



Polahoda

3(40)2016 Volný prodej 8Kč/0,3€

p o z i t i v n í n o v i n y d o k a ž d é r o d i n y

POZVÁNKA

Srdečně vás zveme na:

**PREZENTACI KNIHY ALLATRA - knihy,
na kterou se čekalo tisíciletí!**

- Člověk a neviditelný svět. Fenomenální schopnosti člověka • Fyzika neviditelného světa – věda budoucnosti • Znaky a symboly, jejich vliv na podvědomí
- Tajemství tisíciletí, jedinečné archeologické artefakty
- Zjistěte pravdu o sobě, o společnosti a o světě – teď je ten pravý čas!



Termín a místo konání:

15. března od 17:00 hodin

* Restaurace U Mámy, Na Vápenkách 372/7 Kopřivnice

19. března od 18:00 hodin

* CAFÉ Jazzová Osvěžovna, Kostelní 15, Frýdlant

vstup: ZDARMA

Kontakty: Renáta 606794639, renata.valeckova@seznam.cz
Dušan 737124037, dusan.valecek@atlas.cz, Světlana 774 689 512, silivska@centrum.cz

KDE SE SKRÝVÁ PRAVÁ KRÁSA ŽENY?

„Krása ženy není v oblečení, které nosí, ani v úpravě jejích vlasů. Krása ženy musí být vidět v jejích očích, protože ty jsou okna do duše - místa, kde sídlí láska.“ Audrey Hepburnová

Co je to ženská krása? V mediích najdeme poměrně mnoho informací o tom, v čem spočívá ženská krása. Obrovské množství článků nám poskytuje nepřehledné množství rad jak správně pečovat o tělo, jak se oblékat, jak držet krok s módními trendy. Ale navzdory těmto zajímavým informacím je třeba si uvědomit, že podstata se skrývá v něčem jiném. Existuje určité kouzlo okem nezachytitelné, které vlastně dělá ženu přitažlivou a neodolatelnou...

Pojďme si trochu zapřemýšlet... Představme si, že jsme potkali ženu, která právě strávila pár hodin v salónu krásy. Vypadá nádherně, má skvěle sladěné oblečení, perfektní make-up, doplňky..., přesto to není ono... Pokud je totiž tato žena nespokojená se svým životem, se svým tělem, okolí touto maskou neošálí. Smutné oči bez lesku a jiskry radosti, nucený úsměv prozradí pravdu. Ženě, která postrádá sebedůvěru, je ovládána negativními myšlenkami a vnitřním neklidem nepomůže dokonalý make-up ani moderní oblečení!

Tak často klademe důraz na vnější vzhled a přitom zapomináme, že okolí v první řadě vnímá náš emoční stav. Když důvěřujeme sobě a věříme ve své síly, začínáme vyzářovat neviditelné vnitřní světlo - rozumem nevysvětlitelný půvab a přitažlivost. Ve vnějším světě se to projevuje tak, že s lehkostí zvládneme každou situaci, dokonce i tu extrémní. Stáváme se pomyslným magnetem pro příjemné a zajímavé lidi, užíváme si pozornosti mužů. Neboť právě tato vnitřní pohoda a harmonie je základem krásy a zdraví!

Vnější krása časem zevšední. Pokud kromě vnější ženské krásy muž necítí vnitřní ženské teplo a přitažlivost, která zahřeje a podpoří za každé situace, začíná se ohlížet po „dokonalejší kráse“. Avšak vedle ženy, u které se snoubí vnější krása s vnitřní, se muž cítí vskutku báječně! Sdílet s takovou ženou chvíle, znamená žít život naplněný láskou, něhou, pochopením a moudrostí...

Vnitřní krása – ohromná síla ženy, která přitahuje, inspiruje, omámí svoji přirozeností, dokáže měnit nejenom osudy, ale chod celých dějin.



Americká herečka Demi Moore ve svém rozhovoru vypráví: "Byla doba, kdy jsem žila jedinou myšlenkou: „Když zhubnu, budu více atraktivní, uznávaná a více se budu líbit divákům. Byla jsem posedlá kultem těla! Až jsem si to jednou uvědomila, přestala sebe hodnotit z hlediska velikosti oblečení. Přestala jsem trávit mnoho hodin vyčerpávajícími cvičeními, vyznala jsem šilenečnou dietu a nekonečné vylepšování svého těla. Jako by od něj postavila o krok dále. Začala jsem se plnohodnotně stravovat. A kupodivu, tělo samo se navrátilo do formy, kterou jsem si tak dlouho přála a nad čím tak tvrdě pracovala. „Vyhublost a vnější vzhled není ten správný transportní prostředek do stanice Štěstí“, to pořád říkám svým dcerám.

Pokud jsi posedlý myšlenkou vnějšího vzhledu, pořád se cítíš nespokojený, přešlapuješ na místě... Štěstí k nám nepřichází zvenčí. Úspěch – to je tvrdá vnitřní práce a přeorientování pozornosti od vlastního pupku na jiné věci. Krása v určitém věku přichází z našeho nitra. Duchovní rozměr se nedá ničím nahradit. V lidském těle je důležitá duše."

Harmonické spojení vnější a vnitřní krásy ženy je ztělesněno v osobě Audrey Hepburnové.

Audrey Hepburnová (1929-1993) byla americká a britská herečka, jedna z nejnáměšších tváří filmového plátna druhé poloviny 20. století, nositelka cen Oscar, Tony, Emmy i Grammy. Pro mnohé představovala nový typ krásy, její útlý vzhled často řídil vývoj módy a dodnes zůstává nedostupným symbolem elegance, osobního šarmu, noblesy i charisma, jakož i svérázným prototypem nevšední krásy,

inteligence a mimořádné oduševnělosti. Plynulě hovořila sedmi světovými jazyky! Toto vše se ale v její útlé osobě dosti vzácně snoubilo s velkým herečským a pohybovým nadáním do nenapodobitelného originálu, který dodnes obdivují miliony filmových a televizních diváků na celém světě (zdroj Wikipedie).

Deset rad pro krásu od Audrey Hepburnové:

- ♦ *Abyste měli hezké rty, říkejte hezká slova.*
- ♦ *Pro krásné oči hleďte v lidech to krásné.*
- ♦ *Pro štíhlou postavu se rozdělte o jídlo s hladovými.*
- ♦ *Pro duševní rovnováhu chodte s vědomím, že na světě nikdy nejste sami.*
- ♦ *Lidé mnohem více než věci potřebují být ochraňováni, podporováni a milováni. Nikdy nikoho nezraňte.*
- ♦ *Pamatujte, že když budete potřebovat pomocnou dlaň, najdete ji na konci své ruky. Jak budete stárnout, zjistíte, že máte ruce dvě: jednu na pomoc sobě, druhou na pomoc ostatním.*
- ♦ *Krása ženy není v oblečení, které nosí, ani v úpravě jejích vlasů. Krása ženy musí být vidět v jejích očích, protože ty jsou okna do duše - místa, kde sídlí láska.*
- ♦ *Krásu ženy není v obličejí. Pravá krása se odráží v její duši. Je to ta péče, kterou dává, vášeň, kterou ukazuje.*
- ♦ *Krásu ženy roste s léty.*

Pravá krása vychází zevnitř. A život nám nepřestává dokazovat jedinou pravdu - **tělo je opravdu krásné, když v něm žije krásná duše!**

Polahoda 3/2013

Přírodní povzbuzující nápoje

Pod slovem povzbuzující nápoje si většina lidí automaticky představí kávu, colu nebo nějaký energetický drink. Druhý a třetí tekutina, to je čistá chemie, první sice přírodní původ má, ale zase obsahuje větší množství kofeinu, který není pro každého vhodný. Přitom se dá sáhnout i po naprosto přírodních nápojích, které může pít skoro každý. V jarním období (zhruba do konce května) je jedním z nejlepších povzbuzujících nápojů kopřivová šťáva

pokračování na str. 2



ZDRAVÍ

Metoda «zelené tužky»

Moje dcera nechodila do žádného předškolního zařízení. Věnovala jsem se jí sama. Když jsme před tím, než měla na podzim jít do školy, trénovaly ruku, vypadal náš sešit jinak, než jsme zvyklí. Její chyby jsem nepotrhávala červeně, ale naopak jsem zelenou tužkou obtáhla ty tvary a písmenka, které se jí zvláště povedly. Měla to moc ráda a u každého řádku prosila: „Maminko, a které je nejlepší tady?“ A měla hroznou radost, když jsem nějakou tu vlnovku nebo kolečko obtáhla a řekla jsem: „Dokonalé!“

pokračování na str. 3



SPOLEČNOST

Velikonoce ve světě

Slovensko má velikonoční zvyky velmi podobné s Českou republikou. Hospodyňky mají spoustu práce s jarním úklidem, domácnosti se zdobí velikonočními dekoracemi a do váz se dávají větvíčky. O Velikonočním pondělí chodí mládenci po domech a mrskají ženy pomlázkou. Na východním Slovensku polévají dívky studenou vodou nebo je rovnou vykoupou v potoce, což jim má zajistit svěžest a energii. Koledníci dostávají ručně malované kraslice, sladkosti nebo peněžité odměny.

pokračování na str. 4

Pokusy s dna objevily její skutečnou schopnost

Člověk je pomocí své DNA schopen na kvantové úrovni ovlivňovat okolní svět a dokonce i celý vesmír. Jak vytváříme svou vlastní realitu? Vybíráme ji svými vlastními pocity. Naše pocity aktivují časový interval prostřednictvím sítě tvoření, propojující veškerou energii a hmotu ve vesmíru.

pokračování na str. 5

Poznatky a zásady šťastného života

V posledních letech věnuji dost času věcem mezi nebem a Zemí, čtu duchovní literaturu, sleduji alternativní tématicky na internetu, medituji. Víím, co bych měl cítit, jak bych se měl chovat a co dělat. Jenže je rozdíl v tom, něco vědět, být o tom přesvědčen, a na druhé straně to skutečně provádět v běžném životě. Přemýšlel jsem, jak to udělat, aby se mi získané duchovní poznání dostalo „pod kůži“, abych je prakticky uplatňoval v konkrétních situacích...

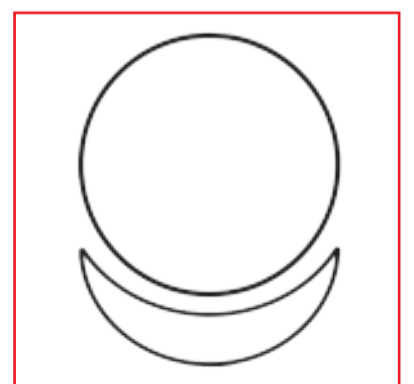
pokračování na str. 6



**VE SPOJENÍ
S PŘÍRODOU**



ZAJÍMAVOSTI



**CESTA
ZA POZNÁNÍM**



Přírodní povzbuzující nápoje

Pod slovem povzbuzující nápoje si většina lidí automaticky představí kávu, colu nebo nějaký energetický drink. Druhá a třetí tekutina to je čistá chemie, první sice přírodní původ má, ale zase obsahuje větší množství kofeinu, který není pro každého vhodný. Přitom se dá sáhnout i po naprosto přírodních nápojích, které může pít skoro každý.



v jarním období (zhruba do konce května) je jedním z nejlepších povzbuzujících nápojů kopřivová šťáva, kterou získáme odšťavněním listů a smícháním s vodou v poměru jedna ku pěti. Povzbudí a navíc pomůže s očistou organismu. Dá se dělat až do podzimu, ale starší rostliny mají trochu slabší účinky.

na jaře je výtečných povzbuzujících nápojů více. Fenomenální účinky má i čerstvá březová šťáva. Kromě energetického kopance tento nápoj tělu dodá i spoustu zdravých prospěšných látek a navíc posílí celkovou imunitu organismu.



mladý ječmen se v posledních letech stal hitem. Oprávněně. Je to spousta vitamínů i minerálů, obsahuje chlorofyl a zlepšuje tvorbu hemoglobinu. No a samozřejmě má dobré povzbuzující účinky.

od jara do podzimu si můžeme užívat pampelišku. Když její lističky rozmixujeme s trochou kefiru, jogurtu či podmáslí, výsledkem bude opravdová energetická bomba, která navíc pomůže s očistou organismu a při pravidelném popíjení nám zlepší celkovou fyzickou kondici. Nápoj je možné jemně ochutit medem.

celoročně si každý den můžeme dopřát velmi jednoduchý povzbuzující nápoj, který připravíme tak, že vymačkáme čtvrtku až půlku (podle velikosti) citronu do skleničky vody a jemně osladíme. Kromě dodání tělu dávky energie povzbudíme také náš imunitní systém.



temnoplodec nazývaný také aronie či černý jeřáb u nás moc známý není. Rostlina pochází ze Severní Ameriky a jejich zajímavých vlastností si všimli už indiáni. Podle nich dodávala sílu, rychlost a dlouhověkost. Pokud máme přístup k ovoci, je dobré pít půl sklenky šťávy denně.

pro změnu z Jižní Ameriky se k nám vozi yerba mate. Je to velmi dobrý povzbuzující nápoj, který zlepšuje náladu a navíc obsahuje cenné antioxidanty, vitamíny i minerály. Vadou je jistý obsah kofeinu, i když většina lidí ho snáší výrazně lépe než ten, co je obsažen v čaji či kávě.

<http://www.prostezdravi.cz/prirodni-povzbuzujici-napoje/>



Černá ředkev je silně močopudná, čistí močové ústrojí. Podporuje trávení, posiluje činnost jater, žlučníku a rozpouští žlučové kamínky. Má výrazné antivirové, protiplísňové a antibakteriální účinky. Navíc výborně rozpouští hleny.

Černá ředkev (varianta raphanus nigra) je odrůda ředkve seté, má masitou kulovitou hlízu černé barvy. Jelikož se jedná o velmi nenáročnou rostlinu, můžeme si ji pěstovat sami. Běžně je k dostání v obchodech s ovocem a zeleninou.

Co černá ředkev obsahuje

Tato zelenina je bohatá na velké množství minerálních látek – vápník, hořčík, železo, síru, fosfor, dále vitamin C, vitaminy skupiny B.

Dále obsahuje glukosinóaty, které se enzymaticky štěpí na éterický olej s výrazně fytoncidními účinky.

Věděli jste to? 10 zázraků lidského těla, o kterých jste se neučili

O našem těle víme leccos, některá fakta vás ale možná překvapí. Věděli jste třeba, že kosti jsou čtyřikrát pevnější než beton nebo že máme v těle 72 kilometrů nervů?

Nos dokáže rozpoznat 50 tisíc vůní, kýchnutí může dosáhnout rychlosti až 160 km/h a srdce napumpuje denně 7200 litrů krve. To ale není ani zdaleka vše, co se týká zajímavostí o lidském těle, uvedl portál tvnoviny.sk.

Deset faktů o lidském těle:

1. Kostí jsou čtyřikrát pevnější než beton

2. Tělo během života vyprodukuje tolik slin, že bychom jimi mohli naplnit dva plavecké bazény

3. Kyselina v žaludku je tak silná, že rozpustí i zinek

4. Nos dokáže rozpoznat a zapamatovat si až 50 tisíc vůní

5. Lidské tělo vyprodukuje za 30 minut tolik tepla, že by přivedlo do varu téměř 4 litry vody

6. V našem těle je 72 kilometrů nervů

7. Polovina všech kostí se nachází na lebce, rukou a nohou

8. Lidské tělo obsahuje tolik uhlíku, že



by naplnil asi 1000 tužek

9. Srdce denně do těla napumpuje 7200 litrů krve

10. Kýchnutí může dosáhnout rychlosti až 160km/h

<http://tn.nova.cz/>

MUDr. Jan Hnízdil: Uzdravený pacient znamená pro zdravotnický byznys ztrátu

Lékař Jan Hnízdil se věnuje komplexní, psychosomatické medicíně již 15 let. Se systémem současného českého zdravotnictví nebojuje, ale snaží se jít vlastní cestou. V rozhovoru pro E15 říká: „Abych mohl léčit pacienta, musím znát jeho život.“



E15: Nepřipadáte si jako Don Quijote? Už dlouho kritizujete stav českého zdravotnictví, nabízíte řešení a stále žádná odezva.

Nepřipadám. Se stávajícím systémem zdravotnictví nebojuji. Jen říkám, že medicínsko-farmaceutický komplex, to znamená propojení farmaceutických firem, zdravotnických institucí, zdravotních pojišťoven a medicínských špiček, je tak obrovský a provázaný zájmy různých podnikatelských skupin, že se reformovat vůbec nedá. Je ve stadiu klinické smrti. Bylo by ztrátou času s ním bojovat.

E15: Reformami zdravotnictví se přitom zaštiťuje každý nový ministr...

Už jsme jich měli asi dvacet. Každý nastupoval s obrovským elánem, jak provede systémovou reformu. Nikdo neprovedl nic. Jen ministr Julínek zavedl regulační poplatky, a ty se teď zase ruší.

E15: Nerozuměli tomu?

To není tím, že by byli hloupí nebo neschopní. Oni ale chtějí reformovat jen zdravotnictví, změnit formu. Vycházejí z předpokladu, že medicína je v pořádku. My vidíme největší problém právě v medicíně. V tom, jak se v praxi provádí, v tom, že obrovská spousta vyšetření a léků se ordinuje úplně zbytečně. Nabízíme nový obsah.

E15: O co jde?

Říká se tomu komplexní, psychosomatická medicína. Je postavená na vyváženém posuzování objektivních tělesných nálezů, subjektivních stavů duše a životní situace pacienta. Jedině v těchto souvislostech je možné pochopit, proč právě tento člověk právě teď onemocněl. Komplexní medicína vyvolává velkou pozornost. Lidé chtějí svým nemocem rozumět. Napsal jsem o tom knihu Mým marodům, dosud

se jí prodalo 30 tisíc výtisků. Přicházejí desítky pozvání k besedám, ordinace praská ve švech. Společenská poptávka je obrovská, společenská podpora mizivá. Bez ní už ale zájem nemůžeme uspokojit.

E15: Tohle u nás dříve nikoho nenapadlo?

Komplexní medicína není nový objev. Je to návrat k tradici a zkušenostem starých praktických, rodinných doktorů. Takový doktor znal sourozence, dědečka, babičku. Věděl, jak to v rodině funguje. A když k němu přišel pacient, rychle dokázal jeho zdravotní problém zasadit do souvislostí jeho života. Obešel se bez drahých vyšetření a léků.

E15: Proč se to přetřelo?

Ze zdravotnictví se stal byznys. Akcie farmaceutických firem se obchodují na burze, majitel oceláren zakládá vlastní nemocnici, zdravotní pojišťovnu, síť ambulancí. Jde o zisk. Ten ale závisí na tom, jak často jsou lidé vyšetřováni a léčeni. Každý uzdravený pacient představuje pro zdravotnický byznys ekonomickou ztrátu. Pokud pacientovi během krátké konzultace vysvětlím, jakou informaci mu tělo nemocí sděluje, on nemoc pochopí, změní svoje chování a uzdraví se bez léků, tak se ve výkonově nastaveném systému neužívám.

Mým snem je model ze staré Číny. Tam panovník platil svému doktorovi, jen když byl zdravý. Když onemocněl, platit přestal a doktor se musel snažit, aby panovníka rychle uzdravil

E15: Má být zdravotnictví pojímáno jako obchod?

Zdravotnictví nemůže a nesmí být obchod. Jednoduše proto, že zdraví není zboží, lékaři nejsou prodávací a pacienti nejsou zákazníci. Respektive by být neměli. Zdravotnictví musí být ekonomicky ošetřeno tak, aby se uživilo. Aby si na sebe lékaři a personál vydělali. Při zavádění drahých technologií je potřeba reflektovat možnosti státní pokladny. Zdravotnictví ale není odvětví, které by mělo generovat zisk.

E15: Ovšem když to nebude obchod, farmaceutické společnosti ztratí důvod vynalézat nové léky.

Problém je, že za posledních třicet čtyřicet let žádný úplně nový lék vynalezen nebyl. Většinou jde o inovace léků původních, v šetrnějším provedení, s prodlouženou dobou účinnosti. Je obecně známo, že mnohem větší částky investují farmaceutické firmy do propagace inovovaných léků než do vývoje nových. Hlavně se ale

soustřeďují na movitou klientelu, vymýšlejí pro ni nové choroby.

E15: Jaké?

Třeba hypercholesterolemie. S vyšším cholesterolem lidé donedávna spokojeně žili. Najednou se „objevila“ nová nemoc. Udělají vám odběr a řeknou: Človče, vždyť vy máte vyšší cholesterol. To je nebezpečné! Berte tyhle prášky a stavte se na kontrolu. Člověk se vyděsí, začne léky užívat, ty mu začnou svými nežádoucími účinky vyvolávat různé potíže, s těmi jde k dalším doktorům a ti mu předepíší další léky. Z člověka, který byl v podstatě úplně zdravý, cítit se dobně, je rázem pacient.

E15: To je hodně chmurné...

Chmurné, ale běžné. Říká se tomu medikalizace, vymýšlení chorob z problémů každodenního života, které nemocemi nejsou. Pak jsem si všiml, že sice hodně léčíme, které ohrožují obrovské populace rozvojových zemí, jako je třeba malárie, farmaceutické firmy v podstatě rezignovaly. Jejich výzkum financuje z větší části Nadace Billa Gatese.

E15: Kdysi jste pracoval ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. Jakou jste získal zkušenost tam?

Pracoval jsem ve velké továrně, továrním způsobem. Lidé ke mně přicházeli s tělesnými obtížemi, já je posílal na vyšetření a předepisoval léky. Jako na běžícím pásu. Pak jsem si všiml, že sice hodně léčím, ale málo uzdravuji. Řada pacientů se mi vracela, jejich stonání jsem nerozuměl. Naštěstí jsem objevil psychosomatickou medicínu, začal hledat příčiny nemocí v jejich životě. Naučil se jim nemoc tlumočit tak, aby jí rozuměli. To byl obrovský zlom. Lidé se začali uzdravovat. Na jedné straně velká radost, na druhé velký problém. Můj bodový výnos totiž rychle klesl na polovinu.

Říká se tomu medikalizace, vymýšlení chorob z problémů každodenního života, které nemocemi nejsou. Oproti tomu na vývoj léků proti nemocem, které ohrožují obrovské populace rozvojových zemí, jako je třeba malárie, farmaceutické firmy v podstatě rezignovaly.

E15: Stal jste se neplničem.

Přesně. Body jsou pro ambulantiho specialistu a pro nemocnici peníze. Jejich množství závisí na tom, kolik pacientů „protocíte“, kolik je obsazených lůžek. Jakmile si nemocnice koupí drahé cétečko, tak musí jet na plný výkon, aby se zaplatilo. Systém nestojí na uzdravování lidí, ale na léčení chorob. To se pochopitelně netýká urgentní, život zachraňující medicíny.

Tu mám ve velké účtě. Jakmile jsem přestal plnit bodový plán, bylo mi sděleno, že je to sice zasloužené, jak se pacientům věnuji a prosazují úspěšnou medicínu, od toho že tam ale nejsem. Moje místo bylo z úsporných důvodů zrušeno.

E15: Jak to na vás zapůsobilo?

Byl jsem dva roky bez práce, obcházel nemocnice, ministerstvo, pojišťovny a nabízel projekt psychosomatické medicíny. Zareagovala jen ministryně Emmerová. Odepsala mi, že je jí psychosomatika nesmírně blízka a hodlá ji podporovat ihned, jakmile vyřeší finanční krizi. Ta dobrá žena nepochopila, že nedostatek peněz není příčinou krize zdravotnictví, ale naopak důsledkem toho, jakým způsobem se medicína v praxi dělá. Nakonec mne zaměstnali v Centru komplexní péče v Dobřichovicích, kde jsem působil sedm let. Nápor pacientů i pozvání k besedám ale narostl takovým způsobem, že už jsem to jako řadový zaměstnanec nezvládal. Loni v listopadu jsem dal výpověď. S kolegy nyní budujeme nezávislé, léčebně vzdělávací zařízení komplexní medicíny. Nazvali jsme ho Hnízdo zdraví.

E15: Odkud bývají pacienti, hlavně z Prahy?

Ovšem. Nejdále zatím byla pacientka z Anchorage na Aljašce. Na internetu si přečetla kus mé knížky, zaujala ji, chtěla porozumět vlastní nemoci, tak přiletěla. Léta ji vyšetřovali pro hučení v uších, tinitus. Nic na ní nenašli. Léky jí nepomáhaly. Rychle se ukázalo, že to má z manžela. „Já jsem si to myslela. Tak děkuju,“ odpověděla a letěla domů.

E15: Takhle je to jednoduché?

Lidé nevědí, že vysvětlení jejich nemoci může být tak jednoduché. Hledají v ní „vědecko-technický“ problém. Největším oceněním pro mne je, když mi pacient po skončení vyšetření řekne: „Pane doktore, to jsem k vám ani nemusel jezdit. Tohle jsem vlastně věděl. Jen jsem nevěděl, že to vím.“

E15: Jak to tedy u vás v ordinaci probíhá?

První moje otázka zní: „Chcete se uzdravit, nebo se chcete léčit?“ Pacient se zarazí, co to je za hloupost, jasně, že se chce uzdravit. „Dobrá, tak mi povězte, jaké máte zdravotní potíže a jaké máte životní starosti. Já vám vysvětlím, jak to spolu souvisí.“ Od toho se pak odvozují další vyšetření a léčebný plán. Jeho úspěšnost záleží na ochotě pacienta spolupracovat. Základem léčby je pohybová relaxace, fyzioterapie a psychoterapie. Pokud se obje-

Při prvních příznacích prochladnutí, únavy, bolesti kloubů a zvedající se teploty si můžeme ulehčit touto osvědčenou recepturou.

Potřebujeme: 1 cibuli, 1 černou ředkev, 2 dl vody

Postup: Oba druhy zeleniny nakrájíme a pak rozmixujeme ve vodě. Nápoj po douškách vypijeme. Tento postup provádíme 2× denně po dobu 4 dnů.

Ředkev s medem skvěle rozpouští hleny

Potřebujeme: šťávu z 1 ředkve, 1 lžičku tekutého medu

Postup: Obě ingredience smícháme dohromady. Přípravek užíváme 3× denně 1 lžičku po dobu 5 dní.

Čaj z černé ředkve při rýmě a kašli

Potřebujeme: 1 lžici strouhané černé ředkve, 1 lžici medu, 3 dl vroucí vody

Postup: Ředkev přelijeme vroucí vodou a vše necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme, přidáme med a můžeme popíjet. Tento čaj si dopřáváme 2× denně po dobu týdne.

.....další recepty na <http://www.vitalia.cz/>

Příběh naší lásky se píše tady a teď

Jak často sníme o lásce a hledáme dokonalého partnera? Ale život se našim snahám často vysmívá. Protože když konečně najdeme toho „pravého“, znovu se objeví někdo krásnější, chytřejší nebo laskavější... A zase jsme o krok dále k dokonalosti. ... Podstata je ale někde jinde – jakmile se do někoho zamilujeme, ihned přestaneme hledat! Znamená to, že žádnou „dokonalost“ nepotřebujeme, ale toužíme po něčem jiném...

Pravda se skrývá v lásce samotné a znamená zcela jiný vztah k člověku: ne hodnocení kvalit a vlastností „objektu lásky“, ale porozumění, důvěru, schopnost vidět v milovaném to krásné, pravé a vzrušující. A jak se naučit milovat tímto způsobem? Je to vůbec možné? Zkušenosti velkých lidí ukazují, že se tomu dá učit a toto učení může trvat i celý život. Jenže každý má svoji vlastní cestu a vlastní životní situace.

Práva láska je vnitřní stav. Když se v tomto stavu nacházíme, ten, kdo je vedle nás, se ponoří do světla, které vyzařujeme, a prožívá něco neskutečně nádherného. Milujeme opravdového člověka, milujeme ho takového, jakým je, a to bezpodmínečně. Dokážeme ho obejmout svojí láskou celého, nezůstane ani malá mezerka, ani vlásek, který bychom v tomto okamžiku nemilovali. Taková láska se podobá pohybu řasy ve vodě. Vodní řasa je natolik pružná, že se pohybuje v proudu vody tak, že s ním úplně splyne. Oddává se proudu v plné míře. Nemá žádnou touhu upravit nebo změnit jeho směr. Spojí se s ním a stane se jeho součástí. Odlišit ji můžeme jen tak, že má jinou barvu než voda. Pokud opravdu někoho milujete, při-

jmáte ho celého, se vším všudy. Protože láska je také přijetí. Přijetí bez touhy něco změnit nebo dostat něco na oplátku. Cítíme se šťastní, protože je s námi někdo, koho můžeme milovat.

Láska, která je velmi silná k jedné osobě, ale již zároveň doprovází lhostejnost nebo nenávisť k jiným – není láskou. Je to jen maska lásky, chorobná potřeba něco dokázat, překonat osamělost, dominovat atd. Pravá láska odhaluje v druhém tu vnitřní krásu – zdroj srdečnosti a dobra, která žije v každém z nás. A naučit se ji



vidět můžeme jen cestou upřímnosti a otevřenosti. Tento postoj mimochodem vůbec neznamená hovět rozmarům, slabostem nebo sobectví lidí kolem.

Pokud někdo jen čeká na lásku a pozornost od ostatních, žije tím, nikdy nebude spokojený a požadavky budou neustále narůstat. Nakonec budeme jen plakat nad rozlitym mlékem. Takový člověk je vnitřně nesvobodný a závislý na tom, jak se k němu chovají. Pokud jenom požadujeme a bereme, nic krásného z toho nevzejde,

dříve nebo později pramen vyschne. Láska je bohatství, které rozdáváním roste. Čím více dáváme, tím více nás naplňuje úžasnou silou a energií. Čím více milujeme, tím se cítíme svobodnější a povznesenější. „Děkuji za to, že jsi.“ To je příčinou lásky – existence člověka, kterého milujeme. A velká vděčnost za to, že můžeme prožívat tyto nádherné okamžiky.

Láska je velký dar a není člověka, který by dar lásky neměl. A život nám dává tolik šancí tento talent rozvíjet a násobit. Je to skutečně talent, který můžeme udusit strachem a nepochopením, anebo ho můžeme pěstovat a rozvíjet. Právě to nám přináší radost, když rozvíjíme sebe, když vítězíme nad sebou a nástrahy ega (závist, žárlivost, pochyby atd.) se vzdávají svých pozic. Jinak řečeno, odhazujeme všechny překážky, které brání lásce růst, aby se námi vypěstovaná květinka mohla bez překážek nechat hladit slunečními paprsky.

Příběh naší lásky se píše právě tady a teď. Jaký ale bude – to záleží jen na nás. Tento dar přichází do života každého a dává nám tolik vnitřní síly a energie! Ale jak naložíme s touto energií a kam ji nasměrujeme? Můžeme si ji nechat pro sebe, rozdělit se a znásobit – anebo ukojit potřebu ega, prostě ji promarnit – na tom všem bude záviset, jak se napíše náš příběh lásky.

Říká se, že dešt' čas od času pokropí každého, ale životadárná vláha se udrží jen v neporušené nádobě. Z dřevě rychle uniká.

Proto prostě milujte upřímně z celého srdce a bez podmínek.

Polahoda2/2013

Co myslíte, že je láska?

Láska je něco, co vám nikdo nemůže vzít, ale ani dát. Láska sama odchází a přichází. Objeví se takový zvláštní pocit, když vás láska potká. Chce se vám brečet i smát a nejlépe vám je s ním nebo s ní. Jestli právě teď nejste zamilovaní, tak se o to ani nepokoušejte, mohlo by to dopadnout tak, že byste si našli někoho, koho ani nemilujete. Nechte lásku volný průběh a brzy se zamilujete. Ale ono nejde jenom o to, abyste někoho milovali, důležité je spíš mít člověka, se kterým můžete sdílet zážitky, prožívat s ním dobré, ale i špatné věci. Já jsem se v životě zatím dvakrát zamilovala a, i když mám ještě čas na opravdovou lásku, můžu vám říct, že je to výborný pocit a nedá se nicím nahradit. Nelíbí se mi, že se 14. února slaví Valentýn, svátek zamilovaných. Láska by se neměla slavít jen jeden den v roce, ale každý den, každou minutu. A jestli vás už láska potká, tak si ji užijte. Krásné dny plné lásky přeje Eliška Hronová (12)

Žena a muž jedno sú, keď láska ich má v náručí. Jedným dychom život tvoria, bez tiaže a obručí. Trpezlivosť ruže stiel, múdrost' dáva duším vzlet, dobrota sa v nich

skrýva šepká tiško, k iným let. úryvek básně ze sbírky „Počívaj“ Mária Miadoková

Láska jsou dveře, jimiž můžete opustit čas.

Osho

Milovat znamená přát druhému to, co považujeme za dobré z lásky k němu, a nikoli k sobě.

Aristoteles

Láska je jako sněhová vločka. Když si myslíš, že ji pevně držíš, roztaje...

Láska je duhový obláček, který tě obejmě, když dostaneš strach, řekne: „neboj,“ a začne hladit duši tak krásně, až začneš cítit, jak všechny buňky a všechna těla radostně kmitají a světélkují.

Marie (43)

Zamilovaní zavírají při líbání oči, protože chtějí vidět srdcem.

Lásku nepoznáme v okamžiku, kdy nalezneme dokonalého člověka, ale v okamžiku, kdy ho jako takového začneme vidět.

Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.

Antoine De Saint-Exupéry

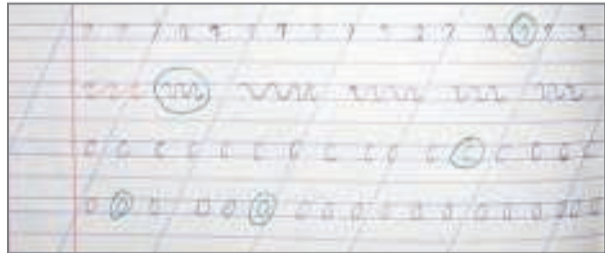
Pravá Láska, to je štedrý vnitřní dar, který jeden člověk daruje druhému hojností hlubokých pocitů. Takovou Lásku můžeme dát, když na sebe zapomeneme. O této Lásce se říká, že je trpělivá, odpouští, není závistivá, není hrdá, není sobecká, a nepřeje nic zlého.

Pravá Láska, to je znovuoobnovení jednoty Duší. Milující člověk vidí v jiném správnou krásu jeho Duše. Když člověk opravdu miluje, nevidí povrchní krásu, tím myslím, rozumovou a fyzickou krásu jiného člověka, jeho talenty, schopnosti, ale vnitřní krásu jeho Duchovní podstaty.

Rigden Djappo
Polahoda 2/2013

Metoda «zelené tužky»

Moje dcera nechodila do žádného předškolního zařízení. Věnovala jsem se jí sama. Když jsme před tím, než měla na podzim jít do školy, trénovaly ruku, vypadal náš sešit takhle:



Všimli jste si? Nepodtrhávala jsem jí chyby červeně. Naopak jsem zeleně obtahovala ty tvary a písmenka, které se jí zvláště povedly. Měla to moc ráda a u každého řádku prosila: „Maminko, a které je nejlépe tady?“ A měla hroznou radost, když jsem nějakou tu vlnovku nebo kolečko obtáhla a řekla jsem: „Dokonalé!“

V čem se tento přístup liší?

• V prvním, klasickém, se soustředujeme na chyby. Co se uloží v paměti? Ano, to, co jsme napsali špatně, co není správné. Copak se za tím červeným zdůrazňováním dá vidět správná písmenka? Ne! Ať chceme nebo ne, vizuální paměť nám připomíná to, co je zdůrazněno, tedy to, co je špatné.

• Ve druhém případě je pozornost soustředěna na to, co je správné. Probouzejí se úplně opačné emoce, vnímáme zcela jiné věci. Ať chceme nebo ne, podvědomě se snažíme zopakovat to, co se povedlo! Ziskáváme zcela jinou vnitřní motivaci, nesnažíme se neudělat chybu, ale udělat to dobře!

A teď pozor – otázka: jak chyby zdůrazňované v sešitech

ovlivňují náš další, dospělý život?

Odpověď je jasná. Od dětství si zvykáme soustřeďovat se na nedostatky, na to, co není správné, na to, co se nám zdá špatné. Učili nás tomu ve škole pomocí červené náplně a učili nás tomu doma, kde daleko spíše věnovali pozornost nezdarům, než aby nás chválili za to, co se povedlo.

Z dvaceti háčků na řádce byl podtržený jen jeden. To znamená, že devatenáct jich bylo správně a jen jeden se nepovedl.

Proč jsme se soustředili na ten jeden?

Tento zvyk (zdůrazňovat chyby červeně), který si vštěpujeme od dětství a již se za žádnou cenu nedokážeme zbavit v dospělosti, je nejčastější příčinou nespokojenosti v životě.

Na co se soustředíš, to narůstá. Na co se zaměří pozornost, to se zvětšuje. Všechno to začíná v dětství, z dětství s sebou táhneme do dospělosti všechny návyky a obyčeje. A ne všechny nám dělají zrovna dobrou službu.

Když zavedete pravidlo „zelené tužky“, uvidíte, že i když dítě nebudete ukazovat chyby, které dělá, bude chyb postupně ubývat. **Dítě bude samo od sebe usilovat o napodobení toho, co je dobré, co se mu podařilo.**

T. Ivanková

<http://www.pronaladu.cz/metoda-zelene-tuzky/>



Způsob života je mnohem důležitější než množství prožitých let. Seneca

MEDITACE

podle knih Anastasie NOVYCH

Kdy: 16.4., 23.4., 30.4., 6.4., 13.4. každou středu od 18 hodin

Kde: Antonína Sovy 39, **OPAVA**

Kontakty: Renáta 606794639, renata.valeckova@seznam.cz
Dušan 737124037, dusan.valecek@atlas.cz

Kdy: 17.4., 24.4., 31.4., 7.4., 14.4. každý čtvrtek od 18 hodin

Kde: Závodní 15, **OSTRAVA**-Hrabůvka

Kontakty: Renáta 606794639, renata.valeckova@seznam.cz
Dušan 737124037, dusan.valecek@atlas.cz

Kde: v areálu Šenku u splavu-budova bowlingu klubu, **TŘANOVICE 225**

Kdy: každý čtvrtek od 18 hodin

registrace předem : michal.krawiec@volny.cz, Michal 733111676,
S meditacemi a duchovními praktikami se můžete seznámit na:

http://ibisbooks.cz/dload/brozura_duchovni_praktiky_a_meditace_2vydani.pdf

Meditácie podľa kníh Anastasie Novych v BRATISLAVE

• Autogénny tréning na uvoľnenie tela • Ako kontrolovať myseľ • Meditačné techniky • Zdieľanie skúseností • Dobrá nálada

S praktikami a meditáciami sa môžete zoznámiť v knihách Allatra a Sensei zo Šambaly, ktoré sú zdarma k stiahnutiu na www.allatra.sk

Radi Vám poskytneme viac informácií na tejto emailovej adrese:

allatra.tv.world@gmail.com, info@allatra.sk, Katarína tel: +4210903922889



podle Svědomí

CROWDFUNDING

www.allatra.in

Co je to platforma Crowdfunding podle svědomí?

Dává příležitost realizovat projekty a nápady, a to prostřednictvím společného úsilí různých lidí, za účasti sponzorů a s možným zapojením odborníků v daném oboru. Platforma v sobě spojuje možnosti jak crowdfundingu, tak crowdsourcingu. Ve výsledku projekty ožívají díky kolektivní pomoci.

Naším generálním ředitelem je svědomí. Ano, správně jste pochopili! Vaše Svědomí je sponzorem vašich dobrých skutků.

V současné době fungují stránky www.allatra.in v testovacím režimu.

Pro úspěšné zahájení projektu hledáme upřímné odborníky (volontéry) na tyto pozice:

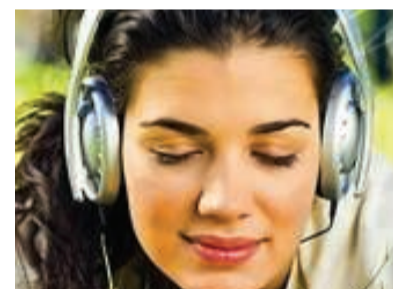
- právní poradce

- koordinátor projektu.

Kontaktujte nás, prosím, na tel.: Natalie 608 825 898, Dušan 737 124 037.



www.RadioHosting.cz/radio/AllatRa/



www.youtube.com

**AUDIOKNIHY
Anastasie Novych**



AllatRa TV Česko-Slovensko nejsou jen pozitivní informace, ale také humor, přátelství, vzájemnost, krásné myšlenky, úvahy a tematické otázky, které trápí moderního člověka v každodenním životě. „Tajemství“, která se neodvážíme sdílet ani blízké osobě. Jde o pořady, který u nás nemají obdoby! Pořady, které vám otevou oči i duši díky převratným informacím. Jen díky opravdovým znalostem můžeme pochopit mechanismus fungování sebe sama, svých emocí i fyzických stavů a stát se režisérem svého šťastného života!

JEDNOTA

Jsou slova, slůvka,

co nádherně hladí,

jsou slova, slůvka, co slyšíme rádi,

srdce nám zahřejí,

až radosti se tetelí,

nezáleží, zda jsme malí,

či už velcí dospělí.

Peněz k tomu netřeba, však

vítězství jistě je

dobro v srdci rozkveté

a zrodí se naděje,

že slovo má sílu,

je třeba ho vážit,

ve vědomí si laskavá slova

nashromáždít.

Ať je odkud čerpat, když

dobro bude slídit,

ať vybíráme správně,

nenecháme se mýlit,

ke společnému dílu svá

dobrá slova přidáme,

se všemi lidmi v jednotě

se opět shledáme.

Alena Chamrádová, Ostrava





Velikonoce ve světě

Slovensko

Slovensko má velikonoční zvyky velmi podobné s Českou republikou. Hospodyňky mají spoustu práce s jarním úklidem, domácnosti se zdobí velikonočními dekoracemi a do váz se dávají větvíčky. O Velikonočním pondělí chodí mladíci po domech a mrskají ženy pomlázkou. Na východním Slovensku polévají dívky studenou vodou nebo je rovnou vykoupou v potoce, což jim má zajistit svěžest a energii. Koledníci dostávají ručně malované kraslice, sladkosti nebo peněžité odměny.

Polsko

V této silně křesťanské zemi jsou Velikonoce nejdůležitějším svátkem v roce. Na Bílou sobotu si zástupy věřících chodí do kostela nechat posvětit potraviny (požehnaný košík), na nichž si pochutnají se svými blízkými na Boží hod velikonoční. Po postním období mezi nimi nesmí chybět maso nebo uzeniny, velikonoční tabule má být z celého liturgického roku nejbohatší. Z kynutého těsta se pečou bábovky nebo beránci.

Na velikonoční pondělí se chlapci mrskají děvčata vrbovou větvíčkou, polévají je vodou a voňavkou. Děvče, které je polité, se dle pověry do roka vdá.

Rusko

V Rusku oslavují pravoslavné Velikonoce podle starého juliánského kalendáře, tedy všechny církevní svátky se slaví se zpožděním. Rusové si nechávají v kostele požehnat vajíčka a pak je vařená konzumují k velikonočnímu obědu. K tomu pečou ruské kuličky - neozdobené chléb polité sněhem pro celou rodinu. Pascha je zdoben různými ornamenty - osmíramennými kříži, věnci, květinami a ptáčky z těžého těsta. I tímto se liší od ruské kuličky - neozdobeného chleba politého sněhem z bílků. Pro pečení paschy se používají speciálně vytvořené keramické formy, v mnoha domácnostech se využívají i různé široké hrnce.



hem z bílků. Veselé a radostné svátky jara mají i zde řadu tradic a obyčejů - tradiční barvení a zdobení vajíček, které si přátelé darují na důkaz vzkříšení a třikrát se políbí na tvář.

Dominantní barvou při dekorování Velikonočních vajíček je v Rusku červená, jako symbol Kristovy krve. Navíc, na rozbití skořápek se používají hřebíky, pro připomenutí Kristova ukřizování. Velikonoční oběd je velice přepychová slavnost, u které se obvykle sejde celé příbuzenstvo.

Ukrajina

V Ukrajině je tradičně na Velký pátek pečen ukrajinský velikonoční chléb - pascha, a to hned v několika různých velikostech, pro každého člena rodiny a jeden



velký pro celou rodinu. Pascha je zdoben různými ornamenty - osmíramennými kříži, věnci, květinami a ptáčky z těžého těsta. I tímto se liší od ruské kuličky - neozdobeného chleba politého sněhem z bílků. Pro pečení paschy se používají speciálně vytvořené keramické formy, v mnoha domácnostech se využívají i různé široké hrnce.

Německo

V Německu mají kořeny moderní tradice o velikonočním zajíčkovi, který schovává vajíčka a zde také vznikl zvyk zdobit velikonoční strom vajíčky a jinými velikonočními dekoracemi. V předvečer



Velikonoce děti vyrábějí slaměná hnízda, která pak jejich rodiče schovají doma nebo na zahradě. Do nich velikonoční zajíček snese různobarevná vajíčka. Ráno na velikonoční pondělí je děti vyrábějí hledat. Také se vyměňují dárky ukryté v obalu ve formě vajíčka. Tuto tradici proslavila značka Kinder a její vajíčka s překvapením. Němci také znají malování nebo barvení vajec, v různých částech jejich země se ale tradice liší. Například v Horní Lužici na pomezí s Polskem a Českem se konají nedělní velikonoční jízdy. Stovky jezdců na koních v místních městečkách a vesnicích zvěstují zprávu o narození Krista. V Bavorsku je známé třeba házení vajec, kdy se majitel domu pokouší přehodit střechu, přičemž někdo z rodiny může vejce na druhé straně chytat. Takový hod prý stavení ochrání před bleskem. Německou neobvyklou tradicí je tzv. velikonoční oheň. Na jedno místo se svezou Vánoční stromky, ze kterých se udělá velký oheň na znamení očistění se od znaků uplynulé zimy a přičiny na příchod jara.

Rakousko (Vídeň)

V Rakousku hrají na Velikonoce ozvláštňenou hru koulení vajíček, jejímž cílem je co nejvíce rozbit skořáčku vajíček protivníku. Na Zelený čtvrtek preferují k jídlu něco zeleného. Sníst vejce, které slepice snese na Zelený čtvrtek, prý přináší štěstí a zdraví. Na Bílou sobotu jsou zejména v oblasti Alp oblíbené velikonoční ohně, které mají spálit zimu. Tento zvyk se udržuje i v některých částech Německa.

<http://velikonoce.nasesvatky.cz/svet>

Velikonoční pokrmy - podle lidových tradic

Škaredá středa

trhanec nebo bramboráky - a nehezky naaranžované;

Zelený čtvrtek

jarní polévka + škvarkové placky nebo preclíky. Pokrmy z petrželky, mladých kopřiv, špenátu...

Velký pátek

Na Velký pátek se obvykle držel půst;

Bílá sobota

velikonoční nádivka a mazanec;

Nedělní Boží hod Velikonoční

masový vývar, hlavní jídlo byla drůbež, skopové, jehněčí, králíci, kůzlečí maso, pokrmy z vepřového masa nebo

uzeného. A samozřejmě beránek;

Velikonoční pondělí

pokrmy z vajec - smažená, v omáčkách, naplněná, v salátech nebo k masu. Nebo velikonoční nádivka s vejci.



Když vykvétou taloviny.

Lenost je mi cizí.

Do přírody vyrážím.

Sníh pozvolna mizí...

Alka Bazalka AAS

Talovin zimní (Eranthis hyemalis) patří k prvním jarním rostlinám.



RODNÝ KRAJ

Je tu zrovna bezva věk,
skládat střípky vzpomínek.
Ať smutné či veselé,
ať nám s nimi dobře je

Není třeba kamer k filmování,
v srdíčku se nám promítá děj mládí.
Loštice píváb i kouzlo mají,
nejen rodáky lákají, přitahují.

Vracíš se tam k dětským snům,
tam vítá - tě rodný dům.
Na stejném místě stojí škola,
kostel, hřiště co děti i dospělé volá.

Snadno podlehne se kouzlu snů,
v dáli slyším snad hlasy rodičů.
Kouzelné rodinné výlety,
bylo to nedávno - či před léty!

Stavěli jsme vzdušné zámky,
poznat chtěli tajemné dálky.
Na lesní cesty k Bouzovu,
vraceli bychom se znovu.

Vzpomínáš na letní boufky,
hodíš kamínky, co ve vodě kreslí kroužky.
První něžné lásky snění,
svět kde starosti zatím není.

Do tváře se vryly vrásky,
nechodíme na procházky.
V srdíčku jsme ale mladí,
vzpomínky nás něžně hladí.

Stáří na nás z dálky kývá,
řekneš si: co ještě zbývá?
Loštické tvarůžky a korbel piva,
vyhraje kdo vesel je a zpívá.

Když se smutek vkrádá k srdíčku,
milé vzpomínky mějme na blízku.
Braňme smutku rozdávát stín,
vítajme lásku se štěstím.

Jilková Hana Loštice



VELIKONOČNÍ KUŘÁTKA

Ingredience: balíček dětských piškotů, čokoládovou polevu, kandované ovoce (nebo želé bombony) na ozdobení na náplň, 2 lžice másla, 3 lžice moučkového cukru, citrónovou šťávu

Postup: Změklé máslo utřeme s cukrem do pěny a po troškách přikapáváme citrónovou šťávu. Krémem slepujeme vždy dva piškoty.

Varianta 1: Hotová kuřátka máčíme v polevě, do které vtiskneme červený hřebínek a žlutý zobáček. Ty předtím vyřízneme z kandovaného ovoce. Oči naznačíme bílou polevou, cukrovými korálky apod.

Varianta 2: Čokoládovou polevou označíme oči, z kandovaného ovoce vykrájíme zobáček a hřebínek a přiložíme ke slepeným piškotům.

Hotová tělčička kuřátek klademe na další piškot potřený krémem. Pro jistotu můžeme ještě kuřátko ke spodnímu piškotu připevnit párátkem.

<http://www.ireceptar.cz/>



JARNÍ PRANOSTIKY

Dokud vlaštovička nezašveholí,
jara nebude.

Časné jaro-mnoho vody, jarní deště-mnoho škody.

Jarní dešť je pro rostliny, podzemní pro prameny.

Je-li vrána nablízku, je nejvyšší čas sítí.

Jak první zahřmí, fialka víc nevní.

Kukačka dříve nezakuká, dokud se nenažere zeleného ovsu.

Je-li večer silná rosa, zrána zpívá dobře kosa.

Kdo na jaře neseje, v zimě nevěje.

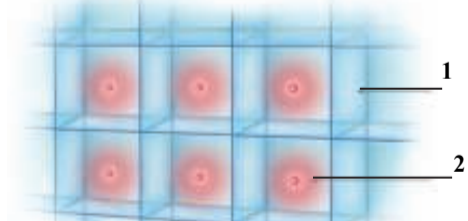
Prostuzené ranní rosy, ohlašují pěkné časy.

Slavík začíná zpívat až když se může napít rosy z březového listu.

<http://www.obecmokre.cz/>

...pokračování z minulého čísla

Dávno ztraceným klíčem, který otvírá tajemství opravdové fyziky mikrosvěta, jsou pojmy jako **EZOOSMÓZA** a **EZOOSMICKÁ MŘÍŽKA**. Dávají ucelený obraz o procesech, které probíhají ve vesmíru, o diskretní struktuře hmoty, o funkcích nedělitelných a vzniku dělitelných částic, pochopení základů jejich interakce...



obr. 1. Fragment ezoosmické mřížky v 3. dimenzi
1. ezoosmická membrána („strana“ prostorové krychle)

2. stacionární (reálná) částice Po

Na úrovni ezoosmické mřížky jsou všechny reálné částice Po, nehledě na to, že každá existuje ve své ezoosmické buňce, spojeny do jediného společného septonového pole. Septonové pole sjednocuje všechny stacionární částice Po do jediného integrovaného systému („řídící část“ hmotného světa), který jako jediné „řídící centrum“ funguje pouze v rámci 6 - ti dimenzí. V septonovém poli dochází k okamžitému informačnímu kontaktu a neexistuje čas...

Septonové pole je společně univerzální pole, díky kterému se uskutečňují všechny fundamentální interakce ve hmotném světě. Je základem každého jevu, procesu, objektu a jejich součástí. Vlastní septonové pole je charakteristické všem objektům makrokosmu a mikrokosmu. Je to společné pole, které je spojuje ve své podstatě... Právě toto univerzální pole určuje cho-

vání komplexních systémů. **Znalosti o septonovém poli jsou klíčové pro pochopení hmotného světa na všech úrovních jeho existence. Dávají odpovědi na otázky, co je to čas, prostor, gravitace, elektromagnetismus, povaha elektrického proudu, co nutí částičky a objekty pohybovat se a bojovat o život či vzájemně na sebe působit? Pokud známe princip fungování septonového pole, můžeme pochopit, jak probíhá proces předávání informací, jejich kódování a dekódování různými systémy a tak dále. Pokud disponujeme informacemi, jak funguje septonové pole různých objektů, včetně člověka, můžeme pochopit, jak probíhá proces vzniku myšlenek.**

Zpráva „Prapůvodní Fyzika ALLATRA“

Clive Baxter též uskutečnil zajímavou sérii pokusů, ve kterých rostliny poznávali ničitele jiné rostliny, a reagovaly na živé emoce lidí, kteří se nacházeli daleko od nich. Hlavně pro zachování čistoty experimentu vymyslel vědec zcela automatizovaný postup. Speciálně zkonstruovaný přístroj zabíjel Artemiemi (korýši žijící ve slaných vodách) úplně náhodně a bez časové posloupnosti. A na pásce se automaticky zapisovala reakce rostlin. Veškeré nálezy prokazovaly přítomnost vědomí, jako součást společného rozumového pole.

Se znalostmi, které zveřejnili vědci mezinárodní výzkumné skupiny ALLATRA SCIENCE ve výše uvedené zprávě, je dnes jasné to, co ještě před nedávnem bylo předmětem výsměchu pro jedny a filozofování pro druhé:

Septonové pole sjednocuje všechny stacionární částice Po do jediného integrovaného systému („řídící část“ hmotného světa). V septonovém poli dochází k okamžitému informačnímu kontaktu mezi reálnými (stacionárními) částicemi Po. To znamená, že se informace v tomto poli přenáší z jedné částice Po do druhé

okamžitě, a to bez ohledu na to, jak daleko jsou od sebe částice v ezoosmické mřížce vzdáleny. V tomto poli neexistuje čas.

Odvážný průnik do pochopení procesů, které začali studovat Clive Baxter a řada dalších vědců z celého světa, významně posunul hranice našich znalostí o sobě a o světě obecně. Vědecké poznatky ze zprávy „Prapůvodní Fyzika ALLATRA“ otevírají nové obzory pro různé oblasti vědy, díky čemuž můžeme s jistotou vstoupit do Nové éry vědeckého zdůvodnění nemateriální podstaty Vesmíru a prvotnosti Duchovního světa.

První publikace v USA o studiích s rostlinami spojenými ke galvanometru, spustili vlnu, díky níž byly udělány další objevy v této oblasti:

- Kalifornský vědec Randall Fontes studoval přesun elektrických potenciálů mezi buňkami rostlin a nazval to „Jednoduchý nervový systém“.

- Sir Chandre Voz, který sledoval rostlinu Mimosa pudica, se setkal s projevy charakteristickými pro nervové systémy. Ve svých výzkumech používal optické zařízení, které reaguje na pulsaci.

- V laboratoři profesora B. Puškina (Institut obecné



