

Liečivý počítač „letí“

Časy, keď pre nás počítače voni exotikou, sú definitívne za nami. Dnes sa stali samozrejmosťou súčasťou profesionálneho, ale aj súkromného života väčšiny národa. Bolo, je a bude o nich popísaných nespočetné množstvo strán. Avšak o tom, že môžu byť výdatným pomocníkom v starostlivosti o duševné zdravie každého z nás, sa zatiaľ skôr mlčí, a teda vie aj pomerne málo.

Povolanie manažéra, podnikateľa, ako poznal na vlastnej koži nejeeden z našich čitateľov, nie je prechádzka rozkvitnutým sadom. Naopak, priňáša so sebou nápor na kondíciu tak fyzickú, ako aj duševnú. Venovať pozornosť svojmu fyzis sa už dost predstavitelov našej riadiacej sféry naučilo. Niektorí na to, že sústavné zanedbávanie stavu telesnej schránky môže mať pre nich neblahé dôsledky, prišli sami, iných ovplyvnila móda: hrať tenis a golf či po

tyráť telo vo posilňovni patrí k dobrému tónu, proste sa „nosiť“...

Starostlivosť o psyché však už natoľko v móde nie je. Pritom je nemejedy dôležitá. Pod túto pravdu by sa podpísali mnohí psychológovia i psychiatri, ktorých pracovníkmi a ordináciami prešli mnohí z niekdajších veľmi nádejných, schopných a úspešných podnikateľov, dnes sužovaných bolesťami hlavy, depresiami, podráždenosťou či poruchami spánku. S elánom a veľkým nasadením sa pustili do práce, ale zabudli, že je nevyhnutné - aspoň občas - vysadiť, odpočinúť si, odreagovať sa. Na to existuje mnoho spôsobov, my máme pre vás jeden, o ktorom ste možno ešte veda nepočuli.

Celý zázrak tvorí malá, zato múdra škatulka veľkosti walkmana, slúchadlá a okuliare. Tou

škatulkou je počítač pradušené zdravie, ktorým prostredníctvom špeciálne vyvinutého softvéru vysielá v určitých frekvenciách do slúchadiel pôsobivé rytmy a synchronne v okuliaroch

ce jeho biologické fungovanie. V bdelom stave a menci aj v spánku dochádza na základe pôsobenia vzhručovajúcich podnetov - nielen z okolitého prostredia, ale aj z vlastného organizmu - k usta



„premieta“ jemné stroboskopické farebné svetlo. Ako môžu svetelné zblesky a rytmické zvuky ovplyvňovať psychiku? Ľudským mozgom sústavné prúdia elektromagnetické vlny, zabezpečujú

vičným zmenám vlnových dĺžok. A tieto zmeny majú priamu spojitost s konkrétnym stavom vedomia a mysle, sú vlastne jeho zrkadlom.

Schopnosť samovoľne „preladiť“ na príslušnú

frekvenciu tak, ako to organizmus vyžaduje, majú deti. Príbúdajúce roky, choroba alebo neprírodná záťaž (akou je napríklad dlhotrvajúce pracovné vypätie alebo stres) majú za následok, že schopnosť meniť prirodzenú vlnovú dĺžku sa vytráca. Mozgové vlny majú však tendenciu prispôbovať sa frekvencii, ktorá je im ponúknutá alebo vnútená vonku. A túto schopnosť práce využívajú už spomínané prístroje.

Princíp, na ktorom počítače pre zdravie pracujú, je vlastne ľudstvu známy viac ako 4000 rokov. Stimulačné signály zvuku a svetlice, ktoré prúdia do mozgu, sú umelé, ale od prírody odpozorované vzhručovacia, ako upokojujúca a príjemne pôsobia napríklad mihotajúce sa plamene ohňa, zúrčenie horského potôčika, rovnomenne hrkotanie kolies vlaku. Keď sa tieto signály s mnohonásob

ným účinkom prevedú do elektronickej podoby, dokážu z ľudskou psychikou takmer zázrak. A nie je to iba upokojujete mysle, čo počítač s človekom dokáže. Vie ho aj rýchlo psychicky osviežiť a zaktivizovať, a tým v ňom vzbudí ďalší chuť do práce. Podobne mu umožnia lepšie a rýchlejšie sa učiť, odbúravať nahromadenú stresovú záťaž, pokojne zaspávať či zvyšujú schopnosť kreatívneho myslenia. Pri pravidelnom používaní funguje vlastne ako akýsi údržbár ľudského mozgu. Pretože „trénuje“ mozgové bunky, dokonca spomaľuje proces starmania ich samotných, ale aj celého organizmu, zvyšuje jeho obrannosť, zlepšuje koncentráciu a pamäť i intelektuálne schopnosti. A to všetko bez povzbudzujúcich či naopak upokojujúcich preparátov alebo dokonca drog.

Ak teda chcete prežiť nastávajúci rok 2004 (i ďalšie) v zdraví, odda sa vyskúšať na vlastnej koži užitočného pomocníka. Pravda, nepreháňajte to...

Favorit podnikateľov

Hlavné mesto Českej republiky sa stalo 17. najobľúbenejším miestom na podnikateľské aktivity v Európe. Prvenstvo si drží Londýn nasledovaný Parížom a Frankfurtom. Vyplyva to z prieskumu marketingovej spoločnosti Taylor Nelson Sofres. Česká metropola predstihla veľkomestá ako Hamburg, Viedeň či Rim. Porazila aj Varšava a Budapešť. Hlavné mesto Slovenska Bratislava sa, žiaľ, neprebojovalo do prvých 30, podobne ako svetové priemyselné centrá Rotterdam a Marseille. Praha sa vraj môže v budúcich piatich rokoch tešiť na príchod ďalších najmenej 27 západoeurópskych firiem. Bez šancí vraj nie je ani Bratislava, lebo jej osobitosť si už všimli viacero investorov. Povedali, že je to dost príležitosti na dobrý biznis.

dobré vedieť...

Pozor, nezamieňajte...

Iba málo rekvizit je tak neochvejne spojených s oslavami Nového roku ako šampanské. Ibaže nie na každej oslave sa bude piť pravé šampanské a nie každý vie, aká zložitá procedúra vedie k vínu, ktoré bude už o niekoľko hodín preliate hrdlom. Označením Champagne jasne vyznačeným na vineťe sa môžu písať iba značky vypestované v rovine francúzskeho kraja. A ani to nestačí: musia byť vypestované na asi 35 000 hektároch viníc potvrdených zákonom z roku 1951. Zopakujeme si, že len asi 10 percent šumivých vín vyprodukovaných vo Francúzsku sú šampanské a všetky ostatné sú cremanty a ďalšie regionálne varianty „bubliniek“. Šampanské môže byť namiesané iba z odrôd bieleho vína chardonnay a červených pinot noir a pinot meunier. Od iných

vín sa odlišuje i tým, že nemusí mať ročníky: keď nie je zber prvotriedny, namieša sa so starším vinom.

Za pôvodu šampanského býva označovaný Dom Pérignon, ktorý bol koncom 17. storočia „sklepníkom“ benedikťínskeho kláštora v Hautvillers u Épernay. Dnes sa o d b o r n í c i z h o d u á t o z d a t o m, že prvé šumivé víno vzniklo zrejme náhodou, ale Dom Pérignon rozhodne celú technológiu prepracoval natoľko, že získalo „meno“. Šampanské nahrádza v Champagne dovtedajšie bežné ziele víno. Rozhodne sa zaslúžil o to, že magicky znejúce mená značiek ako Mumm, Taittinger, Pom-



mery, Piper-Heidsieck, Mercier, Laurent-Perrier alebo Veuve Cliquot priniesli kraju prosperitu. Ďalším určujúcim ukazovateľom pravého šampanského je totiž cena, ktorá sa iba zriedkavo dostane pod sto frankov za flášu.

Rituálom je nielen samotné pitie tohto lahodného moku, ale aj otváranie fláše. Znalci odporúčajú držať zátku a točiť

flašou (nie opačne). Skutoční odvážlivci si môžu vyskúšať spôsob nazvaný „saber le Champagne“, ktorý vynali dosť joci francúzskej jazdy. Pri ňom sa také „drobnosti“ ako zátku neberú do úvahy a hrdlo sa jednoducho „zrazi“ šablou (sabre).

Oblíbené nápoje

Viete, kto najviac pije horúcu čokoládu? V roku 1997 vypracovali Japonci podrobný štúdiu, v ktorej dokázali, že kakaobá a čokoláda pomáhajú ako lieky proti niektorým chorobám. Horúca čokoláda je najobľúbenejším nápojom v Španielsku. Tam predávajú štyridsať percent predaných horúcich nápojov. Rodičia ju dávajú deťom, aby

získali potrebnú energiu. Zelený čaj sa najviac pije vo Francúzsku a v Nemecku. Povzbudzuje a zlepšuje náladu, je to výborný prostriedok proti zubnému kazu i pri chudnutí. Čierny čaj je klasickým oblíbeným nápojom v Británii, kde sa podieľa na spotrebe horúcich nápojov dvoma tretinami. Ovocné a bylinné čaje pijú najmä

moderní mladí Taliani, Španieli a Američania, ktorí vyznávajú zásady zdravej výživy a odmieňajú kofeín a podobné drogy. Najobľúbenejším horúcim nápojom na svete stále zostáva káva, a to vo všetkých podobách. Najviac ju pijú Američania a Taliani. V týchto krajinách predstavuje 90 percent predávaných horúcich nápojov.

Pozor na bujaré „párty“

Zahrančné firmy sú ako ostrovcy inej kultúry v malom slovenskom morní a to plati aj pre záver roka. Možno vás v tomto roku prekvapilo obradne pozvanie na vianočnú či novoročnú „párty“ vlastnej firmy, ale aj partnerskej či dokonca konkurenčnej. Už sa vidíte, ako balite podľa veľkej predstavy veľkolepý darček či silvestrovskú fláštku perličového. A možno si aj myslíte, že dársky a sveter sú ten pravý rok. Pozor! Takýto večierok nie je obyčajnou „krčmovou záležitosťou“ a pri neopatrnosti by mohol veľmi vážne poškodiť vaše skvelé rečnice.

Ked' ti vaši hostitelia to berú veľmi vážne. Vo firmách z anglosaských oblastí vás sice dokážu vyhodit i priebehu hodiny z práce, ale neprenesiť by cez srdce, keď vám na takomto večerku nemohli povedať, že je hrozne fajn zase sa vidieť. Je jedno, že ste sa všetci videli v ten istý deň ráno. Ak bude znieť dajaký prejav, ne-

tvárte sa priveľmi skepticky. Pracovná iniciatíva nie je niečo, čomu sa uskŕňame. Pracovná iniciatíva, váženi, nech je váš povahový mejkap, a to až do dôchodku, pokiaľ pravda nemáte to šťastie a ste riadiacim vrcholovým manažérom či nebudaj vlastníkom (to už je potom iná káva). Ak dostanete darček, vyjadrite zreteľne radostné prekvapenie. Ak chcete niekoho obdarovať vy, robte to zodpovedne. Darčekom chceme potešiť odovzdaného a nie rozsesiat ostatných. Takáto „párty“ nie je len taký obvyčajný mejdan. Je to možno škoda, ale aj tvrdý fakt. A tak si obliekajte večerné dámy i páni. Pohovoríme si s každým zo spolupracovníkov, neopijame sa a vo chvíli, keď sa začína podávať káva, nezostaneme ani o hodinu dlhšie. Dúfame, že som vám už dostatočne jemne naznačila, že takáto „párty“ je vlastne pokračovanie práce inou formou. Tak si na záver roka nekazte kariéru.

čriepky

ak nemáte radi čokoládu a všakovaké cukriky, kúpte si salámové pralinky. V rôznych veľkostiach ich dostanete napríklad v lahôdkách „U čiernej ťavy“ vo Viedni.

Horúca láska a ostré korenice udržujú líniu. Korenené jedlá zvyšujú spotrebu kalórií v tele až o 10 percent. Doprajte si preto čerstvé chilské papričky, zelené tabasco alebo „horúceho anjela“, to je ostrá červená paprika v plechovke.

Nezabudnite, že je absolútne nevhodné chladiť nápoje obvyčajným ľadom. Letia „Litecubes“ - kocky, ktoré svietia. Znalci tvrdia, že svietia 15 hodín (štýri kusy za cca 15 eur, www.litecubes.de).

Zájdite si na veľkoobchodnom pobreží sa zastavte pri kameni, ktorému sa vraví Púpkok sveta. Sadnite si, objímte ho a čelo položte na jeho hladký povrch. Sústreďte myšlienky a vaše želanie sa vraj určite splní.

Typický Američan skonzumuje priemerné tri hamburgery a 4 porcie smažených hranoliek týždenne.

Úspešný podnikateľský, trápí vás nadváha? Choďte si „užiť“ na marocký vidiek, skvele si napravíte sebadomie. Vyznačujúce postavy tu nemajú šancu, „letia“ vyššie hmotnostnej kategórie.

Kývých fanúšikov nazraz zakričíte „gól“, vytvorila pritom energiu, ktorá by priviedla do varu 2 litre vody.

Prosím, len nie sex! Taká je vraj filozofia dnešných úspešných biznismenov. Vina erotickéj apatie zachvátila celý svet. Jasné závery zatiaľ chýbajú, okrem konštatovania, že pokles sexuálneho aktivity vyplýva z dynamiky súčasného života, ktorú spracováva stres, unava a napätie. Na sex prostro nezostáva sil, varujú terapeuti.

„k chcete byť naozaj Av kurze“, tak vezďte, že hrou úspešných súšachy. Okrem iného sú aj skvelým tréningom mozgu, naučia vás sústreďovať a rozvíjajú vašu fantáziu, čo sa nám zide pri rokovani s novým obchodným partnerom.

čo možno neviete

Ako sa stať svetovým lídrom

Chcete raz šéfovať nadnárodnému koncernu, moderovať najsledovanejšiu spravodajskú reláciu, písať fundované úvodníky najčítanejšieho periodika, vlastníť veľký podnik alebo azda sedieť vo vláde? Láka vás nablýskaný svet recepcií, kde si v prestávke medzi ustami a lososovou roládou povzdychnete, že sa do vášho oblúbeného programu už ani nevojde váš oblúbený golf? Nezošťa vám nič iné iba začať od puky. Slubným šarotom vašej kariéry by sa mohol stať študijný pobyt v zahraničí. Zlepší vám životopis i sebadomie. Získate však adekvátnejší pobyt nie je zasa také jednoduché. Pravda, ponúk je veľa, ale vy potrebuje to niečo, čo je absolútne „in“. Pozor, neplette si takéto pobyt s výletom s cestovnou kanceláriou. Nečaká vás dovolenkový raj, ale napríklad aj neznesiteľné potenie v niekoľkokostupných horúčavách v zapnutých a



slušivých oblekoch či kostýmoch a tvrdý dril. Konkurencia je veľká, takže môžete „prepadať“ hneď na začiatku a váš sen o úspešnom podniku ateli sa veľmi rýchlo rozplynie. Nezabudnite na základnú poučku, že šancu majú predovšetkým sebadomie. Nebudete teda prehnané skromní. Do svojej životnosti uvedte všetky aktivity a doterajšie úspechy. Ničím predsa zajať musíte. Prídajte kópiu všetkých certifikátov a vysvedčení o vašej kvalifikácii. Presvedčivo formulujte, pretože práve pre vás táto stať či pracovný pobyt taký dôležitý. Zistíte si podľa možnosti už vopred, na čo sa v danej sloutnvej inštitúcii prednosťou sústredujú, aby sa vaše požiadavky „trafil“ do ponuky. Nebojte sa prihlásiť na viacero pobytov. Hlavne to nevzdávajte. Bol by v tom čert, aby to predsa len nevyšlo. Pravda, pokiaľ teda túžite byť tým lídrom sveta.

Vyciť náladu

Americkí odborníci pracujú na vývoji mobilného telefónu, ktorý respektuje súkromie kontextovej uvedomelosťi a svoj tvorcami sú vývojári z Ústavu pre komplexné inžinierske systémy na Carnegieho univerzite v Pittsburghu. Prototyp mobilu Sensay má štyri primárne senzory: dva mikrofony, ktoré registrojú konverzáciu a monitorujú hľady okolitých ľudí, s-

môžete hovoriť, ale ozve sa mu neskôr. Tajomstvom „citlivého mobilu“ je tzv. technológia kontextovej uvedomelosťi a svoj tvorcami sú vývojári z Ústavu pre komplexné inžinierske systémy na Carnegieho univerzite v Pittsburghu. Prototyp mobilu Sensay má štyri primárne senzory: dva mikrofony, ktoré registrojú konverzáciu a monitorujú hľady okolitých ľudí, s-

tenly detektor a akcelerometer. Svetelný senzor ukazuje, či má majiteľ svoj telefón v taške alebo vo vrecku, zatiaľ čo akcelerometer určuje, či používateľ práve kráča, beží alebo stojí.

V budúcnosti bude senzorický telefón možno rozšíriť o elektrické monitory na meranie telesnej teploty a povrchovej teploty pokožky. Takéto systémy umožnia telefónu určiť daný emocionálny stav jeho používateľa. Komplexná informácia zo všetkých senzorov vytvorí globálny profil o jeho aktuálnej situácii. Výskumníci sa sústreďujú na štyri základné stavy človeka, ktoré možno senzoricky rozlíšiť: zaneprázdnený (s následným vyhodnotením „nepreúšovať“), fyzicky aktívny, nečinný a normálny. Podľa vedcov väčšina ľudí prepína medzi týmito stavmi v priemere šesť- až 12-krát za deň.



Stranu pripravila Eleonóra Bujačková