

2021/5

r1.0a



Poutník

časopis Obce unitářů v Brně

RADY PRO SUZY

Tyto rady dává paní „Fauna“ své mladší kamarádce Suzy před schůzkou ve Steinbeckově novele „Sladký čtvrtek“. Možná stojí za zamyšlení.

- Hlavní je držet jazyk za zuby a pak není na světě síla, která by tě dostala do maléru. Zrekapituluj si trable cos kdy měla, a uznej že všechny začaly žvaněním. [...] Názory nech stranou, protože ve skutečnosti žádný nemáš.
- Skoro nikdo neumí naslouchat, a přitom je to tak snadný. Jde to samo, automaticky. A docela se přitom i pobavíš.
- Nehraj si na něco, do čeho máš daleko a netvař se, že víš něco co nevíš. Pamatuj, že dřív nebo pozdějc pýcha předchází pád.
- Historie nezná případ, že by se někdo urazil kvůli otázce. [...] To nejhezčí co můžeš udělat pro druhého člověka je dopřát mu, aby Tě poučil.
- Především si musíš bejt vědomá, že jseš Suzy a nikdo jinej než Suzy. Pak si musíš bejt vědomá toho, že Suzy za něco stojí, že představuje jistou, nespornou hodnotu a že na světě se jí nic nevyrovná.
- Uvědom si, že je moře věcí, co o nich Suzy nemá ani šajn. Seznámit se s nima může, jen když je vidí, nebo jsou v knihách, nebo se na ně zeptá. Většina lidí se nedívá na nic než na sebe, a tím zůstává v začarovaným kruhu.
- Lidi maj plný ruce práce s myšlením na sebe. Získat jejich pozornost se dá dvěma třema způsobama. Především mluvit. O těch lidech. Když vidíš něco příjemného nebo správného nebo hezkého, pověz jim to. Ale nešvindluj.
- Nikdy nezačínej hádku, a když nějaká vypukne, počítej do sta, než se do ní namočíš. Na světě není lepší obrany, než držet se stranou.
- Když si tě pak někdo všimne, chce ze všeho nejvíc pro tebe něco udělat. Nech ho. Nebud' pyšná a netvrď, že to nepotřebuješ nebo nechceš. To je podraz. Lidi jsou žhaví dát ti něco, co by se ti líbilo a co potřebuješ. To je vyzkoušený. Funguje to.

OBSAH

r 1.0a

Kdesi za obzorem (Rev. Mgr. Jarmila Plotěná)	3
Do nového roku (Eva Švecová)	4
Bezpečný internet v roce 2022 (Pavel Sedlák)	6
Desatero bezpečného internetu (posbíral Pavel Sedlák)	9
Osm důvodů pro zastavení chovu chobotnic (Pavel Sedlák)	10
Bytost Země ... (Rev. Mgr. Jarmila Plotěná)	13
Dodatečné sdělení knížete Homonaye (ThMgr. Milan Klapetek)	14
Jablíčko (Eva Švecová)	18
Recenze: Jatka (Pavel Sedlák)	19
Z dopisů čtenářů: Zkušenost s Pannou Marií svatohostýnskou	21
Láska (Růženka Hermannová)	23
Tobě (Markéta Krňanská)	24

Doprovodné fotografie:

Titulní strana obálky – kresba – J. Plotěná

s. 3 PF2022 – kresba – J. Plotěná

s. 12 Fotka chobotnice – Albert Kok – vlastní dílo, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2795257>

s. 13 Bytost Země – kresba – J. Plotěná

s. 18 Fotografie vánočního stromečku – J. Plotěná

KDESI ZA OBZOREM

Nacházíme se právě na začátku roku. To bychom chtěli vědět jaký bude, zda bude již lepší než ten předešlý, zda se alespoň poněkud vyřeší nebo alespoň zdárně bude řešit situace s neustále se proměňujícím koronavirem, situace hospodářská, otázky mezinárodní, ekologické s naléhavou a podmínky života měnící změnou klimatu atd. atd. Obrazně řečeno, rádi bychom nahlédli za obzor času, za horizont událostí. Jenže, kdo takto uvažuje, tak třeba aniž by si to plně uvědomoval, má představu, že kdesi za obzorem se šikují situace a události již hotové, připravené vyplout nad obzor a ovlivnit v dobrém či špatném náš život. Kdo takto uvažuje je svým způsobem fatalista a nedivme se, mnoho je takových. Mnohý z nás se už někdy zastihl, že takto uvažuje: podmínky a okolnosti ve světě jsou takové a takové, z toho nutně plyne, že musí následovat nejpravděpodobněji tohle a tam to a nedá se s tím nic moc dělat.

Řeknete si co je na tom tak divného nebo že takové uvažování není neobvyklé a může být dokonce prozíravé? Svým způsobem se „může hodit“. Jenže nevede k tomu nejlepšímu, totiž k praktické moudrosti v každodennosti. Nepočítá s Tím nejpodstatnějším, že totiž „kdesi za obzorem je neznámo, neviditelný svět, svět příčin, z něhož se neustále vše vynořuje. Je to oblast, v níž je jasné co a proč je tak jak se to na našem pozemském, nepříliš osvětleném, jevišti, ne zcela jasně a srozumitelně, jeví. Navíc se často nepočítá s tím, že jsme s tímto světem „za viditelnými jevy“ jeden každý osobně propojen a jako tvorové Boží zde máme zcela stejná práva do této oblasti svým vědomím a činnostmi zasahovat, tudíž tuto oblast i ovlivňovat. Větší problém je, když to netušíme nebo „si to nehodláme připustit“, nebo tomu nevěříme, ale podvědomě stejně tuto oblast ovlivňujeme, pokud negativně, často ke škodě své i širokého okolí.

Téměř si nelze nepovšimnout, že ještě před rokem se mohlo zdát, že nějakými vnějšími prostředky přece jen situaci např. tu koronavirovou, ale i hospodářskou a klimatickou přece jen bude možno nějak „uchlácholit“ a „naš svět přivést přece nějak opět do tzv. normálního stavu“. Na prahu roku třech dvojek je již jasné, že toto možné není, což si uvědomuje stále více realisticky uvažujících zodpovědných za fungování viditelného světa tohoto. Můžeme to slyšet i v různých projevech státníků, ekonomů, klimatologů ... Od moudrých lidí

s duchovním vhladem si můžeme odnést radu nikterak atraktivní, za to platnou: „hled’me si co nejlépe své dharmy“.

Zní-li to příliš orientálně či exoticky, tedy: Bud’me věrni tomu co máme správně dělat. Bud’me co nejlepší a nejsvědomitější ve své denní obyčejné lidské úloze, kterou tady a teď momentálně máme. A také: Vysílejme do neviditelných světů to nejlepší co ve svém vědomí máme a to nejen ve chvílích našich modliteb nebo meditací. Proč bychom měli tak činit právě v této naší složité době? Čím těžší doba, tím konkrétněji a jakoby „blíže“ je Ona věčně přítomná příčina, jejíž vůlí a Vědomím nikdy a nikde nepřestáváme být.

Kdesi za obzorem
tušíme Světlo z neznámých světů,
člověk je Božím tvorem
a Tvůrce tak blízko přítomen je tu.

MÍR, ZDRAVÍ A NADĚJI V ROCE 2022

přeje nám všem Jarmila



DO NOVÉHO ROKU

Vánoční zvony, hlasitě se rozléhají a přináší lidem poselství o příchodu Boží lásky na svět, aby v lidském těle Ježíše usmířila další část Božství, totiž SPRAVEDLNOST. Ta, jako stoprocentní a nadevše spravedlivá nemohla souhlasit s lidmi neřídícími se Božími zákony a nemohla s nimi postupovat dle plánu Vykoupení pro jejich záchranu. Proto Boží LÁSKA přišla mezi své chybné tvory, aby jim znovu vše připomenula. Prokazovala se Svou Boží mocí, naukou i způsobem života. Jak to bylo dále dokazují pozdější svátky Velikonoční. Vánoce jsme si každý prožil dle svého způsobu a názoru i s ohledem na tradici. Svobodná vůle je také dar od Dárce života, a tak se stává, že my, nevědoucí lidé, si stavíme svým rozumem zátarasy v srdci. Mnohdy se ochuzujeme o bohatství Ducha, a místo, abychom jej v sobě posilovali naším láskyplným životem, tak jej utiskujeme stále silnějším egem.

Avšak náš osobní duch - jiskřička Boží v nás, však pokorně stále čeká, neboť násilí se v tomto případě neuplatňuje. Čeká, až duše následkem různých životních prožitků, nebo lekcí pochopí, že tělo je jí dáno pouze jako nástroj, aby lépe prožila všemožné události a sama na sobě poznávala zlo i dobro, až nakonec pochopí, že má v sobě Boží jiskřičku a že by se jí měla přizpůsobovat tak, až bude svou kvalitou velice podobna svému Duchu a ten jí bude moci prostoupit. Dochází tak k znovuzrození duše To je velice podobné, nebo téměř to samé o co usilují východní Mistři. Je to vítězství Ducha nad hmotou, která se jim stává podřízena.

A přichází další nový rok 2022. Kolikrát již naše malá planeta „prožila“ dle stanoveného vesmírného Řádu takový nový rok? Určitě počet pro nás nevyčísitelný. Kroužila po dobu svého dozrávání, prošla různými epochami vývoje až do stavu, kdy byla schopna nosit živé bytosti. A lidstvu jsou také určeny vývojové epochy. Tak, jako příroda i my procházíme čtyřmi etapami vývoje - dětství, jinošství, střední produktivní věk a čtvrtý stupeň - stáří. Kdybychom si chtěli představit, že se lidstvo nachází třeba již v tom čtvrtém stadiu, mohli bychom počítat s nějakou změnou? - to jsou však jen úvahy, které si mohou zvědaví lidé položit.

Do nového roku si opět dáváme různá předsevzetí, jako: „opravím dům, dokončím úspěšně studium, shodím 20 kg vhodnou stravou,“ atd. ... Žít můžeme jenom máme-li duchovní základ, který oživuje naši mrtvou

hmotu. Můžeme si přát tedy také něco pro naši neviditelnou, avšak existující část?

Milí přátelé, ať již se rozhodnete pro jakékoliv předsevzetí, přeji vám jejich úspěšné uskutečnění, dále přeji úsměv štěstíčka, které nás zahřeje, zdraví těla i ducha a lásku, ať nám, nebo i námi darovanou. Na závěr to nejhlavnější - požehnání Toho, který je dárce a Pánem našeho života.

Ještě jednou vše nejlepší vám všem přeje

Eva Švecová



Čtvero zázraků – JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA

BEZPEČNÝ INTERNET V ROCE 2022

Pavel Sedlák

Nedávno jsem na facebooku zaznamenal přítele, který si stěžoval, že se mu pokusili ukrást účet. Rady „jak na to“ se nedají snadno vtěsnat do facebookového komentáře, kde navíc ve spoustě obecných reakcí zaniknou.

Zabezpečení přístupu k internetovým službám (e-mail, facebook, internetové obchody) je pro nás stále důležitější. Asi nejdůležitější je zabezpečení e-mailu. Jestliže byl na začátku devadesátých let e-mail „hračkou“ pro počítačové nadšence, dnes jde o komunikační kanál, přes který se vyřizuje spousta důležitých věcí. Na email nám stále častěji chodí různá oficiální korespondence, zvláště z firemní sféry, která nerada utrací za pomalou a ne vždy spolehlivou papírovou poštu. Kromě jiného email používáme v případě, že zapomeneme heslo k nějakému jinému účtu.

Heslo k emailu je třeba znát opravdu z paměti, je třeba se vyvarovat příliš jednoduchých hesel jako 123456. Existují databáze „známých hesel“. Použít snadno uhodnutelné heslo je podobně nevhodné, jako zabezpečit poklad dveřmi s dózickým zámekem. Jednoduchých klíčů (hesel) existuje omezený počet a jsou známé, takové zabezpečení snadno prolomí i amatér. Heslo k emailu by mělo být opravdu unikátní, protože hrozí jeho zneužití při „prolomení“ nějaké méně důležité služby.

Chytré mobily v sobě dnes mají zabudovaný i přístup k emailu. V tom případě je náš e-mail pouze tak bezpečný, jak je ochráněný přístup do mobilu. Proto je vhodné mít mobil zabezpečený buď heslem, nebo otiskem prstu. Obrana proti profesionálům je velmi obtížná, avšak „99 procent“ útočníků běžnou ochranu prolomit neumí.

Základní zranitelností je „lidský faktor“, který lze obejít prostřednictvím „sociálního inženýrství“, jako v pohádce o neposlušných kůzlátkách. V její moderní verzi kůzlátka vlkovi neotevírají vrátka, ale dávají mu heslo ke svému účtu, emailu. To je podstatou phishingu (rybaření). Podobně jako se vlk přestrojil, tak může nepoučenému uživateli podstrčit stránku vypadající podobně jako internetové bankovníctví používané kůzlátka. Důležitý je adresní řádek prohlížeče, adresa serveru

je na jeho konci např. pro českou spořitelnu musí končit „.csas.cz“ (tečka csas tečka cz).

Pro opravdu citlivé služby, jako je např. internetové bankovníctví, se používá tzv. „vícefaktorové zabezpečení“. To znamená, že nestačí pouze znát uživatelské jméno a heslo. Nejběžnějším způsobem je kombinace hesla a sms. Abychom se dostali do bankovníctví, tak u sebe potřebujeme mít mobil, na který nám banka pošle sms s dalším klíčem. Tento klíč platí pouze pro dané přihlášení a jeho platnost je časově omezená. I kdybychom měli zavirovaný počítač, tak možnost současného koordinovaného napadení mobilu a počítače je téměř nulová. Je ovšem třeba si uvědomit, že toto neplatí, pokud jdeme na internetové bankovníctví z mobilu, počet „faktorů“ se nám zde snižuje. Příliš snadný přístup k bankovníctví není bezpečný dokonce ani před námi samotnými, „ve slabé chvíli“ člověk udělá věci, kterých může později litovat.

Neméně důležité je „vnitřní“ zabezpečení našich počítačů a mobilů. Není v tom zásadní rozdíl, protože mobil je dnes pouze miniaturizovaný počítač se zjednodušeným uživatelským rozhraním. Zde narážíme na hrozby dvou druhů. První hrozbou je stárnutí operačního systému. V každém operačním systému jsou různé „trhliny“, slabá místa zabezpečení. To nevádí, dokud o nich nikdo neví. Jak jsou tyto trhliny postupem času objevovány, stávají se zranitelnými místy, na které mohou útočit internetoví útočníci. Výrobce systému může tato slabá místa „záplatovat“. Koupí PC s operačním systémem Windows si předplácíme na několik roků (typicky až na 7 roků) i záplaty systému. U běžných mobilů to bohužel tak samozřejmě není. Operační systém Android je obecně sice o něco „pevnější“ než Windows, ale trhliny se zde časem objevují také. Mnoho výrobců ponechává uživatele „svému osudu“, takže mobil může mít slabiny v zabezpečení už při koupi. Je třeba dávat pozor, abychom si nekupovali mobil s operačním systémem Android 8, když aktuální verze je Android 11.

Podobně jako stárne operační systém, tak stárnou i aplikace, které mohou mít rovněž svoje zranitelnosti. Zvláště internetovému prohlížeči je vhodné povolit, aby se „poupgradoval“ na vyšší verzi, nebo jej přímo cíleně přeinstalovat, pokud jsme s počítačem delší dobu nepracovali. „Otravné“ požadavky na upgrade systému a aplikací nám mohou ušetřit spoustu problémů.

U počítače potřebujeme rovněž aktivní antivirový štít. Dnes je základní antivir součástí Windows, zabezpečení můžeme posílit koupí externího antivirového programu, který může mít více úrovní ochrany.

Rovněž je důležité neinstalovat na počítač nebo na mobil „kdeco“. Jednak ho tím zanášíme, ale také nám hrozí že si nainstalujeme nějaké „darebácké“ aplikace, které by nás mohly ohrozit. V případě že máme potřebu „kdeco“ instalovat, tak je vhodné vyhradit si k tomu zvláštní počítač, abychom se tím neohrožovali.

Nejde jen o zabezpečení počítače, ale vůbec o naše chování na internetu. Setkal jsem se případem, kdy nepoctivý internetový obchod po půl roce od použití falešně fakturoval uživateli zboží, za které si sám strhával z jeho platební karty peníze. Je až s podivem kolik různých společností, včetně různých charit, ohrožuje uživatele inkasem z účtu. Je třeba si jasně uvědomit rozdíl mezi platbou, kdy posíláte peníze vy sami přes svoji banku, a inkasem, kdy si obchodník sám strhuje peníze z Vaší karty, nebo dokonce z Vašeho účtu. Asi bychom málokterému obchodníkovi dali do ruky peněženku, aby si z ní vzal peníze.

Pokusím se na závěr shrnout podstatné informace. Nekupujte zastaralá zařízení.

- např. letos je výhodná koupě PC se systémem Windows 11, naopak podpora Windows 10 má končit v říjnu 2025
- ještě horší je situace u mobilů, zařízení která mají 3 roky záplaty operačního systému jsou spíše výjimkou, než pravidlem
- používejte kvalitní hesla
 - je vhodné používat program pro správce hesel, např. keepass
 - 2 nebo 3 opravdu důležitá hesla je vhodné si pamatovat
 - jednou za půl roku je dobré důležitá hesla změnit
- nedejte se napálit
 - jedním z nejčastějších bezpečnostních rizik je „sociální inženýrství“, jedná se prostě o internetové „šmejdy“
- vyhybejte se podezřelým programům, obchodům, službám
 - na internetu je někdy obtížné si uvědomit, že jsme „v cizím městě“; je dobré využívat služby, které máme ověřené my sami i naši přátelé

DESATERO BEZPEČNÉHO INTERNETU

(Na internetu posbíral Pavel Sedlák)

1. Navštěvujte jen bezpečné stránky, nestahujte a hlavně neinstalujte nic podezřelého.
2. Používejte bezpečná hesla, chraňte svoje hesla a PINy.
3. Neotevírejte e-maily od neznámých adresátů, nebo zprávy s podezřelým názvem. Přemýšlejte. Dokonce i zpráva od známého odesílatele může být podvržená.
4. „Nezadáš citlivé údaje jen proto, že ti někdo napsal e-mail. Nebudeš klikat na odkazy v podezřelých nevyžádaných e-mailech“. Pro přímé bankovníctví používejte pouze svůj počítač nebo mobilní telefon.
5. Nepřipojujte se na cizí Wi-Fi (např. v hotelu), nemáte kontrolu nad nastavení připojení. Pokud se připojíte, neprovádějte platební transakce, ani nezadávejte citlivé údaje.
6. Když Vám na ulici podivný člověk nabízí výhru 5 milionů, nebo iPhone zadarmo, nejspíše ho slušně odmítnete ;) Nenechte se nachytat ani v online režimu.
7. Rozmyslete si, co píšete na veřejná fóra jako např. Facebook. Prakticky to nelze smazat. Internetová stopa je strašně dlouhá, važte dobře, co zveřejníte.
8. Instalujte si takzvaný antivirus. Sice možná neodhalí a nezneškodní 100 % hrozeb, ale drtivou většinu ano a rozhodně se vyplatí ho pravidelně aktualizovat.
9. Záplatujte, aktualizujte. Udržujte v kondici operační systém, prohlížeč a další aplikace na svých zařízeních.
10. Nedávejte osobní údaje (adresa, jméno, číslo platební karty) na setkání. Věnujte pozornost nastavení. Na sociálních sítích omezte na minimum informace o své osobě, veřejné sekce a veřejné příspěvky.

OSM DŮVODŮ K ZASTAVENÍ CHOVU CHOBOTNIC

Pavel Sedlák

V jednom sborníku Sci-fi vyšel kdysi „návod k přípravě inteligentních mimozemských bytostí“, snad od Ladislava Szalaie. Podstata daného „návodu“ byla v tom, že je „paličkou uvedeme do stavu psychické neexistence“ a následně „podáváme chlazené“.

Je to absurdní? Titulek z Hospodářských Novin: „*Chobotnice jsou inteligentní, jako by byly mimozemšťany. Proto vědci kritizují první chystanou farmu.*“

Ve Španělsku právě vzniká farma zabývající se chovem chobotnic na maso, který ostře kritizuje organizace CIWF (Compassion In World Farming – soucit ve světovém zemědělství). Podle CIWF by chov chobotnicím způsoboval velké utrpení, protože mají samotářskou a zvědavou povahu a neznáme způsob jak je humánně zabít.

Jen v EU je ročně sněženo 60 tun divokých chobotnic. Chobotnice jsou inteligentní, samotářské a zranitelné. Chov chobotnic je krutý a poškozují životní prostředí. Chobotnice mají osm chapadel, CIWF proto publikovalo „osm důvodů pro zastavení velkochovů chobotnic“:

- 1. Chobotnice jsou přirozeně samotářské.** Chobotnice jsou od přírody samotářská zvířata, a proto by se jim v přeplněném životním prostředí s vysokou hustotou osazení, typickém pro systémy velkochovů, nedařilo. Výsledkem by byl velmi špatný welfare (životní pohoda) a nebezpečí agresivity a teritorialismu, jež by mohly zapříčinit kanibalismus.
- 2. Chobotnice jsou známy svou mimořádnou inteligencí.** Protože jsou přirozeně zvědavé a mají tendenci zkoumat a ovlivňovat své prostředí, v zajetí by mohly snadno podléhat nudě. Je pravděpodobné, že prostředí masové produkce chobotnic by bylo pusté, kontrolované a sterilní, a v důsledku toho by jim v něm chyběly smyslové podněty.
- 3. Zajištění potravy pro masožravé chobotnice v podmínkách velkochovu by nebylo udržitelné.** Čelíme celosvětové krizi nadměrného rybolovu. Faremní chov ryb je zodpovědný za velkou část průmyslového rybolovu v našich ohrožených oceánech. Přibližně 20-25 % všech ulovených volně žijících ryb se používá k

výrobě rybí moučky a oleje - krmiva pro masožravé ryby chované na farmách. Chobotnice jsou také masožravé. Odborníci na výživu zvířat momentálně vyvíjejí krmivo pro chobotnice chované na farmách, jehož základem je právě rybí moučka a rybí olej. Tím by se dále zvýšil již tak neudržitelný tlak na volně žijící populace ryb – 90 % těchto ryb je přitom vhodných k lidské spotřebě (a snížilo by se tím množství potravy dostupné pro živočišné druhy závislé na drobných rybách, jako jsou tučňáci). Znamenalo by to rovněž, že chov chobotnic by přispěl k dalšímu zhoršení problémů s potravinovou bezpečností v oblastech, jako je západní Afrika, jihovýchodní Asie a Jižní Amerika, kde se hlavní závody průmyslově vyrábějící rybí moučku nacházejí.

4. **O komplexních potřebách chobotnic a jejich utrpení v zajetí je známo jen velmi málo.** Velkochov chobotnic je pokusem o chov volně žijících zvířat, která předtím nikdy v zajetí chována nebyla. Je proto pravděpodobné, že na farmách nebudou jejich potřeby odpovídajícím způsobem uspokojeny, a zvířata budou v důsledku toho trpět.
5. **Chobotnice jsou křehcí, snadno zranitelní tvorové.** Chobotnice nemají vnitřní ani vnější skelet, který by je chránil, a jejich kůže je velice zranitelná a snadno se poškodí. Je pravděpodobné, že v podmínkách velkochovu by docházelo ke zraněním chobotnic, ať už při fyzickém kontaktu s chovatelem nebo při agresivní interakci s jinými chobotnicemi. Pokud bychom tyto hlavonožce uzavřeli v malém prostoru, v důsledku rychlého tryskového pohybu by se mohli nárazem do stěn nádrží nebo klecí snadno poranit. Riziko bolesti a utrpení způsobeného zraněními, která by zvířata pravděpodobně utrpěla, je tedy vysoké.
6. **V současné době neznáme žádný vědecky ověřený způsob humánního usmrcení chobotnic.** I když se metody usmrcování momentálně zkoumají, žádný nebyl vědecky potvrzen jako humánní. Dostupná současná literatura o usmrcování volně lovených chobotnic uvádí řadu metod včetně úderů do hlavy, rozříznutí mozku, udušení v síti a zchlazení na ledu. Humánní alternativy těchto metod, jež by zabezpečily, že chobotnice budou před zabitím urychleně zbaveny vědomí, zatím nebyly vyvinuty.

7. **Na ochranu faremně chovaných chobotnic v současnosti neexistují žádné právní předpisy.** V současné době nejsou v platnosti žádné národní zákony ani zákony EU, které by regulovaly welfare a metody chovu chobotnic, a proto zvířata před utrpením a nehumánními metodami zabíjení naprosto nic nechrání. Bylo by zcela nezodpovědné, aby zákonodárci umožnili pokračovat v rozvoji plánů na chov chobotnic bez odpovídající platné legislativy.
8. **Chov chobotnic je v rozporu se Strategickými směrnicemi EU pro akvakulturu (Strategic Aquaculture Guidelines, SAG).** Zmíněné směrnice vyzývají k tomu, aby se akvakultura méně spoléhala na rybí moučku a rybí olej vyráběný z ulovených volně žijících ryb, a zdůrazňují potřebu diverzifikace akvakultury v EU spočívající v zavádění chovu druhů, které rybí moučku ani rybí olej nepotřebují.



BYTOST ZEMĚ

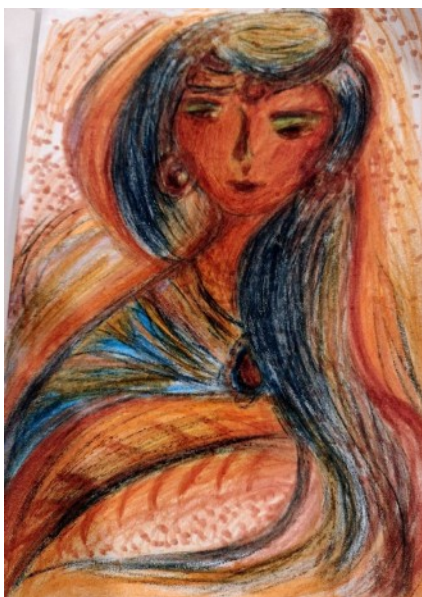
Jarmila Plotěná

Jsem tušením všech vašich kroků
a vašich omylů a chyb,
počítám co přešlo roků,
kdy jste se nesnažili zkáze zabránit.

Teď v starostech tonou moje děti,
do budoucna hledí s obavou,
to řešení nebude bez oběti
a nepůjde už cestou váhavou.

Kdo dříve tušil, či dávno pochopil,
že na Zemi se změna musí stát,
mohl se snažit ze všech sil,
však velmi brzy zakusil,
že za blázna bude
a budou se mu smát.

Jsem přísná bytost, přesto laskavá,
nevíte dosud, že nad vámi bdím
a že je stále s vámi láska má,
sami se soudíte, já vás nesoudím.



DODATEČNÉ SDĚLENÍ KNÍŽETE HOMONAYE

Milan Klapetek

Jednou z mých životních pracovních hypotéz (lidé tomu obvykle říkají „přesvědčení“ či „názor“, a přechasto dokonce vzletně „Pravda“) je, že nejinspirativnější a nejpřiměřenější koncept člověkovu obrazu životní reality představuje opereta. On ten obraz reality, jak by bylo dobré si ujasnit, ani tak nějakou realitu nezobrazuje, nýbrž spíše vytváří. Člověk, který si jako model jsoucna nastaví absurdní drama bude žít v jakémisi stálém kafkovském děsu z toho, co za nesmyslnou pohromu přijde ze Zámku, člověk, který si nastaví jako svůj model horor, ten bude vidět všude úklady, přízraky a řetězy, a tak dále. Co si kdo „nastaví“, to má, a o tom je také obvykle přesvědčen, že „tak to je!“ a bude to vnucovat i druhým. Což o to, když si člověk udělá ve své vlastní hlavě strašidelný zámek, je to jeho věc, jenomže on ty běsy, kteří mu tam straší, bude vidět kolem sebe, a bude proti nim a s nimi zuřivě bojovat. I to by mohlo vzbuzovat spíše soucit, horší však je, že si ten zoufalec ty běsy s něčím konkrétním kolem sebe ztotožní, To můžete být klidně vy, ale obvykle to musí být něco většího, jako pan starosta, úřady a nejlépe sám pan král nebo někdo nebo něco v takové výši. Pak teprve ti jeho běsi mají ten správný velkolepý formát a ten zoufalec může být právem sám na sebe hrd!

Jak jsem však již předeslal, já jsem si obraz světa kolem sebe nenamaloval ani podle Kafky, ani podle Hitchcocka, ale spíše podle Nedbala či Lehára, neboť je to opereta! Je to právě opereta, ve které vidím vyjádřena základní paradigmata života, i jeho základní schéma, až po naději v dobré společné finále. Jako vzorce, užitečné pro pochopení života, mohou sloužit i mnohé z oněch scén a scének, kterým obvykle diváci hlubší význam nepřikládají, což je škoda. Hlavně jejich. Jedna z takových scének je v krásné operetě Cikánský baron, a o tu se právě teď s vámi chci podělit. Ta scénka vypadá asi takto: do městečka přijedou verbíři, verbující na vojnu. Hraje k tomu muzika, je veselo a velitel této rekrutační jednotky, kníže Homonay, rozdává poháry s vínem každému, kdo jen vztáhne ruku, a ještě si s ním přitukne. Dostavivší se chasníci se nikterak neupejpají a víno teče proudem. Když je vše tak asi

v nejlepším, kníže Homonay gestem utiší hudbu a k již rozjařeným chasníkům, kteří se na to přišli dle svého mínění pouze nezávazně podívat, pronese asi tuto řeč: „*Vážení přítomní, nadešla chvíle, abych vám řekl, jak to při takovém verbování chodí. Měl jsem vám to možná říci hned na začátku, ale to by pak už pro vás možná nebylo tak zajímavé. Tedy, při verbování je to tak, že kdo se napije verbířského vína, a přitukne si se mnou, stává se rekrutem a je odveden do armády.*“ A pak je to už na vojácích oné verbířské jednotky, aby všechny takto nastalé rekruty rychle pochytili, seřadili do trochu vrávorajícího a mátožného trojstupu a odvedli do kasáren k dalšímu odborně vojenskému zpracování a kultivaci, která z nich má teprve udělat lidi. Tedy vojáky.

Tak nějak to totiž v životě chodí, a pokud to vezmeme na vědomí, může to mít mnoho pozitivních či zajímavých dopadů. Lidská společnost je v celých svých dějinách operetně oživována různými hordami, tlupami, stranami a armádami, vedoucími mezi sebou více méně nepřetržitý tu zuřivější, tu mírnější boj. O tom, zda daný konkrétní člověk bude na straně žlutých či fialových, strakatých či linkovaných, špičatých či kulovitých, což může být v některé fázi té operety zásadní věc, o tom naprosto nerozhoduje ten člověk sám člověk nějakým svým vědomým přihlášením se k těm či oněm, kterému by předcházelo posouzení situace a zralá svobodná úvaha (jak on vám to bude asi sveřepě tvrdit), nýbrž je to spíše tak, jako se to stalo na té návsi. Lze říci přímo, že k tomu, kde a za koho bude ten chasník bojovat, přijde jako ten pověstný slepý k houslím. Buď se jednoduše narodí v rajonu jednoho nebo druhého verbíře, a nebo se někde nezávazně myšlenkově či jinak osvěží, a je to! Už je chycen, aniž o tom ví! Tato okolnost by možná měla být poněkud více vzata na vědomí. Kdybych se narodil o vesnici, co, o vesnici, o pouhou jednu chalupu dále, byl bych někde úplně jinde! Spravedlivá věc by pro mne byla v tom, co se mně teď jeví jako nenáležitost, bezpráví a šílenství! A narodit se o dvě vesnice dál, to bych tomu, co mám teď sám v hlavě, možná vůbec ani nerozuměl. Jsme aktéři divadelního kusu, ve kterém naše postavení a role je věcí, do které máme dost malou možnost zasáhnout. Operetně legrační prvek je tedy pak už v tom, že takřka každý s tou svou rolí tak pevně sroste, že si, blázen, myslí, že je to on sám.

V operetě jsou důležitým prvkem společná zpěvná čísla, ve kterých se, bez ohledu na ostatní děj, všichni drží jedněch not a jednoho textu. To je krásná a vzácná chvíle, kdy bez ohledu na logiku děje a přesto programově „vypadnou z role“ a dávají tím najevo své společné vědomí sounáležitosti, rolí pouze dočasně a částečně změněné či uchvácené, resp. potlačené. V životě se něco takového stává vzácně, ale stává se. Bylo to třeba setkání vojáků obou bojujících stran o Vánocích, které se k nelibosti manažerů války odehrálo na východní i západní frontě I. světové války. Tam na východní frontě mezi nimi byl i můj děda, a byl to pro něj, podle jeho vyprávění, velmi silný zážitek. Proč by měl někdo po někom střílet jen proto, že se narodil o pár humen dál? Nebo proto, že do naší vsi přišli jiní verbíři než do té vaší? To je ta otázka, která je kdesi v pozadí skryta v oné malé epizodce této roztomilé operetky.

„Člověk má přesvědčení dříve, než se přesvědčí“ říká brněnský myslitel František Vymazal. „Poznej sama sebe“ je pak dávná řecká moudrost, která byla napsána nad veřejemi Delfské věštírny. Poznat sama sebe znamená ovšem i poznat zdroje, kořeny a příčiny toho, proč jsem já právě v tom táboře, ve kterém jsem, a ne v tom, který je tam o kousek dál, se kterým na sebe navzájem házíme šutry (to v tom nejlepším případě). Poznání sebe sama znamená rozeznat a vnímat všechny ty nepatrné determinanty, které se spolu slily a propojily a vyústily v to, že jsem tam, kde jsem. Ale stačilo v určitou chvíli potkat jiného člověka či být jinde než kde jsem byl, a všechno by bylo jinak. Ten člověk, který tam na druhé straně stojí proti mně a míří na mne, ten to sice asi neví, ale on je na tom stejně jako já.

Co z toho všeho vyplývá, a to z hlediska mého operetního konceptu? To, že ty rekruty pak odvedli a udělali z nich vojáky, to je součást operetního děje. Skoro bych řekl, že je to v pořádku, i když toto slovo se sem nějak nehodí. To je Řád. Řád určil, kde se narodím, Řád určil, kde budu, kudy půjdu a koho potkám. Řád po mně i tím mnohdy žádá, abych na té straně, na kterou mne poslal, bojoval, ale operetně – i když na tom jevišti budu někoho škrtit, bude to „jako!“ Mám to hrát s vědomím, že ten budoucí vývoj nepíšeme my tam na tom jevišti, ale že to napsal autor a řídí to pan Režisér, a že to celé hlavně má být radostné a povznášející a že se i s těmi, kteří teď stojí proti nám sejdem (k té roli

tam přišli stejně jako já) při společném radostném finále a děkovačce, takže není naprosto cílem je pozabíjet, ale jde o to, aby to bylo napínavé, veselé, poučné, zkrátka k dívání, a aby všichni odcházeli domů o něco šťastnější, o něco lepší. A i když se v některém obraze té operety budeme těžce hádat, divák si má odnést vědomí, že i takové situace směřují a mají směřovat k onomu radostnému společnému finále.

Tak bych tedy asi popsal to vidění světa, které v něm vidí a do něj vkládá logika operety. A teď se mně jistě zeptáte (pozor, máte to v textu!), musí-li to tak vidět všichni. Naprosto ne, to by nebyla opereta! Jako do pašijových her patří opravdově zahráný Pilát a Jidáš, tak do operety našeho života patří rozhněvaný mladý muž, který bere svoji roli smrtelně vážně a je schopen vás uškrtnout doopravdy. Je to takový režijní záměr, oni by to začínající herci jinak než „doopravdy“ nepochopili, pořádně nezahráli, a takový skutečně a doopravdy rozhněvaný demonstrant proti koronaviru je ještě větší sranda, než kdyby to pouze pro pobavení hrál. Těch pár, kteří ví, že je to opereta, ti si prostě musí dávat pozor a když je potřeba a možnost, tak ty bláznův krotit. Je za to i určitý malý příplatek. Svět je opereta! Ono by se to mělo lidem říci hned na začátku, ale ono by to pro někoho pak nebylo tak zajímavé a leckdo by to stejně hned nepochopil.



JABLÍČKO

Eva Švecová

Všechny vás srdečně zdravím a věřím, že rok 2022 bude pro setkávání se příznivější. Svět kladl příliš mnoho překážek a stále vyvstávaly nové a nové problémy, zabraňující schůzkám. Možná je to příležitost, abychom si sami přichystávali ve svém nitru dárečky pro Ježíška a mohli Mu dárek z lásky předložit.

Když jsem si vánočně zdobila kuchyň, pořád jsem nemohla nějak uspokojivě upravit malý stromeček s okolím. Pořád to nebylo ono. Tak jsem ještě jednou zcela náhodně pootočila stromkem s úmyslem už toho nechat, čekala jiná práce. Zase mi připadalo jablíčko nevhodně umístěné. Když jsem se však trochu lépe zadívala, napadla mi úžasná symbolika: Chceme-li dorazit brzy k Ježíši, neměli bychom se příliš zdržovat světem, obzvláště jeho lákadly všeho druhu.



RECENZE: JATKA

Pavel Sedlák

Jatka jsou názvem o knihy Ethana Gutmana, ve které se věnuje potírání hnutí Falun Gong v Číně a kšeftování s orgány vězňů. Přiznám se, že jsem její čtení dlouho odkládal, protože nejde o snadné čtení. Nemiluji horory, ani knihy o nesmyslných krutostech historie, natož o krutostech současnosti.

Jistě jsme všichni už někdy viděli nějakou skupinu cvičit Falun Gong (dále jen FG). Jednou z věcí, které mne odradily byl symbol falun dafa, jehož tvar je u nás známý jako hákový kříž. Je otázka, nakolik může starobylý symbol za to, že si jej jako symbol kdysi vybrali němečtí nacisté? Podobně jako lze nůž použít k ukrojení chleba nebo k vraždě, i symboly lze používat různě. Rovněž mne odradil jistý „aktivismus“, prostě tento duchovní směr byl na můj vkus až příliš vyhraněný, jde zřejmě o „mladé víno“, hnutí na hranici náboženství a „sektý“. Je třeba zmínit, že ideologie FG je nenásilná a snaží se být „nepolitická“, ani nechce vytvářet hierarchickou strukturu.

V době, kdy čínské vedení zakročilo mělo hnutí FG v Číně už asi 70 milionů následovníků. Tvrdost zákroku byla způsobena také tím, že se mnozí členové odmítli cvičení FG vzdát, nebo aspoň přistoupit na jeho formální odmítnutí. Přiznám se, že pro mne, nepraktikujícího FG, občana demokratického státu, se zkušeností s komunistickou diktaturou, je taková naivita zarážející.

Historická zkušenost střední Evropy a současné Číny je zřejmě značně odlišná. Evropa je skeptická a cynická, zvláště Česko je poznamenané řadou vynucených náboženských konverzí a dlouhou historií náboženských represí, také má dlouhou historii ukryvání náboženské aktivity před vládnoucí mocí. Česko, které bylo i v sovětském bloku na hranicích Západu, nebylo možné zcela izolovat, naše kultura přece jen nebyla tak zdevastovaná jako v Číně za kulturní revoluce.

Při čtení knihy jsem si kladl otázku, zda se při šíření FG rovněž neprojevil fenomén „zpětného nárazu světla“? Při rychlém šíření duchovní nauky může docházet k rychlému „vybíjení karmy“. Vyspělý duchovní mistr může být schopen vzít část karmy žáka „na sebe“ a „rozpustit“ ji. Křesťanské církve tento fenomén někdy označují jako „placení za duše“.

Snad by bylo moudřejší se „zpětnému nárazu“ pokud možno vyhnout, i za cenu o něco „pomalejšího“ postupu na duchovní cestě?

Autor se takovými otázkami nezabývá, jde o drsnou literaturu faktu. Jde o skeptického západního investigativního novináře, nikoli o nadšeného ezoterika. Sdělení této knihy tím však spíše nabývá na hodnotě.

Jádrem je svědectví o tom, že se Čína zbavuje „zatvrzelých“ členů FG tajnými popravami, přičemž jejich orgány používá pro transplantace. Obávám se, že Západ je „nucen“ kvůli své závislosti na Číně, která se mezitím stala „fabrikou světa“, před těmito fakty zavírat oči. Je pohodlné „outsourcovat“ špinavé výroby mimo Západ. Proč bychom měli platit zaměstnancům sociální a zdravotní pojištění, když můžeme dovážet zboží ze zemí, které takové vymoženosti neznají?

Je otázka, co s tím můžeme dělat. Zde si dovoluji odcitovat:

[...] přinejmenším byste měli zůstat věrní svým hodnotám. [...] Židovský stát, zocelený holocaustem, nemohl tolerovat, aby si jeho občané jezdili do Číny pro orgány zavražděných náboženských disidentů. A tak izraelským zdravotním pojišťovnám zakázali, aby finančně podporovaly transplantační turistiku do Číny. A když do jednoho izraelského města dorazila Hagensova show s 'bodies', zakázali ji zrovna tak. V dubnu 2014 přinesla izraelská tisková agentura Tazpit zprávu, že prominentní izraelský rabín Šlomo Aviner vyzval k protestům na podporu Falun Gongu. Jeho poselství bylo jednoduché: „Nezapomínejme na Číňany. Jsou to také lidské bytosti stvořené k obrazu Božímu“.

Zřejmě není reálné, ani žádoucí Čínu izolovat, vyloučit z mezinárodního obchodu, nebo na ni dokonce tlačit vojensky. Současná Čína se svou technologickou vyspělostí, drtivou hospodářskou silou a nebývale „asertivní“ diplomacií dnes patří k předním světovým velmocem. Je poněkud škoda, že přitom ve jménu byznysu a ideologické jednoty šlape po starobylých ideálech soucitu a nenásilí, které reprezentuje také hnutí Falun Gong. Měli bychom v této situaci konečně začít myslet na svoji bezpečnost a soběstačnost. Ekonomika není všechno.

Z DOPISŮ ČTENÁŘŮ

Milá Jarmilko

dnes mi poštou došel balík literatury od Tebe. Moc Ti za to děkuji. Bude to pěkné počtení a až to přečtu, dám to číst i kamarádkám. Vyzýváš k tomu, jestli někdo chce přispět do Vašeho časopisu. S bratrem máme podivuhodný zážitek, který popsal můj bráška, který je literárně nadanější. Kdysi jsme tento příběh věnovali panu Karlovi Funkovi, který tehdy psal knihu o zjeveních Panny Marie. On to použil, ale trochu upravil. Pokud se Ti to bude hodit, tak to můžeš pro zvýšení víry čtenářů v Pannu Marii otisknout. Neuváděj tam ale ani moje, ani bráchovo jméno. Moc Tě zdraví a mává Eva.

Moje zkušenost s Pannou Marií svatohostýnskou

Již od klukovských let mi zůstal zájem o vše, co souvisí s letectvím, a v souvislosti s tím i o účast našich letců ve válce v řadách RAF v Anglii. Jednou se mi dostala do rukou knížka od plk. v zál. pana Josefa Balejky. K mému překvapení tu bylo přímo o bojích našich letců poměrně málo. Celá kniha je vlastně především oslavou Panny Marie svatohostýnské. Pan plukovník jako dítě vážně onemocněl a jeho matka jej zachránila tím, že se zúčastnila poutě na Svatý Hostýn a přinesla odtud lahvičku léčivé vody po které se zázračně uzdravil. Když byl již tak velký, že mohl sám na Hostýn dojít, vzala jej tam jeho maminka, aby Panně Marii poděkoval. Při tom mu koupila zázračnou medailku s Pannou Marií. Jako dospělý odešel za okupace s touto medailkou do Anglie jako letec. Panna Maria mu prostřednictvím této medailky v průběhu války několikrát zachránila život. Když se vrátil z Anglie se svojí anglickou ženou, onemocněla mu zde tak, že byla v ohrožení života. Opět ji zachránila voda ze Svatého Hostýna.

Tato kniha mi jistě nepřišla do ruky náhodou. V té době byla moje sestra vážně nemocná a léčila se po těžké operaci. Měl jsem o sestru velký strach a tak když se vrátila z nemocnice, dal jsem jí přečíst knihu pana plk. Balejky. Teprve za řadu měsíců, když byla sestra schopná podstoupit cestu na Hostýn, jsme se tam vypravili. Já jsem si z celého srdce přál, aby se sestra uzdravila a ona si zase přála, aby mne Panna Marie na Hostýně oslovila - abych se obrátil. Když jsme jeli do Bystřice pod Hostýnem, projížděli jsme deštěm. Když jsme však dojeli na parkoviště pod vrchem Hostýnem, roztrhly se mraky a vyšlo sluníčko.

Naše pouť se nám krásně vydařila - sestra byla šťastná, že se vlastní silou dostala až nahoru pěšky, aniž bych jí musel pomáhat. V té době na místě nebyla žádná pouť a byl tam velebný klid. Hodně jsme se spolu modlili a načerpali si vodu i pro nemocné sousedy. Sestra zároveň koupila zázračné medailky pro nás oba. I sestup dolů bukovým lesem byl krásnou procházkou. Sotva jsme odjeli z Hostýna, počalo opět pršet.

Po návratu z Hostýna nám ovšem Panna Maria dala jasně najevo, že nás vzala do své ochrany. Druhý den po naší pouti jsem šel česat na zahradu švestky. Bylo krásné počasí, ale zároveň bylo zřejmé, že nebude mít dlouhého trvání. Od západu se přibližovalo černé mračno. Postupoval jsem zvolna po žebříku vzhůru a česal obvyklým způsobem. Náhle se ozval zvuk jako příboj a při pohledu k západu jsem uviděl doslova „vodní stěnu“ deště, jak se rychle blíží. V momentu se spustil velmi prudký liják, ale já jsem kupodivu byl stále v suchu. Domníval jsem se, že je to jen dočasná ochrana větví nade mnou a rozhodl jsem se tedy ještě chvíli vytrvat. Po nějaké době jsem se podíval nahoru a zjistil, že jsem na konci žebříku a nade mnou již žádné větve nejsou. Přesto jsem byl chráněn proti vodě - užasl jsem a uvědomil si, že mám poprvé na sobě zázračnou medailku. Ještě když jsem bez problémů uklízel žebřík, byl jsem chráněn, a také ještě když mne milující sestra šla „zachránit“ s pláštěnkou v ruce. Domnívala se, že jsem se skryl před deštěm v zahradní boudě a chtěla mne vysvobodit.

Moje sestra se uzdravila, opustila původní zaměstnání a nyní pomáhá nemocným. Já sám jsem později měl ještě několik zážitků, kdy mi Panna Maria ukázala svoji ochranu. Například při jízdě na jízdním kole po mostu s ocelovou konstrukcí udeřil v mé těsné blízkosti blesk nepochopitelně při jinak bezmračně obloze. Tzv. „bratříček blesku“ mi sjel po kole do země a já jsem ucítil jen zabrnění v ruku, uviděl oslepující záblesk a uslyšel tak silnou ránu, že mi ještě asi čtvrt hodiny pískalo v uších. Kromě úleku jsem však neutrpěl žádnou újmu.

Tyto moje zážitky mne nemohly neoslovit. Výrazně ovlivnily další můj život a nazírání na svět. Poděkoval jsem nejenom Panně Marii, ale také dopisem panu plk. Balejkovi za to, že mne pomocí své knihy přivedl k Panně Marii a moji sestru k uzdravení. Později jsem se s panem plukovníkem seznámil, spřátelil, a občas se s tímto obdivuhodným a statečným mužem vídáme při příležitosti leteckých dnů. Také na Hostýn každý rok se sestrou zajíždíme.

LÁSKA

Růženka Hermannová

V srdci Tě nosím Lásko,
jsi čistá jak čerstvě padlý sníh.
Jsi jako krůpěj ranní rosy,
když zatřpytí se v paprscích.
Jsi Světlem mého Poznání.
Jsi Všechno.
Jsi mé poslání.

A tak Tě vzývám Lásko,
jenž Bůh Ti lidé hovoří...
Kéž plamenem jak velký Agni
mé nitro zahoří...
a celá moje Duše
se v Tebe, Bože - Lásko,
ponoří.

PS: vybavuji si svůj prožitek, kdy jsem se někdy před 25 lety doma sprchovala a přitom si zpívala lidovou písničku: Lásko, Bože, Lásko, kde Ťa lidé berú ...

Najednou jsem si položila otázku, kde se vlastně Lásko bere, kde se rodí, když ne na poli, ani na horách????..... A k mému velikému překvapení mi ze sprchové růžice začal zpěvem odpovídat proud tekoucí vody: (Duch se vznášel nad Vodami ...)

„U Boha sa Lásko, u Boha sa rodí,
kdo Boha miluje, ten si k Němu chodí,
kdo Boha miluje, ten si pro Ňu chodí.“

Od té doby se písnička Lásko, Bože, Lásko, stala naší hymnou, kterou jsme zpívali a zpíváme při všech našich setkáních a vždy k ní přidáváme na závěr tento verš. Postupně se jej naučilo mnoho našich přátel a je pro nás vždy velikým povzbuzením, neboť už víme: Kde sa Lásko Rodí! A kam si pro Ňu chodit.

TOBĚ

Markéta Krňanská

Tobě

Šeptá

Čísi

Hlas

Ty hoř

Nemysli

A cit'

Okamžiku

Trvej!

Ty

Nevidíš

Neslyšíš

Proč?

Vlastní

Žár

Spálil

Ti

Zrak?

Přes

Requiem

Vran

Chci

Křičet

Do

Nebeských

Bran

VYHÝBEJTE SE VIROVÉ EXPOZICI

- Hygiena: „ruce, + důkladné mytí rukou
roušky, + v zalidněných prostorech použijte respirátor
rozestupy“ + vyhýbejte se davům
+ důkladně větrejte

PODPOŘTE PŘIROZENOU IMUNITU

- Vitaminové doplňky + D3 – proti infekcím
+ D3+K2 – proti kardiovaskulárním problémům
+ B – pro zdravé sliznice (B6+hořčík, B-komplex)
+ B9 – kyselina listová (nedostatková)
+ imunostimulanty: bifidobakterie, hlíva ústřičná, echinacea, rakytník, kvercetin, černý kmín
- Zdravá strava + barevné ovoce a zelenina s vitamínem C
(mrkev, jablka, pomeranče)
+ tresčí játra, ...
+ fermentované potraviny: kvašené zelí, jogurt, ...
+ v zimě: cibule, česnek, zázvor, ořechy, ...
+ dostatek tekutin!
- Fyzická a psychická aktivita + pohyb na čerstvém vzduchu + energetická cvičení
(jóga, tai-či, atp.)
+ relaxace: meditace, pro věřící modlitba, atp.
+ dostatek spánku

OČKOVÁNÍ

- Pro koho + především starší ročníky (zvl. 60+, ale i 40+)
+ především pro ty, kteří covid neprodělali
+ pro rizikové skupiny
(nadváha, kardiaci, cukrovkáři, 60+ ...)
- Po prodělání + je vhodné si zaplatit test na protilátky
+ před očkováním dodržet odstup minimálně měsíc
+ vysoká hladina protilátek po prodělání je rovnocenná očkování (ale jak dlouho?)
- Při očkování + být bezinfekční
+ týden před a po se důsledně vyhýbat infekcím
+ aspoň týden po brát aspirin pro ředění krve
(pokud nejsou na aspirin kontraindikace)

PŘI ONEMOCNĚNÍ

- Zabránit dehydraci + zvláště při silném průjmu a nevolnosti je třeba doplňovat tekutiny, třeba i po lžičkách
+ teplá voda – pro čištění organismu
+ bylinkové čaje
- Kontrola zdravotního stavu + měření teploty (aspoň 2x denně), oxymetrie (aspoň 92 %)
+ **včas přivolat pomoc**; dohodněte se s někým aby Vás kontroloval, aby přivolal pomoc, pokud byste toho nebyli schopni
(nízké okysličení krve může vést ke zmatenosti)

Vzhledem ke koronavirové epidemii v současnosti publikujeme pozvánky na shromáždění pouze na webu. Obvyklý čas našich shromáždění na Staňkově 18a je ve středu a v pátek od 17:00 do 19:00 hodin, po dobu pandemie se pátky realizujeme pomocí internetu – pomocí služby zoom, odkazy bývají na našich stránkách. Rovněž se snažíme publikovat záznam.

www.facebook.com/UnitariaBrno

brno.unitari.net

Stránky NSČU, odkud se dostanete také do jiných obcí:

www.unitaria.cz

Můžete nám také napsat na mailovou adresu:

unitaria.brno@seznam.cz

Blog unitářských duchovních:

pospolu.unitaria.cz

Vydává Obec unitářů v Brně. Redakční rada: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná,
Bc. Daniel Novotný, Ing. Pavel Sedlák

Za obsah článku nese odpovědnost jeho autor.

MK ČR E 16083