červenec 2014

Polahoda

7(20)2014 Volný prodej 8Kč/0,3€

pozitivní noviny do každé rodiny

Jak si užít léto!

Jak udělat toto léto nezapomenutelné? Bojíte se, že budete v půlce září litovat, že jste vlastně ani nic pořádného nezažili a léto je pryč? Nemusíte listovat v katalogu s exotickými dovolenými, ani podniknout cestu kolem světa, abyste nasbírali nezapomenutelné zážitky. Adrenalin a zábava se dají zažít i doma. Stačí mít jen trochu fantazie.

■ Koncerty pod širým nebem

Slunečné dny a teplé letní večery vysloveně vybízí k tomu, abychom trávili čas co nejvíce venku. Zjistěte, kde se konají ve vašem městě koncerty pod širým nebem. Nebojte se interpretů, které neznáte. Léto je přeci od poznávání nových věcí!

Z „obyčejného“ koncertu se může stát velmi příjemný večer, když si na něj vyrazíte s dekou a piknikovým košíkem. Domluvte se s přáteli nebo rodinou a užijte si společné chvíle.

■ Uspořádejte večer s deskovými hrami

Ať už je slunečno, nebo prší, večer s deskovými hrami se hodí do každého počasí. Léto je i od toho, abychom podnikali ty nejzábavnější věci s přáteli a známými, a takový večer se může vyvinout v opravdu vydařenou zábavu. A nemusíte si na něj brát ani dovolenou.

Domluvte se se známými, kdo máte jakou hru doma a naplánujte přesné datum. Už jste hráli Twister nebo Activity? A co třeba retro večer s deskovými hrami, které vás zanesou zpět do dětství? Oprašte Dostihy a sázky, Člověče nezlob se, Kloboučku hop nebo Bingo. Zábava zaručena!

■ Kdy jste naposled spali „pod širákem“?

O trochu více romantiky zažijete, když si dodáte odvahu pro letní noc „pod širákem“. Možná zavzpomínáte na doby, kdy jste neměli finance na hotely a penziony a vyráželi trampovat jen s batohem, a možná tak příjemně překvapíte svého partnera.

■ Uspořádejte filmový festival!

Nemáte zrovna čas si vzít dovolenou na to, abyste stihli všechny filmy na festivale v Karlových Varech? Nevadí! Uspořádejte pro sebe a své přátele a známé filmový festival u vás doma (nebo pokud máte vybavení, tak klidně i na verandě či terase). Nakupte dostatečné zásoby popcornu, coly, plastových kelímků a brček a jděte se bavit.

V tomto případě se rozhodně vyplatí tematické večery – klasické westerny, muzikály, filmy z roku vašeho narození, největší trháky roku 2013, večer s anglickým humorem a nejúžasnější válečné filmy. Přijde vám dětinské se ve svých čtyřiceti letech dívat se známými na Pomádu nebo Starce na chmelu? Vůbec ne. Pokud se rozhodnete třeba pro italský večer s trilogií Kmotr, je nezbytností připravit i adekvátní pohoštění. Špagety jsou nutností!

■ Zapoťte se! Zkuste nové sporty

Sport je ideální příležitostí, jak se setkat se svými blízkými a užít si společné chvíle. Místo klasického fotbalu nebo volejbalu zkuste něco, co jste ještě nikdy nedělali. Máte ve svém městě lezeckou stěnu? Nachází se většinou ve sportovním areálech a vstup na ně je obvykle zdarma. Pokud se nebojíte výšek, můžete vyrazit do lanového centra. Jestli dáváte přednost „pozemním zábavám“, zkuste frisbee.

■ Zkuste dobrovolnictví

Možná byste chtěli ve svém volném čase pomáhat druhým lidem, cítit se prospěšní, dát svému životu nový smysl?

Spojte užitečné s příjemným: dobré slovo, pomoc druhým, milý úsměv a upřímné přání. Rozzáří to naše myšlenky, zanechá světlou stopu v životě jiných lidí, přinese pocit, že jsme život neprožili marně. Vyzkoušejte si to! Zážitky, které naplní vaši duši nenajdete v žádném časopise ani knize, jsou jedinečné a jenom vaše. Dávat kapku radosti do života druhých je naše přirozená potřeba.

■ Naučte se něco nového!

Když se naučíte něco nového, nemůžete v září říci, že toto léto bylo „k ničemu“ – naopak! Možností je nespočet. Zkuste se přihlásit do některého letního jazykového kurzu nebo s učebnicí pro samouky osvěžte své znalosti francouzštiny ze střední školy.

Kurzy ale nemusí být jen jazykové – určitě najdete například různé taneční kurzy, které mají v létě speciální lekce či otevřené hodiny. Zkuste, jestli by vás bavilo flamenco, jazz dance nebo proč se trochu neodvázat a nezkusit rovnou flirt dance, když je to léto.

Naučte se vařit něco nového! Že vám vaše kuchařské dovednosti stačí? Možná stačí, ale co se třeba v něčem opravdu zdokonalit, nebo se naučit něco úplně nového. Pusťte se do vámi neprobádaných oblastí – přihlaste se do kurzu mexické nebo thajské kuchyně! Nebo si alespoň kupte kuchařku a slibte si, že z ní uvaříte alespoň polovinu receptů!

■ Už jste někdy zažili profesionální focení?

Ať už jste někdy stáli před objektivem profesionálního fotografa, nebo ne, zkuste si uspořádat své trochu „amatérské“ focení. Tento tip se hodí jak na odpoledne s kamarádkou, tak na romantické rande s přítelem. A opět se vyplatí dát celé akci nějaké téma. Vymyslete si nápadité kostýmy a vypůjčte si od známých kvalitní zrcadlovku.

■ Zkuste karaoke!

Pokud patříte mezi ty odvážnější, zjistěte, kdy a kde se ve vašem městě pořádají karaoke party. Je jedno, jestli máte hudební sluch, nebo spíše hluch – zábava je zaručena! Pokud se stydíte před úplně cizími lidmi, uspořádejte karaoke party doma. Na youtube najdete tisíce písní v karaoke úpravě.

Nádherné léto
a spoustu nezapomenutelných zážitků!

s použitím zdroje: http://www.topsleva.cz/

9 771805 560006 07

I s nemocným srdcem lze prožít krásné léto

ZDRAVÍ

Trpíte vážnějším onemocněním a vaše srdce už nezvládá zátěž tak jako dřív? Přesto se můžete v létě vydat na cesty. Spíše než na horké exotické kraje plné krás, ale i možných rizik však doporučujeme zaměřit se na místa méně vzdálená, která jste dříve možná neprávem opomíjeli.

Možností, kam se v létě vypravit je mnoho. Jen je třeba průběh a cíl cesty přizpůsobit aktuálním fyzickým možnostem.

pokračování na str. 2

Šťastné dětství

SPOLEČNOST

Znáte tajemství šťastného dětství? Mohu vás ujistit, že žádné tajemství neexistuje. Zkuste se zamyslet sami nad svým dětstvím. Zavzpomínat, co si z té doby pamatujete.

Nevím, jak vy, ale mně utkvěly ve vzpomínkách většinou „malé“ věci, obyčejné zážitky – například jak jsem se ráno o prázdninách budívala brzy a potom šla dělat snídani pro celou rodinu a užívali jsme si ty společné chvíle, kdy jsme nic nemuseli.

Šťastné dětství tvoří ty „malé velké věci“, jejichž hodnotu si uvědomíme, a hlavně oceníme, až po letech…

pokračování na str. 3

Potravinová soběstačnost na 465 m²

VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

Zní to skoro neuvěřitelně. Malá zahrádka o výměře 465 m2, která zajistí jedné osobě veškeré jídlo na celý rok. Bez ropy, bez traktoru, poháněná solární energií, udržovaná a obdělávaná činností lidského těla s jednoduchými ručními nástroji.

Takových výsledků dosahuje biointenzivní zahradničení. Metoda pěstování navazující na čtyři tisíce let starou tradici čínského zemědělství

pokračování na str. 4

Bohorodička Oranta

HISTORIE

Jméno Oranta (Virgin Orans) je blízké slovanským národům a nejenom jim už od starověku. Již v dávných dobách lidé považovali Bohorodičku za patronku slovanských území, ochránkyni, duchovního rádce, životodárným pramenem Moudrosti.

Oranta – to je jedno z nejznámějších zobrazení Panny Marie, které ji ztvárňuje s rukama zdviženýma do úrovně tváře, ohnutými v loktech. Toto gesto ve skutečnosti má mnohem hlubší kořeny…

pokračování na str. 5

Kdo jsou geliarové?

CESTA ZA POZNÁNÍM

Slovo Geliar v řečtině znamená ‚bojovník Světla‘, ‚bojovník Slunce‘, ‚stálý bojovník Slunce‘.

Jedno z posledních znovuzrození řádu Geliarů se odehrálo na Athosu v 11. století díky člověku, kterého v politických kruzích nazývali Bílý Mnich.

Geliarové to je skutečná protipůsobící síla, která čelí nepřátelskému neviditelnému světu.

pokračování na str. 6

I s nemocným srdcem lze prožít krásné léto

Trpíte vážnějším onemocněním a vaše srdce už nezvládá zátěž tak jako dřív? Přesto se můžete v létě vydat na cesty. Spíše než na horké exotické kraje plné krás, ale i možných rizik však doporučujeme zaměřit se na místa méně vzdálená, která jste dříve možná neprávem opomíjeli.

Vybere si každý

Možností, kam se v létě vypravit v rámci naší republiky nebo jen kraje, je mnoho. Jen je třeba průběh a cíl cesty přizpůsobit aktuálním fyzickým možnostem. Celá řada webových portálů nabízí širokou nabídku informace o cestování.

Lákadel je dost

Lépe než v přeplněných centrech měst bude lidem s nemocným srdcem vyhovovat pravděpodobně pobyt v přírodě. Ideálním cílem letní cesty jsou zámky s rozlehlými parky nebo památky a přírodní rezervace s nenáročným terénem, jako je lednicko-valtický areál nebo třeba Novohradské hory. V areálech mnoha hradů a zámků se konají také festivaly pod širým nebem a další kulturní akce, které mohou být další silnou motivací pro vaši cestu.

Jak cestovat bezpečně

I ta nejjednodušší cesta do nedalekého města může být pro nemocného člověka stresující, v některých ohledech přespříliš náročná, a tudíž riziková. Proto než se vypravíte za letními zážitky, zvažte několik věcí.

Fyzická náročnost terénu. Nepřepínejte své síly. I když v Česku nemáme žádné opravdu vysoké hory, lezení do prudkých kopců raději vynechte. Samozřejmě i v Krkonoších nebo Jeseníkách si můžete vybrat nenáročnou trasu, která vašemu srdci neublíží, ale naopak prospěje.

Počasí. Na cestu se vypravte tehdy, pokud je příhodné klima a cítíte se dobře. Mějte na paměti, že příliš vysoké teploty znamenají pro nemocné srdce velkou zátěž.

Potřebné vybavení. Nezapomeňte si s sebou vzít léky, které pravidelně užíváte, ale i takové, které můžete příležitostně potřebovat.

Doprovod. Pokud možno necestujte sami. Jestliže ve vašem okolí není zrovna nikdo s dobrodružným duchem, zkuste se zapojit například do seniorských aktivit ve svém okolí nebo i využít nabídky cestovních kanceláří.

Máte nemocné srdce a chcete prožít léto aktivně? Plavejte!

Jako každý jiný sval v těle i srdce potřebuje cvičit – nejvhodnější je pro něj aerobní pohyb, tedy rychlá chůze, běh nebo plavání. Se slabším srdcem nebo po srdeční operaci neváhejte a vsaďte právě na plavání.

Nejlepší volba

- Plavání nejméně zatěžuje.
- Při této aktivitě nadnáší voda 90% hmotnosti vašeho těla – je zde tedy nejmenší dopad na vaše klouby, což ocení zejména lidé s nadváhou či obezitou, nemocemi pohybového aparátu, po úrazech apod.
- Studené prostředí navíc snižuje nároky svalů včetně srdce na energii.

Kondiční trenér pro srdce

Při plavání pracuje vaše srdce rychleji a přitom s menší zátěží. Vyšší tepová frekvence srdce trénuje pro případy, kdy bude zapotřebí dodat více krve a kyslíku. Zároveň se tento sval učí, jak pracovat efektivněji a úsporněji. Při pravidelném plavání se to projeví i v klidu. Srdce nebude tolik bušit a namáhat se, neboť bude umět vytěžit z minimální práce maximum kyslíku.

Samá pozitiva

- Plavání má blahodárný účinek na celý kardiovaskulární systém. Proč?
- Posiluje srdeční sval.
- Zmenšuje riziko cévních příhod – infarktu a mrtvičky.
- Snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak.
- Pomáhá zvládnout stresové situace lepším výdejem energie.
- Dlouhodobě snižuje tepovou frekvenci v klidu o 10 tepů za minutu a tím i potřebu energie.
- U starších lidí oddaluje přechod srdečních nemocí do chronicity, což je typické pro stárnutí.
- Oproti cvičení na suchu snižuje riziko zranění.
- Je osvěžující.
- Zmenšuje hmotnost, protože po 30 minutách plavání spálíte asi 260 kalorií.

Kolik toho v bazénu zvládnout?

Doporučuje se cvičit 150 minut týdně. To je 30 minut denně 5 dní v týdnu. Půlhodinka plavání každý všední den se dá zvládnout. A pokud to nestíháte, rozhodně nerezignujte! Jako každý sval v těle i srdce má paměť. Zapamatuje si a uloží každou minutu cvičení – takže plavte tak často, jak můžete, i když to nebude pravidelně.

http://www.kardiochirurgie.cz/

Malý průvodce lékařskou péčí na cestách

Podívejte se s námi, jak funguje lékařská péče v zahraničí.

V Evropě jako doma

V rámci Evropské unie je situace poměrně jednoduchá. Díky Evropskému průkazu zdravotního pojištění může každý, kdo potřebuje lékaře, využít stejných služeb jako občan dané země. Ovšem ne všude je postup stejný. Některé země vyžadují platbu předem a ta je nemocnému vrácena po návratu do České republiky. Jinde platba probíhá rovnou přes zdravotní pojišťovnu. Některé země nechají na vás, kde se dáte ošetřit, další vyžadují, aby turisté navštívili konkrétní pracoviště. Pojištění se ale nikdy nevztahuje na soukromé kliniky. Před odjezdem do cílové destinace se proto včas informujte, jaké podmínky daná země při poskytování péče má.

A co v exotických zemích?

V mimoevropských zemích může být sehnání adekvátní lékařské péče komplikovanější. Zvláště v exotických zemích jde často o zážitek na celý život. Zde ještě více než v předchozím případě platí pravidlo pečlivé přípravy. Při hledání lékaře v zahraničí vám pomohou některé mezinárodní organizace:

IAMAT (Mezinárodní asociace zdravotnické péče pro cestovatele) je síť lékařů, kteří poskytují po celém světě lékařskou péči jejím členům. Členství je zdarma a platí na jeden rok. Lékařská péče je sice placená, ale lékaři jsou prověření odborníci, se kterými se vždy domluvíte anglicky.

Na stránkách ***Joint Commission International*** najdete seznam akreditovaných zdravotnických pracovišť v zemi, kde cestujete.

Při hledání lékaře vám pomůže i konzulát či ambasáda České republiky a jiných zemí.

Zvažte své možnosti

Kvalita a dostupnost lékařské péče v zahraničí je velice variabilní a samozřejmě je vždy lepší se jí vyhnout. Proto je cestovatelům před odjezdem doporučováno, aby dobře zvážili svůj zdravotní stav a nepřeceňovali své síly. Pro případ, že by přeci jen došlo k nečekané situaci, mějte u sebe kartičku s informacemi o své krevní skupině, alergiích a lécích napsanou v místním jazyce.

http://www.kardiochirurgie.cz/novinky/maly-pruvodce-lekarskou-peci-na-cestach-775

Zázrak jménem chia: *nakopněte svůj běh*

Pokud přemýšlíte nad tím, jaká potravina prospěje vašemu tréninku v letních parnech, zaměřte svou pozornost na chia semínka. Jsou zásobárnou antioxidantů, bílkovin, omega-3 mastných kyselin i vlákniny.

Semena rostliny Salvia hispanica baštili už Mayové a Aztékové před více než pěti tisíci lety, a i když se lingvisté ještě nedohodli, zda je „chia“ výraz pro sílu, nebo pro olejnatost, díky obsahu bílkovin, vlákniny, hydrofilním vlastnostem a schopnosti udržovat hladinu krevního cukru jsou ideálním výživovým doplňkem pro vegany i masožravce, sportovce i pecivály.

Aztékové konzumovali chia semínka ve stejném objemu jako kukuřici a dodnes jsou tato semena na jídelníčcích v Mexiku, Guatemale nebo na americkém jihozápadě, kam pronikly před třiceti lety díky výsledkům výzkumu alternativních potravin argentinských farmářů.

Chia jsou drobná, černá nebo bílá semínka s mírně oříškovou příchutí. Jeden gram této nutriční bomby obsahuje 0,3 gramu tuku ve formě omega-3 mastných kyselin, 0,18 mg/g sodíku, 0,4 gramu vlákniny, 0,14 gramu bílkovin a nezanedbatelné množství vápníku, fosforu, železa, zinku a manganu. Chia jsou kvalitním zdrojem bílkovin, takže se vyplatí přidat je do denního proteinového koktejlu nebo je zařadit do jídelníčku pravověrného vegana. Jsou bohatá na antioxidanty stejně jako borůvky a dokáží tedy velice povzbudit váš imunitní systém. Jejich veledůležitou vlastností je schopnost absorbovat tekutiny. Jedno semínko nasákne během několika minut až desetinásobek svého objemu a vzniklý chia-gel pomáhá sportovci prodloužit stav hydratace a zachování elektrolytů v průběhu výkonu, což ocení především běžci na dlouhých tratích. Tento gel si prý pro posílení dávají i bájní běžci z kmene Tarahumara, a i když tady nejsme v Copper Canyon v Mexiku, na vlastní kůži jsem vyzkoušela, že při běhu v parném létě se se semínky v žaludku cítím daleko více saturována tekutinami.

Semínka chia proto můžu doporučit pro jejich příznivé účinky na zvýšení energie a výdrže a prodloužení pocitu hydratace, pro které jsou někdy nazývány novou superpotravinou.

Jak používat semínka chia?

Běžecká komunita využívá chia semínka především ve formě energetických gelů nebo nápojů před výkonem, případně si je přidává do traťovek. Základní chia-gel se vyrábí rozmícháním několika lžiček chia semínek v šálku vody nebo kokosového mléka. Za asi 10 minut semínka absorbují maximum tekutiny a lze je dále využívat při přípravě dobrot nebo rovnou konzumovat. Podle výživového poradce Víta Schlesingera chia gel vytváří bariéru mezi sacharidy a enzymy v těle, takže přeměna sacharidů trvá déle a energie se uvolňuje postupně, což umožňuje běžci lepší výdrž.

Někteří běžci si vystačí s energetickými nápoji, ale někteří si na delších trasách stěžují, že sladké sportovní nápoje vedou k prudkému stoupnutí hladiny cukru v krvi, což je sice skvělé pro krátkodobé zvýšení energie, ale v dlouhodobějším měřítku to vede ke stavům hypoglykémie. Semínka chia tyto negativní jevy zpomalují a navíc jsou snadno stravitelná, což zase ocení sportovci, kteří po celodenním užívání energetických nápojů například při survivalových závodech nebo ultramaratonech cítí nepříjemné podráždění žaludku.

Protože ale samotná chia semínka neobsahují téměř žádné sacharidy, je potřeba jejich konzumaci doplnit buď energetickými gely a žvýkačkami, nebo si dát před déletrvajícím výkonem chia-gel obohacený lžící medu, hrstí rozinek, banánem nebo pár kousky hořké čokolády.

Autor: Barbora Topinková

Recepty s využitím chia semínek na:
http://rungo.idnes.cz/chia-seminka-a-bezci-04i-/behani.aspx?c=A140624_220029_behani_ura

Infinity method – Konec bolesti při pohybu

Podstatou této metody je pomocí jednoduchého a lehce pochopitelného principu cviků zlepšit stabilitu, centraci, koordinaci, vnímání a ovládání celého těla, a tím pomoci pacientům především s onemocněním pohybového ústrojí, dokonce i v raném stádiu artrózy. Současně slouží tato metoda také jako preventivní pohybový program.

Infinity method na základě dlouholetých zkušeností u nás i v zahraničí vyvinula MUDr. Michaela Tomanová, MBA, primářka a ředitelka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Infinity Method byla vyvinuta i s ohledem, na to, aby ji pacient mohl cvičit sám, bez pomoci terapeuta. ***„Infinity umožňuje pacientovi a vlastně i zdravému jedinci, aby pokud chce, zvládl tuto terapii a toto cvičení v určité míře kdekoliv a tím i kdykoliv během dne.“*** Metoda spočívá v několika důležitých procesech: ve správném dýchání, korekci ramenou, postoji, posedu a uvolnění páteře.

Dýchání je základ

„Dýchání a využití dechu je v současné době stále velmi podceňováno,“ tvrdí primářka. „Infinity method učí, jak správně využít dýchání a zapojit jednotlivé svaly. Pomocí vědomé úpravy dechu můžeme dosáhnout lepší uvědomění jednotlivých částí těla, a tím jejich efektivnější zapojení při terapii,“ vysvětluje.

Začněme tedy od začátku. Správný dech by měl být podle MUDr. Tomanové hluboký a do celého hrudníku. „Můžeme si představit hrudník jako balón, který nafukujeme a vyfukujeme,“ radí primářka. „Učíme se tak uvědomovat si dolní, střední i horní část hrudníku zepředu, zezadu i ze strany.“ Avšak pozor, při nádechu nezvedáme ramena ani oblast klíčních kostí. Při výdechu můžeme nechat celý hrudník klesnout dolů. Takto nácvik zopakujeme třikrát, abychom si plně uvedomili celou hrudní oblast.

Dýchání je velmi důležitý stereotyp, ne jen pro to, abychom měli pro nás nezbytný kyslík, ale dýchací svaly včetně bránice plní i tzv. posturální funkci těla. „Bránice je spolu s břišními, pánevními a hlubokými zádovými svaly důležitý stabilizační sval, který se podílí na vzpřímeném držení těla,“ osvětluje jeho důležitost MUDr. Tomanová.

Ramena dolu, brada nahoru

Ramena hrají při správném držení těla rovněž důležitou roli. Docílíme ho tak, že paže uvolníme podél těla, aniž bychom zvedali ramena. „Ramena jsou uvolněna dolů a jen lehce do stran, ovšem ne dozadu. Ruka i celé paže mohou být volně rotovány do strany,“ popisuje Tomanová. Stále bychom podle ní měli kontrolovat postavení a držení celého těla, vzpřímenou krční páteř, uvolněnou bradu a relaxovaná ramena. V takovémto postoji můžeme provádět i nácvik správného dýchání, které je popsáno výše.

Pánev srovná záda

Rameny to ale nekončí, správný postoj je nutno provést ve spolupráci s dalšími částmi těla. „Důležitá je korekce pánve, kterou docílíme pomocí jednoduchého cviku. Rozkročíme se na šířku ramen, paže necháme volně viset dolů a ruce překřížíme prsty přes sebe, jakoby do tvaru písmene V. Rukama se dotkneme dlaněmi podbřišku, konečky prstů stydké kosti a malíkovými hranami ruky oblasti těsně nad třísly a odtlačujeme se pánví od rukou, ruce kladou mírný odpor. To samé zopakujeme s rukama za zády, kdy se snažíme mírně tlačit pánví proti rukám,“ popisuje doktorka další postup Infinity metody.

Cvik provádíme pomalu, jen naznačeným pohybem pánví proti rukám (dopředu, dozadu) a postupně si hledáme ideální střed pánve ve vertikále, tak aby rozkrok byl ideálně kolmo k zemi. Ramena opět nezvedáme.

I sedět se dá zdravěji

Mnoho z nás vykonává sedavé povolání s minimem pohybu, je tedy vhodné si osvojit i techniky takového posedu, který náš pohybový aparát nezatěžuje a naopak podporuje jejich správnou funkci.

Cvik provedeme tak, že si sedneme vzpřímeně, pokud možno na okraj židle. Nohy jsou rozkročené na šířku ramen, opřeme o zem celá chodidla, ideálně utvoříme v kyčli, koleni a kotníku pravý úhel. Opět srovnáme pánev a postavení ramen. Nyní skrčíme paže v lokti a malíkovou hranou se opřeme o střední část stehen. Paže a ruce jsou lehce zevně vytočené s mírně pokrčenými prsty. Horními končetinami zatlačíme do stehen, dolními končetinami do podlahy, avšak jen velmi jemně. Narovnáme pánev a současně dochází ke stažení spodní části zadečku a pánevního dna, narovnáme se, vytáhneme hlavu nahoru a nakonec se zapřeme (ruce, zadeček, nohy), jako bychom chtěli vstát.

Ležatá osmička pro uvolněná zádíčka

Posledním cvikem je nezbytné uvolnění páteře, jehož výchozí poloha je stejná jako při sedu – tedy na okraji židle s nohama na šířku ramen. Ruce svěsíme volně dolů mezi nohy. Nyní se snažíme co nejvíce se předklonit tak, abychom se hlavou dostali co nejníže. „Pokud jste schopni předklonit se tak, že temeno Vaší hlavy směřuje téměř kolmo k zemi, začneme temenem hlavy opisovat na zemi ležatou osmičku,“ popisuje cvik MUDr. Tomanová. Tento pohyb by se měl přenášet na celé tělo (ramena, oblast hrudníku, pánve). Střed této pomyslné osmičky prochází středem temene hlavy. Při pohybu ze strany do strany se snažíme lehce přenášet váhu těla tak, abychom využili působení gravitace. „Pokud Vám nejde udělat tento hluboký předklon, představte si, že střed ležaté osmičky prochází kolmo Vaším nosem. Také kolem tohoto středu provádíme pohyb tak, jako u první verze,“ radí lékařka. Osmičku vždy opisujeme třikrát jedním směrem a poté třikrát směrem opačným. Z počátku však provádíme jen minimální, téměř neviditelné, pohyby.

http://terapie.doktorka.cz/infinity-method-konec-bolesti-pri-pohybu/

ŠŤASTNÉ DĚTSTVÍ

Znáte tajemství šťastného dětství? Mohu vás ujistit, že žádné tajemství neexistuje. Zkuste se zamyslet sami nad svým dětstvím. Zavzpomínat, co si z té doby pamatujete.

Nevím, jak vy, ale mně utkvěly ve vzpomínkách většinou „malé“ věci, obyčejné zážitky – například jak jsem se ráno o prázdninách budívala brzy a potom šla dělat snídani pro celou rodinu a užívali jsme si ty společné chvíle, kdy jsme nic nemuseli.

Nebo to, jak jsem jezdívala každé prázdniny k babičce. Naši mě posadili do autobusu a v Praze si mě babička s dědou vyzvedli – a ten moment, kdy jsme vjížděli do Prahy a já byla natěšená, jen ať už jsme na Florenci, kde na mě čeká milovaná babička. Ten pocit napětí si pamatuji dodnes – a stejně jako kdysi, pokud jedu stejnou trasou, pocítím to napětí i po letech.

Šťastné dětství totiž nespočívá v žádných velkolepých zážitcích, luxusu a komfortu. Šťastné dětství tvoří ty „malé velké věci“, jejichž hodnotu si uvědomíme, a hlavně oceníme, až po letech. Pocit bezpečí, lásky, vnitřní jistoty, že tu nejsem sama, a takového zvláštního uspokojení. A asi nejvíce si vše uvědomujeme tehdy, kdy už jsme sami rodiči a snažíme se tak nějak podvědomě zprostředkovat podobné pocity, prožitky a zážitky svým dětem. Prostě jen takové „malé velké věci“.

Pokud vaše dětství nepatřilo k těm šťastnějším nebo už si prostě jen nevzpomínáte, jak na to, tady je pár tipů, co byste mohli s dětmi společně podnikat, prožívat, sdílet, aby měli i oni tu možnost si jednou říci: „Ano, mé dětství bylo opravdu šťastné.“

Jak to bylo, když jste byli malí?

Jedna z věcí, které milují asi všechny děti, je, když rodiče vyprávějí o tom, jak sami byli malí. „Mami, a taky jsi si neuklízela pokojík? Tati, taky jsi ve škole zlobil a nosil poznámky? A taky ti nechutnal špenát? A taky jsi musela jezdit na tábory?“ Otázky neberou konce. A děti mají úžasný pocit sounáležitosti s tou malou Kačenkou nebo malým Jiříkem, protože to nejsou rodiče, to jsou přeci stejní rošťáci, jako jsou ony samy.

Je lepší, když příležitost vyprávět o svém dětství a hlavně svých prohřešcích, dostanete vy osobně. Když se děti zeptají prarodičů, mohlo by tím dojít k menšímu otřesu rodičovského trůnu dokonalosti. U nás je nejoblíbenější příběh o tom, jaká jsem byla „pažitkožroutka“.

Společná tajná slova

V rámci společných zážitků si určitě postupně vytvoříte několik slov, kterým budete rozumět jenom vy a potomci, protože vzniknou při určité příležitosti. Tušíte někdo, co to znamená „ešto“? Ne? Ale my a naše Martinka ano.

Záchvaty smíchu

Umíte se se svými dětmi zasmát tak, že tečou slzy nebo bolí břicho? Tak věřte, že právě tyhle vzpomínky přebují většinou všechny ostatní. Ty patří k těm favoritům na seznamu vzpomínek. V tu chvíli jste si se svými dětmi strašně moc blízko a ukazujete jim část svého vnitřního já, což určitě velice ocení.

Dělání, dělání, všechny smutky zahání

Ano, postavte si s dětmi společné „hnízdo“ na stromě. Nebo třeba jen bunkr v dětském pokojíčku. Ozdobte s dcerou tričko do školy. Sestavte se synem model letadla či lodi. Společné dělání patří také k těm nejkrásnějším vzpomínkám. Pravidelní návštěvníci portálu vědí, že jsem zde na portále prezentovala první bábovku naší Martinky – přímo fotoseriálem. Bábovka byla hlavním tématem ještě několik dnů a všude, kam jsme přišli, jsme se chlubili.

Dělení či sdílení

Určitě tím nemyslím jen rozdělit se s dětmi o svoji nejoblíbenější čokoládu. Je tím myšleno dělení se o všechno – o laskominy, o místo na gauči při společném dívání se na film, někdy i o své místo v posteli, když má dítě špatné sny a přijde se přitulit. Dále sdílení radostí i starostí, smíchu i pláče – prostě jen obyčejné spolubytí. Ani netušíte, co úsilí mě stála snaha naučit naší dceru jíst žluté a oranžové gumové medvídky! Po letech jsem rezignovala a dělím se téměř dobrovolně o ty červené a zelené. A to nemluvím o manželově sebeobětování, když koukají společně s dcerou na TV a ona mu zasedne jeho místo!

Naučte se turecký sed

Pokud budete společné činnosti provádět tak, že dítě je na zemi a vy nad ním stojíte nebo sedíte v podřepu, je to o ničem. Teprve když si prohlížíte novou knížku v leže na koberci, stavíte z nového lega a podobně, teprve tehdy jste opravdu až na „úrovni“ svého dítěte. Jinak se nad ním nevědomky „vyvyšujete“. Martinka tráví polovinu svého života na zemi – tam si hraje, kreslí, staví, dívá se na TV. Takže pokud chci být někdy se svoji dcerou, klesám až k zemi.

Umíte čarovat?

Ne? Tak se tak alespoň tvařte. Ve chvíli, kdy se na vás dítě obrací v nouzi – zapomnělo nějaký výrobek do školy, nejlépe ve 20 hodin večer. Chybí mu slohovka a zrovna zítra ji bude češtinářka počítat do klasifikace? Kdo si ví téměř vždy rady? Přeci mamka s taťkou. Záleží na vás, jak si to rozdělíte – kdo napíše slohovku, kdo vytvoří výrobek. Ale ve chvíli, kdy zachráníte svého potomka před jistým průšvihem ve škole, stoupáte na ceně.

Rodinný sbor

Nevadí, že zpíváte falešně. Že znáte jen polovinu textu. Nudná cesta autem se může změnit v úžasný zážitek, když si společně v autě zazpíváte – cokoliv, i lidovky, když se zpívají od srdce a upřímně, se můžou stát pro vaše děti hitem sezóny. I přes můj hudební hluch mi bylo dovoleno do padnutí zpívat a hrát na kytaru evergreen Máš má ovečko dávno spát a samozřejmě největší výbuch smíchu nastal, když místo výšek jsem ze sebe vydávala pouhé chroptění.

Táborák

I když oheň byl znám už našemu předkovi – pračlověku, tak nám asi něco z něj zůtalo v genech, protože málokteré dítě odolá svitu plamenů ohně a ještě méně vůni opečených buřtů. A když se k tomu přidá zpěv u kytary nebo harmoniky a pozdní večerka, ten večer nemá chybu. A děti usínají špinavé až za ušima, ale s blaženým pocitem na rtech a vědomím, že má ty nejbáječnější rodiče na světě. Každé prázdniny se snažím, aby dcera viděla alespoň jeden táborák a pochutnala si na jednom buřtíčku – a večer se koná dle výše uvedeného scénáře – jde spát hodně pozdě, mytí už je zbytečností, ale pokaždé se blaženě usmívá a sděluje mi, jak je to báječný a že mě má moc ráda. Ale ten buřt byl, mami, taky moc dobrý.

Porušení pravidel – občasné

Je jistě chvályhodné, že své děti vychováváte podle nějakých zásad a pravidel a od malička jim vštěpujete nějaké hranice, na nichž trváte. Ale viděli jste ty rozzářené dětské oči, když například místo zdravého salátu, který je jistě také velice chutný, zajdete do pizzerie nebo dokonce k Mekáčovi? Nebo místo hodiny houslí jdete výjimečně společně „za housle“ – do cukrárny na pohár? V tu chvíli rozhodně neklesnete v očích svých dětí, naopak stoupnete mnohem, mnohem výše – a právě tenhle moment „spiklenectví“ si děti budou ještě dlouho pamatovat.

Jistě se mi nepodařilo vyjmenovat všechny ty „malé velké věci“. Pokud vás napadají další, přidejte se. Moc ráda se poučím o tom, čím bych ještě více mohla své dceři zpestřit její dětství. Mám co dohánět –

tři roky života v kojeneckém ústavu nevymažu, ale můžu jí ukázat, že ten náš svět je přeci jenom krásné místo a stojí za to tu chvíli, co tady pobudeme, si opravdu užít.

http://www.moje-rodina.cz/vychova-deti/s-astne-detstvi.html

Ničit je snadné, ale tvořit je tak krásné!

Maidan a situace na Ukrajině se těsně dotýká i nás zde. Ale ne proto, že je to sousední země, což velmi dramaticky nejednou zdůraznila i moderátorka TV Nova svým strach nahánějícím výrokem – „… země, která je dvě hodiny letu z Prahy je na pokraji občanské války…“, ale proto, že musíme pochopit, že tyto věci se dějí podle určitých šablon a mohou se stát kdekoli na světě. Právě, když jim neporozumíme a nevezmeme osudy svých životů do vlastních rukou, se snadno můžeme stát obětí manipulace a nevědomky se podílet na ničení, místo abychom svou energii obraceli na tvořivou sílu, na pozitivní věci, na lásku a mír!

Někteří z nás se určitě rozpomenou na situaci, kdy se rozdělovalo Československo – stát lidí se společnými historickými kořeny, stejnou mentalitou, kulturou – na dva státy. Měli jsme hodně příbuzných a kamarádů na Slovensku a nikdo z nich si toto nepřál?! Ale neznala jsem ani nikoho z mého okolí zde, kdo o takovou změnu usiloval?! Tenkrát mi to nedávalo smysl, stejně jako nedávné události na Ukrajině.

Na podzim jsem si koupila letenku s tím, že je čas se podívat do rodiště mé kamarádky, poznat její přátele, přiučit se něčemu v oboru, který mne zajímá – tedy vydávání knížek a novin, natáčení audií a videa s pozitivní tématikou, které pomáhají člověku poznat sebe sama a najít vnitřní klid a žít v dokonalé harmonii a štěstí. Že dojde ke krveprolití právě v tuto dobu (návštěva se uskutečnila v únoru), nikdo z nás nevěřil…přestože předpovědi od Anastasie Novych *(autorky knih Sensei ze Šambaly a AllatRa)* to jasně naznačovaly….

Cesta se nakonec uskutečnila a byla velmi přínosná v mnoha směrech. Jednak jsem měla tu čest strávit tři dny v kruhu lidí, kteří si navzájem pomáhají bez očekávání návratnosti, jsou vždy milí a laskaví, neznají emoce jako pýcha, žárlivost, nesledují své egoistické cíle pramenící z pocitu důležitosti a sebelásky…Nebyl mezi nimi žádný stanovený systém, přesto vše dokonale fungovalo. Jednalo se o přátele – manželské páry, rodiny, ale i jednotlivce, kteří se v jednom domě scházeli ke společné práci, ale trávili spolu i spoustu volných chvil.

Na druhé straně jsem také mohla na vlastní oči vidět, že situace zdaleka neodpovídá příměru občanská válka! Jednak nepokoje se omezily pouze na náměstní Majdan v centru Kyjeva (ve zbytku Kyjeva běžel život poklidně dál), kde pár pochybných existencí bylo obětí davového šílenství a pokřikovaly hesla, kterým často ani nerozuměly. Přesto je všechny spojovalo jedno – pocity důležitosti, boje za lepší budoucnost! Nikdo si neuvědomoval, že je loutkou vykonávající vyšší záměr mocnářů,

kterým jde o vše, jen ne o blaho řadového občana. A na druhé straně jsem byla svědkem paradoxních situací, kdy na barikádách si dobrovolníci vařili čaj společně s opodál hlídkující policií. A proč ne, vždyť jsou to sousedé, kamarádi, bratři, otcové od rodin!

Tak návštěva Kyjeva pro mne znamenala kontrast dvou podob lidského chování – na jedné straně láskyplné přátelství naplněné radostí z pomoci druhým, radosti z pozitivní tvorby, na straně druhé nesmyslnou zlobu, hněv, násilí a ničení…Na jedné straně lidé, kteří na sobě pracují, snaží se pochopit sebe, naučit se naslouchat pravdě, na straně druhé lidé, kterým takové informace chybí a tak se velmi snadno stávají obětí manipulace druhých a místo aby svou drahocennou životní energii zužitkovali na něco krásného, smysluplného, oddávají se agresi, ničení, násilí…často aniž by věděli proč…!

Jen slepý si nevšimne, že svět je v současnosti v morální, ekonomické i společenské krizi. Negativní zprávy a agresivita zaplavila už veškerá média a to zcela otevřeně. Neúměrně narůstá počet rozvodů, lidí s depresemi, týraných dětí a obětí domácího násilí. Zlo je na běžném denním pořádku v knihách, v médiích, dokonce i v dětských filmech a hrách! Mezi lidmi vzrůstá pocit beznaděje, marnosti a skepse. Štěstí jakoby si vzalo dovolenou…

Přitom je v nás….a stále! Všechno, co potřebujeme, máme uvnitř, jen to znovuobjevit a aktivovat. Není dobrých a zlých lidí, jen dobrých a těch, kteří na to zapomněli. Všichni jsme na stejné lodi a máme společný cíl a ten se nazývá život ve štěstí, lásce a míru! Dobrá zpráva je, že máme vždy na výběr, jakou stránku své osobnosti v sobě probudíme. Špatná, že to neudělá nikdo za nás a že už možná nezbývá tolik času. Začněme tedy hned, vždyť co může být smysluplnější, než se spolupodílet na formování lepší budoucnosti pro naše děti. **Ničit je snadné, ale tvořit je tak krásné!**

Začněte snadno – u prosté kontroly myšlenek. Nenechávejte se strhnout negativními emocemi, nešiřte dál negativní zprávy. Myslete pozitivně, pomáhejte si, rozdávejte kolem sebe lásku a úsměv! Vždyť to jsou věci, které máme všichni k dispozici a jediné věci, které rozdáváním rostou! Uvidíte, začnou se dít zázraky. Jsme součástí celku a tak velmi záleží na každém z nás, v jakém světě budeme žít my a naše děti!

Eva Svobodová, Praha

…Mladší bratr zamířil k lidem a začal jim vyprávět o jednoduchých pravdách, které slyšel od moudrého člověka. Někdo se do jeho slov zaposlouchal, jiní se smáli. Mysleli si, že o všem na tomto světě rozhodují vladaři, kteří se řídí radami bohů. Ale i ti, kteří se smáli, brzo začali poslouchat. Vždyť slova chlapce byla upřímná – byla v nich pravda. Lidé mu říkali, že válku nechtějí, nechtějí nikoho zabíjet a nechtějí ani sami umírat. Ale co mají dělat, když je k boji nutí jejich vladaři? Na to jim chlapec odpověděl: ‚Pokud mohou vladaři ničit, ale nemohou tvořit, v čem je potom jejich zásluha? Pokud nemají moc vzkřísit mrtvé, tak jak pak mohou odsoudit živé ke smrti?

Odřezat větvičku ze stromu umí každý, ale připevnit ji ke stromu umí pouze Mistr. Vladař je jen člověk. On se také bojí smrti, stejně jako každý z vás, proto se také schovává za životy svých vojáků a vydává nařízení. Ale tato jeho nařízení plníte vy. Vladař je jeden, ale vás je spousta. On vás podvádí, když říká, že je silný. Protože tato síla – to jste vy. Vy, kteří plníte jeho vůli navzdory té své. Pokud lidé složí zbraně, nebude mít kdo bojovat. Síla hory nespočívá v kameni, který leží na vrcholku, ale v její celistvosti.‘ Lidé pochopili tuto moudrost. Pravda byla vyslyšena. Složili zbraně. A tak na tomto místě díky obyčejnému chlapci, který předal lidem pravá slova Mudrce, skončila válka a nastoupil mír. Pravda zachránila mnoho životů a mnozí se vydali na Cestu k ní.

úryvek z legendy O dvou bratrech

ALLATRA
Mezinárodní společenské hnutí AllatRa

Nová společnost a Zlaté tisíciletí

Dnes se vytvořily jedinečné podmínky, díky nimž může lidstvo využít svou šanci, obrátit monádu stranou duchovního rozvoje civilizace. Může vytvořit absolutně nové společenské světové zřízení, využít při tom nástroje informačního působení Živočišného rozumu na lidi, ale s naprosto protikladnými cíli a v naprosto protikladném směru – rozvoji lidstva duchovně-tvořivým směrem. Osobní vklad každého člověka do společné záležitosti duchovní a mravní přeměny lidstva je velmi důležitý. Můžu říci, že každý, dokonce i, zdálo by se, nejjednodušší a „bezvýznamný“ čin, vykonaný s cílem šíření Pravdy, se v konečném důsledku, ať tak či onak, projevuje na globální situaci ve společnosti a formuje její budoucnost. Jako se moře utváří z množství potůčků a řek, tak i globální tvořivé informační pole se formuje z myšlenek a činů množství lidí, kteří pochopili Pravdu a stali se jejími aktivními průvodci. Bude-li si člověk, který bude disponovat všemi těmito informaci, přát šířit je, pak je pro něj nezbytné: *1) poskytnout lidem celý objem Znalostí, vyložených v těchto knihách, a přitom se snažit šířit je mezi maximální množství lidí na celé planetě; 2) napomáhat procesům sjednocení lidí na základě dané informace, která bude mít za následek změnu chování, mechanismů, formování nových hodnot, duchovní samostatné vzdělávání společnosti.* Za podmínek realizace těchto úkolů se nevyhnutelně utvoří soběstačná světová společnost, která bude schopná se sama řídit, řešit závažné otázky, realizovat přijatá řešení. Aktivní komunikace každého jejího účastníka bude pouze posilovat, podporovat a šířit působení dané informace, předávat určitý emocionálně-psychický tonus druhým lidem, nakazí je příkladem chování, obecnou ideou a činy. Když se to vezme obecně, nic složitého na tom není. Co je hlavní, donést lidem informace v čisté podobě, být aktivním účastníkem procesu formování nové společnosti a neustále pracovat nad sebou.

O takové společnosti sní lidé odedávna, nazývají ji ve svých legendách „Zemí Dobra“, „státem blaženosti“, „zlatým tisíciletím“, „světem spravedlnosti“, „miléniem“, tedy budoucností, která se může přiblížit skrze božský zásah, ale dosažena bude pouze činy člověka. Například v křesťanství patří pojem „milénium“ k eschatologii (řecké slovo „eschatos“ – „poslední, konečný“, „logos“ – „slovo, učení“), tedy náboženskému učení o konečném osudu světa a člověka, o posledních etapách panování zvířecího rozumu v lidstvu. Eschatologie se věnuje tématům o „budoucím tisíciletém panování Krista po Druhém příchodu – navrácení na zemi a Jeho vítězství nad Satanem“, o Armagedonu – poslední bitvě dobra se zlem na konci věků, které se budou účastnit „králové z celé obývané země“. Ale kdo je ten, koho v kontextu křesťanského učení nazývají Satanem? Živočišný rozum materiálního světa.

Možnost vše změnit je v rukou lidí samotných!

Čtěte posledních 50 stránek knihy AllatRa. Zdarma ke stažení na: http://ibisbooks.cz/dload/book_allatra_cz.pdf

Potravinová soběstačnost na 465 m²

Zní to skoro neuvěřitelně. Malá zahrádka o výměře 465 m², která zajistí jedné osobě veškeré jídlo na celý rok. Bez ropy, bez traktoru, poháněná solární energií, udržovaná a obdělávaná činností lidského těla s jednoduchými ručními nástroji.

Takových výsledků dosahuje biointenzivní zahradničení. Metoda pěstování navazující na čtyři tisíce let starou tradici čínského zemědělství a francouzské intenzivní techniky pěstování na koňském hnoji z 18. století. Metoda, kterou od 70. let minulého století rozvíjí a zdokonaluje americký zahradník John Jeavons v rámci své neziskové organizace Ecology Action.

„Efektivní“ průmyslové zemědělství dánského typu potřebuje k zajištění veganské stravy pro jednoho člověka na jeden rok 928 m² půdy. Tedy dvakrát tolik co biointenzivní zahradničení, jemuž stačí pro zajištění stejného množství kalorií poloviční plocha při mnohem nižší náročnosti na vnější vstupy:

Energetické náklady biointenzivního zahradničení odpovídají 1–6% komerčního zemědělství. Lidské tělo je stále mnohem efektivnější než jakýkoli stroj, který byl dosud vynalezen.

Biointenzivní zahradničení si oproti komerčnímu zemědělství vystačí s 50 % nakupovaných hnojiv.

Spotřeba vody na jednotku plochy činí u bioinenzivního zahradničení 12–33 % spotřeby konvenčního zemědělství.

I když jsou výnosy z biointenzivního systému vyšší než výnosy konvenční zemědělské produkce, nedochází k vyčerpávání půdy. Naopak úrodnost půdy se postupně zvyšuje nebo udržuje na stejné úrovni.

Za těmito výsledky stojí sada několika ozkoušených principů, které John Jeavons shrnul ve své knize *How to grow more vegetables*.

1) Rytí do hloubky dvou rýčů. Jeavons zřejmě zahradničí na těžké jílovité půdě, takže hluboká kultivace a zarývání organické hmoty jsou pro něj nezbytné pro vytvoření kypré a úrodné půdy. Vytvořit kvalitní půdu trvá 5–10 let. Později lze rytí nahradit jen lehkou povrchovou kultivací do hloubky 5 cm a vrátit se k němu vždy až v momentě, kdy si slehlá půda znovu žádá prokypření.

2) Použití kompostu k vylepšení půdy. Celý systém je vymyšlen tak, aby se maximalizovala kvalita i kvantita kompostu potřebného k vytvoření úrodné a kypré půdy.

3) Hustá výsadba předpěstovaných rostlin. V biointenzivním systému se na záhony téměř vždy vysazují sazenice předpěstovaných rostlin. Ty se potom sázejí hustěji, než je obvyklé, aby se maximálně využila dostupná plocha a snížila potřeba závlahy. Cestičky se nedělají mezi všemi řádky, jak bývá někdy zvykem, nýbrž jen mezi hustě osázenými záhony, na které se pokud možno nevstupuje, aby se nezhutňovala půda.

4) Polykulturní pěstování. Využívá se efekt příznivých kombinací rostlin, které si vzájemně prospívají.

5) Uhlíkovým plodinám je vyhrazeno 60% obdělané plochy. Sem patří zejména obiloviny nebo třeba bob zahradní, tedy plodiny, které jsou nejen dobrým zdrojem kalorií pro lidi, ale zároveň mají vysoké přírůstky uhlíkaté biomasy, která je nezbytná pro výrobu maximálního množství kvalitního kompostu.

6) Kalorickým plodinám je vyhrazeno 30% obdělané plochy. Jsou to plodiny jako brambory, dýně, česnek, pórek, které na malé ploše zajistí velké množství kalorií pro lidskou výživu.

7) Používají se semínka volně opylovaných odrůd. Tedy žádné hybridní nebo geneticky modifikované plodiny.

8) Biointenzivní zahradničení je celostní provázaný systém. Pro dosažení optimálních výsledků musejí být použity veškeré jednotlivé komponenty této metody. Je to synergický efekt všech těchto opatření, jenž vede k vyšším výnosům při nižších vstupech. Pokud by byla některá podstatná komponenta této metody vypuštěna, mohlo by dojít k velice rychlému vyčerpání půdy.

Pro lepší představu o biointenzivním pěstování doporučuji ke shlédnutí sérii instruktážních videí, která jsou volně dostupná na youtube.

Má tato metoda nějaké nevýhody? Zřejmě ano. Limitujícím faktorem je zde zdroj nejvzácnější, jímž je čas a lidská práce. Biointenzivní zahradničení je totiž extrémně náročné na oba tyto zdroje.

K vytvoření a osázení záhonu o rozloze 9,3 m² je dle Johna Jeavonse potřeba první rok 6,5–11 hodin času. Tedy řekněme 1 hodina na 1 m². Po prvním roce má půda lepší strukturu a čas potřebný k přípravě a osázení se snižuje na 4–6,5 hodin. Jakmile jsou záhony osázeny, stačí dle Johna Jeavonse k údržbě plochy o rozloze 18,58 m² 30 minut denně. K udržení plochy o rozloze 371,6 m² potřebné k uživení jednoho člověka (když nepočítáme cestičky, s nimiž je celková plocha 465 m²) bychom tedy potřebovali 10 hodin čistého času denně. Proč ne, ale je to už práce na plný úvazek.

Na amerických permakulturních fórech jsem se dočetl, že John Jeavons není zcela soběstačný a že jeho výpočty plochy k uživení jednoho člověka na jeden rok jsou založeny na matematické extrapolaci výsledků dosažených na menší ploše. V praxi by mohl být problém právě v extrémní pracnosti.

I přes tyto pochybnosti jsou výsledky biointenzivního zahradničení pozoruhodné. Do budoucna bych rád několik experimentálních biointenzivních záhonů na svém pozemku vytvořil. Jedině praxe totiž může vyjevit nedostatky této metody v našich podmínkách a poskytnout data potřebná k jejich překonání.

foto: http://www.growbiointensive.org/
zdroj: http://www.potravinovezahrady.cz/potravinova-sobestacnost-na-465-m2/

Zázračné účinky máku:
patří mezi nejzdravější potraviny světa

Pokud jste si na Vánoce dopřáli chutné makové koláče či jiné dobroty ochucené mákem, lépe jste ani udělat nemohli. Mák je totiž jednou z nejzdravějších potravin světa.

Mák je po staletí využíván nejen v lékařství, ale i v potravinářství. Už antičtí atleti ho konzumovali jako zdroj síly a vitality. V současnosti je nejžádanějším produktem z máku olej, který má na lidský organismus zázračné účinky.

S čím mák pomůže?

Mák jako obrovský zdroj bílkovin

A nejen bílkovin, ale i vápníku. A to dokonce dvanáctkrát více než mléko.

Proto by mák neměl chybět nejen na talíři těhotných žen, ale i lidí trpících osteoporózou.

Mák na paměť i rakovinu

Mák obsahuje kyselinu olejovou, která se výborně osvědčila při snaze zlepšit paměť či snížit krevní tlak. A to není všechno. Poslední výzkumy mák označili za skvělou potravinu při prevenci rakoviny prsu.

Mák uklidňuje

Mák si nemohou vynachválit ani lidé přecházející náročným obdobím plným stresu. Jemná maková aroma má výrazný,zklidňující účinek na lidskou psychiku, uklidňuje centrální nervovou soustavu,pomáhá při neurózách i duševní nerovnováze. Mák je vhodný i do masážních a aromaterapeutických směsí. Také tlumí bolest hlavy, uvolňuje svalové křeče a postará se vám o klidný spánek.

Makový olej v kuchyni

Makový olej je u hospodyněk oblíbeným artiklem. Nejenže výborně chutná, ale své sehrává i jeho působivá vůně a rozmanitost využití. Zda v teplé, zda ve studené kuchyni, makový olej se vždy postará o fantastickou chuť připravovaných jídel.

Makový olej pro krásnou pleť

Makový olej však nemusíte využívat jen v kuchyni. Málokdo ví, že je mimořádně vhodný k ošetření suché a popraskané pleti, poradí si s ekzémem i zánětem. Díky vysokému obsahu hořčíku a vápníku zas potěší vaše nehty a vlasy, kterým dodá potřebnou výživu. I proto se stal nepostradatelnou součástí pleťových krémů, balzámů a kondicionérů.

Co jste o máku (zřejmě) nevěděli?

V řeči květů má mák význam: Neprozraďme naši lásku.

V mnoha zemích je pěstování máku zakázáno,zejména pro obsah morfinu. Ten se používá například při výrobě omamných látek a máku z tohoto důvodu bývá připisován přívlastek nebezpečný. Faktem zůstává, že smrtelnou dávkou je 0,25–0,5 g morfinu a to při konzumaci makových nudlí určitě nehrozí.

Mák se častokrát přidává do jídla a nosí v malých sáčcích jako afrodiziakum.

Lístky vlčího máku jsou od nepaměti využívány při léčbě nespavosti a plicních chorob. Mák bývá oblíbeným prostředkem při tlumení kašle či chrapotu.

Mozzarellové twistry

1 plát listového těsta, 1 vejce,
1 lžíce vody
2–3 koule mozzarelly, 1/2 lžičky sušené bazalky
hrst bazalkových lístků, sůl, pepř

Troubu předehřejte na 200°C. Listové těsto rozviňte a překrojte na dva obdélníky. Vejce vyklepněte do skleničky a vidličkou ho našlehejte se lžící vody. Směsí pak potřete obě poloviny těsta. Strouhanou mozzarellu smíchejte se sušenou i čerstvou bazalkou, solí a pepřem a směs nasypte na jednu polovinu, překryjte druhou, lehce přitlačte k sobě a rádýlkem nakrájejte na 2,5 cm proužky. Každý opatrně zakruťte kolem jeho osy. Pak twistery vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem, konce přitlačte, aby se twistery nerozmotaly. Znovu je potřete vejcem. Pečte 10–12 minut.

Letní těstovinová polévka

1 lžíce olivového oleje, 2 mrkve AQ
1 cibule, l zeleninového vývaru, 400g plech. rajčat s česnekem AQ
200 g mraženého hrášku AQ, 250 g těstovin tortellini
bazalka AQ, plátky parmazánu, bílý chléb

Olej rozpalte v hrnci, po chvíli vsypte mrkev a cibuli a 5 minut opékejte. Vlijte vývar, přidejte rajčata z plechovky a na mírném plameni vařte 10 minut. Vsypte mražený hrášek a vařte dalších 5 minut nebo dokud zelenina nezměkne. Přidejte tortellini a vařte asi 7 minut, aby změkly. Podávejte posypané bazalkou a parmazánem, nejlépe s kouskem chleba.

Třešňový clafoutis

kousek másla, 400 g třešní
Na těsto:
50 g mletých mandlí,
100 g zlatého krup. cukru,
2 lžíce hladké mouky,
2 vejce,
2 žloutky,
250 ml 40% smetany ke šlehání

Troubu předehřejte na 190 °C. Čtyři malé zapékací formičky vymažte máslem nebo olejem a třešně dejte na dno. Veškeré ingredience na těsto smíchejte dohladka a pak směsí přelijte třešně. Pečte dvacet až pětadvacet minut. Servírujte teplé.

TIP – *Clafoutis můžete péct i s lesním ovocem, malinami, višněmi nebo jahodami.*

zdroj: www.albert.cz, zaslal Tomáš Hron

Jaká je zahrada mých snů?
Roste v krásné přírodě kousek od lesa –
ano, to je dobrá adresa.
Obklopena stromy a keři, plná vůní z květů.
Sluneční paprsky ji hladí celý den,
potůčky něžně zpívají.
Zahrada je kouzelná a plní se v ní každý sen.
Zavři oči. Tu zahradu má v sobě každý z nás.
Hledej ji, najdi si čas.
Je léto a padají hvězdy…
Alka Bazalka, AAS

Stará jabloň

Starý kmen. Vrásčitá kůra na něm nestačí ani přikrýt všechny jizvy času, které obnažují holou dřeň. Bezlisté větve jako rozpřažená náruč vztahují se k nebi. V okolní zeleni smutný je pohled na strom, který se letos po prvé zapomněl zazelenat.

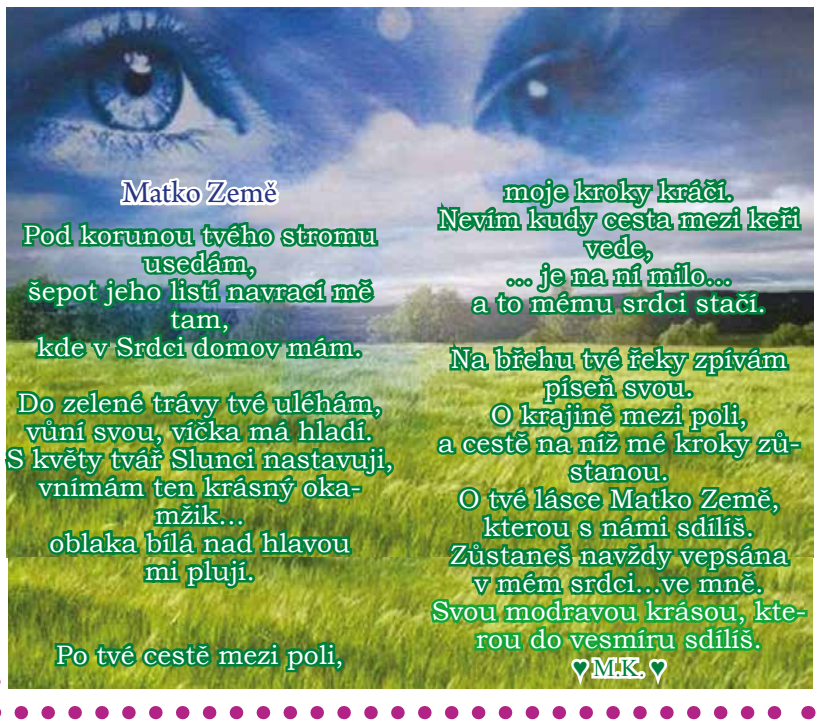
„Co že jsi, jabloni stará, odolala příchodu letošního jara, které všechno kolem tebe tak radostně oživilo? Stojíš tu tak smutně, že je mi žalno na tebe pohledět.“

„Nevyčítej mi, bratře!“ šeptají suché větve jabloně. „Pokud jsem mohla, pokud síly mé stačily, napájela jsem se každoročně tvořivou silou nového jara, abych stačila plnit svůj úkol. Víš přece, jaký byl můj život! Víš jistě, jaký úkol jsem na sebe vzala! – Dávat – dávat – dávat – to bylo do posledního dechu mou touhou. A dávala jsem ráda! Těšili jste se z vůně mých květů, odpočívali ve stínu mých větví, sklízeli jste mé plody, které jsem až do plného uzrání vždy s námahou na svých větvích nesla. Tak to šlo stále a stále, po celá dlouhá léta mého života, stále stejně. Všechno bylo jen pro vás… Teď ještě čekám, že přijdou podetnout můj kmen, vykopat kořeny, aby i to mé prohnilé tělo posloužilo jim k zahřátí… Takový je můj konec, konec mého života, který jen dával, dával, dával. Nevyčítám! Byl to můj úděl, pro nějž jsem žila! Ale teď také nevyčítej ty mně, že dále již dávat nemohu! Došla mi síla. Nejsem schopna již dávat, proto jsem také letošnímu jaru nic nevzala. Všechno to, co mi jaro chtělo dát, postoupila jsem druhým. A to také vyřiď jako můj vzkaz svým bratrům! Aby nezapomněli nikdy na to, že jejich povinností je dávat, dávat, dávat! A nejsou-li schopni dávat, aby alespoň sami nebrali na úkor druhých! Všechno co dostáváme, dostali jsme jen pro to, abychom mohli dávat – dávat – dávat.“

Choďte přírodou naplněni láskou! Alespoň na chvíli, ve volné přírodě, osvoboďte svoji duši ode všech trampot a starostí světských, a zaposlouchejte se do mohutného dění života v přírodě. Poznáte, že mluví k vám každý kámen, každá rostlinka, každý strom, voda, zvířata – neboť ve všem je Duch Boží, všechno vytvořila Boží Láska. Ta mluví jasnou řečí ke každému, kdo láskou naplněn, žije v harmonii s Láskou Boží. Tomu je pak dáno, aby mohl mluvit se všemi výtvory Božími, ten také vnímá tajemný hlas přírody a rozumí její velebné řeči.

Budete-li takto chodit přírodou, poznáte v ní ohromnou knihu nehynoucí moudrosti, která je nám proto tak nekonečně blízká, že je naplněna jednotícím Duchem tvůrčím, který prostupuje i nás.

Bedřich Kočí: Práh mezi světy



Nejšťastnější je ten, kdo má nejméně přání. Buddha

BOHORODIČKA ORANTA – *symbol míru a duchovního osvobození*

Jméno Oranta (Virgin Orans) je blízké slovanským národům a nejenom jim už od starověku. Již v dávných dobách lidé považovali Bohorodičku za patronku slovanských území, ochránkyni, duchovního rádce, životodárným pramenem Moudrosti.

Oranta – to je jedno z nejznámějších zobrazení Panny Marie, které ji ztvárňuje s rukama zdviženýma do úrovně tváře, ohnutými v loktech.

„Tedy – ruce Bohorodičky jsou vyobrazeny ve tvaru symbolického znaku Allat – téhož pradávného symbolu duchovního splynutí Osobnosti a Duše, osvícení a pochopení Pravdy, dosažení duchovního osvobození, který byl znám národům v různých dobách, ve tvaru výše zmíněného symbolu, podobného „brouku“, a také jako vyobrazení pradávných bohyní se zdviženýma rukama. Tentýž starobylý symbol, zaznamenaný „prehistorickými“ lidmi v podobě petroglyfu, ukazuje na to, že takového stavu duchovního osvobození může člověk dosáhnout pouze za přispění tvořivých sil Allat.“

Tradičně toto gesto je interpretováno jako gesto modlitby, i když ve skutečnosti má mnohem hlubší kořeny, než se obecně předpokládá. Pojďme se blíže podívat na symboliku zobrazení Oranty a její specifický význam. V XI. století v období existence Kyjevské Rusi, se kníže Jaroslav Moudrý na radu duchovního mudrce Kyjevo-Pečerského kláštera a lékaře sv. Agapita Pečerského, rozhodl vybudovat v Kyjevě velkolepý chrám, který se svou nádherou a krásou bude moci vyrovnat nejkrásnějším a impozantním světovým katedrálám. Tuto myšlenku Jaroslav Moudrý úspěšně zrealizoval – vystavěl chrám, který dodnes slaví po celém světě úspěch svou jedinečností a každoročně přitahuje tisíce turistů – **chrám svaté Sofie.** Dnes tato památka má status kulturního dědictví UNESCO a je známa po celém světě.

Slávu tomuto místu přináší nejen významné historické události, ale především jedna zvláštnost – často označována jako perla chrámu – světově proslulá freska Bohorodičky „Oranta“. Výška postavy je 5 m 45 cm. Lidé ji nazývají také „Nezničitelná stěna“.

Bohorodička Oranta
chrám svaté Sofie, Kyjev, Ukrajina

Zdvižené ruce, ohnuté v loktech – *znak Allat* a svatozář v podobě *kruhu* zde představují „zašifrovaný“ **symbol AllatRa.**

Přestože je freska stará téměř tisíc let, stále na člověka působí svou velkolepostí a srdečným posláním, které bylo do ní vloženo. V celé své kráse freska zdobí hlavní oltář chrámu sv. Sofie, na jehož pilířích je zobrazena scéna Zvěstování: na jednom sloupu je vyobrazen Archanděl Gabriel, jehož prsty pravé ruky jsou spojeny do gesta požehnání. Na dalším sloupu je vyobrazena Bohorodička s vřetenem v rukou, předoucí duchovní nit lidského života.

„Mimochodem, ve změněném stavu vědomí (rozšířeném duchovním vnímání) může člověk hledě na Bohorodičku spatřit efekt zeleného světla, sálajícího od ní. V oblouku nad klenbou tohoto unikátního výklenku se dochoval nápis v řečtině od asketů Athosu pro budoucí pokolení Kyjevské Rusi: „Bůh uvnitř ní stále zůstává, pomůže jí Bůh od rána do rána.“

Panna Marie je uznávanou a uctívanou patronkou různých měst a zemí po celém světě.

Archeologické výzkumy potvrzují, že slovanské národy uctívaly Bohorodičku Orantu, nosily medailony a ochranné amulety s jejím obrazem. V různých částech světa Bohorodičku nazývaly „ochránkyní“, „Životodárným pramenem Moudrosti“, „stavitelkou hradů“, protože její ženský princip dává všemu řád, symbolizuje pořádek, klid a mír.

„V křesťanském náboženství plní právě tvořivá božská síla ženského principu hlavní úlohu reálného Průvodce ze světa lidí do duchovního světa. Jde skrze základní ženské obrazy křesťanství – skrze Pannu Marii, Marii Magdalenu… Lidé rozdělují obrazy, ale jejich podstata je pouze jediná – božská Láska, *Boho rodička* – to, co prostřednictvím Lásky znovuzrozuje v člověku dialog s Bohem, prostřednictvím Duše s Ním obnovujeme bývalé spojení. Právě

Bronzová ikonka s vyobrazením „Oranty“, 12.–13. st.

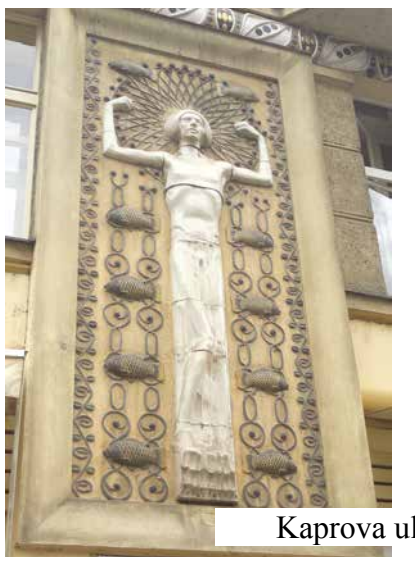
duchovní, pravá síla Lásky a Tvoření Bohorodičky je základní, provázející, výkonnou silou Boha!“

Je také uctívána jako prvotní duchovní princip, laskavou Matkou nesmírně milující své děti a chránicí je proti všem neštěstím. Není náhoda, že často potkáváme svatyně a sochy, které jsou věnované Panně Marii a oslavují její duchovní podstatu.

Symbol Bohorodičky Oranty je jedním z nejstarších symbolů. Symbolizuje čistotu, lásku a pořádek, je blízký a přátelský mnoha lidem po celém světě. Tento znak přitahuje a vzbuzuje zvláštní pozornost obyvatel a návštěvníků kteréhokoli města, v němž se nachází.

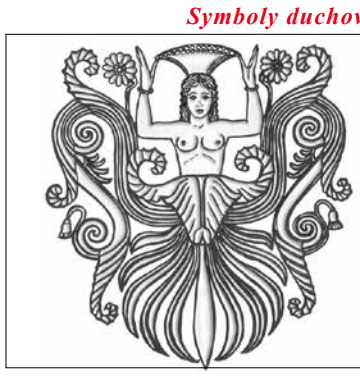
Oranta – to je skutečný symbolem míru, který byl přítomen v dávných dobách u různých kultur národů. Když se podíváme na pravou podstatu tohoto symbolu, uvědomíme si, jaké poselství globální jednoty v sobě nese, historicky spojuje generace, ovlivňuje chápání smyslu života a osudu každého, kdo se dotknul duše s tajemstvím tohoto obrazu, s životodárným pramenem Lásky – duchovní silou Bohorodičky.

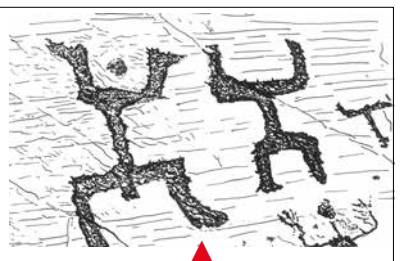
s použitím materiálů z knihy AllatRa od A. Novych



Kaprova ulice, Praha

Symboly duchovního osvobození člověka





skalní malby, VI. tis. před n. l., severní Itálie;

zobrazení skythské Bohyně, IV. st. před n. l.

V Turecku nalezena 1500 let stará Bible

Turecké muzeum v Ankaře uchovává unikátní archeologický nález – přibližně 1.500 let starou Bibli. Byla napsána ručně zlatým syrským písmem na stránkách z kůže, které jsou svázány provázky. Přestože kniha časem zčernala, její písmo je čitelné.

Syrština je dialekt aramejštiny, jazyka, kterým hovořil Ježíš a jímž se kdysi hovořilo na většině Blízkého východu i ve Střední Asii. Nyní přežívá mezi syrskými křesťany a také v Syrské pravoslavné církvi v Indii. Aramejština je stále liturgickým jazykem maronitských křesťanů na Kypru.

Kniha byla v roce 2000 zabavena skupině pašeráků starožitností v jižním Turecku a jako předmět doličný se nacházela u soudu. Teprve když soudní řízení s pašeráky definitivně skončilo, byla Bible předána Etnografickému muzeu v Ankaře (Ankara Etnografya Müzesi).

Vatikán požádal Turecko o možnost 1 500 let starou Bibli prozkoumat. Vatikánské velvyslanectví v Ankaře nicméně zprávu popřelo s tím, že bylo zažádáno pouze o poskytnutí již pořízené kopie Bible. Podle tureckých médií jen fotokopie mají hodnotu okolo 1,7 milionu dolarů, tj. přibližně 32 milionů korun.

Objevily se domněnky, že by součástí Bible mohlo být i Barnabášovo evangelium, které k evangeliím řadí muslimové. To ale není zahrnováno do křesťanského Nového zákona vedle evangelií Matoušova, Markova, Lukášova a Janova, a interpretuje Ježíše způsobem, který je blízký islámu, dokonce předpovídá příchod Mohameda.

Proč vznikají rozdílné názory, domněnky a spekulace, když se na zaprášených muzejních regálech objevují vzácné historické artefakty?
Z jediného důvodu. Badatelé se snaží dobrat pravdy, poskytnout čistá a nezkreslená fakta veřejnosti, loutkáři v zákulisí se okamžitě snaží zmenšovat význam nálezu a pravdivost informací, aby udrželi svoji moc, která se drží na neznalosti lidí.

Proto je tak důležité maximálně rozšiřovat obzor znalostí a vědomostí v různých směrech, pracovat na sobě. Pak bude snadné uvidět celkový obrázek událostí tím, že porovnáme fakta z různých oblastí. V tomto rozšířeném stavu vědomí nelze s člověkem manipulovat.

Neznámá fakta z života Ježíše a Panny Marie, umělé vytvoření křesťanského náboženství, formování postav „svatých“ Pavla a Petra a mnoho dalších zajímavých informací najdete *v knize Sensei ze Šambaly, 4. díl od A. Novych.*

Kdo byl Kosmas a co pak následovalo

Utvářením dějin Velké Moravy po jejím pádu byl pověřen germánský církevní předák Kosmas a pro tak náročný úkol „dostal k ruce početný štáb německých historiků a kněží v roli inkvizitorů. Po celé zemi musely být sesbírány veškeré slovanské písemnosti s tím, že mají sloužit k vypracování souhrnných dějin našich zemí. Po všech těchto písemnostech se slehla zem a nezachovalo se ani písmeno,“ píše Antonín Horák a pokračuje: „A po likvidačních akcích mohl pak Kosmův početný štáb přikročit k sepsání nových dějin našich zemí v latinském jazyce. Škoda, že nejsou pravdivé a obrací všechno naruby.“

Kosmas, který umírá v r. 1125, byl součástí mocenských, proti moravských sil a neměl v úmyslu a ani nechtěl psát o Moravě pravdivě. Měl za úkol zamést ji z obzoru a pro budoucí vymazat. **Vymazat nejen Moravu, ale vymazat z historie Slovanstvo bylo cílem té doby.**

Nekatolická Velká Morava byla tehdy pro celý církevní řecko-římsko-germánský svět trnem, který bylo nutno vyrvat důsledně i s kořeny. Její nepřátelé si plně uvědomovali sílu Velké Moravy, její přesvědčení o pravosti víry, kterou dokázala, proti veliké přesile a za ohromných lidských ztrát po staletí bránit. Zánik Velké Moravy v důsledku vpádu Hunů je právě tak matoucí, jako celá její nepřáteli sepsaná historie.

A ještě jednou Antonín Horák. Píše: „Kosmova kronika není jen nevinnou literární hříčkou. Z ní vycházeli nedávno i historikové nacističtí, a když v ní Slovany nenašli, podle nich se Slované vtlačili mezi Germány válečnou silou až později a nemají v Evropě co pohledávat. Proto naplánovali, že po vítězné válce vystěhují nepohodlné Slovany střední Evropy na Sibiř.“

Nikdy v historii neexistovaly české země, ale vždy jen jedna země česká, jedna země moravská, slovenská, slezská atd. Do 1. tisíciletí to byla Morava, která sjednotila do svého útvaru i Čechy, které tenkrát měly pravděpodobně název Bohemia (podle germánského kmene Bójů.) Po pádu Velké Moravy to byly jiné státní útva- ry, do kterých vstoupila země česká, stejně jako země moravská.

„Zhruba v letech 630–1000 n. l. sjednotila nejprve Sámova říše a později Velká Morava slovanské národy na rozsáhlé části evropského kontinentu od Alp až k Černému moři, od Baltu až po Jadran a byla proto Římany nazvána Etné Megalá – Převeliký národ,“ píše Slávek Popelka a dodává: „Dlouhou dobu udržovala i jazykovou, zvykovou a povahovou odlišnost od Čech, která doznívá ještě i dnes.“

„Velká Morava se ve skutečnosti rozpínala od Slovanského moře (Veletské, dnes kupodivu nazvané zcestně „Baltické“) daleko na jih k Jadranu. Přinejmenším až k srbské řece Moravě. Ale i na západ a na sever Evropy,“ píše Zdeněk Patrik, který čerpá z knihy Františka Saleše Pluskala Moravičanského z Moravičan: „Děje říše Velkomoravské, od počátku až do rozpadu jejího r. 907.“

Podle uchovaných dokladů a zápisů, kdy počala vznikat pozdější hlavní města, je jisté, že nebyla známá Praha (Faraga, či Baraga). V té době byl nad řekou Vltavou ostroh a na jeho vrcholku „Žiži“ bylo nalezeno prastaré hradiště, kultovní místo slovanského, či keltského kmene. Tam postavil kníže Bořivoj, který sídlil na Levém Hradci, kostelík Panny Marie a kamenný knížecí stolec. Jiní panovníci pak přistavili ještě dva další kostelíky.

Nebylo známo Brno, teprve Břetislav začal stavět na Petrově hrad Brno. Nebyla známá Olomouc, ale v Evropě byl už tehdy známý výstavný, rozlehlý Velehrad, středisko obchodních cest, sídlo moravských knížat a **hlavní město „od dávna trvale usazeného národa“ rozsáhlé Sámovy a také Říše Velkomoravské.**

Přes Venedii, pozdější Moravu, vedla známá jantarová stezka, či cesta už dlouho před naším letopočtem. Cesta spojovala Itálii, Řecko až Egypt s Baltem. Přes Moravu vedla od Dunaje, podél řeky Moravy, moravskou branou do Slezska. Procházela zhruba územím, kde se dnes rozkládají Města: Bratislava, Brno – tehdejší Velehrad, Olomouc, Klodika, Vroclav. Až do pozdní doby sídlily na území dnes zvaném Čechy, germánské kmeny keltské, bójské a další. Když byla země začleněna do Velkomoravské říše měla většinu svého obyvatelstva germánského původu.

Zatímco území nynějších Čech bylo tehdy bez přímého antického vlivu (antická kultura zde málo pronikala), byla naproti tomu Venedie, či Vinidie silně antikou ovlivňována častými průjezdy Řeků a Římanů, přes své trvale osídlené území, k Baltu a do vzdálené Rusi za obchodem. A také ona sama s nimi obchodovala. Rovněž řecké a byzantské války procházely zemí. Jak nemoudře se často mluví a píše o barbarské úrovni lidu, o divokém lidu apod. Venedský lid doputoval až do krajin dnešní Itálie a když se později odtamtud mnozí, Římany vyhnáni, vraceli, usazovali se také v údolích řek Dunaje a Moravy. Značná část však neodešla a připomíná se nám dodnes v názvu města Benátky – Venedie.

To vše mi dovoluje vyvodit, že naši předkové pravděpodobně ještě dříve než v době Sámovy říše, sami vzdělaní, se seznámili i se vzdělaností antiky, učením starých Řeků a svými dovednostmi, uměním, řemeslnými a uměleckými výrobky a zejména zemědělstvím a chovem zvířat Antice úspěšně konkurovali, jak dosvědčují i mnohačetné archeologické nálezy.

Tuto úvahu si dovoluji podepřít citací jednoho z autorů knih „Československá vlastivěda, díl IV. Dějiny“, a to dr. Josefa Dobiáše: „Své poloviční poddanství Římu nesnášeli naši Germáni bez odporu. Posádky vojenských staveb římských, budovaných z cihel XIV. a XV. „Legie“ v Bratislavě, Děvíně, Stupavě kolem roku 100 po Kristu hlídaly naše Germány, aby se bohatstvím a vyšší civilizací panonského břehu Dunaje, nedali lákati ke vpádům na území římské.“

A ještě jednou Slávek Popelka. „Dnes už jen málokdo ví, že jsme spolu se Slováky, Slovinci, Slezany (i polskými) ti z posledních, kdysi velikého, vyspělého a bohatého národa.“

Snad příhodně ukončím tuto část slovy kostelní písně.

Kolik to bouří nad vlastí se sneslo,
o život bylo zápasit nám v boji.
Mohutné sídlo Svatopluka kleslo,
velehrad Víry bez pohromy stojí.
Stále Ta dávná víra nad Moravou plane,
Dědictvím otců posiluj nás Pane.

Jaroslava Grobcová ukázka z knihy Jaroslavy Grobcové ZEMĚ MORAVA. Její zamlčená vznešenost a krása

http://medium.mysteria.cz/text_scr/2012_12_kdo.pdf

Archeologové vyhrabávají dějiny lidstva, které politikové zahrabali. Gabriel Laub

KDO JSOU GELIAROVÉ?

Hlas za kadrem: Slovo Geliar v řečtině znamená „bojovník Světla“, „bojovník Slunce“, „stalý bojovník Slunce“. A chtěl bych dodat, „sluneční bojovník“, což znamená, že on sám je jako slunce, vyzařuje světlo v neviditelném světe.

Otec Sergiy: Jedno z posledních znovuzrození řádu Geliarů se odehrálo na Athosu v 11. století díky člověku, kterého v politických kruzích nazývali Bílý Mnich. On vedl a začal dále rozvíjet tuto strukturu.

Hlas za kadrem: Geliarové to je skutečná protipůsobící síla, která čelí nepřátelskému neviditelnému světu. Nepřátelskému ve smyslu, že potlačuje svobodu volby člověka a láká všemi druhy iluzí. Protože jakmile se objevili první velekněží, objevilo se pojetí moci, jakmile se objevili ti, kteří byli předchůdci dnešních politiků, kteří rozdělovali a řídili lidi, tzv. vůdci, řekněme, týchž kmenů. Politici a velekněží začali přetahovat na sebe veškerou moc, odebírat ji u lidí, nutit lidi poslouchat a sloužit, a samozřejmě první věc, kterou začali dělat – vytvořili podmínky pro to, aby lidi vtáhli do iluze, začali zkreslovat prapůvodní znalosti, začali zakrývat rouškou tajemství tyto znalosti, a dávali lidem jenom vnější atributy, banální přetvařování, prázdnou „divadelní hru“, která pevně se vkořenila v našem světě a žije dodnes. Vnějším bylo nahrazeno všechno vnitřní, které by mělo být přístupné pro každého.

A co teď vidíme? Vidíme různé průvody, celou řadu bohoslužeb – to je stejné jako navštívit divadlo. My ale jdeme za duchovnem s cílem nalézt nějakou spásu, nějakou inspiraci. Ano, inspiraci my získáváme, ale je prázdná, protože když odcházíme, vůbec se neměníme. Proč? Nedostali jsme znalosti o tom, jak se zachránit, jak pracovat na sobě, jak se bránit systému, atd. Mnoho je skryto před zraky lidí po celém světě. Něco zatajují speciální služby, něco náboženské organizace, něco je tak pečlivě ukryto, že lidé o tom ani nemají tušení…Ale vrátíme se ke geliarům.

Co je geliarstvo? Geliarstvo probíhá na různých úrovních: obyčejné šíření znalostí mezi lidmi, banální čelení systému cestou popularizace pravdy – to je jedna z forem geliarstva. Ano, to je první a ta nejjednodušší. Lidé cítí pravdu, rozumí jí a rozšiřují ji dál, učí se sami, a snaží se o tom mluvit s jinými lidmi, aby na světě bylo stále méně zla a více dobra. Ale existují i jiné formy, např. prostřednictvím aktivit lidí tzv. třetí úrovně geliarstva – lidí, kteří ovládají pokročilé znalosti o struktuře tohoto světa, o světovém řádu, o jeho neviditelných strukturách, o tom co je skryto před zraky lidí.

Geliarové třetí úrovně, jsou ti, kteří mohou čelit takovým, jako jsou kandukové atd. O tom je napsáno v Ezoosmóse (*pozn. kniha se připravuje k tisku*), kde se s tímto tématem můžete seznámit. Jsou to lidi, kteří důkladně ovládají tzv. extrasenzorní schopnosti, nebo nadpřirozené schopnosti. Ale pro ně je to počáteční stupeň výuky, aby pochopili. Kdo jsou geliarové začátečníci (tj. třetí úrovně)? Jsou většinou o dvě hlavy vyšší než lidé, které po celá staletí považovali za svaté. Proč? Dotknu se zde církevních záležitostí, možná to někomu nebude po vůli, ale svatý nebo cesta svatého je cesta egoisty, člověka ve skutečnosti slabého, ale na druhou stranu je mnohem silnější než ostatní. Skuteční svatí jsou duchovně silnější, myslím tím skutečné svaté a ne vymyšlené. Vždyť u nás na jednoho svatého připíšou sto dalších za pouhé zásluhy před církví a před národem.

Svatý je člověk, který je v neustálém kontaktu se světem Boha, který Ho hledá intuitivně, nebo vyhledává v hlubinách sebe sama. Nakonec on ale najde ty stopy, které ho vedou, sbírá z různých zdrojů, včetně náboženských, vybírá tato malá zrna z pytlů s plevelem, aby mohl poznat, procítit, spojit se s duchovním světem. Samozřejmě, že pro obyčejného člověka cesta svatého znamená hodně, protože člověk, který poznal alespoň trochu Boha, se podstatně změní. Ale geliarové, poznávají nejen slovy, ale především konají, a používají tuto sílu v přímé konfrontaci se zlými silami neviditelného světa. Nicméně, oni zůstávají obyčejnými lidmi, nechlubí se, nepředvádí se před zraky lidí, žijí jako obyčejní lidé. Ale v neviditelném světě, jsou to ti, kteří zachrání kojence, vypadlého z kolébky před samotnou zemí, kteří ničí ty, kdo vyvolává tyto situace, aby ukojili vlastní hlad. Jsou to ti, kteří v dnešním světě zachrání dítě, které vypadlo z okna, aby zabránili tragédii. Proč vlastně dítě vyskočí z okna a proč se dnes děje tolik podobných tragédií? Myslíte, že dítě má pokušení vlézt do otevřeného okna a skočit? Určitě, ne! Kde je pud sebezáchovy? Když pak promluvíte s tímto dítětem, proč to udělalo, nedokáže vám na to dát rozumnou odpověď. Pud sebezáchovy má každé dítě. Zkuste ho posadit na stůl, myslíte, že poleze aby z něj skočilo? Ne. Ale jde skočit z okna. Náhoda? Náhody se nestávají, jsou to zákonitosti. Jde o práci kanduků a jím podobným organizací, které údajně neexistují. Ve snaze oslabit sílu Živočišného rozumu z té neviditelné strany stojí lidem za zády a chrání je právě geliarové.

Geliarové čelí těm, kteří se snaží brát lidské životy. Neméně důležitý je druhý stupeň geliarstva. Jsou to lidé, kteří svými duchovní činy a osobním duchovním rozvojem dosáhli více, oni skutečně slouží duchovnímu světu a čelí systému, čelí vážným organizacím, které, bohužel, pro své účely často využívají různé náboženské organizace pro svůj prospěch a mnoho dalších. Existuje také první úroveň geliarství. O něm, bohužel, nemůžeme mluvit otevřeně. Jejich činnost se projevuje v globálním měřítku. Ale pokud se podíváme blíže, geliarové jsou všichni lidé, kteří si vybrali za hlavní životní cíl – duchovní svět a službu jemu. Službu ne slovy, ale skutečnými činy. Můžeme říct, že v podstatě každý člověk, který skutečně slouží Bohu je Geliarem.

pokračování v příštím čísle…

úryvek z překladu pořadu Kdo jsou Geliarové (http://allatra.tv/vdvoem-naedine/video/258-geliary)

Přesně před rokem svět uviděl knihu tisíciletí – AllatRa!

Během tohoto krátkého období znalostí z knihy sjednotili stovky tisíc lidí po celém světě v konání dobrých skutků ve prospěch celého lidstva a nadále pokračují v masivním šíření od srdce k srdci.

Srdečně děkujeme všem, kteří se aktivně podílí na šíření dobrých nápadů, přátelství, nezištné pomoci a míru po celém světě! Společně jsme OHROMNÁ SÍLA!

Konverzace

(sv. František z Assisi, Bůh a my)

Jednoho dne se Bůh zeptal Sv. Františka:

Bůh: Franto, ty víš všechno o zahradách a přírodě, co se to děje tam dole na zemi? Co se to stalo pampeliškám, fialkám, sedmikráskám a těm dalším věcem, které jsem před věky vysázel? Měl jsem perfektní bezúdržbovej zahradní plán. Ty rostliny rostly v jakékoliv půdě, vydržely sucho a hojně se samy množily. Nektar z dlouhotrvajících květů přitahoval motýly, včely a hejna zpěvných ptáků. Očekával jsem tedy, že už uvidím krásné zahrady plné barev a květů. Ale všechno co vidím jsou zelené fleky…

Sv.František: To všechno ten kmen, který se tam usadil, Pane. Říkají si Příměšťáci. Začali říkat tvým květinám „plevel“, ze všech sil je hubí a nahrazují trávou.

Bůh: Trávou? Ale to je tak nudné! Není to barevné. Nepřitahuje to včely, motýly, ani ptáky, jenom pandravy a žížaly. Je to citlivé na teplotní změny. Chtějí tihle Příměšťáci opravdu aby tam rostla tráva?

Sv.František: Očividně, Pane. Podstupují při jejím pěstování velké utrpení. Začnou každé jaro hnojit a hubí všechny ostatní rostliny, které se v trávníku objeví.

Bůh: Jarní deště a teplé počasí pravděpodobně způsobuje, že tráva roste opravdu rychle. To musí být Příměšťáci velice šťastní.

Sv.František: Vypadá to, že ne, Pane. Jakmile trochu povyroste, sekají jí někdy i dvakrát do týdne.

Bůh: Oni jí sekají? Suší jí jako seno?

Sv.František: Nikoliv, Pane. Většina z nich jí hrabe a dává do pytlů.

Bůh: Do pytlů? Proč? Je to cenné? Prodávají to?

Sv.František: Ne Pane, právě naopak. Platí za odvoz.

Bůh: Tak počkej chvilku: Oni to hnojí aby to rostlo, a když to roste, tak to sekají a platí za to, aby se toho zbavili?

Sv.František: Ano Pane.

Bůh: Příměšťáci by měli cítit velkou úlevu v létě, když vypínáme déšť a zapínáme horko. To dozajista zpomalí růst trávy a ušetří jim to hodně práce.

Sv.František: Tomu nebudete věřit, Pane! Když tráva přestane růst tak rychle, vytáhnou hadice a platí ještě více peněz za zalévání, aby mohli pokračovat v sekání a odvážení.

Bůh: Děsnej nesmysl! Alespoň že si nechali nějaké stromy. Stromům narostou na jaře listy pro krásu a letní stín. Na podzim opadají a vytvoří přirozenou pokrývku, aby zadržely vláhu v půdě a chránily tak stromy a keře. Navíc se rozloží na kompost aby obohatily půdu. Je to přirozený cyklus života.

Sv.František: Raději si sedněte, Pane. Místo toho je Příměšťáci hrabou na velké hromady a platí za jejich odvoz.

Bůh: To není možné! A co dělají aby chránili kořeny stromů a keřů před mrazem, a aby udrželi půdu vlhkou a nespečenou?

Sv.František: Po tom co vyhodí listy kupují něco v igelitových pytlích, co se nazývá mulč. Přivážejí to domů a rozsypávají to na místo listů.

Bůh: A odkud tento mulč berou?

Sv.František: Oni kácí stromy a rozemelou je, aby tento mulč vyrobili.

Bůh: Stačí! Už na to raději nechci myslet…

pokračování na http://www.ekozahrady.com/dobry_vtip.htm

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

Balzám na duši

Kdysi za dávných časů žil v jedné vesnici hospodář jménem Adam se svou ženou Evou. Pracovali na svém malém hospodářství, orali půdu, tkali plátno a žili spolu spokojeně. Jejich práce však byla velice těžká, museli tvrdě pracovat od slunka do slunka. Proto, když se jim narodil syn Tomáš, se Adam rozhodl, že ze svého syna vychová skutečně tvrdého chlapa, který by se s takovým těžkým životem uměl vypořádat.

Jak se rozhodl, tak také jednal. Chlapec musel od malička těžce pracovat a dodržovat otcův přísný režim. Často se stávalo, že musel uprostřed hry opustit své kamarády a jít vyplnit otcův příkaz. Evě Adam nařídil, aby se s chlapcem zbytečně nemazlila aby z něj vyrostl skutečně tvrdý chlap. Ale Eva si vždycky našla nějaký způsob, jak dát Tomášovi najevo svou lásku. Tomáš její lásku a oporu cítil, zvlášť když si k němu před spaním sedla, hladila ho a vyprávěla mu.

Jak šel čas, Adam a Eva stárli a ubývalo jim sil, zato z Tomáše vyrostl silný a pracovitý mladý muž.

Jednou na jaře matka náhle onemocněla. Přijel lékař z města, matku vyšetřil, ale pomoci neuměl. Tomáš viděl maminku jak je den ode dne slabší a slabší. Jako by z ní život unikal. Rozhodl se zajít do vedlejší vsi pro babku kořenářku. Ta však také neuměla pomoci. Nešťastný Tomáš hledal pomoc po celém kraji, až mu kdosi řekl o starém mudrci, který prý již mnoho let žije sám někde vysoko v horách.

Mnoho dní putoval Tomáš po horských hřebenech, všude se vyptával, ale kde žije mudrc, mu nikdo nedokázal říci. Zoufalý seděl na úpatí jedné hory, držel si hlavu v dlaních a vzpomínal na nemocnou maminku. Celým srdcem si přál jí vidět zase zdravou a veselou. Jeho prosící srdce toužilo najít pro maminku pomoc. Už skoro ztrácel naději, když tu najednou vzhlédl a uviděl před sebou stát starého mudrce, kterého hledal.

Stařec se na Tomáše vlídně usmál a povídá: „Odpověď na tvou otázku je velice prostá.“

Překvapený Tomáš odporoval: „Vždyť já ti žádnou otázku nepoložil.“

„Že ne? Opakuješ jí v duchu po celou dobu, co je tvoje matka nemocná. Tak tedy poslouchej chlapče. Tvoje maminka potřebuje balzám na duši. Protože s tvým otcem zažila příliš mnoho těžké práce, ale příliš málo lásky a štěstí. Proto její duše churaví.“

Tomáš se zajíkavě zeptal: „Co to je ten balzám na duši, kde jej mohu sehnat a kolik stojí?“ Stařec se na Tomáše vlídně usmál a všechno kolem jako by se pojednou rozzářilo. „Pojď ke mě blíž, já ti ten balzám dám.“

Chlapec vstal a přistoupil k mudrcovi. Ten jej na chvíli pevně objal. Tomáš pocítil štěstí láskyplné náruče a slyšel, jak mu mudrc říká: „Víš, každý tomu říká jinak. Jeden balzám na duši, jiný objetí, v některých krajích tomu říkají chlupáč. Ale na názvu vůbec nezáleží. Důležité je, že je to ten správný lék na nemocnou duši. Až se vrátíš domů, používej jej tak, jak ti napoví tvé laskavé srdce.“

S těmito slovy odešel mudrc zpět do hor.

Tomáš se vrátil domů a první co udělal bylo, že pevně objal svojí maminku. A znovu při tom pocítil ten krásný a opojný pocit jako když jej v horách objímal mudrc. Tomáš pochopil, že i když dává, tak zároveň i mnoho dostává. Když viděl, že maminka vysloveně pookřála, bylo pro něho potěšením obejmout jí několikrát denně. Matka očividně ožila a během několika dnů byla zase zdravá a plná síly.

Zpráva o Evině uzdravení se rychle rozlétla po celé vesnici. Všichni se začali chodit ptát, jak je možné, že se Eva tak rychle uzdravila. Tomáš jim všem vyprávěl o mudrci, o balzámu na duši, o tom, jaké to bylo, když ho mudrc objal. A protože byl přesvědčen, že každý má nějakou byť jen maličkou bolístku na duši, každého objal.

Všem také vysvětlil, že ten balzám na duši máme každý v sobě a záleží jen na nás, jestli budeme ochotni jej dát. Má však tu kouzelnou vlastnost, že čím víc jej dáváme, tím víc jej máme.

Život šel dál. Otec a syn žili vedle sebe ve stavení jako dva cizí lidé. Tomáš otce respektoval, choval se k němu uctivě, ale to, co cítil k matce, ve vztahu k otci chybělo.

Až se jednoho dne stalo, že onemocněl otec Adam. Tomáš se rozhodl, že otci pomůže. Překonal rozpaky, které cítil, a otce několikrát objal. Očekával, že se otec začne uzdravovat, ale tomu bylo stále hůř a hůř.

A tak se Tomáš vydal znovu do hor na známé místo, kde se poprvé setkal s mudrcem. Když došel na místo, posadil se, přemýšlel o svém životě a začal prosit o pomoc. Mudrc se objevil za krátkou chvíli. Chlapec mu začal s úzkostí v hlase vyprávět, že objetí asi ztratilo svou kouzelnou moc, protože otec churaví stále víc a víc.

Mudrc se zamyslel a povídá: „Podívej se,“ a přitom podal Tomášovi dalekohled. Když se mladík podíval dalekohledem, uviděl svůj domov a sám sebe v okamžiku, kdy objímá svého otce.

S otázkou v očích se podíval na mudrce. „Podívej se znovu,“ řekl mudrc. Chlapec poslechl, a znovu uviděl sám sebe, ale tentokrát v okamžiku, kdy objímá matku. A najednou vidí, že kolem obou dvou září takové zvláštní světlo. A i když se od sebe oddálili, zářil každý z nich dál.

„Co to je za krásné světlo?“ obrátil se mladík na mudrce. „Víš, právě tato záře dává objetí jeho léčivou moc. Pouhým okem však není vidět. Objetí, to je jen fyzický pohyb, obyčejné gesto, ale to, co je důležité, je stav tvého srdce v okamžiku objetí. Balzám na duši můžeš předat objetím, pohlazením, nebo jen pohledem do očí…“

„Ale co to znamená stav srdce, jaký stav srdce je důležitý? Prozraď mi to, moudrý muži,“ prosí mladík. „To musí poznat každý sám,“ odpověděl stařec. „Poslouchej své srdce a nauč se myslet srdcem. Dívej se lidem do očí, protože srdcem a pohledem do očí lze vyjádřit víc než pouhými slovy.“

http://www.ziva-strava.cz/ozivoteClankyBalzam.aspx

Nabízíme Vám nádherné obrázky s citáty pro další šíření…
Na adrese: http://yadi.sk/d/E1P6TsPdQrNoK jsou ke stažení zdarma

TIRÁŽ: **Polahoda – měsíčník aktualit a zajímavostí z domova i ze světa** ● Vydává Nakladatelství IBIS s.r.o., Vyšehradská 1349/2, 120 00 Praha 2. Internet www.polahoda.cz. Odpovědný redaktor Světlana Šilivská. Kontakty na redakci: polahoda@centrum.cz, tel: +420 774 689 512 ● Rozšiřuje Mediaprint & Kapa. Předplatné pro Českou republiku vyřizuje Česká pošta, s. p., oddělení periodického tisku, Olšanská 38/9, 225 99 Praha 3. Předplatné si můžete objednat na www.postabo.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