srpen 2013

Polahoda

8(9)2013 Volný prodej 8Kč/0,3€

pozitivní noviny do každé rodiny

Jsou Dogoni zázrační géniové nebo pozůstatek **mimozemské civilizace?**

Odpradávna na Zemi existovaly záhadné etnické skupiny, které si dokázaly po staletí uchovat cenná dědictví předků. Znalosti a historické artefakty, které nám zanechali mezi jinými Sumerové, Egypťané, Aztékové, Mayové, Dogoni atd., přitahují pozornost lidstva dodnes. Společným rysem těchto národů je fenomén náhlého objevení se a stejně rychlého zmizení ze Země. Výrazným příkladem jsou Mayové. Zvláštní kapitolou jsou též Dogoni, o nichž se vědci shodují pouze v jednom: nikdo nemůže s jistotou říci, odkud se vzali. Někteří předpokládají, že se kmen Dogonů objevil "odnikud" a jiní si zase myslí, že pocházejí z egyptské civilizace. Svoje domněnky staví například na podobnosti některých mýtů, zejména uctívání Siria, vyjadřování pomocí egyptských termínů a umístění vesnic a okrsků ve dvojicích nazývaných "horní" a "dolní", podobně jako u pradávných Egypťanů.

Kmen Dogonů žijící dnes v republice Mali je známý po celém světě. Dogoni, stejně jako kmen Bambara, ohromili vědecký svět i obyčejné lidi přesnými astronomickými znalostmi, které byly kmenem pečlivě předávány a uchovávány po stovky let! Informace, kterou Dogoni uchovali, byla ze začátku představiteli moderní vědy vnímána jen jako stará mytologie divokého kmene. Ale postupem času, kdy rozvoj technologií umožnil lidstvu nahlédnout hluboko do vesmíru, byli vědci ohromení tím, co zjistili. Ukázalo se, že Dogoni už od dávných časů (bez použití moderních zařízení) ovládají přesné znalosti o astrofyzice. Přesněji řečeno, znali strukturu galaxie, její spirální tvar, dokonce popis všech planet naší sluneční soustavy. Obdivuhodné byly jejich znalosti o satelitech jak Jupitera, tak i vzdálené hvězdy Sirius. O těchto objevech je v dnešní době napsáno hodně knih a článků a také natočeno mnoho filmů a pořadů.

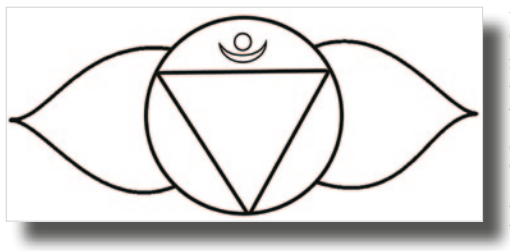
Tento mírumilovný a záhadný kmen objevili v roce 1931 francouzští antropologové Marcel Griaule a Germaine Dieterlen. A tehdy začalo zkoumání života Dogonů. Vědci v tomto kmenu žili téměř 10 let a prý toho rozhodně nelitovali. To, co zde poznali a čemu se naučili, bylo tak neobvyklé a zajímavé, že se Francouzi vraceli do Mali ještě jednou v 50. letech, aby mohli pokračovat ve studiu zvyků, mýtů a tradic Dogonů.

Podle historických a archeologických artefaktů přišli Dogoni do náhorní plošiny Bandiagara, která je nyní také známá jako "země Dogonů", na počátku XIII. století. Kmen po staletí uchovává a předává takové informace, které nelze získat ani za pomoci moderních přístrojů. Jejich znalosti popírají všechny naše představy o sobě jako jediných inteligentních bytostech ve vesmíru. Dogoni tvrdí, že znalosti jim byly předány v důsledku paleokontaktu se Siriem.

Francouzští antropologové popisují Dogony jako mírumilovné lidi, pohostinné a vstřícné, kteří mají svébytnou kulturu. Jejich sociální struktura je postavena na tradicích a funguje v rámci stanovených pravidel. To znamená, že nejsou bojovnou společností, žijí v míru mezi sebou i se svými sousedy, jsou přátelští, váží si hodnot rodiny a mají úctu ke starším. Kde se to všechno vzalo v "divoké" Africe?

Během deseti let aktivní práce francouzští vědci nahromadili mnoho zajímavých materiálů pro historiky a antropology. Dostávali také od domorodců dárky v podobě pracovních nástrojů nebo různých druhů sošek z kamene, kostí a dřeva. Jak se později ukázalo, mnohé z těchto předmětů byly staré přinejmenším 4000 let.

Ale to nejzajímavější teprve přijde. V zemi Dogonů je jeskyně, která vede až hluboko do hor a v níž se nacházejí nástěnné malby, staré více než 700 let. Dogony určený člověk, zasvěcený do tajů kmene, sedí u vchodu do jeskyně, aby ji chránil. Je to jeho celoživotní práce. O tohoto svatého člověka se lidé z kmene starají, dávají mu jídlo a pití, ale nikdo se jej nesmí dotknout ani se k němu přiblížit. Když zemře, jiný zasvěcený zaujme toto místo. Ale vrátíme se k nástěnným malbám v jeskyni. Dá se říct, že znázorňují příběh vzniku života na Zemi. Existuje další hypotéza, že Dogoni přišli na Zemi ze souhvězdí Sirius. V každém případě, se Siriem, touto nejjasnější hvězdou na obloze, jsou spojeny všechny legendy a mýty Dogonů. Přátelství francouzských vědců s Dogony vedlo k tomu, že Marcelovi Griaule bylo odhaleno tajemství, které následně ve vědeckém světě vyvolalo senzaci.



Dogoni namalovali francouzským vědcům přímo do písku mapu hvězdné oblohy, ve které ústřední místo zaujímala hvězda Sirius. Vedle ní byly dvě pro vědu ještě neznámé hvězdy. Dogoni je nazývali Po Tolo (Sirius B) a Emme Ya (Sirius C). Existenci Emme Ya v tu dobu vědci ještě zdaleka nepředpokládali. Šaman zdůraznil, že oběžná dráha Po Tolo kolem Siria je elipsovitá a hvězda oběhne svou orbitální dráhu jednou za 50 let.

Na hvězdné mapě byl též vyznačen Saturn a jeho prstence a také Jupiter s družicemi. Dogoni také prozradili, že používají čtyři kalendáře: kalendář Slunce, Měsíce, Venuše a Siria.

Toto je ale pouze část informace, kterou odhalili Dogoni vědcům. Na skalních kresbách starých 700 let je jasně vyznačena oběžná dráha a periodicita rotace bílého trpaslíka To Polo (Sirius B), jehož existenci astronomové objevili až v roce 1862. Sirius B byl poprvé pozorován dalekohledem roku 1928 a pořídit jeho snímek se podařilo až v roce 1970.

Astronomové ověřili období oběhu Siria B kolem Siria A a zjistili, že to je skutečně 50,1 roků, tedy právě tolik, kolik tvrdí Dogoni. Jak mohl „primitivní" kmen dojít k těmto podrobným informacím o hvězdě, jejíž parametry byli vědci schopni změřit až v tomto století, zůstává stále otázkou. Dogoni také přesně už v dávných dobách znali, jak vypadají planety v naší sluneční soustavě, když se k nim blížíte z vesmíru, což se ostatní lidstvo dozvědělo díky vědě až v nedávné době. Tito záhadní lidé měli poznatky o tom, že Slunce je opásáno spirálou z osmi závitů červené mědi a měsíc stejnou spirálou, ale z bílé mědi. Překvapivé je, že moderní fyzika ještě nedosáhla tak vysoké úrovně vědeckých poznatků v těchto otázkách. Dogoni měli také znalosti o červených a bílých krvinkách i o fyziologii lidského těla.

Pokud se týká Siria C (Emme Ya), existence této hvězdy není astronomy dosud potvrzena, i když tato hypotéza existuje. Dogoni věří, že to je „Hvězda (slunce) Ženy", která se v blízké době stane novým centrem světa.

Mytologie Dogonů a dešifrování starověkých symbolů

Dogoni a jim blízký kmen Bambaru patří k několika málo národům, které si zachovaly prapůvodní znalosti s prakticky minimálním zkreslením a někdy dokonce ani neznali skutečný význam těchto informací, jež daleko předbíhají moderní vědu. V kosmologii Dogonů jsou také důležité znalosti o významné prvotní roli vibrací a spirálovitém pohybu při stvoření vesmíru.

Podle jejich mytologie je Bůh stvořitel, tvůrce světa, známý jako Amma. Jeden z kosmogonických mýtů Dogonů vypovídá, že svět je odvozen od slova „Amma". Zvláštní náhodou je, že podobné mýty mají Indové, kteří říkají, že Vesmír vznikl vibrací posvátného zvuku „Om". Ve starých védách je tento zvuk symbolem přiblížení se Duše ke světu Boha a označuje se speciálním znakem…

Pokračování na str. 6

Potraviny
pro dobrou náladu

Ví se, že dobrá nálada záleží na hormonech štěstí – serotoninu a noradrenalinu v našem mozku. Serotonin zklidňuje nervový systém a je také zodpovědný za kvalitní spánek.
Noradrenalin podporuje pohodu, zvyšuje schopnost koncentrace a navíc působí antidepresivně. Také zahání únavu i nervozitu a je-li ho nedostatek, organismus vyplavuje adrenalin!
Pokud ještě nejste „vitariáni", kteří mají vyživující jídelníček, jež jim neustále podporuje dobrou náladu, pak můžete pro začátek zkusit... ***pokračování na str. 2***

ZDRAVÍ

Prvňáček...?!

V životě člověka je pár okamžiků, které se dají označit jako mezníky. Jeden takový, je zcela jistě, úplně první den ve škole. Prvňáček. To je výraz, kterým se dá vysvětlit vše, o co v tom prvním a v následujících dnech jde.
Vše je poprvé. Ano, některé činnosti, které budou pravidelně probíhat už známe, třeba ze školky, ale v prvním dni ve škole, vše toto známé, nabírá úplně jiný rozměr.
pokračování na str. 3

SPOLEČNOST

Historická tajemství
templářského řádu

Řád templářů byl jedním z největších a nejmocnějších křesťanských rytířských řádů středověku.
... Takže kromě toho, že by se museli dostat do podzemních prostor Chrámové hory a najít tam nezbytné nápisy, bylo třeba ještě správně sestavit všechny ty čtyři části Grálu a vynaložit poměrně dost času na ověření a výpočet nezbytné kombinace... Přičemž pouze jedna z variant je správná a právě ona dává klíč, který otevírá ohromnou sílu.
pokračování na str. 5

HISTORIE

Jak vyřešit problém
se zásobováním vodou na zahradě?

Seznamte se s unikátním zařízením, které vám pomůže alternativním způsobem vyřešit problém se zásobováním vodou na chatě nebo chalupě. Jedná se o pyramidy – kondenzátory vlhkosti z atmosféry.
„Čím jsou tak jedinečné?" zeptáte se. Jsou v provozu každou minutu, bez ohledu na denní dobu, roční období a zásobují nás výbornou vodou!
pokračování na str. 4

VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

AllatRa
kniha, na kterou čekali tisíciletí!

Stará proroctví na různých kontinentech, v různých dobách vypovídala o tom, že v dnešní době, v době globální změny epoch, se objeví kniha, která změní svět. Bude silná v každém svém slovu a znaku.
Kniha obsahuje unikátní vědecké poznatky, které moderní věda objeví až v budoucnosti!
pokračování na str. 6

CESTA ZA POZNÁNÍM

9 771805 560006 08

JAKÉ POTRAVINY NEJRYCHLEJI BUDUJÍ DOBROU NÁLADU?

Ví se, že dobrá nálada záleží na hormonech štěstí – serotoninu a noradrenalinu v našem mozku.
Serotonin zklidňuje nervový systém a je také zodpovědný za kvalitní spánek.
Noradrenalin podporuje pohodu, zvyšuje schopnost koncentrace a navíc působí antidepresivně. Také zahání únavu i nervozitu a je-li ho nedostatek, organismus vyplavuje adrenalin!
Pokud ještě nejste „vitariáni“ (lidé konzumující převážně či 100% syrovou stravu), kteří mají vyživující jídelníček, jež jim neustále podporuje dobrou náladu, pak můžete pro začátek sáhnout po těchto rychle podporujících živých potravinách:

BANÁNY jsou opravdovým ovocem štěstí pro svůj obsah tryptofanu a draslíku. Pomáhají tělu produkovat serotonin (podobné látky, ale vyrobené synteticky najdete v lécích proti depresi).

BORŮVKY díky velkému množství vitamínu C a dalším cenným sloučeninám prokazatelně působí na psychiku a odstraňují únavu.

MERUŇKY zlepšují soustředění a pomáhají při fyzickém i duševním vyčerpání. To vše díky kombinaci kyseliny listové, vitamínu C a velkého množství karotenoidů a železa.

MANDLE působí proti depresi, podrážděnosti a nespavosti, protože obsahují velké množství hořčíku a železa.

SYROVÝ MED je po staletí využíván jako zklidňující prostředek. Také pomáhá při bolestech hlavy a podporuje imunitu, která je při dlouhodobých depresích velmi narušená.

ŠPENÁT obsahuje velké množství karotenoidů a vitamínů skupiny B, které mají silný vliv na dobrou funkci mozku a tím podporují výkonný mozek a dobrou náladu. Velké množství kyseliny listové uklidňuje nervovou soustavu.

KAPUSTA má stejný účinek jako špenát, navíc obnovuje chuť do života. Má vysokou koncentraci vitamínů C a B8 a kyseliny listové.

SYROVÉ KAKAO A SYROVÁ ČOKOLÁDA jsou nejbohatším zdrojem hořčíku a proto velmi rychle stimulují organismus a vyvolávají příjemné pocity.

Obecně však dobrou náladu vyvolává také veškeré syrové ovoce a zelenina, syrové oříšky a semínka.

PŘÍRODNÍ ŽIVINY PODPORUJÍCÍ OPTIMISMUS

SELEN: Oxidanty vytvářející se v těle následkem nekvalitní stravy kromě toho, že urychlují stárnutí, také oslabují mozkovou činnost a vedou k rozvoji depresí.

Selen je velmi silný antioxidant.

Zdroj: ořechy, syrové mléko, špenát, MACA, avokádo, dýňová semínka, syrovátka ze syrového mléka, kukuřice, luštěniny, česnek, kapusta…

VITAMIN D: Nepostradatelný vitamín pro silnou imunitu a skvělé naladění. Podle poslední studie je nejdokonalejší formou vitamínu D ten, který si naše tělo pomocí slunečních paprsků vytvoří samo. Další dobře vstřebatelnou formou, kterou tělo dokáže využít, je vitamín D z ROSTLINNÝCH ZDROJŮ. Ostatní zdroje vitamínu D nejsou pro tělo vstřebatelné a jsou tudíž neúčinné.

Zdroj: Sluneční záření, kapusta, okurky, konopné semínko a olej z konopného semínka, olej z černého kmínu, MED syrový nefiltrovaný, včelí pyl, topinambury, syrové mléko, houby…

OMEGA 3 MASTNÉ KYSELINY: Mají silný vliv na změny nálad a jsou skvělým pomocníkem při léčení poporodních depresí.

Zdroj omega 3 a omega 6 mastných kyselin: konopné semínko a olej z konopného semínka, avokádo, kapusta, olej z černého kmínu, lněné semínko, lněný olej, olivový olej, kokosový olej…

KYSELINA LISTOVÁ: Je potvrzena souvislost mezi nedostatkem kyseliny listové a depresemi. Nedostatek této kyseliny mají lidé se sklonem k depresím a jiným duševním poruchám.

Zdroj: veškerá zelená zelenina a bylinky, avokádo, olej z černého kmínu, madle, řepa, čekanka, slunečnicová semínka, kešu oříšky, lískové oříšky, kukuřice, chřest, hrášek, zelené klíčky, rajčata, cibule, pomeranče, jahody, banány, ananas…

L-tryptophan: za pomoci vitamínu B6 se dostává přes mozkovou bariéru a mění se na „serotonin“. Vzhledem k potřebě vitamínu B6 je nejlepší udržovat ve zdraví a čistotě tlusté střevo, což následně ovlivňuje náš psychický stav.

Zdroj: madle, ostatní ořechy, banány, slunečnicová semínka, syrové mléko, luštěniny, sezamová semínka, pšeničné klíčky,…

HOŘČÍK: : Pomáhá proti podrážděnosti, nespavosti a depresím.

Zdroj: cibule, křen, lískové oříšky, syrový nefiltrovaný MED, konopné semínko, BANÁNY, kapusta a jiná zelená zelenina včetně špenátu, mandle, semínka, ostatní ořechy, pšeničné klíčky, jablka, ostružiny, maliny, fíky, olivy, citrony, pomeranče, grapefruity, třešně, topinambury, ptačinec

a jiné divoké listy, červený meloun, okurky, spirulina a jiné mořské řasy…

KAROTENOIDY: Poslední výše uvedená studie potvrdila souvislost mezi vyšší hodnotou karotenoidů v krvi a optimistickým naladěním.

Zdroj: červený meloun, meruňky, broskve, mrkev, špenát, kapusta, mangold, červená a zelená paprika, rajčata, mango, pomeranče, arónie, červený rybíz, červené grapefruity, dýně, kaki, spirulina, chlorela, kopřivy, měsíček lékařský…

Nenechte se zmýlit obecnými informacemi o tom, že karotenoidům nevadí tepelná úprava. Ano, karotenoidy jsou stále přítomny, ale v pozměněné struktuře. Je velký rozdíl mezi vstřebáváním uvařených karotenoidů a konzumací karotenoidů v původním, přírodním stavu. Přírodní karotenoidy poskytují pleti zdravou, zářivou broskvovou barvu, uvařené karotenoidy barví pleť do žlutavého nádechu, který je známkou zatížení jater a žlučníku, což mají např. velcí konzumenti vařených dýní a mrkve. Osobní zkušenost.

Také POZOR na vysokou konzumaci mrkvové šťávy. Mnozí učitelé „syrové stravy“ mrkev nepovažují za zcela zdravou kvůli jejímu specifickému složení cukrů důsledkem šlechtění. Proto její větší konzumace i v syrovém stavu je pro organismus zatěžující.

Mnohem zdravější a stravitelnější jsou karotenoidy z plodů (ovoce a méně sladkého ovoce jako jsou rajčata, papriky, avokáda) a zelených listů.

Autor: Marie Špačková
www.jajsem.com

Rady pro práci na počítači

Velká část uživatelů počítačů trpí bolestmi rukou. Někoho trápí zápěstí, ale ještě častěji se objevují problémy s předloktím, rameny, šíjí a bederní páteří. Postiženi jsou nejenom počítačoví „veteráni“, ale už i děti. Nepotvrdila se však domněnka o zvyšujícím se počtu případů takzvaného syndromu karpálního tunelu, což je bolestivé zduření šlach ohybačů dlaně, které měla mít na svědomí práce na počítačích. ČTK to sdělil lékař Karel Nešpor.

Pro zápěstí je šetrnější poloha klávesnice naplocho na podložce, tedy s nezdviženou vzdálenější stranou. K psaní je vhodné používat jen nezbytnou sílu. Vynakládání nadbytečné síly při práci s klávesnicí zhoršuje průběh potíží v oblasti rukou. Zápěstí by se nemělo ohýbat vzhůru ani vychylovat do stran.

Celková doba práce s počítačem by během jednoho pracovního dne neměla zabrat více než tři čtvrtiny pracovní doby. Někdo sází na krátké **přestávky.** Jiné prameny doporučují přestávky na deset až 20 minut každou hodinu nebo na pět minut po 20 minutách práce s počítačem. Nešpor navrhuje zařadit do přestávky nějakou formu cvičení. Pomáhá i opatrné povytahování, promasírování a vytřepávání zápěstí za pomoci druhé ruky. Procvičovat je třeba také krk a svaly kolem lopatek.

Ten, kdo píše na počítači, by měl mít **ruce v teple a nepracovat v průvanu.** Podle Nešpora jsou na tom i u počítače lépe nekuřáci, protože nikotin stahuje cévy a zhoršuje prokrvení.

Důležité je **správně sedět.** Předchází se tím únavě i bolestem a zlepšuje se soustředění. Ten, kdo správně sedí, dokonce i lépe dýchá. Dýchání nedbale sedícího člověka se často odehrává spíše v hrudní než v břišní oblasti a přetížené svaly v horní části hrudníku, které se upínají na krční páteř, mohou působit bolesti. Dobré držení těla při sezení také zlepšuje krevní oběh v rukou a snižuje se riziko problémů se zápěstími. Okraj sedací plochy nesmí tlačit na zadní stranu kolena, aby neomezoval oběh krve v nohou.

K častým obtížím při práci s počítačem patří i **slzení očí**, zraková nepohoda a poruchy zraku. Oči jsou unavené, podrážděné, zčervenají a vidění může být rozmazané a dvojité.

Upřený pohled bez mrkání vede k **vysychání spojivek. Z hlediska očí je nejvýhodnější, když pohled směřuje mírně dolů,** ale příliš nízko umístěný monitor může vést k špatnému držení krku a páteře a působit jiné problémy.

Užitečné mohou být oční kapky. Pokud nejsou k dispozici, pomůže **opláchnutí očí studenou vodou.** Dobře dělá podle Nešpora i **vychladlý sáček čaje nebo máty na zavřená víčka.** Je také možné používat oční cviky, které procvičí okohybné svaly a zlepší krevní oběh v okolí oka.

Oko dráždí i odlesky na obrazovce a v jejím okolí, zejména v dolní části zorného pole. Zdrojem velkých problémů mohou být při práci s počítačem kontaktní čočky, proto je lepší používat brýle.

Oční lékař může předepsat **speciální brýle pro práci s počítačem**, protože vzdálenost obrazovky od očí je větší než vzdálenost od papíru při čtení a menší než by odpovídalo brýlím na dálku. Potíže zhoršují i drobné oční vady, které se projeví až při zvýšené zátěži.

Je dobré **občas zavírat oči alespoň na tři vteřiny, případně tu a tam rychle zamrkat a pak nechat na chvíli oči zavřené.** Vhodné je **chvílemi se dívat do dálky.** Existuje dokonce program, který připomíná pracovníkovi, že má zamrkat.

Na monitoru ani v jeho okolí by neměl být prach. Elektricky nabité prachové částice mohou dráždit spojivky i pokožku. Z téhož důvodu by se zejména v **okolí monitorů nemělo kouřit.**

http://zdravi.doktorka.cz/rady-pro-praci-na-pocitaci/

Zdravá chůze naboso

Léto je skvělou příležitostí na čas odložit botky a začít chodit naboso. Podpoříme tím svůj imunitní systém, zlepšíme si náladu, posílíme srdce a zdokonalíme činnost dýchacího ústrojí. Chůze bez obuvi prospívá dětem i dospělým, praktikovat ji můžeme nejen doma, ale také venku na různých procházkách v přírodě.

I když jsou ve společnosti boty v určitých situacích nezbytné, v teplých letních dnech vám nic nebrání zajít do parku, na pláž nebo na louku, přičemž si boty sundáte a půjdete na procházku naboso.

Naše babičky i dědové si určitě pamatují časy, kdy byli malí a lítali po louce naboso. Cítili každičký dotek trávy či nesouměrnost půdy a byli spokojení. Proto důvody, proč někdy chodit bez bot, mohou jen překvapit.

Účinky bosé chůze jsou velice příjemné. Látková výměna dostane potřebnou stimulaci; psychické napětí (emoce, starosti) země uvolní, uvolní se i napětí elektrické z neustálého pobytu v umělých hmotách bez uzemnění; zvýší se imunita, „studené nohy“ začnou hřát a projeví se v nich pocit svěžesti. **Jde o nejlepší prevenci nemocí a prostředek k udržení zdraví.**

1 Vymažete své předtuchy

Je těžké věnovat pozornost každému kroku, když chodíte naboso. Musíte být proto na pozoru, abyste nešlápli na ostré kameny a trny. Povědomí přemýšlí o tom, co je před vámi a v tom okamžiku tiší své vnitřní chvění a vymazává svou mysl, což vám pomůže zaměřit se na to, co je tady a teď.

2 Je to jóga pro vaše nohy a je zdarma

Chůze naboso posiluje a protahuje svaly, šlachy a vazy v oblasti kotníků na nohách. Toto posilování pomáhá zabránit zranění, zmírňuje napětí v kolenou a uvolňuje záda. Chodíte-li bosi, zapojují se do činnosti i svaly, které by při chůzi v botách nebyly uplatněny. Díky chůzi naboso posilujete a protahujete své jádro, což napomáhá držení těla ve vzpřímené poloze, a to

i když zůstanete stát na místě.

3 Je to bezplatné reflexní sezení

Reflexní body jsou v každé části vašeho těla, jsou tedy i ve vašich nohách. Každá malá boule, kámen či nerovnost stojící vám v cestě pomáhají stimulovat všechny tyto malé reflexní body. Pokud to nejprve zabolí, zejména ve specifických oblastech, tak to znamená, že vaše nohy potřebují stimulaci. Dostávají ji tím, že chodíte nebo jste bosí. Postupem času tato citlivá místa vymizí a díky tomuto způsobu chůze budou tyto oblasti stimulovat vaše omlazení a dopomohou snižovat příznaky, které vás někdy trápí.

4 Snížení úzkosti a deprese

Chůze naboso v trávě může pomoci snížit úzkost nebo stavy deprese až o 62 procent. Uvolňují se endorfiny a tím se zvyšuje hladina příjemných pocitů, což skvěle podporuje psychiku a tím i fyzické zdraví.

5 Získejte dobrý noční spánek

Starověcí léčitelé věřili, že chůze naboso v trávě byla nejlepším lékem na nespavost a mnoho lidí na tyto účinky bez váhání přísahá i dnes.

6 Je to doslova uzemnění

Naše tělo je tvořeno přibližně ze šedesáti procent vodou, která je ideálním vedením elektřiny. Země má negativní iontový náboj. Chystáte-li se jít naboso, tato energie bude opět pracovat pro vaše tělo. U záporných iontů bylo totiž prokázáno, že detoxikují tělo, zklidňují psychiku, snižují záněty, synchronizují jak vnitřní hodiny, tak i hormonální cykly a fyziologické rytmy. Nejlepší místa pro nabrání negativních iontů skrze vaše nohy jsou u vody. Každý, kdo někdy chodil bos po pláži, ví, jak příjemné pocity taková chůze přináší a toto je vysvětlení.

7 Získejte zpět, na čem vám záleží

Chcete-li být naboso venku, neděláte to jen kvůli zapojení a stimulaci vlastních nohou. Dostanete se tím do spojení s matkou přírodou, jež nás obklopuje. Cítíte slunce na své tváři, slyšíte vítr ve stromech. Stimulujete nejen své tělo, ale i svou mysl. Snad neexistuje jednodušší způsob, jak pro své tělo, mysl i duši udělat něco opravdu prospěšného a dobrého.

http://www.zdraviasport.cz,
http://www.boskynaboso.cz

Co se v dětství naučí, v mládí jako když najdou

Zdá se, že současné děti se do práce nehrnou. Mnoho rodičů si až zoufá. Proč bývá tak těžké potomky něčím smysluplným zaujmout? Přimět je k pomoci v domácnosti či na zahradě a často i ke školní práci?

"Naše třináctiletá dvojčata s námi v poslední době odmítají jezdit k prarodičům. Prý se tam pořád nudí. Už tam není žádná zábava a děda s babičkou jen potřebují pomoc."

"Moje dospívající děti nechtějí nic dělat v domácnosti. Mytí nádobí, luxování, posekání zahrady, všechno považují za obtěžování a než se uráčí to udělat, vyslechneme si od nich příšerné odmlouvání."

"Požádala jsem šestnáctiletého syna, aby mi po zimě dal do pořádku kolo. Odmítl s tím, že nemá čas a že to není jeho kolo, tak co by se s ním měl mořit."

Tři autentické povzdechy rodičů, které jako příklady svědčí o tom, že současné děti mívají k povinnostem a právům v rodině nevyjasněný vztah. Vzpouzejí se, když mají udělat něco, co jim není příjemné. Odmítají rodičům i to, o čem se ještě před několika desetiletími nediskutovalo.

Jako by se těmto dětem kamsi vytratilo povědomí, že rodinný život neznamená jen brát. Že rodiče nejsou poskytovateli služeb a děti nejsou konzumenty. Že rodina je společenství, jehož průběžná prosperita záleží na všech členech rodiny, byť každý přispívá jinou měrou, podle své role, věku a možností.

Kořeny dětské neochoty a lenosti hledejme v časech, kdy jsou děti docela malé. Mnozí rodiče, ovlivněni liberálním duchem doby a jejím spotřebním a soutěživým zaměřením, od počátku svého rodičovství touží nic nezanedbat. Usilují o to, aby život potomků byl co nejpestřejší, nejbohatší, nejkvalitnější a nejtrendovější. Prioritou je rozvoj dětských talentů a dovedností. Hledají se skvělé školy, skvělé kroužky, skvělé vybavení pro všechny činnosti. V proudu horečného shánění a starání se snadno zapomene na to nejpodstatnější: podhoubím pro rozvoj schopnosti dítěte napnout síly, vytrvat a ustát tlaky a nepohodu, které život běžně přináší, je předchozí schopnost odpovědnosti a ochrany osvojených hodnot.

Proto nezapomínejme: děti vychovávané hlavně pro "vnější" prosperitu si brzy vytvoří svůj vlastní pragmatický svět, v němž nepopulární a úmorné činnosti (jaké s sebou někdy nese i pomoc v domácnosti) nemají místo. A co hůř, rodiče v tomhle světě svých dětí brzy přestanou hrát významnější úlohu. Kamsi se vytratí povědomí o rodinném společenství a soudržnosti, o síle řetězu, který je silný pouze tak, jak silný je jeho nejslabší článek.

A tak se nebojme děti od malička zapojovat i do méně příjemných, nicméně nutných úkolů a povinností. Nechme je pocítit, že život není jen zábava a radosti. Že domov a domácnost, které mají fungovat a své členy chránit a vyživovat, potřebují ode všech zúčastněných pravidelné nasazení. Malé děti obvykle nemají problém tohle všechno přijmout, avšak větší, zvláště pokud se s tím v nižším věku nesetkaly, do vlaku spoluodpovědnosti a spoluúčasti naskočí už jen stěží.

zdroj: http://www.evalabusova.cz/uvahy-/v_mladi.php

„Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí – čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší."

Jan Werich

Vzpomeň si na všechny své dobré skutky. Ty ti dodají odvahy. Bylo jich málo? Je tedy načase udělat jich víc.

Paulo Coelho

PRVŇÁČEK...?!

V životě člověka je pár okamžiků, které se dají označit jako mezníky. Jedním z nich je zcela jistě úplně první den ve škole. Prvňáček. To je výraz vystihující naprosto přesně situaci prvního školního dne i dní, které po něm budou následovat.

Všechno je jednou poprvé. Samozřejmě že některé pravidelně probíhající činnosti už dítě zná ze školky, ale v prvním školním dni i to dávno známé nabírá úplně jiných rozměrů. Už třeba jen odchod z domova. Nemůže být „tak nějak kolem" osmé, tedy pokud má rodič to štěstí, že nemá nástup do zaměstnání řízený pevným a neměnným režimem, ale náhle je potřeba být ve škole na čas. Nebo ještě lépe s rezervou. To je něco, na co si rodiče často berou poslední prázdninový týden dovolenou a věnují tento drahocenný čas nácviku. Je totiž potřeba, aby se celá rodina synchronizovala, nastolila režim, rozdělila si úkoly a hlavně, musí to vypadat jako náramná zábava.

To vše se děje proto, aby se nestresoval prvňáček. Vystresovaný a nevyspalý rodič (ano, nástup do školy je důvodem k nespavosti) se během této své dovolené raduje za ostatní, nadšeně nakupuje barevné a kýčovité penály, pytlíky na bačkory, které pak už nikdy bačkory nespatří a vymýšlí, jak ještě ulehčit školní život toho svého prvňáčka. V mezičase odpovídá za svou ratolest, již notně otrávenou, na neustálé dotazy na těšení se do školy, že ano, že se určitě moc těšíme. A často si klade otázku, zda se opravdu těšíme.

Existují děti, většinou se jedná o holčičky, jež se do školy těší tak, že prázdniny jsou utrpení, ukazují každé návštěvě školní tašku a již zmíněné penály a pomůcky. Dále jsou děti, převážně jde o chlapce, kteří ne že se do školy netěší, ale spíše se dá říct, že tento životní zlom nijak neřeší. Zoufalí rodiče jim ukazují v obchodech kdejakou příšernou obrovskou a nepraktickou školní tašku, protože co kdyby….? Klučina bez zájmu na tašku pohlédne a řekne: „Já bych radši ten stárvors meč, maminko. Ten modrý." Jako by ty čisté duše tušily to, co rodič sám ví, ale přiznat nesmí: že teď už to nebude tak velká legrace. Ale příroda už nějak zařídila, že i tyto hravé děti koncem prázdnin začnou mít v obličeji výraz: maminko, neboj se, já už se těším. Pak jen tak mimochodem ukážou v obchodě na pěknou tašku a pronesou památnou větu: „Tuhle tašku chci do školy". A je to! Už je veselo, už se těší i rodič a konečně se může začít s nácvikem vstávání, nákupem kalhot, které si dítko samo dokáže rozepnout v rychlosti na WC a zase zapnout a ladí se ten den, který bude mezníkem.

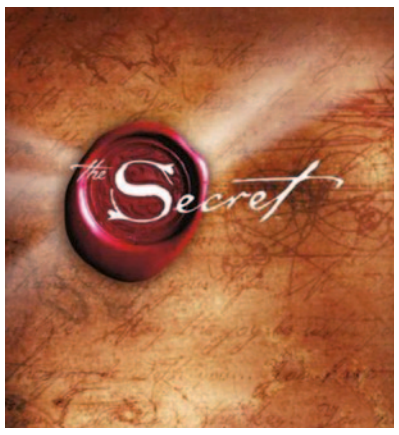
Den nastal, prvňáček nemůže ani dospat (jaká to změna) a všichni jsou natěšení a pyšní, že došli až tak daleko. Daleko od dudlíků, plínek a vcelku jednoduchého života rodičovského. Teď už začne, sice pomalým tempem se rozbíhající, nicméně důležitý závod o to, kdo lépe, kdo více a kdo snáze pochopí. Čerství prvňáčci to ještě netuší, ale může se stát, že se to dozví hodně brzy. Například když se paní učitelka právě usazených žáčků v lavicích zeptá, co kdo umí nebo zná a malá Jůlinka nesměle řekne: „Já umím vyjmenovaná slova po B" a hned je vysype z rukávu. Matěj zase umí sčítat do padesáti a Terezka i odčítat. Tentýž rodič, který si ještě před dvěma týdny přál jediné, a to ať chce synek alespoň tašku do školy, si začne kousat ret a vyčítat si, že měl synka více připravit.

Dnešní doba je zaměřená na výkony a soutěže. Jsme zvyklí začínat den hned ráno bojem o místo na parkovišti, a tak se v dobrém snažíme na tento život připravit i ty malé ratolesti. Zda je to dobře nebo špatně nevím, ale ten ret jsem si kousala také. A až mnohem později mě napadlo, že třeba Jůlinka má starší sestru a vyjmenovaná slova se naučila jen tak náhodou, a že to, že je umí vyjmenovat, ještě neznamená, že je bude umět používat v té třetí třídě, kam vyjmenovaná slova patří. A také mě napadlo, že se mi v tom všem ten můj synek nějak ztratil. To při pohledu na fotku, kdy se před školou na můj pokyn měl usmívat a dokázal ze sebe vytlačit jen strnulý, vyděšený pohled. Uvědomila jsem si, že prožíval mezník ve svém krátkém a přitom tak náročném životě, a že obstál. I když se tak moc bál a tápal, tak obstál víc než já jako rodič, protože on Jůlince a Terezce zatleskal, zatímco já si jen dokázala hryzat ret. Mám pro vás tedy radu: věřte svým prvňáčkům, neboť oni to zvládnou lépe než vy.

zdroj http://svethomeopatie.cz/cs/302-prvnacek

Magie pozitivního myšlení – cesta ke štěstí, nebo útěk před životem?

Jako houby po dešti se objevují stále nové a nové knihy o pozitivním myšlení a o tom, jak dosáhnout prosperity, zdraví, bohatství a štěstí. Filmy jako například "The Secret" (Tajemství) dávají ucelený návod, jak prostřednictvím cíleného směrování myšlenek, vizualizace a emocionálního naladění dosáhnout splnění všech svých snů.



Nepochybuji o tom, že zmíněnou cestou lze dosáhnout skutečně výjimečných výsledků. Otázkou však zůstává, zda jsme tady opravdu jenom proto, abychom si plnili všechna přání, která nás napadnou. Nejsme tu spíše proto, abychom vnitřně rostli a sílili, sbírali zkušenosti a překonávali překážky? A může nám vůbec pouhé plnění přání a snů přinést skutečné štěstí? Osobně se domnívám, že nikoliv.

Knihy a filmy o pozitivním myšlení zahrnované do širokého proudu hnutí New Age využily starého vědění o síle mysli a představivosti a přetvořili je tak, aby vyhovovalo požadavkům moderní doby, která je založená na konzumu. Odvěká touha duše po duchovním naplnění se zde spojuje s přáním člověka mít nad vším kontrolu a být pánem všeho, co nás obklopuje. Zpočátku se to jeví jako velmi dobrá a přínosná věc. Vždyť si jen plníme svá přání a nikomu nepřejeme nic zlého. A všechno je krásné a pozitivní. Když se však objeví první úspěchy a neustále se nám potvrzuje, že skutečně je možné dosáhnout prakticky čehokoli, co nás jen napadne, začneme se čím dál tím více a více nořit do svých tužeb. Celý vesmír se stane místem, které má jediný účel: sloužit našim přáním a touhám a všechno ostatní odchází do pozadí...

Ve filmu Tajemství pan David Schirmer nadšeně líčí, kterak si pouhou vizualizací přitahuje volné místo k parkování. Člověk se tak stává doslova otrokem svých přání a stále více, ať se mu to líbí nebo ne, se propadá do hmoty egoismu, i když si to vůbec neuvědomuje.

Ani v nejmenším zde nechci tvrdit, že máme zapomenout na své sny a že se nemáme snažit zlepšit svůj život, být kreativní a zdraví. Důležitý je však způsob, jakým je těchto cílů dosaženo. Dosáhnu-li pozitivním myšlením uzdravení, je to jistě úžasná věc. Dokázala jsem však touto cestou také pochopit, co mi mé zdravotní zatížení chtělo říct? Jakou lekci mi moje nemoc měla dát? Kam mě měla nasměrovat? Místo abych se snažila o pochopení toho, co mi moje nemoc chtěla sdělit, nebo čím jsem si ji do svého života přitáhla, odsoudím nemoc jako něco špatného a vlastní silou si přitáhnu uzdravení. Stojí to spoustu úsilí, soustředění a energie a obávám se, že se tím skutečný problém pouze odkládá. Je to jako neustálé potlačování příznaků nebo odstraňování následků, aniž bychom se snažili objevit příčinu a opravdu se vyléčit.

Krásným příkladem může být Brandon Bays (autorka knih Cesta a Svoboda), která přestože se celý život věnovala zdravému životnímu stylu, pozitivnímu myšlení a všemu, co s ním souvisí, onemocněla rakovinou. Nezbylo jí nic jiného, než najít skutečnou příčinu onemocnění, která byla zasunuta hluboko v dětství a pracovat na pochopení a řešení onoho problému ve své duši. Potom přišlo uzdravení i na těle.

Ne všechno zlé, co se nám děje, je skutečně zlé. Záleží jen na nás, zda dokážeme "nepříznivé" okolnosti přeměnit v příležitost k osobnímu růstu a nakonec ve skutečné požehnání, které nás v konečném důsledku posílí, pomůže něco nového objevit, upozornit na případné omyly a někam nás doslova "dostrkat".

Podíváme-li se na toto "Tajemné" New Age učení z duchovního hlediska, domnívám se, že se nejedná o nic jiného, než o dobře maskovanou cestu hmoty a ega. Doslova se zde nabádá k ignorování všeho, co člověk označí za negativní a ke koncentraci výhradně a pouze na "dobré" zprávy, emoce a myšlenky. Jedinec se při praktikování takové životní filozofie uzavírá do svého umělého dokonalého světa, kde není žádné nebezpečí a kde všechno je a existuje doslova a do písmene pouze a jen pro nás. Země se tak může využívat a zneužívat do nekonečna, protože "zdroje" se nikdy nevyčerpají a pokud přece jen ano, tak se není třeba ničeho obávat, protože se vždy v pravý čas najdou jiné. Člověk, který se snaží o trvale "pozitivní" naladění a myšlení tímto způsobem, velmi brzy sklouzává k tomu, že jednoduše odmítá vidět cokoliv, co sám označí za negativní. Zkrátka sám sebe přesvědčí o tom, že v jeho světě toto není, jeho se to netýká. Toto už však dle mého soudu není pozitivní myšlení ani optimismus, ale útěk před skutečným smyslem života, před realitou, která nás však dříve či později dohoní.

Skutečné pozitivní myšlení tkví v něčem úplně jiném. Dle mého názoru je to důvěra v Život (chcete-li v Boha). Nemyslím tím ale přesvědčení, že nás nemůže nic "špatného" potkat a už vůbec to nemá nic společného s tím, že v životě musí být všechno přesně podle našich představ. Jedná se o vnitřní hluboké přesvědčení, že ať nás potká cokoliv a ať už to označíme za "dobré" nebo za "zlé", vždy to má svůj důvod a smysl. Z dobrého se máme umět radovat a zlé přetvořit v nástroj k pochopení, k poznání něčeho nového.

Autor: Martina Kuklišová
http://www.slunovrat.eu

V životě, stejně jako v komedii, nezáleží na délce, ale na dobrém provedení. Seneca

Jak vyřešit problém se zásobováním vodou na zahradě?

POSTAVTE SI PYRAMIDU

Seznamte se s unikátním zařízením, které vám pomůže alternativním způsobem vyřešit problém se zásobováním vodou na chatě nebo chalupě. Jedná se o pyramidy – kondenzátory vlhkosti z atmosféry.

„Čím jsou tak jedinečné?“ zeptáte se. Jsou v provozu každou minutu, bez ohledu na denní dobu, roční období a zásobují nás výbornou vodou! A dokonce troufám si říct „živou“ vodou, protože pyramida nejen kondenzuje vlhkost z atmosféry, ale také ji uzdravuje a dělá léčivou! Stačí jen dodržovat určité postupy a pravidla. Pojďme se na to podívat podrobněji…

Pyramida se staví následujícím způsobem: nejdříve uděláme skeletovou konstrukci, která se umístí na základ (např. betonový), naplánovaný tak, aby měl spád do jednoho místa,nejlépe na střed. Na zahradě jsem to zařídil tak, že základ má podobu mírně nakloněné mísy, na jejímž dně je v centrální části odtok do roury. Tento odtok pak může směřovat do nádrže, jímky nebo vodojemu.

Výška fundamentu může být libovolná. Musí však být dostatečně silný, aby unesl váhu kamene.

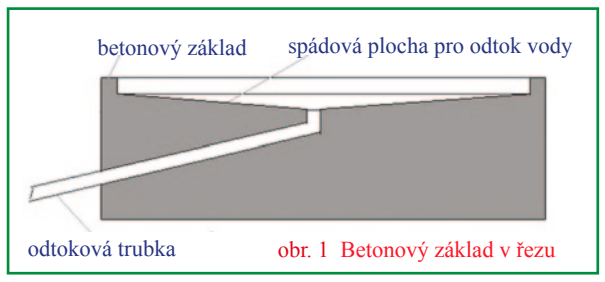
Skeletovou konstrukci této pyramidy zhotovíme z tenkého dřevěného trámu. Vyhneme se použití kovových materiálů, které účinnost pyramidy snižují.

Připravenou konstrukci naplníme menšími kameny – drceným kamenem, štěrkem nebo oblázky. Důležitou podmínkou je, že vzduch musí volně procházet skrze pyramidu. Proto nejlepší je používat kameny 5-7cm.

Fungování tohoto jednoduchého zařízení je založeno na stálé přítomnosti velkého množství páry ve vzduchu. Podle výpočtů moderní vědy, vítr o rychlosti 5 m/s nad plochou 100 km^2 v průměru za jeden den „přenese“ tolik vody, že by se dalo vytvořit jezero o rozloze 500 m^2 a hloubce 60 metrů! Představte si, kolik vody se každou minutu prohání nad našimi hlavami! Samozřejmě tyto výpočty se mohou lišit podle klimatických pásů, ale výsledky jsou stejně působivé. Takže z této páry se díky rozdílu teplot uvnitř a na povrchu pyramidy kondenzuje vlhkost, která pak dle míry akumulace stéká na dno pyramidy a dále do výše jmenovaných nádrží. Co je pozoruhodné, že tyto procesy probíhají nepřetržitě, bez ohledu na roční období.

Už dlouho se ví, že správně orientovaná pyramida má unikátní vlastnosti, příznivý dopad na životní prostředí. Další důležitou podmínkou je směrování jedné hrany pyramidy přesně na sever.

V podstatě platí, že velikost pyramidy, jíž budeme stavět, může být libovolná. Hlavní podmínkou je dodržovat proporce a zákon zlatého řezu. Rozměry pyramidy lze nalézt v tabulce.



obr. 1 Betonový základ v řezu

Při výpočtu „domácí“ pyramidy je důležité vědět, že čím je větší, tím vyšší je aktivita jejího působení. U větších pyramid může být aktivita působení až několikrát silnější, proto se snažte postavit pyramidu maximálně vysokou. Pro orientaci, pyramida ve výšce 2,5 m za jeden den může poskytnout v závislosti na vlhkosti a změnách teploty 150 – 350 litrů vody.

výška (cm)	délka strany základny (cm)	výška boční strany (cm)	délka hrany (cm)
730	30*1,6 = 48	30*1,35 = 40,5	47,07
50	50*1,6 = 80	50*1,35 = 67,5	78,46
100	100*1,6 = 160	100*1,35 = 135	156,92
250	250*1,6 = 400	250*1,35 = 337,5	392,3
300	300*1,6 = 480	300*1,35 = 405	470,77
500	500*1,6 = 800	500*1,35 = 675	784,61
1000	1000*1,6 = 1600	1000*1,35 = 1350	1569,24

Co se týká mých vlastních zkušeností, mám na pozemku dvě dvoumetrové pyramidy. Jedna je umístěna na břehu rybníka, druhá, která zásobuje domácnost „živou vodou“, je vedle domu.

Pyramidy ale přinášejí mnohem více pozitivního. Veškerý prostor kolem se promění v důsledku působení blahodárných energií, budou neutralizovány patogenní zóny, zlepší se pěstování ovoce a zeleniny, které budou více odolné proti nemocem. Pomocí pyramid se dá dokonce vyrábět elektřina!

A teď na závěr několik dalších tipů:

1. Pokud máte v úmyslu používat vodu k pití, kameny pro stavbu pyramidy je třeba důkladně umýt čistou vodou;

2. Bude-li pyramida sloužit pro naplnění rybníka, pak se v tomto případě nesmí používat vápencový štěrk;

3. Drobné kameny a štěrk jsou sypkým materiálem, proto je nutné pro výstavbu vysoké pyramidy s přesně definovanými hranami udělat takovou skeletovou konstrukci, která se lehce rozloží po usazení kamenů.

přeloženo ze zdroje: http://rodpomestia.ru/

Jáhly – zdravá potravina našich předků

Proso obecné – latnaté (Panicum miliaceum) je obilovina, jejíž vyloupaná žlutá zrnka jsou nazývána jáhly. Jde pravděpodobně o nejstarší kulturní plodinu, kterou z Asie do Evropy přinesly kočovné kmeny. Proso bylo oblíbenou obilovinou našich předků – Slovanů, neboť jde o levnou a výživnou potravinu, která vařením nabude a hodně sytí. Ještě na počátku minulého století byl jahelník slavnostním štědrovečerním jídlem, stejně jako nemohl chybět při svatební hostině.

Proso při pěstování vyžaduje teplé a dobré půdy. Dobře se mu daří na jižní Moravě nebo jižním Slovensku, méně už v Čechách.

* * *

Jáhly mají nejen vysoký obsah minerálů, ale i vlákniny. Vysokým podílem křemíku podporují zachování zdravých zubů, nehtů a vlasů. Proto se doporučuje každé ráno žvýkat jednu kávovou lžičku syrového prosa a zapít ho vodou nebo čajem. Jáhly jsou bezlepkové a tudíž ideální pro bezlepkovou dietu; vhodné jsou také pro alergiky.

Při vaření jáhly nevytvářejí sliz, proto se doporučují všem, kteří trpí zahleněním dýchacích cest. Při oslabení vaziva a kožních onemocněních se rovněž osvědčila dieta z jáhel. Lze jimi také posílit ledviny a příznivě působí na oči.

Jáhly jsou velmi syté a výživné, proto pokrmy z nich jsou vhodné pro rekonvalescenty a těžce pracující osoby. Působí na zlepšení metabolismu, pomáhají při vyčerpání a pro velký obsah železa se doporučují pro nemocné chudokrevností. Mají blahodárný vliv na žaludek, slinivku břišní a slezinu.

Důležitý je obsah minerálních látek, zvláště pak draslíku, hořčíku, železa, zinku, fosforu a mědi. Z vitamínů jsou to především vitamíny skupiny B. V jáhlech se nachází dostatek bílkovin a také tuků.

Z jáhel můžeme připravovat celou řadu sladkých i slaných jídel, kaši zvanou jahelník, nákypy, knedlíky, placičky, karbanátky... Jáhly, zvláště pak při delším skladování, mohou získat pachuť, která vzniká oxidací zrna. Pachuť odstraníme spařením jáhel vařící vodou. Kupujeme si vždy jenom čerstvé jáhly a dlouho je neskladujeme.

Pokud vaříme jáhly pro přípravu sladkého pokrmu, můžeme je vařit také v mléku, ale cukr přidáme až po uvaření, aby se při vaření jáhly nepřipalovaly. Chceme-li mít slaný pokrm, vaříme je ve vodě, ale můžeme použít také vývar zeleninový, masový, nebo jen přidáme magi kostku.

Můžeme si také vyrobit jáhlovou mouku. V tom případě jáhly spaříme vařící vodou, a poté zrna necháme oschnout. Suchá zrna umeleme na mlýnku na kávu nebo na mák. Z takové mouky můžeme péct buchty i chléb, nebo ji jen při pečení moučných jídel přidáváme k běžné mouce.

Nabízíme vám několik receptů pro sladký i slaný pokrm:

Jáhelník sladký: Uvařené jáhly, cukr, vejce, tuk nebo máslo a ovoce. Množství si určí kuchařka podle svého zvyku. Jáhly uvařené ve vodě nebo v mléku (nebo půl na půl) necháme vychladnout. Utřeme žloutek s cukrem a tukem, přidáme vychladlé

jáhly a nakonec z bílků tuhý sníh. Do vymazaného pekáče dáváme vrstvu jáhlové hmoty a vrstvu ovoce (jablka s ořechy a rozinkami, švestky – mohou být i sušené, ale předem namočené, meruňky...) a dáme do trouby zapéct. Upečené poléváme máslem, sypeme cukrem se skořicí nebo ochutíme ovocnou šťávou.

Uvařené a oslazené jáhly můžeme konzumovat s ovocem (např. polité borůvkovým kompotem) i bez zapečení jako kaši. Nebo jáhlovou kaši na talíři jen polijeme máslem a sypeme cukrem (kakaem, perníkem, skořicí...).

Jáhelník slaný: Jáhly uvařené ve vodě smícháme s rozškvařenou slaninou a osmahlou cibulkou, případně s kousky salámu nebo uzeného masa. Dáme do

Jáhly jsou bezlepkové a tudíž ideální pro bezlepkovou dietu; vhodné jsou také pro alergiky.

pekáčku, posypeme strouhaným sýrem a krátce zapečeme. Pokud nepoužijeme salám či maso, můžeme povrch zalít rozšlehaným vejcem a zapéct. Slaný jahelník můžeme dochutit také čerstvými bylinkami nebo vhodným kořením. Jídlo doplníme zeleninovým salátem.

Jáhlové chrupky: Uvařené jáhly necháme vychladnout, vmícháme do nich vajíčko trochu cukru a másla. Pak rozválíme hmotu na prkénku na prst silnou. Vykrajujeme kolečka, která pak obalujeme v mouce, vajíčku a prosáté strouhance a usmažíme na oleji. Ještě teplé sypeme vanilkovým cukrem a můžeme podávat s džemem.

Jáhlová polévka může být zeleninová nebo masová. Spařené jáhly dáme vařit společně se zeleninou (vody v tomto případě dáme více), případně použijeme již hotový masový vývar. Vaříme alespoň půl hodiny, až jsou jáhly měkké. Nakonec polévku zahustíme jíškou a doplníme zelenou petrželkou.

Uvařené jáhly nebo kaši můžeme také použít jen jako přílohu do polévek. Jáhly pak v polévce necháme ještě chvíli povařit.

Jáhlové knedlíčky mohou být samostatnou přílohou k masu či k zelenině, a to jak sladké tak i slané, případně jen s osmahlou cibulkou. Také se mohou zavařit do hovězího či zeleninového vývaru. Jáhly uvaříme obvyklým způsobem. Uvařenou (může být až rozvařená) a vychladlou kaši trochu omastíme, přidáme vejce, případně maličko mouky tak, abychom vytvořili knedlíčky. Ty pak obalíme v hladké mouce a vaříme v osolené vodě (asi 6 minut), scedíme a podáváme upravené dle chuti.

Jáhlová bábovka: Na 30 dkg uvařených strouhaných brambor dáme mouku z 15 dkg mletých (předem spařených a usušených) jáhel, 5 dkg másla, 8 dkg cukru, 1 dcl mléka, 5 dkg polohrubé mouky, prášek do pečiva, vanilku. Vše důkladně promícháme a nakonec přidáme z jednoho bílku sníh. Těsto dáme do vymazané bábovkové formy a zvolna pečeme 45 až 60 minut.

Připravila Hana Sapiková
Zdroj: časopis MEDIUM č. 3/2005

Štědrá úroda:

Sušit nebo zamrazit?

Pokud přes léto konzumujeme čerstvou zeleninu, ovoce a z lesa si přineseme čerstvé houby není problém je ihned zpracovat. Problém nastává v případě, chceme-li si nějaké zásoby uschovat na pozdější dobu a čerpat z nich třeba v zimě. Je to vůbec možné? Ano, nejlepším způsobem uskladnění je buď sušení nebo zamrazení. Při sušení a mrazení nejsou používány žádné konzervanty či jiné chemické přísady a proto jsou tyto způsoby úpravy velmi oblíbené.

Zůstává však otázkou, co je lepší. Zda potraviny usušit nebo zamrazit. Proto si zde uvedeme základní body charakteristické pro sušení a mrazení.

SUŠENÍ

- ◊ jde o vůbec nejstarší, nejlevnější a nejzdravější způsob uskladnění potravin;
- ◊ pokud je provedeno za správných podmínek, je v potravinách uchováno až 80% vitamínů a výživných látek;
- ◊ při sušení dochází ke snížení obsahu vody v potravinách a tím k zabránění růstu škodlivých mikroorganismů, které ke svému životu potřebují právě vodu;
- ◊ lze sušit mnoho druhů potravin (ovoce, zeleninu, maso, houby...), ne však všechny. Sušíme především které obsahují velké množství vody;
- ◊ sušené ovoce a zelenina mají daleko výraznější a sladší chuť, protože se v nich při sušení koncentrují cukry;
- ◊ nevýhodou sušení je poměrná náročnost přípravy sušených potravin (je nutné potraviny oloupat, nakrájet, atd);

Několik tipů jak správně sušit:

- potraviny sušíme pouze čerstvé, zralé;
- potraviny by neměly být sušeny v prašném prostředí;
- sušit můžeme na slunci, v troubě nebo v dnes velmi oblíbených sušičkách;
- usušené potraviny musíme správně uskladnit a chránit je před vlhkostí (doporučuje se teplota do 15 °C);

MRAZENÍ

- ◊ jde o jednoduchou, rychlou, avšak poměrně drahou metodu uskladnění potravin;
- ◊ již v prehistorickém období si lidé své úlovky zahrabávali do sněhu a ledu;
- ◊ proces zmrazení funguje tak, že zpomaluje aktivitu enzymů, které jsou příčinou kažení potravin;
- ◊ mráz sice bakterie neusmrtí, ale zamezí jejich množení;
- ◊ vitamínové a výživné ztráty jsou zde minimální;
- ◊ potravina po rozmrazení je ihned připravena k použití;
- ◊ mrazení má i své nevýhody. Patří k nim hlavně spotřeba elektrické energie a nemožnost mrazení např. salátové zeleniny, okurek nebo měkkého ovoce (ledové krystaly mohou poškodit buněčné membrány);

Několik tipů jak správně mrazit:

- každý mrazák má určené své hodnoty, které nám říkají, jaké množství za jak dlouho je mrazák schopen zamrazit. Překročíme-li toto množství, na potravinách se odpařuje voda, tvoří se námraza a uskladněné potraviny tak nemají šanci dokonale promrznout. Nedokonalé promrznutí potravin může znamenat riziko vzniku bakterií;

- teplota v mrazáku by neměla být vyšší než -18 °C;
- uložení potravin v mrazáku by mělo být co nejtěsnější, protože je tak zajištěna lepší funkce promrznutí;
- dnes jsou na trhu vhodné obaly, které chrání potraviny před vymrazením;
- do mrazáku nedáváme horké ani teplé potraviny – teplé potraviny ohřejí teplotu v mrazáku;
- před tepelnou přípravou by měla být potravina úplně rozmrazená;
- potraviny, které jsme již rozmrazili, znovu nezamrazujeme!
- hlídáme, jak dlouho potraviny v mrazáku máme (záleží na druhu potraviny, ale většinou vydrží 3 – 12 měsíců!);

A co s potravinami, které nelze ani usušit či zamrazit?

Takové ovoce a zelenina jako např. okurky, feferonky atd. lze uskladnit na pozdější dobu formou ZAVAŘENÍ. Potraviny je nutné omýt, vypeckovat, popř. oloupat, naskládat do suchých sklenic, naplnit vhodným nálevem a zavařit.

A jak nejraději uskladňujete potraviny vy? Preferujete sušení nebo mrazení?

Alena Mrákotová
zdroj: http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/

Historická tajemství TEMPLÁŘSKÉHO ŘÁDU

Řád templářů – (fr. templiers z „temple“ – chrám, „chrámovníci“) byl jedním z největších a nejmocnějších křesťanských rytířských řádů středověku. Duchovní seskupení lidí, kteří objevili formuli Svatého Grálu.

„...Myslím, že pro vás bude zajímavé, když se dovíte o skutečném příběhu té doby.“

„Tak tedy, popáté se vzorec Prapůvodního Zvuku (Svatého Grále) dostal na svět díky Ježíši Kristu, a ten, jak musíme poznamenat, když pobyl na tomto světě a zhodnotil duchovní úroveň lidí, neurčoval bez rozmyslu, ale záměrně svěřil tuto formuli člověku, kterého považoval po duchovní stránce za nejvhodnějšího mezi všemi ostatními. A tímto člověkem byla Marie Magdalena jediná vyvolená a nejoddanější učedník.

Za tisíc let poté, co Marie Magdalena odhalila formuli Svatého Grálu, kterou jí předal Ježíš na Poslední večeři, se Svatý Grál znovu dostal na svět díky Bódhisattvovi Agapitu Pečerskému.

A znovu byla dána volba. Ale **lidé, kteří získali Grál**, neriskovali a nepoužili sílu moci nad vnějším, jak to udělala Marie Magdalena. Odhalili pouze vnitřní sílu. Ale rozhodli se, že poslouží věci Mariině, a využili svých získaných zvláštních schopností k organizaci a rozvoji v té době zcela nové formace společnosti s převládajícími duchovními cíli. Právě tito lidé **založili Řád, který dostal následně název templáři.“**

„A jak tito lidé získali Grál?“

Úplně jsem to nepochopil,“ promluvil Andrej. „Agapit jej přinesl přímo jim?“

„Ne. Agapit, jako Bódhisattva, přinesl Grál na svět, ale ne přímo těmto lidem. Jestliže Ježíš dal Grál konkrétně Marii, pak Agapit náležitě ‚určil losem’. Když pobýval na Blízkém Východě, zanechal na kamenech nápis Grálu ve starém podzemí hory Morie, kde se kdysi nacházel palác a chrám Šalamouna. Přičemž tuto formuli ‚Svatého Zvuku‘ rozdělil na čtyři části. Ten, kdo hledal Grál, se musel pořádně zapotit, aby našel tyto části, a co je hlavní, aby správně sestavil tuto formuli. ...Když byl Agapit na Athosu (Svatá Hora, Řecko), předal vysoce duchovním starcům některé znalosti nejen o Marii, jakožto nositelce síly Grálu, ale také o místě, kde se nachází nynější Grál...“

„V době Agapita žilo na Athosu několik duchovně silných starců. A právě jim Bódhisattva Agapit také svěřil důkazy o místě, na kterém se nachází Grál. Právě oni je měli předat důvěryhodným lidem.“

„Jen předat? A proč oni sami nevyužili těchto znalostí?“ udiveně se zeptal Viktor.

„Agapit jen uvedl, kde se má Grál hledat a co se konkrétně má hledat, tedy čtyři kameny s nápisy. Ale nic víc. Aby se vydali hledat Grál, dokonce i s těmi znalostmi, které jim zanechal Agapit, bylo zaprvé nutné fyzicky překonat velkou vzdálenost. Protože Agapit schoval Grál tam, kde by se jej nikdo neodvážil hledat – v Palestině, ve starém podzemí, které se nachází na vrcholku hory Moria. Zadruhé, vrchol hory Moria byl v té době, jakožto svaté místo muslimů, pečlivě chráněn a obehnán velkou kamennou zdí.“

„Takže kromě toho, že by se museli dostat do podzemních prostor Chrámové hory a najít tam nezbytné nápisy, bylo třeba ještě správně sestavit všechny ty čtyři části Grálu a vynaložit poměrně dost času na ověření a výpočet nezbytné kombinace... Přičemž pouze jedna z variant je správná a právě ona dává klíč, který otevírá ohromnou sílu. Ale existuje také varianta nepravá, která odebírá veškerou sílu. Ostatní varianty jsou prázdné a nic nedávají, jen zklamání. Za touto formulí je síla, která se zjevuje odnikud. **Začátek klíče je v začátku.** Pro hloupého je to pouhopouhý nápis, pro moudrého je to klíč k moci. Proto se Agapit také vynasnažil schovat Grál jakoby na viditelném místě, ale zároveň nedosažitelném pro laiky, jako by to byly pouhé obrysy na kamenu, ale pro mudrce je to cennější než veškeré poklady na světě.“

„A jak se poznatky Agapita dostali k templářům?“

„Přesněji: ne jak se poznatky Agapita dostali k templářům, protože oni ještě jako organizace neexistovali, ale jak byl s pomocí znalostí o Grálu, které zanechal Agapit, založen Řád templářů,“ opravil jej Sensei. „Hned vám o tom povím. Jen abyste pochopili, jak se co má, řekněme si všechno po pořádku.

V 11. století v souvislosti s tím, že se na světě objevil Grál, se značně zaktivizovala také činnost Archóntů a ta přinášela celkem vážnou hrozbu. Vzniklo nebezpečí, že bude převrácena monáda, že tedy dojde k úplnému převzetí moci do rukou Archóntů na celém světě. Aby nedošlo k podobné katastrofě pro lidstvo, na scéně zákulisní strany moci se objevuje celkem neobvyklá, nenápadná osoba, jejíž „stín“ se začne velmi brzy objevovat při rozhodování prakticky o veškerých důležitých mezinárodních, politických a ekonomických otázkách. Právě obětavá činnost tohoto člověka značně narušila plány Archóntů na dosažení vytouženého cíle a byla také prvním popudem k tomu, co následně vedlo ke zničení několika základních opor Archóntů.

Tímto člověkem byl mnich z Athosu, zasvěcený do toho nejsvatějšího ze svatých – do tajemství Grálu. V Evropě a na Východě v určitých elitních kruzích jej znali pod jménem Bílý Mnich. Právě on vytvořil dvě mocné organizace, které aktivně čelily zlu ve všech jeho projevech (jak v tajném, tak v zjevném) a díky kterým byly svrženy v té době významné opory Archóntů. Jednou z těchto organizací byl Řád templářů, druhou – Geliářů.

V Evropě znal Bílého Mnicha velmi omezený okruh lidí. Mezi nimi byl velmi talentovaný a nadaný mladý člověk jménem Hugues – nejmladší syn hraběte de Blois a Champagne. Nutno říct, že tato slavná rodina vlastnila většinu bohatých zemí hrabství Champagne a hrabství Blois, která byla ve francouzském království prestižní.

Hugues de Champagne a tajemství Svatého Grále

Mimochodem samotný název slova ‚Grál‘ jako takový vešel do každodenního života v určitém smyslu díky Bílému Mnichovi. Jde o to, že když vyprávěl Huguesovi de Champagne příběh o předchozím vlastníkovi vzorce tohoto „Svatého Zvuku“ – o Marii Magdaleně, o události, která se stala při Poslední večeři, nazval plytkou dřevěnou mísu, na které Ježíš vyryl nožem znaky – Grálem. Nebyl to však žádný neologizmus, žádná novinka Bílého Mnicha. Prostě tak v 11. století ve francouzském nářečí znělo slovo, které označovalo druh plytké mísy, která se používala k servírování během hostin a hodů nejbohatších lidí. Tuto plytkou mísu francouzsky označovali jako „graal“ nebo také jako „Gradalis“ nebo jako „gradale“. A už Hugues de Champagne, který zasvěcoval do tajemství Prapůvodního Zvuku své oddané, jej začal označovat jako ‚Grál‘. Tím spíše, že slovo ‚grál‘ v té době bylo používáno zřídka, a dokonce u těch, kteří jej znali, nevyvolávalo žádné asociace, kromě těch, které byly spojeny s každodenním životem.

Huguesovi byly svěřeny vědomosti o ‚Grálu‘. V souvislosti s tím na konci roku 1093 (když Hugues po smrti svého bratra zdědil hlavní město Champagne – Troyes) se dvanáct lidí pověřených Huguesem vydalo na tajnou misi do Jeruzaléma. Přestrojili se, někdo jako poutník, někdo jako obchodník, někdo jako žebrák a někteří například jako pomocníci v útulku, ve kterém žila skupina křesťanů, většinou původem z Evropy. Starali se o nemocné a mrzáky. Lidé je označovali za „milosrdné bratry svatého Jana“, protože vedle domů, kde bydleli, byly postaveny dvě kaple. Jedna z nich patřila mužskému klášteru a byla zasvěcena Janovi, kanonizovanému patriarchovi Alexandrijskému, který byl za svého života znám svými dobročinnými skutky. A druhá kaple byla ženská, zasvěcená Marii Magdaleně.

Když lidé Huguese, hraběte de Champagne, přijeli do Jeruzaléma, začali shromažďovat veškeré informace o objektu, který je zajímal a který se nacházel na hoře Moria. Po nocích se pokoušeli zkoumat samotný objekt, všemožné přístupy k němu, a to jak z venku, tak také skrze podzemní chodby. Tak pracovali téměř rok, dokud při jedné z nočních ‚pochůzek‘ arabská ochranka nezabila jejich druha. Tato událost způsobila, že Arabové je nežádoucím způsobem začali podezřívat. A Huguesovi lidé byli nuceni vrátit se do Evropy.

Údaje, které za rok shromáždili, byly cenné, ale vůbec ne potěšující: proniknout na území svatostánků Chrámové hory, a to bez povšimnutí arabské ochranky, bylo velmi komplikované, natožpak dlouhodobé hledání v podzemních prostorech. Ale tento komplikovaný přístup ještě více motivoval hledající v tom, aby pátrání po Grálu nevzdávali.

Křížová výprava do Jeruzalémského království

V té době v roce 1094 v Římě po mnohaletém boji s Klimentem III. o místo Nejvyššího pontifika nakonec nastupuje na papežský stolec Urban II. (původem Francouz). Od kompetentních osob poslaných Bílým Mnichem dostává Urban II. ‚náhodně‘ informaci o tom, kde se nachází Grál. Dovedete si představit, co to znamenalo pro Nejvyššího pontifika, který byl víc než kdo jiný informován o existenci Velkého Tajemství Ježíše, které v sobě ukrývalo sílu a moc?! Samozřejmě udělal všechno možné, aby Grál získal do svých rukou, snil o tom, že bude mít úplnou moc a stane se jediným vlastníkem klíčů ‚od ráje a pekla‘.

Proto, aby dosáhl svého cíle, Urban II. dává do chodu všemožné prostředky, aby ujistil vlivné biskupy o politických a ekonomických výhodách křížové výpravy do této vcelku neklidné oblasti...

Poté, co byl dobyt Jeruzalém, dochází k celé řadě „záhadných“ událostí. Doslova za dva týdny po dobytí města náhle umírá Urban II. aniž by se dočkal zpráv o dobytí Jeruzaléma. A už za rok poté umírá ve věku 39 let vévoda Gottfried von Bouillon, který byl jedním z vůdců této křížové výpravy a poté fakticky řídil Jeruzalémské království, zvláště pak Jeruzalém. Tento trůn ‚zdědil‘ jeho bratr Balduin I. z Edessy. Právě tento člověk, nikoli jeho nástupce Balduin II., tajně předal lidem Huguese, hraběte de Champagne, štědrý dar – část prostor bývalé mešity Al-Aksá na hoře Moria, aby tam mohli pobývat. Tedy to stejné místo, na kterém dříve stál chrám Bohorodičky, umístěný na starých kamenných základech. A co víc, dal jim také plně k dispozici podzemní část s chodbami, včetně prostorné staré místnosti nazývané ‚Šalamounovy stáje‘. Později jim kanovníci chrámu Hospodina (jak se začala označovat mešita „Kubbat as-Sachra“ poté, co ji dobyli křesťané. Mešita byla, jak se předpokládá, postavena na místě Šalamounova chrámu) dali k dispozici velký dvůr, který se nacházel mezi jejich budovou a Šalamounovým chrámem.

Takový štědrý dárek na tak významném místě nemohl nezpůsobit údiv mocných té doby. Tím spíše, že se objevila informace, že pod bývalým chrámem Bohorodičky začali tito lidé vést jakési nepochopitelné vykopávky. Aby byly rozptýleny všechny zbytečné domněnky, král Balduin dává vyhlásit, že tito lidé (nehledě na jejich malý počet) jsou pouze ‚chudí vojáci Krista‘, kteří si přáli chránit křesťanské poutníky na jejich pouti od mořského pobřeží do Jeruzaléma a zpět. A pouze svými silami odklízejí zavaliny na území „Šalamounových stájí“, aby tam mohli chovat své koně. Následně je pak začali označovat s určitou dávkou ironie za „chudé vojáky Šalamounova chrámu“. A mnohem později, když byli mezi těmito zvláštními lidmi, kteří se s nikým nestýkali a žili celkem skrytě a v ústraní, zpozorováni rytíři z řad dvořanů, začali je označovat za „chudé rytíře Chrámu“.

Ve skutečnosti tito lidé aktivně hledali Grál a byli celkem úspěšní. Už v roce 1104 našli první část vzorce, která byla vyryta na jednom z kamenů v podzemí. A když pověřený člověk sdělil hraběti de Champagne tuto zprávu, hrabě se okamžitě vypravil na cestu do Jeruzaléma. Odjel s velkou družinou rytířů, mezi kterými byl inkognito také Bílý Mnich. V Jeruzalémě prakticky prožili následující čtyři roky. Za tu dobu byly nalezeny ještě dva nápisy. Ale poslední část se vůbec nedařilo najít. V roce 1108 se hrabě de Champagne vrátil do Evropy. A až za šest let se jeho lidem podařilo najít poslední část.

Odhalení formule Grálu

V roce 1114 se hrabě de Champagne znovu spěšně vrací do Jeruzaléma. Ale najít Grál to je pouze polovina úspěchu. Teď jej museli správně sestavit a odhalit. A k tomu bylo potřeba hodně času. Odhalení Grálu bylo ale nelehkou záležitostí. Jeden z těch, kteří formuli skládali, náhodou sestavil smrtelnou kombinaci a po třiceti třech dnech, po které s ní pracoval, doslova před zraky přítomných za krátký okamžik zemřel. Přičemž v jeho těle došlo ke zvláštním metamorfózám, které udivily všechny svědky tohoto jevu. V posledních minutách se změnil ve velmi starého člověka, který se podobal vysušené mumii, jeho tělo bylo doslova zbaveno vody.

Grál, to je ohromná síla. Při nesprávném sestavení zvukové kombinace může dojít k opačnému efektu... Ale všichni tito lidé věděli, do jakého rizika se pustili a každý z nich byl připraven na osudovou kombinaci, nejen kvůli přísaze přátelství a oddanosti svým druhům, ale pro to velké dílo, které začali.“

úryvek z knihy Sensei ze Šambaly,
4. díl (titul se připravuje)
pokračování v příštím čísle..

PYRAMIDA JAKO KONDENZÁTOR VODY

Staré archivy ukrývají po dlouhá tisíciletí před zraky zvědavců jména architektů významných pyramidálních komplexů, roztroušených po celé Zemi. Jedni architekti projektovali a tvořili stupňovité pyramidy, druzí stavěli pyramidy rovnostěnné, třetí zase spirálovité, ale všechny měly jeden společný charakteristický znak: v pyramidě, nebo její blízkosti se obvykle nacházel okrouhlý nebo čtvercový bazén naplněný vodou. Pokud existoval pouze jeden, pak byl situován na západní straně. Někdy bylo bazénů několik, po jednom z každé strany pyramidy. V jiném případě pyramidu obklopovaly vodojemy ze všech stran a pak se zdálo, jako by pyramida stála uprostřed jezera.

K čemu by ale pyramidy potřebovaly bazén? A jak se do nádrží voda vlastně dostala, když stály ve vyprahlé pustině? Kdo byl prvním stavitelem pyramid s bazény a odkud pocházel? Vždyť pyramidy jsou i na Marsu! Co všechno byli lidé nuceni vymyslet, když je životní podmínky nutily přebývat v suchých pustinách planety, kde bylo málo vody?

Na Sahaře kmeny Tuaregů odpradávna používají kvůli ochraně před pálícím sluncem oděvy tmavě modré barvy. Takové oděvy umožňují vyhnout se nadměrnému přehřívání těla a tak snížit množství spotřebované vody.

Středoasijské národy nosí často v boji s horkem a žízní prošívané, hrubé pláště. Takový oděv totiž zamezuje odpařování vody z těla, chrání jej před přehřátím a tím vytváří příjemné tepelné zázemí dokonce i při velkém vedru.

Egyptské pyramidy v Gíze mají obdobný kabát, i když “sešitý” z vápencových bloků. Jak si celá armáda dobyvatelů nebo mnohatisícové zástupy vysídlenců na svém pochodu přes vyprahlé oblasti poradily se suchem a horkem? Už v dávných dobách pro takový případ existoval šikovný způsob, jak získat vodu tam, kde se její pramen snad ani nedal očekávat a kde by byl každý druhý proutkař odsouzen k neúspěchu. Když zásoby vody končily, udělali si poutníci přestávku, kterou využili k tomu, aby v nejbližším okolí nasbírali malé kameny a štěrk. Tento materiál pak naskládali do velkých hromad-pyramid na speciálně připravená místa, kde skrz půdu nemohla prosáknout voda. A stal se zázrak! Po určitém čase se pod kupou kamení objevil první pramínek vody. Během dne potůček tu nabíral na síle, tu zase slábl, když z něj byla voda odčerpávána do připraveného vodojemu. Co se vlastně v takové hromadě kamení a štěrku dělo? Odkud se vzala voda?

Jak asi víte, kámen a vzduch se svou tepelnou kapacitou velmi liší. Vzduch se vlivem slunečních paprsků rychle zahřívá a po západu slunce zase rychle ochlazuje. Kámen se chová právě opačně: zahřívá se pomalu, ale pak je schopen teplo dlouho uchovat.

A jak je to s hromadou kamení? Její horní vrstva se sluncem zahřívá, ale hmota uvnitř hromady si uchovává teplotu nižší. Když závany horoucího vzduchu, který vždy obsahuje vodní páru, pronikají skrze kameny, přicházejí pod povrchem do styku s chladnějším materiálem a tak dochází ke kondenzaci par. Pára se ochladí, srazí a přejde do kapalného skupenství. Vznikne kapka vody. Velmi mnoho kapek vody! Vodní kapičky stékají a vytvářejí potůček. Je velmi důležité zabránit ztrátě vody v písku. Proces kondenzace vodních par neustává ani v noci. Je to prakticky věčné perpetuum mobile na výrobu vody ze vzduchu, vymyšlené nějakým dávným géniem. Jednoduchá metoda použitelná v suchých a odlehlých pustinách země.

* * *

Pověstné visuté zahrady Semiramidiny v Babylonu, které se svého času proslavily po celém světě a zůstaly v paměti lidí jako jeden ze sedmi divů světa, vznikly asi před 2.600 lety. Mnozí badatelé si však až do dnešních dnů lámou hlavu nad tím, jak se projektantům podařilo dostat vodu až nahoru, kde stromům a ostatní zeleni poskytovala potřebnou vláhu. Jaké tajné vědomosti asi používali stavitelé babylonského vládce k výstavbě tohoto klenotu? A možná ani žádné tajemství neexistovalo. Možná, že vodu z Eufratu vůbec nepřečerpávali, aby ji dostali až nahoru, nýbrž ji získávali přímo na místě ze vzduchu pomocí speciálních štěrkových pahorků.

Kamenné pahorky na získávání vody ze vzduchu používali nejen obyvatelé Egypta a Babylonu, ale i Kavkazu, Střední Asie i jiných končin Země. Při vykopávkách ve Feodosiji na Krymu odhalili badatelé neobyčejnou síť vodovodního potrubí, které bylo před dávnými lety uloženo pod zemí. Potrubí vycházelo z vyvýšených míst, kde se nacházely kopy štěrku. Zajímá vás, kolik vody vyrobil pradávný kondenzátor? Ukázalo se, že její množství postačovalo na provoz sto čtrnácti fontán, které zde byly vybudovány. Jak prokázaly výpočty, štěrkové kopce produkovaly denně až 700 tisíc litrů vody! Lidé ji používali nejen jako pitnou vodu, ale vystačila jim i na zavlažování.

* * *

Od dob, kdy lidé začali stavět pyramidální stavby z kamenných bloků s cílem odvrátit přeměnu země v poušť, uplynulo už velmi mnoho času. Nenašly by se i jiné účinné způsoby, jak zastavit vysychání naší planety? Ne, nenašly. Zavlažování, meliorace nebo stavba přehrad či umělé zásahy do koryt řek nepomáhají. Všechna tato opatření mají jen dočasný efekt. Každým rokem poušť pohlcuje stále nové a nové oblasti a tak vyhání lidi z míst, kde dosud žili.

Co brání tomu, aby byly i dnes postaveny pyramidy tam, kde je vody zapotřebí? Kazachstán a Uzbekistán, Povolží a ukrajinské stepi, Afrika i Austrálie a rozlehlá území Asie jsou spáleny sluncem. Vždyť by nebylo nutné stavět tak velké pyramidy, jako jsou ty v Gíze, které mají širší poslání. Stačily by stavby s výškou dvanácti metrů. Stavebního materiálu by bylo dostatek – kameny, štěrk, drobné kamínky. Tento materiál nezaniká, nekazí se a získaná voda je čistá.

Vladimír Babanin v knize Pypamidy.
Univerzální mystické stavby
zdroj: http://medium.mysteria.cz/text_scr/2003_8_pyramida.htm

Jóga a pozitivní myšlení

Pozitivní myšlení je v józe považováno za *sine qua non* podmínku, ať už se jedná o zdar jógy jako takové anebo o úspěch jakékoliv naší jiné aktivity. Důvodem, proč jóga klade na pozitivní myšlení tak velký důraz, je znalost **zákona rezonance.** Z něj vyplývá, že myšlenky vytvářejí v našem mikrokosmu rezonance (subtilní energetické propojení) s různými silovými sférami makrokosmu a tím vlastně umožňují přenos energie z těchto center do nás.

Skrze tyto mechanismy, které jsou velmi reálné a zcela spolehlivé, se ***člověk postupně stává tím, čím si myslí, že je***, jak také praví moudrý jogínský aforismus. My sami jsme s pomocí svých myšlenek v každém směru tvůrci vlastního úspěchu i selhání. Sami si vytváříme své štěstí či utrpení a jsme to zase pouze a jenom my, kdo je zodpovědný za svůj vnitřní rozvoj a za své vnější chování.

Myšlenky na zdar a úspěch v nás vytvářejí rezonance s energiemi úspěchu, zatímco chaotické či převážně negativní myšlenky nás ladí na energii nezdarů, chyb a zklamání. Pokud se pokusíte zjistit, v čem spočívá štěstí úspěšných lidí, vždy zjistíte, že jsou naplněni optimismem a sebedůvěrou.

Pozitivní myšlení v praxi hathajógy

Abyste dosáhli většího pokroku v jógové praxi, musíte se naučit myslet pozitivně a být optimističtí. Nikdy si neříkejte, že nějaký cvik je pro vás příliš těžký. Naopak, berte jógu jako vědeckou disciplínu, kde každý, kdo ji provádí správně, musí časem dosáhnout předepsaných výsledků. Skrze trpělivou praxi dokážete provádět i ty nejsložitější ásany a nejnáročnější techniky pránájámy.

Můžete použít i tuto velmi efektivní praktickou metodu: když cvičíte nějakou jógovou pozici, kterou ještě nedokážete provádět zcela dobře (v důsledku menší pružnosti či rovnováhy), představujte si (mentálně či vnitřním zrakem), kterak tuto ásanu již provádíte naprosto dokonale, se samozřejmostí, lehkostí a grácií. Subtilní účinek ásany tak bude mnohem silnější a váš pokrok se brzy stane skutečným.

Pozitivní myšlení při koncentraci a meditaci

Stejný postup platí pro veškerou jógovou praxi. Pokud nedokážete příliš koncentrovat svoji pozornost a když je vaše mysl neustále rozptýlená, nedokážete dost dobře či vůbec vnímat svá silová centra. Jestliže vám nejde příliš meditace, vytrvale uplatňujte princip pozitivního myšlení. Je to způsob, jak efektivně vnést důvěru a jistotu do vaší praxe jógy i do vás samotných.

Přistupujte k meditačním a koncentračním technikám vždy plni optimismu a radosti, tešte se na svěžest, kterou vám přinese zklidnění mysli. Entuziasticky vnímejte meditaci jako cvičení, které máte opravdu rádi a stále lépe a lépe jej ovládáte. Nezapomeňte, že všechny úspěchy velkých jogínů před vámi, mohou být zopakovány a dosaženy také vámi.

Pro ty z vás, kteří si myslíte, že nedokážete ještě dostatečně vnímat energetické subtilní proudy či silová centra (čakry), doplníme, že všichni studenti jógy postupně, dříve či později, začínají cítit své vlastní energetické proudy. Je to ověřená skutečnost založená na praktické zkušenosti se studenty. Pokrok je přirozenou součástí tréninku. Energetická centra je možné navíc subjektivně vnímat různými způsoby: jako vibrace, pocit tlaku, tepla, ale i jinými odlišnými specifickými způsoby.

Nadpřirozené schopnosti? Proč ne?

Ano, je skutečně pravda, že pokročilí jogíni nejsou přitahováni nadpřirozenými schopnostmi a nezaobírají se jejich dosahováním. Protože ale některé z nich mohou být užitečné (empatie, telepatie, rozpoznání minulých vtělení), je dobré vědět, že také v tomto směru může pozitivní myšlení sehrát roli mocného pohonu, jenž nás směřuje k úspěchu. Mysleme tedy pozitivně v každém ohledu, ve všem dobrém, čeho si přejeme v životě dosáhnout, a učme se z příkladu těch, kteří toho již dosáhli.

Na závěr uveďme nejdůležitější aspekt: cílem jógové praxe je dosažení své celistvosti, tedy dosažení nejvyššího duchovního absolutna.

Jóga jednoznačně tvrdí, že je zcela možné dosáhnout tohoto fundamentálního cíle života i praxe jógy již v tomto konkrétním vtělení zde na Zemi, a to bez ohledu na karmické okolnosti, se kterými jsme na tento svět přišli a s nimiž musíme žít. Ani na vteřinu nepomyslete na to, že něco takového je nemožné! Právě v tom spočívá síla autentické duchovní cesty. A proto je nutné myslet pozitivně: budete-li si to přát a budete-li vytrvale a s oddaností praktikovat jógu („splynutí"), můžete dosáhnout konečného duchovního osvobození během současného života.

zdroj: http://www.jogin.cz/Joga-a-pozitivni-mysleni/

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

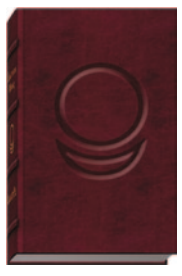
PŘÍBĚH O TESAŘOVI

Postarší tesař se rozhodl, že opustí své zaměstnání. Řekl svému nadřízenému, že už víc nechce pracovat v jeho firmě, která staví domy a že si chce konečně užívat života se svou manželkou a rodinou. I když věděl, že mu peníze z práce budou chybět, byl pevně přesvědčen o svém odchodu. Jeho zaměstnavatele mrzelo, že mu odchází zkušený konstruktér, a tak jej požádal o poslední laskavost. Chtěl po něm, aby ještě postavil poslední dům. Tesař souhlasil, ale na jeho práci bylo vidět, že už je mu všechno jedno a že mu chybí ten správný přístup. Použil podřadný a levný materiál a celou svou práci doslova odbyl. Byl to opravdu smutný závěr jeho úspěšné kariéry. Jakmile tesař dům dokončil, přišel jeho nadřízený a dal mu od něj klíče. „Toto je tvůj dům," řekl mu, „můj dárek pro tebe." Jaký to byl šok a překvapení. Kdyby jen měl tušení, že staví pro sebe, určitě by svou práci neodbyl. Nyní bude muset v tomto domě žít a starat se o něj.

Podobné to je i s námi. Své životy si budujeme s nesprávným přístupem a nevěnujeme se naplno věcem, na nichž opravdu záleží. V důležitých okamžicích nevydáme ze sebe to nejlepší, co můžeme. Nakonec se s hrůzou díváme na situaci, do které jsme se dostali a žijeme v domě, který jsme si sami vytvořili. Až pak si snad uvědomíme, že jsme všechno mohli udělat jinak.

Přemýšlejte o sobě, jako o starém tesaři. Myslete na náš Dům, na náš svět. Každým dnem přitlučeme jeden hřebík, jednu desku nebo zbouráme jednu stěnu. Budujme s láskou a radostí. I kdybyste měli prožít už jen jeden jediný den, postarejte se o to, abyste jej prožili naplno a s úctou. To, jak bude váš život vypadat zítra, je jen důsledkem vlastního přístupu a dnešních činů.

ALLATRA – kniha, na kterou čekaly tisíciletí!



Stará proroctví na různých kontinentech, v různých dobách a v různých náboženských systémech vypovídala o tom, že v dnešní době, v době globální změny epoch, se objeví kniha, která změní svět. Bude silná v každém svém slovu a znaku. Díky informacím, které přinese, lidé ztratí pochybnosti a strach a uvidí pravdu. Starověké Znalosti budou obnoveny z popela, a síla, kterou nese, naplní každého, kdo s ní přijde do kontaktu.

Kniha AllatRa obsahuje unikátní vědecké poznatky, které moderní věda objeví až v budoucnosti. Nicméně, tyto znalosti jsou schopné už teď obrátit představy lidí o světě a o sobě samých. Tato senzační kniha odhaluje umělost vnějšího světa i informace, které vytvářejí hmotu. **Je to astrofyzika budoucnosti.** *Víceúrovňová struktura vesmíru, tajemství černé díry, exkluzivní podrobnosti o elektronu a tajemství jeho okamžitého přechodu ze stavu částice do vlnové podoby; obsahuje jedinečné prvotní znalosti o vícerozměrné konstrukci člověka v neviditelném světě, o spojení člověka s jinými dimenzemi a o výjimečných schopnostech mimo třetí dimenzi.* Odpovídá na otázky, k čemu člověk potřebuje výkonný mozek a víceúrovňové vědomí, co je to změněný stav vědomí a jak probíhá postupné ponoření se do něj.

Kniha poskytuje starobylé praktiky pro duchovní sebezdokonalování a spojení se svou Duší, radí, jak rozvinout šestý smysl a kontakt s neviditelným světem. Popisuje povahu nadpřirozených schopností (jasnozřivosti, jasnoslyšení, čtení myšlenek, předvídavosti) a dvojakost jejich projevů i proč je tak důležitá práce na sobě a pochopení procesů neviditelného světa.

Kniha AllatRa **dává univerzální klíč k dešifrování starověkých symbolů, které v sobě uchovávají Znalosti starodávných civilizací** a jsou zafixovány v petroglyfech z dob paleolitu. Je bohatě ilustrovaná kresbami archeologických artefaktů z různých starověkých civilizací (*protoindické kultury, tripolské kultury, různých kultur staré Evropy, Balkánu, Blízkého Východu, Uralu, kultur Afriky, Asie a Severní a Jižní Ameriky*), což dokazuje přítomnost stejného duchovního poznání v různých dobách u různých lidí, kteří žili na různých kontinentech. **Odhaluje tajemství tisíciletí, příběhy o znacích a symbolech, jež v masách aktivují agresi nebo pocit naděje pro budoucnost. Příklady jejich využití kněžími nalezneme jak v historii vojenských expanzí na vlajkách a štítech, tak v současné době v náboženských institucích.**

Dává možnost hlouběji pochopit, **jak se buduje pevný vztah muže a ženy, manželství, jaký je význam rodiny, co je to sexuální energie a jak ji ovládat, co je to opravdová Láska i co je důležité při výchově dětí.** Kniha AllatRa nabízí bezprecedentní model lidské společnosti, která dokáže fungovat bez politického a kněžského systému. Je to životní encyklopedie prapůvodních Znalostí o světě, společnosti a člověku, fundament pro duchovní probuzení a radikální transformaci Člověka i celého Lidstva.

Křik Anděla oblečeného do lidského šatu aneb utrpení člověka s Andělem místo duše

Komu a proč píši tyto řádky? Pravděpodobně jenom sám sobě. Vždyť za ta léta, co přebývám ve svatém místě, pouze dvakrát mne poznali, a jenom lidé z Boží vůle a s Duší od rozumu osvobozenou. Lidský rozum je kamenem úrazu, spíše celou skálou, která před Duší stojí. Nemůžeš ji obejít, ani přeskočit. A drápat se nahoru, rozdírat si nehty o ostré kamení, padat zpět dolů po kluzkých výstupcích sladkého rozumování, a opět vstávat, sbírat duchovní síly a znovu a znovu se pouštět vzhůru… To není každému dáno.

Vždyť na úpatí je tak krásně, útulně, sladce a hřejivě. A rozum pomíjivého těla ti vytvoří iluzi všeho, co jen budeš si přát. Podstatné je, aby sis něco přál. Pozemské lásky s hořícím krbem v pozadí, hodně dětiček pro pokračování rodu, bohatství, slávu… Nezáleží na tom, co. Hlavně, aby sis přál. Přál a toužil, a všechno ti bude dáno. V této iluzi nebo zase v jiné, na tom nezáleží. Hlavně abys toužil. Toužil po pozemském…

„Je to tak těžké!" křičí mnozí. Ne, není to těžké. Mnohokrát jsem lidské šaty oblékal. Šel s poutnickou holí po nekonečných cestách, sytil tělo jenom tím, co jsem našel. Byl jsem i králem, a dlouhá léta vládnul nesčetnými národy. A vždy mne šaty tlačily, tísnily a překážely mi žít. To ony se třásly strachy a bolely a jak u všech hodně toho chtěly, dokud jsem je nezkrotil. To divoké zvíře, z něhož byly všechny šaty utkány, se bojí jen své paní – Duše. Mnozí ale mají větší strach právě z té Duše, než z onoho zvířete. Z Duše, která jim překáží žít, jako mně překáží tento lidský šat. Pochopit tyto lidi nejsem schopen. Vyměnit celou Věčnost za okamžik? V čem je ten smysl? Trpět v náručí kůže, sloužit hadrům, které chátrají den po dni... A v tom je život? Život je nekonečný! Není tam žádné trápení, Duše se netrhá, vždyť Duši přeci nejde obnosit. A šaty Dům nemají, jen ty kumbálky, kde jsou dočasně uloženy. Skutečný Dům má jenom Duše! A právě Duše tíhne tam, kde je Věčnost rodící pocit Domova, který člověk celý život hledá.

Rigden Djapo

prolog z knihy AllatRa od Anastasie Novych

Jsou Dogoni zázrační géniové nebo pozůstatek mimozemské civilizace?

Samozřejmě že všechny tyto legendy vycházely ze stejných základních znalostí. Nyní se vraťme k mytologii Dogonů: svět vznikl od slova „Amma" a kromě tohoto slova nebylo nic. První slovo poté dalo vzniknout nekonečně malému prvku vesmíru, jenž Dogoni nazývají „kize uzi" (tento prvek je také známý jako zrno Po). Prostřednictvím vnitřní vibrace „kize uzi" došlo k přeměně na „vejce světa." V bájesloví Dogonů má „Amma" přívlastek „rotující vír", přičemž pohyb rotace je spirálovitý. Později jsou popisovány výtvory „Amma" včetně zmínky o sedmi světech, Slunci a Měsíci.

Po vytvoření zrna Po a za pomoci spirálovitého pohybu „neviditelný Amma" stvořil znaky, které definují vše v tomto světě. Jedná se o dva „řídící znaky", které patří k „Amma" a osm „hlavních". Dva „řídící" znaky smí použít pouze ten, kdo se dle mytologie jmenuje Amma. Osm „hlavních znaků" neboli tvořivých znaků při použití určité síly funguje obrazně řečeno jako přiložení klíče k zámku. Otevírá určité možnosti pro proces tvorby nebo zničení.

V této souvislosti je důležité upozornit zejména na znak **AllatRa**. Jeho původním zobrazením je prázdný kruh lemovaný v dolní části srpkem s růžky směřujícími nahoru. Jedná se o jeden z osmnácti původně nejstarších pracovních znaků. Název tohoto znaku **AllatRa** vypovídá o kvalitě jeho síly. Na počátku lidstva, díky prvotním znalostem, jež byly dostupné pro každého, lidé věděli o Tom, kdo stvořil vše a označovali jeho projev zvukem Ra. Tvůrčí sílu Ra neboli božský ženský princip, Pramatku všech věcí, původně nazývali Allat. Odsud pochází mezi zasvěcenými do duchovních znalostí prapůvodní název znaku **AllatRa**, symbolu tvořivé síly patřící Tomu, kdo stvořil vše. Mimochodem, v dávných dobách informace o Prvotním zvuku lidé přiřazovali k posvátným znalostem o vesmírném řádu v kontextu se znalostí o fungování člověka, jako složitého a nestabilního subjektu tohoto světa. Bohužel, v současné době lidé zvuk Ra v nejlepším případě dávají do souvislosti výhradně s mýty ze starověkého Egypta a s bohem Ra.

Nicméně, znak **AllatRa**, jako původce tvořivé božské síly, lidé používali od nepaměti. Tento znak je stále aktivní a ovlivňuje viditelný i neviditelný svět. Má vliv na energetickou strukturu člověka nezávisle na jeho vědomí. Ale hlavní působení znaku je založeno na vlastním výběru člověka. Pokud si člověk vybere Duchovní princip (nachází se na duchovní vlně), tento znak ho ovlivňuje a přidává více duchovní síly. To znamená, že daný člověk s ním rezonuje a zvyšují se tak jeho tvůrčí a duševní síly. A pokud je člověk ovládán Materiální podstatou, znak se stává svým působením neutrálním. Člověka s negativním myšlením „podporují" zcela jiné znaky, které aktivují Materiální princip. Znak **AllatRa** nejvíce projevuje svoji sílu (tvůrčí duchovní sílu) ve skupině lidí, která každý den pracuje na sobě a spojuje se ve společných duchovních praktikách (modlitba, meditace atd.).

Geliarové, ve středověku nazývaní „opravdoví bojovníci Světla Božího vojska", se po staletí snažili zavést tento znak mezi lidstvo a tím poskytnout skutečnou pomoc novým generacím, které opravdu prahly jít po duchovní cestě.

Kruh je symbolem duše, ale také je jedním ze **symbolů** projevu duchovní Bytosti ze světa Boha. A **symbolické označení srpku s růžky směřujícími nahoru** je znakem člověka, jenž se duchovně osvobodil během svého života. **Znak AllatRa** byl také používán jako označení člověka přicházejícího z duchovního světa (jiného, vyššího) do hmotného, aby obnovil ztracené prapůvodní Znalosti.

Označení **AllatRa** je aktivním (čistým) znakem jen v této podobě: prázdný kruh nad prázdným srpkem s růžky směřujícími nahoru. Pokud je ke kruhu či srpku přidán obrázek nebo symbol, znamená to, že přestává být čistým a působí jen informativním charakterem, jako například kniha, ze které se dozvíš všeobecnou informaci.

Rozdíl mezi čistým znakem a obyčejným symbolem spočívá v tom, že čistý (aktivní) znak můžeme v podstatě srovnat s prázdnou nádobou, kterou Pozorovatel ponoří do studny (aktivuje znak) a nabere vodu (sílu). Poté ji sám vypije (naplní se silou) nebo dá napít ostatním (obdarovává ostatní silou) nebo zalévá svoji zahradu (aktivuje geografické místo), které v budoucnu přinese odpovídající úrodu (duchovní aktivaci Osobností, které budou přebývat v těchto místech i ve vzdálené budoucnosti). Ale pokud nádoba spuštěná do studny není prázdná, ale už naplněná (informativní symbol, ale ne pracovní znak), pak to ztrácí smysl, protože naplněnou nádobou vodu nenabereš.

Znak **AllatRa** působí v dimenzích vyšších než šestá, a proto patří do řady těch unikátních čistých znaků, které jsou dostupné člověku v tomto světě…"

Úryvek z knihy AllatRa

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