

Praktický průvodce bioetikou

Karen Duveová: Jíst slušně. Přemýšlejme o tom, co jíme.

Dokořán 2013

Na českém knižním trhu je momentálně pár desítek titulů týkajících se biopotraviny či vegetariánství v širším pojetí. Celkem již podobných titulů vyšlo v češtině několik set. Letos k nim přibyla další kniha od německé autorky Karen Duveové.

Karen žije na venkově se svými zvířaty, hospodářství však nedrží pro vlastní obživu, spíše jako životní styl. Rozhodla se na vlastním těle vyzkoušet zodpovědný přístup ke svému stravování. Během necelého roku zkusila žít postupně jako biokonzumentka, vegetariánka, veganka a frutariánka. Motivací pro její projekt přitom nebyl až tak ohled na vlastní zdraví, spíše snaha nepodporovat vlastním chováním utrpení bytosti držení jako potravní zdroj.

Typický biokonzument volí potraviny produkované v malochovech či na biofarmách. Deklarovaným krédem biofarmářů je minimální zatěžování přírody syntetickými chemikáliemi (hnojiva, pesticidy, herbicidy, konzervanty) a zohlednění přirozených požadavků chovaných zvířat na kvalitní a spokojený život. Hlavní motivací vegetariánů je obvykle zohlednění zvířecích práv – protestují proti zabíjení zvířat pro naši obživu a nekonzumují žádné maso. Vejce a mléko, produkty, jež lze ze zvířat získat bez jejich zabíjení, jsou akcep-

tovatelné. Intenzita praktikování tohoto přístupu je různá – málokterý vegetarián nosí roušku proti nechtěnému vdechnutí much a pečlivě si kontroluje své luštěniny a rýži, aby náhodou neuvařil i nějakého škůdce; na druhou stranu řada „umírněných“ vegetariánů odmítá pouze maso savců, našich nejbližších příbuzných, a občasná konzumace masa drůbežního a rybiho jim nevádí. Vegani jsou nekompromisní – netolerují žádné vykořisťování zvířat. Není povoleno žádné maso, s ohledem na mateřské instinkty nejsou povolena ani vejce a mléko (dojnicím jsou telata odebírána ihned po narození a tvorba mléka je udržována uměle právě dojením), také odebírání medu vcelém je neetické. Frutariáni vyznávají ohleduplnost i vůči rostlinám – odmítají jíst ty plodiny, kvůli kterým se zabíjejí rostliny. Povoleny jsou tedy pouze plody, jež lze sklízet z rostlin opakovaně (ovoce, ořechy) či po jejich smrti (obilí se sklízí z prakticky suchých rostlin).

Duveová se rozhodla vyzkoušet si na sobě samé každý přístup dva měsíce. Její kniha je zajímavým a čtivým dokumentem o slastech a strastech (strasti nejdříve převažují, to však není účelem etického stravování) zodpovědného strávníka. Jak sama píše, na začátku experimentu patřila spíše mezi průměrné konzumenty – nadváha, lednice

plná hotových jídel ze supermarketů, spousta čokolády a Coca-Coly. Při čtení knihy si uvědomíte souvislosti mezi vlastním talířem a osudy zvířat a rostlin kolem nás. Uvědomíte si, že motivace biokonzumentů a vegetariánů může být nejen (bio)etická, ale často „pouze“ egotická (snaha jíst zdravě) či módně asketická (deklarovaný zdravý životní styl kombinovaný s dietou a odříkáním). Že etický přístup ke zvířatům je těžko kombinovatelný s používáním kožených i vlněných výrobků (stříhání vlny je obvykle velmi bolestivé). Že spousta „rostlinných“ potravin je vyráběna s využitím živočišných produktů (mléko, máslo) pro zlepšení chuti. Nebo že láska k přírodě je těžko slučitelná s bioetickým přístupem – i držení domácích mazlíčků je velkým dilematem (trápit psy a kočky vegetariánskou potravou či kupovat masové konzervy?).

Co Duveová zjistila po deseti měsících? Střídmý a zodpovědný přístup – to je její zlatá cesta. A jaká je ta vaše?
Ivan H. Tuf



Dopravní psychologie

Matuš Šucha, Vlasta Rehnová, Martin Kořán, Dana Černochová, Grada 2013

Dopravní psychologie je komplexní publikace v oblasti bezpečnosti dopravy, která se věnuje výběru, výcviku a rehabilitaci řidičů. Je určena zejména dopravním a klinickým psychologům, expertům v oblasti dopravní problematiky, učitelům v autoškolách, studentům.

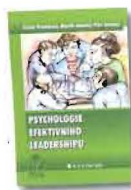


Racionální optimista

O evoluci prosperity

Matt Ridley, Dokořán ve spolupráci s Argo 2013

Nejnovější kniha předního britského popularizátora vědy líčí cestu k prosperitě, kterou lidstvo ušlo ve zlepšování svého údělu od doby kamenné po dnešek. Autor odpovídá na tradiční otázku: Co bylo základním faktorem, který lidskému druhu umožnil rozvoj? Odpověď nalézá v obchodu – směna výrobků, služeb a myšlenek, které jsou motorem vzestupu.



Psychologie efektivního leadershipu

Jakub Procházka, Martin Vaculík, Petr Smutný, Grada 2013

Víte, jak v novém týmu získat pozici lídéra? Chcete zvýšit výkon svých podřízených? Tato kniha vám poradí, jak na to. Autoři čerpají z klasických i nejnovějších poznatků z výzkumu leadershipu a snaží se o jejich aplikaci.



Jak (pře)žít se stárnoucími rodiči

Tomáš Novák, The Beastess,

Grada 2013

Lidé středního věku bývají ve složité a leckdy skoro neřešitelné životní situaci naplňování několika těžko slučitelných rolí – pracovat, vychovávat děti a zároveň pečovat o stárnoucí rodiče. Jde o záležitost mimořádně fyzicky i psychicky náročnou, která s sebou mnohdy přináší poruchy v oblasti rodinných vztahů, popřípadě i zdravotní potíže.

Autoři – poradenský psycholog a psychiatryně – se snaží podhalit sociologické a psychologické aspekty tohoto období, ale především poskytnout praktické rady včetně nabídky relaxačních metod, protistresové svépomoci, asertivních komunikačních technik a stručného právního poradenství.

MIMOŘÁDNÁ SLEVA PRO NAŠE ČTENÁŘE!

Na slevovém kuponu najdete speciální kód, který při objednávce knihy v e-shopu příslušného nakladatele zadáte do své objednávky – systém vám okamžitě vygeneruje sníženou cenu.

Sleva

25%

KÓD: PS 44/13

na knihy
nakladatelství Grada

GRADA

Nabídka je platná do 31. 10. 2013.
Objednávejte e-mailem: obchod@grada.cz nebo
na www.grada.cz.