vyjde na cca 100 CAD, takže ještě vyděláte! Podobných agentur je na kontinentu řada.

TORONTO DRIVE-AWAY SERVICE www.torontodriveaway.com
tel. 001-416/226 46 16



AUTOTURIST

V nabídce převažují pobytové zájezdy, na přání zajistí i ubytování na několika místech. V sezoně mají přednost pobyťáci, a tak cestu typu 3 dny tady, 2 jinde, a 4 opodál je třeba zamluvit s předstihem (na léto v zimě). Nasmlouváno má Autoturist cca 150 hotelů a hlavně kempů ve známých evropských letoviscích. Na místo se zákazníci dopraví vlastním autem. Kancelář prodává i tranzitní ubytování, některé dálniční známky a viacardy, cestovní pojištění, za 365 Kč Klubovou kartu ÚAMK (motoristické informace, bezplatná pomoc automobilistovi v nouzi – u nás i v zahraničí), a případně zapůjčí dětské autosedačky. Pokud si vymyslíte dovolenou, která v jejich katalogu není, za 69 korun vytyčí trasu a dodají aktuální ceny benzínu. Za provizi zamluví i ubytování.

AUTOTURIST

Londýnská 62, Praha 2, tel. 02/25 96 79
www.autoturist.cz

STAŇTE SE ČLEMEM

Cestovní klub KINGS TRAVEL nabízí doživotní pronájem určitého apartmánu. Přesně řečeno s platností do roku 2072. Pronajmete-li si jej, stanete se jedním ze 6 milionů členů mezinárodní ubytovací sítě RCI. Za hodnotu, která začíná u ceny srovnatelné s novou felicií, získáte do vlastnictví týden v jednom ze dvou středisek KINGS TRAVEL: rekreační středisko Vera Beach Club v jižním Španělsku nebo rakouský podhorský zámek Grubhof. Ubytovaní budete v čtyřhvězdičkových apartmánech s kuchyní a příslušenstvím. S sebou můžete vzít 3-5 lidí (podle



výše investice). Když už vás místo omrzí, nabídnete jej do sítě RCI výměnou za jiné z více než 3 100 čtyřhvězdičkových letovisek v 85 zemích světa. RCI má navíc smlouvy s řadou leteckých společností, a tak vás cesta přijde o patnáct až šedesát procent levněji než při běžném nákupu. A to i když letíte na služební cestu. Stejně to je také při půjčování aut.

Členství v klubu má tři kategorie. Nejvyšší rovná se nejlepší termíny v roce. Když týden dovolené nestačí, máte každoročně právo na další, bonusové. Ty pořídíte za 225-500 DM pro 4-6 osob. Nechcete-li jeden rok nikam jezdit, můžete svou kapacitu pronajmout. Členství v klubu lze i odkázat nebo prodat. Při troše štěstí tak na investici můžete vydělat.



Noblesní dovolená. Jedno z nabízených míst k vlastnictví je zámek Grubhof. V 17. století jej obýval Ludvík, král bavorský

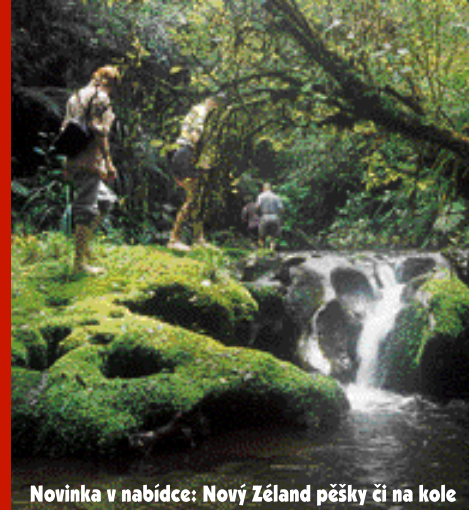
KINGS TRAVEL

Václavské nám. 17, Praha 1, tel. 02/2423 1809
e-mail: kings@terminal.cz
www.netrix.cz/kings, www.RCI.com

DOBRODRUŽO

Žádná deka na pláži, ale aktivní až sportovní dovolená. CK ADVENTURA chce, aby se vám nová země dostala pod kůži. Na každou cestu vypraví protřelého Rikatana (celkem mají asi 200 externích průvodců). Nejde-li

a vyšší. Na požádání zjistí aktuální ceny. Jako způsob dopravy volí většina CK charterové lety. Ničí vás, že odlet byl ohlášen na hrozivých 22.50, na letišti tvrdnete už o hodinu déle a teprve teď vám řekli, že budete mít 2 hodiny zpoždění? Vězte, že ceny charterových letenek jsou oproti běžným zhruba třetinové. Proto ty útrapy. Pokud se chcete vyvarovat nepříjemných překvapení, na vše se včas vyptejte: jaký je hotel, jakou má polohu, vybavení, je-li večer rušný. Jak vypadá pokoj, pláž, jaká je forma stravování, je-li pojištění kompletní. CK je podezřelá, pokud se zdráhá na některou z otázek odpovědět a když má po dlouhou dobu ceny extrémně nižší oproti konkuren-



Novinka v nabídce: Nový Zéland pěšky či na kole

o cyklistický zájezd nebo raft, po zemi se pohybujete zásadně tamější dopravou a jíte v místních pohostinstvích, pokud nejste vysoko v horách nebo hluboko v pralese. Zájezdy v 56stránkovém katalogu jsou rozděleny do 5 kategorií podle obtížnosti. Ta poslední je jen 'pro zkušené drsnáky' – výstup na Mont Blanc a podobně. Všechny nabídky jsou netradiční: na pramíčkách rezervací v deltě Dunaje, windsurfing na moři, malování v Provence, Skotsko na kole, jantarovou stezkou, Jemen, Srí Lanka, Čína... Majitelé tvrdí: "Nechceme být nejlevnější, ale nejlepší." Například za třítydenní sjezd marockých řek v kombinaci s přejezdem Atlasu na kole dáte 17 000 korun. Hodně, nebo málo? Pozoruhodná je ochrana peněz zákazníků. Kromě toho, že se CK zaštiťuje vlastním domem v hodnotě 10 milionů korun, má milionový repatriační fond, k němuž má podpísané právo písničkář Jan Burian. Jenom on posoudí, zda se CK dostala do takových potíží, že potřebuje finanční injekci.

ADVENTURA

Voroněžská 20, Praha 10, tel. 02/717 417 34-6
e-mail: travel@adventura.cz, www.adventura.cz

ci. Cestovky se na našem trhu bije několik set a zákazníků je rok od roku méně... Tak proč byste měli své peníze dát někomu, kdo si je nezaslouží?

RICHARD UNRUH

Zajímá-li vás

- @ www.fischer.cz, www.cedok.cz, www.tours.cz, www.travelshop.cz, www.americanexpress.com/travel, www.lonelyplanet.com – o cestách
- ✉ Kiwi – prodejna map, Jungmannova 29, Praha 1, t. 02/24 94 84 55
- 📖 Amerikou s prázdnou kapsou, Evropou s prázdnou kapsou; Oáza 1991 (dobré rady a zánovní informace) O horách, řekách, slonech a lidech, Jaroslav Lhota; Adventura 1998 (vyjde na podzim)

SLOVO ODBORNÍKA



Ing. Věra Kudynová, tisková mluvčí CK Fischer

"Sledujte inzerci cestovních kancelářů, pak vyberete nejlépe."

Jezdí lidé na dovolenou i mimo sezonu? Samozřejmě. Letecká turistika do Středomoří, na Kanárské ostrovy i do exotických zemí stírá rozdíly mezi ročními obdobími. Doba dovolené mají předepsanou jen rodiny, jež mají děti školou povinné nebo zaměstnanci, kteří mají celopodnikové volno. Turisté, kteří se nemohou dočkat sluníčka, si vybírají termíny v květnu a červnu, ti, co si to nejlepší nechávají před sebou, v září a říjnu. Lidí, kteří jezdí od listopadu do dubna za sluncem, přibývá každý rok o tři sta procent. Proto třeba i v zimě odlétají naše letadla ze dvou českých letišť asi dvacetkrát týdně.

Kam se jezdí mimo sezonu za teplem, aby se to vyplatilo?

Obecná odpověď neexistuje. Zkušenosti cestovatelů pečlivě sledují inzerci cestovních kancelářů, a protože znají dlouhodobý cenový trend, bezchybně si vyberou například nejvýhodnější zájezd do Portugalska v říjnu či skvělé Tunisko v listopadu. Mimo sezonu se navíc majitelé bister, pizzerií a restaurací předhánějí v 'happy hour', slevách a dalších ekonomických nabídkách. Levnější bývají i pronájmy sportovišť a aut.

Jaké jsou výhody a nevýhody individuální turistiky?

Individuální turistika je obvykle dražší než organizovaná. Pokud si cestovatel nezarezuje ubytování, může přenocovat v autě či na lavičce. Podmínkou pro kvalitní a dobrodružnou individuální turistiku jsou skvělé organizační schopnosti, časová flexibilita, jazyková vybavenost a tučná kreditní karta či dostatek šeků.

Akcie jsou taky

Velká hra

Chodit do práce na desátou, žít si nad poměry a mít padla ve dvě. Mířit vysoko a hrát velkou hru. Točit peníze a cestovat první třídou. To je Mekka akcií Wall Street. I v České republice máme burzu. Jak se člověk uživí prodejem a koupí akcií?

Co je akcie

Akcie představuje majetkový podíl na té které společnosti. Čím více máte akcií, tím větší máte ve společnosti slovo. Akcie můžeme kupovat a prodávat, existují různé druhy a mají různou podobu. Ty, kterými se budeme zabývat, jsou volně převoditelné, veřejně

obchodovatelné kmenové akcie a jejich podoba je ta nejjednodušší, jaká může být. Totiž žádná. Všechno, co kdy uvidíte, je modrý papír zaslaný doporučeně

na vaši adresu ze Střediska cenných papírů (SCP), který říká, kolik a jakých akcií jste nabyli, či pozbyli. Zaknihované akcie existují jen jako počítačový záznam evidovaný u SCP.

Akcie tedy máte podobně jako peníze v bance vedeny na svém akciovém účtu. Můžete je libovolně kupovat, prodávat i převádět a nemusíte se přitom obávat, že vám někdo podstrčí padělký, nebo vás o akcie okrade. Alespoň teoreticky.

peníze, jen na nich není Masaryk Velká hra

Náš kapitálový trh je velmi mladý (vznikl v době kuponové privatizace) a v celosvětovém měřítku téměř bezvýznamný. Přesto je v některých ohledech naprosto ojedinělý. Ve vyspělých zemích se počet lidí, kteří investují do akcií, pohybuje řádově v procentech (Evropa), maximálně v desítkách procent (USA, Velká Británie). U nás se díky kuponové privatizaci procento osob vlastnících nějaké akcie vyšplhalo až k sedmdesátce. Druhou místní raritou je fungování akciového trhu, nebo spíše trhů. V naší malé zemi můžete totiž prodat a nakoupit akcie hned na třech, výhledově na čtyřech různých místech (přepážky SCP, RM-System, BCPP, výhledově RTP). Na tom by ještě nebylo nic tak neobvyklého, poněkud výjimečný je ale fakt, že v jeden okamžik můžete nakoupit nebo prodat akcie jednoho podniku za tři, respektive čtyři různé ceny. Z toho vyplývá, že orientovat se na trhu není jednoduché. Když si však někdo dá tu práci, může na rozdílných cenách jedné akcie vydělat.

Peníze snadno a rychle

Zbohatnout na akciích bylo opravdu velmi snadné. Jednoduchý způsob jak si polepšit se stal natolik populárním, že přestal fungovat. I kdybychom chtěli, všichni přeci nemůžeme zbohatnout na stejné věci, že? Jak mechanismus fungoval? Stačilo porovnat ceny jednotlivých akcií na všech místech a pak už jen levně nakupovat a draze prodávat. Některé bystré hlavy přišly ještě na jeden malý zlepšovák. Mnozí lidé, kteří získali své akcie v kuponové privatizaci, nevěděli pořádně, co s nimi mají dělat, a chtěli je raději rychle vyměnit za staré



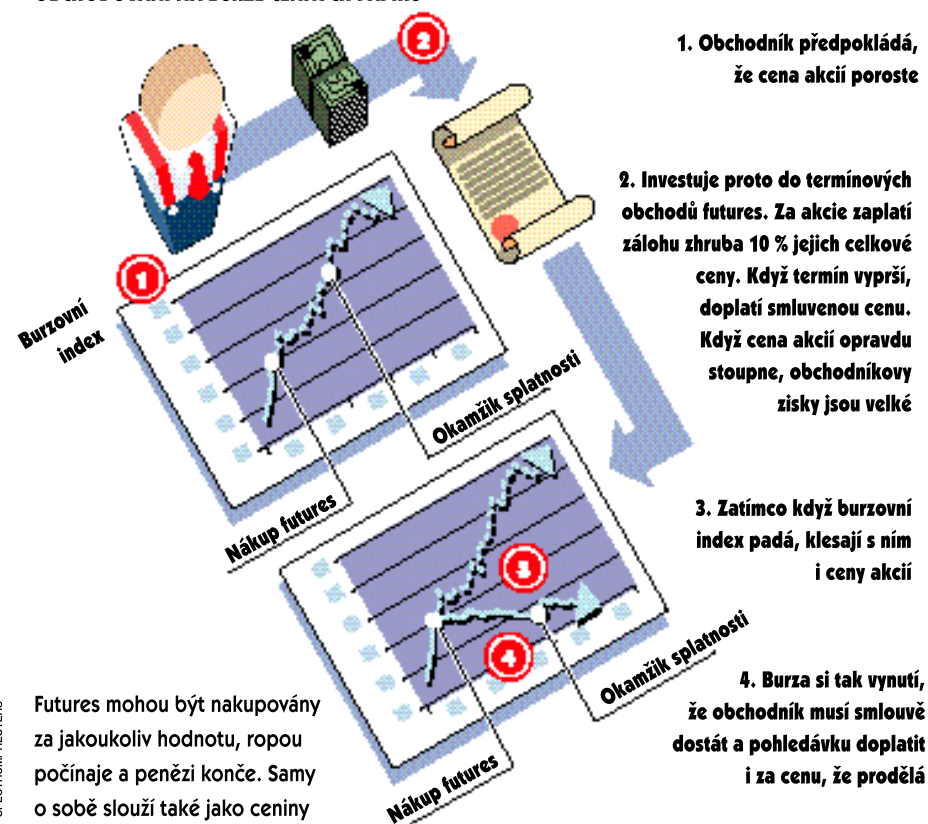
známé poctivé peníze. Stačilo podat inzerát do novin nebo si jít jenom sednout do obchodního místa SCP, čekat a skupovat akcie od lidí, kteří se sem přišli zeptat, jak by je mohli prodat. Pak už zbývalo jen tyto skoupené akcie prodávat v RM-Systemu nebo na Burze s obrovským ziskem.

Burza cenných papírů je organismus. Ožívá na pár hodin denně. Za tu dobu ovlivní politiku i ekonomii

Velká hra na burze

Cenné papíry typu futures jsou vlastně smlouvy o obchodu, který spolu burzovní hráči uzavřou v určitém termínu v budoucnosti. Obchodník, který správně odhadl vývoj ceny akcie, může na takovém obchodu mnoho vydělat, v opačném případě velmi trahit. Burza cenných papírů Praha zavede tuto službu během podzimu.

OBCHODOVÁNÍ NA BURZE CENNÝCH PAPIRŮ



Jak objednat podle kurzovního lístku

V současnosti už většina drobných akcionářů akcie dávno prodala a díky množství spekulantů jsou ceny na Burze a v RM-Systému téměř shodné. Pozůstatkem starých časů zůstávají ojedinělé inzeráty či reklamní poutače nabízející výkup akcií.

Prosvětlená džungle

Stále si myslíte, že investovat peníze do akcí je dobrý nápad? Pak vítejte v džungli našeho kapitálového trhu. Naše džungle se sice pomalu prosvětluje, kultivuje, a přibližuje se tak upraveným parkům kapitálových trhů našich zkušenějších západních sousedů.

Uplakané burzovní zprávy na Tchaj-wanu. 28. října 1997 zažily asijské kapitálové trhy šok

Jak s akciemi obchodovat

OD TEORIE HURÁ K PRAXI. CO JE ZAPOTŘEBÍ UDĚLAT, ABYSTE MOHLI ZAČÍT S AKCIEMI OBCHODOVAT?

Nejprve musíte založit akciový účet. Ten vám na počkání za 60 Kč založí u jakékoliv přepážky Střediska cenných papírů. Kdo nějaké akcie vlastní, nebo dříve vlastnil, má tento účet již založen. O účet můžete požádat i na obchodním místě RM-Systému, kterých je mohem více. Poté zvolte pole, na kterém budete válčit. Na výběr máte tři – přepážky SCP, RM-Systém, Burza cenných papírů Praha. Další informace o technice obchodování získáte na obchodních místech RM-Systému, v Burzovním paláci a od brokerských firem.

PŘEPÁŽKY SCP

Jeich prostřednictvím lze anonymně převádět akcie v neomezeném množství za libovolnou cenu, kterou dřív nebylo třeba nikde uvádět či sdělovat. Pro divokost a nepřehlednost byly přepážky SCP vždy trnem v oku seriózním zahraničním i domácím investorům. Pro obchodování menších a středních investorů je tento způsob nevhodný. Pro každý obchod je totiž zapotřebí nalézt protistranu, která vám akcie prodá,

nebo je od vás koupí, složité může být také stanovení ceny. Tyto problémy řeší dva organizované trhy (RM-Systém a Burza cenných papírů Praha – databanky nabídek a poptávek). Podle zájmu o tu kterou akcii určují její tržní cenu. Přepážky SCP dříve využívali hlavně lidé prodávající akcie z kuponové privatizace, obchodníci, kteří je od nich kupovali, a také ti, kteří chtěli rychle a výhodně převádět velké množství akcií. Dnes jsou za zenitem oblíbenosti a využitelnosti.



RM-SYSTÉM

Je lidový trh cenných papírů. V jakémkoliv obchodním místě koupíte či prodáte všechny veřejně obchodovatelné cenné papíry. Pokud jste zde ještě

neobchodovali, musíte se nejprve zaregistrovat. K tomu stačí OP, výpis ze SCP a registrační poplatek 40 Kč. Obdržíte registrační číslo a můžete se přímo zapojit do průběžného obchodování (průběžné aukce). Pokud chcete akcie nakupovat, musíte nejprve složit peníze na určený účet do banky. Pro obchodníka v RM-Systému je nejdůležitější sledovat cenové rozpětí hodnoty jednotlivých akcií. To stanoví počítač na základě průměrné ceny akcie z minulého dne. V cenovém rozpětí se musí pohybovat požadovaná kupní nebo prodejní cena akcie. V jeho rámci si obchodník vytyčí limitní cenu (při prodeji stanovuje minimální a při koupi maximální cenu za akcii) a množství akcií, které chce obchodovat. Na základě těchto údajů pak v obchodním místě podá svůj pokyn. Pokud pokyn pa-



suje k některé z již platných nabídek, dozví se o realizovaném obchodu obratem, jinak musí čekat, zda bude jeho nabídka či poptávka uspokojena jiným později podaným pokynem. Možné je i převést poptávku na další dny, pokud takový pokyn zadá. Novou službou RM-Systému je pronájem (200 minut za 2 000 Kč) ambulantních on-line terminálů. Zákazník se po zaškolení sám napojuje na trh RM-S.

BURZA CENNÝCH PAPIRŮ PRAHA

Vlajková loď našeho kapitálového trhu. Na rozdíl od RM-Systému si pro obchodování na Burze musíte najít obchodníka s cennými papíry nebo brokerskou firmu. Jejich prostřednictvím podáváte obchodní pokyny a obchodujete. Oproti RM-Systému se na Burze obchoduje se zúženým počtem akciových titulů. Burzovní trh se dělí dle velikosti obchodů, kvality akcií a informačních povinností podniků: nejsledovanější je Hlavní trh, kde jsou nejobchodovanější akciové tituly, menší Vedlejší trh a divočejší Volný trh. Všechny tituly Hlavního trhu a Vedlejšího trhu jsou obchodovány obdobně jako v RM-Systému při proměnlivé ceně, jež se během dne mění v závislosti na poptávce a nabídce. Drobný hráč sem nemůže zasáhnout, protože neinvestuje ve velkém. Na Volném trhu je stanovena vždy jen fixní cena. Šest nejobchodovanějších titulů (ČEZ, Komerční banka, Unipetrol, SPT Telecom, RIF, Česká spořitelna – a měly by přibýt další) je

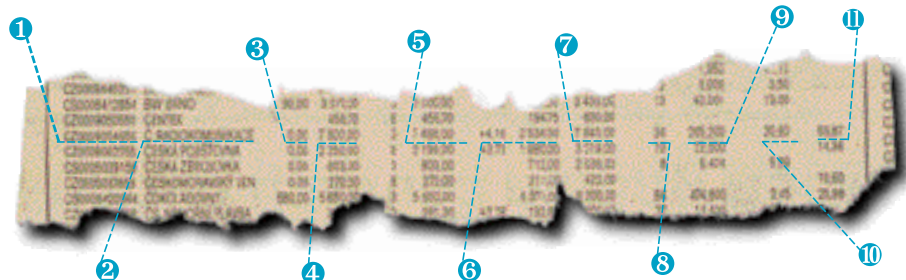
obchodováno v segmentu trhu SPAD (systém pro podporu akcií a dluhopisů). U ostatních titulů se nejprve sloučí všechny objednávky a na základě zvláštního algoritmu se vypočítá nový kurz (polední fixing). V případě Volného trhu je tento kurz



platný pro daný obchodní den a jsou podle něj obchodovány všechny objednávky. Ostatní akcie Hlavního a Vedlejšího trhu, kromě těch zařazených do segmentu SPAD, mohou být ještě obchodovány v průběžném obchodování při proměnlivé ceně, kde se však směňují pouze celé desítky či stovky (loty) akcií. Poslední platný kurz je oficiální uzavírací cenou pro daný obchodní den.

Maximální změna ceny při poledním fixingu oproti předchozí je 5 %, akcie obchodované v průběžném obchodování při proměnlivé ceně pak mohou měnit kurz maximálně o dalších 20 %. V případě segmentu SPAD není limit stanoven. V praxi se jen zřídka kurz změní o více než 10 %, většinou jde o pohyb pod 5 %.

Kurzovní lístek



1 ISIN:

Mezinárodní identifikační kód akcie. Podle této zkratky jsou akcie evidovány v SCP

2 NÁZEV CENNÉHO PAPIRU:

Jméno akciové společnosti

3 DIVIDENDA:

Podíl na vytvořeném zisku, který společnost vyplácí svým akcionářům

4 PLATNÝ KURZ (KČ):

Aktuální cena jedné akcie

5 KÓD:

Vyjadřuje poměr nabídky a poptávky při aktuální ceně (1 – dokonalá rovnováha; 3, 5, 7 – převaha poptávky; 2, 4, 6 – převaha nabídky; 8 – neobchodováno)

6 KURZ PŘEDCHOZÍ (KČ):

Platná cena akcie z minulého obchodního dne

7 ZMĚNA KURZU (%):

Procentuální změna platného kurzu

8 MIN, MAX V POSLEDNÍM ROCE:

Minimální a maximální kurz za posledních 365 dnů

9 OBJEM OBCHODU:

Peněžní a kusové vyjádření uskutečněných transakcí

10 MÍRA ALOKACE (%):

Procentuální uspokojení objednávek nabídky nebo poptávky, viz Kód

11 P/E:

(Price earning ratio) poměr ceny jedné akcie a zisku společnosti na jednu akcii, obecně čím menší číslo, tím je akcie vhodnější ke koupi; v našich podmínkách není příliš směrodatné

VÝBĚR TRUMFŮ

Pokud jste se rozhodli, kolik peněz hodláte investovat, jakým způsobem a co si od toho slibujete, čeká vás sestavení akciového portfolia. To je výběr konkrétních akciových společností, do nichž budete investovat. Volba je na vás, přesto má časopis Quo pár rad:

- Nesázejte na jednu kartu! Vhodnější je rozložit investici do několika menších dílů. Málodky se stane, že klesají ceny u všech akcií – když jedny klesají, druhé mohou stoupat.
- Stejně nevhodné je investice příliš rozdrobit. Nejen, že cenový vývoj většího množství titulů sledujete s obtížemi, ale za každý realizovaný obchod musíte platit poplatky. Investice do jednoho akciového titulu by proto neměla být nižší než 3 000 Kč.
- Při výběru sledujte, zda a jakou měrou je akciová společnost zisková.
- Dobrý zvuk jména akciovky ještě neznamená, že aktuální zdraví podniku je sto procentní.
- Spíše než na Blue Chips vydělá drobný investor na méně známých titulech, o které se velcí hrá-

či nezajímají. Riziko neúspěchu však stoupá.

- Pokud jste rozhodnutí investovat spíše dlouhodobě, snažte se dozvědět o dalších plánech rozvoje společnosti a možných výplatách zisku (dividend) podílníkům.
- Zjistěte, zda jsou hlavní akcionáři seriózní a chtějí podnik rozjet, či naopak vytunelovat.
- Pokud nevíte do jakých akcií investovat, nechte se inspirovat tipy expertů, které uveřejňují některé noviny a časopisy. Nezapomínejte ale, že i burzovní experti jsou jenom lidé a pustí jen ty informace, které pustit chtějí.
- Do akcií investujte pouze peníze, o které můžete přijít.

BÝT V OBRAZE

Oba organizované trhy každodenně zveřejňují informace o uskutečněných obchodech (kurzovní lístky). Nejlepší zdroje jsou příloha HN Burzovní noviny, ekonomické zpravodajství v MF Dnes, teletext a Internet. Než se pustíte do obchodování na ostro, sledujte nějakou dobu kurzovní lístky a ekonomické i politické zprávy. Uděláte si představu o cenách jednotlivých akciových titulů a lépe odhadnete, čím mohou být ovlivňovány. Vývoj kurzu akcií se sice předpovídat nenaučíte, ale dokážete posoudit, při jaké ceně je výhodné akcie kupovat, případně prodávat. Nezapomeňte, že kurz akcií ovlivňuje i příliv, či odliv zahraničního kapitálu, a proto dbejte i na tyto zprávy.

Blue Chips je jiné jméno pro rodinné stříbro

➡ Ale zpátky k vašim akciím. To, že jste se do nich rozhodli vložit peníze, je teprve první, i když podstatný krok. Hned poté si musíte ujasnit, kolik peněz hodláte investovat a co od své investice očekáváte, případně jak rychle toho chcete dosáhnout. Někdo vkládá peníze do akcií kvůli lepšímu zhodnocení, než nabízejí banky, jiný třeba proto, že si myslí, že se z něj za pár týdnů stane milionář. Možné je obojí, avšak větší naději na uskutečnění svých plánů má rozváznější a skromnější investor než odvážný hazardér, který se při investování chová jako při sázení v kasinu. Akcie jsou velmi lukrativní investiční příležitosti, ale přinášejí i určité riziko. Proto je vždy zapotřebí počítat s tím, že stejně tolik, kolik se chystáme vydělat, můžeme také prodělat.

ALEŠ KRÁSA

Zajímá-li vás

- @ www.akcie.cz
www.pse.cz – oficiální stránka Burzy cenných papírů Praha
kozeny@harvard.cz
- ✉ **teletext ČT**, strany 500-600 – ekonomické zpravodajství (str. 530 burzovní noviny)
- 📖 **Kam s penězi**, Emil Dočkal; vyd. Rubico 1998

Makléřův svět

HODNOTA AKCIE

Každá akcie má dvě různé hodnoty – nominální a tržní. Nominální hodnota je neměnná a vyjadřuje velikost podílu na základním jmění společnosti. Obvykle je to 1 000 Kč nebo 100 Kč. Tržní hodnota nám říká, kolik peněz můžeme momentálně za jednu akcii dostat. Poměr těchto hodnot vypovídá o kvalitě dané akciové společnosti a její přitažlivosti pro investory. Například nominální hodnota akcie Plzeňského Prazdroje i Pivovarů Velké Popovice je 1 000 Kč. Ale tržní hodnota akcie Plzeňského Prazdroje se pohybuje okolo 2 400 Kč a akcie Velkopopovických pivovarů okolo 130 Kč.

SÁZKA NA JISTOTU

Jistá investice neexistuje. Za nejbezpečnější investici jsou považovány státní dluhopisy a krátkodobé vklady u bank. Jejich výnosnost však bývá tak nízká, že v porovnání s inflací může být i prodělečná. Každá investice s sebou přináší určitou míru rizika. Mezi velikostí rizika a výnosností dané investice platí přímá úměrnost. Každý, kdo vám vnucuje nějakou zaručenou lukrativní investici, je nejspíš bláhovec nebo podvodník. Případně obojí.

BLUE CHIPS

Jméno pro investorsky nejpřitažlivější akcie podniků, v té které zemi. Zpravidla jsou to největší podniky dominující ve svém odvětví. U nás jsou za Blue Chips považovány akcie z Hlavního trhu: Komerční Banka, České energetické závody, České radiokomunikace, Unipetrol, Čokoládovny nebo SPT Telecom. Tyto akcie se těší největšímu zájmu velkých burzovních hráčů.

CENA INFORMACE

Nejdůležitější jsou dvě informace a závěry, které z nich vyplývají – prodat, nebo koupit? Jestli informa-

ce byla, či nebyla pravdivá, se zjistí záhy. Je to jako v běžném životě. Dovíte se, že bude dražší cukr. Co udělá většina lidí? Vypraví se do obchodu a nakoupí zásobu na rok dopředu. Co bude následovat? Možnosti jsou tři: za týden opravdu cukr zdraží, v tom pří-

| ISIN | Název cenného papíru | Dův. denů | Platný kurs | Kód předchozího kursu | Změna (%) | MIN | MAX | Objem obchodu (v Kč) | Min. stavka (v Kč) | PVE |
|--------------|----------------------|-----------|-------------|-----------------------|-----------|--------|--------|----------------------|--------------------|-------|
| CZ0009000100 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 200,00 | 1 | +1,00 | 199,00 | 201,00 | 10 498 5 491 44 | 10,00 | 3,64 |
| CZ0009000200 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 42 148 40 200 75 | 10,00 | 3,69 |
| CZ0009000300 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 2 280 2 18 12 | 10,00 | 3,70 |
| CZ0009000400 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 37 860 40 17 000 | 10,00 | 3,74 |
| CZ0009000500 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 44 072 16 500 275 | 10,00 | 3,77 |
| CZ0009000600 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 3 277 1 47 148 | 10,00 | 4,00 |
| CZ0009000700 | ČESKÁ REPUBLIKA | 1 | 100,00 | 1 | +0,00 | 99,00 | 101,00 | 78 170 83 900 40 | 10,00 | 25,11 |

padě můžete být spokojeni. Když ke zdražení nedojde, máte doma zbytečně spoustu cukru. Pokud ale dojde ke zlevnění, máte doma zbytečně spoustu cukru, a navíc jste prodělali. Útěchou vám může být, že byste jej časem stejně potřebovali... Co však s akcemi, které se najednou prodávají za poloviční cenu, než jste je nakoupili? Buď se smířit s prodělkem, anebo vyčkávat, zda cena ještě náhodou nestoupne. Stejně jako u cukru si totiž musíte dávat pozor, abyste nenaletěli zlomyslné sousedce, s tím rozdílem, že znehodnocené akcie jsou vám opravdu k ničemu.

Velké množství výrazných změn kurzu akcií je podloženo jenom nějakou zprávou či domněnkou. Až když se potvrdí její pravdivost, dojde k ještě větším změnám nebo ke zpětným korekcím. Vždy však je zapotřebí mít na paměti, že opatrnosti není nikdy dost,



a že vědomí ušlého zisku není zdaleka tak palčivé jako vědomí skutečného prodělků.

Zásoby na zimu. Hromadit, nebo ne? Kdo poradí předpověď?

BURZA A NÁRODNÍ HOSPODÁŘSTVÍ

Tyto dvě věci často vnímáme odděleně a přitom úzce souvisí. Kurz akcií na burze totiž neznamená pouze imaginární proměnlivou hodnotu, ale skutečnou cenu, kterou je někdo ochoten zaplatit za to, aby se stal spolumasitelem určité společnosti. Tato cena je peněžitém vyjádřením důvěry v daný podnik a jeho ziskovost, ale také v politicko-ekonomické prostředí dané země. Proto u nás došlo v důsledku

voleb k určitému poklesu akciových trhů jako znamení nejistoty budoucího politického vývoje. Opačným jevem je až bezmezná důvěra investorů v daný podnik i stát. Uměle se tak nadhodnocují jak kurzy jednotlivých akcií, tak třeba i měn. Logickým následkem takovéto

nepodložené důvěry je rychlá korekce. Ta může mít různě velký dosah a následky. Posledním takovým krachem byla takzvaná asijská krize, která v posledních několika měsících ovlivňuje velkou část finančního světa. Náš kapitálový trh tato krize ovlivnila dokonce více než trhy západní Evropy a Ameriky.



Stav akciové společnosti či státu závisí i na událostech, které ne-souvisejí přímo s penězi. Renomé podniku stoupne s otevřením nového provozu (1), nepříznivá politická nálada (2) nebo dokonce válka (3) stát odepisuje. Inaugurace vlády či panovníka (4) většinou body na burzovním indexu přidá, příznivě působí i na státní měnu



Dobrá

Sehnat byt je problém. Hlavním důvodem je nefungující trh s byty, regulované nájemné, vysoké ceny nové výstavby a těžko dostupné zdroje financování. Přesto je možné byt dobře vybrat a hlavně snadno pořídit.

Co se vyplatí

Stěžujeme si, že nemáme statistice na byt. Nenapadne nás ale, že bydlet nemusíme ve velkoměstě, ale třeba za ním. Cestujeme-li každý den do centra Prahy, není časová ztráta o moc větší a na byt nám stačí mnohem méně peněz.

| BYDLIŠTĚ | 1+1 (Kč) | 4+1 (Kč) | DĚLKA CESTY (min) |
|-------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| KLADNO | 450 000 | 700 000 | 50 |
| PŘÍBRAM | 350 000 | 1 000 000 | 95 |
| KOLÍN | 320 000 | 750 000 | 75 |
| CENTRUM PRAHY | 1 400 000 | 3 700 000 | 0 |
| OKRAJOVÉ SÍDLIŠTĚ PRAHY | 700 000 | 1 500 000 | 45 |

Největší poptávka je v současnosti po středních a malometrážních bytech, garsoniérách. Byt o výměře 50 m² přijde v Praze na cca milion Kč, podobně je tomu v Brně. V ostatních velkých městech se platí o něco méně. Výhodnější je postavit domek v okolí města, který přijde na podobné peníze. U bytů stavených v menších městech se mohou ceny za 1 m² bytu pohybovat i pod 19 000 Kč. To proto, že v centru Prahy může 1 m² pozemku stát přes 5 000 Kč, na okraji města je i za polovinu, zatímco 30 kilometrů od Prahy se dá koupit za 600 Kč, v menším městě i za 100 Kč. Mimo velká města je levnější i pracovní síla a v některých případech na stavbu přispěje město či obec například tím, že se podílí na zasilování pozemků (rozvody vody, elektřiny, plynu).

Legálně se dnes obchoduje jen s byty družstevními a v soukromém vlastnictví. Většina bytů stále patří městům a obcím a jejich privatizace se teprve rozbíhá. V těchto bytech je regulované nájemné a to nutí současné nájemníky, aby přizpůsobovali standard bydlení svým příjmům. Nedostatek bytů jim to ani neumožňuje. Tím se uzavírá bludný kruh neexistujícího trhu s byty a otvírá se prostor černému trhu fiktivních koupí a výměn. Jak tedy legálně pořídit byt? Buď koupíte byt soukromý či družstevní nebo v nové výstavbě.

Kde na to ale vzít?

Zájemce o koupi bytu peníze buď má, nebo si je musí naspořit či půjčit. Záleží na tom, jaký byt a jak rychle potřebuje. Jde-li kupovat byt od soukromé osoby, pravděpodobně se mu nepoštěstí, že jej bude moci koupit na splátky. Takový prodejce většinou nechce ani čekat, až si kupující vyřídí půjčku. Potřebuje tedy hotovost. Když si zájemce vyhlídne byt, který se teprve staví, šance na jeho získání jsou vyšší, i přesto, že nemá na kontě celou částku. Na takový byt snáz získá úvěr. V některých případech na projektu výstavby dokonce spolupracuje některá stavební spořitelna nebo hypoteční banka.

Úvěrové zdroje rozdělme na hlavní a doplňkové. Hlavní jsou úvěry ze stavebního spoření nebo hypoteční úvěr (více ve stejnojmenných boxech). Vedlejší jsou bezúročná půjčka a krátkodobé hypoteční a stavební úvěry.

Dárek: 200 000 Kč

Bezúročná 200tisícová půjčka je úvěr na 20 let. Splácení můžete odložit o 10 let. Při současné míře inflace (cca 10 %) lze takový úvěr považovat za dárek od státu. Přidělení půjčky však mělo dosud dvě podmínky. Hlavní je ta, že slouží výhradně jako doplněk k hypotečnímu úvěru nebo úvěru ze stavebního spoření. Ministerstvo pro místní rozvoj však uvažuje o tom, že půjčovat bude jen těm, kteří mají hypoteční úvěr. Podle druhé podmínky musí žadatel přispět na pořízení bydlení z vlastních úspor alespoň částkou 100 000 Kč. Třetí podmínka stanovuje, že příjem žadatele nesmí překročit čtyřnásobek životního minima. A v tom je háček. V případě, že žadatelův plat nebude vyšší než čtyřnásobek minima, těžko bude uspokojena jeho žádost o hypotéku na větší částku.

Od června až do konce letošního roku bylo poskytování bezúročných půjček zastaveno, protože Ministerstvo pro místní rozvoj ČR vyčerpalo všechny přidělené zdroje. Další zájemci si mohou požádat o bezúročnou půjčku na počátku roku 1999.

Ti, co mají v hotovosti větší sumu, si mohou kromě bezúročných půjček zažádat o doplňkový úvěr. Ten poskytují hypoteční banky v návaznosti na hypoteční úvěr. A to až do výše 20 % odhadní ceny nemovitosti. Úroky z těchto úvěrů jsou však vyšší než z hypoték a dosahují v současnosti i více než 17 procent. Výše úroku se vypočítává

bydla

FOTO: SALVADOR DALI AND OSCAR TSQUISETS, MALE WEST ROOM, 1974, THEATRE-NUSSEU DALI, FIGURES (ESPAIN); © SALVADOR DALI, GALA-SALVADOR DALI FOUNDATION - VEGAP, 1998

Struktura bytového fondu v roce 1998

| | |
|---|------|
| Státní a podnikové nájemní byty..... | 6 % |
| Obecní nájemní byty..... | 24 % |
| Družstevní nájemní byty..... | 19 % |
| Soukromé nájemní byty..... | 5 % |
| Vlastnické byty v bytových domech (včetně převedených družstevních bytů)..... | 5 % |
| Rodinné domy..... | 41 % |

ZDROJ: MMR ČR

Dům či byt na klíč? Jen když vám nevodí skryté vady

podle toho, na jakou dobu si peníze vypůjčíte. Ta se pohybuje od 1 roku do 5 let. Jinou možností je stavební úvěr, který také poskytují hypoteční banky. Jde o krátkodobou půjčku, která zpravidla dovolí klientovi začít přípravné nebo stavební práce dřív, než vyřídí formality k hypotečnímu či jinému úvěru. Tato půjčka je u některých

Hlídací pes

Vezmete úspory a půjčku, najmete stavební firmu a necháte si postavit byt či dům na klíč. Pak dostanete klíč, nastěhujete se a ouha. Začnete objevovat závady. Nebo taky ne. Abyste se jim vyhnuli, přivzte si na stavbu odborný dozor. Vyplatí se.

V případě, že stavíte svépomocí, stavební úřad dokonce jmenování osoby provádějící stavební dozor vyžaduje. Když dům nebo byt v obytném domě buduje stavební firma nebo realitní kancelář (developer), mívá dozor vlastní. Ten kontroluje dodavatelské firmy a termíny. Jenže je na straně stavitele. "Zásada je, nevěř nikomu!" doporučuje autorizovaný inženýr v oboru pozemní stavby Roman Rajm, CSc.: "Z praxe vím, že stavební firma často ošidí materiál, řadu věcí postaví v rozporu s normami, a navíc s nerovnostmi." Rajm proto radí budoucím nájemcům obytného domu najmout si společně vlastní dozor. A to ve chvíli, kdy je hotová



HYPOTÉKY

Hypoteční úvěr je půjčka na nákup nemovitosti a je také nemovitostí zaručena. V ČR mají licenci na poskytování hypotečních úvěrů Českomoravská hypoteční banka, KB, ČS, Vereinsbank, Creditanstalt, Hypo Bank a ČOB. Průměrná úroková sazba hypotečního úvěru je 15 %. Podmínky poskytnutí úvěru má každá banka jiná, některé mají všechny společné: hypoteční úvěr musí být dostatečně zajištěn. Banka proto požaduje, aby žadatel prokázal platební schopnost a do budoucna poskytl dostatečné záruky.

VSAĎTE NA ŽIVOT

U úvěrů nad půl milionu Kč bývá dalším požadavkem životní pojištění. Pokud žadatel nemá sjednané pojištění na požadovanou částku, doporučujeme, aby si vybral pojišťovnu, která vyší pojistného přizpůsobuje vyší úvěru. Výhoda spočívá v tom, že pojistné se snižuje v závislosti na tom, jak se splácí úvěr.

Uvedme příklad: Muž ve věku 35 let žádá od banky hypoteční úvěr ve výši 1 milion Kč s úrokem 16 % na 20 let. Pokud uzavře životní pojišťovnu na 1 milion Kč, bude platit měsíčně 643 Kč, 7 716 Kč ročně. Pokud se pojistná částka bude snižovat s tím, jak bude splácet úvěr, bude platit průměrně 483 Kč měsíčně po dobu 19 let.

Při nižších půjčkách banky většinou nevyžadují životní pojištění a stačí sehnat jednoho či dva ručitele s dostatečným příjmem.

ZASTAVIT, STÁT!

Nezbytnou podmínkou získání hypotečního úvěru je dostatečná zástava v podobě nemovitosti. Pokud si například žadatel o hypoteční úvěr kupuje byt a chce si půjčit 500 000 Kč, banka bude požadovat zástavu minimálně ve výši 70 % půjčky, tedy 350 tisíc Kč, a to podle ocenění vlastního odhadce. Zastavit lze například chatu nebo pozemek, ale i kupovaný byt. Zástava je zapsána v katastru nemovitostí v podobě zástavního práva. To znamená, že před splacením úvěru nemůže majitel s nemovitostí disponovat bez souhlasu banky.

MLÁDÍ, VPŘED!

Mladí spoluobčané si mohou splátky hypotečního úroku rozložit až do 20 následujících let. Například za hypoteční úvěr na 20 let ve výši 800 000 Kč při celkové průměrné úrokové sazbě 12,5 % bude dlužník měsíčně platit 9 088 Kč a celkově zaplatí 2,18 milionu Kč. Pokud za těchto 20 let bude průměrná inflace vyšší než průměrný úrok, je půjčka výhodná.

Ve skutečnosti mladým půjčky komplikují nižší příjmy.

Starší lidé mají splátkový kalendář kratší. Zpravidla pět, maximálně deset let. Banky počítají s tím, že celkový příjem rodiny je vyšší. Při stejné úrokové sazbě, měsíční splátce 11 712 Kč po dobu deseti let zaplatí takový dlužník za vypůjčených 800 000 Kč nakonec 1,4 milionu Kč.



ÚSKALÍ ÚROKŮ

Ve smlouvě o poskytnutí hypotečního úvěru není garantována výše úroku na celou dobu splácení. Kdo se domnívá, že úrokové sazby brzy poklesnou, volí kratší dobu fixního úroku – například jeden rok – i když na tuto dobu je sazba vyšší než průměr. Naopak pesimista, který předpokládá, že úrokové sazby v nejbližší době ještě porostou, uzavře smlouvu na 5 let a v tom případě mu většina bank dá úrokovou sazbu nižší nebo průměrnou. Po vypršení dohodnuté doby se jednání o úrokové sazbě opakuje.

FIXNÍ ÚROKOVÉ SAZBY PRO FYZICKÉ OSOBY:

| ČESKOMORAVSKÁ HYPOTEČNÍ BANKA | | |
|---|----------|---------|
| roční | | pět let |
| 17,8 % | | 13,8 % |
| CREDITANSTALT | | |
| roční | dva roky | pět let |
| 17 % | 17 % | 12,5 % |
| VEREINSBANK | | |
| jeden až dva roky 14 %, tři až pět let 13,7 % | | |

Smlouva však zpravidla dává možnost v tomto momentě splatit zbytek úvěru najednou. To je vhodné, pokud se do té doby podaří sehnat peníze výhodněji.

VÝHOD PŘIBÝVÁ

Stát se snaží podporovat pořízení vlastního bytu a tím i bytovou výstavbu státní podporou hypotečních úvěrů. Vztahuje se na všechny, kteří úvěr využívají na koupi nového nebo rozestavěného bytu (do výše úvěru 800 000 Kč) nebo rodinného domu (do 1,5 milionu Kč). Státní příspěvek tak snižuje úrokovou sazbu o čtyři procentní body. Například klient, který si půjčil od banky na 20 let částku 800 000 Kč s úrokem 15 %, platí měsíčně 10 534 Kč. Pokud má nárok na státní příspěvek, pak měsíčně ušetří 2 087 Kč (platí tedy úrok 11 %).

NIŽŠÍ DANĚ

Počínaje daňovým rokem 1998, můžete úroky ze spláceného úvěru odečítat od daňového základu. Příklad: pan Novák si loni koupil byt a použil na to úvěr 800 tisíc Kč se splatností 20 let s tehdy ještě běžnou úrokovou sazbou 13,5 %. Splácí měsíčně bance 9 659 Kč. Pokud má roční příjem 250 000 Kč, což je 20 833 hrubého měsíčně, uspoří na daních něco přes 24 000 Kč. Pan Dvořák si ve stejné době půjčil 1,5 milionu na koupi rodinného domu a při stejném příjmu ušetří letos na daních dokonce 40 000 Kč.

(sar)

Tímto vás žádám

K žádosti o hypotéku musíte přiložit následující výčet dokladů. A to zpravidla za dva předcházející roky a odhadovaný výhled do příštích let. Máte-li pocit, že by ve prospěch věci bylo výhodnější jisté skutečnosti (alimenty, platby dědických a jiných daní, leasingové splátky a podobně) neventilovat, nemusíte.

DOKLADY O PŘÍJMU:

■ **Osoby v zaměstnaneckém poměru:** Potvrzení o příjmu od zaměstnavatele
Poslední roční vyúčtování daně od zaměstnavatele

■ **Osoby samostatně výdělečně činné:** – v případě, že nevedou účetnictví, předkládají kopii daňového přiznání
– v případě, že vedou jednoduché účetnictví, předkládají výkaz o majetku a závazcích, výkaz příjmů a výdajů a tok peněžní hotovosti
– v případě, že účtují v podvojném účetnictví, předkládají rozvahu, výsledovku a tok peněžní hotovosti

DOKLADY O POŘIZOVANÉ NEMOVITOSTI:

■ **Nemovitost fyzicky existuje:** Kupní smlouva
Projektová dokumentace s údaji o zastavěné ploše a obytné ploše
Aktuální výpis z katastru nemovitostí
■ **Nemovitost se staví:** Smlouva o dílo
Stavební povolení, geometrický plán
Rozpočet stavby
Závazný časový harmonogram postupu prací
Aktuální výpis z katastru nemovitostí

Bezva finta

1) Žadatel o hypoteční úvěr, který nemá příliš vysoký příjem, si může přibrat spolužadatele. Osoba majetkově nebo příbuzensky spojenou se žadatelem. Pro posouzení žádosti o úvěr se příjmy spolužadatelů sčítají.
2) Do katastru nemovitostí lze zapsat i rozestavěný byt, aby mohl posloužit jako záruka pro hypoteční úvěr. Zákon však stanovuje, že nemovitost musí být v takovém stupni rozestavěnosti, kdy je patrně stavební, technické a funkční uspořádání. V případě bytu musí mít obvodové stěny a střešní konstrukce.



STAVEBNÍ SPOŘENÍ

Stavební spoření funguje v České republice pátým rokem. Zapojilo se do něj přes 20 % obyvatel. Využívají služby Českomoravské stavební spořitelny, S stavební spořitelny, HYPO stavební spořitelny, Reiffeisen (dříve AR stavební spořitelna), Všeobecné stavební spořitelny Komerční banky a Wüstenrot.

Minimální doba spoření je u všech stavebních spořitelen 2 roky a k přidělení úvěru je nutné naspořit 40 až 50 % cílové částky. K těmto úsporám přispívá spořitelna tří až pětiprocentní úrok. Záleží to na tom, zda klient bude chtít úvěr, nebo zda chce jenom spořit. Klienti, kteří nežadají o úvěr, jsou zvýhodněni vyšší úrokovou sazbou. Stavební spořitelny tak získávají od spořících klientů levné finanční zdroje a z nich pak poskytují úvěry na nízký šesti-procentní úrok. Většina klientů proto spoří především kvůli levnému úvěru, protože na rozdíl od

hypoték je jeho sazba garantována po celou dobu splácení. Navíc nedávno přijatá novela zákona o dani z příjmu umožňuje měsíčně odečítat úroky z úvěru od daňového základu. Přestože stavební spořitelny nemají zrovna vysoký úrok, i tak se u nich vyplatí jen spořit. Stát přispívá každému střadateli na jedno spoření jednou ročně 25 % jeho vkladu, nejvýše však 4 500 Kč. Pokud tedy klient ukládá např. 1 400 Kč měsíčně, spořitelna mu přidá 4 %, stát přispívá každý rok 25 %, pak má po 5 letech naspořeno 116 546 Kč. Sám uložil 84 000 Kč a zhodnocení vkladu je 32 564 Kč. Běžná cílová částka se v ČR pohybuje okolo čtvrt milionu. Ta stačí většinou jen těm, kteří mají možnost získat byt v privatizaci obecního bytového fondu. Na koupi nového bytu do vlastnictví při dnešních cenách nestačí. Proto stavební spoření často využívá celá rodina. Každý člen rodiny uzavírá jednu smlouvu na 250 000 Kč a na každou inkasuje státní příspěvek.

Kombinace s termínovaným vkladem

Výhoda kombinace stavebního spoření s termínovaným vkladem spočívá v tom, že klient stavební spořitelny uloží nejprve na účet u banky celou roční částku stavebního spoření na termínovaný vklad, úročený řečneme 10 až 12 %. Před koncem roku peníze včetně úroku vyzvedne a uloží na účet u stavební spořitelny. Tím získá nárok na státní podporu za tento rok a jeho úspory se zhodnotí více, než kdyby je ukládal pravidelně měsíčně u stavební spořitelny. Konkrétní příklad: Pan Novák chce dávat na stavební spoření měsíčně 1 500 Kč. Pokud má pohromadě 18 000 Kč, uloží je na roční termínovaný vklad s 10% úrokem. Za rok vyzvedne 19 800 Kč, odpočte si daň 270 Kč a zbyde mu 19 530 Kč. Z nich 18 000 vloží na účet u stavební spořitelny a zůstane mu 1 530 Kč. Stavební spořitelna mu připiše státní podporu 4 500 Kč. Za rok zhodnotil pan Novák 18 000 na 24 030 Kč, a to je více jak 33 %.

Porovnáme to s panem Dvořákem, který ukládal po celý rok měsíčně 1 500 Kč, byla mu připsána státní podpora 4 500 Kč a úrok 4 %. Má na svém účtu 22 776 Kč, což je o 1 254 Kč méně. Jelikož stavební spořitelny poskytují úvěry z peněz od pravidelných střadálů, některé spořitelny tuto kombinaci neschvalují a tvrdí, že odporuje základnímu principu stavebního spoření, kterým jsou pravidelné měsíční úložky.



RYCHLÝ PRACHY

Nevýhodou stavebního spoření je, že je to běh na dlouhou trať. Stavební spořitelny však pamatovaly i na netrpělivé. Nabízejí jim možnost překlenovacích úvěrů. Pomocí nich překlenou dobu do vzniku nároku na řádný úvěr ze stavebního spoření. Na tento úvěr však není právní nárok a záleží na každé spořitelně, kolik může na tyto předčasné půjčky poskytnout. Za rychlé peníze však zaplatíte vyšší úrokovou sazbu než z řádných úvěrů (6,5-14 %). Záleží většinou na tom, jak velký je poměr naspořené a chybějící částky. Překlenovací úvěr na vyšší částky je také třeba zaručit zástavou. V případě nižších částek se spořitelny zpravidla spokojí s ručitelem.

(jam)



nakoupit nemovitost a sepsat smlouvu

Máte právo

■ ABY NÁJEMNÍ ČI KUPNÍ SMLOUVA PLATILA

Musí obsahovat podstatné náležitosti (specifikace smluvních stran, předmětu smlouvy, výši nájemného a dobu nájmu či kupní cenu) – k dohledání v občanském zákoníku. Pokud je u nemovitosti více spoluvlastníků, musíte kupní smlouvu uzavřít se všemi, nájemní smlouvu pak se spoluvlastníkem, jenž vlastní aspoň 51 %. Pokud uzavíráte nájemní smlouvu na byt, ověřte si na stavebním úřadě, že jako byt byl kolaudován. V opačném případě by byla smlouva neplatná. Nejste-li si jisti majitelem nemovitosti, zjistěte si jej na katastrálním úřadě.

■ NA DOBU URČITOU, ČI NEURČITOU?

Není-li doba nájmu výslovně dohodnuta, má se za to, že byla uzavřena na dobu neurčitou. Smlouva na dobu neurčitou je pro nájemce ideální. Pokud plní své povinnosti (platí včas a řádně), nemusí se o střechu nad hlavou bát (i v případě výpovědi má nárok na rovnocennou náhradu). Smlouva na dobu určitou se dá prodloužit dvěma způsoby: uzavřením smlouvy nové či trikem. Trik: smlouva vyprší, vy nadále bydlíte a domácí nic nematíte. Uplyne 30 dní a smlouva se automaticky obnovuje za stejných podmínek (nejdéle však na dobu 1 roku). Tak praví § 676 odst. 2 obč. zák. obecně o nájemních smlouvách. Vztahuje-li se i na byty, musí dokázat šikovný právník.

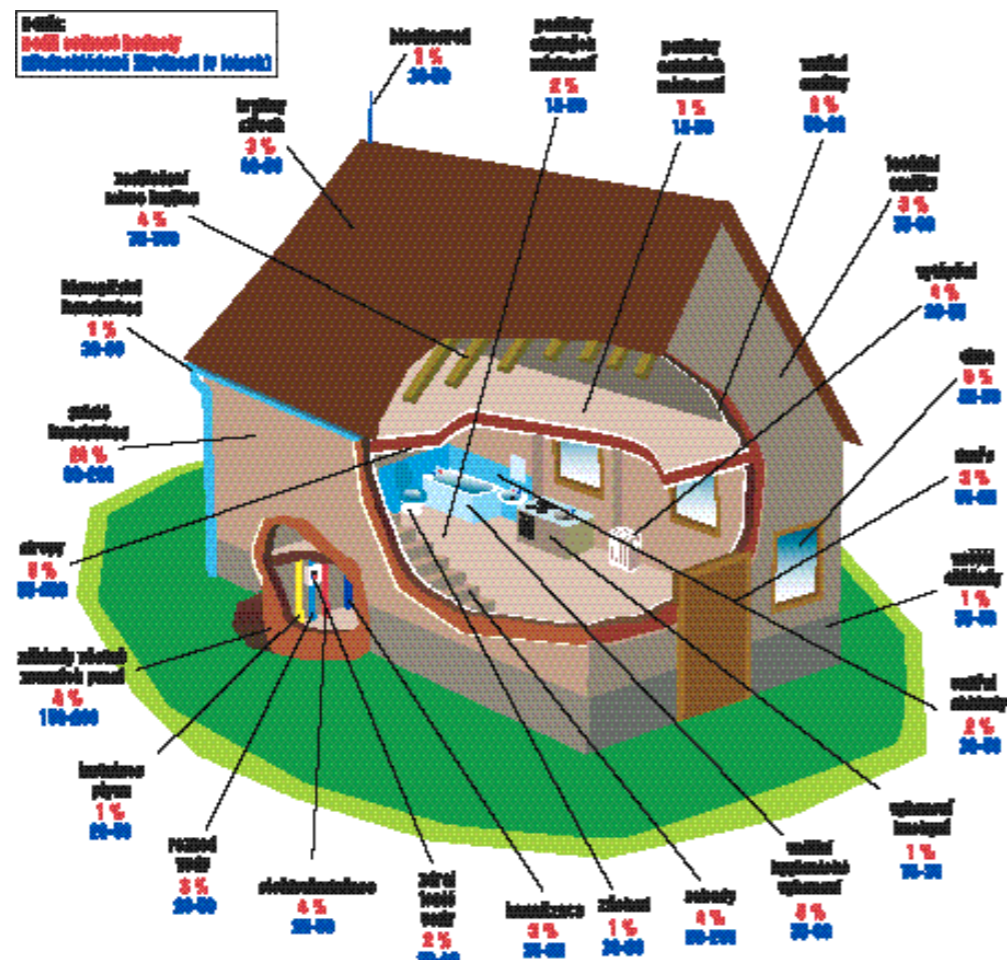
■ ABY VÁS NIC NEZASKOČILO

Nemusíte naletět podvodníkovi. Stačí, když uzavřete nájemní-kupní smlouvu s někým, kdo má o právních otázkách výrazně lepší představu než vy (nebo v opačném případě žádné právní povědomí). V budoucnu můžete být překvapeni, v jak nevhodném právním postavení jste (na domě může váznout nesplacená hypotéka či jiné břemeno, listiny mohou obsahovat formální chyby). Když by se ukázalo, že nájemní-kupní smlouva je neplatná, můžete o střechu nad hlavou přijít.

(Právnícké rady poskytla advokátní kancelář Šachta, Zmeškal & partneři)



Pod lupou



Na příkladě rodinného domu ukazujeme, kolik procent z ceny tvoří jeho jednotlivé části a jaká je jejich životnost. V případě, že nějaká z nich není v dobrém stavu (viz následující návod jak závady odhalit), můžete podle tohoto klíče smlouvat o ceně. Informace jsme čerpali z vyhlášky číslo 279/1997 sbírky.



V půli stěhování do nových bytů jsou nájemníci v Horních Počernicích (nahore). Zatímco bývalou ubytovnu ČKD na Černém Mostě rekonstrukce teprve čeká



KOUPÍM BYT ZN.: LEVNĚ

Levně byt v Praze jen tak nekoupíte. Zvláště v novostavbě. Cena za metr čtvereční málokdy klesne pod 25 000 Kč. Přesto existuje varianta jak pořídit moderní byt za 18 000 Kč za metr čtvereční. Akciová společnost České nemovitosti vykupuje panelové ubytovny a rekonstruuje je na bytové jednotky (většinou 1+1) o výměře 40-50 metrů čtverečních. Akcionářem je i Českomoravská stavební spořitelna. To umožňuje lidem, kteří nemají částku celou, založit spoření a splácet byt několik let. Stačí složit 250 tisíc korun a například za byt o výměře 45 metrů čtverečních platit po dobu osmi let 4 200 Kč měsíčně. Což odpovídá velmi příjemnému nájmu. Výše splátek však předpokládá, že i do budoucna bude stát střešním stavebních spořitelena poskytovat bezúročnou 200tisícovou půjčku. Jeden takový rekonstruovaný dům už funguje v Dolních Počernicích, v roce 1999 přibudou na Černém Mostě a v Bohnicích. České nemovitosti, a.s. Revoluční 3, Praha 1 tel. 02/21 80 34 11

Září 1998

Kupujete dům nebo byt? Důležité je prozkoumat nemovitost od sklepa po střechu. Dobré je vzít s sebou autorizovaného inženýra nebo technika. Nám dělal průvodce ing. Roman Rajm, CSc., autorizovaný inženýr z firmy NARA.

■ STATIKA Prohlédněte průčelí

(do ulice i do dvora), interiéry Vadnou statiku domu prozrazují trhliny. Stavba nemá pevné podloží. Pachatelem jsou spodní vody nebo prasklá kanalizace. Trhliny bývají i na chodbách (na překladech, příčkách). Problém se statikou prozradí i propadlé chodníky okolo domu a velká spára u úpatí zdí.



■ VLHKOST Zkoumejte zdi pod úrovní terénu

Prvními příznaky jsou fleky 20-30 cm nad podlahou sklepa, suterénu. Horší je souvislá plocha do výšky 80-100 cm. Nejpokročilejší stadium je souvislá vlhkost zdi nad úrovní terénu.

Provlhání domu způsobuje poškození nebo opotřebená vodorovná a svislá izolace základů. Pomoc? Dům se dá podříznout (obtížné), napustit roztokem, který zalepuje kapiláry ve zdi, odizolovat elektromagnetickým polem.

■ ROZVODY Nepředpisová instalace rovná se nebezpečí

Opotřebený rozvod vody prozradí zrezivělé, neobalené ocelové trubky, které navíc mohou přes uzavěr přecházet do olověných stoupaček (méně trvanlivý materiál). Nebezpečné rozvody plynu (žluté trubky) prozradí spojovací kroužky (fitinky) místo svárů. Kanalizace, je-li z kameniny či ozinkocementu, má nejlepší léta za sebou. Stejně tak nevhodné jsou její stoupačky z litiny. Dnes se používají



Spojení fitinkem



Spojení svárem

trvanlivější materiály. Tak tomu je i u elektrických rozvodů. Obnažené dráty u rozvodové skříňe prozradí, zda jsou z dřívě používaného hliníku či z kvalitní mědi.

■ DOPLŇKOVÉ KONSTRUKCE Výměna dveří, oken a podlah stojí balík

Okna trpí, když mají oprýskaný nátěr. Holé dřevo trouchniví a rámy se rozklíží. Nekvalitní dveře zase bývají zkřížené, špatně doléhají a taktéž povolují v rozích. Narušenou vnitřní omítku prozradí pavučinové praskliny, pokud je pod omítkou strop z rákosy, stane

se, že kus žuchne. Prkenné podlahy skryté pod linoleem (v kuchyni, koupelně) jsou často nahnilé, ztrouchnivělé. Neudržovaný interiéur udají i zašlé malby a nátěry. Staré dlaždičky odhalí prehistorický design.

■ ZAŘÍZOVACÍ PŘEDMĚTY Všimněte si sanitární techniky, radiátorů

Zastaralé vany mají oprýskanou litinu, poškozené toaletní mísy mají trhlinky, baterie zarezávají, a pak tečou. Radiátory mívají několik bolestí: křehká litina jako použitý materiál, nekvalitní spoje mezi žebry odhalí kapající voda, zarůstají rzi. Jistou identifikací topeniště je několik vrstev nátěru.

■ STŘECHA Podle konstrukce krovů poznáte stáří domu

Dřevo krovů není v dobré kondici, když je ztrouchnivělé a živí dřevokazné houby. Hlavně záleží na stavu krokvi (trámy sledující spád střechy). Tašky na střeše jsou nekvalitní, když jsou dírkované a při pohledu z vikýře je okap plný jejich úlomků. Z vikýře je vidět i stav nekvalitní klempířské práce: poškozené oplechování komínů, vikýřů, odvětrávání kanalizace, ošetření žlabů. V zorném poli je i narušený komín: opadaná omítka, rozpraskaná cihla a betonová krycí deska. (rur)



Katastr(of)ální úřad

Skutečným majitelem nemovitosti se nestáváte podpisem kupní (nebo jiné převodní) smlouvy ani zaplacením kupní ceny, ale zápisem do katastru nemovitostí. Ten by měl být podle zákonných lhůt proveden do 30, v obtížnějších případech do 60 dní ode dne podání žádosti. V současné době jsou však tyto úřady ve velkých městech tak přehlceny, že vyřízení žádosti trvá běžně půl až tři čtvrtě roku. Pomalost práce katastrálních úřadů nahrává podvodům při obchodech s nemovitostmi. Stává se například, že někdo prodá jednu nemovitost více zájemcům. Aby se tomu zamezilo, do 24 hodin od podání kupcovy žádosti katastrální úřad zaznamená vznik jeho práva k dané nemovitosti a takzvaně ji zaplombuje v jeho prospěch (velké P před číslem pozemku). Pokud obchod nezprostředkovává realitní kancelář, která ručí za úspěch obchodu, je dobré se ze všeho nejdříve informovat, zda nemovitost, kterou hodláte koupit, již není takto zaplombována ve prospěch někoho jiného. Ani tato instituce však není neomylná, a tak si informace z výpisu ještě zpětně porovnejte s prodejcovým dokladem o nabytí nemovitosti (kupní nebo darovací smlouvou, rozhodnutím soudu o dědickém řízení). Na místě si můžete k výpisu z katastru nemovitostí vyžádat i katastrální mapu. Číslo pozemku a nemovitosti se na obou dokladech musí shodovat. Dobré je i mapu porovnat na místě nemovitosti. Už kvůli tomu, aby na vašem novém pozemku nestály černé stavby. Existuje zákon, který říká, že postavili si někdo na vašem pozemku stavbu a vy s tím po 30 let nic neděláte, zastavěný pozemek propadne okupovateli. Říká se mu vydržený pozemek. (akr)

| | | | | |
|---|------------------|--------------|------------------|--------------------|
| č. Vlastník (pořadí, jméno nebo název a adresa) | identif. | | | |
| 1. 12345, A.B. Pr. Hlavní ulice 1010/14 | 12345678 | | | |
| č. Parcelní číslo | Výměra č. budovy | Úhrn pozemku | Způsob využití | Způsob ochrany |
| 723/1 | 458 | 234 | zastavěná plocha | obst. stav. objekt |
| 723/2 | 358 | 234 | zastavěná plocha | obst. stav. objekt |



Vydržený pozemek bude patřit sousedovi

hypotečních bank stejně drahá, nebo jen o málo dražší než vlastní hypoteční úvěr.

Nespěchejte, kombinujte – získáte

Vypůjčit si peníze na byt není jednoduché. Nejvýhodnější je kombinovat několik forem půjček. Základní složku půjčky by mělo tvořit několik úvěrů ze stavebního spoření na jednotlivé členy rodiny, protože jsou nejlépejší a při průměrné cílové částce 250 000 Kč je možné dát dohromady milion. Dalších 100 000 Kč je třeba přidat z vlastních úspor. Na zbývající částku, řekněme 200 až 500 000 Kč, si vzít hypoteční úvěr a ten doplnit bezúročnou 200tisícovou půjčkou od státu. Pokud máte prostředky našetřené, byt nekupujte za hotové. Při současných

Nenechte se překvapit třeba povodní

Průvodce realitní kanceláří

Chcete-li si při koupi nemovitosti ušetřit štrapáci s úředním šimlem a vyvarovat se podvodníků, najměte si realitní kancelář. Jistě, ani ta nemusí být zárukou kvality. Proto vznikla Asociace realitních kanceláří Čech, Moravy a Slezska (ARK ČMS). Sdružuje asi 200 realitních kanceláří. Všichni její členové absolvují předepsaná školení a asociace pak garantuje kvalitu poskytovaných služeb. Když se na ni obrátíte, poskytne vám zdarma kontakty a informace o členských RK. Obdržíte i leták, který vysvětluje podstatu služeb RK, jaké chování bychom měli očekávat, a hlavně na co si dávat pozor, když takovou kancelář navštívíme.

JAK FUNGUJE SOLIDNÍ RK:

● Poskytuje komplexní servis. Při návštěvě se můžete buď informovat na konkrétní nabídku, kterou jste sami objevili, nebo prostě sdělit představu, o jakou nemovitost byste měli zájem. Na základě těchto požadavků vytipuje z databáze své i databáze spřízněných kanceláří objekty,

kteří by vám mohly vyhovovat.

- O těch, které se vám zamlouvají, sdělí podrobnější informace.
- Máte-li o nemovitost opravdu zájem, umožní vám prohlídku. Pracovník kanceláře vám na místě sdělí veškeré klady i zápory uvažované koupě.
- Měl by poreferovat nejen o přesném stavu např. domku nebo bytu a jeho případných nutných opravách a úpravách, ale i o dalších vnějších okolnostech, které mohou mít vliv na vaše bydlení (různá věcná a finanční břemena, která na nemovitosti vážnou, současná a plánovaná výstavba).
- Když dojde ke koupi, pomůže vám sepsat kupní smlouvu, zajistí registraci vaší nemovitosti na katastrálním úřadu a finanční vypořádání s prodávajícím. Za to všechno ovšem musíte také zaplatit.
- Většina realitních kanceláří si účtuje provizi 3-6 % z prodejní ceny nemovitosti, zvykem je, že platí ten, kdo si službu objednal. Často je provize rozdělena mezi obě strany, některé kanceláře berou provizi pouze od kupujícího. Veškeré podmínky vám má kancelář sdělit již při první návštěvě.

Nepříjemná překvapení

Veřejně prospěšná stavba na vašem pozemku

Většinou jde o stavbu silnice, dálnice nebo přípojky el. proudu, ropovod či plynovod. V případě, že stavba zásadně naruší budoucí užívání pozemku (podzemní potrubí, kabely), stát nebo rozvodná společnost vám poskytnou úředně stanovené finanční bojesné. Když ale naplánují vaším obývákem dálnici, musíte ve státním zájmu nemovitost odprodat za 'cenu obvyklou' (odpovídá tržní ceně).

Státem chráněné území

Každé chráněné území, ať už je to přírodní nebo památková rezervační, má zvláštní režim.

Když bydlíte blízko ochranného vodního pásma, zapomeňte na svobodné popojíždění autem, pohazování odpadu za humny a výlety za zákaz vstupu. V památkové rezervaci zase musí každou stavební úpravu posvětit památkáři.

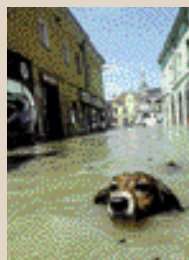
Nájemník

Starší lidé si přivydělávají tak, že si prodávají střechu nad hlavou. Ve smlouvě je pak podmínka, že v bytě či domě mohou bezplatně doživotně bydlet.

Pozorně prostudujte kupní smlouvu, abyste takovou podmínku nepřehlédli.

Cesta

Spíše v menších městech se stává, že soused nemá přímý přístup na vlastní pozemek (např. kvůli okolní zástavbě). Může se stát, že na vašem pozemku vážně takzvaná služebnost a musíte se vyrovnat se



Kupujete pozemek? Stavíte dům? Po zkušenosti z uplynulých let raději zkontrolujte, zda je nad hranicí staleté vody

sousedovým putováním přes svůj trávník.

Vodní zdroj

Jsou místa, kde jediný nejbližší vodní zdroj je zrovna na vašem pozemku. V tu chvíli si spoluobčané mohou chodit hasit žízeň k vám.

Nemovitost vám mohou vyvlastnit i doly, jako tomu bylo v případě obyvatel Libkovic



VÝHODY SPOLUPRÁCE S RK:

- Určí tržní cenu nemovitosti. Ta bývá většinou velmi odlišná od ceny úřední. Jen nezávislý odborník znalý trhu je schopen stanovit tržní cenu tak, aby odpovídala skutečnosti a byla přijatelnou pro obě strany. Navíc, pokud vám při prodeji zatajili nějakou zásadní závadu na nemovitosti, můžete se na realitní kanceláři dožadovat finanční kompenzace.
- Vyhledáte-li služby zavedených realitních kanceláří, máte větší pravděpodobnost, že se vyhnete podvodníkům, kteří slibují fantastické nemovitosti a služby za nereálné peníze.

ARK ČMS, Na Chodovci 2880/3, Praha 4
tel. 02/71 76 29 53, www.arkcms.cz

ALEŠ KRÁSA

úrocích z termínovaných vkladů (11 až 12 %) nebo výnosech některých otevřených podílových fondů (12 až 14 %) se vám může podařit, že získáte úvěr od stavební spořitelny a ve výjimečném případě i hypotéku za nižší úrok, než kolik budete dostávat za své výhodně investované peníze. Pak můžete pohodlně splácet část svého dluhu z úroků nebo výnosů a jistina vám v bance zůstane. Pokud se chystáte ke koupi v nejbližší době, ale nejste v časové tísní, zkuste počkat. Většina znalců předpokládá od podzimu mírný pokles cen nemovitostí. ●

SVĚTLANA RYSKOVÁ, RICHARD UNRUH

Zajímá-li vás

- 📄 Jak správně na hypotéky, D. Bardová, R. Opltová, F. Pavelka; nakl. Consultinvest 1997
- @ <http://intereality.casablanca.cz> - nabídka nemovitostí a pozemků
- ✉ ČS Stavební spořitelna, informační centrum, Dukelských hrdinů 29, Praha 7, 02/20 57 05 44
ABF - České centrum stavebních informací, Václ. nám. 3, Praha, 02/24 22 92 84, www.abf.cz

Jak hledat práci?

Pracujete hlavou, omrzelo vás příliš vyhráté místo a hledáte lepší práci? Dostavila se krize, hledáte dlouho a nic? Třeba vám chybí systém.

Pozitivní krize

Krize je zlom – zda k lepšímu, nebo k horšímu, je ve vašich rukou.

Dobře si promyslete paradox situace: atraktivní zaměstnavatelé hledají lidi svěží, uvolněné, dynamické. Ale hledání práce je práce sama o sobě: vyčerpávající a neplacená. Narůstá-li únava, vadne svěžest, klesá dynamika, klesají šance. Proto vezměte proces hledání jako součást budoucího místa, zkouškové období. Zadání přitom odpovídá základním požadavkům současného trhu špičkové duševní práce: umět se udržet odpočatý – každý den si vyhradte jistý čas zábavě a sportu; nepropadat depresím – nemyslete na ušlé zisky, berte to jako investici a každé odmítnutí jako součást hry; dokázat si věci zorganizovat – sledujte cvrkot, mějte stále nějaké alternativy, buďte vynalézaví.

Schopnosti

Zkuste si představit, co všechno jste skutečně vykonávali ve vašem posledním zaměstnání. Promítněte si to před očima. Přišli jste do styku s informacemi? S jakými? Co jste s nimi dělali? Přišli jste do styku s lidmi? Poslouchali jste jejich příkazy, zprostředkovávali jste mezi nimi styk, dohadovali jste se s nimi, přesvědčovali jste je nebo jste jim říkali, co mají dělat? Poznamenejte si své činnosti, a poté je zkuste ohodnotit pocitově: Co vás bavilo více a co méně? Co vám šlo nejsnadněji a co třeba obtížněji, ale zase vás to více bavilo, a podobně. Účelem

cvičení je najít schopnosti, v nichž jste doma a které byste rádi využívali ve svém novém zaměstnání.

Informace a kontakty

Když odešlete svůj životopis jako odpověď na inzerát, je to neosobní. Když za vás totéž udělá personální agentura, je to stále ještě dost neosobní. Jak můžete tuto hradbu neosobnosti prorazit? Můžete se za zaměstnavatelem vydat osobně, anebo, ještě lépe, můžete být k zaměstnavateli uvedeni třetí osobou. Ano, je to o známostech. Ale nenechte se mýlit, pokud vás právě napadlo, že žádné známosti nemáte. Bezmála každý z nás má někde nějaké známosti, neboť člověk je tvor společenský. Oslovte své přátele, příbuzné, známé, bývalé profesory, spolužáky nebo třeba bývalé obchodní partnery atd. Zeptejte se jich, zda oni nebo někdo, koho znají, nevědí o někom, kdo by pracoval v oboru, v němž byste chtěli pracovat také vy. Poproste je o zprostředkování schůzky s takovým člověkem.


Náš tip: Přes koníčky na šéfa. Také osoba, v jejíž kompetenci je vás přijmout, je pouze člověk. Budete-li mít přehled o něčem, co by vás s ním mohlo lidsky sblížit – znát jeho soukromé záliby či vědět, ze kterého koutu země pochází – cena vašich akcí může rázem stoupnout. Neváhejte proto, a máte-li dostatek šarmu, sblízte se nejprve s jeho osobní sekretářkou. Je-li šéf významnou osobností, můžete se o něm i o jeho zálibách dozvědět z užitečné knihy Kdo je kdo v České republice.

Jak odpovídat na inzeráty

V odpovědi na inzerát jde jediné o to, aby vás pozvali na osobní pohovor. Tuto šanci máte, pokud přesně nebo skoro přesně splňujete požadavky v inzerátu uvedené. Podříďte tomu formu své odpovědi: Velmi stručný úvodní dopis plus strukturovaný životopis, který je rozumné přizpůsobit konkrétním požadavkům. Máte-li v rukávu schované nějaké trumfy, vytáhněte je až při pohovoru.

Podle uváděných požadavků můžeme inzeráty rozdělit na dva typy: Jestliže jsou požadavky přesně specifikovány, pak jde především o to, abyste těmto požadavkům vyhovovali co nejpřesněji. Neodpovídající odpovědi bývají automaticky vyřazeny. Pokud projdete, budete soupeřit s blíže neurčeným menším počtem stejně kvalifikovaných účastníků. Během pohovoru musíte jen ukázat, že jste lepší než oni. Druhý typ inzerátu je pojat obecněji, jeho požadavkům bude odpovídat velké množství uchazečů; potom dochází k selekci během pohovorů. V tomto případě mívají pohovory více kol – stává se tak účastníky rozsáhlého a časově náročného výběrového řízení, o němž nikdy nevíte, jak pro vás skončí.

Inzerujte sebe!

Pokud se do toho pustíte, budete takřka bez konkurence. V našich zeměpisných šířkách je to jen velmi zřídka používaná forma honby za prací. Možná vám k tomu bude chybět dostatek sebevědomí a trochu drzosti. Přitom je to šance nebýt jedním z mnoha. 

Ucházet se o místo není žebrání, ale obchod

To znamená, že pokud se některý ze zaměstnavatelů rozhodne, že vám odpoví, pak máte velkou šanci, že o vás opravdu stojí. Pokud by odpovědělo více zaměstnavatelů, pak se možná ocitnete v pozici, kdy si budete vybírat vy.

Můžete to vyzkoušet. Asi to bude pouze experiment, ale nulová šance to rozhodně není. Inzerovat tímto způsobem můžete například v MF Dnes. Obdobným způsobem také na Internetu.

Přímé oslovení

Rozhodnete-li se oslovit zaměstnavatele přímo, to znamená bez toho, že by daná společnost inzerovala volná místa, a bez předchozího uvedení třetí osobou, pak se zpravidla obrátíte na osobní oddělení. Je to normální postup, jsou na to zvyklí, je to jejich práce. Zvláště v zahraničních společnostech může být takovýto krok z vaší strany vnímán jako vítaná iniciativa.

Dopis pro tuto příležitost by měl být šitý na míru pro oslovovanou společnost. Musíte zaujmout natolik, aby si vás pozvali k osobnímu pohovoru. Když se to povede, máte naději, že se vyhnete někdy zdoluhavému a komplikovanému výběrovému řízení, v němž je nutné 'porazit' spoustu dalších zájemců.



INZERÁTY

MF DNES: Inzeráty s nabídkami volných pracovních míst v příloze Zaměstnaní vycházejí pravidelně v úterý, ve čtvrtek a v sobotu. Najdete zde inzeráty s aktuální nabídkou některých personálních agentur i nabídky přímo od zaměstnavatele. Navíc v tomto deníku můžete sami podat inzerát – jako zájemci o práci. **HOSPODÁŘSKÉ NOVINY:** Příloha Kariéra vychází pravidelně každé pondělí. I zde je široká nabídka personálních agentur i zaměstnavatelů. **JOB MASTER 2000:** Inzertní týdeník (vychází ve středu) obsahuje aktuální a značně rozsáhlou nabídku personálních agentur. Na Internetu ho najdete na adrese: www.jobmaster.cz



STIMUL – SERVIS INFORMACÍ

V neklidných vodách místního trhu práce jsme narazili pouze na jedinou personální agenturu, která vám kromě obligátního zprostředkování práce nabízí také takzvaný Servis informací – Jak hledat práci. Chcete-li se dozvědět více o pravidlech, jimiž se trh práce řídí, a přizpůsobit tomu své aktivity, rádi doporučujeme. Tato agentura si říká Stimul a najdete ji na adrese: **Vosmíkových 9, 180 00 Praha 8. Termín schůzky si můžete smluvit telefonicky na čísle 02/82 83 75.**

BOOK OF LISTS

Jako zdroj informací můžeme doporučit také publikaci Book of Lists, kterou každoročně vydává Prague Business Journal spolu se společností Resources. Veškeré informace jsou v ní uvedeny dvojjazyčně – česky a anglicky. Naleznete tu např. užitečný přehled personálních agentur, nejen s adresami a jmény vedoucích pracovníků, ale také s oblastí jejich specializace. Dále seznam reklamních, výzkumných, mediálních a PR agentur, spolu s mnoha dalšími cennými informacemi. Tato publikace vychází každý rok v říjnu, to znamená, že letos v říjnu vyjde ročník 1999. Pokud byste si ji chtěli pouze prohlédnout, je veřejně přístupná v Národní knihovně.



INTERNET

Jaké možnosti vám dává informační dálnice, pokud se honíte za prací? Na Internetu můžete vyhledat webové stránky, které vám poskytnou profil společnosti (personálních agentur, příp. zaměstnavatelů). Elektronickou poštou můžete zaměstnavateli přímo zaslat svůj

životopis, aniž by inzeroval volná místa. Jako kontakt obvykle uvádíte svou E-mailovou adresu. Některé podniky a personální agentury uveřejňují aktuální nabídku volných míst na svých vlastních webových stránkách. Několik adres: www.jobs.cz, www.jobshop.cz, www.jobmaster.cz, www.profese.cz



FOTO: IMAGE SERVICE, ALLPHOTO

Pohovory

- Je snad samozřejmé, že na pohovor přijdete včas (ne pozdě, ale ani ne dříve) a ve společenském obleku.
- K lidem, kteří s vámi budou vést přijímací pohovor, přistupujte jako k rovnocenným partnerům. Pamatujte si, že nejste u výslechu ani v křesle psychoanalytika.
- Nenechte se zmást jejich případným přátelským přístupem a širokými úsměvy, nejste tady na slovíčku s kamarádem.
- Předem si dobře rozvažte, o čem je chcete informovat. Méně může znamenat více.
- Nepodbízejte se jim, ani se na ně nepovyšujte. Mysle-

- li by si, že si nevěříte, nebo že jste arogantní.
- Buďte uvolnění, hrajte si s rozhovorem, který s nimi povedete. Účelem pohovoru je nejen informovat o svých schopnostech, ale také dozvědět se něco o nich, zapůsobit na ně, udělat na ně dobrý dojem, aby si také oni dobře zapamatovali vás.
- Vyjadřujte nenápadně entuziasmus a akceschopnost. Výhodné je používat

- slova jako 'přesvědčit', 'poradit', 'informovat', 'uskutečnit'. Nebojte se vypyatvat se na bližší informace ohledně podniku. Dokáže to váš zájem rozšiřovat si obzory a znalosti.
- Promyslete si, co jim sdělíte o svém soukromí. Například prohlášení, že 'žijete s přítelem/přítelkyní' nemusí udělat dobrý obrázek o stabilitě vašeho osobního života. Je třeba opatrně volit formulace tohoto typu, zvláště ve

- styku se zahraničními zaměstnavateli. Kdybyste řekli, že žijete 've stálém partnerském vztahu', zaměstnání mohlo být vaše.
- Nevykládejte žádné romány. Ideální délka odpovědi je asi tak dvacet vteřin. To je čas, během kterého byste měli stručně a jasně odpovědět na kladené otázky. Při delší odpovědi riskujete, že si zaměstnavatel zapamatuje jen její část, a to zkráceně.



Bud'te sebevědomí, ale realističtí

Personální agentury

Personální agentury jsou instituce, kde se setkávají nabídky volných míst od zaměstnavatelů se žádostmi hledačů. Jejich výhodou je vysoká koncentrace příležitostí; mohou také zprostředkovat kontakt s těmi zaměstnavateli, kteří svá volná místa nechtějí inzerovat veřejně. Šetří pracné listování v inzerátech a rozesílání životopisů do neznáma, ovšem platíte za to zvýšenou koncentrací potenciálních soků. Navíc některé podniky naopak s personálními agenturami zásadně nespolupracují. Schopný hledač by je tedy měl umět využít, nikdy se však nemezí pouze na ně.



Kvalita místa, které najdete, přímo závisí na způsobu, kterým jej hledáte

Pokud do takové agentury zavoláte, požádají vás o strukturovaný životopis a pozvou si vás k pohovoru. Na místě vyplníte standardizovaný dotazník a popovídá si s vámi odborný konzultant. V těch vypečenějších vás ještě nechají projít krátkým cizojazyčným testem, někdy i krátkým psychologickým testem, jenž zaručeně přeměří vaše IQ. No – a někde došli tak daleko, že vás požádají, abyste jim nakreslili strom. Což je známý psychologický test, který prozradí něco o vaší psychice. Pak se rozloučí a za několik dnů možná zavolají, kam se máte dostavit k pohovoru.

Pokud od agentury čekáte, že za vás kreativně určí, kde všude byste mohli právě vy se svými schopnostmi pracovat, raději se jí vyhněte. Ušetříte si depresi. Obvykle se řídí vašim přáním, jakkoli naivní může být. Proto je dobré si včas dostatečně zameditovat nad dary a talenty, jimiž vládnete.

Další mylnou představou je, že vám agentura před schůzkou u možného zaměstnavatele připraví půdu. Takovou službu poskytují jen těm uchazečům, jež považují za zaručené koně, na nichž postaví své jméno. Kvůli ostatním nebudou riskovat. Počítejte raději s tím, že vaše představení začíná od nuly. Můžete si leccos ušetřit.

Personálních agentur je mnoho. Oslovte jich co nejvíce, říkat jim to nemusíte. Naopak dbejte na to, abyste při jednání s nimi nezapomínali, že oni potřebují vás, zatímco vy se můžete klidně poohlédnout i jinde. Nejste jejich zbožím, jste partneři.

Nikdy se nevzdávejte. Pamatujte na pravidlo uvedené v knize R. N. Bollese Jaké barvy je tvůj padák: "Zaměstnavatelé neumějí najít dobré zaměstnance o nic lépe, než umějí uchazeči o zaměstnání najít vyhovující zaměstnavatele."

PETR SOUKUP

Zajímá-li vás



Vezměte svou kariéru do vlastních rukou, John Best; Management Press 1997
 Jak uspět při přijímacím pohovoru, Béatrice Monnet; Grada 1997
 Jaké barvy je tvůj padák, R. N. Bolles; Pragma 1998

Jak napsat životopis

Zádná obecná norma neexistuje, ale i pouhá forma o vás leccos prozradí.

- Základ je adresa, telefon, věk a stav, vyšší vzdělání, znalost jazyků, odborné stáže a kvalifikace, přehled hlavních dosavadních zaměstnání, případně další dovednosti (práce na PC, řídicí průkaz...).
- U většiny zaměstnavatelů nejlépe uspějete s tzv. struk-

turovaným životopisem anglosaského typu: to jest žádné vyprávění o rodné chaloupce, ale heslovitý výčet v bodech. V přehledu

předchozích zaměstnání uvedete v levém sloupci data, v pravém zaměstnání. Údaje řadte v čase pozpátku, čerstvým navrch.

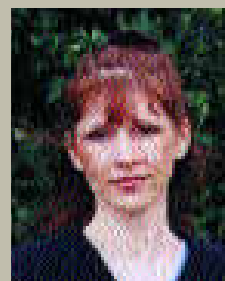
- Životopis je vaše vizitka. Nikdy není ani delší, ani krat-

ší než jedna stránka. Fascikly končí v koši.

- Kde a kdy jste studovali základní školu a gymnázium nebo příznání slabosti pro filatelii jsou pro zaměstnavatele celkem nezajímavé informace. Naopak sportovní úspěchy by mohly naznačit vaši dynamiku a schopnost prorazit.
- Poslední bod tvoří kontakty na osoby, jež vás mohou doporučit. Čím váženější, tím lepší.



SLOVO ODBORNÍKA



Mgr. Marcela Pikálová, personální poradce agentury Stimul

"Šance pro rychlou kariéru jsou nyní menší."

Jak teď vypadá trh práce u nás?

Obecně dochází k výraznému zpomalování růstu platů a v mnoha oborech se nástupní platy pohybují na nižší úrovni než v minulých letech (např. asistentská a referentská práce). Na trhu jsou nyní volní i dobří odborníci a lidé, kteří se v minulém období pohybovali v řídicích pozicích. V současnosti už neplatí pravidlo, že v následujícím zaměstnání pracovník automaticky získá nástupní plat vyšší, než měl v době odchodu od posledního zaměstnavatele. Opatrně musí ke svým finančním požadavkům přistupovat také ti, kteří v minulých letech podnikali a nyní se rozhodli být opět zaměstnanci. V podzimním období se na trhu práce pohybuje podstatně více lidí, protože přibývá početná skupina čerstvých absolventů škol. Jazykové znalosti samy o sobě nejsou dnes již dostatečnou kvalifikací ani v asistentské práci. Je třeba brát je jako umocnění řady dalších dovedností.

Dobré uplatnění mohou nyní očekávat lidé se znalostmi moderních výrobních procesů a techničtí specialisté. Také odborníci z oblasti informačních technologií jsou stále žádaní. Je ale třeba rozlišovat. Například správce sítě se dnes neřadí k činnostem pro špičkové odborníky jako v době, kdy většina firem nově zaváděla výpočetní techniku. Proto se změnilo i ohodnocování na této pozici. Vedoucí místa jsou často obsazena mladými lidmi, kteří zde vzhledem ke svému věku zůstanou dlouho. V tomto smyslu je trh práce nyní až přesycen.

Digitální oči

Jsou malé, lehké a neuvěřitelně výkonné. Nikdy nedělají chyby a kamarádí se s každým počítačem. Obrázky máte za pár minut, a jestli chcete, můžete se na nich udělat hezčí. Znáte lepší dárek k Vánocům?

Pohodlně se posaďte a zhluboka dýchejte. Připraveni? Jsme na prahu revoluce. Ale nebojte se. Bude to příjemná změna. V obchodech na vás čekají krásné nové stroje. Navenek vypadají úplně stejně jako foťáky a kamery, které už máte doma. Překvapení čeká uvnitř. Po dlouhých sto letech existence klasické fotografie nastává digitální věk. Máme se na něj těšit? Usnadní nám život? Rozhodně ano. Převedením obrázků do digitální řeči odpadá riziko chyb a nepřesností. I pětistá kopie bude stejná jako originál. Nové přístroje mají také společnou řeč s počítači. Díky tomu lze digitálně pořízený obraz libovolně a snadno upravovat. Můžete ho tisknout, skladovat třeba stovku let, posílat elektronickou poštou nebo umísťovat na internetové stránky.

Nástup digitálního videa

Digitální postupy při záznamu pohyblivého obrazu – tedy videa – se začaly používat nejprve v profesionální televizní praxi. Teprve nedávno



oči

dospěl vývoj i k prvnímu digitálnímu formátu pro běžné uživatele domácího videa. Říká se mu DV (Digital video) a pro nás je důležité, že ho používají všichni výrobci. Právě letošní rok zaznamenal značné rozšíření nabídky. Zájemci si mohou vybírat z cca 40 modelů kamer od jednodušších, plně automatizovaných typů určených pro ryze amatérské, rodinné video, přes kamery střední třídy až po modely využitelné v profesionální praxi. Mnohem menší je už nabídka v oblasti videorekordérů DV. Na trhu jsou nyní celkem čtyři modely – dva náročně vybavené stolní stříhové přístroje, zcela splňující profesionální nároky (Sony DHR 1000 VC a Panasonic NV-DV 10000 EC) a novinka – dva modely malých přenosných DV Walkmanů Sony.

Umí toho dost

Prakticky všechny typy kamer DV jsou vybaveny automatickými funkcemi obstarávajícími zaostřování, expozici i nastavení na barvu světla, v němž natáčíme (tzv. vyrovnání bílé). Samozřejmostí je zoom (nejčastěji deseti až dvanáctinásobný), jehož rozsah sahá od mírně širokoúhlého záběru až po výkonný teleobjektiv. Parametr, v němž se výrobci v poslední době doslova předhánějí, je miniaturizace kamer. Nejmenší modely, třeba Sony DCR PC-1 nebo Panasonic NV-EX1, neváží ani půl kilogramu a nejsou větší než zhruba 12x9,5x5,5 cm. Přitom i tito 'trpaslíci' neznamení žádný kompromis v kva-

Panasonic NV-DX 110, jedna z nových kamer (3x CCD) vybavených kromě výstupu, i vstupem digitálního signálu. V prodeji bude na jaře 1999

Prosinec 1998

Canon XL-1, profesionálně koncipovaná videokamera formátu DV. Jako jediná disponuje i výměnnými objektivy, používat lze i objektivy od zrcadlovek Canon EOS. V současnosti mezi kamerami DV jednička. Cena 158 000 Kč

litě či ve vybavení. Stejně jako většina kamer DV mají také malý výklopný displej z kapalných krystalů, na kterém si můžeme záznam hned přehrát. Kamerami DV můžeme pořízovat i digitální fotografie. Všechny modely mají takzvaný Photo režim, při kterém se na pásek zaznamenávají přibližně sedmisekundové statické záběry. Co nového formát DV uživatelům nabízí? Především nejvyšší kvalitu, jakou kdy videotechnika ve spotřební oblasti dosáhla. Ta je tak vysoká, že záznam



Miniaturní videokamery DV z produkce JVC – s displejem, nebo bez. Cena 69 990 Kč

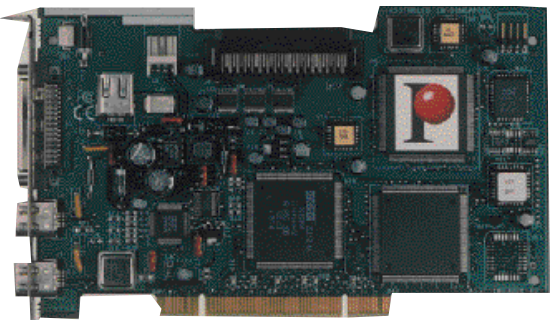


DV je akceptovatelný také pro televizní vysílání. Druhou a neméně důležitou vlastností formátu DV je možnost zpracovávat záznam na počítači. Dnes jde o běžně dostupnou techniku, zatímco ještě před pár lety byl počítačový stříh digitálního videa doménou profesionálních pracovišť s vybavením za miliony. Na trhu jsou i počítačové karty schopné právě s formátem DV pracovat. Můžete vytvářet různé obrazové přechody, efekty nebo doplnit obraz titulkami. Karty pořídíte přibližně od 20 000 Kč, kvalitní vyrábějí například firmy Pinnacle, Truevision či Adaptec.

Pro všestranné využití možností digitálního videa, především pro přepis na jiný přístroj DV bez ztráty kvality a pro počítačové zpracování, je důležitou vlastností kamer digitální výstup. Má označení IEEE 1394, Fire Wire či i-Link. Od letošního podzimu jsou navíc na evropském trhu dostupné modely kamer (Sony a Panasonic), jejichž digitální rozhraní lze využít jako vstup i výstup. Kamera

Nový stolní videorekordér DV Panasonic NV-DV 10 000 s maximálním vybavením pro stříh záznamu je podle všech publikovaných testů nejlepším současným videem spotřební oblasti. Jeho parametry jsou ovšem v mnohém profesionální. Cena 119 990 Kč





Abychom mohli video DV zpracovávat na počítači, musíme ho doplnit takovouto kartou – Pinnacle Miro-ViDEO DV 300. Cena asi 40 000 Kč



Digitální fotoaparát Ricoh RDC-4300 s rozlišením 1,3 milionu bodů umožňuje i záznam nekomprimovaných snímků a zvuku. Cena 34 990 Kč

Malý elegantní digitální fotoaparát s jednoduchou obsluhou – Leica Digilux s pevným ohniskem objektivu a rozlišením 1,5 milionu bodů. Cena 36 990 Kč



Specialitou digitálních aparátů Sony Mavica je záznam snímků na běžné počítačové disky. Podle rozlišení (maximálně 1 024x768 bodů) a stupně komprese JPEG na ní Mavica MVC-FD81 umístí 5–40 záběrů a může zaznamenat i 60 sekund pohyblivého videa (s kompresí MPEG-1) nebo 1 nekomprimovaný bitmapový snímek. Cena 39 990 Kč

rátů od jednoduchých za pár tisíc po dokonalé profesionální přístroje za milion. Základním parametrem kvality, ale i ceny, je rozlišení fotoaparátů, tedy počet obrazových bodů, do nichž snímanou scénu rozkládají. Nejlevnější typy pracují s takzvaným VGA rozlišením (původní standard IBM pro grafiku počítačů), tedy 640x480 bodů. Standardem 'střední třídy', určené jak pro amatérské, tak pro institucionální využití, jsou přístroje s rozlišením nad jeden milion bodů (nejčas-

Na miniaturní

těji okolo 1,3 milionu). Profesionální aparáty, například Kodak/Canon DCS 560, pak dosahují rozlišení přes šest milionů bodů.

Mnohé digitální fotoaparáty se na první pohled podobají tzv. kompakům, tedy jednoduchým, plně automatizovaným fotonápravám. Disponují také podobnými funkcemi (automatické ostření i exponování, vestavěný blesk). U dražších modelů se setkáme s využitím principu zrcadlovky. Objektivem je nejčastěji kratší zoom (vesměs s dvojnásobným rozsahem), najdou se ale i speciality. Například u Minolty Di-image EX lze výměnný objektiv připojit k tělu kamery metrovým kabelem a snímat tak z míst, kam se normálně nedostanete. K nejčastější výbavě patří i malý vestavěný monitor z kapalných krystalů, který může sloužit nejen jako hledáček (většina aparátů má i běžný optický), ale zejména k rychlému přehrávání vyfotografovaných záběrů. Značné rozdíly jsou také v tom, jak jednotlivé modely řeší otázku 'kam s ním' – tedy s pořízeným snímkem. Nejjednodušší aparáty umožňují pouze zapsat několik snímků do své vnitřní pevné paměti. Dnes už ovšem patří 'k dobrému tónu' možnost záznamu na výměnné paměťové karty. V oblasti digitální fotografie bohužel nedošlo k žádné dohodě výrobců na společném standardu. Typů a velikostí je proto více. Většina aparátů využívá takzvané Flash a Smart karty, které jsou velmi malé a podle typu pojímou 2 až 8 MB dat.

Na příští rok je už ohlášen typ s kapacitou 64 MB. Ve své třídě nabízí velice zajímavou variantu nový digitální fotoaparát Canon PowerShot Pro7, který je vybaven dvěma sloty pro záznamové

Klasický představitel 'digitálních kompaků' – Olympus Camedia C-900 s trojnásobným zoomem a rozlišením 1,3 milionu bodů. Cena 34 990 Kč



paměťovou kartu klidně uložíte 70 fotografií

Flash karty a do jednoho z nich lze vkládat i výměnné záznamové médium s miniaturním harddiskem IBM Microdrive, jež má kapacitu 370 MB. Nízká cena výměnného záznamového nosiče je předností digitálních fotoaparátů Mavica z produkce firmy Sony. Snímky se zapisují na běžné počítačové disky a přetáhnou do počítače.

Co přijde dál

Není pochyb o tom, že se bude digitální fotografie rok od roku rozšiřovat.

Kam s obrázky

V souvislosti s kapacitou záznamového paměťového nosiče se přímo nabízí otázka, kolik místa vlastně na jeden snímek potřebujeme. Abychom mohli uchovat více obrázků, je nutné záznam zhuštit (zkomprimovat). Abychom byli konkrétní: například aparát Ricoh RDC 4300, který má rozlišení 1 280 x 960 bodů, spotřebuje na jeden nekomprimovaný snímek asi 2,4 MB paměti. Při kompresi JPEG ve třech volitelných stupních kvality – Fine, Normal, Economy – pak postačí 616 KB, 312 KB nebo 168 KB. Z toho lze snadno spočítat, že na 'kartičku' Smart 4 MB, která je v základním vybavení aparátu, lze zapsat stejně tak jediný nekomprimovaný snímek, jako 23 fotografií s maximální kompresí. A pokud se spokojíme jen s VGA rozlišením, pak v režimu Economy pojme stejná kartička 70 obrázků...

Chcete si jen prohlížet fotky z dovolené a nestojíte o všelijaké počítačové hrátky? Výrobci si na-

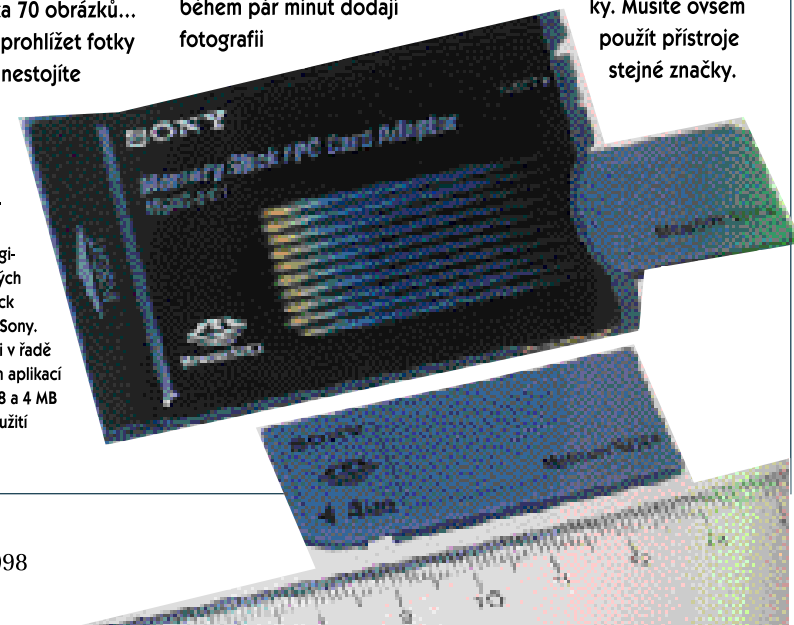
Nový standard digitálních záznamových karet Memory Stick představila firma Sony. Chce ho využívat i v řadě dalších digitálních aplikací (na snímku karty 8 a 4 MB a adaptér pro použití na počítači).



Tiskárna JVC GY HT 1 komunikuje s digitálními fotoaparáty stejné značky přes infračervený port. Má vysokou rozlišovací schopnost a může být napájena ze sítě i bateriemi. Cena 22 990 Kč

štěstí uvědomují, že běžný amatérský uživatel dává přednost skutečné fotografii, tedy obrázku na papíře. Digitální fotoaparáty proto vesměs umožňují i přímé připojení k televizoru a přehrávání snímků na jeho obrazovce. Stále početnější je i nabídka speciálních tiskáren – vesměs na termosublimačním principu (barviva se z fólií základních barev přenášejí za tepla na speciální papír) – které během pár minut dodají fotografie

většinou o něco menší, než je obvyklý pohlednicový formát. Některé tiskárny mohou být s fotoaparátem spojeny přímo (počítač tak 'vypadává ze hry'), zvláště elegantní je možnost bezdrátového spojení. Přenos dat z aparátu do tiskárny potom probíhá infračervenými papírkami. Musíte ovšem použít přístroje stejné značky.



S foťákem koupíte i programy na úpravu obrazu

Obraz v počítači

Asi největší předností digitálního obrazu – ať už statického, nebo pohyblivého – je možnost zpracovávat ho na počítači. Tím se totiž pro fotografa i videofilmaře otevírají ohromné možnosti výchozí záznam upravit či zcela předělat. Nejen, že je možné jednoduchým způsobem upravit jas, kontrast či barevné podání snímku – to především pokud se nám vlastní záznam příliš nepovedl, ale lze také vkomponovávat do obrazu písmo a grafiku (u fotografií např. pro propagační účely, různá blahopřání, kalendáře, u videa titulky). Můžete provádět i různé trikové zásahy, třeba vylepšit vzhled portrétované osoby: zeštíhlit ji a zbavit různých kos-

metických nedostatků (ostatně porovnejte si skutečný vzhled našich politiků s podobou na předvolebních plakátech). Samozřejmě je možnost 'vyretušovat' červené oči po snímku bleskem (jako kteroukoliv jinou barvu i barvu očí lze digitálně zcela změnit). Ve složitějších aplikacích je možné zkombinovat několik snímků dohromady. Můžete tak získat třeba snímek druhého rozhovoru lidí, kteří se nikdy nesešli, či Eiffelovy věže stojící třeba na nádvoří Karlštejna. Složením několika výsečí krajiny dohromady vznikají krásné panoramatické snímky, jaké znáte z reklamy na Marlboro.

Dokonalé digitální trikové postupy, zejména pro pohyblivý obraz, jsou pochopitelně velice náročné na výkonost počítačů i na speciální a velice drahý software. Běžný amatér může se speciálními počítačovými kartami (jako jsou MiroVIDEO DV 300, Adaptec Edit DV, Truevision Bravado DV2000 apod., v cenách od cca 20 000–30 000 Kč)



využívat třeba trikové přechody scén. Co to je? Různé typy prolínání obrazu, složení a rozložení obrazu, projekce obrazu na různá geometrická tělesa atd. Záznam lze také převést do černobílé, sépiové (barva starých tónovaných snímků) či negativní podoby. Rovněž jednodušší prostorové animace (takzvané 3D) jsou už dostupné i neprofesionálním zájemcům. Většina výrobců digitálních fotoaparátů i videokamer dává uživatelům v příslušenství CD-ROM se základním softwarem pro úpravu statických snímků. Ten umožňuje běžné korekce (jas, kontrast, barvy, doplnění textem a kresbami, někdy jednodušší retuš) i archivaci na počítači – vytváření 'digitálních fotoalb.' Takovými programy jsou např. MGI PhotoSuite nebo Adobe PhotoDeluxe. Pro náročnější práci s digitálními snímky je 'jedničkou' známý Adobe Photoshop, cenově i nároky na obsluhu spíše profesionální produkt. Software pro zpracování videa je spíše součástí příslušenství počítačových karet. Obvykle se setkáváme s různými verzemi programů Adobe Premiere a Ulead MediaStudio.



Kodak DCS 560 je špičkovým profesionálním fotopřístrojem zabudovaným do klasické zrcadlovky Canon EOS-1N s výměnnými objektivy. Poskytuje skvělé rozlišení přes 6 milionů bodů, 36bitové barevné rozlišení, snímky zapisuje do výměnné PC karty s kapacitou 520 MB. Není ale právě nejlevnější – přijde zhruba na jeden milion Kč

Minolta Dimage RD 3000 s rozlišením 2,7 milionu bodů je určena především profesionálům. Na trh přijde na přelomu roku



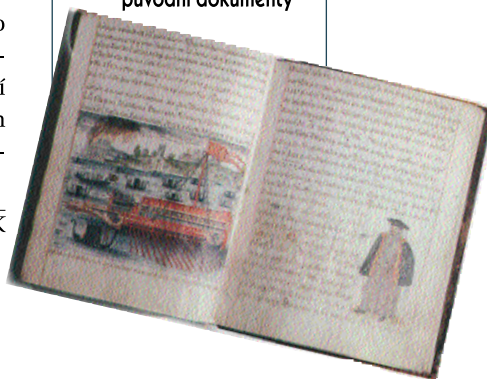
Záleží pouze na tom, kdo a za jakým účelem ji bude využívat. Pro většinu amatérů 'cvakajících' rodinku na prázdninách zůstává stále ještě výhodnější klasická fotografie s rozsáhlou sítí minilabů.

Rychle však narůstá využití digitální fotografie nejrůznějšími institucemi (například pro potřeby dokumentace), kde se uplatní bezkonkurenční rychlost a univerzálnost digitálních snímků.

Dříve či později však amatérská fotografie plně přejde do řech 'jedniček a nul'. Tento nastupující trend naznačují i novinky předních výrobců minilabů. Ty už totiž dokáží pořizovat zvětšeniny stejně tak z filmových negativů, jako třeba z disků, disket nebo paměťových karet digitálních fotoaparátů. ●

PETR ŽÁK

Obrovskou předností digitální fotografie je snadná archivace snímků. Není nic snazšího než přefotit vzácné dokumenty a vytvořit z nich v počítači databázi. Můžete v nich potom listovat, aniž byste poškodili původní dokumenty



Špičkové digitální fotoaparáty produkuje i německý Rollei – jeho d 30 flex, zrcadlovka s trojnásobným zoomem a rozlišením 1,3 milionu bodů zaujme nejen moderním designem, ale i nevýdankou univerzálností ve volbě záznamových médií. V obchodech by se měl objevit na jaře 1999

Zajímá-li vás

- ✉ **Advanced – Obraz & Zvuk**, čas. o foto a video technice, t. (02)205 13 797-8, e-mail: advanced@atemi.cz; cena: 49 Kč
- ✉ **Aaron, s. r. o. – digitální foto**, Ječná 32, 120 00 Praha 2, tel. (02)962 06 502, www.aaron.cz