

Sféra

DIOCHI INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

PYRAMIDA

Magické dědictví
z dávných dob

Léčivé silice:

KARDAMOM

Krása začíná uvnitř

**JARNÍ
DETOXIKACE**

**BEZ SMÍCHU
NELZE ŽÍT**

Radůza

**JDU SI,
KAM CHCI**

Cena: 38 Kč/1,65 €



9 771214 945012

04



 **DIOCHI**[®]



DIOCHI AKADEMIE

22. - 24. 5. 2015, Tábor



JIŽ PŘÍŠTÍ MĚSÍC

VÝJIMEČNÉ SPOJENÍ AKADEMIE S 12. VÝROČÍM DIOCHI
VZDĚLÁVÁNÍ | SDÍLENÍ | OSLAVA | PŘEKVAPENÍ | DÁRKY | RELAXACE

VSTUPENKY



Cena vstupenky: **3.450 Kč**

VSTUPENKY KUPUJTE V ESHOPU DIOCHI

WWW.DIOCHI.CZ, INFO@DIOCHI.CZ, +420 267 215 680

**NEVÁHEJTE
POČET VSTUPENEK JE OMEZEN**

**AKČNÍ
BALÍČKY**

**TROMBOSERIN
MULTIVITAMÍN**



**BUĎTE
VITÁLNÍ**

**vyberte si
svůj balíček**

VYDÁVÁ:

Diochi, spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
IČ: 27087468

GENERÁLNÍ ŘEDITEL:

Štefan Novák

ŠÉFREDAKTORKA:

Blanka Neoralová
blanka.neoralova@diochi.cz

REDAKČNÍ RADA:

Vladimír Ďurina
Roberto Carlos Gomez Colman
Štefan Novák
Jana Ďurinová ml.
Lucie Žáková, DiS.

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ:

Michaela Latzel

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:

Mgr. Vít Černý
Vladimír Ďurina
MUDr. Lenka Hodková
prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.
MUDr. Zuzana Krausová
Ing. Radka Moudrá
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
Jana Štrbková
Terezie Zemánková

MARKETING, INZERCE:

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA REDAKCE:

Sféra – Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Tel.: +420267215680
Vychází jako měsíčník

Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR)
Mediaprint-Kapa
Pressegrosso, a. s. (SR)

Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto na titulní straně:

Alena Hrbková

Foto, není-li uvedeno jinak:

thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15503,
ISSN 1214-9454

TISK: Triangl, a. s.

Příští číslo vychází 26. 4. 2015



Homo erectus electronicus

Dovolte mi, milí čtenáři, nabídnout ke kávě minutový příběh číslo jedna:

Před umělohmotným stolkem na umělohmotné židli sedí slečna. Bez zájmu ukusuje umělohmotný pokrm, oči upírá na svůj mobil, píše zprávu. Usmívá se tak, že byste si k ní nejradyji přisedli. Píp píp. Slečně ustrnula ruka s jídlem na půli cesty. Zvedá telefon

tak prudce, až převrhne kelímek s Coca-Colou.

Jaké tajemství neznáme? Co se před námi skrývá? Vzduchem létají neviditelní poslové lásky zakletí do elektronických signálů, veřejnosti spíše známé jako SMS: JANO! CHCI TĚ! KDY TĚ UVIDÍM? AŽ VEČER? NE! HNED! JSEM TAM ZA PATNÁCT MINUT. LÁSKO!

Rychlá doba vyžaduje rychlé jednání. Tak tedy: sešli se, milovali se. Vzali se, narodilo se dítě. Žili, byli, pracovali, až jednoho dne Jan náhle umřel.

Jana se choulí v křesle a pláče. Prohrabala všechny šuplíky v marné touze najít alespoň jeden dopis. Tak ráda by si připomněla Janova dávná toužebná slova. Display potměňl.

K moučnicku minutový příběh číslo dvě:

Setmělá místnost, tlumená hudba. Vidíme jenom jistého mladého muže, říkáme mu M. W. Tvář mu ozařuje svět monitoru. Prsty běhají po klávesnici sem tam, tam sem. Na okamžik se zarazil, přejel očima dílo a potvrdil příkaz odeslat. Druhý den je tu zase, třetí, čtvrtý opět.

Jaký magnetismus ho přitahuje před obrazovku?

Je to slavný spisovatel, ale ještě o tom neví. Zatím sedí den co den u svého počítače a potřeba sdělit někomu dalšímu své zážitky ho nutí posílat svým kamarádům předlouhé e-maily: Co naplat, že jsou nabitě jasnými myšlenkami a svěžými vtípky. Kdo z jeho přátel je nadán jasnovidectvím a všechny e-maily si pečlivě uchovává a tiskne? Většina z nich skončí neúspěšným stiskem tlačítka SMAZAT VŠECHNO. Lidstvo přichází o Mistrovu ranou tvorbu.

Ke zmrzlinovému poháru příběh číslo tři:

Bělovlasá paní klečí před skříní. Přendává prádlo ze strany na stranu, vrtí hlavou. Strká ruce pod hromádky ručníků, nočních košil, utěrek. Tu jí přes tvář přeběhne paprsek úsměvu, na světle božím se objevuje hromádka dopisů, ovázaná sametovou stužkou. Stařenka se vrací do houpacího křesla, nasazuje si brýle a začíná číst: Drahá Emo...

Zeměkoule se otáčí tak rychle, až se nám z toho točí hlava.

Převratné vynálezy nám převrátily život vzhůru nohama.

Na vzpomínky není čas. Rukou psané dopisy, jako symbol vyjádření lásky či úcty k adresátovi, takřka vymizely.

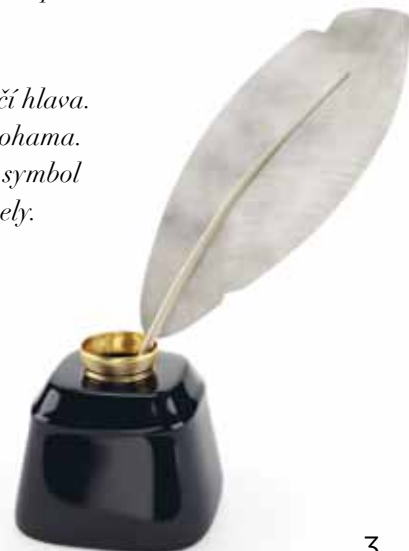
Věci jsou pouze na jedno použití.

Není to škoda?

Blanka Neoralová

šéfredaktorka

blanka.neoralova@diochi.cz



Obsah

6 Darwinovy ceny

Vyznamenání, které si neužijete

9 Játra

Chemická továrna našeho těla

14 Numerologie

Jaká máte osudová čísla?

18 Dokážeme ještě být sami?

22 Škola Diochi

Co se děje na Slovensku



30 Škola lidství a hojnosti

Já a energie

32 Úsměv!

Nezapomínejme na něj

34 Cesta k harmonii

Léčivá moc pyramid

39 Tip na výlet

Dostaveníčko s Anežkou

40 Kam za kulturou

42 Nové knihy

43 Českým rokem krok za krokem – Velikonoce

46 Co nám v dubnu sdělují hvězdy

48 Horoskop

49 Křížovka o ceny



11

Rozhovor s Radúzou

Jdu si, kam chci...

25

Silicář

Léčivá silice z kardamomu



27

Jarní detox

Krása začíná uvnitř



DIAGNOSTIKY DUBEN VLADIMÍR ĎURINA

LIBEREC

9. 4. 2015 od 13.00 hod.
Ruprechtická 15

PROSTĚJOV

23. 4. 2015 od 17.00 hod.
KaS Centrum, Komenského 6

PRAHA

27. 4. 2015 14.00 – 18.00 hod.
Politických vězňů 15, 1. patro

28. 4. 2015 10.00 – 13.00 hod.
Politických vězňů 15, 1. patro

**OSLAVTE S NÁMI 12. VÝROČÍ DIOCHI
SRDEČNĚ VÁS ZVEME!**
Více se dočtete na str. 21.



DIOCHI AKADEMIE
22. - 24.5.2015, Hotel Dvořák, Tábor

VZDĚLÁVÁNÍ • SDÍLENÍ • OSLAVA • PŘEKVAPENÍ • DÁRKY • RELAXACE

DALŠÍ AKCE

BRNO

Reflexologie v praxi
11.–12. 4. 9.00 – 17.00 hod.,
Centrum Via Lucis
- Klub Diochi, Cejl 7

Nerudova škola středu
26.–27. 4. 9.00 – 17.00 hod.,
Centrum Via Lucis
- Klub Diochi, Cejl 7



28

Duben – měsíc draka

Plánujeme

36

Život s anděly



44

Myslet či nemyslet?

Svět podle Osha



NABÍDKA PRÁCE – PLZEŇ KONZULTANT KOORDINÁTOR



Vyznáváte zdravý životní styl?
Chcete jej předávat ostatním?
Pro nově otevřené Centrum
Diochi v Plzni hledáme
nového spolupracovníka.

NÁPLŇ PRÁCE:

- zajištění chodu a propagace Centra Diochi v Plzni
- poskytování služeb konzultanta zdravého životního stylu
- prodej produktů Diochi
- akvizice nových zákazníků, klientský servis
- organizace propagačních akcí

POŽADUJEME:

- vztah k oboru zdravé výživy, zdravému životnímu stylu, alternativní medicíně
- organizační schopnosti, snaha učit se novým věcem, prodejní dovednosti
- komunikace a příjemné vystupování
- středoškolské vzdělání s maturitou
- práce na PC
- čistý trestní rejstřík
- základní znalost NJ, AJ výhodou
- řídičské oprávnění skupiny B výhodou

NABÍZÍME:

- zajímavou práci se zajímavými lidmi
- osobní rozvoj
- odborné zaškolení
- práci na plný úvazek
- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- zázemí silné a stabilní společnosti zaměřené na zdravý životní styl, alternativní medicínu
- nástupní plat: 15 000 Kč
- služební telefon
- po uplynutí zkušební doby další bonusy a prémiové ohodnocení

Své životopisy s referencemi
zasílejte na e-mail:
barbora.jankovska@diochi.cz

Přijďte za námi

SRDEČNĚ VÁS ZVEME

INTERBEAUTY PRAGUE

10. – 11. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

- vyzkoušíte Diolift hydrogel na vlastní kůži
- masáže rukou
- soutěže o ceny
- brožurka liftingové masáže
- beauty balíčky za výhodné ceny

FESTIVAL EVOLUTION

17. – 19. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

- diagnostiky Vladimír Ďurina a Hana Grasslová
- liftingové a energetické masáže
- brožurka liftingové masáže
- vyzkoušíte Diolift hydrogel na vlastní kůži
- soutěže o ceny
- Diochi přednášky
- veletržní balíčky za výhodné ceny

SEMINÁŘ AROMATERAPIE

- MICHEL VANHOVE

25. – 26. 4. 2015

Wellness hotel STEP PRAHA 9

- přednášky na téma vzájemně se podporující působení esenciálních olejů a jejich využití

SLEVA 15 % na vstupné pro čtenáře časopisu Sféra a členy klubu Diochi

OSHO Cesta k radostnému

životu se Sférou

29. 4. 2015

PARDUBICE

- OSHO Kundalini meditace
- Naučíme se pozorovat, ne jen stále hodnotit.
- Zlepšíme si zdraví.

DÍTĚ *z transplantované dělohy*

Transplantace dělohy není tak úplnou novinkou. Na světě je již jedenáct žen, které se této poměrně neobvyklé, ale důležité proceduře podrobily. Dalším významným mezníkem je ovšem skutečnost, že se nyní jedné z těchto žen narodilo zdravé dítě. Již dva týdny po transplantaci se objevila první menstruace a o rok později podstoupila tato žena umělé oplodnění. V 31. týdnu přišel na svět císařským řezem živý a zdravý chlapec.



DARWINOVA CENA

Darwinova cena ironicky označuje lidi, „kteří se zasloužili o zlepšení lidského genofondu tím, že se z něj sami odstranili hloupým způsobem“. Cena je pojmenována po Charlesi Darwinovi, zakladateli evoluční biologie. Nejde o žádné hmotné ocenění, uděluje se na internetové stránce www.darwinawards.com jen jako určité uznání (obvykle posmrtné).

Principem ceny je předpoklad, že lidská hloupost, která tak způsobí smrt svému nositeli, je dána geneticky. V duchu Darwinovy teorie přirozeného výběru se

tento nebezpečný gen odstraňuje tím, že jeho (hloupý) nositel zahyne. Obvykle se to stane nějakým kuriózním způsobem.

Příběhy lidí, kteří si sami přivodili kuriózní smrt neuvěřitelně hloupým způsobem (např. muž, který si na své auto namontoval startovací raketu pro nákladní letadla), zpočátku kolovaly jen prostřednictvím e-mailů. V roce 1993 je americká bioložka Wendy Northcuttová začala sbírat a později založila web www.darwinawards.com, na němž se ceny udělují.

PRO ZÍSKÁNÍ CENY JE NUTNÉ SPLNIT PĚT POŽADAVKŮ:

- Neschopnost reprodukce – nominovaný se musí zabít nebo sterilizovat.
- Skutečně výjimečné a neuvěřitelné selhání soudnosti – kandidátova hloupost musí být jedinečná, některé příliš běžné konané hlouposti (např. hraní ruské rulety, v čemž je výjimkou ocenění mladíka, který zmíněnou hru hrál s automatickou pistolí; močení na třetí kolejnici v metru) jsou z nominací výslovně vyloučeny.
- Kandidát se z genofondu musí odstranit sám, svou vlastní hloupostí.
- Kandidát musí být schopen jasného úsudku (cenu nemohou dostat mentálně retardovaní, duševně nemocní a děti do šestnácti let).
- Pravdivost – událost musí být ověřená.

V souvislosti s udělováním Darwinových cen se objevila v prosinci 2014 v prestižním časopise *British Medical Journal* analýza, která zkoumala 332 ověřených nominací. Autoři analýzy vyřadili z celkového počtu 14 případů, zahrnujících obě pohlaví (např. manželský pár, který provedl nějakou šílenost splňující výše uvedená kritéria). Ze zbývajících 318 případů jich měli 282 na svědomí muži, kdežto ženy pouze 36. Z pohledu Darwinových cen jsou tedy muži jasně to poněkud méně inteligentní pohlaví.



ČEŠI nežijí zdravě

Podle informací Ministerstva zdravotnictví ČR roste u Čechů počet závažných onemocnění souvisejících s nezdravým životním stylem. V současnosti tak trpí velkou nadváhou dokonce obezitou více než 57 % dospělé české populace, což řadí Českou republiku po Anglii, Maltě a Maďarsku na 4. místo v Evropě. Nadváha a obezita pak koresponduje například s nárůstem počtu osob trpících diabetem II. typu, kterých se v Česku již nyní podle ministerstva léčí na 850 tisíc, či s přibýváním počtu osob s vysokým krevním tlakem.

Základním problémem ve výživě Čechů není podle údajů ministerstva primárně nedostatek zdravých potravin na trhu, ale nevyvážená dostupnost a skladba stravy, nadměrný energetický příjem, nedostatek zeleniny a ovoce, vysoká konzumace soli či nepravidelné stravování. Poměrně časté je také používání méně vhodných způsobů přípravy jídel, jako je smažení nebo fritování. U všech populačních skupin v Česku byl tak podle ministerstva zjištěn zvýšený příjem tuků a jednoduchých cukrů, u mužů pak i více cholesterolu a sodíku, než je stanoveno ve výživových cílech Světové zdravotnické organizace.

Světová zdravotnická organizace také léta varuje, že obezita je jedním z největších zdravotních problémů po celém světě. Nadbytečná kila

souvisejí s předčasnými úmrtími a jsou rizikovým faktorem pro kardiovaskulární choroby, cukrovku i nádorová onemocnění. Kromě toho je nadváha často spojována s četnými dalšími zdravotními problémy, jako je vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, syndrom spánkové apnoe a dušnost, astma či komplikace v těhotenství. Četné výzkumy potvrzují rovněž souvislost se závažnými změnami nálady a dokonce depresemi.

Podle předních odborníků si však Češi v poslední době zdravotní potíže spojené s nevhodným životním stylem stále více uvědomují a začínají se postupně raději přiklánět ke světovému trendu zdravého stravování. Posun v uvažování Čechů je velmi patrný také v případě tuzemských nákupních center, v rámci kterých provozuje své podniky řada fastfoodových i klasických restaurací. Podle odborníků začíná přibývat podniků se zdravými pokrmy, s mořskými plody, saláty či lehkou italskou kuchyní.



SALÁT na Marsu



V době, kdy se na Marsu pohybuje vozítko Curiosity, vědci na Zemi přemýšlejí již o tom, jak by se dalo na Mars doletět s lidskou posádkou. Dokonce se už hlásí dobrovolníci na tuto dobrodružnou cestu. I když tato cesta na „one way ticket“, tedy bez zpáteční „jízdenky“ nebude tak nákladná jako cesta s návratem, počítá se s dlouhodobým pobytem astronautů na Marsu. A což takhle dát si křupavoučeký salát? Nový projekt britské univerzity v Southamptonu si klade za cíl právě pěstování čerstvého salátu v podmínkách kosmického letu.

Vedoucí projektu LettuceOnMars (Salát na Marsu) Suzanna Lucarotti vysvětlila: „Chcete-li žít na jiných planetách, potřebujete tam pěstovat potraviny. Tento plán je technicky proveditelný.“

Projekt předpokládá vyslání skleníku, semen, vody a živin a dalších systémů pro elektronické řízení a zpracování do vesmíru. Skleník bude cestou na Mars neaktivní a semena salátu budou zmrazena. Po bezpečném přistání na planetě začne přistávací modul dodávat energii tak, aby se teplota udržela v rozmezí 21 až 24 °C. Oxid uhličitý se má získávat z marsovské atmosféry. Salát se bude pěstovat bez půdy a bude pravidelně postřikován vodou s živinami (aeroponický způsob pěstování rostlin). Za uvedených podmínek by měl salát dobře prospívat.

Inzerce

Létejte s námi do celého světa

| STUDENT | AGENCY |

letenka TAM I ZPĚT

BASILEJ

od 1 675 Kč*

náš tip

letenka TAM I ZPĚT

DUBAJ

od 6 615 Kč*

náš tip

K letence zajistíme kompletní servis:

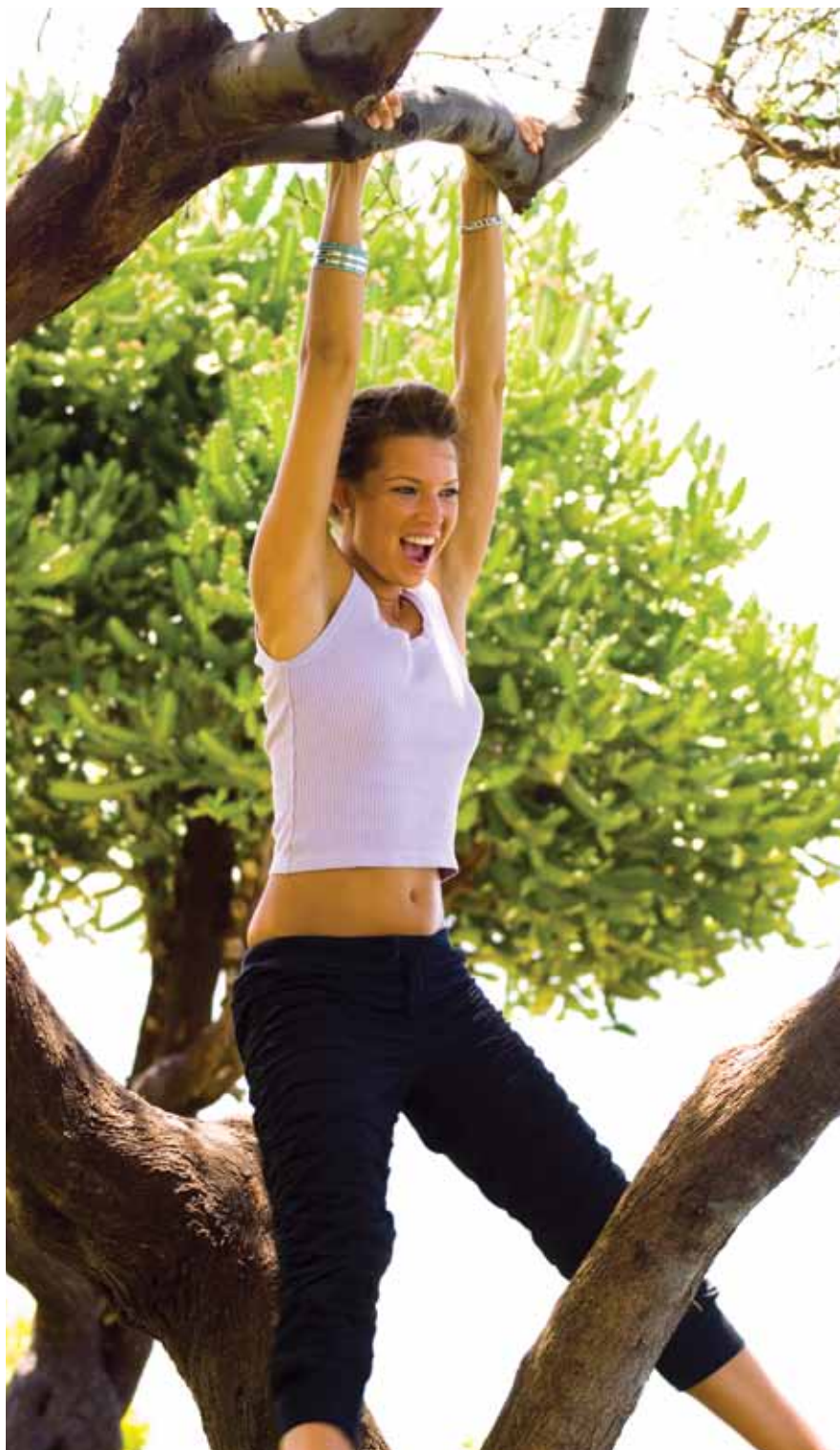
- ubytování • pojištění • víza • pronájem aut
- parkování u letiště • dárek k letence

www.studentagency.cz

* Cena včetně všech poplatků, platná v době tisku.

JÁTRA

*chemická továrna
našeho organismu*



Leží pod pravým žeberním obloukem, zasahují i na levou stranu. Váží asi kolem 1,5 kg. Pod játry je uložen žlučník. Játra zpravidla nepřesahují pravý žeberní oblouk. Jsou hmatná tehdy, jsou-li zvětšená. Jaterní buňky tvoří jaterní lalůčky, které jsou funkční jednotkou jater. Jaterní buňky vytvářejí žluč.

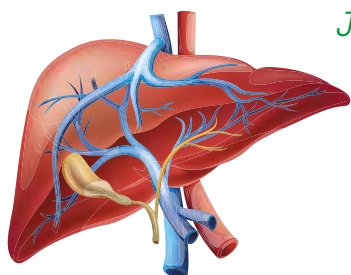
Funkce jater

Játra mají kolem 500 funkcí. Přeměňují živiny – cukry, tuky i bílkoviny. Jsou metabolickou továrnou těla. Také fungují jako zásobárna živin (zejména cukrů, také tuků, v minimální míře i bílkovin). Dále přeměňují vitamíny a hormony. Jsou zásobárnou vitamínů (B12), vytvářejí cholesterol, žluč. Mají význam při srážení krve, jsou i zásobárnou krve, regulují tak krevní oběh a objem cirkulující krve. Vytvářejí teplo – v játrech vzniká 1/7 tělesného tepla v těle. Detoxikují organismus od škodlivých látek zevních i vnitřních. Dokážou regenerovat svoji tkáň i ze zbylých 10 %.

Příznaky onemocnění jater z pohledu klasické medicíny

Pokud dojde k onemocnění jater, objeví se celá řada příznaků, které nás upozorní na problém s játry. Jedním z nich je ikterus (žloutenka). Vzniká v důsledku neschopnosti jaterních buněk metabolizovat žlučové barvivo bilirubin. Svědění kůže je projevem zhoršení metabolismu žlučových kyselin. K dalším příznakům patří nevolnost, pocit na zvracení, tlak v pravém podžebří, únava, teploty, zimnice, třesavky. Vnímáme ztrátu pocitu zdraví, nevykonnost, snížení odolnosti vůči nemocem v důsledku zhoršené tvorby bílkovin účastnicích se imunitních reakcí. K příznakům při vystupňovaných potížích patří zarudnutí dlaní, bolesti konečků prstů, projevy osteoporózy, xantelazmata očních víček. Další progresse vede k život ohrožujícímu stavu – krvácení z jícnových varixů (městků). U nemocí jater bývá často i zvětšená slezina.

Významná bývá i porucha žláz s vnitřní sekrecí, atrofie varlat, poruchy potence, gynekomastie (zvětšení prsních žláz), ztráta ochlupení, u žen snížení menstruace až její vymizení. Přítomnost tekutiny v břišní dutině – ascites – a následná jaterní encefalopatie již svědčí pro selhávání jater (neurologické a psychiatrické příznaky – třes horních končetin, změny povahových rysů, apatie, spavost, euforie, agrese, inverze spánku, tj. spaní ve dne, ne v noci, dezorientace, změna písma, změna vyslovování, pomalé odpovědi). Konečnou fází je jaterní kóma. Úmrtnost v těchto případech bývá až 80 %.



Játra jsou největším orgánem v těle. Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů našeho těla. Bez jater se nedá žít. Je to chemická továrna našeho organismu.
MUDr. Lenka Hodková

Funkce jater z pohledu čínské medicíny

Játra mají klíčovou funkci při hromadění krve a rozdělování stejnoměrného toku energie v celém těle a vědomí. Zdravá játra jsou jako mladý strom – vysoký, pružný, ohebný, zelený, přesto pevně zakotvený v půdě, ve větru se ohýbá plynule, bez námahy a vyváženě. Nerovnováha znamená strnulost, jsme rozlámaní, dřevění, strnulí jak tělesně, tak i duševně.

Příznaky onemocnění nebo zatížení jater z hlediska čínské medicíny

Na rozdíl od klasické medicíny, čínská medicína dává do souvislosti vztah jater a očí, kloubů, vazů, šlach, nehtů.

ÚNAVA

Ta vzniká, když játra nemohou v noci v době své největší aktivity filtrovat krev a čistit ji (v důsledku nadměrných nočních aktivit, pracovních směn atd.), pak se probouzí unavení a únava se stupňuje. Zatížená játra se projevují tím, že se člověk pravidelně probouzí kolem 1.–3. hodiny ránní.

ZTUHLOST, POTÍŽE S OHÝBÁNÍM A NATAHOVÁNÍM KLOUBŮ, NECITLIVOST, KŘEČE VE SVALECH

Pokud není dostatečně očištěná krev, nejsou dobře vyživovány šlachy a vazy. Některé toxiny neumějí játra zpracovat, ty pak mohou poškodit vlastní jaterní tkáň a vzniknou nové příznaky nemocí včetně alergií – takto vysvětluje vznik alergií čínská medicína.

POTÍŽE S OČIMA

Projevují se suchostí, zarudnutím, šeroslepostí, šedým zákalem (katarakta), zeleným zákalem (glaukom), rozmazaným viděním nebo černými skvrnami v zorném poli. Špatný stav jater se odrazí i na nehtech, které jsou měkké, lámavé, vroubkované, často se štěpí.

GYNEKOLOGICKÉ PŘÍZNAKY

Jsou ovlivňovány játry díky tomu, že meridián jater prochází kolem zóny genitálií a přes prsa – odtud pramení premenstruační syndrom, menstruační problémy, napětí v prsou, bolesti v prsou, uzliny a zduřeniny v prsou.

Čínská medicína vnímá i jaterní emoce

Mohou to být: hněv, podrážděnost, potlačování pocitů, deprese, neschopnost plánovat nebo organizovat, nadměrně

přesné plánování, netrpělivost, frustrace, strnulost, náladovost, křik, negativní myšlení, agrese, nervózní napětí.

Přetížená játra se projevují často výbuchy hněvu, křikem, neovládáním se. Pokud jsou pocity nenávisti a zlosti chronicky blokovány, střídá se hněv a deprese. Deprese jaterního typu následují vždy po čase dlouhodobého stresu a tlaku, které si vždy vyžádají svoji daň.

Játra stojí i za jakoukoli náruživostí a závislostmi

Může to být alkoholismus, drogy, jídlo, patologické hráčství. Skladují emocionální odpad, to, co nejsme schopni vyjádřit – nenávisť, závist, zlost, žárlivost, odmítání sebe sama. Pokud se emoce nahromadí, brání správné funkci jater. Negativní pocity a myšlenky ovlivní i imunitní systém těla. Je velmi důležité se umět zbavovat škodlivých emocí a nenechat je v sobě, jinak se energetickému propadu nevyhne a psychicky se zhroutíme.

Fyzické příznaky se shodují víceméně s klasickou medicínou – nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, migréna, nadýmání, odulost břicha, hemeroidy, modřiny, zácpa, slabé nehty. Nadměrné napětí svalů – zejména šíjových a ramenních.

Jaké jsou nejčastější příčiny poškození jater a jaká jsou častá jaterní onemocnění?

Játra mohou být poškozena toxickými látkami – jedy hub, plísníovými toxiny, chemikáliemi, léky, dále mikrobiálními toxiny a samotnými mikroorganismy, zejména viry. K nejběžnějším onemocněním patří hepatitidy, tedy jaterní záněty, dále jaterní cirhózy, metabolické poruchy jater (často vrozené – na genetickém podkladu). S dalším postižením jater se můžeme setkat i při mimojaterních nemocech nebo v těhotenství. K nejzávažnějším patří také nádory jater.

Při všech onemocněních dochází ke žloutence (žluté zbarvení pokožky a sliznic v důsledku hromadění žlučového barviva), k cholestáze, tj. hromadění žluči, portální hypertenzi (zvýšený tlak ve vratnicové žíle – vena portae přivádějící do jater krev z trávicího traktu, díky překážce při průchodu játry) a posléze k jaterní nedostatečnosti až selhání v důsledku úbytku funkční tkáně. Plně vznikne při vyřazení 7/8 jaterní tkáně.

Toxické poškození jater

POŠKOZENÍ LÉKY – antibiotika, cytostatika, chemoterapeutika, hormony (včetně antikoncepce nebo hormonální substituce),

Zdravá játra jsou jako mladý strom – vysoký, pružný, ohebný, zelený, přesto pevně zakotvený v půdě, ve větru se ohýbá.

tuberkulostatika, anabolika, psychofarmaka, urikosurika (k vylučování kyseliny močové), antirevmatika, sedativa, anestetika, paracetamol (Paralen). Existuje 250 druhů hepatotoxických (játra poškozujících) léků. K poškození může dojít již při prvním užití, nebo až po opakovaném.

TOXICKÉ POŠKOZENÍ ALKOHOLEM

toxický účinek alkoholu je větší u žen, alkoholismus je z jedné třetiny u nás příčinou jaterních cirhóz.

TOXICKÉ POŠKOZENÍ PRŮMYSLOVÝMI JEDY, CHEMIKÁLIEMI

aceton, trichloretylen, tetrachlormetan, benzen, toluen, xylen, pesticidy, organofosfáty, insekticidy, pesticidy, herbicidy, formaldehyd, dezinfekce, barviva, spreje...

POŠKOZENÍ PŘÍRODNÍMI JEDY

houbami – muchomůrka zelená, tygrováná; plísníovými toxiny – aflatoxin (plíseň *Aspergillus flavus*).

Častá jaterní onemocnění

Jsou způsobeny viry hepatitid A, B, C, E a dalšími. Zánět jater také mohou způsobit viry EBV.

HEPATITIS A – je takzvaná „nemoc špinavých rukou“. Je způsobena RNA virem. Jde o nejčastější akutní virovou hepatitidu. Inkubační doba je 15 až 50 dní. K prvním příznakům se řadí příznaky chřipkové – slabost, nechutenství, zvýšená teplota, posléze tlak v pravém podžebří nebo nadbřišku, průjem. Dochází ke zvětšení jater a sleziny, také lymfatických uzlin. V laboratorních krevních odběrech jsou zvýšené jaterní testy. Léčba je symptomatická, klid na lůžku, dieta, zákaz alkoholu a léků, možnost imunizace imunoglobuliny (protilátkami).

HEPATITIS B – způsobena virem DNA. Přenáší se krví, sexuálním stykem a z matky na dítě během těhotenství. Inkubační doba je 30 až 180 dní. Spontánní vyléčení u dospělých bez poruch imunity je v 95%. Pacienti s hepatitidou B jsou infekční tak dlouho, dokud je v laboratorních odběrech pozitivní HBs antigen. ➔

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ NEBO ZATÍŽENÍ JATER Z HLEDISKA ČÍNSKÉ MEDICÍNY

ÚNAVA

- játra nemohou v noci v době své největší aktivity filtrovat krev a čistit ji
- probouzíme unavení a únava se stupňuje
- zatížení jater se projeví pravidelným probouzením kolem 1.–3. hodiny ranní

ZTUHLOST, POTÍŽE S OHÝBÁNÍM A NATAHOVÁNÍM KLOUBŮ, NECITLIVOST, KŘEČE VE SVALECH

- pokud není dostatečně očištěná krev, nejsou dobře vyživovány šlachy a vazy

POTÍŽE S OČIMA

- suchost, zarudnutí, šeroslepost
- šedý zákal (katarakta)
- zelený zákal (glaukom)
- rozmazané vidění nebo černé skvrny v zorném poli

NEKVALITNÍ NEHTY

- nehty jsou měkké, lárnivé, vroubkované, často se štěpí

GYNEKOLOGICKÉ PŘÍZNAKY

- premenstruační syndrom
- menstruační problémy
- napětí, bolesti v prsou, uzliny a zduřeniny v prsou

PSYCHIKA

- hněv, podrážděnost, potlačování pocitů, deprese
- neschopnost plánovat nebo organizovat, nadměrné přesné plánování
- netrpělivost, frustrace...

NÁRUŽIVOST A ZÁVISLOST

- alkoholismus, drogy, jídlo
- patologické hráčství...

PREPARÁTY DIOCHI JSOU JEDNOU Z MOŽNOSTÍ, JAK MŮŽEME PEČOVAT O SVÁ JÁTRA

DETOXIN

primární preparát určený k detoxikaci jater. Čistí významně i jaterní buňky. Významně se uplatňuje u jaterních cirhóz. Intocel působí velmi dobře u postižení jater viry – po hepatitidách A, B, dokáže řešit problémy i s hepatitidou C.

ASTOMIN

funguje u cholestáz a potíží spojených se žlučovými cestami.

VISTA CLEAR

preparát k detoxikaci jater i ledvin, kloubů a očí

Čaje

např. **SMILAX OFFICINALIS**, **WENDITA CALYSINA**, **LYCIUM CHINENSE**, **UNCARIA TOMENTOSA**

Pokud trvá déle než 6 měsíců, hovoříme o přetrvávající, tedy perzistující hepatitidě B. Perzistující hepatitida může přejít do jaterního selhání nebo do vzniku cirhózy či nádoru jater. Léčba je stejná jako u hepatitidy A s možností využití interferonu alfa.

HEPATITIS C – způsobena RNA virem. Jde o difúzní zánět jater. Přenos se uskutečňuje krví, během těhotenství a sexuálním stykem. Inkubační doba je 15 až 180 dní. V současné době má rostoucí tendenci, zejména u drogově závislých. Chronickou se stává po 6 měsících. Virus hepatitidy C je zodpovědný za 70 % všech hepatitid a 60 % hepatocelulárních karcinomů. Vyléčení je velmi obtížné. V průběhu 10 až 20 let se u postižených vyvine jaterní cirhóza, během dalších 5 let pak u 10–15 % pacientů karcinom jater. Příznaky jsou zpočátku jako u virové hepatitidy A. U chronické hepatitidy C se mohou objevit komplikace v podobě zánětu ledvin – glomerulonefritidy, autoimunitního zánětu štítné žlázy a dalších potíží. Léčebně se zkouší účinek interferonu alfa (Pegintron) a ribavirinu (Rebetol). Není zde ochrana proti další nákaze.

Po prodělaných hepatitidách se vyskytuje takzvaný **POSTHEPATICKÝ SYNDROM**. K potížím patří malátnost, únava, nechutenství, pokles hmotnosti, bolestivý tlak v břiše v pravém podžebří, nesnášenlivost tuků. Výsledky jaterních testů jsou ale normální. Tyto potíže mizí zpravidla do jednoho roku.

K dalším onemocněním patří **JATERNÍ CIRHÓZA**. Z jedné třetiny vzniká jako následek virového zánětu. Při cirhóze postupně dochází k vazivové přestavbě jaterní tkáně, která tím pádem ztrácí svoji funkci. Dalšími příčinami vzniku cirhóz jsou srdeční selhávání, chronický alkoholismus, vrozené poruchy metabolismu a jiné choroby. U některých cirhóz není příčina úplně jasná. K subjektivním potížím patří pocit tupého tlaku v pravém podžebří, zhoršený po fyzické a psychické zátěži, dále meteorismus, říhání, nesnášenlivost některých jídel (tučných), nevykonnost, únava, nechutenství. Často bývá nepoznána, může se poprvé manifestovat prudkým krvácením z jícnových varixů, nebo vznikem ascitu (volné tekutiny v břiše), anebo otoky dolních končetin, či žloutenkou. Se ztrátou funkčnosti jater přibývají další příznaky, jako je tvorba pavoučkových névů na přední ploše hrudníku a horních končetinách, paličkovité prsty, zarudnutí dlaní, krvácení z nosu, časté modřiny a řada dalších příznaků. Postupně vede až k jaternímu selhání.

VROZENÉ PORUCHY METABOLISMU

Vedou k hromadění mědi (Wilsonova choroba), či železa (hemochromatóza) a jejich následně

ukládání do jater, mozku, ledvin, slinivky, rohovky a jiných tkání. Podle toho se pak manifestují příznaky.

JINÁ POSTIŽENÍ JATER

Mohou se objevit v těhotenství nebo při mimojaterních nemocech jako je například mononukleóza, tuberkulóza, sarkoidóza, závažná střevní onemocnění, horečnatá onemocnění způsobená pneumokoky, salmonelami, brucelami...).

K závažným nemocem pak patří **NÁDORY JATER**. Mohou být zhoubné (maligní) – primární karcinom jater, nebo nezhoubné (benigní) – fibrom (z vaziva), lipom (z tuku), adenom (ze žláz), například po mnohaletém užívání antikoncepce, hemangiom (z cév) může ohrožovat krvácením. Játra jsou místem, kam často metastazují jiné nádory. Na játrech se vyskytují i **CYSTY**. Cysty mohou být dědičné (cystóza jater) nebo parazitární (echinokokové).

Možnosti alternativní medicíny při řešení onemocnění jater

Všeobecně lze říci z pohledu alternativní medicíny, že stav svých jater výrazně podceňujeme. Choroby výše uvedené nejsou v naší populaci tak četné jako například choroby kardiovaskulárního systému nebo alergie či onkologická onemocnění jiného typu, než jsou nádory jater. Vzhledem k našemu životnímu stylu, k potravě, kterou požíváme, k množství léků, které bereme, včetně anabolických hormonů, analgetik, hormonálních antikoncepčních přípravků, hormonální substituce, častého užívání antibiotik, psychofarmak, tj. sedativ, hypnotik či antidepresiv, vzhledem ke vzduchu, který dýcháme, si musíme uvědomit, že naše játra dnes a denně stále a opakovaně zatěžujeme. Pokud použijeme přírodní detoxikační preparáty k pravidelnému čištění jater, pak můžeme řadě nepříjemných stavů předejít, nebo dokonce, když už se nějaká nemoc jater objeví (např. infekční virová hepatitida, mononukleóza, posthepatický syndrom, toxické poškození...), můžeme játrům v období jejich nemoci výrazně pomoci. To, zda máme zatížená játra, můžeme posoudit podle četných příznaků uvedených výše.

Pozornost bychom měli věnovat také stravě, která by měla být pestrá, obsahovat zejména zelenou zeleninu. Důležité je vynechat potravu připravenou za pomoci chemických dochucovadel, konzervantů, barviv, stabilizátorů, to znamená mrtvou, nezdravou potravu. Je samozřejmostí vynechání přepalovaných tuků a nadměrné konzumace nezdravých tuků.

Opatrujme svá játra, udržujme je v čistotě, a ona se nám odvděčí. ☺

RADŮZA

JDU SI, KAM CHCI

(a nikdy mě nedoženou)

Nosí kanady velikosti 43, protože jiné dámské boty v její velikosti se neprodávají. Hraje na akordeon, klavír a zpívá. Vřelým něžným hlasem, anebo naopak řve. Slova jejích písní se s vámi nemazlí. Jindy mazlí. Někdy pátrají po smyslu života, někdy se těší na rande ve 4. patře v domě secesním. Chvillemi brečíte, chvílemi tancujete s rukama nad hlavou a na tváři máte onen nezaměnitelný úsměv. Člověka, který je šťastný a zapomněl řešit proč vlastně. Z jejího koncertu odcházíte s chutí otočit zeměkouli dvakrát dokola a takoví lepší. Blanka Neoralová

*...Papírový draky
slunce, hory, mraky
umět chtít to,
co mám
poznat, když
se mylím
opustit v tu chvíli
pro neznámé to,
co znám
Půjdu, kam
chci, a nikdy mě
nedoženou
musím jen
přiznat, oplakat,
zapomenout
Půjdu, kam
chci, a nikdy mě
nedoženou
musím jen
zapomenout...*

*...Autobus vypustil
poslední cestující
rozlétli se
do svých hnízd
proběhli městem
vedeni intuicí
jako bys v parku
na psa hvízd
i já běžím nocí
k misce s mlékem
ale ta je
vzhůru dnem
milence slyším
v pokoji nedalekém
začínaj svou cestu
dnem...*

Na svých koncertech předáváte lidem v publiku maximální množství energie. Lidé odcházejí „nabití“. Vracíme vám ji také, my posluchači?

Myslím, že tak to nefunguje. Že bych si „za odměnu“ trochu vysála publikum, než odejdu domů. Jsem spíš takový kanál, kterým proudí energie k publiku a trochu jí zbude i pro mě.

Kam si chodíte pro inspiraci, sílu a chuť do života?

Ráda a často chodím do přírody. Ať už jenom na procházku nebo na koni, lyžích či při lukostřelbě, vždy si v přírodě dobře odpočinu.

Před časem jste zmínila, že máte v sobě dětskou hravost. Máte ji stále? Jak ji v sobě najít a udržet? Pomáhají vám vaše dvě děti?

Nevím, jestli mám v sobě dětskou hravost. Spíše dětské vidění světa. Stále mi připadá nevsední a udivující, jako bych jej viděla poprvé. Žádný zvláštní rozdíl mezi mnou a mými dětmi nevidím. Všichni jsme stejně potrhlí a zapomnětliví, i mnoho zájmů máme společných, jen ony musejí chodit do školy a já ne. V tom mám velkou výhodu.

Jsou po vás, chodí si, kam chtějí, a zpívají si u toho?

Ano, podědily po mně ty nejhorší vlastnosti. Neustále si vymýšlejí nějaké příběhy, synek je dokonce sepisuje a opatřuje vlastními ilustracemi. Na sjezdovce mi vždycky ujedou, pořídila jsem jim proto reflexní vesty, abych si jejich lov usnadnila, ale stejně to není k ničemu, protože je nikdy nelapím oba najednou. Když jsem je naučila na kole, vjeli mi (v říjnu) schválně do rybníka... a tak, děti, no...

Byla jste vážně nemocná, už už jste se vydávala na druhý břeh. Jste tady, s námi, našťastí. Člověk většinou přehodnotí svůj pohled na další život. Co bylo pro vás to nejdůležitější, co jste si přinesla?

No, moc jsem toho nepřehodnotila. Myslím si to, co jsem si myslela odjakživa. Že je život příliš krátký na to, abychom ho trávili s lidmi, které nemilujeme, a činnostmi, které nemáme rádi. V omezené míře samozřejmě musíme nějaké neoblíbené činnosti (nesnáším mytí nádobí a úklid) vykonávat, spíš jde o to, že by člověk měl být tím, čím chce být, nebo by se o to měl ze všech sil pokusit. Neodkládat to na jindy, až bude hotové to nebo ono. Žádné „jindy“ nemusí přijít. Myslím, že je lepší litovat toho, co jsme udělali špatně, než litovat toho, co jsme neudělali vůbec. A to se mi, myslím, daří, mám ve svém životě velkou spoustu věcí, které jsem si opravdu mohla odpustit.



Foto: Alena Hrbková

Často mluvíte o Bohu, o tom, že vás vede, pomáhá vám. Kde jste se s ním potkala, kdo nebo co vám obrátilo k němu oči?

No, já o Bohu moc často nemluví. Zmínuji se o Něm ve svých písničkách, ale hovořit o něm mi nepřipadá příliš užitečné. On je, to je pro mne jasné. Nikoho o tom žádným způsobem nemůže přesvědčit nikdo jiný než On sám. A veškeré duchovní zážitky jsou nepřenositelné. Můžete mluvit hodiny a hodiny, nikdo to nepochopí, protože Boha není možné pochopit rozumem. Alespoň prozatím. I když kvantoví fyzici už jsou poměrně blízko k tomu, aby vědecky dokázali existenci Boha, jenže Bůh má smysl pro humor a tak to zařídil tak, že kvantové fyzice skoro nikdo nerozumí. A tak nám kvantově nefyzickým smrtelníkům k Jeho nalezení stále zbývá jen osobní prožitky a srdce.

Máte svého oblíbeného autora, učitele, vzor?

Ano, mám oblíbené autory. Řazeno chronologicky to jsou: Komenský, Erben, Němcová.

Vaše poslední CD Gaia je hluboké, mluvíte na něm k Bohu, texty jsou o víře, duši, poznávání. CD má velký úspěch, mám pocit i za sebe, že vaše slova se posluchačů přímo dotýkají, rezonují s nimi, vyvolávají další podobné myšlenky, krásné energie. Cítíte, že jsme se, my lidé, posunuli dál na cestě k duchovnímu poznávání a cítění?

Nerada to říkám, ale myslím, že svět se nijak nezměnil. Jeho podstatou je predace a pravidla vždy diktují ten silnější. Všechny děje se stále opakují dokola, lidé jsou nepoučitelní a znovu a znovu začínají nové konflikty. Nevím ani, jestli ve světě, kde život jednoho je podmíněn smrtí druhého (ať už pojídáme zvířata či rostliny), je možné dojít k absolutnímu souznění všech bytostí. Ani si nejsem jistá, jestli je to účelem tohoto světa. Možná se tu jen máme cosi naučit.

Záměrně se vyhýbáte médiím, jako byste ani nechtěla být „slavná“. Mnoho uměleckých osobností na svoji velkou popularitu nakonec doplatilo. Semlel i vás už nějak showbyznys?

Tak to asi není otázka pro mne, to by spíše měli říci jiní, jestli jsem se nějak změnila vlivem působení showbyznysu. Já si myslím, že jsem se změnila přirozeným



působením času na mou tělesnou schránku a na mou psýché.

Proč jste založila vlastní vydavatelství Radůza records? Přináší vám radost?

Protože si můžu dělat věci tak, jak chci.

Co chystáte nyní? Budete se věnovat i vážné hudbě?

Dopsala jsem teď veršovanou divadelní hru se zpěvy pro kladenské divadlo Lampion, napsala jsem povídkovou knihu, která bude spojena s CD – šestnáct spolu souvisejících povídek a ke každé je písnička. Vlastně je to takový knihomuzikál, já jsem tento literárně hudební útvar pojmenovala chansonetto, vydávat to budu v květnu. Chystám se také napsat hudbu k celovečernímu filmu Tenkrát v ráji a zdá se, že se nám rýsuje spolupráce s Plzeňskou filharmonií, takže to by mohlo být na pomezí populární a vážné hudby. A teď právě se chystám za paní učitelkou, která učí mého synka, protože jsem na ni byla drzá. 🐾

*...Šup tam rum do čaje
každej z nás vyhraje
hej, všem je tu hej
Z konečný tramvaje
pojedu do ráje
každej druhej tuhej...
Orchestr zaduje
každej se raduje
„tradá, tradá, tradá...“
i ten, co vzadu je,
valčíček tancuje
„tradá, tradá, tradá...“*

NUMER

2. část

Pro někoho šarlatánství, pro jiného seriózní metoda, která napomůže k objasnění v různých životních situacích. Pro mnoho z nás to jsou při numerologickém výkladu příjemné chvílky spojené s pohodou a relaxací. Alena Judit Bernardová

Číslo v našem datu narození nám poskytují mřížku – vzorec, kterým můžeme měřit zajímavosti své existence pro tento život. Z této mřížky je možno vyčíst všechny individuální schopnosti a předpoklady, s nimiž jsme se narodili, stejně jako naše záporné vlastnosti a ponaučení, která si na tomto světě musíme osvojit.

K sestavení individuální mřížky použijeme diagramu s čísly sestavenými do tří řádek po třech číslech. Nejjednodušší způsob, jak to provést, je nakreslit si magický čtverec, matematicky využívaný za starověku v mnoha zemích. Tento magický čtverec je rozdělen do devíti polí, takže každé číslo v něm bude mít svoje místo.

SESTAVENÍ MŘÍŽKY

3	6	9
2	5	8
1	4	7

Použijeme jednoduché uspořádání čísel. Začneme číslem jedna v dolním poli vlevo a budeme pokračovat přes všechny čtverečky, jak ukazuje následující obrázek. Nezáleží na tom, kolikrát se kterékoli z čísel v datu narození opakuje, umístíme ho vždy do příslušného pole. Žádné datum narození nemůže obsadit všechna pole, některá tudíž zůstanou prázdná.

Dejme tomu, že použijeme k numerologickému rozboru datum narození 17. 6. 1981.

Číslo 1 je v datu narození 3x.
 Číslo 2 zastoupeno není.
 Číslo 3 zastoupeno není.
 Číslo 4 zastoupeno není.
 Číslo 5 zastoupeno není.
 Číslo 6 je v datu narození 1x.
 Číslo 7 je v datu narození 1x.
 Číslo 8 je v datu narození 1x.
 Číslo 9 je v datu narození 1x.

	6	9
		8
111		7

3 představitost mentalita sexualita	6 vztah k domovu, partnerům, rodině, kráse	9 analytické schopnosti
2 intuice citlivost vnímavost	5 emocionální hloubka a zaujetí, tvorba	8 logika intelekt
1 slovní vyjadřování	4 praktičnost zručnost asertivita	7 pochopení účast

Každé číslo představuje určitou hladinu energie. Jaký typ energie to je, nám ukáže políčko, v němž je číslo umístěno. Jestliže je v určitém poli některé číslo vícekrát, má i zvýšenou hladinu energie v daném směru. Z toho mohou vznikat potíže, pokud se dotyčné osobě nepodaří tuto energii vhodným způsobem kompenzovat. Pojďme se tedy podívat na význam jednotlivých čísel v magické mřížce.

OLOGIE

ČÍSLO 1 Význam čísla 1 je slovní vyjadřování.

„Když toužíš po lásce, dávej lásku,
když chceš mít přítele, buď přítel.
Když chceš milosrdenství, buď milosrdný.
Když toužíš po kráse, zkrášluj svět kolem
pro druhé, protože tohle je zákon, nejen
dobrá věc, ale ZÁKON.“ Edgar Cayce

1		

VLASTNOSTI ČÍSLA 1 (PODLE JEHO MNOŽSTVÍ)

JEDNA 1

První pole v mřížce představuje slovní vyjadřování a do prvního pole umístíme všechny jedničky v datu narození dané osoby. Slovní vyjadřování je schopnost lidí vyjádřit své pocity slovy, což nemusí být totéž jako schopnost hovořit. Lidé s jednou 1 ve čtverci mají problémy vyjádřit své vnitřní pocity slovy. Poznáte je snadno – silné, mlčenlivé povahy, tak složité, že je těžko jim porozumět. Jsou proto často neprávem označováni jako citově chudí. Lidem s jednou 1 postačí vyjádřit své city jednou a přijde jim zatěžko pochopit, že jejich partner/ka by chtěl/a slyšet častěji, že je milován/a. Silná stránka lidí s jedničkou spočívá v tom, že v mnoha ohledech zůstávají sami sebou. Nenechají se nikým a ničím ovlivňovat. Jsou velmi cílevědomí a nenechají se lehce svést ze své cesty.

DVĚ 1

Nejhorší, co můžete udělat osobě s dvěma jedničkami, je to, že je nepustíte ke slovu a nedovolíte, aby se ze svých pocitů vypořádali, otevřeně si promluvili o tom, co cítí. Lidé s dvěma jedničkami v numerologické mřížce umějí podstatně snadněji vyjadřovat své pocity. Mají velkou potřebu dělit se o ně,

dávat jim průchod a reagují zklamaně, pokud je někdo zastaví. Bez problémů se svěří jiným a jsou připraveni přizpůsobit se, jsou-li přesvědčováni protiargumenty. Tito lidé potřebují neustálé ujišťování, že jsou milováni nebo uznáváni. Mají přirozeně problémy v případech, že ten druhý má jen jednu jedničku, a nemůže proto této potřebě rozumět.

TŘI 1

Lidé se třemi jedničkami ve čtverci se moc neradují, když je třeba se rozhodnout. Jsou si velmi dobře vědomi svých problémů, zhodnotí je ze všech stran a jsou vážně zmateni, které rozhodnutí je to správné. Potřebují čas, aby mohli problém nahlédnout ze všech stran, a člověk s nimi musí mít trpělivost, protože nutit je k rozhodnutí není vůbec nic platné. Když se ale rozhodnou, dají to jasně najevo. Někteří lidé s třemi jedničkami jsou buď velcí mluvkové, nebo – druhý extrém – velmi mlčenliví. Velmi málo o sobě a svých myšlenkách mluví. V každém případě si své nejhlubší a nevnitřnější pocity podrží pro sebe.

ČTYŘI 1

Kdo má v numerologické mřížce čtyřikrát jedničku, je klidný a velmi citlivý. Těmto lidem připadá zatěžko jasně vyjádřit své pocity, a proto bývají často nepochopeni. Cítí se nejistí a hledají partnera, jenž jim dá vnitřní stabilitu, ačkoliv navenek vystupují často velmi sebejistě. Lidé se čtyřmi jedničkami ztrácejí často svou sebejistotu a mohou být velmi nepříjemní, když nevědí jak dál nebo se cítí být zahrnutí do kouta. Je pro ně velmi důležité nahromaděnou energii rozumně odbourávat tak, aby našli vnitřní klid. Lidé se čtyřmi jedničkami cítí, že žádná slova nemohou vystihnout hloubku citů, v nichž se občas utápějí natolik, že se spíš snaží své emoce potlačit. Nejvyšší procento lidí se čtyřmi jedničkami v mřížce je v oblasti obchodu a financí, protože agresivita, kterou tito lidé pociťují, se dá v této oblasti dobře ventilovat.

PĚT A VÍCE 1

Pět nebo šest jedniček v tomto poli naznačuje další nárůst emocionální energie, která se projevuje krajní přecitlivělostí dané osoby. Znovu se setkáváme s neschopností tuto energii přiměřeně uvolnit. Tyto osoby mají často těžkosti navazovat vztahy, protože mají tendenci se před okolním světem stahovat, jen obtížně vycházejí i sami se sebou. Emoční energie je podstatně vyšší než u lidí se čtyřmi jedničkami v mřížce a vyšší je i neschopnost vyjádřit odpovídajícím způsobem své city a pocity. Aby se tito lidé chránili před svou vlastní nejistotou, uchylují se k tomu, že jiné slovně zraňují, a to raději dříve, než by byli oni sami snad zraněni. Což je samozřejmě v zásadě postaveno na hlavu, protože oni vlastně druhé zraňovat nechtějí, stejně tak jako si nepřejí být sami zraňováni. Člověk musí dát těmto lidem hodně důvěry, aby dokázali najít vnitřní harmonii a pozitivně přeměnit nahromaděnou energii.

KDYŽ CHYBÍ 1

My všichni narození do roku 2000 máme v datu narození přinejmenším jednu 1, a tím tedy přirozenou potřebu nezávislosti a v neposlední řadě také egoismus. Ale od roku 2000 tato 1 chybí. Znamená to, že lidem narozeným od tohoto roku bude scházet i onen tlak uskutečnit své Já v podobě, v jaké to dnes známe my. Budou se muset nově definovat, když budou chtít své cíle a přání uskutečnit, protože u těchto lidí stojí v popředí vědomí „my“.

IZOLOVANÁ JEDNIČKA

Pokud někomu chybí 2, 5 a 4, pak má izolovanou 1. Tyto osoby mají problémy vyjádřit správně své pocity. Nehovoří rádi o tom, co cítí, a často jsou proto druhými nesprávně nepochopeni. Mohou se projevovat výbuchy hněvu a pláče. Chybí jim spojení k dalším oblastem jejich rozumového a pociťového světa.

ČÍSLO 2

Význam čísla 2 je intuice, citlivost, vnímavost.

„Láska dává jenom sebe,
Láska bere jen od sebe.
Láska nic nevlastní,
Nemůžeš vlastnit lásku,
Neboť láska stačí sama sobě“

Chalil Džibrán

2		

Slovník definuje intuici jako „bezprostřední pochopení bez racionální úvahy“. Dvojka je číslo intuice, jemnocitu a pochopení pro druhé. Také v případě více dvojek, stejně jako u ostatních čísel, která se vyskytují v datu narození vícekrát, je velmi důležité odbourávat nahromaděné vnitřní napětí. Lidé s více dvojkami velmi často zachycují i podprahové napětí ve svém okolí, přitom ostatní si ho vůbec neuvědomují.

VLASTNOSTI ČÍSLA 2 (PODLE JEHO MNOŽSTVÍ)

JEDNA 2

Dvojka v mřížce je zárukou toho, že se jedná o člověka, který se rád přátelí a nikdy nikomu záměrně neublíží. Tito lidé mají přirozený dar schopnosti vcítit se do druhých, dar intuice a jemnocitu. Mohou se spolehnout na svůj vnitřní hlas, pokud jde o náš první dojem. Jsou mírumilovní, chápejí a veselí. Právě proto, že mají pochopení pro druhé, sami velmi oceňují partnerství a nikdy by svého partnera záměrně nezranili. Jsou velmi citliví na stres a potřebují se vždy stáhnout do klidného kouta, aby „natankovali“. Nejvyšší procento lidí s jedinou dvojkou je mezi filozofy, lékaři, inženýry a vědci.

DVĚ 2

Lidé se dvěma dvojkami v datu narození mají zvýšenou schopnost intuice, bývají ohleduplnými, romantickými milenci, kterým dělá větší potěšení dávat než přijímat. Vědí, co jejich partner chce skutečně říci, to znamená, že nejen naslouchají tomu, co je řečeno, nýbrž také tomu, co je tím skutečně míněno. Tato zesílená intuice je jako anténa na střeše: člověk přijímá

mnoha kanály a musí se učit zpracovávat nejrůznější dojmy a napětí. Je velmi důležité tuto zvýšenou citlivost vyrovnávat sportem nebo klidnou relaxací.

TŘI A VÍCE 2

Mnohočetné jedničky v prvním poli přináší nárůst energie, která má za následek zvýšenou citlivost daného člověka. Nárůst energie vyvolaný třemi či čtyřmi dvojkami má za následek zvýšení intuitivních schopností. Všimněte si, že člověk s více dvojkami v datu narození znenadání pocítí touhu jít do společnosti nebo na nějaké setkání. A pak má najednou zase chvíli, kdy cítí nepřekonatelnou potřebu zavřít se sám mezi čtyři stěny. Nemůže, přinejmenším na určitou dobu, vedle sebe vůbec nikoho snést. Za to je odpovědná jeho velká citlivost, která se projeví zejména tehdy, když je vydán všanc vnějším a podprahovým emocím, náladám. Pak propadne panice a musí pryč, protože ve společnosti je tolik „programů“, kolik je tam přítomno lidí. Nedělá to ovšem z neslušnosti, ale protože ho k tomu jeho vnímavost nutí. Lidé se třemi a více dvojkami by se měli naučit představit se svou vnitřní žaluzií, kterou stáhnou, kdykoliv se potřebují chránit před chaosem vnějších informací. To je ovšem obtížně proveditelné, proto by se měli pokoušet vyrovnávat nahromaděný stres nějakým koníčkem, který zabere hodně času. Nebezpečí, že propuknou v záchvat zuřivosti, je velké a leká především tyto lidi samotné, protože jsou v zásadě mírumilovní. Pro lidi s tak velkou citlivostí je velmi důležité naučit se zacházet s tímto nadáním konstruktivně a pokusit se dát mu nějaké vnitřní hranice.

KDYŽ CHYBÍ 2

Těmto lidem chybí jemnocit, schopnost přirozeně poznat, kdy mohou něco vyslovit a kdy raději ne. Často říkají věci, které jejich partner pocítuje jako zraňující. Většina těchto lidí ví, že se chovají jako slon v porcelánu. Hodně z nich ale necítí potřebu změnit se nebo modifikovat tuto vlastnost, a to i přesto, že se dostávají permanentně do potíží. Jejich úkolem je pracovat na tom, aby pečlivěji zvažovali, zda to, co říkají, musí být skutečně řečeno, nebo zda snad není lepší cesta, jak vyjádřit své pocity a přání, dokonce i zlost. Mají tendenci uplatňovat pouze své hledisko.

ČÍSLO 3

Význam čísla 3 je představitelství, mentalita, sexualita.

„Žádná žena se nikdy nezamiluje do muže, pokud o něm nemá lepší mínění, než si zaslouží.“ Ed Howe

3		

„Mentální postřeh“ je něco jiného než intuice. Zatímco intuice představuje schopnost dobře vnímat emocionálně, prostřednictvím našich smyslů, mentální postřeh znamená schopnost mysli obsáhnout abstraktní pojmy, které nemají s emocemi nic společného. Trojka je číslo duševní čilosti a rychlého úsudku. Lidé s trojkou v numerologické mřížce jsou společenšší a komunikativní. Stále mají nějaké nové nápady a vždy znovu se pídí po nových duševních výzvách.

VLASTNOSTI ČÍSLA 3 (PODLE JEHO MNOŽSTVÍ)

JEDNA 3

Lidé s jedinou trojkou v mřížce jsou schopni docházet k závěrům pomocí logiky. Jsou inteligentní a také názorně chápou čísla i abstraktní pojmy. Mají rádi kolem sebe jiné lidi, jsou družní a jsou také dobrými společníky. Jsou vtipní, tolerantní a tvůrčí. Často mají dobré nápady, nejsou ale vždy schopni provést je, protože rutinní práce jim neseďí. Může tomu být ale jinak, pokud mají v datu narození ještě 4 nebo 5. Tato čísla jim propůjčují potřebnou stabilitu a schopnost prosadit se. Osoby s jednou 3 jsou šarmantní, umí se vyjadřovat, i když mají příležitostně ostrý jazyk, rychle se učí, ale stejně rychle také zapomínají. Mají živou a silnou představivost, přičemž existuje nebezpečí, že jim jejich představivost občas přeroste přes hlavu. Jako milenci si lidé s 3 libují v rafinovaném svádění, tlumených světlech a snových představách. Je tu ale jedna zajímavost – právě mezi lidmi s trojkami jsou jedinci, kteří o sex nemají vůbec zájem.

DVĚ 3

Tito velmi inteligentní lidé mají zvýšené schopnosti používat dedukce a logické uvažování a jsou schopni dohlédnout daleko dopředu.



ČÍSLO 4

Význam čísla 4 je praktičnost, zručnost, asertivita.

„Největším štěstím v životě je vědomí, že nás někdo miluje, že nás miluje proto, jací jsme, nebo spíš přesto, jací jsme.“
Viktor Hugo

	4	

Čtyřka dodává mřížce stabilitu a vyvolává snahu po dokonalosti. Čtyřka je praktické číslo. Dává lidem talent organizovat sebe a svůj život. Jsou svědomití a vždy realističtí.

VLASTNOSTI ČÍSLA 4 (PODLE JEHO MNOŽSTVÍ)

JEDNA 4

Lidé s jedinou čtyřkou v mřížce jsou značně zruční, ale ve své snaze po dokonalosti občas toto nadání vůbec nerozpoznají. Čtyřka lidi uzemňuje, jsou praktičtí, umějí se prosadit a zastávají názor, že když něco dělají, dělají to správně. Přitom jde vždy nejdříve ze všeho o vlastní záležitost, popř. o něco, oč se sami zajímají. Lidé s jednou čtyřkou jsou dobří organizátoři. Nezajímá je teorie sama pro sebe, všechno musí mít nějakou praktickou hodnotu a být realizované, jinak je to pro ně nezajímavé. Lidé s jednou 4, ať je to muž nebo žena, jsou velmi zruční. Pro ně jsou věci, které vidí, ochutnávají či kterých se mohou dotknout, realitou. Čtyřka je ovšem také číslo, které zmenšuje důvěru v sebe sama, takže takoví lidé neustále pochybují o tom, zda jsou dost schopní dovést projekt, který si předsevzali, až do konce. Materiální jistota pro ně může hrát dominující roli.

DVĚ A TŘI 4

Dvě a tři 4 v mřížce zvyšují zručnost a zároveň i potřebu dokonalosti. Lidé se dvěma 4 musí dávat pozor na to, aby kolem sebe zbytečně nevytvářeli stres, protože jsou velcí perfekcionista. Všechno musí být přesně tak, jak si to představovali. Mají jen velmi málo porozumění pro lidi, kteří neodpovídají jejich představám perfekcionismu a k práci přistupují volněji. Pro ně má největší význam, když je všechno uděláno správně, tedy podle nich.

Proti tomu v zásadě nelze nic namítnout, pokud totéž nepožadují od svých partnerů, dětí nebo kolegů, kteří jsou nadáni jinak nebo nemají praktické schopnosti. Lidé se dvěma 4 se vždy diví, proč je kolem nich tolik stresu a nespokojenosti, a vůbec nevidí, že oni sami jsou toho příčinou. Chtějí svoje osobní pravidla vnucovat každému v okolí (což je nakonec předurčeno k neúspěchu). Je pro ně důležité, aby si svůj talent a schopnosti opatrovali, ale aby dali také šanci svému okolí. Jsou to lidé, kteří trpí nedůvěrou v sebe sama a o to více potřebují duševní podporu. Závislost na materiální jistotě může nabývat převahy a stejně tak přání, aby se v jejich životě nic neměnilo. Protože myslí ve zcela praktické rovině, chybí jim schopnost dobrovolně se přizpůsobovat měnícím se okolnostem. Ventily fyzického rázu hrají u těchto lidí velkou roli a alespoň několik dní v týdnu by měli věnovat nějakému sportu či cvičení, aby se zbavili stresu a z něho pramenících velkých obtíží.

TŘI A VÍCE 4

Člověk s vícerymi čtyřkami bývá často posedlý prací a dře do úpadku bez chvilčky odpočinku. Tito lidé se musí bezpodmínečně fyzicky vybouřit ať už ve svém povolání, kde musí převažovat pohyb, nebo třeba ve sportu. Musí však rozhodně vydávat mnoho fyzické energie – to je pro ně pravý životní elixír. Jsou prakticky nadaní a ochotní pomoci, ale jsou také často velcí puntičkáři. Když někoho poprosí, aby něco udělal, pak mu dají zcela přesné instrukce, protože „on přece jenom provede to, co mu zadají“ – a všechno vysvětlují trapně přesně do nejmenších podrobností. Tito lidé vyžadují celý život neustálé ujišťování od svého okolí, že jsou dobří, aby vůbec vyšli se svou vnitřní nejistotou.

KDYŽ CHYBÍ 4

Lidé bez 4 nemusí být vždy nutně nepraktičtí, mnozí si mohou odpovídající schopnosti osvojit, naučit se je, chybí jim pouze přirozené řemeslné nadání. Znamená to také, že takoví lidé mají takzvaně hlavu v oblacích. Pro ně nemusí mít vždycky všechno nějaký praktický smysl. Měli by se cvičit v tom, že ne všechno musí jít přes rozum nebo přes pocity.

V příštím díle: čísla 5, 6, 7, 8 a 9

Jsou to lidé, kteří svou duševní energii zkrátka musí nějak prožít, to znamená, že rozum musí být zaměstnán. Když nemůže být tento velký duševní potenciál zužitkován, zasekne se a pak musí být „uvolněna pára“ nějak jinak. Takže pokud tito lidé nevykonávají odpovídající povolání, měli by si najít takové hobby, které vyžaduje rozum. Potřebují kolem sebe jiné lidi, mají rádi návštěvy, a přesto potřebují i klidnou zónu, aby dali svým myšlenkám volnost. Je pro ně snadné ztratit se někde ve svých myšlenkách a zapomenout přítom na celý svět. Přes duševní čilost a spoustu nápadů není disciplína jejich silnou stránkou. Je to dlouhý učební proces, když si ji musí osvojit. Pokud se cítí zaskočení, dovedou svého protivníka slovně zranit, rychle totiž rozpoznají jeho slabý bod. Jako milenci jsou velmi zajímaví a velmi aktivní, i ve velmi pozdním věku dokážou mile překvapit.

TŘI A VÍCE 3

Lidé s třemi nebo více 3 jsou často mnohostranně nadaní. Tato velká duševní energie musí být využita a zpracována, jinak stres přeroste únosnou mez. Jedním z nejpříjemnějších ventilů je pro ně sex a mnozí lidé s více 3 jsou sexuálně velmi aktivní. Tito lidé jsou neustále na cestě za něčím novým, méně nudným, za novými výzvami. Často jsou velmi talentovaní, stává se ale, že svůj talent, ať jeden či více, promarní. Mnozí mají blízko k tomu ztrácet se ve vlastním světě. Lidé s více 3 jsou většinou šarmantní, veselí, komunikativní, ale pokud nemají v datu narození žádnou 2, také velcí egoisté. Lidé s více 3 by měli vědět, že v běhu svých myšlenek zapomínají na to, co je jim nejbližší. Ovšem organizační talent a disciplínu nemohou ke svým vlastnostem počítat.

KDYŽ CHYBÍ 3

Znamená to, že dotyčným osobám chybí přirozený dar k rychlému pochopení věcí. Nedotýká se to inteligence, znamená to pouze, že myšlenkový proces u nich probíhá jinak a že potřebují více klidu ke koncentraci. Nebývají také příliš společenští, vystačí si docela dobře sami. Jsou spokojení, když mohou žít pro své koníčky a pro rodinu, nemají zkrátka velkou potřebu být často mezi lidmi.

IZOLOVANÁ 3

Pokud vám chybí 2, 5 a 6, pak máte izolovanou 3. Izolovaná 3 lidem ztěžuje využití schopností rychlého úsudku. Například budou stále poukazovat na to, že nevyčerpali svůj potenciál, a člověk se pak jen diví, proč neudělali ze svého života něco víc. Ale izolovaná 3 jim velmi ztěžuje něco na této situaci změnit.



Dokážeme ještě být **SAMI?**

Jsmo ve stálém kontaktu s ostatními. Bez telefonu se nevzdálíme z domu ani na krok. V dopravních prostředcích čteme e-maily a v kavárnách si stále prohlížíme naše fotografie. Je to skutečně to, po čem toužíme?
prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Uchyl se v sebe sama! Vůdčí rozum v nás je té povahy, že se omezuje na vlastní spravedlivé jednání a duševní pohodu, právě z něho vyplývající.“ *Hovory k sobě, Marcus Aurelius (121 – 180 n. l.)*

Proslulý římský císař, jehož poslední válečné vítězství rok před smrtí zvětšuje dodnes nápis na skále u slovenského Trenčína, byl nejednou právem nazýván „císař-filosof“. Pokud jde o problém naznačený v titulku, je nutno ho trochu upřesnit, protože samota je stav, který může být nezaviněný, například ztrátou blízké osoby, což samozřejmě vede k osamění, které je touto okolností vynuceno. Není to však samota, kterou měl na mysli právě římský císař. Jde o to, zda jsou schopni být chvíli sami v dnešní společnosti lidí, kteří v této společnosti žijí a jsou v plné síle. Jsou jejími aktivními členy, nikoli těmi, jejichž léta již plynou ke konci. Tedy samota o své vůli, záměrná.

MÁME SI STÁLE CO ŘÍCI?

Konstatování, že moderní svět je světem komunikace, je nesporná pravda, a tato komunikace se navíc zrychluje a zjednodušuje. Není problém kontaktovat příbuzného nebo známého, který je právě na druhém konci

světa, přičemž máme-li patřičné vybavení, můžeme ho rovněž vidět. To je něco, co předchozí generace neznaly. Sám pamatuji, jak jsem musel coby chlapec, který chtěl telefonovat z malého města do Prahy vzdálené dvacet kilometrů, na poštu, a tam čekat, až se úředníci podaří spojit linku se žádaným příjemcem mého telefonátu. Ve skutečnosti to není tak dávno, ač nám to tak připadá, protože i čas jako by se zrychloval.

Není problém kontaktovat příbuzného či známého, který je právě na druhém konci světa.

Na druhé straně, opět vlastní zkušenost, kterou má asi většina čtenářů – jdeme-li po ulici nebo jsme v nějakém dopravním prostředku, typickým obrazem je mnoho lidí s mobilním telefonem u ucha. Máme si toho opravdu tolik co říci? Pokud hovor slyšíme (někdy bývá nepříjemně hlasitý, takže tomu prostě neunikneme), je to nejednou pustý a prázdný dialog.



SOCIÁLNÍ SÍŤE NEJSOU SOCIÁLNÍ

Nemám zkušenost s Facebookem ani s dalšími podobnými systémy – zatím se jim vyhýbám. Ale opět se dozvídáme o tom, jak tomu někteří, zvláště z řad mládeže, doslova propadli, a navíc jsou ochotni sdělovat zde i věci, které si normálně necháváme pro sebe.

Problémů je tedy víc než dost, v některých státech už mnohdy přerostly únosnou mez, a zabývají se tím odborníci nejrůznějších oborů. „Sociální síťe nás činí méně sociálními,“ soudí americká socioložka Dr. Sherry Turkleová z proslulého Massachusettského technologického institutu, která se této problematice věnuje už dlouho. Především se soustřeďuje na mládež, mezi níž podniká četné průzkumy. Tak na otázku, zda odpovídají na textové zprávy třeba uprostřed noci, byla naprosta většina odpovědí kladných, třebaže šlo převážně o sdělení nepodstatná, často dokonce bezvýznamná, takže odpověď mohla počkat do následujícího dne, pokud vůbec byla nutná. V jednom

konkrétním případě se americká badatelka věnovala mladé ženě, která měla na Instagramu 2000 partnerů, takže se například v devět hodin večer na něco zeptala, a ve dvě v noci měla stovky reakcí. Opravdu prý neváhala v tu dobu vstát a reagovat na ně. Současně to znamená, že mnozí z těch, kdo ji kontaktují, tak činí rovněž v hluboké noci.

VYTVÁŘÍME SVŮJ VIRTUÁLNÍ IDEÁL?

Co je za tím? Mimo jiné zřejmě prostá touha po kontaktu s někým, přičemž tato forma je samozřejmě snazší než bezprostřední rozhovor. Mobil máme stále po ruce. Ostatně mail také, a jeho popularita má další důvod, jak to naznačuje odpověď jednoho mladíka na otázku: „Co je špatného na bezprostředním rozhovoru?“ Odpověděl: „Odehrává se to v reálném čase. Nemůžete kontrolovat, co chcete říci.“ To je jedno z úskalí: odvykáme bezprostřednímu rozhovoru, protože nedokážeme hned zformulovat odpověď tak, jak bychom chtěli. Ovšem musíme počítat s tím, že občas něco řekneme špatně, nevyjádříme se přesně, ale dá se to další větou opravit.

Podle Dr. Turkleové je za uvedenou odpovědí, mimo jiné, snaha po dokonalosti, snaha přiblížit se nějakému ideálu, který známe třeba z televizní obrazovky. Je pohotový, vtipný, hýří nápady... a často je krásný.

Pokud něco řekneme nepřesně, dá se to v další větě opravit.

Je tu další postřeh americké badatelky. Konstatuje, že typické pro ženy je, že než umístí svou fotografii třeba na Facebook, velmi často ji pomocí počítačové techniky upravují, aby se přiblížila ideálu. Jakému? Pro každého je jiný, ale je to vysněný ideál, který pak může najednou narazit na realitu, když někdo uvidí skutečnou tvář této ženy. Přitom může být hezká, oduševnělá. Ale ne krásná, jak si vysnila. V tomto směru jsou dokonalou ukázkou nejrůznější reklamy oplývající kráskami, kde je jasné, že jde o dílo počítače.

NAMÍSTO SOUSEDA TELEVIZE

Nejsou to ale jenom statické snímky; dnešní technika umožňuje vytvářet dynamické záběry, filmy, počítačové hry, které jsou zdánlivě k nerozeznání od skutečnosti. Zdánlivě. Když se nad

četnými z nich jen trochu zamyslíme, je nabíledni, že i to je sen, ale zatímco v dětství předchozích generací se dost jasně rozlišovalo, co je skutečnost a co pohádka, hranice se dnes stírá. Jak soudí americká vědkyně, „pohybujeme se směrem do směsi našeho skutečného života a nějaké virtuální reality“. Tento posun jí potvrdila odpověď jednoho studenta: „Skutečný život je jen jedno okno, a to není nezbytně moje nejlepší.“ Takže uniká z toho nikoli nejlepšího, zato skutečného, do neskutečného, virtuálního. Může to být nebezpečný útěk, protože jak se ukazuje, u některých jedinců se ona hranice opravdu ztrácí do

Další vývoj nás podle všeho čeká, jen obtížně předvídatelný. Stále se zdokonalují roboty, které napodobují lidskou řeč.

té míry, že nakonec přejdou do stavu, kdy se stělnou zbraní ohrožují, a nejednou zabíjejí, osoby ve svém okolí. Viděli to a prožívali ve svém virtuálním světě. Aniz by přemýšleli, přestoupili hranici do světa skutečného.

Další vývoj nás podle všeho čeká, jen obtížně předvídatelný. Stále se zdokonalují roboty, které napodobují lidskou řeč. Často fungují v různých firmách, kde odpovídají na telefonáty. Ovšem ty nejmodernější jsou už konstruovány tak, že nabývají dojem, jako by vám opravdu tyto stroje rozuměly. Důsledky se již dostávají. Dr. Turkleová popisuje případ ženy, která se jí svěřila, že je naprosto „v pohodě“ se svým přítelem, jímž je mluvící robot, jen by chtěla ještě dokonalejší japonský výrobek. Na poznámku americké badatelky, že přece ten robot ve skutečnosti ženě nerozumí, přišla odpověď: „Podívejte se, já bych jen chtěla mít v domě trochu laskavosti. Chtěla bych něco, co by způsobilo, že se nebudu cítit sama.“

Nabýváme dojem, že nám stroje rozumějí. Chybí nám obyčejný rozhovor. Tím se dostáváme ke klíčovému momentu – i v moderní komunikační společnosti, nebo právě v ní, se člověk může cítit osamělý. Chybí ten obyčejný rozhovor, kdy se spolu baví dva, tři, nebo více lidí. Ono se to vytrácelo postupně. Pamatuji si, když jsem jako dítě pobýval v létě na vesnici, tehdy ještě nezkolektivizované, za letního soumraku se lidé scházivali uprostřed návsi. ☺

Přišel, kdo chtěl, a prostě si povídali o všem možném, zatímco my, děti, jsme si opodál hrály. První změna souvisela s televizí – náves se vyprázdnila, ale lidé se stále ještě scházeli, právě u televizoru. Ne každý ho měl, chodilo se tedy k sousedům, ke známým. Pak už se scházela rodina sama, a nakonec, kdy má téměř každý přístup k médiím, nejdnou jsou všichni členové rodiny ve svých pokojích a s ostatními se vidí i doma méně. To je vývoj, který nezbyvá než vzít na vědomí.

NAVŠTĚVUJME SAMI SEBE

Římský císař nám doporučuje, abychom se uchýlili v sebe sama. Do samoty, ale té vlastní. Jak zdůrazňuje Dr. Turkleová, právě tohle je nesmírně důležité – samota je podmínkou pro to, abychom hovořili se sebou samým. Obvykle se říká, že si potřebujeme urovnat myšlenky. Především musíme nějaké mít. Ukazuje se, že zejména děti potřebují občas samotu, protože ony si dokážou povídat se sebou samým. Je to podstatné pro jejich duševní vývoj.

Co dál? Předně bych chtěl zdůraznit, že tohle není paušální odsouzení moderní techniky, není to volání po tom, abychom

se sešli na návsí. Ostatně v satelitních sídlištních právě ta vůbec není. Moderní technika nám v mnohém usnadňuje život, ale jako každá technická vymoženost má i stinné stránky. Takže to neznamená, že bychom měli zavrhnout mobily a počítače, ale že bychom je měli občas na chvíli odložit nebo vypnout a pokusit se „jít do sebe“. Samozřejmě nesmíme v sobě setrvat dlouho. Rozhodně však po návratu

Ukazuje se, že zejména děti potřebují občas samotu, protože ony si dokážou povídat se sebou samým.

z takové cesty „dovnitř“ mezi lidi možná nahlédneme snáze, co je důležité a co ne. Je dobré občas na chvíli odložit nebo vypnout mobil a pokusit se „jít do sebe“.

Podle některých odborníků se zdá, že dnešní velmi mladá generace, nebo aspoň někteří její příslušníci, si začíná uvědomovat ošidnost virtuálního světa a pokouší se žít v tom skutečném. A zase,

neznamená to úplné zatracení lidského snění. Každý máme nějaký sen, ale musíme chápat, kde jsou jeho hranice. Mohu toužit být vysoký, silný, černovlasý krásavec, leč měřím jen metr šedesát, mám pouhý náznak svalů a prořídou zrzavou pleš. Pak je dobré jít do svého nitra a hledat, po vzoru římského císaře, a třeba najdu něco, co mne uspokojí a v čem mohu být úspěšný a kvalitní.

Dnes čteme stále více o koučingu, což jen dokládá, že vyrůstáme méně vyzrálí. Koučové, ti kvalitní, vlastně napravují to, k čemu dochází, a budiž opakováno, v rámci vývoje, který se sotva změní. Musíme ho brát na vědomí. Přitom jedna z cest, na kterou se vydat, je ta doporučená před skoro dvěma tisíciletími římským císařem, jehož necháme na závěr ještě jednou promluvit: „Lidé si hledají místa, kam by se uchýlili a odpočali: venkov, přímoří, hory. Však i ty nezřídka zatoužíš po něčem takovém. Ale to všechno je svrchovaně zpozdilé, neboť v kteroukoli chvíli se ti zachce, můžeš se uchýlit v sebe sama. Vždyť nikde nemá člověk klidnějšího ani nerušenějšího útulku než ve své vlastní duši...“ ☺

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první polovině března poletí Divoké husy do Řevnic.

Podpoří Občanské sdružení Náruč, které poskytuje sociální služby a chráněná pracovní místa osobám se zdravotním postižením. Provozuje denní stacionář Náruč pro mladé lidi s kombinovaným postižením v Dobřichovicích, chráněnou kavárnu Modrý domeček v Řevnicích a sociální podnik Pasta fidli, s.r.o. v Mníšku pod Brdy. Pořádá řadu kulturních a vzdělávacích akcí pro veřejnost a aktivně se zapojuje do dění v komunitách, ve kterých působí. Podpořte spolu s Divokými husami Náruč a přispějte tak na vybavení chráněné kuchyně a pekárny.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 442.



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. Více informací najdete na www.darovskasms.cz

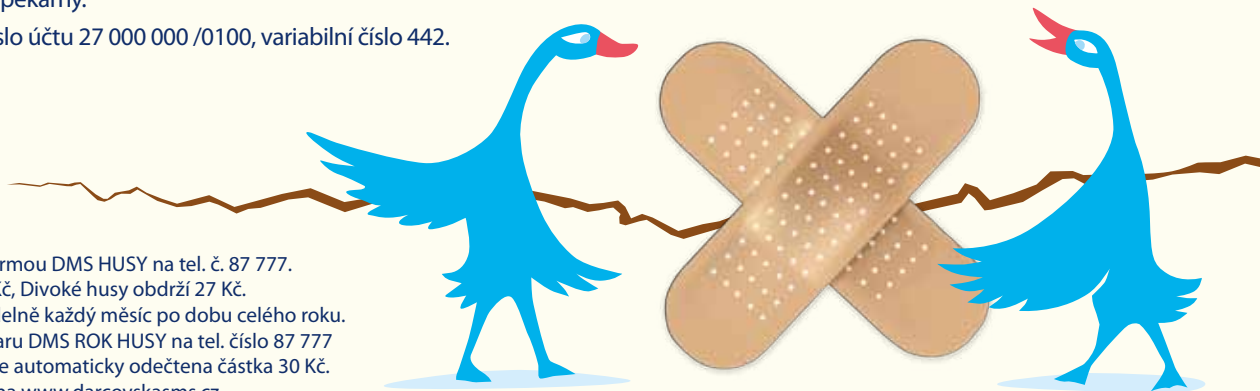
Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v prosinci přispěli na Most o.p.s. Částka 35 119 Kč byla použita na vybavení šicí dílny v Tibetu. Dále se vybralo 18 658 Kč na výstavbu plotu kolem chráněného bydlení Diakonie ČCE, 16 650 Kč na stropní zvedací systém pro imobilní uživatele chráněného bydlení Společnosti pro podporu lidí s mentálním postižením a 31 492 Kč na vybavení pro skladovou evidenci pomocí čárového kódu v chráněné dílně střediska Nazaret v Borovanech.

V druhé polovině dubna zaletí do Chelčic, aby tam podaly pomocné křídlo Chelčickému domovu sv. Linharta, o.p.s..

Ten poskytuje službu sociálně terapeutické dílny, která je určena pro dospělé osoby se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení. Uživatelé pracují s keramickou hlínou a textilem, vyrábí ruční papír, pracují na zahradě a podílejí se na provozu a úklidu domova. Od začátku letošního roku zde funguje také Pečovatelská služba.

Přispějte do veřejné sbírky na podporu činnosti Chelčického domova sv. Linharta a pomozte tak ke koupi služebního automobilu, který umožní svoz klientů a Pečovatelskou službu v okolních obcích.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 443.





DIOCHI AKADEMIE

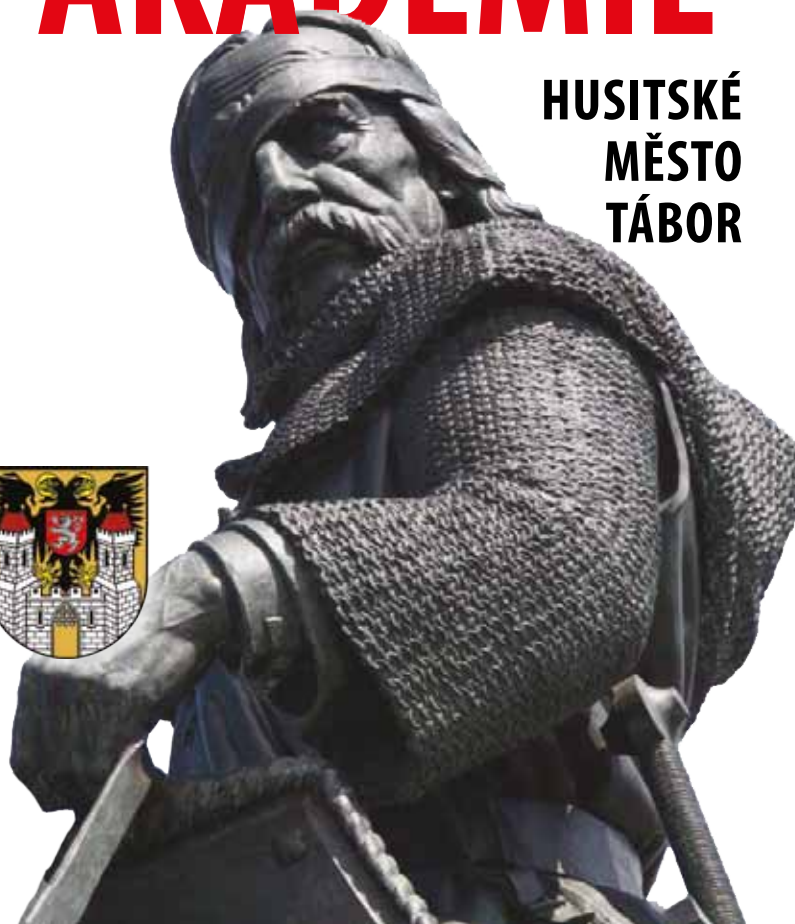
22. - 24.5.2015

Místo konání: Hotel Dvořák, Hradební 3037, 390 01 Tábor

HUSITSKÉ
MĚSTO
TÁBOR

PÁTEK 22.5.2015

- 10:00 Zahájení
- 10:15 Bioinformační kosmetika - Vladimír Ďurina
- 11:00 Produktové novinky - Vladimír Ďurina
- 13:00 Oběd
- 14:00 Účinky léčivých bylin v přípravcích Diochi
- Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D.
- 16:00 Reflexní diagnostika - Vladimír Nerud
- 18:00 **OSLAVA 12. VÝROČÍ DIOCHI**



SOBOTA 23.5.2015

- 09:00 Pracujeme s dechem - Mgr. Jitka Studénková
- 11:00 Strava podle 5 elementů - František Novotný
- 13:00 Oběd
- 14:00 Po stopách husitů nebo návštěva muzea čokolády
- 18:00 Večeře
- 19:30 Diochi Night Time, Reflexní diagnostika
- Vladimír Nerud

NEDĚLE 24.5.2015

- 09:00 Liftingová masáž/Energetická masáž - Ing. Petr Švec
- 10:30 Bylinné silice a jejich síla v produktech Diochi
- Česká Aromaterapeutická Společnost
- 12:30 Marketingové tipy - Štefan Novák
- 12:45 Závěrečné rozloučení
- 13:00 Oběd

**OSLAVTE S NÁMI
12. VÝROČÍ DIOCHI**

VÝJIMEČNÉ SPOJENÍ AKADEMIE S VÝROČÍM DIOCHI



VSTUPENKY

Cena vstupenky: **3.450 Kč**

Vstupné pro 1 osobu zahrnuje:
2x ubytování, 2x snídaně, 3x oběd, 2x večeře,
občerstvení v průběhu dne, přednášky,
studijní materiál, vstupné na volný program

VSTUPENKY KUPUJTE V E-SHOPU DIOCHI

WWW.DIOCHI.CZ, INFO@DIOCHI.CZ, +420 267 215 680

AKCE VSTUPENKA
3+1
ZDARMA
DO 31.3.2015

DOPLŇKOVÝ PROGRAM

DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ - Vladimír Ďurina
REFLEXNÍ DIAGNOSTIKY - Vladimír Nerud
PRODEJ VÝROBKŮ DIOCHI

CO JE AKADEMIE

- VELKÝ ZDROJ INFORMACÍ A PODNĚTŮ
- PŘÍSTUP K NEJŽHAVĚJŠÍM NOVINKÁM
- SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ S OSTATNÍMI ÚČASTNÍKY
- VÝHODNÝ PRODUKTOVÝ BALÍČEK
- IDEÁLNÍ SEMINÁŘ PRO AKTIVNÍ NOVÁČKY
- MILÁ PŘEKVAPENÍ PRO VÁS

Nový cyklus vzdelávania, ktorý spája klasickú a alternatívnu medicínu

ŠKOLA DIOCHI

Zaujímá vás, ako funguje ľudské telo, ako pracujú jednotlivé orgány? Túžite sa dozvedieť o tom, ako spojiť poznatky klasickej a alternatívnej medicíny? Na Slovensku otvorila na prelome februára a marca svoje brány Škola DIOCHI, ktorá pripravuje cykly prednášok počas celého roka. Mgr. Jana Štrbková

Od renomovaných lektorov sa dozviete zrozumiteľnou formou všetko, čo vás zaujíma o ľudskom tele, fytoterapii, botanike a o našom unikátnom regeneračnom systéme Sféra.

„Prostredníctvom Školy Diochi som chcela našim poradcom a členom Sféry klubu DIOCHI ponúknuť informácie, ktoré by im umožnili poskytovať kvalifikované rady v oblasti zdravia

svojím príbuzným či známym,“ hovorí Dana Šmičková, riaditeľka spoločnosti Diochi Slovakia. „Chcela by som zároveň prilákať ľudí, ktorí sa zaujímajú o to, ako funguje ľudské telo,“ dodáva. Prvé školenie sa stretlo s veľkým ohlasom, preto sme pre čitateľov Sféry pripravili krátke rozhovory s odborníkmi, ktorí sa s nami podelili o novinky z oblasti medicíny, fyto terapie, výskumu rastlín i regenerácie ľudského tela.



Bioterapeut Vladimír Ďurina, autor produktov DIOCHI: „Systém regenerácie dokonalý ako príroda“

„Vzdelávanie v oblasti fyto terapie nás spája s prírodou, s bylinami, so stromami ktoré nás obklopujú,“ hovorí chemik Vladimír Ďurina.

V Škole Diochi prednášate o svojom regeneračnom systéme s názvom Sféra zloženého zo 100 % bylinných produktov. V čom spočíva dokonalosť tohto systému?

Dokonalosť systému regenerácie vo Sféra spočíva v harmónii zloženia produktov. Jednotlivé byliny som skladal do prípravkov veľmi precízne s rešpektovaním zákonitostí prírody. Jednotlivé látky, ktoré byliny obsahujú sa navzájom dopĺňajú, harmonizujú medzi sebou a tiež sú zladené na základe svojej energie.

Vyznáte sa v bylinách, ktoré rastú na našom území. Aké superbyliny používali už starí bylinkári a mali by sme ich mať doma aj my?

Tri základné byliny, ktoré by nemali chýbať v domácej lekárničke sú púpava lekárka, baza čierna a lipa. Púpava sa tradične osvedčila na tráviace, ale aj onkologické problémy, je to bylina vhodná pre diabetikov. Púpava je rastlina budúcnosti, ktorá ešte čaká na svoje objavenie. Bazu čiernu a lipu je vhodné použiť pri nachladnutí či chrípke. Lipa obsahuje tiež fytohormóny, vitamín E a určite budeme svedkom objavenia mnohých prekvapivo účinných látok, ktoré táto rastlina ukrýva. V lete si vyskúšajte pripraviť slabý odvar z lípy, ktorý vynikajúco zaberá proti nadmernému poteniu. Použite len jediný kvet na šálku vody a vznikne homeopatický odvar, ktorý znižuje potenie. Zároveň je vynikajúcim nápojom, ktorý nás počas horúčav osvieži. Ak sa naopak, potrebujeme poriadne vypotiť, pridajme do šálky veľa lipového kvetu.

Kedy naposledy vám vaše prípravky Diochi vytrhli trň z päty? Kedy vám naposledy pomohli?

Pár dní pred tým, ako som mal ísť prednášať do Školy DIOCHI ma rozbolela chrbtica tak veľmi, že som ledva chodil. Zašiel som k lekárovi, nech mi dá injekciu, ktorá ma môjho problému zbaví, no ten mi na akútny zápal odporučil zatiaľ

len silné lieky proti bolesti. V príbalovom letáku som sa dočítal o mnohých nežiaducich účinkoch liekov a tak som si naordinoval svoje produkty Diochi.

PŘÍPRAVKY PROTI BOLESTI

Kombinácia prípravkov DINA VIR, ACHYROCLINE SATUREIOIDES, VISTA CLEAR A HOMEOPATÍK ma skutočne do troch dní postavila na nohy.

Zapájate človeka aktívne do svojho zdravia. Čo by ste nám poradili v dobe, keď neustále pribúda takzvaných civilizačných ochorení? Čo robiť aby sme im nepodľahli?

Čítajte etikety výrobkov, potravín, musíte vedieť, čo jete! Uprednostňujte čerstvú stravu, čo najmenej upravovanú. Čím viac je jedlo prepálené, vysmážené, zohrievané, zmrazované, tým menej obsahuje životnej energie, ktorú tak veľmi potrebujeme pre svoje zdravie. Keď sa nám v tele niečo „pokazí“, mali by sme sa sami pýtať na to, či jeme kvalitnú stravu a či sa denne dostatočne pohybujeme. V súčasnom rýchlym svete často trpí naša psychika.

VLADIMÍR ĎURINA ODPORUČA: POČAS SEZÓNY ALERGIÍ

Vhodné je užívať produkt DEVIRAL v dávkovaní 3x denne 2 kapsuly. Ak trpíme alergiou, ideálne je užívať fyto látky predtým, ako vypukne sezóna. Keď budeme pripravok DEVIRAL užívať



Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D.:
„O rastlinách sa rozprávam aj so šamanmi“

Vedec má väčšinou počas dlhého obdobia v predmete záujmu jednu bylinu, či účinnú látku. Prof. Ladislav Kokoška vysokoškolský pedagóg a vedec zo Zemědělskej univerzity v Prahe sa venuje aj výskumu rastliny čerňuška siata.

Čo odhalil váš výskum o rastlinke čerňuška, ktorú využívali už faraóni starého Egypta?

Čerňuška siata sa používa vo fytoterapii tisícročia, náš výskumný tím overuje, či je jej použitie relevantné a je možné ho preniesť aj do súčasnosti. Získali sme zaujímavé výsledky v celosvetovom meradle. Podali sme patent na ekonomickú a veľmi účinnú extrakčnú metódu získavajúcu z oleja čerňušky siatej frakciu, ktorá má veľmi koncentrovanú účinnú látku thymochinón. Bol by som rád, keby sa táto metóda mohla používať pri výrobe produktu, ktorý by ľudom aplikáciou zvonka na pokožku pomohol zmierniť neprijemné ekzémy či alergie.



Venujete sa etnobotanike, veľa cestujete. Kam sa chystáte v najbližšom období?

Získal som na tri roky miesto profesora na University of South Pacific. Budem pracovať v pobočke univerzity, ktorá je na ostrovoch s názvom Samoa. Od augusta tam budem pôsobiť ako zahraničný poradca v oblasti tropických plodín využiteľných na zlepšenie výživy a zdravia ľudí. Z tejto oblasti sme už s kolegami priviezli niekoľko rastlín, ktoré teraz podrobne skúmame a analyzujeme.

Využívate svoje poznatky z fytotherapie aj v praxi, sám na sebe?

Pre mňa je práca koníčkom, dôverujem bylinám a mám svoje obľúbené rastliny, ktoré rád používam. Aj na prednáškach v Škole Diochi som hovoril o tom, že som pravidelne používal echinaceu. Možno aj vďaka tomu som veľmi dlho žiadne sezónne ochorenie neprekonal. Často som používal aj čerňušku, pretože som s ňou dlho pracoval a veľmi dobre pôsobila na pokožku. S fytoterapiou prídem do styku aj v exotických krajinách. Pracujem tam so šamanmi, rozprávam sa s nimi o rastlinách, ktoré používajú a to mi otvára brány do ich sveta. Občas fytoterapiu miestnych šamanov skúšam aj na vlastnej koži.

MUDr. Lenka Hodková:
„Nemusíme vždy siahnuť ku klasickým liekom“



MUDr. Lenka Hodková, vedúca lekárka rýchlej záchranej služby, už devätnásť rokov brilantne spája klasickú aj alternatívnu medicínu.

Môžu klasická a alternatívna medicína fungovať v synergii?

Sú ochorenia a stavy, ktoré sa krásne dajú ovplyvniť prírodnými produktami. Dokonca vôbec nemusíme siahnuť ku klasickým liekom, či metódam klasickej medicíny. Napríklad niektoré akútne stavy ako sú zápal močového mechúra alebo poruchy trávenia sa dajú ovplyvniť bylinnou terapiou. Veľmi dobré skúsenosti mám s podávaním produktov Diochi pri postihnutí tráviaceho ústrojenstva, plesňových ochoreniach, problémoch s migrénami, s vírusovou záťažou či s únavovým syndrómom.

Myslíte si, že vďaka informáciám zo Školy DIOCHI si klienti lepšie poradia s niektorými zdravotnými problémami?

Myslím, si, že áno, pretože sa dozvedia, ako orgán vyzerá, vysvetlím im, kedy je potrebné použiť klasickú liečbu a kedy postačí fytotherapia. Keď budeme preberať ďalšie orgánové sústavy, vždy pripomeniem, akým preparátom Diochi je ich možné harmonizovať, detoxikovať, ako môžeme telu pomôcť. V ďalších pokračovaniach Školy DIOCHI sa budeme venovať jednotlivým orgánovým sústavám, či už je to tráviaca, vylučovacia, nervová.

už od jesene, na jar zistíme, že alergia buď prepukla veľmi slabo, alebo nás úplne obišla. Na desenzibilizáciu organizmu odporúčam aj VISTA CLEAR KAPSULY, DETOXIN KVAPKY aj krém, z bylinných nápojov ACHYROCLINE SATUREIODES alebo BURITTO. Ak si človek túži zlepšiť zdravie, môže pomocou zmeny jedálneho lístka, správania, pridaním pohybu či užívaním bylín skutočne mnohé ovplyvniť.

PŘÍPRAVKY PROTI STRESU

môžeme bojovať aj pitím uvoľňujúceho bylinného nápoja ACHYROCLINE SATUREIODES, ktorého byliny majú antidepresívne a relaxačné účinky. HARMONIZAČNÝ PROGRAM SFÉRA nás spolu so zdravým životným štýlom naladí, budeme rýchlo a jasne myslieť a spríjemníme si život.

MVDr. Elena Jandová:
„Vráťme sa k divorastúcim bylinám!“



MVDr. E. Jandová už desať rokov prednáša o produktoch Diochi a základoch čínskej medicíny. „Každý produkt som vyskúšala a odporúčam ich aj svojím známym,“ hovorí.

Prednášali ste o základoch čínskej medicíny, v čom vidíte hlavné prednosti tohto systému starostlivosti o ľudské zdravie?

- Čínska tradičná medicína mi učarovala, pretože je priamo spojená s prírodou. Veľmi dbá na prevenciu. Dnes sú mnohí ľudia vyčerpaní, unavení, žijú v strese,

boja sa o prácu, žijú na doraz. A práve im dokáže čínska medicína poradiť, ako predchádzať ochoreniam, ako sa o seba starať, aby boli zdraví.

Zaoberáte sa aj princípmi stravovania podľa čínskej medicíny. Do akej miery dokážeme podľa vášho názoru stravou ovplyvniť svoj zdravotný stav?

- Strava je z 90 % základom nášho zdravia. V apríli, na jar podľa čínskej medicíny vládne pečeň a žľčnik. Do jedálneho lístka v tomto období zaradíme veľa čerstvej zelenej potravy a obmedzujeme mäso. Potrebujeme konzumovať menej tukov, vrátiť sa k prírode a k divorastúcim bylinám, ako sú púpava, sedmokráska, podbeľ, medvedí cesnak.

Přijďte za námi

DIOCHI

SRDEČNĚ VÁS ZVEME

INTERBEAUTY PRAGUE

10. - 11. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

vyzkoušíte Diolift hydrogel na vlastní kůži
masáže rukou
soutěže o ceny
brožurka liftingové masáže
beauty balíčky za výhodné ceny

FESTIVAL EVOLUTION

17. - 19. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

diagnostiky Vladimír Ďurina a Hana Grasslová
liftingové a energetické masáže
brožurka liftingové masáže
vyzkoušíte Diolift hydrogel na vlastní kůži
soutěže o ceny
Diochi přednášky
veletržní balíčky za výhodné ceny

SEMINÁŘ AROMATERAPIE – MICHEL VANHOVE

25. - 26. 4. 2015

Wellness hotel STEP PRAHA 9

Přednášky na téma vzájemně se podporující
působení esenciálních olejů a jejich využití

NA SEMINÁŘ SLEVA 15 % NA VSTUPNÉ PRO ČTENÁŘE ČASOPISU SFÉRA A ČLENY KLUBU DIOCHI

Inzerce

akce
roku

FESTIVAL, KTERÝ VÁM NASADÍ BROUKA DO HLAVY

www.festivalevolution.cz

Ecoworld

Biostyl/Zdraví

Osobní rozvoj

Alternativa

Biopotraviny

Vzdělávání

Alternativní medicína

Biokosmetika

Vnitřní potenciál

Léčení a terapie

Přírodní produkty

Psychologie

Meditace

Zdravá výživa

Sebezdokonalování

Poradenství

Kvalitní potraviny

Komunikace

Duchovní směry

17. - 19. 4. 2015
Výstaviště Praha Holešovice



festival evolution

Organizátor:

FELICIUS MEDIA

FELICIUS

Partneři:

INCHIBA EXPO PRAHA

HERBADENT

occto

VSTUPENKOV.cz

ProRegiony

PRO-BIO

cenia

Kardamomová silice, Kardamom (*Elettaria cardamomum*)

Pro své blahodárné účinky se využívá už mnoho tisíc let. Pochází z Indie, odtud se rozšířil do Číny a ve 4. století př. n. l. byl dovezen do Řecka. Je jedním z nejstarších a neznámějších olejů. Původně se kardamovník vyskytoval v tzv. Kardamomových horách při jihozápadním pobřeží Indie.

Dnes se pěstuje také v Guatemale, na Srí Lance a v Tanzanii. Od středověku se dovážela semena do našich zemí pod názvem rajska zrna pro jejich schopnost potírat vnitřní neduhy. Zajímavé je jeho řecké pojmenování καρδιά = srdce + τέλειος = bezvadný, tj. bezvadné koření v chorobách srdečních. V Přední Indii nazývají tuto rostlinu Elletari. O kardamomu se můžeme dočíst ve starých herbářích, citujme alespoň

Mathioliho herbář: „Cardamomi aneb rajska zrna jsou k užívání dobrá těm, s nimiž třesení srdce, omdlávání a závrat' zápasí...“ Kardamom jako podpůrný prostředek využívá už mnoho tisíc let tradiční čínská medicína i ájurvéda. Doporučoval ho i Hippokrates. Kardamomová silice je také nedílnou součástí parfémářského průmyslu a v parfému udává střední tón.



Jak poznáme kardamovník?

Kardamovník je rostlina podobná rákosu, dorůstající do výšky až tři metry. Má protáhlé listy, malé žluté květy s růžovým až fialovým okrajem a malé světle žluté plody. Květy kardamomu jsou podobného složení jako květy zázvoru a náleží do společné čeledi rostlin zázvorovitých (zingiberaceae). Plody obsahují červenohnědá vejčitá semena, která se jako koření drtí na prášek nebo ponechávají vcelku. Semena jsou zdrojem silice. Rostlina kvete a plodí pouze v oblasti tropů, neboť vyžaduje vysokou vlhkost, teplotu minimálně 22 °C a nadmořskou výšku mezi 700 až 1500 m n. m. V mírném pásmu se dá pěstovat ve skleníku pro své zajímavé listy.





VLASTNOSTI KARDAMOMOVÉ SILICE

Kardamomová silice je jako většina silic z koření horké a suché povahy. Má harmonizující a vyrovnávací účinky, což znamená, že kardamomový olej je vhodný i pro začátečníky. Tradičně se silice z kardamomu používala a používá hlavně při zažívacích potížích. V indické Materia Medica je olej uveden jako účinný prostředek proti nevolnosti.

ZPŮSOB ZÍSKÁVÁNÍ SILICE

Parní destilací ze semen. Ze 30 kg sušených semen se získá 1 kg bezbarvé silice. AROMA: Teplé, exotické, kořeněné, sladké, balzámové

POVAHA (dle teploty a vlhkosti):
Teplá a suchá

PŘEVLÁDAJÍCÍ ENERGIE

(dle čínského pentagramu):

ZEMĚ – slinivka, slezina

HLAVNÍ OBSAHOVÉ LÁTKY A TERAPEUTICKÉ VLASTNOSTI: Kardamomová silice obsahuje převážně terpenické estery (alfa-terpinyl acetát 40 %), terpenické oxidy (1,8-cineol 30 %), linalyl acetát (6 %), limonen, borneol, pinen, mircen, citral, linalol, sabinen a další.

Vzhledem k velkému množství 1,8-cineolu má podle odborných studií inhibiční účinek proti množení bakterií a virů. Další průběžné studie prokazují účinnost 1,8-cineolu na snížení bronchiálního astmatu (PumMed 2004). Silice také vykazovala silnou antibakteriální aktivitu proti mikroorganismům Staphylococcus aureus, Bacillus cereus, Escherichia coli a Salmonella (Journal of Science 2008). U borneolu,

nedílné složky silice, bylo prokázáno, že je velmi efektivní antagonistou acetylcholinu (Cabo a kol. 1986), a je možné, že je to právě borneol, který má účinek proti zvracení a nevolnosti (J. Buckle 2008).

Kardamom se užívá především při trávicích potížích, proti plynatosti, břišním křečím a zvracení. Také usnadňuje vykašlávání (ředí hlen) a působí antibakteriálně, takže je vhodný i při infekcích dýchacího systému. Usnadňuje odvodnění a tok lymfy. Silice z kardamomu podporuje, na rozdíl od ostatních horkých silic, kromě tvorby noradrenalinu také tvorbu serotoninu, a proto působí především jako vyrovnávací a harmonizační prostředek. Zklidňuje při vnitřním neklidu, nervozitě, žaludečních a trávicích neurózách a nespavosti, ale zároveň dodává energii a odvalu k novým začátkům. Posiluje koncentraci, proto je vhodný jako podpora při studiu nebo při zkouškách, prezentacích apod. Jeho teplé aroma přináší pocit přijetí, jistoty a zakořenění. Používá se tedy při práci s tématem „uzemnění“, bezpečné existence v hmotném světě. Silici lze použít k ošetření ran a kožní a nehtové plísni.

VYUŽITÍ KARDAMOMU V PRAXI:

TRÁVICÍ SYSTÉM

- při trávicích potížích
- proti plynatosti
- při břišních křečích
- zvracení

DÝCHACÍ SYSTÉM

- usnadňuje vykašlávání (ředí hlen)
- působí antibakteriálně – při infekcích dýchacího systému
- usnadňuje odvodnění a tok lymfy

PSYCHIKA

- působí jako vyrovnávací a harmonizační prostředek
- podporuje tvorbu noradrenalinu
- podporuje tvorbu serotoninu
- zklidňuje při vnitřním neklidu, nervozitě,
- pomáhá při žaludečních a trávicích neurózách
- pomáhá při nespavosti
- dodává energii a odvahu k novým začátkům
- podpora při studiu nebo zkouškách, prezentacích apod.
- jeho teplé aroma přináší pocit přijetí, jistoty, stability a zakořenění; používá se při práci s tématem „uzemnění“, bezpečné existence v hmotném světě

PÉČE O TĚLO:

- k ošetření ran
- k ošetření kožní a nehtové plísni

„Všeobecně posilující účinek kardamomu spočívá v jeho schopnosti posilovat energii čchi sleziny – slinivky, hlavního orgánu odpovědného za přeměnu potravy a nápojů v čchi a krev. Kdykoli nedostatečnost slezinné čchi vyvolá letargii, nechť k jídlu a zastavení stolice, lze doporučit kardamomové silice.“ ☘

KDE NAJDETE KARDAMOMOVOU SILICI V PŘÍPRAVCÍCH DIOCHI?

TRÁVICÍ SYSTÉM

ASTOMIN, SUPRACID
ESTROZIN, ASTOFRESH
BAKTEVIR, DETOXIN

DÝCHACÍ SYSTÉM

ASTOFRESH, BAKTEVIR
DETOXIN, GEROCEL

PSYCHIKA

NERVAMIN

PÉČE O TĚLO

NERVAMIN

MOČOVÝ A HORMONÁLNÍ SYSTÉM

ANDROZIN



Chci být na jaře svěží a krásná

JAK NA TO? 4 KROKY

PRO DOKONALOU PLEŤ A MLADISTVÝ VZHLED

Jarní slunce láká ven, a nás trápí špatné trávení, únava, pleť vypadá zašedle a nezdravě... Naše tělo je zanesené toxiny a odpadními látkami a volá po důkladné očistě. Regenerujme tělo zevnitř a pleť zvenčí. Nezapomeňme na psychiku, snažme se radovat ze života. Uvidíte, budeme jen zářit.

1 JEZTE ZDRAVĚ

Vašemu tělu prospěje strava bohatá na vlákninu, omezení tuků a cukrů, 5 porcí ovoce a zeleniny denně. Pamatujte na příjem tekutin. Dostatek tekutin osvěžuje tělo a stejně tak i naši mysl.

2 BUĎTE V KONDICI

Pravidelný pohyb pomůže organismu ke správnému fungování všech orgánů. Patnáctiminutová procházka denně vykoná velkou službu.

3 RELAXUJTE

Dostatek spánku dodá tělu energii a pomáhá odbourávat stres. Věnujte se tomu, co vám přináší radost do života. Dopřejte si chvilku pro sebe nebo relaxační masáž.

4 POUŽÍVEJTE KVALITNÍ DOPLŇKY

Bioinformační přípravky Diochi účinně podporují vaši krásu výživou zevnitř i zvenčí.

DOPŘEJEME NAŠÍ PLETI PO ZIMĚ TU NEJLEPŠÍ PÉČI!

DIOLIFT HYDROGEL

Účinný liftingový hydrogel s bioinformacemi a látkami vyskytujícími se v přírodě pro omlazení pleti s rychlým omlazujícím efektem. Navrací pleti přirozený vzhled.

- Vyhlazuje vrásky
- Silný vypínací efekt
- Regeneruje pokožku
- Stimuluje přirozenou výživu kůže
- Zvyšuje vitalitu a pružnost pleti
- Lehce se vstřebává
- Nezanáší póry
- Má relaxační účinky
- Má kumulativní regenerační efekt
- Obsahuje harmonizující parfém
- Je velmi úsporný



TROMBOSERIN MULTIVITAMIN

Kvalitní péče o pleť zevnitř. Přírodní multivitaminový, metabolický a epigenetický produkt s bioinformacemi zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci organismu. Navrací tělu svěžest a vitalitu.



- Energetická výživa buněk
- Aktivace imunity
- Účinné omlazení
- Zvýšení kvality pleti
- Regenerace kůže
- Podpora krvevortvorby a cévního systému

KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ

Tipy na jarní detox organismu s Diochi bioinformačními preparáty:



PŘÍZNAK

Alergické projevy, unavená pleť, nepříjemná nálada

ŘEŠENÍ

Potřebujeme očistu jater. Zanesená játra stojí za mnoha typy alergií a zdravotních problémů.

Pomůže přípravek **DETOXIN**

– játra vyčistí, ta pak mohou podstatně lépe plnit svoji funkci.

PŘÍZNAK

Zácpa

ŘEŠENÍ

Přidáme do jídelníčku zeleninu a ovoce (velmi často máme nedostatek vlákniny v potravě), zvýšíme příjem tekutin (1,5 l denně), přidáme pohyb (jaro láká k procházkám).

Pomůže přípravek **GEROCEL**, popijeme **ACHYROCLINE ČAJ**.

PŘÍZNAK

špatná kvalita pleti, únava

ŘEŠENÍ

Přidáme spánek, pohyb na čerstvém vzduchu, čerstvé ovoce a zeleninu.

Pomůže přípravek **TROMBOSERIN**

MULTIVITAMIN, který kvalitně pečuje o naši pleť zevnitř, navrací tělu svěžest a vitalitu.

PŘÍZNAK

Tmavé kruhy pod očima, nateklá víčka

ŘEŠENÍ

Potřebujeme očistu ledvin. Průchodnost ledvin je podmínkou odchodu toxinů z těla, takže např. nedochází ke zhoršení ekzémů

Pomůže přípravek **DIOCEL** detoxikuje ledviny a lymfatické cévy.

DUBEN

měsíc Draka

Duben patří k měsícům, které mají energii takzvaného mezidobí země. Jsou to leden, duben, červenec a říjen. Tyto měsíce jsou jakýmsi předělem mezi dvěma ročními obdobími: mezi zimou a jarem, jarem a létem, létem a podzimem, podzimem a zimou. Ing. Jiří Černák

Mezidobí Země je to z toho důvodu, že v těchto měsících vládne element Země. Energie tohoto elementu má za úkol vše zklidnit, držet vás „při zemi“ a tím vám umožnit dívat se na váš život realisticky a objektivně.

DRAK POMÁHÁ PLÁNOVAT

Ideální je mezidobí země využít pro plánování a přípravu na další období. V dubnu byste se tedy měli zpomalit a zhodnotit, co se vám povedlo či nepovedlo v předchozím období. Ohlédněte se za jarem a objektivně zhodnoťte, jak se vám dařilo naplnit své plány. Posuďte, co se vám povedlo, kterých cílů jste dosáhli. Poté si upravte své plány na další období, léto. Pokud se vám nepodařilo něčeho dosáhnout, zamyslete se

nad tím, jestli těchto cílů chcete ještě dosáhnout v létě, nebo jestli již nemá cenu se jimi dále zabývat.

S elementem Země přichází další energie, a to takzvaného garanta měsíce, kterým je v dubnu Drak. Tento vládce je z pohledu čínské kosmologie velmi silný a dodá vám mohutnou energii. Díky tomu, že se Drak umí odpoutat od země a vidět svět z výšky, dává vám tak větší perspektivu. Máte možnost vidět o něco dál než v jiných měsících.

Drak umí odpoutat od země a vidět svět z výšky, dává vám tak větší perspektivu.

Z tohoto pohledu je energie Draka velmi vhodná pro dlouhodobější plánování. Díky mohutné síle tohoto vládce se můžete směle věnovat opravdu náročným cílům. Máte na jejich splnění hodně energie a měli byste ji opravdu využít. Energie Draka patří k energii elementu Dřeva. Tato energie je odstředivá, tj. jde od středu ven. Proto tuto energii nesmíte držet v sobě, ale naopak ji plně využít. Pokud tuto energii nevyužijete a zablokujete ji v sobě, může se její síla obrátit proti vám. Jelikož síla Dřeva je opravdu razantní, mohla by vám přinést i některé zdravotní potíže. Nejvíce se může projevit na problémech s játry či zrakem, případně tím, že nejste schopni své cíle „vidět“ a budete mít pocit, že nevíte, do čeho se máte pustit.

Tím energii Draka nevyužijete. Je proto opravdu důležité, abyste v dubnu tuto sílu využili a do náročných cílů se pustili. Podpora Draka vám umožní těchto cílů poměrně hravě dosáhnout a může vás v tomto období posunout rychle dopředu.

DRAK NENÍ PUNTIČKÁŘ

Drak je také nositelem inteligence. Proto jsou mnohé jeho nápady opravdu hodné alespoň prozkoumání. Budte tedy otevření novým nápadům a nezavrhněte je jen proto, že se vám na první pohled zdají „šiléné“. Drak vidí dále než vy a málokdy se mylí. Budte otevření nejen svým vlastním nápadům, které vás mohou překvapit, ale také nápadům ostatních. Může se jednat o skutečně velmi zajímavé příležitosti a bylo by škoda o ně přijít jen kvůli vlastní krátkozrakosti. Drak se většinou pouští jen do opravdu velkých a významných aktivit. Ty by pak pro vás mohly být opravdovým přínosem.

Drak s sebou také přináší jakousi dětskost, která se může projevit například určitou naivitou. Proto v tomto období spolu s Drakem vládne element Země, který vám má umožnit, abyste se uměli na nápady Draka dívat realisticky a objektivně. Pokud vám tedy Drak přinese zajímavé vize, prozkoumejte je objektivně. Dívejte se na možnost jejich naplnění realisticky a nepouštějte se do nich jen tak bezhlavě. Je dobré o těchto vizích hovořit s ostatními. Zeptejte se na názor těch, kteří dané oblasti rozumí a mohou vám poradit. Nespoléhejte se jen na vlastní pohled či své pocity. Je třeba si je dobře ověřit.

Drak neumí dávat pozor na detaily. Nerad se jimi nechá zdržovat. To vám dává možnost se rychle pustit do větších aktivit, aniž byste museli řešit různé banality. Ale pozor. U některých aktivit je detail přece jen důležitý. Detaily jsou například velmi důležité při sepisování smluv, dohadování konkrétních podmínek apod. V takovém případě je opravdu vhodné, abyste si tyto aktivity řádně překontrolovali a požádali i někoho dalšího, aby je zkontroloval s vámi.

Energie dubna jsou velmi důležité proto, aby se vám podařilo ve vašich aktivitách dosáhnout „plodů“. Plody začínají růst právě v období léta, na které se máte v dubnu připravit. Čím lépe se tedy v dubnu připravíte, tím kvalitnější budou plody vaší práce právě v létě. Věnujte proto této energii opravdu hodně pozornosti. Uvidíte, že se vám to v létě vyplatí.

DRAK MÁ VELKÉ OČI

Energie Draka také přináší příležitosti k expanzi a rozšiřování aktivit. Pokud tedy například plánujete rozšířit své podnikání či své majetky, pak je k tomu energie Draka tou nejvhodnější v roce. Energie expanze však vždy vyžaduje jedno důležité pravidlo: expandujte jen do té míry, kterou dokážete opravdu reálně zvládnout. Drak může mít někdy záslusk na větší sousto, než jste vy schopni zpracovat. To by pak vedlo k vašemu zbytečnému vyčerpání. Jak se říká: všeho s mírou. Proto si ověřte, že bez zbytečné námahy expanzi zvládnete. Nezapomínejte na to, že o vše nové, co si do života přinesete, se musíte také pečlivě starat, takže si automaticky přinášíte do života další starost. Zde je důležité, aby to nové přinášelo více radostí než starostí. V opačném případě by vás to jen vyčerpávalo a v konečném důsledku se taková expanze obrátí proti vám.

Naplánujte si velmi obezřetně další období. Jakmile budete mít plán hotový, stačí se do něj jen pustit. Drak vám pomůže tyto plány naplňovat. Nebojte se

Drak může mít někdy záslusk na větší sousto, než jste vy schopni zpracovat. To by pak vedlo k vašemu zbytečnému vyčerpání.

chyb. Pokud jste se ujistili, že vaše plány jsou pro vás realistické, pak případné chyby nebudou překážkou. Navíc po vládě Draka přichází vláda Hada, který umí po Drakovi vše doladit do dokonalosti. Takže „vypilování“ svých plánů se můžete věnovat v květnu.

SÍLA DŘEVA UMOCNÍ KREATIVITU

Duben tak slibuje významný posun vpřed. Rozhodně to není měsíc vhodný pro zahálku a nečinnost. Kdo v dubnu nekoná a nenechá se silou Draka unášet, může splakat nad výdělkem právě hned v následujícím období. Pokud jste připraveni na bohatou úrodu, pak si sílu Draka rozhodně nenechte ujít.

Další energií, která se v dubnu bude projevovat, je takzvaná letící hvězda 3. Tato hvězda přináší energii jangového Dřeva. To znamená, že v dubnu bude vládnout opravdu silná dřevěná energie

(letící hvězda 3 = jangové Dřevo + Drak = jinové Dřevo). Tato energie umocní sílu Draka. Povzbudí jeho kreativitu, sílu a schopnost rychlé reakce a mohutné expanze. O to důležitější je, abyste byli v tomto měsíci opravdu aktivní a tuto silnou energii využili co nejvíce.

Síla Dřeva může přinést i určitou překotnost a také chaos. Proto je podstatné, abyste jednali objektivně a vše si řádně ověřili. Nezapomínejte také na vládce roku, kterým je dřevěná Koza. Takže Dřevo vládne i celému roku. Proto síla Dřeva bude opravdu veliká. Koza navíc není příliš silné zvíře, a proto potřebuje pocit bezpečí a pevného zázemí. To bude silné Dřevo rušit a oslabovat. Koza se tak může projevovat nejistě a může se bát do nejistých aktivit pouštět. Musíte tedy do všech aktivit vstupovat s jistotou. Koza potřebuje mít oporu silnějšího. Proto si pro své aktivity vyberte někoho zkušeného či znalého, kdo vám v dané činnosti může radit nebo pomáhat. Budete pak klidnější a vzroste i vaše sebejistota a vše zvládnete mnohem lépe.

Přejeme vám úspěšný a tvůrčí duben se zajímavými a nápaditými vizemi, které se vám podaří uskutečnit. ✨



Škola lidství a hojnosti: JÁ A ENERGIE

Celá planeta Země ví a zná pojem ENERGIE. Víme o ní, známe ji, využíváme ji. Obrovské množství lidí má dojem, že mluvím o energii... o ČEZ. Kolikrát jsem se setkala s tímto jevem. Kolikrát jsem slyšela větu: „Když si na to nemůžu sáhnout, tak to prostě neexistuje!“

Jarka Matušková

V ýborně! Už si někdo z vás sáhl na energii od ČEZ? Nemyslím tím pořádný kopianec od špatně izolovaného drátu při odborné instalaci koupelného lustru. Myslím tím proud energie v jednom jediném drátě, ale bez veškerého obalu. Už měl někdo tu čest si tuto energii hezky pohladit, pochovat? Myslím, že to moc nejde. Přesto jsou všichni seznámeni s tím, že energie v tomto podání je jasnou a neměnnou realitou.

Většinou muži jsou v tomto směru velice neoblomní a snaží se mě přesvědčit, že energie, o které mluvím, je prostě jen smyšlenou pohádkou. Utopíí. Blábolem. Na co si nesáhnou, to není. Super. Jasně přesvědčení s jasnými důkazy. Pokud přistoupím na tuto formu vysvětlování, potom ať tedy oni mně vysvětlí několik opravdu hmatatelných věcí. Třeba to, jak je možné, že já mám placku u ucha – tedy telefon, nevedou k němu žádné dráty, vyťukám číslo a Bláza v Americe se mnou komunikuje. Já jsem ráda, že k té placce u mého ucha nevedou žádné dráty, protože by bylo hodně nepohodlné tahat se i s dráty a kabely. Televizní

Zříkáme se obrovského potenciálu žít v lehkosti a láskyplném objetí veškerého života.



přenosy hokejových zápasů jsou další hmatatelnou záležitostí. Jak je možné, že se všichni ti hokejisté vejdou do placaté obrazovky, když vlastně i tady je hmatatelnost velice průkazná, že?

Všechny tyto rozumové postoje jsou jasným důkazem materialistického vnímání našeho života. Zříkáme se samé podstaty života s tvrzením, že to, co nevidíme, neexistuje. Absurdní a nepochopitelné. Zříkáme se obrovského potenciálu žít v lehkosti a láskyplném objetí veškerého života. Místo toho využíváme velice omezené možnosti rozumu, který jsme povýšili na pozici nejvyššího rádce života. Máme pocit, že to je jediná cesta životem. Jsme připojeni na záložní zdroj dvou tužkových baterií a přitom jsem schopni využívat zásuvku o napětí 220 V.

NA CESTĚ NOVÝCH MOŽNOSTÍ

Energie života je hlavní složkou našeho života. Používáme ji zcela nevědomě. Každý nádech a výdech, každý úder srdce, celý vnitřní svět našeho těla je řízen inteligencí energie zvané Bůh. Nebo také jinak zvané. Je jedno, jaké jméno jí dáte. Je to život sám. Touto energií je napájen život celé planety, celého vesmíru. Přesto obrovské množství lidské populace tvrdí, že energie Boha neexistuje. Nevěří tomu, že by mohla existovat, že je dokonce k něčemu dobrá. A ona je nepostradatelná právě pro život, pro veškerý život tohoto vesmíru.

Uvědomění, že Já jsem tou energií, že tato energie je mnou a já jsem Já, otevírá brány do světa hojnosti a prosperity, která se tímto objevem stává vědomou

součástí života. Už to není iluze nicoty, už to není cesta davem bez možnosti cokoliv změnit. Nemůže to být tak, jak to bylo doposud. Od tohoto okamžiku pochopení, že tato energie je mi k dispozici, a dokonce je mou nedílnou součástí, se život stává cestou nových možností.

NEOMEZUJME SAMI SOBĚ ŽIVOT

Pochopení životní energie a jak ji používáme je cestou k nalezení sebe sama. Energie myšlenky a realizace skrze pochopení jak s myšlenkou zacházet je objev hodný krále. Král vede své království k prosperitě a hojnosti. Král energie myšlenek určuje směr svých myšlenek, určuje tok této energie a deleguje další tvořivé energie pro zdar a rozmach svého království. Král vede své království a králem je každý člověk této planety. Je jedno, v jaké oblasti se nachází, jaké má rodiče, co všechno prožil. V okamžiku poznání fungování energie se stává v JÁ tvůrcem, už nikdy nemůže být obětí. Uvědomění svého tvoření každé myšlenky a jejího záměru je jasným vodítkem k nalezení nových možností a vyřešení každé životní situace.

Nefunkčnost vědomého používání životní energie je viditelná ve všech oblastech

života. Nemocnost a těžké alergie, přesvědčení rozumu o nutnosti přehlížet upozornění těla fyzického na nedostatek proudící životní energie vede k obrovským omezením života. Pokud energie těla fyzického neproudí a je zastavena, potom orgány nemají možnost plnohodnotně fungovat a dochází k fyzickému omezení. Nenapravujeme svoje postoje k sobě samému, hledáme rozumové řešení. Nehledáme příčinu, zlobíme se na tělo. Ono nás zradilo.

V okamžiku poznání fungování energie se stává v JÁ tvůrcem, už nikdy nemůže být obětí.

Vezmeme tabletu, máme řešení. Řešení rozumu, nikoliv intuice. Vnímáním je možné najít příčinu nepohodlí a potom společně s péčí lékařů měnit postoj k sobě. Někde jsme na sebe zapomněli, někde jsme sloužili ostatním, rozdávali jsme svou energii a nenechali jsme dostatek pro vlastní potřebu. Není to sobecké, jak můžete rozdávat něco, co vám hluboce chybí? Pokud vy sami pro

sebe nemáte energii, jak ji můžete rozdávat ostatním? Rozdáváte své vlastní tajné rezervy, až dojde k vyčerpání. Nemůže být jiný výsledek. Tělo nemůže zásobovat jiné na úkor sebe.

JE ROZUM DOKONALÝ?

Energie života je tu pro vás. Je určena právě vám. Hluboce vás miluje. Nemá žádná očekávání, ani nemá potřebu vás posuzovat. Stejně jako vy milujete své děti, tato energie miluje vás. Trpělivě a nezištně čeká, až vám dojde, že jste jedineční, krásní, láskyplní. Nikdy vás neopustila, dokonale vás vyživuje. Tato energie vám dala svobodnou vůli, dala vám svobodu. Vy jste nevědomě tuto dokonalost vyměnili za zdánlivou dokonalost rozumu. Ten není dobrý rádce. Jeho úkolem je najít vaši slabinu a tu využít. Přesvědčit vás o tom, že jste víc než ostatní, nebo míň než nic. Energie Boha zná vaši dokonalost, zná vaše obrovské srdce a vaši čistou duši. Jen čeká, až vám dojde, že jste mnohem víc zářivou láskyplnou bytostí, než si vůbec dokážete představit.

Prvním krokem k nalezení své jedinečnosti a hojnosti všeho je přijetí ENERGIE ŽIVOTA do svého JÁ. Vstupte tedy, jste vítáni... ☺

ŠKOLA ŽIVOTA – ŠKOLA LIDSTVÍ A HOJNOSTI

Záměrem Školy života bylo a je obohacení lidského života o pochopení svého vlastního JÁ v souladu s okolnostmi a skutečností běžného každodenního žití. Vztah k sobě samému, ke svým postojům, k lásce, ke své rodině, k partnerovi je často vnímán jako něco, co vlastně ani nemůžeme ovlivnit a co je vnějším světem předem určeno k prosperitě nebo zániku. Škola života – škola lidství a hojnosti je cestou trvající 10 měsíců, kdy je jeden vyučovací den v měsíci věnován tématu vztahu k JÁ. Každé toto téma je ústředním vodítkem k objasnění a pochopení svého JÁ a danému tématu. Lektor-průvodce velice citlivě a vnímavě vysvětluje, dává příklady a porovnání a v celém kolektivu pročistuje energie, které jsou pro něj zjevné a které jsou pro

účastníky omezující. Škola života nespočívá jen ve vysvětlování, byť to je její absolutní součástí, nejedná se o teorii vyčtenou z knih a příruček ezoterických směrů. Lektor školy života sám prošel životní proměnou, našel svou vlastní rovnováhu, pomáhá lidem formou terapií a umí pracovat v celé linii času. Takový lektor umí urovnat atmosféru, energii u všech zúčastněných bez potřeby kohokoliv posuzovat, znevažovat, naopak velice citlivým přístupem dokáže odstranit negace a staré vzorce a návyky, zároveň dokáže odhalit u kohokoliv důvody nepohodlí v úplném jejich počátku, a tím osvobodí všechny zúčastněné od pocitu marnosti, nicoty a nepohodlí. Lektor školy života je velice schopný v obnově prosperity účastníka v těle,

mysli, duši a celku, a činí tak velice jemným a šetrným způsobem. Škola života obnovuje prosperitu, navozuje důvěru v sebe sama, obnovuje vnímání sebe ve všech oblastech života a navrací každého účastníka do jeho pravé podstaty – tedy do pravdy a lásky. Témata nejsou vybírána náhodně, jsou poskládána tak, aby došlo k postupnému pochopení sebe ve schopnostech, které jsou většinou velice znevažované předchozími zkušenostmi a zatížené dogmaty lidstva jako celku. Název i osnova témat školy života vznikly jednoho dne formou jasné a čisté informace skrze intuici. Informace o daných tématech přicházel postupně, vždy několik hodin před aktuálním předáním účastníkům prvního ročníku školy života – školy lidství



a hojnosti. Nebyla to první zkušenost s tímto režimem předávání informací, přesto to byla i pro mě škola v pravém slova smyslu. Musela jsem opustit veškerá svá očekávání, potřeby a postoje rozumu, které se mě snažily přesvědčit o mé nezodpovědnosti vůči všem ostatním. Odevzdala jsem se skutečnosti a důvěře ve vedení a jsem vděčná za tuto zkušenost. Zakladatelka Jarka Matušková je autorka Školy života, Automatické kresby diagnostické, Andělského učení. Autorka projektu Uzdravujeme firmy, lektorka, životní a firemní kouč, terapeutka.



ÚSMĚV!

1. duben, tedy apríl, je dobrou příležitostí připomenout si, že smích a humor nesmějí v životě chybět. Aprílové žertování je tradice sahající zhruba do 17. století. První známá písemná zmínka o vyvádění aprílem v českých zemích pochází z roku 1690. A tradice vzkvétá dodnes.

MUDr. Zuzana Krausová

Duben by se možná mohl stát měsícem legrace, stejně jako býval kdysi březen měsícem knihy. Bez smíchu a humoru se nedá spokojeně žít. Smích přináší uvolnění, dobrou náladu i lepší vztahy s ostatními. Je to signál, že vše je v pořádku a můžeme si chvíli užívat radosti ze života. Smích má pozitivní vliv na duševní i tělesné zdraví. Je to lék, který je každému dostupný, nedá se předávkovat a nemá vedlejší účinky. Význam humoru a smíchu si v posledním desetiletí začínají uvědomovat i neurovědci a antropologové. Smích se tak stal objektem seriózního vědeckého zkoumání a přibývá pokusů využívat ho v léčbě (což ovšem není žádná legrace).

Když se řekne smích, jako první nás napadne veselí, dobrá nálada a žertování. Smích ovšem nemusí vyjadřovat jen pozitivní emoce. Existují i jiné druhy smíchu, například smích zlomyslný, výsměch, smích rozpačitý, smích hysterický. Jak to se smíchem tedy je? Proč a čemu se vlastně lidé smějí?

Smích je forma neverbální (tj. neřečové) lidské komunikace. V určité zárodečné podobě se vyskytuje i u primátů (a částečně asi i u jiných savců). Např. šimpanzi vydávají při hře a vzájemném lechtání zvuky podobné smíchu a mají i podobnou mimiku ve tváři. Schopnost smát se je člověku vrozená. Smích se nemusíme učit, máme ho v genech. Dítě se směje dávno předtím, než začíná mluvit. Smát se umějí i děti od narození hluchoslepé, které nikdy mimiku smíchu neviděly a ani neslyšely, jak „správný“ smích vlastně zní.

Smích je univerzální fenomén ve všech jazycích a kulturách. Sejdou-li se třeba Čech, Číňan a Laponec, nebudou si patrně rozumět ani slovo, ale smát se budou podobně – slabikami ha-ha-ha, které mají určitý charakteristický rytmus (každé „ha“ trvá asi 1/15 sekundy a opakuje se přibližně 5x za sekundu; rychlejší či pomalejší rytmus už není vnímán okolím jako smích).

JAKÝ MÁ SMÍCH EVOLUČNÍ VÝZNAM? PROČ VLASTNĚ VZNIKL A K ČEMU SLOUŽÍ?

Smích je především komunikační signál, starší než řeč. Předpokládá se, že se vyvinul jako společenský signál k vyjádření pozitivních emocí a přátelských postojů. „Smějící se“ mladý šimpanz vyjadřuje pohodu a vybízí druhého ke hře nebo ke kamarádění. Podobně vyjadřuje smějící se člověk dobrou náladu a přátelské

pocity. Charakteristická mimika smíchu je patrná nejen kolem úst, ale i kolem očí. To je jeden druh smíchu – „pravý“, pozitivní a spontánní projev. Předpokládá se, že vznikl před miliony let.

Smích je univerzální fenomén ve všech jazycích a kulturách. Sejdou-li se třeba Čech, Číňan a Laponec, nebudou si patrně rozumět ani slovo, ale smát se budou podobně.

Věda ale rozlišuje ještě druhý typ smíchu, který souvisí spíše s negativními emocemi (nervozita, výsměch, nejistota). Tento negativně zabarvený smích aktivuje svalstvo jen kolem úst, nikoliv kolem očí. Těchto rozdílů si všiml už v 19. století francouzský neurolog Guillaume Duchenne, ale až v posledním desetiletí je jim věnována větší pozornost. „Nepřavý“ smích, spojený s negativními emocemi, je už specificky lidská schopnost, která vznikla nejspíše o tisíce let později a je vedena snahou skutečný smích či úsměv napodobit. Ať už proto, že se smíchem snažíme něco zastříť či manipulovat ostatní, nebo proto, že se snažíme uvolnit napětí či dostat se do lepší nálady. Typy smíchu se liší i v tom, jaké oblasti mozku se při nich aktivují. Jde tedy o dva specifické evoluční fenomény.

Lidé tyto dva typy smíchu velmi dobře rozlišují. Studie u dobrovolníků prokázaly, že lidé jen podle zvukového záznamu v naprosté většině správně rozpoznali, zda jde o smích veselý, nervózní nebo výsměšný. Stejně tak lidé rozeznávají rozdíly v mimice: upřímný radostný smích se promítá do celého obličeje včetně výrazu očí. Jiné typy smíchu se mimicky projevují jen v dolní polovině obličeje a lidé je mohou vnímat jako neupřímné (smích „není v očích“). To je také jeden z důvodů, proč nejistí lidé mohou na ostatní působit neupřímně nebo nafoukaně.

Jejich smích a celá jejich mimika, jež mají zastříť nervozitu, jsou křečovitě a nevěrohodné. Také rozzářené „thymolinové“ úsměvy některých politiků a mediálních celebrit jsou smíchem nepřavým, jenž má v tomto případě manifestovat srdečnost a vstřícnost.

SMÍCH LÉČÍ

Tělo vnímá smích jako signál, že je možné se uvolnit. A smích skutečně vyvolává uvolnění nejen psychologické, ale i fyziologické: snižuje hladiny stresových hormonů (kortizolu), spouští sekreci endorfinů, má pozitivní vliv na imunitní, endokrinní a kardiovaskulární systém. A řadu prospěšných účinků jsme nejspíš dosud neodhalili. Něco naznačují experimenty se zvířaty. U pokusných zvířat se zjistilo, že při stavech podobných smíchu (lechtání) vylučují chemickou látku, která má antidepressivní a protiúzkostné účinky. Je velmi pravděpodobné, že podobné procesy probíhají i u lidí. Nezapomínejte proto na svou denní porci smíchu a humoru: nejen v žertovném měsíci dubnu, ale po celý rok. Vyhledejte humorné stránky každodenního života, smějte se co nejčastěji (i sami sobě), obklopujte se veselými lidmi se smyslem pro humor. Smích je totiž nejlepší lék na bolesti života (Wilhelm Bousset). ☺

O VÝCHOVĚ PSA

- Pes nesmí do domu.
- Pes smí do domu, ale jen do některých místností.
- Pes smí do všech místností, ale ne na gauč.
- Pes smí na gauč, ale v žádném případě do postele.
- Pes smí do postele, ale jenom když je pozván.
- Může tedy spát v posteli kdy chce, ale ne pod peřinou.
- Pes může být i pod peřinou, ale jen když mu to pán dovolí.
- Pes může spát pod peřinou kdykoliv.
- Člověk musí požádat psa o souhlas, chce-li s ním spát pod peřinou.



Cesta k harmonii PYRAMIDY

Každý potřebujeme nějaký svůj obytný a životní prostor, obydlí, dům, byt, byteček. V průběhu života na tento účel vydáváme nemalé množství peněz. Vůbec se přitom však nebere ohled na okolnost, zda nám naše obytné prostory energii dodávají, nebo nás o ni obírají. Yvett Holá

Při volbě nových prostor k této skutečnosti většinou přihlížejí pouze ti, kteří již mají zkušenosti s bydlením na „žile“ podzemního pramene, kteří se potýkali se zemními zlomy nebo byli vystaveni přímému působení satelitních a zesilovacích antén. Jde však pouze o snahu vyvarovat se ztráty energie, a ani zdaleka ne o vědomé úsilí vytvořit prostory, které člověku energii dodávají.

Jak uzpůsobit obydlí, aby kumulovala harmonickou energii a dávala ji svým obyvatelům k dispozici?

Existuje jednoduchá pomoc – umístění pyramidy jako součásti prostoru. S vynaložením poměrně malé námahy můžeme vytvořit prostory, které nás budou regenerovat a „napájet“ harmonickou energií, abychom mohli žít v každém věku radostně a vitálně. Energetické působení pyramidy zve k meditacím, vnitřní práci a léčebným procesům.

Milí čtenáři, uvedu zde nyní příklad, se kterým se ve své praxi často setkávám. Je to příběh člověka, který během života stále více uzavírá svou srdeční čakru. Nejrůznější zkušenosti jej „naučily“, že je nebezpečné procházet životem s otevřeným srdcem. Čakra srdce je centrem energie, která bezpodmínečně nepřispívá k získání úspěchu nebo kariéry. Představuje senzitivní oblasti, jako je otevřenost, láska, vnímavost, soucit... Centrum, které může být ostatními lidmi snadno využíváno a zneužíváno. Je to však nepostradatelné centrum pro šťastný život. Ať už bylo uzavření srdeční čakry způsobeno čímkoliv, v každém případě to znamenalo, že toto centrum

je činné velice slabě, tedy že přeměňuje velice málo energie, kterou dává člověku k dispozici ve formě prožitku vědomí.

Mohla jsem mu dobře pomoci. Ocitně-li se takový jedinec v kontaktu s pyramidou, začne do jeho srdeční čakry s mimořádnou intenzitou proudit energie. Tato umocněná pyramidální energie pak v oblasti srdeční čakry narazí na blokády a staré „programy“, které tvořily takříkajíc krunýř kolem této oblasti a bránily plnému toku energie.

Jakákoliv hmota, tedy i naše lidské tělo, je neustále prostupována jemnou energií, a tím udržována při životě.

Staré pocity a myšlenky jsou aktivovány do vědomí, ožívány energií a znovu přiváděny k oscilaci. Je spuštěn proces osvobození od staré zatvrzelosti, která čakru až dosud blokovala. V této chvíli je rozhodující, zda si dotyčný člověk takovou očistu přeje a napomáhá jí. Samotný proces zpočátku není příliš jednoduchý, člověk je konfrontován s vlastními nepříjemnými a dosud potlačovanými emocemi.

Vstoupí-li člověk do kontaktu s pyramidou spíše náhodně, bez náležité přípravy a hlavně bez vůle vnitřní práce na sobě, může jej dříve či později pociťovat jako nepříjemný. Delší kontakt s pyramidou by byl spíše nežádoucí zátěží – do jeho vědomí by vstupovaly věci, jež nechce vidět a které dříve zapudil do tzv. podvědomí.

Lze tedy říci, že dlouhodobé využívání účinků pyramid má rozhodně velký smysl pro lidi připravené na „vnitřní práci“ na sobě samých, pro lidi svolné k odstranění starých omezení a blokády. Tedy pro ty, kteří si tímto osvobozujícím a harmonizujícím procesem skutečně přejí projít.

Pyramidy člověka vždy mohou podpořit a pomoci mu v procesu sebeuvědomování, neboť mu dodají potřebnou kosmickou životní energii.

Pyramida přitahuje léčivou energii

Jakákoliv hmota, tedy i naše lidské tělo, je neustále prostupováno jemnou energií, a tím udržováno při životě. Každý organismus obsahuje řadu prvků a nerostných mřížek, které tyto frekvence zpětně transformují. Vše spolu splývá ve vzájemné rezonanci a právě pyramidy odpovídají základním harmonickým frekvencím člověka. Transformují, vážou a vysílají energii.

Dění v energetickém poli pyramidy je multidimenzionální (vícerozměrné), odehrává se nesmírně rychle, částečně i nad rychlostí světla. Naše vědomí je vnímá jako paralelní. Vrchol pyramidy přitahuje kosmickou energii. Jakmile energie dosáhne tohoto vrcholu, je rozložena, transformována do sedmi frekvenčních oblastí. Energie rovněž proniká bočními stěnami a je nepřetržitě transformována. Člověk ji vnímá skrze své energetické orgány (čakry). Jakmile vejde do kontaktu s polem energetické pyramidy, přičemž se nemusíme nacházet ani v ní, ani pod ní, začnou naše čakry přijímat z pyramidy harmonickou energii. ☸

MALÉ PYRAMIDY

Základna 6 – 12 cm. Materiál kov, dřevo, šungit, krystal. Jejich denní aplikace je vhodná přímo na tělo. Harmonizuje a zároveň doplňuje úbytek energie a není nutné ji nasměrovat podle severu–jih a magnetické osy.

TERAPEUTICKÉ, pokryté barevnými látkami, fólií. Užití k intenzivnějšímu doplnění energie ve spojitosti s color-terapií.

VELKÉ RELAXAČNÍ PYRAMIDY

(od 1 metru až do 12 metrů)

Vhodné pro umístění člověka v různých polohách, případně i pro více lidí současně. Působení zde je komplexní.

Z ČEHO SESTAVÍME PYRAMIDU?

Materiály, ze kterých jsou pyramidy tvořeny, mohou být velmi rozmanité a stejně tak její velikost. Každá ze čtyř stran pyramidy by měla směřovat ke světovým stranám. Kvůli orientaci se doporučuje vycházet ze skutečného magnetického severu použitím kompasu. Na otázku, jaký zvolit materiál, velikost a barvu, není žádná univerzální odpověď, protože každý z nás jsme jedinečný. Doporučuji uvolnit se a procítit, která varianta nás přitahuje.

PYRAMIDY PODLE MATERIÁLU

Přírodní krystal v rozměrech daných možnostmi přírody k výbrusu

DRAHÉ KAMENY – od 1 cm do 12 cm

KŘIŠŤÁLOVÉ SKLO – podle rozměrů Cheopsovy pyramidy

SKLO – dle schopností skláře

AKRYL – mnoho barevných kombinací a odstínů

KOV – hliník a měď se používají nejčastěji

DŘEVO – je nejčastější materiál k výrobě od nejmenších po velké relaxační pyramidy

PAPÍROVÉ – miniaturní, velké v centimetrech až metr, z kartonu a lepenky

LANA (napnutá skobami, pozor na směrování)

BARVY PYRAMID A JEJICH ÚČINKY

ČERVENÁ – posílení při vyčerpanosti, slabé sexualitě, psychickém oslabení

ŽLUTÁ – posiluje nervovou

soustavu, povzbuzuje, obveseluje

ZELENÁ – klid, vnitřní vyrovnanost,

harmonie; spojuje myšlenky a touhy

s možnostmi, odbourá agresi, hněv a nenávisť
MODRÁ – mírní strach a obavy, přivádí duchovní energii (modlitba, meditace)

FIALOVÁ – splynutí s kosmickou energií, nejvyšší uvolnění

PYRAMIDY JAKO ARCHITEKTONICKÝ PRVEK

Vigvamy, jurty, oblé chýše (dnešní ekodomy).

Hliníkovo-skleněné skelety (pyramida v Louvru, hotel Pyramida v Las Vegas..).

Přůmerný člověk četl o pyramidách v časopisech, někteří o nich viděli dokumentární či cestopisné filmy, ale jen méně lidí má nějakou představu o vlivu, jakým pyramidy působily na vývoj civilizace. Menší skupina lidí věří, že jsou v pyramidách skryty neuchopitelné prostředky, jimiž disponuje dnešní věda.

Tajemná energie spoutaná a využívaná národy pomáhá a podporuje tvorbu mentálních forem a zvyšuje životní vitalitu.

Inzerce

Michel Vanhove

WELLNESS HOTEL STEP, Malletova 1141, Praha

Cena: 2390,- / 90 Eur

25.-26.4. 2015

Synergie v aromaterapeutické praxi:

Vzájemně se podporující působení esenciálních olejů a jejich využití

Synergies in Aromatherapy:

Practical use Synergistic effects of essential oils and how to use them

Partneři:



Generální partneři:



Hlavní partneři:



Pořádá:

ČESKÁ AROMATERAPEUTICKÁ SPOLEČNOST

www.aromapol.cz



SLEVA 15%
pro členy klubu DIOCHI
čtenáře časopisu
Sféra

ŽIVOT S ANDĚLY

Představte si, že jste na každém kroku chráněni a doprovázeni někým, komu na vás záleží, kdo vás upřímně miluje bez ohledu na to, jací jste nebo co zrovna děláte, a kdo vám je vždy nablízku, připravený pomoci. Magdalena Techetová

Nebylo by úžasné vědět, že se vždy můžeme spolehnout na to, že je nám k dispozici všestranný a hodný pomocník, který nás nikdy nenechá na holičkách a bude se nám věnovat vždy, když to budeme potřebovat? A víte co? Ono to tak opravdu je. Vítejte ve světě strážných andělů. Většina lidí si pod pojmem „anděl“ představí nadpřirozenou okřídlenou bytost, která bývá vyobrazena na nejrůznějších uměleckých dílech a která existuje možná

tak v biblických nebo fantastických příbězích. Andělé jsou zcela skutečné bytosti stvořené z lásky a světla a doprovázejí nás na každém kroku života – a to od jeho počátku až do jeho konce.

Naši andělé nás bezpodmínečně milují a vždy jsou nám připraveni pomoci s čímkoli, co právě potřebujeme. Nemají ego jako my, a tak nikdy nikoho nesoudí, neobviňují ani netrestají. Milují každého člověka i každou jinou bytost zcela bez podmínek. Vědí, že právě láska je

tou zázračnou silou, která nám svítí na cestu a činí náš život lepším, a štědře nás zahrnují jejími ohromnými hřejivými vlnami. V každém okamžiku je nám tato jejich láska k dispozici a vždy se také můžeme rozhodnout nechat se jí naplnit až po okraj a cítit se milovaní bez ohledu na to, co se děje v našem životě.

Andělé jsou bytosti míru

Pomáhají nám vytvářet mír jak v našich životech, tak i na naší Zemi. Vědí, že

mír v našem světě začíná mírem u každého z nás – a přesně k tomu nám také pomáhají. Ať prožíváme cokoli, vždy jsou připraveni nás podpořit v učení, rozvíjení se, léčení a naplňování našich potřeb i těch nejpřímnějších tužeb našeho srdce. Přejeme-li si něco, co nás může učinit šťastnými, vždy nás k tomu dovedou, i kdybychom sami neznali cestu. Cokoli, co nám pomůže k většímu míru v našich životech, slouží zároveň i k posilování a utváření míru v našem světě. Čím více štěstí a lásky zažíváme my sami, tím více štěstí a lásky vysíláme do světa, k druhým lidem.

Každý člověk má své strážné anděly. Tito andělé jsou mu přiděleni již v samotných počátcích jeho života, a to podle toho, co je jeho životním posláním, osobním posláním – tj. lekce a proměnami, jimiž si má sám projít v rámci osobního života, a podle potřeb jeho duše. Andělé, přestože pocházejí všichni ze stejné říše, mají také své charakteristické vlastnosti, rysy a energie. Některým lidem může vyhovovat energie plná útěchy a ztišení jednoho anděla, jiní lidé mohou naopak potřebovat neustálé povzbuzování a „nakopávání“ ze strany jiného anděla. Každý člověk může mít samozřejmě i více andělů, kteří ho doprovázejí, nebo si může další anděly v případě potřeby přivolat. Vždy však platí, že jsou nám k dispozici ve dne v noci, kdykoli potřebujeme jejich pomoc a ochranu.

Zákon svobodné vůle ctí i anděle

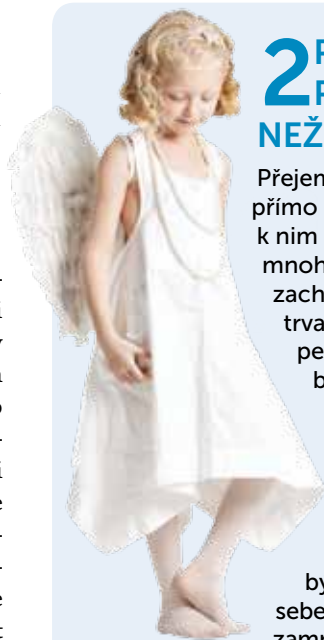
Přejeme-li si pomoc od andělů, je důležité si uvědomit, že zde hraje velkou roli naše vlastní svobodná vůle. Takzvaný „Zákon svobodné vůle“ říká, že nám andělé nemohou pomáhat, ani nesmí do ničeho zasahovat, dokud jim to sami nedovolíme a dokud si o jejich pomoc sami neřekneme. Jakmile jsme si jisti tím, že stojíme o andělskou pomoc, stačí jen pomyslet nebo vyřknout „Prosím, anděle, pomozte mi!“ a oni se pustí do díla. Můžeme jim přitom popsat svou situaci, vypovídat se, svěřit jim vše, na čem nám záleží, i to, co bychom si přáli. Andělé to všechno již sami dobře vědí, avšak naše sdělení může mít pozitivní účinek na naše citové rozpoložení i klid mysli. Můžeme tak pocítit například velkou úlevu při vypovídání se, nebo se nám některé věci více vyjasní, zatímco o nich hovoříme.

K samotné žádosti o pomoc však skutečně není třeba nic víc než vědomé vlastní rozhodnutí a rovněž ochota následnou pomoc přijmout. ☺

ŽÁDÁME-LI O NEBESKOU POMOC, JE TŘEBA SI BÝT VĚDOMI NĚKOLIKA VĚCÍ:

1 POMOC ANDĚLŮ JE SOUČÁST TÝMOVÉ PRÁCE

Někteří lidé si myslí, že když požádají anděly o pomoc, mohou pak hodit celou záležitost za hlavu a položit si nohy na stůl. Je pravda, že aby měli andělé volné ruce a mohli konat svou práci, je třeba jim ponechat na jejich dílo prostor, nezasahovat do dané situace svými myšlenkami, starostmi nebo činy a nelpět na způsobu, jakým by se podle nás měla daná věc vyřešit. Je dobré mít ujasněná svá přání a své záměry, avšak jak k jejich naplnění dojde, to už je na našich andělech, nikoli na nás. Dovolíme-li andělům, aby nám pomohli, všechny zdánlivě neuvěřitelné možnosti se nám otevrou dokořán. Zatímco andělé v zákulisí pracují, naším úkolem je setrvat v klidu a poslouchat své vnitřní vedení, jehož prostřednictvím nám posleze andělé předávají své vedení k dalším, lidským krokům. Toto vedení můžeme dostávat ve formě silných pocitů, nutkání něco udělat či naopak nedělat, dále v podobě opakujících se myšlenek či vizí, ve slovech, která opakovaně slycháme ve svém okolí nebo i ve své mysli, můžeme ho dostávat prostřednictvím snů během spánku, nebo také ve formě nejrůznějších fyzických znamení, jako jsou nápisy na billboardech či autech, číselné řady nebo symboly a další věci, které nám předávají nějaké poselství ve fyzickém světě. Abychom tedy ve spolupráci s anděly dovedli své dílo do úspěšného konce, je třeba, abychom toto vedení, kterého se nám dostává, následovali svými činy.



2 POMOC MŮŽE PŘIJÍT I V JINÉ PODOBĚ NEBO JINOU CESTOU, NEŽ JSME ČEKALI

Přejeme-li si například peníze, nemusíme dostat přímo peníze, ale kontakt na člověka, který nám k nim pomůže. Často se přitom zároveň naučíme mnoho důležitých věcí, jako třeba jak s penězi zacházet, jak je vhodné investovat a jak si je v životě trvale udržovat. Kdybychom dostali přímo jen peníze, nic z toho bychom se nenaučili a o peníze bychom velice rychle zase přišli. Když si tedy přejeme pomoc Nebes, je důležité a rovněž užitečné být otevřeni všemu, co nám přichází zodpovědět naše žádosti, přestože to nemusí být na první pohled patrné.

Obdobně v případě, kdy si přejeme nalézt spřízněnou duši pro milostný či jiný vztah, může být pro nás důležité naučit se nejprve milovat sebe samé, změnit své naladění a vyzařování (věčně zamračený člověk, který si stále jen stěžuje, určitě nebude příliš přitažlivý pro někoho, kdo chce s druhým sdílet pozitivní náhled na svět), vybudovat si zdravou sebeúctu a sebedůvěru. Musíme se naučit vymezovat si ve svých vztazích zdravé hranice a mnoho dalších věcí, které by mohly vyvolat v novém krásném vztahu závažné problémy nebo ho dokonce úplně pokazit. A opět jsou zde naši andělé, kteří nám pošlou osoby, vztahy či situace, na nichž se můžeme učit své negativní návyky a bloky odbourávat a na nichž se zároveň můžeme učit budovat návyky nové a pozitivní. Nebývají to příjemné situace, přesto nám však velmi pomáhají. Bez zpracování těchto důležitých lekcí bychom šťastní nebyli, i kdybychom toho úžasného člověka našli. Třeba bychom nedokázali přijímat jeho lásku, nevěřili bychom mu, brali bychom si osobně některé jeho rysy, neuměli bychom s ním otevřeně komunikovat.

3 NE VŽDY NÁS TO, CO SI PŘEJEME, VEDE KE ŠTĚSTÍ

Protože jsme lidé a naše mysl spoléhající na logiku může mít velmi omezený rozhled, nemusíme vždy poznat, zda nám to, co si přejeme, opravdu přinese vytoužené naplnění. Někdy si pak přejeme věci, které se nám osobně zdají být dokonalé, ale které by nám v budoucnu štěstí nepřinesly, ba dokonce by nám uškodily. Andělé jako ničím neomezené bytosti jsou si toho vědomi, a protože pro nás chtějí jen to nejlepší, pomáhají nám někdy i tím, že z našeho života některé lidi, vztahy či věci naopak odvedou. Může to pro nás být nepochopitelné a také se můžeme cítit určitým způsobem podvedeni, protože se nám přece nesplnilo to, co jsme chtěli! Ale andělé vidí dále než my a vědí, že kdyby nám umožnili pokračovat dál v cestě za tím, co jsme si vytyčili, velmi by nám to ublížilo. Andělé nás vedou ke šťastným cílům po těch nejvhodnějších a nejbezpečnějších cestách.



4 NEBESA SE NEŘÍDÍ ROZUMOVOU LOGIKOU

Jedná-li se o záležitost, do které nevidíme, jejíž detaily neznáme a které nerozumíme, je příhodné požádat o pomoc své anděly, kteří vědí co a jak, přestože my to nevíme nebo nechápeme. Mnohé události se zdají být nelogické a často se dějí v zajímavém sledu, který by nás ani náš rozum nikdy nenapadl. Přesto jsou nelogická řešení a vyústění možná – a andělé o nich vědí. Není pro ně žádný problém šikovně nás navést prostřednictvím našich pocitů, myšlenek, vizí apod. přesně tam, kde najdeme potřebné odpovědi a kde budeme moci vykonat zase svůj podíl práce. Nevěříme-li, že je jiné, a navíc ještě nelogické řešení možné či reálné, pak andělé nemají možnost zasáhnout, neboť se jedná o naše svobodné rozhodnutí, proti kterému se nemohou stavět. Žádáme-li o pomoc anděly, je třeba počítat s tím, že vše je možné a že věci se mohou vyřešit úplně jinak, a často také mnohem lépe, než jak bychom čekali, a že je třeba tato řešení umožnit svou vírou v ně.

5 V POMOC ANDĚLŮ JE TŘEBA SKUTEČNĚ VĚŘIT

Někteří lidé se zdráhají žádat anděly o pomoc, protože mají vnitřní zábrany způsobené nedůvěrou. Andělé rozumí této naší lidské nedůvěře a jsou nám připraveni pomoci i s ní. Člověk je obvykle zvyklý dělat všechno především sám a je přesvědčený, že co si sám neudělá a nezařídí, to není. Požádáme-li však o pomoc své anděly, je nutné dát toto přesvědčení stranou a být ochotni uvěřit, že opravdu může existovat zcela reálné, třebaže nepředvídatelné a zdánlivě nelogické řešení, k němuž můžeme přispět právě tím, že popustíme dané záležitosti uzdu. Někteří lidé mívají i obavy z toho, že když si nechají anděly pomáhat, přijdou tak o cenné lekce a zkušenosti. Andělé nám však nikdy neberou naše lekce. To, že se nám dostane andělské pomoci, neznamená, že náš život bude najednou dokonalý. Andělé ale mohou příznivě měnit okolnosti ve prospěch nás i druhých lidí, a to tak, aby nám pomohli k většímu míru uvnitř našeho nitra i v našem vnějším životě. Tato pomoc je přístupná každému stejnou měrou. Nemusíme se zdráhat o ni žádat a nechat si anděly pomáhat. Přestože nám andělé náš život mohou v mnohém usnadnit, všechny naše lekce nám přitom zůstanou, stejně jako vše, co bude třeba, abychom vykonali my sami.



DOREEN VIRTUE

Chcete-li si o andělech a dalších nebeských bytostech přečíst více, je vám k dispozici nepřeborné množství titulů. Mezi nejznámější autory a autorky v této oblasti patří bezesporu Doreen Virtue, Ph.D., která se desítky let věnovala vyučování o andělech a jejich rolích v lidských životech. Již jako malá byla jasnovidná a prožila mnoho velkých duchovních zážitků

i během dospívání. Byla vychovávána rodiči křesťanského vyznání. Její maminka pracovala jako duchovní léčitelka a tatínek jako spisovatel. Doreen Virtue vystudovala obor poradenské psychologie a pracovala jako psychoterapeutka se zaměřením na poruchy přijímání potravy až do 15. července 1995, kdy byla zachráněna Božským zásahem během ozbrojeného přepadení jejího auta. Po tomto zážitku se Doreen zaměřila na výzkum a vyučování v oblasti Božských zásahů. Doreen napsala již přes 50 knih a vytvořila přes 25 sad vykládacích karet, a to vše na téma andělů, víl, zdravého životního stylu, veganského stravování a spirituality. Její díla jsou vydávána celosvětově ve 38 jazycích. Posledních 25 let Doreen cestovala po celém světě a pořádala semináře. Nyní se věnuje tvorbě on-line seminářů a tráví svůj čas s rodinou, zvířaty a cvičením jógy. Objevila se také v televizním a rozhlasovém vysílání na různých místech světa, včetně Oprah, CNN, Richard & Judy, Coast to Coast

AM a The View. Od roku 1996 učí Doreen lidi po celém světě praktikovat Andělskou terapii. Andělská terapie je duchovní léčivá metoda, která zahrnuje spolupráci s anděly a archanděly doprovázejícími danou osobu a která léčí a harmonizuje každou oblast jejího života. Andělská terapie také pomáhá jasně přijímat Božské vedení od Stvořitele a andělů. Každý člověk má své strážné anděly a tyto andělé zprostředkovávají Boží vůli míru pro nás všechny. Když se otevřeme poselstvím našich andělů, do každého aspektu našich životů tím vneseme více míru. Knihy Doreen i další její díla nám na toto téma poskytují více informací, např. v knize Andělská terapie nebo Andělská medicína.

Studenti kurzu Andělská terapie se stávají Praktiky Andělské terapie, kteří mají své soukromé praxe a poskytují semináře na příbuzná témata. Andělská terapie přivádí lidi zpět na jejich duchovní cestu, a to míruplným a nesoudícím způsobem.

Dostaveníčko S ANEŽKOU



Do doby přemyslovské se můžete vcítit i při procházce starou Prahou. Anežský klášter ležící na pravém břehu Vltavy, astrologicky v segmentu Berana, zve návštěvníky Prahy k tichému spočinutí. Hana Němcová

Klášter založila princezna Anežka z rodu Přemyslovců, dcera Přemysla Otakara I. spolu se svým bratrem Václavem v roce 1233.

Anežka byla původně předurčena stát se císařovnou a tomu odpovídala i její výchova. Jenže vše bylo nakonec jinak. Císařská koruna jí minula a pokorená Anežka se rozhodla zasvětit svůj život duchovní cestě. Korespondenci si začala vyměňovat se sv. Klárou, učednicí sv. Františka z Assisi, a její učení se stalo základem pro založení řeholního řádu klarisek. Princezna Anežka měla i úzký vztah se svým bratrem, králem Václavem I., který si jí velmi vážil pro její vzdělání a duchovní čistotu. Anežka tak měla možnost ze zákulisí ovlivňovat chod české politiky. Po staletí byla vnímána jako svěťice, svatořečena pak byla v roce 1990.

Ke klášternímu komplexu vás dovede křivolaká ulička s malebným názvem Řásnovka. Vstupní dvorana působí nenápadně a pražský chodec snad ani netuší, jaký poklad se za dveřmi skrývá. Ocitáte se v náručí majestátní gotiky.

Ambit lemující atrium, orámované křížovou klenbou, v návštěvníkovi evokuje doby dávno minulé a zároveň probouzí

Ambit lemující atrium, orámované křížovou klenbou, v návštěvníkovi evokuje doby dávno minulé a zároveň probouzí posvátnou úctu.

posvátnou úctu. Navazující kaple Panny Marie, Svatyně Salvátora a kostel sv. Františka k návštěvníkům hovoří nebo spíše mlčí prostřednictvím své jednoduchosti a strohosti. Můžete spočinout a v tichosti rozjímat pod vysokými štíhlými okny, která celý prostor nebývale prosvětlují.

Vzácné chvílky zde lze vychutnat takřka o samotě, většina návštěvníků směřuje do prostor Národní galerie, která je dnes součástí kláštera. Soukromé prostory abatyše Anežky, oratoř, překvapí spíše skromností. 🌿

Klášter najdete snadno, na pravém břehu Vltavy, na Dvořákově nábřeží, na adrese U Milosrdných 17, Praha 1. Pokud jste milovníci středověkého umění, návštěvu můžete spojit s prohlídkou stálé expozice Národní galerie.



ART BRUT OŽIJE V PRAŽSKÉ GALERII DOX

Umění není jen zajímavou profesí, zábavným koníčkem, dobrou investicí či předmětem rozptýlení. Existují lidé, pro které je výtvarná tvorba vitální funkcí, potřebou stejně neodkladnou a nutkovou, jako je spánek nebo příjem potravy. Je pro ně způsobem, kterým se vztahují ke světu, komunikují s ním, zabývají se v něm, a ovládají i procesy tak nezkrotné, jako jsou letecké katastrofy či samotné počasí. Umění lidí bez výtvarného vzdělání, kteří často žijí na okraji společnosti a nezdědka trpí duševní nemocí, pojmenoval francouzský umělec Jean Dubuffet jako art brut. Až do prázdnin jsou v Centru současného umění DOX v Praze k vidění dvě paralelní výstavy pod společným názvem ART BRUT LIVE, které se tomuto fenoménu věnují. První z nich prezentuje díla z kolekce francouzského sběratele Bruno Decharma. Exkurze postupuje od bizarních architektur a interiérů přes magické objekty a gestické kresby a malby vycházející přímo z tělesných impulzů. Další část výstavy vtáhne diváka do

mentálního prostoru tvůrců art brut. Nejprve se soustředí na dopisy, deníky, zašifrované zprávy, mantry a modlitby, jejichž prostřednictvím tvůrci komunikují sami se sebou a se svým okolím, ale i s tím, co je přesahuje: se záhrobím nebo s Bohem. Vyvrcholení výstavy nastává v okamžiku, kdy se myšlenky začnou sdružovat do systémů – vznikají utopické teorie, zárodky nových náboženství a mytologií, spásitelské projekty na ovládnutí počasí, ozdravení populace či přímo na záchranu planety. Druhá část výstavy představuje snímky švýcarského fotografa Mario Del Curta, který zdokumentoval stovky art brut autorů, jejich životních prostředí a děl. Jeho archiv je nenahraditelným svědectvím často již zaniklých zahrad, staveb či dávno vyklizených bytů, i těch, kteří je obývali a vytvářeli v nich svá díla. Jeho podobizny uměleckých a často i životních outsiderů si navzdory vši bizarnosti zachovávají hlubokou lidskou důstojnost.

Od 27. 3. do 17. 8. 2015. www.artbrut.cz



JAKUB SCHIKANEDER VE ZLÍNĚ

Hustá mlha valící se po nábřeží Vltavy, kočár jedoucí zasněženou ulicí ozářenou blikotající plynovou lampou, zšeřelá pražská zákoutí, kde se choulí shrbené stařeny... to jsou charakteristické výjevy z obrazů Jakuba Schikanedera (1855–1924), jednoho z nejvýznamnějších umělců působících na pražské výtvarné scéně přelomu 19. a 20. století. Výstava, která v Krajské galerii ve Zlíně potrvá do 3. května, na něj nabízí trochu jiný pohled. Její základ tvoří díla, v nichž hraje prim psychologie postav a sociální aspekt. Klíčovým exponátem je obraz Žena loupající brambory z roku 1887 a ženy v nelehkých životních podmínkách, zachycené zcela bez příkras v zemitých tónech, jsou hrdinkami i mnoha dalších vystavených maleb. Objevují se v nich často motivy loučení a očekávání,

osamělosti a ztráty. Nostalgickou atmosférou je prochnuto celé Schikanederovo dílo, ve kterém se realistické svědectví a společenská kritika potkávají s obrazovou lyrikou čerpající ze vzpomínek a snění.

www.galeriezin.cz



Dívka před domem ↻
Žena loupající brambory ↻
Ze sbírek KGVU Zlín.



TOTEM VLKA

Nejnovější film francouzského režiséra Jeana-Jacquesa Annauda vypráví příběh mladého Číňana Chen Zhena, který se během tzv. kulturní revoluce ocitne v oblasti Vnitřního Mongolska. Objevuje zde nomádský způsob života a step, jejímž symbolickým vládcem je vlk. Toto divoké zvíře je člověku nejnebezpečnějším nepřítelem, ale zároveň je i jeho dobrodincem. Právě v odvážném zápasu s vlkem ohrožujícím stáda ovcí a koní se člověk zocelil. Chen Zhen je natolik okouzlen místním způsobem myšlení a života, že se rozhodne odchytit a vychovat vlčí mládě. Film je adaptací částečně autobiografického románu Totem vlka (Wolf Totem, 2004) čínského autora Ťianga Žunga. Román se záhy po svém vydání stal v Číně bestsellerem a vzbudil diskuse ohledně povahy čínského národa. Jean-Jacques Annaud, který ho nyní zpracoval do filmové podoby, získal Oscara za nejlepší cizojazyčný film už za svůj debut Black and White in Color. Annaudova filmografie obsahuje náměty převzaté ze světových knižních bestsellerů, jako Jméno růže se Seanem Connerym v hlavní roli nebo film Sedm let v Tibetu, kvůli němuž si vysloužil doživotní zákaz vstupu za čínské hranice. I přesto mu ale filmová společnost China Film Group nabídla spolupráci na filmu o mladíkovi vychovávajícím vlčí mládě. Film měl premiéru na letošním Febiofestu a do kin vstoupí 30. dubna.



Jarmila Dycková a Marin Šinták.



SMRT V BENÁTKÁCH NETRADIČNĚ

Uniknout všednosti života a povrchnosti lidských vztahů, vymknout se stereotypům, vrátit se na místa svého mládí a věřit, že tam z něj ještě něco zůstalo, že na nás čeká, že si z jeho krás ještě něco můžeme uzmut, že můžeme znovu zažít lásku stejně štavnatou, jako kdysi... to jsou příznaky stárnoucí mysli v každé generaci. Nevyhnul se jim ani hlavní hrdina románu Thomase Manna, úspěšný německý spisovatel Gustav von Aschenbach. Hřeje ho pocit všeobecného uznání, ale jen on sám ví, že své práci obětoval celý život a položil jí na oltář všechny skutečné prožitky, včetně lásky. Nyní přijíždí do Benátek, aby se tu posílil na těle i na duchu a načerpal inspiraci. A tu, zdá se, nalézá v oslnivě půvabném mladinkém chlapci. Nechá se okouzlit jeho antickou krásou a bujnou hravostí natolik, že jeho obdiv přeroste v homosexuálně laděnou fascinaci. Skrze tento nenadále propuknuvší cit poznává von Aschenbach na sklonku života sebe sama. Silný příběh Smrti v Benátkách přenesl na filmové plátno roku 1971 režisér Luchino Visconti. Jeho baletní adaptace v choreografii a režii Ondřeje Šotha bude mít premiéru 4. dubna v Novém plzeňském divadle.

www.djkt-plzen.cz



Vitale Joe

JAK SI PAMATOVAT VĚCI A UDÁLOSTI

Vydalo nakladatelství Pragma

www.pragma.cz

Osobní potíže?
Problémy v životě?
Zdravotní komplikace?
Potřeba tvůrčí
inspirace? To všechno

Lze vyřešit pomocí úžasné nové metody nazvané „vzpomínání“. Kniha o technice vzpomínání odhaluje, jak můžete tuto převratnou metodu použít ke snadnému tvoření, při inovacích, řešeních, výzvách a při mnohém dalším! Tento přístup k vlastnímu rozvoji jde dále než běžné praktiky New Age, a ukazuje, že vstupování do budoucnosti je nejenom možné, ale že budoucnost je nám v každém okamžiku k dispozici.

Jana Vlková

KVĚTINOVÁ KUCHARKA – JEDLÉ KVÍTÍ A BYLÍ NA VAŘENÍ I ZDOBENÍ

Vydalo nakladatelství Smart Press

www.smartpress.cz

Objevte nové chutě a vůně prostřednictvím jedinečných receptů s jedlým kvítím a bylím, které váš talíř promění v malířské plátno plné lákavých barev a tvarů.

Sběr květů bude díky věrným ilustracím herbáře, který je spolu s receptovou částí přehledně rozdělen do čtyř ročních období kytkožrouta, procházkou nejen růžovým sadem.

Kniha Jany Vlkové vám poradí, kam a kdy se na lov kvítí vydat, čím se vyzbrojit nebo jakým místům a rostlinám se naopak vyhnout; obsahuje 99 rostlinných druhů (příčemž barevně znázorněnou část využijete v kuchyni), zajímavé informace i tipy a také recepty na výtečné polévky, saláty, hlavní jídla či sladkosti. Sbíráni a následně zpracování darů přírody, to není jen radost z neotřelých pokrmů, ale i cesta k vnitřnímu klidu, pohodě a vyrovnanosti.



Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepte

Autorizovaná kamenná i online prodejna ecigaretta.eu nabízí certifikované výrobky renomovaných firem Innokin, JSB-Winning, Vogue a Joyetech, které v porovnání s ostatními patří mezi absolutní světovou jedničku. 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 cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě

umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

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

ecigaretta.eu
by borak



Českým rokem

KROK ZA KROKEM DUBEN



Upletl jsem pomlázku, je hezčí než z obrázku, všechny holky, které znám, navštívím a vymrskám, než mi dají vajíčko, vyplatím je maličko. Ivana Karpenková

Opravdová pomlázka

Pomlázka má díky jarní síle prutů děvčata a ženy „pomladit“. Ta správná se má uplést až ze šestnácti prutů, stačí ale i osm nebo čtyři, číslo však musí být dělitelné čtyřmi, aby měla pomlázka všechny hrany stejné. Má mít správný švih a nesmí při mrsknutí prasknout. Nestačí před Velikonocemi zajít k rybníku a z první vrby nařezat větvičky. Nejlépe je sklídit proutí už na podzim a nechat proschnout. Můžete použít samozřejmě jarní vrbu, ale na opravdovou košíkářskou práci je nutné mít materiál proschlý a znovu máčený. Namáčet je potřeba nejméně dvě hodiny, lépe až čtyři, záleží na velikosti i délce prutů, a potom ještě stále provlčkovat. Někdy se dokonce proutí vaří, potom se nechá vychladnout, oloupe se (to je nejhroší práce) a nakonec se nechá na slunci a dešti vybarvit.

Kraslice

Barvy používané na velikonoční vajíčka mají magický význam. Tradiční je červená, barva života a lásky. Podle ní vzniklo slovo „kraslice“, protože „krásný“ znamenalo ve staročestně „červený“ (stejně, jako je tomu v ruštině – vzpomeňme si na úsměvnou scénu ze Svěrákova filmu Kolja). Žlutá vajíčka symbolizovala slunce a energii, zelená příchod jara. Naši předkové se záměrně vyhýbali modré barvě, která pro ně symbolizovala neštěstí patrně proto, že umírající člověk před smrtí zmodrá. Dnešní kraslice však hýjí všemi barvami a ne přeborná je i škála technik zdobení.

BATIKOVÁNÍ je jednoduchá technika, kterou zvládne každý. Vejce obalená hadříkem se vaří se slupkami cibule, v čaji, nebo v koupelných barvách na vajíčka. Hezké obrázky získáme tím, že pod hadřík na vajíčko připevníme lístečky prvních jarních rostlinek, které na skořápce zanechají svůj půvabný otisk.

VOSKOVÁNÍ je technika používaná při zdobení takzvaných jihočeských strak. Ty se malují

tak, že se na bílé vajíčko nakreslí voskem vzor a potom se dá do barvy. Může se postupně vrstvit i několik barev. Vždycky se domaluje voskem a ponoří do další barvy od nejsvětější po nejtmaší. Nakonec se vosk nahřeje a setře. **VRSTVENÍ** barev můžeme stejným způsobem použít při batikování.

KRAJKOVÉ KRASLICE nazývané též richelieu jsou kraslice, ve kterých jsou vyvrtné dírky tvořící vzor a domalované například tuší. Takové vajíčko má kolem stovky otvůrků a může se stát, že máte hotový sedmdesátý nebo devadesátý a vajíčko praskne.

VYŠKRABÁVÁNÍ je další z běžných technik. Používá se hodně na Moravě a v okolí Prahy. Do vajíčka obarveného tmavým tónem se pomocí ostrého předmětu vyškraabují nejrůznější vzory a symboly.

OPLÉTÁNÍ DRÁTKEM patří též mezi staré techniky, které prý do Čech přinesli dráteníci ze Slovenska. Traduje se, že když přišel dráteník, tak člověk, který si od něho chtěl něco nechat udělat, mu dal odrátovat vajíčko, aby se ukázalo, zda to umí. Vajíčka se také oplétala slámou či krajkami. Děvčata na ně psala i krátká vyjádření lásky nebo veršičky pro svého chlapce.

I dnes můžeme samozřejmě k barvení vajíček využít materiály, které používali naši předkové. Jen je třeba počítat s tím, že výsledek nemusí být vždy takový, jaký bychom si představovali, a odstíny barev se mohou i při používání stejných surovin dost lišit. Když vajíčka povaříte s cibulovými slupkami bez octa, získají žlutý nádech, pokud přidáte ocet a vajíčka necháte v nálevu až několik hodin po uvaření, budou červená. Při použití slupek z červené cibule mohou být až vínová. Mramorování lze dosáhnout tak, že vajíčko obalíte cibulovými slupkami a vložíte do punčochy, kterou zatáhnete, aby slupky držely. Na hnědo se dají vajíčka obarvit lístky černého čaje, čím déle budou v nálevu, tím budou tmavší. ☘

1. 4.

Prší-li na sv. Huga, bývá mokrá máj.

17. 4.

Sv. Rudolf otvírá dveře i okna.

24. 4.

Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři. Do svatého Jiří tráva neroste, kdyby ji kleštěmi tahal, po svatém Jiří roste, třeba ji palicí zatloukal.

25. 4.

sv. Marka evangelisty (+ v Alexandrii r. 68). Na svatého Marka deštivo – sedm týdnů blátivo.



VELIKONOČNÍ

ZELENÝ ČTVRTEK

(v průměru vychází na 7. dubna):

Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.

VELKÝ PÁTEK:

Velký pátek deštivý – dělá rok žízňivý.

BÍLÁ SOBOTA:

Když prší na Velkou noc, nebude sena moc.

NEDĚLE VELIKONOČNÍ

Hod Boží velikonoční:

Na Boží-li hod velikonoční prší, sucho úrodu poruší.



MYSLET? NEMYSLET? TOŽ OTÁZKA!

Mysl je nedílnou součástí naší bytosti a asi bychom našli nekonečný výčet situací, kdy je velmi potřebná. Ano, tak to je. Jsou ale i situace, kdy nám život velmi komplikuje. Je totiž ryze analytická a pracuje POUZE s poznaným. V podstatě bychom mohli přirovnat mysl k počítači, který generuje odpovědi na základě uložených předešlých zkušeností. Petr Švec

Už z tohoto poznání je jasné, že pokud chceme ve svém životě něco změnit, řešit nějakou situaci jinak, nově, bude mysl hodně vzdorovat a vytvářet katastrofické scénáře. Strašit! Nemá totiž nové řešení ve své databance. Západní civilizace je od útlého

mládí vedena k rozvíjení mysli. Vše je třeba promýšlet, vymyslet, rozmyslet... „Mysli přece hlavou! Na co ji máš!“ A tak ztrácíme postupně schopnost vnímat a cítit a jen myslíme. Proto se musíme tolik učit, tj. co nejlépe naplnit databanku, aby měla mysl dostatek dat.

MYSL HODNOTÍ A HODNOTÍ

Jdete na procházku s malým dítětem a ono uvidí vrabce. Radostně zvolá: „Pipi.“ Očička se mu rozzáří a pozoruje to ochmýřené malé zvířátko. Hltá každý jeho pohyb. Hlasitě se rozesměje, když vrabčák poskočí. To malé dítě

nemá ve své databance myslí příslušná data. Pouze pozoruje srdcem a prožívá přítomnost. A tato přítomnost ho naplňuje štěstím a radostí. My, jako „chytří“ dospělí, hned dítěti vysvětlíme, že to je vrabec. Obyčejný a dokonce neužitečný pták. Naplníme databanku potřebnými daty. A co to způsobí v životě toho dítěte? Opět jdeme na procházku. Dítě uvidí vrabce. Hlásí: „Vrabec.“ Dostává pochvalu za vzornou práci s databankou.

„Myšlení znamená posuzování. Něco vidíte a posuzujete. Buď něco oceňujete, nebo to zavrhuje.“ (OSHO)

Tím už bohužel setkání s vrabcem končí. Kontrolu nad situací převzala mysl. Srdce mlčí. Sami si odpovězte, jak naše „chytřá“ data obohatila život dítěte... Vidíte květinu, buď řeknete, že je nádherná, nebo že nádherná není. Začnete posuzovat její kvality a vlastnosti. Vaše mysl okamžitě vysílá dotaz do databanky a vrací hodnoty, které se k dané květině hodí. Začíná analýza. Do přítomnosti jsou vynášena data z minulosti a ta je podle nich formována. Jakmile minulost pronikne do přítomnosti, přítomnost jste zmeškali. Jestliže prohlásíte, „tato květina je nádherná“, jde o minulou zkušenost. Věděli jste, posoudili jste. Vyjádřili jste slovy její kvality. Slova jsou soudem. Nyní již nevidíte květinu. Mezi vámi a květinou stojí vaše posouzení její krásy. Vaše minulá zkušenost.

POZORUJME. MILUJME.

Zamilujete se. Krásný pocit. Pocit, kdy do vašeho života přišla bytost, díky které jste byli ochotni naplno otevřít své srdce. A ten mohutný tok Lásky vašim srdcem způsobil ten euforický úžasný stav zamilování. Před vámi stojí váš milovaný. A už to jede: Je nádherný! Je pozorný! Je ohleduplný! Je... A je vymalováno! Mezi vámi a vašim milým stojí vaše posouzení – „Kluk z plakátu“. A jak to bude dál?

Váš milý začne vykukovat zpoza plakátu. Začne ho ničit. Křičet: „Haló! Tady jsem!“ Až se mu to nakonec povede. A co uslyší nyní? „Ty ses úplně změnil! Takového tě vůbec neznám!“ A pro jistotu zavřeme srdce. A přitom náš milý jen upozorňoval na clonu, kterou mezi vás vložila vaše mysl. A co s tím? Přesně to, co učí východní metodologie. Pozorovat! Nikoliv analyzovat.

Když vám řeknu, „dívejte se na květinu, ale nepřemýšlejte“, pak není dovoleno mluvení. Co tedy můžete dělat? Můžete být jenom pozorovatelem. Jestliže jste přítomni bez myšlení, jestliže na něco pouze pohlížíte, je to pozorování. Pozorování tedy znamená pasivní vědomí. Myšlení je aktivní, něco děláte. Ať už vidíte cokoli, něco s tím děláte. Nejste jen pasivní, nejste jen zrcadlem – něco děláte. A jakmile něco děláte, pak jste tu věc už změnili. Ta věc ve vašem životě již neexistuje. Existuje už jen projekce vaší mysli. Pozorování je prožívání čistého bytí. Jste vy a je květina. Pozorováním máte možnost prožít přítomnost, prožít setkání s květinou, stát se jí.

Stejně to je s naším milovaným. Tady není potřeba moc vysvětlovat. Nejkrásnější chvíle prožíváme, když spolu mlčíme v objetí nebo když se mlčky držíme

„Jestliže analyzujete, chodíte stále dokola. Když pozorujete, vystoupili jste z kruhu.“ (OSHO)

Chcete-li prožívat, pozorovat, být v přítomnosti... vynechte slova. Když jíte – jezte beze slov. (OSHO)

za ruce. Jen být. Jen pozorovat. Jen vnímat. Být jedním. Ach! Chcete-li prožívat, pozorovat, být v přítomnosti... vynechte slova. Když jíte – jezte beze slov. Když jdete – jděte – nemluvte. Pouze jděte, třeba jen několik sekund, a zahlédnete jiný svět – svět beze slov, skutečný svět, nikoliv svět mysli, který si člověk v sobě vytvořil.

A teď se vrátím k našim OSHO aktivním meditacím. Tady uslyšíte velmi často. „Nyní nic nedělejte, pozorujte, jen buďte!“ Prvek pozorování, tedy života v přítomnosti, je začleněn v každé aktivní meditaci. Příležitosti zažít tuto kvalitu máte hodně. Ta další na naší OSHO radostné cestě se Sférou je v Praze. Společně prožijeme příjemnou a velmi účinnou Kundalini meditaci.

Další příležitost, kterou vám mohu nabídnout, je květnový prodloužený víkend s OSHO meditacemi, který pořádám v nádherné přírodě za hradem Kost. Jde o programově velmi pestrou akci, zaměřenou především na prožívání radosti, osobní svobody a vzájemného sdílení. Veškeré informace najdete již nyní na mých stránkách www.petsrvec.cz. Těším se na setkání s vámi a přeji láskyplné jarní dny. ☘



CO NÁM V DUBNU SDĚLUJÍ HVĚZDY

Dobrá kvalita osobního přístupu k životu je v úpravě toho, co a jak osobně očekáváme od probíhajících událostí. Osudovost v rámci vesmírných mantinelů nespočívá ve fatální nutnosti, ale v MOŽNOSTECH. Ing. Zuzana Křivohlávková

1.–2. 4.

Dny vhodné pro jednání a smlouvy, týkající se zvláště nových začínajících aktivit, nového zaměstnání, podnikání. Paradoxně dobré zprávy na apríl. Chyťte příležitost „za pačesy“. Užijte si také nákup něčeho pěkného na sebe.

3. 4.

Velký pátek – dodržíme tradiční zvyklosti, země se svými poklady se otevírá.

4. 4.

Úplněk 14:07 s úplným zatměním Měsíce, viditelným v oblasti Pacifiku, Austrálie, Severní a Jižní Ameriky; v těchto oblastech lze v dalších týdnech očekávat uvolňování naakumulovaných napětí a lidmi způsobených „nepořádků“. Všeobecně bude i v dalších dnech emoční napětí provázeno výbuchy. První jarní úplněk o Velikonoční sobotě je také obrazem zrychlujícího se času.

6. 4.

Pondělí Velikonoční: den dobrý pro oživení rituální velikonoční symboliky. Komunikace všeho druhu poněkud prudká: korespondence s tradicí pomlázky.

8. 4.

Jupiter – dosud v retrográdním modu mění svůj postup na přímý, direktivní.

11. 4.

Venuše přejde do Bliženců (17:30). Najednou začne převažovat rozum nad city. Flirt, vyzývavé chování, svádění výmluvností, frivolnost.

10. 4.

Slunce v konjunkci s Merkurem (06:01) – přivstaňte si, a až hodinu kolem prožijte v meditaci. Do 14:48 nic nepůjde logicky.

Duben je časem přechodu od jarních impulzů ke stabilizaci nastartovaných změn. Na počátku (do 20. 4.) je Slunce v kardinálním ohnivém znamení Berana: válečník překypující energií, smělostí, nadšením, pudovým jednáním, nestálostí a prchlivostí, krátkodobými okamžitými akcemi, chce všechno a hned; neuznává překážky, jde hlavou proti zdi. Důležitější než výsledek je boj samotný. Snadno regeneruje a také obnovuje síly. Pohromadě jsou tu velkorysost, obětavost i velký hněv.

Merkur zahajuje také ve znamení Berana: v oblasti komunikací jednáme doslova po hlavě, bez rozmyslu, instinktivně; projevuje

se blesková intuice, dobré rychlé nápady, i spěch k cíli. Je nutné dávat si pozor na ne-soustředěnost i nedůtklivost, i na odmítání vracet se zpět. Dobré bude vše napsané řádně překontrolovat.

Venuše si ještě (do 11. 4.) užívá ve znamení Býka: potřebujeme spokojenost, smyslnost, pohodu, něhu, projevování citů navenek, pohodlí, velkorysost, věrnost, sexuální uspokojení, materiální jistoty, ctíme tradice, ale i více žárlíme.

Mars, čerstvě a na šest týdnů ve znamení Býka: budeme nuceni k akčnímu zklidnění a zpomalení, zvláště v počátcích aktivit. Využijeme podporu materiální

a umělecké tvořivosti. Budeme počítat s tím, že je těžké zastavit to, co je rozjeté (včetně problémů veškerých našich brzdových systémů!).

Jupiter setrvává ve znamení Lva: z dosavadního postupu retrográdního přejde 8. 4. na přímý, direktivní. Berme to jako pozitivní zvěst, konečně nebude jen naplano slibovat pohádkové štěstí, uvolní se v nás dosud nerealizované tvořivé síly a úspěch – jako bychom se přestali bát svých neomezených možností.

Saturn je dlouhodobě (ještě tři roky) ve znamení Střelce, stále retrográdní: ještě není čas na smysluplná nová „pravidla hry“ ve všech životních oblastech – nejen



12. 4.
Třetí lunární
čtvrť. Nic
nepůjde logicky
od 10:16 do
19:45.

20. 4.
Slunce přechází do pevného
zemitého znamení Býka (11:43)
– projeví se vzestup životních sil,
nadšení, potřeba materiální jistoty,
hromadění, nabývání tvarů, požitek
z jídla, smyslové opojení, stabilita,
vytrvalost, realizace dlouhodobých
projektů, špatná přizpůsobivost
změnám. Celý den nic
nepůjde logicky.

15. 4.
Merkur vstupuje do
znamení Býka (00:53) – až
do 1. 5. se zpomalí uvažování
a komunikace, opozdí se reakce, na
vše budeme reagovat s rozmyslem,
vnímaným až jako těžkopádnost.
Všechny informace potřebujeme
pořádně vstřebat. Klademe větší důraz
na nutnost vše racionalizovat, změřit,
zvážit... Venuše dnes podněcuje
k nevázanému chování, i když
si uvědomuje, že by to tak
nemělo být.

22. 4.
Nic nepůjde
logicky od 7:39
do 23. 4. 6:27.

25. 4.
Nic nepůjde
logicky do
15:14.

16. 4.
Nic nepůjde
logicky celý
den.

21. –23. 4.
Vyostří se ko-
munikace nejen
na osobní úrovni,
ego – a kdo je
„víc“?

17. 4.
Novoluní
20:58. Den pro
tvůrčí činnost
s hmotou.

29. 4.–1. 5.
Dny pro rituály
nebeských sil
pro další vývoj
a směřování
lidstva.

26. 4.
První
lunární
čtvrť.

ve věcech osobních, ale i těch týkajících se lidské společnosti jako takové. Je to ale dobré období přípravy na nutné změny všeho, co se přežilo, co bude nutné změnit, v čem udělat mravní pořádek.

Neptun je stále v Rybách. Uran je dlouhodobě v Beranu, v kvadratuře na Pluta v Kozorohu. Na planetu Zemi již dlouho působí silné energie jak vlivem aktivity našeho Slunce, tak i centra naší galaxie Mléčné dráhy: v nynějších letech jsou tyto energie pravděpodobně na svém vrcholu. Konstelace Uran/Pluto je zobrazením těchto sil, v těsném aspektu budou až do počátku příštího roku. Země vstřebává nápor vesmírných energií a plazmatických slunečních

výbojů do svého „těla“ a musí průběžně tyto energie „upouštět“ (stejně jako pískající papiňák), což běžně zažíváme jako nejružnější druhy negativních událostí materiálního charakteru, namísto toho, aby měl život na povrchu planety pod těmito energiemi nárazově fatální problémy. Souvisí s tím nečekané změny počasí i klimatu. Součástí tohoto ventilu jsou i projevy lidské agresivity. Nechci strašit, je to upozornění na to, co se pravděpodobně bude dít kolem nás (informované to tolik nezasáhne): budeme totiž počítat se specifiky, vyvarujeme se tak možných problémů. Pomůže i postoj „pozorovatele“. I například v situaci „nelogické“ si dáme větší pozor na jednání řidičů:

nepůjde často ani tak o projevy agresivity, jako spíš o neprojevy konání, nereagování na konkrétní situaci dost rychle a jasně. Dávejte si zvýšený pozor i na přechodech, řidiči chodce nebo i další auta někdy doslova nevidí.

Ke dnům, kdy „nic nejde logicky, racionálně“: nedokazujeme světu, že to přemůžu, že čas „postavím do latě“ a že vše půjde po MĚ vůli. Podvolíme-li se situaci, pak „samo“ půjde napojení na „nereálno“ – například meditace, příjem z informačního pole, procitování vesmírných energií, uvolňování dosavadních psychických bloků a strachů, silné emotivní zážitky (např. divadlo, film, koncert, výstava, četba). ☯

HOROSKOP

Beranům vládne živel ohně, a proto překypují životní energií. Jsou průbojní a ambiciózní, když se pro něco nadchnou. Chtěli by mít všechno hned a umí si to prosadit. V životě to mohou díky těmto vlastnostem dotáhnout hodně daleko, ale jako daň za to se často zapletou do sporů a hádek. Provází je až dětská radost ze života, jsou spontánní a bezstarostní. Milan Gelnar

BÝCI (21. 4. – 21. 5.)

Na toto období se můžete vyloženě těšit, a to hlavně z hlediska lásky, milostných vztahů a sexu. Vaše charisma bude velké a nápadníci se budou jenom hrnout. Budete tak mít z čeho vybírat, zvláště pokud hledáte vztah nebo ten stávající chcete měnit. Energie by vám chybět neměla a jen tak vás něco neskolí. Pokud ještě trochu odlehčíte jídelníček, budete se cítit naprosto skvěle. Ohledně peněz naslouchejte své intuici.



bude pravděpodobně nenadálá příležitost k novému vztahu. Hlídejte si finanční záležitosti, protože hvězdy naznačují setkání s podvodem a nečestným jednáním.

PANNY (23. 8. – 22. 9.)

Pokud chcete měnit něco ve stávajícím vztahu nebo hledáte novou lásku, budete se muset pravděpodobně vydat do míst vzdálených. Tam by se vám mohlo podařit najít to, co hledáte. Pokud měnit nechcete, vnesete do vztahu čerstvý vítr a něco nového. V pracovní oblasti je možné, že se budete víc než kdy jindy setkávat s lidmi závistivými a nepřejícími. Nedávejte proto svůj možný úspěch tak okatě najevo.



VÁHY (23. 9. – 23. 10.)



Jako by vás něco omezovalo a bránilo vám v aktivitě. Budete tak muset přehodnotit některé postoje a zaseté zvyky. To se bude týkat hlavně peněz a výtěžku. Pokud si nevíte rady, zajděte za někým, komu důvěřujete, a zeptejte se. Hvězdy naznačují, že je nutná změna proto, aby se věci rozhýbaly. V práci bude zapotřebí nastavit řád a pravidla a to i v případě, že si budete myslet, že to není nutné. Dobrymi rádci a průvodci v tomto období budou děti.

ŠTÍŘI (24. 10. – 22. 11.)

Nespoléhejte se na to, že co oči nevidí, to se neřeší. Pozor na sklony k úletům a nevěřám. Toto období bude nejsilnější z celého roku v těchto tendencích. Mějte na paměti, že není všechno zlato, co se třpytí, a to bude platit i pro oblast financí a práce. Je možné, že vám přijde nějaká na první pohled skvělá nabídka, ale pokud si vše prověříte zjistíte, že je to jinak. Skvěle by měla fungovat vaše intuice. Jestli plánujete nějakou cestu, pozor na dodržování pravidel, a při sportovních aktivitách buďte opatrní.



STŘELCI (23. 11. – 21. 12.)



Vy budete v tomto čase asi k nezastavení. Možná svojí aktivitou polezete někomu pěkně na nervy, ale nenechte se odradit.

BERANI (21. 3. – 20. 4.)

Vše bude pravděpodobně podřízeno orientaci na výtěžky. Zároveň ale můžete být pod tlakem toho, co bude prioritní. Finančně byste si tento měsíc mohli polepšit, možné jsou nějaké výtěžky nebo příjmy, se kterými jste nepočítali. Co se týká zdraví, budete mít asi větší tendenci a potřebu něco změnit, a to radikálně. Pokud se pro něco rozhodnete, jděte za tím. Hvězdy budou přát boji proti závislostem.



Všechno, co zvládnete v tomto období, se počítá. Nápadů a energie byste měli mít dostatek, tak toho využijte. Jen si dejte pozor, aby toho nechtěl někdo zneužívat a přehazovat tak svoji práci na vás. I s takovými jednáními byste se mohli setkat. Pro přehřel práce budete asi zapomínat na partnera. Vůči němu se držte pracovní zpátky a naopak nechte prostor projevům přízně a pozornosti.

KOZOROZI (22. 12. – 20. 1.)

Budete mít dostatek lásky, zamilovanosti i sexu. Měli byste být spokojeni, radostní a hraví. Vhodná doba bude také na uzavírání sňatků. Je možné, že se budete setkávat s událostmi až osudového charakteru a to především na delších cestách. Pokud budete sportovat, pozor na úrazy dolních končetin. V práci je pravděpodobné, že budete omezován a to nejspíše z prostředí domova. Jako by vás rodina nutila zvolnit a věnovat více času jí. Neberte to na lehkou váhu a snažte se vyhovět.



VODNÁŘI (21. 1. – 20. 2.)



I když budete pravděpodobně stále v kurzu u druhého pohlaví, nepodléhejte svodům. Tendence k tomu vyzkoušet něco nového a ne příliš čestného mít asi budete. Možná se objeví někdo z dávné minulosti, nebo dostanete příležitost si minulost nějakým způsobem připomenout. Je také možné, že se vám budou úročit aktivity minulého období. Rychlé reakce a rozhodnost budou vaší velkou devizou. Jen pozor na zbrkllost.

RYBY (21. 2. – 20. 3.)

Buďte v tomto období na sebe opatrní a nenechte se nutit od někoho do něčeho, co nechcete. Vy sami budete těmi, k d o může něco nového vymyslet a také zrealizovat. Skvěle se budete cítit ve společnosti, takže pokud žádné pozvání nedostanete, zorganizujte něco sami. Koncem měsíce pozor na náladovost, vzhledem k velké precitlivlosti, se kterou se můžete potýkat. Mohli byste si totiž pokazit vše, co jste získali.



BLÍŽENCI (22. 5. – 21. 6.)

V pracovní oblasti toho budete mít asi nad hlavu a nikdo vám neulehčí. Můžete mít pocit, že jste si toho na sebe moc naložili, a proto bude dobré eliminovat věci, které nejsou až tak akutní. Budete potřebovat více odpočinku a relaxace. V lásce a zamilovanosti byste neměli zažívat žádné velké zvraty, jen pozor na to, abyste nevědomě někomu neublížili. Vaše pověstná komunikace nebude fungovat tak skvěle, jak jste zvyklí, a tak si raději vše zásadní dvakrát rozmyslete.

RACI (22. 6. – 22. 7.)

Drobné zdravotní komplikace nastartují procesy, díky kterým přirozeně a nenásilně přehodnotíte postoje ke svému zdraví. Budou to moudrá rozhodnutí. Ani nápady by vám chybět neměly, takže pokud vše spojíte, měli byste mít slušně našlápnuto k úspěchu. Dejte také na rady a doporučení starších osob, mohly by být přínosné. Ohledně financí si hlídejte rovnováhu mezi příjmem a výdaji. Sklony k tomu utrácet více, než můžete, budou silné.



LVI (23. 7. – 22. 8.)

Chvilí můžete mít pocit, že se vše daří, energie máte dost, a chvíli to může být opačně. Bude dobré, pokud nebudete mít žádné zvláštní požadavky, ambice a očekávání. Počítat ale můžete se šťastnými náhodami v oblasti pracovní. Také zájem opačného pohlaví by měl být velký a pro nezadané

SOUTĚŽ

o ceny



VYHRAJTE

3 Vylosování luštitelé **křížovky** obdrží jedno balení přípravku **DIAFLEX BIOBALZÁM**

3 Vylosování luštitelé **sudoku** obdrží jedno balení přípravku **VISTA CLEAR**

Někdy se zdá, že se tíha situace nedá unést, je jí příliš, ale bolest přesto patří k životu, bez ní by nebyla naděje a velikost a... Josef Lux				PODNIK ZAHRAŇIČ. OBCHODU ZKR.	HRA V MARIÁŠI		NEPRAVIDELNOST	OBSADIT (ÚZEMÍ)		CITOSLOVCE UPOZORNĚNÍ	MPZ NIZOZEMÍ		PŮVODNÍ OBYVATEL MEXIKA	PEKELNÍK		POHÁDKOVÉ BYTOSTI	OPRAVÁŘ FIAN
POMŮCKA: RAVEL, VAD	OVOČNÁ ŠTÁVA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	CHEM. ZN. OLOVA PĚNA DO KOUPELE			ZNAČKA AMPER-ZÁVITU			HOSPODÁŘSKÉ NOVINY ZKR. ZÁJMENO			ÁČKOLIV			ZNAČKA DECLITRU SPZ BENEŠOVA		
ZA VYSOKOU CENU						FRAN. HUD. SKLADATEL KINO ZASTAR.						AFRICKÝ KOPYTNÍK PRUŽNÁ LÁTKA					
1. DÍL TAJENKY											DRUH PTÁKA LYŽE ZASTAR.						
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				JEDNOTKA DUTÉ MÍRY LYŽAŘSKÉ STŘEDISKO				OBDIVOVATEL KRÁŠY PŘÍTEL HOVOR.							ŘÍMSKÝCH 101 MPZ NOVÉHO ZELANDU		
ŠVÉDSKÉ MĚSTO					OHMATÁNÍ NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				ŠÍJE PÍSMENO ZASTAR.				ŽÁDNÉ MNOŽSTVÍ SLOVENSKY VESNA				
	CHEM. ZN. NIOBU	OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU JAKSI				JIHOEVROPSKÝ STÁT TERÉNNÍ PROHLUBĚNÍ							JIHOZÁPAD ZKR. UKLÍZET POSTEL			VÝPLŇ KOSTYMU	MALÁ ÚSTA
OZNAČENÍ ANONYMA			DRŮVE ZASTAR. SNAD				INIC. ZPĚV. IRGLOVÉ PRAŽSKÝ ŽELEZÁŘ			ČESKÉ AEROLINIE ZKR. ÚTOK					CITOSLOVCE VRČENÍ KOM. STR. SOV. SVAZU		
BARVENÝ NA BILO						VOJENSKÝ ÚTVAR PÍSM. ŘEC. ABECEDY						ZRAŇOVAT ROHY ODLIŠNÁ NÁREČNĚ					
	2. DÍL TAJENKY SPZ VSETÍNĀ																
RUSKÁ ŘEKA				ZTRACENÝ ANGLICKY					KOPEC U LOUN				RIVAL				
HUDEBNÍ STYL				PŘEBÝVAT					TRNOVNÍK				NOČNÍ VIDINY				

Výherci z čísla 2/2015

KŘÍŽOVKA: ...NEMĚŘÍ PODLE TITULŮ A PENĚŽ...

Jiří Illich, Praha 5

Vladimíra Hanšová, Liberec

Irena Krylová, Hluk

SUDOKU:

Vladimíra Valouchová, Kojetín

Milan Štěrba, Blansko

Ing. Anna Vacková, Liberec

SUDOKU - NÁVOD:

Podle vepsaných číslic doplňte čísla tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě ani v žádném z devítčtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

LEHKÁ

	7				1			8	
		5		3					2
	1	2		6					
			1	5					3
	3	7	4		8	1	6		
2				7	9				
				9		6	2		
7				1		9			
	2		6					4	

TĚŽKÁ

			4	3	6				
			1	9		8			
	5								8
	6	7							9
5									1
	4						8	6	
8									3
				6		2	5		
				8	1	2			

Řešení z minulého čísla:

lehká

2	1	7	9	3	6	4	8	5
5	6	4	1	2	8	9	7	3
9	8	3	5	4	7	2	1	6
8	2	5	3	6	1	7	4	9
4	9	1	7	8	5	3	6	2
7	3	6	2	9	4	1	5	8
1	4	9	6	5	3	8	2	7
3	5	8	4	7	2	6	9	1
6	7	2	8	1	9	5	3	4

těžká

1	7	9	8	6	3	4	5	2
4	8	6	2	7	5	1	9	3
3	5	2	9	4	1	8	7	6
7	6	3	1	5	8	9	2	4
8	9	1	4	2	6	5	3	7
2	4	5	7	3	9	6	1	8
5	1	7	3	8	4	2	6	9
6	3	4	5	9	2	7	8	1
9	2	8	6	1	7	3	4	5

Správné odpovědi zasilejte do ?? . 4. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také e-mailem: tajenky@diochi.cz

Z PŘÍŠTÍHO ČÍSLA:

- O dávné prasíle
- Chřest: bílý poklad z přírody
- Numerologie
Co o nás říká datum narození

VEYCHÁZÍ 26. 4.

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

PŘEDPLATNÉ NA ROK

jen 299 Kč
(3 čísla zdarma)

Objednejte na:

+420 225 985 225

+420 777 333 370

sfera@send.cz

www.casopis-sfera.cz



Předplatné pro ČR zajišťuje společnost SEND

Předplatné pro Slovenskou republiku za 14,70 €

Zajišťuje Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s., Oddelenie inej formy predaja, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444588 21; 444588 16; 444427 73; 0800 - 188826, fax.: 02-444588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

BYLI JSME PŘI TOM! Veletrh World of Beauty, Praha 13. – 14. 3. 2015



1. Krása začíná. Uvnitř našeho stánku.
2. Po líftingové masáži Diolift hydrogelem, kterou prováděl Petr Švec, odcházely paní a dívky se svěží vypnutou pleť a spokojeným úsměvem.
3. I mnoho rukou si užívalo masáže Diolift hydrogelem.
4. Pan Ďurina neúnavně vysvětloval, jak blahodárně působí bioinformační preparáty Diochi.
5. Přednáška kosmetičkám o tom, že ta nejlepší péče o sebe začíná uvnitř a pokračuje zvenku.
6. Podmanivá krása květin zkrášluje naše dny.
7. Loučí se váš tým Diochi

TĚŠÍME SE OPĚT NA VIDĚNOU!

10. – 11. 4. 2015
INTERBEAUTY PRAGUE,
Výstaviště Praha Holešovice

17. – 19. 4. 2015
FESTIVAL EVOLUTION,
Výstaviště Praha Holešovice

ŘÁDKOVÁ INZERCE

JARMILA BERANOVÁ

Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY U DŽOUDYHO** v Praze: 9. 4., 7. 5., 11. 6. (rezervace a prodej vstupenek přímo v prodejně, tel. 212 341 274), ke svému stánku na festival **EVOLUTION** na Výstavišti v Praze 17.–19. 4. a seminář **KRESLÍME S ANDÍLKEM** pro děti 5–12 let s rodiči 25. 4. v Praze. Nenechte si ujít oblíbený prožitkový seminář **AUTOMATICKOU KRESBOU KROK ZA KROKEM** (pro dospělé – i začínající) 6.–7. 6. v Praze. Objednávky obrazů, knih, CD a více na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.



NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA 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. Radka 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, 775 187 079

■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006

■ Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Tešín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269

■ Kateřina Pytlíková, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111

■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, dále dle tel. dohody, 776 676 898

■ Jitka Sláménová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17, nebo dle tel. dohody, 731 153 797

■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795

■ Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, dle tel. dohody, 603 457 202

■ Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotěka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelená lékárna, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811

■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11.30–16, Čt 9–14, nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263

■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081

■ Stanislava Topinková, stěhujeme se na nové místo, **Plzeň**, plzen@diochi.cz, 731 465 237

■ 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

■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738

■ 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, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566

■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 (za divadlem) **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, Čt 12–17.30, nebo dle tel. dohody, 777 115 166

■ Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13.30–18, Pá 10–16, 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 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731

■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13.30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600

■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út, Štv, Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 524 525 053

■ 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

■ Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 917 178 720

■ Mgr. Patrícia Palatická, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13.30), +421 915 974 364

■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208

■ Júlia Lackovičová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia 11.00 – 17.30 (obed 13–13.30), +421 915 974 363

■ Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 10.00 – 17.30 (obed 13–13.30), +421 917 829 536

■ Karina Homzová, Námestie Sv. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13.30), Pia 9–14, +421 917 177 686

■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.30, +421 948 451 213

■ Alena Ondrejmišková, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027, Po 9.30 – 14.00, Út, Št, Pia 11.30 – 16.30, St 12.00 – 17.30

■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16.30, St 9–18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737

■ Mgr. Katarína Prívotníková, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787

■ Ľubica Melichová, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po – Pia 8.30 – 17.00 (12.30 – 13.00), +421 917 200 207

■ Ing. Anna Borošová, Bottova 5, 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



**TĚŽKÁ VÁHA
PŘICHÁZÍ**

TROMBOSERIN

Multivitamín

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

 **DIOCHI**

Multivitaminový metabolický a epigenetický produkt zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci.



- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow®**