

ŽEN ŽIVOT

ČÍSLO 10 12. KVĚTNA 2021
CENA 35 Kč / 1,70 EUR

**100x
ZAČÍT
ZNOVU...**

... AŽ TO
NAKONEC
VYJDE!

**PRVNÍ SEX
S NOVÝM
PARTNEREM**

Co (ne)říkat,
(ne)dělat,
jak si zachovat
nadhled

**Jakou moc má
lidská duše?**

PEČUJTE O NI, NEVYPUSŤTE
JI A NEZTRAŤTE TU
SPŘÍZNĚNOU

**TICHO
PROSÍM!**

PROČ OBČAS
POTŘEBUJEME
MÍT OD VŠEHO
POKOUT

**ROZHOVOR
HEREC**

**BOŘEK
SLEZÁČEK**

„Musel jsem
spadnout
na hubu, aby se
mi rozsvítilo.“

KRÁSNÁ DO PLAVEK

+ 35 stran speciálu

* OPALOVÁNÍ, DEPIFACE, ZPEVNĚNÍ POKOŽKY * NEJLEPŠÍ PLAVKY PRO KAŽDÝ TYP POSTAVY
* JAK SE DO LÉTA DOSTAT DO KONDICE * RECEPTY NA ZDRAVÁ, LEHKÁ A CHUTNÁ JÍDLA



TICHO, PROSÍM!

VĚDĚLI JSTE, ŽE TICHO MÁ PODSTATNĚ VĚTŠÍ EFEKT NA ZKLIDNĚNÍ A REGENERACI NEŽ RELAXAČNÍ HUDBA? NE NADARMO SE ŘÍKÁ, ŽE TICHO LÉČÍ. POJĎME SE PODÍVAT, KDE V DNEŠNÍ DOBĚ TENHLE PODPULTOVÝ BALZÁM PRO UŠI I PRO DUŠI HLEDAT. JAK UPROSTŘED VŠEHO TOHO HLUKU DOJÍT KLIDU, I KDYŽ UŠI NEMAJÍ VÍČKA.

Před časem rozproudil debatu o důležitosti ticha norský polárník Erling Kagge svojí útlou knížkou *Radost z ticha*. Začíná takto: „Protože ze světa nedokážu odejít, vyšplhat nebo odplachtit, naučil jsem se před ním uzavírat. Trvalo mi to dost dlouho. Teprve když jsem pochopil, že mám intenzivní potřebu ticha, mohl jsem ho začít hledat. Čekalo na mě hluboko pod kakofonií dopravního ruchu, hudbou, zvukem strojů, iPhoneů a sněžných pluhů. Ticho.“

Třiatřicet odpovědí na zdánlivě jednoduché otázky – Co je ticho? Kde je? Proč je důležitější než kdykoli předtím? – se stalo rychle světovým bestsellerem. U nás kniha *Radost z ticha* s podtitulem *Proč zavřít dveře před hlukem světa* vyšla v nakladatelství Jan Melvil. Dobrodruh Erling Kagge v ní filozofuje nad tím, proč se dnes tolik lidí tichu vyhýbá. Tvrdí, že ticho není pouhou absencí zvuku, nýbrž kýženým stavem, kdy můžeme konečně slyšet sami sebe. Když jsme mu vydání napospas, mysl a myšlenky se začnou rozpínat. A to právě málokdo z nás chce.

LEKTORKA A KOUČKA Jitka Ševčíková ve své praxi pozoruje, že někteří lidé se ticha opravdu začínají bát: „Protože co kdyby na ně někde z třinácté komnaty vykoukly jejich zasuté myšlenky, které kdysi potlačili nebo se jimi nechťejí zabývat. K tomu se dnes z ticha stalo něco nezvyklého, součas-

ný svět už ho téměř nezná. A když už, tak jako zlověstné ticho před bouří,“ říká Jitka Ševčíková. Za strachem z ticha mohou stát i dosavadní zkušenosti – z rodiny, z předchozích i současných vztahů. Třeba když ticho znamenalo dusno.

Někteří lidé, zejména introverti, mohou být ke zvukům vnímavější. Roli hraje i věk a pohlaví. „Třeba dívky v pubertě jsou citlivé na zvýšený mužský hlas – otce, učitele, bratra, partnera. Ženy obecně mají dvakrát až desetkrát lepší sluch a nižší práh vnímání zvuků. Mají extrémní citlivost vláskových buněk ve středním uchu, lépe tak slyší vysoké frekvence. Jsou totiž evolučně naprogramovány na pláč dítěte a emocionální podtext sdělení,“ předkládá za-

jímavá fakta Jitka Ševčíková a upozorňuje, že nejde o dohady. Rozdíly v aktivitě mužského a ženského mozku potvrzují i zobrazovací metody: U EEG (elektroencefalografie), ale zejména u funkční magnetické rezonance (fMRI) či pozitronové emisní tomografie (PET) utichá u muže v klidu až sedmdesát procent mozkových center. Zatímco u žen zůstává devadesát procent mozkových center v takzvaném klidovém „aktivním“ stavu – tedy ve střehu.

DECIBELY HLUKU TO TICHO ZNÁSOBÍ...

Hladina intenzity zvuku se měří v decibelech (dB). Nepouštějme se do hlubších výkladů této jednotky. Pro začátek stačí zmínit, že je logaritmická, takže s trojčlenkou si na ni nevystačíme. Například navýšení o 3 dB znamená zdvojnásobení hluchnosti. A rozdíl 10 dB představuje desetinásobnou hluchnost! Udává se, že úroveň hluku do 65 dB není pro lidské zdraví škodlivá. Což ovšem neznamená, že si při ní odpočineme. Nad 65 dB se začínají projevovat kardiovaskulární problémy. Nad 80 dB roste agresivní chování. Zvuky nad 85 dB už mohou vést k problémům se sluchem. Popřemýšlejte proto, jak doléhá k vašim uším zvuk vysavače (70 dB), hlučné ulice (80 dB), vlaku (90 dB), sbíječky (110 dB) nebo rockového koncertu (120 dB).

STUDIE PROKÁZALY, že podobně jako pasivní kouření je i pasivní hluk nežádoucí látkou znečišťující vzduch. Taky ho produkují druzí, aniž bychom jim k tomu dali souhlas. Taky s sebou nese zdravotní neduhy. V této souvislosti se používají dva termíny: auditivní šum a akustický smog. ➔

HROBOVÉ TICHŮ

Snižit decibely kolem sebe je pro naše zdraví žádoucí, ale odtud potud. Pro nejtíši místo na světě – audiolaboratoř v kampusu Microsoftu ve státě Washington – to neplatí. Ruchy zde tlumí zdi o tloušťce až třicet centimetrů a zvukotěsná místnost pluje na pružinách. Na stěnách je systém klinů z pěny, které prostor izolují a pohlcují případné ozvěny. Slyšíte prý i tlukot vlastního srdce a proud krve a tělesných tekutin. Pobyt v takzvané anechoické komoře je nepříjemný, mohou se dostavit závratě, nevolnost, panické záchvaty a klaustrofobie. Většinou tam návštěvníci vydrží jen chvilku.

Auditivní šum je všechno, co poslouchat nepotřebujeme, nechceme, a přesto to náš mozek někde na pozadí vnímá. „Zařadila bych do něj i nízkofrekvenční zvuky kolem šestnácti hertzů a intenzitě okolo dvaceti decibelů, které jsou na hranici měřitelnosti zvukoměrem. Různé bzučení, dunění, drnění – i to lidem vadí a způsobuje subjektivní zdravotní potíže,“ říká Jitka Ševčíková. Na sídlišti bývají jejich zdrojem různé trafostanice a výměníky. V rodinných domech například čerpadla, vibrace ventilátoru, automatické spínače a podobně.

Druhý pojem – akustický smog – znamená nadměrnou hlučnost. „Jde o zvuky, které vnímáme sluchem a zatěžují nás. Hluk velkoměsta, houkání sanitek a širén, neustálé

Tímto negativním fenoménem se zabývá obor hudební ekologie. Na zdravotní rizika upozorňují různé spolky, u nás například Hudebněekologické sdružení (HUDEKOS).

Nejotravnější je nejspíš hudba v restauracích, která třeba není váš šálek čaje, ale její výběr i hlasitost musíte u pití toho svého šálku snést či v konverzaci překřičet. Někde vám v žádosti o ztišení obsluha vyhoví, někde reptají a za chvíli zas otočí volume doprava. Dost často se ale vymlouvají, že to prostě z nějakého důvodu nelze. Do hudebního smogu spadá i všudypřítomná kulisa v obchodních centrech, puštěné rádio v čekárně u lékaře nebo odrhovačky, kterými si svoji práci v hromadné dopravě krátí autobusák, popřípadě v kanceláři bezohledný kolega.

vibrace, hučení klimatizace, hlasitá hudba od sousedů nebo třeba ostré pinkání míčku o zem, když pobýváme v blízkosti tenisových kurtů,“ uvádí příklady Jitka Ševčíková.

Specifickým druhem akustického smogu je hudební smog.

BALZÁM PRO UŠI I PRO DUŠI

KAM SE VYPRAVIT, POTŘEBUJETE-LI SI ODDECHNOUT OD VŠUDYPŘÍTOMNÉHO HLUKU?

- Nejtišším kontinentem je samozřejmě Antarktida, tedy pokud zrovna na ledových pláních neskučí vítr. I ostatní světadily se však mohou chlubit zónami ticha. V USA je za nejtíši považován One Square Inch of Silence na Olympijském poloostrově ve státě Washington. Přes neporušený jehličnatý les nevedou silnice a ani letecké trasy nad ním. Druhého amerického bobříka tichosti drží dvousetmetrové duny Kelso Dunes v poušti Mojave. Severní sousedé USA, Kanadani, nedají co do klidu dopustit na svůj národní park Grasslands s prériemi a spoustou jezer. Jižní sousedé, Mexičani, jsou zas hrdí na tisíce tichých vápencových jeskyní – proslulá je zejména Taak Bi Ha Cenote u města Tulum.
- Na jihoamerickém kontinentě se za tichem cestuje do národního parku Manu v Peru. Nebo do Ekvádoru za domorodým kmenem Cofán, kterému patří takzvaná „certifikovaná tichá oblast v divočině“ u řeky Zabalo v Ekvádoru.
- O největších solných pláních na světě s názvem Makgadikgadi jste už možná slyšeli. Rozprostírají se v Botswaně na místě někdejšího solného jezera. Podle statistik je tady největší ticho na černém kontinentu. Velmi tichou oblastí je také Pobřeží koster v Namibii. Jenže

je to zároveň jedno z nejnehostinnějších míst na světě, domorodci z kmene Nama mu říkají „místo, které Bůh stvořil v hněvu“.

- V Asii jsou vyhlášenými oázami ticha buddhistické kláštery, tolik populární mezi našinci sužovanými stresujícím životem západní civilizace. Nejčastější cílovou destinací bývá Indie. V indické Keralé leží také národní park přírodně pojmenovaný Silent Valley (Tiché údolí). Zdejší deštný prales je domovem největší populace makaků lvových, kteří patří mezi nejvzácnější a nejohroženější primáty na světě.
- Za tichem nemusíme nutně cestovat přes půl světa, i v Evropě se dají najít místa, kde decibely klesají. Nejnižší asi v jeskyni Voronija (někdy také Krubera) v západním Kavkazu. Doslova, protože jde o druhou nejhlubší známou přírodní jeskyni světa (více než dva tisíce metrů). Na povrchu platí za nejtíši evropské místo Kielder Forest v anglickém hrabství Northumberland u hranic se Skotskem. Vyhlášený klidem je také islandský trek skrze Duhové hory (Landmannalaugar) nebo silnice Atlantic Ocean Road v Norsku, která spojuje několik ostrůvků při pobřeží. Určitě jste ji už viděli v některé z reklam na automobily.

SAMOZŘEJMĚ NIC PROTI HUDBĚ

a dalším, třeba i libým zvukům. Proti gustu... Potíž je, že dnes je jich okolo tolik, že ztrácíme schopnost je vnímat. Splývají nám do šumu, který nám přináší pomyslný pocit, že je vše v pořádku, tak jako obvykle. Procházíme se po lese a neslyšíme ptáky, praskání větviček pod nohama, křupání jehličí, vítr ve větvích. „Podívejte se, kolik lidí i do lesa nebo do přírody vyráží se sluchátky v uších. V důsledku toho ztrácejí schopnost plné koncentrace, těkají. Jsou stále v napětí. Jsou unavenější, nemají dostatek energie na běžné činnosti,“ vyjmenovává Jitka Ševčíková symptomy, které pozoruje u svých klientů. „Mnoho lidí už nedokáže v osobním nebo pracovním životě fungovat bez jakékoli zvukové kulisy. Jenže pro mozek



AKUSTICKÝ PŮST

10 STRATEGIÍ, JAK NAJÍT TICHU UPROSTŘED HLUKU

Pokud po vstupní analýze klientova prostředí lektorka a koučka Jitka Ševčíková zjistí, že jedním z ohnisk stresu je přetížení auditivními stimuly, probírá s klientem různé možnosti, jak postupovat.

Nejvíce se jí osvědčily tyto:

1 Vypněte na určený čas zvuky mobilního telefonu (včetně vibrací) i oznamovací zvuky na počítači.

Během pracovního dne na pár hodin, o víkendů aspoň na jeden den. Pokud nečekáte opravdu důležitý telefonát, nemusíte být stále k dispozici. Volejte, až když na to máte čas, energii a klid. Výsledky se na vaši stresové odolnosti dostaví po 1–2 měsících.

2 Identifikujte, co ve vašem životě potlačuje ticho, a postupně tyto zdroje eliminujte.

Reklamy, podcasty, rádio během jízdy autem...

3 Vytvořte doma takzvané bezhlukové zóny.

Například z ložnice nebo z jídelny zóny vykažte mobilní telefony, rádio, televizi, přehrávač, reprobednu apod.

4 Minimalizujte pobyt na místech s podkreslující hudbou.

Tedy v obchodních centrech, kavárnách, výtažích (většinou můžete jít po schodišti). V kavárně požádat o ztlumení hlasité hudby, nebo prostě odejít. Vytipujte si klidné podniky, kde nepřetržitě nehraje hudba.

5 Pořídte si tiché auto.

Je to velká investice, ale pro lidi, kteří jsou citliví na hluk a na jezdí ročně desítky tisíc kilometrů, ohromně důležitá.

6 Rezervujte si ve vlaku tichý oddíl.

České dráhy nabízejí na větší vzdálenosti takzvané tiché zóny, kde se nesmí telefonovat nebo i jen vyzvánět, poslouchat nahlas hudbu a jakkoli se rušivě projevat.

7 Pohybuje se za zvuků přírody.

Pro běh nebo jízdu na kole sluchátka opravdu nepotřebujete.

8 V open space zkuste domluvit pravidlo 45/15.

Tedy 45 minut nevyrušovat, nemluvit na sebe, ztlumit zvuky mobilů i počítačů. Posledních 15 minut v každé hodině pak na sebe můžete mluvit, telefonovat, hrčet kávovarem, třískat pravitkem... jak je libo.

9 Pořídte si sluchátka s aktivním potlačením okolního hluku (ANC).

A nic si do nich nepouštějte!

10 Naučte se zvuky odfiltrovat.

Buddhističtí mniši jsou tak vycvičení meditací, že jim můžete vystřelit za hlavou a nevyvede je to z rovnováhy, mohou se prý dokonce naučit vystřelit i „neslyšet“. Vaší ambicí nemusí být až taková meta, ale pokuste se najít si vlastní strategii, jak vypnout uši. Na začátku vám pomohou zmíněná „hlukotěsná“ sluchátka. Vynikající jsou i špunty do uší ze včelího vosku: netlačí a zcela se přizpůsobí tvaru zvukovodu.

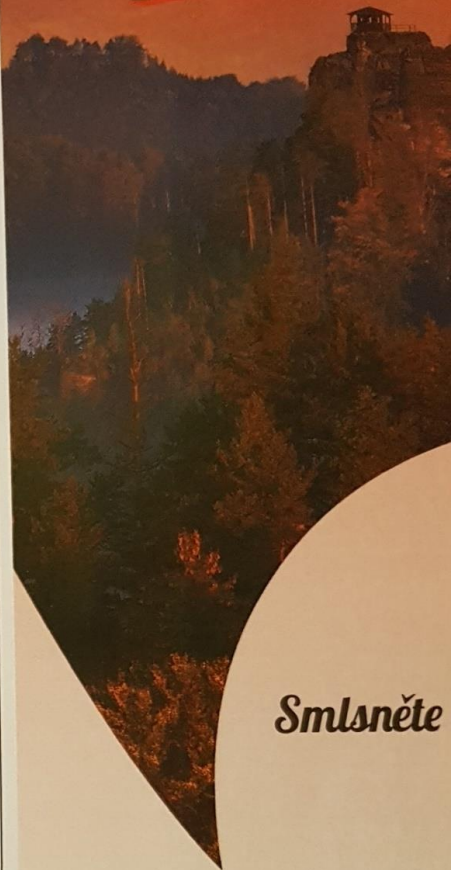
je to z dlouhodobého hlediska zátěžové. Zvuky jako vrnění ledničky, tikání hodin či kapání kohoutku i to, že kolem domu neustále jezdí auta a zvoní tramvaje, už mozek přestává vnímat. Otupí. A tuhle zátěž mnozí ještě zvyšují, když si jako „šum na pozadí“ pouštějí rádio, podcasty, televizi nebo nějakou hudbu či zvuky. Nejsou schopni žít a fungovat v tichu. Už to neumějí. Tím se učí neposlouchat,“ varuje koučka Jitka Ševčíková. A s neposloucháním se pojí i horší vyjadřovací schopnosti, snižuje se ochota mluvit.

Se svými klienty proto Jitka Ševčíková mimo jiné probírá (viz výše box 10 strategií), jak oba druhy pasivních hluků odstranit, nebo alespoň eliminovat: „Pracovat s tím ale musí každý sám, to za nikoho neudělám. Já inspiroji k osobní zodpovědnosti za to, že uši, a také oči, nejsou odpadkový koš.“ ■

LENKA BROŽOVÁ

INZERC

Melta®
Recepty



Smlsněte



Melta karamel

Smlsněte si na lahodné kombinaci Melty s našlehanou karamelovou smetanou