

KAREL NEŠPOR

Jde
to

i s úsměvem



portál

KAREL NEŠPOR

Jde
to

i s úsměvem



portál

Text a fotografie © Karel Nešpor, 2019
© Portál, s. r. o., Praha 2019

ISBN 978-80-262-1454-0

Obsah

Úvod	6
Bylo	7
Tak nějak	34
Bylo nebylo	45
Smích nám dělá dobře	64
Aby bylo lépe	93
Jednoduché postupy, návody a techniky	128
Závěr	151



*Při jídle se usmívejme!
Zlepšuje to trávení i náladu.*

Úvod

Jde to i s úsměvem

Hned zkraje vám nabídnu způsob, jak si zpříjemnit téměř cokoliv.

Řekněte si: „Jde to i s úsměvem.“

Pak se usmějte a začněte třeba uklízet.

Úsměv provází většinu zdravých emocí. Kdo by chtěl, může si to ještě vylepšit třeba takto: „Jde to i s úsměvem a vděčně,“ nebo „Jde to i s úsměvem a laskavě.“

Co zde najdete

Většinu této knihy tvoří krátké texty. Rozdělil jsem je do následujících košíků:

- Bylo: Tuto část tvoří skutečné příběhy.
- Tak nějak: Tak nějak to asi bylo, i když možná trochu jinak.
- Bylo nebylo: Asi spíše nebylo.
- Smích nám dělá dobře: Sloveso „smát se“ má indoevropský původ. Původně znamenalo smát se a kvést. Někdo se zasměje a celý rozkveté.
- Aby bylo lépe: K tomu často stačí málo.
- Jednoduché tipy, postupy a návody.

Co přeji čtenářům

Dostal jsem kdysi knihu s tímto komentářem: „Je to tak dobře napsané, že to skoro nikdo nepochopí.“

Opravdu jsem to nepochopil. Psát tak dobře, že to nikdo nepochopí, neumím a nepřipadá mi to užitečné.

Mnohem lepší je, když se někdo po přečtení nějaké knížky utvrdí v tom, co sám tušil, a řekne si: „No jasně, to dá rozum!“

Bylo

Tohle se opravdu stalo, někde jsem ale pozměnil detaily, aby se nedalo poznat, o koho se jedná.

Balík

Dostal jsem zprávu, že mám na vzdálené poště balík. Tak jsem se tam vydal. Jednalo se o objemnou krabici, která se nedala vzít jinak než oběma rukama. Domů jsem šel jinudy. Dovlekl jsem balík na zastávku tramvaje a šťastně se posadil na lavičku. Tramvaj dlouho nejela. Tak dlouho, až to bylo divné. Pak jsem zjistil, že opravují koleje a že tramvaj pojedje za tři měsíce. Mohl jsem buď začít kvílet, nebo se zasmát a chvíli klidně dýchat do břicha. Rozhodl jsem se pro úsměv a dýchání – mimo jiné i proto, že to často doporučuji druhým.

Mamut

Na jednom semináři o emocích jsem poučoval přítomné: „Cítíme se bezpečněji, když jsou kolem nás lidé, kteří to s námi myslí dobře. To máme v genech už nejméně od doby kamenné.“

Pak jsem se obrátil na starší paní, která seděla v první řadě: „No řekněte, troufla byste si sama ulovit mamuta?“

Paní se usmála a sebejistě odpověděla: „Klidně.“

To mě překvapilo a na chvíli vyvedlo z míry.

Pak jsem se obrátil na pána, který ji doprovázel, a řekl: „To jste si namluvil pěknou lvici.“

Nato se začali všichni smát.

Jak vzniká anekdota

Právě jsme docvičili cvik, který se jmenuje „Medvědice krasavice“. Vleže na zádech se při něm se zdviženýma rukama i nohama smějeme.

Zeptal jsem se rozesmátých abstinentek: „Chcete povědět příběh?“

„Ano!“ odpověděly jednohlasně.

Byl jednou jeden turista a ten zabloudil v lese. Při vši té smůle ještě uviděl medvědici a ona jeho. Turista upaloval, co mu síly stačily. Jenže medvědice byla rychlejší a hlavně vytrvalejší. Po nějaké době se vyčerpaný turista svalil do mechu. Medvědice k němu doběhla.

Zdvořile se zeptala vyděšeného turisty: „Nevíte, prosím, kde se tady schází nejbližší skupina Anonymních alkoholiků?“

Abstinentky se smály a já také.

Prohlídka

Jeden z našich střízlivých přátel, štíhlý muž ve věku něco přes šedesát, byl na lékařské kontrole.

Paní doktorce se něco nezdálo a naordinovala další vyšetření.

Přítel abstinent se jí zeptal: „Mohu, než se to vyjasní, dál trochu běhat?“

Lékařka pokývala blahovolně hlavou: „Jistě, trochu ano.“

Přítel abstinent dodal: „Myslím tak dvacet kilometrů denně.“

Lékařka na něj jen užasle vytřeštila oči.

Výměna

Stál jsem u pokladny v samoobsluze.

Paní přede mnou se podívala, co jsem vyložil na pás. Pak se mě zeptala: „Jak to mám udělat, abych žila zdravě?“

Odpověděl jsem: „To je jednoduché.“

Nato jsem se obrátil k pokladnímu a řekl: „Paní bude ty zákusky vracet, místo toho si koupí mrkev.“

Všichni jsme se tomu zasmáli, i když jsem to myslel tak trochu vážně.

Se zdravým způsobem života je nejlepší začít hned.

Stařec s houslemi

Potkal jsem bělovlasého člověka v plátěných trenýrkách a kostkované košili. Přes rameno měl pouzdro s houslemi. Pohyboval se drobnými krůčky. V první chvíli mě napadlo, že by to byla legrační fotografie. Tuto myšlenku jsem rychle zaplašil. Dělat si z toho člověka legraci by nebylo spravedlivé. Vracel se od přátel, kde muzicírovali, nebo byl hrou na housle někoho potěšit. Cesta tam a zpět uprostřed léta ho stála hodně sil. Je to statečný a obětavý muž a zasluhuje respekt.

Silná bílá figura

Na jedné rozhlasové besedě se mě ptali na příčiny závislosti. Někdo si myslel, že je příčinou je cosi tajemného v podvědomí, druhý považoval za důvod to, že je někdo „mamánek“, třetí zdůrazňoval existenční obtíže. Odpověděl jsem, že závislost vzniká v důsledku vzájemného působení řady činitelů, včetně zaměstnání nebo poměrů ve společnosti. Tam, kde povolí prodávat málo zdaněný nebo nezdaněný alkohol a neomezují jeho reklamu, musí počítat s vysokou spotřebou.

Vzájemné působení rizikových a ochranných činitelů připomíná šachovou partii. Bílé figury jsou ochranné činitele a černé rizikové. Dodal jsem ještě, že neumím s určitostí předvídat, kdo závislost překoná. I do partie, která nevypadá dobře, může vstoupit silná bílá figura a všichni se diví. Tou

figurou může být pravidelné docházení na setkání Anonymních alkoholiků.

Jak odmítnout povýšení?

Jde to i jednoduše

Podle jednoho britského humoristy je nejlépe odmítnout povýšení nepřímou, a to tak, že člověk udělá nějaký drobný malér. Zmíněný autor doporučuje například požádat o ruku dceru generálního ředitele. Tato rada je nepraktická. Generální ředitel možná nemá dceru přiměřeného věku. Kdyby ji měl, třeba by se cítila nabídkou polichocena. Ještě větší komplikace by nastaly, kdyby dceruška radostně souhlasila.

Znám řadu lidí, kteří odmítli povýšení prostě a bez velkých vytáček. Uvědomili si, že by tak přišli o čas, který je třeba věnovat sobě a rodině. Někteří odmítli povýšení na základě trpkých zkušeností z minulosti. Na vlastní kůži se přesvědčili, že „chleba je všude o dvou kůrkách“ a že nadprůměrně placené postavení není zadarmo.

Downshifting

V anglicky psaných textech se lze setkat se slovem „downshifting“. Míní se tím dobrovolný odchod na nižší a méně náročnou pracovní pozici. V tomto směru mohu nabídnout vlastní zkušenost. V určité době jsem zjistil, že povinnosti primáře a rostoucí administrativa přesahují mé síly. A tak jsem několik měsíců předem informoval vedení nemocnice, že odejdu do důchodu a ponechám si jen malý úvazek. Díky tomu nadřízení tolerovali moji nepřítomnost na různých poradách a já se v relativním klidu věnoval medicíně. Byl jsem odhodlán neudělat odborný malér a odejít se ctí.

To se také podařilo. Coby primář jsem byl naposledy v práci 31. 12. 2016, tedy na Silvestra. Konec roku i odchod do důchodu jsem oslavil jednoduše. Udělal jsem si nejlepší

čaj, jaký jsem měl po ruce, a pocítil velkou úlevu. Dodatečně jsem si uvědomil, že co se týče příjmu a výdeje energie, žil jsem v posledních letech na dluh. Downshifting se mi osvědčil. Rozhodně to bylo lepší než být z práce odvezen sanitkou nebo vyhozen pro zanedbávání předepsané administrativy.

Mozek a střízlivost

Mozek má při abstinenci od alkoholu a drog překvapivou schopnost regenerace. Svého času jsme léčili právničku středního věku, která k nám byla poslána s alkoholickou demencí zjištěnou psychologickým vyšetřením. Po delší abstinenci jsme vyšetření zopakovali. K našemu překvapení odpovídal intelekt pacientky jejímu vzdělání. Při abstinenci dochází k vytváření nových sítí mozkových buněk a obnovuje se neurogeneze, tj. vznikají nové neurony. Tomu lze kromě abstinence napomoci přiměřenou fyzickou aktivitou, rozumným způsobem života a tréninkem kognitivních funkcí. K tomu všemu při léčbě návykových nemocí dochází větší automaticky.

Pravda a lež, střízlivost a paměť

Jedna z věcí, za kterou je třeba být vděčný, je to, že při svém povolání nemusím lhát. Pracovníci v reklamě a „public relations“ na tom tak dobře nejsou. Co se lhaní týče, předčí neabstinující závislí lidé všechny reklamní agentury a politiky dohromady. Nevýhodou nestřízlivých lidí je, že si své lži nepamatují. K poruchám paměti přispívá více vlivů, např. intoxikace, okénka, vyčerpání, nedostatek spánku a stres.

Střízlivost přináší řadu výhod. Člověk si nemusí pamatovat, co komu napovídal. Navíc se při abstinenci zlepšuje paměť. U někoho to trvá měsíc, u někoho i půl roku.

Jednomu z našich střízlivých přátel řekl v práci jeden podřízený: „Ty si taky všechno pamatuješ!“

Nemyslel to jako pochvalu, ale pochvala to byla.

Drobná změna ranního rituálu

Na semináři, který jsem vedl, se jedna pohledná žena středního věku svěřila s tím, jak vypadá její vstávání.

Přijde do koupelny, podívá se na sebe do zrcadla a řekne v duchu manželovi: „Tak tuhle příšeru ti přeju!“

Jak správně tušíte, navrhl jsem jí, aby svůj ranní rituál lehce pozměnila.

Po ránu na sebe koukne do zrcadla, zářivě se usměje a uznale poznamená: „Milá a sympatická za všech okolností.“

Překvapení

Docent Skála říkal, že terapeut by měl překvapit. Občas se mi stane, že překvapím i sám sebe. Přednášel jsem zubním lékařům. Jednalo se o hodinovou přednášku na velkém kongresu, kde mohlo být snad tři sta účastníků. Mimo jiné jsem utrousil tyto nepřipravené perly:

- Když jste dostudovali, to budete asi inteligentní.
- V ordinaci se usmívejte. Vy se tak uklidníte a budete na pacienty působit lépe, než kdybyste se tvářili jako hladové vlčice.
- Při práci se alespoň na chvíli narovnejte a dýchejte přitom do břicha. Můžete k tomu využít chvilku, kdy sestra patlá amalgam.

Osobní otázka

Jeden novinář se mě zeptal, jestli jsem někdy nechtěl změnit obor a zabývat se jinou oblastí medicíny.

Odpověděl jsem, že ne. Internisté, chirurgové nebo neurologové se možná těší větší vážnosti. Ze zkušenosti ale vím, že střízlivost vyléčila zdravotní problémy, s nimiž si lékaři jiných oborů nevěděli rady.

Pes s beruškou

Šel jsem do přírody cvičit a potkal jsem paní se dvěma jorkšíry. Jestli někdo neví, jak vypadá jorkšír, tak asi jako hodně chlupaté morče.

Jeden z pejsků měl dlouhé chlupy na hlavě sepnuté beruškou, jakou nosívají holčičky.

Tenhle chlupáč na mě začal urputně štěkat.

Usmál jsem se a řekl: „Je to správný obranář.“

Paní, které psi patřili, nahněvaně vykřikla: „Nech, toho ty parchante!“

Myslím, že tento povel patřil psovi, nikoliv mě.

Pejsek ovšem štěkal o to usilovněji.

Vypadá to, že tento styl komunikace nefunguje ani u psů, natož u lidí.

Hádanka

Hopsá to sem a tam

a téměř to není.

(Veverčí mládě)

Zpupnost

Ve zpupnosti lze rozpoznat pohrdání druhými lidmi, hněv a pocit převahy. Zpupnost není výsadou mocných. Často se objevuje u lidí, kteří se cítí poníženi.

Jednoho dne jsem někdy po ránu zjistil, že jsem zpupný. To bylo nebezpečné. Pod vlivem zpupnosti bych dělal pitomosti. Problém bylo třeba řešit. Dal jsem se do uklízení, ale to moc

nepomohlo. Uvažoval jsem tedy o tom, že bych mohl ještě poklidit okolí popelnic. Tuto myšlenku jsem ale odmítl. Dost možná bych to dělal zpupně, s pocitem převahy nad těmi, kdo tam udělali binec.

Nakonec mě napadlo, že jsem v podstatě stejný jako ostatní. Ani lepší ani horší, ale stejný.

To bylo osvobozující. Odpoledne mám přednášet a s lidmi se lépe domluvím.

Jak je to s tou chůzí?

Na semináři pro zdravotníky jsem se zmiňoval o tom, že chůze prospívá páteři.

Jedna lékařka namítla: „Já se v práci nachodím až dost, a přesto mě páteř občas bolí!“

Zeptal jsem se na její specializaci.

Odpověděla, že je hygienička. Tím se vše vyjasnilo. Představy pracovníka hygienické služby o čistotě a pořádku se často liší od představ těch, které kontroluje. Problémem nebyl nedostatek pohybu, ale rizikové emoce. Lékařka udělá dobře, když si uvědomí, že dělá užitečnou práci. Jestli se to někomu nelíbí, to je jeho věc, ne její. Uklidní i dýchání do břicha a úsměv, třebaže ne vždy opěťovaný.

Jak zkrotnout?

Nebyl jsem mírně řečeno spokojen s tím, že mi přestal fungovat internet.

Hněv patří k nejrizikovějším emocím. Rozhněvaný člověk často zkrotne až poté, co ho někdo umravní. Nikdo takový nebyl právě po ruce, tak jsem se šel projít do blízkého lesíka. Hněv játra nepotěší, kdežto procházka lesem ano. Trochu jsem cvičil a pak se začal omlouvat všem, kterým jsem kdy vědomě či nevědomky ublížil. Stačilo pár minut a zkrotl jsem. Šlo to i svépomocí.

Mimochodem, později se ukázalo, že internet nefungoval, protože jsem něco popletl. ☺

Návštěva ve vznešené společnosti a co z ní vyplývá pro popeláře

Jednou večer jsem se vydal do luxusního hotelu ve středu Prahy. Nebyl jsem tam povečeřet. Večeři si umím udělat sám. Pozvala mě tam jedna dobročinná organizace na přednášku o emocích.

Nejdříve jsem se přítomných zeptal, zda chtějí o zdravých emocích jen slyšet, nebo zda by si je rádi také zkusili.

Rozhodli se pro druhou možnost.

Nechal jsem je tedy opakovat: „To je zajímavé, všude samí milí lidé!“

Pak jsme se rozhlíželi kolem a usmívali se.

Všelijak podobně jsme dováděli asi půl hodiny.

Poté následovala diskuse. Z ní uvedu jednu zajímavost.

Během přednášky jsem mluvil mimo jiné o „růžové hodině“. Myslí se tím, že by měl člověk vstávat alespoň hodinu před odchodem do práce, aby se stihl protáhnout, nasnídat a připravit si věci do práce.

Jeden pán se mě zeptal: „A co když někdo dělá od čtyř hodin ráno? To má vstávat ve tři?“

Začal jsem si připadat jako necita, který odpírá těžce pracujícím lidem tolik zasloužený odpočinek.

Pak jsem si ale uvědomil, že by to docela dobře šlo. Odpověděl jsem: „Jistě, klidně může vstávat třeba ve tři hodiny. Měl by tomu ale přizpůsobit dobu, kdy půjde spát. Do své postýlky by měl ulehnout nejpozději ve 21.00.“

Takže, milí popeláři, dobrá zpráva: Růžovou hodinku můžete dodržovat i vy!

Na odchodu mi řekl jeden gentleman: „Tak tohle jsme tady ještě nezažili.“

Uvědomil si, že to zní dvojsmyslně, a dodal: „Myslím to v dobrém.“

Něco pro štěstí

Lidé u sebe nosí pro štěstí všelicos. Může se jednat o náboženské symboly, fotografie blízkých lidí, polodrahokamy, čtyřlístky atd. Anonymní alkoholici používají speciální mince s motivačními nápisy, třeba „Střízlivost den po dni“.

Racionálně uvažující čtenář se možná nad tím pozastaví nebo to odbude jako pověru.

To ale není správné. Podobné předměty jsou užitečné, i když odhlédneme od nadpřirozena. Připomínají nám dobrá předsevzetí a lepší stránky, a navíc vyvolávají zdravé emoce – laskavost, solidarita nebo odvaha.

Jestli nic podobného nemáte, můžete si to snadno udělat nebo opatřit. Pro naše střízlivé přátele jsem vyrobil nápis „Střízlivá svoboda“ v pěti jazycích. Aršík se „Střízlivou svobodou“ je volně na mém webu. Stačí si ho stáhnout, text vystříhnout a třeba zastrčit do peněženky.

Čajový zeměpis

Víte, jaká je nejvyšší hora Indočíny? Jmenuje se Fansipan a dosahuje výšky přes tři tisíce metrů.

Já jsem to také dlouho nevěděl. Jednou jsem hledal v obchodě nějaký druh čaje, který neznám. Můj zrak se zastavil na černém čaji z Vietnamu. Nebyl nijak zvlášť drahý, za vyzkoušení by asi stál, tak proč ne?

Čaj jsem přinesl domů. Dlouhé úzké čajové lístky se po zalití horkou vodou za několik minut rozvinuly. Čaj měl sytou jantarovou barvu. Chutnal dobře, podobně jako dražší vysokohorské čaje z Číny.

A hádejte, kde se tenhle čaj pěstoval? V podhůří hory Fansipan.

Střízlivá družnost

Některé naše přátele přivádějí pracovní záležitosti do ciziny. Mnozí toho využijí k návštěvě místních skupin Anonymních alkoholiků. Je to velmi rozumné, protože na cestách je střízlivost zvláště důležitá. Jeden z našich střízlivých přátel žije v Dánsku. Má tam svoji skupinu, kterou dlouhodobě navštěvuje. Jiný abstinentský povoláním geolog, nám vypravoval o návštěvě Anonymních alkoholiků v Ázerbájdžánu. Největší rozhled v tomto směru má jistý střízlivý obchodník. Ten byl na setkáních Anonymních alkoholiků mimo jiné v Polsku, Jižní Americe, Velké Británii a v Moskvě. Odtud mi poslal e-mailem pozdrav a připojil fotografii kostela, kde se konalo setkání. Prý tam bylo asi čtyřicet osob. Odhaduji, že v Rusku čeká Anonymní alkoholiky skvělá budoucnost.

„Střízlivosti zdar, přátelé, ať jste doma, nebo v dáli!“

Velká moc

Svámí Satjánanda řekl, že hudba má velkou moc a že pomocí duchovního zpěvu lze spatřit Boha.

Jednou jsem nebyl úplně ve své kůži. Pustil jsem si nahrávku Bachova Dobře temperovaného klavíru. Nejsou to samé ukolébavky, ale místy svižná hudba. Přesto jsem pocítil zvláštní klid. Najednou jsem měl pocit, že všechno je v naprostém pořádku.

Jindy jsem poslouchal Bachovu Mši h moll. Kdosi o ní na internetu napsal, že v Boha nevěří, ale přesto na něj tato hudba silně působí a dojíká ho. Bach ji určitě komponoval z velké lásky.

Provedení zabere téměř dvě hodiny. To klade nároky na hudebníky a zpěváky. Kdyby nic jiného, není snadné bez přestávky, nehybně a tak dlouho stát se štosem not v předpažených rukou. Zpěváci by bez lásky sotva vydrželi se silami až k závěrečnému „dona nobis pacem“ („dej nám mír“).

Co mají společného velikáni duchovního života, mistři a světice? Bude to možná velká láska a velký soucit.

Až budete mít trochu času, řekněte si v duchu: „Velká láska, velký soucit.“

Pak chvilku počkejte, možná ucítíte něčí tichou přítomnost.

Větrné mlýny a plastová okna

Cosi jako větrné mlýny znali už staří Řekové a Peršané. V dávné Číně nesloužily větrné mlýny k mletí, ale k zavlažování. První zmínky o nich pocházejí ze 13. století. Následující čínské přísloví může být tedy hodně staré: „Vane-li vítr změn, jedni staví zdi, druzí větrné mlýny.“

Jak konkrétně vypadá vítr změn, jsem si mohl vyzkoušet. Něco se mi nezdálo na plastových oknech, i přizval jsem experta. Ten zjistil, že dosluhují. Je otázka času, kdy nepůjdou otevřít, nebo zavřít, což by bylo horší. Ohlásil jsem to organizaci, která byt spravuje. Ta vyslala svého odborníka a ten neradostný stav oken potvrdil. Okna je třeba vyměnit.

Studium problému

Našel jsem si na internetu pokyny, jak se na výměnu oken připravit. Názory se lišily. Jedna firma ubezpečovala zákazníky, že se při tom trochu práší, ale spraví to něco jako jarní úklid. Jiná sdělovala, že plastová fólie, kterou jsem se zásobil, je moc tenká a k ničemu. Kdosi se zase podělil o svoji zkušenost: „Bez ohledu na fólii se prach dostane všude a úklid zabere nejméně týden.“

Názory se rozcházely i v jiných směrech. Jedni doporučovali rozprostřít na podlahu kartony ze supermarketu. Druzí před tím varovali. Kartony ujíždějí řemeslníkům pod nohama a ti pak pronášejí neslušná slova. To bych nerad.

Jiný pisatel nechal byt řemeslníkům napospas na týden, takže stihli ještě vymalovat a opravit podlahu, na kterou padaly cihly.

Chvilí jsem uvažoval, zda nevyužít „hodinového manžela“. Myšlenku jsem ale zavrhl. Nebyl jsem si jist, zda není tato služba určena výhradně ženám a jen na hodinu.

Přípravy

Dopoledne jsem přednášel o smíchu a už odpoledne jsem se mohl přesvědčit, jak jsem na tom se smyslem pro humor. Např. jsem oblepoval plynová kamna prospektem ze supermarketu a igelitem a ještě to pro jistotu převazoval růžovým motouzem, protože jsem jiný narychlo nesehnal. Podobně vyzdobené skříně připomínaly dárek od Mart'anů. Část přípravných prací jsem nechal na ráno. Budík jsem nařídil na půl čtvrtou a doufal, že stihnu do příchodu řemeslníků vše připravit, cvičit, a ještě snídat. Ráno se děly zvláštní věci. Počítač s klávesnicí se ocitly ve sprchovém koutě, pórek ve váze pod umyvadlem, zelí se zázvorem v papírové krabici. To nebyl nepořádek, ale dadaismus.

Velký třesk?

Výměna oken proběhla o to příznivějším způsobem. Od řemeslníků jsem se dozvěděl proč. Výměna plastových oken za novější plastová je poměrně snadná. Se silnou vrstvou prachu je ale třeba počítat při výměně dvojitých dřevěných ráků za plastové.

Následky

Výměna proběhla a kolem byl náramný binec. Měl jsem chuť dát všechno rychle do pořádku.

Pak jsem si vzpomněl na veselého šneka abstinenta, který se zvolna sune k brokolici. Jistě, bude to třeba uklidit, ale ne všechno a hned.

Vzrušená debata

Před lety kdosi usiloval o to, aby cyklisté směli jezdit namazaní. Z jedněch novin se mě zeptali, co si o tom myslím. Odepsal jsem, že pod vlivem alkoholu nelze bezpečně řídit ani trakař, natož kolo.

Poté co to uveřejnili, mě kontaktoval kolega lékař. Shrnuji náš e-mailový dialog:

Kolega: „Opravdu jste to řekl?“

Já: „Ano.“

On: „Dokažte to!“

O řízení trakaře se v odborné literatuře mnoho nenajde, ale o vlivu i malých dávek alkoholu ano. Poslal jsem mu odkazy na literaturu.

On: „To se týká aut, ne kola!“

Já: „Cyklista může jet stejně rychle jako auto. Navíc je zranitelnější vzhledem k nerovnostem silnice, bočnímu větru atd.“

Reakce na tento e-mail se nezabývala cyklisty, ale mojí inteligencí.

Odepsal jsem: „Ve vaši nemocnici máte traumatologii. Zайдěte tam a poptejte se chirurgů na úrazy u cyklistů!“

Je lepší sob, nebo velbloud?

Američanům vozí dárky Santa Claus na sobu. To je prazvláštní, protože Santa Claus je svatý Mikuláš, jenž žil v na jihu dnešního Turecka. Tam by se sobům nelíbilo.

Naším střízlivým přátelům vozí dárky velbloud. Velbloud je v organizaci Anonymních alkoholiků symbolem střízlivosti. Když člověk abstínuje, nějaký dárek přijde. Výhodou velbloudů je, že přinášejí dárky průběžně.

Co divák neuvidí a čtenář se nedočte

Zpravodajství

„Přijedeme k vám za hodinu. Že to nejde? Tak dobře, za hodinu a půl.“

V dohodnutém čase přijede kameraman, zvukař a pohledná moderátorka. Dáma si s vámi deset minut povídá. To je velmi zrádné. Do zpravodajství vystřihnou v lepším případě jednu větu, v horším její část. Proto je třeba mluvit v krátkých