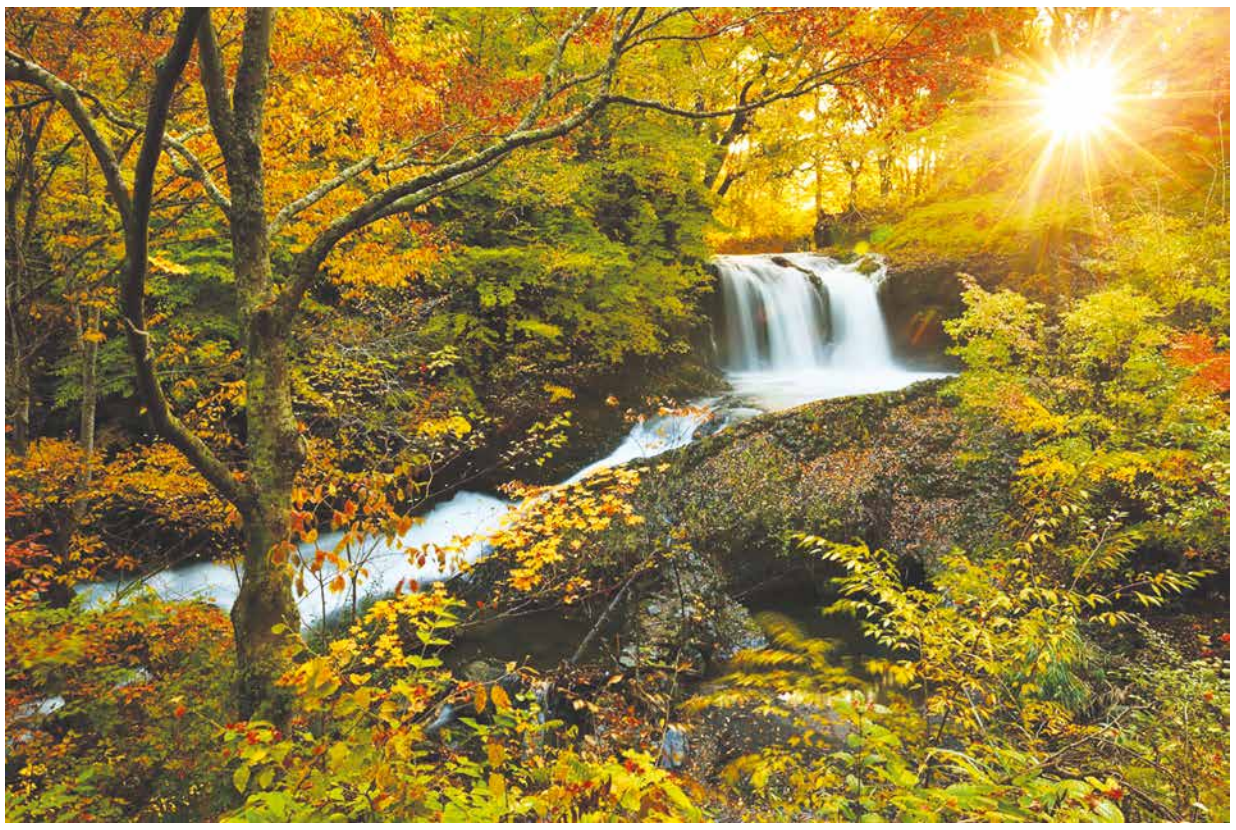
říjen 2014

Polahoda

10(23)2014 Volný prodej 8Kč/0,3€

pozitivní noviny do každé rodiny



UMEBOSHI – postaví na nohy, léčí překyselení

Není to japonské zaklínadlo, ale v Japonsku nebo Číně velmi hojně používaná ingredience.
Umešvestičky jsou jedinečné pro svoje účinky v léčbě zažívacích obtíží, zlepšují činnost jater, dodávají energii při únavě a rekonvalescenci, dodávají tělu cenné látky a kromě toho jsou chutné. Velmi pomáhá v boji s viry, dodá energii, postaví na nohy a zejména pomáhá odkyselit organismus.

pokračování na str. 2

ZDRAVÍ

Globální partnerská dohoda ALLATRA

Spojením úsilí, které je založené na duchovních a mravních hodnotách je lidstvo schopno řešit jakékoli i mimořádně složité problémy společnosti, prostřednictvím tvořivých sil překonat finanční i hospodářské krize, výzvy času a přírody, které sám člověk nezvládne. Proto je dnes obzvláště důležité, abychom se vzájemně podporovali, hledali nejefektivnější úrovně spolupráce. Strategie duchovního rozvoje společnosti bude mít bez pochyby pozitivní dopad na život každého člověka a dá pevný základ pro budoucí generace.

pokračování na str. 3

SPOLEČNOST

Vyrazte do lesa. Už rostou!

Češi jsou jedním z mála národů, které houbaří. Obdobně se baví snad jen Slováci, Poláci a Ukrajinci. Brzké ranní korzování lesem s proutěným košíkem je pro spoustu našinců lákadlem takřka magickým.
Jedny z nejstarších zmínek o houbách pochází už z dob Euripida a datují se do pátého století před Kristem. Moderní mykologie začala být populární už v první polovině osmnáctého století …

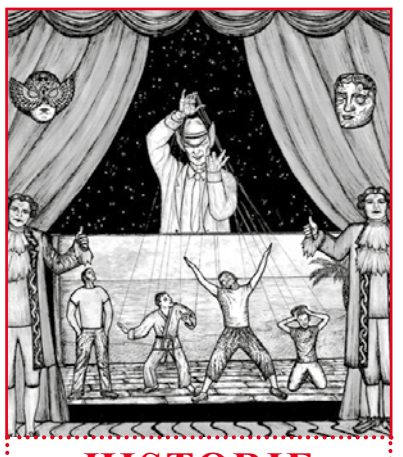
pokračování na str. 4

VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

Obchodování se strachem

„Myslíte si, že věří tomu, co dávají v televizi a píšou v novinách? Samozřejmě, že ne. Vždyť oni sami jsou tvůrci těchto událostí, které vidíte, protože se všechno odehrává podle jejich scénáře s cílem udržet v neustálém strachu a pokoře vás, své podřízené. Televize a tisk jsou pouze šiřitelé jejich ‚královských nařízení'. Když otroci prahnou po svobodě a demokracii, tak dostanou svobodu a demokracii, a to takovým způsobem, o jakém se jim ani nesnilo…"

pokračování na str. 5



HISTORIE

Co je v životě nejdůležitější?

Jedna žena spoustu let pracovala v hospici. Její povinností bylo ulehčení stavu umírajících pacientů. To znamená, že s nimi trávila doslova jejich poslední dny a hodiny. Ze svých pozorování sestavila žebříček hlavních věcí, kterých litovali lidi, kteří se ocitli na konci vlastního života. Pět věcí, kterých nejvíce litovali umírající lidé…

pokračování na str. 6

CESTA ZA POZNÁNÍM

Spomenka Habětínková Tomić

Spomenka Habětínková Tomić je osminásobná vicemistryně a dvojnásobná mistryně ČR ve stolním tenise vozíčkářů. Zároveň působí jako předsedkyně Sportovního klubu vozíčkářů NEZLOMENI Pardubice. Narodila se v r. 1959 v Sarajevu v bývalé Jugoslávii.

Spomenko, v květnu jsi obhájila pozici mistryně ČR ve stolním tenise vozíčkářů. Byla obhajoba těžká?
Nominace žen se letos zkvalitnily a navýšily, bylo tam 8 nominovaných žen. Téměř všichni sázeli na mladší hráčky, ale nakonec jsem titul obhájila a prošla jsem mezi nimi bez porážky. Musím říci, že mistrovství bylo ze strany SKV Ostrava skvěle připraveno.

Jak se tenhle výsledek promítne do Tvé sportovní kariéry?
Ráda bych hrála i na evropských turnajích, ale je to příliš náročné finančně. Moje účast na mezinárodním bodovacím turnaji přijde mne a nezbytný doprovod na zhruba 50 tisíc korun. Na to bohužel ani oddíl ani já nemáme dost prostředků.

Jak funguje občanské sdružení NEZLOMENI, které vedeš?
Fungujeme 6 let, ale jako skupina hráčů stolního tenisu s handicapem jsme se scházeli už o dva roky dříve. Naší hlavní činností jsou sportovní aktivity, pořádáme např. každoročně celostátní sportovní soustředění ve stolním tenise v autokempu Buňkov ve Břehách u Přelouče, jehož součástí je turnaj Open Břehy. Pod záštitou primátorky již 8 let pořádáme Český pohár ve stolním tenise vozíčkářů, který je hodnocen jako organizačně nejlepší v ČR. Díky městu Pardubice jsme získali dlouho očekávané prostory pro naše aktivity. V prostorách vedle prodejny Liedl na pardubickém sídlišti Polabiny máme hernu, kde po rekonstrukci budeme mít tři špičkové stoly na stolní tenis a robota na trénink. Za to městu patří náš velký dík.

Pokud se k Vám někdo bude chtít přidat, jaké podmínky musí splňovat?
U nás mají dveře otevřeny všichni lidé, kteří mají jakýkoliv handicap. Stolní tenis mohou hrát i kvadruplegici, kteří mají postižené ruce. Hrají tak, že si pálku připevní k ruce. Hledáme i zájemce bez handicapu, kteří by nám pomohli při trénincích.

Seznámíš čtenáře se svým příběhem?
Jako juniorka jsem ještě jako zdravá hrála stolní tenis za bývalou Jugoslávii a získala jsem tři zlaté medaile na mistrovství Evropy. Kvůli rodině jsem ale tehdy přestala hrát. Když mi bylo 32 let, odešla jsem se svými dvěma dětmi z válkou okupovaného Sarajeva. Předtím jsem devět měsíců žila s dětmi ve sklepě o vodě a suché rýži. Jsem katolického vyznání, proto nás tehdy pronásledovali Srbové i muslimové. S konvojem Židů jsme tedy odešli nejdříve do Záhřebu a pokračovali jsme s dalším konvojem do České republiky. Tři roky jsme žili v uprchlickém táboře a tady jsem potkala svého současného manžela Františka, který tehdy pracoval na ministerstvu vnitra. Narodila se nám dcerka Michaela, které je nyní 18 let. Všichni i se staršími dětmi žijeme v Pardubicích.

Jak se z Tebe stala vozíčkářka?
Částečně jsou to následky války. Když jsem přišla do ČR, byla jsem podvyživená a ve velmi vážném zdravotním stavu. Zjistili mi, že mám žloutenku, která zasáhla játra. V roce 2002 jsem se otrávila houbami, což moje játra nezvládly. Když jsem ležela v nemocnici, prodělala jsem těžkou mozkovou příhodu. Tehdy jsem ochrnula na pravou polovinu těla. Půl roku jsem strávila doma odtržená od lidí a spolu s rodinou přemýšlela, co dál. Vzpomněla jsem si na minulost a rozhodla jsem se, že začnu opět hrát stolní tenis. Musela jsem se přeorientovat na hru levou rukou, to bylo na tom to nejobtížnější. Celá rodina mi obětavě pomáhá, nejvíce manžel a dcerka Míša. Zdá se, že Míša zdědila nadání po mně, ale zatím u ničeho dlouho nevydržela.

Jak bys charakterizovala sama sebe?
Prý jsem hodná manželka a matka – říká rodina. Mojí úchylkou je sledování čehokoliv, co souvisí se sportem, v televizi. Rodina pak nemá šanci se před obrazovku dostat. Baví mě cestování – máme procestované okolní země a hlavně země blízké mému srdci – což je celá bývalá Jugoslávie. Své příbuzné mám v Černé Hoře, v Chorvatsku, Srbsku a v Bosně.

Co se změnilo po úraze?
Získala jsem v Česku spoustu nových kamarádů. Všichni se kolem mě semknuli a pomáhají mi doposud.

Popiš mi prosím svůj běžný týden.
Trénuji třikrát i vícekrát týdně. Vedu občanské sdružení a ve zbylém čase „šéfuju" rodinu. Jednou rukou nemohu dělat běžné domácí práce, takže domácnost má na starost hlavně manžel.

Co Tě čeká v nejbližší době a na co se těšíš?
Na soustředění ve stolním tenise na Buňkově a na setkání se všemi hráči a hosty na podzimním turnaji v Pardubicích.

Jsi vždycky elegantní a upravená. Jak o sebe pečuješ?
Kvůli mému handicapu mi pomáhá s úpravou zevnějšku manžel, dcerka mi lakuje nehty. Kadeřnice za mnou dochází domů.

Jakou zkušenost máš s českým zdravotnictvím?
Nemohu si na nic stěžovat. Jediné s čím nejsem spokojena, je práce posudkových lékařů České správy sociálního zabezpečení. Ti jsou schopni uzdravit i lidi bez nohou. Uzdravit se totiž rovná snížit jim příspěvek na péči.

Koho si vážíš, koho máš jako svůj vzor?
Jediný můj vzor a člověk, kterého si vážím, je můj manžel František. Udělal by pro mne všechno na světě. Je zásadový, dokáže dotáhnout do konce to, co si předsevzal. Skvěle vychoval moje děti. Nejstarší Marina vystudovala vysokou školu, mladší Saša je inženýr a pokračuje v doktorandském studiu. Nejmladší Michaela bude příští rok maturovat. Celá rodina je navíc nadšena kulinářským uměním mého muže.

Máš nějaký recept či vzkaz pro čtenáře, které zaskočila nemoc či úraz?
Neseďte doma, nepřemýšlejte nad vlastními problémy. Přijďte mezi nás!

Radka Svatošová

9 771805 560006 10

Chronický únavový syndrom

Na únavu si stěžuje až jedna čtvrtina pacientů v ordinacích praktických lékařů. Kolik z nich trpí chronickým únavovým syndromem?

Únava jako nemoc

„Cítím se slabý. Bolí mě celé tělo. Připadám si jako bych právě uběhl maratón a přitom celý den jen sedím a listuji v časopisech. Je mi jako po těžké chřipce, ale už víc jak rok jsem nestonal. Žádný lék, odpočinek ani spánek mě nedokáže z té prokleté nemohoucnosti vysvobodit.“ Právě takto mohou znít stesky člověka, jehož únava se stala nemocí.

Únava je přirozenou reakcí našeho těla na zátěž. Je to výzva k odpočinku. Podobnějako hlad a žízeň vybízejí k jídlu a pití, únavou nás tělo vyzývá ke krátké přestávce, chvíli na zotavení. Pokud se rozhodneme, nebo jsme nuceni tuto výzvu ignorovat, může dojít k přetížení a poškození řady důležitých tělesných funkcí. Dojde k propuknutí doutnající nemoci, oslabené tělo podlehne i lehčí infekci, přetěžovaná kost se zlomí.

Odkládání odpočinku podle políček v diáři nás může po letech nepříjemně překvapit. Najednou nám nestačí víkend, týdenní dovolená, ani měsíc pracovní neschopnosti, abychom si dostatečně odpočinuli a byli schopni zase normálně pracovat. Únava se nás drží s nesmyslnou vytrvalostí. Jsme zdraví, nic nám nechybí, všechny lékařské výsledky jsou v pořádku, tak co je špatně?

Proč jsem unavený

Příčina dlouhodobé nepřirozené únavy u chronického únavového syndromu je neznámá. To je také hlavním kritériem, pro které je Vám tato diagnóza přidělena. Nemoc svým charakterem i průběhem připomíná banální virové onemocnění, jako je například chřipka. Pravděpodobným důvodem je infekční příčina nemoci kombinovaná s neschopností našeho obranného systému důsledky této příčiny odstranit.

Podstatné je, že všechna lékařská vyšetření jsou s negativním výsledkem. Příčinu naší únavy není možné vysvětlit žádnou jinou známou nemocí. Délka únavy neodpovídá vynaložené námaze. Jak dlouho únava trvá? Abychom mohli mluvit o únavě dlouhodobé (chronické), musí tento stav trvat nejméně 6 měsíců.

Nejde jen o únavu

Nepřekonatelná únava není bohužel jedinou nepříjemností, které Vás u tohoto onemocnění provázejí. Často si naměříte lehce zvýšenou teplotu. Typicky se teplota zvyšuje po větší i menší psychické a fyzické zátěži. Mohou Vás trápit nepříjemné pocity v krku. Pálení a škrábání v hrdle podobné lehčí angíně. Výsledky z výtěrů jsou přitom opakovaně negativní.

Příznaky nemoci Vám budou připomínat lehčí chřipku, nebo stav krátce po nemoci. Neurčité bolesti svalů a kloubů, bolesti hlavy na spáncích a za očima. Na krku si můžete nahmatat zvětšené mízní uzliny citlivé na dotek.

Někdy si připadáte jako simulanti. Doktoři na Vás nic nenašli a Vy přitom nejste schopni udělat ani desetinu toho, co jste zvládli dřív. Není divu, že se k takovému stavu často přidají i deprese, poruchy spánku a další psychické problémy.

Umění odpočívat

V dnešním civilizovaném světě nás stále něco pohání ke spěchu. Vydělat peníze, dosáhnout vyššího postavení, sledovat dění v nejbližším i vzdáleném okolí, obklopovat se novinkami. To všechno klade vysoké nároky na naši fyzickou i psychickou výkonnost. Více námahy však musí být vyváženo i delším odpočinkem. Pokud tuto zásadu nerespektujeme, připravujeme se o důležitý předpoklad úspěchu – o své zdraví.

Dostatečný a kvalitní odpočinek nám pomáhá předcházet řadě nemocí. Umět „na chvíli vypnout“, najít si „chvilku pro sebe“, jednoduše umění odpočívat, je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. V případě chronického únavového syndromu je kvalitní odpočinek často jedinou cestou jak dosáhnout zmírnění únavy i dlouhodobého zotavení.

Léčba chronického únavového syndromu představuje především změnu životního stylu. Z léků Vám může lékař předepsat preparáty používané ke zmírnění zánětu, proti alergii, nebo k podpoření Vašeho obranného systému. Při zvýšené teplotě nebo při horečce Vám může lékař předepsat antibiotika. Po proběhlém infekčním onemocnění vyžaduje Vaše tělo delší odpočinek než dříve, tomu by měla odpovídat i délka pracovní neschopnosti. U studentů bývá vhodný individuální studijní plán.

Co můžete pro sebe udělat sami

Hlavní prostředky ke zvládnutí této nemoci leží ve Vašich rukou. Musíte se naučit správně odhadovat své fyzické a psychické možnosti a přizpůsobovat jim každodenní aktivity. Nepřepínejte své síly. Snažte se vyhovět svým potřebám. Spát tak často a tak dlouho, kolik potřebujete. Odpočívejte kdykoliv Vás k tomu Vaše tělo vyzve. Někdy je intenzita obtíží vázána na pobyt v rušných a znečištěných městských aglomeracích. V takovém případě Vám může lékař doporučit i dlouhodobou změnu životního prostředí.

Chronický únavový syndrom postihuje častěji ženy. Zastihne Vás často v nejproduktivnějším věku, tj. 25 až 40 let. Zpravidla následuje po několika letech náročné a zodpovědné práce, při které často přemáháte únavu a podceňujete nutnost adekvátního odpočinku.

Celý článek na http://www.ulekare.cz/clanek/chronicky-unavovy-syndrom-1204

UMEBOSHI:
postaví na nohy, léčí překyselení

Není to japonské zaklínadlo, ale v Japonsku nebo Číně velmi hojně používaná ingredience.

Proč a co to vlastně je?

Jsou to švestičky, spíše blumy nebo meruňky, které se nechávají dlouhodobě kvasit v soli. I několik let. Podle toho vypadají asi nevábně, tmavé, jakoby shnilé, ale zdání klame.

Jsou nejen velmi chutné, ale také velmi zdravé. Jak už bylo ale řečeno, je to pouze ingredience a podle toho se používá. Jen na dochucení.

Švestičky se nakládají spolu s listem byliny nazývané shiso – purpurový list, od něj získají červenou barvu. Protože je v něm bohatě zastoupen chlorofyl, železo, vápník, fosfor, vitamíny A, B2, C a kyselina linolová, pomáhá předcházet chorobám. Někteří bylinku přirovnávají k travám, jiné k mátě nebo begóniím, Američané jí říkají buvolí tráva. Nejlepší bude držet se latinského názvu byliny – perilla.

Švestičky, které jsou takto nakládané, mají slano kyselou chuť a protože je to docela síla, nedá se jich sníst moc, i když jsou takoví jedinci, kteří si s tím poradí. Asi ti, co hodně solí.

K dostání u nás je umepasta a poslední dobou umeocet. Obojí se používá jako lék. Je to pěkná bomba. Přidává se do omáček, polévek, do salátů, rýže, klidně i na chleba s máslem. Fantazii se meze nekladou a chutě máme také různé.

Umešvestičky jsou jedinečné pro svoje účinky v léčbě zažívacích obtíží, zlepšují činnost jater, dodávají energii při únavě a rekonvalescenci, dodávají tělu cenné látky a kromě toho jsou chutné. Kdo nemá rád sůl…

V současnosti se objevují na trhu umeboši antiperle – malé kuličky na cesty, pomáhají při nevolnostech. Ovocné kyseliny a soli totiž úžasně postaví člověka na nohy. Dobrá pomoc i pro nastávající maminky.

Pokud je člověku špatně, žaludek má jako na vodě, pak je dobrá umepolévka. **Velmi pomáhá v boji s viry, dodá energii, postaví na nohy a zejména pomáhá odkyselit organismus**! Překyselením trpí, díky nevhodnému způsobu života většina republiky.

Umeocet už kupuji několik let a nedám na něj dopustit. Cena je přijatelná, zvlášť když ho stačí jen pár kapek, dlouho vydrží. Ochucuji jím saláty, polévky, rýži i jiné jídlo. Výrazně pomohl celé rodině. Bereme ho jako prevenci k udržení optimálního pH. Samozřejmě všechno nezachrání umeocet. Je třeba dělat i něco jiného, ale to už je na jiný článek.

http://www.diety-recepty.cz

Všechno pozemské je dočasné a proměnlivé v prachu okamžiku lidské existence. Touha získat osobní prospěch nese břemeno nekonečných problémů, které rychle ubírají síly. Touha získat dočasnou pozemskou moc vytváří sny radosti a smutky, které nás usmrcují ještě během života. Upřímná touha překonat svou pozemskou podstatu a skutečná duchovní práce na sobě povznáší nad sebestřednosti a otevírá velikou pokladnici duchovního dědictví. A pak bez ohledu na to, jaký bude pozemský konec – ve svém Životě jsi už nyní Vítěz!

LÉK NA NEMOCI A KRIZE

Ekonomická krize nemá ekonomické řešení. Je to krize chování. Globální pacient má šanci se uzdravit jedině tehdy, pokud její informační hodnotu pochopí a svoje myšlení i chování většinově změní.

„Pane doktore, bolí mne hlava, záda, u srdce a jsem strašně vyčerpaná. Může za to borelióza. Doktoři mi předepsali spoustu léků a mně je pořád zle. Vůbec nevím, čím to je.“, spustila paní Hana, hned jak vešla do ordinace. Když jsem se pak zajímal o to, jak žije, ukázalo se, že je tomu právě naopak. Borelióza není příčinou problémů, ale důsledkem toho, kolik má starostí. Ty ji vyčerpávají, ty podlamují její imunitu. Nemoc je informací o tom, že životní problémy nezvládá. Tělo to dělá za ni. Bolestí hlavy hlásí, že ji má plnou starostí, bolestí zad, že si naložila víc, než unese, bolestí srdce, že jí na něm něco leží. Nemoc tedy není voláním po léku, jak se nás snaží přesvědčit farmaceutické firmy. Jejich užíváním, aniž bychom odhalili příčinu obtíží, jen zastíráme příznaky. Léky pacientovi dovolí ještě nějaký čas pokračovat ve stresujícím způsobu života, než se úplně zhroutí. Jak člověk žije, tak také stůně. Pokud svoje chování nezmění, nemá šanci se uzdravit. Naprostá většina pacientů o to nestojí. Raději natáhnou ruku po dalších lécích.

Naše zdravotnictví má už řadu let obrovské problémy, postihla ho krize. Co ji způsobilo? Ministři tvrdí, že je moderní medicína dokonalá, všechny léky jsou účinné, účelné a přesně indikované. Krize je podle nich způsobená tím, že je medicína moc drahá a chybějí na ni peníze. Jakmile se přidají, bude zase dobře. Nebude. Nedostatek peněz totiž není příčinou zdravotnické krize, nýbrž důsledkem toho, jak se medicína v praxi provádí. V honbě za objektivními nálezy a za zběsilého předepisování léků proti čemukoliv se úplně vytratil informační význam nemoci. Celý systém je postavený na léčení chorob, nikoliv na uzdravování lidí. Výsledkem je obrovská spousta zbytečných vyšetření, léků a pacientů. Naprostá většina z nich by se přitom mohla uzdravit sama. Stačí „jen“ porozumět varovným signálům, najít chybu v chování a pracovat na jejím odstranění. Žádné finanční injekce nepomohou. Pokud se nezmění způsob medicíny, nemá krize zdravotnictví řešení. Naprostá většina institucí medicínsko-farmaceutického komplexu o to nestojí. Raději natáhnou ruce po dalších penězích.

Teď na nás dolehla ekonomická krize. Co ji způsobilo? Politici tvrdí, že je tržní ekonomika dokonalá a další investice do ní jsou nezbytně nutné. Krize je podle nich způsobená nedostatkem peněz. Jakmile se do systému přidají, trh se oživí a bude prý zase dobře. Nebude. Jestliže je nemoc informací o pacientově chybném způsobu života, jeho ztělesněním – somatizací, je ekonomická krize informací o chybném chování většinové společnosti, jeho zhmotněním – globalizací. Šrotovné nebo finanční injekce nemocným automobilkám a bankám, vedené snahou udržet iluzi neomezeného růstu na omezeném prostoru, jsou jen prodlužováním utrpení. Ekonomická krize nemá ekonomické řešení. Je to krize chování. Globální pacient má šanci se uzdravit jedině tehdy, pokud její informační hodnotu pochopí a svoje myšlení i chování většinově změní. V opačném případě bude finančními injekcemi jen zastírat varovné příznaky. Až do úplného zhroucení.

Před týdnem jsem v Šáreckém údolí venčil psa. Seděl jsem na lavičce a četl si noviny. Najednou ke mně přistoupila neznámá, asi padesátiletá žena. Čekal jsem, že bude chtít peníze. Sklonila se ke mně a sevřeným hlasem pověděla: „Promiňte, prožívám strašnou krizi, nemohl byste mne na chvíli obejmout.“ Asi tři minuty jsem ji k sobě mlčky tiskl. „Děkuji. Moc mi to pomohlo,“ zašeptala potom a odešla. Napadlo mne, jestli to všechno spolu nějak nesouvisí, jestli to není návod k léčení nemocí a krizí, jestli to není jediná šance, jak přežít.

autor: MUDr. Jan Hnízdil
zdroj: blog.aktualne.centrum.cz/blogy/jan-hnizdil.php

Bylinky dobré na léčbu nachlazení

Příchod podzimu znamená i sychravější počasí a teplotní skoky. Zvláště na začátku, kdy je člověk ještě rozblázněný z léta a ne vždy je správně oblečen či připraven na náhlou změnu povětrnostních podmínek na delší procházce. Riziko nachlazení je v tomto ročním období zvýšené a proto je dobré vědět, jaké bylinky nám s jeho léčbou mohou pomoci.

Velmi účinná, ale u nás relativně málo používaná je ***třapatka*** neboli ***echinacea.*** Lidová moudrost účinky této léčivé byliny zná už delší dobu a v posledních letech je uznává i klasická medicína. Začala se používat i při výrobě normálních léčiv. Má antibakteriální účinky a také posiluje náš imunitní systém, což je právě velmi vhodné při nachlazení. Látky, které třapatka

obsahuje jsou samostatně výrazně méně účinné než v kombinaci, jakou matka příroda vytvořila v rostlině. Využívá se jak kořen tak i byliná část, účinky obou se ale trochu liší.

Tradičním pomocníkem při nachlazení jsou i ***plody černého bezu***. Už mnoho let se z nich vyrábí různé nálevy, které jsou dobré na léčbu nachlazení. Babky kořenářky také měly různé tinktury a kapky, které měly pečlivě vyzkoušené a ověřené účinky. Pomáhaly také při kloktání, kdy ulevily bolavému krku – na to se navíc dá využít i nálev vytvořený z kůry nebo listí tohoto keře.

Mezi nejznámější bylinky, které se využívají v domácích lékárničkách rozhodně patří ***heřmánek***. Má protizánětlivé a uklidňující účinky. Je vhodný také pro inhalaci při rýmách. Čajíky z heřmánku jsou při nachlazení velmi účinné, dá se je použít i jako doplněk k dalším bylinám a můžeme si je dát i preventivně, po návratu z nějaké procházky, kdy nás zradilo počasí a cítíme, že bez rychlé reakce zítra budeme v posteli. Při přípravě čajů je dobré hrneček či konvičku vždy přikrýt, aby zbytečně neunikaly vzácné a léčivé silice.

Na rychlou pomoc při prvních příznacích nachlazení může být užitečný ***zimolez***, ale jeho užívání by mělo být nejdříve rozhodně konzultováno s lékařem. To se ale konec konců týká všech bylin, protože nikdy si nemůžeme být jisti, jestli nějaká látka nevyvolá nežádoucí alergickou reakci. Porada s odborníkem je obzvláště nutná v případě těhotných žen a malých dětí. Ale vraceje se zpět k zimolezu. Ten se využívá při nástupu horečky a také na bolest krku a hlavy, které nachlazení často vyvolá.

No a na konec je ještě zde dosti tradiční, ale také velmi účinná bylinka, jejíž pro domácí lékárnu nejúčinnější odrůda pochází nejpravděpodobněji z Anglie (tam byla poprvé v osmnáctém století popsána). Je to ***máta***, která se na léčbu nachlazení hodí výborně. Používá se zvláště v počátečních stádiích nemoci, kdy se objeví mírná zimnice nebo bolest hlavy. Je možné ji pít čistou, ale úplně stačí ji přidávat po špetkách k čaji a nebo k nějaké jiné bylince. Výbornou směs si vytvoříme z máty, květů bezu a řebříčku, kterou po mírném vychladnutí ještě obohatíme lžící medu.

http://www.prostezdravi.cz/bylinky-dobre-na-lecbu-nachlazeni/

Optimista je člověk, který prošlape boty a prohlásí, že se konečně postavil na vlastní nohy. *Zig Ziglar*

Spojením úsilí, které je založené na duchovních a mravních hodnotách je lidstvo schopno řešit jakékoli i mimořádně složité problémy společnosti společně, prostřednictvím tvořivých sil překonat finanční i hospodářské krize, výzvy času a přírody, které sám člověk nezvládne. Proto je dnes obzvláště důležité, abychom se vzájemně podporovali, hledali nejefektivnější úrovně spolupráce a využili vzájemně se doplňujících možností. Strategie duchovního rozvoje společnosti bude mít bez pochyby pozitivní dopad na život každého člověka a dá pevný základ pro budoucí generace.

7 osnov ALLATRA

ZÁKLADNÍ SVĚTONÁZOR DUCHOVNÍ A TVOŘIVÉ SPOLEČNOSTI

HODNOTA ŽIVOTA je **VE SVOBODĚ VOLBY.** Pouze správné **SEBEOVLÁDÁNÍ, DUCHOVNÍ A MORÁLNÍ SEBEZDOKONALOVÁNÍ** povede lidi k **JEDNOTĚ, TVOŘENÍ** a znovunabytí **DUCHOVNÍHO DĚDICTVÍ.**

První osnova
HODNOTA ŽIVOTA

Nejvyšší hodnota v tomto světě je lidský život. Život každého člověka je třeba chránit jako svůj vlastní. I když je život člověka rychle plynoucí a pomíjivý, dává každému šanci znásobit svou hlavní hodnotu – vnitřní duchovní bohatství. Je to jediná věc, která otevírá cestu Osobnosti ke skutečné duchovní nesmrtelnosti.

Zvyšujme tuto hodnotu svého života každý den, protože smrt nás může náhle zaskočit kdykoli. Usilujme o dokonalost, o sjednocení osobní volby a své činnosti s hlavním smyslem své existence – duchovní a morální přeměnou, službě vyšším všelidským duchovním hodnotám.

Druhá osnova
SVOBODA VOLBY

Svoboda volby je největší dar člověku. Každý, kdo na sobě poctivě každý den pracuje, na své duchovní a morální přeměně, získává skutečnou svobodu osobnosti – svobodu od vlastního sobectví, strachů a iluzí tohoto světa, od nekonečných pozemských přání a pochybností, utrpení a klamů. Toto je pravá svoboda lidského ducha, který nemá žádná pozemská omezení, která daruje člověku vnitřní oporu a dělá ho silným a nezávislým na jakýchkoli okolnostech.

Třetí osnova
OVLÁDÁNÍ SEBE SAMA

Neexistuje pro člověka vyšší moci ve světě, než moc nad sebou samým, protože v duchu tkví vítězství nad materiálním světem. Ovládání sebe sama je pro člověka mnohem cennější než vlastnictví jakéhokoli pozemského bohatství světa, neboť otevírá cestu k poznání skutečné Moudrosti, která pomáhá osvobodit svou mysl od lidských strachů, pochyb, povznést se nad pozemské starosti, překonat tvrdost materiálního myšlení, otevřít pro sebe nekonečnou sféru poznání Pravdy.

Kde je pozornost člověka, tam jsou jeho myšlenky, slova a činy, tam je i život člověka – jeho konec nebo začátek. Každý člověk, který ovládá sebe sama, velí svým myšlenkám a emocím, daruje svou nevyčerpatelnou duchovní Lásku lidem, je nejbohatším a nejšťastnějším člověkem na tomto světě.

Čtvrtá osnova
DUCHOVNÍ A MORÁLNÍ SEBEZDOKONALOVÁNÍ

Žijme Duší, jednejme podle Svědomí. Dodržujme pravidla morálního chování a duchovně pracujme na sobě. Proměňujme se každý den, zdokonalujme se pomocí dobrých skutku, blahých myšlenek a hlubokých vnitřních pocitů. Chovejme se k druhým tak, jak chceme, aby se ostatní chovali k nám.

V procesu duchovního a mravního zdokonalování je člověk schopen prostřednictvím rozšířeného stavu vědomí poznat Pravdu, vyjít za rámec omezeného materiálního myšlení, objevit v sobě mnohem více schopností a možností ve skutečné realitě. **Skutečnou sílu vlivu člověk získá jen tehdy, když se setkává s duchovním pramenem své lidské přirozenosti.**

Pátá osnova
JEDNOTA

Jednota v duchu vytváří jednotu v celém světě. Sjednocujme a tvořme! Systém rozděluje, lidé sjednocují! Lidi rozděluje a drobí matérie a její potřeby. Naopak duchovní dědictví lidi spojuje.

Práce nad sebou, duchovní a mravní zdokonalování, podporují jednotu člověka s jeho duchovním pramenem, který mu (následně) daruje pravou svobodu. Služba nejvyššímu duchovnímu Blahu – Dobru, vede ke spojení osobnosti se svojí duchovní podstatou. Všichni lidé od prvopočátku mají společnou hodnotu – duchovní dědictví. **To je garant shody a jednoty cílů, to je to, co všechny lidi spojuje ve své hluboké podstatě.**

Šestá osnova
TVOŘENÍ

Vytvářejme dobro a nedávejme se do služeb zla.

Žijme duchovním dědictvím, tím, z čeho se rodí každé blahodárné tvoření. Teprve pak budeme vidět události ve světle Pravdy, pochopíme ostatní lidi a jejich hlubokou podstatu, dokážeme řídit své životy a práci podle Svědomí. Žijme svým duchovním a morálním zdrojem, ze kterého pramení blahé pocity, myšlenky, slova a skutky.

Je lepší žít prací podle Svědomí, čerpat sílu tvoření z duchovního zdroje, než skomírat v iluzi mrtvé vidiny věci a slepě sloužit systému nenasytné materie. Všechno na tomto světě je vzájemně propojeno a nic pro osobnost neprojde bez následku. Člověk je hostem na tomto světě – s čím se narodí, s tím také odejde, aniž by něco vzal z jeho materiálních pokladů. **Spěchejme v průběhu života znásobit duchovní a morální bohatství – duchovní dědictví, protože to je jediný nezničitelný poklad – duchovní síla, která otevírá osobnosti cestu ke skutečné nesmrtelnosti.**

Mír a harmonie ve společnosti se začíná u míru a harmonie uvnitř každého člověka.

Sedmá osnova
DUCHOVNÍ DĚDICTVÍ

Duchovní dědictví nehledejme ve vnějším světě, protože je uvnitř člověka, v jeho duchovní a morální přeměně, v pocitech, myšlenkách, slovech a činech. Je-li aktivní člověk ponořen do tohoto uspěchaného světa, ale uvnitř sebe žije duchovním dědictvím, ani ve světských vymoženostech jeho moudrost nezná hranice a veškerá jeho činnost bude úzce spjata s původním smyslem jeho života.

Všechno pozemské je dočasné a proměnlivé v prachu okamžiku lidské existence. Touha získat osobní prospěch nese břemeno nekonečných problémů, které rychle ubírají síly. Touha získat dočasnou pozemskou moc vytváří sny radosti a smutky, které nás usmrcují ještě během života. **Upřímná touha překonat svou pozemskou podstatu a skutečná duchovní práce na sobě povznáší nad sebestředností a otevírá velikou pokladnici duchovního dědictví. A pak, bez ohledu na to, jaký bude pozemský konec – ve svém Životě jsi už nyní Vítěz!**

Radost z práce a nadšený zákazník

Poslední průzkumy ukazují alarmující výsledky – pouze 16 lidí ze 100 chodí do práce s radostí a ve své činnosti spatřují smysl! Vzhledem k tomu, že v práci trávíme až třetinu svého života, tak jsou to dost smutná čísla…Na druhé straně se ale ve světě najdou i výjimky, jakou je třeba společnost ZAPPOS. Vznikla na zelené louce a dnes, po více než deseti letech existence, dosahuje obratu přes miliardu dolarů ročně. O internetovém prodejci obuvi Zapposu hovoří mnozí jako o jedné z nejvíce „sexy“ firem dnešního business světa. Patří k rostoucímu počtu firem, které se začínají zaměřovat na štěstí svých zaměstnanců i zákazníků a jejich finanční výsledky údajně právě díky tomu ohromují svět. A tak se tato firma nejen chlubí ekonomickou prosperitou, ale i **něčím jiným – mnohem cennějším**, a **v dnešním podnikatelském světě** už téměř zapomenutým**….humorem a lidským přístupem!** Výsledkem jsou nadšení zákazníci, kteří se sem vrací ne proto, že by se firma pyšnila zvláštním sortimentem či mimořádnou kvalitou svých výrobků, ale protože zde najdou příjemný tým, který je vždy ochotný, vtipný, zkrátka lidi, které jejich práce baví! V čem tkví kouzlo této firmy? **Jak docílit toho, abychom dělali práci, která nás baví, s lidmi, které máme rádi a ještě za to byli i dostatečně ohodnoceni?**

Často se setkávám s lidmi, kteří by se chtěli věnovat dobrým, smysluplným činnostem, ale obávají se, že je to tzv. neuživí a jejich prvotní záměr na tom zkrachuje. Řada z nich si řekne, že nejdříve tedy bude dělat to, co je a jejich blízké zajistí finančně a teprve potom se vrhnou na něco smysluplného, něco, co jim bude zároveň přinášet i radost. Bohužel řada z nich to už nestihne, neb život je příliš krátký…. Ale, jak říkají Toltékové, a jak můžeme spatřit u malých dětí v jejich přístupu k životu – člověk zde má jedinou povinnost – být šťasten, být sám sebou! A to stále, v každém okamžiku dne, v každé činnosti v každé myšlence! Proto není na místě odkládat štěstí na dobu neurčitou a je třeba jej implementovat i tam, kde se to zdá být nemožné – tedy třeba i do našeho zaměstnání.

Setkala jsem se s takovou zajímavou úvahou – že naší první firmou je naše rodina. Rodiče jsou našimi zaměstnavateli, kteří nám v dětství a zejména v pubertě často připomínají, že dokud nás živí, tak je budeme poslouchat a respektovat jejich pravidla, naši sourozenci jsou našimi prvními kolegy, se kterými musíme často držet za jeden provaz, abychom dosáhli určitých výhod, ale jsou i naší první konkurencí.

Je proto do budoucna určitě velmi důležité, jakým prostředím jsme byli jako děti obklopeni – zda láskyplným, podporujícím naše kvality, povzbuzujícím prostředím, kde se neuplatňují symboly moci a autorita je zde přirozená a vychází z obdivu k osobnímu příkladu rodičů i dalších členů…kde rodina funguje jako tým. Člověk z takového prostředí má velký předpoklad, že z něj v dospělosti bude zdravě sebevědomá osoba, která se naučí naslouchat druhým, pomáhat si navzájem, nebojovat, nýbrž spolupracovat. Naopak jedinec, který žil v despotické rodině bez lásky, podpory, porozumění, se v dospělosti bude zřejmě snažit dokázat okolí, že za něco stojí, aby byl konečně oceněn a přijat. Takoví jedinci jsou většinou velmi cílevědomí a schopní (často čehokoli) a řada z nich to dotáhne skutečně daleko… Problém je ovšem v tom, že ten, kdo to tahá daleko, bývá často taky pěkně utahaný! Naopak, **když se práce dělá s radostí, člověk je na světě rád!**

Zde je několik převratných tipů jak se dá úspěšně a přitom s radostí dělat práce:

- *kolektivní hodnocení* – každý na konci měsíce anonymně ohodnotí své kolegy i sebe na papír. Lístečky se dají dohromady a z toho se udělá závěrečné hodnocení.
- *autonomie, sebeřízení* – člověk si rozhoduje sám o tom, kdy co udělá, včetně toho, kdy si vezme dovolenou, kdy si vybere osobní poštu, v jakém oblečení bude do práce chodit…
- *holokracie* – společnost nemá žádné „šéfy“, nedělají se žádné rozdíly mezi lidmi, neuplatňují se symboly moci (všichni sedí ve společné kanceláři, klidně v teniskách a tričkách). Firma, která funguje v duchu tzv. holokracie podporuje organizaci, která se tvoří okolo práce nebo úkonů, které je třeba udělat, a ne okolo lidí na svých pozicích. Toto uspořádání dává každému zaměstnanci možnost vyjádřit se k tomu, jak firma i jakákoli činnost funguje a váha hlasů si je vlastně rovna. Navíc málokdo pracuje jenom v jednom týmu, ale obvykle v několika současně, podle svých schopností a předpokladů. Tím, že se pracovní skupiny neustále mění, role tradičních manažerů ztrácejí svůj význam.
- *angažovanost a tvořivost* – nechá se poměrně velká svoboda v jednání a kreativitě zaměstnanců (pokud je to prospěšné a pobaví to zákazníky). Zákazník je alfa a omega firmy a cílem je, že své zboží či službu obdrží rychleji než od konkurence, ale navíc s perfektním servisem a k tomu ještě s velkou dávkou pohody a zábavy. A tak tady příště znovu nakoupí, protože to tady má zkrátka rád!

Zappos a jemu podobné společnosti nemají většinou nijak unikátní zboží a ani skladbou se nikterak zvlášť neliší od konkurence. To, na čem stojí jejich veleúspěch, je právě **lidský vztah mezi firmou a zákazníkem. Když se pak spojí unikátní firemní kultura, založená na pohodě a radosti a konkurenční výhoda, postavena na tomtéž, je úspěch zaručen!**

Vzájemný respekt, možnost rozvíjení svých schopností a vloh, podpora individuální kreativity a zároveň uvědomění si toho, že jsem součást celku, je dle mého tajemství úspěchu šťastného a zároveň úspěšného pracovního kolektivu! Pokud budeme do osobního života a práce vnášet **respekt k druhým, lásku, jednotu, klid a mír a půjdeme více po smyslu svých činností než po jejich ocenění**, pak budeme prožívat kvalitně a smysluplně každý okamžik našeho života!

Eva Svobodová

EUROKLÍČE ZDARMA V CELÉ ČR

Vážení přátelé,
držitelé průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetici, stomici, onkologičtí pacienti, lidé trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, Crohnovou chorobou, močovými dysfunkcemi a rodiče dětí do tří let, můžete získat zdarma EUROKLÍČ a zapojit se aktivně do projektu

EUROKLÍČ V PARDUBICKÉM KRAJI,

který realizuje Národní rada osob se zdravotním postižením ČR pod záštitou Ministerstva dopravy ČR a za finanční podpory Pardubického kraje a Ministerstva pro místní rozvoj ČR. Jde o mezinárodní projekt, který už více než čtvrt století pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu ve vyspělých evropských zemích.

Centrálním distribučním místem Euroklíčů pro Pardubický kraj je:
Regionální pracoviště NRZP ČR pro Pardubický kraj na adrese: Erno Košťála 1013, Pardubice-Dubina, kontaktní telefon je 466 952 423.

K čemu je dobrý Euroklíč?

Zajišťuje rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (např. výtahů, svislých a schodišťových plošin apod.) osazených jednotným Eurozámkem. Euroklíč lze použít v řadě zemí Evropy, u nás je již osazeno přes 650 míst (např. na úřadech, nádražích, čerpacích stanicích, v obchodních centrech apod.).
Osobám se zdravotním postižením a rodičům dětí do tří let jsou zdarma distribuovány Euroklíče a ve veřejně přístupných budovách jsou zdarma osazovány Eurozámky. Každé místo osazené Eurozámkem je označeno pamětní deskou a databázi všech osazených míst naleznete na **www.euroklic.cz**

SOUTĚŽ

Láká vás dobrodružství? Chcete se stát na chvíli objevitelem něčeho nového? Chcete rozšířit znalosti o tomto světě pro sebe i ostatní? Tak jste na správné adrese! Připravili jsme pro vás soutěž o krásné ceny s motivem pradávného znaku AllatRa. Stačí jen se více rozhlížet kolem sebe – po domech, freskách, dlažbách, obrazech… a objevit výše zmíněný znak AllatRa (pracovní nebo symbolizovaný).

Znak AllatRa je jedním z 18 původních starobylých pracovních znaků, je neustále aktivní a působí spolu s viditelným i neviditelným světem. Ovlivňuje energe tickou konstrukci člověka, nezávisle na tom, zda to člověk chápe, či nikoli. Znak jakoby vstupuje do rezonance a zesiluje tvořivou, duchovní sílu člověka, vyvolává pozitivní emoce.

Fotografie znaku a místa, kde jste motiv nalezly, případně historické zmínky, legendy nebo příběh, který se váže k autoru či dané lokalitě, prosím zasílejte na adresu: *Nakladatelství IBIS s.r.o., P.O. Box 45, 251 70 Dobřejovice, polahoda@centrum.cz*
Vaše objevy zároveň otiskneme v některém z dalších čísel Polahody.

Těšíme se na vaše objevy! Redakce novin Polahoda

Žijte dobrý a čestný život. Až zestárnete a podíváte se zpátky, budete se moci radovat podruhé. *Dalaljama*

Vyrazte do lesa. Už rostou!

Češi jsou jedním z mála národů, které houbaří. Obdobně se baví snad jen Slováci, Poláci a Ukrajinci. Brzké ranní korzování lesem s proutěným košíkem je pro spoustu našinců lákadlem takřka magickým.

O tom, co se honí nejskalnějším houbařům často v hlavě, dokonale vypovídá následující úsměvné konstatování: „Jeli jsme do lesa na houby. Zítra tam pojedeme zase.“ V těchto dnech proudí do českých a moravských lesů skutečně celé regimenty natěšených houbařů. Riziko, že by si s sebou z výletu nepřinesli žádný proviant, je přitom minimální. Ne nadarmo se říká „rostou jako houby po dešti“. V tomto deštivém létě platí příměr k výskytu hub takřka dvojnásob. Naše redakce si pro vás připravila desatero houbařských zajímavostí, které by vám mohly zpestřit honbu za voňavou pochoutkou…

Na houby se chodilo už před Kristem

Jedny z nejstarších zmínek o houbách pochází už z dob Euripida a datují se do pátého století před Kristem. Moderní mykologie začala být populární už v první polovině osmnáctého století a je spjatá se jménem italského botanika Piera Antonia Micheli. Termín mykologie použil jako první M. J. Berkeley, a to v roce 1836.

Houby a klimatické podmínky

Optimální teplota pro růst hřibů je 15 až 20 stupňů. Určitě ale neplatí nabízející se rovnice: dnes prší, zítra porostou houby. Navíc jestliže bylo delší dobu sucho, jeden déšť sám o sobě nic nezmůže. Za nadmíru příznivých podmínek se houby objevují osm až dvanáct dní po dešti, největší vlna výskytu ale obvykle přichází až za čtrnáct dní. Jak jsme už řekli, bylo-li předtím dlouhou dobu sucho, může se tato doba i prodloužit.

Houby rostou takřka celoročně, ty jedlé však jen od počátku jara do nástupu zimy. Hlavní houbařská sezóna zpravidla vrcholí na přelomu léta a podzimu (srpen až polovina října). Nejvíce se houbám daří, když si půda udržuje optimální teplotu a vlhkost. Jakmile začne docházet k výkyvům těchto zmíněných faktorů, začne výskyt hub pomalu klesat. Ideální podmínky pro snadné houbaření nastávají tehdy, když jsou denní a noční teploty přibližně obdobné.

Největší je pýchavka

Největší houba, která v Česku roste, je vatovec obrovský, které lidově říkáme pýchavka. V průměru může mít až metr a vážit může i čtyři kilogramy. Málokdy ji najdeme růst osamocenou, vyskytuje se totiž v takzvaných čarodějných kruzích podobně jako bedly, pečárky nebo žampiony. O co jde? Jejich podhoubí prorůstá v kruzích, staré rozpadlé plodnice hnojí travní porost a v dalších letech na tomtéž místě roste bujná tmavě zelená tráva.

I muchomůrka je chutná

Ne všechny muchomůrky jsou jedovaté. Zatímco muchomůrka červená má psychotropní účinky a muchomůrkou jízlivou se zaručeně otrávíte, muchomůrka růžovka je mezi houbaři velmi oblíbená. Houbaři ji říkají jednoduše růžovka, nebo také masák. Je velmi chutná, dá se použít do celé škály pokrmů, není však příliš vhodná na sušení.

Houby bez vína

Houby by se neměly míchat s vínem, tato kombinace totiž způsobuje kvašení.

Drahé pochoutky

Je dobré si zapamatovat název lanýž bílý. Proč? Jde totiž o kulinářskou pochoutku a zároveň nejdražší houbu na světě. Za kilogram této houby můžete bez mrknutí oka zaplatit až 4 tisíce eur. Způsob jejího sběru není úplně jednoduchý: roste přibližně 30 centimetrů pod zemí a nejlépe ji vyčenichají prasata.

Národ houbařů

Češi jsou skutečně národem houbařů. V roce 2006 provedla Česká zemědělská univerzita v Praze průzkum, z něhož vyplynulo, že každá česká domácnost nasbírá v průměru 8,2 kila hub ročně.

Houby zvyšují imunitu

Podle mykologů se dá využít na posílení imunity kolem osmdesáti druhů hub. Absolutními favority, kteří by vás při troše nadsázky mohli udělat naprosto imunními, jsou houževnatec jedlý neboli houba šii-take a hlíva ústřičná. Podle odborníků bychom si měli dávat pozor na hlívu pocházející od polských pěstitelů: používají při jejím pěstování pesticidy.

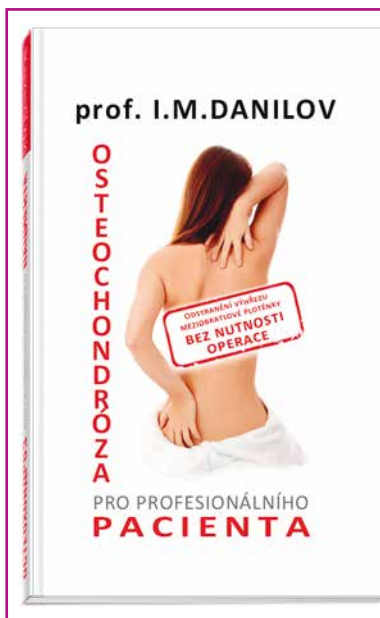
Povařit, dovařit!

Nedovařené houby mohou způsobit žaludeční a střevní potíže, pakliže tedy houby jakkoliv tepelně upravujete, měli byste celý proces dotáhnout až do konce.

Houbařská celebrita

Známý český mykolog, který byl za svou práci vyznamenám v roce 2005 Václavem Klausem, se jmenuje Miroslav Smotlacha, a je to syn neméně legendárního mykologa Františka Smotlachy.

Autor: Monika Petrlová
http://www.prokrasnetelo.cz/clanky/co--mozna-nevite-o-houbach/



LÉKAŘSKÝ BESTSELLER,
ve kterém se poutavou formou dozvíte:

- ***jak funguje páteř a co má dělat, aby si ji udržel zdravou co nejdéle;***
- ***jednotlivé etapy rozvoje osteochondrózy;***
- ***co se skutečně děje s naší pateří za měsíc, rok, dva roky, pět let po uplatnění určitého způsobu léčby;***
- ***proč se po operaci často dostavuje recidiva výhřezů meziobratlové ploténky?***
- ***léčba páteře profesionálních sportovců, zvýšení jejích výkonu bez dopingu;***
- ***nejnovější vědecké poznatky v oblasti obnovy (regenerace) poškozené meziobratlové ploténky metodou vertebrorevitologie;***

Kontakty:
www.ibisbooks.cz, www.kosmas.cz, www.bux.cz, http://b2b.inform-za.sk/

JE LIBO KROKODÝLA?

Včera jsem dostala příležitost se hluboce zamyslet nad významem dárku, pozdravu či přání, ať je to v podobě psané, nebo se jedná o konkrétní dar předávaný osobně. Je jisté, že právě výše zmiňované nosiče hlubšího citu mají mnoho barev, odstínů, tónů, podtónů. Ten, kdo obdarovává, má na výběr z pestré palety a jen na něm záleží, co z ní zvolí.

Když jsem slyšela, jak se z rádia ozývá píseň o porcování krokodýla od skupiny Vlak na Dobříš, bylo mi trochu smutno. Snad ne kvůli písni samotné a jejímu obsahu, který i tak byl pro mne, vegetariánku, nestravitelný, ale spíš z jiného důvodu. Tu píseň nechala zahrát na přání jedna babička k desátým narozeninám svého vnoučka. Možná je to jeho oblíbená píseň, řekla jsem si a čekala jsem, zda se na konci nevyloupne nějaký překvapivý závěr, který by vše uvedl na pravou míru. Například, že to byl jen zlý sen a krokodýl je ve své řece živ a zdráv. Takový konec se bohužel nekonal a na závěr se přiostřilo, protože nastala rvačka o části jeho těla.

Nyní budu bedlivě zkoumat obsah i formu ze všech směrů u toho, co chci darovat.A na příjemci pak záleží, co z toho si dokáže vzít.

Pokud jsme vědomí, umíme používat svědomí, pak konáme v souladu se svým lepším Já.

Když naopak vytěsníme sami sebe, jednáme jako bychom byli v bezvědomí nebo se snadno můžeme dostat do stavu, kdy jsme snadno manipulovatelní např. médii.

Dokážeme být skutečně zodpovědní za své skutky?

Píseň jsem doposlechla do konce, abych se utvrdila v tom, že to, co má oči, se prostě nejí a je jedno, jestli je to krokodýl, kráva nebo kapr. Oči všech tvorů nás prosí: „ Nech mne žít“ a je jedno, zda je to zvíře živé nebo se děj odehrává v písni, či před našima očima. Náš mozek to oddělit nedokáže.

Co dodat na závěr?

Snad jen toto: děkuji Bohu, že mám vědomí i svědomí.

Alka Bazalka, AAS

Permakulturní nebo průmyslový šálek čaje?

Tady je. Stojí na stole před vámi a ještě se z něj kouří. Váš ranní šálek čaje. Usrkáváte horké doušky a za okny se probouzí svět. Svět, z něhož jste si přinesli barevnou papírovou krabičku, napěchovanou čajovými pytlíky. Svět, který vás pohltí, jakmile dopijete svůj čaj.

Existují různé cesty, jimiž může čaj doputovat na váš stůl a po vypití se vrátit zpět do přírody. Drtivá většina lidí uvnitř průmyslové společnosti popíjí, jak jinak, průmyslové šálky čaje, jejichž pouť začíná na jednom místě a končí na místě zcela jiném. Tím vznikají hned dva problémy zároveň: vyčerpávají se přírodní zdroje a znečišťuje se životní prostředí.

Průmyslový šálek čaje vyžaduje ke svému vzniku následující vstupy. *Fosilní zdroje*: na výrobu syntetických hnojiv potřebných k vypěstování čajovníku; na výrobu paliv pro pohon lodí a kamionů, jimiž se čaj převáží; na výrobu plastového obalu, v němž je zabalena papírová krabička s čajovými pytlíky. *Fosfor*, který se získává těžbou, neboť ho nelze vyrobit z fosilních paliv a vedle dusíku a draslíku je nezbytnou složkou průmyslových hnojiv. *Dřevo* na výrobu papírového obalu, v němž jsou naskládané pytlíky čaje a na výrobu samotných papírových pytlíků. *Vodu* na zalití čaje v šálku. K tomu je třeba celý složitý systém zásobování pitnou vodou. *Elektřinu* nebo *plyn* na ohřátí vody na sporáku či v rychlovarné konvici. Elektřina se v průmyslové společnosti vyrábí opět zejména z fosilních paliv, případně z jádra a jen v nepatrném množství z obnovitelných zdrojů.

…Šálek horkého čaje stojí nyní na stole před vámi. Jeho vypitím ale celý proces zdaleka nekončí. Průběh celého procesu je znázorněný na obrázku výše. Stojí za ním velmi složitá průmyslová infrastruktura. Část vstupů tvoří neobnovitelné zdroje (fosilní paliva, fosfor). Na výstupech vzniká odpad. Při celém procesu se navíc uvolňují další a další látky zamořující přírodu: spalováním fosilních paliv vznikají skleníkové plyny oteplující planetu, z přehnojených plantáží jsou vyplavovány do řek a vodních nádrží agrochemikálie, v atomových elektrárnách se hromadí jaderný odpad. Výsledkem je ekologická krize a závislost celého procesu na neobnovitelných zdrojích.

Naproti tomu **permakulturní šálek čaje svou cestu začíná a končí tamtéž – na vaší zahrádce.** Vznik a zánik čaje má podstatně nižší ekologické náklady a obejde se bez fosilních paliv. I když je náročnější na lidskou práci. Čajovník by u nás nepřežil zimu, ale existuje za něj náhrada. Níže je uvedeno několik málo vybraných bylin, keřů a polokeřů, jejichž listy, květy a plody lze čerstvé či sušené použít k přípravě čajů a čajových směsí.

Libavka polehlá
Červené plody aromatické chuti. Listy (horský čaj).

Agastache anýzová
Z listů čaj s příchutí lékořice a máty

Máta peprná
Kvetoucí nať má mentolovou příchuť.

Růže šípková
Sušené listy, plody a okvětní lístky. Plody bohaté na vitamin C.

Meduňka lékařská
Nať s lístky. Voní po citronu.

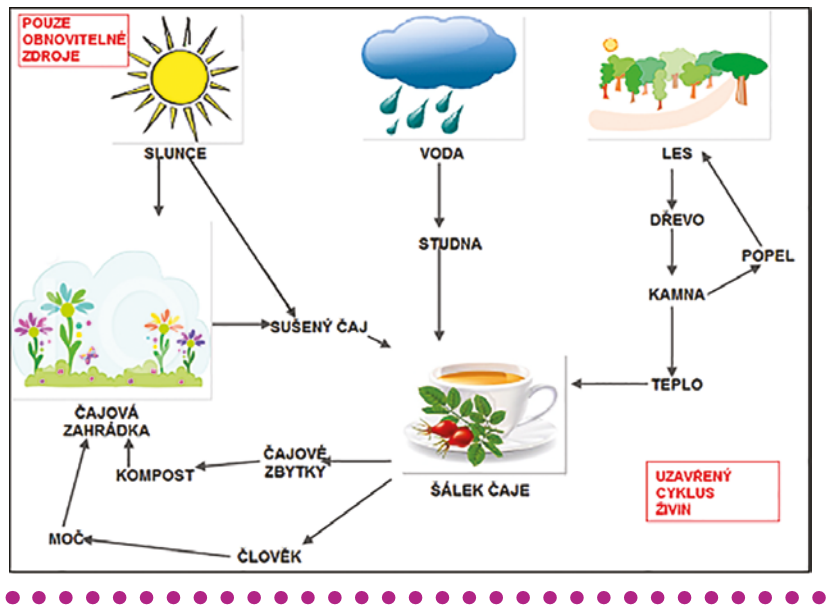
Čechřice vonná
Kvetoucí nať. Nasládlou vůni anýzu vylepšuje čajové směsi.

Maliník obecný
Plody. Sušené listy.

Celý proces výroby čaje nyní probíhá ve vaší domácnosti přímo v místě jeho spotřeby. Vodu čerpáte z vlastní studny a ohříváte ji na kamnech. Moč, která z čaje vznikne ve vašem těle, je také cenným zdrojem. Střádáte ji jako hnojivo pro svou čajovou zahrádku. Vracíte rostlinám zpět živiny, které jste jim odebrali. Organické zbytky listů a květů, které po vypití čaje zůstanou v šálku, kompostujete a stejně tak popel vzniklý v kamnech spálením dřeva. Nemusíte kupovat drahá průmyslová hnojiva a přesto je půda dobře zásobena živinami. Molekuly fosforu se nehromadí na mořském dně, nýbrž obíhají v uzavřeném cyklu mezi zahradou, separační toaletou, kompostem a domácností. Průběh vzniku a zániku permakulturního šálku čaje je znázorněn na obrázku níže. Všimněte si, že výstupy (např. moč), které jsou v průmyslové společnosti považovány za odpad, jsou z hlediska permakultury zároveň vstupy (hojivo). Stal se z nich hodnotný zdroj.

Permakulturní šálek čaje má ve srovnání s průmyslovým dvě přednosti, které pro vás mohou nebo nemusejí být důležité. Z ekonomického hlediska může být za určitých okolností levnější. Z pohledu ekologie je méně destruktivní a udržitelnější.

celý článek číst na http://www.potravinovezahrady.cz/permakulturni-nebo--prumyslovy-salek-caje-2/



INDIGOVNÍK BARVÍŘSKÝ

Indigovník neboli **modřil srpatý** (Indigofera tinctoria L.) jest polokeř o přímém, až přes 1 m vysokém, zdřevnaťujícím pníčku a bylinných větvích, které nesou střídavé, lichozpeřené listy složené z 9-13 podlouhle vejčitých, celokrajných lístků.

Z paždí listů vyrůstají kratičce stopkaté, klasovité hrozny drobných, bílých nebo růžových kvítků. Plody jsou válcovité, více méně prohnuté, převislé lusky, obsahující několik kulovatých, hnědých semen.

Pocházeje z Východní Indie, indigovník srpatý daří se po veškeré zemi mezi oběma obratníky, má-li jen úrodnou, vlhkou půdu. Patří ještě s několika jinými druhy k nejdůležitějším rostlinám barvířským.

Celá rostlina, zvláště však listy, obsahují krásné modré barvivo zvané indomodř, indych nebo indigo. Pro toto barvivo pěstovali indigovník v teplé Asii už v dobách nejdávnějších, jak možno souditi také z té okolnosti, že pod jménem nilini uvádí se už v sanskrtě. Ze starověkých národů největší péči tomuto hospodářskému odvětví věnovali Židé, kteří pěstovali indigovník již 2000 let před Kristem. V okolí města Jericha kvetla kultura této barvířské rostliny ještě ve 14. století našeho letopočtu. Rozumí se samo, že známost o indomodři pronikla záhy i do Evropy. Ale podivno, až do 18. století pravého původu tohoto vzácného barviva v Evropě prý neznali, považujíce je za hmotu nerostnou. Proto zůstávala kultura indigovníku dlouho omezena pouze na země východní. Teprve od 18. století počali indigovník pěstovati i mimo Orient, zejména v severní Africe, v teplé Americe i v jižní Evropě.

Pěstění rostliny indigové nevyžaduje mnoho práce. Do vyhnojené, dobře upravené půdy zasadí se v mělkých brázdách semena ve vzdálenostech 2-3 dm od sebe, z nichž záhy vzejdou rostliny, které pak tak rychle rostou, že už ve 4-5 měsících počnou nalévati poupata. V té době obsahují rostliny barviva nejvíce; proto se srpem nebo kosou ve výšce asi 1 dm nad zemí sežnou, svážou se do malých otepí a odvezou se ihned do továren. Poněvadž indigovník jest rostlina vytrvalá, počne záhy po sežatí jako naše vojtěška vyháněti nové lodyhy, které dávají za 3 měsíce sklizeň druhou. Za následující 3 měsíce žne se rostlina po třetí, načež se pole přeoře a osadí se jinou plodinou.

Sklízené rostliny, jak už uvedeno, odvezou se přímo do továrny, kde z nich počnou ihned dobývati barviva. Čím dříve s dobýváním barviva se započne, tím jest práce snazší a výtěžek větší.

http://botanika.wendys.cz/cizi/rostlina.php?312

Tmavá indigová modř odhaluje probuzení intuice a rozvíjení hlubší a smysluplnější filozofie v životě. Ovlivňuje fyzické i duševní vidění, čich a sluch. Očišťuje mysl, odstraňuje komplexy a obavy. Symbolizuje sílu a praktičnost. Pokud je tato barva vaší oblíbenou, řadíte se mezi snílky, ale ctíte i platné normy a pravidla. Zároveň jste spolehlivým a věrným partnerem.

CHRÁM V PANENSKÉM TÝNCI –

načerpejte energii mezi zdmi a sloupy tajemné stavby

Prostor nikdy nedokončeného chrámu pravděpodobně ze 14. století už staletí přitahuje nejrůznější psychotroniky, léčitele, duchovní i umělce. Není úplně jasné, kdo a kdy ho založil, je však zřejmě dílem pánů ze Žerotína a stavěl se řadu let.

Objekt v sobě skrývá hned několik záhad. Především není přesně doloženo, kdy byl založen. Objevují se letopočty od konce 13. století až po první polovinu 15. století. Patrně ale u toho byl některý z pánů ze Žirotína. Další otázku, kterou si určitě každý položí, je proč a z jakých důvodů nebyla monumentální stavba kláštera dokončena. Mohou za to peníze, smrt stavitele či jiná událost.

Na jednu stranu je to možná škoda, že se kostel nedostavěl. Ale když sem člověk přijde a vidí nesmírně působivé torzo gotického kostela, které se tyčí mezi vzrostlými stromy, tak musí uznat, že i toto impozantní torzo má svou uměleckou hodnotou, což ji dle mého názoru řadí k nejdokonalejším památkám České republiky. Podle jedné z teorií by objekt mohl náležet k huti Petra Parléře, stavitele Svatovítského chrámu. Ale důkazy zatím nejsou.

Pod zemským povrchem proudí na mnoha místech neviditelné, ale mocné toky energie. Vybral si místo pro stavbu kláštera jeho zakladatel náhodou nebo to byl vnímavý a citlivý člověk, který poznal, že se zde nachází silná léčivá pozitivní zóna, která má schopnost navodit dobrou náladu, radost ze života i optimistický pohled na svět, posilovat obranyschopnost organismu a odstraňovat depresivní stavy. Svými měřeními to dokázali badatelé v oboru zvaném psychotronika, kteří tady dokonce určili pozitivní zónu číslo 8, tedy tu nejsilnější, uzdravující. Dlouhodobější pobyt nebo časté návštěvy – posezení v trávě uprostřed chrámu, jsou doporučovány lidem po mozkové obrně, mozkové mrtvici a po veškerých úrazech hlavy.

A tak sem přicházejí lidé, většinou vstupem na jižní straně, který zdobí zajímavý portál a část zdi, a již zde zažívají zvláštní atmosféru tohoto romantického místa. A poté se postaví na vyšlapané místo uprostřed zříceného kostela, a zkoumají, zda také pociťují působení pozitivních zón. Místo nepřitahuje pouze obyčejné turisty, ale také různé umělce, léčitele či zamilované. V prostorách chrámu se konají čas od času též svatební obřady. Ale pořád lze říct, že takto jedinečná památka není dosud navštěvována, jak by si zasloužila. Což je dobře, jelikož si člověk může v klidu vychutnat zdejší atmosféru.

Pozitivní zóna v Panenském Týnci svým tvarem připomíná kříž, uprostřed kterého je střed energie. Za ním směrem k oblouku léčivé a ještě kousek dál meditační místo. Lze to dobře na zemi rozpoznat podle toho, jak jsou místa vyšlapaná. Kdo by si přece jenom nebyl jistý, tak u vchodu se nachází nákres.

Nedostavěný chrám se skládá z kněžiště, které je přibližně 21 metrů dlouhé, 9 metrů široké a přes 20 metrů vysoké. Dále je možno spatřit jižní zeď s portálem, část západní zdi a základy zbývajících zdí. Na jediném lodním pilíři, který se zachoval, spočívá částečně zvonice, která však byla dostavěna později. Bylo by ale chybou vejít dovnitř a stejnou cestou odejít. Panenský Týnec totiž poskytuje zajímavé pohledy ze všech stran.

Tak zajímavé místo nemohli nechat bez povšimnutí ani filmaři. Točil se zde například snímek „Kytice“ (rok 2000) od K. J. Erbena ve zpracování režiséra F. A. Brabce nebo „Post Coitum“ (rok 2004)

Juraje Jakubiska či „Svědek umírajícího času“ (Miloslav Luther – rok 1990).

Fotografie chrámu se také objevila na obálce zajímavé knihy „Krajiny vnitřní a vnější“, kterou napsal filosof, popularizátor vědy a spisovatel Václav Cílek. Z klasické literatury se Panenský Týnec (možná ještě pod starším názvem Panenská Týnice) objevuje především v historických prózách (starší název Panenská Týnice) Václava Beneše Třebízského.

http://www.kudyznudy.cz
http://www.turistika.cz

K ZAMYŠLENÍ

Krátký sestřih jednoho dne – cesty do Donětska na Ukrajině

Je naprosto jedno, jestli je pravda tam či tam, jestli je gauner ten či ten, ale jsem si jistý tím, že zabíjení, vraždění, válčení je zvěrstvem ve jménu čehokoli, ve jménu kohokoliv. Tvrdíme, že jsme nejinteligentnější bytosti na planetě, a odsuzujeme se za jiný názor, nedokážeme diskutovat s lidmi kolem, natožpak národy nedokáží komunikovat a dohodnout se, jednáme s druhými pod nátlakem, pod pohrůžkou, nenávidíme se a pak se vraždíme jako hmyz, ve jménu jakési pravdy, nebo hamižnosti, nechci se zapojit do „jejich hamižné hry, zabíjení, hry o pravdivější pravdu “.

Není třeba nenávidět jednu, či druhou stranu, není dle mě potřeba bojovat se zbraní v ruce za pravdu, vždy bude přikrytá neprůhlednou mlhou a pravd je přesně tolik jako obyvatel na této planetě, každý máme tu svou a tak je to správně, není potřeba ty ostatní přesvědčovat o té své, respektujme pravdu ostatních.

Uvědom si, že třetí světová je třeba na prahu, že ti třeba během několika dnů domů přijde povolávací rozkaz, ty se rozloučíš s rodinou, necháš tu vše a půjdeš, půjdeš do války. Dají ti do ruky zbraň a ve jménu něčeho, někoho (pravděpodobně NATO) ji na rozkaz budeš muset namířit na jinou lidskou bytost a střílet po něm… **Vidím ve válce nesmysl** a trápí mě. I když to zní jako klišé, ale možná díky tomu, že sem v té válce byl, cítil za krkem smrt, to prakticky bezdůvodné zabíjení, mi přijde **nejlepší cesta posilovat mír, hledat cestu k nebojování, cestu dialogu, k nezapojování se do konfliktu**, k vyčlenění se a ať se řežou, či válčí ti, co chtějí, ale ať do toho netahají lid, který v tom nevidí smysl, ani to nechce.

Když na vás bude mířit maník s kalachem, bude pro vás podstatné, zda je to Rus, Ukrajinec, separatista, Amík? Bude vám to naprosto jedno, v tu chvíli si člověk uvědomí, že stoupnout si na jakoukoliv stranu, je volba proti životu.

Je dobro? Je zlo? Co je dobro? Co je zlo? Je lepší černá? Je lepší bílá?

Stejně jako Jing a Jang, vesmír musí být v rovnováze, dobro by nemohlo existovat bez zla. A my sami sebe, svou osobnost definujeme dle toho, jak vnímáme svět, vesmír, co je pro nás dobro a co je pro nás zlem. Ale brzy jsem si uvědomil, že nemohu zlo nenávidět, nebo proti němu bojovat. Uvědomil jsem si, že je stejně důležité jako to dobro. Jak bych bez onoho zla, rozlišil co je dobro? Tím se dostanu do poznání, že miluji dobro i zlo, že vidím jeho důležitost, že ho přijímám takové jaké je. Najednou zmizí tlak, najednou zmizí odpor, nenávist a mohou pokojně žít vedle sebe, bez toho aniž by spolu bojovali, soupeřili. Něco, někoho nenávidět, nerespektovat, nepřijmout je stejné jako se snažit vytlačit vzduch, nebo vodu s igelitového pytlíku zavázaného uzlem do poloviny naplněný vodou, čím víc nenávidíme, tedy tlačíme na vodu, nebo vzduch, tím vytváříme větší tlak a tím víc ten druhý, to druhé vytváří protitlak. Tím jsem si uvědomil, že svou nenávistí, nepřijímáním, odporem vůči něčemu, to vlastně posiluji a dávám tomu sílu. A nejsem tím, co dává věci do klidu, ale tím kdo dává věci do tlaku, tlak spoluvytváří. Snad to popisuji dostatečně srozumitelně. Proto se snažím, když se ve mně objeví pocit nenávisti, nepřijímání, odporu, tento pocit přijmout, přijít mu na „kloub“ snažím se najít i na tom největším „sajrajtu“ nějakou krásu, abych si toho mohl začít vážit, a díky tomuto vnitřnímu přístupu, ať již k ukrajinským vojákům, nebo separatistům, se mně pravděpodobně nic nestalo.

Lidi podvědomě vnímají, že je odsuzujete, nebo že se nad nimi povyšujete, nebo že je nenávidíte a pak jejich reakce jsou přesně tak razantní jako vaše nenávist a často je to tak, že zhmotní vaše myšlenky, a opravdu se stanou těmi „zlými“ co vám ublíží. Je to jen můj názor, je to pouze má zkušenost, můžete mít jinou. Ale myslím, že toto mě především zachránilo v Ukrajině, nebo před tím v Iráku, nebo několikrát v Africe.

Nejsem pochopitelně oproštěn, od všeho, a každý den je pro mě zkouškou a já se trpělivě snažím milovat „babku v krámě“, co do mě najíždí košíkem, nebo policistu, který mě chce dát pokutu, protože moje motorka má bílou barvu …. často je to obtížné, ale já tu výzvu přijímám. **Rád nabídnu někomu svou pomoc, snažím se být ohleduplný a všemi silami vytvářet kolem sebe dobro a mír.**

Když se s tímto vědomím pak podíváte na smějícího se ukrajinského vojáka s černou čapkou, co mě kontroluje ve videu, vidíte tu upřímnost, vidíte tu lidskost, to otevřené srdce, upracované ruce, tu lidskou dokonalost, a nyní je pravděpodobně mrtvý. A takových tam jsou tisíce.

Nerozumím těm, kteří v tom vidí smysl.
Mír s námi

autor: Marek Havlíček
celý článek číst na: http://marekhavlicek.blogspot.cz

Rigden: Znak AllatRa funguje v dimenzích vyšších než šestá a to ho staví do řady mezi těch několik unikátních pracovních znaků, které jsou člověku v tomto světě dostupné… Čili znak AllatRa je skutečně silný znak, který umožňuje nahromadit a znásobit v sobě sílu Allat, tu sílu, která vychází od samotného Boha a míří bezprostředně na tvoření, tedy uskutečnění Jeho plánu. Proto se i v sakrálním smyslu tento znak považuje za ztělesnění síly Boha skrz Allat.

Je neustále aktivní a působí spolu s viditelným i neviditelným světem, ovlivňuje energetickou konstrukci člověka, nezávisle na tom, zda to člověk chápe, či nikoli. Ale přesto je hlavní vliv znaku založen na lidské volbě. Dominuje-li v člověku Duchovní princip, působí na něj daný znak jako dodatečná duchovní síla. To znamená, že znak jakoby vstupuje do rezonance a zesiluje tvořivou, duchovní sílu člověka.

Již jsem vyprávěl, že kruh je symbolem Duše a také jedním je symbolů projevení duchovní Bytosti ze světa Boha. A také že symbolický znak srpku s růžky směrujícími nahoru je symbolem člověka, který se duchovně osvobodil ještě za života. Znak AllatRa se rovněž používal jako označení toho, kdo přišel z duchovního světa (jiného, vyššího) do tohoto materiálního světa a obnovuje zde ztracené odvěké Znalosti.

Rád bych upozornil na to, že je znak AllatRa pracovní (čistý) právě v takové podobě, tedy jako *prázdý kruh nad prázdným srpkem se špičkami směrujícími nahoru*. Pokud se do kruhu či půlměsíce umísťovaly jakékoli zobrazení, nebo konvenční znaky, přestával být symbol pracovní (čistý) a stával se pouze informativním symbolem, jako jakákoli kniha, v níž se dočítáme obecné informace.

Anastasie: AllatRa jako funkční znak, i jako symbol se zaplněným kruhem a doplňkovými označeními, ukazujícími na konkrétní Znalosti, se využíval v různých dobách u různých národů jako tajnopis o duchovních praktikách nebo Učeních. Příklady můžeme najít, seznámíme-li se s odpovídajícími archeologickými artefakty, památníky umění, písemnictví těch starodávných kultur Indie (Harappská civilizace), Tripolská civilizace, Sumerské civilizace, Starověkého Egypta, svérázných kultur starodávných národů Sibiře a tak dál. Tyto symboly nachází archeologové ve skalních malbách, na starodávných stélách, hliněných tabulkách, amuletech, rituálních nádobách, oblečení, ve výzdobě starodávných „svatyní“.

více informace v knize AllatRa od A.Novych, zdarma ke stažení na http://ibisbooks.cz/dload/book_allatra_cz.pdf

Obchodování se strachem

„…Podívejte se, jak funguje tento svět. „Vládne mu pouze malá skupinka lidí, mocných tohoto světa, pro které pracují miliardy lidí. Myslíte si, že věří tomu, co dávají v televizi a píšou v novinách? Samozřejmě, že ne. Vždyť oni sami jsou tvůrci těchto událostí, které vidíte, protože se všechno odehrává podle jejich scénáře s cílem udržet v neustálém strachu a pokoře vás, své podřízené. Televize a tisk jsou pouze šiřitelé jejich ‚královských nařízení‘. Když otroci prahnou po svobodě a demokracii, tak dostanou svobodu a demokracii, a to takovým způsobem, o jakém se jim ani nesnilo. Zvěstovatelé rozehrají takovou frašku, že lidé pak nejenže nestojí o svobodu, ale naopak jsou ochotni líbat své okovy, jen aby všechno zůstalo jako dřív. Je to jako v tom pořekadle – abyste učinili člověka šťastným, musíte mu nejdříve všechno vzít a pak vrátit alespoň půlku. V globálním měřítku jsou všechny války, revoluce, boje o svobodu a demokracii jen pouhá lež, krásná pohádka, kterou vymysleli mocní tohoto světa a které jsou otroci nuceni věřit. Ve skutečnosti stojí za všemi těmito událostmi jen peníze, velké peníze. Přejí si otroci pocítit svou národní důstojnost? Prosím, zvěstovatelé jsou tady. Přejí si vzrušení ze skandálů a veřejných odhalení – vyberte si, prosím, co se vám líbí nejvíc. Vždyť lidé jsou tak ubozí ve svých každodenních touhách a přáních. Nic je nezajímá tak, jako něčí tragédie. Mocní tohoto světa pro vás sehrají jakékoli divadlo, cokoliv, jen zůstaňte otroky, zůstaňte v davu, buďte jako všichni a myslete jako všichni. Je jich málo, ale umějí řídit. No, a otroci vždycky zůstávají jen otroky. Zárodky otrockého myšlení a chování jsou předávány z generace na generaci a jen málokomu se daří vymotat se z tohoto začarovaného kruhu. Proto vždy byly a budou kasty vládců a davy otroků… Jelikož dnes tomuto světu vládnou peníze.
Přičemž otrokům je uměle vštěpována nejen chudoba, ale, jak už jsem říkal, také strach, na kterém chytří lidé vydělávají miliardy. Uvedu jednoduchý příklad toho, jak přední farmaceutické společnosti vydělávají obrovské peníze při manipulaci s vědomím otroků. Pouze vyprovokují v celosvětovém měřítku spekulace kolem nějaké nemoci. A to je všechno. Toto je jejich počáteční investice, která se pak stokrát zúročí.“

Předpovědi budoucnosti a pravda o minulosti a současnosti od A.Novych

Začínal **rok 2003** a řada komentátorů médií hlavního proudu volala na poplach. Irácký prezident Sadám Hussain ohrožuje svět. Pokud ho nezastavíme nyní, pak nebude váhat použít ZHN nejen vůči okolním zemím, ale také vůči nám.

V roce 2007 se dostal do módy další nepřítel-Írán. Uplyne jen pár let a íránské střely vybavené jadernými hlavicemi promění střední Evropu v hromadu suti tvrdili ti samí propagandisté, kteří nás dříve varovali před iráckými zbraněmi hromadného ničení. Jedinou možností jak tento strašlivý scénář odvrátit je podpořit výstavbu amerického radaru v Brdech, který tyto střely odhalí a následně protistřely umístěné v Polsku sestřelí.

Píše se **rok 2014** a Evropou opět obchází strach. Tentokrát z Ruska. Až Putin spolkne Ukrajinu vrhne se na Pobaltí, Polsko a nenajde klid dokud jeho armáda nedorazí až do Karlových Var. Jedinou cestou, jak v tom Putinovi zabránit je posílit výdaje na obranu a především zavádět další a další protiruské sankce, ať to stojí co to stojí. Vždyť sebevětší oběť je lepší než ruské tanky hlídkující na Václavském náměstí tvrdí opět stejní propagandisté.

Já osobně strach z Ruska nemám, stejně jako jsem neměl strach z Iráku a Íránu. Představa ruské invaze do střední Evropy je pro mě stejně směšná, jak představa raketového útoku Íránu na střední Evropu.

Přesto jisté obavy mám z těch kteří tento strach rozdmýchávají. Obávám se, že jednou ztratí soudnost. Ve své chorobné touze mocensky kontrolovat svět se dopustí něčeho, co spustí sérií dějů které budou mít pro nás nepředstavitelné následky.

Domnívám se, že předejít tomu můžeme i my všichni. Za jinými kulisami stále hrají jednu a tutéž písničku ať již šlo o Irák, Írán či nyní Rusko. Písničku jejíž podstatou je vždy vyvolání strachu z vnějšího nepřítele, skrze který lze lidi ovládat nejsnáze tím, že dobrovolně souhlasí s něčím co má na ně negativní dopad ve jménu obrany vlastních hodnot proti domnělému nepříteli.

Autor článku: Petr Bajnar
http://skutecnosti.cz/strach-z-ruska/

Kousíček pravdivé historie je tak vzácná věc, že si jí musíme velice vážit. *Thomas Jefferson*

LÁSKA S LÁSKOU NESOUTĚŽÍ

Partnerské vztahy jsou top tématem a zároveň top problémem dnešní doby.

Protože často slýchám četné příběhy na tohle téma a protože mě někdy trápí, jak se lidé kvůli vztahům (mnohokrát zbytečně) trápí, rozhodl jsem se o tom napsat článek a upřímně vyjádřit, co si o vztazích myslím a co mě naučila zkušenost.

…Společnost je historicky stále ještě silně nastavená tak, že je NORMÁLNÍ, aby měl člověk od určitého věku partnera a žil v páru. U žen je pak ještě větší tlak ohledně dětí. Každá NORMÁLNÍ žena musí mít nebo alespoň musí chtít dítě. Tečka. Opravdu? Existuje mnoho lidí, kteří nikdy necítili potřebu být v páru, vést partnerský život nebo mít děti. Je na tom něco divného? V žádném případě! Člověk se rodí sám a umírá sám. A i když je náš život jedním velkým propletencem všemožných vztahů, z určitého hlediska jsme stejně stále sami, jen my a Bůh v nás a skrze něj jsme propojeni s každou duší ve vesmíru. Kolik žen a mužů podstupuje dobrovolně muka a utrpení tím, že se pod nátlakem společnosti vrhá do vztahů, o které nestojí, nebo se cítí méněcenně, protože je nemá, i když po nich třeba ani netouží!

Člověk se rodí nesčetněkrát na Zem. V jednom životě má rodinu a kopec dětí, v druhém životě se ani dospělosti nedožije, ve třetím životě se stane mnichem nebo jeptiškou a partnerství nikdy nepozná…

Kolik existuje variací? Nesčetně! Kolik už jsme jich zažili? Nesčetně! Ještě pořád věříte, že byste něco měli (dělat)? Že je něco normální a správné, zatímco něco jiného je divné a špatné? Ale proboha! **Jste v pořádku takoví, jací jste!** To nejhorší, co můžete udělat, je řídit se společností, rodinou nebo okolím a popírat přitom sami sebe. Jestliže partnera nebo děti nechcete, pak je nechcete, je to vaše svaté a NEDOTKNUTELNÉ právo a jste stejně tak božští a normální jako kdokoliv jiný! Jestliže ale partnera chcete, tak čtetě dál! :-)

Jestliže chci někoho najít, tak musím 1), 2), 3)…

Lidé, kteří touží po životním partnerovi a stále ho nemají, mají většinou pocit, že aby ho našli, musí nejdříve splnit určité požadavky. Ty klasické jsou, že musí zhubnout, mít lepší práci, víc peněz, hezčí auto, hezčí postavu, větší svaly, větší prsa, větší sebevědomí a podobně. Mají pocit, že pokud by byli v pohodě takoví, jací jsou, už by přece někoho našli. A vzhledem k tomu, že nikoho nenašli, dojdou k závěru, že je na nich něco špatně, a že řešením je na sobě něco změnit, vylepšit. Beznaděj těchto lidí ještě mnohonásobně zvyšují mraky článků typu „10 věcí, které muži na ženách nesnáší“ nebo „10 zaručených triků, jak získat ženu svých snů“… Zmatení z takovýchto článků a tisíců rad všech kamarádů a kamarádek začínájí od prvního dne nové známosti promýšlet každý tah… Zavolat teď nebo později? Ne, ne, proboha, nesmíš hned odpovědět na sms! Na to se ho/jí neptej – to by ho/jí mohlo vyděsit! Musíš tohle a nesmíš támhleto, to se nehodí, tohle dobře zapůsobí, takhle uděláš dojem… Nakonec je těch rad a tipů a triků tolik, že člověk už téměř neví, jak se má dívat nebo dýchat. A když se pak potenciální partner po první/druhé/třetí schůzce už neozve, tráví nešťastný hledač hodiny zpětným analyzováním svého chování a zkoumá, co udělal špatně! Po každém dalším neúspěšném pokusu o navázání nového vztahu je hledající čím dál tím vyfrustrovanější a nejistější, až často propadne dlouhodobé zoufalosti a skepsi a na vztahy buď úplně zanevře nebo zvolí cestu menšího zla a skončí s člověkem, který mu až tak nevyhovuje, ale pořád lepší než být sám… A právě tady se dostáváme ke zlomovému bodu:

Chceš-li být milován takový, jaký jsi, musíš mít nejdřív odvahu být takový, jaký jsi!

Pokud někdo hledá vztah, aby nebyl sám, pak hodně štěstí v takovém vztahu…

Já sám jsem se mnoho let neúspěšně snažil najít „normální“ vztah. Nedokážu přesně spočítat, kolik pokusů o vztah jsem zažil, ale věřte mi, že jich bylo tolik, že si ani netroufnu sem napsat přibližné číslo. Navíc ani jeden z těchto pokusů nevyšel! Nejsem člověk, který se lehce vzdává, po každém neúspěchu jsem vstal a šel do toho znovu, a dovolte mi říct, že jsem toho zažil opravdu hodně. A po všech těch peripetiích a mnoha desítkách selhání, když už jsem dávno přestal hledat, jsem našel vztah, o kterém jsem si už upřímně ani nemyslel, že může existovat. A i když si rád hraju se slovy, nemám slova na to, abych popsal, jak nádherný, hluboký a silný vztah mi byl dán. *Když se ohlédnu zpět a měl bych shrnout svoje zkušenosti do několika málo rad, zněly by takhle:*

- **Abys mohl být šťastný ve vztahu, musíš být nejdřív šťastný sám.** Zní to jako ošoupané klišé, ale je to svatá pravda. Nešťastný člověk, který doufá, že ve vztahu najde štěstí, najde pouze dalšího nešťastného člověka, s kterým bude mít ještě nešťastnější vztah.
- Musíš mít jasnou, ale opravdu jasnou představu o tom, jaký má být tvůj partner, a nesmíš nikdy dělat falešné kompromisy. Chceš-li skutečně ideální partnerský vztah, pak se musíš řídit pravidlem „buď všechno nebo nic“. Ano, mnoho lidí s tímto bude silně nesouhlasit, ale dřív než jim dáš za pravdu, podívej se na kvalitu jejich vztahu! Ve většině životních oblastí není radno řídit se tímto pravidlem, protože člověk pak může skončit s ničím, namísto aby měl alespoň něco. Tohle ale v partnerských vztazích neplatí! Jestliže jsi splnil první pravidlo a jsi šťastný i sám bez vztahu, můžeš si klidně dovolit razit svoje „všechno nebo nic“, nemáš totiž co ztratit.
- Můžeš a hlavně musíš být sám sebou. Pokud chceš ideální vztah, pak chceš někoho, kdo tě bude milovat jako člověka a ne jako kus masa. Jsi lidská bytost, a to, co hledáš, je lidská bytost, která s tebou bude souznít. Neskrývej svoje slabosti, na nic si nehraj, nic nepředstírej. Ano, potkáš mnoho lidí, kteří tě odmítnou, kterým se na tobě nebude líbit to či ono. Je to zcela v pořádku. Nelam si s tím hlavu a neber si to osobně. Být sám sebou vyžaduje odvahu – když tě někdo nebude chtít, uvědom si to znovu a znovu! Vesmír nás často zkouší. Pokud se po prvním odmítnutí vrátíš ke starému způsobu, tj. budeš dělat to, co si budeš myslet, že se ostatním bude líbit, nikdy se z toho bludného kruhu nevymotáš. Jestliže ale hrdě sneseš několik neúspěchů, a přesto zůstaneš sám sebou, dokážeš tím sám sobě i vesmíru, že to myslíš vážně, a vesmír tě za tvou odvahu odmění. Nikdy se nesnaž na sobě měnit něco jenom proto, že se to druhému nelíbí. Dal bys tím pouze najevo, že si sám sebe nevážíš, a ostatní by si tě vážili o to míň. Pokud se na tobě někomu něco nelíbí, pak mu ukaž dveře a cestu ven.
- Najít opravdový vztah můžeš až tehdy, když máš svoje sexuální energie pod kontrolou. Dokud ony mají pod kontrolou tebe, jsi odsouzen k turbulentním vztahům plných zamilovaných vzletů a bolestných pádů.
- Najít ideálního partnera neznamená, že bude dokonalý a bez chyb. Znamená to, že jeho chyby a nedokonalosti ti nebudou vůbec vadit, dokonce ti budou připadat roztomilé. A to samé bude platit i opačně.
- Ideálního partnera nesmíš hledat. Dokud hledáš, dáváš tím najevo, že ti něco chybí. A ten, komu něco chybí, není šťastný. Pouze **až budeš naplněný a šťastný, vstoupí do tvého života někdo podobný, a tvoje štěstí zdvojnásobí**. Heslo „kdo hledá, ten najde“ na vztahy neplatí.
- A poslední věc – pokud chceš najít ideálního partnera, musíš být smířený i s tím, že ho možná nikdy nenajdeš. A jestliže se s tím smířit neumíš, pak nejsi na ideálního partnera připravený…

Ideální partner

je někdo, s kým můžeš být vždy sám sebou, kdo tě miluje takového, jaký jsi, kdo ti voní, i když nevoní, s kým můžeš pohodlně mluvit i mlčet, smát se i brečet, kdo se směje tvému humoru a umí tě rozesmát, kdo při tobě stojí, i když jsou všichni proti tobě, a kdo tě miluje víc, než ty sám sebe… a ještě mnohem mnohem víc…

celý článek číst na: http://www.janmendel.com/clanky/clanky/laska-s-laskou-nesoutezi.html

Pojďme spolu tvořit POZITIVNÍ NOVINY!

Každý z nás je jedinečným zdrojem znalostí a životních zkušeností, nositelem obrovského dosud nevyužitého tvůrčího potenciálu. Rádi uvítáme Vaše články, zajímavosti, nápady, postřehy, o které se chcete podělit s ostatními, básničky, veselá vyprávění, zápisky cestovatele… prostě všechno, co přináší dobrou náladu, optimizmus, prospěje ostatním lidem, pomůže na cestě k poznání. Kontakt: polahoda@centrum.cz; Nakladatelství IBIS s.r.o., P.O.BOX 45, 251 70 Dobřejovice

Láska není byt připravený na klíč, ale dům, který zbuduješ, pak udržuješ a často upravuješ.
Není to ani dosažený vrchol hory, nýbrž výstup z údolí, dlouhá stoupání a bolestné pády v zimě, za noci i za žhoucího slunce.
Není to pevné zakotvení v přístavu štěstí, je to plavba po volném moři, ve vlnách a za bouře.

Láska znamená stále se zvedat a kráčet dal, důvěřovat druhému přes všechny stíny a zatemnění, vzájemně se podpírat při pádech a zraněních.

Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nepočítá křivdy…

text zaslala Marie Děrglová, Bohumín

Myslíte si, že jste nikdy neprováděli duchovní praktiky?

Nikdy jsi nemeditoval? Jsi si jistý? A žádné duchovní praktiky nedělal? Tak pojďme vzpomenout na tvé dětství:

1. Když jsi se jako dítě z radosti otáčel, víš, že toto je esoterická praktika? Tak se točí Derviše v súfizmu.

2. Když jsi jako dítě nehybně se zatajeným dechem pozoroval krásu, zapomenuv myslet, jen vnímal zrakem… Víš, že toto je praktika Zen, praktika zastavení vnitřního dialogu?

3. Když jsi v dětství vnímal svět jako nádherný, kouzelný a dokonce i cítil to… Víš, že mnoho duchovních praktik jsou zaměřeny na pročištění vnímání a vnímání světa jako magického místa?

4. Věděl jsi, že když si tlačíš na oči a díváš se na výjevy, objevující se v hlavě – je to duchovní praxe Toga v tibetském buddhismu?

5. Víš, že dětské blbnutí a grimasy, stejně jako radost při tom, je praxe „bláznovství“ v křesťanství, stalkingu Castanedy a bláznivé moudrosti v buddhismu?

6. Víš, že bezpodmínečná láska, kterou jsi cítil jako dítě k rodičům a ke všem, je stejný pocit přijímání, který zažívají svatí?

7.. Víš, že prožívání sváteční nálady a cítění zázraků, jako například na Silvestra – je cítění Ducha svatého? Cítit Ducha svatého – je cítit ducha svátků.

Takže stále pochybuješ o tom, že jsi dřív prováděl duchovní praktiky?

Autor: Valentina Kitina

CO JE V ŽIVOTĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Jedna žena (v tomto případě není podstatné, jak se jmenovala) spoustu let pracovala v hospici. Její povinností bylo ulehčení stavu umírajících pacientů. To znamená, že s nimi trávila doslova jejich poslední dny a hodiny. Ze svých pozorování sestavila žebříček hlavních věcí, kterých litovali lidi, kteří se ocitli na konci vlastního života. Pět věcí, kterých nejvíce litovali umírající lidé:

1) Je mi líto, že jsem neměl odvahu žít životem, který byl správným pro mě, a ne životem, který ode mě očekávali ostatní. Toto bylo nejrozšířenějším tématem mezi lidmi. Když si lidé uvědomí, že jejich život je skoro u konce, mohou se ohlédnout zpět a lehce si všimnout, které z jejích snů zůstaly nerealizovány. Většina lidí stěží zkoušela splnit alespoň polovinu svých snů a musela umřít s vědomím, že se tak stalo následkem jejích rozhodnutí či „nerozhodnutí“.

Je velice důležité zkusit realizovat alespoň některá ze svých nejdůležitějších přání. Od okamžiku, kdy ztrácíme své zdraví, je už příliš pozdě se o cokoliv velkého snažit. Zdraví přináší takovou svobodu, kterou dokud se neztratí, chápou jen někteří z nás.

2) Je mi líto, že jsem tak hodně pracoval. Tento pocit měl každý muž, o kterého jsem se starala. Stýskalo se jim po mládí a vztazích, jež měli. Některé ženy měly podobné pocity. Ale jelikož většina z nich byla starší generace, nestaraly se proto o shánění peněz pro rodinu. Všichni muži, se kterými jsem pracovala, hluboce litovali toho, že využili většinu svého života na monotónní práci, aby měli prostředky k přežití.

Tím, že zjednodušíme svůj životní styl, můžeme také zmenšit požadavky na příjmy, které, jak si myslíme, potřebujeme. Vytvářením více prostoru v našem životě se stáváte šťastnějšími a otevřenějšími dalším možnostem.

3) Je mi líto, že jsem neměl/a odvahu vyjádřit svoje pocity. Mnozí lidé potlačovali svoje pocity, aby ochránili určité vztahy s ostatními. Ve výsledku tak souhlasili s průměrným žitím a nikdy se nestali takovými, jakými by chtěli sami sebe vidět. Vznik mnoha nemocí byl spojen s prožitými pocity trpkosti a nespokojenosti.

Nemůžeme ovládat reakce jiných lidí. I když ze začátku lidé mohou reagovat na změny, které vnáší do vzájemných vztahů, ne zrovna tak, jak by si přáli, nakonec to stejně povznese vztahy na novou, zdravější úroveň. Nejlepší je tímto či jiným způsobem odstraňovat nemocné vztahy z našeho života.

4) Je mi líto, že jsem neudržoval vztahy se svými přáteli. Tito lidé si často až do smrti ani neuvědomovali, jaký pro ně mělo prospěch udržování vztahů se svými starými přáteli. Když pak těmto lidem zbývalo pár týdnů do smrti, již ne vždycky byla možnost tyto přátelé znovu najít. Mnozí byli natolik pohroužení do svých vlastních životů, že po mnohá léta dovolili jejích přátelství plynout mimo ně. Často pak hluboce litovali toho, že jejich přátelství se nedostávalo tolik času a snahy, kolik si zasluhovalo. Všem umírajícím se stýská po přátelích. Pro každého člověka, který vede aktivní styl života, je charakteristické zmenšovat význam přátelských vztahů. Ale když stojí na prahu smrti, materiální aspekty života ztrácí na významu. Samozřejmě si lidé přejí, aby jejich finanč-ní záležitosti byly co nejvíce v pořádku. Ale ani peníze, ani status si nakonec nezachovávají svůj význam. Lidé chtějí nějak posloužit těm, které mají rádi. Ale obvykle už jsou příliš nemocní a unavení, aby si poradili s takovým úkolem.

5) Je mi líto, že jsem si nedovolil/a být šťastnější. Překvapivě byla tato lítost pro všechny společná. Mnozí až do úplného konce nemohli pochopit, že **štěstí je otázkou volby.** Lidé byli podřízeni svým zvykům a vytvořeným představám, ocitli se v zajetí „pohodlí“ obvyklého způsobu života. Kvůli strachu ze změn se přetvařovali před sebou i ostatními, že byli spokojeni se svým životem.

http://medium.mysteria.cz/

Tomáš Klus – Napojen

text písně

Vzpomeň, jak s očima dítěte
hleděl na letící ptáky,
jak krásné bylo být na světě
s vědomím, že umíš to taky.

Dnes už nelétáš, neboť okolí
zmátlo Tě strachem, že pády bolí.

Zastav se, čas nikam nespěchá,
jen rozum nutí ho k běhu.
Věř však ty, synu člověka,
žes nedílná součást příběhu.

Ty jsi já, jako já Tebou jsem,
společná je nám planeta Zem.

Ref.
Ničeho nelituj,
život, co máš, je Tvůj,
žij a měj rád, co je.

Nechť srdce se rozbijí
láskou, tak přijmi ji.

Cítíš, jak jsi napojen,
jak jsi napojen,
přes všechny pochyby
život je krásný.
Jsi napojen
a svět je Tvá továrna na sny.

Nebe až najde jas ve vodní hladině,
až Měsíc opře se o břeh
a padne hvězda, zkus si přát jediné,
to, aby dopadla dobře.

Ztiš se a poprvé k sobě se obrať,
bez zbraní a krve porazíš obra.

Obra, co založil Duhy stín,
když před léty zotročil Zem,
když člověka bůhvíproč znejistil
v otázce, kdo vlastně jsem.

Poznej, že být je jednoduché.
Ucítíš klid, že vše jedno je Duchem.

SKUTEČNÝ PŘÍTEL

Příběh vypráví o tom, jak dva kamarádi přecházeli poušť. Během cesty došlo mezi nimi ke sporu a jeden kamarád dal tomu druhému pohlavek. Ten, jemuž pohlavek byl dán, se cítil ublížen a beze slova napsal do písku: „Dnes mne můj nejlepší přítel pleskl do tváře.“

Pokračovali v cestě, dokud nenarazili na oázu, v níž se rozhodli vykoupat. Ten, který dostal dříve facku, se znenadání začal topit a jeho kamarád ho zachránil. Když se uklidnil, napsal na kámen: „Dnes mi můj nejlepší přítel zachránil život.“

Kamarád, jenž zachránil a pleskl svého nejlepšího přítele, se zeptal:

„Proč jsi to, že jsem ti ublížil, napsal do písku a nyní jsi psal na kámen?“

Druhý kamarád, usmívajíc se, odpověděl:

„Když nám přítel ublíží, měli bychom to napsat do písku, v němž to větry odpuštění zahladí. A pokud se stane něco významného, měli bychom to vyrýt do pamětního kamene v srdci, aby to žádný vítr nemohl smazat.“

UČME SE PSÁT DO PÍSKU…

TIRÁŽ: **Polahoda – měsíčník aktualit a zajímavostí z domova i ze světa** ● Vydává Nakladatelství IBIS s.r.o., Vyšehradská 1349/2, 120 00 Praha 2. Internet www.polahoda.cz. Odpovědný redaktor Světlana Šilivská. Kontakty na redakci: polahoda@centrum.cz, tel: +420 774 689 512 ● Rozšiřuje Mediaprint & Kapa. Předplatné pro Českou republiku vyřizuje Česká pošta, s. p., oddělení periodického tisku, Olšanská 38/9, 225 99 Praha 3. Předplatné si můžete objednat na www.periodik.cz, e-mailem na postabo.prstc@cpost.cz, na bezplatné infolince České pošty 800 300 302 ● Predplatné pre Slovenskú republiku vybavuje Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P.O.BOX 164, 820 14 Bratislava 214. Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty, alebo môžete objednávku zaslat na email predplatne@slposta.sk, zahranicna.tlac@slposta.sk ● Přetisk a šíření povoleno s uvedením zdroje ● Tisk Novotisk s.r.o. ● Povoleno MK ČR E 20880