

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta

Katedra historie

*Propagace zdravého životního stylu v
Československu v období tzv.
normalizace (1969-1989)*

Vít Brukner

Bakalářská práce

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jana Burešová, CSc.

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní všechny použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne:

Podpis:

Na tomto místě bych rád poděkoval prof. PhDr. Janě Burešové, CSc. za velmi vstřícný přístup při vedení této bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod.....	1
2 Charakteristika období tzv. normalizace	3
3 Média v období normalizace.....	8
3.1 Normalizační periodika orientovaná na zdravý životní styl	9
3.1.1 Rudé právo.....	9
3.1.2 Zdraví: časopis Československého Červeného kříže	10
3.1.3 Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně.....	11
3.1.4 Časopis Vlasta, časopis ABC mladých techniků a přírodovědců, Výživa lidu: časopis společnosti pro racionální výživu	11
4 Zdravý životní styl	15
4.1 Definice zdravého životního stylu – determinanty zdraví	16
5 Zdravý životní styl na stránkách Rudého práva.....	18
5.1 500 vteřin pro krásu	22
6 Zdravý životní styl na stránkách časopisu Zdraví	26
6.1 Série článků Rajko Dolečka: Jste také obézní?.....	27
6.2 Rubrika: Odpovídáme na dotazy.....	33
7 Zdravý životní styl na stránkách časopisu Československá hygiena.....	39
7.1 Závodní stravování.....	40
7.2 Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí.....	43
8 Závěr	45
9 Seznam pramenů a literatury	49
9.1 Seznam pramenů	49
9.2 Seznam literatury	54
9.3 Seznam internetových zdrojů.....	55
10 Resumé.....	60

1 Úvod

Téma této bakalářské práce je Propagace zdravého životního stylu v Československu v období tzv. normalizace (1969-1989). Toto téma jsem si zvolil s určitým záměrem, jelikož mé studijní aproba na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci jsou Výchova ke zdraví a Historie. Proto jsem se snažil o maximální propojení těchto dvou vědních oborů.

Pro dvacáté století platí, že existuje opravdu značné množství pramenů (v porovnání s ostatními dějinnými epochami), které lze pro potřeby historického bádání využít. Já jsem se rozhodl, soustředit svoji pozornost převážně na tištěná média normalizačního období, zejména se zaměřím na dobové časopisy, ale využiji i stranických novin – Rudého práva, protože se jedná o médium, které mělo v období 1969-1989 téměř největší vliv na smýšlení tehdejší společnosti.

Kromě Rudého práva budu analyzovat Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, který byl určen pro širokou veřejnost. Objevují se v něm témata napříč všemi aspekty zdravého životního stylu. Dalším zkoumaným časopisem bude Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, který byl určen pro vědecký okruh čtenářů, a rovněž se v něm objevuje většina témat dotýkajících se zdravého životního stylu. Společně tyto dva časopisy cílí na široké spektrum normalizační společnosti. Ve své době mohly oslovit jak průměrně inteligentního obyvatele Československa, tak i intelektuála – vědce.

Kromě výše zmíněných tištěných pramenů existuje další množství časopisů, které do této práce zařadím. Jedná se např. o časopis ABC mladých techniků a přírodovědců, časopis Vlasta a časopis Výživa lidu: časopis pro racionální výživu. Jsem si vědom toho, že v letech 1969-1989 mohla vycházet i jiná periodika, která by se zde dala využít, avšak pro potřeby této práce jsem se spokojil s nalezením výše uvedených časopisů a novin, díky čemuž mohu realizovat jejich detailnější rozbor.

Pro komplexnost této bakalářské práce se pokusím co nejobsáhleji definovat období normalizace, s mírným přesahem do roku 1968 – pro snadnější pochopení historického kontextu na území Československa v druhé polovině 20. století. Mým cílem bude rovněž vysvětlit pojem zdraví a zdravý životní styl se všemi jeho aspekty.

V bakalářské práci bych chtěl zjistit, jak bylo téma zdravého životního stylu propagováno na stránkách dobového tisku, tzn. jak velký prostor byl tomuto tématu poskytnut. Zdali byl zdravý životní styl dosažitelným cílem pro všechny občany nebo se jednalo o pouhý výtěžek určité společenské vrstvy. Budu hledat odpověď na otázky: Jaká byla dostupnost informací týkajících se této problematiky, zdali byly tyto informace relevantní, a zdali byly prezentovány srozumitelným jazykem. Aspekt srozumitelné komunikace směrem k široké veřejnosti považuji za velmi důležitý, neboť první podmínkou k úspěšnému praktikování zdravého životního stylu je snadný přístup k informacím. Druhou podmínkou je pak srozumitelné předání informací, tak aby je čtenáři pochopili správně, a aby nevzniklo více škody nežli užitku. Skvělým příkladem pro demonstraci tohoto úskalí mohou být rady z oblasti stravování – jedna z mnoha oblastí zdravého životního stylu. Pro zdravý životní styl je známé doporučení: Jezte hodně ovoce, zeleniny, bílkovin, dostatečně se hýbejte a vyhýbejte se čokoládám a jiným sladkým pochoutkám. Pokud by toto doporučení nebylo detailněji charakterizováno, mohlo by být čtenářem pochopeno špatně, a v konečném důsledku by pokus o aplikaci tohoto doporučení v běžném životě spíše uškodil, protože při každé příležitosti dát si něco sladkého bude jedinec čelit obrovskému psychickému nátlaku, a ve výsledku bude jeho snaha o zdravý životní styl spíše kontraproduktivní.

2 Charakteristika období tzv. normalizace

Zkoumanému normalizačnímu období předcházely zásadní politický vývoj konce 60. let 20. století. Počátkem roku 1968 probíhaly v československé vrcholné politice reformní procesy.¹ Toto krátké období společenských změn je známé jako události tzv. pražského jara.² K definitivnímu pohřbení myšlenek z pražského jara dochází v dubnu 1969, kdy do vedoucí pozice KSČ usedá Gustav Husák, který na tomto místě střídá Alexandra Dubčeka. Tímto symbolickým aktem je také ukončeno soupeření konzervativců a reformistů uvnitř Komunistické strany Československa (KSČ). Následující historické období nazýváme jako období tzv. normalizace³

V kontextu současného geopolitického dění je vhodné zmínit, že se události pražského jara staly vhodnou záminkou pro Svaz sovětských socialistických republik (SSSR), aby mohl umístit vlastní jednotky na potencionálně rizikové území,⁴ které se nacházelo na hranici železné opony, a které bylo územím samostatného státu s vlastní vládou, prezidentem a parlamentem. Okupační vojska SSSR zůstala v Československé socialistické republice (ČSSR) 23 let, tedy po celé normalizační období.⁵

Jak už z názvu normalizace vyplývá, jedná se o návrat do normálu, a normálem je zde z pohledu vedoucí politické síly myšleno období před začátkem společenských změn pražského jara.⁶ Počátky normalizace jsou velmi jasně vymezeny. Jsou spojovány s vpádem okupačních vojsk v srpnu 1968. Po vnější intervenci vojsk Varšavské smlouvy nastává období konsolidace, tedy období, kdy dochází k upevnění moci protireformního komunistického politického křídla. Konsolidace je završena v prosinci roku 1970, kdy byl vydán dokument Poučení z krizového vývoje ve straně a společnosti po XIII. sjezdu KSČ. Vydáním tohoto dokumentu, a zároveň počátkem roku 1971, začíná období tzv. normalizace, které je v nejtvrdějším měřítku aplikováno v 70. letech dvacátého století. V 80. letech, po nástupu Michaila Gorbačova do funkce generálního tajemníka

¹ VLČEK, Tomáš: *Pražské jaro 1968*. TOTALITA.CZ, s. 1. In:

<https://www.totalita.cz/vysvetlivky/jaro68.php> [cit. 17. 11. 2021].

² OTÁHAL, Milan: *Opozice, moc, společnost 1969-1989: příspěvek k dějinám „normalizace“*. Praha 1994, s. 11-12.

³ Tamtéž, s. 14.

⁴ Československá armáda: *Sovětská armáda za hranicemi Sovětského svazu*, s. 1. In:

<https://armada.vojenvstvi.cz/povalecna/sovetska-armada-za-hranicemi> [cit. 17. 11. 2021].

⁵ TOMEK, Prokop: *Počátky i finále odchodu sovětských vojsk z Československa*. Vojenský historický ústav. Praha 2013, s. 1. In: <http://www.vhu.cz/pocatky-i-finale-odchodu-sovetskych-vojsk-z-ceskoslovenska/> [cit. 17. 11. 2021].

⁶ MACH, Vladimír: *Normalizace (resp. konsolidace)*. TOTALITA.CZ. In: <https://www.totalita.cz/vysvetlivky/normalizace.php> [cit. 20. 11. 2021].

Ústředního výboru Komunistické strany Sovětského svazu (ÚV KSSS), normalizační procesy značně ochabují a v listopadu 1989 je období tzv. normalizace symbolicky ukončeno sametovou revolucí.⁷ Pozvolný úpadek normalizace, respektive zhroucení komunistického režimu, bylo zapříčiněno mnoha lokálními a globálními faktory. K příčinám pádu komunismu se řadí: ekonomické selhání států východního bloku, sociální asertivita občanů vůči nedemokratickému režimu, generační výměna čelních politických představitelů, různé faktory geopolitiky, ideologický úpadek, klientelismus uvnitř komunistické strany, a v neposlední řadě také možnost občanů svobodně vyjádřit svůj názor ve volbách.⁸ „Přijetí textu Poučení se stalo výrazem kompromisu mezi Husákovým křídlem v KSČ a radikálnější prosovětskou skupinou, reprezentovanou tajemníkem ÚV KSČ Vasilem Bilákem. Ještě radikálnější seskupení tzv. ultralevých usilovalo dokonce o politické procesy ve stylu padesátých let, jejichž oběti se měli stát hlavní představitelé „socialismu s lidskou tvář““. Zrodil se režim permanentních čistek a průběžného kádrování nejen příslušníků strany, ale všech obyvatel Československa.“⁹ Pro zjednodušení bude v následujícím textu pojmem normalizace označováno období od srpna 1968 až do listopadu 1989.

Období normalizace koresponduje se zmrazením demokratických procesů, s otupováním politického odporu, s manipulací s fakty v mediálním prostoru, se sociální korupcí, s úpadkem pracovní morálky atd. Represe se týkaly zejména inteligence a tvůrčích občanů, kteří se snažili o seberealizaci – zejména v humanitní sféře. Dělníkům a běžnému lidu se proces normalizace, až na určité výjimky, příliš netýkal. Střet s režimem nastával v momentě, kdy se občan vyjádřil v nesouladu s celkovými ideovými myšlenkami komunistického vedení.¹⁰ Během normalizace docházelo k obrovským čistkám – uvnitř strany i napříč celou společností. Ve vrcholných řídicích funkcích převažovala loajalita k režimu nad osobními a profesními schopnostmi zaměstnanců a

⁷ Petr Horký, *Normalizace*.

⁸ SERVICE, Robert: *Soudruzi: světové dějiny komunismu*. Praha 2009, s. 365-420.

KOTYK, Václav: *Základní momenty a faktory rozpadu sovětského bloku*. In: <https://mv.iir.cz/article/view/1234> [cit. 20.3. 2022].

NÁLEVKA, Vladimír: *Světová politika ve 20. století*. Praha 2000, s. 219-249.

VYKOUKAL, Jiří: *Východ: vznik, vývoj a rozpad sovětského bloku: 1944-1989*. Praha 2000, s. 471-524, 644-687.

⁹ Ústav pro studium totalitních režimů. *Poučení z krizového vývoje – historický kontext*. In: <https://www.ustrcr.cz/uvod/antologie-ideologicky-textu/pouceni-z-krizoveho-vyvoje/pouceni-z-krizoveho-vyvoje-historicky-kontext/> [cit. 20. 11. 2021].

¹⁰ MARJÁNKO, Bedřich: *Období normalizace – společnost zaživa pohřbená (sedmdesátá léta)*.

TOTALITA.CZ. In: https://www.totalita.cz/norm/norm_02.php [cit. 20. 11. 2021].

PAŽOUT, Jaroslav: *Každodenní život v Československu 1945/48–1989*. Praha 2015, s. 34.

vedoucích činitelů, což mělo fatální důsledek na chod celého normalizačního režimu. Nadřazení prospěchářství nad reálné dovednosti bylo ve svém důsledku jednou z příčin pádu normalizačního, respektive komunistického, režimu v Československu. Mnoho lidí se nakonec rozhodlo pro život v zahraničí, tedy pro emigraci, a to především z ideových, ekonomických či osobních důvodů.¹¹ *Hlavním druhem represe za tzv. normalizace nebylo vězení, ale spíše postih v podobě zákazu výkonu povolání, propuštění z práce, znemožňování studia dětí na střední či vysoké škole apod.*¹²

Normalizace je z dnešního pohledu hodnocena záporně. Velký vliv na tom má fakt, že se jedná o období, které není stále zažitě. Tzn. značná část současně žijícího obyvatelstva normalizaci prožila, a v momentě, kdy se objeví diskuse na toto téma, vstupují do popředí na prvním místě emoce, a nikoliv historický odstup a nadhled. Jedná se tedy o příliš aktuální historii. To ovšem rozhodně neznamená, že by období 1968-1989 nemělo být podrobena historickému bádání. Profesor Michal Stehlík uvádí příklad na Chartě 77, která byla podepsána pouze úzkou částí společnosti z celkových 15 milionů obyvatel ČSSR. Domnívá se, že někteří občané dnešní České republiky se mohou cítit špatně v kontextu diskuse na téma Charta 77, protože oni byli ti, co svůj nesouhlas s režimem nedali veřejně najevo prostřednictvím podpisu nějakého dokumentu, jakým byla např. Charta 77.¹³ V období normalizace většina občanů aktivně nepodporovala tehdejší politický režim, avšak byla ochotna jej tolerovat jako snesitelné zlo. Spíše nežli politikou, se lidé zabývali každodenními radostmi, případně každodenními strastmi, v podobě shánění nedostatkového konzumního zboží.¹⁴

Na druhou stranu je potřeba zmínit, že s normalizací je spjato i několik pozitivních prvků, které jsou logicky upozaděny na úkor negativních represivních projevů komunistického režimu. Kladně je hodnocena sociální a zdravotní politika tehdejších vládních představitelů.¹⁵ Sociální politikou se rozumí soubor cílevědomých aktivit, které směřují k zabezpečení suverenity jednotlivce i státu. Prostřednictvím smysluplné sociální politiky by stát měl docílit zdokonalení životních podmínek občanů. Sociální politika by

¹¹ Petr Horký, *Normalizace*.

¹² PAŽOUT, Jaroslav: *Každodenní život v Československu 1945/48–1989*. Praha 2015, s 36.

¹³ Petr Horký, *Normalizace*.

¹⁴ PAŽOUT, J: *Každodenní*, s 38.

¹⁵ SCHWABOVÁ, Petra: *Vývoj sociální politiky v Československu v období normalizace*. Praha 2014, s. 38-39. (bakalářská práce).

In:https://vskp.vse.cz/42406_vyvoj_socialni_politiky_vceskoslovensku_vobdobi_normalizace [cit. 20. 11. 2021].

také měla řešit nepříznivé až nouzové společenské situace jako jsou např. nezaměstnanost, nízká porodnost, chudoba, osobní bankrot atp.¹⁶ I přestože byla sociální politika na dobré úrovni, její stav nebyl zcela perfektní, což je doloženo na výstavbě panelových bytů, kterých bylo vlivem narůstající populace potřeba stále více, a tak logicky klesala i kvalita jejich provedení.¹⁷

Nezaměstnanost byla v době normalizace klasifikována jako příživnictví na státě a jako trestný čin. Tato klasifikace se z dnešního pohledu jeví velmi přívětivě, ovšem realita byla trochu odlišná. Člověk, který nechtěl pracovat, byl na jedné straně pod neustálou hrozbou žaláře, což je podle mého názoru správný stimul pro to, aby si našel práci. Na druhou stranu sloužila hrozba v podobě vězení jako mocenský nástroj vůči inteligenci, která byla z politických důvodů vyhozena ze svého zaměstnání, a tímto byla donucena k emigraci nebo k výkonu manuální nekvalifikované práce mimo svůj obor.¹⁸

V kontextu sociální politiky se jako pozitivum jeví úspěšná opatření ve prospěch rodin, která zapříčinila populační růst ve společnosti. Mezi tato opatření patřila např. podpora rodičů v podobě novomanželských půjček a výstavba panelových bytů, díky níž byla větší dostupnost bydlení. K dalším opatřením se řadí např. zvýšení přídavků na děti. Tyto pozitivní sociálně-politické kroky jsou přisuzovány vládě Gustava Husáka, a proto se můžeme setkat s termínem „Husákovy děti“, kterým je označována generace narozená v 70. letech 20. století. Někteří odborníci ovšem nepřipisují veškeré zásluhy Husákově politice, tvrdí, že velký populační růst zapříčinila početně silná generace narozená po druhé světové válce, která vlivem nepříznivých politických podmínek koncem 60. let rodičovství raději odložila na léta sedmdesátá, což se pak logicky projevilo na enormním počtu novorozenců.¹⁹ Domnívám se, že o populační růst v 70. letech se zasloužila jak Husáková politika, tak příznivý faktor početně silné poválečné generace, a stejně tak mohlo mít svou zásluhu i individuální rozhodnutí o odkladu založení rodiny u jednotlivých manželských i nemanželských partnerů.

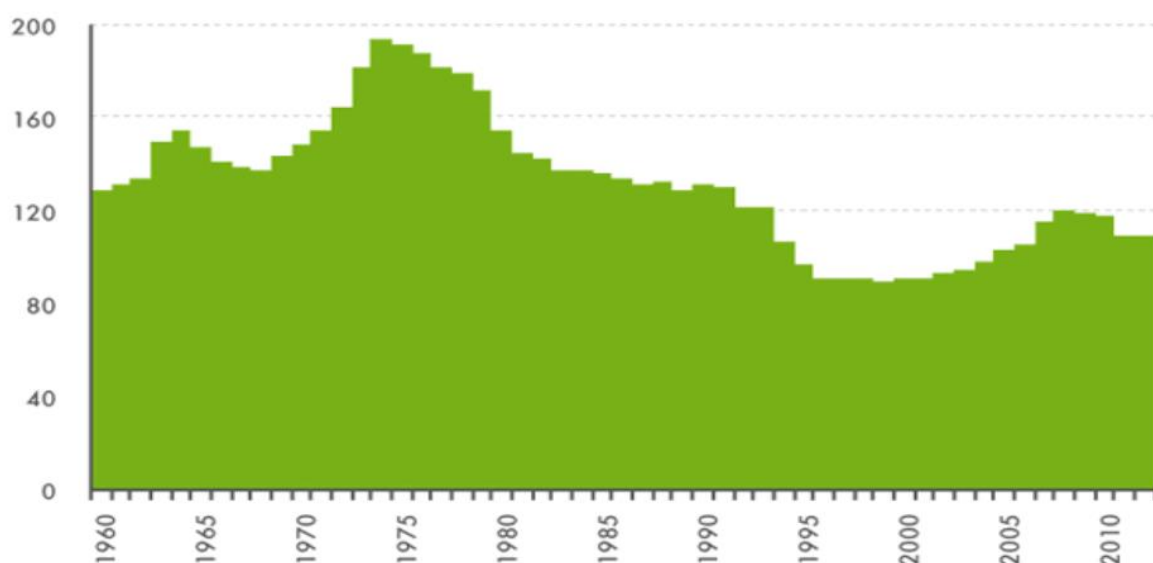
¹⁶ BURYOVÁ, Ivona: *Sociální politika – distanční studijní text*. Karviná 2019, s. 9-10. In: https://repozitar.cz/repo/37669/buryova-socialni-politika_2019.pdf [cit. 20. 11. 2021].

¹⁷ SCHWABOVÁ, P: *Vývoj*, s. 38-39.

¹⁸ Český rozhlas, 2017: *Právo na práci v komunistickém Československu: sociální jistota, nebo mýtus?* In: <https://plus.rozhlas.cz/pravo-na-praci-v-komunistickem-ceskoslovensku-socialni-jistota-nebo-mytus-6517706> [cit. 20. 11. 2021].

¹⁹ Český statistický úřad: *„Husákovy“ versus „Havlovy děti“*. In: <https://www.czso.cz/csu/czso/52002e2055> [cit. 20. 11. 2021].

Na následujícím grafu je uveden počet živě narozených dětí v letech 1960 až 2012.



Zdroj: ČSÚ

20

Další pozitivum, se kterým je období normalizace spojováno, je modernizace a výstavba nové silniční tepny mezi Prahou a Bratislavou. V Praze byla mimo jiné dokončena výstavba metra a dnešního Nuselského mostu (most Klementa Gottwalda), což jednoznačně ulehčilo lokální každodenní migraci obyvatelstva. Režim se také zasloužil o vybudování plynovodu a jaderných elektráren. V Čechách to byly Dukovany a na Slovensku Jaslovské Bohunice.²¹ Je třeba si položit otázku, zdali se jednalo pouze o touhu komunistických představitelů vyrovnat se ekonomicky pokrokovému západu nebo šlo o přirozený proces modernizace lidské společnosti, který s blížícím se koncem 20. století akceleroval ve většině státech na světě. Např. v sousedním Rakousku byla v roce 1972 zahájena stavba jaderné elektrárny Zwentendorf. Stavba byla dokončena v roce 1978, avšak tehdejší obyvatelé v referendu vyjádřili svůj nesouhlas s uvedením elektrárny do provozu. Ve stejném roce, kdy rakouští občané rozhodli o nespouštění své elektrárny, byla zahájena výstavba jaderné elektrárny Dukovany. Proto se domnívám, že se představitelé československé vlády snažili pouze vyrovnat pokrokovým zemím západního bloku, jako bylo např. Rakousko.²²

²⁰ Tamtéž.

²¹ Petr Horký, *Normalizace*.

²² Stream.cz, 2021: *Jaderná elektrárna duchů: Opuštěný rakouský Temelín*. In: <https://www.stream.cz/badatele/jaderna-elektrarna-duchu-opusteny-rakousky-temelin-64219586> [cit. 21. 11. 2021].

3 Média v období normalizace

Mezi léty 1968 a 1971 došlo ke zrušení 156 periodik.²³ V období od roku 1970 až do roku 1975 se v českých zemích snížil počet týdeníků z 203 na 186 a počet měsíčníků se snížil z 398 na 282.²⁴ Podobný trend pokračoval i v následujících letech až do roku 1989. V období normalizace byla žurnalistická činnost podřízena politickému aparátu. Vše vycházelo z dokumentu Poučení z krizového vývoje ve straně a společnosti po XIII. sjezdu KSČ. Mediální tvorba byla závislá na státu, což se nejvíce dotýkalo článků zabývajících se politikou a ekonomikou.²⁵

Zásah do svobodné mediální tvorby vytvořil ideální podhoubí pro vznik samizdatových a exilových periodik, tedy periodik, která nebyla oficiálně podporovaná ÚV KSČ. V době normalizace byla masová média důsledně kontrolována oddělením masových sdělovacích prostředků ÚV KSČ. Veškerá publikační činnost podléhala cenzuře, tzn. příslušný státní orgán schvaloval, rušil nebo zakazoval konkrétní novinové tituly, které měly být zveřejněny pro československé čtenáře. Vlivem nízkých investic do papírenského a strojního průmyslu došlo v období normalizace k tomu, že se některá periodika stávala nedostatkovým zbožím. K tomuto jevu docházelo, protože tiskařské stroje nebyly dostatečně modernizované, a navíc zde byl nedostatek novinového papíru potřebného pro tiskařské potřeby. Na konci normalizačního období (v roce 1988) vycházelo v Československu 18 deníků a 179 týdeníků. Mimo tištěná periodika působily v období normalizace i jiné zpravodajské prostředky. K těmto informačním prostředkům patřila např. rozhlasová činnost a zejména televizní vysílání, které díky přechodu z černobílého obrazu na barevný obraz dosáhlo v 70. letech obrovské popularity.²⁶

Podobně jako po roce 1948, tak i po roce 1968 došlo k personálním změnám ve vedení téměř všech mediálních organizací tzn. v redakcích významných tištěných periodik, v televizi i v rozhlasu. Systém prověrek měl za cíl očistit mediální organizace od příznivců a podporovatelů reformního hnutí, kteří před vpádem okupačních vojsk Varšavské smlouvy podporovali myšlenky socialismu s lidskou tváří. Prověrky a následné čistky se týkaly nejenom vedení, ale i běžných zaměstnanců v mediální sféře.

²³ Národní muzeum: *Média v době normalizace od dubna 1969 do listopadu 1989*, s. 1. In: [http://dvacatestoleti.eu/data/files/MH_ML_11_duben1969_list1989\(1\).pdf](http://dvacatestoleti.eu/data/files/MH_ML_11_duben1969_list1989(1).pdf) [cit. 21. 11. 2021].

²⁴ BEDNAŘÍK, Petr, Jan JIRÁK a Barbara KÖPPLOVÁ: *Dějiny českých médií: od počátku do současnosti*. Praha 2019, s. 347.

²⁵ Tamtéž, s. 349-352.

²⁶ Národní muzeum: *Média*, s. 1-9.

Mnoho kvalitních zaměstnanců s několikaletou žurnalistickou praxí bylo donuceno opustit svoji práci, což mělo obrovský vliv na kvalitu médií v zemi.²⁷ „Zásadní personální obměnu prodělaly zejména redakce zpravodajství, publicistiky a dokumentaristiky. Na místa vyhozených redaktorů nastupovali vesměs mladí lidé s minimálními životními a novinářskými zkušenostmi.“²⁸

Média mají ve společnosti hned několik rolí. Mohou potvrzovat stávající a uznávané společenské hodnoty. Za jistých okolností mohou působit destruktivně, anebo tyto hodnoty přetvářet či prosazovat a tvořit zcela nové. Velmi také závisí na tom, jaké chování médiím přisuzuje příslušná společnost. Média mohou zvyšovat pozornost společnosti k nějakému tématu, a tak posilovat jeho důležitost ve veřejném hodnocení. Mají vliv na jednotlivce i na celou společnost, a tento vliv může mít povahu krátkodobou či dlouhodobou.²⁹

3.1 Normalizační periodika orientovaná na zdravý životní styl

V následující kapitole stručně charakterizují jednotlivé noviny a časopisy, které se mi při rešerši podařilo nalézt. Jedná se o následující tištěná média: Rudé právo, Zdraví: časopis Československého Červeného kříže, Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, Vlasta, ABC mladých techniků a přírodovědců a Výživa lidu: časopis společnosti pro racionální výživu. Na tuto kapitolu navazují další kapitoly, kde budu analyzovat více dopodrobna obsah některých výše uvedených periodik z let 1969-1989. I přestože jsem se snažil nalézt veškerá tištěná média, která se zabývají zdravým životním stylem, nevyklučuji, že existují další periodika, která v době normalizace vycházela a orientovala se na podobný obsah – na zdravý životní styl.

3.1.1 Rudé právo

Deník Rudé právo má své kořeny již na konci 19. století. Vyvinul se z týdeníku Práva lidu, který byl od roku 1883 ústředním tiskovým orgánem České strany

²⁷ BEDNAŘÍK, Petr, Jan JIRÁK a Barbara KÖPPLOVÁ: *Dějiny českých médií: od počátku do současnosti*. Praha 2019, s. 349-352.

²⁸ Tamtéž, s. 352.

²⁹ JIRÁK, Jan: *Média a jejich role ve společnosti*. In: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVOF/555/MEDIA-A-JEJICH-ROLE-VE-SPOLECNOSTI.html> [cit. 25.3. 2022].

sociálnědemokratické (ČSSD).³⁰ V ČSSD došlo po první světové válce k vnitřním sporům, načež se strana v roce 1920 rozdělila na dvě frakce. Jednou z nově vzniklých stran byla KSČ.³¹ Po neúspěšném pokusu o získání kontroly nad původním stranickým listem *Právo lidu*, byli představitelé nové KSČ donuceni k založení svých vlastních stranických novin. Od roku 1920 začal vycházet tiskový orgán KSČ *Rudé právo*, který nesl podobný název jako ten, od kterého se oddělil (*Právo lidu*), a to zejména z toho důvodu, protože čtenáři byli na slovo „právo“ zvyklí, a nový přívlastek „rudé“ měl připomínat příslušnost k marxistické ideologii.³²

3.1.2 Zdraví: časopis Československého Červeného kříže

Tento časopis začal vycházet již v roce 1953. Od 50. let 20. století, až do současnosti, docházelo k obměňování podnázvu tohoto pravidelného měsíčníku. Dnes je časopis vydáván pod názvem *Zdraví: moderní průvodce zdravým životním stylem*. Jedná se o populárně naučný časopis, a jak již samotný název napovídá, zabývá se zdravým životním stylem, zejména aktivní péčí o vlastní zdraví. Články pojednávají o výživě, pohybu, tělesné a duševní hygieně, dámské kosmetice atp. Více o obsahu časopisu zmíním v samostatné kapitole. Dříve časopis čtenáře zpravoval o činnosti Červeného kříže, což je organizace, která je úzce spojena s humanitární, sociální a zdravotnickou činností.³³ Cena časopisu byla v období normalizace stále stejná, a to: 2,50 Kčs. V případě předplatného 15 Kčs. Čtenář získal předplacením pouhý komfort při dodání nového čísla.³⁴ Pro srovnání: částka 2,50 Kčs přibližně odpovídala ceně jednoho kilogramu žitnoplšeničného chleba, který se v letech 1970-1976 prodával za 2,60 Kčs. Další potraviny a nápoje se pohybovaly následovně: 250 g másla za 10 Kčs, 0,5 l točeného piva 12° Prazdroje za 3,70-3,90 Kčs, černá káva v restauraci za 2,60-2,70 Kčs.³⁵ Z porovnání

³⁰ Česká strana sociálně demokratická. 2013. *Před 120 lety začalo vycházet Právo lidu, nejvýznamnější list české sociální demokracie*. In: [Před 120 lety začalo vycházet Právo lidu, nejvýznamnější list české sociální demokracie - Česká strana sociálně demokratická \(cssd.cz\)](#) [cit. 28. 11. 2021].

³¹ *Československá sociální demokracie (ČSSD)*. TOTALITA.CZ, s. 1. In: http://www.totalita.cz/vysvetlivky/s_csd.php [cit. 28. 11. 2021].

³² ZPĚVÁČKOVÁ, Barbora. *Jak noviny Rudé právo referovaly o politice Československa během let 1975-1978*. Hradec Králové 2017, s. 32-34. (bakalářská práce), In: https://theses.cz/id/c3m340/#panel_text [cit. 28. 11. 2021].

³³ Mesicnikzdravi.cz, 2022: *O nás*. In: <https://www.mesicnikzdravi.cz/o-nas/> [cit. 7.2. 2022].
Cervenkykriz.eu, 2022: *Naše činnost*. In: <https://www.cervenkykriz.eu/nase-cinnost> [cit. 7.2. 2022].
Vědecká knihovna v Olomouci: Hlavní katalog, 2022: *Zdraví: časopis Československého Červeného kříže*. In: [https://aleph.vkol.cz/F/6GM3CS2Y8XFY7D7I3CKC18GNTFP1K9XCM9LVDXSVAFY2DCDK7-19933?func=find-b&request=II%20290.471/%2019\(1971\)&find_code=wlc&local_base=SVK01](https://aleph.vkol.cz/F/6GM3CS2Y8XFY7D7I3CKC18GNTFP1K9XCM9LVDXSVAFY2DCDK7-19933?func=find-b&request=II%20290.471/%2019(1971)&find_code=wlc&local_base=SVK01) [cit. 7.2. 2022].

³⁴ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 17, 1969, č. 1, s. 24.

³⁵ FRANC, Martin: *Retrojídlo – Jak jsme jedli za socialismu*. Brno 2020, s. 281.

těchto cen je zřejmé, že přístup ke kvalitním informacím o zdravém životním stylu nebyl otázkou financí, ale otázkou aktivního osobního zájmu.

3.1.3 Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně

Časopis vyšel poprvé v roce 1956. Byl nedílnou součástí československé lékařské literatury. Jednalo se o odborný časopis určený pro úzkou skupinu čtenářů. Každý z příspěvků měl dvojjazyčné shrnutí, a to v angličtině a v ruštině. V současné době se jmenuje Hygiena: časopis pro ochranu a podporu zdraví. Od roku 2004 je recenzován každý jeho příspěvek nezávislými recenzenty, což časopisu dodává velkou míru odbornosti. Časopis vychází čtyřikrát za rok. V období 1969-1989 vycházel 10x za rok a jeho cena byla 6,80 Kčs. V případě ročního předplatného 68 Kčs. V průběhu normalizačního období stoupla cena jednoho čísla na 7 Kčs. Časopis reflektoval vědecké studie, zabýval se tématy jako např. podpora zdraví a prevence nemoci. Dále se v časopisu pojednávalo o zdravotním stavu populace, o vztazích mezi faktory životního prostředí v souvislosti s lidským organismem, byla zde hodnocena možná zdravotní rizika, která ohrožovala normalizační populaci, byly zde publikovány analýzy o důležitých zjištěních z oblasti zdravotnického výzkumu atd.³⁶

3.1.4 Časopis Vlasta, časopis ABC mladých techniků a přírodovědců, Výživa lidu: časopis společnosti pro racionální výživu

V následujících třech odstavcích stručně představím další časopisy, které se obsahově více či méně zabývaly tématem zdravého životního stylu, avšak vzhledem k rozsahu této práce jsem se rozhodl přistoupit pouze k jejich stručné charakteristice. Jedná se o časopisy jejichž názvy jsou uvedeny v nadpisu této podkapitoly.

Časopis Vlasta byl založen v roce 1947 dr. Miladou Horákovou a jejími spolupracovnicemi. Jméno časopisu bylo vybráno podle mytologické bojovnice Vlasty ze Starých pověstí českých, která figurovala v tzv. dívčí válce. Tento týdeník byl určen zejména pro ženy. Zajímavostí je, že na obálce prvního čísla byla fotografie Edvarda Beneše a jeho manželky Hany Benešové. Vlasta měla být zdrojem zábavy, informací a

KUBLA, Jindřich: *Srovnání tvorby cen v restauracích mezi roky 1948-1989 a po roce 1989*. Praha 2014, s. 46. (bakalářská práce), In: https://is.vsh.cz/th/z2hgc/Bakalarska_prace_Jindrich_Kubla_12195.pdf [cit. 19.2. 2022].

³⁶ Hygiena.szu.cz, 2022: *O časopise*. In: https://hygiena.szu.cz/artkey/inf-990000-0100_O-casopise.php [cit. 7.2. 2022].

Československá hygiena – časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, 14, č. 1, s. 1.

osvěty. Objevovala se zde témata jako móda, zdravá výživa, povídky a básně. Časopis informoval o nových filmech, divadelních hrách a mimo jiné zde byly zodpovídány otázky, které mohly čtenářky do redakce posílat. Popularita tohoto časopisu byla zapříčiněna zejména tím, že se až do roku 1989 jednalo o jediný časopis svého druhu, tzn. o časopis, který vysloveně cílil na ženské publikum. Časopis vychází i v současnosti, ovšem dnes mu již konkurují další periodika zaměřená na podobnou skupinu čtenářů, respektive čtenářek.³⁷

Časopis ABC mladých techniků a přírodovědců byl založen v roce 1957 a cílil na věkovou skupinu od 8 do 15 let. Redakce ABC se snažila balancovat mezi přílišnou odborností a přílišnou povrchností v předávaných informacích směrem k mladým čtenářům, tzn. redakce chtěla, aby články nebyly moc náročně a zároveň ani moc jednoduché na četbu. Nejspíše díky tomuto rozumnému vyvážení má časopis svoje příznivce již po několik generací, a to i v dnešní době. Články se zaměřují zejména na přírodu, vědu, techniku a geografii. Objevují se zde různé komiksy a povídky na pokračování. Dále se zde píše o základních zásadách vaření, stolování a dalších činnostech, které se týkají lidské každodennosti. Časopis obsahuje mnoho příloh, křížovek a vystřihovánek.³⁸ Z hlediska zdravého životního stylu je důležitý, protože usiluje o rozvoj přirozeného zájmu o volnočasové aktivity u dětí a dospívajících, což může podstatně ovlivnit kvalitu životní úrovně v dospělosti.

Velmi zajímavým periodikem byl časopis Výživa lidu, který začal pravidelně vycházet od roku 1946. Jednalo se o měsíčník fungující zejména jako odborná tribuna vědců v oboru výživy.³⁹ Podle mého zjištění se sice jednalo o časopis, kam přispívali odborníci na výživu, avšak publikované články na mě působily stylem populárně naučným tzn. cílovou skupinou byla spíše široká veřejnost. S tím koresponduje i příloha, která se ve Výživě lidu objevovala. Jmenovala se Výživa v rodině, a byla v ní publikována řada dobových receptů.⁴⁰ Kromě populárně naučného stylu psaní byly v časopisu také zveřejňovány nejrůznější reklamy cílící právě na širokou veřejnost. Velmi

³⁷ Web.archive.org, 2012: *Z historie ženského časopisu Vlasta*. In: <https://web.archive.org/web/20120426112340/http://www.bkovarikova.cz/texty/zajimavosti/z-historie-zenskeho-casopisu-vlasta.htm> [cit. 7.2. 2022].

³⁸ Is.muni.cz, 2022: *ABC mladých techniků a přírodovědců ... časopis generace XXI. století?* In: https://is.muni.cz/el/1423/podzim2005/SOC455/846343/1065180/Bockova_Marketa-Bockova_ABC_seminarni_prace.pdf [cit. 7.2. 2022].

³⁹ FRANC, Martin: *Retrojídlo – Jak jsme jedli za socialismu*. Brno 2020, s. 80.

⁴⁰ Tamtéž, s. 81.

poutavou reklamou je reklama na jogurt uvedená na obrázku pod touto kapitolou. Čtenář je prostřednictvím reklamy nabádán ke konzumaci mléčného produktu. Reklama na jogurt vyšla v lednu roku 1969 a jogurt je zde prezentován jako ideální cesta k úspěšnému shození nadbytečných kilogramů, které byly nabrány během vánočních svátků.⁴¹ Reklamu považuji za zajímavou, a to z toho hlediska, protože se jedná o skvělý důkaz toho, že i po více jak padesáti letech je společenský prostor ovlivněn myšlenkou: Vánoce jsou obdobím, kdy člověk nabere nadbytečná kila tukové tkáně, a povánoční období je obdobím, kdy je třeba se této nadbytečné hmoty zbavit. Z perspektivy zdravého životního stylu by bylo přínosnější, kdyby se lidé těmito myšlenkami tolik nezatežovali, a dbali by na racionální přístup ke stravě po celý rok, což by se dozajisté pozitivně promítlo i na jejich celkovém zdravotním stavu, ať už z psychického, fyzického či sociálního hlediska. Domnívám se, že časopis *Výživa lidu* se o tuto transformaci lidského smýšlení snažil.

⁴¹ *Výživa lidu: časopis pro racionální výživu*, 24, 1969, č. 2, s. 27.

mléko se získává za přibližně stejných hygienických podmínek, i když nesplňuje podmínku čerstvé dodávky hned po nadojení.



**Možná, že
už máte
vypočteno**

na kolik se po vánočním hodování zaokrouhlila vaše váha. Chcete-li v tomto směru zaznamenat nějaký „minus“, zvažte výhody nekalorické potravin, jakou je jogurt!

JOGURTEM může začínat dobrá dietní snídaně, JOGURTEM se dá nahradit tučná majonéza v salátech, miska ovoce s JOGURTEM vydá za výborný moučnik.

Kdo si dopřeje častěji JOGURT – udržuje rovnováhu jídelníčku.

MLÉKÁRENSKÝ PRŮMYSL

4 Zdravý životní styl

Slovní spojení „být zdravý“ neznamena pouhou nepřítomnost nemoci, nemohoucnosti či stařecké vetchosti. Být zdravý je mnohem komplexnější pojem. Podle světové zdravotnické organizace (WHO – World Health Organization) je zdraví definováno jako „kompletní stav fyzické, psychické a sociální pohody“.⁴³ Definice vznikla v polovině 20. století, a o pár let později v 70. letech 20. století byla obohacena o následující charakteristiku. Zdraví je chápáno „jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život“.⁴⁴ Na přelomu tisíciletí došlo k dalšímu rozšíření definice zdraví, a toto rozšíření je platné až do současnosti. Zdraví je formulováno „jako snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“.⁴⁵

Je třeba si uvědomit, že nepřítomnost navenek jasně viditelné nemoci neznamena automaticky to, že se jedinec nachází ve zdravé životní kondici. Z výše citované definice vyplývá, že navenek zdravě působící bytost může trpět např. silnými psychickými problémy, které jsou pro okolní svět úmyslně či neúmyslně skryté. Pokud bychom chtěli definici zdraví aplikovat doslova (bez možnosti drobných odchylek), tak by se v lidské populaci příliš zdravých jedinců nenacházelo, a proto je důležité snažit se o maximalizaci, a nikoliv o stoprocentní naplňování jednotlivých fyzických, psychických a sociálních aspektů zdraví. Dalším velmi důležitým faktem je skutečnost, že žít zdravě (praktikovat zdravý životní styl) není zaručeným předpokladem pro odvrácení nemoci.⁴⁶ Opět se jedná o jakési snížení rizika možného výskytu zdravotních problémů.

Definici životního stylu jsem našel v odborném zdravotnickém časopisu Vnitřní lékařství. Tuto charakteristiku jsem shledal jako velmi výstižnou, a proto jsem se rozhodl ji citovat v téměř plném znění. „Životní styl je systémem významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které jsou typické pro daného člověka. Jedná se o systém relativně ustálených praktik, s charakteristickým chováním a výběrem činností. Je to způsob života s volbou určitých priorit, velmi často spojených s uspokojováním osobních

⁴² *Výživa lidu: časopis pro racionální výživu*, 24, 1969, č. 2, s. 27.

⁴³ World Health Organization: *Constitution of the WHO*. In: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [cit. 25.11.2021].

⁴⁴ JANOVSÁ, Kateřina: *Podpora zdraví, prevence zdravotních rizik a nemocí*. Praha 2013, s. 1.1. In: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11_definice.html [cit. 25.11.2021].

⁴⁵ Tamtéž.

⁴⁶ BURIÁNKOVÁ, Jitka: *Zdravý životní styl v České republice*. Praha 2019, s. 33. (dizertační práce), In: <140074896.pdf> (cuni.cz) [cit. 25.11.2021].

potřeb. Životní styl může ovlivnit řada faktorů. Je rozdílný v určitých etapách života či postavení v pracovním procesu. Ovlivňuje ho vzdělání, příjem a často podléhá módním vlivům. V různé míře se rovněž může uplatnit tradice v rámci kulturní kontinuity, v které dotyčný žije. Životním stylem můžeme ovlivnit zdravotní stav. Nezdravý životní styl, umocněn stresovým prostředím, zvyšuje pravděpodobnost vzniku vážných zdravotních komplikací již ve středním věku.“⁴⁷

4.1 Definice zdravého životního stylu – determinanty zdraví

Zdravý životní styl je velmi obsáhlou problematikou, do které se řadí několik vzájemně působících faktorů. Velmi důležitým faktorem jsou životní podmínky, jež se dají chápat globálně, tzn. celkový stav místa, kde žijeme: vesmír, planeta Země, Evropa, Česká republika atd. V užším pojetí by se životní podmínky daly definovat jako konkrétní místo pro život: město, vesnice, venkov. V nejužším slova smyslu se jedná o rodinu, potažmo rodinné zázemí a vliv nejbližšího okolí.⁴⁸ Jako lidské bytosti máme opravdu malý vliv na výběr lokality (v globálním měřítku), kde budeme žít. Zkrátka jsme přirozenými tvory planety Země, a pouze budoucnost ukáže, zdali bude možné žít i někde jinde ve vesmíru. Kromě planety Země se možnost výběru, kde strávíme svůj život, značně zvětšuje. Je samozřejmě jasné, že si jako lidé nemůžeme svobodně zvolit, do jaké rodiny se narodíme. Co je ale podstatné, je to, že si jako svobodní jedinci můžeme určit, jestli rodinu založíme či nikoliv. Máme tedy velký vliv na to, do jakého životního prostředí (životního stylu) se narodí naši potomci. Speciálním vědním oborem, jenž si klade za cíl vybudovat teorii zdravého jednání člověka, je psychologie zdraví. Podle materiálů WHO existují čtyři determinanty, které v podstatné míře rozhodují o kvalitě lidského zdraví. Mezi tyto determinanty se řadí životní způsob, životní prostředí, genetický faktor a úroveň kvality zdravotnických služeb. Životní způsob může ovlivnit lidské zdraví až z 50 %. Životní prostředí z 20 % a stejně tak i genetický faktor. Posledních 10 % připadá na úroveň kvality zdravotnických služeb.⁴⁹ U procentuálního určení může docházet k zanedbatelným odchylkám v závislosti na zdroji. Z výše uvedeného rozdělení jasně vyplývá, že lidské zdraví může každý člověk ovlivnit vlastním aktivním, zejména racionálním, přístupem (zdravým životním způsobem), který se ve svém životě rozhodne praktikovat.

⁴⁷ KÁBRT, Jan: *Životní styl a riziko civilizačních nemocí*. Vnitřní lékařství, 60, 2014, s. 458-461. In: <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2014/05/12.pdf> [cit. 25.11.2021].

⁴⁸ BURIÁNKOVÁ, J: *Zdravý*, s. 35.

⁴⁹ MLČÁK, Zdeněk: *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava 2011, s. 18-27.

Uplatňováním principů aktivního a racionálního způsobu zdravého jednání člověk docílí zdravého životního stylu. Mezi zdravý způsob jednání se řadí: adekvátní tělesná aktivita, nekuřáctví, střídme užívání alkoholu a vyloučení nealkoholových drog, zdržení se rizikových forem sexuálního života, zachování vhodných dietních zásad, předcházení úrazům či nehodám, dodržování principů mentální hygieny, optimalizace psychické zátěže, vhodné rozdělení práce a odpočinku, dostatečný spánek, přiměřená autoregulace kognitivních, emocionálních i sociálních aspektů osobnosti a vhodná regulace obklopujícího fyzického prostředí.⁵⁰ Vzhledem k tomu, že se jedná o širokou škálu oblastí ovlivňujících zdravý životní styl, rozhodl jsem se ve zkoumaných časopisech a novinách zaměřit svoji pozornost zejména na oblast vhodných dietních zásad (stravování) a adekvátních tělesných aktivit.

⁵⁰ Tamtéž.

5 Zdravý životní styl na stránkách Rudého práva

Rudé právo byl politicky orientovaný deník, a i přesto se v něm objevovaly články, které se zabývaly zdravým životním stylem – ať už přímo či nepřímo. V první fázi jsem Rudé právo prozkoumal od 1.1. 1969 až do 31.3. 1969. V tomto období jsem našel článek na pokračování, který byl publikován v sobotních přílohách Haló Sobota. Článek se jmenuje 500 vteřin pro krásu a v následující podkapitole jej detailněji charakterizují. Nyní představím jinou část Rudého práva.

Rudé právo vycházelo šest dní v týdnu. Jednalo se o všechny dny vyjma neděle. Pro rešerši Rudého práva jsem se rozhodl zvolit jednoduchý vzorec, a to tento: prozkoumal jsem jedno číslo na jeden rok. Vždy se jedná o sedmnáctý, respektive osmnáctý, den v měsíci listopad. První zkoumané číslo bylo vydané dne 17.11.1969. Poslední číslo jsem symbolicky určil jako 17.11. 1989. K frekvenci jedno číslo na jeden rok jsem přistoupil hned z několika důvodů, z nichž byl nejpodstatnější ten, že se mi podařilo v průběhu četby Rudého práva objevit další noviny, respektive časopisy, které se v mnohem větší míře věnovaly zdravému životnímu stylu.

Zdravý životní styl rozhodně nebyl hlavní obsahovou náplní tohoto deníku komunistické strany. Čtenáři se zde mohli setkat s úvahami, s články, s rozhovory a se zprávami ze zahraničí, které pojednávaly o zdravém životním stylu nebo alespoň o některém z jeho aspektů. Objevovaly se zde články jako např. *Sny jsou důležitější než jídlo a pití*⁵¹, *Stravují se děti správně?*⁵², *Co nakoupit, co uvařit*⁵³, *Není toho cukru škoda?*⁵⁴, *Rady od pramene – ani v zimě nejsme bez vitamínů*⁵⁵, *Gymnastika pro lenochy*⁵⁶ atd. Mimo jiné mohli do novin přispívat i samotní čtenáři, a to formou dotazů. Např. jeden ze čtenářů se dotazoval: „*Slyšeli jsme, že nápoj kofola je zdraví škodlivý.*“⁵⁷. Načež mu redakce odpověděla, že riziko hrozí pouze u diabetiků. Rudé právo publikovalo řadu

⁵¹ *Sny jsou důležitější než jídlo a pití.* Rudé právo, č. 25, 30.1. 1969, s. 6. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/30/6.png> [cit. 25.2.2022].

⁵² *Stravují se děti správně?* Rudé právo, č. 47, 25.2. 1969, s. 2. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/25/1.png> [cit. 25.2.2022].

⁵³ *Co nakoupit, co uvařit.* Rudé právo, č. 39, 15.2.1969, s. [5]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/15/5.png> [cit. 25.2.2022].

⁵⁴ *Není toho cukru škoda?* Rudé právo, č. 43, 20.2.1969, s. 2. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/20/2.png> [cit. 25.2.2022].

⁵⁵ *Rady od pramene – ani v zimě nejsme bez vitamínů.* Rudé právo, č. 317, 23.11. 1968, s. [12]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/11/23/12.png> [cit. 25.2.2022].

⁵⁶ *Gymnastika pro lenochy.* Rudé právo, č. 51, 1.3.1969, s. 5. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/5.png> [cit. 25.2.2022].

⁵⁷ *Potřebujete poradit?* Rudé právo, č. 273, 17.11. 1970, s. 3. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1970/11/17/3.png> [cit. 20.3. 2022].

obrázkových reklam na potraviny např. reklamu na čokoládovou pomazánku Nugetu, u které bylo doslova napsáno: „*Nugeta – bez dalšího zpracování...*“⁵⁸. Takováto nenápadná reklama mohla z části ovlivnit nakupujícího člověka. Netvrdím, že Nugeta představovala vyloženě nezdravou potravinu, ovšem výše citovaný text mohl u čtenáře Rudého práva navodit pocit, že se naopak jedná o zdraví prospěšnou potravinu, což mohlo vést k její nadměrné konzumaci. V tomto případě by se už jednalo o zdraví škodlivý produkt v podobě nadměrného příjmu cukrů. K diagnóze, jaké množství je škodlivé, a jaké ještě ne, by se muselo přistupovat z velice individuálního hlediska u každého konzumenta, k čemuž logicky neexistuje dostatečné množství dat. Další reklama byla na mléčné přesnídávky. Mléko je většinou společností, na rozdíl od čokolády, vnímáno jako zdraví prospěšný produkt, který je nebezpečný pouze v případě nadměrné konzumace (stejně jako každá potravina a tekutina) nebo v případě intolerance či alergie. Obrázkové reklamy na Nugetu a mléko jsou uvedeny na následující stránce.

⁵⁸ Tamtéž, s. 4.



59



60

⁵⁹ Tamtéž.

⁶⁰ Dětem mléčné přesnídávky. Rudé právo, č. 272, 17.11.1980, s. 4. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1980/11/17/4.png> [cit. 20.3. 2022].

V Rudém právu se velmi často objevovaly články, které se zabývaly výrobou produktů a celkovým ekonomickým stavem státu. V souvislosti s tím vyšel článek pojednávající o nedostatečné produkci libového masa a přebytku tučného masa. Autor článku mimo jiné uvádí: „*Teoretikové racionální výživy tvrdí, že rostlinné tuky jsou zdravější. Není však chyba v něčem jiném, například v nedostatku pohybu? Vždyť na vesnici se donedávna mastilo výhradně sádlem, jak byl rok dlouhý, aniž by to mělo zjevný vliv na zdravotní stav zemědělců.*“⁶¹. Domnívám se, že autor článku neměl v úmyslu poškodit normalizační konzumenty masa. Na druhou stranu čtenář, potýkající se se zdravotními problémy např. s nadváhou, mohl velmi snadno nabýt dojmu, že nadměrná spotřeba živočišných tuků je zdravá, o čemž (podle autorových slov) svědčí zdravotní stav zemědělských předků, a na základě tohoto článku se čtenář mohl uchýlit k stravovacímu extrému.⁶¹

Jiný článek, z roku 1973, parafrázoval projev G. Husáka, který se vyjádřil na téma zdraví. Husák doslova říká: „*Kdybychom více prostředků dávali na tělovýchovu a sport a rozumně jich tam využívali, tak bychom jich méně potřebovali na zdravotnictví.*“⁶² Podle mého názoru má tato myšlenka velký přesah i do naší současnosti. Díky výroku G. Husáka můžeme vidět, že zdravý životní styl byl aktuálně řešeným tématem i ve vysokých politických křeslech normalizačního režimu.

Většinu článků v Rudém právu psali novináři bez odborného lékařského vzdělání, tudíž nekladli takový akcent na zdravý životní styl. V tomto ohledu jsou příspěvky, které varují před cukrovkou a před nadměrným nárůstem chorob trávicího ústrojí⁶³ opravdovou výjimkou. Nutno podotknout, že oba články byly publikovány v sobotní příloze Haló Sobota, a je otázkou, ke kolika čtenářům se text apelující na všechny obyvatele ČSSR mohl dostat.⁶⁴

V Rudém právu, respektive v Haló Sobotě, bylo zveřejněno množství obrázků, které vypovídaly o vztahu společnosti ke zdravému životnímu stylu. Zajímavý vhled do myšlenkových pochodů normalizačního člověka nám poskytuje následující obrázek

⁶¹ *Jak vyrobit libové maso.* Rudé právo, č. 272, 17.11.1972, s. 5. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1972/11/17/1.png> [cit. 20.3. 2022].

⁶² *Recept pro každého.* Rudé právo, č. 274, 17.11.1973, s. 8. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1973/11/17/8.png> [cit. 20.3. 2022].

⁶³ *Gastroenterologie a její problémy.* Rudé právo, č. 273, 17.11.1984, s. [7]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1984/11/17/7.png> [cit. 20.3. 2022].

⁶⁴ *O cukrovce trochu jinak.* Rudé právo, č. 272, 17.11.1979, s. [7]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1979/11/17/7.png> [cit. 20.3. 2022].

maminky s kočárkem. I přestože se jednalo o ilustrovaný vtíp, tak je zřejmé, že téma tělesné váhy – obezity, muselo být živé napříč celou společností, když dostávalo svůj prostor i v tomto deníku a jeho přílohách.



65

V následujících řádcích se budu věnovat rubrice 500 vteřin pro krásu.

5.1 500 vteřin pro krásu

Rubrika 500 vteřin pro krásu se na přílohových stránkách Rudého práva začínala objevovat již 30. 11. 1968.⁶⁶ Poslední článek 500 vteřin pro krásu vyšel 29.3. 1969. V dubnových vydáních roku 1969 jsem již žádný článek na toto téma nenalezl. Celkem tedy vyšla jedna úvodní kapitola 500 vteřin pro krásu a 15 kapitol, které se věnují konkrétním problémům pohybového aparátu.⁶⁷ Haló Sobota vycházela pravidelně každou

⁶⁵ Rudé právo, č. 272, 17.11.1979, s. [1]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1979/11/17/1.png> [cit. 20.3. 2022].

⁶⁶ PALACKÁ D.: 500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 323, 30.11. 1968, s. [12]. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/11/30/12.png> [cit. 29.11.2021].

⁶⁷ In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo> [cit. 29.11.2021].

sobotu s občasou výjimkou jako např. o vánočních svátcích na konci roku 1968. V tomto období byly přílohové výtisky mimořádně přesunuty na neděli, kdy Rudé právo v průběhu roku obyčejně nevycházelo. Podle mého názoru byly v Haló Sobotě publikovány články, které si již nevešly do hlavního výtisku Rudého práva. Objevovale se zde pravidelně se opakující témata jako např. Kurs sebeobranu spotřebitelů, Zahradníkův rok, křížovky, literární příběhy na pokračování, nejrůznější tipy na vaření a také již zmíněná série článků 500 vteřin pro krásu.⁶⁸

Autorka článku 500 vteřin pro krásu nabádala čtenářky, aby při každodenních činnostech myslely na správný pohyb, jak doma, tak i v práci. Dle autorčiných slov krásu netkví pouze v hezkém oblečení a v pěkném líčení. „*Žádná švadlena ani krejčí vám nedokážou odstranit kulatá záda nebo ledabylou chůzi.*“⁶⁹ Pokud si člověk zafixuje špatné pohybové návyky, může to mít neblahé následky pro jeho budoucí zdravotní stav. Čtenářky byly vybízeny k nácvičku správného pohybu, jemuž se měly věnovat alespoň 500 vteřin denně tzn. necelých 10 minut, aby si správný pohyb osvojily, a následně jej po celý zbytek života prováděly automaticky, bezchybně a bez negativních zdravotních následků.⁷⁰

První kapitola popisuje typy nesprávného držení těla ve stoje. Druhá kapitola představuje správný postoj a cvičení, díky kterému čtenářky docílí správného držení těla. V dalším díle následuje teoretická část, kde je zdůrazňována důležitost páteře. Jsou zde uvedeny různé defekty jako např. bederní hyperlordóza, plochá záda nebo kulatá záda (kyfóza). Podle autorky se páteř nejvíce kazí špatným sezením. Pro správný poseď je velice důležitá výška stolu, na kterém pracujeme. Vlivem nesprávného natáčení bederní části páteře si člověk může způsobit pravostrannou nebo levostrannou skoliózu. Pozor by čtenářky měly dávat i u jídla, neboť při nesprávném poseďu může dojít k omezení trávicí, dýchací a oběhové soustavy, což může mít negativní následky do budoucna. Jak správně seďet je dopodrobna popsáno nejenom textem, ale vše je ilustrováno i na obrázcích.⁷¹

⁶⁸ In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/8/1_.png [cit. 29.11.2021].

⁶⁹ PALACKÁ D.: *500 vteřin*, s. [12].

⁷⁰ Tamtéž, s. [12].

⁷¹ *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 329, 7.12.1968, s. [12]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/12/7/12_.png [cit. 29.11.2021].
500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 335, 14.12.1968, s. [13]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/12/14/13_.png [cit. 29.11.2021].
500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 3, 4.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/4/4_.png [cit. 29.11.2021].
500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 9, 11.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/11/4_.png [cit. 29.11.2021].

Autorka textu se snaží demonstrovat všechny chyby na každodenních činnostech. V dalším díle např. radí, jak správně držet plnou nákupní tašku nebo jak správně vzpažit ruce při věšení prádla. V práci se zaměstnanci často ohýbají, a proto je další nácvik věnovaný pozvolnému ohnutí. Autorka tvrdí, že jednou z nejčastějších chyb je, že při předklonu svěsíme trup zcela neovladatelně dolů k zemi.⁷² Na správné držení těla musí člověk myslet i během vytírání podlahy nebo při práci s rýčem na zahradě. Autorka upozorňuje, že při těchto činnostech je velmi důležitá souhra všech svalů těla. Čtenářky se musí snažit vyvarovat nadměrnému zatěžování konkrétních tělesných partií.⁷³ Za velice kontroverzní hodnotím dvanáctou kapitolu, kde autorka čtenářkám radí, jak mají zdvihat těžké předměty ze země. Autorčin tip na zdvihání břemen nekoresponduje se současnými poučkami zdravotníků a školitelů o bezpečnosti práce na pracovišti. Situaci nejlépe demonstrovají následující obrázky. Na obrázku č. 1 je zobrazena malba z Rudého práva. Na obrázku č. 2 je znázorněn současný pohled na zvedání těžkých břemen ze země.⁷⁴

500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 15, 18.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/18/4_.png [cit. 29.11.2021].

500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 21, 25.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/25/4_.png [cit. 29.11.2021].

500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 27, 1.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/1/4_.png [cit. 29.11.2021].

⁷² 500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 33, 8.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/8/4_.png [cit. 29.11.2021].

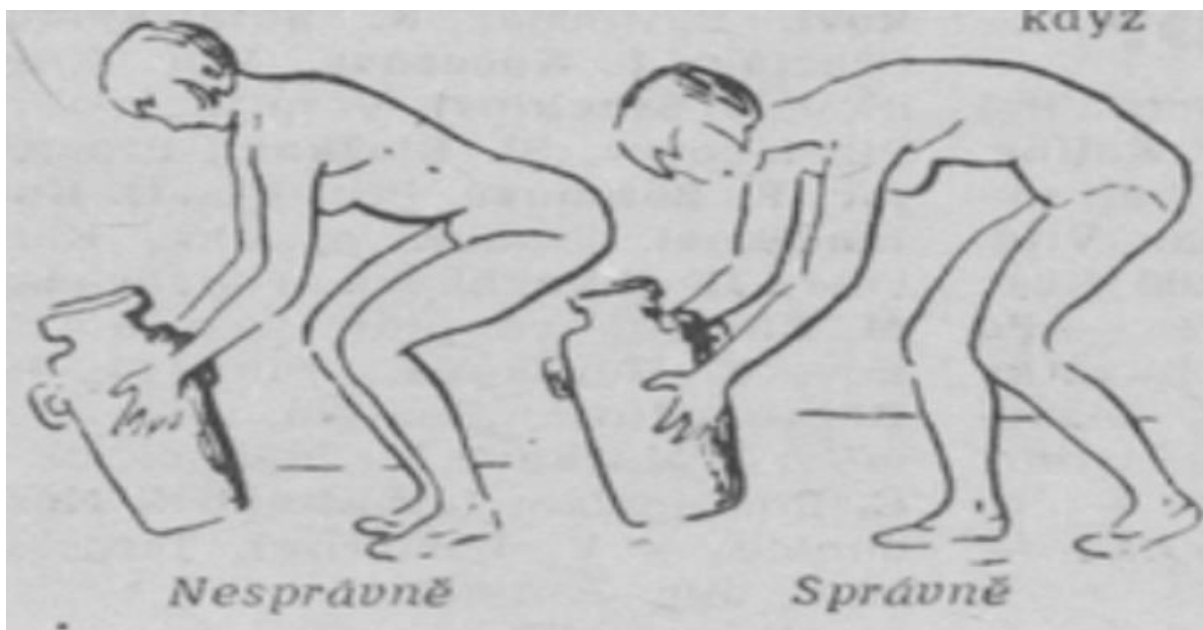
500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 39, 15.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/15/4_.png [cit. 29.11.2021].

500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 45, 22.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/22/4_.png [cit. 29.11.2021].

⁷³ 500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 57, 8.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/8/4_.png [cit. 29.11.2021].

500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 63, 15.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/15/4_.png [cit. 29.11.2021].

⁷⁴ 500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 51, 1.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/4_.png [cit. 29.11.2021].



Obrázek č. 1⁷⁵



SPRÁVNÉ ZVEDÁNÍ BŘEMEN

- nohy lehce od sebe, nakroč ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrč a zpevni
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno drž co nejbliže trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



TAK NE!

nezvedej břemena zády
a daleko od trupu

Obrázek č. 2⁷⁶

⁷⁵ 500 vteřin pro krásu. Rudé právo, č. 51, 1.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/4_.png [cit. 29.11.2021].

⁷⁶ Ruční manipulace s břemeny, 2017. In: <https://www.civop.cz/rucni-manipulace-s-bremenym/> [cit. 30.11.2021].

6 Zdravý životní styl na stránkách časopisu Zdraví

V následujících řádcích stručně představím okruhy a konkrétní články, které se v období 1969-1989 na stránkách časopisu Zdraví objevovaly, a do určité míry s jistou pravidelností i opakovaly. Uvedením názvů jednotlivých článků chci dokázat to, že se v časopisu Zdraví vyskytovaly opravdu všechny informace, které pokrývaly nejrůznější aspekty zdravého životního stylu. Okruhy jsem určil podle subjektivního rozdělovacího systému. Názvy článků z jednoho okruhu se mohou prolínat s názvy článků z ostatních okruhů. Např. článek Obezita mohl být zařazen jak do okruhu výživa, tak do okruhu nežádoucí jevy atp. V prvním z okruhů jsou články se sportovní tematikou. V druhém okruhu jsou články týkající se pohybového aparátu atd. Poslední okruhy se nazývají životní prostředí a ostatní články. Uvedené články jsou pouhou ukázkou toho, co bylo ve zkoumaném období v časopisu Zdraví publikováno.

1. Sportovní tematika: Nedostatek pohybu, Lyžování, Turistika, Cyklistika, Sport jako skvělý prostředek pro zdraví, Žena a sport, Jóga, Tanec, Plavání, Kulturistika, Gymnastika, Tenis, Olympiáda atd.
2. Pohybový aparát: Rehabilitace, Bolesti v kolenou, Bolesti v zádech, Křivení páteře a kompenzační cviky, Až bude rok 2000 – Choroby pohybového aparátu atd.
3. Výživa a stravování: Důležitost vitamínů, Výživa a sport, Výživa a dětský chrup, Výživa ve stáří, Nesnášenlivost mléka, Hygiena stravování, Diety, Obezita, Otylost jako společenský problém, Chcete opravdu zhubnout?, Konzervy, Výživa a zdraví, Výživa budoucnosti, Nepřítel č. 1 cholesterol atd.
4. Regenerace: Sauna, Vliv striptýzu na psychiku, Odpočinek, Důležitý význam spánku, Dovolena a tipy na ni, Význam sluneční záře – vliv na kůži, Důležitost vody a pitného režimu, Jak regenerují (fungují) jednotlivé orgány, Letní koupání, Pohyb na horském vzduchu, Houbaření, Léčení v lázních atd.
5. Rodina: Zlobivé dítě, Náhradní rodinná péče, Genetika, Problematika stárnutí, Dítě a televize, Soužití ve stáří, Manželství a impotence, Starý člověk ve společnosti, Spokojenost v manželství, Manželství a homosexualita, Kdy je rozvod na místě, Druhé dítě v rodině, Osamělá žena s dítětem, Osamělý otec s dítětem, Klíč k výběru partnera pro manželství atd.

6. Orgánové soustavy: Nové poznatky o mozkové a srdeční činnosti, Nervový systém v těle, Problémy se žlučníkem, Cévní systém, Hormony a jejich vliv na vzrůst a reprodukci atd.
7. Články týkající se sexuality: Sexuální menšiny, Homosexualita, Sexuální život muže po srdečním infarktu, Žena a sexuální poruchy muže, Antikoncepce, Biologické následky sexuální svobody, Sexuální poruchy u žen, Sexuální násilí, Lásky k témuž pohlaví, Výzkumy sexuálního stárnutí, AIDS atd.
8. Zábavné rubriky: Vtipy, hádanky, křížovky, rozhovory se známými osobnostmi např. s Waldemarem Matuškou atd.
9. Choroby, onemocnění a poruchy: Autismus, Bechtěrevova choroba, Vředy, Rýma, Operace žaludku, Poruchy dýchání, Kornatění tepen, Spalničky, Cirhóza, Vysoký krevní tlak, Nízký krevní tlak, Až bude rok 2000 – Virologie, Nemoci dýchacího ústrojí, Účinněji proti diabetu, Choroba zvaná alkoholismus atd.
10. Nežádoucí jevy: Chrápání, Alergie, Třes v rukou, Rakovina, Boj se stárnutím, Cukrovka, Zaměstnavatel a alkoholismus, Pomočování u dětí, Nádory plic, Až bude rok 2000 – Otázka zhoubných nádorů, Plísňové onemocnění kůže nohou, Drogy a společnost, Až bude rok 2000 – Mozková onemocnění, Infarkt srdečního svalu, Terč alkoholu – mozek, Šilhání, Oční vady atd.
11. Politicky orientované články: Lenin a zdravotnictví, Sloužím socialistické vlasti, články o vzniku SSSR, 65 let života KSČ, Vítězný únor 1948 a Československý Červený kříž atd.
12. Životní prostředí: Kvalitní životní prostředí, Až bude rok 2000 – Jaké bude naše životní prostředí, Zachraňme keře v naší krajině, Odpadky a my, Parky, Problém zvaný tuhý odpad, Hygiena bydlení, Ochrana krajiny v rámci chráněných krajinných oblastí atd.
13. Ostatní články: Dopravní nehody, První pomoc, Zkoumání lidské řeči, Novinky ze zdravotnictví, Doporučená literatura na téma zdraví, Péče o osobní hygienu, Péče o ruce a chodidla, Léčivé rostliny, Činnost horské sužby, Zprávy ze zahraničí, Dítě a jeho hry, Chodec a doprava, Móda v oblékání atd.

6.1 Série článků Rajko Dolečka: Jste také obézní?

Většina článků se v časopisu Zdraví zabývá zdravým životním stylem – jeho nejrůznějšími aspekty. Vzhledem k rozsahu této práce jsem se rozhodl zaměřit svoji

pozornost pouze na jeden z těchto aspektů, a to na výživu, respektive obezitu, která spadá do dominujícího faktoru (životního způsobu), který ovlivňuje lidské zdraví až z 50 %.⁷⁷

Moji pozornost zaujala série článků na pokračování s názvem *Jste také obézní?* Tyto články vycházely v období od ledna 1976, až do dubna 1976. Doleček v článcích píše o ideální tělesné váze. Zmiňuje zde několik měřítek, podle nichž se určuje, zdali je člověk obézní či nikoliv. Jedním z takových měřítek je např. Brocův index (vzorec), podle něhož by měla být ideální tělesná váha tolik kilogramů, kolik centimetrů měří člověk nad metr své výšky. Např. 170 cm vysoký jedinec má vážit 70 kg. Samozřejmě jsou možné drobné odchylky směrem nahoru či dolů. Ideální tělesná váha je ovlivněna pohlavím, věkem a podstatnou roli zde hraje rovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Existují ovšem vzácná onemocnění, která mají za následek vznik obezity. Jedním z takových onemocnění je např. zvýšená činnost kůry nadledvinek. Doleček označuje obezitu jako problém nejenom estetický a společenský. Velké negativum vidí rovněž v zatěžování zdravotnického systému ČSSR. Doslova píše: „*Obezita pro nás představuje příliš drahý a zbytečný luxus.*“⁷⁸ Svě tvrzení opírá o údaj, že 5 000 000 obyvatel Československa váží více než by mělo, tedy že trpí nadváhou. Z 5 000 000 má 1 000 000 obyvatel více nebo méně závažné klinické obtíže, a proto podle Dolečka přestává být obezita pouhou soukromou záležitostí jedince.⁷⁹ Počet obyvatel ČSSR se v roce 1977 rovnal téměř 15 000 000. Z tohoto údaje vyplývá, že problémem s nadváhou trpěla přibližně 1/3 všech obyvatel v ČSSR.⁸⁰ Za krizové období pro vznik obezity označuje Doleček období po vstupu do manželství nebo změnu zaměstnání na méně fyzicky náročné (u mužů). U žen považuje za nejrizikovější poporodní období. U mladých lidí označuje za kritický moment ten, když jedinec náhle přestane s pohybovými aktivitami, kterým se až doposud věnoval.⁸¹ Hlavním klíčem pro cestu z obezity vidí v motivaci, kterou si každý jednatel musí určit sám.⁸² Na konci rubriky vyzdvihuje 10 rad, díky kterým se vyhnout obezitě. Mezi ně řadí např. tyto: Být střídavý a zavčas zamezit vzniku obezity, více se

⁷⁷ MLČÁK, Z: *Psychologie*, s. 18-27.

⁷⁸ DOLEČEK, Rajko: *Jste také obézní? Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 24, 1976, č. 1, s. 5-6.

⁷⁹ DOLEČEK, Rajko: *Jste také obézní? Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 24, 1976, č. 3, s. 16-17.

⁸⁰ Multimediaexpo.cz: *Czechoslovakia demo.png*. In: http://www.multimediaexpo.cz/mmecz/index.php/Soubor:Czechoslovakia_demo.png#filelinks [cit 24.2.2022].

⁸¹ DOLEČEK, Rajko: *Jste také obézní? Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 24, 1976, č. 1, s. 5-6.

⁸² DOLEČEK, Rajko: *Jste také obézní? Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 24, 1976, č. 3, s. 16-17.

pohybovat a věnovat se aktivnímu odpočinku, vyhýbat se glycidům (sacharidy – cukry), nepřehánět s maštěním pokrmů, dbát na příjem bílkovin, ovoce, zeleniny a zejména dávat pozor na utajené přejídání. Utajené přejídání znamená nekontrolovatelná konzumace jídla, které obsahuje nadměrné množství kalorií.⁸³ Obyvatelé ČSSR se mohli dočíst o zásadách správného stravování i v jiných tištěných médiích nežli pouze v časopisu Zdraví. Rajko Doleček publikoval v roce 1977 knihu s názvem Nebezpečný svět kalorií, která se zabývala stejnou problematikou, ovšem v širším kontextu. Dolečkova kniha navázala na populární seriál z roku 1974 vysílaný v Československé televizi, který měl stejný název jako výše zmiňovaná kniha. Některé díly tohoto televizního seriálu jsou volně dostupné na internetové platformě YouTube.⁸⁴ Jak můžeme vidět, téma zdravého životního stylu, respektive správných zásad stravování, na občany ČSSR působilo nejenom z tisku, ale i z nejmodernějšího sdělovacího prostředku normalizačního období – z barevné televize.

S Dolečkovým textem z časopisu Zdraví se shodují i současní odborníci na výživu. V dnešní době existuje nespočet redukčních diet, které umožňují dostat se z obezity. Pro všechny tyto diety (např. Paleo dieta, Nízkosacharidová dieta atd.) platí princip Dolečkových doporučení: Energetický příjem z potravy musí být nižší než energetický výdej, tzn. pro cestu z obezity je zapotřebí vytvořit rozumný a dlouhodobě udržitelný kalorický deficit prostřednictvím správného poměru makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky) a prostřednictvím dostatečného množství potřebných mikroživin (vitamíny, minerály, stopové prvky). Správné nastavení troj-poměru energetických makroživin v jídelníčku je pro redukci tukové tkáně velmi důležité.⁸⁵ „Světová zdravotnická organizace doporučuje pro běžnou dospělou populaci poměr 55 % sacharidů, 30 % tuků a 15 % bílkovin. Vhodný troj-poměr živin samozřejmě velmi úzce souvisí s vykonávaným druhem fyzické zátěže.“⁸⁶

K tomuto procentuálnímu troj-poměru makroživin je zapotřebí přihlížet s určitou rezervou, zejména z toho důvodu, že lidské tělo není stroj, jehož úkolem je plnit veškerý doporučený příjem potravy na procento přesně. Z tohoto důvodu je možné zaznamenat

⁸³ DOLEČEK, Rajko: *Jste také obézní? Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 24, 1976, č. 4, s. 8-9.

⁸⁴ Tn Cz 2014, *Nebezpečný svět kalorií 2 (Rajko Doleček, Leoš Středa)*. In: <https://www.youtube.com/watch?v=wpMB9WL7aQM&list=PLfxLDx2q8MTzT764ZTVBpr2kbgryMTdr&index=4> [cit. 28.2. 2022].

⁸⁵ ROUBÍK, Lukáš: *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha 2018, s. 399-407.

⁸⁶ Tamtéž, s. 58.

drobné procentuální odchylky v závislosti na autorovi studie. Rozložení makroživin je hodně individuální věc. Poměr je závislý na několika faktorech – věk, aktuální stav, fyzická kondice, fyzická aktivita.⁸⁷ Je důležité si uvědomit, že normalizační společnost nebyla tak dokonale obklopena moderními technologiemi jako je tomu dnes, tzn. svou podstatnou roli mohly sehrát i takové nenápadné každodenní aktivity jako např. ruční mytí nádobí, ruční praní prádla, menší počet automobilů ve společnosti tzn. vyšší pohybová aktivita v podobě pěší chůze či jízdy na kole do zaměstnání atd. Důležitost těchto drobných pohybových aktivit demonstrují následující obrázky, na kterých jsou zobrazeny jednotlivé složky podílející se na energetickém výdeji lidského těla.

Obrázek č. 1: TDEE (Total Daily Energy Expenditure) vyjadřuje celkovou energetickou potřebu organismu. BMR (Basal Metabolic Rate) znamená bazální metabolický výdej, což je energie potřebná na základní fyziologické potřeby jako je např. dýchání. TEF (Thermic Effect of Foods) je termický efekt – energie potřebná na metabolismus jednotlivých živin. V kontextu této práce je nejdůležitější složkou energie spotřebovaná při práci a při sportu, která se dělí na NEAT a EAT. NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) je energie potřebná pro běžné denní aktivity jako např. domácí práce. EAT (Exercise Activity Thermogenesis) vyjadřuje energii, kterou lidské tělo spotřebuje při cvičení tzn. při sportu.⁸⁸ Obrázek č. 2 je obohacen o kalorické údaje, díky kterým lze tuto problematiku lépe pochopit.

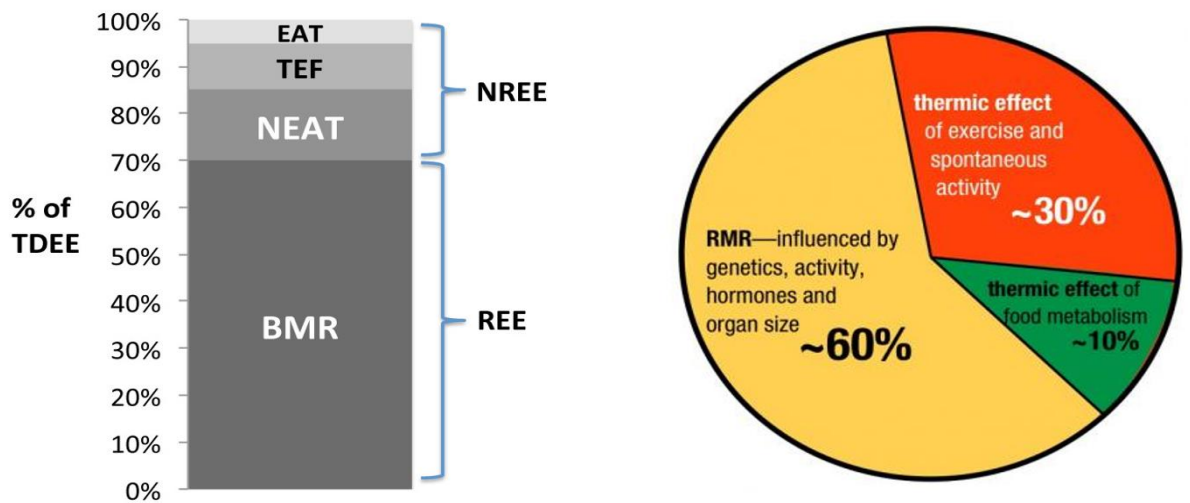
⁸⁷ MANSFELDOVÁ, Lucie: *Stravovací návyky obézních dospělých*. České Budějovice 2018, s. 12. (bakalářská práce), In: <https://theses.cz/id/rwkvkz/25342803> [cit 25.3. 2022].

⁸⁸CAHA, Jan: *Sám sobě výživovým poradcem*. Brno 2021, s. 37-44.

LOSKOT, Petr: *Potřeba energie a bílkovin v silovém sportu*. Brno 2021, s. 5. In: <https://docplayer.cz/207849225-Potreba-energie-a-bilkovin-v-silovem-sportu-mgr-petr-loskot-lf-muni-ustav-ochrany-a-podpory-zdravi-2-3-a.html> [cit. 20.3.2022].

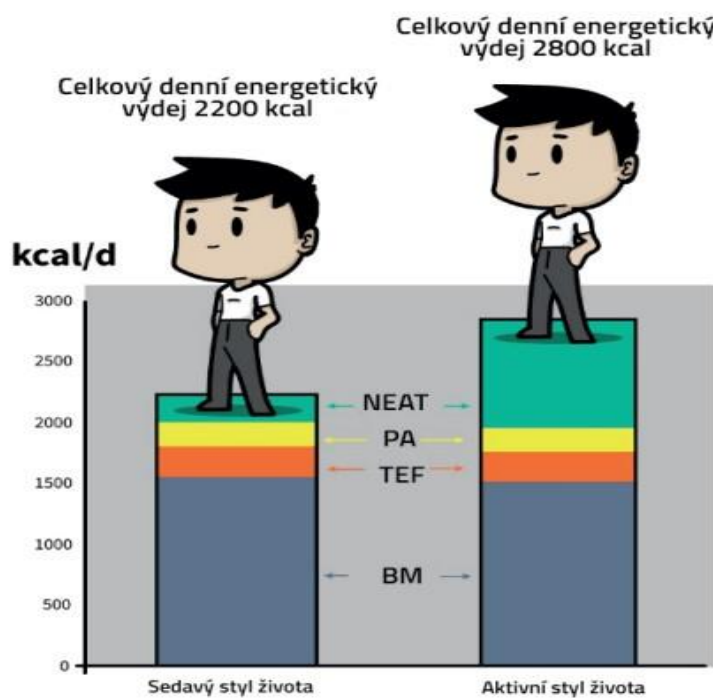
Obrázek č. 1:

Energetická bilance a potřeba



89

Obrázek č. 2:



90

⁸⁹Tamtéž.

⁹⁰ CAHA, Jan: *Sám sobě výživovým poradcem*. Brno 2021, s. 41.

Podle slov Martina France, historik zabývající se stravováním, „*patřil Rajko Doleček mezi skutečné celebrity, jeho pořad na běžné diváky neměl moc velký efekt – obézních, korpulentních či přímo tlustých u nás bylo stále víc a víc. A z Rajka Dolečka si ještě navíc utahovali populární komici jako Vladimír Menšík a Stella Zázvorková*“.⁹¹ Možná právě z nedostatečného dosahu na televizní diváky (1974) přistoupil Doleček k dalšímu kroku, a to k prezentování svých vědeckých poznatků v rubrice *Jste také obézní?* a o rok později k publikování knihy *Nebezpečný svět kalorií*.

Dolečkovy rady: Více se hýbat, dbát na dostatečný příjem bílkovin, ovoce, zeleniny atd. jsou platné i pro současnou společnost. Otázkou tedy zůstává, zdali tyto rady, které byly volně přístupné v normalizačním mediálním prostoru, padaly na úrodnou půdu, nebo zdali tak nějak vyšuměly do vzduchoprázdna. Podle Dolečkova údaje, že 1/3 obyvatel měla problémy s obezitou, se přiklání spíše k druhé variantě. Pro zajímavost zde uvedu aktuální údaje vztahující se k České republice (ČR). Počet obyvatel v ČR k září roku 2021 byl přibližně 10 700 000.⁹² Z dostupných údajů na českém statistickém úřadě vyplývá, že obezitou je ohroženo přibližně 18,5 % Čechů. (přibližně 2 000 000)⁹³ Jiný zdroj uvádí, že „*obézních je v České republice 20 až 25 % dospělých a dalších 25 % má nadváhu*“.⁹⁴ Obezita byla dříve zcela výjimečná a problémem začala být až ve druhé polovině dvacátého století.⁹⁵ Tento jev souvisí s tím, že v době normalizace se poprvé v historii většině obyvatel československé společnosti otevřela možnost neomezené konzumace potravin, a i přestože je toto období spojené např. s frontami na nedostatkové či exotické zboží jako jsou např. maso a banány, tak se jednalo o období, kdy každý občan měl co jíst, každý byl oblečen a každý měl nějaké bydlení, tzn. základní lidské potřeby byly uspokojeny a lidé logicky toužili po vyšším standardu⁹⁶, který pro 1/3 obyvatel (5 000 000) znamenal mít vždy po ruce nějaké to jídlo, jehož nadměrná konzumace vedla k nadváze.

Doleček nebyl ve svém boji proti obezitě osamocen. V normalizačním období vycházelo v časopisu *Zdraví* opravdu velké množství článků i od jiných autorů, kteří se

⁹¹ FRANC, Martin: *Retrojídlo – Jak jsme jedli za socialismu*. Brno 2020, s. 281.

⁹² Český statistický úřad: *Obyvatelstvo*. In: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide [cit. 6.3.2022].

⁹³ Český statistický úřad: *Průměrný Čech trpí mírnou nadváhou*. In: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou> [cit. 6.3.2022].

⁹⁴ dTest: *Obezita*. In: <https://www.dtest.cz/clanek-8812/obezita> [cit. 25.3.2022].

⁹⁵ Tamtéž.

⁹⁶ PAŽOUT, Jaroslav: *Každodenní život v Československu 1945/48–1989*. Praha 2015, s. 44.

zaměřovali na oblast výživy a obezity. V období 1969-1989 se mi podařilo objevit přibližně 120 článků na toto téma. Vezmeme-li v potaz, že časopis vycházel každý měsíc, vyjde nám na období 1969-1989 celkem 252 jednotlivých čísel časopisu Zdraví, které si mohli obyvatelé ČSSR volně zakoupit (každé číslo časopisu mělo 24 stránek). Z těchto údajů vyplývá, že každý druhý měsíc mohli čtenáři Zdraví získat nějaké nové informace ohledně výživy, a mohli tak zahájit cestu k zdravému životnímu stylu. Níže uvádím pouhou ukázkou článků, které byly na téma stravování v časopisu Zdraví publikovány: *Výživa a jóga* (únor 1970)⁹⁷, série článků *Základní abeceda vitamínů* (leden-duben 1973)⁹⁸, *Poruchy z podvýživy* (červen 1981)⁹⁹, *Směřem k racionální výživě* (únor 1985)¹⁰⁰, *Dieta bezlepková (bezglutenová)* (duben 1987)¹⁰¹, *Životní prostředí a naše výživa* (září 1989)¹⁰² atd.

6.2 Rubrika: Odpovídáme na dotazy

V časopisu Zdraví existovala rubrika s názvem Odpovídáme na dotazy. V podstatě se jednalo o soubor otázek a odpovědí pravidelně publikovaných na posledních dvou stránkách tohoto měsíčníku. Čtenáři se dotazovali na věci, které je trápili, a na které neznali nebo nedokázali nalézt odpověď, případně jim tuto odpověď neposkytl jejich ošetřující lékař. V kontextu psychologie zdraví můžeme díky těmto čtenářským otázkám zjistit, jakými problémy se tehdejší obyvatelé ČSSR zabývali, jaké myšlenky ovlivňovaly jejich psychiku, potažmo psychohygienu. Na otázky čtenářům odpovídají odborníci – většinou lékaři. Pouze ojedinele se stalo, že redakce zodpověděla čtenářský dotaz špatně, a byla na tuto mylnou odpověď upozorněna, načež vše uvedla na pravou míru. Za velmi důležité považuji několikrát se opakující vyjádření redakce časopisu: „...rubrika nemůže přebírat úkoly lékařů našeho zdravotnictví, určovat diagnózy a léčbu. Z kusých a mnohdy i laicky uvedených příznaků nemohou odborníci jednoznačně určit chorobu a její příčiny, ... Je nutné abyste se se žádostí o pomoc obraceli na své ošetřující lékaře, kteří vás v případě potřeby odešlou na specializované pracoviště.“¹⁰³ Z citovaného textu je zřejmé, že časopis si v žádném případě nekladl za cíl nahradit plnohodnotnou odbornou lékařskou diagnózu. Cílem této rubriky bylo vytvořit důvěryhodnou platformu, kde se nikdo nemusí bát požádat o radu a svěřit se se svými

⁹⁷ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 18, 1970, č. 2, s. 15,16.

⁹⁸ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 21, 1973, č. 1, s. 10.

⁹⁹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981 č. 6, s. 16.

¹⁰⁰ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 33, 1985, č. 2, s. 2-3.

¹⁰¹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 4, s. 14-15.

¹⁰² Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 9, s. 5.

¹⁰³ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 36, 1988, č. 5, s. 24.

trablemi někomu druhému. Četnost dotazů nám dokazuje, že rubrika opravdu plnila svůj účel po celou dobu normalizace.¹⁰⁴ Z prostudovaných let 1969-1989 vyplývá, že se čtenářské dotazy častokrát opakovaly, tzn. občané se na mnoho věcí ptali stále dokola a redakce stále dokola odpovídala víceméně podobnými odpověďmi. Tento fakt ale rozhodně neznamená, že by se v rubrice neobjevovaly nové dotazy, které ještě nebyly zodpovězeny, protože tak jak se společnost vyvíjela, vyvíjelo se i spektrum pokládaných otázek. Např. koncem 80. let se v rubrice začaly objevovat nové typy dotazů týkajících se výživové poruchy bulimie.¹⁰⁵ V následujících odstavcích představím konkrétní otázky, které se v rubrice Odpovídáme na dotazy v průběhu 20 let objevovaly. Z dotazů jsem vybral pouze některé, a navíc jsem je rozdělil do jednotlivých okruhů, podle toho, jaké problematice se věnovaly. Jedná se o otázky ohledně: vlasů, stravování, výživových poruch, mezilidských vztahů, vzhledu, nežádoucích tělesných jevů atd. Lze tvrdit, že se zde objevovaly otázky z nejrůznějších oblastí zdravého životního stylu.

Vlasy. To byl jeden z nejčastějších dotazů, který se v rubrice stále dokola opakoval. Na otázku týkající se vypadávání vlasů lékaři odpovídali s pozitivním nábojem, snažili se čtenářům (většinou mužům) vysvětlit, že se jedná o přirozený proces degenerace lidského organismu. Byla jim nabízena různá alternativní řešení jako např. transplantace, a bylo poukazováno i na to, že řada filmových herců nemá vlasy, a i přesto jsou úspěšní jak v profesním, tak i osobním životě.¹⁰⁶ Problémy s vlasy neměli pouze muži. Jeden z dotazů byl od ženy, která si stěžovala na změnu vlasů po porodu z bohatě vlnitých na téměř rovné.¹⁰⁷ Další dotaz byl od mladé slečny, která se redakce ptala na šedivění vlasů. Slečna se strchovala o svého 27letého přítele, kterému v tomto mladém věku začaly šedivět vlasy. Redakce na tento dotaz odpověděla poměrně jednoduše, a to takto: jedná se o geneticky určenou věc, kterou lze do určité míry ovlivnit kosmetickým barvením a úpravou životosprávy (správná výživa, pravidelný a dostatečný spánek, sport atd.).¹⁰⁸

Velmi frekventované byly dotazy vztahující se ke stravování. Jeden z dotazů byl od ženy, která podle vlastních slov trpí pocitem neustálé nenasycenosti. Žena se dotazuje na prostředky, díky kterým by tento problém mohla potlačit.¹⁰⁹ Další otázka byla směřována

¹⁰⁴ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 20, 1972, č. 7, s. 22.

Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 11, s. 24.

¹⁰⁵ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 36, 1988, č. 8, s. 24.

¹⁰⁶ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 19, 1971, č. 1, s. 24.

¹⁰⁷ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 37, 1987, č. 3, s. 24.

¹⁰⁸ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 23, 1975, č. 4, s. 24.

¹⁰⁹ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 29, 1981, č. 3, s. 24.

na redukční dietu v souvislosti s medem, který (podle slov čtenáře) při konzumaci půl hodiny před jídlem sníží pocit hladu. Lékař v odpovědi upozorňuje, že med sice může vyvolat pocit nasycení, avšak u obézních lidí k potlačení hladu většinou nestačí, ba naopak může vyvolat ještě větší touhu po sladkém.¹¹⁰ Další čtenářka měla zajímavý dotaz ohledně léčení otylosti operací. Redakce odpověděla, že chirurgický zákrok je sice možný, ale má svá zdravotní rizika. „*Chirurgický zákrok je choulostivý, technicky náročný a na účet státní zdravotní kasy se tyto kosmetické úkony dělají pouze výjimečně. Vhodnou volbou pro cestu z obezity je změna životosprávy.*“¹¹¹ Protipólem k předchozímu dotazu je otázka čtenáře, který si ve svých 21 letech stěžoval na přílišnou hubenost (54 kg), a hned o odstavec výš se jiný čtenář dotazoval na možnosti, jak zvětšit svá lýtka, načež mu odborníci odpověděli: „*Žádný prostředek, který by usměrnil, aby váhový přírůstek se omezoval jen na místa volby, neexistuje, ...*“.¹¹² Další otázka se týkala vajec a povoleného množství jejich konzumace. Redakce v odpovědi zdůraznila, že nadměrné požívání vajec je škodlivé a podstatnou roli zde má tepelná úprava – vařená vejce jsou zdraví prospěšnější oproti smaženým.¹¹³ „*Náš jedenáctiletý syn sní denně až 30 dkg čokolády. Dostává ji po jídle; ve stravě má dostatek ovoce, masa i ostatních potřebných živin. Je štíhlý. Je větší konzumace čokolády zdraví škodlivé?*“ Pro srovnání: Množství 30 dkg (300 g) čokolády téměř odpovídá dnešnímu balení jedné velké čokolády značky Milka (270 g). Podle lékaře, který na tento dotaz odpovídal, je takováto spotřeba nadměrná a může ovlivnit tvorbu zubního kazu.¹¹⁴ „*Denně piji nejméně jeden litr mléka, půl litru kefiru a jím hodně sýrů, ... Kolik mléka denně může člověk po padesátce bez rizika vypít?*“ V odpovědi stojí, že doporučené množství mléka pro člověka po padesátce je 1/2 litru mléka na den, přičemž se stravitelnost mléka zvýší kvašením (kyselé mléko, kefir, jogurt, podmáslí atd.).¹¹⁵ Jeden ze čtenářů se dotazoval: „*Jak je možné, že člověk ve třiceti letech přibývá na váze, ačkoliv přijímá stejnou stravu, v stejném množství jako když mu bylo dvacet let?*“.¹¹⁶

Koncem 80. let se v rubrice Odpovídáme na dotazy začaly objevovat otázky týkající se výživových poruch, konkrétně bulimie. V květnovém čísle roku 1988 odpověděl na

¹¹⁰ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 29, 1981, č. 10, s. 24.

¹¹¹ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 30, 1982, č. 1, s. 24.

¹¹² *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 29, 1981, č. 12, s. 24.

¹¹³ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 30, 1982, č. 12, s. 24.

¹¹⁴ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 32, 1984, č. 10, s. 24.

¹¹⁵ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 25, 1977, č. 8, s. 24.

¹¹⁶ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 23, 1975, č. 10, s. 24.

dotaz ohledně bulimie MUDr. L. Elger, který ve Zdraví odpovídal na mnoho otázek napříč celým normalizačním obdobím.¹¹⁷ Jeho odpověď se ovšem nelíbila MUDr. F. Faltusovi z psychiatrické kliniky v Praze, kterého na Elgerovu odpověď upozornili jeho pacienti. Faltus kontaktoval redakci, a v dalším vydání časopisu uvedl vše na pravou míru. Podle Faltuse je „...*Bulimia nervosa závažné psychosomatické onemocnění patřící do skupiny tzv. psychogenních poruch příjmu potravy. Mezi tyto choroby patří i více známá mentální anorexie.*“¹¹⁸ Vzájemná výměna názorů dvou odborníků na platformě rubriky Odpovídáme na dotazy je jednoznačným důkazem toho, že časopis Zdraví byl předmětem diskuse napříč celou společností. Lidé, kteří navštěvovali lékaře, měli o tomto časopisu povědomí a nebáli se konzultovat své problémy ani v ordinaci ani na papíře prostřednictvím písemných dotazů. Naopak lékaři nebyli vůči tomuto časopisu lhostejní a nepohrdali jím jako něčím méněcenným. Odborníci si uvědomovali oblíbenost tohoto populárně naučného měsíčníku, a proto se snažili zamezit šíření nepravdivých informací. Dotazem na bulimii bych uzavřel otázky týkající se výživy, a přesunul bych se k otázkám, které se zabývají dalšími aspekty zdravého životního stylu.

Následující otázky jsou z okruhu mezilidských vztahů. Např. dvacetileté děvče se dotazovalo: „*Chodila jsem tři roky s chlapcem. Nyní si našel jinou. Jsem zoufalá, nepřežiji to a ztrácím chuť k životu*“. Odpověď redakce: „...*Spokojenost a štěstí vám nikdo nedá. To si každý musí pracně vytvářet sám – a právě zkušenostmi se k tomu tříbí schopnost.*“¹¹⁹ Další mladé děvče se ptalo: „*Trpím komplexem, který se ještě více zvyšuje ve společnosti, protože můj chlapec je o něco menší než já. Je mu 22 let. Existují ještě nějaké možnosti, aby vyrostl?*“.¹²⁰ Dotaz vdovce na příčinu smrti manželky: „*Nedávno mi náhle zemřela manželka. Na úmrtním listě má jako příčinu smrti uvedeno: jaterní ciróza a plicní embolie. Nač vlastně zemřela...?*“.¹²¹

Otázky týkající se vzhledu: „...*jsem štíhlá, ale po zhubnutí mi hodně poklesla prsa. Dá se tato vada odstranit plastickou operací?*“.¹²² Nebo: „*Ráda bych se zbavila pih. Prosím poradte mi.*“.¹²³ Dotaz starostlivé matky: „*Náš syn má ve svých 29 letech dosud*

¹¹⁷ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 36, 1988, č. 5, s. 24.

¹¹⁸ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 36, 1988, č. 8, s. 24.

¹¹⁹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 19, 1971, č. 3, s. 24.

¹²⁰ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 5, s. 24.

¹²¹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 6, s. 24.

¹²² Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 28, 1980, č. 1, s. 24.

¹²³ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 30, 1982, č. 12, s. 24.

akné. Zlepšení přinesla jenom léčba tetracyklínem. Jsou i jiné způsoby, jak tuto nemoc léčit a vyléčit?“¹²⁴ „Je mi 16 let, mám plnoštíhlou postavu, a přesto se mi udělal podbradek. Jsou silnější děvčata a podbradek nemají.“¹²⁵

Problematika nežádoucích tělesných jevů: „Velmi často mne přepadá zimomřivost. Na těle mi vystoupí husí kůže, ruce a nohy mám studené, bílé. Při tom se cítím malátná a unavená.“¹²⁶ Nebo: „Hodně se potím, a to hlavně v podpaží... Při sebemenší námaze se zapotím na celém těle i na obličeji.“¹²⁷ Své dotazy posílali i poměrně mladí lidé: „Je mi 14 let, mám stále červené tváře, nos a ruce, v chladu zfialovím.“¹²⁸ Další otázka: „Moje šestaosmdesátiletá matka musí po každém jídle na stolicí. Stále hubne.“¹²⁹

V tomto posledním odstavci sloučím čtenářské dotazy týkající se nejrůznějších oblastí lidských každodenních strastí: „Můj desetiletý synek se naučil kouřit. Domluvy nebo tresty nepomáhají. Bojím se, aby mu to neuškodilo tělesně nebo duševně. Existuje nějaká poradna pro nezletilé kuřáky?“. Odpověď odborníka na otázku kouření: „...hranice počátku kouření se čím dál víc posunuje do mladšího školního věku. Maximum prvních pokusů o kouření spadá do období před desátým, jedenáctým rokem (79 % dětí, které zkusily kouřit), ...“¹³⁰ Starostlivá matka, která si neví rady s ranní nevolností své dcery: „Moje dcera už dva roky trpí častými žaludečními potížemi, bývá jí na zvracení, nejvíce ráno a během dopoledne, ...Při vyšetření na poliklinice nebylo nic zjištěno. Nyní chodí do páté třídy, učí se dobře.“¹³¹ Jeden inženýr ze Vsetína se bál své vlastní trémy, a ptal se, jak s ní účinně bojovat. Další čtenáře zajímalo, jak by mohli čelit nadměrné škytavce, nadměrnému výskytu oparů a nadměrnému slinění. Jeden pisatel se dotazoval, zdali je v pořádku být vášnivým sběratelem pornografie, jedná-li se o manželský pár, který vede normální sexuální život a vychovává děti.¹³² Další otázky se týkaly tetování. Čtenáře zajímalo, jak a kde se tetování odstraňuje.¹³³ „Můj pětiletý vnuk už dva roky řihá po jídle a často si nařiká na bolesti břicha. Podle vyšetření dětské lékařky o žádnou poruchu nejde.“¹³⁴ Další otázka byla na téma nepříjemných zvuků během

¹²⁴ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 34, 1986, č. 1, s. 24.

¹²⁵ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 1, s. 24.

¹²⁶ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 31, 1983, č. 12, s. 24.

¹²⁷ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 31, 1983, č. 1, s. 24.

¹²⁸ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 26, 1978, č. 3, s. 24.

¹²⁹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 10, s. 24.

¹³⁰ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 28, 1980, č. 2, s. 24.

¹³¹ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 2, s. 24.

¹³² Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 30, 1982, č. 5, s. 24.

¹³³ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 3, s. 24.

¹³⁴ Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 33, 1985, č. 6, s. 24.

spánku: „*Při spaní silně chrápu, což narušuje rodinný soulad. Lze to odstranit operací?*“.¹³⁵ Za velmi kuriozní považuji následující dvě otázky. První: „*Moje malá vnučka spí v ložnici, kde je šest pokojových květin. Slyšela jsem, že je to pro malé děti škodlivé.*“.¹³⁶ Druhá otázka: „*Je zmrzlina zdraví škodlivá nebo prospěšná?*“.¹³⁶

Výše uvedené příklady nám dokládají, že rubrika Odpovídáme na dotazy měla své nezastupitelné místo napříč normalizační společností. Bohužel jsem zde mohl představit pouhou ukázkou jednotlivých dotazů, ale pevně věřím, že i z tohoto malého vzorku jasně vyplývá, že zdravý životní styl nebyl pouhým abstraktním pojmem, ba naopak, stále více se stával každodenní součástí československé společnosti.

¹³⁵ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 33, 1985, č. 10, s. 24.

¹³⁶ *Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže*, 36, 1988, č. 8, s. 24.
Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 10, s. 24.

7 Zdravý životní styl na stránkách časopisu Československá hygiena

Pro rešerši tohoto časopisu jsem zvolil jiný klíč při vyhledávání článků týkajících se zdravého životního stylu, nežli jsem zvolil u předchozího časopisu Zdraví. Hlavní odlišnost byla v množství jednotlivých ročníků Československé hygieny, které jsem dopodrobna prozkoumal. Mým záměrem bylo věnovat pozornost více pramenům (tzn. více tištěným médiím) v době normalizace, a proto jsem se rozhodl neprostudovat všechna publikovaná čísla v období 1969-1989, tak jako jsem učinil u časopisu Zdraví. Tento přístup negativně neovlivnil finální výstup z rešerše Československé hygieny. Analyzoval jsem všechna čísla časopisu publikovaná v letech 1969, 1973, 1978, 1982, 1986 a 1989. Tyto ročníky dokonale vystihují atmosféru normalizačního období v kontextu zdravého životního stylu, a proto jsem nepřistoupil k rešerši dalších čísel Československé hygieny.

V časopisu Československá hygiena, se rovněž jako v časopisu Zdraví, objevovala témata zaměřená na zdravý životní styl. Byl zde ovšem jeden podstatný rozdíl, a to ten, že časopis Československá hygiena byl určen pro odbornou veřejnost, tedy pro akademické pracovníky zabývající se zdravím na československé a rovněž na mezinárodní úrovni. V Československé hygieně se objevovaly nejrůznější články jako např. *Vliv špatné výživy na kostní zrání*¹³⁷, *Životní prostředí a duševní vývoj*¹³⁸, *Zdravotní rizika ze saprofytických mikroorganismů v poživatinách*¹³⁹, *Vývoj zdravotně nutričního stavu hornických učňů*¹⁴⁰, *Změny tukov a olejov počas kuchynskej prípravy pokrmov v zariadeniach veřejného stravovania*¹⁴¹, *Stravování druhých a třetích směn v malých závodech*¹⁴², *Moderní způsob centralizované výroby pokrmů z hlediska hygieny výživy*¹⁴³,

¹³⁷ PIRK, F. – ZVOLÁNKOVÁ, A.: *Vliv špatné výživy na kostní zrání*. Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, 14, 1969, č. 4/5, s. 148-149.

¹³⁸ JIRÁSEK J.: *Životní prostředí a duševní vývoj*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 5, s. 241-243.

¹³⁹ HRUBÝ, S. – MAREŠOVÁ, P.: *Zdravotní rizika ze saprofytických mikroorganismů v poživatinách*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 6/7, s. 287-291.

¹⁴⁰ ZAMRAZILOVÁ, E. – HEJDA, S. – PECHAR, J. – ZVOLÁNKOVÁ K.: *Vývoj zdravotně nutričního stavu hornických učňů*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 10, s. 259-264.

¹⁴¹ BALÁŽ, V. – RAJNIAKOVÁ, A.: *Změny tukov a olejov počas kuchynskej prípravy pokrmov v zariadeniach veřejného stravovania*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 1, s. 27-33.

¹⁴² ŠEVČÍK, J.: *Stravování druhých a třetích směn v malých závodech*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 6/7, s. 313-318.

¹⁴³ HALAČKA K.: *Moderní způsoby centralizované výroby pokrmů z hlediska hygieny výživy*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 6/7, s. 241-263.

*Sterilizované pokrmy pre spoločné stravovanie*¹⁴⁴, *Hygienické zhodnocení některých netradičních zdrojů bílkovin*¹⁴⁵, *Mykotoxiny – zdravotně rizikový faktor poživatin*¹⁴⁶, *Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí*¹⁴⁷, *Hodnocení stavu výživy lesnických učňů*¹⁴⁸, *Hygienické problémy na úseku potravinářských obalů*¹⁴⁹, *Otázky výživy na konci 19. a začátku 20. století v díle profesora MUDr. Gustava Kabrhela*¹⁵⁰, *Nový biostimulátor ve výživě*¹⁵¹, a v neposlední řadě také politicky orientované články jako např. *Únor 1948 – zdroj poučení i pro dnešek*¹⁵² atd. Jelikož v každém čísle časopisu Československá hygiena vycházelo přibližně 7 článků z různých oblastí zdravého životního stylu, soustředil jsem svoji pozornost opět převážně na články, které se věnují výživě. Touto jednostrannou orientací na stravování, jsem chtěl plynule navázat na předchozí zkoumaný časopis Zdraví a na noviny Rudé právo.

7.1 Závodní stravování

Pro podrobnější analýzu jsem si zvolil již výše zmíněný článek *Stravování druhých a třetích směn v malých závodech*¹⁵³, který byl publikovaný v roce 1978. Studie sleduje posledních 10 let na území ČSSR, a jak již samotný název článku napovídá, tak se zabývá problematikou hromadného stravování v závodních jídelnách. V závodních jídelnách se ve sledovaném období stravovalo celkem 1 600 000 obyvatel, což je přibližně 11 % všech obyvatel ČSSR. 1 600 000 osob je číslo, které je převážně tvořené strážníky z prvních směn, další (méně početnou skupinou) jsou osoby z druhých směn. Poslední (nejméně zastoupenou skupinou) jsou osoby ze třetích směn, pro které je závodní stravování

¹⁴⁴ HANULA, P. – KOLEČANIOVÁ V.: *Sterilizované pokrmy pre spoločné stravovanie*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 8, s. 345-348.

¹⁴⁵ WOLF A. – HRUBÝ, S. – HRIVNÁK, D. – ŠVÁBOVÁ, M. – ŽEŽULKOVÁ, M.: *Hygienické zhodnocení některých netradičních zdrojů bílkovin*. Čs. Hygiena, 27, 1982, č. 2, s. 108-111.

¹⁴⁶ POLSTER, M.: *Mykotoxiny – zdravotně rizikový faktor poživatin*. Čs. Hygiena, 27, 1982, č. 5, s. 257-258.

¹⁴⁷ HRUBÁ, D. a kol.: *Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 6, s. 319-329.

¹⁴⁸ JOACHIMSTHALER, J.: *Hodnocení stavu výživy lesnických učňů*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 9, s. 507-512.

¹⁴⁹ HLADKÝ, Č. – PETŘÍČEK, M.: *Hygienické problémy na úseku potravinářských obalů*. Čs. Hygiena, 34, 1982, č. 2, s. 118-121.

¹⁵⁰ KLEIN, O.: *Otázky výživy na konci 19. a začátku 20. století v díle profesora MUDr. Gustava Kabrhela*. Čs. Hygiena, 34, 1989, č. 5, s. 311-317.

¹⁵¹ WOLF, A. – ADAMOVIČ, I. – HRIVNÁK, D. – ŠVÁBOVÁ, M. – ŠUHAJOVÁ, E.: *Nový biostimulátor ve výživě*. Čs. Hygiena, 34, 1989, č. 10, 561-567.

¹⁵² LENER, J.: *Únor 1948 – zdroj poučení i pro dnešek*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 2, s. 57-58.

¹⁵³ ŠEVČÍK, J.: *Stravování druhých a třetích směn v malých závodech*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 6/7, s. 313-318.

zajišťováno zcela výjimečně. Samostatnou skupinou jsou lidé pracující o víkendech, pro které nebylo zajištěno stravování v závodních jídelnách.¹⁵⁴

Příprava stravy pro pracovníky druhých a třetích směn byla převážně realizována tzv. netradičními technologiemi jako je zchlazení nebo zmrazení potravin. Autor článků uvádí, že těmito netradičními technologiemi dochází k snížení výživové hodnoty potraviny, což může z dlouhodobého hlediska vést ke zdravotním problémům. Touto metodou dochází rovněž k snížení hmotnosti potraviny, a to představuje hospodářské ztráty. Z těchto důvodů je podle autora nutné, aby byly potraviny v hromadných stravovacích zařízeních podávány v co největší míře čerstvé. Autor vyloženě nezavrhuje zchlazování a zmrazování potravy. Podle jeho slov je nutné dohlédnout na přesné dodržování pravidel, které se s tímto způsobem konzervace a přípravy pokrmů pojí. Studie apelovala na potřebu vybalancovat tepelně zdegenerovanou stravu vhodnými čerstvými pokrmy. Při dodržování těchto zásad by měl být způsob stravování druhých a třetích směn mnohem lepší, než kdyby docházelo k individuálnímu improvizovanému stravování jednotlivých skupin strážníků bez jakýchkoliv centrálních směrnic. Autor se domnívá, že tento problém je potřeba řešit na rozhodujících řídicích místech, a to: v průmyslu, v dopravě, v zemědělství, v jednotlivých lokálních provozovnách, ale také v osobním přístupu každého jednotlivce.¹⁵⁵ Z uvedeného textu vyplývá, že stravovat se v závodní jídelně, která dodržuje všechny výše uvedené zásady, bylo určitou zárukou vyváženého jídelníčku. Fenomén individuálních krabičkových diet, tak jak jej známe v dnešní době, nejspíše nebyl rozšířený, a pokud ano, tak zde byl mnohem větší předpoklad pro vytvoření si nesprávného výživového vzorce.

Podle současného vyjádření Společnosti pro výživu je zmrazování vhodná metoda pro střednědobou a dlouhodobou konzervaci potravin a pokrmů, protože při teplotách -18 °C a nižších je zcela potlačen růst mikroorganismů, avšak vlivem fyzikálních a chemických změn nelze tyto potraviny skladovat neomezeně. Při použití metody zmrazování je nutno mít k dispozici vhodné zařízení, aby byl proces co nejrychlejší. *„Zmrazování pokrmů ve společném stravování je podmíněno vybavením provozovny a používáním postupů správné výrobní a hygienické praxe.“*¹⁵⁶

¹⁵⁴ Tamtéž.

¹⁵⁵ Tamtéž.

¹⁵⁶ Společnost pro výživu: *Zmrazování*. In: <https://www.vyzivaspol.cz/zmrazovani/> [cit 7.3. 2022].

Jestliže bylo nesprávné stravování chápáno jako problém, který pochází z řad každého jednotlivého obyvatele ČSSR např. z osobní motivace být zdravý a nebýt obézní, tak článek o Stravování druhých a třetích směn skvěle dokresluje atmosféru tehdejší doby let 1969-1989. Problém nespočíval pouze v osobním nezájmu o vlastní zdraví. Péče o zdraví (v tomto případě prostřednictvím správné výživy), nestojí pouze na bedrech jednotlivce, tudíž nelze veškerou vinu svalovat pouze na obyčejného člověka. Rovněž velmi záleží na přístupu celého státního aparátu a jeho dlouholeté strategie v oblasti stravování. Pěstoval-li stát (závodní jídelny) v jednotlivcích určité stravovací návyky, tak je logické, že došlo k osvojení těchto stravovacích vzorců, které byly následně přijaty jako společenská norma přenášena z generaci na generaci s vědomím, že takto je to správné a zdravé. Rajko Doleček se ve svém článku zmiňuje o zatěžování nemocnic z důvodu nesprávného stravování obyvatel ČSSR, které může vést k obezitě. Je ovšem potřeba podotknout, že nemotivovanost obézních lidí nebyla jedinou příčinou, která v době normalizace zahlcovala zdravotnický systém. K přetěžování zdravotnického systému mohlo docházet i z důvodů nesprávně utvořených vzorců stravování pěstovaných státním aparátem např. v závodních jídelnách. Právě toto mohl být jeden z podnětů, proč v letech 1969-1989 vznikaly tyto vědecké studie.

Stravovací návyky se začínají utvářet již v dětském věku. Dítě je závislé na tom, jakou výživu od rodičů dostane. V období povinné školní docházky přichází na řadu vliv školních jídelen. Poté následuje období adolescence, kdy může jedinec do skladby svého jídelníčku s určitou mírou zasahovat dle vlastního uvážení. Dále mohou stravovací návyky ve velké míře ovlivňovat přátelé, partneři, místo bydliště, média a povolání, tedy i závodní jídelny.¹⁵⁷

Na přelomu 70. a 80. let došlo na základě usnesení vlády ČSSR v jedné z brněnských závodních jídelen k povinnosti zajišťovat jídlo i pro odpolední a víkendové směny. Podle dalších vyhlášek museli zaměstnanci závodní jídelny zlepšovat kvalitu jídel, a rozvíjet technickou základnu pro přípravu pokrmů – důraz byl kladen i na správnou konzervaci potravin metodou zmrazování.¹⁵⁸ Toto usnesení nebylo ve své době ojedinělé, a proto lze tvrdit, že svůj podíl na cestě k zdravému životnímu stylu sehrála

¹⁵⁷ URBIŠOVÁ, Amálie: *Výživové zvyklosti a stravovací preference žáků základních škol*. Brno 2017, s. 35-41. (diplomová práce), In: https://theses.cz/id/guxv0n/zaverecna_prace.pdf [cit. 7.3. 2022].

¹⁵⁸ HLADÍKOVÁ, Klára: *Lachema, národní podnik Brno, závod Julia Fučíka, Kaznějov v letech 1980–1989*. Plzeň 2018, s. 40-41. (diplomová práce), In: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/31643/1/diplomova%20prace_Hladikova.pdf [cit. 7.3. 2022].

nejenom motivace vnitřní, ale i motivace vnější – v podobě státních nařízeních. Vláda ČSSR si toto úskalí uvědomovala, a proto byly podporovány studie týkající se této problematiky.

7.2 Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí

Další studie z časopisu Československá hygiena, kterou jsem se rozhodl umístit do této práce, je z oblasti epidemiologie. Epidemiologie je lékařský obor, který se zabývá výskytem nemocí a poruch zdraví v lidské populaci. Dále zkoumá činitele, které tento výskyt podmiňují nebo ovlivňují.¹⁵⁹ Tato studie se zaměřila na pracovníky vybraných závodů lehkého a spotřebního průmyslu v různých částech republiky jako např. v Jizerských horách nebo v Brně. Šetření bylo podrobena přibližně 1100 mužů a 1168 žen ve věku kolem 40 let. Výzkum se zaměřil na faktory, které vědecký tým z hlediska ovlivnění zdraví považoval za nejdůležitější. Mezi tyto faktory patřily: životní a hygienické podmínky (v místě bydliště a v místě zaměstnání), výživa, životospráva (kouření, alkohol, tělesná aktivita), sociální podmínky sledovaných osob v dětství a výskyt některých nemocí v rodinné anamnéze.¹⁶⁰ Jednotlivé oblasti byly vzájemně spojeny mnohačetnými korelacemi. Výzkum prokázal, že zdraví bylo u sledovaných mužů nejvíce ovlivňováno pracovními podmínkami a kouřením. U žen bylo zdraví nejvíce ovlivněno pracovními podmínkami a výživou. Ostatní znaky životosprávy, sociálních podmínek v dětství a genetiky se projevíly ve vztahu ke zdraví rovněž významně, ovšem ne tolik jako zmíněné pracovní podmínky, kouření a výživa. Studie také zjistila, že výživové zvyklosti byly horší u mužů nežli u žen. Ukázalo se, že horší režim stravování je spojen s vyšším dosaženým stupněm vzdělání, s nepříznivými faktory pracovního prostředí a s chudšími sociálními podmínkami v dětství. Byla zaznamenána silná korelace mezi stravováním a celkovým zdravotním stavem obyvatelstva jako např. nepříznivým krevním tlakem, poruchami sluchu nebo nemocemi spojenými s pohybovým aparátem atd. Výzkumný tým zdůrazňoval, že faktory, které ovlivňují stav zdraví nebo nemoci mohou být buď pozitivní, negativní nebo ambivalentní tzn. mohou se ve vztahu ke zdraví projevit: pozitivně, negativně nebo neutrálně. V závěru studie bylo zmíněno, že s přibývajícím věkem se zdravotní stav sledovaných osob může úměrně

¹⁵⁹ Společnost pro epidemiologii a mikrobiologii: *Koncepce a priority epidemiologie v České republice*. In: <https://www.sem-clis.cz/aktualne/koncepce-a-priority-epidemiologie-v-ceske-republice-136> [cit. 7.3. 2022].

¹⁶⁰ HRUBÁ, D. a kol.: *Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 6, s. 319-329.

zhoršovat, a proto je důležité dbát na zdravotní výchovu obyvatelstva v programech proti kuřáctví, alkoholismu, a v programech prosazujících zásady racionální výživy.¹⁶¹

Výše definovaná studie publikovaná v časopisu *Československá hygiena* koresponduje s tehdejší celosvětovou snahou o celkové zlepšení zdravotního stavu lidské populace. Počátky tohoto snažení lze zaznamenat po druhé světové válce, konkrétně v roce 1948, kdy byla Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zveřejněna definice zdraví. Po roce 1948 se uskutečnila řada konferencí, které se touto problematikou zabývaly. Např. v 80. letech byl vytvořen koncept s názvem Zdraví pro všechny do roku 2000, a v roce 1986 (ve stejném roce, kdy byla publikovaná výše popsána studie) se v Kanadě konala konference s názvem *Ottawská charta na podporu zdraví*. *Ottawská charta* jasně definovala, že za podporu zdraví nenese odpovědnost pouze zdravotnický sektor, ale na lidské zdraví má velmi důležitý vliv samotný jedinec, zejména jeho zdravý životní styl a stav osobní pohody. Proto charta zdůrazňovala mezinárodní spolupráci mezi jednotlivými vládami, nevládními organizacemi, místními autoritami, průmyslem, médii a samozřejmě lidmi jakožto jednotlivci.¹⁶² „Úspěšně a efektivně realizovaná podpora zdraví vyžaduje jednak kvalitní spolupráci mezi resortem zdravotnictví a dalšími resorty, jednak pozitivní odezvu ve společnosti obecně. Hlavním prostředkem jejího naplňování je neustálý otevřený dialog.“¹⁶³

¹⁶¹ HRUBÁ, D. a kol.: *Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 6, s. 319-329.

¹⁶² KERNOVÁ, Věra: *Co je podpora a ochrana zdraví. Zásadní dokumenty WHO, EU, MZ, v oblasti podpory zdraví*. s. 1-4. In: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf [cit. 16.3. 2022].

¹⁶³ KEBZA, Vladimír: *Podpora zdraví – historie a současnost ve světě a v ČR*. In: <https://www.prohuman.sk/psychologia/podpora-zdravi-historie-a-soucasnost-ve-svete-a-v-cr> [cit. 16.3. 2022].

8 Závěr

V této bakalářské práci jsem se zabýval normalizačním obdobím, konkrétně zdravým životním stylem, a to na pozadí tištěných médií. V teoretické části jsem rozebral politickou atmosféru let 1969-1989, s mírným přesahem do pražského jara. Zaměřil jsem se na různé společenské aspekty, kde jsem zohlednil, jak negativní, tak i pozitivní prvky této doby. Dále jsem se věnoval mediím v obecné rovině. Zdůraznil jsem jejich důležitost v podobě formování názorů a hodnot ve společenském prostoru.

Po důkladné rešerši tištěných médií, jsem se nakonec rozhodl detailněji prozkoumat tři časopisy, respektive noviny. Konkrétně se jedná o: časopis Zdraví: časopis Československého Červeného kříže (Zdraví) a časopis Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně (Československá hygiena). Z množství novin, které v době normalizace vycházely, jsem nakonec vybral ústřední politický deník Rudé právo. Nejvíce pozornosti jsem věnoval časopisu Zdraví, a to z prostého důvodu. Tento časopis je jedinečný svou odborností a zároveň srozumitelností. Informace z časopisu Zdraví jsou prezentovány tak, aby je pochopil průměrně inteligentní čtenář. Protikladem k tomuto časopisu je časopis Československá hygiena, který je vyloženě určený pro vědecký okruh čtenářů. Tyto dva časopisy jsou, kromě podobného obsahu článků, spojovány politickou atmosférou normalizačního období, kterou lze zaznamenat v ústředním deníku KSČ, v Rudém právu.

Po podrobné analýze časopisu Zdraví, časopisu Československá hygiena a deníku Rudé právo, jsem došel k následujícím zjištěním. Časopis Zdraví představoval pro běžného občana normalizačního období skvělý, snadno dostupný, srozumitelný a levný zdroj informací, které se týkaly zdraví, respektive zdravého životního stylu. Do časopisu přispívali odborníci z různých odvětví zdravotnictví, mezi něž se řadil např. Rajko Doleček, specialista na oblast výživy a stravování. Kromě odborníků zde dostávali prostor pro vyjádření samotní čtenáři časopisu, což se nejvíce projevilo v pravidelné rubrice Odpovídáme na dotazy. Dobová politika časopis Zdraví nijak zásadně neovlivnila. Politicky zaměřené články se v časopisu sice občas objevily, ale jejich množství bylo zcela zanedbatelné. Z časopisu vyplynulo, že obezita byla velkým problémem, protože zatěžovala zdravotnický systém. Potíže s tělesnou váhou se během 20 let vyvíjely, a vzaly na sebe mnoho různých podob. Kromě obezity se postupně začaly objevovat nemoci jako anorexie a bulimie. Další problémy, které řešili obyvatelé ČSSR,

se týkaly např. mezilidských vztahů, vzhledu v podobě vypadávání či šedivění vlasů, nežádoucích tělesných jevů jako je např. kouření cigaret u dětí, boj s trémou, s chrápáním, se škytavkou atd.

V Rudém právu bylo oproti Zdraví mnoho politicky orientovaných článků a logicky byly jeho hlavní obsahovou náplní. Původně jsem chtěl tuto práci postavit pouze na Rudém právu, ovšem v průběhu analýzy Rudého práva jsem objevil další tištěná média, která se zdravým životním stylem zabývala ve větší míře. V porovnání s ostatními novinami, respektive časopisy, se v Rudém právu nevyskytuje takové množství článků na téma zdravý životní styl. Největší prostor je zde věnován politice a ekonomice státu. Politika a ekonomika byla výjimečně propojována s tématem zdravého životního stylu. Dělo se tak např. na politických sjezdech jako v případě projevu Gustava Husáka, kde se Husák vyjádřil k problematice financování zdravotnictví. Své místo zde měly také články věnující se kultuře a sociálním záležitostem. Z hlediska zdravého životního stylu jsem shledal jako nejdůležitější sportovní sekci, která byla publikována v každém vydání Rudého práva na poslední 1-2 stránkách. Sportovní sekce obsahovala shrnutí sportovního dění ve světě a v Československu, avšak mohla čtenáře stimulovat k pohybové aktivitě nebo alespoň vytvořit povědomí o její důležitosti a nedílné součásti lidské každodennosti.

Společně s Rudým právem vycházela i jeho pravidelná sobotní příloha Haló Sobota. V sobotní příloze bylo oproti samotnému Rudému právu větší množství článků zabývajících se zdravým životním stylem. V Haló Sobotě vycházely povětšinou prakticky orientované články jako např. recepty a návodná cvičení pro lepší tělesnou zdatnost. Kromě těchto článků se zde objevovaly i příspěvky lékařských odborníků, kteří čtenáře vyzývali ke zdraví prospěšnému chování. V konečném důsledku lze tvrdit, že Rudé právo se společně se sobotní přílohou věnovalo zdravému životnímu stylu, což nasvědčuje o důležitosti tohoto tématu v letech 1969-1989. Je ovšem důležité podotknout, že jakákoliv mylná informace zveřejněná v tomto deníku, mohla velmi negativně ovlivnit zdraví československé populace. Konkrétně se jedná např. o radu na téma zdvihání těžkých břemen, která byla publikována v článku na pokračování 500 vteřin pro krásu.

Posledním zkoumaným časopisem byl časopis Československá hygiena. Československá hygiena byla důkazem toho, že se o zdravý životní styl zajímal vědecký okruh obyvatel, jak v Československu, tak i v zahraničí. Probíhala zde diskuse odborníků a byly zde prezentovány nejnovější studie z oboru zdravotnictví. Právě na základě

poznatků uveřejněných v tomto časopise mohly být nově získané informace předávány do dalších mediálních kanálů, např. do časopisu Zdraví, kde byly publikovány ve stravitelnější podobě pro čtenáře. Časopis Československá hygiena nám ukazuje, jaká témata bylo v době normalizace nutné řešit, a jaké otázky týkající se lidského zdraví bylo nutné zodpovědět, aby mohl být v co nejvyšší míře praktikován zdravý životní styl. Vědci se zabývali např. problematikou dělnického stravování, zmrazováním potravin, hygienou obalů na potraviny, životním prostředím a jeho vlivem na lidské zdraví atp. Studie na téma stravování se objevovaly téměř v každém čísle, z čehož vyplývá, že se jednalo opravdu o společensky důležitou záležitost.

Kromě tří výše uvedených časopisů, respektive novin, jsem objevil další dobové časopisy věnující se zdravému životnímu stylu. Jedná se o časopis Vlasta, časopis ABC mladých techniků a přírodovědců a časopis Výživa lidu: časopis společnosti pro racionální výživu. Vzhledem k časové dotaci, a ke snaze o dodržení přiměřeného rozsahu této práce, jsem se nakonec rozhodl další tři časopisy podrobněji neanalyzovat. Velmi mne zaujal časopis Výživa lidu, a proto může být námětem mé další závěrečné práce na téma Zdravý životní styl v období tzv. normalizace. To stejné platí pro zkoumaný časopis Zdraví, kde jsem našel řadu zajímavých článků, které nebylo možné z kapacitních důvodů do této práce zařadit, ale jistě by stály za další výzkum.

V letech 1969-1989 byla dostupnost informací ohledně zdravého životního stylu zajištěna v dostatečné míře. Tyto informace byly srozumitelné a relevantní. Politika neměla výrazný vliv na tuto oblast. Z průzkumu a analýzy zvolených pramenů je patrné, že komunistická vláda v Československu v sedmdesátých a osmdesátých letech 20. století považovala otázky zdraví obyvatel státu za jednu ze svých priorit v sociální a zdravotní politice. Je potřeba podotknout, že svoji nezastupitelnou roli začínala mít reklama, která mohla, jak negativně, tak i pozitivně ovlivnit postoj československého čtenáře vůči některým potravinám. Na druhou stranu člověka s racionálním přístupem k vlastnímu zdraví nemohla ani lákavá reklama nijak zásadně ovlivnit.

Závěrem bych chtěl zdůraznit, že zdraví je nutnou podmínkou pro kvalitně strávený lidský život. A právě zdravým životním stylem lze o zdraví do určité míry pečovat, uchovávat jej a zlepšovat jeho dosavadní stav. Stejně jako dnes, tak i v době normalizace, bylo zdraví (zdravý životní styl) každodenním předmětem zájmu napříč celou společenskou vrstvou, o čemž vypovídají všechny tři zkoumané časopisy (noviny), které

dohromady cílily na velmi široké spektrum normalizační populace. Lze tedy tvrdit, že zdravý životní styl bylo společensky velmi atraktivní téma, a to z prostého důvodu: týkalo se naprosto všech. Časopis Zdraví nám dokazuje, že se lidé zabývají stále dokola těmi samými problémy, a většina těchto problémů se s drobnými proměnami přenesla i do 21. století, až do roku 2022. Tento fenomén drobných proměn lze vyzorovat nejenom na obezitě, ale lze jej vidět i na dalších výživových poruchách jako jsou anorexie, bulimie a v dnešní době i bigorexie.¹⁶⁴ Tyto poruchy jsou pouhou odpovědí na narůstající blahobyť v naší zemi – alespoň co se nadbytku a snadné dostupnosti potravin týče.

¹⁶⁴ VYMYSLICKÁ, Lenka: *Bigorexie – nová porucha příjmu potravy*. Brno 2016, s. 14-19. (bakalářská práce), In: [https://is.muni.cz/th/dk4da/Bigorexie - nova_porucha_prijmu_potravy_1.pdf](https://is.muni.cz/th/dk4da/Bigorexie_-_nova_porucha_prijmu_potravy_1.pdf) [cit. 10.4.2022].

9 Seznam pramenů a literatury

9.1 Seznam pramenů

Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně:

- BALÁŽ, V. – RAJNIAKOVÁ, A.: *Změny tukov a olejov počas kuchynskej prípravy pokrmov v zariadeniach verejného stravovania*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 1, s. 27-33.
- Československá hygiena – časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, 14, č. 1, s. 1.
- HALAČKA K.: *Moderní způsoby centralizované výroby pokrmů z hlediska hygieny výživy*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 6/7, s. 241-263.
- HANULA, P. – KOLEČÁNIOVÁ V.: *Sterilizované pokrmy pre spoločné stravovanie*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 8, s. 345-348.
- HLADKÝ, Č. – PETŘÍČEK, M.: *Hygienické problémy na úseku potravinářských obalů*. Čs. Hygiena, 34, 1982, č. 2, s. 118-121.
- HRUBÁ, D. a kol.: *Zdravotní stav čtyřicetiletých osob a jeho ovlivnění podmínkami životního prostředí*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 6, s. 319-329.
- HRUBÝ, S. – MAREŠOVÁ, P.: *Zdravotní rizika ze saprofytických mikroorganismů v poživatinách*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 6/7, s. 287-291.
- JIRÁSEK J.: *Životní prostředí a duševní vývoj*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 5, s. 241-243.
- JOACHIMSTHALER, J.: *Hodnocení stavu výživy lesnických učňů*. Čs. Hygiena, 31, 1986, č. 9, s. 507-512.
- KLEIN, O.: *Otázky výživy na konci 19. a začátku 20. století v díle profesora MUDr. Gustava Kabrhela*. Čs. Hygiena, 34, 1989, č. 5, s. 311-317.
- LENER, J.: *Únor 1948 – zdroj poučení i pro dnešek*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 2, s. 57-58.
- PIRK, F. – ZVOLÁNKOVÁ, A.: *Vliv špatné výživy na kostní zrání*. Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně, 14, 1969, č. 4/5, s. 148-149.

- POLSTER, M.: *Mykotoxiny – zdravotně rizikový faktor poživatin*. Čs. Hygiena, 27, 1982, č. 5, s. 257-258.
- ŠEVČÍK, J.: *Stravování druhých a třetích směn v malých závodech*. Čs. Hygiena, 23, 1978, č. 6/7, s. 313-318.
- WOLF, A. – ADAMOVÁ, I. – HRIVNÁK, D. – ŠVÁBOVÁ, M. – ŠUHAJOVÁ, E.: *Nový biostimulátor ve výživě*. Čs. Hygiena, 34, 1989, č. 10, 561-567.
- WOLF A. – HRUBÝ, S. – HRIVNÁK, D. – ŠVÁBOVÁ, M. – ŽEŽULKOVÁ, M.: *Hygienické zhodnocení některých netradičních zdrojů bílkovin*. Čs. Hygiena, 27, 1982, č. 2, s. 108-111.
- ZAMRAZILOVÁ, E. – HEJDA, S. – PECHAR, J. – ZVOLÁNKOVÁ K.: *Vývoj zdravotně nutričního stavu hornických učňů*. Čs. Hygiena, 18, 1973, č. 10, s. 259-264.

Rudé právo

- *Co nakoupit, co uvařit*. Rudé právo, č. 39, 15.2.1969, s. [5]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/15/5_.png [cit. 25.2.2022].
- *Dětem mléčné přesnídávky*. Rudé právo, č. 272, 17.11.1980, s. 4. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1980/11/17/4.png> [cit. 20.3.2022].
- *Gastroenterologie a její problémy*. Rudé právo, č. 273, 17.11.1984, s. [7]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1984/11/17/7_.png [cit. 20.3.2022].
- *Gymnastika pro lenochy*. Rudé právo, č. 51, 1.3.1969, s. 5. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/5.png> [cit. 25.2.2022].
- *Jak vyrobit libové maso*. Rudé právo, č. 272, 17.11.1972, s. 5. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1972/11/17/1.png> [cit. 20.3.2022].
- *Není toho cukru škoda?* Rudé právo, č. 43, 20.2.1969, s. 2. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/20/2.png> [cit. 25.2.2022].

- *O cukrovce trochu jinak*. Rudé právo, č. 272, 17.11.1979, s. [7]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1979/11/17/7_.png [cit. 20.3.2022].
- PALACKÁ D.: *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 323, 30.11. 1968, s. [12]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/11/30/12_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 329, 7.12.1968, s. [12]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/12/7/12_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 335, 14.12.1968, s. [13]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/12/14/13_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 3, 4.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/4/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 9, 11.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/11/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 15, 18.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/18/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 21, 25.1. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/25/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 27, 1.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/1/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 33, 8.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/8/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 39, 15.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/15/4_.png [cit. 29.11.2021].

- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 45, 22.2. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/22/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 57, 8.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/8/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 63, 15.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/15/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 51, 1.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *500 vteřin pro krásu*. Rudé právo, č. 51, 1.3. 1969, s. [4]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/3/1/4_.png [cit. 29.11.2021].
- *Potřebujete poradit?* Rudé právo, č. 273, 17.11. 1970, s. 3. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1970/11/17/3.png> [cit. 20.3. 2022].
- *Rady od pramene – ani v zimě nejsme bez vitamínů*. Rudé právo, č. 317, 23.11. 1968, s. [12]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1968/11/23/12_.png [cit. 25.2.2022].
- *Recept pro každého*. Rudé právo, č. 274, 17.11.1973, s. 8. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1973/11/17/8.png> [cit. 20.3. 2022].
- Rudé právo, č. 272, 17.11.1979, s. [1]. In: http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1979/11/17/1_.png [cit. 20.3. 2022].
- *Sny jsou důležitější než jídlo a pití*. Rudé právo, č. 25, 30.1. 1969, s. 6. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/1/30/6.png> [cit. 25.2.2022].

- *Stravují se děti správně?* Rudé právo, č. 47, 25.2. 1969, s. 2. In: <http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=RudePravo/1969/2/25/1.png> [cit. 25.2.2022].

Výživa lidu: časopis pro racionální výživu

- Výživa lidu: časopis pro racionální výživu, 24, 1969, č. 2, s. 27.

Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže

- DOLEČEK, RAJKO: *Jste také obézní?* Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 1, s. 5-6.
- DOLEČEK, RAJKO: *Jste také obézní?* Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 3, s. 16-17.
- DOLEČEK, RAJKO: *Jste také obézní?* Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 4, s. 8-9.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 17, 1969, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 18, 1970, č. 2, s. 15,16.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 21, 1973, č. 1, s. 10.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 6, s. 16.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 33, 1985, č. 2, s. 2-3.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 4, s. 14-15.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 9, s. 5.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 36, 1988, č. 5, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 20, 1972, č. 7, s. 22.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 11, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 36, 1988, č. 8, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 19, 1971, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1987, č. 3, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 23, 1975, č. 4, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 3, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 10, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 30, 1982, č. 1, s. 24.

- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 12, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 30, 1982, č. 12, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 32, 1984, č. 10, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 25, 1977, č. 8, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 23, 1975, č. 10, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 19, 1971, č. 3, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 5, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 6, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 28, 1980, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 34, 1986, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 31, 1983, č. 12, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 31, 1983, č. 1, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 26, 1978, č. 3, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 35, 1987, č. 10, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 28, 1980, č. 2, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 29, 1981, č. 2, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 30, 1982, č. 5, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 24, 1976, č. 3, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 33, 1985, č. 6, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 33, 1985, č. 10, s. 24.
- Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže, 37, 1989, č. 10, s. 24.

9.2 Seznam literatury

- BEDNAŘÍK, Petr, Jan JIRÁK a Barbara KÖPPLOVÁ: *Dějiny českých médií: od počátku do současnosti*. Praha 2019.
- CAHA, Jan: *Sám sobě výživovým poradcem*. Brno 2021.
- FRANC, Martin: *Retrojídlo – Jak jsme jedli za socialismu*. Brno 2020.
- JANOVSÁ, Kateřina: *Podpora zdraví, prevence zdravotních rizik a nemocí*. Praha 2013. In: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11_definice.html [cit. 25.11.2021].

- KÁBRT, Jan: *Životní styl a riziko civilizačních nemocí*. Vnitřní lékařství, 60, 2014, s. 458-461. In: <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2014/05/12.pdf> [cit. 25.11.2021].
- KOTYK, Václav: Základní momenty a faktory rozpadu sovětského bloku. In: <https://mv.iir.cz/article/view/1234> [cit. 20.3. 2022].
- MLČÁK, Zdeněk: *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava 2011.
- NÁLEVKA, Vladimír: *Světová politika ve 20. století*. Praha 2000.
- Národní muzeum: *Média v době normalizace od dubna 1969 do listopadu 1989*, s. 1. In: [http://dvacatestoleti.eu/data/files/MH_ML_11_duben1969_list1989\(1\).pdf](http://dvacatestoleti.eu/data/files/MH_ML_11_duben1969_list1989(1).pdf) [cit. 21. 11. 2021].
- OTÁHAL, Milan: *Opozice, moc, společnost 1969-1989: příspěvek k dějinám „normalizace“*. Praha 1994.
- PAŽOUT, Jaroslav: *Každodenní život v Československu 1945/48–1989*. Praha 2015.
- ROUBÍK, Lukáš: *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha 2018.
- SERVICE, Robert: *Soudruzi: světové dějiny komunismu*. Praha 2009.
- TOMEK, Prokop: *Počátky i finále odchodu sovětských vojsk z Československa*. Vojenský historický ústav Praha 2013, s. 1. In: <http://www.vhu.cz/pocatky-i-finale-odchodu-sovetskych-vojsk-z-ceskoslovenska/> [cit. 17. 11. 2021].
- VYKOUKAL, Jiří: *Východ: vznik, vývoj a rozpad sovětského bloku: 1944-1989*. Praha 2000.

9.3 Seznam internetových zdrojů

- BURIÁNKOVÁ, Jitka: *Zdravý životní styl v České republice*. Praha 2019, s. 33. (dizertační práce), In: [140074896.pdf \(cuni.cz\)](https://www.cuni.cz/140074896.pdf) [cit. 25.11.2021].
- BURYOVÁ, Ivona: *Sociální politika – distanční studijní text*. Karviná 2019, s. 9-10. In: https://repozitar.cz/repo/37669/buryova-socialni_politika_2019.pdf [cit. 20. 11. 2021].
- Cervenykriz.eu, 2022: *Naše činnost*. In: <https://www.cervenykriz.eu/nase-cinnost> [cit. 7.2. 2022].

- Česká strana sociálně demokratická. 2013. *Před 120 lety začalo vycházet Právo lidu, nejvýznamnější list české sociální demokracie*. In: <https://www.cssd.cz/aktualne/aktuality/pred-120-lety-zacalo-vychazet-pravo-lidu-nejvyznamnejsi-list-ceske-socialni-demokracie/> [cit. 28. 11. 2021].
- Československá armáda: *Sovětská armáda za hranicemi Sovětského svazu*, s. 1. In: <https://armada.vojenstvi.cz/povalecna/sovetska-armada-za-hranicemi> [cit. 17. 11. 2021].
- *Československá sociální demokracie (ČSSD)*. TOTALITA.CZ, s. 1. In: http://www.totalita.cz/vysvetlivky/s_csd.php [cit. 28. 11. 2021].
- Český rozhlas, 2017. *Právo na práci v komunistickém Československu: sociální jistota, nebo mýtus?* In: <https://plus.rozhlas.cz/pravo-na-praci-v-komunistickem-ceskoslovensku-socialni-jistota-nebo-mytus-6517706> [cit. 20. 11. 2021].
- Český statistický úřad: *“Husákovy“ versus „Havlovy děti“*. In: <https://www.czso.cz/csu/czso/52002e2055> [cit. 20. 11. 2021].
- Český statistický úřad: *Obyvatelstvo*. In: https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide [cit. 6.3.2022].
- Český statistický úřad: *Průměrný Čech trpí mírnou nadváhou*. In: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou> [cit. 6.3.2022].
- dTest: *Obezita*. In: <https://www.dtest.cz/clanek-8812/obezita> [cit. 25.3.2022].
- HLADÍKOVÁ, Klára: Lachema, národní podnik Brno, závod Julia Fučíka, Kaznějov v letech 1980–1989. Plzeň 2018, s. 40-41. (diplomová práce), In: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/31643/1/diplomova%20prace_Hladikova.pdf [cit. 7.3. 2022].
- Hygiena.szu.cz, 2022: *O časopise*. In: https://hygiena.szu.cz/artkey/inf-990000-0100_O-casopise.php [cit. 7.2. 2022].
- Is.muni.cz, 2022: *ABC mladých techniků a přírodovědců ... časopis generace XXI. století?* In: https://is.muni.cz/el/1423/podzim2005/SOC455/846343/1065180/Bockova_Marketa-Bockova_ABC_seminarni_prace.pdf [cit. 7.2. 2022].
- JIRÁK, Jan: *Média a jejich role ve společnosti*. In: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVOF/555/MEDIA-A-JEJICH-ROLE-VE-SPOLECNOSTI.html> [cit. 25.3. 2022].

- KEBZA, Vladimír: *Podpora zdraví – historie a současnost ve světě a v ČR*. In: <https://www.prohuman.sk/psychologia/podpora-zdravi-historie-a-soucasnost-ve-svete-a-v-cr> [cit. 16.3. 2022].
- KERNOVÁ, Věra: *Co je podpora a ochrana zdraví. Zásadní dokumenty WHO, EU, MZ, v oblasti podpory zdraví*. s. 1-4. In: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf [cit. 16.3. 2022].
- KUBLA, Jindřich: *Srovnání tvorby cen v restauracích mezi roky 1948-1989 a po roce 1989*. Praha 2014, s. 46. (bakalářská práce), In: https://is.vsh.cz/th/z2hgc/Bakalarska_prace_Jindrich_Kubla_12195.pdf [cit. 19.2. 2022].
- LOSKOT, Petr: *Potřeba energie a bílkovin v silovém sportu*. Brno 2021, s. 5. In: <https://docplayer.cz/207849225-Potreba-energie-a-bilkovin-v-silovem-sportu-mgr-petr-loskot-1f-muni-ustav-ochrany-a-podpory-zdravi-2-3-a.html> [cit. 20.3.2022].
- MACH, Vladimír: *Normalizace (resp. konsolidace)*. TOTALITA.CZ. In: <https://www.totalita.cz/vysvetlivky/normalizace.php> [cit. 20. 11. 2021].
- MANSFELDOVÁ Lucie: *Stravovací návyky obézních dospělých*. České Budějovice 2018, s. 12. (bakalářská práce), In: <https://theses.cz/id/rwkvkz/25342803> [cit 25.3. 2022].
- MARJÁNKO, Bedřich: *Období normalizace – společnost zažíva pohřbená (sedmdesátá léta)*. TOTALITA.CZ. In: https://www.totalita.cz/norm/norm_02.php [cit. 20. 11. 2021].
- Mesicnikzdravi.cz, 2022: *O nás*. In: <https://www.mesicnikzdravi.cz/o-nas/> [cit. 7.2. 2022].
- Multimediaexpo.cz: *Czechoslovakia demo.png*. In: http://www.multimediaexpo.cz/mmecz/index.php/Soubor:Czechoslovakia_demo.png#filelinks [cit 24.2. 2022].
- Petr Horký, 2021. *Normalizace – víc loajality než schopností. Stehlíkův kurz moderních dějin 7/10*. In: <https://www.youtube.com/watch?v=qLuSZ0Hv4ek> [cit. 20. 11. 2021].
- *Ruční manipulace s břemeny*, 2017. In: <https://www.civop.cz/rucni-manipulace-s-bremenym/> [cit. 30. 11. 2021].

- SCHWABOVÁ, Petra: *Vývoj sociální politiky v Československu v období normalizace*. Praha 2014, s. 38-39. (bakalářská práce), In: https://vskp.vse.cz/42406_vyvoj_socialni_politiky_vceskoslovensku_vobdobi_normalizace [cit. 20. 11. 2021].
- Společnost pro epidemiologii a mikrobiologii: *Koncepce a priority epidemiologie v České republice*. In: <https://www.sem-cls.cz/aktualne/koncepce-a-priority-epidemiologie-v-ceske-republice-136> [cit. 7.3. 2022].
- Společnost pro výživu: *Zmrazování*. In: <https://www.vyzivaspol.cz/zmrazovani/> [cit 7.3. 2022].
- Stream.cz, 2021: *Jaderná elektrárna duchů: Opuštěný rakouský Temelín*. In: <https://www.stream.cz/badatele/jaderna-elektrarna-duchu-opusteny-rakousky-temelin-64219586> [cit. 21. 11. 2021].
- URBIŠOVÁ, Amálie: *Výživové zvyklosti a stravovací preference žáků základních škol*. Brno 2017, s. 35-41. (diplomová práce), In: https://theses.cz/id/guxv0n/zaverecna_prace.pdf [cit. 7.3. 2022].
- Ústav pro studium totalitních režimů. *Poučení z krizového vývoje – historický kontext*. In: <https://www.ustrcr.cz/uvod/antologie-ideologickyh-textu/pouceni-z-krizoveho-vyvoje/pouceni-z-krizoveho-vyvoje-historicky-kontext/> [cit. 20. 11. 2021].
- Ústav pro studium totalitních režimů: *Pražské jaro a občanská společnost*, s. 1. In: <https://www.ustrcr.cz/data/pdf/k231/panel04.pdf> [cit. 17. 11. 2021].
- Vědecká knihovna v Olomouci: Hlavní katalog, 2022: *Zdraví: časopis Československého Červeného kříže*. In: [https://aleph.vkol.cz/F/6GM3CS2Y8XFY7D7I3CKC18GNTFP1K9XCM9LVDXSVAFY2DCDK7-19933?func=find-b&request=II%20290.471/%2019\(1971\)&find_code=wlc&local_base=SVK01](https://aleph.vkol.cz/F/6GM3CS2Y8XFY7D7I3CKC18GNTFP1K9XCM9LVDXSVAFY2DCDK7-19933?func=find-b&request=II%20290.471/%2019(1971)&find_code=wlc&local_base=SVK01) [cit. 7.2. 2022].
- VLČEK, Tomáš: *Pražské jaro 1968*. TOTALITA.CZ, s. 1. In: <https://www.totalita.cz/vysvetlivky/jaro68.php> [cit. 17. 11. 2021].
- VYMYSLICKÁ, Lenka: *Bigorexie – nová porucha příjmu potravy*. Brno 2016, s. 14-19. (bakalářská práce), In: https://is.muni.cz/th/dk4da/Bigorexie_-_nova_porucha_prijmu_potravy_1.pdf [cit. 10.4.2022].

- Web.archive.org, 2012: *Z historie ženského časopisu Vlasta*. In: <https://web.archive.org/web/20120426112340/http://www.bkovarikova.cz/texty/zajimavosti/z-historie-zenskeho-casopisu-vlasta.htm> [cit. 7.2. 2022].
- World Health Organization: *Constitution of the WHO*. In: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [cit. 25.11.2021].
- ZPĚVÁČKOVÁ, Barbora: *Jak noviny Rudé právo referovaly o politice Československa během let 1975 – 1978*. Hradec Králové 2017, s. 32-34. (bakalářská práce), In: https://theses.cz/id/c3m340/#panel_text [cit. 28. 11. 2021].

10 Resumé

Maintaining good health is one of the most important things for a human being. Our surroundings affect the way we think and feel. The mass media, the environment, the family, friends etc. They all have the power to dramatically influence our physical, social and mental moods.

This thesis analyses one daily press called Rudé právo and two journals called Zdraví – Časopis Československého Červeného kříže (Zdraví) and Československá hygiena: časopis společnosti čs. hygieniků sekce čs. lékařské společnosti J. E. Purkyně (Československá hygiena) in Czechoslovakia during period 1969-1989. The main research question aimed to discover the effect of the printing press on society. The research showed that each printing press aimed at a different part of the society in Czechoslovakia so together affected the overwhelming majority of society. Politicians were forced to improve the state of health of the population because this precaution could save money from the state budget, which was invested in health care. These phenomenons we could see in daily press Rudé právo. The scientist reacted to the political call and dedicated research to improve the healthy lifestyle of the Czechoslovakia population. These phenomenons we could see in periodical Československá hygiena. The last journal which was analyzed is Zdraví. This journal published scientific findings in an understandable way to the general public. The research showed that a lot of people tried to find out the answer to many questions which relate to their appearance, body weight, exercise, healthy diet, relationships and general health care. The questions were similar from 1969 to 1989 in Czechoslovakia, but rarely we could notice a few changes which signified social transformation. This little transformation we could observe in the way of attitude toward the food and the best examples are nutritional disorders such as obesity, anorexia, bulimia and nowadays bigorexia.

