**SVĚTLÍK**

**zpravodaj**

**SONS ČR, odbočka Prachatice – Vimperk**

**říjen 2018**

**Kontaktní místa :**

**Prachatice, Krebul ops., Zlatá stezka 145**

**Čtvrtek : 14-17 hod.**

**Vimperk, Nad stadionem 484,**

**Pondělí : 9 – 15 hod.**

**Oblastní rada :**

**Ing. Ivana Stránská – 722 985 592,** **i.stranska@seznam.cz**

**Petra Rychecká – 724 107 904,** **PetraRychecka@seznam.cz**

**Adéla Stejskalová – 721 076 828,** **prachatice-odbocka@sons.cz**

**Jarmila Šímová – 388 607 111**

**Marie Šímová – 388 607 111**

**Číslo účtu : 4311988309/0800 Česká spořitelna**

**Co budeme dělat:**

**Říjen**

17.10. Bílá pastelka -sbírka

22.10. poradní den Vimperk

24.10. 9-12hod. Poradní den Prachatice

25.10. Členská schůze

**17. 10. Sbírka Bílá pastelka**

Vážení a milý členové, byli bychom moc rádi, kdybyste se někteří z vás do sbírky zapojili a pomohli nám. Moc děkujeme.

Připravili jsme pro vás tvůrčí dílny, kde si budete moci vytvořit své tričko a namalovat si hedvábnou šálu. Jako ženy chceme být vždy krásné a líbit se, vždyť jsme od přírody čarodějky a bohyně.

**Jihočeský kraj , město Prachatice město Vimperk podpořilo naše aktivity**

Na základě naší žádosti o podporu projektu ,,jsem krásná, jsem žena“, nám město Prachatice přidělilo 9 000kč. A Jihočeský kraj nás podpořil částkou 35 000. A město Vimperk na tvůrčí dílny částkou 3 000 Kč.

**Zajímavosti:**

**5.čakra**

**Zablokovaná pátá čakra a její harmonizace**

Pátá čakra, která se v hinduismu nazývá VIŠUDDHIA, představuje naše schopnosti řeči a naslouchání. V moderní době plné komunikace je obzvlášť nutné mít pátou čakru v harmonii. Jak na to?

**Éter – prostor vně i uvnitř nás**

Elementárním vládcem Višuddhi je éter, který představuje prostor a prapůvodní sílu, jejímž zhušťováním docházelo k tvorbě ostatních elementů a matérie.

Na tělesné úrovni má Višuddha na starosti orgány jako je štítná žláza, hrdlo, hltan, hlasové ústrojí, šíje, čelist, plíce a průdušky.

Jestli tedy máme problémy s těmito orgány, tak bychom se měli primárně zaměřit na harmonizaci 5. a sekundárně 3. Čakry.

**Jak vzniká disharmonie páté čakry a jak ji harmonizovat?**

Disharmonii 5té čakry lze poznat, pokud máme zablokovanou komunikaci, bojíme se konat rozhodnutí, neustále se za něco obviňujeme a před světem se uzavíráme. Samozřejmě problémem může být i extrémní opak, když jsme až moc upovídaní i otevření vůči světu, rozhodujeme se lehkovážně a chtěli bychom rozhodnout všechno. Zvýšená nebo snížená činnost štítné žlázy nám pomáhá určit, zda čakru potřebujeme spíše více zaktivovat nebo spíše utlumit.

Harmonizaci můžeme provádět meditačním cvičením, řádnou stravou a posilováním určitých charakterových vlastností. Nejlépe si můžeme pomoci, když budeme paralelně zkoušet všechny způsoby, protože výsledek je pak zaručen.

Disharmonie vzniká dvojím způsobem. Danou čakru si můžeme buď blokovat anebo naopak příliš otevřít. Ani jedno není dobré, jelikož v obou případech cítíme negativní projevy disharmonie. Při zablokování do nás neproudí dostatek energie a při přílišném otevření z nás zase energie odchází.

**Meditační cvičení**

Pro meditační cvičení zaujmeme vhodnou polohu tureckého sedu se zdí za zády, o kterou se můžeme opřít a sedět tak rovně. Ruce dlaněmi nahoru nebo dolů položíme na kolena a postupným zklidňováním dechu se začneme uvolňovat. Z hlavy s každým výdechem vypouštíme běžné starosti a pozornost soustředíme na oblast naší krční jamky. V této oblasti si můžeme představit malé světýlko světlé modré barvy, které se s každým naším nádechem roste a zvětšuje.

Z toho centra světlé modré barvy postupně vychází skrze cévy světlé modra barva do našeho krku, plic i hlasivek. Postupně si představujeme, jak odkašláváme a dýcháme čím dál tím svěžejší a lepší vzduch, který je nám příjemný. Sami sebe můžeme vnímat jako éterickou bytost, která se rozrůstá do prostoru. Můžeme představovat jak skrze naše hrdlo a hlas proudí energie, kterou mluvením uvolňujeme, této energii nic nebrání a postupně je zachycována ušima jiných bytostí či lidí, které si v představě doplníme.

Po čase proud energie z našeho hrdla ustane, ale spustí se od ostatních vizualizovaných osob a postupně směřuje do našich uší, které máme naprosto otevřené, jelikož jsme připraveni naslouchat. Několikrát ještě celý cyklus mluvení i naslouchání zopakujeme, během čehož cítíme nárůst naší vlastní svobody i osobnosti.

Po dokončení rozmluvy s jinými postavami poděkujeme za rozhovor a postupně se opět vracíme do těla, kdy si přestáváme cokoliv vizualizovat a jsme prázdní. Postupným zrychlováním dechu se probouzíme.

**Strava**

Strava pro 5tou čakru by měla být převážně plná ovoce a potravin modré barvy.

Mezi běžnou stravu zde můžeme zařadit borůvky, ostružiny, černý rybíz, švestky, černé olivy.

Dále zde pak máme potraviny jako bobule acai, maqui, camu camu.

Z koření a bylinek můžeme použít: levandule, máta, lemongrass, šalvěj a sůl.

**Skrze schopnosti, dovednosti a charakterové vlastnosti**

Jelikož éter představuje prostor, tak téma 5. čakry je velice spjato s naším idealismem, respektive s naším umístěním ve vibračním prostoru existence. Stav 5. Čakry ovlivňuje způsob, jakým komunikujeme, jak se vyjadřujeme, ale hlavně jak se rozhodujeme a z jakých voleb si vybíráme. Lidé, kteří se bojí komunikace, nejsou schopni se vyjadřovat, nejsou schopni naslouchat okolnímu světu nebo trpí pocity viny a nepřizpůsobivostí, tak mají 5. Čakru v disharmonii a měli by pracovat na jejím harmonizování.

**Vlastnosti, které bychom si měli osvojit:**

• otevřenost

• schopnost naslouchat druhým

• uvědomění si, co chci vlastně říct

• přestat vinit sebe i druhé (jestli vás někdo obviňuje, tak jen proto, že nechce hledat řešení problému, ale pouze tuto práci přehodit na někoho jiného a tím se tedy spolupodílí na vytváření problému. To platí i obráceně, pokud vy obviňujete někoho)

• schopnost říkat krásné i láskyplné slova a umění je přijímat od druhých

Pátou čakru lze také harmonizovat skrze zpěv. Jeden z nejlepších způsobů je tvorba vlastních textů a jejich kombinace s jakoukoliv hudbou.

Zdroj: <http://www.energiezivota.com>

**Citrony**

Citrony jsou opravdovým darem přírody. Mají mnohé zdravotní přínosy, a proto bychom je měli mít doma vždy po ruce.

Jejich léčivé účinky se nám osvědčily zejména v chladných měsících, protože bojují proti rýmě, chřipce a nachlazení.

No věděli jste, že kromě toho také zlepšují náladu a přispívají k léčbě deprese či úzkosti? Navíc mají na vzduch i čistící a dezinfekční účinky.

Zdravotním přínosem tohoto tropického ovoce se budeme podrobněji věnovat v následující části tohoto článku.

**Proč dát citrony k nočnímu stolku**

Rozkrojte 3 citrony a položte si je na váš noční stolek. Nechte je tam přes noc. Každý den tento postup opakujte.

**Dosáhnete tím pro vás následující zdravotní přínosy:**

• Citron je skvělý osvěžovač vzduchu a váš pokoj pročistí.

• Zlepší vaše dýchání. Léčí astma a nachlazení.

• Vaši mysl budete mít svěží a plnou pozitivních myšlenek.

• Může vám pomoci vyléčit kocovinu a únavu. Druhý den se tak probudíte svěží.

• Zvýší vám hladinu energie, která vám vydrží po celý den. Citron vás dokáže povzbudit lépe než jakékoli jiné energetické nápoje.

Asistent profesora Dr. J.V. Hebbar ze Zdravotní fakulty Univerzity Alva’s **Ayurveda tvrdí, že mezi zdravotní přínosy citronů také patří:**

**Bělení zubů**

Smíchejte citrónový esenciální olej, kokosový olej a jedlou sodu. Tuto směs aplikujte na zuby a nechte ji působit 1 minutu.

**Čištění prádla**

Pokud v pračce po dopřání necháváte prádlo delší dobu, než ho vyberete a rozvěšíte, přidejte do pračky několik kapek citronového esenciálního oleje.

Vaše oblečení nejen nezapáchá, ale bude krásně vonět.

**Čisté ruce**

Máte často mastné a špinavé ruce? Nepomáhá vám ani běžné mýdlo?

Stačí, když přidáte do mýdla pár kapek citronového esenciálního oleje a vaše ruce mnohem snadněji očistíte.

**Přírodní dezinfekční prostředek**

Chcete vyčistit plesnivý sprchový kout a dezinfikovat pracovní kuchyňskou desku?

Stačí, když přidáte 40 kapek citronového esenciálního oleje a 20 kapek čajovníkového oleje do 4 dl vody. Nakonec přidejte trochu vinného octa.

S touto směsí pak váš sprchový kout umyjte.

**Čištění pleti**

S citronovým esenciálním olejem budete mít jemnou pokožku a zlepšíte její vzhled. Pleť vyživuje do hloubky.

Smíchejte pár kapek citronového esenciálního oleje se sodou a medem. Tuto směs aplikujte na aknózní pleť.

**Čištění dřeva a stříbra**

Namočte hadřík do citronového esenciálního oleje a vyčistěte ní vaše stříbro a šperky.

Citrónový esenciální olej vám pomůže vyčistit i dřevo.

**Podporuje hubnutí**

Přidejte 2 kapky citronového esenciálního oleje do vody a pijte ji 3krát denně. Zrychlí váš metabolismus a pomůže při hubnutí.

**Zlepšuje náladu**

Éterické oleje z citronu pomáhají v boji s depresí a zlepšují náladu.

Stačí, když trochu citronového esenciálního oleje rozprášíme do vzduchu.

**Odstraňuje lepkavý povrch**

Citrónový esenciální olej vám pomůže odstranit lepkavý povrch, který po sobě nechávají děti od lepidla a žvýkačky.

**Podporuje imunitu**

Citrónový esenciální olej podporuje lymfatickou drenáž a léčí nachlazení.

Smíchejte ho s kokosovým olejem a tuto směs vmasírujte do oblasti krku.

**Závěr**

Citrónový esenciální (éterický) olej užívejte vždy jen po kapkách, protože je silně koncentrovaný.

Nejlepší je ho smíchat s jiným běžným olejem, například olivovým, slunečnicovým nebo kokosovým.

Zdroj: <https://www.vylectese.cz>

**MUŠKÁTOVÁ DÝNĚ**

Vždy půvabná, kolem šesti kilogramů vážící dýně, která vám dopřeje kuchařskou zábavu na dobrý týden a deset jídel. Má opravdu sytě oranžovou dužinu a slupka může být zbarvená od zelené až po oranžově hnědou. Dovolí vám využití nasladko i naslano, což je dobře, protože u téhle krásky se každý recept hodí.

**MÁSLOVÁ DÝNĚ**

Tvarem připomíná hrušku a barva slupky často vypadá, jako kdyby ji někdo trochu šmrncnul bělobou. Dužina však má nejen výraznější barvu, ale ze všech dýní asi i nejvýraznější chuť. Tepelnou úpravou v ní probudíte jemné, máslovo-oříškové tóny, především když ji upečete. Po upečení ji klidně můžete ještě rozmixovat do polévky nebo do koláče, dvě tepelné úpravy za sebou v pohodě snese.

**HOKAIDO DÝNĚ**

Na tuhle dýni se zaměřte, pokud vás nebaví čištění dýní od slupek. Hokaido se neloupe se a používá se i se slupkou, protože jako jediná má takovou slupku, která teplem změkne. Můžete ji strouhat do bramboráků.

**ŠPAGETOVÁ DÝNĚ**

Je žlutá, oválná, protáhlá a dostala své jméno podle špagetových vláken, na která se dužina po upečení nebo uvaření rozpadne. Není tolik sladká jako jiné druhy dýní, a tak se klidně můžete tvářit, že ten vnitřek jsou opravdové špagety, přelévat je rajčatovými omáčkami a sypat strouhaným sýrem.

**Uvaříme si něco dobrého:**

**Dýňová polévka s krutony a smetanou**

**Ingredience**

2 lžíce másla

1 malá cibule, nakrájená nadrobno

500 g očištěné dýně hokkaido, nakrájené na kostky (nemusí se loupat, jiné dýně ano)

600 ml vývaru (drůbežího, hovězího nebo zeleninového)

2 stroužky česneku, utřené

100–150 ml smetany ke šlehání

sůl a čerstvě mletý pepř

nastrouhaný muškátový oříšek

2 vrchovaté lžíce zakysané smetany

dýňový olej na pokapání

4 lžíce dýňových semínek na posypání

krutonky z dýňového či jiného hodně tmavého chleba k podávání

1 sušená chilli paprička (nemusí být)

**Příprava jídla**

1. V rendlíku opečte na másle cibuli dosklovata. Přidejte dýni, opečte ji ze všech stran, zalijte vývarem, přiklopte a uvařte doměkka. Odstavte a rozmixujte dohladka. Přidejte česnek a smetanu na šlehání, prohřejte, podle chuti dosolte, opepřete, okořeňte muškátovým oříškem a promíchejte.

2 Polévku podávejte s nočkem zakysané smetany, pokapanou dýňovým olejem, posypanou semínky a s opečenými chlebovými kostičkami. Milovníci ostrých chutí si mohou polévku posypat najemno rozemnutou chilli papričkou.

**Šlehačkové brambory s dýní a kuřetem**

Určitě znáte recept na brambory, které se na plátky navrství spolu s vepřovým a upečou zalité vysokotučnou smetanou. Můžete ale zkusit variaci, která místo vepřového obsahuje kuřecí stehenní řízky a navíc ještě dýni, která jídlu dodá zase víc krémovitosti. Na zimu ideální jídlo!

**Suroviny**

množství brambor, které sníte ve čtyřech cca 1 kg neoloupaných

větší cibule 1 ks

dýně hokkaido 400 g

kuřecí stehenní řízky 2 ks

rozmarýn

sůl, pepř

33% smetana 200 ml

trochu parmazánu

**Postup**

1.Brambory oloupejte, omyjte a nakrájejte na tenké plátky (na to je ideální plátkovací struhadlo – mandolína, je to s ním za chvilku). S dýní udělejte to samé, cibuli nakrájejte na měsíčky a každý plátek masa rozdělte na dva kusy.

2.Na dno zapékací mísy rozložte polovinu brambor, dýně a cibule, každou vrstvu lehce osolte, opepřete a přidejte trochu rozmarýnu. Potom rozložte plátky masa a dál cibuli, dýni a nakonec brambory. Každou vrstvu zase lehce osolte, opepřete a přidejte rozmarýn.

3.Nakonec vše zalijte smetanou a lehce posypte parmazánem.

4.Přikrytou zapékací mísu dejte péct na 20 minut do trouby předehřáté na 200 °C, potom víko odkryjte a dopékejte ještě tak dlouho, dokud smetany není na dně mísy už jen trochu (asi dalších 30 minut).

A něco sladkého na konec.

**Dýňový páj**

Slavnou americkou klasiku byste si měli nejen zapsat do receptáře, ale i co nejčastěji ji připravovat. Půjde to snadno, tenhle koláč s voňavou náplní a křupavým těstem je opravdu návykový.

**Suroviny**

dýně, dužina nakrájená na kousky 750 g

hotové křehké těsto 350 g

hladká mouka na poprášení

[cukr krupice](http://fresh.iprima.cz/suroviny/cukr) 140 g

sůl 1/2 lžičky

čerstvě nastrouhaný muškátový oříšek 1/2 lžičky

mletá skořice 1 lžička + na poprášení

vejce, prošlehaná 2 ks

rozpuštěné máslo 25 g

[mléko](http://fresh.iprima.cz/suroviny/mleko) 175 ml

[cukr moučka](http://fresh.iprima.cz/suroviny/cukr) 1 lžíce

**Postup**

1.Dýni v kastrolu zalijte vodou a uveďte do varu. Pod pokličkou vařte na mírném plameni asi 15 minut nebo až bude měkká. Dýni sceďte a nechte ji vychladnout.

2.Troubu předehřejte na 180 °C. Těsto rozválejte na lehce pomoučené ploše a vyložte jím formu a průměru 22 cm s volným dnem. Nechte 15 minut v ledničce, pak přes těsto dejte pečicí papír, zatižte ho suchými fazolemi, vložte do trouby a předpékejte 15 minut. Papír se zátěží opatrně vyndejte a korpus pečte ještě 10 minut, až bude zlatý a křupavý. Vyndejte ho a nechte trochu vychladnout.

3.Teplotu trouby zvyšte na 220 °C. Uvařenou dýni prolisujte přes síto do mísy. V jiné míse promíchejte cukr, sůl, muškátový oříšek a polovinu skořice. Vmíchejte rozšlehaná vejce, rozpuštěné máslo a mléko, pak spojte s dýňovým pyré. Náplň vlijte do předpečeného korpusu, pečte 10 minut, teplotu trouby snižte na 180 °C a pečte ještě 35 až 40 minut, až se náplň usadí.

4.Koláč nechte vychladnut ve formě a pak ho vyjměte. Poprašte ho zbylou skořicí a moučkovým cukrem a podávejte vychlazený.

Přejeme vám dobrou chuť.