

# Kvantová duše

09/2023

**Časopis pro lidi,  
které zajímá  
tajemství života,  
rádi přemýšlejí,  
baví se, neberou  
sebe ani svět  
příliš vážně.**

**Interpretace Libetových experimentů**

**Komunikace mimo čas**

**Náhoda jako princip**

**Lidé spěte!**

**Je lucidní snění evoluční výhoda?**

**Sci-fi První psychonaut**

**Pohádka: Spící princ**

**Poradna – snová terapie**

# VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Dovolte, abych uvedl zařiové číslo elektronického časopisu **Kvantová duše**, na němž spolupracuji s paní psycholožkou Markétou Jurištovou.

Náš časopis je zaměřen na záhadu existence lidské duše a vědomí. Je určen pro lidi, kteří rádi přemýšlejí, zajímají je velká tajemství života, kladou si otázku, proč tu jsme a jaký je smysl našeho života.

V našem časopise se zabýváme možnostmi existence lidské duše a její fyzikální podstaty. Snažíme se změnit pohled na to, co je vědomí. Vědomí není produkt složité interakce neuronů v našem mozku, ale je to něco, co souvisí s podstatou naší existence.

Bez vědomého pozorovatele by neexistovala realita, neexistovala by minulost ani budoucnost. Bylo by jen teď, v němž by bylo obsaženo všechno. Všechny možné podoby vesmíru by se překrývaly a vytvářely beztvaré nic.

Náš časopis vám nabízí trochu jiný obraz světa, než jste se učili ve škole, a také jiný, než se prezentuje v televizi. Chceme toto paradigma změnit.

Nechceme, abyste věřili všemu, co si zde přečtete. Chceme jen, abyste o tom přemýšleli. Berte vše s rezervou, ale přemýšlejte a hledejte pravdu, smysl toho všeho kolem nás. Nespokojte s vysvětleními, které vám nějaká autorita ve škole či televizi řekla.

Náš časopis není jen o vážných tématech, ale také o troše odlehčení. Proto zde, kromě článků, najdete i povídku, pohádku a snovou poradnu, jak tomu bylo i v předchozích číslech.

Na závěr časopisu naleznete elektronický odkaz na předchozí číslo tohoto časopisu. Takže pokud jste minulá čísla neviděli, nečetli jste články a povídky, v tomto časopisu uvedené, můžete to napravit.

Pokud se rozhodnete přispět do našeho časopisu, budeme rádi.

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

## Citát pro září:

*„Vím, že s temnotami není třeba nějak zvlášť bojovat, neboť přinese-li se světlo ustoupí samy...“*

*„Neboť síla pravdy vyzbrojená světlem poznání je nepřemožitelná...“*

*Jan Amos Komenský*



<https://pixabay.com/cs/illustrations/astronomie-výbuch-velký-třesk-pop-3882313/>

# KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

## Interpretace Libetových experimentů

Je-li lidská duše produktem neurální aktivity, je naše svobodná vůle pouhou iluzí. Mozek deterministicky reaguje na podnět – přitom si nejsme ničeho vědomi. Potom se náhle objeví pocit vědomí a svobodné vůle. K čemu tyto počítky příroda vytvořila a k čemu slouží, ale není jasné. Mají-li lidská duše a její obsahy charakter kvantových objektů, pak ale Libetovy experimenty získávají zcela jinou logiku.

Představme si, že by sekvence událostí spojených s vědomou volní reakcí neprobíhala takto:

$\tau = 0$ ms	neurony se v mozku aktivizují
$\tau = 300$ ms	neurony jsou aktivní, chci zmáčknout tlačítko
$\tau = 500$ ms	mačkám tlačítko

ale takto:

$\tau = 0$ ms	chci zmáčknout tlačítko
$\tau = 300$ ms	neurony v mozku jsou aktivní
$\tau = 500$ ms	mačkám tlačítko

V prvním případě zmáčknou tlačítko se zpožděním 200 ms, v druhém případě se zpožděním 500 ms, což je 2,5 x pomaleji. Takové zpoždění by už nám bylo nepříjemné. Chtěli bychom zabrzdit a teprve po půl sekundě nebo i později by se naše noha pohnula a zamířila směrem k pedálu brzdy. Za tu dobu bychom ujeli 50kilometrovou rychlostí 7 metrů. Po celou tu dobu by se nic nedělo. Pak by teprve auto začalo brzdit.

Normální rychlost reakce na podnět je kolem 250 až 300 ms; tj. vidíme podnět, rozhodneme se reagovat, reagujeme. Pokud potřebujeme asi 200 ms, k tomu, aby se nervový signál dostal z mozku k ruce, zbytek času slouží pro spuštění vlastní reakce. Kdybychom reagovali pomaleji, asi bychom v přírodě ani ve městě nepřežili.

Interpretace klasické vědy je, že naprostou většinu činností provádíme nevědomě, protože pro uvědomění si situace potřebujeme asi půl sekundy a pro vědomou reakci na situaci další půl sekundy. To znamená, že řídíme-li auto, hrajeme-li tenis či táhneme-li šachovou figurkou do jedné sekundy po spoluhráči, provádíme všechny tyto činnosti nevědomě jako automat. To, že máme pocit, že víme, co děláme a máme to pod vědomou kontrolou, by měl být jen blud, v němž všichni žijeme.

Je-li duše kvantovou strukturou, může se zde uplatnit vliv komunikace mimo čas. Rozhodneme-li se provést nějaký úkon, informace o tomto rozhodnutí se přenáší i do historie psýché. Budoucí rozhod-

nutí se objevuje v nevědomé části psýché jako svinutý obraz. Ten aktivuje mozková centra potřebná pro reakci mozku ve formě jeho aktivizace k vyslání nervových signálů potřebných pro fyzickou reakci těla. Možná to zní fantasticky, ale jedná se o v kvantovém světě reálný jev.

Dotkne-li se někdo naší ruky, aniž to vidíme, máme pocit, že se tento obraz rozvinul v naší mysli takřka okamžitě. Pokusí-li se druhá osoba přenos této informace do našeho mozku přerušit či „resetovat“ tak, jak to udělal Libet, pocit uvědomění si dotyku ruky se vůbec nedostaví. Má to svou logiku.

Předpokládejme, že obraz dotyku ruky se rozvinul v psýché bezprostředně. Standardně by měla následovat specifická reakce mozku. Ta se však nedostaví, protože jsme mu v tom zabránili elektrickým stimulem. Je to, jako bychom narušili experiment, v němž se projevují kvantové efekty, dodatečným měřením. Je narušena celá historie a obraz rozvinutý v minulosti přestane existovat, jako by nikdy nebyl. Žádné opoždění vědomí za smyslovým podnětem tedy nevzniká – událost spojená s dotykem ruky prostě pro psýché přestala existovat. Zásah v budoucnosti změnil minulost – historii psýché.

Proč tedy dráždění bodu na ruce zaregistroval subjekt dříve než stimulaci bodu v mozku, přestože stimulace bodu v mozku předcházela stimulaci bodu na ruce? Z hlediska představy, že pocit dotyku ruky vzniká, až když informace o něm dorazí do mozku, je výsledek tohoto experimentu nepochopitelný.

Pokud se však obraz podnětu rozvíjí v místě stimulace, je výsledek tohoto experimentu zřejmý. Stimulace bodu v mozkové kůře, který není inervován a „necítí“ dotyk, se musí nejprve přenést do bodu na kůži ruky, aby se pocit dotyku rozvinul. Je-li podrážděn přímo bod na ruce, rozvíjí se obraz této události v mysli subjektu dřív, než informace dorazí do mozkové kůry a je v ní zpracována.

Libetovy experimenty tedy nedokazují, že by lidské vědomí bylo jen iluzí ani to, že by člověk neměl svobodnou vůli. Právě naopak, ukazují na to, že lidská mysl a psýché je svázána s jevy kvantové podstaty. Lidská duše dosahuje tam, pokud vidíme, slyšíme, cítíme a obecně vnímáme.

Fyzikální determinismus zřejmě neomezuje počet možných historií na jednu jedinou, ale na celé spektrum možných historií, mezi nimiž můžeme mít možnost volby.

Pokračování příště.

Podle knihy: [Nový pohled na lidskou duši a vědomí \(tiskem 2016\)](#)

# KOMUNIKACE MIMO ČAS

Rostislav Szeruda

*Rozdíl mezi minulostí, přítomností a budoucností je jen tvrdošijně přetrvávající iluze.*

*Jediný důvod pro existenci času je, aby se všechno nestalo najednou.*

*Albert Einstein*

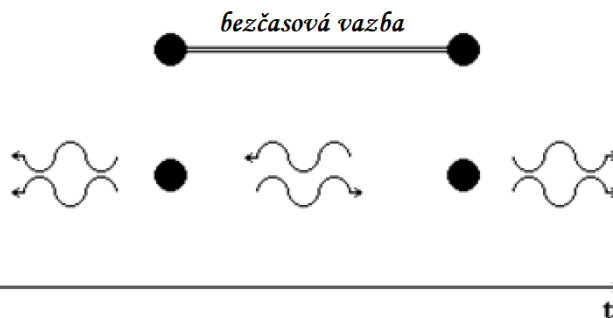
Naprostá většina fyzikálních zákonů je z hlediska toku času dokonale symetrická. To znamená, že tyto zákony by fungovaly stejně nezávisle na tom, zda by čas plynul směrem z minulosti do budoucnosti nebo naopak. Již mnoho let se fyzikové snaží zjistit, co je příčinou toho, že existuje nějaká šipka času. Na toto téma vznikla již řada fyzikálních teorií, které jsou založeny převážně na principu entropie, druhé větě termodynamiky a statistice.

V kvantovém mikrosvětě se směr plynutí času nejeví tak podstatný jako v makrosvětě, jež známe z dennodenní zkušenosti. John Cramer z Washingtonské univerzity v Seattlu navrhnul velmi zajímavý popis, jenž vysvětluje chování kvantových systémů pomocí komunikace mezi elementárními objekty, která probíhá směrem z minulosti do budoucnosti a také z budoucnosti do minulosti. V konečném výsledku je tato komunikace bezčasová.

Vibrující elektron vytváří elektromagnetické pole, které by se mělo, dle fyzikální symetrie, šířit ve formě vln směrem do budoucnosti a také i směrem do minulosti. Můžeme si představit, že z místa, kde elektron vibruje, odchází vlnoplocha všemi časoprostorovými směry.

Elektromagnetické vlny šířící se směrem do budoucnosti dobře známe – jsou to například světelné paprsky, které nás zahřívají a umožňují nám vidět. Naopak s elektromagnetickými vlnami šířícími se opačně – z budoucnosti do minulosti – nemáme žádnou zkušenost, přestože by také měly existovat.

Vlny směřující do budoucnosti se nazývají retardované (opožděné – dorazí k cíli později, než jsou vyzářeny ze zdroje). Vlny šířící se směrem do minulosti se nazývají pokročilé (dorazí k cíli dříve, než jsou vyzářeny ze zdroje). Představme si nyní elektron, který současně vyzáří retardovanou i pokročilou vlnu.



Retardovaná vlna směřuje do budoucnosti, dokud se nesetká s jiným elektronem, který může její energii pohltit. Pohlcením energie začne druhý elektron vibrovat a vytvoří své vlastní retardované pole, jež zcela zruší směrem do budoucnosti retardované pole od prvního elektronu. Absorbující elektron však produkuje také pokročilou vlnu, která směřuje zpátky do minulosti, kde se setká s prvním elektronem, který jejím pohlcením začne vibrovat a vytvoří novou pokročilou vlnu, která vyruší jeho původní pokročilou vlnu.

Žádné vlnění postupující v čase za okamžikem pohlcení energie druhým elektronem nyní neexistuje – je vyrušeno. Neexistuje rovněž žádné záření, které by se šířilo zpátky v čase před okamžikem vyzáření energie prvním elektronem. Existuje jen vzájemně zesílená dvojitá vlna mezi oběma elektrony, která je spojuje skrze prostorčas. Protože se zde jedná o komunikaci v obou směrech času, je ve skutečnosti tato komunikace bezčasová.

Tato představa je nejlepším popisem podstaty kvantových jevů, jaká kdy byla vytvořena. Můžeme vyslat elektron do experimentu se štěrbinami a změnit jeho uspořádání, až ve chvíli, kdy proletí štěrbinami, tak abychom zjistili, kterou štěrbinou proletěl. Přesto ho nikdy neoklameme. Elektron vysílá vlnu do budoucnosti, která se mu vrací do minulosti a svým způsobem ho informuje o tom, jak bude vypadat uspořádání experimentu po celou dobu jeho trvání.

Podle knihy:

[Schrödingerova kočka a nový pohled na svět](#)  
(Ilustrace: Petr Vyoral, tiskem 2022 – [Amazon](#))

# NÁHODA JAKO PRINCIP

Markéta Jurištová

O nevědomí a duši se lidé zajímali od nepaměti, možná i v kresbách jeskynních lidí můžeme v obrazech najít stopy něčeho tajemně duchovního, co se nedá dost dobře popsat slovy. Díky přemýšlení a záznamech o této energii (entitě) vznikly starověké filozofie jak na východě, tak i na západě. Lidé se také od nepaměti s ní snažili komunikovat a nějak její stopy identifikovat i v běžném životě. Chtěli vědět, jestli jednájí a žijí v souladu s touto mocnou silou. Když se rozhlednete, co by mohlo být nějakým znamením... šumění stromů, zpěv ptáků, tvary mraků na obloze... Pak jim to došlo, náhoda, proměna v běhu života, to je znamení vesmíru, bohů, osudu, přírody... nevědomí.

Dost možná, že Immanuel Kant měl pravdu, když řekl: *"Náhoda je tedy koneckonců bůh."*

Náhodu jako princip používá například umění, především tedy, abstraktní umění. Umělec může nechat stékat po plátně kapku barvy, nebo tvoří pomocí automatické kresby, kdy nechá svoji ruku vést náhodou, může tak cítit spojení s vesmírem, nevědomím. Tímto způsobem tvořil například Jackson Pollock nebo John Cage.

*"Spontánní děje ovlivňují přírodní zákony, dovolte mi veliké slovo "kosmické zákony". Umění může být velkým leda tehdy, je-li v přímém spojení s kosmickými zákony a podřizuje-li se jim. Tyto zákony podvědomě cítíme, když se blížíme přírodě nikoliv zvenčí, nýbrž zevnitř. Musíme umět přírodu nejen vidět, ale prožívat."* Rudolf Steiner, rakouský filosof.

**Náhodu jako proměnu v prostoru a čase zosobňuje jedna z nejstarších knih na světě.**

Zhruba 1800 let před Kristem byly v Číně položeny první textové záznamy Knihy Proměn neboli knihy Yijing (I-Ťing). Proměna je totiž jediný a absolutní zákon univerza.

Kniha proměn se používá pro pochopení situace pro rozvážení všech možností. Je vlastně komunikací s nevědomím. Začíná otázkou, ale konkrétní odpověď není výsledkem, tím je zpřehlednění situace v širších souvislostech, potenciál možných řešení, možná také uvědomění si nějakého vzorce.

"Proměny, to je kniha, kterou neodkládáme, její způsob se zakládá ve věčné proměně, v tom, že vše je změna a pohyb bez přestání, všechno se věčně přelévá těmi šesti místy, to, co je nahoře, ani to, co je dole, není tu nastálo, měkké a tvrdé se mění, nic pevného či stálého z nich nelze odvodit, jejich náležitost je jen a jen ve změně. Jejich vycházení a vcházení se řídí pravidly a jen vedou k poznání toho, čeho je třeba se vyvarovat, ať ve věcech

venkovních či vnitřních. Tak také objasňují příčiny starostí a trápení, nenajdeš v nich ani učitele ani ochránce, ale budou ti nablízku jako otec a matka. Nejprve vezmi jejich výroky a snaž se pochopit, kam směřují, tak se dobereš k jistým konstantám, bez toho pravého člověka však je marné cokoli zkoušet." Kniha proměn/ Veliký komentář druhá část

Hlavní částí knihy je sestava 64 hexagramů, obrazců z čar, kde se střídají znaky pro Jing a Jang. Pro práci s touto knihou je potřeba 50 stébel lodyhy žebříčku. Systém, jak vznikají hexagramy (trigramy) tímto způsobem – vybíráním, držení mezi prsty a sčítáním, a které se potom analyzují, je poměrně složitý na popsání, jednodušší pro představu i praktické užití je hod třemi stejnými mincemi.

U mincí si určíme, která strana bude označovat Jing (ženský princip) a která Jang (mužský princip). Musíme mít samozřejmě přesně zformulovanou otázku, na kterou myslíme při hodech mincemi. Pokud nám padne v hod minimálně dvakrát stejná strana, označíme hod symbolem této strany, například Jang, což je rovná čára. Pokud by to byl symbol pro Jing, bude čára přerušená (měkká, prolomená). Čáry zapisujeme nad sebe, zespodu nahoru. Házíme mincemi, dokud není čar šest. Musíme si také poznačit, pokud v hod padne stejná strana třikrát, tyto čáry jsou pak "silné" a mají další význam. Vytvořený hexagram potom vyhledáme v Knize Proměn a můžeme si přečíst jeho význam, stejně jako význam "silné" čáry. Tyto silné čáry potom nahradíme jejich obrácenou hodnotou a nově vzniklý hexagram posuzujeme jako doplňkovou informaci.



Knihy Yijing není pokládána jen za orákulum, ale spíše za filozofický systém. Komunikace s ní je posvátná operace, je možností, jak se radit s vesmírem, bohem, nevědomím. Práce s ní sice začíná otázkou, ale konkrétní odpověď není výsledkem, spíše infor-

mací o aktuálním nastavení systému o tom, co je "ve vzduchu" a co je "pod povrchem" (vědomí).

## KVANTOVÉ LÉČENÍ

Rostislav Szeruda

### Lidé spěte!

O spánku a jeho významu pro zdraví toho už bylo napsáno hodně. Přesto to lidé ignorují. Když jeden či dva dny spánek trochu omezíte, možná si tak trochu pomůžete a uděláte něco navíc. Když z toho uděláte zvyk, možná budete déle pracovat ale méně toho uděláte. To je ověřené. Pokud si myslíte, že spánek je ztráta času, mylíte se.

V době spánku se regeneruje naše tělo, obnovují se naše buňky. Svěžest se vrací do naší mysli. Spánek souvisí s biorytmy našeho těla. Minimální teplotu má naše tělo mezi půlnocí a třetí hodinou ráno. Čas pro zotavující spánek začíná asi hodinu a půl před tímto minimem a končí sedm hodin po minimu. Když si v tomto období nenajdeme aspoň šest až sedm hodin pro spánek, rozhazujeme si biorytmy, stáváme se unavení a neefektivní.

Ano, spousta lidí musí být v tomto čase v práci. Je-li to i váš případ, vězte, že tělo si s tím po nějakou dobu poradí, dáte-li mu šanci si odpočinout v jiném čase, ale dlouhodobě ne. Když vám to dělá problémy, hledejte si jinou práci, i kdyby měla být míň placená. Jinak vydělané peníze budete hodně neefektivně investovat do léků.

Nesoulad mezi naším spánkovým rytmem a teplotním rytmem našeho těla, může významně zvýšit naši potřebu spánku nebo naopak vyvolat nespavost a s ní spojenou únavu, nevrlost a zdravotní problémy.

Spánek není jen něco, co se dá posunout, přesunout, odložit na později či dle potřeby omezit. Je to fyzikální potřeba naší duše. Je to vlna bdění a spánku, která přináší harmonii. Jen ve spánku rosteme fyzicky i duševně.

Spánek udržuje náš imunitní systém, pomáhá zabránit vzniku infekce, vyladuje rovnováhu inzulínu a cukru v krevním oběhu, reguluje chuť k jídlu. Spíme-li méně než šest hodin denně, oslabujeme si imunitní systém, zvyšujeme riziko rakoviny, Alzheimerova, narušujeme hladinu krevního cukru, vzniká riziko kornatění a ucpaní tepen, mrtvice, srdečního selhání, depresí a sebevražd. Naše tělo nespaluje tuky ale svaly. Vypadáme starší a neatraktivní.

Muži, kteří málo spí, přicházejí o testosteron. Při nedostatku spánku potřebujeme víc k pocitu nasycení a toužíme po rychlých jednoduchých cukrech. Naše střeva obsahují více nezdravých bakterií. Zvyšuje se naše hladina kortizolu – stresového hormonu, který zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Při spánku pod čtyři hodiny počet buněk imunitního systému prudce klesá.

Zánětlivé faktory spojené se spánkovou deprivací mohou nejen ovlivnit vznik rakoviny, ale i rychlost jejího šíření a vznik metastáz. Při nedostatku spánku dochází k rychlejšímu opotřebení telomer a my pak rychleji stárneme.

Kromě teplotního rytmu ovlivňuje náš spánek také střídání světla a tmy. Pro dobrý spánek potřebujeme ideálně úplnou tmou a po probuzení dostatek světla. Čím výraznější tento rozdíl je, tím lépe. Hodně světla v noci a málo ve dne (umělé osvětlení kanceláří), není pro náš spánek dobré.

Pro kvalitní spánek je velmi důležitý hormon melatonin, i když sám o sobě nepůsobuje, že usneme. Vzestup melatoninu začíná pár hodin po soumraku. Tělo ho vytváří nejvíce v šišince převážně v naprosté tmě. Podporuje imunitní systém a potlačuje záněty. Působí proti nádorovému bujení a stárnutí. Zvyšuje produkci vitamínu D. Zvyšuje sexuální potenci, Je to silný antioxidant. Má schopnost proniknout do mitochondrií, pomáhá zabránit jejich poškození a energetickému selhání. Říká se mu i hormon mládí.

Produkcí melatoninu snižuje i přítomnost tlumeného světla. Velmi citlivý je na modré světlo. I krátké rozsvícení zářivky může jeho produkci snížit pro více než jednu noc. V průběhu noci produkce melatoninu klesá. Při úsvitu ho epifyza přestane vylučovat.

Spánek nám léky na spaní nezlepší, způsobí pouze, že rychleji usneme. Naše imunita se nezlepší, naopak riziko mnoha závažných onemocnění se jen zvýší.

Chceme-li zvýšit kvalitu našeho spánku, tak snad jen pomocí melatoninu a jiných přírodních látek jako je hořčička a rostlinné látky. Je třeba dodržovat základní principy souladu teplotního a spánkového cyklu, respektovat vliv světla a tmy na náš spánek. Spánek značně zlepšuje omezení chronického stresu, jemuž jsme denně vystaveni, a dobrá nálada (serotonin).

Příště si řekneme o souvislostech spánku a zdraví, o nichž jste zřejmě dosud neuvažovali.

## Je lucidní snění evoluční výhoda?

Markéta Jurištová

Hodně lidí vlastně neví, o čem je řeč, když se mluví o lucidních snech. Není to tak, že se ráno probudíte a řeknete si: " Hmmm, dneska se mi zdál zajímavý a hodně živý sen, úplně jako skutečnost, to byl asi ten lucidní sen, jak se o tom teď píše." Název lucidní sen je totiž trochu zavádějící, protože se vlastně nejedná o druh snu, ale o popis stavu vědomí. Tento jiný – změněný stav vědomí lze dosáhnout přirozeným způsobem, bez drog (např. LSD), právě probuzením do snu, neboli lucidním sněním.

Jsme tak nějak zvyklí na to, že jsme buď vzhůru, nebo spíme. Lucidní sen není ani jedno, ani druhé. Tento stav nastane, když si ve snu naprosto jasně uvědomíte, že to, co prožíváte, je sen. Náhle začnete vnímat snovou krajinu jinak, víte, že je pouze dočasná, a dokonce dokážete plnit i drobné úkoly, které jste si naplánovali.

Takže navenek vidíme spícího člověka, ale on vlastně nespí a pohybuje se v jiné realitě, kterou nikdo kromě něj nemůže vidět. To, že tento člověk vlastně nespí a nachází se skutečně v nějakém jiném prostoru se dá bezpečně zjistit.

"Lucidní snění existuje již tisíce let, ale vědecké důkazy o něm se objevují až od roku 1975. Postgraduální student v Anglii Keith Hearne se setkal s Alanem Worsleym, který popisoval, že si ve stavu snění uvědomuje, že sní. Hearne si položil otázku: "Jak by se to dalo dokázat?" Pak dostal nápad.

Hearne si všiml, že v běžných snech obvykle dochází k rychlému pohybu očí. Spekuloval: "Co kdybych tohoto lucidního snílka přivedl do spánkové laboratoře a požádal ho, aby osmkrát pohnul očima zleva doprava, když si vědomě začne uvědomovat, že sní?". Hearne připevnil na Worsleyho oči snímač rychlých očních pohybů, aby získal jejich záznam, a na Worsleyho tělo umístil další snímače, aby se ujistil, že dotyčný i nadále spí.

12. dubna 1975 se to v spánkové laboratoři stalo! Alan Worsley si ve snu uvědomil, že sní, a vzpomněl si na svůj úkol – osmkrát za sebou se podívat doleva a doprava, aby dal najevo, že si uvědomuje, že sní. Podařilo se mu to a tím poskytl první vědecký důkaz o lucidním snění! Ukázal, že člověk si může uvědomit snění i uvnitř snu a signalizovat své vědomí.

"Robert Waggoner, Lucid Dreaming Foundation ([www.luciddreamingfoundation.org/about-the-ldf](http://www.luciddreamingfoundation.org/about-the-ldf))

Testované osoby jsou proto žádány, aby při lucidním probuzení daly oční signály: výrazné a rychlé pohyby doprava, doleva, nahoru, dolů a doprostřed

v různém, předem dohodnutém pořadí. Tento oční pohyb se dá dobře registrovat a zaznamenávat přístrojem, kterému se říká elektrookulogram EOG (zaznamenává rozdíl potenciálů mezi elektrodami umístěnými na kůži v blízkosti očí). Samozřejmě se současně kontrolují další hodnoty, jako je mozková aktivita a svalové napětí, aby bylo průkazné, že se tělo zkoumané osoby nachází ve fyziologickém stavu spánku. Nemůžeme tedy vidět lucidní snovou realitu jiného člověka, ale můžeme objektivně určit, že se v ní zrovna nachází.

Velice zajímavý shrnující neurologický výzkum lucidního snění můžete najít na stránkách prestižního magazínu Neuroscience.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30880167/>)

Jak to tedy udělat, aby se vám podařilo lucidně snít?

Máte dvě možnosti, buď se do snu probudit, nebo už při usínání do něj vědomě vstoupit jako pozorovatel. Já používám zpravidla tu první možnost, za prvé mám pocit, že mozek potřebuje snít i normální sny a projít různými fázemi spánku a za druhé se mi zdá snadnější, si ve spánku uvědomit, že sním.

Už jen to, že teď čtete tento článek může způsobit, že se vám bude v noci něco zdát a vy si vzpomenete na můj text. Můžete se podívat na své ruce, možná zjistíte, že se vám prodlužují prsty, nebo budete mít dlouhé paže jako Saxana, zkuste projít zdí, začnete se vznášet nad podlahou, to všechno jsou znamení, že právě sníte. A máte vyhráno, máte lucidní sen, který můžete více či méně ovládat a prozkoumávat. Může trvat jen chvíli, ale i to je zážitek.

Pravděpodobnost, že ve snu dosáhnete lucidity, je vyšší při ranním zdřímnutí. Nařídte si budík zhruba o dvě hodiny dříve, než se normálně budíte, a po zazvonění se snažte znovu usnout. Zazvonění budíku vám připomene, že jste chtěli testovat realitu. Po usnutí byste měli velice rychle dosáhnout REM fáze a snových představ. Máte pak větší šanci si vzpomenout na svůj záměr a realizovat ho.

Pokud jste si ale vybrali druhý způsob a chcete se pokusit usnout lucidně přímo, doporučuji využít náhodného, nebo pravidelného nočního probuzení. Mimochodem, víte, že dříve, v předindustriální době, lidé v noci spali dvoufázově? Budili se zhruba po čtyřech hodinách a pak znovu usínali po hodinové až dvouhodinové pauze. A představte si, že se během ní bavili mimo jiné o svých snech.

Můžete si zase nastavit budík stejně jako u předcházející metody. Zvonění budíku, pokud zvuk není příliš stresující, nezabrání dalšímu usnutí. Někomu se po přerušení spánku usíná lépe, někomu hůře. Pokud jste spíše ten druhý případ a nejde vám lehce usnout,

měli byste se pokusit co nejvíce uklidnit, uvolnit postupně celé tělo a hlavně svaly v obličeji. Snažte se na nic nemyslet, nehýbat se a jen uvolněně dýchat. V usínání vám může pomoci malá lžička medu, vůně levandule nebo škraboška na spaní (nebo všechno najednou).

V knize Stephena LaBerge Lucidní snění jsem pro vás našla návod, který nápadně připomíná naše staré známé počítání oveček.

"Před pěti lety jsem objevil jednoduchou techniku k udržení vědomé pozornosti během přechodu mezi bděním a spánkem. Její podstatou je během usínání s jistou dávkou ostražitosti počítat jedna, jsem ve snu, dvě, jsem ve snu atd. Výsledkem je, že si v určitém okamžiku – řekněme "čtyřicet osm, jsem ve snu" – najednou uvědomíte, že už skutečně jste ve snu! Fráze "jsem ve snu" pomáhá zapamatovat si, co máte v úmyslu dělat, ale není nutně nezbytná. Pouhé počítání pravděpodobně stačí k udržení dostatečné pozornosti a rozeznání snových obrazů jako takových, až se objeví."

Mimochodem, podobný způsob vstupu do snu používají tibetští mnichové, říkají tomu "snová jóga".

Není to snadné a bude to nějakou dobu trvat, než se do snu skutečně probudíte. Lucidní snění je stav, kdy jste vlastně vzhůru, při vědomí, a dokážete plnit jednoduché úkoly, které jste si v bdělém stavu předsevzali. Třeba, že půjdete k nejbližší snové postavě a na něco se jí zeptáte, nebo, že se pokusíte létat. Ale nepočítejte s tím, že lucidně snít půjde pokaždé. Je zatím velice malé procento lidí, kteří jsou schopni mít lucidní sny několikrát do měsíce.

Několik prvních úspěšných testů reality je často provázeno tak velkým emočním zážitkem a radostí, že se pak člověk zpravidla rychle vzbudí a první lucidní sen si nestačí užít. To ale nevádí, protože se vám to jistě podaří znovu. Je ale potřeba hodně vnitřního klidu a trpělivosti.

## Óda na cholin

Podle posledních neurologických výzkumů lucidního snění se vědci domnívají, že k dosažení lucidity ve snu je důležitý nácvik (tréning paměti, aby si mozek ve snu "vzpomněl" na záměr probudit se) doplněný látkami působícími na cholinergní systém v mozku, kde hraje hlavní roli neurotransmitter acetylcholin. Tento mozkový přenašeč se v těle "přetváří" z cholinu. Nedostatek acetylcholinu vědci spojují se vznikem Alzheimerovy choroby a jiných psychiatrických onemocnění provázených poruchami paměti. Cholin tedy příznivě působí na paměť. Víme také, že emulguje tuky pomáhá tedy zabraňovat rozvoji arteriosklerózy (ucpání cév tuky) a s tím souvisejícímu vzniku srdečně-cévních onemocnění.

"Některé studie poukazují na to, že užívání cholinu jako doplňku léčby různých jaterních onemocnění pomáhá v ochraně jater před poškozením různými negativními vlivy (alkoholem, toxiny, léky apod.). Nedostatečný příjem cholinu v potravě se může projevit poruchami paměti a zhoršením svalové koordinace. Dlouhodobý nedostatek také může způsobit zvýšené ukládání lipidů v játrech. Prvními varovnými symptomy nedostatku může být zhoršená schopnost soustředění, zapomnětlivost nebo bolesti hlavy. Při běžné stravě je však nedostatek cholinu nepravděpodobný." PharmDr. Tomáš Arndt

Mimochodem, už v roce 2004 americký vědec Scott Swartzwelder z Duke University Medical Center tvrdil, na základě pokusu s krysami, že pokud nastávající matky zvýší přísun cholinu, jejich děti budou premianti.

"Březí krysy, jimž byl v závěru březosti po šest dní podáván ve velkém množství cholin, přivedly na svět potomky, kteří se lépe učili novým věcem a lépe si pamatovali. Tím se potvrdily výsledky podobných experimentů z minulosti. Swartzwelder šel ale dál a pátral po tom, co cholin u mláďat vlastně vyvolává. "Jsme první, kdo prokázal, že takto podávaný cholin mění u mláďat anatomii a fyziologii mozku," říká Swartzwelder. "U pokusných potkanů jsme přitom nepozorovali žádné negativní vedlejší účinky." Vědci podrobili zevrubným prověrkám především neurony v hipokampu, který je oblastí mozku kritickou pro učení novým věcem. Neurony v hipokampu potkanů narozeným matkám "cpaným" cholinem mají podstatně vyšší schopnost vysílání elektrických stimulů a vysílají je bez zbytečného prodlení. Jsou k tomu vybaveny větším počtem "komunikačních výběžků" - dendritů Tyto neurony byly také větší než neurony zvířat narozených matkám, které cholin nedostávaly.

Pozorovaný efekt se pohyboval kolem 20 až 25 %." Prof. Ing. Jaroslav Petr, Dr. Sc, český biolog, bioetik a popularizátor vědy.

Cholin si můžete dopřát jako doplněk stravy v tabletách, farmaceutickému průmyslu se meze nekladou, ale myslím si, že lepší je zvýšit spotřebu potravin které ho obsahují. Jsou to především vaječné žloutky, hovězí játra, luštěniny, burské oříšky, losos, brokolice a růžičková kapusta. Myslete ale také na to, že cholinu moc neprospívá tepelná úprava, takže tyto potraviny nejlépe syrové, nebo lehce spařené či vařené.

K čemu vlastně člověku je, že se dokáže probudit a dostat se do stavu lucidního snění?

Myslím si, že odpověď na tuto otázku má dvě roviny. První je subjektivní zážitek z pobytu v jiném



prostředí, v jiné realitě. V této realitě se můžete pohybovat, mluvit se snovými postavami, můžete porušovat přírodní zákony a třeba létat nebo procházet zdí. Zážitek to bývá zpravidla krátký, ale velice silný, vzbuzuje pozitivní (alespoň u mě) emoce, a protože si jej člověk pamatuje, přemýšlí o něm v bdělé realitě. Dochází zde také k určité sebereflexi, k souznění, nebo dialogu se sebou samým. Dokonce si trůfám i tvrdit, že v lucidních snech komunikujete s prostorem nevědomí a tím se otvírají opravdu velké možnosti nejen v oblastech rozvoje osobnosti (především duchovní), ale třeba i v léčitelství.

Druhá rovina lucidního snu je neurologicko-psychologická. Mozek si v tomto stavu vytváří nová

neuronová spojení – takzvaně to člověku v hlavě "lítá trochu jinak". Z již provedených psychologických výzkumů vyplývá, že lucidně snící lidé jsou kreativnější než ostatní, nacházejí rychle nová řešení, a spíše než by se přizpůsobili okolí, přetvářejí ho. Také se zjistilo, že pro lucidní snílky je snazší v záplavě informací "vyzobnout" to podstatné a důležité.

*Takže to vypadá, že umět lucidně snít by mohla být opravdu evoluční výhoda.*



(Obrázek: Markéta Jurištová a AI)

# PRVNÍ PSYCHONAUT

## První záchranná mise bez těla

### Sci-fi povídka (psycho-fantasy)

Rostislav Szeruda

#### 18. Rozloučení s profesorem

Člověk by čekal, že když se má vydat do vesmíru, bude cítit nějaké radostné očekávání smíšené se strachem. Srdce začne tlouct rychleji. Pak se ozve odpovídání, zaduní motory, obrovské přetížení ho přitlačí do sedadla a nakonec bude moci říct něco jako: „Nu, pojechali!“ V mém případě se žádná sláva ani radostné očekávání nekonalo.

„Můžeme?“ zeptal se profesor. Měl jsem pocit, že se v něm ještě stále vaří krev po tom, co jsem mu včera řekl.

„Ano,“ potvrdila doktorka.

„Cvak,“ byl jsem venku. Rozepnul jsem se, jak balón zasažený inflací, abych zase opustil Zemi, ale má vůle mě vrátila zpět. Nebyla to ale krásná doktorka, kvůli které jsem se vrátil. Nějak jsem cítil potřebu rozloučit se s drahým panem profesorem. Seděl na kolečkové židli u svého počítače a důležitě studoval nějaká čísla a grafy, které se mu míhaly na monitoru. Usrkával přitom horkou kávu, z které se kouřilo.

„Uvidíme, za jak dlouho se sonda ozve, že má pasažéra,“ promluvil spíše sám k sobě profesor.

„Jak dlouho mu bude trvat cesta?“ zeptala se doktorka.

„V podstatě je tam schopen dorazit v okamžiku. Duše je kvantová struktura, která se v této oblasti prostoru prostě svine – zmizí a pak se rozvine v jiné části prostoru. Mozek S02 na sondě je na něj naladěn. Jen ho do sebe vtáhne a pak s ní bude spojen tak dlouho, dokud nenavede sondu na Malou Calypso a neočeše jí vlasy.“

„A co když to neudělá? Co když se vydá na druhou stranu?“

„Máte blbé otázky!“ rozzlobil se profesor. „Je to zbabělec, který chce žít. Bojí se smrti a neznáma, které je s ní spojeno. Navíc je to trouba, který se bude snažit zachránit lidstvo. To je možná pro něj trochu abstraktní, ale určitě se bude snažit zachránit vás. Proč myslíte, že jsem si vybral vás za spolupracovnici. Pro váš doktorát z psychologie?! To může mít dnes každý trouba,“ ušklíbl se a pohlédl na ni pohledem, který jasně říkal, že její intelekt je mu ukradený, ale za to je si vědom jejich fyzických předností.

„To nemyslíte vážně?“ užasla doktorka. Do této chvíle si myslela, že se k této zajímavé práci dostala díky své pílí, schopnostem a oddanosti věci. Posledních pár dnů, ale prožívala kruté vystřízlivění. Ten starý páprda si ji vybral jen proto, že se mu jako žena líbila, že měla zřejmě ten nejhezčí zadeček ze všech uchazečů.

„Nejsem s vámi spokojen!“ udeřil na ni profesor. „Moc si o sobě myslíte! Pokud si chcete tuto práci udržet, budete se muset mnohem více snažit! Musíte mi ukázat, jak dokážete být vděčná, že tu můžete pracovat...“ přešel z výhrůzek do úlisného úsměvu.

„Zapomeňte na to!“ vyjekla doktorka. „Dávám výpověď!“

„To nebude tak lehké, holčičko,“ chystal se Yamamoto vzteky bez sebe vstát. Co si to ta ženská dovoluje vůči jeho vážené osobě? V té chvíli mu ale mráz proběhl po zádech. Doslova. Něco odebralo energii částicím vzduchu kolem něho. Jako by ho objalo něco chladného jako smrt. Byl jsem to já...

Příroda nemá ráda nerovnováhu. Proto tam, kde energie zmizela, musela nová z okolí přijít. Vzduch kolem profesora zavířil. Jeho pracovní stůl poskočil a horká káva se vylila do jeho ctěného klína. Profesor zařval jako raněný tur. Vyskočil, jako by ho uštknul had do míst, kde by si to nikdo nikdy nepřál. Zlomyslná polička s klávesnicí jako by oživila a chtěla utéct ze svých kolejniček, vyrazila vpřed a dokonala dílo zkázy na místech, kde se ještě kouřilo od horké kávy. Profesor se zaúpěním přešel do předklonu a pak ztěžka dopadl zpět do míst, kde se ještě před chvílí nacházela jeho židlička, a celkem nedůstojně plácl sebou o zem.

Doktorka Robinsonová na chvíli strnula překvapením a pak se začala smát. Smála se od srdce. Najednou měla příjemný pocit, že tu není sama, že zde má neviditelného přítele. Zdálo se jí, že se jí někdo zlehka dotknul a pak se ten pocit rozplynul. Profesor měl pravdu, možná jsem opravdu chtěl zachránit lidstvo skryté v osobě krásné doktorky.

Poslední věc. Uvědomil jsem si, že musím osvobodit Ghora. Dlužil jsem mu to. V Mozku L03 se zajiskřilo. Elektromagnetické pole, jež tam do této chvíle drželo neviditelnou bytost, zmizelo. Tím jsem efektivně využil čas, než došlo k navázání spojení s Mozkem S02. Byl jsem spokojen. Nějaká síla mě strhla do prostoru. Vydal jsem se na cestu...

Pokračování příště.

Podle knihy: [První psychonaut](#).



(Ilustrace: Petr Vyoral)

# RYTÍŘI SLAVELONU

## Spící princ – pohádka

Rostislav Szeruda

### 15. Drak před branami

Následujících několik dnů se nic zvláštního nedělo. Barona Teodora utěšovala jeho žena a král se raději kontaktu se svým rádčem i s kýmkoliv jiným vyhýbal a zůstával uzavřený ve svých komnatách. Hrabě Vilém se dál dvořil princezně Abigail. Vypadal velmi spokojený sám se sebou i s vývojem situace a nezdálo se, že by se snad něčeho nebo někoho bál. Nebylo také čeho se bát. Na hradě už nestrašilo.

Klid však netrval dlouho. Brzy na to se po celé zemi roznesla děsivá zpráva. V kopcích na hranicích země se objevil hrozný drak a šířil hrůzu a zkázu po okolních vesnicích. Den za dnem se víc a víc přibližoval k hradu. Bylo zapotřebí mobilizovat obranu. Kdyby měl král více času, obeslal by šlechtu po celé zemi a shromáždil velké vojsko. Nyní se musel spokojit pouze s hradní posádkou.

Král byl zdrcen ztrátou svého jediného syna a neměl sílu s drakem bojovat. Kníže Vladislav pochopil, že konečně nadešla jeho chvíle. Navrhl tedy králi a královské radě, že z důvodu ohrožení země je třeba stanovit nového následníka trůnu, jímž by se měl stát jeho syn Vilém. Ten pak povede královny vojáky do boje proti drakovi. Královská rada vystrašená bestii přibližující se k hradu souhlasila, až na barona Teodora, a přednesla návrh králi jako jediné možné řešení současné situace. Unavený král, po chvíli zvažování, souhlasil. Nebylo jiné cesty.

„Milý Teodore,“ pozvala si královna barona na osobní pohovor. „Tak tady máme hrozného draka z aragonských hor, který by si přál dostat princeznu Abigail.“

„Vy víte, Veličenstvo, co je ten drak zač?“ podivil se Teodor. Jen on a princ věděli, odkud ten drak pochází a co má v úmyslu.

„Ano. Můj syn mi o něm řekl,“ pravila královna s úsměvem.

„Ale jak je to...?“ nechápal Teodor.

„Možné?“ doplnil ho známý hlas, který se ozval zpoza závěsu za jeho zády. Teodor se prudce otočil a spatřil prince živého a zdravého. Stál dokonce na vlastních nohou. Pouze v obličejí byl ještě trochu pobledlý.

„Princ za mnou přicházel ve snech. Promlouval ke mně tak dlouho, až jsem začala věřit, že je opravdu naživu. Svěřila jsem se sice se svými sny manželovi, ale ten mi nevěřil a odmítl se o této možnosti vůbec

bavit. Tajně jsem proto zašla navštívit Richarda sama. Opravdu byl živý a mluvil se mnou. Byla jsem šťastná. Řekl mi, co se stalo, jak mu pomáháš i jaká hrozba visí nad naší zemí.“

„Já jsem ale viděl, jak princovo tělo bylo zazděno v hrobce,“ stále nechápal Teodor.

„To byl nápad knížete Vladislava. Navštívil krále a přesvědčil ho, že princova duše nemá klid, a proto by jeho tělo mělo být uloženo do královské hrobky a zazděno, aby odpočívalo v pokoji. Můj muž dal na jeho naléhání a souhlasil. Nechala jsem proto narychlo vyrobit voskovou masku princova obličeje. Pak jsem ho se svou komornou zašla jakoby naposled navštívit. Princovo tělo jsme vyměnily za panáka v jeho oblečení, vycpaného starými hadry. Panákovi jsme nasadili masku a pak ho mí sluhové přenesli z hradní kaple do hrobky. Princ zatím čekal schovaný v hradní kapli, než bude moci tajně přejít do mých komnat.“

„A proč jste mi to neřekla, Veličenstvo? To nemám vaši důvěru?“ zlobil se Teodor.

„Promiň, ale aby se naše lest povedla, nemohli jsme ti to říci. Potřebovali jsme, aby kníže Vladislav viděl tvoje zoufalství a naši lsti uvěřil,“ vysvětlila mu královna.

„Tak vám pěkně děkuji,“ řekl ironicky Teodor, ale byl rád, že je princ naživu a pro tuto chvíli v bezpečí. „Nyní můžeme jít za králem. Až uvidí, že princ je opravdu naživu, nechá knížete Vladislava a jeho syna uvěznit a potrestat podle práva.“

„Myslím, že to nebude tak lehké,“ řekla královna. „Krátce poté, co ustanovil hraběte Viléma dědicem trůnu a knížete Vladislava pověřil správou hradu a země, můj muž, neznámo kam, narychlo odjel. Sama nevím kam.“

„Tak to tedy musí princ zůstat ještě nějakou dobu ukrytý,“ poznamenal mrzutě Teodor. „Kníže Vladislav je nyní pánem hradu. Kdyby označil Richarda za podvodníka, který se za prince pouze vydává, kdoví, jak by to dopadlo. Mnoho mužů si také zlatem a penězi zavázal.“

„Máš pravdu,“ připustil princ. „Kdybych se teď objevil, vyvolalo by to bratrovražednou válku. Musíme nyní své síly soustředit na draka a já ještě nemám dost síly, abych usedl na koně, natož abych velel našim vojákům.“

„Necháme tedy hraběte Viléma vyrazit na draka?“ zeptala se královna.

„Nic jiného nám nezbývá,“ řekl Teodor. „Třeba ho drak sežere a bude klid.“

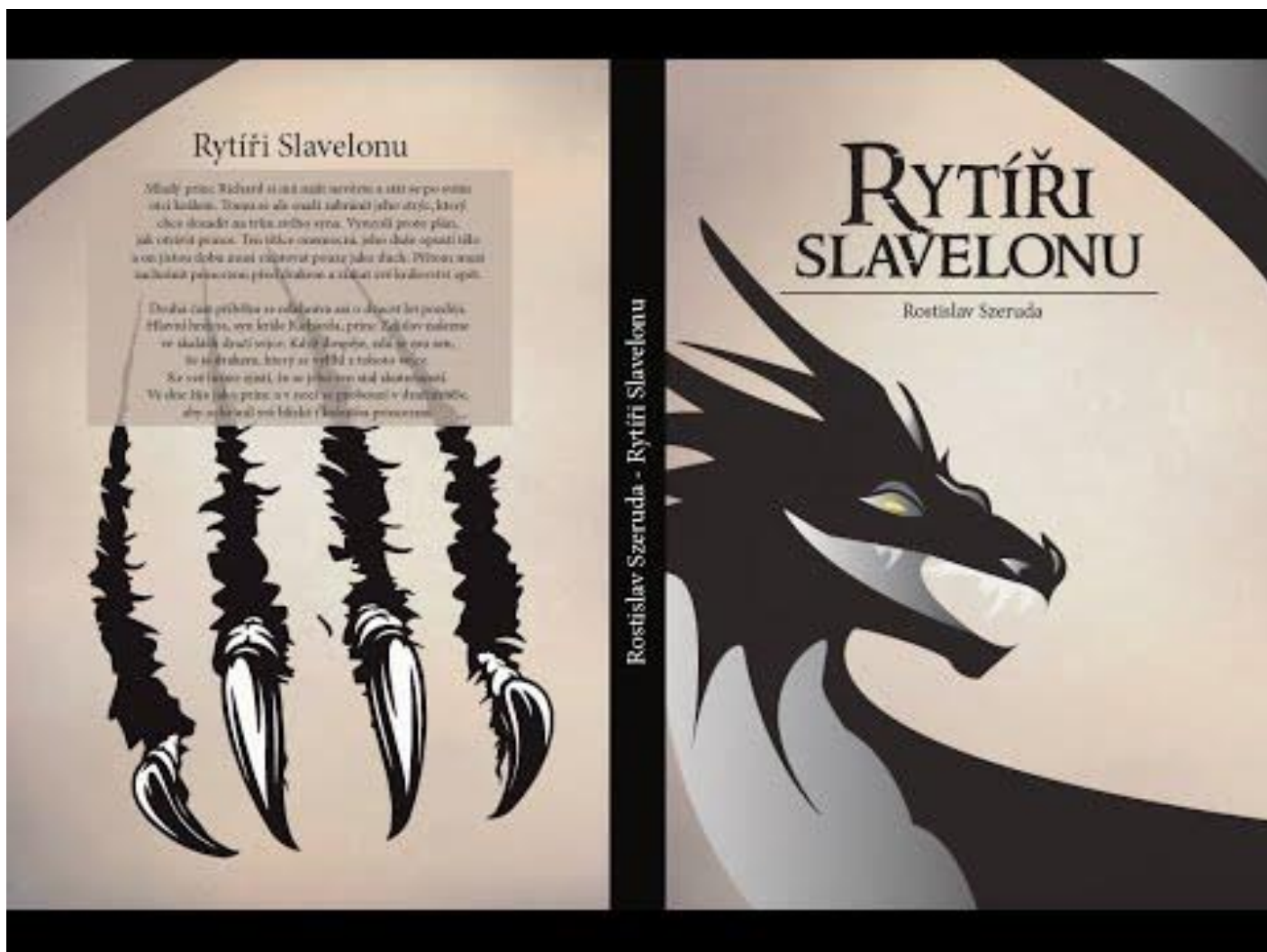
„To by sice nevadilo, ale náš problém by to nijak nevyřešilo. Maximálně bychom získali den k dobru, než by drak Viléma strávil,“ usmál se Richard. „Budu mu muset pomoci.“

„Co však budeme dělat, když Vilém draka přemůže? Nestane se z něj národní hrdina? Nebude chtít princeznu, půlku Aragonu a celé toto království k tomu?“ zamračil se Teodor.

Pokračování příště.

Podle knihy: [Rytíři Slavelonu](#)

Ilustrace: Václav Ráž



(Trailer k první části knihy Rytíři Slavelonu – Spící princ)

# PORADNA

Markéta Jurištová

## Snová terapie – terapie snem

Moje poradna je jiná, než na jaké jste možná zvyklí. Terapeutem totiž nejsem já, ale vaše nevědomí, které vám terapii poskytuje bezplatně a pravidelně každou noc. Bez této terapie byste dokonce ani dlouho nepřežili. Tak moc je důležitá. Já vám mohu pomoci identifikovat pravděpodobné příčiny konkrétní snové terapie (proč se vám zdá právě to, co se vám zdá), její význam a můžeme se společně pokusit ještě více optimalizovat její působení. (jednoduše, jak využít to, co se vám sen snaží říct... a že se někdy snaží).

Pokud se tedy chcete dozvědět něco více o svých snech, můžete se svěřit mé poradně. Pošlete mi popis děje v konkrétním snu, či snech, nejlepší je zapisovat si je v sérii (několik snů s daty, kdy se vám zdály), ideální je samozřejmě snový deník. Popište také své emoce po probuzení, nakreslete případně obrázek (obrázky). Pokuste se zformulovat své vlastní vysvětlení, ale nenuťte se do něj. Jste pouze zvědaví, co vaše sny znamenají, chcete se naučit jim porozumět, nebo vás něco trápí?

Ukázky analýz můžete najít na stránkách webového magazínu [aboutdreams.cz](http://aboutdreams.cz). Tyto analýzy nejsou ale přepisem komunikace. S každým jednotlivcem individuálně jeho sen rozebírám a své závěry konfrontuji, protože snící sám je vlastně dešifrovacím klíčem.

Pokud se rozhodnete využít mé poradny, pište na emailovou adresu: [poradna@aboutdreams.cz](mailto:poradna@aboutdreams.cz)

## Závěrem

Jestli vás tento časopis zaujal a rádi byste s námi spolupracovali, podělili se o vaše postřehy, názory, zkušenosti či neobvyklé zážitky, neváhejte nás kontaktovat na mailové adrese:

[rostislav@aboutdreams.cz](mailto:rostislav@aboutdreams.cz)

[marketa@aboutdreams.cz](mailto:marketa@aboutdreams.cz)

Najdete nás také na:

<https://www.szerudashop.cz/> (e-shop, blog)

<https://www.facebook.com/R.Szeruda/>

<https://www.facebook.com/groups/kvantovaduse>

<https://www.instagram.com/lucidnisen/?hl=en>

<https://www.aboutdreams.cz/>

Pokud vás nějaké téma z našeho časopisu zaujalo, můžete nám napsat a my se pokusíme odpovědět na váš dotaz v nějakém z dalších čísel. Bude-li váš dotaz více

osobní a nebudete chtít, abychom vám odpověděli skrze časopis, napište nám a můžeme si domluvit konzultaci on-line.

Chcete-li nám poslat nějaký osobní příspěvek na uveřejnění, prosím, udělejte to. Příspěvek posoudíme a pokud se bude hodit do našeho časopisu, rádi ho uveřejníme.

Máte-li zájem se podílet na přípravě časopisu, napište nám a můžeme navázat spolupráci.

Můžete se s námi také spojit, budete-li mít zájem inzerovat nějakou vaši službu či produkt v našem časopise.

Tento časopis nabízíme svým čtenářům ke stažení zdarma. Přesto, aby tento časopis mohl vycházet, je pro nás důležitá vaše podpora, a to i finanční.

Jak nás můžete podpořit?

1. Platbou 57 Kč nebo 157 Kč na QR kódy:



QR platba  
57 Kč



QR platba  
157 Kč

2. Kupte si nějakou z e-knih z e-shopu [www.szerudashop.cz](http://www.szerudashop.cz).

Doufám, že budeme schopni postupně zvyšovat kvalitu tohoto časopisu a poskytovat vám, našim čtenářům zajímavé a užitečné informace.

Předchozí čísla časopisu naleznete zde:

