

sféra

DIOGHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Zdravé otuzování



Lázeňská zastavení



Nové objevy v Egyptě



Don Miguel v Praze



Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první polovině prosince poletí Divoké husy do Prahy podpořit Domov sv. Karla Boromejského.

Domov zajišťuje již šestnáctým rokem péči o seniory na přechodnou dobu. Poskytuje lékařskou a ošetrovatelskou péči v rámci lůžkového zdravotního zařízení a sociální služby. Pod jednou střechou se zde spojují čtyři světy – nemocní senioři, Milosrdné sestry, kvalifikovaný zdravotnický personál a ženy ve výkonu trestu. Ty zde nalézají novou příležitost k uplatnění a získání nových návyků.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 8. do 21. prosince 2012 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na dokončení meditační zahrady pro pacienty Domova, kteří jsou odkázáni na invalidní vozík.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 382.



Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

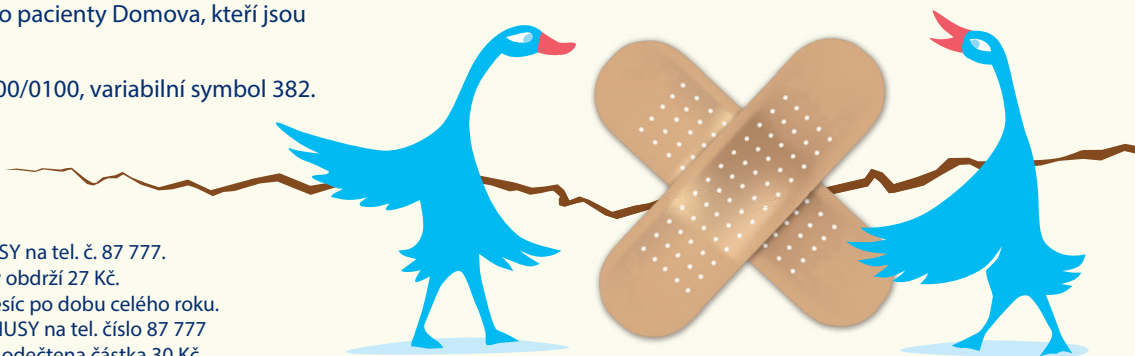
Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v druhé půlce srpna přispěli do sbírky na podporu občanského sdružení. Částka ve výši 23 202 Kč bude použita na vybavení lůžkového Hospice sv. Alžběty. V první polovině září se podařilo vybrat 28 364 Kč pro sdružení NO PASIVO. Peníze budou použity na nákup zvedáku Sabína pro klienty Denního centra Berenika pro lidi s mentálním a tělesným postižením.

Na konci roku Divoké husy poletí do Zlínského kraje podpořit Diakonii ČCE – středisko ve Valašském Meziříčí.

Posláním Diakonie ve Valašském Meziříčí je pomoci seniorům a lidem se zdravotním postižením, aby mohli zůstat doma, ve svém přirozeném sociálním prostředí. Provozuje terénní ošetrovatelské a pečovatelské služby, osobní asistenci a denní stacionář. V omezeném rozsahu poskytuje i domácí paliativní péči. Půjčuje kompenzační pomůcky a organizuje různé vzdělávací aktivity.

Od 22. prosince 2012 do 5. ledna 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup automobilu do služby Osobní asistence.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 383.



Galerie Cesty ke světlu

Interiér s obrazy a světelnými objekty z krystalů Zdeňka Hajného vytváří vlivem světla unikátní, stále se proměňující křišťálový vesmír, kde hudba, voda a vůně navozují nejen pocit dalšího prostoru, dimenze, ale i celkovou atmosféru duševní pohody, a nabízí tak prostředí zcela ojedinělé.

DOPORUČUJEME:

KALENDÁŘE S OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO NA ROK 2013

Velký nástěnný kalendář, který **Martin Petiška** doplnil výběrem z vět „Andělských oslovení“, a **stolní kalendář**, kde obrazy doplňují nádherné (od srdíčka napsané) texty **PhDr. Marty Foučkové**.

Obrazy jsou takovým malým kukátkem a pozváním k autorovi do netradiční Galerie Cesty ke světlu, kde světlo s hudbou vymalovává v obrazech, krystalech světy nejen tušené...těžko popsatelné a sdílitelné. Nejlépe je zažít.

Kalendáře lze zakoupit v Galerii Cesty ke světlu.



Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

Pokud cítíte, že souzníte s některým druhem výtvarného umění, ale mrzí vás, že byste „nenamalovali ani domeček“, vězte, že máte ojedinělou možnost svou mylnou představu o svých schopnostech během krátké chvíle změnit.

„Cit pro krásno je v každém z nás, a jde jen o to, dovolit své mysli jej projevit,“ říká jeden z našich nejkreativnějších malířů, Zdeněk Hajný, který nedávno realizoval projekt, jak můžeme rozvíjet vlastní tvořivost. „Návštěvníci galerie si mohou jednoduše pomocí unikátně navrženého počítačového programu prolnout a zkomponovat některý z mých obrazů s fotografiemi dálného vesmíru pořízenými Hubbleovým teleskopem či se snímky struktury krystalů a podobně – a tím vytvoří své vlastní jedinečné a neopakovatelné umělecké dílo, jež si pak mohou pověsit doma na zeď anebo jej darovat někomu blízkému. Obrazně řečeno: divák se stává tvůrčím dirigentem, který vytváří svoji vlastní obrazovou symfonii, kdy ze stejných cihel-kamenů komponuje vždy nový vesmírný chrám, jenž se nikdy neopakuje a je vždy originální.“

„Každý, kdo se s námi vydá na odvážnou pouť vlastní fantazií, si může vytvořit svůj neopakovatelný a nikým nenapodobitelný svět či vesmír nebo prostředí, přístav, v němž je mu z důvodů známých jen jemu dobře a příjemně.“

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel. 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.

Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).

Křišťálová čajovna je otevřena: út–ne, 14–19 h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.

Ceny vstupenek na pořady 70 Kč až 200 Kč v předprodeji v pokladně galerie.

Informace: <http://www.cestykesvetlu.cz>, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina,

Tomáš Jubánek, Štefan Novák

Šéfredaktor Tomáš Jubánek

Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová, Sylvie Stuppacherová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková,

Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva,

Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Marie Jasioková,

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

PhDr. Alexander Kvietok, Ing. Karel Mader, Jan Johann Jaroslav Miška,

Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Michal Pokorný,

Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc.,

prof. RNDr. Anna Štruncová, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová

Marketing a inzerce Štefan Novák

Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR),

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Bc. Barbora Jankovská

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné predplatne@diochi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon 267 215 680 **Fax** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 12/12-01/13, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 1. 2. 2013.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenes zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 1. 11. 2012

Foto na obálce a stranách 3 – 9, 12 – 27, 30 – 32, 40 – 43, 45 – 52, 55 – 56, 59 – 60 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 10 -11 archiv Oty a Petry Reissů, str. 26 KV POINT.CZ Fotobanka Karlovarského kraje, str. 28 archiv nakladatelství Pragma, str. 33 Český egyptologický ústav FF UK v Praze, M. Bárta, str. 35 Český egyptologický ústav FF UK v Praze, M. Frouz, str. 37 – 38 archiv Marie Jasiokové, str. 42 archiv JJJMišky, str. 44 wikipedia, str. 57 Jitka Sadková, ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Vážení čtenáři Sféry,

dostává se vám do rukou dvojčíslo. Má více stran než obvykle, to proto, abyste si mohli o nadcházejících svátcích užít více poučení, zábavy, ale také vánočního čtení. Toto vydání má pokrýt období prosince i období ledna. Další číslo vyjde na začátku února 2013. Zasahujeme tedy s předstihem i do nového roku: nikdo samozřejmě neví, splní-li se novodobé předpovědi vyplývající z mayského kalendáře o změně či o nové době, která má údajně přijít. Ale časopisu Sféra se případné změny v uvažování dotknou: od následujícího čísla vám předstěeme několik úprav, které by měly dále vylepšovat vzhled i obsah vašeho časopisu. Píši to tak trochu s humorem; sám samozřejmě nevím, v jaké atmosféře budeme příští číslo připravovat, a ani to, budou-li nám při našem snažení všechny (pra)síly nápomocny. Ale vážně: nadcházející období je významné. Blíží se konec roku a s ním i adventní čas, který křesťanům připomíná příchod Mesiáše na svět, jenž ho vykoupil z věčného hříchu a tím i z věčného zatracení. Křesťané také vědí, že tato událost není jen událostí po výtce historickou, že není jen jakousi legendou starou dvě tisíciletí, ale že je to živoucí skutečnost, mající jak své kořeny v minulosti, tak korunu v budoucnosti. Křesťanům byl přísliben druhý příchod Krista Spasitele, parúsie. Nikdo neví, kdy se tak stane, ale podle knihy Zjevení sv. Jana se tak má stát brzy. A této události mají předcházet znamení na zemi i na nebi. Co se však ví, je to, že Bůh od lidí vyžaduje určité chování, aby mohl člověk dojít spásy a bez úhony přestál věci, které přijdou: nehraje se o nic menšího než o věčný život. Stačí k tomu málo – dodržovat Jeho přikázání. Pokud si na ně vzpomeneme jen matně, Bible svatá nám řekne, že je v nich mimo jiné obsažen požadavek lásky k bližnímu svému, ke svým rodičům, vyvarování se lži, krádeže a vraždy či sexuální nezřízenosti. Nic nového, nic starého. Vše je tu platné a konečkonců obsažené i v našich právních rádech. Zkusme se – alespoň na chvíli – podle těchto přikázání chovat, věnovat určité úsilí dosažení mravních cílů, zejména když se blíží svátky. Budeme mít pak svou odměnu v Nebi a lidé nás budou mít rádi.

Vážení čtenáři Sféry, já, vedení společnosti Diochi a všichni autoři, kteří tvoří obsah časopisu, včetně grafiků, vám přejeme krásné, šťastné a ničím nerušené vánoční svátky a úspěšný celý příští rok 2013. A obzvláště vám přejeme i pevné zdraví.

Tomáš Jubánek,
šéfredaktor



Tomáš Jubánek

Ano, závazně objednáвам předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)

Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10;

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednavku předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.

Údaje lze též zaslat e-mailem na: predplatne@diochi.com, předplatné

můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračtejte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3

tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826

fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

Když si vzpomenu, že jsem jako malý kluk touhle dobou psával Ježíškovi o dárek k Vánocům a pak netrpělivě čekal, jak to dopadne, zdá se mi to až neuvěřitelné. Napětí z očekávání rostlo a již brzy ráno o Štědrém dnu jsem vstával s tím, že se snad večera ani nedočkám. Pak jsme s bráchou pomáhali chystat dříví do kamen, mohli se pod nohama mámě v kuchyni, když připravovala štědrovečerní večeři, a ozdíbovali cukroví uložené ve špajzu. K obědu byla jenom houbová polévka s chlebem. Ne, že by byl předepsaný půst, ale byl to letitý zvyk, že o Štědrém dni se má člověk postit, a nikdo se neptal proč.

Vymydlení, slavnostně nastrojení jsme čekali na cinkání zvonku. Když zazněl, vpadli jsme do pokoje a vrhli se k vánočnímu stromku, pod kterým byly připraveny dárky. Stromek byl nazdoben, svíčky hořely, pamatuji, že byly i pravé – voskové. Nejdříve jsme se všichni pomodlili, pak nejstarší pokropil stromek svěcenou vodou, popřáli jsme si požehnané Vánoce a šlo se k tabuli. My děti jsme se nemohly dočkat konce jídla, a hlavně jsme chtěly rozbalovat dárky. Nakonec to vždy všechno dobře dopadlo, dárky našly své adresáty, oheň v kamnech praskal, rodiče s babičkami klábosili a my jsme si hráli. Po jedenácté večer jsme se oblékli a šlo se do kostela – na půlnoční. I když bylo auto, vždy se šlo, nikdy nejelo. Pak šup do postele.

Scéna jako ze starého filmu. Stereotyp, nuda, neakční, nezajímavé. Dnes by to už ani nešlo, pokud by ještě vůbec někdo o něco takového stál. Již drahnou dobu před Vánoci, ba i adventem, jsme hromadně masírováni reklamami na dárky. Vánoce jako by začínaly již v říjnu. Kupujte, dávejte, nemáte na to? Berte si úvěry, a tak dále. Kšeft a zase jenom kšeft. Všude samý červený panák, všichni se po něm opičí. Z Vánoc není ani svatý Mikuláš, ani Santa Claus, ani Vánoce samotné. Je to jenom o shánění dárků; čím více, tím lépe.

Asi jsem už starý a asi, nemaje nic jiného na práci, se ptám, jaký to mělo smysl, jaký to má smysl, co jsou Vánoce, o čem jsou?

Bohužel, mnozí z nás zapomněli nebo nepochopili smysl Vánoc. Vánoce jsou o dávání dárků, ale jiných než těch koupených v krámech a supermarketech za neskutečné peníze. Jsou o dárcích, ale ne o těch za peníze.

Vánoce jsou symbolem a měly by být živou vzpomínkou na ten největší dar, který člověk dostal – na život. Dostali jsme jej od Pána Boha a máme být za něj vděční a tento vděk dávat dále. Dítě, které se narodilo v Betlémě, nám dalo naději na život věčný a i tuto naději je potřeba dávat dále. Aby člověk mohl dobře obdarovávat a dobře přijímat, musí být na obojí připraven. A to vyžaduje čas. I to dítě, které si psalo o dárek k Vánocům a čekalo na něj, se po dobu čekání snažilo být hodnější než obvykle, nezlobit, více pomáhat, lépe se učit. Naše příprava na Vánoce by se mohla nést ve snaze zlepšit se. Nebýt tak egoistický, nemyslet jenom na sebe a zisk pro sebe, vidět lidi kolem a lépe je vnímat a snažit se jim porozumět. To není utopie, že když se zlepší jeden, zlepší se i druzí. Je to logika a holý fakt! To by mohl být ten skutečný advent, doba přípravy.

Vánoce jsou také o rodině, o rodičích a dětech, rodičích a prarodičích, sourozencích. Jsou o vztazích uvnitř malého společenství utvořeného na základě stejné „krve“ a zároveň i o velkém společenství existujícím na základě stejného jazyka, historie, náboženství, víry, kultury.

Vánoce jsou o darech, ale o darech dávaných radostným srdcem, a ne přes peněženku. Jsou o darech přijímaných s čistým srdcem a radostnou vděčností.

Přejme si, abychom vždy měli takovéto Vánoce. Pak budou bez shonu, v klidu a radosti.

*Evermod Gejza Šidlovský, O. Praem
Strahovský bibliotékář, Strahovský klášter v Praze*





10

Je zdravé se otužovat?



30



14



60

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Zima z pohledu čínské a klasické medicíny
- 10 TÉMA**
Otužováním proti nemocem
- 12 ZDRAVÉ BYDLENÍ**
Zdravé bydlení feng-shui II.
- 14 JÍST ZDRAVĚ, CHUTNĚ, DOBŘE**
Recepty: cukroví, vánoční ryba
- 18** Zázvor – med - hřebíček – vlašské ořechy
- 20** Je čokoláda droga?
- 21** Chvála skořice
- 22** Jedlé kaštiny
- 23 FEJETON**
Pší život má i své kladné stránky
- 24 BALNEA**
Lázně Karlovy Vary
- 28 PŘEDSTAVUJEME**
Toltécký šaman v Praze
- 30 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Magie našich předků
- 33 PO STOPÁCH ZANIKLÝCH CIVILIZACÍ**
Nové objevy ve stínu abúsírských pyramid
- 36 PŘEDSTAVUJEME**
Filipínské léčení na vlastní kůži
- 40 EZOTERIKA**
Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou
- 42** Mág Nikola Tesla, aneb šamani dávnověku a tzv. medicínský kruh pod hradem Okoř
- 44** Po stopách zakladatelky teosofického hnutí Heleny Blavatské
- 46 PSYCHOLOGIE**
Manželská komunikácia
- 48** Indigové děti
- 50 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA**
Opěnka měnlivá
- 51** Rozmarýn
- 52 POHÁDKA**
Pro svatý oheň důlních skřítků 1. díl
- 57 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala pokory
- 58 HOROSKOP**
Co vás čeká v prosinci
- 59 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 60 HOROSKOP 2013**
Co vás čeká v roce 2013
- 61 ASTROSFÉRA**
Astrologie budoucnosti
- 62 INFORMUJEME**
knížka M. Matuly „2013 Hvězdná brána nového věku“, Indiánská knížka – zápisky a dopisy A.V. Friče a jeho vnuka R. Friče (ed. Yvonna Fričová)

Zima

z pohledu čínské a klasické medicíny

Jak se vyvarovat typicky zimních nemocí

Zima, období sněhu, mrazu, očekávání, čas Vánoc, pohody, radosti, ale i čas vlhka, nepohody, bláta, stresu, smutku, beznaděje. Každý z nás vnímá zimní období jinak. Děti se těší na bílou zimu, Vánoce, dárky, na zimní prázdniny, lyžování. Dospělí již za zimou vidí chladné počasí, dojíždění do práce, předvánoční stresy.

Myslím, že čím je člověk starší, tím více odsouává samotné kouzlo Vánoc do pozadí a začínají převládat stresy a starosti, které patří k předvánočnímu shonu. Pravda, můžete se mnou nesouhlasit. Existují lidé, kteří dokážou stále vnímat tu pohodu svátků, kteří si ji dokážou dokonce stále ještě udělat. Těm pa-

tří obdiv. Mnozí z nás vyměnili pohodu a kouzlo toho být spolu za množství drahých dáreků, za věci, které jsou prakticky nepotřebné a kterých už i tak mají dost. Na druhé straně žijí mezi námi i lidé, kteří nemají ani na ten jeden jediný, i ti, kteří nemají s kým trávit zimní svátky a zůstali na světě sami, bez nejbližších, někdy dokonce i bez střechy nad hlavou. To vše s sebou přinesla doba. To jsou i protikla-

dy zimního období. Dalo by se o nich mluvit jistě ještě obsáhleji, ale myslím, že na úvod pro nastínění zimního období to stačí.

Zima podle čínské medicíny patří prvku voda, okruhu orgánů ledviny-močový měchýř. A z toho bude vycházet i spektrum možných zdravotních potíží. K nim budeme muset přidat nové, uměle vytvořené potíže vzniklé v průběhu svátků -



to prochladne. Lidé s oslabenou funkcí ledvin jsou náchylnější k nastydnutí od nohou než jiní. Bod číslo jedna akupunkturní dráhy ledvin začíná právě na plosce nohy. Dráha močového měchýře probíhá podél páteře, takže velmi často se v zimních měsících zhoršují i vertebrogenní potíže. Ledviny a močový měchýř ovlivňují moč, pot, sliny, slzy, tedy veškeré tekutiny proudící tělem.

K fyzickým příznakům nerovnováhy močového měchýře patří také napětí zadní strany dolních končetin, kyčlí, svalů podél páteře. Často dochází k ischiasu či ústřelu v jakékoli oblasti páteře. Velmi časté jsou záněty močového měchýře, nedostatek potu, suchost, žízeň. Ztuhlé malíčky a bolestivé křeče v lýtkách, krvácení z nosu a bolesti hlavy v zadní části nebo na vrcholu. Močový měchýř odvádí zplodiny z těla, je pod vlivem ledvin. Pokud jsou ledviny oslabené, pak ani močový měchýř neplní dostatečně svoji funkci.

K psychickým příznakům nerovnováhy patří snaha citově se obrnit, dále značné naříkání a vzdychání. Lidé s oslabeným měchýřem mají časté strachy, trpí nedůvěrou, mohou mít hluboké deprese.

Ledviny z pohledu čínské medicíny hospodaří s vrozenou energií, vrozenou čchi. Jako u klasické medicíny detoxikují tělo a škodliviny odplavují ven z těla cestou močového měchýře. Pokud detoxikace vážne a ledviny nemohou dostatečně čistit organismus, dochází k ukládání vápníku a dalších látek, takže může dojít k arterioskleróze, degeneraci buněk, vzniku močových a ledvinových kamenů. Na ledvinové kameny se hledí jako na nevyplakané slzy. Přemíra soli škodí ledvinám, kvůli ní mohou ledviny ovlivnit hladinu krevního tlaku.

Psychická nerovnováha ledvin se projevuje, stejně jako u močového měchýře, strachem. Ten může vyústit až v záchvaty paniky. S oslabenými ledvinami souvisí nedostatek vůle, potíže se soustředěním, učení, strach ze selhání, paranoia, naříkání a deprese. Nedostatečná energie ledvin vede k nedostatečné ctižádosti, pokud je energie nadbytečná, pak se z lidí stanou workoholici, protože se cítí být poháněni strachem ze selhání.

K fyzickým příznakům nerovnováhy patří předčasné stárnutí, senilita, sterilita a impotence,

zejména dietní chyby, ale i možné úrazy, které vznikají často při zimních sportech.

Zima z pohledu čínské medicíny působí na ledviny-močový měchýř, klima v tomto období je chladné, vlhké. Toto počasí může ovlivnit řadu zdravotních potíží ve smyslu zhoršení, ale může je i způsobit. Lidé s oslabeným okruhem ledvin-močový měchýř zimu a vlhké počasí nesnášejí. Zima kromě chladného počasí je obdobím klidu, zastavení se. Přemýšlíme o uplynulém roce a rekapitulujeme své úspěchy a neúspěchy. Barva patřící zimě je tmavomodrá, modročerná. U mnohých lidí s oslabenými ledvinami vidíme černé kruhy pod očima. Aktivita ledvin a močového měchýře je nejsilnější mezi

15.-17. a 17.-19. hodinou. Ledviny se starají o kosti a kostní dřev, síla zubů a kostí je závislá na stavu ledvin. Zvuk hlasu je naříkání, sténání a vzdechy. Smyslovým orgánem ledvin je ucho se sluchem. Jako reflektor slouží vlasy.

Spousta příznaků různých onemocnění se shoduje v klasické i čínské medicíně. V zimním období často dochází k zánětům močového měchýře, ledvin. Ve vlhku člověk čas-



Velké poděkování paní doktorce Hodkové – léčba mononukleózy

Vážená redakce, velmi ráda bych touto cestou poděkovala paní doktorce Hodkové, která nám nesmírně pomohla při léčbě naší dcery. Zhruba před dvěma měsíci se začala u dcery projevovat silná únava, ztráta chuti k jídlu. Po týdnu se přidala bolest v krku a vysoké horečky. Na pohotovosti nám pan doktor řekl, že se jedná o angínu, a nasadil jí antibiotika. Vysoké horečky pokračovaly, strašné pocení. Dceru jsem převlékala téměř každou hodinu! Naštěstí jsem byla v telefonickém spojení s paní doktorkou Hodkovou, ta mi pomáhala na dálku radou, jak mohla. Následovala změna antibiotik naší obvodní lékařkou. Koncem týdne jsme šly na kontrolu. Dcera byla slabá a všimla jsem si, že jí začíná žloutnout bělmo očí. Laboratorní testy ukázaly velmi vysoké hodnoty! Okamžitě byla poslána do nemocnice, na infekční oddělení, s podezřením na mononukleózu s velmi razantním průběhem!!! Naštěstí mě nad vodou držela paní doktorka Hodková. Poradila mi, jaká homeopatika mám co nejdříve propašovat dceři do nemocnice, a ta je dle doporučení paní doktorky začala okamžitě užívat. V té době ji sužovala velká bolest v krku. Již druhý den po užití homeopatik jí bolest polevila a zakrátko zmizela úplně. Rovněž únava ustupovala... Po 9denním pobytu v nemocnici se snížily hodnoty ATL z 8 na 5!!! Pan primář se vyjádřil, že to krásně ustupuje, a dcera byla propuštěna do domácí péče s klidovým režimem, přísnou dietou. Užívala předepsané léky, homeopatika a Deviral. Po týdnu následovala kontrola. Hodnoty se rapidně snížily z 5 na 1,5!!! Pan primář to komentoval slovy: „Holky, jak jste to dokázaly?!!“ Jeho pohled vyjadřoval obdiv. Já jsem mu na to odpověděla: „Pane primáři, doufám, že se na nás nebudete zlobit, ale díky paní doktorce Hodkové jsme k vaší léčbě přidaly ještě homeopatika a bylinky...“ Nutno ocenit, že pan primář neměl žádné výhrady! Již druhý den se mohla naše dcera vrátit zpátky na kolej a do školy s doporučením pokud možno odpočívat, zachovávat dietu – nejíst smažené..., vybavená léky, Deviralem, homeopatiky, bylinkami na regeneraci jater a bylinami na pročištění proti virům EBV a CMV.

Po dvou týdnech jsme byly na kontrole. Hodnoty se zcela upravily, dcera už od pana primáře nedostala žádné léky. Bere dál bylinky od paní doktorky Hodkové a homeopatika. Cítí se dobře, nemá únavové stavy, chutná jí a dál studuje na vysoké škole! A to vše díky vám, milá paní doktorko!!! Nebýt vaší obětavé pomoci, dopadli bychom tak jako mnoho jiných lidí s touto diagnózou. Hovořila jsem s několika lidmi, kteří si při této nemoci prošli peklem. Všichni mluvili stejně, po léčení v nemocnici měli strašné stavy únavy, půl roku nebyli schopni nic dělat. Měli silně oslabenou imunitu, byli opakovaně nemocní. Sám pan primář nás na to upozorňoval...

Nezbývá mi než ještě jednou poděkovat. Paní doktorka Hodková je opravdu doktorka na svém místě! Už nejednou mně a mojí rodině pomohla. Dokáže skloubit klasickou medicínu s alternativní léčbou přímo mistrovským způsobem. A navíc je to úžasný člověk!

Vážená paní doktorko, DĚKUJEME!!!
Se srdečným pozdravem
manželé Kachlíkovi s dcerou

Další onemocnění či spíše zhoršení zdravotního stavu nastává právě v období svátků. Za toto zhoršení, které se převážně týká zažívacích potíží, si ale můžeme především sami. Vzniká kvůli naší neskromnosti, se kterou přijímáme podstatně více potravy nebo více různých druhů potravin. Konzumujeme tak zvaně páté přes deváté a náš organismus si s tím mnohdy nedokáže poradit. Pak vznikají různé dyspeptické potíže, tedy potíže špatného trávení, nevolnosti, stavy plnosti, nadýmání, říhání, průjmy, zvracení, ale i žlučnickové záchvaty.

Zimní období je obdobím zimních sportů. Ti, kdo se rozhodli nepřejít se a něco pro sebe udělat, vyjíždějí na hory za sněhem, věnují se lyžování, snowboardu, bruslení a jiným sportům. Obvykle s sebou tyto sporty nesou i charakteristická zimní zranění. K těm nejčastějším patří obyčejné pohmožděny po pádech na lyžích, ale i horší zlomeniny. K těm však může dojít i na obyčejných chodnicích pokrytých ledem, uklouzaným sněhem či tající břečkou. Zlomeniny ohrožují podstatně více starší populaci, která má už křehčí kosti než mladší lidé.

PREPARÁTY DIOCHI VHDNÉ PRO ZIMNÍ OBDOBÍ

Jakými preparáty Diochi si můžeme zimní období zpříjemnit?

Lidé s **oslabeným okruhem ledviny** – močový měchýř, kteří o sobě toto vědí, by měli na začátku zimního období začít s užíváním **Diocelu**, popřípadě **Diocelu biominerál**. Preventivně k posílení energie ledvin a močového měchýře stačí 2x 10 kapek Diocelu denně po celé zimní období nebo po dobu, dokud jim bude chutnat, což je známka toho, že organismus Diocel stále ještě potřebuje. Pokud má někdo rád čaje, pro zimní období s vlivem na ledviny, močový měchýř je vhodný **Smilax**. Mám velmi dobré zkušenosti s pitím Smilaxu u mladých mužů kteří trpí záněty močových cest.

zpozděný růst, tmavé kruhy pod očima. Mohou vypadávat vlasy, štěpít se, předčasně šedivět. Jsou lidé, kteří v záchvatu paniky či hrozného strachu během chvíle zešediví. Přidává se bolest zad hlavně v dolní oblasti, lumbago s ischiasem, potíže s koleny. Oslabené ledviny s sebou nesou i měkké lámavé kosti, odpor k zimě, letargie a časté zívání.

Z pohledu klasické medicíny řešíme v zimním období právě onemocnění močových cest, močového měchýře, ledvin včetně ledvinových kolik. K dalším onemocněním dochází v oblasti pohybového aparátu, zejména jde o bolesti páteře, kloubů. Významně se zhoršuje i psychika. Podle čínské medicíny vidíme, proč právě

v zimním období se manifestují psychické potíže nejvíc. Strachy a úzkosti přecházející v deprese mají původ v oslabených ledvinách, ač o tomhle psychiatrii nemají ani potuchy. Při své práci klasického lékaře se často v tomto období setkávám se zhoršením neuróz, ale i psychóz. Období Vánoc je obdobím bilancování, rekapitulace. Kolem Vánoc stoupá výskyt sebevražd. Je to zejména u lidí, kteří jsou sami, nemá s kým pobýt u vánočního stromečku, u lidí, které opustili jejich životní partneři, děti, blízcí i přátelé. Život pro ně ztrácí smysl a oni si to právě v tomto pro jiné tak radostném období uvědomují. Nacházejí se na sklonku roku, ale i na sklonku svého života.



Lidem s **akutními záněty močového měchýře** – s příznaky, jako jsou pálení, řezání při močení, ale i časté močení, doporučuji 10 kapek **Diocelu** po půlhodině až po hodině, prohřívát plošky nohou horkou solí či termofor na podbřišek. Zánět močového měchýře je jediný zánět v těle, který snese teplo a teplem se lepší. Pokud se dostaví velké křečovitě bolesti s intenzivním nucením na močení, je potřeba přidat analgeticky působící **Sagradin** v dávce až 1 polévkové lžice. Působí jako analgetikum, spasmolytikum. Močový měchýř pročistíme pitím **Smilaxu**. Pokud trpíme chronickým zánětem, pak přidáváme **Gerocel kapsle 3x 2** denně. Pochopitelně i na akutní zánět můžeme použít Gerocel kapsle. Mnohdy, zejména u mladých mužů, je výborná kombinace **Androzin-Diocel** v dávkování obojích kapek 2x 10. Upozorňuji, že

pokud nasadíme Diocel u lidí, kteří ho ještě nežívali, pak, nejde-li o akutní onemocnění, musíme dávkovat zpočátku opatrně. Diocel by mohl vyvolat i ledvinovou koliku.

Protože zima je obdobím **depresí, psychických rozlad**, strachu, doporučuji opět preventivně Diocel, tentokrát v kombinaci s **Levaminem**, který má psychicky stabilizující účinek. Je potřeba ale začít včas. Velmi dobrou službu prokáže i u těch, kteří již berou antidepresiva či jiná psychofarmaka.

Dietní chyby řešíme nejčastěji **Astominem**. Jedna čajová lžička Astominu po dietní chybě pomůže dokonale vytrávit a dál upravit trávení. Gerocel kapsle užítá s jídlem pomůže díky enzymům rozštěpit a tím lépe strávit potravu.

Ohledně **kloubních potíží** v zimním období doporučuji opět **Diocel**, ale k němu

je potřeba přidat **Vista clear 3x 2 a Gerocel 3x 2 kapsle**. **Diocel Artrizone krém** je pak přípravek, který můžeme využít lokálně – k masážím zad či postižených kloubů.

Vista clear působí také na cévy, takže pokud budeme řešit jakýkoli **úraz**, pak je namísto použití i Vista clearu s **Venisférem**. Oba výrazně ovlivní cévy, tedy poraněné kapiláry, ovlivní rozsah hematomů. Lokálně pak můžeme postižená bolavá místa natírat **Venisférem krém**.

Doufám, že tentokrát všichni strávíme zimu a vánoční svátky opravdu v pohodě a klidu, v zamyšlení, ale v tom správném slova smyslu. To bych přála všem lidem. Myslím, že psychická pohoda a stav bez jakýchkoli zdravotních potíží mnohonásobně převyšují i ty nejdražší dárky na světě.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

DRAČÍ KREV

LIDSKÉMU ORGANISMU **PROSPĚŠNÁ**



SAGRADIN

Přírodní bioinformační kapky Sagradin obsahují maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu *Croton lechneri* (Dračí krev), která mimo jiné působí jako přírodní antibiotikum.

Silné antivirové a antimykotické účinky





Časy, kdy jsme mohli vidět po vesnici pobíhat jen skromně oděné a bosé děti, nejsou až tak dávné. Jako školáci jsme je sami ještě obdivovali, zato dnes bychom byli zřejmě považováni za morální zvrhlíky nebo místní blázny! **Dříve se poměrně mnoho lidí řídilo zdravou intuicí a dnes jsme řízeni „průmyslovou revolucí“.** **Tradiční prostředky a učení upadají v zapomnění a jsou nahrazovány novými, mnohdy nedostatečně odzkoušenými léky a návody pro zdraví.**

Otužováním proti nemocem

Aco říká statistika na náš krásný a moderní umělý svět? Již připadají téměř dvě vážné choroby na osobu, doprovázené desítkami malých!

POJMENUJME NĚKTERÉ PŘÍČINY:

1. Využíváme nové a tělu neznámé technologie při výrobě potravin a dovážíme spoustu plodů z jiných klimatických pásem. Například vodnaté kyselé ovoce, jako jsou citrusy, kiwi, ananas... Ani brambory nebo rajčata nemají žádnou pevnost a pružnost, kterou naše orgány postrádají.
- **Srovnejte:** Dříve se více využívaly suroviny, na něž jsme byli po generacích zvyklí, a hlavně odpovídaly našemu klimatu, ve kterém rostou silné, na minerály bohaté a odolné plodiny díky proměnnému chladnějšímu počasí.

2. Používáme nejrůznější chemii pro ošetření a růst plodin, které tak slábnou, vodnatí a rychle se kazí. Nové GM technologie (z angl. Genetically Modified = geneticky upravené, pozn. red.) zvyšují hrozbu trvalého genetického poškození všech plodin s neodhadnutelnými následky.

- **Srovnejte:** Dříve našťastí nebylo nic takového známé.
- 3. Přejídáme se a život si „zpríjemňujeme“ nejrůznějšími pamlsky, kávou, čokoládou, chemizovanými nápoji atd., které se často stávají hlavním jídlem.
- **Srovnejte:** Dříve převládala skromná strava z neextrémních potravin, jakými jsou obilí a zelenina.
- 4. Mnoho z nás má sedavé zaměstnání, pobývá v přetopených a „přechemizovaných místnostech“.
- **Srovnejte:** Dříve se více lidí živilo převážně fyzickou prací na čerstvém vzduchu.

ZAČÍNÁME POSTUPNĚ

Kromě již všeobecně známých změn v jídelníčku můžete zkusit postupné otužování. Ani nemocní a všeobecně oslabení lidé nemusí před zimou prchat. Stačí jen více trpělivosti, opatrnosti, pozvolné přípravy a výsledky se jistě dostaví.

Pamatujme hlavně na základní pravidlo, tj. chceme-li posílit naše orgány a celé tělo, musíme mu nabídnout zdravou a silnou stravu.

Pak se nemusíme obávat každodenní studené sprchy, chování naboso ve sněhu nebo ranní rose (podle S. Kneippa) ani občasného plavání v jakémkoli počasí.

Co si však mnohdy neuvědomují ani otužilci, to je potřeba pravidelného, nejlépe vytrvalostního sportu, který dokáže tělo nejen zahřát, ale také rovnoměrně dopravovat kyslík a živiny do všech buněk.

Voda předává teplo asi 20krát rychleji než vzduch, takže vydržíte-li plavat ve

studené vodě pouhých 3–5 min, prohřejete své tělo několikakilometrovým během.

Nechcete-li riskovat své zdraví, přiměřeně svým možnostem sportujte a držte se hesla, „dokud mohu, musím!“

Dříve bylo otužování přirozenou součástí života, protože lidé fyzicky pracovali a neútočila na ně ze všech stran reklama nabízející nejrůznější „chemikálie a zhoubné pohodlí“!

Dnes již můžeme říci, že zkušenost a cit (nepleťte si s nejistou intuicí, která není postavená na logickém základě jako např. zkušenost) dokážou vést tělo i za nepříznivých podmínek tak bezpečně, že nepříznivé stavy, jakými jsou např. prochladnutí, promáčení oděvu v chladném počasí či chůze v mokřích botách, obrátíte ve svůj prospěch. Začněte se učit a strádat zkušeností a jednoho dne nebude žádný problém jít s mokřými vlasy v zimě z bazénu, chodit asi 5 minut denně naboso po sněhu nebo vyléčit horečky či silné chronické nemoci kloubů, hlavy i páteře.

Možná nebudete věřit, ale nejlepším lékem všech dob byla a stále je ZIMA, HLAD a DŘINA!

Tyto tři „lékaře“ si dobře pamatujte. Jsou účinní, působí stále, nemají vedlejší účinky a jsou zadarmo!

A co byste měli znát, nemáte-li žádné zkušenosti s otužováním?



- Před každým otužováním a po něm vždy cvičte a běhejte až do zahřátí těla. (Orgány včetně srdce se stanou elasticitějšími a chuť do otužování se zvýší.)
- Budete-li běhat (například po travnatém zasněženém hřišti) bosí, oběhněte nejdříve 1 kolo obutí, druhé naboso a na závěr opět obutí.
- Nikdy nevystavujte po otužování holé části těla volnému vzduchu a větru.
- Máte-li v oblibě např. horkou páru nebo saunu, nezařazujte ji nikdy na závěr po fyzickém výkonu, protože teplo ještě více oslabuje. Totéž platí i po zimní vycházce. Nejméně půl hodiny se aklimatizujte před vstupem do vyhřáté místnosti a doma vyvětrejte.

e) Několik hodin před výkonem a po výkonu nejzte žádné extrémní potraviny, jako jsou sladkosti, ovoce, přesolená jídla, alkohol ...

A víte, proč se tyto informace běžně nedozvíte?

Asi proto, abychom nezažili tu „hrůzu“, kdyby se lidé začali uzdravovat sami, a navíc zadarmo. Zda tedy budete podporovat neekologický byznys se zdravím, nebo přirozené tradice, to záleží jen na vás. Nakonec uvidíte, kolik legrace si užijete s rodinou nebo přáteli při společném otužování či běhání po sněhu.

Prejeme vám šťastný, zdravý celý příští rok a mnoho sil při „překonávání sebe sama“.

Ota a Petra Reissovi



Nebojme se studené vody!

- ▶ Pořádáme kurzy makrobiotické a veget. životosprávy
- ▶ MLÝNKY na obilí s korundovými kameny
- ▶ MATRACE, bio lůžkoviny a bio bavlněné látky
- ▶ KULTURY jogurtové, tempehové, sladové apod. – seznam zašleme
- ▶ PEKÁRNIČKY z NEREZU na kváskový chléb, jogurty, slady, sýry tempeh i bezlepkové pečivo (nabídku pro „bio výrobu“ zašleme)

Info: 608 361 678, reiss@tiscali.cz, www.minipekarny.cz

INZERCE

Srdečně vás zveme na

FESTIVAL ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ HARMONIE

„Poznáváme nové možnosti vlastní regenerace“

Více informací na www.bohemia-disc.com

Kdy: **15. a 16.12.2012** vždy od 10 do 20 hod.

Co Vás čeká?

Nový přístup k řešení zdravotních problémů pro děti, dospělé i seniory, přednášky a besedy na téma alternativní medicíny, transformace lidstva, minulé životy, analýza povahových vlastností a nejdůležitějších životních křížovatek, odchodem do důchodu život nekončí, prevencí chorob je aktivní život seniorů, jak posílit imunitní systém, Feng šuej a zdravý spánek, ekologické stavby a bydlení, astrologie - zdravotní problematika v horoskopu, léčitelské pomůcky, automatická kresba a dále numerologie, mystika a tajemno, relaxační hudba, masáže... Na předvánoční prodejní výstavě originální dárky, biovýrobky, zdravá výživa, doplňky stravy... horký zázvor, indický čaj Yogi masala a mnoho dalšího...

Kde: Základní škola náměstí Jiřího z Poděbrad 7 a 8, Praha 3 – Vinohrady
100 m od stanice metra A – Náměstí Jiřího z Poděbrad

**VSTUP
NA VÝSTAVU
VOLNÝ!**



V dnešní době je již každému známe, že naše zdraví velmi silně ovlivňuje psychika. Nejsou to tedy nemoci těla, ale spíše nemoci duše, které se právě projeví na těle.

Zdravé a harmonické bydlení

Domov – pocit
ochrany a bezpečí

Je to opět fungování energií jin a jang. Energie jin představuje naše hmotné tělo a energie jang pak jeho funkci, ale také jeho „duši“, jinými slovy i psychiku. Jang je určen k tomu, aby chránil jin a jin má zase podporovat a žít jang. Pokud naše psychika (tedy jang) není dostatečně silná, nechrání a oslabuje i tělo a to je potom náchylné k nemocem. A naopak, chátrající tělo (jin) není schopno podporovat a vyživovat duši (jang) a naše psychika je tak oslabená. Již staří Římané říkali: „Ve zdravém těle zdravý duch.“ Toto jsou základní aspekty zdraví. Zjednodušeně řečeno, budeme-li pečovat o svůj jin i jang, nemůžeme být nemocní. Bohužel, naše společnost je ještě stále vedena mocí peněz, a samozřejmě, na nemoci se vydělává více než na zdraví. Zdravý člověk totiž nepotřebuje žádné léky, doktory ani nemocniční zařízení, a tím velké korporace a politické zájmy přicházejí o „sponzory“ (své pacienty).

Nejlepším „lékem“ na nemoc je prevence a starost o zdraví. Pečujeme o zdravé a nebudeme se starat o nemocné – toto je i parafráze myšlenky slavného a známého čínského Žlutého císaře, který je často považován za praotce čínské medicíny. Jednou z velmi účinných prevencí zdraví je právě prostor, ve kterém trávíme hodně času. Vzhledem k současnému životnímu stylu to je hlavně náš domov a poté pracovní místo. Na těchto místech trávíme téměř tři čtvrtiny života. Hodně lidí si to vůbec neuvědomuje, a proto svému prostředí nevěnují velkou pozornost. Důležité je vědět, že člověk má za dobu svého života dva základní zdroje energie: stravu a prostředí (vzduch). Proto prostředí velmi silně ovlivňuje kvalitu a množství naší energie, a tím naše zdraví. Pokud nám zdroje energie nedodávají dostatečnou kvalitu a jen malé množství energie, naše tělo (jin) i psychika (jang) slábnou a jsme náchylní k nemocem.

V minulém článku jsme si vysvětlili pojem „šest rozhraní“ – krajina, pozemek, dům, interiér, oblečení, tělo. Těchto šest rozhraní je prostorem pro život, a tím mají velmi silný vliv na kvalitu našeho života a zdraví. Tělo je prostor pro život, který je nám nejbližší, a proto má na náš zdravotní stav největší vliv. Hned za tělem máme oblečení a interiér. Oblečení často měníme, takže na nás nemá tak silný vliv jako interiér, který se tak často nemění. O to větší pozornost bychom měli interiéru věnovat (jak domácímu, tak i pracovnímu). Bohužel trávíme více času nakupováním oblečení než zařizováním interiéru.

Náš život provázejí neustálé změny (změna je život), a proto jsou pro nás v jeho různých situacích či fázích důležité různé energie. Z tohoto pohledu je podstatné – potřebné, aby se měnil i náš interiér. To je, nestačí si zařídit nový byt a mít pocit, že máme na dalších 20 let

pokoj. Prostor bychom měli měnit stejně, jako měníme oblečení. Pokud jdeme na ples, oblékneme si plesové šaty, když jdeme pracovat na zahradu, vezmeme si oblečení vhodné na zahradu atd. Je to jednoduché, v montérkách by se nám špatně „plesalo“ a ve smokingu zase špatně ryl záhon. Takže oblečení nám pomáhá zvládat různé situace. Každá situace potřebuje jinou energii, a tak si na sebe vezmeme oblečení, které tuto energii podporuje. Stejně bychom měli pracovat s prostorem.

Jsmo-li ve fázi života, kdy se chystáme „hnízdit“, pořídit si rodinu, pak musíme svůj domov vybavit energiemi, které rození a starání se o rodinu podporují. Celý prostor bychom tedy měli zklidnit, měli bychom podpořit jinovou energii, jež uklidňuje, podpořit energii země, která přijímá, rodí a vyživuje. Máme-li ale před sebou budování kariéry, která po nás chce zvýšenou aktivitu, pak je naopak nutné vytvořit prostor aktivitu zvyšující. Posílíme tedy především energii jangu, prostor otevřeme, „rozsvítíme“, uděláme ho pestrým, rozmanitým. Využijeme hlavně energii prvků dřeva a ohně, které nám do života přinášejí rostoucí energii. I zde však musíme brát v úvahu naše osobní energie, tj. náš astrotyp (viz www.byu.cz). Náš prostor musí vždy podporovat i naše energie, nesmí jít proti nim. Při řešení prostoru tedy budeme vždy řešit dvě základní podmínky:

energie člověka, který prostor využívá, a energii činnosti, již v daném prostoru chce provozovat, tj. energii entity a funkce prostoru. Takže každý prostor musíme řešit individuálně a z tohoto pohledu nelze vytvořit dobré feng-shui jen pomocí obecných principů, protože každý prostor je jedinečný.

Je však jedna obecná potřeba, kterou má každý člověk. Vychází z našeho vývoje jako lidí. Je to potřeba, již vyžaduje náš tzv. „plazí mozek“ (malý mozek). Bezpečí. Víte, že v případě nebezpečí, kdy jde tzv. „o život“, jdou všechny ostatní potřeby stranou. Nemáme hlad, necítíme žízeň, nemáme společenské potřeby apod. Chceme přežít. Díky této potřebě náš mozek stále podvědomě zkoumá okolí, co se kolem nás děje a nepřichází-li odněkud nebezpečí. Je to funkce, která nás drží stále ve střehu a brání nám v úplném uvolnění a kompletním odpočinku. Odpočinek je ale velmi důležitý pro obnovu energie. Když neodpočíváme dostatečně, plyneme energií, ta nám pak chybí, přichází dlouhodobá únava, vyčerpání psychiky a následně i těla. Tím se celý náš systém oslabí a dochází k nemocem, kterým se psychika (jang) ani tělo (jin) neumí bránit. Proto je základní funkcí každého prostoru OCHRANA. Vychází to již z pradávnych dob, kdy si člověk hledal útočiště v údolích, kde ho chránily kopce

a hory, a později pak v jeskyních. Tato potřeba přetrvává i dnes. Proto při vytváření svého prostředí musíte vždy nejprve myslet na potřebu bezpečí. Podle míry bezpečí pak hodnotíte vhodnost místa, ať už z hlediska domova, práce, či zábavy.

Jak pocit bezpečí vytvořit? Každý prostor musí mít místo, kde se tzv. můžete „schovat“ před světem. Není proto vhodný takový, kdy z více stran máte velká okna a prostor je příliš otevřený. Toto je bohužel „nešvar“ dnešní doby, kdy se staví prosklené budovy s minimem zdi. Nejvíce nás pak ohrožují právě rozšířená pracoviště s tzv. open space. Už sám název open = otevřený říká, že zde není uzavření, které potřebujeme k pocitu bezpečí. Tento prostor je tak velmi vyčerpávající a energie pracovníků se zde velmi rychle spotřebovává. Jejich produktivita klesá, snižuje se kvalita práce a vše se jeví daleko namáhavější.

Máte-li pocit, že v daném prostoru máte místo, kde se můžete „schovat“, využijte tzv. školu tvaru neboli školu pěti zvířat feng-shui. Ta říká, že musíte interiér zařídit tak, abyste v každém případě měli tzv. krytá záda. Prosto veškerá sezení a ležení v interiéru musíte mít tak, že jste zády ke zdi. To je, sedačka musí být zády ke zdi, sezení u stolu zády ke zdi, postel tak, abyste byli hlavou u zdi. Tím, že máte pevně krytá záda, přestává mozek monitorovat, co se děje za vámi.

Pocit bezpečí můžete posílit také vytvořením optické ochrany ze stran. Feng-shui zde doporučuje rozmístění nábytku či doplňků nebo rostlin tak, aby vyšší a větší kus nábytku či větší doplněk byl po naší levé straně, když sedíme či ležíme, a menší po naší pravé straně. Podle tzv. školy tvarů feng-shui si tak vytváříme po stranách ochranu draka (vlevo) a tygra (vpravo). Je důležité, aby byl drak vždy o něco větší než tygr.

Tak jako v jeskyni byli lidé chráněni ze tří stran a dopředu měli výhled, podobně bychom měli mít výhled i my v našem interiéru. Ideální je, máme-li krásný výhled z okna. Pak bychom sezení a ležení měli nastavit tak, abychom měli ochranu zezadu, zleva i zprava a před sebou měli krásný a otevřený výhled. Pokud není možné nastavit sezení či ležení tak, že máme výhled z okna, vytvořte si příjemný výhled v interiéru. Může to být cokoli, na co se rádi díváte. Krásný obraz, hezký bytový doplněk, svíčky, krb, knihovna s milovanými knihami apod. Můžete tam také mít vystaveny úspěchy ze své činnosti, sportovci své medaile, diplomy atd. Výhled vám v každém případě musí přinášet pocit radosti.

Ing. Jiří Černák

Kouč a poradce feng-shui

jirka@byu.cz

www.byu.cz

Zdraví v ku

NECHTE RYBY PŘIPLOUT

Rybu považují za posvátnou všechna stará náboženství – křesťanství, judaismus i hinduismus. Samotný symbol ryby je velmi starý, akronym řeckého slova *ichthys* (ryba) tvoří spojení Ježíš Kristus, Syn Boží, Spasitel. Ten nakrmil zástupy hladovějících chleby a rybami. Ryby bychom proto rozhodně z jídelníčku neměli vynechávat. Podle statistiky ministerstva zemědělství ročně průměrně sníme 1,5 kg sladkovodních a 4 kg mořských ryb, ty se však vozí zdaleka a jejich maso může obsahovat stopy železa a těžkých kovů. Ideálně bychom měli zkonzumovat ročně kolem 8 kg sladkovodních ryb. Rybí maso patří mezi nejzdravější a obsahuje cenné mastné omega-3 kyseliny, minerální látky a vitaminy A a D, tolik potřebné pro správnou výživu kostí, zubů, kůže, zvýšení obranyschopnosti organismu a prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Maso sladkovodních ryb obsahuje lehce stravitelné bílkoviny, takže jej mohou jíst i děti a dámy dbající štíhlé linie.

Díky rybníkářské tradici sahající do 16. století naši předkové jedli tuzemské ryby, ale na vánočním stole se kapr zabydlel až v 19. století, nejdříve u panstva a poté i ve venkovských domácnostech. Pojměte štědrovečerní večeři jako počátek nové éry, kdy začnete ryby jíst pravidelně alespoň jednou týdně. České ryby koupíte v každém větším městě, seznam prodejců najdete na www.rybadomaci.cz, kde jsou k mání i recepty a tipy na úpravu ryb.

A JAK SI KAPRA DOBŘE VYBRAT?

Kupujte jej jen od prověřených prodejců, nejlépe ze sádek či ve stáncích s jasným původem ryb. V kádích musíte vidět ryby plavat, přidušeným, vznášejícím se na boku a potlučeným se vyhněte. Velikost ryby volte s ohledem na počet strávníků, ideální kapr pro čtyři má kolem 2–2,5 kg. Z větších kousků získáte dostatek masa i na polévku, bývají označeni jako kapr výběr. Kapra si nechte usmrtit a vykuchat, poté jej uložte do lednice a porcuje těsně před kuchyňskou úpravou. Pokud se vám zdá, že je cítit rybinou, naložte jej přes noc do mléka. Nemáte-li rádi rybí kůži, kupte si lysého kapra a kůži stáhněte nožem, u šupináčce stačí oškrábat šupiny, kůži má tenčí.

Vánoce se pro většinu lidí proměnily ve svátky hojnosti s následkem půstu a diet v lednu. Mnohem důležitější než množství je však kvalita a zážitek, ochutnejte proto něco nového a samozřejmě chutného a zdravého.



Pečený kapr podle babičky

* 4 porce kapra s kůží * ½ lžičky soli * 1 lžička pepře * (100 ml mléka) * 200 g másla * 4 mrkve * 1 celer nebo černý kořen * citron na pokapání

Zdá-li se vám, že je kapr cítit, omyjte jej, osušte papírovou utěrkou a naložte večer předem do mléka, přiklopte a uložte do chladu. Druhý den nechte okapat, osolte, opepřete a pokapejte citronovou šťávou. Mrkev a celer (černý kořen) oloupejte a nakrájejte na špalíčky. V pekáči rozehejte máslo, polovinu slijte a do druhé vložte plátky kapra a osmahněte na prudším ohni z obou stran, zhruba 2 minuty. Rybu vyjměte, na dno naskládejte nakrájenou zeleninu, vložte zpět rybu, zalijte trochu máslem a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Občas podlijte máslem a pečte dozlatova, v závislosti na velikosti kousků to trvá 10–15 minut. Zda je ryba hotová, zjistíte vidličkou, píchnete-li do masa, snadno se oddělí. Pozor, ať ji nepřepéčete, suchá ryba nikomu nechutná. Ideální přílohou jsou vařené brambory nebo lehčí bramborový salát.

TIP: Chystáte-li se na první Vánoce ve vlastní domácnosti, neocenitelným průvodcem a pomocníkem vám bude kniha *Vánoční kuchařka pro dceru Jany Florentýny Zatloukalové*. V několika kapitolách nabízí mnohokrát na širší rodině vyzkoušené recepty na vánoční stůl i pro adventní pohodu. Provede vás úskalími přípravy nejlepších Vánoc na světě tak, že sklídíte potlesk a od první adventní neděle vaši domácnost naplní klid, harmonie a radost. Uvařte si domácí vaječný koňak, postavte perníkovou chaloupku a 12 druhů cukroví upečete lépe než tchyně, jako bonus můžete přichystat i čokoládové lanýžky či opilé švestky. Božíhodové a svatoštěpánské menu pak už zvládnete levou zadní. Knihu koupíte v knihkupectví za 299 Kč.

chyni

Chutné akce

JÍM PRO CHARITU

Vyberte si na www.jimprocharitu.cz restauraci podle své chuti z více než 160 po celé republice, rezervujte si stůl a užijte si večeři nebo oběd. Provozovatel portálu Alakarte.cz, který pravidelně pořádá gastronomické festivaly, daruje 10 Kč za každého hosta Nadačnímu fondu Kapka naděje, který z peněz postaví dětskou hernu na Transplantační jednotce v nemocnici Motol.

Do 19. prosince

ADVENT V PERNÍKOVÉ CHALOUPCE

Jak si ozdobit perníčky a postavit perníkovou chaloupku, zjistíte v Muzeu perníku v Perníkové chaloupce, které se na celý prosinec oděje do svátečního hávu. K nazdobeným perníkům přibudou vánoční motivy včetně Trojanovického betlému z perníku.

8. 12. od 9 do 16.30 hodin muzeum ožije lidovými řemeslníky a své umění ukáže i vynikající perníkářka Dana Holmanová. Ráby 38, www.pernikova-chaloupka.cz

VEŘEJNÉ PEČENÍ CHLEBA

V šumavské vesnici Lenora se již několik let peče chléb veřejně, v obecní peci.

Mistr pekař zadělá křupavý chléb, houstičky i lenorskou specialitu – placky. Pečivo se neprodává, ale rozdává jakožto výraz soudržnosti, protože chléb je práce, práce je chléb a chléb je život. Mouku dodává zdarma mlýn Bratři Zátkové z Boršova, dřevěný ing. Kašpar z Volar. 29. 12. 9–13 hodin, obec Lenora, www.sumava.net/iclenora.

Další zajímavé a chutné akce najdete na www.gastronaut.cz.

ZDRAVÉ CUKROVÍ

Nepečete vánoční sladkosti, protože obsahují škodlivý cukr, tuk a bílou mouku? Nebo naopak pár druhů uděláte a vyčítáte si svůj hříšek? Objednejte si zdravé cukroví pouze z přírodních čistých kvalitních pečlivě vybraných surovin (od domácích a ekologických producentů) z dílny Natural food.

Zakladatel Jan Dlabal miluje zdravou stravu a jeho kuchařské umění je zárukou perfektní chuti a vzhledu. Vybrat si můžete pečené cukroví s třtinovým cukrem (kakaovořeškové prac-

ny, vanilkové rohlíčky, linecké koláčky a bezlepkové mandlové placičky s ořechy) nebo nepečené kuličky se zeleným čajem, z karobu s kokosem, máku se švestkami či vlašskými ořechy s medem (16 ks/160 Kč, pečené stojí 1 kg 390 Kč a dovoz po Praze 200 Kč). Objednávky přijímají do 17. 12. a k osobnímu odběru jsou možné v restauraci Podolka, Podolské nábřeží – přístav 1, Praha. K cukroví dostanete i recepty, takže si je příští rok můžete připravit sami nebo raději objednat s předstihem, www.nfood.cz.

Domácí sušenky

* 110 g másla * 100 g třtinového cukru * 5 lžic medu * 1 vejce * 100 g špaldové mouky * 50 g celozrnné hladké mouky * 50 g ovesných vloček * 1 lžička prášku do pečiva * 40 g dýňového semínka * 30 g sušených brusinek či rozinek

Změkklé máslo utřete s cukrem do světlé pěny. Přišlehejte vejce a med. V druhé misce promíchejte mouky, vločky a kypřicí prášek a vmíchejte směs k máslové hmotě. Přidejte nadrobno nasekaná semínka a rozinky a vyválejte váleček o průměru 2–3 cm. Zabalte do potravinářské fólie a vložte na 1 hodinu do mrazáku. Poté vybalte, nakrájejte na 2 cm silná kolečka a vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Během pečení sušenky nabudou, neskládejte je proto těsně k sobě. Pečte v troubě vyhřáté na 170 °C 20–25 minut dozlatova. Výborné jsou teplé, v uzavřené nádobě vydrží křupavé až týden.

Příchutí můžete měnit podle chuti, skvěle chutnají s vlašskými ořechy, sušenými borůvkami, mandlemi, mákem i nadrobno posekanými bylinkami – tymiánem, meduňkou nebo rozmarýnem. Nechte svoji fantazii rozehrát.

Nepečené kuličky

* 50 g sezamových semínek * 50 g slunečnicových semínek * 50 g koku * 50 g rozinek * 20 g vlašských ořechů * 3 lžice medu * 2 lžice rozpuštěného másla * ½ lžičky skořice * mleté ořechy na obalení

Semínka a ořechy nadržte nahrubo a opražte s kokosem. Rozinky nakrájejte nadrobno a smíchejte s ořechy, semínky, kokosem, medem, máslem a skořicí. Podle chuti můžete dosladit medem nebo dochutit skořicí, hřebíčkem či kakaem. Pokud je těsto sypké, přidejte med s máslem, pokud je naopak hutné a moc se táhne, přidejte rozdrčené ořechy či sušenky (třeba z předchozího receptu, pokud zbudou). Vytvarujte kuličky a obalte je v mletých oříškách.



CO STÁLE VAŘIT?

Inspirujte se na webu www.tradicnirecepty.cz. Z téměř 5400 receptů si určitě vyberete. Vyhledávání je prosté, buď podle typu kuchyně, kategorie jídla, suroviny, nebo oblíbenosti. Můžete se i zaregistrovat (zdarma) a vytvářet si vlastní kuchařku nebo recepty vkládat. Při domácím vaření máte dokonalý přehled o použitých surovinách a množství, kvalitu ovlivňujete pouze vy. „Produkty v obchodech, které doslova jíme očima, jsou mnohdy plné nekvalitních surovin maskovaných cukry, které danému jídlu dodávají chuť. Při domácí přípravě máte suroviny dokonale pod kontrolou a počet kalorií nebo množství cukrů si předem můžete jednoduše spočítat sami.“ vysvětluje Jiří Poláček z portálu o vaření.

Dárek pro přátele

* 200 g polotvrdého kozího sýra * 2 snítky tymiánu * 2 snítky rozmarýnu * 1 velká chilli paprička * 5 kuliček nového koření * 10 kuliček barevného pepře * kůra z citronu * olivový olej

Najděte si krásnou sklenici s víčkem, nakrájejte dovnitř sýr a chilli papričku, přidejte snítky bylinek, koření a citrónovou kůru (omytou horkou vodou), zalijte olivovým olejem, pevně zavíčkujte a vložte na týden do lednice. Chutě se propojí a rozvinou a díky olivovému oleji vydrží sýr v chladu až tři měsíce.

Lámete si hlavu nad dárkem pro přátele? Darujte jim vlastnoručně naložený kozí sýr. Přidat můžete i ručně psaný recept.

Mrkvové měsíčky

* 250 g mrkve karotky * 200 g másla * 200 g špaldové mouky * 220 g polohrubé mouky * 1 sáček prášku do pečiva * 100 g bílého jogurtu * 4 lžice medu

Mrkev očistěte, nastrouhejte najemno a smíchejte se změklym máslem (nechte ho 2 hodiny před pečením při pokojové teplotě), medem, moukami a práškem do pečiva. Podle potřeby přidejte jogurt, těsto musí být vláčné, ale ne lepivé. Pokud se stále lepí, podsypete jej trochou mouky. Zpracované těsto vložte na hodinu do lednice odpočinout. Poté předehejte troubu na 200 °C, vyválejte plát silný asi 5 mm a vykrájejte tvary – nejlépe jdou kolečka, měsíčky nebo srdíčka. Vložte je na plech vyložený pečicím papírem a pečte ve vyhřáté troubě 15–20 minut. Ještě horké je můžete obalit v moučkovém cukru se skořicí nebo je pouze poprašte skořicí.



Text: Kristina Šemberová

Zdravé ingrediencie vo sviatočných dobrotách

Vianočné poklady

Vianočné dobroty, ktoré máme na sviatočnom stole, v sebe ukrývajú ingrediencie prospievajúce zdraviu. Zázvor, škoricu, vlašské orechy či med si môžeme dopriať hojne. Posilníme tak imunitu, činnosť mozgu, zaženieme prechladnutie, ba dokonca podporíme aj milostnú vášeň.

Bojovník zázvor

Zázvorové koláčky sú chutnou a zdravou dobrotou, ktorú poznajú všetci labužníci. Na ďumbierový čaj z čerstvo nastrúhanej hľuzy zas nedajú dopustiť milovníci zdravého životného štýlu. Traduje sa totiž, že zázvor, inak ďumbier lekársky (*Zingiber officinale*), podporuje imunitu, chráni pred náporom vírusov, urýchľuje zotavenie počas chrípky a prináša úľavu pri nádche. Počas mrazivých dní príjemne prehreje a prekrví celé telo.

Už v 9. storočí priviezli Španieli tento bylinný zázrak z Ázie. Stal sa obľúbenou ingredienciou kuchárov, ale najmä bylinkárov. Kuchári ho hojne pridávali takmer do každého jedla. A niet sa čo čudovať. Chuť ďumbiera je výnimočná, sladkastá a ostrá zároveň. Jeho vôňa nás prekvapí svojou citrónovou sviežosťou. Pečte z neho chutné zázvorníky, ktoré sú balzomom na žalúdok, upokojia ho a zlepšia trávenie. Pripravujte s ním chutnú cuketu či baklažán alebo s ním a karí korením varte ryžu. Stredovekí liečitelia používali sušený podzemok na všelijaké neduhy. Napríklad bol účinným prostriedkom v boji proti moru aj kašľu, používal sa pri zlom trávení či bolestiach hlavy. V Číne ho už stáročia predpisujú na zohriatie a stimuláciu žalúdka. Miestni bylinkári čerstvý zázvor s úspechom používajú na vykašliavanie. Pokladajú ho za výborný stimulátor krvného obehu, za ideálny prostriedok na poriadne vypotenie a ochranu srdcovo-cievneho systému. Užívajú ho aj počas milostných hier, pretože je silným afrodiziakom. Pre všetkých, na koho sa počas sviatkov prilepí „kilečko“ navyše, je tu ďalšia dobrá správa. Zázvor vám pomôže schudnúť! Lekári tibetskej medicíny radia: keď sa chceš zotaviť, pi zázvorový čaj pred jedlom. Keď túžiš schudnúť, pi ho po jedle.



„Múdry“ vlašský orech

Keď rozlúsknete vlašský orech, svojím tvarom pripomína mozog. A naozaj, omega-3 mastné kyseliny, ktoré plody stromu s názvom orech vlašský (*Juglans regia*) hojne obsahujú, podporujú činnosť ľudského mozgu. V ľudovej tradícii má vlašský orech magickú moc, a preto nechýba na vianočnom stole mnohých domácností. Odne pamäti sa na Štedrý deň jeho plody hádzajú do rohov miestnosti, „aby kúty nezostali prázdne a po celý rok bolo v dome hojnosti“.

Orechové koláče, zákusky, plnky, asi niet u nás obľúbenejšej ingrediencie na sviatočné pochúťky. Mohutný strom orecha pochádza z Indie, odkiaľ ho do Európy priniesol Karol Veľký. Pre našich dávnych predkov bol symbolom plodnosti a považovali ho za božské jedlo. Súčasné vedecké štúdie potvrdili, že vyššia konzumácia omega-3 tukov, ktoré orech ob-

sahuje, zlepšuje náladu a znižuje riziko vzniku depresie. Umožňuje bunkám navzájom komunikovať, uľahčuje prechod neurotransmitterov, ako sú dopamín a sérotonín, ktoré navodzujú dobré pocity, podporujú pamäť a myslenie. Zaujímavé je tiež zistenie, že omega-3 mastné kyseliny spôsobujú pokles problémov so správaním a porúch pozornosti školopovinných detí. Počas sviatkov teda nezabudnite mať na stole misku orechov, ktoré môžete nalúpať aj so svojimi malými ratolesťami. Je to zábava, počas ktorej im budú tieto dobroty chutiť omnoho viac. Ak zjete niekoľko vlašských orechov pred jedlom, budete menej hladní a nakoniec si doprajete menšie porcie. Aj s orechmi teda môžete chudnúť! Už pár kúskov tejto potraviny dodá vášmu telu množstvo nevyhnutných živín, najmä minerálnych látok. Nachádzajú sa v nich bielkoviny, vláknina, vápnik, horčík, fosfor a draslík. Obsahujú aj mangán, dôležitý na rast, rozmnožovanie, hojenie rán, správny metabolizmus cukru, inzulínu a cholesterolu.



Omamný klinček

Klinček, po česky hřebíček, charakteristický svojou omamnou vôňou, nás počas sviatkov láka v medovníčkoch aj vo varenom vínku. Traduje sa, že klinček museli žuvať všetci, ktorí oslovovali cisára v Číne, a rovnaké pravidlo platilo kedysi aj na anglickom kráľovskom dvore. Toto korenie pochádza z Indonézie a do Európy sa začalo dovážať v stredoveku.

Vedelo sa aj o jeho liečivých, najmä dezinfekčných účinkoch, preto ho naši predkovia využívali aj v boji proti epidémiám. Vďaka svojej jedinečnej štiplavo ostrej až horkej chuti je dnes klinčekovec voňavý (*Syzygium aromaticum*) obľúbenou ingredienciou v kuchyni. Využíva sa ako prísada do vianočných koláčikov, sladkých aj pikantných jedál, polievok, omáčok, do pečeného mäsa. Vynikajúce sú zaváraniny, džemy či domáce likéry, do ktorých sa s mierou pridá práve toto korenie. Celé stáročia sa klinčeky hrdili prívlastkom všeliek, a to najmä pre svoje protizápalové účinky. Bylinkári ich dodnes odporúčajú na bolesti zubov, čistenie krvi a na povzbudenie trávenia. Pomôžu, ak trpíte hnačkami, nachladnutím, pocitmi chladu, ba dokonca aj nesmelosťou a plachosťou. Vedecký výskum potvrdil ich antispazmatické aj antibakteriálne vlastnosti. Podľa odborníkov sú klinčeky užitočné pri liečbe viróz, bakteriálnych ochorení, ale aj plesní. Silica posilní oslabený organizmus, poradí si s únavou či s nervovým vyčerpaním. Vzácná je svojimi protiplesňovými vlastnosťami. V stomatológii sa využíva povrchovo proti bolesti, aj ako antiseptikum pri zápaloch ústnej dutiny a hrdla. Ak si éterický olej z klinčekov pridáte do aromalampy, zlepši vám náladu, uvoľní celé telo, pomôže pri fyzickom vyčerpaní i depresii.



Liečiteľ med

Med je výnimočným zdrojom vitamínov, minerálnych látok a organických kyselín. Posilňuje imunitu. Odpradáva sa využívali jeho blahodarné účinky na ľudské telo. K našej tradícii patrí zvyk, keď počas štedrej večere hlava rodiny urobila každému pri stole krížik na čelo, aby boli pokorní, dobrí a plní zdravia ako med.

Med sa našiel v hrobkách egyptských faraónov, používali ho i starovekí Gréci, ale aj iné historické kultúry. Niekoľké súčasné vedecké štúdiá potvrdili mnohé liečivé vlastnosti medu, najmä jeho blahodarné pôsobenie na rany a infekcie. V prírodnej medicíne sa med osvedčil ako vynikajúci prostriedok, ktorý zaberie, keď vás začne bolieť v hrdle, alebo trpíte častými nachladnutiami či chrípkou. Okrem toho med obsahuje množstvo látok, ktoré priaznivo ovplyvňujú liečenie popálenín, zmiernujú opuchy a urýchľujú hojenie jaziev. Zvonka upokojuje problematickú, aknóznou pleť. V tráviacom trakte pôsobí ako prírodné antibiotikum. Ochráni sliznicu žalúdka pred dráždivými látkami. Nefiltrovaný med môže podľa bylinkárov zabrániť vzniku sennej nádchy. Pol lyžičky medu nalačno upokojí aj žalúdočné vredy. V prírodnej medicíne sa navyše osvedčil aj ako prostriedok na znížovanie krvného tlaku, pretože pomáha rozširovať krvné cievy. Ak trpíte nespavosťou, zjedzte dve čajové lyžičky medu pred spaním. Vyskúšajte osvedčený recept našich starých mám: med zmiešaný s čerstvo pomletou škoricou, ktorý sa užíva po lyžičkách. Vedci dokázali, že táto kombinácia vracia cievam a žilám pružnosť, upravuje artritídu, zaberá pri infekciách močového mechúra, zabraňuje zvyšovaniu cholesterolu, pomáha znižovať plynatosť, podporuje dlhovekosť aj chudnutie, zaháňa únavu, dokonca aj chronickú.

Jana Štrbková



Je čokoláda droga?

Abychom nějakou látku mohli označit jako drogu, musí mít schopnost vyvolat závislost.

Rozumíme-li drogou omamnou či psychotropní látku, musí mít také psychotropní efekt, tj. musí ovlivňovat nebo

měnit naše vnímání a prožívání reality. Tato změna se nejčastěji týká emočního (citového) prožívání. Změna navozená účinkem drogy bývá obyčejně příjemná, ale nemusí to být pravidlem.

kých sloučenin a nehodlá je hned tak prozradit. V podezření jsou substance jako kofein, theobromin či fenylethylamin, látka chemicky příbuzná amfetaminu. Všechny tyto látky zvyšují aktivitu mozkových neurotransmiterů řídicích bdělost a schopnost soustředit se a zvýšeným uvolňováním mozkového serotoninu a dopaminu zlepšují náladu. Tento účinek se obecně považuje za hlavní příčinu obliby čokolá-

Čokoláda, která byla dlouho pouze předmětem zájmu labužníků, se v poslední době stala také předmětem zájmu seriózních vědců, kteří studují její dietetické vlastnosti, účinek na různé orgány a jejich funkci ale také její psychotropní účinky. Jen v medicínské databázi PubMed nalezneme po zadání klíčového slova „chocolate“ (čokoláda) 4078 odborných článků z nejrůznějších vědeckých časopisů z celého světa. Články jsou to veskrze zajímavé a téměř všechny přinášejí informace o blahodárném účinku čokolády na lidský organismus. Říkáte si, k čemu všechny ty výzkumy, není přece žádným tajemstvím, že po čokoládě se cítíme dobře. Jenže současná medicína není založena na zkušenostech, ale na důkazech, a co není ověřeno v experimentu nebo kontrolované klinické studii, tomu nevěří.

Nedávno byly např. publikovány výsledky klinické studie, při níž byla 163 ženám (průměrný věk 35,3 ± 9,2 let) podávána každodenně čokoláda a pomocí strukturovaného dotazníku vyhodnocována jejich sexuální aktivita měřená škálou FSFI (Female Sexual Function Index). Studie jednoznačně prokázala pozitivní vliv konzumace čokolády na sexuální apetit žen, takže na čokoládu lze pohlížet též jako na účinné afrodiziakum. Podobná studie u mužů sice zatím provedena nebyla, ale z dosavadních zkušeností víme, že ani jim nemůže čokoláda uškodit. Nebojme se proto závislosti na čokoládě, není tak nebezpečná!

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Takto široce pojatá definice drogy se dá aplikovat na velké množství chemických substancí či jejich směsí nebo potravin a potravinářských doplňků.

Z tohoto pohledu můžeme za drogu považovat i čokoládu, hmotu vyrobenou z kvašených, pražených a mletých zrněk tropického stromu *Theobroma cacao* (kakaovník pravý), kakaového másla a různých přísad.

Jen málokdo nemá rád čokoládu a mnozí z nás jsou schopni zkonzumovat jí velké množství. Mnoho vědců se proto snažilo zjistit, proč nám čokoláda tak chutná a proč u mnohých vzniká „závislost na čokoládě“.

Čokoláda si však své tajemství uchovává za kombinaci více než 300

dosud z ní izolovaných chemických

Bylo však zjištěno, že čokoláda obsahuje i jiné farmakologicky aktivní substance, z nichž některé mají na mozek stejný účinek jako tetrahydrokannabinol (THC), psychotropně účinná látka marihuany. Jsou to zejména amidy nenasycených mastných kyselin podobné anandamidu. Anandamid je endogenní kanabinoid, který se váže na stejný receptor jako THC a je zodpovědný za pocit našeho vnitřního blaha. Není divu, že tento objev vyvolal paniku u výrobců čokolády, kteří začali mít obavy, zda nebudou mu set označovat své produkty varovnými nápisy podobně jako výrobci cigaret.

Skořice je aromatická oloupaná kůra skořicovníků, stále zelených tropických keřů a stromů. Nejznámějšími a nejčastěji pěstovanými druhy jsou skořicovník cejlonský a čínský. Cejlonská skořice je považována za nejkvalitnější, zejména když byla oloupána z osmiletých keřů. Je silně aromatická a při sušení se svine a vytvoří charakteristické dvojité „ruličky“. Polámané zbytky se drtí na jemný prášek, který se prodává pod názvem mletá skořice. Kůra čínského skořicovníku je hrubší, má červenější barvu a po usušení se nestáčí do ruliček, ale do žlábků.

Chvála skořice

Skořice je od nepaměti známá jako vzácné koření i účinný lék. V Číně, kde byla používána v medicíně jako prostředek dodávající energii srdci, slinivce a ledvinám, sahají počátky jejího využívání až do 5. tisíciletí př. n. l. V tradiční indické medicíně byla považována za lék, který napomáhá trávení, krevnímu oběhu a stimuluje činnost srdce. Protože uvolňuje hleny, byla osvědčeným prostředkem pro vykašlávání. Byla známa také ve starém Egyptě, Indii, Římě i Řecku a byla považována za rostlinu vznešenou. Její léčebnou sílu připomíná staré latinské přísloví: *Miror, quod moritur homo, qui utitur Cinnamomo* (Divím se, že umírá člověk, který užívá skořici).

Do Evropy se dostala koncem 13. století zásluhou slavného mořeplavce Marca Pola a okamžitě se stala všelékem na různé nemoci. Slavný Mathioliho herbář o ní říká: „Skořice je přirozeností horké a suché téměř na třetím stupni. Rozděluje, rozráží, zažívá, sílí, rozpouští a má v sobě jakousi malou trpkost. Pomáhá studenému žaludku, játrům i mozku, odpírání jedu, posiluje srdce, obnovuje dobrou krev.“

Schopnost skořice zahřát naše tělo je využívána dodnes. Přípravují se z ní bylinné čaje, zejména v kombinaci s jablkem nebo pomerančem. Nic nás nezahřeje lépe než „svařák“, víno svařené s hřebíčkem a skořicí. Je to osvědčený prostředek proti prochladnutí. Skořice také podporuje chuť k jídlu a má příz-

nivní vliv na zažívání. Pomáhá léčit průjmová onemocnění a působí i proti nadýmání. Zlepšuje náladu a působí jako přírodní afrodiziakum. Blahodárné účinky skořice využívá i moderní medicína. V poslední době jsou skořicové preparáty používány pro vnější aplikaci ve formě masážních olejů a tělových krémů. Aplikují se při svalových křečích, bolestech svalů a revmatických bolestech kloubů. Účinné látky skořice zrychlují buněčný metabolismus, čehož se využívá v různých

prostředcích k odstraňování celulitidy. Pro její dezinfekční a antibiotické účinky se přidává také do zubních past a ústních vod, protože léčí zánětlivá onemocnění dásní.

Skořice má také pevné místo v kuchyni jako koření. Je mnoho pokrmů a nápojů, které by bez skořice ztratily své kouzlo. Dovedete si představit jablečný závin, známější jako štrúdl, bez skořice? Bez skořice se nedají připravit některé druhy vánočního cukroví nebo perníčky. V mnoha zemích se skořice používá i na dochucení masitých pokrmů, omáček a marinád. Skořicová kůra se uplatňuje také při výrobě likérů a pálenek a bez skořicového sirupu by vám barman nepřipravil ani váš oblíbený koktejl Jamajka Sun.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Jedlé kaštiny

– zdravá a chutná potravina



Jedlé kaštiny jsou plody kaštanovníku setého nazývaného též kaštanovník jedlý. Nesmíme je zaměňovat s plody tzv. koňského kaštanu neboli jírovce maďalu, které nejsou k jídlu vhodné. Zejména dříve byly jedlé kaštiny známy pod jménem marony (podle francouzského slova marron = jedlý kaštan).

Kaštanovník jedlý (*Castanea sativa* Mill.) je až 30 m vysoký opadavý strom z čeledi bukovitých (*Fagaceae*). Rostliny mají široce vejčitou korunu a protáhlé, až 20 cm dlouhé listy se zubatým okrajem. Květy jsou jednopohlavné nebo oboupohlavné, drobné, krémově žluté, uspořádané v jehnědách. Plody (kaštiny) jsou lesklé, temně hnědé, po 2–3 uzavřené v ostnitě čišce. Rostlina poskytuje nejen jedlé plody, ale i kvalitní dřevo a třísko. Jedlé plody mají i některé další druhy kaštanovníků rostoucí v Japonsku, Číně a Severní Americe.

Kaštanovník jedlý roste v lesích severní Afriky, jihozápadní Asie a jižní Evropy, hojně se pěstuje ve Francii, v Itálii a ve Španělsku. U nás se kaštanovník místy také pěstuje, zejména na teplých svazích ve vinařských oblastech, v tuhých zimách však může omrzat.

Pyl kaštanovníku může vyvolávat alergické reakce.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Jedlé kaštiny obsahují řadu zdraví prospěšných látek – bílkoviny, aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, vitaminy a minerály. Z vitamínů jsou zastoupeny zejména A, C, E a vitaminy skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin a kyselina pantotenová), z minerálů pak vápník, fosfor, draslík, hořčík, síra, železo, zinek, měď a mangan. Dále obsahují různé fenolické látky, trísloviny (kyselina gallová, ellagová a ellagitanniny) a přírodní barviva (beta-karoten,



lutein a zeaxantin). Zjistěno bylo také malé množství alkaloidů.

KAŠTANY JAKO FUNKČNÍ POTRAVINA

Jedlé kaštiny můžeme používat jako přírodní zdroj vitamínů i dalších antioxidantních látek. Jsou velmi vhodné pro osoby trpící celiakií, protože neobsahují lepek. Zjištěno bylo také protinádorový, antioxidantní, antimikrobiální a protimalarický účinek ellagitanninů. Další výzkum probíhá.

KAŠTANY V KUCHYNI

Syrové kaštiny jsou trpké, proto je konzumujeme až po tepelné úpravě. Kaštiny se požívají vařené i pečené. Slazené pyré z jedlých kaštanů se používá při přípravě různých cukrovinek, neslazené jako příloha k masu

či do polévek a omáček. V USA se kaštiny přidávají do nádivky do krocana, mleté zase do dortů, pudinků, pečiva, nápojů i zmrzliny.

Zejména ve Francii se připravuje tradiční dezert – marrons glacés (kaštiny v cukrové polevě) a crème de marrons glacés (kaštanový krém). Kaštiny je možné také rozemlít na mouku, která se používá k přípravě kaší a pečiva, zejména ve venkovských oblastech.

U nás se pražené kaštiny prodávají nejčastěji na vánočních trzích a vyvolávají v nás tak asociaci Vánoc. Kaštiny si můžeme upéct i doma v troubě, naříznuté pečeme při teplotě 200 °C. Hotové jsou v okamžiku, kdy kuchyň zaplní jejich charakteristická vůně.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Psí život má i své kladné stránky

Cítíte se pod psa? Špatně vidíte, slyšíte, máte teplotu, bolí vás noha? Co uděláte? Vydáte se k psychologovi či psychiatrovi, ke všeobecnému lékaři, pak ke specialistům, oční, ušní a nakonec k ortopedovi. Nestací vám na to týden. To pejsek, kočka či kanárek jsou na tom podstatně lépe.

Ale ještě na chvíli k člověku. Času, který jsme ochotni věnovat své tělesné schránce, máme málo, a proto se nám nechce chodit k lékaři s každou prkotinou. Obzvláště když si představíme celé dopoledne pročekané u praktického lékaře, který nás posleze v mnoha případech pošle k dalším odborníkům. Výjimkou je snad jen zubní lékař. Proto se asi občas tolik volá po rodinném lékaři. Anebo ještě lépe, po takzvaném celostním lékaři, který vyléčí všechno, od nemoci hlavy až po nemoci paty. Je docela dobře možné, že tento trend bude mít pro svou očekávanou efektivitu slibnou budoucnost. Však se již nyní najdou lékaři, kteří mají ordinaci vybavenou různými přístroji a nástroji, jež byly až donedávna doménou vybraných specialistů.

Pro veterináře však celostní medicína není nic nového. Veterinární lékař totiž praktikuje celostní přístup zcela samozřejmě. Vychází z toho, že těžko může chtít po páničkoví, aby se zvířátkem cestoval k srdcaři, ortopedovi, vrátil se s nálezem, a pak jej nasměroval zase třeba k alergologovi. Ono také zvíře toho moc nenamluví a nemůže nic moc předstírat, takže diagnózu

je možné na jednu stranu stanovit lépe. Zvěrolékař ale proto musí být i etologem, aby řeči zvířat – jejich chování – rozuměl. A asi také psychologem, to zase aby rozuměl jejich pániččkám či paničkám.

Porovnáme-li stres, který v ordinaci prožívá lidský pacient, a pacient zvířecí, je na tom ten druhý určitě podstatně lépe. Zvířátko přece přijde do veterinární ordinace se svým nejbližším, který je v čekárně i v ordinaci může držet za pačičku. Jde-li však o pořádnou packu, někdy ji i držet musí, zejména v ordinaci, aby takové větší zvíře lékaře neporazilo.

Celkovost veterinárního vyšetření a zákroku je opravdu obsáhlá. Lékař samozřejmě čtyřnohému nebo opeřenému pacientovi změří teplotu, odebere a vyšetří krev, může natočit EKG, m n o h d y i zrentgenovat a leckde mají i sonograf. Veterinář umí spravit zuby, vyšetřit

útroby, dokáže operovat všechno možné, poskytuje i kosmetické služby, oštipuje dráčky, zajistí i ostříhání srsti, obézním naordinuje optimální krmnou dávku, hubeným zase doporučí výkrmnou dietu. Navíc ve veterinárních ordinacích mívají většinou službu i v sobotu a v neděli. To by si mnohý člověk také jistě přál.

A tak když mě onehdy začalo svrbět oko, píchat v zádech a hučelo mi v uších, řekl jsem si, zda nenadešla chvíle k činu. Co přejít k našemu milému zvěrolékaři v Karlíně, a to i přesto, že to zde není na pokladnu?

Jenže mě takhle k ránu napadla trochu hrůzná myšlenka. Představil jsem si, jak si pan doktor bere mou ženu stranou a říká jí: „Víte, milá paní, nevidím perspektivu vašeho miláčka nijak moc dobře. Úplně vyléčení není možné a ještě si nepřejete, aby se Josef trápil. Nemyslete, že by pro něj i pro vás bylo lepší ho dát raději utratit?“

Tak jsem se nakonec nechal zvíkat a asi se smírím se svým lidským údělem. A třeba to nakonec přejde samo.

Ing. Josef Duben

*autor je tiskovým mluvčím
Státní veterinární správy ČR*



Když ztichnou karlovarské kolonády

*Zima je
nejklidnějším
obdobím našeho
nejslavnějšího
lázeňského města.
Většina turistů se
vrací na vánoční
a novoroční
svátky domů
a o to jedinečnější
atmosféru sem
první sněhové vločky
přinášejí.*

Karlovy Vary a jejich blízké okolí nabízí nejen léčebné kúry a všechny myslitelné wellness programy, ale i řadu zimních radovánek pro rekreační i náročné sportovce.

PRAMENY ARISTOKRATŮ

Kolem roku 1350 uspořádal při svém pobytu na hradě Loket císař Karel IV. jednu z mnohých loveckých výprav do lesů v okolí, které oplývaly zvěří. Jeden ze psů začal štítat kus divoké zvěře a při jeho pronásledování spadl do tůně s tryskající horkou vodou. Bolestí začal výt. Když přispěchali lovci, podívaná, jež se jim naskytla, je velmi udivila. Vytáhli psa z tůně a pak vodu ochutnali. Když se o události dozvěděl Karel IV., vydal se na ono místo se svou družinou. Za přítomnosti svých lékařů moudrý panovník poznamenal, že takováto horká voda může zažehnat mnohé těžké nemoci, a také ji sám vyzkoušel. Z radosti nad jejími blahodárnými účinky na své nemocné nohy založil v okolí pramene lázně nazvané Horké lázně u Lokte, které byly později přejmenovány na Karlovy Vary.

Tak sice praví legenda, ve skutečnosti byl vznik města zákonitým výsledkem osídlení místa na soutoku řek Ohře a Teplé s léčebnou tradicí. Archeologické nálezy datují první lidské stopy v okolí Karlových Varů až do pravěku. Je prokazatelné, že léčebné účinky zdejších pramenů znali lidé nejméně o století dříve, než je objevil císař Karel. Až do 16. století se léčivá voda užívala pouze ke koupelím. Teprve lékař Václav Payer přišel s jejím vnitřním užitím a komplexní vyvážené pitné kúry zavedl až doktor David Becher. Lázně pomáhají uzdravovat pacienty s poruchami metabolismu, cukrovkou, obezitou, parodontózou, s nemocemi zažívacího ústrojí a jater, dnou, poruchami pohybového ústrojí, po onkologických onemocněních, s neurologickým postižením a podobně. K léčbě se využívají staletými prověřené účinky termálních pramenů, ale i moderní metody jako kryoterapie, floating, laserová terapie a podobně.

Během staletí město potkaly živelní katastrofy, období rozkvětu i úpadku. Zlaté časy začalo zažívat od 18. století. Byly zakládány první veřejné lázeňské domy a vzhlas Karlových Varů v Evropě stoupal. Prosperitu sem přinášeli zámožní a slavní návštěvníci. V návštěvních knihách lá-

zeňských hotelů najdeme jména velkých evropské aristokracie, vědy a umění, jako byli například císařovna Marie Terezie, francouzská císařovna Marie Louisa, císař František Josef I., Bach, Goethe, Barrande, Schiller, Beethoven, Chopin, Gogol, Freud. Mnozí z nich se sem po celý život s radostí vraceli. Nejvýznamnějším pacientem 18. století byl bezesporu ruský car Petr Veliký.

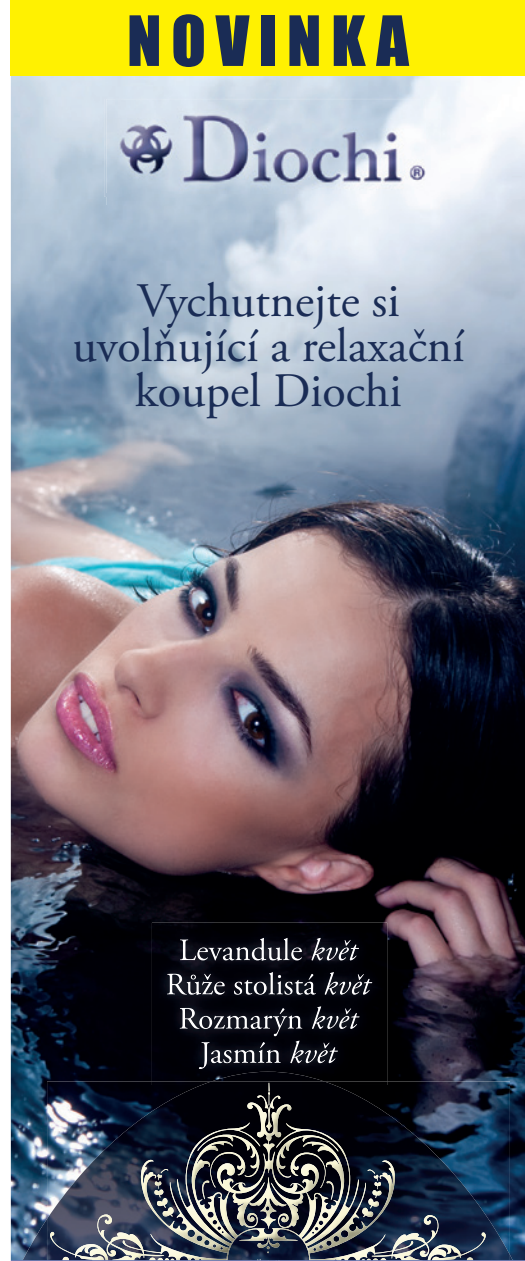
Do tohoto období spadá výstavba zdejšího nejznámějšího hotelu, Grandhotelu Pupp. Základy první z jeho budov zvané Saský sál byly postaveny už v roce 1701. V roce 1907 byl scelen v novobarokním stylu a svou definitivní podobu získal přestavbou a modernizací ve dvacátých letech. V roce 1951 byl přejmenován na Grandhotel Moskva a teprve po roce 1989 se mu jeho původní název vrátil.

Na počátku 20. století dostal karlovarský bankéř Alfred Schwalb nápad postavit „pohádkový“ velkohotel na pozemcích nad městem. Nová dominanta města postavená podle návrhů francouzského inženýra Ernsta Hebrarda, který se podílel mimo jiné na výstavbě Hanoje či Soluně, byla uvedena do provozu v roce 1912. Umístění hotelu v náročném kopcovitém terénu si vyžádalo stavbu dvou lanovek, z nichž lanová dráha Imperial je denně v provozu v patnáctiminutových intervalech. V době vzniku přijížděli pod jeho střechu především hosté ze zámoří a z Anglie. Spolu s nimi do města přijíždí i nový životní styl a ve Varech vznikají tenisové kurty, dostihové závodiště a golfové hřiště. Mezi slavné hosty hotelu patří bankéřská rodina Rothschildů, hollywoodské hvězdy Douglas Fairbanks a Mary Pickfordová i náš současný prezident.

V roce 1977 byl otevřen hotel Thermal s kongresovým centrem a bazénem. Od té doby byl moderní hotel umístěn v historické zástavbě, jehož vzniku padlo za oběť třicet starých domů, často zdrojem rozčilení mnoha místních obyvatel i turistů. Po více než třiceti letech od jeho dostavění se ale vlny nevole uklidnily a karlovarský Thermal byl akceptován. Stejně jako jistá pařížská dominanta může sloužit i coby jeden ze symbolů města. A to minimálně během Mezinárodního filmového festivalu, který každé léto hostí.

OD VŘÍDLA PŘES LIKÉRKU AŽ NA SJEZDOVKU

O současný vzhled centra města se postarala především secese. Ve druhé polo-



Diochi®

Vychutnejte si
uvolňující a relaxační
koupel Diochi

Levandule květ
Růže stolistá květ
Rozmarýn květ
Jasmín květ



RELAXAČNÍ KOUPEL

UNIKÁTNÍ SMĚS BYLIN S BLAHODÁRNÝMI
ÚČINKY NA LIDSKÝ ORGANISMUS VE
FORMĚ BYLINNÉ KOUPELE.

BYLINNÁ KOUPEL + ŽÍNKÁ (2v1)

- UKLIDŇUJÍCÍ RELAXACE
- POSILUJÍCÍ ÚČINEK
- PÉČE O PLEŤ
- VYVÁŽENÉ SLOŽENÍ

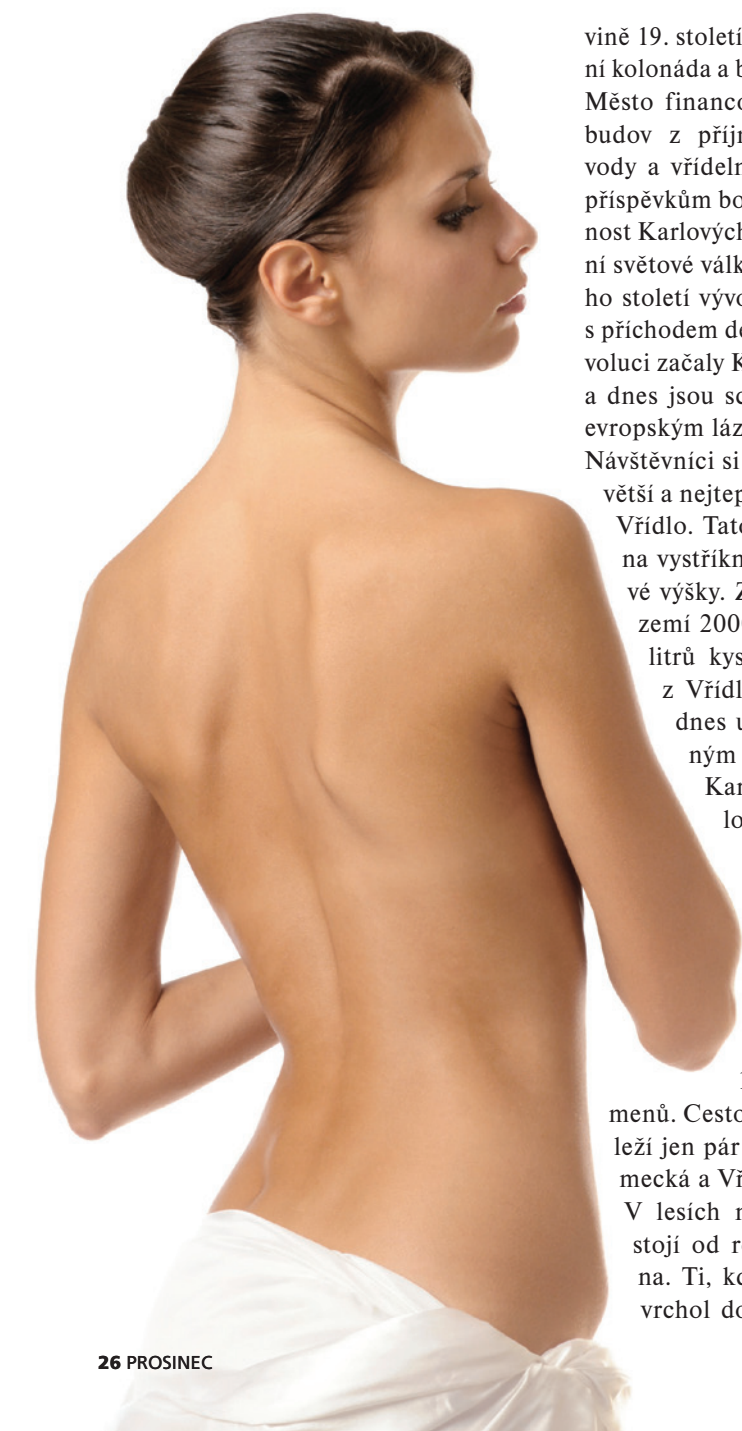
**NYNÍ AKCE
KOUPEL ZDARMA!**
K NÁKUPU NAD 1.500KČ



www.diochi.cz
info@diochi.cz
+420 267 215 680



Karlovarská promenáda



vině 19. století vznikly Mlýnská a Vřidelní kolonáda a budova městského divadla. Město financovalo výstavbu některých budov z příjmu za prodej minerální vody a vřidelní soli. Jiné vyrostly díky příspěvkům bohatých mecenášů. Oblíbenost Karlových Varů vzrůstala až do první světové války, ale turbulence dvacátého století vývoj města zastavily. Teprve s příchodem demokracie po sametové revoluci začaly Karlovy Vary opět vzkvétat a dnes jsou schopny konkurovat jiným evropským lázeňským městům.

Návštěvníci si nemohou nechat ujít největší a nejteplejší karlovarský pramen, Vřídlo. Tato termální voda je schopna vystříknout až do dvanáctimetrové výšky. Za minutu dostane z podzemí 2000 litrů horké vody a 5000 litrů kyslíčnicku uhličitého. Voda z Vřídla je jediná, která se dodnes užívá ke koupelím i k pitným kúram.

Karlovy Vary jsou městem kolonád, jejichž hlavním účelem je poskytnout lázeňským hostům co největší pohodlí při užívání léčivých pramenů. Největší lázeňskou stavbou tohoto města je Mlýnská kolonáda. Mezi jejími 124 sloupy vytéká pět pramenů. Cestou proti proudu řeky Teplé leží jen pár metrů od sebe Tržní, Zámecká a Vřidelní kolonáda.

V lesích nad Grandhotelem Pupp stojí od roku 1914 rozhledna Diana. Ti, kdo se nechtějí škrábat na vrchol do výšky 547 metrů pěšky,

mohou použít lanovku od Pupp, která je v provozu celoročně. Potom stačí vystoupat po sto padesáti schodech a odměnou je jedinečný výhled na celé město a jeho okolí. To je protkáno udržovanými značenými cestami, jejichž celková délka je 180 kilometrů. Většinou nesou jména slavných lázeňských hostů a poutníkům nabízejí řadu altánek k odpočinku. Od rozhledny je možné vydat se například k vyhlídce Karla IV. nebo na Jelení skok, slavnou sochu kamzíka, jež se stala symbolem města stejně jako Vřídlo nebo Becherovka.

V roce 1807 začal ve své lékárně Josef Becher vyrábět bylinkové žaludeční kapky. Jak stoupala jejich obliba, zvětšovaly se i nádoby, v nichž se prodávaly. Lék nakonec získal název *Carlsbader English Bitter* a po sedmdesáti letech se Becherovka začala stáčet do známých plochých lahví. Její složení je tajné, dnes ho znají pouze dva lidé, kteří jednou týdně připravují směs bylin a koření. Expozice o tomto věhlasném nápoji se nachází v budově, kde se likér vyrábí už 150 let. Nové návštěvnické centrum Moser nabízí prohlídku mapující 150 let historie světově proslulé sklárny. Představuje nejstarší sklářskou tvorbu i nejnovější kolekce a seznamuje návštěvníky také se slavnými majiteli luxusních skleněných výrobků. Ne nadarmo se předmětům vyrobeným ve sklárně Moser říká sklo králů. Zájemci mohou sledovat práci zdejších sklářů přímo ve sklářské huti.

Řadu krásných zážitků nenabízí jen město samo, ale i jeho nedaleké okolí. Zatímco s příchodem zimy se život ve Varech přesouvá z kolonád do koncertních



lí, po holých pláních i přes majestátní vrcholy, které nabízejí daleké výhledy jak na Krušné hory, tak i dál na Doupovské hory, České středohoří či Lužické hory. Cesta autobusem k vyhlášenému skiareálu na Klínovci trvá hodinu. Sněhové podmínky jsou tu tradičně vynikající.

KRAJ DVOJÍCH VÁNOC

Od roku 1994 funguje v necelých třicet kilometrech vzdáleném nejvýše položeném městečku

ve střední Evropě,

na Božím Daru,

Ježíškova

pošta. Během

celého roku může každý

dětský i dospělý

navštěvník vkládat do Ježíškovy

schránky svá přání. V prosinci je

Ježíšek rozesílá adresátům. Ti, kteří se na

Boží Dar nedostanou osobně, mohou svá

přáníčka zaslat na poštu Boží Dar. Ježíšek

tato přání rozešle v prosinci spolu s ostatními

se speciálním vánočním razítkem. Při

pobytu v Karlových Varech se zimní

navštěvník neznalý místních poměrů

může cítit zaskočen tím, že Vánoce

se tu slaví dvakrát. Štědrý den, Boží

hod a Štěpán asi nikoho nepřekvapí, ale

oslava vánočních svátků 6. a 7. ledna se

může zdát podivná. Karlovy Vary jsou

totiž díky ruské menšině, která se v po-

sledních letech stala nepřehlédnutelnou, nekorunovaným střediskem pravoslavné církve u nás. Vánoce zde věřící slaví podle juliánského kalendáře, který je oproti tomu našemu o 13 dní opožděn.

Příprava na vánoční svátky začíná pro pravoslavné věřící již 28. listopadu předvánočním půstem, který trvá až do 6. ledna, tedy 40 dní. Počínaje druhým lednem považovaným za počátek vánočního období se půst zpřísňuje, až je v předvečer vánočního svátku předepsán půst nejpřísnější. Přijímat potravu je dovoleno až

večer po bohoslužbě, když se

na obloze objeví první hvězda.

K předvečeru neodmyslitelně

patřily také lidové

zvyky, rituály a koledy. Koledníci

byli všude vítáni, neboť svými písněmi

o narození Krista vyjadřovali též přání

šťěstí, hojnosti a bohaté úrody.

Strávit pár zimních dnů ve Varech znamená

získat řadu neopakovatelných zážitků,

obnovit síly, nechat se hýčkat, odpočinout

si od hektického tempa každodenního

života, zkrátka upevnit si zdraví. A je na

každém, jestli se rozhodne pro aktivní

pohyb, lázeňské kúry, nebo třeba jen pro

tiché procházky po malebném městě s

kalíškem teplé vřidelní vody ve zkrěhlých

rukou.

Kristýna Horáková



a tanečních sálů a výstavních síní, milovníci zimních sportů určitě neodolají blízkosti Krušných hor. Svým návštěvníkům mají rozhodně co nabídnout a oproti jiným českým horám mají tu velkou výhodu, že zde potkáme nesrovnatelně méně turistů. Už dávno neplatí, že by krušnohorské lesy byly více znečištěné a poničené než v ostatních oblastech. Právě v zimě je zde největším lákadlem Krušnohorská lyžařská magistrála, která je 242 km dlouhá. Trasa nás provede přes kouzelná údo-





Na tyto otázky přijeli v říjnu do Prahy odpovědět autor dnes už kultovní knihy *Čtyři dohody don Miguel Ruiz a jeho syn don José*.

S CIZÍM SRDCEM KOLEM SVĚTA

Don Miguel se narodil na mexickém venkově do vznešené rodiny s dávnými kořeny jako nejmladší ze třinácti dětí. Jeho rodiče si přáli, aby nadále udržoval staletý odkaz starých Tolteků tak jako jeho předkové. On ale vystudoval medicínu a stal se neurochirurgem. Během své praxe si uvědomil, jak důležitá je při boji s nemocí nejen fyzická síla, ale i síla ducha.

Těžká autonehoda definitivně změnila směr, kterým se jeho život dosud ubí-

ral. Ruiz zažil stav vystoupení z vlastního těla a díky této zkušenosti si uvědomil, že toltécká moudrost obsahuje vše potřebné k tomu, aby člověk dokázal změnit své myšlení a získat osobní svobodu. Převzal vědění svých předků a stal se šamanem.

Následujících patnáct let předával zkušenosti s transformací lidské mysli svým studentům především ve Spojených státech. Tady také v roce 1997 vydal legendární knihu *Čtyři dohody*.

V roce 2002 prodělal těžký infarkt a několikadenní kóma. Ačkoli jeho srdce poté pracovalo jen na šestnáct procent kapacit a lékaři mu nedávali žádnou naději na normální život, don Miguel se nehodlal smířit s tím, že bude čekat na smrt jako nemohoucí stařec v křesle. V roce 2010 podstoupil transplantaci a letos podniká se synem do-

nem José světové turné, aby se o své učení podělil s ostatními, kdo chtějí vzít život do vlastních rukou a najít ztracenou rovnováhu.

Don Miguel Ruiz sám o sobě je důkazem toho, že jeho učení není vykonstruovaným blábolením fanatického pravdobjice vynášejícím miliony. Na pódium v pražském Kongresovém sále vstoupil drobný usměvavý chlapík v klobouku, který dvě hodiny v kuse plynou angličtinou vyprávěl o tom, proč bychom měli být rádi, že jsme se narodili na tento svět. Člověka neznajícího jeho životopis by ani ve snu nenapadlo, že on po něm chodí s cizím srdcem v hrudi.

KAŽDÝ JE STVOŘITEL A VÍTĚZ

Zázrak života nastává ve chvíli, kdy v honbě milionů spermií za vaječnou

Toltécký šaman v Praze

*Jsme skutečně svobodní?
Dokážeme být sami sebou?
Pokud ne, kdo nebo co
nám v tom brání? A co to
doopravdy znamená být
svobodný?*

buňkou z vítězů jediná – ta nejrychlejší a nejsilnější. V tu chvíli se každá lidská bytost stala vítězem. Na světě tudíž není poražených, protože každý z nás vyhrál tento velký závod o vajíčko.

Když člověk přijde na svět, nemá žádné znalosti, pouze program, podle kterého se chová každá buňka jeho těla. Až s postupem času, jak náš mozek zraje, získává schopnost pozornosti, díky níž jsme schopni se učit. Ve chvíli, kdy znalosti převládnu, začneme si vytvářet svůj vlastní program, svou vlastní pravdu o světě a svůj vlastní příběh života. Každý z nás se stává stvořitelem – umělcem tohoto příběhu, v němž hlavní roli hraje naše vlastní identita, kterou vytvořilo naše vědění sestávající ze slov.

DOHODA PRVNÍ: VAŽTE SLOVA

Ale nakolik je slovo pravdivé? Jen natolik, nakolik jsme se na něm shodli s ostatními. Abychom k této shodě došli, musíme neustále uzavírat miliony drobných dohod. Se slovy je nutné zacházet s velkou opatrností, protože jsou to slova, která mohou manipulovat ostatními a kterými může být manipulováno s námi. Protože věříme druhým, dovolujeme jim zároveň, aby ovlivňovali náš příběh.

DOHODA DRUHÁ: NEBERTE SI NIC OSOBNĚ

Na ostatní pohlížíme svými očima, sami na sebe se ale dost dobře podívat nemůžeme, proto tak činíme skrze lidi kolem sebe. Myslíme si, že druhé lidi známe, přitom jen chceme, aby byli podle našich představ. Ka-

ždý hledá hranice své osobnosti. Slabší protějšek nám ukáže, že žádné nemáme a že s ním můžeme manipulovat, jak sami chceme. Totéž platí naopak. Potom se v nás ozývá zloba, vztek, žárlivost a nesčetné množství dalších zlých emocí. Snaží-li se někdo zabírat naše vnitřní území, neměli bychom reagovat, ale fungovat jako zrcadlo.

DOHODA TŘETÍ: NEVYTVÁŘEJTE SI DOMNĚNKY

Žijeme s pocitem, že ostatní vidí svět stejně jako my. Když zjistíme, že tomu tak není, nevyhneme se rozčarování. To vede v krajních případech až k nebezpečnému fanatismu. Pokud najdeme odvahu klást jasné otázky a vyjádřit to, co skutečně chceme, nebudeme ani hřešit slovem. Nebudeme mít strach být sami sebou a zůstaneme srozuměni se sebou takovými, jakými skutečně jsme.

DOHODA ČTVRTÁ: DĚLEJTE VŠE NEJLÉPE, JAK UMÍTE

Jen to je cesta, jak uskutečnit své sny. Nemá smysl dělat věci méně nebo více, než jsme schopni, abychom neměli pocit viny. Pokud děláme vše nejlépe, jak dovedeme, nemusíme totiž své konání posuzovat. A radost ze života nelze mít, pokud se člověk soudí.

DOHODA PÁTÁ: BUĎTE SKEPTIČTÍ, ALE NASLOUCHEJTE

V roce 2010 u nás vyšla kniha dona Miguela a jeho syna Josého *Pátá dohoda*. Tato příručka pro porozumění sobě samému nás nabádá, abychom pochybovali, hledali záměr, který se skrývá za slovy, a naučili se naslouchat svému srdci. Potom získáme největší dar, který si můžeme dát – skutečnou svobodu.

Don Miguel Ruiz přinesl do Prahy poselství, nad nímž stojí za to se přinejmenším zamyslet:

„Když vás žádám, abyste mi pomohli změnit svět, nemluvím o planetě Zemi. Mám na mysli svět, který existuje ve vaší hlavě. Nedokážete změnit svět, jestliže nezměníte nejdříve svět, který máte v sobě. Změna začíná u vás. Změňte svět tím, že budete mít rádi sami sebe, že si budete užívat života plnými doušky a svůj osobní život proměníte v rajský sen. A já vás žádám o pomoc, protože vy jste jediní, kdo tuhle změnu může provést.

Dříve či později přestanou naše fyzická těla existovat. Byl nám dán pouze určitý počet východů a západů slunce a úplňků, které si můžeme vychutnat.

A to je čas, jež si máme užít naplno a radovat se sami ze sebe i z druhých.“

Kristýna Horáková



Magie našich předků

„Diamant do prstenu vsazený a přímo na těle u srdce nošený může hněv nepřátel odvrátit, a zbytečný strach ze srdce vypudit, a také noční můry, a rovněž zlé napadení jedem odvrátit... a člověku velkou odvahu, statečnost a smělost dodat.“

Zvědavý umělec poučující o mnoha vědách (1703)

Již úvodní citát dává tušit, že se vracíme do minulosti, datování však naznačuje, že ne zas tak vzdálené. Ostatně víra v účinky rozličných kamenů trvá dodnes. Než se však k různým druhům víry dostaneme, je vhodné zmínit se trochu o „Zvědavém umělci“, jak zní, ve skutečnosti v originálu v němčině, jen úvodní část dlouhého titulu díla vydaného anonymně v Norimberku. Někdy se udává, že autorem byl Adam Friedrich Kirsch (? - 1716), povoláním soukromý badatel a domácí učitel, což je prakticky všechno, co o něm víme. Titul díla pokračuje v tom smyslu, že je určeno milovníkům „přírodních umění a věd“ a je to vlastně umělecko-domácí-zázračná kniha.

To nás přivádí k dobové situaci, kdy v Evropě vycházely na jedné straně knihy vědecké, na straně druhé však díla tohoto typu určená širší veřejnosti. Byla to obdoba různých „domácích rádců“, jenže v těchto případech se spisy neomezovaly na to, jak vést domácnost, jak vařit či uklízet, ale byly tam návody, které lze zařadit do přírodní magie, lidové magie a lidového léčení. Vyjmenováváme zde hned tři kategorie, které se navzájem lišily, někdy více, jindy méně, ale v dnešním zkoumání se takto obvykle třídí. Je to jedna z možností, kterou trochu probereme.

Přírodní magie se v 18. století zaměřovala především na vztah mezi světem člověka, mikrokosmem, a vnějším světem,

někdy vlastně s celým vesmírem, makrokosmem. Typická byla v tomto směru například astrologie, která vychází z předpokládaného vztahu vesmíru a člověka, ale zařazují se sem také různé druhy věštění a rovněž alchymie. Její úspěšné provádění, jak se věřilo, spočívalo v nalezení jistého propojení pozemského a mimozemského působení. V tomto případě se takové propojení nenašlo, takže alchymie se svým slibem umělé výroby drahých kovů neuspěla. To už je jiná historie; shodou okolností právě v 18. století tato alchymie pokoušející se o transmutaci kovů zvolna končila svou existenci.

Lidová magie byla zaměřena více pragmaticky; sice předpokládala rovněž propojení mikro- a makrokosmu, ale to ne-

bylo tak zdůrazněné. Zaměřovala se na to, co bylo tehdy pokládáno za magické, jako očarování lidí a věcí, jiným cílem byly kontakty s oním světem, nejednou s cílem získat nějaké zásadní informace. Do lidové magie dnes odborníci obvykle zařazují také černou magii, právě tu provozovanou s cílem uškodit.

Lidové léčitelství netřeba podrobněji představovat, to pokračuje dodnes. Vaříme si různé bylinkové čaje, z nichž ne jeden je opravdu účinný, a když nic jiného, obvykle jsou přinejmenším chutné. Ovšem v 18. století bylo spektrum zájmu této oblasti mnohem širší, neomezovalo se jen na byliny, zaměřovalo se také na kameny, přesněji drahokamy, což je případ úvodního diamantu. Historikové někdy do kategorie lidového léčitelství zařazují také například sympatetickou mast. Měla prý být zázračná – jestliže se touto mastí potřela chladná zbraň, dýka, meč, která někoho zranila, poranění se dotyčným rychle zahojilo. Snadno postřehněme slabinu – pokud někdo zranil někoho jiného, obvykle tak činil se zlým úmyslem, chtěl zranit či možná ještě spíš zabít. Pak je ovšem málo pravděpodobné, že by nechal svou zbraň pomazávat nějakou mastí, aby se postižený rychle zotavil ze zranění. Nicméně sympatetická mast byla pojmem.

Vraťme se po této exkurzi opět na stránky *Zvědavého umělce*, nejdřív ještě v návaznosti na úvodní citát. Pozornosti se netěšily jen diamanty, ty však samozřejmě mimořádně. V té době ještě pořád žila víra, že kovy, jakož i kameny v nitru země rostou a „zrají“ do kvalitnější podoby. Tato víra má podle všeho kořeny v matriarchátu, kdy byla celá naše planeta zbožštěna jako bohyně Matka-Země, takže pak bylo nasnadě, že dává zrod skutečně všemu. Nejen rostlinám a živočichům, ale v těchto představách se tedy rodily a zrály i objekty, které dnes vedeme jako neživé. Ještě v 17. století věřili horníci, že jestliže je stříbrný důl vyčerpán, stačí ho na několik let zavřít a další kov „uzraje“ ve stříbro. Doplňme, že často bylo tímto kovem olovo – stříbrné rudy jsou často směsné, obsahují současně tento kov.

Takže v analogickém duchu píše *Zvědavý umělec*: „Jestliže se horská žíla nesoucí diamanty vyčerpá, přinese po uplynutí dvou let opět nové a dokonalé diamanty.“ Tedy pokud je ponechána po tu dobu v klidu. Ještě musíme trochu opravit autora díla, který píše, že v Čechách a na Moravě rostou šestihranné „diamanty, kteréž dílem tak tvr-

dé a třpytivé jsou, že se od orientálních rozlišit nedají“. Bohužel u nás diamanty nerostou ani nerostly – jen v tehdejší době za ně občas mylně pokládali horský křišťál. Nebyl to vzácný omyl; současník císaře Rudolfa II., pan Matyáš z Brandova, napsal ve svém díle věnovaném alchymii, že v Krkonoších je možné kromě dalších drahokamů najít také diamanty.

Zvědavý umělec má i další zmínky o zázračných efektech kamenů. Vypráví mimo jiné příhodu, kterou prý zaznamenal pan Oswald Galbelkover (1538/39 – 1616), jenž mnoho let působil jako osobní lékař vévodů württemberských. Zdá se, že tato historka byla natolik poutavá, že se dočkala zveřejnění i po sto letech. Měla se totiž odehrát v listopadu roku 1600. Tehdy si pan Gabelkover všiml, že rubín v prstenu, který mu kdysi věnovala manželka, najednou ztratil lesk, zmatněl. Lékaře to zneklidnilo, prsten sundal a uložil do etuje. Po několika málo dnech najednou jeho manželka vážně onemocněla a zakrátko zemřela. Rubín pak opět nabyl původního lesku. Jak autor knihy, v níž listujeme, poznamenal, mohlo jít v tomto případě





o sympatetické působení, tedy působení na dálku, jaké jsme naznačili u masti, protože prsten byl dar od blízké osoby, navíc spojené s panem Gabelkoverem svátostí manželství. Příhoda jen ukazuje, že víra v sympatetické působení byla živá ještě v 18. století. K tomu autor díla dodává, že například topas ztrácí lesk v blízkosti jedu.

O kamenech se můžeme dočíst ještě víc, ale teď už jen dodejme návod, jak drahokamy napodobit. Má se připravit tavenina písku a *sal tartari*, a ta se dá obarvit solmi různých kovů. Nebylo to nikterak objevné – podobné návody najdeme už ve staroegyptských receptáři, takže jen vysvětlíme, že písek je oxid křemičitý, základ skloviny, a *sal tartari* je uhlíkatý draselný, který se tehdy připravoval vyluhováním rostlinného popela, často bukového. Roztavením těchto dvou substancí se získá základ, jak řečeno sklovitý, k němuž se v následující fázi přidávalo ještě minium, což je oxid olovnato-olovičitý. Vzniklo tak vlastně olovnaté sklo, kde příměs olova zvyšovala lom světla, takže dojem drahokamu byl výrazný. Pak už stačilo přidat vhodné soli kovů, které této hmotě dodaly barvu.

Jako určitý typ literatury pro široký okruh čtenářů je *Zvědavý umělec* velmi typický. Střídají se v něm různé historiky s návody, z nichž některé jsou docela věrohodné. Třeba právě ten poslední, jak napodobovat drahokamy. Není však moc



pravděpodobné, že by se mnoho čtenářů věnovalo po domácku takové činnosti, která byla doménou sklářů, kteří měli svoje návody obvykle předávané v rodině. Nicméně kdokoli mohl zkusit alespoň jednoduchý postup, pokud měl dostatečně výkonnou pec. Práce s ohněm není snadná, zvláště když je potřeba dosáhnout vysokých teplot, aby se tavila sklovina. Snadno se dalo přijít k úrazu, v tomto případě ke spálení, což rozhodně není příjemné.

Pro takový případ má *Zvědavý umělec* návod začínající slovy „*jistá mast nebo směs, kterouž když si člověk ruce potře, může v nich beze škody oheň držet*“.

To zní více než slibně, tím spíš, že nejde o léčbu již způsobené popáleniny, ale o to, jak takové nemilé příhody předejít. Mají se k tomu použít substance, které prý oheň nedokáže přemoci: „...*takže je v ní masti kámen jako bílé peří, hašené vápno, vaječný bílek, šťáva ibišku a blín. To vše smícháno se šťávami, až je z toho mast, kterouž si člověk ruce potře, a tak v nich beze škody oheň držet může. Přec však není jisté, zdaž ho beze škody dlouho držet může.*“

Autor knihy to formuloval opatrně a my rovnou nedoporučíme něco podobného zkoušet. Ještě vysvětlíme termíny. Kámen jako bílé peří je azbest, ve skutečnosti složka směsi, která opravdu odolává ohni, což částečně platí i pro hašené vápno, i když méně. O dalších ingrediencích si nemůžeme dělat iluze. Tak-

že nakonec ještě blín. Je jedovatý a jeho výskyt v tomto návodu je zajímavý – blín totiž býval běžně složkou mastí, které si údajně připravovaly čarodějnice, když měly letět na koštěti na sabat. Byl to



jeden z tragických výmyslů

minulosti, na který doplatilo mnoho nevinných osob upálených na inkvizičních hranicích. V popsané masti umožňující držet v ruce oheň mohl snad blín sloužit jako substance, která znečlivuje, umrtvuje. Ale o jeho možnostech zabránit popálení ve styku s přímým ohněm lze pochybovat.

Zvědavý umělec je ukázkou určitého typu literatury, můžeme říci, že na jisté úrovni odbornosti, a naznačuje, jak uvažovali naši předkové před třemi staletími. V knize je toho ještě mnohem více, byl to jeden z řady podobných spisů, které se těšily velké oblibě ve střední Evropě. Také u nás, protože i zde byla znalost němčiny v té době běžná. Dnes jsou tato díla zapomenuta v knihovnách a jen někdy se jim dostává pozornosti vědců, kteří studují život minulých generací. Ale také občas nalézají návody použitelné i dnes. O těch, které jsme citovali, to neplatí, snad jen s výjimkou napodobenin drahokamů. Při jiné příležitosti vyhledáme návody, opět ne zrovna použitelné, ale naznačující některé přístupy lidového léčitelství oněch dob, a přidáme zase něco magie.



Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Nové objevy ve stínu abúsírských pyramid

Starověký Egypt byl, je a zůstane plný záhad. První složitá civilizace v historii této planety nás nepřestává okouzlovat a udivovat svým technickým umem, znalostmi stavitelství, lékařství, magie, ale i praktickým a veskrze pozoruhodným přístupem ke světu, který staré Egyptany obklopoval.

Stejně tak tomu bylo i s jejich náboženstvím, jehož jedním ze základních pilířů byla představa, že pozemský život smrtí nekončí. Jeho logickým pokračováním je život na Onom světě, de facto stejný jako ten pozemský. Proto si staří Egyptané ne-

chávali své hrobky zdobit scénami zachycujícími pozemský život, každodenní starosti i radosti. Vedle toho v hrobkách nalézáme i popisy jejich životních osudů ve formě titulů, náboženské modlitby i seznamy náboženských svátků a nekonečně dlouhé seznamy obětín. Z hrobek a pohřebišť tak

můžeme do detailu rekonstruovat staroegyptskou společnost.

Vývoj našich znalostí této civilizace není zdaleka ukončen a přispívají k němu notnou měrou i čeští egyptologové pracující více než půl století na pyramidovém poli v Abúsíru. Tato lokalita patří mezi nejvýznamnější z doby stavitelů pyramid a pokrývá historii třetího tisíciletí př. Kr. V průběhu téměř jednoho milénia zde nalézali svá poslední útočiště panovníci 5. dynastie (25. stol. př. Kr.), členové královské rodiny, vysocí dvořané řídící tehdejší stát, ale i obyčejní lidé, řemeslníci a zemědělci.

Tři z unikátního souboru soch hodnostáře Nefera



S cílem najít více informací k historii Staré říše a fungování státu v tomto období zahájil v roce 1991 Český egyptologický ústav FF UK zcela nový projekt mající za cíl archeologický výzkum jižní části abúsírské koncese. Zde došlo za poslední dvě dekády k velmi významným objevům, i když na tomto místě je možné zmínit jen některé z nich.

Prvním byl v roce 2004 neočekávaný objev hrobky, jejíž význam zatím ne zcela chápeme. Jedná se o doposud největší skalní hrobku na naší koncesi, jejíž horní část tvořila uměle postavená mastaba dosahující délky 40 m. Vchod do této skalní hrobky nebyl orientován východozápadním směrem, ale směrem k jihovýchodu tak, aby do kaple uvnitř hrobky pronikaly paprsky vycházejícího slunce. Východozápadní orientace staroegyptských hrobek byla alfou a omegou staroegyptských stavitelů, protože se vztahovala k myšlence znovuzrození, kterou symbolizoval východ a západ slunce a jeho cyklické opakování. Kdo však byl záhadným majitelem této z hlediska staroegyptské architektury naprosto unikátní hrobky, doposud nevíme. Pouze jeho tituly naznačují, že šlo o zcela neobyčejnou osobnost.

Dalším, krátce poté následujícím objevem se stala původně krásně vyzdobená hrobka kněze a vysokého hodnostáře Neferínpu. Ten byl jedním ze zakladatelů pohřebiště, jehož výzkumy vrcholily právě v tomto období. Sám Neferínpu byl pohřben na dně deset metrů hluboké šachty, a přestože v jejím těsném okolí řádili starověcí lovci pokladů, jeho věčný příbytek jakoby zázrakem unikl jejich pozornosti. Otevírání komory se v roce 2007 stalo velkou událostí a objevy v ní nám poskytly tolik vědeckého materiálu, že zpracování všech nálezů a příprava publikace hrobky zabraly celkem neuvěřitelných pět let soustavné práce.

Uplynulo několik dalších archeologických sezon naplněných výzkumy, než se nám podařilo narazit na pokračování hrobového komplexu založeného právě knězem Neferínpuem. Nově zkoumaná oblast zahrnuje hrobky vysokých hodnostářů egyptské Staré říše včetně dvora a skalní hrobky egyptské princezny datovaných do doby kolem 2500 př. n. l. V tuto chvíli se můžeme jen domnívat, že tímto unikátním objevem otevíráme novou kapitolu dějin archeologických výzkumů v Abúsíru.

Postupně odkrývaný komplex se skládá z několika pozoruhodně dochovaných

mastab (nadměrných kamenných konstrukcí ve tvaru jakési lavice), skalních hrobek a ojedinělého dvora s pilíři. Tyto čtyři pilíře nesou nápis obsahující jméno a tituly majitelky: „*Vlastní dcera krále, jím milovaná, ctěná před Velkým bohem, Šeretnebtj.*“ Jedná se o princeznu, která bezesporu náležela do královské rodiny abúsírských panovníků, jejichž pyramidové komplexy se nacházejí v severní části české koncese.

Nejpravděpodobnějším kandidátem na jejího otce je faraon Džedkare Isesi, jenž byl prvním, který abúsírskou nekropoli opustil a svůj pyramidový komplex si nechal zbudovat na opačném konci pohřebiště v dnešní jižní Sakkáře. S členy jeho rodiny se ale můžeme setkat i v Abúsíru poblíž pyramid – shodou okolností to byla princezna a další členové jeho rodiny a dvora, jejichž hrobky zkoumala tehdy ještě československá expedice v 70. letech 20. století. Právě nalezené hrobky v jižním Abúsíru představují jedny z největších skalních hrobek v celé oblasti a jejich náboženský význam ještě není plně znám. Mohlo se jednat i o naprosto profánní důvod, totiž že stavba skalních hrobek mohla být levnější než konstrukce hrobek na povrchu pouště, na jejichž

INZERCE

FESTIVAL EVOLUTION



BIOSTYL

8. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIODERMATIKY



ZDRAVÍ

8. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



ECOWORLD

5. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ESOTERIKA

9. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU



INSPIRACE

3. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

「ZVEME VÁS
[NA VELETRH]」



19. - 21. 4. 2013

Výstaviště Praha - Holešovice



Pohled na
oblast českých
archeologických
výzkumů
v Abúsíru

stavbu bylo třeba pracně těžít stavební kámen.

Jižně od piliřového dvora se nacházejí první dvě skalní hrobky. První z nich patřila inspektorovi dvořanů Duaptahovi, zatímco druhá vrchnímu soudnímu činiteli Velkého domu Šepespuptahovi. Zajímavé je, že v kontrastu s bohatstvím pramenného materiálu z ostatních částí pohřebiště tyto dvě hrobky byly kompletně vyloupeny a jména a tituly jejich majitelů se dochovaly pouze v kurzivních nápisech (grafitech) na stěnách chodeb.

Z piliřového dvora vybíhá směrem na východ chodba vedoucí do dvou dalších skalních hrobek, z nichž ta nejvýznamnější patřila staroegyptskému hodnostáři jménem Nefer a jeho manželce Hathorneferet. Průčelí vchodu do těchto hrobek je lemováno celkem čtyřmi vápencovými bloky obsahujícími vázané sochy s mužskými a ženskými postavami. Jejich totožnost a vztah k jednotlivým hrobkám nejsou v tuto chvíli příliš zřejmé. Zcela jasná je však jejich kvalita, která naznačuje, že se jedná o nejlepší exempláře umění své doby. To dokazují mistrovsky provedené tvary postav i jednotlivé detaily provedení obličejů nebo účesů.

Neferovu skalní hrobku tvoří monumentální kapse, celá vytesaná ve skále, která je dlouhá přibližně 16 metrů. V těsné blízkosti vchodu, již uvnitř kapse, se nalézá zazděná místnost, která obsahovala celkem čtyři sochy Nefera. Dva exempláře představují stojícího Nefera jako mladého úředníka v plné síle. Jedna socha ho zachycuje v pozici sedícího písaře s rozvinutým papyrovým svitkem, který obsahuje seznamy obětí a modlitby pro zajištění jeho posmrtného života. Konečně poslední plastika zachycuje Nefera v láskyplném objetí s jeho manželkou. Tyto sochy měly za cíl zajistit zesnulému majiteli hrobky fyzickou identitu i po smrti a představovaly nezbytný předpoklad pro spokojený život na Onom světě.

Západní stěna Neferovy skalní kapse obsahovala původně tři stély, tzv. nepravé dveře, které představovaly jakousi mytickou bránu oddělující svět živých a svět mrtvých, bránu, kterou zesnulý vstupoval na tento svět a zase se jí vracel zpět. Z těchto stél se dochovala jedna, patřící shodou okolností právě Neferovi. Na stěle se zachovala překrásná výzdoba sestávající z postav Nefera a jeho manželky a hieroglyfických nápisů obsahujících jejich jména, Nefer a Hathorneferet. Hlavní část nápisů však tvoří seznamy hod-

nostářových úřadů zastávaných u dvora a v zádušních chrámech staroegyptských panovníků. Stéle jednoznačně dominuje modrá barva, která byla dalším odznakem vysokého sociálního statutu. Modrý pigment se totiž vyráběl z importovaných nerostných surovin.

Výzkum komplexu hrobek není zdaleka u konce a vyžádá si ještě nemalé investice v řádu několika let. Mnoho otázek zůstává doposud nezodpovězených a hlavní část budoucích prací se bude odehrávat v podzemí těchto hrobek. Čeká nás totiž dokumentace více než dvaceti šachet, které mohou být až 10–15 metrů hluboké.

Přes všechny tyto naléhavé otázky je již nyní možné konstatovat, že byly objeveny archeologicky, uměnovědně a historicky unikátní prameny, které nám přinášejí zcela nové informace o době stavitelů pyramid, tehdejších lidských osudech, kultuře, umění, náboženských představách, fungování státní administrativy i detailech procesu, který nakonec vedl k zániku slavné doby stavitelů pyramid. Odpověď na mnohé otázky přinese ale až další pokračování výzkumů. Snad již v roce 2013.

*Prof. Mgr. Miroslav Bárta, Dr.
Český egyptologický ústav FF UK*

Filipínské léčení na vlastní kůži

*Co je filipínské léčení, jak probíhá a co si pod tím můžeme představit? Odpověď je jednoduchá, ale zároveň lehká není. Je ve slovech z Bible, v cítění, v žití, ve víře a bezpodmínečné lásce. Je už to taková vyšší dívčí. **Filipínské léčení probíhá sice na fyzickém těle, ale jde o léčení duchovní. Léčí se tělo, mysl a duch, proto ten, kdo porozumí, léčení se naplno otevře a odevzdá, zažije „zázrak“ uzdravení. Filipínské léčení nás učí být blíže Bohu. Dnes vím, že jiná cesta k vyléčení není.***

Prošla jsem během času čtyřmi terapiemi, celkem u tří léčitelů. A každá byla jiná, také já jsem byla jiná, svým přístupem i uvědoměním. Na první léčení jsem šla s odhodláním, ale do místnosti léčitele vcházela nakonec sevřená strachem a obavami, co se bude dít. První dvě terapie pro-

bíhaly tzv. „krvavou cestou“, kdy mě asistentka (a manželka) léčitele česky vyzývala: „Dívej se!“ A tak jsem se dívala, jak na několika místech léčitel ponořuje své prsty, podotýkám, že bezbolestně, do mého těla a vytahuje negativní energii, jakési krvavé cosi. Doma jsem si místa po „operaci“ pečlivě prohlédla a našla na kůži jen narůžovělé tečky, které do druhého dne zmizely. Cítila jsem se dobře, nicméně mi scházela do dalších dnů víra v léčivý proces. Tento článek začínám psát 24 hodin od posledního léčení u filipínské léčitelky Estely Palaris. Ale pro větší porozumění tématu filipínskému léčení u nás se potřebuji vrátit v čase...

FILIPÍNŠTÍ LÉČITELÉ O SOBĚ

Říkají, že jejich dar léčení pochází od Ducha svatého z dob Lemurie. Na Filipínách je upřímná a živá víra v Boha, takže je pravděpodobné, že Bůh dává dar tam, kde je víra. A proč už jako děti mají sen léčit? Jeden z důvodů jsou vize a sny, ve kterých léčí, nebo je navštěvují jiné světelné bytosti.

ORGANIZÁTOR

Člověkem, který dal jakousi formu, řád a osvětu návštěvám a léčením filipínských léčitelů u nás a na Slovensku, je Pavel Filipovský. Stará se a dohlíží na dodržování duchovních zákonů a principů při této činnosti a přebírá plnou zodpovědnost za tyto návštěvy při pobytu v Česku i na Slovensku a průběh léčení vůbec. Pavel Filipovský upřímně prozradil: „Dostal jsem se do těžké situace a modlil jsem se k Bohu a ptal jsem se Boha, co mám dělat dál. A při modlitbě mi přišlo sdělení: Spolupracuj s jinými filipínskými léčiteli. To byl impuls. Začal jsem vyhledávat na internetu kontakty na filipínské léčitele a za podpory svých přátel je oslovovat. První, kdo reagoval, byla sekretářka

asociace filipínských léčitelů a zároveň dcera Monsignora Marcose Orbita. V té době jsem vůbec netušil, o jak významného člověka jde! Dodnes považuji za zázrak, že Marcos, i přes svůj věk, pozvání k nám přijal.“

Zanedlouho po úvodních jednáních začala intenzivní spolupráce s nejvyššími představiteli léčitelské asociace a dalšími nejlepšími filipínskými léčiteli.

KDO JE MSGR. MARCOS ORBITO

Asi nejjednodušší přiblížení bude, když napíšu, že je starším bratrem u nás již dobře známého slavného filipínského léčitele a prezidenta asociace filipínských léčitelů Reverenda Alexe Orbita. Reverend a spirituální léčitel Monsignor Marcos Orbito se narodil 4. března 1925 v Balungau na Pangasiu. Od dětství prošel velkými zdravotními útrapami, kdy byl na pokraji smrti a jen díky modlitbám, hluboké víře a oddanosti Bohu se mu dostalo odpovědi – milosti uzdravení a později i daru léčení. Jeho životní příběh je opravdu pozoruhodný (najdete ho na webových stránkách, odkaz pod článkem). Začal uzdravovat nemocné lidi ve jménu Lásky, Boha a Ježíše Krista. Léčí po celém světě již 54 let tzv. nekrvavou metodou, této metodě se říká psychochirurgie. Skrze Marcose působí Duch svatý a je nástrojem Boží milosti, Boží vůle a jejího působení. Je jediným filipínským léčitelem, který dává povolení a požehnání všem duchovním misím ostatních léčitelů, zároveň kontroluje kvalitu jejich odváděné práce. Je také jediným filipínským léčitelem, který má povolen vstup na území USA.

MÉ SETKÁNÍ S MARCOSEM

Proběhlo před časem v Ostravě ve známém duchovním centru Oáza poznání Heleny Čapkové, která s Pavlem Filipovským úzce spolupracuje. Přijela jsem tehdy na pozvání a ze svého rozhodnutí „pouze“ na ranní obřad. Marcos se představil, vysvětlil metodu léčení, proběhla společná modlitba, žehnání a svěcení vody, předmětů a fotografií nemocných osob.

Marcos citoval několik pasáží o uzdravování z Bible, a zejména zdůrazňoval, že nemoci pocházejí z nedodržování Desatera Božích přikázání. Jeho oddanost, láskyplná otevřenost a čistota jeho ducha mě hluboce oslovily, cítila jsem velkou důvěru. V tu



Reverend a spirituální
lčitel Monsignor Marcos
Orbito s vnučkou Estelou
Orbito Palaris při letošní
návštěvě ČR





Zatímco univerzitní medicína je zaměřená na nemoc a v podstatě diagnostikuje na rovině symptomů, „duchovní léčitelství“ hledá přístup k hlubším příčinám onemocnění a je vedené silnou pozitivní představou zdraví. Na zdraví těla, ducha a duše je nahlíženo jako na přirozený stav, kdy člověk žije v hluboké harmonii se sebou samým a se světem okolo sebe – tedy když nepoškozuje ani sebe sama, ani druhé. Vlastní moc duchovního léčitelství spočívá v jeho propojení s duchovně božským původem veškerého bytí. Rozsáhlá ztráta této vazby na božské uspořádání světa přivedla mnoho lidí do hluboké duševní a duchovní prázdnoty a existenčních strachů.

chvilí jsem se rozhodla také pro léčení a věděla jsem to pouze já. Následně proběhlo u každého z přítomných žehnání – pomazání žhavým kokosovým olejem. Jde o léčebnou metodu popsanou v Bibli. Skrze Marcose přicházelo i osobní poselství. Pro mě bylo: Musíš věřit Bohu! Pak řekl: Ještě se uvidíme! Nad tím jsem se překvapením jen usmála, nebylo co dodat. Toto žehnání byl dar Marcose pacientům a veřejnosti a bylo zcela zdarma. Po ukončení žehnání probíhalo individuální léčení. Při mém léčení se mě dotázal, zda chci znát poselství pro sebe, po mém přikývnutí nalistoval potřebnou pasáž v Bibli a citoval. Dostavily se slzy dojetí a touha Marcose obejmout. Vnitřní proměna nenastala ihned, ale duchovní doporu-

čení se mi v uších občas připomínají a tento prožitek mě stále intenzivněji provází na cestě ke Světlu, k Bohu. Setkání s ním bylo velmi inspirující, obohacující a jsem vděčná, že se to stalo.

ESTELA PALARIS, VNUČKA MARCOSE

Na letošní podzimní léčení do Česka a na Slovensko přiletěla Estela, jeho vnučka, následovnice, asistentka Marcose i Alexe Orbita. Je maminkou tří dětí. Léčí 24 let, od svých sedmnácti, z požehnání Alexe a Marcose Orbita. Působí s nimi mnoho let, doprovází je a asistuje při jejich duchovních misích. Je držitelkou certifikátu Interfaith Spiritual

Church, který ji opravňuje k samostatným duchovním misím ve světě. Působí ve spirituálních centrech na Filipínách Pyramid of Asia a Pyramid for Light. Tato výjimečná žena souhlasila s interview pro náš časopis, které proběhlo chvíli před ranním požehnáním. Přivítala mě objetím.

KRÁTKÉ POVÍDÁNÍ S ESTELOU

● Můžete se s námi podělit o váš příběh léčitelky?

Patřím k duchovní rodině, která se již po generace zabývá duchovním léčením, dělali to již mí prapředci. U nás to je tak, že chodíme do kostelů a tam probíhá kázání i léčení zároveň. Od malička jsem tam doprovázela své rodiče a dědečky. Od deseti let jsem začala v sobě cítit tu duchovní sílu. S dědečkem Marcosem jsem pak jezdila léčit, asistovala mu, a když už nemohl, v léčení jsem ho zastupovala. Reverend Alex Orbito a Marcos Orbito jsou bratři, tak jsou oba moji dědečkové.

● Působíte ve spirituálních centrech Pyramida Asie a Pyramida Světla, jaký je jejich význam?

Pyramidy slouží k tomu, aby soustředily energii, která proudí do těla a do mysli, a to lidi nutí, aby meditovali a soustředili svoji mysl. Jezdí tam spousta lidí z celého světa učit se léčit a Alex Orbito tam pořádá semináře.

● Jak probíhá vaše léčení?

Dělám léčení na základě Ducha svatého, který do mě vstoupí, takže nemohu nikomu slíbit, že ho vyléčím, protože to vše se děje Duchem svatým. Nepoužívám krvavou cestu, modlím se vždy za to, aby léčení probíhalo duchovním způsobem. Působím magneticky, používám jen vodu, vatové tampony a kokosový olej a vytahuji z těla negativní energii bez krve.

● Proč někomu filipínské léčení pomůže a někomu ne?

Záleží na lidech samotných, jestli věří, protože pokud věří a jsou ochotni nechat do svého těla vstoupit Duchu svatého, cítit tu energii, pak to funguje.

● Máte nějaký vzkaz našim lidem? Co by měli před svým léčením vědět?

Je třeba se očistit vnitřně. To znamená, poprosit za odpuštění hříchů, vyčistit se

vnitřně od veškeré negativity, odpustit, nemít v sobě negativní pocity vůči někomu.

Prosít o zdraví, pak může Pán Bůh konat. Přišla jsem, abych vás léčila, ale nemohu nic slíbit, protože vy musíte mít víru v Boha.

Prostřednictvím vaší víry a moji víry pak použiji tuto energii k léčení. Když začínám léčit, modlím se a koncentruji, a to dělejte i vy. A hlavní je zapomenout na veškerý hněv k někomu druhému, protože to je velká překážka tomu, aby námi mohla energie projít. Já, když začínám léčit, poprosím Ducha svatého, aby vstoupil do mých rukou a aby mohla odejít vaše nemoc.

● Jste v Česku podruhé, jak se vám u nás líbí?

Lidé jsou zde velmi příjemní. Záleží na nich, jak jsou schopni naši misi přijmout, ale někteří to cítí a jsou schopni Ducha svatého přijmout.

Děkuji za rozhovor.

Po tomto krátkém povídání se rychle přesunujeme do místnosti, kde již čekají lidé na ranní obřad. Estela se vítá s přítomnými a vyzývá je, aby odložili všechno, co se týká materiálního světa, zejména hněv, proto, abychom mohli během žehnání v těle cítit energii, aby námi mohla proudit. Program je stejný jako u obřadu Marcose, ale přesto se liší. Jsem na

děni připravená, den předtím jsem zhlédla na webu videa o léčivém působení Estely, ale v úvodu pro neznalé se videa znovu promítají a vysvětlují. Program pokračuje. Ve chvíli, kdy Estela žehná vodě a předmětům, se dostává do transu, ztrácí vědomí, její duch opouští tělo a to upadá k zemi, nelekejte se, je o ni postaráno. Estela tak propůjčuje své tělo Duchu svatému, aby mohl skrze ni konat. S pomocí Pavla se staví na nohy, postupně přicházíme k ní a ona se dotýká hlavy každého z nás. Každý dostává tolik, kolik potřebuje a co potřebuje. Po požehnání poslednímu člověku se Estela pomalu navrácí ze změněného stavu vědomí k sobě. Zamýšlím se, kolik toho tato drobná žena vydrží. Jejím tělem procházela obrovská síla a je vidět velké vyčerpání. Organizátor a hostitel v jednom o léčitelku láskyplně pečuje, je jí po celou dobu oporou, dobrým a pozorným ochráncem.

Ač jsem do Ostravy jela opět „pouze“ na ranní obřad a domluvený rozhovor, vše dopadlo jinak. Jako dar od Pavla Filipovského jsem obdržela Estelino léčení, abych si tak mohla sama prožít a procítit energii skrze ni proudící. Opravdu krásné a láskyplné. Její léčivé doteky byly tak jemné..., jako by se mě dotýkala křídla motýla. Cítím se minimálně o sto kilo lehčí, čistá, jakoby vysprchována i zevnitř, v kli-

POZVÁNKA
Joseph Calano působí v ČR
od 20. 1. do 20. 2. 2013
Termíny a místa léčení
najdete na
www.filipinskeleceni.cz

Léčitel, šaman,
duchovní učitel

Pětapadesátiletý filipínský léčitel
Joseph Calano začal ve svých 14
letech léčit poté, co jej k tomu
vyzval jeho spirituální vůdce.

Společně s dalšími léčiteli léčil
nemocné a ve svých 20 letech byl
schopen provádět operace holýma
rukama. V průběhu následujících
deseti let podnikl se svým
léčitelstvem mnoho cest. Nejdříve
navštívil různá místa na Filipínách
a poté začal působit po celém světě.

du a v pokoře nad tím velkým tajemstvím. Ještě poslední slůvko: Děkuji.

V případě, že byste měli zájem organizovat léčení ve vašem městě, prosím pište nebo volejte na:

e-mail: pavelfilipovsky@centrum.cz

tel.: +420 774 664 149

www.filipinskeleceni.cz

Marie Jasioková
marie.jas@seznam.cz

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winnino, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

kojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhodou vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

E-cigareta s klasickou náplní má napuštěnou tkaninu tekutinou uvnitř kapsle náustku a nasunuje se na samostatné topné tělíčko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.



ecigareta.eu

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.

*Nemoci – než se projeví na hmotném těle – se dopředu hlásí příznaky, kterým moc nerozumíme. **Může to být nervozita, únava, nespokojenost, roztěkanost, plačtivost vzniklá např. z lítosti nad tím, že si neumíme prosadit svá práva... přemítání o tom, jak je život těžký a osud nespravedlivý. Tělo nás prozatím bolet nemusí, ale necítíme se dobře.***



Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

„Proč tak hodná babička dostala rakovinu?“

Takovýto stav prožívala paní Zdena za posledních 40 let téměř denně. Co se to s ní dělo? A když ji lékaři teď zjistili rakovinu, souvisí nemoc s tím, jak se v minulých letech cítila a co žila?

PROČ DOSTALA RAKOVINU

Paní Zdena (72 let, vdaná, matka, babička) má potíže s dýcháním: nemůže se pořádně nadechnout, má stavy, kdy lapá po dechu a myslí si, že udeřila její poslední hodinka. A také se jí kulatí záda. Přesněji: je ohnutá už skoro do pravého úhlu, nemůže se narovnat. A záda jí bolí víc a víc. Prášky bere pravidelně na všechny svoje neduhy, takže se s tím dá žít, ale stav se nelepší. Navíc jí teď lékaři ještě objevili rakovinu dělohy.

Svůj život popisuje jako vcelku dobrý, se všemi se snaží vyjít, nemá ráda hádky a rozbroje, tak raději toleruje každé-

ho, jaký je. Manžel má své mouchy, dřív byl i agresivnější, bil ji i děti – je s ním už přes 40 let. Teď se to dá přežít. Jen jí mrzí, že celé roky nesnáší její zálibu – čtení bible. Nesmí si číst v ložnici ani jinde v bytě. Ale vedle sklepa mají malou komůrku, kde sice nelze topit a v zimě je tu jen pár stupňů nad nulou, ale naučila se to zvládat a chodí si číst tam.

KARMICKÉ LÉČENÍ VYCHÁZÍ Z POZNATKŮ FYZIKY I PSYCHOLOGIE

Z fyziky víme, že se tělo skládá z atomů. Ty jsou tak miniaturní, že si je ani neumíme představit. Každý atom má uvnitř sebe jádro a kolem jádra je obal složený z elektronů. Kdybychom jádro atomu zvětšili na velikost makového zrnka, vznikla by prázdná koule o průměru 20 metrů a uvnitř by bylo zrnko máku. Tak z tohoto je složené naše tělo: z atomů, které obsahují jádro, kolem něhož je ohrom-

ný prázdný prostor. A kolem prázdného prostoru obíhají velkou rychlostí elektrony. Tolik poznatky fyziky. A jak toto souvisí s léčením nemocí, s naším zdravím? Úzce a neoddělitelně.

Karmické léčení nepovažuje prostor kolem jádra atomů za prázdný... něco v něm je. A to „něco“ jsou naše myšlenky. V mém těle v „prázdnou“ mých buněk jsou mé myšlenky, ve vašem těle v „prázdnou“ vašich buněk jsou vaše myšlenky, v těle paní Zdeny, v „prázdnou“ jejich buněk, jsou její myšlenky.

Obecně platí, že když jsou myšlenky smysluplné (řádné, pro ten či onen okamžik vhodné, správné), je prázdný prostor buňky vyplněn zářící, oživující energií.

Když však z řádnosti přemýšlení i konání uděláme útok stranou a naše myšlenky jsou (vzhledem k Dobru absolutnímu) nesmyslné, začnou se do prázdného prostoru našich buněk natahovat šedé šmouhy: ke slovu přichází nervozita, únava,

nespokojenost... přemítání o tom, jak je život těžký a osud nespravedlivý. Temníme a temníme – a jde to s námi s kopce. Je jen otázkou času, kdy temno převáží natolik, že se z něho stanou nemoci.

Z psychologie víme, že každý máme svou povahu. Paní Zdena, její manžel, vy, já, všichni. S nějakými vrozenými předpoklady jsme sem na Zem přišli. Od prvního pohledu na svět, od prvních krůčků se učíme *rozpoznávat*, o co v životě jde, a *volíme*. Volíme neboli vybíráme si: co chceme, co je nám příjemné, k tomu v sobě máme určité touhy (třeba paní Zdena touží po čtení bible) a díváme se, jaké reakce naše představy a potřeby vyvolávají u lidí kolem nás. Učíme se žít. Učíme se citlivosti, abychom dobře vybalancovali každou vteřinu svého života a prožili ji řádně – abychom ani neubližovali druhým, ani nenechali ubližovat sobě. Aby vše bylo tak akorát, v harmonii. Když se nám to povede, posíláme v tom okamžiku do „prázdná“ našich buněk světlo – a tím své tělo udržujeme ve zdraví.

POVEDLO SE PANÍ ZDENĚ PROSADIT SI V ŽIVOTĚ ROVNOVÁHU, POSÍLAT DO SVÝCH BUNĚK SVĚTLO?

Kdybychom mohli odpovědět, že ano, s rovnováhou jde ruku v ruce harmonická energie plná života a světla do našich buněk. Potom by měla být zdravá jako ryba. Proč tedy není? Vždyť je hodná, celý život neubližila jedinému člověku, kde je spravedlnost, že se nemůže uzdravit, a navíc ji postihla taková hrozná nemoc, jakou je rakovina?

Karmické léčení se snaží jít víc do hloubky – pochopit učební látku každého z nás. A když ji dotyčný neplní, snaží se i naznačit vhodnou cestu dál, aby temno (bolesti i nemoc) z našich životů ustupovaly. Učební látka je tu dvojí: 1. Siloví jedinci s autoritativními sklony se učí *neubližovat druhým, (odkládat své mocenské choutky, neuzurpovat druhé)*. 2. Lidé opačného ražení: neprůbojní, přizpůsobiví, ustupující se učí, *jak si nenechat ubližovat, jak si prosadit svá práva, jak žít rovnoprávně a neponižovat se*. Bod druhý má zvládat paní Zdena.

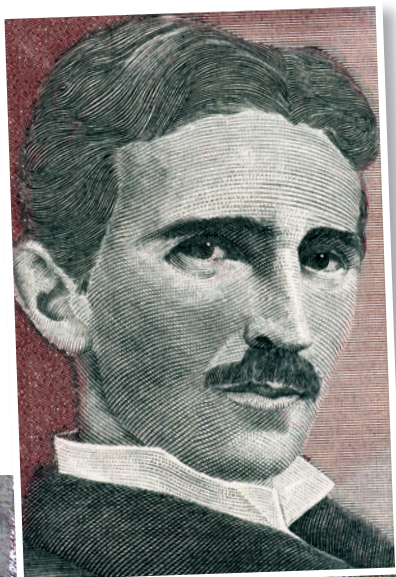
Myslela na všechny, jim se podřídila, ohnula se před nimi (až se tomuto postoji přizpůsobila i její záda). Ponižila se natolik, že si ani doma nemůže přečíst knížku, nesvoboda v přemýšlení a jednání znamená nemožnost volně dýchat – je na tom tak, že se chvílemi až dusí. V ustupování, v ponižování se, v přizpůsobování bohužel není světlo – ač to často máme za pozitivní záležitosti, je v tom lež. Lhala okolí, že na ní nezáleží, že vystřčení do komory jí stačí. Měla včas a pevně – ale nikdo neříká, že v hádce – manželovi sdělit, že takto s ní nikdo jednat nebude, měla povinnost ne v ponižení, ale důstojně žít. Když to po dlouhé roky neudělala, temno se projevilo na její ženskosti a zasáhlo její nejnítější orgán – dělohu. Jak dál?

Ať nehledí na věk – a že už to nějak doklepe – jak často starší lidé říkají. Ať si alespoň teď uvědomí, co se v jejím životě dělo a děje, a léčebné metody lékařů a případně léčitelů podpoří světlem, které si bude cíleně posílat do svých buněk. A jak se to v praxi dělá? Změnou myšlení, změnou postojů, změnou konání. Nevyhne se tomu. A když to neudělala doteď, chce-li se vyléčit, bude muset přehodnotit své dosavadní postoje a změní je: roli otroka odložit a volit vážnost vůči sobě, vážit si daru života natolik, že jí bude stát za to potřebné kroky pěkně jeden za druhým realizovat.

Bohumila Truhlářová



Nezůstávejte se svými problémy sami! **Bohumila Truhlářová, autorka pěti knih** (o vztazích, zdraví a životním poslání), je tu pro vás: 1. kniha Základní učebnice štěstí, 2. Vesmírné zákony v praxi (principy pohodového fungování života), 3. Revoluce lásky na Zemi (jak ji provést) 4. Karma v denním životě (minulé životy – jak se od nich odrazit k lepším věcem) 5. Léčení příčin nemocí. **Poradna:** pomoc s konkrétními problémy v oblasti vztahů, zdraví. **Kurz:** Minulé životy a zdraví, minulé životy a vaše životní poslání. www.cestastesti.cz, b.truhlarova@gmail.com, tel. 777 86 60 60.



Mág Nikola Tesla, šamani dávnověku a tzv. medicínský kruh pod hradem Okoř



*V úvodu jednoho ze svých posledních článků vydaného 5. března 1904 v časopise *Electrical World Engineer* popisuje Nikola Tesla výběr místa při svém pokusu souvisejícím s bezdrátovým přenosem éterické elektrické energie. Pojmenováním éterická nazývá tu, jež je současníkům především známa pod názvem volná. Ti zasvěcenější ji znají jako např. magnetismus Mesmerův, nervová síla, fluidum, perispit a Reichenbachův ód. Ale známe ji pod mnoha dalšími jmény, z nichž některá možná pocházejí až z pravěku (ša, čchi, ki, ži, kaba nebo známější archea). Hinduismus ji zná pod pojmenováním prána, proto jsem ji spolu s panem Sezemským nazval prasilou.*

Po tomto krátkém uvedení prasilily prostupující v určité struktuře vesmírem, galaxiemi, planetární soustavou, Zemí a vším, co se na ní nachází (proto také lidským tělem), se začtíme do úvodu jmenovaného článku: *Koncem roku 1898 jsem prováděl systematické výzkumy přenosu energie*

přirozeným médiem. Dospěl jsem k názoru, že k realizaci tohoto záměru jsou zapotřebí tři věci: vynález výkonného vysílače, nalezení prostředků k individualizaci a izolaci přenášené energie a poznání zákonů, podle nichž se energie šíří zemí a atmosférou.

Dále píše: *...rozhodl jsem se ve svých pokusech pokračovat na rozlehlé planině nacházející se ve výšce 2000 metrů nad mořem. Na toto nádherné místo jsem přišel koncem května roku 1899. Již za pár dní jsem zjistil, že jsem opravdu správně zvolil. S chutí jsem se pustil do práce, na kterou*

jsem se dlouho připravoval. Dokonalá čistota vzduchu, neobvykle krásné nebe, úžasný pohled na horské vrcholy, klid a vše ostatní přispívalo k tomu, že jsem měl ke svým výzkumům bezmála ideální pracovní podmínky. Nesmím zapomenout ani na skvělé klima, které přispívalo k úžasnému zbystrění mých mimořádně vyvinutých smyslů. Na takových místech procházejí lidské orgány zcela zřetelnými fyzickými změnami. Zrak se neobvykle zostruje a uši jsou citlivější. Raději Vám ani nebudu vyprávět, na jak obrovské vzdálenosti jsem dokázal rozeznávat jednotlivé předměty. Slyšel jsem dokonce hřmění vzdálené 700 až 800 kilometrů. Téměř jsem nedokázal uvěřit tomu, že jsem ozvěnu slyšel na ještě větší vzdálenosti. Bylo velmi únavné čekat, až se téměř po hodině čekání ozve.

Po obecných technických detailech svého výzkumu dále uvádí zjištění: *Zdá se to nemožné, ale naše planeta se, i přes své obrovské rozměry, chovala jako vodič s omezenou kapacitou. Od té doby jsme jasně poznali obrovský význam této skutečnosti pro přenos energie. Telegrafické zprávy můžeme na velké vzdálenosti posílat bezdrátově. Totéž platí pro modulaci lidského hlasu. A jednou dokážeme na libovolnou vzdálenost a bez sebemenších ztrát přenášet neomezené množství energie.*

K Teslově zjištění pouze připojuji, že někteří šamané možná stále ještě dokážou na velké vzdálenosti odesílat vzkazy. Vysílající spolu s příjemcem museli být na vybraném místě, kde jakousi zesilovací anténou byl třeba uschlý mohutný strom. Přísně utajované pokusy s přenosem myšlenek na dálku dělají na celém světě některé vybrané laboratoře mnohdy vojenského charakteru. Též se jimi zabýval jak zakladatel parapsychologie B. Kafka či K. Sezemský, tak později profesor Kahuda z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, jenž je zaštiťoval mentionovou teorií.

Ale abychom nezůstali pouze u teoretických úvah mága a geniálního fyzika Nikoly Tesly, podívejme se ještě na to, jak již koncem 19. století prakticky pokročil: *Svou koncepci přenosu zpráv jsem nazval „světovou telegrafií“. Principem provozu, používanými prostředky a možnostmi využití představuje zásadní (převratný) odklon od doposud používané techniky. Nepochybuji o tom, že můj objev přispěje k zpřístupnění dosud necivilizovaných zemí a nepřístupných oblastí. Zvýší také všeobecnou bezpečnost, komfort a pohodlí; nemalý vliv bude mít na udržení míru ve světě. Bude možné vybudovat síť stanic, které budou přenášet signály až do těch nejdlehlších koutů zeměkoule. Přijímány bu-*

dou jednoduchými přístroji malých rozměrů (pozn. aut.: připomínám, že bez baterií), které se vejdou do kapsy od kalhot. Jediná stanice o výkonu stovky koňských sil dokáže zprávami stejně jako energií zásobovat miliony přijímacích aparatur. Celý systém v podstatě dosáhne neomezené výkonnosti, což značně zlevní celý proces předávání zpráv.

První ústřední stanice by už byla hotova, kdyby nedošlo k nepředpokládanému zpoždění, jež bohudik není způsobeno technickými důvody. Stanice by měla disponovat převodníkem s celkovým výkonem 10 milionů koňských sil. Jediné procento tohoto výkonu by stačilo na zásobení celého světa informacemi. Celkově se jedná o energetický výkon srovnatelný se silou Niagarských vodopádů.

5. října 2012 jsem se vydal pod hrad Okoř, kde by měl být medicínský kruh pro celý svět, spolu s databankou vědění pro celý kontinent. Plný očekávání jsem vystoupil z autobusu. Místní paní mě přesně navedla. Podle toho, co jsem o kruhu slyšel, že prý jej inicioval sám náčelník kmeny Hopi, jsem očekával, že o sobě dá zdálky vědět. To znamená, že budu jeho přítomnost vnímat. Leč nestalo se. V skrytu duše jsem doufal, že kamenný kruh bude napojen na energetické linie prásily (čínské dračí žily čchi), leč ani toho jsem se nedočkal.

Uvnitř kruhu jsem na zemi našel zatavený list papíru formátu A4, kde se anglicko-česky píše: *Brána jednoho srdce (Medicínský kruh). Postavena jako opomenutí pro uskutečnění údajné vize Libuše (české kněžky a princezny) (pozn. aut.: o jejíž věštbě píše ve Starých pověstech českých Alois Jirásek): Vidím město veliké, jehož sláva se bude dotýkat hvězd. Tento monument (rozumí se kruhová sestava kamínků) je mikrokosmem planety Země. Za záměrem jeho vytvoření je idea, že jsme přišli na svět s Plánem vytvořit z této planety Bránu Míru. Vstoupí-li někdo do této Brány (nejlépe z Východu - naproti hradu) souhlasí s výše řečeným a stává se tak součástí Kruhu srdcí.*

Z toho všeho jsem vyrozuměl, že tato kamenná sestava je Branou Jednoho srdce, Medicínským kruhem, stejně jako Branou Míru.

To, že by tato „srdeční“ Brána měla být jakousi branou transformační, medicínským kruhem pro celý svět, a dokonce také databankou vědění pro celý kontinent, jsem se dozvěděl, až když jsem

se zklamán vrátil domů, abych se podíval, co se o něm píše na netu. Dále jsem se dozvěděl, že vzrostlé osiky, které jsou posvátné (a který strom není), vytvořily dlouho před kamennou stavbou kolem místa, kde je tzv. Brána Jednoho srdce, neúplný kruh. Podobné kruhy vidíme porůznu v přírodě. Vzrostlé stromy se od nich viditelně odklánějí. Nejzřejměji se projevují ve smrkových porostech, kde je dokonce nalézáme v řadách. Nebývají stejně veliké, někdy to jsou spíše ovály. To vše závisí na místních energetických poměrech. Jalové kruhy jsou vždy na nezdravých vzařovacích průsečících prásily. Taková místa jsou zvodnělá, chladnější než ta v okolním porostu, a právě proto na nich některé druhy stromů nerostou. Jako např. smrky nebo v tzv. medicínském kruhu pod hradem Okoř třeba osiky. Co z toho všeho vyplývá? Takzvaný medicínský kruh pojmenovaný Branou Jednoho srdce nejenom stromům, ale také lidem energii odebírá. Může ale vzácně pozitivně působit jako placebo na ty, kteří energii-prasilu nevnímají a jsou náchylní spíše uvěřit všemu tomu, co se o této energeticky zcela nepovedené stavbě povídá a píše. Ale v tomto případě víra ani náhodou neuzdravuje.

Na začátku článku jsem zmínil zkušenost Nikoly Tesly, že se mu na energeticky vydatných místech zbystrují smysly. Právě na nich se jakýkoli živý organismus energeticky dobíjí, to znamená, že se zároveň uzdravuje. Energeticky vydatný prostor jsem vytvořil v Keltských šancích nacházejících se v Markvarticích u Sobotky. Místo působí nepřetržitě jako kamenná energetická léčebna. Na tři energeticky významné vzařovací průsečky prásily jsem usadil dolmen (trilit) a jeden pískovcový (v příčné ose menhirové řady) a druhý samostatný čedičový menhir. Vzařovací složku prásily, která léčí a uzdravuje, pociťují i méně vnímaví jedinci.

Od hradu Okoře jsem ale nakonec neodcházel zklamán. Podélnou osou dělové bašty hradu Okoře nacházející se u spodního vstupu do něj prostupuje výrazná vzařovací linie, proto léčivá. Stačí si na určitou dobu stoupnout co nejbližší do osy čtyř velkých hranolových kamínků (mezi dvěma ležícími jsou dva stojící). Ti vnímavější budou vědět, kdy mají odejít...

Jan Johann Jaroslav Miška



Copperfield v sukni?

Po stopách zakladatelky teosofického hnutí
Heleny Blavatské

Osobnost gigantických rozměrů, velká žena z Východu, bytost z jiného světa nadaná nadpřirozenými schopnostmi - to jsou přívlastky, které nás napadnou při vyslovení jména Helena Petrovna Blavatská. Autorka ohromného díla, rozsahem i hloubkou, žena, která šokovala už své současníky a nepřestává provokovat ani dnes, 120 let poté, co duše opustila její tělo.



Madame Helena Petrovna Blavatská, vlastním jménem Hahnová, přišla na náš svět o magické půlnoci z 30. na 31. července 1831 v Jekatěrinoslavli v urozené rodině. Otec byl plukovník, Němec usazený v Rusku, matka spřízněná se samotným carem. Od útlého věku projevovala Hahnová neobyčejné duchovní schopnosti, mimořádnou paměť a jasnovidecství. Dokázala příbuzným či přátelům předvídat datum smrti, a když se pak její předpovědi vyplňovaly, lidé se jí začali bát. V 16 letech se na přání rodiny provdala za sedmdesátiletého šlechtice Nikifora Blavatského, ale po 3 měsících tohoto starce v noci tajně opustila. Rodina i přátelé se jí po útěku od manžela zřekli. Jméno Blavatská však používala po zbytek života.

V přestrojení za námořníka se dostala na loď do Alexandrie. Tam jí bylo záhadným svatým mužem odkryto nesmírné tajemství a podle jejích vlastních slov následovalo zjevení nejhlubší Pravdy o podstatě Vesmíru.

V následujících 10 letech prožila dobrodružný život plný cestování, kontaktů s tehdejšími duchovními lidry, spiritisty. Pravidelně přispívala články do nej přednějších novin své doby, kam psala o svých cestách a dobrodružstvích v exotických oblastech, jako je Himálaj, Tibet, Indie, Brazílie. Jeden čas byla dokonce válečným zpravodajem Garibaldiho revoluční gardy osvobozující Latinskou Ameriku od kolonialismu – ovšem převlečená za muže.

Od narození měla chatrné zdraví a náročný život, kdy byla mnohokrát doslova na pokraji smrti vyčerpáním, zvládala jen díky zázračným léčitelským schopnostem. Její génius byl tak výjimečný, že plyně hovořila 30 jazyky včetně klasických, jako je latina, řečtina, sanskrt, pálijsština, čínština. Dokázala číst egyptské hieroglyfy a v podstatě rozumět jakémukoli lidmi používanému znaku.

Intelligence a parapsychologické schopnosti Blavatské časem nesmírně vzrůstaly. Každé její veřejné vystoupení se stalo hotovou senzací. Novináři nikdy

nevěděli, kde předvede něco ze své obrovské moci, proto byla sledována, kdekoli se objevila, neboť často některým kouskem vydělala nic netušící lidi. Stala se doslova mezinárodní celebritou, její vystoupení si nenechal ujít ani turecký sultán. V jeho přítomnosti veřejně předpověděla objevení starověké Tróje na území jeho říše, a to 10 let předtím, než se tak stalo.

Z jejích knih se staly mezinárodní bestsellery, nejslavnější **Isis závoje zhavená** byla dokonce netrpělivými předplatiteli úplně rozebrána ještě dřív, než vyšla, a do 24 hodin si rozvášnění čtenáři na nakladateli vynutili dotisk.

Legendární se stalo zákládající zasedání Teosofické společnosti v roce 1875 v New Yorku. Blavatská zde mluvila o teosofické roli hraběte Saint-Germaina, dobrodruha, který v 18. století tvrdil, že dosáhl nesmrtelnosti, a jako jeho inkarnace uváděla velké filozofy Rogera Bacona a Francise Bacona a renesančního mystika Christiana Rosenkreutze. Nato pak nechala před užaslými zraky všech přítomných na svém prstě materializovat zázračný prsten, který je od té doby znakem všech prezidentů Teosofické společnosti. Prsten je temně zelený a jsou na něm vyryty tajné znaky podobající se sanskrtu, jejichž význam zná vždycky jenom úřadující prezident společnosti.

Sama Blavatská, ač zakladatelka Teosofické společnosti, odmítla stát se její prezidentkou, neboť ji po celý život pronásledovali její nepřátelé a ona nechtěla společnosti uškodit.

Prostě velcí lidé mívají kromě nadšených příznivců i spousty zarputilých nepřátel. Nepřátelé ji nemohli porazit schopnostmi, proto jí záviděli a aspoň jí ztrpčovali vykonávání velkého díla. Pronásledovateli, kritiky a nepřáteli byla štvána celý život, ale po založení Teosofické společnosti se stala prakticky lovnou zvěří. Kvůli ní se stávala terčem stále nevybíravějších útoků oficiálních představitelů církví, zejména katolické, anglikánské a pravoslavné. Útočili na ni také bráhmani, kteří ji obviňovali z překrucování hinduismu. Všem zejména vadilo, jaký má Helena Petrovna obrovský vliv na miliony lidí včetně tehdejších uměleckých, vědeckých a filozofických elit a světových politiků. Později si zneprá-



telila zednáře a vůbec všechny doktrinářské dogmatiky, kteří se cítili být jejím učením také ohrožováni.

Zhoršující se zdravotní stav a ubývající fyzické síly znemožnily Blavatské nepřátelé přemoci využitím duchovních sil, a naopak ji připravily o velkou část vitální energie. S podlomeným zdravím už také nedokázala ovládat své mimořádné paranormální schopnosti. Svědci uvádějí, že ke konci života docházelo v její přítomnosti ke spontánní levitaci předmětů kolem ní, či dokonce k dematerializaci samotné Blavatské. Lidé tím byli naprosto šokováni, ale zároveň se jí začali stranit. Ona se přesto dál věnovala svému dílu, hlavně **Tajné nauce**, dílu tak mohutnému, že dodnes mnozí učenci nevěří, že by mohlo být vytvořeno jenom v průběhu jednoho lidského života. Čtení tohoto monumentálního díla je i dnes náročným úkolem, Blavatská se vyjadřuje ve zkratkách a náznacích a předpokládá u čtenáře velký přehled a vzdělání.

Ke konci svého života se madame Blavatská usadila v Londýně. Fyzický život z ní stále více vyprchával, až 8. 5. 1891 navždy opustila náš svět.

Zanechala po sobě dílo titánských rozměrů a neprobádaných hloubek, dodnes otevřené otázkám a interpretacím. Dílo, které k nám promlouvá přímo nadčasovou intenzitou a klade nároky nejen na čtenáře, ale jeho výzvam se neodvažuje čelit ani současná věda.

Michal Pokorný

Manželské problémy, ktoré sprevádzajú spolužitie muža a ženy, poznáme už od Adama a Evy. Je nerealistické domnievať sa, že spolužitie dvoch ľudí v manželskom zväzku bude úplne bezkonfliktové. Najčastejším zdrojom nedorozumení je to, že každý človek je neopakovateľné individuum. Prakticky nestretneme dvoch ľudí, ktorí by mali úplne rovnaké predstavy, názory, postoje, záujmy a potreby.

Umenie života vo dvojici spočíva v tom, ako dokážu partneri zladiť svoje individuálne požiadavky a očakávania s požiadavkami a očakávaniami partnera. Nie vždy sa to darí, ak sú rozdiely v normách či potrebách veľké, prichádza často k rozporom a spolužitie je konfliktovjšie, ako keď sú rozdiely menšie.

Dôležitú úlohu pri vzniku konfliktov a pri ich riešení zohráva komunikácia. V pozadí všetkého, čo prežívame, čo robíme, čo si myslíme a o čo sa usilujeme, sú dva základné protichodné pocity, a to túžba byť uznaným a strach z odmietnutia. Obyčajne hodnotíme to, čo nám nevyhovuje, čo sa nám nepáči. To dobré a pozitívne berieme ako samozrejmosť, ako skutočnosť, na ktorú nie je potrebné reagovať. Skúsme to naopak - nevnášajme absolútne súdy, nehodnoťme negatívne, vyhnime sa neustálym radám, poučovaniu, príkazom a deštruktívnym slovám ako - vždy, nikdy, určite, všetci, jednoznačne...

Tajomstvo symetrie a neohrozujúcej komunikácie spočíva v jednoduchej schopnosti trpezlivo počúvať a snažiť sa druhému človeku naozaj rozumieť. Každý z nás je odlišný. Každý z nás má iné skúsenosti, zážitky, nemáme rovnaké názory na rovnaké veci - obyčajne sme presvedčení o tom, že prirodzeným stavom je, ak si dvaja ľudia spolu rozumejú.

Napriek tomu, že manželia rozprávajú rovnakým jazykom, často sa nedokážu dohodnúť, porozumieť si. Hovoriť s partnerom o príjemných i nepríjemných veciach je pre zdravé fungovanie manželstva nevyhnutnosťou. Partneri, ktorí



Manželská komunikácia

spolu dokážu hovoriť o drobných každodenných problémoch, nespokojnostiach i závažných veciach, poznávajú lepšie jeden druhého, často sa im darí predchádzať konfliktom tým, že o problémoch vedú a hľadajú primerané riešenia, ktoré by neškodili ani jednému z nich.

Sú veci, ktoré dokážeme partnerovi pripísať a hneď na ne zabudneme, ale sú aj také, ktoré nás dlhodobejšie rozladujú, trápia, pri ktorých cítime krivdu, cítime sa poškodzovaní vo svojich záujmoch. Tieto svoje nespokojnosti by sme mali dokázať vyjadriť slovami a povedať primeranou formou svojmu partnerovi. Dôležité je vždy partnerovi objasniť, o čom hovo-

rím, aby presne pochopil obsah našich slov, a na druhej strane by si mal partner otázkou overiť, ak je na pochybách, čo som tým, čo som povedal, myslel.

Dr. Plizák vidí korene deštrukcie manželskej komunikácie aj v nedostatočnej kultúre podávania návrhov. Napríklad manželka navrhne ísť večer tancovať, ale návrh použije len ako príležitosť ukázať, že jej návrhy sa neprijímajú, čo komentuje slovami: „Nikdy nie je po mojom!“ Nebrajú sa do úvahy okolnosti vhodné pre takýto návrh, ba ani sa nepodáva ako návrh, o ktorom možno uvažovať, keď sa teda spolu s návrhom ochotne poskytne aj čas na uvažovanie, napríklad formou: „Rada by

som si niekedy zatancovala. Kedy by sa ti to hodilo?“

Pri sporoch a nedorozumeniach partnera často vôbec nepočúvame, máme klapky na ušiach a presadzujeme iba svoju verziu pohľadu na problém. Takýmto spôsobom problém nevyriešime k spokojnosti obidvoch partnerov. Okrem reči, čiže slovnej komunikácie, sa musíme naučiť čítať aj mimoslovnú komunikáciu, ktorá ma často hlbší obsahový význam ako to, čo hovoríme. Mimoslovnou komunikáciou je dotyk, blízkosť, gesto, mimika, hlas, rýchlosť rozhovoru, sila a zafarbenie hlasu a pod.

V súčasnosti poznáme niekoľko koncepcií riešenia manželských konfliktov. Jedna vychádza z toho, že človek by mal ovládať svoje pocity, správanie, stavia na prispôsobivosti a tolerancii. Konflikty považuje za deštruktívne a odporúča sa im vyhýbať. Prevenciou konfliktov je záujem o partnera, čo robí, čo cíti, aké má ťažkosti, záujem o to, čo partner hovorí, rozvinutá komunikácia, ktorá sa neobmedzuje iba na „hmm“, áno, nie, dobre, ako chceš. Mali by sme sa snažiť partnera dobre poznať, pochopiť, uvedomiť si, že jeho správanie je spôsobom reagovania, ktorý si osvojil počas vývoja, a nie nástrojom na ubližovanie, mali by sme tolerovať, že partner má právo byť iný ako my, má právo cítiť i myslieť si niečo iné. Je potrebné nechať druhého hovoriť a pozorne ho počúvať, pozeráť sa pri rozhovore naňho a nie z okna alebo do novín, nechať si na rozhovor čas, pretože pozeranie na hodinky signalizuje nezáujem a nezainteresovanosť.

Positívne správanie partnera by sme mali posilňovať, a nie kritizovať (snažiť

sa donekonečna vychovávať). Pochvala „to si dobre urobil“, „obed bol dnes výborný“, „som rada, že si prišiel tak skoro domov“ a pod. prináša partnerovi uspokojenie, ocenenie jeho snahy a tendenciu opakovať pochválenú činnosť. Naopak, s kritikou treba narábať veľmi opatrne a podobne aj s príkazmi. Pri kritike je dobré vychádzať od seba, uznať svoj vlastný podiel viny na problematickej situácii. Vtedy ani partner nemá pocit, že je jednostranne kritizovaný; a môže kritiku prijať.

Na záver zhrňme niektoré prístupy k jasnej, zmyslupnej a otvorenej komunikácii v manželstve:

Nie každá chvíľa je rovnako dobrá a vhodná na rozhovor alebo na riešenie konfliktov, na konfrontáciu našich odlišných názorov. Konflikty by sa nemali riešiť, ak sme unavení, rozčúlení, keď sa ponáhľame. Vhodný čas je vtedy, ak sme navzájom pripravení počúvať sa, pýtať sa a odpovedať si na otázky.

Dajme aj druhému šancu vyjadriť svoj názor a neprerušujme ho! Vypočujme si všetko do konca, čo chce povedať náš partner. Nechajme ho dokončiť myšlienku aj v prípade, že s ním nesúhlasíme alebo sme si istí, že sa mylí.

Cieľom rozhovoru v situácii konfliktu je hlbšie poznať nášho partnera, jeho vnímanie a chápanie situácie, poznanie dôvodov, pre postoj, ktorý je odlišný od nášho. Nevyhnutná je trepezlivosť, umenie počúvať vášho partnera. Hovoriť pravdu, byť úprimný vo svojich pocitoch, nehodnotiť a nebyť egocentrickým.

Myslime na to, že aj druhý človek má právo na vlastný názor, pocity, myšlienky, veci, ktorým dáva prednosť. Skúsme



rešpektovať našu odlišnosť a nevynucujeme si, aby iní zmýšľali a cítili tak ako my. Nezabúdajme, že zhoda v komunikácii je vzácna, nehody sú prirodzené.

Učme sa umeniu vyhnúť sa komunikačným jedom, a to vzájomnému vyčítaniu si toho, čo je už minulosťou, a situáciám, v ktorých sme zlyhali. Čo bolo, to bolo... zmažeme to a začneme znovu. Negatívne hodnoteniu udalosti. Skúsme vymeniť jazyk hodnotiaci za jazyk opisný a opísať to, čo sa stalo.

Komunikačným jedom sa môžeme vyhnúť aj spôsobom komunikácie v „ja“ forme, a to hovorením za seba, o tom, čo je tu a teraz.

Vylúčme akékoľvek citové alebo fyzické násilie, zastrasovanie, vyhružky. Skúsme myslieť na to, že slová môžu byť bolestivejšie ako fyzické ublíženie.

Pokúsili sme sa o náčrt niektorých prístupov k efektívnej manželskej komunikácii. Aj keď nie je ľahké zbaviť sa niektorých nevhodných stereotypov, predsa stojí za to pokúsiť sa o pozitívnu zmenu, aby už blížiac sa Vianoce prebehli v pokojnej a radostnej rodinnej atmosfére.

PhDr. Alexander Kviatok

INZERCE



DIOCHI® RADOST PRO OBA

ESTROZIN

Speciální 100% přírodní elixír z bylin s bioinformacemi pro ženy. Harmonizuje hormonální systém a pomáhá tělu vytvářet estrogen.

ANDROZIN

Unikátní 100% přírodní bylinný koktejl s bioinformacemi pro muže. Harmonizuje hormonální systém a pomáhá tělu vytvářet testosteron.



ESTROZIN
PRO ŽENY

www.diochi.cz, info@diochi.cz, +420 267 215 680
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk, +421 335 516 633



ANDROZIN
PRO MUŽE





Zvlášťne indigové deti

Hovoria, že sa rozprávajú s neviditeľnými kamarátmi.

Nečakane múdro odpovedajú na otázky.

Dokážu vycítiť, či im klamete, majú vynikajúcu intuíciu. Vedia sa rozprávať s kvetmi, aj so zvieratami.

Medzi nás sa rodí čoraz viac detí, ktoré alternatívni pedagógovia či ezoterici nazývajú indigové.

V ranom veku vás prekvapia svojim abstraktným myslením, začínajú rozprávať veľmi skoro. Všetci, ktorí sa porozprávajú s vaším dvojročným mudrcom, neveriacky krúčia hlavami, keď sa začne živo pypytovať a sype na vás celé vety. Všimajú si všetko navôkol, skenujú vaše slová, zvyky a po-

hyby. Keď sa pozriete do ich priezračných očí, nedokážete im klamať. Vo svojom vnútri nosia životnú pravdu a veľmi citlivo reagujú na každé klamstvo. Majú vrozený silný cit pre spravodlivosť, sú čestné, úprimné, nezávislé. Do viena dostali aj vynikajúci cit pre to, čo je správne, a vôbec nereagujú na disciplínu. Preto si potrebujú zvyknúť na pevný program dňa a jasné hranice, ktorým rozumejú. Neakceptujú vedenie od ľudí, ktorí sa správajú autoritársky, nepodriaďte si ich žiadnym nátlakom. Neakceptujú klasickú vychovávateľskú stratégiu viny a trestu, dajú sa len ťažko potrestať. Lahko komunikujú s rastlinami, so zvieratami, s inými deťmi, milujú prírodu. Neraz ich môžete vidieť, ako sa rozprávajú s neviditeľnými priateľmi. Majú veľmi jemné zmysly, preto ich môžete veľmi ľahko predráždiť alebo preťažiť. Potrebujú veľmi málo spánku, presne toľko, aby zregenerovali svoje fyzické telo. Sú väčšinou nekonformné a veľmi kreatívne. Cítia sa stratené a frustrované v systémech.

ODKIAĽ POCHÁDZA TERMÍN INDIGOVÉ DETI?

Tento termín prvý raz použila Nancy Ann Tappe v knihe, kde sa zaoberala farbami aury. Tvrdila, že od polovice 60. rokov minulého storočia sa rodí čoraz viac detí s modrou až indigovou farbou aury. Viac sa však začalo o indigových deťoch hovoriť po roku 1998, keď o nich vyšla kniha autorov Lee Carroll a Jana Tobera. Súčasná psychológia sa týmto termínom nezaobrá, venujú sa jej niektorí odborníci orientovaní v alternatívnej pedagogike a ezoterike. Znaky, ktoré sa pripisujú týmto deťom, však patria do známych skupín, s ktorými psychológovia pracujú: ide o mimoriadne nadané deti, deti s poruchou pozornosti a hyperaktivitou, autizmom, utiahnutosťou či emocionálnou labilitou...

AKO IM VYTVORIŤ KRÁSNE DETSTVO?

Žiť doma s indigovým dieťaťom nie je žiadna rarita, ako by ste si možno mysleli. Rodia sa skutočne iné deti, rodičia i starí rodičia sa čudujú, aké sú šikovné, aké

majú schopnosti, no často ich privádza do šialenstva ich zaťatosť a k slzám ich precitlivosť.

Milujte ich

Milujte ich bezpodmienečnou láskou a dávajte im to stále najavo, a to akokoľvek. Tieto deti sú totiž veľmi citlivé.

Budte partnermi

Správajte sa k nim ako k seberovnému partnerovi. Nikdy s nimi nehovorte povýšenecky a ani z pohľadu autority.

Budte čestní

Vysvetľujte čo najviac všetky skutočnosti, javy, veci, na ktoré sú zvedavé, podľa ich inteligencie a zrelosti.

Nemanipulujte

Neobviňujte ich! To s týmito deťmi ani nepohne. Navonok sa vám zdajú možno tvrdé či zaťaté, ale vy len nehovoríte rečou, ktorej by rozumeli.

Splnomocnite ich

Nechajte ich, aby si svoju samostatnosť neustále rozvíjali, podporujte ju v nich. Nechajte ich napríklad, aby si sami vybrali oblečenie, učte ich kúpať sa samostatne už v útlom veku.

Rešpektujte ich psychické schopnosti

Nezašliapavajte ich neobyčajné schopnosti, aj keď máte iné predstavy o ich budúcom uplatnení. Pomáhajte im rozvíjať talenty precvičovaním, kurzmi, povzbudzovaním.

Naučte ich narábať s emóciami

Indigové deti sú veľmi emotívne. Môžete u nich pozorovať prudké a nečakané zmeny nálad. Často je to spôsobené aj tým, že tieto deti veľmi ľahko preberajú energiu prostredia či emóciu ľudí okolo seba.

Naučte ich relaxovať

Relaxácia a meditácia im môžu pomôcť lepšie zvládnuť nároky života, nájsť du-

ševnú rovnováhu, spojiť sa s duchovným svetom.

Pomôžte im nájsť ich životné poslanie

Indigové deti cítia viac ako iní, že majú vo svete poslanie. Sú veľmi nadané, pomôžte im objaviť ich talent a rozvíjať ho. Budú šťastné. Pokiaľ si svoje talenty neuvedomia, môžu mať veľké problémy s tým, ako sa vyrovnávajú so svojou precitlivosťou, talentom a inakosťou. Keď sa dozvedia o tom, že jestvuje dôvod, prečo sú iné, budú lepšie zvládať situácie života a pracovať cielene na svojom poslaní.

AKO S NIMI KOMUNIKOVAŤ?

Situácia: Ponáhľate sa k lekáreke, ale vaše dieťa je úplne ponorené do činnosti, ktorú práve vykonáva.

Čo hovoriť: „Dnes sme objednaní na prehliadku k lekáreke, aby sa uistila, či si zdravý. Potrebujem, aby si mi pomohol s tým, aby sme k nej prišli načas. O chvíľku ideme. Urob, prosím, všetko, čo ešte potrebuješ, napríklad dokončiť svoju hru a napiť sa. Zatiaľ ti prichystám oblečenie a topánky a počkám ťa na mieste, kde sa obliekame, keď ideme von.“

Situácia: Dieťa sa hnevá, plače, kričí, nevie, čo so sebou.

Čo hovoriť: „Chápem, že sa hneváš. Keď sa ti uľaví, príď za mnou, čakám ťa, budeme sa trochu hladkať.“

Situácia: Dieťa si večer nechce po sebe upratať hračky.



Čo hovoriť: „Keď mi pomôžeš upratať hračky, budeme mať dosť času na to, aby som ti prečítala dlhú rozprávku na dobrú noc.“

AKÉ DARČEKY NA VIANOCE?

Podporte ich kreativitu, ich jedinečnosť a venujte im čas. Ak je dieťa zručné, vyrobte spolu papierové vianočné hračky, betlehem, vianočnú výzdobu, zdobte spolu medovníčky, pečte koláčiky. Aj ročné dieťa bavi hrať sa s cestom, dvojročné koláčiky ozdobi a trojročné si už dokáže samo dobroty vytvoriť pomocou vykrajovačiek. So staršími deťmi môžete na internete pohľadať chutné recepty, spísať, čo potrebujete, a ísť spolu na nákup do obchodu. Ideálne darčeky pod stromček sú tie, ktoré podporujú ich kreativitu a zručnosť, rozvíjajú ich prirodzený talent. Poteší ich puzzle, drevená skladačka, set farieb na maľovanie, hudobný nástroj...

Jana Štrbková

INZERCE

Vyberte si svoji vysněnou dovolenou v Dominikánské republice, Thajsku, na Maledivách...

DOPRAVA na vybraná letiště nebo PARKOVÁNÍ po dobu dovolené ZDARMA

Největší výběr zájezdů německých a českých CK pro zimní sezonu 2012/2013

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

...nebo jste vášniví lyžaři? Ať se rozhodnete pro rakouské Alpy nebo Beskydy, dovolena.cz je ta správná adresa pro výběr.

infolinka 800 600 600 | www.dovolena.cz

PROSINEC 49



Opeňka měnlivá (Kuehneromyces mutabilis (Schaeff. ex Fr.) Singer et Smith) je stopkovýtrusá houba řádu pečárkotvaré (Agaricales), čeleď límcovkovité (Strophariaceae).



Opeňka měnlivá: v kuchyni a domácí lékárně

Roste od dubna až do prosince na pařezech a odumřelých kmenech listnatých stromů v teplomilných doubravách a dubo-habrových lesích na nevápenatých půdách. Roste hojně v trsech od nížin do podhůří.

Opeňka má 2–6 cm široký, v mládí polokulovitý, později klenutý a v dospělosti plochý klobouk s nízkým hrbolem. Klobouk je hladký, lepkavý až slizký, za vlhka skořicově hnědý nebo žlutohnědý, za sucha světlejší. Okraj má tenký, slabě rýhovaný, v mládí podvinutý, většinou s tmavším vodnatým pásem. Světlé lupeny s hnědavým nádechem jsou husté, přirostlé ke třeni, v mládí zakryté blanitým závojem. Výtrusný prach je okrově hnědý, rezavé výtrusy jsou vejčité, hladké, se širokým klíčným pórem, 6–7 x 3,5–4,5 μm velké. České druhové jméno opeňky – měnlivá – souvisí s proměnami barev a vybarvením jejího klobouku, které je

velmi závislé na počasí, přesněji množství srážek.

Třeň opeňky je 3–10 cm dlouhý a 0,2–0,8 cm tlustý, válcovitý, tuhý, zprohýbaný, k bázi zúžený. V mládí je třeň plný, později dutý, s mizejícím rezavým, nahoru obráceným prstenem. Nad prstenem je jemně rýhovaný a bledý, pod prstenem pokrytý rezavými až černohnědými šupinkami.

Opeňka je vynikající jedlá houba dobřá hlavně do polévek, omáček, nádivek, k masu, ale také k nakládání do octového nálevu. Její chuť je velice jemná a pikantní. Ke kuchyňské úpravě se používají pouze klobouky, třeně jsou ke konzumaci nevhodné. Pro ty, kteří houby dobře neznají, existuje však riziko záměny jedlé opeňky za smrtelně jedovatou čepičatku jehličnanovou (*Galerina marginata*). Při jejím sběru je proto třeba poradit se s odborníky.

Opeňka měnlivá je houba dřevokazná. Stará se o to, aby všechny prvky, ze kte-

rých kdysi vyrostl strom, se zase vrátily do přírody. Pařez, na kterém se uchytl a na kterém roste po několik let, se nakonec zcela rozpadne. Houba své živiny čerpá ze dřeva. Enzymy, které produkuje, rozkládají jeho základní stavební složky: lignin a celulózu. Byly dokonce prováděny pokusy s opeňkou za účelem urychlení biodegradace pařezů.

V Evropě je opeňka používána pouze v kuchyni, ale na východní Sibiři a v Číně je ceněná rovněž v lidové medicíně jako prostředek při chřipce a nachlazení. Němečtí výzkumníci prokázali, že extrakt z opeňky opravdu ničí chřipkové viry, takže využití houby v lidové medicíně může mít racionální jádro. Látky zodpovědné za antivirové účinky opeňky však nejsou známy. Mohly by to být např. glykoproteiny typu lektinů nebo polysacharidy.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc,
Václav Burle

Léčivé účinky rozmarýnu



Rozmarýn lékařský
(*Rosmarinus officinalis L.*)
je vždyzelený keř z čeledi
Lamiaceae (hluchavkovité).

Rostliny mají vstřícné čárkovité listy, které jsou svrchu tmavozelené a vespod šedoplstnaté. V úžlabí listů vyrůstají modré dvoupyské květy, které dozrávají ve 4 tvrdky. Rostlina pochází ze Středomoří a široce se zde pěstuje. U nás se pěstuje jako nádobová rostlina, protože nepřežije naši zimu. Používá se zejména jako koření, ale i jako léčivá rostlina.

Jako koření i pro léčebné účely se používají listy, které se sbírají v době květu od června do srpna, sdrhují se z větviček a suší při 30–45 °C. Sušená droga má silné kařovitě aroma a nahofklou kořenitou chuť. Silice z rostlin sbíraných na jaře a na podzim má odlišné složení. Rostlina poskytuje drogu *Rosmarini folium* a *Rosmarini aetheroleum*, které jsou lékopisné podle Českého lékopisu 2009.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Rozmarýn obsahuje řadu biologicky aktivních látek: flavonoidy (diosmetin, diosmin, genkwanin, luteolin, hispidulin, nepetin, nepitrin, apigenin), fenolické látky (kyselina kávová, chlorogenová, neochlorogenová, labiatová a rozmarýnová), diterpeny (karnosol a karnosolová kyselina, rosmanol, isorosmanol), triterpeny (α -amyrin, β -amyrin, kyselina oleanolová, kyselina ursolová, betulín), třísloviny a podobně jako další zástupci čeledi *Lamiaceae* také velké množství silice. Silice je složena z monoterpenoidů: α -pinen, β -pinen, camphen, limonen, 1,8-cineol, borneol, kafr, linalool, verbinol, terpineol, 3-oktanon a isobornylacetát.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Rozmarýn se tradičně používá zejména při poruchách zažívání a jaterních a žlučkových onemocněních. Zevně pak při revmatismu, neuralgiích a žilních problémech a také pro svůj hojivý a antimikrobiální účinek.

V různých studiích byla potvrzena řada účinků rozmarýnu na organismus. Má antimikrobiální, antivirový, protinádorový, protizánětlivý, karminativní a choleretický, hepatoprotektivní, spasmolytický, antioxidační, hypoglykemický a antikonvulzivní účinek.

ANTIBAKTERIÁLNÍ ÚČINEK

Rozmarýn působí proti různým gram pozitivním i gramnegativním bakteriím. Zjištěn byl účinek proti *Staphylococcus aureus*, *Vibrio cholerae*, *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus epidermidis* a *Proteus vulgaris*. Působí i proti častému původci kvasinkových onemocnění, *Candida albicans*. Karnosolová kyselina působí také proti viru HIV.

PROTINÁDOROVÝ ÚČINEK

In vitro byl zjištěn cytotoxický účinek rozmarýnu proti buňkám malobuněčného karcinomu plic, karcinomu prostaty, jater, vaječnicků a prsu.

Rozmarýn působí také chemopreventivně proti vzniku nádorových onemocnění, např. kolorektálního karcinomu, karcinomu prsu, jater, žaludku, melanomu a leukemie. V experimentu na bakteriích a na zvířatech byl zjištěn antimutagenní účinek proti působení toxických látek.

ANTIDEPRESIVNÍ ÚČINEK

Zajímavé jsou ale i účinky rozmarýnu na nervový systém. V experimentu na myších byl zjištěn stimulační účinek a zvýšení pohybové aktivity po aplikaci rozmarýnové silice. V nedávné studii na myších pak byl v různých testech zjištěn účinek antidepresivní. Pomocí aplikace různých látek, agonistů a antagonistů serotoninových, dopaminových a adrenergických receptorů bylo zjištěno, že antidepresivní účinek je zprostředkován ovlivněním monoaminergní transmise v mozku. Další výzkum těchto účinků je perspektivní.

ROZMARÝN JAKO KOŘENÍ

Již od starověku je rozmarýn oblíbeným kořením v celé oblasti Středomoří. Používá se ke koření polévek, pokrmů s rajčaty a lilkem, zeleninových salátů, sýrů a mletého či grilovaného masa a ryb.



Je vhodný i ke zvěřině a do ochucených octů a olejů. Na 1 kg surovin stačí 1 čajová lžička drcených lístků.

Rozmarýn ve vyšších dávkách (k léčebným účelům) by se neměl používat během těhotenství a kojení. Jako koření v menším množství ho ale použít můžeme.

Mgr. Zdeňka Navrátilová



Pro svatý oheň

(Pohádka z knihy *Království víl a skřítků*, vyd. 1919)

Emanuel Jan
Šarapatka

Pokud měl malý Čestmír tatínka a maminku, dobře mu bylo na světě. Tatínek jeho byl horníkem, pracoval v dolech na stříbro a svědomitě se staral o milou rodinu. Časně ráno odcházel do dolů a teprve večer vracel se do malé chaloupky, všechny začerněn a unaven od tuhé práce. Když se umyl a najedl, brávil Čestmíra na klín, houpal jej a vypravoval, co se mu přihodilo za den v dolech při práci.

Pěkně uměl tatíček vyprávět a Čestmír mnohdy se zatajeným dechem poslouchal, jak tatínkovi hrozí pod zemí za každým krokem nebezpečí. Proto také tatínek, když ráno odcházel do práce, několikrát políbil hodného synka na rozloučenou, kdyby se snad už z dolů nevrátil na jasné slunko.

Často vyprávěl tatínek o důlních šotcích, kteří opatrují podzemní poklady, a o jejich čtveráctví, jež provádějí horníkům, hlavně mladším, kteří se ještě bojí.

„Jsou to však naši přátelé,“ dodával tatínek, „kromě svých čtveráctví prokazují nám dobré služby, pomáhají nám a také nás varují před nebezpečím. Můj otec dvakrát unikl jejich výstrahou jisté smrti. Jednou by ho byl balvan zabil, podruhé voda zatopila, ale vždycky v rozhodné chvíli objevilo se rudé světélko tam, odkud hrozilo nebezpečí, a můj otec šťastně unikl.“

„Kdo rozsvítí takové světélko?“ ptal se Čestmír.

„Důlní šotek zamává svým kahanem, a protože šotkové rádi zůstávají našim očím neviditelní, tedy se zdá, že světélko samo poskakuje nad zemí.“

„Každého horníka varuje šotek před neštěstím?“ ptal se malý synek.

„Nevím, hochu, zdali každého, ale šotkové mají rádi řádné a hodné havíře, kteří si z nich netropí posměchu a chrání jich před nehodou.“

„Což náš dědeček nebyl hodným havířem, že ho zabil kámen v dolech?“ tázal se Čestmír. „Proč ho skřítek nezachránil?“

„Hochu zlatý, když můj otec, tvůj dědeček, zahynul v dolech, tehdy přišlo o život mnoho jiných havířů. Náš soused Vrána, dědečkův kamarád, vždycky vypravuje, že tenkrát objevovalo se rudé světélko v šachtě po celý týden na různých místech, ale nikdo tomu nerozuměl. Havíři si mysleli, že šotkové žertují. Ráno v den neštěstí byla šachta plna rudých světélek, avšak havíři nechápali, co to znamená, a šli do práce jako jindy. Ale dlouho nepracovali. Ozvala se hromová rána, země se zachvěla a poplašné zvonění zvěstovalo celé vesnici, že v dolech stalo se neštěstí. Šachta byla špatně vyklenuta, několik mohutných balvanů se utrhlo a téměř čtyřicet horníků našlo tam smrt. Mezi nimi byl také tvůj dědeček, Čestmíre. Důlní šotkové marně jim dávali výstrahu. Ubožáci spí nyní věčný sen ve společném hrobě na našem hřbitůvku.“

„Tys, tatínku, ještě nikdy neviděl šotka?“ vyzvídal chlapec.

„Šotka jsem neviděl, Čestmíre, ale rudé světélko spatřil jsem už mnohokrát a také mi zachránilo život,“ končil tatínek vyprávění.

Od té doby vypytaval se Čestmír téměř každodenně svého otce, neviděl-li rudého světélka, ale tatínek stále jen říkal: „Dnes jsem neviděl světélka.“

Dny rychle ubíhají. Jako hravá vlnka vlnku na potoce stíhá, tak den za dnem ubíhá. Rozplyne se sníh, uběhne zima. Jaro rozkvetne, po něm léto, podzim pak nadýchá do zahrad zlata a navěsí babího léta. Než se naděješ, znovu se chumelí a uběhl rok.

Čestmír jako strůmek v zahrádce povyrosl, zesílil. Uběhly ještě dva roky, když jednoho večera nevrátil se dobrý tatínek do tiché chaloupky. Maminka s Čestmírem šli mu naproti k dolům, kde zůstal, a cestou potkali čtyři havíře. Nesli nosítka a na nich odpočíval starostlivý tatínek bledý, nehybný. Byl mrtev. Vozík vrchovatě naložený stříbrnou rudou odtrhl se od ostatních a přirazil ubohého havíře tak prudce ke skalní stěně, že byl okamžitě mrtev.

Byla to krutá rána pro ubohou vdovu.

Za poslední ušetřené peníze vypravila muži pohřeb a s obavou pohlížela k budoucím dnům, co jim přinesou. Také na chaloupce byli ještě mnoho dlužní a kde nyní sehnati peněz? Čestmír, vida, kterak maminka starostmi ani nespí, jak se namáhá, aby opatřila živobyčí, umínil si, že ulehčí jejím starostem.

Dokud byl tatínek živ, sliboval pilnému synkovi, že ho pošle do města do školy, aby nemusil tak těžce pracovati; když tatínek zemřel, bylo po slibu.



důlních šotků

I rozhodl se Čestmír, že se přihlásí o práci v dolech, aby výdělkem svým přispěl mamince v nouzi.

Mamince nic neřekl a sám zašel si ke správci dolů, pověděl mu, že v jejich chaloupce je po tatínkově smrti hlad, maminka že je utrápena starostmi, a konečně ho poprosil o práci. Podivil se starý správce žádosti Čestmírově a přátelsky se zadíval na chlapce. Líbila se mu jeho neohroženost i jeho láska k mamince. Potom mu vesele zaklepal na rameno a povídal:

„Dobře, chlapče, přijmu tě k nám. V pondělí ráno ke mně přijď a povím ti, co budeš u nás dělati. Ať se maminka o tebe nebojí, opatřím ti lehkou práci.“

Radostně pospíchal Čestmír domů a vypravoval mamince, kde byl a jak pořídil. Maminka Čestmírova, slyšíc, že chlapec chce pracovat v dolech, zarmoutila se velice a nechtěla tomu svoliti.

„Raději prodáme chaloupku a odstěhujeme se do města, snad tam nalezneme oba práci. Tady bych umírala denně úzkostí, zda se ti v dolech nepříhodilo neštěstí. Tvůj dědeček i tatínek našli smrt pod zemí, chceš jich následovat?“

Ale Čestmír utěšoval maminku, že bude opatrný a že pan správce slíbil mu lehkou práci.

Týden rychle uplynul. V pondělí ráno Čestmír, provázen maminkou, kráčel k dolům. Byl oblečen jako havíř. Na hlavě kulatou čepici, na sobě černou halenu přepásanou řemenem a dlouhé úzké kalhoty. Byly to přešité šaty tatínkovy. Také hornický kahan měl připevněn na řemeně a na čepici vyšita dvě zkřížená kladívka, znak havířský. Statně, jako dospělý muž, vykročoval si po silnici k dolům.

Cestou potkávali jiné havíře jdoucí k ranní šichtě, a ti, vidouce mladého pracovníka, pozdravovali se s ním upřímným havířským pozdravem: „Zdař Bůh!“

Správce již čekal na Čestmíra, a když jinoch přišel s maminkou, vesele oba uvítal.

„Pojď, dělníčku, opatřil jsem ti lehkou práci, budeš v dolech jezdit s prázdnými vozíky a opatrovat konika Rapíka. Brzy se s ním spřáteliš, je starý a neublíží nikomu.“

Správce, pozoruje, že Čestmírova maminka je smutná, řekl jí:

„Nebojte se, matičko, o synka, je čilý a opatrný. Havíři sami dají naň pozor, aby nepřišel k úrazu, vždyť je to sirotek po jejich kamarádu, pravé havířské dítě. Tak, hochu,“ pokynul Čestmírovi, „rozluč se s maminkou a pojedeme spolu.“

Čestmír políbil mamince ruku i vrásčité tváře a zmužile vstoupil do železné klece zavěšené na silném řetězu. Správce se postavil k němu, zavřel dvířka a zavolal: „Dolů!“

Řetězy zařinčely a klec rychle sjížděla do černé hloubky jako do propasti. Za krátkou chvíli obklopila je hustá tma. Klec však stále ujížděla hlouběji a hlouběji, jako by ani nechtěla zastavit. Čestmírovi prudce bilo srdce úzkostí při nezvyklé jízdě. Teprve nyní poznával, jak je to v dolech smutné a proč tatínek nechtěl, aby jeho synek byl havířem. Správce, drže ho za ruku, cítil, kterak ruka jeho se

chvěje, a aby ho obveselil, pravil mu: „Brzy si u nás zvykneš, je tu tak veselo jako nahoře, v zimě tu máme větší teplo než doma za kamny.“

Klec se zahoupala, odrazila a správce již otvíral dvířka. „Jsme na místě!“

Čestmír vyšel z klece a udiveně rozhlížel se kolem sebe. Při svitu kahanů viděl, že od klece vede na všechny strany několik chodeb, které se ztrácely ve tmách. Někde daleko slyšel řinčení motyk, údery špičáků.

„Pojď Čestmíre, ukáži ti, kde pracují horníci, kam budeš odtud jezdit,“ pravil správce a vedl jinocha širokou štolou kupředu.

Čestmír každé chvíle klopýtl, neboť oči jeho dosud nepřivykly pološeru, jež je obklopovalo. Správce se dobrácky usmíval.

„Zvykneš a budeš se tu procházeti jako po silnici; to je naponejprv.“

Čím dále šli, tím jasněji zaznívaly údery motyk, které zvonily narážejíce na tvrdé kamení, také četné hlasy ozývaly se v temnotě a konečně objevila se světla hornických kahanů. Došli na konec štoly k pracujícím havířům.

„Zdař Bůh!“ pozdravoval správce pracovníky.

„Zdař Bůh!“ odpovídali horníci, ustávající v práci. Potůčky potu stékaly jim po začerněných lících a padaly na rozhalené košile. Havíři pracovali bez kabátů, neboť v dolech bylo příjemné teplo. Oči všech zadívaly se zvědavě na správce i na Čestmíra.

„Vedu vám pomocníka,“ pravil správce, ukazuje na jinocha, „přihlásil se o práci v dolech. Znáte jej jistě všichni, je to havířské dítě, Vrbův syn. Ode dneška bude s vámi pracovat, svěřuji ho vašemu dohledu a ulehčete mu ten trpký začátek.“

Potom se obrátil k Čestmírovi a řekl mu:

„Buď hodný, poslouchej a dávej si na všechno dobrý pozor. Zdaš se mi čiperný, hleď se brzy zapracovat. V sobotu po práci zastav se u mne pro výplatu.“

Správce stiskl Čestmírovi ruku, přátelsky mu poklepal na rameno a obrátil se k východu. Havíři znovu chopili se motyk a pokračovali v tuhé práci. Lámali tvrdou skálu, rozšiřovali štolu. Motyky zvonily, jiskry odletovaly od jejich ostrých špičáků a drobné úlomky padaly jim k nohám.

Čestmír sebral několik kamenů, prohlížel je, a tu viděl, že jsou protkány drobnými bílými nitkami. Některý kousek jen svítil. Byla to stříbrná ruda. Nejstarší havíř, vida Čestmíra státi smutného opodál, pravil mu přátelským hlasem:

„Zatím se tu, hochu, okoukej; až přijede Zbyněk, ukáže ti, kam budeš jezdit s prázdnými vozíky a kde je Rapíkova stáj.“

Čestmír usedl na balvan a vzpomínal na maminku. Bylo mu smutno a úzko. Přemýšlel, kterak hluboko skryt je pod zemí jako drobný, nepatrný červík. Chvěl se úzkostí, zda nezřítí se naň nízký strop a nezasype ho. Nahoře nad nimi snad je vesnička, chodí tam lidé, svítí tam bílé slunko, a zde ničeho nevidět, kolkolem ticho a tma. Zadíval se do černé štoly, odkud přišel, a tu zdálo se mu, že spatřil v dálce světélko.

„Světélko!“ prolétlo mu hlavou a vzpomněl si v té chvíli na zemřelého tatínka, který mu o nich tak často vyprávěl. Bojácně vstal, ale nespatriil ničeho. Jen usedl, zdálo se mu opět, že nedaleko se zdí šklebí se naň ošklivá, černá tvář. Odskočil stranou, všecek se zachvívaje úzkostí a poznal, že marně se polekal. Byl to veliký výstupek, který vyčníval ze zdi, a Čestmír se domníval, že jest to hlava nějakého podzemního ducha. Nyní však zaslechl zcela určitě v dálce ohlas kroků a zahlédl drobné světélko. Také hlas podkov zvonících o zemi zaletěl mu v sluch. Napjatě se díval před sebe a brzy zahlédl koníka zapřaženého do několika vozíků. Podle koníka kráčel havíř. Čestmír ustoupil stranou a čekal.

Záhy přijel malý koníček a vesel zařehnal, vida, že je u konce cesty. Havíř, který jej vedl, byl také ještě mlád, snad jen o několik roků starší než Čestmír.

„Tys nový pomocník, vid’?“ oslovil Čestmíra, „bude nám tu oběma veseleji; však jsem se již těšil, když pan správce říkal, že k nám přijdeš.“ Podal Čestmírovi ruku a srdečně mu ji potřásl.

Zatím havíři přitáhli vozíky k hromadě dobyté rudy a nakládali. Zbyněk – tak se jmenoval nový přítel Čestmírův – vypřáhl koníka, dal mu pít a náruč sena. Sám usedl si k Čestmírovi, vytáhl skývu chleba, kus sýru a s chutí pustil se do snídaně.

„Vezmi si se mnou,“ pobízel zamlklého kamaráda.

„Mám s sebou také svačinu,“ pravil Čestmír a rozvazoval uzlíček. Maminka mu připravila chléb, hrst křížal a lahvičku mléka. Čestmír však snědl jen několik křížal a uzlíček znovu zavázal. Úzkostí dosud ani hladu necítil. Zbyněk jej pozoroval a vida, že se ještě chvěje, utěšoval ho:

„Máš strach, vid’, Čestmíre; mně také nebylo o nic lépe, když jsem tu byl poprvé, také jsem si myslil, že se už vícekrát nevrátím nahoru, a hled’, už jsem tu dva roky a ještě se mi nic nestalo. I tebe přejde strach a zvykneš si tu mezi námi. Bývá tu veselo jako nahoře.“

Zatím havíři naložili vozíky, Zbyněk připřáhl koníčka a zvolna kráčeli oba mladíci k nárazišti, kde se dobytá ruda nakládala do klecí, vyťahovala na povrch a odvážela se do vysokých pecí. Cestou k nárazišti zdálo se Čestmírovi, že se zdí mračí a šklebí se naň rozmanité pitvorné obličejy, tu viděl hlavu, tu divoký obličej, jinde zdálo se mu, že pár divých očí patří naň z tmavého kouta. Každý šramot, každé zaržání koníkově nahánělo mu husí kůži na těle. Konečně došli k nárazišti. Když Čestmír pohlédl vzhůru, spatřil vysoko, převysoko nad sebou malý kousek jako dlaň veliký modré, čisté oblohy. Teprve nyní poznal, jak hluboko schován je pod zemí, jak maličký a nepatrný je proti obrovské hloubce, v níž vězel jako červíček; teprve nyní poznával, jak těžkou práci dobyli se havíři až tam, kde stál, co námahy, potu a práce musili vynaložiti pro blýskavý kámen. Zbyněk vyhazoval rudu z vozíků do velikého železného koše. Když naložil vrchovatě, zatáhl za provaz, jenž visel podle koše, a koš stoupal vzhůru.

„To je naše znamení,“ vysvětloval Čestmírovi, „zatáhnou-li za provaz, ozve se nahoře zvonek a dělníci vytáhnou koš. Takový provaz je také u klecí, podívej se dobře, až budeš vystupovati ke klecím, zatáhneš za provazec, vytáhnou tě.“

Když vyložili obsah všech vozíků, jeli pro novou rudu. Zbyněk cestou ukazoval Čestmírovi jiné štolky, které vedly v různé strany od náraziště, a jmenoval mu je.

„U nás má každá štola jméno, aby havíři věděli, kde který z nich pracuje, jak se naléztí nebo kde se něco stalo. My

jsme ve štole sv. Vavřince, vedle nás je štola sv. Prokopa, naproti nám je štola sv. Barbory, kromě toho jsou tu velké štolky filippská, jiřská, havelská; však se brzy obeznámíš s ostatními. Je jich tu mnoho a vedou daleko na všechny strany. V některých se již nepracuje, není tam rudy. Mnohé štolky jsou mezi sebou spojeny chodbičkami, uličkami, a kdo tu není znám, zabloudí v nich jako v bludišti a marně hledá východu. Zpočátku se mi stalo, že jsem třeba třikrát běžel jednou štolou a nemohl jsem doběhnouti ani začátku, ani konce. Vždyť některé štolky jsou dlouhé dvě i tři hodiny cesty. Proto sám se nikam nepouštěj, dokud se s doly neseznámíš, abys také nezabloudil.“

Zbyněk poučoval a Čestmír pozorně poslouchal staršího kamaráda, který měl již právo nositi na límci svého kabátu dvě kladívka jako opravdový havíř. Cesta od náraziště k pracujícím havířům rychle jim uběhla, a když došli k hromádkám dobyté rudy, slyšeli hlas zvonu. Havíři odkládali špičáky, usedali na balvany a rozbalovali uzlíky.

„Je poledne,“ pravil Zbyněk Čestmírovi a usedl si mezi havíře. Čestmír stál skromně stranou, ale jeden starší horník pobídl ho mezi ně.

„Však se nás neboj, sedni si a jez, vždyť jsi už ode dneška náš.“

Čestmír sedl si ke Zbyňkovi a nyní již veseleji dal se do jídla. Žaludek se mu ozýval a hlad byl větší než strach. Havíři vesele dívali se na Čestmíra, jak mu chutná, kterak jeho bílé zuby zarývají se do notného krajíce. Když se všichni najedli, ozval se jeden z nich:

„Vavřino, nic na plat, máme nového hosta, musíš mu vyprávěti, co se ti tenkrát přihodilo v opuštěném dole.“

„Vypravuj, Vavřino, vypravuj!“ volali všichni havíři a potouchle se usmívali.

„Když to musí býti,“ ozval se pomalým hlasem starší zarostlý havíř, „povím vám ještě jednou ten příběh. Už je tomu hezky dávno, žena mi zrovna postonávala; zdržel jsem se trochu a šel jsem později sám do práce. Sjedou v kleci dolů, a když jsem vystoupil, jdu po paměti štolou ke svým kamarádům. Cestou vzpomínám, jak je asi doma, a ani jsem se nedíval, kudy jdu. Vykračoval jsem hezky ostře, abych byl brzy na místě, už mne nohy bolely, ale nemohl jsem dojítí konce. ‚Což jsem zabloudil?‘ myslím si, a dal jsem se do běhu, abych se přesvědčil, zda jsem blízko svých kamarádů. Běžím, klopytám, sotva dechu popadám, ale štola jako začarovaná. Pátrám, naslouchám, uslyším-li rány nebo hlasy přátel, zrak napínám do dálky, uvidím-li světla kahanů, ale všechno marno. Ani vidu, ani slechu po nikom. Co teď? Mám jítí dále? Je to bláhovost, neboť štola je jistě opuštěna. Jítí zpátky znamená ztracený půlden práce. Sedl jsem si na zemi, abych si chvíli odpočinul a se zotavil. Co tak sedám, povídám si sám pro sebe: ‚Aspoň kdyby mi ten šotek poradil a pomohl.‘ Jen to dořeknu a ejhle! Předemnou jen několik kroků mihlo se rudé světélko, maličké jako kvítek, a třepetalo se nad zemí jako hravý motýl. Radostně jsem se vzb chopil se země a následuji světélka, kam mne povede. Byla to úmorná cesta. Chvíli pomalu, chvíli rychle tančilo světélko přede mnou, napravo, nalevo, uhýbalo se mi, zanikalo ve stěně a já narážel na tvrdé kamení. Viděl jsem, že šotek mne škádlí, zlobilo mne, že z nehody mé tropí si žert, ale nesměl jsem ani nahlas zabručeti, abych ho nepohněval a nezaplášil. Také světlo mého kahaně sláblo, olej docházel a jiného jsem neměl. Ráno v roztržitosti zapomněl jsem do kahaně nalíti. Zatřepal jsem kahanem, ale na dně nebylo ani kapky



oleje. Knot rudě zasvítl, zasyčel a plamen zhasl. Byl jsem v čiré tmě, odkázán jen na šotkovo světélko a na jeho pomoc. Na cestu jsem neviděl, kam mne vede, jsem nevěděl, inu, byl jsem na tom hůře než poutník, který v tmavé noci zabloudí v pustém lese. Šotek však dobře věděl, že jsem úplně v jeho moci, slyšel jsem tichoučký smích. Náhle rudé světélko stanulo, záře z něho vycházející se vyjasňovala a za chvíli bylo ve štole jasno jako ve dne na louce. Rudé světélko zmizelo v jasné záři. I rozhlížel jsem se, odkud záře přichází.

Jaké však bylo mé překvapení!

Strop, stěny i podlaha, vše bylo z nejčistšího stříbra, které vydávalo jasné světlo. Štola se kupředu rozšiřovala i šel jsem po stříbrné podlaze dál, abych poznal, kam mne dovádívá šotek zavedl. Přišel jsem v rozsáhlou klenutou místnost, jejíž stěny byly vykládány velikými blýskavými kameny. Červené, modré, zelené drahokamy svítily duhovými barvami, se stropu pak visely obrovské krápníky z průhledného křišťálu jako sloupy. Rozhlížel jsem se opatrně, zda není nikdo na blízku, ale nikoho jsem nespatriil. Zvědavě jsem obcházel stěny a toužebně jsem pohlížel na trpytné drahokamy. „Jen jeden kdybys si směl odnést,“ zticha jsem si pomyslel a už nedalo mi pokušení pokojné chvíle. Drahokamů bylo ve zdích tolik, že stříbrné stěny zdály se býti pokropeny barevnými krůpějemi. Vyhlédl jsem si největší kámen, zelený jak první jarní travička na louce, a opatrně chci jej vyloupnouti. Ale kámen pevně držel ve stříbrné podložce. Když nepodařilo se mi prsty jej vyloupnouti, vytáhl jsem z kapsy nůž, zasadil jsem špičku pod kámen jako klín a pokoušel jsem se jej vyrýpnouti. Pokus se mi zdařil. Kámen se zavíklal, a když jsem několikrát udeřil na střenku pěstí, vyletěl jako pecka a dopadl na zemi. Ale jen dopadl, už jsem poznal, že jsem provedl notnou hloupost a že bude se mnou zle.

Kamínek se odrazil od stříbrné podlahy, udeřil na křišťálový rampouch a jako bezová kulička odrazil se ke druhému, od toho k dalšímu, a tak poskakoval celou chodbou. Krápníky dotekem kamínku se rozehvěly, kývaly se ze strany na stranu jako srdce ve zvonu a narážely na sebe. Každý náraz zahlaholil klenutou místností jako hlas zvonu. Ve chvílce zvonily všechny krápníky jako o závod. Zelený kamínek, který byl příčinou tohoto poplachu, zakutálel se ke vchodu, rostl, rostl – až vyplnil a zastavěl celý prostor. Byl jsem uzavřen jako v pasti. Náhle zazněla v jed-

né zdi silná rána, zeď se rozestoupila a z černé tmy vyřítit se na mne veliký silný chlap. V ruce nesl kladivo, kterým divoce mi mával před očima. V tom okamžiku se v místnosti setmělo, neznámá ruka povalila mne na zemi a stiskla mi hrdlo tak, že mi dech docházel. Strachem jsem zavřel oči. Zima mne rozrazilila, cítil jsem, že nadešla mi poslední hodinka. V duchu již jsem se loučil s rodinou. Tu z temnoty ozvalo se náde mnou: „Vavřino! Vavřino!“

Havíř se odmlčel a Čestmír ani nedutal. Oči mu jen hořely z tajemného vypravování. Ani se již nemohl dočkat, jak příhoda skončí. Ostatní havíři potutelně pozorovali udiveného jinocha a Zbyněk se hlasitě smál. Jeho smích nakazil i jiné. Jediný Vavřina vážně díval se na Čestmíra, a potom se jej starostlivě ptal:

„Mám ti vyprávěti, co se dělo dále v jeskyni? Nebojíš se snad?“

„Nebojím se“ odpovídal nejistě Čestmír, ale opatrně si přisedl k horníkům.

„Nu dobrá! Tedy kolem mne tma jako o půlnoci. Chlap stiskl mi krk a do uší zařval mi: ‚Vavřino! Vstávej!‘

Opatrně otvírám oči, a hle, kolem mne jasné světlo několika kahanů, nade mnou moji dobří kamarádi a všichni se hlasitě smějí. Vyskočím, oči si mnu, a na mou věru! Byl to jen divoký sen. Unaven sedl jsem si v poledne za hromadu a spokojeně jsem usnul. Celé dobrodružství, které mne tak polekalo, odehrálo se jen ve snu. To jsem byl rád!“

Vavřina se hlučně rozesmál, patře na překvapeného Čestmíra.

„Myslel jsem, že jste tam opravdu byl,“ ozval se zklamaně jinoch.

„I kdež pak, kamaráde, ani bych o takové seznámení nestál, s podzemními bytostmi neradno žertovati, snadno bys přišel o krk. Jsem rád, že to se mnou nedopadlo hůře. Vždyť už jsem cítil tu obrovskou ruku na krku.“

Havíři se usmívali a vstávali ku práci. Také Zbyněk zapřahal již Rapíka k vozíkům. Společně naložili do vozíků rudy a jeli opět k nárazišti. Cestou tázal se Čestmír:

„Co myslíš, Zbyňku, jsou v dolech nějaké duchové?“

„Nevím, Čestmíre, sám jsem ještě žádného nespatriil. Ne každému havíři zjevují se podzemní obyvatelé a strážci skrytých pokladů. Řikává se, že sirotek o Štědrý den narozený mívá v dolech zvláštní štěstí, že šotkové mu pomáhají při práci a ochraňují jej od nehody. Byl prý jednou havíř, který se vychloubal, že byl mezi důlními šotky a že také mluvil s jejich králem. Sám objevil štolu velice bohatou na stříbrnou rudu a vypravoval, že šotkové mu pověděli o jiných žilách i o skrytých pokladech. Mnozí havíři kopali v těch místech, kde mělo býti zlato, ale ničeho nenašli. Četné nehody pronásledovaly je při práci, že raději zanechali marného pátrání. Chystali se, že potrestají vychloubačného soudruha, ale ten zmizel z okolí jako dým. Do dolů prý sjel, ale nahoře ho už nikdo nespatriil. To asi důlní šotkové sami jej potrestali za jeho opovržlivost. Snad netoužíš také po dobrodružství, či tě postrašil Vavřina svým vypravováním? Jest to jeho starý zvyk, že každému nováčkovi vypravuje svůj podivný sen a raduje se z jeho překvapení. Už jsem slyšel ten příběh mnohokrát.“

„Narodil jsem se také o Štědrém dnu,“ pravil Čestmír, „to by mohlo být dobrým znamením, víd? Maminka mi vždycky vypravuje, že když vyzváněli na půlnoční, kladli mě do kolébky.“

„Inu, přál bych ti, aby se osvědčila stará havířská pověra a šotkové pomohli ti k nějakému pokladu. Slyšel jsem, žeš sirotek, a myslím si, že nemáš na růžích ustláno. Jsem také pod cizí střechou a vím, jak je trpký darovaný chléb. Tatínek i maminka uměli mi daleko odsud na těžkou nemoc. Tady jsem jen u příbuzných. Strýc mne přihlásil na práci v dolech, vzal mne s sebou a už jsem tu přes dva roky. Doufám, že budeme spolu dobrými přáteli,“ končil Zbyněk a na dotvrzenou podal Čestmírovi ruku. Čestmír uchopil se radostně podávané pravice, upřímně jí potřásl a cítil, kterak Zbyněkova ruka od tuhé práce je utvrdlá, mozolovitá.

Když přišel Čestmír večer domů, vypravoval mamince, co všechno se mu za den v dolech přihodilo a s kým se již seznámil. I o Vavřínově snu povídal. Maminka, která tonula po celý den ve starostech, potěšila se Čestmírovým vyprávěním. Z veselého hovoru seznala, že se synkovi v dolech líbí, že je tam mezi dobrými lidmi. Té noci se zdálo Čestmírovi, že se ocitl v moci dovádivých šotků, kteří s ním provádějí četná čtveráctví. Každé chvíle se probouzel ze spánku.

Ráno mu maminka uvařila pražnou polévku s kmínem, kterou Čestmír rád jídal, do uzlíku zabalila kus chleba, a když se synek najedl, vyprovodila jej na zápraží.

„Buď na sebe opatrný a Bůh tě prováže!“ loučila se s ním.

Jinoch vesele kráčel známou již cestou k dolům. Když přišel na rozcestí, zahlédl na vedlejší pěšinu Zbynka. Kamarád přicházel ze sousední vesnice a pohvizdoval si cestou.

„Čestmíre!“ volal naň, „počkej na mne, půjdeme spolu.“ Po několika krocích došel Zbyněk na rozcestí a odtud za veselého hovoru uběhla jim cesta jen což! Do kopce, s kopce a byli u dolů. Slunečko právě vykukovalo nad obzor, když jinoši rozsvěcovali kahany a vcházeli do klece.

„Strach nechals doma?“ tázal se Zbyněk. Čestmír přikývl, ale když sjeli dolů, přece jen se přitiskl k odvážnějšímu a staršímu příteli.

Nejprve šli do stáje. Tam nakrmili koníka ovsem. Zbyněk mu donesl putnu vody, a potom jej zapřáhli k vozíkům. Nastávala jim denní práce. Jízda s rudou k narážisti a pro rudu s prázdnými vozíky. Den za dnem při pilné práci rychle ubíhá. Týden uběhl a Čestmír šel s ostatními pro první výplatu. Dostal jen několik stříbrňáček, ale ruka se mu chvěla, když je sbíral se stolu. Nebylo to mnoho, ale i to málo jej potěšilo. Vždyť je to první výdělek, první odměna za vykonanou práci. Když potom rovnal je mamince na stůl do řádky, slzy matčiny zrosily tento první příspěvek do domácnosti. Maminka vzala nejmenší penízek a schovávajíc jej do skříňky, kde měla uloženy nejmilejší památky, pravila:

„Tenhle penízek z tvé první výplaty schovám si do smrti na památku. Kdybychom měli hladý umřítí a ten penízek mohl nás zachránit, nevydám ho odtud. Ty pak, až budeš star, jistě rád zadíváš se na první ovoce svého přičinění.“

Uplynulo několik týdnů. Čestmír pomáhal nakládati i skládati, poznal mnohé štolý, seznámil se s ostatními horníky a často jezdil sám s Rapíkem. I špičákem se někdy oháněl, ale slabé síly mnoho nesvedly v tvrdé skále. Po několika rázných úderech paže mu zemdlely tak, že nemohl špičák ani zdvihnouti. Zkušeni horníci, vidouce, jak se Čestmír tuží, napomínali jej:

„Nepřepínej svých sil, hochu, jsi ještě slab na tak těžkou práci, dočkej času, až dorosteš a ruce ztvrdnou. Tvůj tatík, ten uměl křesati do kamene, jen mu jiskry od špičáku odletovaly.“

Čestmír pracoval v dolech již půl roku. Časně ráno, jako tatínek, odcházel z domova, pozdě večer se vracel. Nahore již foukal severák, listí dávno již spadlo se stromů, zima se blížila kvapem. Dole toho ani necítili. Ve štolách bylo příjemné teplounko jako v létě na sluníčku. Nadešel studený prosinec a všichni horníci těšili se na vánoční svátky. Také Čestmír počítal netrpělivě dny, které zbývaly do radostných dnů. V noci před Štědrým dnem napadlo tolik sněhu, že stěží prodral se vysokými závěsemi. Cestou do práce vzpomínal na minulé svátky. Loni ještě byl dobrý tatínek živ a zdrav, podělil ho několika hezkými dárky, letos tatínkova hlava pod chladnou hlinou.

V dolech bylo již veselo. Havíři vypravovali si, jak užijí svátků, čím překvapí své drahé, a každému zářily oči radostí. Toho dne nikomu nebylo valně do práce. Všichni toužebně čekali, až hlas zvonu zavolá je nahoru. Čestmír jezdil s vozíky sám. Zbyněk byl nemocen. Když přijel potřetí pro rudu, řekli mu havíři, aby se již nevracel.

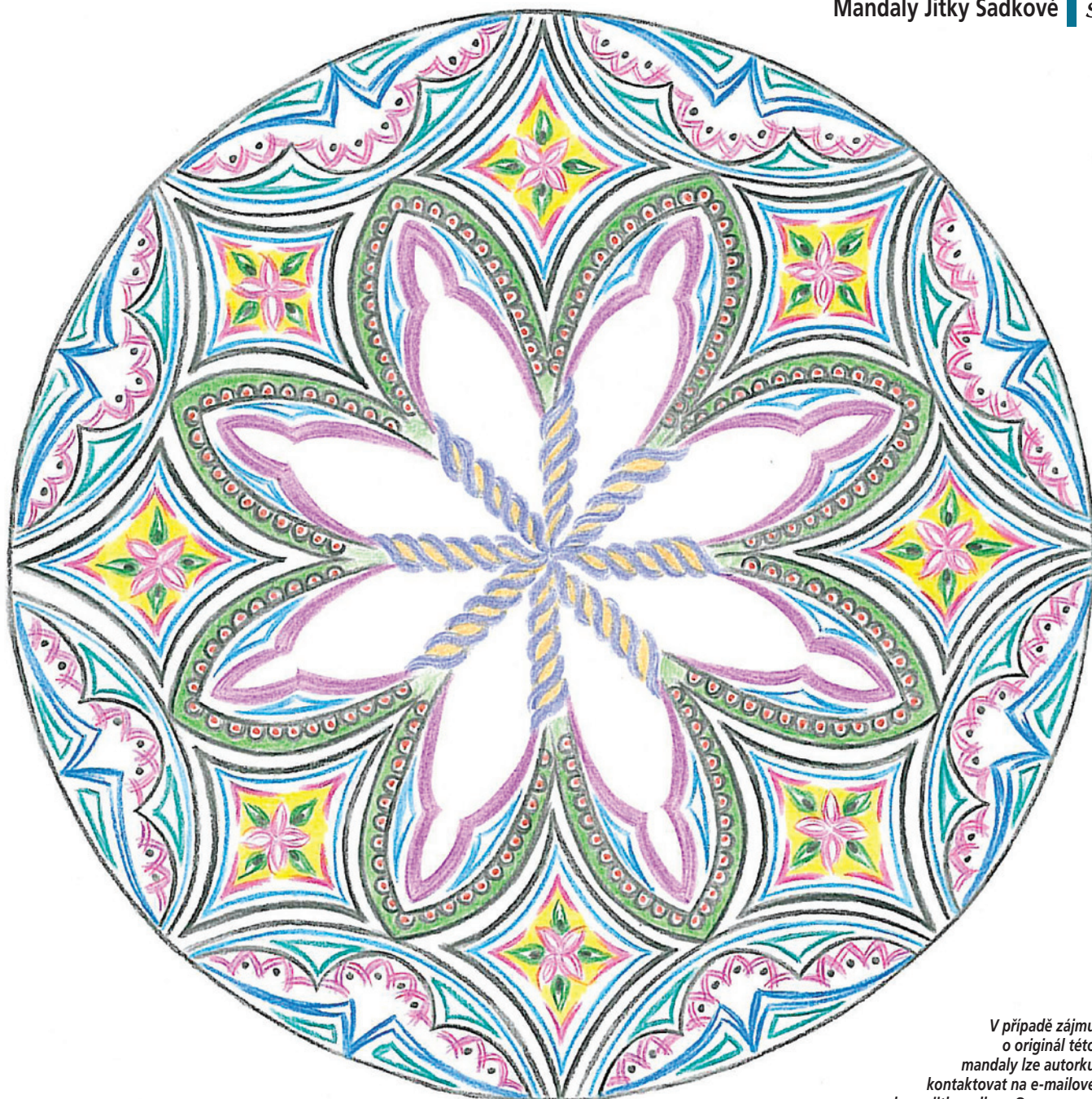
„Za chvíli budou zvonit. Uklid si dobře ve stáji, dej Rapíkovi dostatek sena a vody a potom na nás počkej u klece.“

Čestmír rád uposlechl. Prázdné vozíky zatáhl k hromadě, vypráhl koníka a odvedl ho do stáje. Byla to malá jeskyně do skály vytesaná, ani dveří neměla. Široký trám visel napříč u otvoru, aby koník nemohl v noci vyběhnouti. Vpředu na zdi visel žebříček na seno, vedle stál sud s vodou, na zemi bylo rozstřeno několik otýpek slámy. Čestmír rychle koníka odstrojil, řemení pověsil na hák, za žebřík naložil otýpku sena a sám usedl do slámy a pozoroval, kterak koníkovi chutná. Čekal, brzo-li se zazvoní, že práce skončena.

Hezkou chvíli již odpočíval, ale zvon se neozýval. Vyšel do štolý a viděl v dále světla kahanů, slyšel řinčení špičáků.

„Brzy jsem skončil,“ myslil si, „kdož ví, jak dlouho bude se ještě pracovat.“ Natáhl se pohodlně na měkkou otep jako na peřinu, ruce podložil pod hlavu a díval se na matné světlo svého kahance pověšeného na zdi. Plamínek kmital, třásl se jako ve větru.





V případě zájmu
o originál této
mandaly lze autorku
kontaktovat na e-mailové
adrese: jitkasadkova@seznam.cz,
případně na telefonu 601 345 735.

Mandala **pokory**

ANEB TAKÉ MANDALA SV. FRANTIŠKA

Vážení přátelé, nadchází čas adventní, zvláště vhodný k zastavení a zamyšlení, a tak přijměte pozvání ke ztišení a vnímání mé nové mandaly.

Tato mandala je jako první z mých výtvorů věnována nejen mravní kvalitě, ale i člověku, který tuto ctnost výrazně reprezentuje. A povím vám proč: námět pro tuto mandalu mi poskytl chrámové okno z Assisi, kde svatý František ve 13. století žil.

Myslím, že ctnost pokory bychom měli stále hledat, rozmnožovat a navracet se k ní. I v dnešní době se o ní hovoří, ale

už méně se projevuje v našem praktickém životě. Pokorný člověk je schopen sebereflexe, pokora nám pomůže uznat a rozpoznat vlastní chyby a hledat cesty k nápravě.

K lidem s velkou pokorou patřil právě i sv. František a považte, že i po tolika staletích je v obecném povědomí chudý a prostý člověk, po němž zbyla jen jedna rozedraná kutna. A kolik osobností mnohem mocnějších a chytřejších je už dáv-

no zapomenuto – kdysi slavní vojevůdci, mocní kardinálové, ba i králové a papežové.

Sv. František je znám také tím, že jako první vytvořil na Vánoce jesličky, aby lidem přiblížil příběh Ježíšova narození v Betlémě. A my se touto připomínkou dostáváme k poselství Vánoc, na něž se nyní připravujeme.

Přeji vám krásné a oduševnělé Vánoce!

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Ani poslední měsíc v roce pro vás nebude nepříjemný. Ba naopak. Můžete se dočkat až euforických pocitů, zejména ve spojení se zamilovaností, uměním a krásou obecně. Pokud svou pozornost zaměříte na rodinu, a zejména děti, měli byste konec roku prožít v souladu nejen se sebou samými. Myslete pozitivně, vyhýbejte se stresovým situacím a negací obecně. Energie byste měli mít na rozdávání. Než ji vydáte, snažte se promyslet, jakým směrem. Nebudete-li jednat ukvapeně, zcela jistě se vám to vyplatí.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Poslední měsíc v roce by pro vás měl být velmi příjemný. Tlaky z minulého období by měly pomalu ustupovat, výtečně by vám měla fungovat fantazie a představivost a během svátků byste mohli přijít na něco, co by se mohlo úspěšně realizovat v příštím roce. Nepodceňujte inspirace ze strany ostatních, mohou mezi nimi být i vyložené poklady. Pokud už budete něco řešit, pak by to mohly být nějaké milostné komplikace. Jejich podstata vám bude ale jasná, takže nebudete mít problém je zvládnout.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Pokud chcete skoncovat s nějakou závislostí, bude na to nyní vhodná doba. Je totiž možné, že se setkáte s někým, kdo vás bude silně motivovat ke změně. V rodině byste si už měli užívat pohodu a klid, hektická doba pro vás pominula. Ale nastavuje se další, ta předvánoční a vánoční. Myslete na to s dostatečným předstihem, vše si zajistíte a nic nenecháte na poslední chvíli. Pokud se o vás bude pokoušet náladovost, potlačte ji. Otevřete-li pak své srdce všem blízkým, bude se vám to mnohonásobně vracet.



RAK

21. 6.–20. 7.

Období vánočních svátků a příprav na ně byste měli prožívat s dostatkem nadšení a energie. Štěstí vám bude přát v lásce i rodinných záležitostech. O trochu horší to bude ohledně pracovních vztahů, kde byste se mohli dostávat do častějších střetů s kolegy. Ti mohou mít jiné představy o tom, co a jak by se mělo. Pokud to tak opravdu bude, ponechte si nadhled a odstup, řešte jen to zásadní, a ostatní pusťte z hlavy. Společenské akce, kterých se nejspíš budete ve větší míře zúčastňovat, vám přijdou k duhu, zejména ty rodinné.



LEV

21. 7.–20. 8.

Prosinec, jak se zdá, si užijete se vším všudy. Na co sáhnete, to by se vám mělo dařit. Pravděpodobně budete mít tendenci expandovat a rozvíjet vše, co vám přijde zajímavé a přínosné. Menší problémy mohou nastat v zamilovanosti a prožívání sexuality. Možná si budete chtít užívat více, než na co máte nárok, možné tak u vás jsou sklony k milostným úletům. Pokud tomu podlehnete, je pravděpodobné, že nejspíš narazíte. Nechte-li mít zbytečné vztahové problémy, raději se držte zpátky, měli byste to zvládnout.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Poslední měsíc v roce by pro vás měl být nejen měsícem účtování, ale také zvýšené radosti. Držet by se vás mělo štěstí, možná je zamilovanost, intenzivní prožívání sexu a věci spojených s erotikou. Je velmi pravděpodobné, že nyní sami sobě dáte volnost a budete si užívat toho příjemného plnými douškami. Těšit se můžete na mnohá překvapení a události, jež vám budou přinášet radost. Ta by měla být o to větší, oč poctivější jste ve svých aktivitách byli v průběhu celého roku. Z pracovního hlediska mohl být náročný, ale výsledky výtečné.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

V posledním měsíci v roce byste měli sklízet ovoce svého konání, a to jak v oblasti vztahů, tak i financí. Fantazie by vám měla fungovat skvěle, a proto je možné, že na poslední chvíli něco plodného vymyslíte nebo realizujete. Také vás mohou napadat věci, které by mohly v budoucnu zásadním způsobem ovlivnit váš život. Dařit by se vám mělo v kontaktech se vzdálenými místy a také v oblasti vyššího vědění a poznání. Zde můžete udělat velké pokroky. Vše by vám mělo jít snadno, nezapomeňte odpočívat a užívat si rodinné pohody.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Prosinec by pro vás měl být docela milým a dá se říci i emočně silným měsícem. Stále byste se měli projevat velmi charismatickým způsobem, kroužit by kolem vás mohla láska a přízeň opačného pohlaví obecně. Přestože svodů nejspíš bude hodně, budete schopni mít vše pod kontrolou. Řád a disciplína by vám nyní neměly dělat problém, když ostatní budou podléhat, vy si klidně leccos odepřete a nikterak vás to trápit nebude. Setkávat se také můžete s krásou a uměním.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

Pokud chcete, abyste strávili poslední měsíc v roce v klidu a pohodě, budete pro to muset něco udělat. Prosinec by měl patřit k těm vydařenějším, proto se nezapomínejte zbytečností, příliš nekritizujte a nešťourejte se v něčem, co už je dávnou minulostí. Naopak, snažte se ve všem najít to pozitivní a rozdávejte radost všem, kdo s vámi budou trávit čas. Příležitostí byste k tomu měli mít více než dost. Pozor si ale dávejte na své sklony k intuitivnímu chování, zde byste mohli mít tendenci k až bolestivým projevům upřímnosti.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Prosinec by pro vás měl být dynamickým měsícem. Hvězdy naznačují, že by to měl být čas, kdy můžete zažít nárůst energie a sklízet výsledky celoročního snažení. A nevypadá to pro vás vůbec špatně. Vše by do sebe mělo zapadat a skládat se do dokonalého celku. Projevovat tak budete větší charisma, výtečně se budete prosazovat a vše, co si umanete, by vám mělo vycházet. Konec roku byste si tak měli užít více, než jste si vůbec představovali. Sázet můžete na optimismus, klid a pohodu. Zasloužíte si to.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Poslední měsíc v tomto roce by pro vás mohl být měsícem splněných přání. Štěstí bude stát na vaší straně, a tak pokud se objeví nějaké nepříjemnosti, vždy odněkud přijde pomoc. Ve velké míře se pak můžete spoléhat na svou intuici, ta by vám měla fungovat naprosto skvěle. Dočkat se také můžete až mystických zážitků, kdy dopředu vytušíte, co bude. Možná si také najdete čas na rekapitulaci uplynulého roku a s tím spojené emoce. Vše bude tak, jak si to sami uděláte, pokud do všeho půjdete s pozitivní myslí.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Jestliže budete chtít napláňovat krásné svátky pro všechny své blízké, mějte na paměti, že pretížeností vlivem snažení modrého z nebe pro ostatní přicházejí o vlastní energii. Rozdělte klidně to, co potřebujete, mezi ostatní a uvidíte, jak jde všechno lépe. Myslet by vám to nyní mělo úžasně, myšlenky a nápady, jež vám budou přicházet, budou v mnoha ohledech velmi inspirativní a přínosné. Koncem měsíce se můžete ve zvýšené míře setkávat s věcmi tajemnými a nevysvětlitelnými. To pro vás bude milé.





*Vstup do nového roku bude z pohledu světa charakterizován vcelku vyrovnaným poměrem toho souladného, vítaného, příjemného, s konfliktním, problémovým, nevítaným. **Většina z nás si nejspíš oddechne, že žádný konec světa avizovaný hollywoodskými studii nenastal, nicméně také si budeme uvědomovat, že je potřeba něco zásadně změnit, že situace, kdy svět je postaven na tom materiálním na úkor duchovního, je nadále neudržitelný.***

Rok 2013

Vtomtéž trendu bychom měli pokračovat až asi do šestého měsíce roku 2013. Více se budou projevovat boje mezi mocnými a zbytkem světa, velká bude roztěkanost a nervozita. V sedmém měsíci by mělo dojít k jistému zklidnění. Více se budeme věnovat domovu, rodině a tradičním hodnotám. Už v osmém až desátém měsíci se vše zase zkomplikuje a změní k horšímu. Očekávat tak lze konflikty a destruktivní události, za něž si budeme moci nejspíš i sami. Skvěle ale pak vypadá závěr roku. Měsíce listopad a prosinec by se měly vyznačovat intenzitou, hloubkou a citlivostí, dařit se bude

věcem rodiny, zázemí, dokonce i ekonomiky a nejspíš budeme inklinovat k návratu k tradicím. Co se týká České republiky, pravděpodobně budeme zažívat poněkud houpačkové období. Vstup do nového roku může být pro mnohé dosti drsný. Republika se zřejmě bude nacházet pod velkým tlakem, kdy na ni budou dopadat výsledky předchozího konání. Velmi vyhraněný bude leden, což by mohlo mít souvislost s prezidentskými volbami. A jak se zdá, pro mnohé to příjmem vůbec nebude. Určité zklidnění by mohlo nastat až někdy v šestém až devátém měsíci. Bohužel, zklidnění to nejspíš bude jen přechodné, a konec roku bude zase docela napjatý.

BERANI

Na rok, který vás nyní očekává, se můžete docela těšit, jeho převážnou část by vám hvězdy měly být nakloněny. Hned zpočátku byste se mohli setkat se zamilovaností či zvýšeným zájmem opačného pohlaví. Výtečným měsícem by pak pro vás měl být duben, kdy pocítíte nárůst akční a dynamické energie, optimismu a elánu. Dařit se vám bude prosazovat vše, co si v rozumném měřítku umanete. Podobně by tomu mělo být i v měsíci desátém, listopad a prosinec budou náročnější, ostatní vyrovnané.

BÝCI

Z počátku roku byste měli cítit, že vaše situace je stabilizovaná, že se toho až tak moc, jak ve smyslu pozitivním, příjemném, vítaném, tak problémovém, konfliktním atp., dít nebude. Příjemná změna by u vás měla nastat kolem měsíce pátého, osmého a devátého. Zvýšený pozor byste si měli dát v období desátého měsíce a vlastně až do konce roku. To na vás bude vytvářen větší tlak, resp. budete cítit menší množství energie, možné budou nějaké zkoušky a zjevná omezení.

BLÍŽENCI

Skoro celou polovinu roku bude vašim znamením procházet Jupiter. Ten v astrologii symbolizuje velkého dobroděje aneb nositele štěstí, růstu a všeho, co si v životě obvykle přejeme. Minimálně v prvním půlroce tak můžete počítat s těmito vyhlídkami. Je také pravděpodobné, že budete ještě dokončovat rozpracované věci z loňského roku. Vloni jste se zřejmě hodně rozmáchli a to se bude podepisovat i na tomto roce. Zbytek roku bude náročnější.

RACI

Je pravděpodobné, že pro vás první polovina roku nebude vůbec jednoduchá. Zaznamenat můžete větší sklon k melancholii, apatii, vyčerpání a dozrát ve vás může pocit, že je třeba něco zásadního v životě udělat. Pokud to dobře promyslíte a něco opravdu uděláte, máte zejména v druhé polovině roku skvělé vyhlídky na to, že změna bude úspěšná. Uvažovat se dá dokonce o přerodu osobnosti, kdy opustíte staré nefunkční modely chování, vztahy či pracovní nebo kariérové aktivity.

LVI

Váš počáteční rozjezd v roce 2013 bude poněkud ospalejší. Nejspíš se vám do ničeho moc chtít nebude, věci budete nechávat plynout bez vašeho většího úsilí. To by se ale mělo rapidně změnit s nástupem jara. Je možné, že se v té době zamilujete nebo navážete nějaký nový zajímavý vztah. To by vám mělo dát křídla, budete hýřit nadšením, elánem, aktivitami. Vydržet by vám to mohlo až někdy do podzimu, pak se věci poněkud zdynamizují. Přízeň hvězd sice potvrzuje, ale také přijdou zkoušky.

PANNY

Do nového roku nejspíš budete vstupovat s obavami a pocity, že toho je na vás nějak moc. Zřejmě to ale nebude jen pocit, nýbrž reálná skutečnost, které budete muset čelit. Tlak na vás by měl povolít kolem března a trvat by to mělo do počátku léta. Pak se věci stabilizují, resp. dít by se nemělo nic zásadního. Rapidní zlepšení by mohlo nastat v srpnu, to by se mohly dít až osudové události pozitivního charakteru. Můžete v té době potkat toho pravého či pravou a zažít až euforické pocity.

VÁHY

Vy můžete na počátku roku být tím, kdo si sám stojí v cestě. Je možné, že budete mít tendenci konat ve svůj neprospěch. Možná svou nerozhodností, ale spíše způsobem komunikace. Už v únoru by to ale mělo být lepší, nicméně pravděpodobnější je, že se věci spíše zdynamizují, a to na obě strany. Prostě budou se dít jak věci veskrze pozitivní, tak i ty opačné, problémové. Cítit se tak můžete jako mezi mlýnskými kameny. Takový tlak slibuje možný rychlý duchovní vývoj.

ŠTÍŘI

Vzhledem k tomu, že vašim znamením nyní putuje Saturn, měli byste se připravit na to, že počítat s nějakými hravými, radostnými a jinými podobnými aktivitami v tomto roce moc nemůžete. Saturn v astrologii symbolizuje zkoušky, omezení a problémy všeobecně. Astrologové také vědí, že i přísného, ale spravedlivého učitele, který vyžaduje řád a disciplínu. Jakmile toto je nastaveno, přestává škodit. Jinými slovy, pro tento rok to bude vašim úkolem.

STŘELCI

Rok 2013 zřejmě přivítáte, jak to ostatně vašemu znamení sluší, optimisticky, s elánem a nadšením. Vidět v něm budete velké možnosti k růstu a sebe-realizaci. Problémy vám možná budou dělat konflikty z úřady či úředníky a také vaše neochota se nějak podřizovat. Určité zklidnění a stagnace nastanou koncem jara, aby se hvězdy v průběhu léta opět dostaly do příznivého postavení vůči vašemu znamení. Můžete při tom sice zažívat určitou zmatenost, nicméně i tak vám hvězdy budou přát.

KOZOROZI

I v tomto roce bude ve vašem znamení pobývat Pluto, které v astrologii symbolizuje moc, sílu a také princip transformace. Je tak pravděpodobné, že se na vašem znamení budou tyto principy podepisovat. Zažívat byste měli období, kdy budete mít charisma, schopnost sebesprosazení a realizace svých zájmů. Eventuální komplikace můžete očekávat v průběhu dubna, dlouhé trvání by však mít neměly. Dá se tedy říci, že po celý rok by vám hvězdy měly být nakloněny. Tak toho využijte.

VODNÁŘI

Jak to tak vypadá, vstup do nového roku pro vás procházkou růžovou zahradou zrovna nebude. Nadít se můžete situací, které vás budou poněkud obtěžovat a život vám znepríjemňovat. Už v únoru se ale věci budou vylepšovat a jaro by vás mohlo zastihnout v docela dobré kondici. V létě se ovšem věci opět zkomplikují a můžete zažívat dosti problémové období. Na chvíli se pak stabilizují, aby poslední dva měsíce byl tlak opět vystupňován. Rok to nejspíš bude houpačkový.

RYBY

Možná že váš počátek roku bude poznamenán nějakým milostným či vztahovým zádrhelem, zklamáním či iluzí. To by vás mohlo poněkud zaskočit. Jaro by vás ale už mělo zastihnout v plné síle, optimismu a přísunu akční a dynamické energie. Konec jara vám ovšem opět přinese nějaká zaškobrtnutí, problémy a komplikace, naštěstí to nebude trvat dlouho a vy se můžete těšit na velkou přízeň hvězd v létě, navíc pro většinu z vás bude trvat až do konce roku. Vcelku vás tedy čeká rok hodně pozitivní.

Astrologie budoucnosti

Před nedávnem jsem narazil na rozhovor se slavným léčitelem, psychologem a bioenergetikem Sergejem Nikolajevičem Lazarevem. A musím říci, že jeho názory, postoje a vidění světa jsou mně velmi blízké, tím spíš, že zcela odpovídají většině toho, co sám ve své astrologické a ezoterické praxi již léta denně pozoruji.

Bohužel, mnoho lidí, kvůli tomu, že se seriózní astrologie zmocnil bulvár, bere astrologii jako pavědu. Jiní jsou naopak nekriticky přesvědčeni o tom, že ve hvězdách stojí vše, další zase, že věci se dějí proto, že na ně nějaké hvězdy působí, atp. Ne, tak to není. Astrologie zcela jistě funguje, ale ve hvězdách není vše, ani astrologie nepracuje s tím, že něco na někoho působí. To by bylo stejné, jako kdybychom tvrdili, že teploměr, který ukazuje teplotu 40 °C, je vinen, že dotyčný má chorobu. Teploměr pouze odráží skutečnost, ze které lze něco dedukovat. Postavení nebeských těles v sobě odráží informace, které za tisíce let zkoumání a shromažďování těchto poznatků astrologové dokážou číst. Je to vlastně taková kosmická DNA.

Astrologie vychází z předpokladu obsaženého ve spisu Herma Trismegistra Smaragdová deska, který se dá shrnout do známého: „Jak nahoře, tak dole, jak uvnitř, tak vně!“ Základním principem, na němž stojí, je dualita, resp. jednota protikladů. Ty jsou zastřešeny vyšším principem třetím – jednotícím. Ten princip mnozí ztotožňují s vesmírnými či božími zákony či jednoduše s Bohem.

To znamená, že stejně jako ve vesmíru, každému plusu odpovídá minus, každému světlu tma, každému teplu chlad, stejně tak v astrologii smrtelnému tělu odpovídá nesmrtelná duše. To znamená, že uvnitř každého těla sídlí duše. Každá duše je na cestě k vyšší dokonalosti. Jinými slovy, duše, které se rodí na této zemi, vstupují do těl a podmínek, které odpovídají úrovni její dosavadní vyspělosti. Dalo by se říci, že duše sem přichází jako žáci, kteří nastupují do školy. Do té nastupují proto, aby se něco naučili. Protože k dokonalosti duše nemů-

že dospět během jednoho života, rodí se opakovaně, a to vždy do takových podmínek, jaké si díky svému předchozímu konání a úsilí zasloužila.

Úroveň vývoje duše se odráží v horoskopu každého jednotlivce. Čím byla duše v minulém životě poctivější, čím více se naučila a dovedností si osvojila, tím více má v horoskopu pozitivních a vítaných aspektů. Ty jsou obvykle naznačeny tmavě a světle modrými čarami. A opačně, čím více duše dělala přešlapů, čím více ignorovala proces učení, tím horší podmínky po svůj další život získala. Ty jsou zase naznačeny čarami červenými a fialovými. Jinými slovy, duše, která na svém vývoji poctivě pracuje, snaží se být v souladu s vyššími zákony, božím řádem, má lepší podmínky pro žití. A opačně, čím více předvádí opak, tím drsnějších podmínek se obvykle v dalším životě dočká. Ty jsou pak nastaveny tak, že dotyčný buď musí dobrovolně jít tzv. „čistě a rovně“, anebo se musí smířit s tím, že se v životě nudit opravdu nebude. Respektive že jej budou potkávat nepříjemné události, které jej budou směřovat tak, aby šel ve svém životě správně. Dalo by se říci, že má jakýsi zostřený dozor. Funguje to tak, jak říká jeden můj přítel, který se duchovněm a ezoterikou zabývá přes tři desítky let a který má svůj horoskop s převahou nesouladných aspektů – tedy čar červených a fialových: „Viš, kdybych jen na chvíli pomyslel, že ukradnu v samoobsluze rohlík, tak přijdu domů a mám vykradený celý dům!“ Prostě reakce – ve formě výchovné lekce přichází obvykle záhy.

Vyzrálější duše toto samozřejmě intuitivně vědí, a proto je obvykle ani nenapadne ta vyšší pravidla porušovat. Bohužel, v dnešním světě konzumu lze pozorovat, že lidstvo směřuje jinam, než je záhodno. Z mého pohledu se tak celá naše západní civilizace nachází v krizi, která může dokonce vyústit v její

smrt. Není to krize způsobená politikou, ekonomikou, ekologií atp. – to jsou pouze důsledky. Je to krize způsobená našim nesprávným myšlením a nepochopením souvislostí. Naše současná civilizace je postavena na materialistickém principu ignorujícím principy duchovní. Nerespektuje vyšší vesmírné zákony. Nechápe, resp. nechce chápat, že sklídí to, co zaslouží. Ignoruje univerzální zákony vztahu příčiny a následku. Vezmeme-li to ve vztahu k jednotlivci, postavila na první místo tělo a ignoruje duši. Postavila na první místo hmotu a ignoruje Boha. Nastavila převrácený systém hodnot. A to dlouhodobě fungovat nemůže.

V každodenních kontaktech s klienty a při náhledech do jejich horoskopů se stále přesvědčuji a utvrzuji v tom, že prvotní je duše a její vývoj určuje, jaké podmínky tělo vyfasuje příště.

Totéž potvrzuje i zkušenost léčitele Lazareva, který má dar, že dokáže vidět či cítit energie lidí. Dokáže číst informace v jejich individuálních polích, v jejich uších. I on říká, že se dnes a denně přesvědčuje o tom, jak negativní emoce a energie poškozují zdraví jejich nositele. Tvrdí, že když je člověk urážlivý, chamtivý, závistivý, nenávistný, pak se mu okamžitě deformuje aura a okamžitě se začnou objevovat zárodky jeho budoucích nemocí a neštěstí. A naopak, vidí, že když člověk pochopil smysl vesmírných zákonů, když se zaměřil na čistotu své duše, okamžitě dochází k pročišťování jeho aury a zlepšování zdraví. Na vlastní oči viděl a zažil, jak víra v Boha, mravní chování a láska v duši odstraňují i ty nejtěžší nemoci. Pochopil tak, proč lidé potřebují náboženství. Většina náboženství totiž odráží univerzální vesmírné zákony. Pokud pak lidé dodržují příkázání a mají lásku v duši, mají k dispozici ten nejučinnější lék na svá trápení a nastavují si mnohem lepší podmínky pro své další životy. Musí se však chovat správně navenek i uvnitř.

Milan Gelnar



INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

PROSINEC

- 7. 12. Praha – Základní seminář Diochi, od 18:00, Politických vězňů 15, Praha 1
- 10. 12. Praha – Večer zdraví s Vladimírem Ďurinou, od 17:00, Politických vězňů 15, Praha 1
- 10. 12. Litoměřice – Meditační seminář Alžběty Šofrové, od 10:00, vila Magnolie, Osvobození 21, Litoměřice
- 11. 12. Brno – Mgr. Pleskač – Bylinky jako prevence pro vaše zdraví, od 17:00, Dům odborů, Malinovského nám. 4, 4. p., Brno
- 15. 12. Rakovník – Ra-Sheeba meditace, od 9:00, Vladislavova 2584, Rakovník
- 17. 12. Praha, Pondělní předvánoční posezení s M. Mekkiovou, hodnocení roku 2012 a důležitý přechod do roku 2013, od 18:00, Politických vězňů 15, Praha 1
- 22. 12. Rakovník – Meditace, od 9:00, Vladislavova 2584, Rakovník

Více informací v příslušném klubu (ČR) nebo na tel. +421 915 767 707 (SR). Seznam na protější straně.

Rodolfo Ferreira Frič, Alberto Vojtěch Frič (Yvonna Fričová ed.): Indiánská knížka,

Praha - Titanic 2012, 208 str.

Je to tak zvláštní kniha, říkali mi lidé, které jsem před vydáním požádala, aby si přečetli rukopis. Je to beletrie, literatura faktu, memoáry, odborné pojednání? Ano, to i ono; sborník textů, opatřených množstvím mých poznámek a vysvětlení. Dosud nevydané (nebo málo známé) zápisky a úvahy mladého A. V. Friče z počátku 20. století střídají vyprávění a dopisy jeho nejstaršího vnuka Rodolfa, dnes sedmdesátiletého paraguayského indiána z kmene Čamakoko. Spolu vytvářejí vskutku podivuhodný, nicméně skutečný příběh, který se odehrál v rozpětí jednoho století – a dosud neskončil.

Yvonna Fričová



INZERCE

2013 HVĚZDNÁ BRÁNA K NOVÉMU VĚKU

Nová kniha **Miloše Matuly** se zabývá nejen učením a tradicemi starověkých Mayů i jejich kalendářem, ale rovněž časovým zrychlením, starověkými civilizacemi a transformací vědomí v období let 1997 až 2026.

Cena: 349,-Kč.

K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz

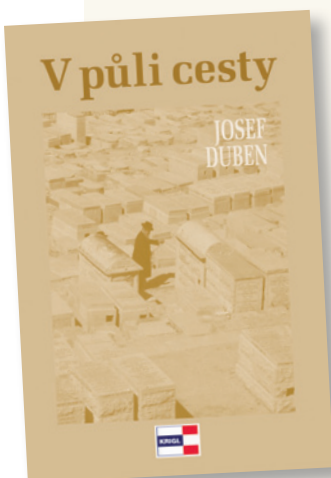


V půli cesty

ANOTACE

Cesta vždy vede odněkud někam, o tom není pochyb. Jenže málokdy vede přímo. A o tom je tato knížka. Tedy nic originálnějšího. Pokud lze hovořit o originalitě, tak snad tkví v tom, že si tyto otázky nakonec musí zodpovědět čtenář sám. Všechny návody jsou vždy jen subjektivní autorovy vývody, byť dobře myšlené. A tak je tomu ostatně i zde...


Je to pátá knížka Josefa Dubna, která se trochu tématem od předchozích mírně odlišuje. Je sice také občas o nějakém zvířátku, ale hlavním tématem je člověk, který, jde, nachází, hledá, vrací se, aby pak zase hleděl trochu dopředu....



REGENERACE VE SFÉŘE


UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ KLUBY DIOCHI

 Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz, www.diochi.cz

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlíková, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradeck@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
- Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutova, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

 Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
- Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 918 476 177
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jana Hermanová, Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po, Št, Št: 9:00–17:00 (obed 13:00–13:30), Út, Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15 **POZOR ZMENA** 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9.00–17.00 (obed 13:00 - 13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
- Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–13 a 13.30–17, Pi: 9:00–14:00, +421 917 177 686
- Mgr. Ľudmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Gabriela Kráľová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 877
- Marta Štefancíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178



sféra Pour Féliciter

DIACHI

2013

Děkujeme za vaši věrnost v roce 2012.

*Přejeme vám příjemné prožití
vánočních svátků!*

