

Z redakční pošty

V této rubrice zveřejňujeme dopisy čtenářů. Přednost mají kratší příspěvky, v opačném případě si redakce vyhrazuje právo na jejich krácení. S obsahem dopisů se redakce nemusí ztotožňovat.

Hodně lásky a zdraví

Je tu rok 2008. Všichni přejeme v rodinách, na pracovištích, ale i vzdáleným, v srdci blízkým lidem hlavně hodně lásky a zdraví.

Pokud se jen trochu zamyslíme, jestli se přání našim blízkým může v plnosti uskutečnit, tak se doslova jedná o přání z oblasti zázraků, normálně totiž není reálné. Plně čekárny našich obvodních lékařů přímo „praskají ve švech“. Dnešní povědomí lékařů i pacientů o tom, co je vlastně zdraví, je doslova v mlhavých představách. Odborná péče našich lékařů v mělkém pochopení širších souvztažností přírodních zákonitostí je na scestí. Tento neblahý stav opravdu může vyhovovat jen lékařům zmíněných ordinací. Statistiky promlouvají jasně. Nemoci nadváhy, choroby onkologické, kardiovaskulární, infekční, imunitního systému ... V mnoha zaujímáme přední příčky evropských statistických tabulek. A k tomu přidáme ještě nezdravý životní styl. Preventivní péče o zdraví a osvětové přednášky pro pacienty a širokou veřejnost naše lékaře nezajímají, zřejmě je dostačující, když pacienti prodou ordinací.

Časté reklamy na „zázračné“ léky všeho druhu, které na nás útočí z rádii a televizí, nás moc nezachraňují. Statistiky se rok od roku viditelně zhoršují. A to i přes výbornou a odbornou péči našich vynikajících lékařů. O vyvážené stravě našich dětí na základních školách pochybují i samotní vedoucí pracovníci těchto stravovacích provozoven. Bez změny špatných stravovacích návyků není možno odstranit nebo preventivně předcházet zdravotním poruchám všeho druhu.

Základem zdraví je jednoduchost, střídmost a praktičnost. Obnovení rovnováhy racionální regulací příjmů a výdejů kalorických energií v dobře zvolené stravě je první zárukou zdravého životního stylu pro každého z nás. Zdravý životní styl má blahodárný dopad na naše fyzické, psychické a duševní prostředí.

K našemu zdraví nepatří jen strava, ale také politické prostředí, ve kterém žijeme, a které na

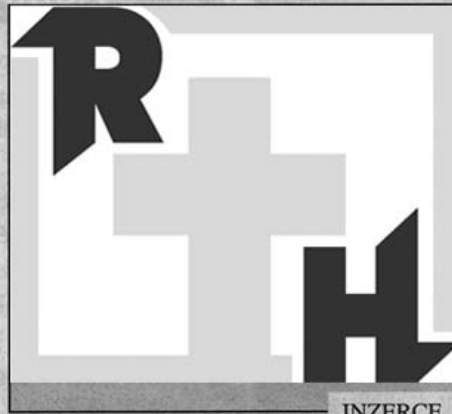
nás zdravě nebo nezdravě působí v oblasti naší psychiky. Negativní zpravodajství z domácího, ale i světového dění proniká do našeho křehkého vědomí a usazuje se v něm. Dnešní člověk si nevytváří podmínky k duševní hygieně a z tohoto důvodu a samozřejmě i z mnoha jiných (kouření, alkohol, toxikomanie, gamblerství...), je nezdravě zatížen. Mnozí z nás končí v psychiatrických zařízeních nebo léčebnách, na které nejsou peníze. A mnoho lidí umírá zcela zbytečně. O problému tohoto druhu se málo hovoří, toto téma není moc populistické, a proto se neustále odsouvá.

A tak, když jsem byl osloven prostřednictvím internetové pošty z redakce Veselska, že bych mohl popřát všem lidem, kteří budou v roce 2008 Veselsko číst, měl jsem opravdu velkou radost. Nechtěl bych, aby úvodní přání znělo prázdnotou a bez naděje. Naděje tu opravdu je, je přítomna jako pravda sama, ale jen za předpokladu změny v nás samotných.

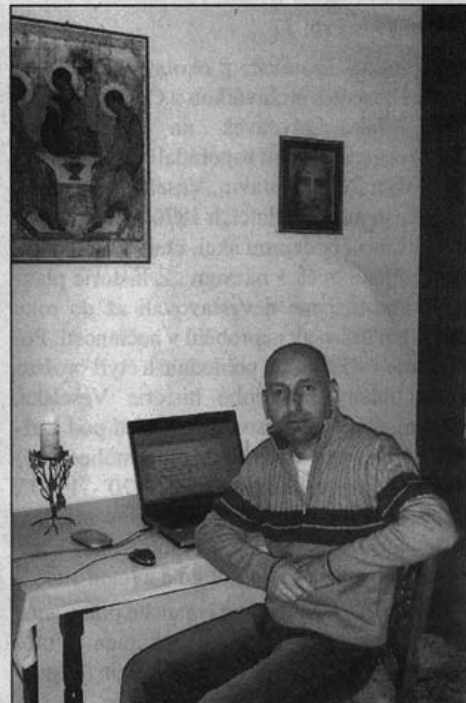
A tak těm, kteří čtou tyto řádky, přeji do nového roku hodně bdělosti, boží lásky, rozumu a otevřeného srdce, ale hlavně hodně i toho očekávaného zdraví.

*S úctou ke všem Radek Hrib,
poradce v oblasti zdraví*

Redakčně kráceno



INZERCE



Radek Hrib

Tipy na výlety

■ **29. 12. PARNÍM VLAKEM VÁNOČNÍ ČESKOU KANADOU**, trať Jindřichův Hradec – Nová Bystřice. Odjezd z Jindřichova Hradce do Nové Bystřice v 9.46 h, z Nové Bystřice do Jindřichova Hradce v 13.26 h. Bližší informace na www.jhmd.cz, tel.: 384 361 165.

■ **29. 1. – 1. 2. REPREZENTAČNÍ SLAVNOSTI PIVA A MINERÁLNÍCH VOD – 18. ROČNÍK**, Amber Hotel Palcát Tábor – kongresový sál. Čtyřdenní společenská akce pro širokou veřejnost s kulturním programem s účastí českých i zahraničních výrobců piva a minerálních vod. Degustace piva odborníky spojená se soutěží o Českou pivní pečeti a soutěží výrobců minerálních vod Zlatý český pramen. tel.: +420 381 486 230, .

■ **19. 1. X. MĚSTSKÝ PLES LOMNICE NAD LUŽNICÍ**, Sál Na Rychtě. Bohatá tombola a předtančení. Hudba – taneční skupina PORTÁL. Tel.: +420 384 792 433, www.lomnice-nl.cz, info@iks.lomnice-nl.cz.

ivp