

KLUB MAMINEK V BŘEZNICI



NAŠE DĚDINY - zpravodaj obcí Bohuslavice, Březnice a Salaš. * Vydává Římskokatolická farnost Březnice, Březnice 14, 760 01 Zlín. * Své příspěvky můžete vložit do poštovní schránky farního úřadu v Březnici, poslat elektronickou poštou na adresu: nase.dediny@volny.cz nebo předat členům redakční rady. * Redakce si vyhrazuje právo na úpravu a krácení rukopisů, při výběru dává přednost textům stručným. * Nevyžádané příspěvky se nevracejí.

* Zpravodaj je vydáván za podpory Obce Březnice a Obce Bohuslavice.

* Určeno pro vnitřní potřebu farnosti. * Uzávěrka čísla: 10.4.2019.

DUBEN 2019

ROČNÍK XVIII. ČÍSLO 4

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

VELIKONOČNÍ

Nakreslit kvítka na skořápky

vajíčkům ve všech ošatkách,

od jara, co už se chytlo dráčky,

a tiše pak žasnout ááách!

At' radost je poselstvím svátků,

a za vzkříšení díky, Pane,

jak jen to všechno říci v krátku?

Velikonoce budiž požehnané.



Foto a ukázka práce J. Švajdové

ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Výlet pro seniory

Obec Březnice zve všechny dříve narozené na AUTOBUSOVÝ VÝLET - s překvapením. Akce se uskuteční ve čtvrtek 6.6.2019 dopoledne. Start v 9:00 hod. z točny, dále pak bude autobus zastavovat na všech zastávkách v obci: Filip 9:05, rozcestí 9:10, Kovárna 9:10, pálenice 9:15 hod.

Hudební odpoledne pro seniory - pozvánka obce Březnice

Obec Březnice zve všechny aktivní dříve narozené občany na HUDEBNÍ ODPOLEDNE PRO SENIORY v pátek 17.05.2019 od 15 do 20 hod. v sále obecního domu (vedle pohostinství).

Obec Březnice si Vás dovoluje pozvat na pietní akt: Uctění památky obětí II. sv. války, který se koná ve středu 8.5.2019 ve 13:00 hod. před kostelem.

Na zpravodaj Naše dědiny jste darovali - v Salaši: 100 Kč, v Březnici: 500 Kč, v Bohuslavicích: obchod Hruška 150,- Kč, pokladnička kaple 650,- Kč, soukromý dárcce 500,- Kč. Děkujeme.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 15.5.2019.



Pozvánka na VIII. ročník koštu slivovice a domácích klobás v Březnici



*v sobotu 4. května 2019 v 18 hod. v Obecním sále v Březnici
s večerní taneční zábavou*

PROGRAM KOŠTU:

14:00 hod. začátek hodnocení slivovice a klobás porotami
18:00 hod. začátek koštu pro veřejnost
19:00 - 20:00 hod. vyhlášení výsledků a následuje volná zábava
spojená s degustací vzorků

Důležité informace:

- Vzorky můžete nosit již v týdnu před zahájením akce do kanceláře na OÚ v Březnici.
- Vzorky poskytnuté ke koštu musí být řádně označeny jmenovkou majitele.
- Množství slivovice na košt: 0,5 litru.
- Množství klobás na košt: 3 páry.
- Porota na slivovici zasedá od 14:00 hodin, porota na klobásy od 16:00 hodin.
- Začátek koštu pro veřejnost je v 18:00, vyhlášení výsledků po 19. hod. a po vyhlášení výsledků následuje volná zábava spojená s degustací vzorků.
- Vstupné dobrovolné.
- Na této akci bude pořizována fotodokumentace, která poté může být zveřejněna na webových stránkách obce, ve vysílání infokanálu obecní kabelové TV, ve fotogalerii na serveru: obec-breznice.rajce.idnes.cz nebo v časopise Naše dědiny za účelem prezentace akce. Za fotografie pořizené jinými osobami nenesou pořadatelé odpovědnost.

Srdečně všechny zveme a těšíme se na účast nejen soutěžících, ale i Vás, kteří se přijdete dobře pobavit.

Milí čtenáři Našich dědin, v dubnovém a velikonočním čísle se opět dovíte mnoho nového o tom, co bylo, o tom, co bude i o tom, co je.

Úvodník začnu zprávou o tom, co bude:

Začátkem května se podél staré družstevní cesty, někdy nazývané „dálnice“, která spojuje obec Březnici s obcí Bohuslavice u Zlína, objeví dva obrázky. Četným procházkářům, pejskařům, cyklistům či běžcům tak budou moci zpříjemnit jejich cestu. Mohou se u nich zastavit, zamyslet, pomodlit nebo jdou-li s někým, si popovídat. Jeden obrázek bude umístěn v katastru Březnice nad Trňákovým a bude na něm zobrazeno Čtrnáct svatých pomocníků, druhý najdeme v katastru Bohuslavice asi 100 metrů po vjezdu na družstevní cestu z hlavní silnice. Na tomto obrázku bude vyobrazena Panna Maria Hostýnská. Více se dočtete uvnitř tohoto čísla.

Přeji všem milostiplné Velikonoce a zároveň vás zvu na požehnání těchto obrázků, které se uskuteční 28. dubna v Březnici a 5. května v Bohuslavicích.



P. Václav Fojtík

Duchovní obnovy v Březnici 13. v měsíci

Opět po půl roce budou zahájeny společné duchovní obnovy ve dnech zjevení Panny Marie ve Fatimě, tedy od května do října vždy třináctého v měsíci s **tímto** programem:

8:00-17:00 pozvání k tiché adoraci

17:00 modlitba růžence

18:00 mše svatá

19:00 svědectví

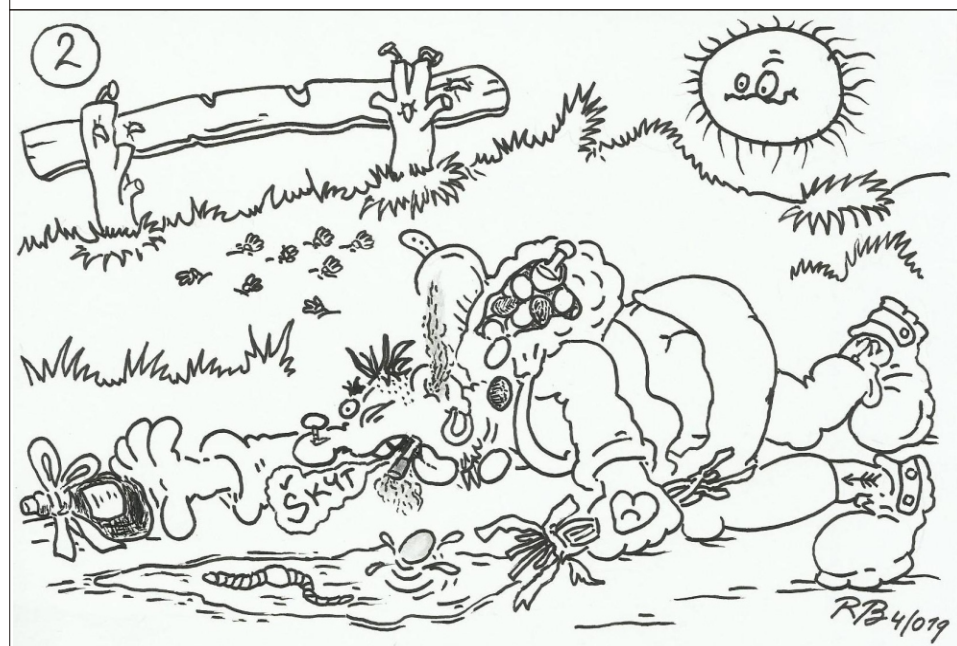
P. Václav Fojtík



RANNÍ PTÁČE



ODPOLEDŇA SA DÁL DOPLAZÍ



POZVÁNKY DO NAŠICH DĚDIN

27. 4. 2019
POŘÁDÁ SRPŠ
PŘI ZŠ A MŠ BŘEZNICE

SBĚR STARÉHO ŽELEZA

VEŠKERÝ VÝTĚŽEK ZE SBĚRU BUDE POUŽIT PRO NAŠE DĚTI.

Žádáme tímto i tatínky, kteří by chtěli s touto akcí pomoci,
aby nás kontaktovali na tel: **725 121 093**,
e-mail: **starosta@breznice-zlin.cz**

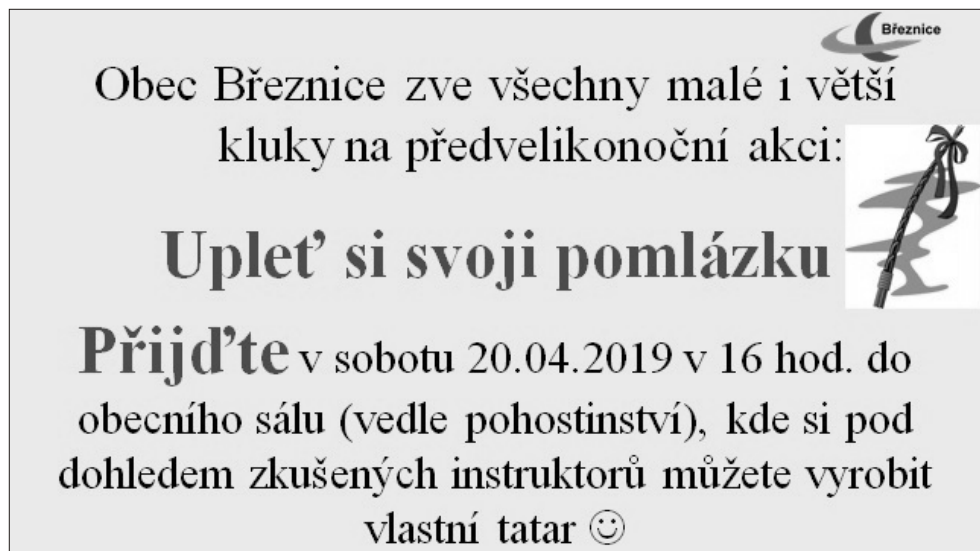
Děkujeme za spolupráci! **Team SRPŠ**



Obec Březnice zve všechny malé i větší
kluky na předvelikonoční akci:

Uplet' si svoji pomlázku

Přijďte v sobotu 20.04.2019 v 16 hod. do
obecního sálu (vedle pohostinství), kde si pod
dohledem zkušených instruktorů můžete vyrobit
vlastní tatar 😊



Májové pobožnosti

Májové pobožnosti budou v měsíci květnu:

- v Březnici v pondělí, středu a čtvrtek v 18:30 hod.
- v Bohuslavicích v pondělí, úterý, středu a pátek v 17:00 hod.
- na Salaši každý den kromě pondělí vždy v 19:00 hod.



O nedělích budou májové pobožnosti u některého z mariánských míst v našich obcích:

- 5. května - ve 14:00 hod. od kostela v Březnici a od kaple v Bohuslavicích k obnovenému obrázku
- 12. května - ve 14:00 hod. od kaple v Bohuslavicích na Brda
- 19. května - u Dubu na Dolním konci Březnice ve 14:00 hod.
- 26. května - ve 14:00 hod. od kostela v Březnici na Salaš.

P. Václav Fojtík



Uklid'me svět - Uklid'me Česko - Uklid'me Bohuslavice 2019

V sobotu 6. dubna proběhl hlavní úklidový den v rámci celorepublikové akce Uklid'me Česko. V Bohuslavicích nám v sobotu poprchávalo a tak moc dobrovolníků nepřišlo. Přesto jsme dokázali uklidit odpadky kolem obecního hřiště a přilehlého potoka, na Dolním konci Bohuslavic podél silnice a staré cesty a u zastávek. V neděli se nám ukázalo sluníčko a sešla se velká parta, která uklidila cesty směrem na Doubravy a také cestu naproti benzínce, kde byly opět černé skládky. Na konci úklidu čekalo dobrovolníky občerstvení a opékání špekáčků a jablíček.

Velké díky patří všem dobrovolníkům a dětem. Letošního již pátého ročníku se zúčastnilo 19 dospělých a 9 dětí. Ráda bych také poděkovala za podporu paní starostce a panu Rochovanskému za materiály k třídění odpadů a dárky pro děti. Poděkování putuje také do ZŠ a MŠ Bohuslavice, která nám zapůjčila reflexní vesty pro děti.

Byl to opět příjemný den s dobrým pocitem, že máme naši dědinu zase o něco hezčí. Příští rok se těšíme i na Vás!

Ing. Diana Škripková



SVÁTEK MATEK

Maminčino nenahraditelné místo v životě člověka si připomínáme vždy druhou květnovou neděli jako Den matek.

Všem maminkám patří naše srdečné blahopřání k jejich májovému svátku.

redakce

Kde je nejkrásněji?

(Karel Václav Rais)

Kde je ve světě nejkrásněji, kdo mi povíte?

V háji, kde se zjara chvějí květy rozvité?

V palouce, když při šveholu jsme jak jehňata?

Pod nebem, když hledí dolů hvězdy ze zlata?

V zimě, zlé když větry dují

a my za kamny

slyšíme, jak v černé sluji

drak je náramný?

Mnoho krásy všude doma dětem vypučí,
nejvíce však, mamičko má, ve tvé náruči.



Víte, že ..

Asi čtyřicet dní před Velikonocemi měla každá neděle svůj speciální název?

1. Neděle - ČERNÁ - nosilo se černé oblečení.
2. Neděle - PRAŽNÁ - v době půstu se převážně jedly opražené luštěniny.
3. Neděle - KÝCHAVÁ - v tomto období se vyskytuje hodně nákaz, vliv nedostatku vitamínů.
4. Neděle - DRUŽEBNÍ - chodilo se na prástky, ženichové na námluvy, domlouvání svateb (muselo se stihnout do května, v létě nebyl čas).
5. Neděle - SMRTNÁ - vynášení zimy, MORENY, zapalování, házení do vody.
6. Neděle - KVĚTNÁ - svěcení kočíček, které se pak zastrkovaly za svaté obrázky, každý se snažil si opatřit něco nového na sebe, jaro - nový život.
7. Neděle - VELIKONOČNÍ - pletení, chystání tatarů, žil, pomlázek, barvení vajíček.

Několik zajímavostí z velikonočních tradic z našeho blízkého okolí podle vyprávění folklorní pracovnice zpracovala J. Švajdová.



Ilustrace: J. Švajdová

DUBEN 2019

Noc s Andersenem 2019 v Březnici

V pátek 29.3.2019 proběhla i v naší knihovně v Březnici, letos již třetí, Noc s Andersenem.

Zúčastnily se jen 4 děti, ale o to víc jsme si to užili. Jsme malá knihovnička, tak se nás tu stejně moc nevleze. Letos jsme měli téma: Chraňme naše ptáky. Začali jsme na zahradě MŠ ukázkou 10 druhů ptáků, které přivezla paní ze Záchrané stanice v Hošťálkové. Pozvala jsem i ostatní děti ze ZŠ a MŠ Březnice. Účast byla překvapivě velká. Přednášející popsala všech 10 druhů našich dravců a sov a o každém podrobně povprávěla. Pak jsme měli všichni možnost podržet a pohladit si sovičku a zároveň se s ní vyfotit. Všem dětem i rodičům se to moc líbilo.



V šest hodin jsme se vrátili do knihovny, protože venku už začínala být pěkná zima. Pak už si děti dodělaly začatý kvíz, ozdobily si velikonoční košíček, vyluštily další kvízy z pohádek, zahrály si Ubongo a po večeri už jsme jen četli. Napřed děti samostatně a pak jsem četla já pohádku Zachráněná sovička, při které všechny usnuly. Ráno se děti vzbudily v šest hodin a už znovu četly a to při baterce!

Po snídani ještě namalovaly sovičky, dodělaly další kvíz, tentokrát o poznávání přírody, zahrály si další deskové hry, podepsaly pohlednici do školy a knížku pro nemocného Adámka, který neměl možnost se noci zúčastnit. Pak už dorazili rodiče a museli děti přemlouvat, aby už šly domů. Poberaly si vyrobené košíčky a věnované knížky a poslední odcházely po 9. hodině.

Letos se noc opravdu vydařila. Už se těším a doufám, že i nové děti, na příští rok. Děkuji paní Aleně Ohnútové, která mi pomáhala v knihovně až do 9 hodin večer.

Irena Haluzová, knihovnice



DUBEN 2019

Orientační body



V městech, na vesnicích i mimo ně v přírodě nalezneme orientační body, které nad terén vyčnívají, pozornost přitahují či stávají se pro obyvatele z nejrůznějších důvodů jedinečnými. Chceme-li druhému vysvětlit, kde se něco nachází, od takových pro nás známých orientačních bodů vycházíme. Když chci někoho, kdo obec Březnici nezná a jede od Bohuslavic, nasměrovat ke kostelu, řeknu mu, aby po vjezdu do obce sledoval, až napravo zahlédne kamenný kříž a hned za ním se dal první odbočkou doprava a pak už jel jen rovně a dojede přímo ke kostelu. Jinak zaručeně projede obcí od cedule k ceduli a žádnou věž kostela neuvidí. Počátkem května se nám takové dva nové orientační body ukáží na družstevní cestě nad Březnicí. Rád bych vám je, milí čtenáři, představil.

Pojedete-li od Bohuslavic kolem benzínky, na pravé straně asi 200 metrů za ní je odbočka, která vás vyvede na starou družstevní cestu, samu o sobě velmi zajímavou. Právě na ní asi na stém metru naleznete první z našich nových orientačních bodů s jednoduchým názvem **U obrázku**. Po několika desítkách let bude zde znovu umístěn obrázek Panny Marie. K místu se váže tato historie:

Dle pověsti kolem roku 1520 v době tání vhodila zlá macecha do dutého kmene staré lípy tříleté děvčátko a oznámila, že dítě spadlo do vody a utonulo. Ani po usilovném pátrání děvčátko nebylo nalezeno. Až asi po dvaceti letech, kdy již macecha nežila a případ byl zapomenut, šla nějaká žena kolem staré lípy a chtěla si z dutiny kmene nabrat do květináče „černé hlíny“. Hrábla rukou a ke svému zděšení vytáhla malou umrlčí lebku. Celá vystrašená běžela nález oznámit. Starosta, radní a několik dalších lidí se na místo vypravili, aby místo ohledali. Z dutiny stromu vytáhli kosti, jež odpovídaly kostře tříletého děvčátka. Tehdy si starší lidé vzpomněli na údajně utopené děvčátko a usoudili, že je macecha vhodila do této lípy. Jako pomníček a smířcí obraz byl na tuto lípu umístěn obrázek Panny Marie. Od té doby se místu říkalo **U obrázku**. Samotná lípa byla na podzim roku 1964 vyvrácena při vichřici.

Budeme-li po naší družstevní cestě pokračovat, od exitu z hlavní silnice asi po 2 km nalezneme již brzy obrázek **Čtrnácti svatých pomocníků** jako možný druhý orientační bod.

Návštěvu zápasu bere i jako společenskou událost.

"Nevěřili byste, co všechno se člověk dozví, když sedí se zajímavými lidmi z řad fandů. Jsou to lidé všech možných profesí, od lékařů přes učitele třeba po zedníky, každý máme zlínský hokej v srdci, poklábosíme a nejde jenom o branky, body, sekundy. Hokej je společenský fenomén a jsem moc rád, že jsem u toho mohl víc než šedesát let být," vypráví pan Jaromír, když se polaská se svojí vzácnou trofejí, zmíněnou hokejkou, kterou střeží jako oko v hlavě.

Se svolením autora článku - pana Jana Čady



Vyšlo v tisku:

Mezi hokejovými legendami byste u střechy zlínského zimáku hledali jeho dres marně. Což ale neznamená, že nepatří mezi klenoty tohoto navýsost oblíbeného sportu. Dvaadevadesátiletý!!! nesmírně vitální muž, Jaromír Mičák z Březnice, člověk s úžasnou pamětí, chodí ve Zlíně na hokej asi nejdéle ze všech fandů.

"Tuhle hokejku mi zlínské hokejisty věnovali k mým devadesátinám, mám na ní podpisy všech hráčů i trenérů, byl to moc hezký dárek," vzpomíná na zahradě rodinného domu v Březnici vlastně ne tak daleko od zlínského zimního stadionu.

Pamatuje, když se v roce 1957 otevíral svatostánek hokeje, stejně tak jeho zastřešení, které následovalo počátkem šedesátých let minulého století.

"Návštěvy bývaly úžasné, pamatuji generace hráčů, mnozí z nich už nejsou mezi námi. Chodil jsem na bratry Koželovy, Heima, Bavora, Vodáka, Lešku staršího pak samozřejmě i mladšího, Čajánka, vyjmenoval bych vám všechny trenéry a že jich bylo."

Na hokej se z Březnice chodilo roky pěšky. "Zvláštní kouzlo měly zápasy v časech, kdy ještě zimák neměl střechu, to byly často sněhové radovánky, odhrnovat sních jsme pomáhali i my diváci. Léta jsem také jezdil autobusem i autem. Každý rok mám permanentku, nesmí mi uniknout žádný zápas. Chyběl jsem jen, když mne zradilo zdraví, už jsem třikrát té zubaté vyskočil z jejich osidel, snad to ještě nějaký čas vydržím," těší se už teď na další sezónu. V rodině má pochopení, poslední dobou ho vozí na hokej autem už hodně dospělé děti nebo vnuci.

"I v zatím poslední sezóně si kluci zaslouží pochvalu, máme momentálně tým bez hvězd, ale je to mančaft bojovníků, určitě jsme v lize nebyli jen do počtu," těší nejstaršího zlínského fandu, který má obrovský přehled.

Když jsme minulý rok byli kolem svátku sv. Marka žehnat pole, louky, zahrady a sádky a procesím jsme z kostela Trňakovým došli až na starou družstevní cestu, kde jsme na vše strany svěcenou vodou skrápěli okolí, říkal jsem si, že je škoda, že zde není nějaký obrázek, kde bychom se k modlitbě zastavili. Od myšlenky k činu sice bylo daleko, ale nakonec se to do jednoho roku díky Bohu a dobrodincům podařilo uskutečnit. Přemýšlel jsem, jaký obrázek zvolit pro toto místo. Jsou světcí, kteří mají k přírodě a zemědělství blízko jako např. svatý František z Assisi, svatý Izidor Madridský, svatý Vendelín aj., ale nakonec jsem se rozhodl pro celou skupinu svatých, kteří bývají nazýváni „Svatí pomocníci“ či „Pomocníci v nouzi“, jejichž společná úcta je dosvědčena již od 14. století. Pokusím se v příštích číslech Našich dědin o jednotlivých svatých něco napsat. V jakých záležitostech s těmito svatými učinili věřící zkušenost, můžete se dovědět hned:



Svatý Achác - pomocník proti strachu ze smrti, vzýván v zoufalství, bezvýchodných situacích i při těžkých chorobách.

Svatá Barbora - patronka dívek, sedláků, zedníků i kuchařů, vzývána proti požáru, horečce, pomocnice v hodině smrti.

Svatý Blažej - patron lékařů, hudebníků a pekařů, vzýván proti bolestem v krku a kašli, ochránce domácích zvířat.

Svatý Diviš - vzýván proti bolestem hlavy, psímu kousnutí a vzteklině.

Svatý Erasmus - patron domácích zvířat, vzýván proti křečím, kolikám a dobytčímu moru.

Svatý Eustach - patron myslivců, vzýván při rodinném smutku a proti škodlivému hmyzu.

Svatý Jiljí - patron myslivců, pastevců, vzýván proti neplodnosti u lidí i zvířat, proti suchu, ohni i bouři, pomocník pro dobrou zpověď.

Svatý Jiří - patron skautů, rolníků, koní a dobytka, vzýván pro dobré počasí a proti pokušením.

Svatá Kateřina Alexandrijská - patronka učitelů, studentů a žáků, nemocnic, kadeřníků a švadlen, vzývána pro ochranu polních plodin.

Svatý Kryštof - patron dopravy a řidičů, poutníků a cestujících, zahradníků, vzýván proti suchu, krupobití i proti chorobám očí a bolesti zubů.

Svatý Kyriak - patron dělníků a pomocník při těžké práci, vzýván proti pokušením a posedlosti.

Svatá Markéta - patronka sedláků, panen, rodiček, manželek, vzývána při těžkém porodu a proti neplodnosti.

Svatý Pantaleon - patron lékařů, vzýván proti bolestem hlavy, nemocem dobytka i při opuštěnosti.

Svatý Vít - spolupatron naší země, mládeže, vinařů a hostinských, vzýván pro dobrou setbu i sklizeň, proti zásahu blesku, při bouřce a napadení zvířaty.

P. Václav Fojtík



Ruměnice pospolná (lidově ploštice)

Víte o ní, že:

Není jedovatá pro lidi a ani pro zvířata.

Také nejí listy nebo jiné rostliny. Opouští vaši zahradu takovou, jaká je.

Živí se mrtvými květinami nebo mrtvým hmyzem. Proto ji často najdete v rozích, kde je všechen prach a květiny odnesené větrem.

Nemá ráda jiné brouky, má mírně kyselý zápach. Proto ji ani kočky a psi nejedí. Pokud se vám líbí grilování bez komárů, udělá jí radost žít blízko vás. Kde jsou ruměnice, nejsou komáři.

S sebou vždycky přináší spoustu přátel a rodiny, proto ji najdete ve velkých skupinách.

Pokud vás to neobtěžuje, neničte ji, skutečně neškodí. Kdybyste se přece jenom chtěli ruměnice zbavit dál od vašeho bytu nebo altánu, pak uložte hromadu dřeva poblíž.

Je tu tisíc koutků a pavučin, kde se budou cítit dobře.

Vyskytuje se také v barvě žluté nebo bez teček v červené barvě.

Babička je vždy zametla někam do rohu a říkala: „Ty neškodí, ale pomáhají“.

Je to takový „doktor zahrádky“.

Marie Burdelová



Rady pro maximální sluneční ochranu

- Opalovací krém nanášíme na pokožku minimálně půl hodiny před odchodem z domu. Tak získá čas nastartovat ochranné mechanismy. Na krému rozhodně nešetříme! Takto bychom měli postupovat třikrát až pětkrát denně.
- Na sluníčku nepobýváme mezi jedenáctou až patnáctou hodinou.
- Rty nemají pigment, proto je musíme ošetřit zvlášť. Pomůže nám pomáda na rty s ochranným faktorem patnáct až třicet.
- Opalovací kosmetiku můžeme velmi účinně zkombinovat s rostlinnými oleji, protože například jojobový nebo sezamový panenský olej vykazují přirozený UV-faktor čtyři. Jsou také velmi dobře vstřebatelné, lehce hydrofilní a mají silně regenerační schopnosti. Díky nim bude pleť velmi jemná se sametovým nádechem.
- Také vlasy potřebují ochrannou kosmetiku, jako například speciální vosky, gely.
- Oči je nutné chránit kvalitními slunečními brýlemi.
- Pokrývka hlavy je také vhodná.
- Nezapomeňme, že slunce opaluje i pod slunečníkem, mraky i ve vodě.
- V dnešní době je na trhu celá řada plážových tkanin, které mají ochranu před UV zářením. Toto oblečení je úžasné hlavně pro děti.
- Některé bylinky, jako například třezalka tečkovaná, zvyšují citlivost kůže na sluneční záření. Projevuje se to drobným podrážděním, svěděním, popřípadě puchýřky, které ale nejsou vůbec nebezpečné a při vysazení ihned odezní. Podobné účinky má například celer a petržel, antibiotika a antidepresiva.

Jak na spáleniny od slunce?

Nejdůležitějším opatřením při léčbě spáleniny je ochlazení, které je nutné udělat co nejdříve. Popálené místo dvacet minut ochlazujeme studenou vodou nebo si připravíme studený obklad. Chlazení snižuje otok a odvádí z kůže horkost. Mnoha lidem přináší úlevu, když si na spáleniny přikládají obklady z vychlazeného mléka, zakysané smetany či jogurtu. Mléko obsahuje velké množství tuku, neucpe póry a pokožku zklidňuje. Rychlým pomocníkem je chladicí gel ze šalvěje. Dalším přírodním prostředkem regenerujícím kůži je zelený čaj. Obsahuje totiž složky, které pomáhají chránit kůži před poškozením ultrafialovými paprsky a také zmírňují zánět. Zelený čaj můžeme popíjet a rovněž si z něho dělat obklady na postižená místa.

Z aromaterapie je velmi účinné potřít spálená místa neředěným levandulovým či teatree olejem. Na sluneční alergie je vynikající měsíčekový krém.

Věřím, že jste již dokonale „vyzbrojeni“ na sluneční paprsky a letošní sluníčko si vychutnáte, co nejlépe. Možná jste překvapeni, že v době Velikonoc čtete článek o opalování, ale věřte, že je důležité začít s přípravou na letní měsíce včas. Kdo je připraven, není ohrožen!

Přeji Vám ze srdce příjemné prožití svátků velikonočních.

Pavla Žilinská

Žehnání polí, luk, pastvin, zahrad a sadů

Po svátku svatého Marka evangelisty se konají modlitby za úrodu. Letos zahájíme pobožnost za úrodu **v březnickém kostele v neděli 28. dubna ve 14:00** litaniemi ke všem svatým, poté vyjdeme procesím přes Trňákovu na starou družstevní cestu, kde požehnáme pole, louky, pastviny, zahrady a sady a požehnáme také nový obrázek Čtrnácti svatých pomocníků.

P. Václav Fojtík



Ilustrace: J. Švajdová

TÉMA - Slunce a naše pokožka



Milí čtenáři, celý rok se těšíme na hřejivé sluneční paprsky, většina z nás slunce miluje, je třeba si ale uvědomit, že je-li jich příliš, škodí to naší pokožce.

Co se děje v naší kůži ?

Díky nadměrnému slunění mnohem rychleji stárne naše pokožka a na některých částech postupně kůže vysychá, hrubne, objevují se vrásky a pigmentové skvrny. Ultrafialové záření může rovněž vyvolat rakovinu kůže. A právě o tom, jak se správně slunit, si povíme v dnešním článku.

Pokožka hnědne, protože se v pigmentotvorných buňkách v dolních partiích, na přechodu mezi pokožkou a škárrou, díky UVA intenzivněji vytváří pigment melanin. Je známo, že pomocí UVB se tento pigment ukládá v kůži - nejen ve spodní vrstvě, ale v celém průřezu pleti. Další ochranný mechanismus, který se snaží vlastními prostředky chránit cenný genetický materiál v jádrech buněk kůže, je postupné zesilování rohové vrstvy na povrchu kůže. Ta se následkem opalování rychleji vysušuje, hrubne a svými nerovnostmi snadněji odráží paprsky do prostoru. Záření, které do pokožky vnikne, škodí nejen buňkám, ale i vláknům ve střední vrstvě kůže, ve škáře. Následkem toho pleť ztrácí elasticitu, začnou se tvořit vrásky a pokožka celkově stárne. Nebezpečné UV záření proniká i přes mraky a vodu. Zesiluje se odrazem od vodní hladiny, písku a betonu.

Jak je to s ozonovou dírou?

Poslední výzkumy potvrdily fakt, že se na jižní polokouli ozonová vrstva ztenčuje. Díky tomu na zemský povrch pronikají ve velké míře UV paprsky o kratší vlnové délce, které pak ve vrchní vrstvě kůže poškozují jádra buněk a jsou zodpovědné za zvýšený výskyt zhoubných kožních nádorů.

Rizikové skupiny, které by se měly slunění vyhnout:

- děti
- osoby se světlými a rezavými vlasy
- lidé, v jejichž rodině se vyskytl melanom
- osoby pravidelně navštěvující solária
- lidé s větším množstvím mateřských znamének

Fototyp a výběr opalovacího přípravku

Výběru opalovacího prostředku by mělo předcházet určení fototypu pokožky. Podle reakce na sluníčko rozdělujeme kůži do čtyř skupin. Pokožka prvního fototypu je velmi citlivá a při opalování zrudne. Mívají ji lidé s velmi světlými či rezavými vlasy a modrými očima. Na přímém slunci mohou pobývat nechráněni pět až deset minut, pak se jim kůže spálí. Pokožka druhého fototypu je rovněž citlivá a její majitelé jsou plavovlasí lidé s modrými či hnědými očima. Na slunci mohou bez ochrany pobývat deset až dvacet minut. Jedinci s hnědými, tmavě plavými vlasy, hnědými očima a lehce tónovanou pletí, která na slunci hnědne, patří k třetímu fototypu. Na přímém slunci mohou pobývat dvacet až třicet minut. Čtvrtý fototyp mají lidé snědé pleti, tmavých vlasů a tmavých očí, kteří lehce hnědnou a téměř nikdy se nespálí.

Bezpečně můžou pobývat na slunci až padesát minut.

U malých dětí se fototypem příliš nezabýváme, chráníme je, co nejvíce to jde, takže doporučuji kvalitní přípravky s ochranným faktorem třicet až padesát, dle místa pobytu.

Jak začít s opalováním?

Měsíc před plánovaným sluněním doporučuji produkty s betakarotenem. Organismus se chrání před spáleninami a dodá pak pokožce bronzovou barvu. Vědecké výzkumy potvrdily, že také pravidelné popíjení rajčatové šťávy pomáhá předcházet spáleninám od slunce. Obsahují totiž lykopen, který chrání kůži před škodlivými ultrafialovými paprsky. Zpočátku je nutné omezit pobyt na prudkém slunci maximálně na patnáct minut denně a tuto dobu po dvou dnech můžeme prodlužovat o deset minut. Mezi jedenáctou až patnáctou hodinou bychom se měli přímému slunci co nejvíce vyhnout. Je totiž příliš agresivní a rozhodně našemu organismu neprospěje. Dále bychom se měli chránit pokrývkou hlavy a používat kvalitní opalovací kosmetiku.

Jak si déle udržet opálený vzhled?

Opálenou pokožku je nutné pravidelně ošetřovat zvláčňujícími krémy, aby se nezačala předčasně odlupovat. Pigmentace z kůže se ztrácí odlučováním buněk rohové vrstvy. Velmi osvědčené je mandlové mléko, které můžete zakoupit od firmy Just.

