Pripomenutie

Vzhľadom na pandémiu CoV v SR a na základe nariadení Krízového štábu SR žiadame všetkých našich inštruktorov a cvičencov, aby v prípade:

1. že **prejavujú známky nachladenia či chrípky, majú kašeľ alebo zvýšenú teplotu**, **boli v domácej 14 dňovej karanténe** do uzdravenia a v prípade potreby aby telefonicky kontaktovali svojho lekára Pozrite aj napr. https://www.lidovky.cz/relax/veda/velky-manual-ke-koronaviru-od-expertu-z-bulovky-co-vime-proc-jsme-v-karantene-a-jak-se-ochranit.A200317_155409_ln_domov_ele? .
   V domácnosti je dobre filtrovať vzduch aj vodu. Pri eventuálnom pohybe vonku je potrebné mať rúška aj rukavice. Nezabudnite na dezinfekciu kľučiek alebo iných častí domácnosti, ktorých sa môžu dotýkať aj iní. Rúška perte aj žehlite. Ruky si často umývajte.
   a. Vhodným spôsobom podpory liečby akejkoľvek viróznej infekcie dýchacích ciest je napr. použitie (najlepšie v oleji) riedeného oreganového esenciálneho oleja (www.oreganovyolej.eu.) a/alebo UMCKALOABO - Kaloba (lekárne Benu) ale aj *Veľkých švédskych kvapiek* (https://www.hanus.sk/eshop/galenicke-pripravky/svedske-kvapky-250ml) ale tie najlepšie sú z Apotheke zum Rothen Krebs KG, Hoher Markt 1, 1010 Wien
   b. Drahým, ale veľmi užitočným doplnkom je aj „Purtier placenta“ (pozri https://purtierstore.com/product/purtier-placenta-sixth-edition/)
   c. Vždy pomôže aj néti (výplach nosa) a kloktanie so slanou vodou
   d. Viacero štúdií uvádza, že **meditácia** ako aj pranajama je významným faktorom nielen prevencie ale aj podpory liečby ochorenia.
   e. V prípade akútnych ochorení pranajama je obtiažna, ale meditácia je možná.
      a. Najjednoduchšou meditáciou sú
         i. adžapa džapa (sledovanie zvuku vytváraného pri výdychu a nádychu),
         ii. Uvoľnenie sa z akýchkoľvek myšlienok
            1. Antar mauna (stav bez napojenia sa na akúkoľvek myšlienku, ktorá sa tam objaví – vnútorné ticho)
            2. Čittákáš dhárana (tu uvedomenie si vnútorného priestoru mysle bez napojenie sa na myšlienkové procesy, ktoré sa tam vyskytnú).
         iii. Meditácia za hlasitého či mentálneho opakovania mantry (napr. ÓM).
2. Ďalej žiaľ v zmysle rozhodnutia krízového štábu SR, SPJ naďalej **nemôže** poskytovať cvičebný program do ukončenia zákazu.
   a. **Zakázané sú aj „skupinové“** podujatia**,** pričom skupina je tu viac ako 1 človek**.**
   b. Budeme mať snahu pre cvičencov pripravovať lekcie na youtube (info zsemsey@netkosice.sk).

v.3.1.
30.3.2020

Vedenie SPJ