leden 2015

Polahoda

1(26)2015 Volný prodej 8Kč/0,3€

pozitivní noviny do každé rodiny

Realita dnešního dne: ELEKTŘINA ZDARMA

Vynálezce Victor Skljarov – Don Quijote své doby. Stejně jako jeho předchůdce ze středověku i on bojuje proti větrným mlýnům. Pokud Don Quijote bojoval za vznešené ideály společnosti, Victor Skljarov věří ve světlou budoucnost celého lidstva. Chce, aby řeky byly průzračné, vzduch byl čerstvý, planeta čistá a lidé šťastní. Nabízí způsob výroby elektrické energie, který je šetrný k životnímu prostředí a zcela zdarma.

SPECIÁLNÍ REPORTÁŽ

Větrnou energii člověk používá již dlouhou dobu. Za pomoci větrných turbín se v mnoha domácnostech vyrábí teplo a elektřina. Tato elektro energie je relativně levná a šetrná k životnímu prostředí. Přestože větrná energie nepředstavuje konkurenci pro tradiční energie, právě v jejím využití vidí lidstvo svoji budoucnost.

■ **Anatolij Charlamov, akademik, expert Federální expertní rady při ruské Státní dumě:** „Když vezmeme do úvahy skutečnost, že se větrná energie stává stále více důležitou a světová spotřeba energie neustále roste, a také v porovnání s energií uhlovodíků, je větrná energie mnohem levnější, tak je pochopitelné, že se poptávka po ní bude zvyšovat.“

Instalované elektrárny typu „vrtule“ mají několik nevýhod. Jsou efektivní pouze, pokud fouká vítr.

Ruský inovátor Victor Skljarov vynalezl nový tip větrné elektrárny, která může vyrábět energii i v bezvětří.

■ **Victor Skljarov. Vynálezce:** „Toto zařízení je několikanásobně silnější, než stávající vrtulové, které není schopno přijmout 5 krát větší sílu větru, než umožňuje vrtule. Já jsem vedl vítr přes průtokový kompresor a poslal jej na turbo rotory.“

Victor Skljarov

Na základě výpočtů a výsledků experimentálních pokusů vynalezl Victor Skljarov velmi silný stroj. Tento stroj se stal seriózním konkurentem vrtulovým větrným instalacím, které mají řadu nevýhod, jako například infrazvuk.

■ **Anatolij Charlamov, akademik, expert Federální expertní rady při ruské Státní dumě:** „Zařízení, které nabízí Skljarov má velkou výhodu ve srovnání s instalacemi vrtulového typu a to tu, že nevydává infrazvuk. Může pracovat při minimální síle větru, zatímco vrtulová instalace vyžaduje určitou sílu větru, aby se lopatky vrtule alespoň pohnuly. Proto by toto zařízení, nabízené Skljarovem, mělo nahradit stávající vrtulové instalaci, takže v nich vidím velkou budoucnost.“

Instalace Skljarova může být také alternativou solárním článkům, které jsou dnes široce používány v oblasti Astrachaň, kde se vynálezce narodil. Výroba elektro energie za pomoci instalace Skljarova je 3 krát levnější, než elektřina ze solárních panelů.

■ **Victor Skljarov. Vynálezce:** „Mám rozpracované schéma, které čítá montáže 31 kusů vzdušných a 100 kusů vodních turbín. S jejich pomocí můžeme dostat energii více než 50 Megawatt za „zlomek ceny“. A investice jen pouze jednorázová – na instalaci systému.“

Kupodivu doma v Astrachaňské oblasti o jeho vynález není zájem, ačkoli se nížiny Volhy hemží městy a vesnicemi, které potřebují levnou elektřinu.

■ **Victor Skljarov. Vynálezce:** „Není mi lhostejné naše venkovské obyvatelstvo. Instalace takové turbíny v obci může poskytnout zemědělcům levnou elektřinu.“

Naštěstí v jiných oblastech Ruska o vzduchovou průtokovou elektroinstalaci Skljarova mají vážný zájem. Konkrétně jde o Sibiř, Altajský kraj, Dálný východ a takové oblasti, kde není možné přivést elektřinu do každé vesnice. Celá řada velkých ropných společností je nucena vyrábět vlastní elektřinu na úkor elektráren. V současné době je velmi aktuální problém elektrické energie na Krymu. Při hledání řešení tohoto problému kontaktovali odborníci ze Sevastopolu právě vynálezce Victora Skljarova.

■ **Vladimir Porvatov. Generální ředitel plynárenské společnosti Sevastopol:** „Jedním z problémů, které vznikly v důsledku připojení Sevastopolu a Krymu do Ruska, je problém s elektřinou. Jen v příměstských oblastech Sevastopolu žije 52.000 chatařů. Neříkám, že na každém pozemku žijí lidé na stálo, ale i když vezmu třetinu z toho, je to slušný počet obyvatel. Navíc to jsou lidé, kteří nemají peníze na bydlení, a každý rok se počet obyvatel bydlících v chatách zvětšuje. Stávající sítě jsou opotřebované, domácí spotřebiče rozbité, takže by si lidé s radostí nainstalovali větrnou energetickou turbínu typu Skljarova o síle 1 – 10 kWh.“

Zájem o vynález Astrachaňského vědce projevily také asijské země, včetně Spojených arabských emirátů a Číny. Instalaci plánuje i Pákistán.

■ **Imtiaz CHANDEO, zástupce energetické společnosti v Pákistánu:** „Seznámil jsem se s tímto vynálezem a je to určitě významný revoluční krok ve vývoji větrné energetiky. Jak dobře víte, na světě je nedostatek elektřiny. A zvláště takový šetrný způsob, vytvořený panem Skljarovem, který nepoškozuje životní prostředí, je velmi reálně proveditelný v městském prostředí, kdy je možno zařízení umístit na střechu. Tato malá energetika je zároveň i velká energetika.

pokračování na str. 3

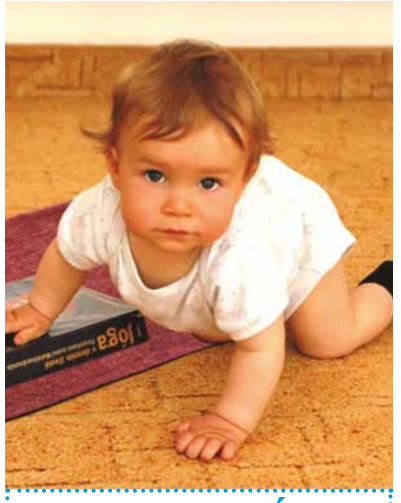
9 771805 560006 01

Společně jim to jde

Každé čtvrteční dopoledne od září do června nabízí Jógacentrum ve Velehradské ulici na Praze 3 prostor pro ženy po porodu, aby si mohly zacvičit v přítomnosti svých dětí.

Po úvodním zpěvu mantry Óm si leháme do relaxační pozice. Je zvláštní, že děti vůbec neruší, jen je občas slyšet zašustění. Sleduji koutkem oka, co se děje kolem a zahlédnu Magdu, jak je doslova oblepena skoro všemi dětmi, až na jednoho malého človíčka, který spí na dece vedle své maminky…

pokračování na str. 2



ZDRAVÍ

Události v Paříži trochu jinak

Buďme rozumní, nepřijmeme informace z médií jako nezvratný fakt, uvažujme, hledejme souvislosti, přemýšlejme, mějme vlastní názor, poslouchejme svou intuici… To rozeštvávání, šířící se nenávist, bychom neměli dopustit. My usilujeme o mír! Obracejme svou pozornost na hezké věci kolem nás, neházejme lidi do jednoho pytle, ukazujme dětem, jak je svět krásný, vysvětleme jim, že nejsou mezi námi rozdíly. **Vždyť všichni v hloubi duše toužíme po šťastném životě v míru, lásce a přátelství!**

pokračování na str. 3

SPOLEČNOST

Vítání chlebem a solí

Chlebem a solí vítali staří Slované své hosty. Chléb – každodenní nezbytná výživa. Sůl – znamení čistoty a vzácnosti.

Chléb jako boží dar přírody a těžké lidské práce se v každé domácnosti těšil velké úctě. Byl to znak pohostinnosti a dobrosrdečnosti. Odmítnutí se považovalo za urážku, stejnou jako by hostu chléb nebyl nabídnut. Tento krásný zvyk Slovanů se zachoval dodnes.

pokračování na str. 4

VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

Globální změny klimatu na Zemi

Na Zemi může žít až 25 miliard lidí, což potvrzují výpočty předních světových vědců. Navíc moderní technologie, vypracované na základě nových objevů PRAPŮVODNÍ FYZIKY ALLATRA, umožňují vyrábět energii z nevyčerpatelného zdroje zcela zdarma a následně všem lidem na světě poskytnout potraviny, pitnou vodu a nezbytné podmínky pro život. ***Ve skutečnosti problém s „přelidněním planety“ neexistuje.***

pokračování na str. 5

HISTORIE

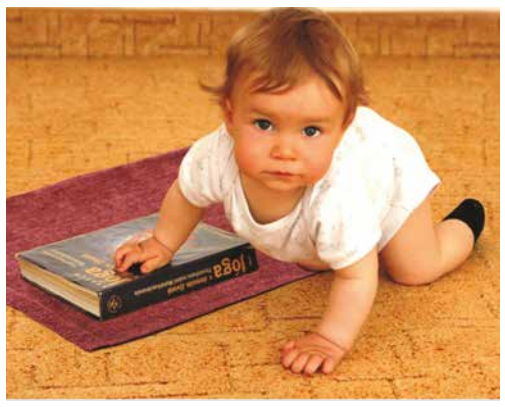
Změněný stav vědomí

Důležité je pochopit, co je to změněný stav vědomí, jaké ty stavy bývají a čím se liší jeden od druhého. Pro takové změněné stavy vědomí, jako je například právě spánek nebo meditace, je typické absolutní uvolnění těla, myšlenkový klid, polospánek. Ale to je pouze ukazatel počátku změněného stavu vědomí, potom již přichází rozdělení…

pokračování na str. 6

CESTA ZA POZNÁNÍM

SPOLEČNĚ JIM TO JDE



REPORTÁŽ ZE CVIČENÍ JÓGY PRO MAMINKY PO PORODU I S DĚTMI

Každé čtvrteční dopoledne od září do června nabízí Jógacentrum ve Velehradské ulici na Praze 3 prostor pro ženy po porodu, aby si mohly zacvičit v přítomnosti svých dětí.

Přicházím do jógacentra a u vchodu potkávám paní s děťátkem v šátku, společně vstupujeme dovnitř a za chvíli je recepce plná různých vozítek pro děti. Jógacentrum pozvolna ožívá. Vstupuji do cvičebny a chystám si podložku, děti vbíhají do cvičebny a vítají Magdu Košnarovou – cvičitelku, z jejíž iniciativy tento typ kurzu vznikl. Ženy se navzájem zdraví, je tu cítit krásná přátelská atmosféra. Vzhledem k tomu, že kurz běží již několik měsíců, některé z dětí už chodí. Jsem velmi překvapená, neboť jsem si myslela, že tu bude 6 malých miminek, která budou pokojně ležet a spát.

Po úvodním zpěvu mantry Óm si leháme do relaxační pozice. Je zvláštní, že děti vůbec neruší, jen je občas slyšet zašustění. Sleduji koutkem oka, co se děje kolem a zahlédnu Magdu, jak je doslova oblepena skoro všemi dětmi, až na jednoho malého človíčka, který spí na dece vedle své maminky. Ánanda ásána – pozice blaženosti je vhodná nejen k relaxaci, ale i pro kojení dětí, čehož některé ženy během cvičení občas využívají.

Při protahování se děti samy zabaví. Hodina plyne hladce a je znát, že děti jsou součástí tohoto jógového týmu, aniž by nějak rušily. Občas zaslechnu křoupání křupek. Cvičíme šestou část prvního dílu systému, některé pozice umožňují i společné cvičení maminek a dětí. Magda cvičiteluje už dlouho, zná cviky zpaměti, proto jí vůbec nevadí, že si knihu půjčil malý Matěj, který posléze projevil i zájem o fotografování a začal prozkoumávat můj fotoaparát. V případě, že děti zneklidní, v první fázi je zabaví Magda. V jednu chvíli beru plačícího chlapečka do náručí, ale vzhledem k tomu, že nejsem schopná splnit jeho požadavky, předávám ho jeho mamince.

Největší úspěchy sklízely děti při sestavě Khatu pranám, když jejich maminky byly na břiše. V této pozici si své maminky téměř osedlaly. V takové pozici musíte počkat, až dítě samo sleze… Také pránajámu – dechové cvičení všichni bez problémů zvládli. Děti se zabavily nebo zůstaly v náručí maminek a některé stihly i posvačit mateřské mléko. Dalo by se říct, že výživu dostali všichni. Odkládám fotoaparát a také se nořím do svého dechu.

Jsem velmi ráda, že mne Magda do kurzu pozvala, abych mohla nahlédnout pod pokličku možná nejmenší jógové skupinky, s kapacitou max. 6 maminek. Je možné, že právě zde vzniká nová jógová budoucnost, ať už v podobě cvičenců nebo budoucích jógových cvičitelů systému Jóga v denním životě. Je krásné, jak brzy mohou děti přijít do kontaktu s jógou. Vzpomínám si na slova autora systému Svámího Mahéšvaránandy, který říká: „Jóga začíná už v mateřském lůně.“

Na konci hodiny mi Magda sděluje, že tímto kurzem prošlo už 16 spokojených maminek, jen jedna žena se rozhodla raději navštěvovat kurz bez dětí ve večerních hodinách.

„Kurzů toho druhu je velmi málo, dá se říct, že tento kurz je velmi ojedinělý. Navštívila jsem i jiné kurzy stejného zaměření a raději Vám nebudu líčit, co se tam dělo,“ svěřuje se mi po kurzu jedna cvičenka. Jsem ráda, že cvičenci dokážou ocenit to, co jim tento mistrovský systém

nabízí, protože cvičit může skutečně každý, v jakémkoli věku, či životní situaci. Je příjemné potkávat se se stejnými cvičenci v různých typech kurzů nebo na celodenních seminářích, protože je to důkaz, že i v této době, která je velmi hektická a plná touhy po stále novém, jsou i tací, kteří si vyberou jednu cestu, po níž vytrvale kráčí.

Tento kurz oslavil první výročí v září a věřím, že bude pokračovat ve stejné pohodě jako doposud. Kéž Magda vede každou hodinu s takovým nadšením, jaké jsem mohla zažít i já. Hodně štěstí…

www.joga.cz

Foto, text: Alena Stellnerová

Konec s večerním mlsáním, chia vám pomůže!

V poslední době velmi oblíbená a čím dál více známá Chia. Velmi mne překvapilo, že je to rostlina příbuzná šalvěji (Salvia hispanica). Jsou to na pohled nestejnorodá tmavá semínka s lehce oříškovou příchutí.

Je již velmi dlouhou dobu známá a využívána původními obyvateli od současného Mexika až po Americký jihozápad. Když domorodé národy cestovali, brali si na cestu k jídlu chia semínka, která si po cestě smíchali pouze s vodou. A to jim stačilo. Zaplnili si žaludek a ještě přitom zásobovali tělo nezbytnou energií a živinami, aby pouť dokončili.

Chia semínka jsou jednou z nejvíce známých **zdrojů omega-3 mastných kyselin, obsahující 7,5 krát více těchto esenciálních olejů než losos a více bílkovin, než jakékoli jiné osivo!** Mají mimořádně **vysoký obsah vlákniny, která prospívá střevní peristaltice**. Semena obsahují pětkrát tolik vápníku než je v mléce a spolu s bórem tvoří **ideální zdroj pro zdravé kosti**. Obsahují také vysoké dávky vitamínu B, které jsou potřebné pro správný tělesný metabolismus, dále pak fosfor, železo, zinek a mangan.

Studie naznačují, že strava obsahující chia semínka také pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Vzhledem k tomu, že chia semena mohou absorbovat velké množství kapaliny, jsou schopny až 30 krát zvýšit svůj objem, jsou **ideální v prevenci proti obezitě a ideální při redukcích váhy**. Zajímavé je, že během intenzivního cvičení prodlužují v těle stav hydratace a zachování elektrolytů v průběhu výkonu.

Ideální je semínka nejprvě namočit do vody nebo mléka, či kokosového mléka, prostě podle chuti. Záleží jak je pak budete konzumovat. Po chvilce nabobtnají a pak je můžete smíchat např. se sušeným ovocem, nebo obilovinami. Dobrou chuť!

http://www.bioaz.cz/konec-s-vecernim-mlsanim-chia-vam-pomuze

O hormonální antikoncepci a následcích bezstarostné jízdy

Hormonální antikoncepce je úžasný vědecký objev. Daň, kterou za ni platíme, je a bude hodně vysoká.

„Váš článek *Buď se chcete léčit, anebo uzdravit*. *Je to vaše volba* mě velice zaujal. Je úžasné, že se konečně snažíme navrátit k původním postupům a neřešit vše jen léky. Jelikož se o tuto problematiku také zajímám a snažím se léčit celostně a pokud možno ´přírodně´, velmi by mě zajímal názor doktora Hnízdila na hormonální antikoncepci, případně jaké formě antikoncepce by dal přednost?“ napsala do redakce Vitalie čtenářka Eva.

Nejsem gynekolog. Mohu se pokusit o názor na antikoncepci z pohledu komplexní medicíny. Obecně platí, že vědecko-technický pokrok, který nám v krátkodobém horizontu život usnadňuje, nám v dlouhodobém horizontu život komplikuje. Všichni toužíme jezdit v co nejpohodlnějších, nejrychlejších a nejbezpečnějších autech. Ve výsledku dýcháme smog, přírodu ničíme stavbou dálnic, vrakoviště a bazary zaplňujeme nepotřebnými vozy, přispíváme k vyčerpání globálních energetických zdrojů, stresujeme se v nekonečných zácpách.

S léky je to podobné. Čím účinnější lék, tím větší jsou jeho nežádoucí účinky.

Daň za bezpečný sex je vysoká

Hormonální antikoncepce je úžasným vědeckým objevem. Umožňuje nám snadný, bezstarostný a bezpečný sex. Iluzi bezpečnosti a bezstarostnosti si u nás díky ní, se svými partnery, užívá skoro padesát procent žen. Daň, kterou za ni platíme, je a bude hodně vysoká.

Hormonální antikoncepce je vážným zásahem do ženina organizmu. Mezi nežádoucí účinky patří změny nálad, přibývání na váze, poruchy krevní srážlivosti se zvýšeným rizikem trombóz, zhoršení jaterních funkcí, větší riziko rakoviny prsu.

To není zdaleka všechno. Tuny antikoncepčních tablet, které denně polykají milióny žen na celém světě, opouštějí močí organizmus a jsou stále biologicky aktivní. Ženský hormon estrogen, umělý i přírodní, případně syntetický ethinylestradiol, dramaticky mění hormonální nastavení mnoha živočišných druhů. Rybí samci se mění na hermafrodity a sami už nedokážou produkovat spermie nutné k oplodnění. U aligátorů na Floridě byl zjištěný zvýšený výskyt nádorů penisu. S neplodností se dokonce začínají potýkat i mořští ptáci.

Škody způsobené chemií má vyřešit – chemie

Od hormonálně zmutovaných a kontaminovaných zvířat je jen krůček zpátky k lidem. Přírodní řetězec se uzavírá. „Ve Spojených státech bylo počátkem devadesátých let až 42 % neplodných mladých mužů. Není zase tak daleko okamžik, kdy se už stěží najde nějaký plodný Američan mužského pohlaví,“ píše psychosomatik Rudiger Dahlke v knize Čím onemocněl svět? Celkově se rodí méně chlapců, a když dospějí, mají stále větší problémy s potencí, plodností a početím.

Farmaceutické firmy přispěchaly s řešením. Škody způsobené chemií má vyřešit chemie. Viagra a Cialis jsou ekonomicky nejúspěšnějšími léky všech dob. I jejich metabolity se ale vylučují močí a přispívají, společně s antibiotiky pesticidy, herbicidy a odpady kosmetiky, k ničení životního prostředí a tím i nás samotných.

I antikoncepce je volba

Otázka hormonální antikoncepce je, v širším kontextu chemického znečištění, otázkou volby každého jednotlivce a otázkou přežití lidského druhu. Buď si chceme bezstarostně užívat krátkodobých výhod a polykat prášky, nebo chceme být zdraví a žít ve zdravém životním prostředí. Obojí současně mít nemůžeme. Bez přijetí zodpovědnosti za sebe a okolní svět to nepůjde. Všichni se tomu musíme rychle učit. Dřív, než nás k tomu společenský a zdravotní vývoj tvrdě donutí.

MUDr. Jan Hnízdil

http://blog.aktualne.cz/blogy/jan-hnizdil.php?itemid=22747

Regenerace organismu po užívání antibiotik

Při závažnějších bakteriálních onemocněních je velmi pravděpodobné, že nám lékař předepíše antibiotika. Léčba je ve většině případů rychlá a úspěšná, bohužel má také své vedlejší účinky. Jedním z nich je celkové oslabení organismu a také poškození střevní mikroflóry. Proto je dobré po každém užívání antibiotik dopřát našemu organismu jistou regeneraci.

Čím dál tím častěji k léčbě antibiotiky dostaneme také navíc pilulky s **laktobacily**. Jejich konzumace pomáhá při obnovení rovnováhy v našem trávicím systému. Tuto regeneraci můžeme ještě vylepšit zvýšenou konzumací různých **kefírů a jogurtů**. Pozor, vybírejme jen ty bílé živé a ne nějaké doslazované ovocné či čokoládové zázraky. Jestliže nám čisté nechutnají, není žádný problém si je doma dochutit nějakou marmeládou, kakaem a nebo například medem. Ten patří mezi další potraviny, které našemu tělu po užívání antibiotik prospějí. Jen musí být pravý od včelaře nebo důvěryhodného zdroje. Po léčbě si dopřejme také **kysané zelí, rychlokvašky, čekanku, česnek a cibuli**. Celkově bychom měli na nějaký čas zvýšit v jídelníčku přísun ovoce a zeleniny.

Kromě jídla proces regenerace našeho těla po užívání antibiotik vylepší i **zvýšená konzumace tekutin**, protože potřebujeme z těla vypláchnout všechny škodlivé látky. Vhodná je voda, zelený a bílý čaj, pravé ovocné šťávy a můžeme také opatrně sáhnout po nesycených minerálkách, které se přímo během antibiotické léčby nedoporučují. Také lze detoxikaci a regeneraci organismu posílit **bylinkovými čaji**. Můžeme si pořídit různé očistné směsi v lékárně a nebo si připravíme vlastní. Smícháme půl skleničky sušených plodů aronie (černoplodec či temnoplodec) a šípků, deset vrchovatých lžic sušené kopřivy, deset lžic máty a pět lžic ostružinového listí. Čaj připravíme tak, že zarovnanou lžíci hotové směsi zalijeme sklenicí vody a necháme dvacet minut pod pokličkou louhovat. Pak tekutinu přecedíme a vypijeme. Po užívání antibiotik je dobré takový čaj popíjet několikrát denně po dobu přibližně jednoho týdne, protože kromě regeneračních účinků působí protizánětlivě a celkově posiluje imunitu organismu. Na nějaký čas je dobré také začít pít a přidávat do jogurtů **ostropestřec**, který pomůže s obnovou antibiotiky zatížených jater.

http://www.prostezdravi.cz/regenerace-organismu-po-uzivani-antibiotik/

JAK BÝT ZDRAVÝ A DOŽÍT SE 100 LET V PLNÉ SÍLE

Co asi v tuto dobu dělali sběrači? Na stromech toho v prosinci moc nebylo, tak nezbývalo nic jiného, než zajít do komůrky a sáhnout po zásobách na zimu. V první řadě by se mělo tělo začít posilovat esenciální bílkovinou. Tu najdeme v semínku quinoe. To se **chrání před stehlíky a brhlíky hořkým povlakem saponinu**. Proto je potřeba důkladně quinou proprat. Pokud i po řádné propírce cítíme hořčinu, bude asi žluklá tuková složka. Na to je quinoa náchylná.

Musíme si při nákupu hlídat datum sklizně. Saponiny jsou prý tak silné, že se s nimi dá i prát. Údajně saponiny, které se nachází na povrchu semínek, využívali indiáni **jako antiseptikum – desinfekci na poranění.** Inaktivace inhibitorů je moc důležitá, protože potvůrka má vyšší obsah kyseliny fytové, než je zdrávo. Ta namočením zmizí.

Proč jsou semínka quinoa tak výživná? Obsahují prima látky – jako například **aminokyselinu Lysin**, která se podílí na výstavbě svalové hmoty. Je vhodná pro podvyživené děti. Z dalších jejich pokladů můžeme jmenovat flavonoidy Quercetin a Kaempferol, kterým se také někdy říká **vitamín P – perfektní antioxidant**. Přiřazují se jim protizánětlivé, anti-virové, protirakovinné a antidepresivní účinky. Dalším drahokamem je Kverecentin, kterého má quinoa několikanásobně víc, než třeba brusinky, které se pro něj sbírají a využívají na různé přírodní „zázračné“ pilule. Z dalších nutričních benefitů zde ještě máme vitamín B6, thiamin, niacin, draslík a riboflavin, dále měď, zinek, hořčík a mangan. U aminokyselin jsem zapomněl na arginin a histidin, které jsou důležité v období růstu – nejlepší kašička na přikrmování. Pro upřesnění ještě uvádím složení – 60 % škrobu, 23 % esenciálních bílkovin, 5 % sacharidů, 4 až 9 % tuků. Protože guinoa obsahuje minimální množství methioninu, který je přímo zodpovědný za start chemických reakcí, notabene syntézy, tak bych ji moc nekombinoval. Ještě bych doporučil dát si do truhlíku jednou za rok pár semínek a mladé rostlinky použít do salátu. Zase nám to dá něco navíc.

Ing. Zilvar, ing.zilvar@seznam.cz

Kolik minut denně se smějete?

Svou náladu si můžeme vybrat sami – podobně jako zboží v katalogu. Nemusíme čekat, až někdo řekne něco vtipného a nemusí nám k tomu, aby z nás spadly zábrany, pomáhat alkohol. Stačí se pro dobrou náladu a pro smích rozhodnout. Pak neexistují hranice. Pak i druhým lidem zpříjemníme jejich den.

Smích je jedna z nejúžasnějších věcí, jakou jsme my, lidé, dostali darem. Prodlužuje život, pomáhá proti stresu a zbavuje napětí. Také posiluje naši imunitu a je to ten nejlevnější kosmetický přípravek – zcela zdarma. Proč se tedy každý den několik minut vědomě nezasmát?

Jak smíchem otevřít vlastní srdce

Když se smějeme, vtahuje nás to prudce do naší srdeční čakry. Pokud máme starosti, v totálním a intenzivním smíchu se rozplynou. Na naši duši působí vydatný smích jako velmi pozitivní šok – vymrští nás to blíže k nám samotným, do naší pravé podstaty. Smích také otevírá cestu k druhým lidem. Často stojí u zrodu nových přátelství, prolomuje bariéry, stmeluje. Rád zařazuji krátké smíchové meditace i během svých kurzů. Ukazuje se, že skupina jako celek poté pracuje lépe, lidé jsou si bližší. Když naopak cestuji vlakem, jsou to úžasné okamžiky, když někomu v kupé nabídnu, že se budeme smát. Často zážitky na celý život. Zjistil jsem, že ale já sám musím být iniciátorem. Kdybych čekal na iniciativu druhých, nikdy bych se toho, co chci, nedočkal (vnímavý čtenář si tuto parabolu může vztáhnout na cokoliv ve svém životě).

Prostě se smějte

Dejte si závazek, že se každý den na chvíli zasmějete. Pokud je hlasitý smích pro vás na počátek příliš, začněte úsměvem. Nic nestojí a dokáže divy. Při hlasitém, bezdůvodném smíchu jde pak o jediné: začít. Prostě se začněte smát! Možná se napřed budete cítit divně a sami sebe pokládat za blázny. Jde o přirozenou reakci, přes kterou je třeba se dostat – odstranit tento svůj blok. Chcete-li získat větší jistotu, navštivte osobně nějakou jógu smíchu nebo si kupte Oshovu Oranžovou knihu – meditační techniky, kde je meditace smíchu podrobně rozepsána.

Takže ještě jednou: Kolik minut denně se smějete? Nebo lépe – kolik minut se odteď budete každý den smát?

autor: Mgr. Jiří Hamerský

http://www.celostnimedicina.cz/kolik-minut-denne-se-smejete.htm#ixzz3OYb0vzUU

Že nedostanete vždy, co chcete, je někdy obrovské štěstí. Dalajláma

DOBRÝCH A LASKAVÝCH LIDÍ JE NA SVĚTĚ HODNĚ!

Pouliční knihovna ve Vestci (okres Praha-západ)

◀ 1 ▲ 2 3 ▶

1. Může být autobusová zastávka zároveň veřejnou knihovnou? Ano, ve Vestci ano. Zastávky U Klimešů mají v obou směrech novou podobu. Vznikla ve spolupráci se společností Jiva-Jirák, která dodala nerezovou konstrukci. Charakter zastávek je v regionu naprosto výjimečný – cestující si mohou čekání zkrátit četbou knih, které nabízí improvizované bibliotéky uvnitř stanic. Jak celý projekt funguje? Lidé si berou z regálů knihy a naopak doplňují knihovnu o svoje kousky, které nepotřebují.
Obec Vestec tuto knihovnu otevřela 1. 10. 2014 pro všechny, kteří mají rádi knihy a dobré čtení, tedy pro děti i dospělé. Knihovna je pro Vás otevřena 24 hodin denně a 7 dní v týdnu.
2.-3. Znak Dobra – AllatRa zdobí města: Ostrava – Poruba, Polanka nad Odrou, Praha-západ, Ostrava-Třebovice, Liberec *(více o informace o znaku Polahoda 10/2014 nebo v knize AllatRa od A.Novych, zdarma ke stažení na http://ibisbooks.cz/dload/book_allatra_cz.pdf*

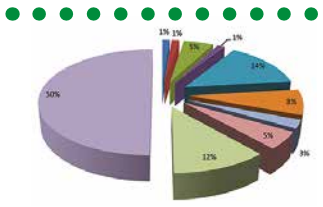
MEDITACE
podle knih Anastasie NOVYCH

Kdy: každou středu od 18 hodin
Kde: Antonína Sovy 39, Opava
Kontakty: Renáta 606794639, renata.valeckova@seznam.cz
Dušan 737124037, dusan.valecek@atlas.cz
S meditacemi a duchovními praktikami se můžete seznámit na: http://ibisbooks.cz/dload/duchovni_praktiky_a_meditace.zip a v knize AllatRa

Meditace podle knih A. Novych přes skype:
každé pondělí od 19.30. Kontakt: Světlana 774 689 512, polahoda@centrum.cz

Eukalyptus
Vegetariánský restaurant Eukalyptus, U letiště 4, Ostrava – Jih
Tel. 775 899 467 www.eukalyptus.cz

PROGRAM PROSINEC
13.1.2015 JAK VZNIKAJÍ EMOCE A NAŠE PŘÁNÍ, 20.1.2015 INTUICE,
27.1.2015 CO NÁS ČEKÁ ZÍTRA? KDY SE TVOŘÍ NAŠE BUDOUCNOST
Celý program na prosinec na: http://www.eukalyptus.cz/prednasky



Výsledky ankety, která byla uspořádaná v rámci konference „Podpora pečujících osob“. Anketa se zabývala situací a problémy pečujících osob a jejich potřebami.

více informace na www.duhovenoviny.cz/wp-content/uploads/…/vysledky_ankety.xlsx

Ot. 1 – jaké služby, podpora či pomoc jsou podle Vašeho názoru nejvíc potřebné pro pečující osoby?

psychologická pomoc	3 %
rekvalifikační kurzy	3 %
příspěvek na péči	10 %
nárok na důchod	3 %
za dobu pečování o osobu blízkou informovanost	28 %
finance	15 %
svépomocné skupiny	5 %
pomůcky	10 %
odlehčovací služby	23 %

Ot. 2 – Co patří podle vás mezi největší problémy a obavy, které trápí pečující osoby?

finanční situace (změna příspěvku na péči, dluhy apod.)	40 %
nepřístupnost informací o příslušné nemoci a nároku na dávky	10 %
neochota na úřadech (šikana)	6 %
obavy o pečovanou osobu	2 %
stres	6 %
nejistá budoucnost	20 %
málo odpočinku pečujících osob (příčiny jsou syndrom vyhoření, soc. izolace, chybí seberealizace)	14 %
nemožnost umístění dítěte s autismem do ústavní péče	2 %

Ot. 3 – Co byste změnila v oblasti péče o osobou blízkou? Co Vás ještě napadá k tomuto tématu?

sjednocení posuzování příspěvků	14 %
větší informovanost pro pečující osoby	10 %
sociální status (status pracujícího)	7 %
změnit způsob financování	7 %
začlenění do společnosti	17 %
odpočinek – stejná práva na odpočinek jako pracující	7 %
legislativní podpora (příspěvek na péči)	14 %
podpora odlehčovacích služeb	3 %
poradenství	3 %
pomoc ve vyhledávání nad. organizací	3 %
větší podpora státu	7 %
změna systému posuzování přidělení ZTP	7 %

Dětský rehabilitační stacionář při Městské nemocnici Ostrava

Oddělení Berušek v Dětském rehabilitačním stacionáři je určeno pro nejmenší děti. Vánoční dobu plnou lásky a pohádek milují hlavně ti nejmenší. A v jejich přítomnosti i dospělí vnímají kouzlo vánoc mnohem silněji.

Je to také čas setkávání a tak i my jsme nezůstali pozadu. Pozvali jsme k nám na návštěvu rodiče i prarodiče a otevřeli pro ně a jejich ratolesti malou tvůrčí „Vánoční dílnu“. Celé oddělení se obléklo do vánočního hábitu, zavonělo cukrovím, které jsme s dětmi napekli a v „dílně“ byla připravena celá řada různých materiálů k výrobě jednoduchých vánočních dekorací.

Společně strávené dopoledne umožnilo rodičům nejen si užít společné chvíle se svými dětmi, ale také vidět, jak se chovají v prostředí našeho oddělení a zároveň poznat neformální cestou denní režim a personál našeho zařízení.

Nad talířem cukroví jsme si s maminkami vyměnili své zkušenosti a často se dozvěděli i informace o tom, jak rodina postižení svého dítěte zvládá. Mnohdy jsou tyto rady a zkušenosti cennější, než pokyny uvedené v knihách.

Dílnička byla nejen o tvůrčí práci, ale hlavně malým zastavením v uspěchané době, pohlazením po duši a utvrzením sounáležitosti všech, kteří se dětem s postižením věnují.

G. Hučalová

Realita dnešního dne: ELEKTŘINA ZDARMA

pokračování ze str. 1

Touto instalací můžete vytvořit celou řadu větrných elektráren, stejně jako můžete zásobovat elektřinou malé a střední podniky, kterých je v Pákistánu a Indii velké množství. Chceme nainstalovat toto zařízení v různých oblastech Pákistánu, tam kde hodně fouká vítr i tam, kde vítr není. Zejména ve střední části Pákistánu, kde se nachází hodně rozvinutých průmyslových regionů, fouká vítr zřídka. Proto chceme tyto přístroje nainstalovat jak v městských oblastech, tak na pobřeží a v oblasti Himálají, kudy prochází Pákistánské větrné koridory. Chceme je nainstalovat na mnoha místech.“

■ **Victor Skljarov Vynálezce:** „V horách Pamíru se propadla půda. Utvořila se trhlina v zemi, ze které vytéká přibližně 600 milionů krychlových metrů nejčistší přírodní vody za rok, podobně jako z jezera Bajkal. Arabové se rozhodli postavit vodovod: 4 linie funkční a pátá náhradní, a tak přivést vodu z Pamíru do Dubaje. Je to takový velký mezinárodní projekt, o kterém dosud nikdo nemluví. Nejzajímavější na tom je, že díky video reportážím se dozvěděli o zařízení, které zajistí energii pro čerpadla, která budou čerpat toto ohromné množství vody. A tak mě našli. Hlavně zjistili, že je to zatím jediný přístroj na světě, který může fungovat nepřetržitě bez ohledu na to, jestli je vítr nebo není.“
Ruští vědci „vzdušnou průtokovou elektroinstalaci“ Skljarova náležitě ocenili.

■ **Anatolij Charlamov, akademik, expert Federální expertní rady při ruské Státní dumě:** „Nejsou o nic dražší, než instalace typu vrtule. V přepočtu na 1kWh elektro energie je výkonnost tohoto zařízení v podstatě levnější, než zařízení typu vrtule. Navíc údržba těchto zařízení je mnohem levnější, než stávajících vrtulových a jejich životnost je delší. Tento typ větrných elektráren se může stát konkurentem všech existujících větrných elektráren na světě.“

Nejtěžší je začátek. Zařízení šetrné k životnímu prostředí, které může produkovat zcela zdarma elektřinu ze vzduchu je tedy vynalezeno a poptávka po něm stále roste. Zbývá pouze zavést tento vynález do praxe. Potom budou naše řeky průzračné, vzduch čistý a do odlehlých oblastí naší planety přijde dlouho očekávané teplo a elektřina.

Marina Lazareva

GLOBÁLNÍ PARTNERSKÁ DOHODA ALLATRA
www.allatra-partner.org
SEDM OSNOV ALLATRA
HODNOTA ŽIVOTA
SVOBODA VOLBY
OVLÁDÁNÍ SEBE SAMA
DUCHOVNÍ A MORÁLNÍ
SEBEZDOKONALOVÁNÍ
JEDNOTA
TVOŘENÍ
DUCHOVNÍ DĚDICTVÍ

Události v Paříži trochu jinak…

Je 8 hodin ráno 8. ledna a do 4.třídy základní školy energickou chůzí vchází paní učitelka. Místo pozdravu začne na děti chrlit otázky, zda vědí, co se včera strašného stalo v Paříži. Vyzve jednu dívenku, aby to svým spolužákům popsala a s nadšením doplňuje podrobnosti, které drobounké žačce unikly. Neopomene ani přirovnání k události v N.Y. z 11.září a svou řeč zakončí slovy: „Ti muslimové jsou fakt divní a nebezpeční…“ Když pomineme skutečnost, že výklad nesouvisel s výukou a dětem nepřinesl žádné poučení a ani nic pozitivního, zůstane nám minimálně otázka – co vede lidi k tomu, že s takovou ochotou a až zvráceným nadšením šíří dál informace, které okolí jen vystraší, vzbudí dojem, že žijeme v nebezpečném světě. Možná jen sami nemohou tu hrůzu, do které se nechali zatáhnout při sledování zpráv, sami unést…

To, co se stalo v Paříži, je bezpochyby odporné a zcela jistě bezbožné jednání. Ale zamysleme se, zda jeho cílem byla jen redakce?! Nešlo tady o něco víc? Uvědomujeme si zde to skutečné, mnohem větší nebezpečí, do kterého se tak snadno řada z nás nechala vmanipulovat médii? Do nenávisti, která, jak známo, je vysoce nakažlivá a snadno se šíří a může pomocí nebezpečných nesmyslných výroků rozdmýchat i u nás, kde se nic neděje, vážné nepokoje. Vše probíhá podle starého schématu.

„Rozdrobení a rozdělení společnosti je stimulováno světovými politiky a mocnáři uměle! Proč? Aby ve vědomí lidí vytvořili vnějšího nepřítele a tak udržovali společnost ve strachu a poslušnosti. Aby pod záminkou boje proti někomu společnost bez váhání schvalovala rozdělení státního rozpočtu země na „zvýšená bezpečnostní opatření“ a jiné podobné výdaje. Jinými slovy, stát si tak zvyšuje moc a kontrolu nad lidmi. Kdo je představitelem státu? Skupina politiků – jednotlivci s jejich vlastními zájmy. Používají takto uměle vytvořený a někdy také jimi sponzorovaný veřejný „strach“ v zájmu posílení své moci a zpronevěry rozpočtu pod banální záminkou veřejné bezpečnosti.

Copak si skutečně myslíte, že ve světě neexistují dobré zprávy? Samozřejmě že existují, ale ty se záměrně ukazují jen zřídka. Cílem je totiž navozovat to, co je pro duchovní povahu člověka velmi odporné a silně aktivuje jeho živočišné pudy a potřeby. Politikům a velekněžím je ve skutečnosti prospěšné, když je člověk jako štvaná zvěř, kterou ovládá strach o svůj život a v masách převládá servilnost a zvířecí agrese k uměle vytvořenému obrazu nepřítele. Moc nad takovými „kódovanými“ lidmi je totiž obrovská. A tak v konečném výsledku, přestože si většina lidí přeje rovnost, svobodu a spravedlnost, jsou ve světě a společnosti díky politikům a velekněžím, stimulovány nekonečné války a podněcují se rasové, etnické či náboženské nenávisti mezi lidmi.“

Buďme rozumní, nepřijmeme informace z médií jako nezvratný fakt, uvažujme, hledejme souvislosti, přemýšlejme, mějme vlastní názor, poslouchejme svou intuici…To rozeštvávání, šířící se nenávist, bychom neměli dopustit. My usilujeme o mír! Tak se do nenávisti nenechme vmanipulovat. Ani teroristy, ani paní učitelkami, ani lidmi kolem. Obracejme svou pozornost na hezké věci kolem nás, neházejme lidi do jednoho pytle, ukazujme dětem, jak je svět krásný, vysvětleme jim, že nejsou mezi námi rozdíly…snažme se odstranit příčiny nepokojů, abychom už nikdy nemuseli řešit žádné války či teroristické útoky. **Vždyť všichni v hloubi duše toužíme po šťastném životě v míru, lásce a přátelství!**

Eva Svobodová

Pro ženy je důležité …

Je zajímavé, že ženy jsou ve své podstatě velmi citlivé, intuitivní, ale i praktické. Pro ženy je důležité vytvořit komfort, takové rodinné „hnízdečko“, kde se rodina může cítit pohodlně. Když je člověku teplo a útulně, snadněji se mu myslí pozitivně. Ale ženy nepotřebují k životu tak moc z materiální stranky, jako spíše emocionální podporu a soucit. To znamená partnerskou spolupráci a sdílení pocitů. To není triviální sex, ale něžnost, láska a prožívání vnitřního spojení. Má to v sobě každá žena a nezáleží na národnosti nebo místě bydlení.

Pokud muž neopětuje její city a tím zároveň neposkytuje ženě potřebný pocit ochrany, péče, lásky a tak dále, hledá ve vnějším světě náhradu toho, co nemůže dostat. A tak se z ní stává spotřebitel. Odtud vznikají pretenze k partnerovi ohledně materiálního dostatku, zábavy, sexu apod. Ale za tímto rozmarem se skrývá jen touha po pozornosti, po smyslném emocionálním kontaktu. Když se ženě dlouho nedostává takového kontaktu, onemocní. Toto „onemocnění“ vědomí se projevuje jako emancipace, feminismus a mrzutá hádavá povaha.

Pokud muž ve vztahu prokazuje nejen své mužské kvality samce, ale i soucit, něhu, lásku a porozumění bez ponižování, žena tyto pocity opětuje. Takový vztah založený na rovnosti, skutečném partnerství, je pevný a trvá dlouho. Pokud mají oba navíc společné zájmy a společné cíle (kulturní, intelektuální a duchovní rozvoj), bude život takového páru šťastný. Dosažení takové harmonie vyžaduje však neustálou práci nad sebou, kontrolu svých myšlenek, slov, činů a potírání se svého ega. Když se muž a žena snaží více jeden druhému dávat než brát, potom mezi nimi vzniká harmonický vztah. A následně i jejich přístup ke světu je dobrý a ohleduplný. V takovém soužití se jejich vnitřní energie vzájemně posiluje a každý prožitý den v takové harmonii a porozumění se stává svátkem.

Vladimír Lesník

Skladování a pomůcky k domácí výrobě kosmetiky

Vítanou a rozumnou alternativou průmyslové kosmetiky je bezesporu kosmetika vlastnoručně vyrobená. Přináší nejen radost z vlastní výroby, ze smysluplného vyplnění volného času, mnohdy i z ušetřených peněz, ale především víme, co námi vyrobený produkt obsahuje, z čeho je složen. Vyhneme se tak alergiím, ale současně můžeme poznávat reakci těla a organismu na některé nově použité přírodní složky, námi vyrobeného kosmetického přípravku. Víme, že rostlinné látky mají silný účinek, je tedy na místě používat rostliny a výtažky z nich vždy umírněně, dodržovat dávkování. A to platí i při vnitřní očistě těla pitím bylinných čajů.

Mohlo by se zdát, že některé suroviny pro výrobu domácí kosmetiky jsou finančně náročnější, avšak v konečném výsledku nás vyjdou vždy levněji než výrobky průmyslové kosmetiky. Stěží najdeme mezi sebou „kosmetičku“, která nezkusila domácí výrobu masky z ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, medu, koupele z okvětních lístků a výrobků z obilí, žloutkové zábaly na vlasy (*mně maminka jako dítěti oplachovala vlasy octovou vodou pro výživu a silný lesk*) či různé olejové kúry nebo peelingy (*osobně používám olivový olej smíchaný s jemným cukrem, ten nahradil sůl, která mi dráždila pokožku*).

V minulém povídání jsme si tak představili možnost výroby domácího mýdla. Jak vidno, mnohé receptury jsou jednoduché, obsahují poměrně málo složek a zvládne je s troškou trpělivosti každý. Jako ve všem je i zde důležitá hygiena. Pokud bychom nedodrželi naprostou čistotu, docházelo by k předčasné zkáze. Té nejvíce podléhají výtažky z čerstvých rostlinek, vonné a rostlinné oleje, proto je třeba skladování v temnu, suchu a chladnu. Krémy (mimochodem – krémy neukládáme nikdy na nejstudenější místo v lednici, protože by krém zhrudkovatěl, proto jej ukládáme na nejteplejší místo v lednici)) s obsahem mastných olejů (nikoli vonných) rychle žluknou, proti tomu se lze bránit přidáním vitamínu E, který oxidaci tuků zabrání. Výrobky s obsahem kolagenu či elastinu, což jsou bílkovinné látky, se rovněž velice rychle kazí. Stejně tak vodní složky, budeme-li mít produkt bez přídavku vody, vydrží nám poměrně dlouho. Dobrou životnost naopak vykazují přípravky s obsahem vosku, sušené části rostlin, alkoholické výtažky. Nářadí, obaly vyžadují pečlivou vyvářku alespoň 15 minut před použitím, eventuelně vymýt mycím prostředkem, poté pečlivě vypláchnout vřelou vodou a vytřít čistou utěrkou.

Z čeho by se tedy měla skládat naše domácí laboratoř? Určitě budeme potřebovat kuchyňskou váhu nebo dietní či dopisní, dále odměrky na tekutiny a vhodný je teploměr ze zavařovacího hrnce, eventuelně laboratorní teploměr. K výrobě krémů a emulzí si připravíme dvě nádoby k oddělování tukové složky a složky vodní, k tomu jsou nejvhodnější skleněné kádinky ohnivzdorné se stupnicí z laboratorních potřeb. Poslouží nám i sklenice od zavařenin, které ale musíme zahřívat ve vodní lázni v širokém kastrůlku a nemůžeme je postavit na plotnu. Míchat budeme vařečkou, potřebujeme také skleněnou tyčinku z laboratorních potřeb a klasickou chromovanou metličku na sníh. Poslouží nám lžičky z nerez oceli nebo i umělohmotné, dřevěné či umělohmotné špachtle, trychtýřky, dózičky z umělé hmoty nebo porcelánu zakoupíme v lékárně, ale použít lze i zásoby od původní průmyslové kosmetiky, dále tmavé lahvičky, porcelánový hmoždíř, struhadlo, kávové filtry, jemňoučká sítka, sklenice se šroubovým uzávěrem, skleněnou pipetu. Někdo rád používá elektrický mixér či šlehač, ten však není doporučován, protože při výrobě krémů se dostává do směsi velké množství vzduchu. Použít jej lze ale pro zpracování zeleniny, ovoce nebo čerstvých bylin. A nakonec nezapomeňme na popisky, pečlivě nadepsané etikety, obsahující kromě názvu i složení, datum naší výroby a dobu spotřeby.

Velkou část surovin zakoupíte v lékárnách nebo speciálních prodejnách kosmetiky, některé i v drogeriích, bio-obchodech, kde je dostupná např. křemičitá hlinka, hena, otruby, sušené léčivé rostliny. Rostlinky, které dobře známe, si můžeme nasbírat a nasušit sami, ale snažíme se při jejich sběru vyhnout blízkosti u silnic a průmyslových center. Levanduli, meduňku, pravou aloe, mátu peprnou a jiné si můžeme vypěstovat na zahrádce, na balkóně. Sušíme je na vzdušném, suchém a stinném místě v tenké vrstvě na papíře, někdo suší v mikrovlnné troubě. Na čerstvost základních surovin dbáme obzvláště u ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, vajec.

Příště si přiblížíme kosmwetické suroviny, důležité pro naši domácí výrobu. Do té doby vyzkoušejme jednoduchou recepturu pro zpevnění ochranného kyselého pláště a regulaci mazu všech druhů pleti.

Maska z podmáslí pro všechny typy pleti

100 ml podmáslí, 1 polévková lžíce medu, 1 polévková lžíce čerstvé šťávy z citronu

Smícháme podmáslí s citronovou šťávou a tekutým medem v láhvi, protřepeme. Směsí hojně čistíme obličej, krk, dekolt a v klidu necháme působit 10 min.

Text: Mgr. Bc. Dagmar Rea Zídková
Použitý zdroj: osobní archiv, internet

Co dělat, když najdete mládě

Hodně dotazů dostávám ohledně rady co s nalezenými mláďaty. Většina lidí postupuje naprosto nevhodně. Nejdřív si domů odnesou nalezené mládě a následně zjišťují co s ním. V časopise PŘÍRODA 7-8/2010 je na toto téma článek.

Často se stává, že jsou na záchrannou stanici přinesena zvířata, zejména mláďata, která jsou naprosto v pořádku a lidskou pomoc nepotřebují. Ohrožující je pro ně naopak odebrání z jejich přirozeného prostředí a hybatelem těchto případů je vždy neznalost.

Proto byste se měli řídit následujícími pravidly:

◊ Neodebírejte z přírody malé zajíčky, srnčata a mláďata dalších savců, pokud nejsou viditelně zraněná nebo pokud nejsou evidentně opuštěná (zmateně pobíhají, pískají, naříkají). Jejich matky jsou většinou nedaleko (shánějí potravu, bojí se vás a odešly) a brzy se k mláďatům vrátí.

◊ Neberte z přírody ptáčata, která jsou již opeřená, ale ještě neumějí létat. Po vylétnutí z hnízd trvá mláďatům ještě několik dní, než zvládnou letové schopnosti. Takové mládě můžete zvednout ze země a posadit ho na nejbližší vyvýšené místo (strom, zídka, apod.). Jeho rodiče ho najdou a dále o něho budou pečovat. U ptáků vůbec nevadí, že na mládě sáhnete.

◊ Ježčí mláďata potřebují vaší pomoc jedině v těch případech, když zahyne jejich matka. Mláďata z pozdních vrhů zasluhují naší pozornost z etických a humánních důvodů, většinou však až v měsíci listopadu. Hodně záleží na jejich hmotnosti a na tom, jaké je počasí.

◊ Labutě na polích většinou jen sbírají potravu, na ledě pouze odpočívají a nejsou přimrzlé.

◊ Než zvíře odeberete z přírody, poraďte se telefonicky s některou záchrannou stanicí. Odchyt druhů řazených mezi zvěř – včetně mláďat (srnec, jelen, zajíc) lze kvalifikovat jako trestný čin pytláctví!

http://www.prirodainfo.cz/show_clanek.php?p_nacteni=1&id_clanku=77&part=1

Proč se pouštní mravenci neztratí

Pouštní mravence naviguje nejen jejich vnitřní krokoměr, ale také pachové značky prostředí.

Člověk, který zabloudí v poušti, se s největší pravděpodobností bude pohybovat v kruzích. Otázkou, proč se něco podobného nestává také pouštním živočichům, se zabývali zoologové z Institutu Maxe Plancka. Do své studie si vybrali mravence druhu Cataglyphis fortis, kteří žijí v nehostinných pouštích Tunisu a při hledání potravy odcházejí od hnízda až na vzdálenost 100 metrů. Dřívější studie ukázaly, že tito mravenci patrně umí měřit vzdálenost podle délky svých kroků. To jim však zřejmě nestačí. Podle německých vědců se mravenci také naučí zapamatovat si určitý pach, který se nachází blízko vchodu do jejich hnízda a rozlišovat jej od jiných pachů. Experimenty ukázaly, že jej dokážou následovat i v případě, že je smíchán se čtyřmi dalšími pachy.

Podobný způsob orientace je běžný například u holubů, ale pro většinu druhů mravenců je typické používání vlastních feromonových značek, které jim ukazují cestu k potravě nebo ke hnízdu. V poušti by však tento způsob byl jen málo efektivní, protože feromony se v horku rychle odpařují. Pouštní mravenci se proto zřejmě naučili spoléhat se na pachové značky prostředí.

Výsledky studie popisuje článek v časopise *Frontiers in Zoology*

Autor: Martina Otčenášková
http://www.rozhlas.cz/

Vítání chlebem a solí

Chlebem a solí vítali staří Slované své hosty. Chléb – každodenní nezbytná výživa. Sůl – znamení čistoty a vzácnosti.

Chléb jako základní potravina provází lidstvo od doby, kdy se z pouhého lovce a sběrače stal zemědělec. Lidstvo konzumovalo nejdříve potravu na bázi obilovin, jako byly placky nebo kaše. Později lidé zjistili, že těsto připravené z mouky, vody a soli lze ponechat přirozeně nakynout působením kvasinek ze vzduchu. Tím vznikalo pečivo lehké, vzdušné a s chutnou kůrkou.

Z obilných surovin se se připravovalo i pivo, také náhodně vykvašené působením vzdušných kvasinek. Kombinace obou poznatků vedla lidi k použití pivní „usazeniny” pro cílené kypření těsta pro výrobu pečiva.

Z dochovaných nálezů ze starého Egypta je známo, že chléb byl společně s pivem a cibulí určitou formou platidla, které sloužilo, jako odměna za vykonanou práci dělníků a otroků. Obliba chleba dokonce vedla sousední státy k posměšnému označení egyptských obyvatel „chlebožrouti“.

Z Egypta se výroba chleba rozšířila do celého antického světa. Řekové a Římané zlepšovali techniky jeho výroby a měnili typy používaných obilovin. Z Říma se přenesla příprava moučného těsta do Gálie a Germánie a v době stěhování národů si znalosti pečení chleba přisvojili i Slované. O významu chleba v našich dějinách svědčí i starý slovanský zvyk, podle něhož vítáme hosta chlebem a solí.

Chléb jako boží dar přírody a těžké lidské práce se v každé domácnosti těšil velké úctě. Byl to znak pohostinnosti a dobrosrdečnosti. Odmítnutí se považovalo za urážku, stejnou jako by hostu chléb nebyl nabídnut. Tento krásný zvyk Slovanů se zachoval dodnes. Největší úcta, která je každodennímu chlebu věnována, zaznívá ze slovanských přísloví a pořekadel: *Chleba se nikdy nepřejíš, Dobrý ako kus chleba, Lepší je kus chleba na cestě, než-li pero za kloboukem.*

Chléb má symbolický obsah o Velikonocích i Vánocích – v podobě vánočky. Chlebové placky ve tvaru kruhu symbolizují jednotu.*(Beranová Magdaléna „Slované“,Jídlo a pití v pravěku a středověku)*

OBYČEJE A ZVYKY

Když staří Slované zaseli jař, jarní setbu, vykonali zvláštní pobožnost s prosbami za zdar úrody. Tyto pobožnosti opakovali, když byly skončeny všechny jarní práce a když obilí z jarního setí začalo vzcházet.

Prosebníci navštívili novou úrodu na všech **čtyřech světových stranách**. Když nastaly žně, nažali obilí a svázali v obilný snop, co se vešlo do velkého povřísla. Narychlo jej vymlátili, semleli a napekli „z nového“. Nový koláč nabídli nejstaršímu hospodáři. Část těchto prvních božích darů – chléb a víno – obětovali také zemi, „protože ji ochudili o sílu“. Před tisíciletím, ba ještě před stoletím, byl celý náš národ zemědělský.

Žemle, housky, dušičky

Když byl čas setí, chystaly hospodyně za starých dob zvláštní pečivo k obětování: pekly jidáše a žemle. Kdo je uměl upéci a tudíž kdo jídal čistý chlebíček, jenž svítil bělostí, tomu byly odpuštěny všechny přestupky. A žemle? Na ty musela být čist‘ounká, bělostná a jemná mouka, které staří Římané říkali simila.

Nevěsta pláče, nesou koláče…

Z bílé pšeničné mouky se pekou koláče.Jenom o českém koláči je možno dát hádanku: *zkroucený, svázaný, přec o svatbě skáče.*V ostatních zemích dělají koláče jinak.

Koláč byl opravdu veliký jako kolo. Nejstarší chléb býval veliký jen jako placka. Polabští Slované každoročně podávali soše boha Svantovíta medový koláč, jenž byl vysoký, když jej postavili na hranu, jako muž.

O svátcích pékávali naši předkové veliký svatební koláč pšeničný, zdobený květinami, pentlemi vejci a cukrovím. Na Moravě mu říkali stolovník, na Slovensku radortník.

K svatebnímu pečivu patřil také věnec. Býval veliký jako bochník chleba. Ženichova matka jej naplnila rozinkami, mandlemi a těsto nasytila máslem. Doprostřed zatkli jedličku a na jedličku navěsili ozdůbek a cetek, pentliček a dětských figurek.

Koláč byl svatební dar nevěstě. Při obyčejné svatbě to byl opravdový veliký koláč, při svatbách rytířských to býval peněžitý dar.

(R. J. Vonka Od hroudy k chlebu)

Roztápění pece při pečení chleba

Nejprve pec vyčistíme. Připravíme si vhodné dřevo. Správnou teplotu při pečení můžeme zjistit rozhozením mouky. Pokud v čisté, vymetené peci mouka okamžitě tmavne s tendencí připálení, je pec přehřátá a necháváme vychladnout. Pokud nezhnědne mouka ani po chvíli je pec nevytopená. Jestliže mouka pouze žloutne a netmavne je stále málo rozehřátá. Správně vytopená pec je v okamžiku, kdy mouka postupně zlátne, zhnědne až ztmavne.

***

Z prastarých dob zachovali kronikáři jedinou pohanskou slovanskou modlitbu – prosbu a v této prosbě prosívali staří hospodáři za úrodu prosa:

„Hospodine, jenž jsi nás až dosud opatřoval krmí, dej nám ji zase v hojnosti“.

Díkůvzdání

Chcem vděčni být za chléb, jejž jíme.
A pomáhat, kde nouzi zříme.
Chcem pracovat – nás posiluj.
Chcem milovat – nás naplňuj.
(autor neznámý, překlad Jan Dostal)

„Duch tratí sílu, když chléb vezdejší jej tíží“.

Božena Němcová

http://www.chleboradce.cz/

O problémech a důsledcích globálních změn klimatu na Zemi. Účinné způsoby řešení daných problémů

pokračování článku z minulého čísla (Polahoda 12/2014)

Dnešní světová společnost je uměle rozdělena hranicemi, ideologií, politickými stranami, sociálními třídami, náboženstvím atd. V dnešním světě se nenápadně propaguje způsob chování, který bychom mohli popsat výrazem: člověk člověku vlkem. Světová průmyslová finanční elita, která vlastní většinu světového kapitálu, provádí pod různými záminkami realizace projektů s protilidskými cíli. Tito lidé se domnívají, že by pouze jejich úzký kruh měl vlastnit nejnovější vědecko-technické objevy, a obyvatelé planety musí žít ve strachu, chudobě a pokoře. Manipulace vědomím lidí a umělé vštěpování spotřebitelského postoje k životu ničí duchovní a morální hodnoty, vzbuzuje v lidech pýchu, sobectví, strach a nenávist. Ta se společnosti nabízí pod různými záminkami, jako je neustálé hledání „vnějšího nebo vnitřního nepřítele“, přičemž se tak ve skutečnosti děje s jediným účelem – rozdělit a rozdrobit společnost na snadno manipulovatelné drobné klastry.

Po celém světě jsou uměle vyvolávány napětí a nátlak, jehož cílem je způsobit zvýšenou úmrtnost obyvatel zeměkoule. Pod různými záminkami jsou realizovány programy na umělé snížení počtu světové populace, včetně záměrně vyvolávaných ekonomických, finančních a potravinových krizí. Rozdmýchává se demografická psychóza. Prostřednictvím médií se po celém světě šíří naprosto nepravdivé informace o tom, že populační růst je hlavní příčinou chudoby ve světě a hrozí ekologická katastrofa, že vzhledem k „přelidnění planety“ nám v blízké budoucností hrozí nedostatek potravin a pitné vody.

Ve skutečnosti na Zemi může žít až 25 miliard lidí, což potvrzují výpočty předních světových vědců. Navíc moderní technologie, vypracované na základě nových objevů PRAPŮVODNÍ FYZIKY ALLATRA, umožňují vyrábět energii z nevyčerpatelného zdroje zcela zdarma a následně všem lidem na světě poskytnout potraviny, pitnou vodu a nezbytné podmínky pro život.

Ve skutečnosti problém s „přelidněním planety“ neexistuje. Jediný reálný důvod proč světová elita (světoví bankéři a oligarchové, v jejichž rukou je zkoncentrována většina světového kapitálu) usiluje o snižování počtu obyvatel planety pod různými záminkami – je jejich touha po moci a kontrole nad celým světem. A při zvýšení počtu obyvatel se kontrolování z jejich strany stává složitějším, objevuje se v něm hodně svobodomyslnosti. Systém totální nadvlády začne selhávat. Svobodně smýšlející společenství, ve kterém dominují skutečné duchovní a morální priority v životě lidí, je velkou hrozbou pro takový systém…

Ale v dnešní konzumní společnosti se místo toho, aby se pomáhaly řešit problémy světové populace, realizují programy na její umělé snížení. Utajená řešení hrstky průmyslové finanční světové elity, se aktivně uvádí do praxe samým mnohomiliardovým obyvatelstvem zeměkoule. Jak je známo, lidé žijící ve strachu se dají snáze ovládat. Zejména v konspiračních teoriích a analytických materiálech se ve světové politice objevuje takový pojem, jako „zlatá miliarda“ („nový světový řád“), který předpokládá umělé snížení světové populace na jednu miliardu. Mohli bychom ji považovat za pouhou teorii, kdyby se v posledních desetiletích neodehrávaly události potvrzující ideji této „teorie“…

…Kromě toho, vzhledem k hrozící planetární klimatické katastrofě, jsou k dnešnímu dni v „zákulisí“ uváděna jiná čísla. Aktuálně se mluví jen o 144 000 lidech, „majících právo na existenci ve světě“, z nichž 4 tisíce – je světová elita, 40 tisíc – personál a bezpečnostní ochrana elity, a 100 tisíc – otroci, zajišťující maximální zabezpečení živobytí světové elity. Pro tyto účely jsou postaveny bunkry, tajná podzemní města se zásobou jídla k přežití v době globálních přírodních katastrof. Tato města mohou pojmout celkem 144 tisíc lidí… Ve skutečnosti jsou tyto bunkry pouhou iluzí bezpečnosti na tomto světě, protože každý člověk může zemřít, a to v kterýkoli okamžik.

***

Při zatmění se Měsíc zdá být tak velký, že zakrývá obrovské Slunce. Tak, jako Měsíc, který zatemní Slunce, se zdá být velké a důležité i to, že se politici snaží skrýt realitu nevyhnutelně blížících se globálních katastrof tím, že připoutávají pozornost lidí na cokoliv malého, uměle vytvořeného režiséry a scenáristy zákulisí světové politiky, kteří rozdmýchávají a podporují neshody mezi lidmi, vytvářejí konflikty, potravinové a ekonomické krize, nestabilní podmínky pro existenci lidí, pro něž problémy jejich vlastních zemí (Měsíce, který dočasně zatemní Slunce), se zdají být větší a důležitější, než problémy celé Země a celého lidského druhu (Slunce).

Místo usilování o konsolidaci národů světa jsou rozpoutávány hádky mezi lidmi uvnitř země, podněcují se války, nenávist k jiným národům, vyvolávají se politické bouře a ekonomické tajfuny. V důsledku toho jsou mnozí lidé ve světové společnosti pod neustálým tlakem, ať už je to v souvislosti s finanční krizí, nebo vojenským konfliktem…

Pozornost veřejnosti je dnes připoutána k ozbrojeným konfliktům, které jsou zúčastněnými stranami pod různými záminkami pečlivě organizované a sponzorované. Ozbrojená konfrontace v Jemenu na základě nábožensky motivovaných konfliktů způsobila politické napětí a nestabilitu. Ozbrojená konfrontace v Somálsku. Ozbrojené střety v jižním Súdánu vedly k tomu, že se více než 7 milionů lidí ocitlo na pokraji hladomoru. Konflikty v Libanonu, Sýrii, Palestině, Iráku, Íránu, Izraeli, v pásmu Gázy, Nigérii, Kamerunu, Libyi, Alžírsku, Mali a mnoha dalších zemích… Výsledky ozbrojených převratů a revolucí jsou všude stejné, odehrávají se podle stejného scénáře: smrt, ničení infrastruktury, ekonomický pokles, rostoucí počet uprchlíků, ukvapené osvobození území místními obyvateli, kde se odehrává předplacené a předem objednané divadlo vojenských střetů.

***

Již není tajemstvím, že v blízké budoucnosti „náhle” přestane existovat světová měna a její hodnota bude nižší než papír, na kterém je vytištěna. I přes veškerou snahu tuto informaci skrýt, se přece jen dostala na veřejnost. Stane se to jako vždy náhle, nečekaně (známý rukopis světových scénáristů) a stovky milionů lidí, a to nejen v této vyspělé zemi, ale i v dalších zemích světa, se za jednu noc stanou žebráky.

…Kolaps světové měny bude mít obrovský dopad a ve světě způsobí velkou hospodářskou krizi. Nejvíc to zasáhne populaci těch zemí, které na ni nejsou připraveny.

Vzhledem k nevyhnutelné globální přírodní katastrofě v příštích desetiletích můžeme očekávat stovky milionů klimatických uprchlíků ze Severní Ameriky.

A to je vážný problém pro celý svět. Pro lidi žijící po staletí v míru, kteří nejsou přizpůsobeni k životu v extrémních podmínkách, bude realita tvrdá…

Je důležité informovat veřejnost o problémech naší blízké budoucnosti. Všichni sociálně aktivní lidé by se již dnes měli podílet na integraci a konsolidaci světové společnosti, ignorovat všechny egoistické, sociální, politické, náboženské a jiné překážky, kterými systém uměle rozděluje lidi. Pokud spojíme své úsilí nikoliv jen na papíře, ale ve skutečnosti, můžeme většinu obyvatel planety stihnout připravit na globální klimatické a ekonomické otřesy a změny, které se blíží. Každý z nás v tomto ohledu může udělat spoustu užitečného! Spojením s ostatními lidmi zdesetinásobí své síly a možnosti.

Pokud se lidé z různých zemí začnou konsolidovat při společném řešení různých problémů a samostatně se sjednocovat, a to bez ohledu na národnost, náboženství, sociální nebo jiné postavení, mimo politický a kněžský systém, určený k rozdělení lidí, potom je vybudování nové světové společnosti založené na všelidských duchovních a morálních základech skutečně možné.

Jsme všichni lidé a máme společné místo k bydlení – Zemi, máme jednu národnost – lidstvo a jednu cennost – život, jehož prostřednictvím se můžeme důstojně realizovat ve smyslu své existence ve vyšším duchovním a morálním aspektu.

Více informací naleznete v dokumentu „O problémech a důsledcích globální klimatické změny na Zemi.Účinné způsoby řešení daných problémů“.

Dokument skupiny vědců Mezinárodního veřejného hnutí „ALLATRA“

zdroj http://allatra.org/cs/

Je vše opravdu jenom pouhá náhoda?

Sluší se v úvodu takových to autorizovaných sdělení uvést malé prohlášení, že jsem článek napsal samostatně, na základě vlastního názoru a postoje k uvedenému problému. A pokud jsem citoval vnější informační zdroje, tak jen proto, abych své sdělení učinil srozumitelnější a zdůvodnil význam a závažnost sdělovaných informací pro současnost.

Ve vztahu tématu nahodilosti a kvality lidského života, potažmo zdraví, pokládám za podstatné uvést zejména ten fakt, že ani nemoc nebo nehoda není náhoda a tím méně snad zlomyslnost a nespravedlnost osudu, ze kterého, ač to zní nedůstojně, mnozí též ve skrytu své duše tento obviňují.

Člověk jako „vrchol inteligence ve vesmíru, hned po Bohu“ má plné právo na to, aby byl **zdravou, harmonickou a šťastnou bytostí.** Protože je ale ve většině případů právě opak pravdou, sluší se jistě také touto problematikou více zabývat a zamýšlet se hlouběji a důsledněji nad pravým smyslem a ospravedlněním naší současné „pozemské“ existence.

Slovo náhoda používáme natolik automaticky, že ani nevíme, jestli náhoda existuje, či ne? Za náhodu v běžném slova smyslu označujeme výskyt něčeho, co neumíme racionálně vysvětlit. Pokud se něco za náhodný jev označuje, je tím míněno většinou dvojí pojetí.

Buď příčinu či vysvětlení jevu neumíme na současné úrovni poznání najít nebo jev prostě žádnou příčinu nemá?!

Bavíme-li se o jevu zvaném náhoda a tedy o něčem, co si neumíme rozumem vysvětlit, můžeme také, kromě výše uvedených dvou, asi jistě logických, důvodů konstatovat ovšem ještě další závěr: v úrovni rozumového, logického a tedy materialistického uvažování náhoda existovat může, proč ne? Přesto nám ale stejně něco uvnitř nás potichu šeptá, že je to hloupost, nebo že, náhoda neexistuje. My pouze na současné úrovni či stupni vědomí nejsme zatím schopni si toto plně uvědomit a do všech důsledků z toho pro nás vyplývajících to pochopit, resp. docenit.

Kdyby hypoteticky existovala náhoda jako přírodní zákon, byl by všude nepředvídatelný chaos, neřád a konec, resp. by na „principu“ náhody ani nemohlo nic vzniknout. Náhoda totiž neposkytuje žádnou jistotu a záruku trvalé a předvídatelné existence v čase. Přesto se s tímto doslova pseudoprincipem počítá i na vědecké (nikoliv na pravědecké) úrovni a to v tak závažných tématech jako je vznik vesmíru a vznik života vůbec.

Kdybyste nevěděli, z jaké úrovně vám někdo sděloval, že vznik života ve vesmíru je na současné úrovni poznání vysvětlován termíny jako „prapolévka“ nebo „primární bujón“, nebyli byste daleko od pohoršeného konstatování, že máte co do činění s otravným bláznem. Nicméně nejde o výplod patologického mozku, ale o přísně vědeckou terminologii (viz. *http://www.vsichnivsem.cz/strednipredmet-582-biologie_od_vzniku_zivota_do_organismu):*

Ruský učenec Oparin předpokládal, že organické látky byly vlivem ochlazení spláchnuty z atmosféry a hromadily se ve stojatých vodách – primární bujón, prapolévka. Vyšel ze základního zjištění, že všechny organické látky na Zemi obsahují biogenní prvky, zvláště pak uhlík. Tento prvek dopadá na naši planetu v meteoritech (až 4,5 %) a v závislosti na teplotě se slučuje s jinými prvky, předně pak s vodíkem. Vznik nejjednodušších základů organických látek – uhlovodíků je pak ve vesmíru procesem zákonitým … Prvotní organismus – eobiont – vznikl až po vzniku nukleových kyselin, jejich rozdělení mezi koacerváty a po vzniku identické replikace. Eobiont byla prokaryotická buňka schopná rozmnožování, její přesná podoba však není známa. Buňky se stávaly složitějšími a postupně se rozdělovaly.

Tolik praví vědecká teorie nazvaná vznešeně „evoluční abiogeneze“. Poměrně náročné čtení, není-liž pravda? Vědecké konstatování ctihodného učence Alexandra Ivanoviče Oparina (1894-1980) by se dalo shrnout do jednoduchého souvětí, kde by se tato premisa dala zestručnit lakoničtěji (nejde o vtip):

„Nad prapolévkou se zablesklo, zahřmělo a zapršelo a tu vznikl sám od sebe koacervát jako základ živé hmoty a později, světe div se, dokonce i člověk.“ Těžko co dodat…

Téměř podobně je ale vědecky prezentován i vznik vesmíru, kdy vědecký termín „prapolévku“ nahrazuje termín „husté mračno“. Možná pak termín „hustý bujón“ nezní sice moc vědecky, ale přece jen jaksi smysluplněji.

Minulá doba nesoucí se ve znamení ideologie dialektického materializmu zanechala na těch, kteří jí prožili, nesmazatelné stopy na duši, jež si nesou po celý svůj život. Zachováme-li si přísně vědecký odstup, je i toto možné pojmout přísně vědecky a charakterizovat tento neblahý proces slovem *imprinting (vtiskování)*, což je proces učení vázaný na časově omezené období v určité fázi vývoje jedince a vedoucí k dlouhodobým a obvykle trvalým a nezvratným změnám chování, bohužel.

Jedním z takových, řekněme „trojjediných“, principů či dogmat pokroku té doby je možné uvést tři (pseudo) teze:

1. Člověk se do současné podoby vyvinul z opice; 2. Po smrti (a před zrozením) „nic“ neexistuje; 3. Vše je jen pouhou náhodou.

Když si tyto nesmysly nyní čteme a uvědomujeme si jejich tragickou povahu, jsme na tom ještě dobře. Horší je, že si sice myslíme, že jsou to nesmysly, ale pocitově (v podvědomí) to bohužel zase až za takový nonsense (absurdum) nepovažujeme. Protože a jelikož nám toto bylo spolu s dalšími vědeckými fakty indoktrinováno už v raném dětském věku, kdy je učenlivý mozek citlivý na nové informace. Tento pseudoprincip totiž ovlivnil náš duševní život a rozhodování.

Sám jsem se kolikrát přistihnul, že i přes později získané pravdivé informace, které měli tyto záznamy překrýt a přeprogramovat, ve mně dříme určitá míra připravenosti jednat podle těch starých záznamů. Trpkým plodem toho je zejména tendence k automatickému (mechanickému) jednání, kdy si ***člověk*** neuvědomuje ***kým a čím doopravdy ve své podstatě je a jaký má život smysl?***

Dr. Tomáš KILIAN, 25. 10. 2014

pokračování v příštím čísle…

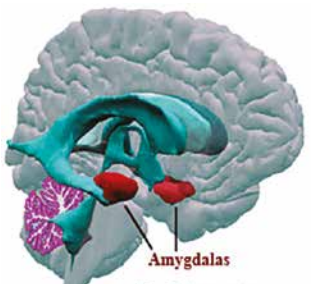
ZNAKY KOLEM NÁS

Sobkův palác, Opava

Mandlová jádra (amygdala) odpovídají za schopnost snímat informaci od jiných lidí

„…V lidském mozku se nacházejí dvě mandlová jádra umístěná z pravé i z levé strany. Je to velmi zajímavá podkorní mozková struktura, která je spojena se vznikem emocí různého druhu.

Současná věda už ví, že mandlová jádra (amygdala) odpovídají za schopnost snímat informaci od jiných lidí. Tak člověk podvědomě rozumí, jak se tito lidé v daný okamžik cítí. Ale mechanismus snímání informace ještě není vědcům zcela znám.



Rigden: Pochopitelná věc, vždyť toto snímání, stejně jako mnohé jiné funkce mandlových jader, je spojeno s prací bočních Bytostí člověka v jeho energetické konstrukci. Ve fyzickém těle jsou funkce mandlových jader spojeny s vegetativními emocionálními reakcemi, se zajištěním obranného chování, s motivací podmíněně reflexivního chování. Přičemž dnes už je vědecky určen fakt, že poškození mandlového jádra může vést k částečnému zániku struktur, jež jsou odpovědné za zuřivost, agresi a také za vzpomínky na nebezpečné situace. Jinými slovy to může vést k částečnému zmizení strachu člověka, což ho uvrhne do neustálého rizika, které si nebude uvědomovat. V medicíně existovaly pokusy léčby strachu a nekontrolovatelných výbuchů agrese cestou chirurgického poškození mandlového jádra. Rád bych podotkl, že ne vždy platí, že účel světí prostředky. Vítězství nad sebou samým je mnohem důležitější než jakýkoli chirurgický zásah. Tím spíš, že všech svých strachů a projevů Materiální podstaty se člověk přeci jenom nezbaví. V lidském organizmu neexistují „nadbytečné části“, takže nemá cenu něco z těla odstraňovat, pokud to není nezbytně nutné.

A ještě několik slov o bodu nad uchem. V této oblasti jsou také struktury (energeticky spojené s konstrukcí člověka), které se účastní procesu toho, jak člověk, jenž se nachází ve změněném stavu vědomí, vnímá prostorové vztahy… přesněji řečeno, podílí se na jeho orientaci v prostorech různých dimenzí. Čtyři bytosti jsou v tomto procesu také zapojeny. Ačkoli je tu určitý fenomén. Pro tyto Bytosti neexistuje čas a prostor v té podobě, v jaké je vnímá obyvatel trojrozměrného prostoru. Ale právě díky práci Bytostí u člověka vzniká intuitivně přesný pocit orientace v čase a prostoru…“

úryvek z knihy AllatRa

Co je to změněný stav vědomí během meditace?

Co je to změněný stav vědomí

Setkala jsem se s případy, kdy si lidé dokonce přečetli knihy a zabývali se meditací, uskutečňovali ji, mírně řečeno, na pouhých představách. Během podrobné diskuse se ukázalo, že jednoduše nechápali, co ve skutečnosti meditace je, co v praxi znamená změněný stav vědomí, i když o mnohém četli. V některých případech se lidé domnívali, že dělají meditaci, ve skutečnosti ale prakticky zůstávali během dne v obvyklém stavu bdělosti a vůbec se neobtěžovali nějakým přepnutím do jiného stavu vědomí. Proto je během té činnosti často napadaly myšlenky o každodenních záležitostech, o jejich současné práci, každodenním životě, denních prožitcích a tak dál, tedy nejrůznější odvádějící myšlenky. Ovšem, že taková meditace, jako teorie, se uskutečňovala na holých představách. V jiných případech lidé místo meditace propadli spánku. Převážně to bylo poté, co se během pracovního dne velmi unavili, a potom si sedli, že se budou věnovat meditaci. Spánek, jak je známo, je také jeden ze změněných stavů vědomí. Chybně tento stav považovali za meditaci, jelikož do toho vkládali takové „houževnaté úsilí“, v tom smyslu, že se donutili meditovat, nehledě na únavu po pracovním dni. Nepociťovali ale fakticky žádné výsledky.

Rigden: Tito lidé musí pochopit, co je to změněný stav vědomí, jaké ty stavy bývají a čím se liší jeden od druhého. ***Pro takové změněné stavy vědomí, jako je například právě spánek nebo meditace, je typické absolutní uvolnění těla, myšlenkový klid, polospánek. Ale to je pouze ukazatel počátku změněného stavu vědomí***, potom již přichází rozdělení: na ty, co se pohrouží do meditace (vědomé ovládání jemných procesů neviditelného světa), a ty, co se pohrouží do spánku (nevědomý stav).

Anastasia: To je to, o čem jsem mluvila! Lidem chybí reálné praktické chápání toho, co je to taková opravdová meditace a jak ve skutečnosti probíhá.

Rigden: Těmto lidem bych **pro začátek** poradil, aby se pochopili a vyznali se v tom, co je elementární **autogenní cvičení**, **naučili se uvolnit tělo a kontrolovat své myšlenky**. Aby se naučili dlouho udržet pozornost na jedné věci, a teprve potom mohou přistoupit k praktikování meditace, tedy ještě hlubšího ponoření se do změněného stavu vědomí. Potřebují si osvojit prvotní techniky meditace, které jsi popsala v knize Sensei ze Šambaly. 1.díl a v dalších knihách této série, teprve potom si již mohou začít osvojovat základní duchovní praktiky.

Anastasia: Souhlasím s Vámi, lidé jsou různí. Jedni podstatu rychle chápou, druzí potřebují čas, aby se v tom všem vyznali detailněji. Nejčastěji ale člověku elementární znalosti o sobě samém, o obecných mechanizmech práce mozku v různých stavech vědomí nestačí. Vím, že disponujete unikátními znalostmi z oblasti neurofyziologie a fungování lidského mozku. Nemohl byste nám podrobněji objasnit téma změněných stavů vědomí, abychom se zorientovali alespoň ve faktech, srozumitelných pro čtenáře, nebo se podělili o poznatky, které je možné veřejně oznámit?

Rigden: No, v mezích dnešního chápání vědy o fungování lidského mozku, aby lidé pochopili, o co jde a jaký směrem by měli vést své výzkumy, je to možné. Jak je známo, činnost mozku je spojena s elektromagnetickými vlnami. **Mozek může pracovat v různých režimech, pro každý z nich je typický konkrétní psychofyziologický stav vědomí.** Člověk jako Osobnost může, díky koncentraci své pozornosti, ovládat několik takových stavů vědomí. V každodenním životě se člověk nejčastěji nachází v jednom ze stavů, kte-

rému se ve vědeckých kruzích říká bdělost. Vědci provedli měření elektrické aktivity lidského mozku a nazvali ***stav aktivní bdělosti beta-rytmem (β-rytmem)***. Jeho rozsah činí od 14 do 35 Hz, napětí 10-30 µV. Beta-vlny patří k rychlým vlnám a jsou nízkoamplitudovým kolísáním celkového (souhrnného) potenciálu lidského mozku. Tvar vlny na elektroencefalogramu připomíná, hypoteticky, „trojúhelníky“ se špičatými vrcholky. Beta rytmus zachycují převážně při činnosti čelní a centrální oblasti mozku. Když ale člověk zaměří pozornost na něco nového, neočekávaného, na nějakou zaslechnutou informaci, intenzivní rozumovou činnost, silný emocionální podnět, pak se tento rytmus zvýší a může se šířit do dalších částí mozku. Beta-rytmus je typický pro činnost mozku při rozumové práci člověka, při jeho emocionálním napětí, při působení nejrůznějších impulsů.

Měli bychom poukázat na to, že ve skutečnosti *pro mozek vůbec není typický takový pojem, jako únava*. Musíme jednoduše rozumět, jak pracuje a pohotově přechází z jednoho typu činnosti na jiný, musíme umět kvalitně a ve vhodnou dobu měnit stavy svého vědomí. Každodenní život je neustále spojen s psychologickým „přeladěním“ člověka, na čemž, mimochodem, také závisí i celkový stav organismu. Na člověka během dne působí nejrůznější vnější faktory, takové jako například zvuk, světlo, o to už nemluvím o vlivu neviditelného světa. To všechno představuje každodenní impulsy, které tak či onak působí na fyziologické a jiné procesy činorodosti člověka.

Nadměrné rozrušení, hněv, podrážděnost, psychologická únava jsou doprovázeny napětím svalů tváře, šíje, rukou a tak dál. Napnutý sval zároveň také představuje generátor dráždivých impulsů. **Úkolem člověka, který provádí autogenní cvičení, či se připravuje na vykonání meditace, je omezit tok dráždivých signálů.** Proto se usazuje do vhodné, pohodlné pozice v tichu (vylučuje zvuky – podněty), zavírá oči (vylučuje působení zdrojů zrakových impulsů), přepíná pozornost od různých všedních myšlenek, prožitků, neklidu na vnitřní klid, ticho (tedy dle možnosti vylučuje bezprostřední působení neviditelného světa). Dále se soustředí na uvolnění svalů (vylučuje ještě jeden kanál vzrušení), potom úplně dosahuje stavu absolutního klidu. Tak člověk přelaďuje režim činnosti své psychiky a tedy i nervové soustavy. Díky takovému „přeladění“ se může sám ovládat s pomocí přesných myšlenkových autopříkazů (autoraportů).

Anastasia: Disciplína myšlenek člověku odkrývá velké možnosti. Ve stavu meditace může ovládat mechanismy, při jiných stavech (včetně stavu bdělosti) své mnohovrstvé energetické konstrukce nedostupné. Samozřejmě je u něj při správném vykonání meditativní techniky možné pozorovat duchovní vzestup, prozření, rozvoj intuitivního vědění a také „vedlejší účinky“ jako přibývání sil, dobrá nálada, zvýšení tvůrčího potenciálu, což se také pozitivně projevuje na celkovém stavu člověka.

Rigden: Zcela jistě. Je důležité všechny tyto mechanismy chápat. **Pozornost při meditaci je jako elektrický proud v síti: co k němu budeš připojovat, to bude fungovat.** Proto je důležité udržovat koncentraci pozornosti na hlavních procesech, které se odehrávají při meditaci.

úryvek z knihy Allatra A.Novych, str. 468

pokračování…

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

Kdo koho objímá? Strom dítě či naopak? Anebo se oba ztratí v objetí nekonečné existence (Boha, Matky Země) a pak není objímaný ani objetí a je jen sdílení a setkání dvou živých bytostí v živé přítomnosti…

Jaroslav Z., Šumperk

Už nyní můžete přebývat v blaženém stavu, máte pro to vše potřebné v sobě

Kdyby růže měly dar řeči, mohly by říci toto: budeme vyzařovat vůně jen pro dobré lidi; pokud si k nám přičichne špatný člověk, utajíme před ním naši vůni? Mohla by lampa prohlásit, že svítí pouze pro vznešené lidi a pro darebáky ne? A mohl by strom oznámit, že od této chvíle nebude dávat stín zlým poutníkům? Všechny tyto představy nám mohou pomoci pochopit nesmyslnost našeho pojetí lásky.

Celou dobu zde byla, jasně zářila ze stránek knih. Ale my si jí nechceme všímat, vždyť jsme po uši uvízli již v dávno zformované představy o lásce. A není se čemu divit, vždyť všechny napsané lyrické texty jsou prodchnuty těmito představami. Ale to, co nazýváme láskou, ve skutečnosti vůbec není láska, nýbrž její pravý opak zamaskovaný do podoby touhy, ovládání, pocitu vlastnictví, manipulace, strachu, úzkosti… cokoli, jen ne láska. Bylo nám řečeno, že štěstí je především vnitřní klid, duševní pohoda. Ale co my děláme? Podmiňujeme tento pocit vnějšími událostmi, situacemi, lidmi,…

Říkáme si: nebudu šťastný, dokud nevyřeším všechny problémy, nedokončím všechnu práci, nesplatím hypotéku…. Mám pro vás dobrou zprávu: můžete být šťastní hned – ve skutečnosti vám nic nestojí v cestě. Existuje pouze jeden důvod, proč v tomto okamžiku, neprožíváte stav, jaký se v budhismu nazývá Nirvána (blaženost, štěstí): vaše myšlenky se zaobírají tím, co vám chybí, vy myslíte na to, co vám schází. Jinak byste byli šťastní. Zaměřujete se na to, co máte. Už nyní můžete přebývat v blaženém stavu – máte pro to vše!

Anthony de Mello

Kéž s důvěrou vstoupím
do všech světů,
do nichž vstoupit mám.
Kouzelným klíčem
otevírám svoji duši.
Díky tobě Pane,
vím, že na to nejsem sám.
Na křídlech radosti
letím vstříc všemu novému
- svobodný a šťastný…

Alka Bazalka, AAS

HRDOST NEBO PÝCHA?

Jak víte, svět se skládá z protikladů. Je třeba rozlišovat mezi láskou a vášní, vírou a fanatismem, láskou k vlasti a vlastenectvím. Tak i tady: hrdost a pýcha jsou různé pojmy.

Pýcha je „čisté“ sobectví a egoismus. Je to povyšování se nad ostatními, neschopnost přijmout jakoukoli kritiku, utvrzení pocitu své výjimečnosti, ponižováním ostatních. Ano, je to arogance a povýšenost, velikášství a lenost. Pýcha – je kořenem všech negativních situací, které se nám stávají. Pokud vezmeme některou z těchto situací a rozebereme ji, zjistíme, že v té či oné míře je na vině právě pýcha. Pýcha je překážkou pro náš vývoj (duchovní, fyzický a intelektuální).

Člověk, který dosáhl znalostí v určité oblasti, z pýchy věří, že je líp informovaný než ostatní a začne je poučovat. Nebo odmítá jiný úhel pohledu, aniž by jej prostudoval nebo si o tom něco zjistil. Pro pýchu je charakteristický neustálý neklid a obavy. Takový člověk je vždy v napětí, čeká na útok, pořád si dělá starostí o své postavení, a jak vypadá v očích jiných lidí. Sní o lepším, vyšším postavení a s odporem se dívá na lidi, z jeho pohledu „nižšího“ statusu, výrazně demonstruje svůj postoj ke všemu, co se kolem něj děje. Lidé postižení pýchou potřebují neustálou pozornost druhých lidí a absenci takové pozornosti berou buď jako urážku, nebo to těžce snáší. Proto pýcha nevede k ničemu dobrému, jen do slepé uličky vlastních ambicí a starostí.

Na rozdíl od tohoto negativního stavu, je zde pocit hrdosti. Hrdost je pozitivní pocit. Je to spokojenost se svou kvalitně odvedenou prací, s úspěchem přátel, s úspěchy své vlasti a tak dále. Pro ni je charakteristický klid a dobrý vztah k lidem. Hrdost je soběstačná, nevyžaduje ocenění, protože je to vnitřní pocit naplněnosti, dostatečnosti, čistoty. Člověk přeplněný tímto pocitem radosti chce udělat ještě více a lépe pro dobro druhých. **Hrdá dívka** se nebude chovat vulgárně. Ona si uvědomuje důležitost své čistoty v myšlenkách a činech. Její síla tkví v této stálé čistotě, v naplněnosti láskou a péčí. **Hrdý muž** – bojovník a ochránce je připraven sloužit se ctí a svědomím, veškeré své síly a život dává na ochranu ostatních. Je přátelský a klidný, soustředěný a hrdý, uvědomuje si důležitost svých činů.

Vladimír Lesník

***

Podívejme se na rozdíl mezi pýchou a hrdostí a jejich velmi tenkou hranicí – protože v tom je zádrhel.

Hrdost sama o sobě není nic špatného – její konečné znaménko vychází z jejího samotného základu. **Pokud jsem hrdý** na dobře vykonanou práci; hrdý na to, že jsem svým úsilím dosáhl nějakého vítězství; pokud jsem hrdý na své předky a jejich odkaz dalším generacím; pokud jsem hrdý na svou zemi – **a přitom všem nesnižuji ty druhé, nedívám se na ně „z patra“ – je to naprosto v pořádku**. **Pokud se však moje hrdost zakládá na pocitu, že „jsem tak trošku výjimečný“;** „jsem přece tak důležitý a zcela jistě nenahraditelný“; „jsem alespoň o něco málo lepší, než ti druzí“, pak už nejde o hrdost v pozitivním slova smyslu. Její kladné znaménko se mění na „mínus“ a **my přepadáváme do pýchy.**

Podstatu pýchy výborným způsobem vystihuje citát v úvodu našeho vyprávění: **pýcha začíná tam, kde chceme být, či se považujeme za něco výjimečného, co si zaslouží obdiv, pozornost, úctu, výjimečné zacházení.** Začíná tam, kde jsou pro nás ti druzí konkurencí a jen nás zdržují při vzestupu po společenském, kariérním (a kdoví jakém ještě) žebříčku. Začíná tam, kde **se srovnáváme s druhými** proto, abychom podtrhli svou výjimečnost a důležitost a zároveň odhalili „tuctovost“ těch druhých.

Pýcha se nikdy neumí spokojit s tím co má, nikdy nepřijme „jen druhé“ místo, nikdy nedokáže uznat, že někdo může být lepší či úspěšnější. Pýcha vytváří nezdravé napětí, zničující konkurenci, která nezná hranic ani bratra. **Její hraniční mezí je dokonalá izolovanost a opuštěnost.**

A v tom je i její nebezpečí pro druhé – nejen že devastuje samotného nositele, ale ničí vše kolem sebe včetně těch nejbližších vztahů. Pýcha je špatná také proto, že ke svému naplňování potřebuje druhé. Pýše však nestačí druhé pouze „použít“ ke svému uspokojení, ona druhé potřebuje srazit pod sebe, či jinak řečeno: vyvýšit se nad druhé.

Jak se postavit pýše, pokud ji snad u sebe odhalíme?

Poznat a připustit si ve svém jednání pýchu, je velice těžké. Pýcha jen nerada přiznává své nedostatky, a pokud snad ano, omlouvá si je poukazováním na to, že „nejsem přeci o nic horší než ti druzí“.

Proto je dobré **mít důvěrného přítele**, který nás včas zatahá za šos a s veškerou úctou a naléhavostí nám sdělí, že jsme momentálně postiženi pýchou.

Léčba pýchy je na první pohled drastická, ale nesmírně účinná – **zpověď druhému člověku**, případně veřejné pokání. Ten, kdo na sebe řekne všechno, opravdu „nemá být na co pyšný“ a získá bonus navíc – nikdo na něj nevytáhne už nic horšího.

Druhým krokem je **služba druhým**. Sklonit se k druhému, či dokonce „pod jeho úroveň“, abych mu mohl svou službou prospět, vyžaduje kus odvahy a spolehlivě učí srdce pokoře.Tato „léčba“ je velmi poutavě znázorněna ve filmu „Nezlomná vůle“…

Zpověď a služba jsou celkem spolehlivé prostředky, které z člověka pyšného umí učinit člověka pokorného. Bylo by nepoctivé zamlčet, že obojí stojí úsilí a neobejde se to bez bolesti. Na druhou stranu je to pouze dočasná bolest, která v konečném důsledku přináší navázání vztahů, **svobodu, vítězství a radost.**

Petr Plaňanský

Příznaky pýchy z Mahábháraty

- Vždy mám pravdu
- Opatrovnický postoj vůči ostatním a povyšování
- Arogance, domýšlivost
- Ponižování sebe i ostatních
- Myšlenky, že jste lepší než ostatní. Vychloubání.
- Schopnost postavit soupeře do nevýhodné pozice
- Kontrola nad situací, ale neochota přijmout odpovědnost na sebe
- Ješitnost, marnivost, touha dívat se do zrcadla
- Předvádění oblečení, majetku a apod.
- Nedovolovat jiným, aby ti pomohli
- Brát na sebe úkoly, které jsou nad naše síly
- Pracovat bez ustání
- Přitahovaní pozornosti na sebe
- Urážet se (příčina urážlivosti je touha kontrolovat)
- Nadměrná upovídanost. Často mluvit o svých problémech (pradžalpa)
- Přecitlivělost nebo bezcitnost
- Přehnané zaujatí svou osobností
- Myšlenky o tom, co si o nás myslí a říkají jiní
- Používání slov, které posluchači neznají a nechápou, a vy to víte
- Pocit méněcennosti (že jsi k ničemu)
- Neschopnost odpustit sobě i ostatním
- Dělat ze sebe nebo z jiných idola
- Přizpůsobení svého chování v závislosti na tom, s kým mluvíme
- Nevděčnost
- Ignorovaní malých (nevýznamných pro nás) lidí
- Rozčilování
- Mluvení povýšeným tónem v hněvu a zlosti
- Nedostatek sebeovládání (chováme se jako zvířata)
- Neupřímnost k sobě a druhým
- Neschopnost učinit kompromis
- Nutkání mít poslední slovo (máš pravdu, ale já mám svůj vlastní názor)
- Neochota se podělit o své znalosti z důvodu kontroly situace
- Zanedbávání nebo nadměrná pozornost ke svému fyzickému tělu
- Potřeba řešit problémy jiných lidí (když nejsme o to požádáni)
- Předpojatý postoj k lidem (posuzování lidi) podle jejich vzhledu
- Přehnaná sebeúcta
- Sarkasmus, přebývat v nevědomosti, mít kousavé poznámky k někomu, vtipkovat, dělat si legraci z jiných.

TIRÁŽ: **Polahoda – měsíčník aktualit a zajímavostí z domova i ze světa** ● Vydává Nakladatelství IBIS s.r.o., Cedrová 1042, 25242 Jesenice. 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