

patřící obci Osek. Práce všech členů byla týmová a jen částečně lze rozdělit jednotlivé realizace. Mobilní stezky, kam patří stojany se stříškami, lavička, můsteky, ukazatele a fyzická příprava trasy, stejně tak kácení dřevin a další úpravy měl pod křídly ornitolog Pavel Kverek. Také sestavil text o nejstarším slavíkovi v naší republice, který je na informační tabuli číslo tři. Jeho dílem je také též kompletní obsah tabule číslo čtyři. Ta se věnuje ornitologii jako celku. Je autorem i mnoha publikovaných snímků.

Pavla Bartíková, která v současné době

spolu s Lenkou Hejnovou vede dětský dobrodružný Přírodovědný kroužek, měla na starost nejen návrhy a obsahové naplnění panelů, kresby a texty, ale také herní prvky s otázkami pro děti včetně návrhu pracovního listu. „Zajišťovala jsem mimo jiné koordinaci a komunikaci mezi členy týmu, kontakt s grafikem panem Horákem a interaktivní prvky. Zkušenost to pro mě byla velmi zajímavá, baví mě práce s přírodou, s koťeny, s dětmi. Získala jsem také řadu zkušeností, například jak pracovat v týmu,“ upřesňuje svoji roli v dokončeném projektu Bartíková.

Lenka Hejnová mimo jiné vytvořila text o labuti umístěný na třetí informační tabuli a taktéž povídání o brhlíkovi. To se nachází již v druhé části naučné stezky na tabuli číslo pět. Podílela se také na návrzích a mapách trasy. „Obě dvě jsme také s dětmi z Přírodovědného kroužku několikrát šly po trase, tehdy ještě budoucí naučné stezky, sbírat odpad. Naplnily jsme celkem dvě multikáry,“ dodává Bartíková.

Popřejme nové stezce, aby byla i v budoucnu hojně navštěvovaná a unikla pozornosti vandálů.

Zuzana Zemanová

## Hormonální jógová terapie pro ženy v Dolním Bousově

S hormonální jógovou terapií pro ženy dle Dinah Rodrigues jsem se poprvé setkala před více jak třemi lety. Ač jsem sama lektorkou jógy pro děti i dospělé, neměla jsem tušení, o co vlastně jde. Moje kamarádka v tu dobu řešila problémy se štítnou žlázou a přihlásila se na kurz hormonální jógy. Po absolvování byla nadšená, jak tato metoda funguje. Vyhledala jsem si tedy informace a přihlásila se na kurz k certifikované lektorce. I já byla nadšená. Následovalo osobní setkání s autorkou této terapie – paní Dinah Rodrigues, která vloni poprvé navštívila Prahu. Toto setkání se mi stalo osudným. Když jsem na vlastní oči viděla, jak vitální, energická a krásná dáma Dinah Rodrigues je, bylo rozhodnuto. Stanu se certifikovanou lektorkou této terapie a budu předávat tuto úžasnou metodu ostatním ženám. Nutno podotknout, že Dinah je 90 let! Stále cvičí, cestuje po světě, organizuje přednášky a školí budoucí lektory. A jak sama prohlásila: „Je mi teprve 90 let, mám před sebou ještě spoustu plánů“.

Dinah Rodrigues pochází z Brazílie a józe se věnuje více jak 50 let. Vystudovala psychologii, nicméně ve světě je známá především jako jógová lektorka a terapeutka. Sestavu HJT vytvořila téměř 20 let, vše konzultovala s uznávanými jógovými učiteli, ale také lékaři a fyzioterapeuty. Je zastáncem propojení klasické a alternativní medicíny a zkušeně Ekaře klasické medicíny velmi uznává. I to byl důvod, aby proběhla v Brazílii vědecká analýza jejich postupů. Byly vybrány ženy se zdravotní



mi problémy spojenými s hormonální nerovnováhou a ty začaly cvičit sestavu HJT. Ještě předtím jim byly odebrány vzorky krve (kvůli změně hormonální hladiny) a vyplnily dotazníky, ve kterých uvedly diagnózu včetně intenzity symptomů. Výsledky této analýzy byly skvělé – u 100 % účastnic došlo po 3 – 4 měsících pravidelného cvičení sestavy HJT k vymizení symptomů bez užívání léků. Hladina ženských hormonů vzrostla průměrně o 154 %! Sestava harmonizuje hormonální systém – tzv., že tedy i u žen, které měly hladinu ženských hormonů vyšší, než je standardem, došlo k optimálnímu nastavení.

A co tedy přesně HJT je? Jedná se o dynamickou sestavu jógových cviků,

které jsou doplněné o intenzivní dechové techniky a techniky k přesouvání a usměrňování energie. Cvičení aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí, které produkují hormony. Sestava působí na ženské tělo komplexně – na úrovni fyzické, emoční, mentální a duchovní.

### HJT pomáhá při následujících problémech:

- ▶ Menopauza, předčasná menopauza
- ▶ Cysty na vaječnicích
- ▶ PMS (premenstruační syndrom)
- ▶ Polycystické vaječnické (symptomy – nadměrné ochlupení, akné, přibývání na váze, neplodnost)
- ▶ Ztráta menstruační a ovulační

- ▶ Bolestivá menstruace
- ▶ Neplodnost (způsobená hormonální nerovnováhou)
- ▶ Deprese, emocionální nestabilita
- ▶ Zhoršení paměti (způsobené nízkou hladinou hormonů)
- ▶ Ztráta libida
- ▶ Inkontinence
- ▶ Osteoporóza
- ▶ Syndrom karpálního tunelu
- ▶ Hypofunkce štítné žlázy

- ▶ Nespavost
- ▶ Návaly horka
- ▶ Padání vlasů, lámavé nehty, akné a suchá pleť a při dalších problémech způsobených hormonální nerovnováhou. Hormonální jógová terapie podporuje plodnost, posiluje imunitu a omlazuje tělo.

Během podzimu plánuji víkendový kurz v Dolním Bousově. Během kurzu Vás naučím celou sestavu, kterou pak cvičíte již doma. Jelikož jedním z častých faktorů, které snižují hladinu ženských hormonů

estrogena a progesteronu, je i stres, naučím Vás také antistresové cviky a techniky. Cviky sestavy jsou jednoduché a mohou je cvičit i ženy, které nemají žádnou zkušenost s jógou. Tato terapie je také doporučována všem ženám od 35 let jako prevence.

Je to takový „zážrak“, který musíte vyzkoušet sami na sobě - věřím, že nebudete litovat. Termín kurzu bude včas oznámen.

Těším se na Vás!

*Sírka Páková  
certifikovaná lektorka HJT*