

Z obsahu

Rozhovor s psychotronikem
Janem Hnilicou 6
Mgr. Zuzana Paulusová

TÉMA: Z KUCHYNÍ A ŠPAJZEK NAŠICH BABIČEK

O životě a jídle těch,
kteří tu byli před námi 10
Mgr. Věra Keilová

Uskladnění potravin
podle našich babiček 13
MUDr. Vladimíra Strnadelová,
Jan Zerzán

Moudrost a pokora našich předků 15
Radana Třešňáková

Jak zpracovat podzimní ovoce 18
Ing. Markéta Vopičková Ciprová

Bylinná vína a likéry 20
Simona Procházková DiS.

Jak správně uchovávat byliny? 21
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Mléčné kvašená zelenina 23
MgA. Zdeňka Vaculík Erlebachová

Korejský poklad – kimchi 25
Jakub Bolek

Duchovní aspekty rodičovství 28
PhDr. Marta Foučková

Stárnutí v období Sucha 30
Eva Joachimová

Pracovat, či nepracovat? 32
MUDr. Tomáš Lebnhart

Jak se chovat ekologicky
ve škole i doma 34
Ing. Jan Smrčka

Na kole kolem kamenů
Jesenicka a Žihelska 36
MUDr. Rudolf Zemek

Vpletla v kytku 37
Václav Větvička

Setkání se stínem 38
Mgr. Marie Plochová Hlávková, Ph.D.

Jak je to s tím cholesterolem? (8) 40
MUDr. Ludmila Eleková

Na začátku je touha... 44
Ing. Věra Šimonová

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav



Téma: Z kuchyní a špajzek našich
babiček 10

Co všechno ukryvaly špajzky a sklepy hospodyň před námi? Připomeňte si spolu s námi tradiční recepty na uchování plodů letní a podzimní sklizně. Kvalitní domácí produkty bez přidaných chemikálií jsou v dnešní době stále cennější, protože našemu organismu dodávají potřebné látky a živiny a nezatěžují ho. Co všechno nesmělo před zimou chybět ve spižárnách našich (pra)babiček, které neměly lednice a nenakupovaly v supermarketu?



Pracovat, či nepracovat? 32

Většina z nás byla vychována v souladu s tvrzeními, že bez práce nejsou koláče a že práce šlechtí. Je to pravda, ale zároveň je přínosné podívat se na práci i z jiného úhlu pohledu. Především by nás měla těšit, a místo aby nás vyčerpávala, by pro nás měla být zdrojem energie. To je možné v případě, kdy se věnujeme takové činnosti, kterou si skutečně vybrala naše duše. Pak se stává tvořivostí a přináší nám naplnění.



Duchovní aspekty rodičovství 28

Děti jsou naší budoucností, a proto je důležité, aby byly obklopeny nejen materiálním, ale i duchovním světem. Nevědomost v duchovní rovině je činí zranitelnými a ochuzuje je o sílu, energii a moudrost, kterou čerpáme z Vesmíru. Dr. Marta Foučková, dlouholetá spolupracovnice Meduňky, radí, jak vytvářet u dítěte vnitřní duchovní svět, naučit ho chápat vesmírné zákony a rozlišovat dobro a zlo. Pozastavuje se také u některých problémů současné doby.



Jak se chovat ekologicky 34

Se začátkem nového školního roku určitě není od věci zamyslet se nad tím, jak výchovu a vzdělání dětí obohatit o důležité hledisko péče o životní prostředí. I vaše škola se může zapojit do ekologického projektu Vzdělávacího centra TEREZA, díky němuž jsou děti vedeny k ochraně přírody a také k občanské angažovanosti. Pro každý ekotým je pak nejlepší být v akci a naplňovat své vize.