

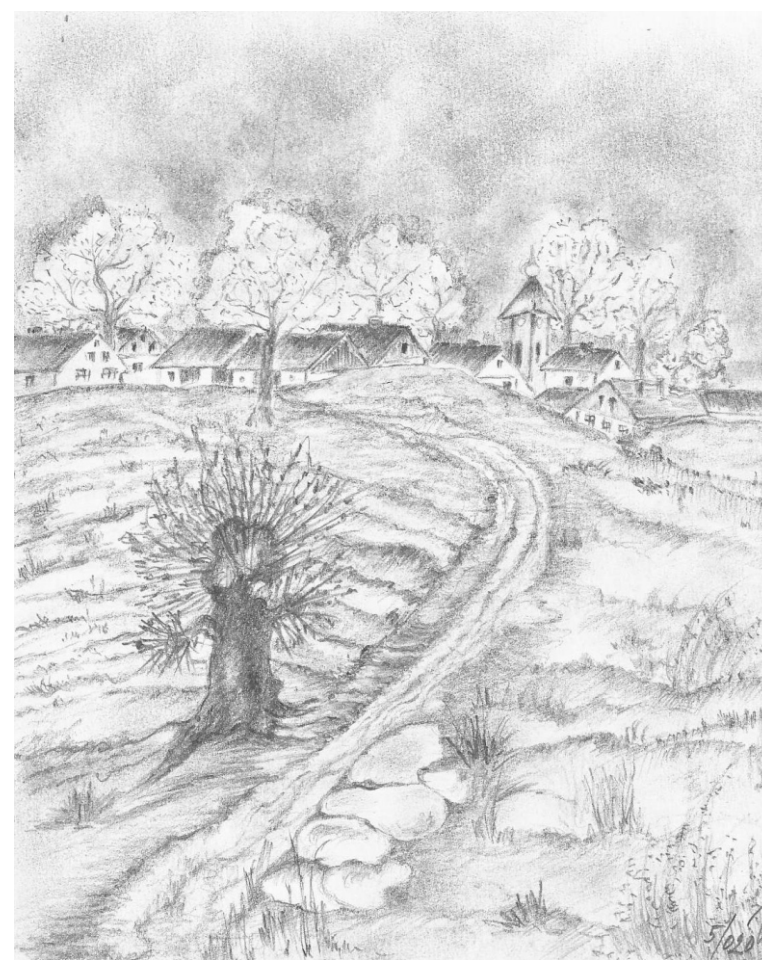
M	A	R	I	S	T	O	K	R	A	C	I	E	O	Y
S	Á	C	H	L	A	D	N	I	Č	K	A	P	K	A
M	A	D	Á	R	A	P	T	I	H	B	O	Č	S	S
O	U	K	Š	P	E	R	K	O	V	N	I	C	E	A
L	A	Z	T	J	E	M	J	A	A	L	Á	L	L	R
A	K	Ž	O	N	O	P	L	T	S	L	K	K	B	T
A	N	E	K	R	E	P	L	E	T	O	K	R	U	H
K	U	Y	T	R	S	T	J	U	P	P	L	P	Á	P
D	Š	S	C	É	N	A	S	L	Á	A	U	D	O	D
A	N	Ó	Ž	I	M	E	D	I	B	T	K	Š	Á	A
L	I	K	É	R	L	A	S	S	S	A	T	L	J	R
K	Í	Ř	T	E	V	S	E	O	B	A	N	D	A	T
Í	K	Y	T	T	Č	N	P	Á	L	I	B	O	M	Á
Ř	A	Á	I	X	C	A	T	I	C	A	P	A	K	H
P	K	B	S	E	I	R	T	E	M	O	E	G	A	C

ABSENCE, ARISTOKRACIE, ASISTENTKA, BANDA, BITVA, BLESK, DÁLNIČKA, DEMIŽÓN, EXTERIÉR, GEOMETRIE, HÁDKA, HITPARÁDA, CHÁTRA, CHLADNIČKA, JAMKA, JESLIČKY, KABÁT, KAPACITA, KLDKA, LETÁK, LETOKRUH, LIKÉR, LOPATA, MOBIL, NÁKUP, OPONA, PLAVBA, POKLES, PONOŽKA, POSTUP, POŠTA, PŘÍKLAD, ROZUM, SCÉNA, SILUETA, SMOLA, SPLAV, STROM, SVETŘÍK, ŠPERKOVNICE, ŠUNKA, TRASA, TRENKY.

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: 20.5.2020.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

OHROMNÉ MALIČKOSTI

U nás doma

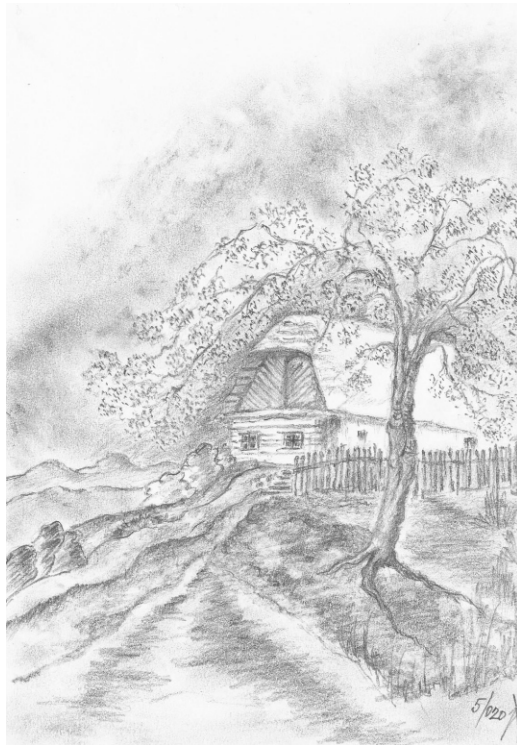
Domek malý,
okna do zahrady,
nad krovy si břízky
větve proplétají.

U nás doma vždycky milo bývá,
do oken nám z jara jablon květem kývá...

V zimě, když se vítr honí s chumelící,
jak je hezky doma ve světnici.
Na okna mráz kreslí ledové kopretiny,
jako hvězdy svítí oči maminčiny.

Vracíme se domů, jako k úlu včely...
Nedala bych domov - ani za svět celý.

Marie Kratochvilová



Ilustrace: J. Švajdová

KVĚTEN 2020

Co napsaly děti "od Majáku" čtenářům k tématu: Zažít nudu - vadí!

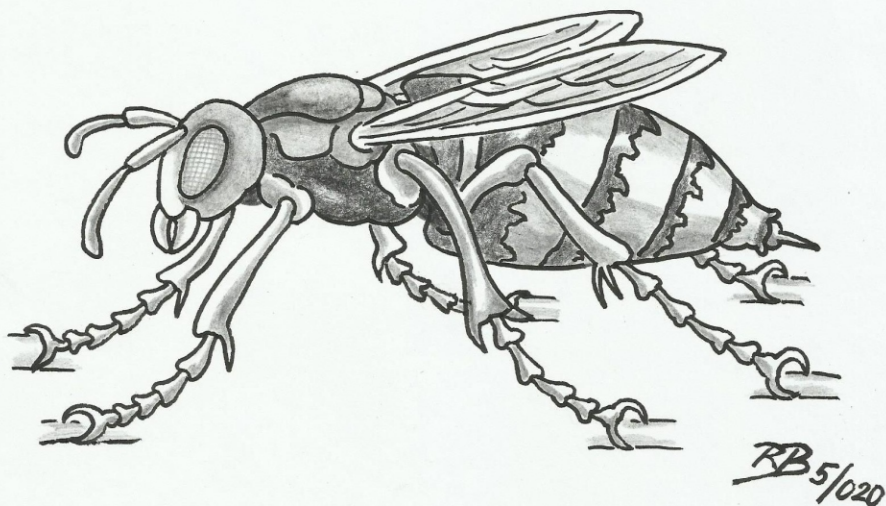
Jak trávim čas s koronavirem?
Ja' trávim čas s koronavirem dobře, ale už bych byla ve škole. Už bych ráda viděla spolužáky a pani učitelky. Ale je to dobré, když se můžeme na vše zeptat, ale už bych se učila ve škole. Učím se jenom ve všední dny, o víkendu jsem venku. Těším se na to, až skončí Covid-19, ale v této době jsem se naučila ráho před učením jít s maminkou běhat nebo si zajezdit se sestrou na kole. Jak trávíte čas Vy?

Ja' trávim období Koronaviru tak, že se před učením jdu projít na kole nebo koloběžce. Potom se učím, po učení jdu ven. O víkendu si pospím trošku déle a celý den trávim venku. Když se učím, tak se můžu kdykoli na něco zeptat. Ráda už by jsem byla ve škole a viděla spolužáky a pani učitelky. Doma je to dobré, ale ve škole je to veselější. Moc už se těším až toto období skončí a budu se častěji scházet s kamarády a nebudu nosit roušku.

ko-ro-na-vir nuda je
Už dva měsíce nechodíme do školy. Chybí mi spolužáci a také sestřičky. Celý dopoledne jsem doma hrála učení a ukecávala ve škole. Když jsem s nimi hovor, křičím se ven. Venku máme na křesni přelísáčky, hračky, houpačku. Pomáhám ve sadu. Jsem rád, že si s kamarády můžeme alespoň zavolat, když se nemůžeme sejít. Těším se, až se budeme moct navštívnovat a hrát fotbal. Také se těším, až nebude muset nosit roušku. Maminka říká hodně milá i pro druhé, např. sáňkovačky spolupracovníky. Myslím, že už brzy se vrátí všechno do normálu a těším se na prázdniny a dovolenou s rodiči a sestrou.

SRŠEŇ OBECNÁ - NAŠE DOMÁČÍ

1



SRŠEŇ ASIJSKÁ - „NÁVŠTĚVA Z VÝCHODU“

2



Ilustrace: Radim Bárta

Kovářova kobyla chodí bosa, mydlářova žena s rukama nemytými a s holými zadky děti krejčího.

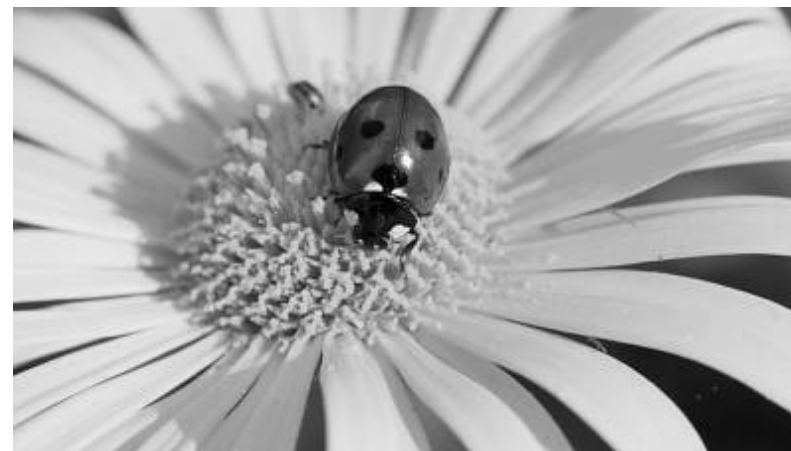
Tímto příkrášleným příslovím začínám květnový úvodník Našich dědin, v nichž, věřím, rozkvetne rozmanitá pastvina článků, které občerství naši mysl.

Po vydatnějších deštích, akorátních (ne povodňových či ubíjejících zem), které příroda právě potřebovala, se obloha rozjasnila, vysvitlo slunce. Krajina se umyla a je svěží, podobně jako znavené tělo, když mu po namáhavé práci v horkých dnech dopřejeme studenou sprchu. Pohled na májovou krajinu - louku, zahradu, les či sad nás dojíká.

Ale abych neztratil myšlenku, vracím se k té „kovářově kobyle“. Snadno totiž našemu pohledu a zájmu může unikat to, co je nám nejbližší. Jsou to Chestertonovy Ohromné maličkosti. Podnikáme výstup na horu v Beskydech, na níž stojí rozhledna. Turistům dopřává vidět do šíře okouzlující panorama. Na rozhledně náš dojem násobí sluníčko, které začíná nakukovat z temného mraku - jaký jedinečný div! To ovšem ještě není ona ohromná maličkost. Na rameni si celou cestu neseme nepozorovaně jiné sluníčko, sedmitečné sluněčko. To jak ucítí na krovkách první hřejivý paprsek slunce, z ramene nám odlétá a míří „do nebička“.

Přeji vám, milí čtenáři Našich dědin, i sobě, abychom dokázali podobně jako schopný fotograf vnímat detail i celek, umět zaostřit i rozostřit v ten správný čas popředí i pozadí.

P. Václav Fojtík



Rozšíření dětského hřiště v Bohuslavicích

V letošním roce jsme opět zažádali o dotace z Programu na podporu obnovy venkova Zlínský kraj a podařilo se nám se svými žádostmi uspět. Tentokrát jsme se zaměřili na naše dětské hřiště pod školou.

Toto hřiště je využíváno maminkami s dětmi, našimi „školáčky“ a hlavně žáky základky, kteří chodí do školní družiny, ale právě těm větším svou velikostí a herními prvky, určenými především pro velmi malé děti, nedostačuje. Pro ně bychom chtěli hřiště rozšířit o „dobrodružnější“ herní prvky, jako je lanovka, lanová pyramida, sestava opičích drah a lezecká stěna. Pro ty malé s maminkami hřiště doplníme altánkem, kde by se dalo ve stínu posedět a třeba posvačit a pro starší sportovce nebo pro ty, kteří se chtějí jen protáhnout nebo si zaposilovat, bude hřiště vybaveno také fitness prvky. Pod všemi herními prvky budou změkčené dopadové plochy z recyklované pryže, protože se na nich děti tolik neušpiní a při možném pádu z průlezků zaručí pro ně větší bezpečí, a také vzhledem k tomu, že v místech plánovaného rozšíření hřiště bývá při horším počasí poměrně mokro, je použití pryžových ploch na odvodněném a zpevněném podkladu nejlepším řešením. Kromě toho bude hřiště vybaveno novým mobiliářem - stoly s lavičkami a odpadkovými koši.

Na pořízení herních prvků, mobiliáře i na doplnění dopadových ploch z recyklovaných materiálů rozšířeně části dětského hřiště dostaneme od Zlínského kraje celkem 709.000,- Kč. Díky tomu nám tak pod školou vznikne spojením všech tří částí - víceúčelového hřiště, malého dětského hřiště i nové části hřiště pro větší děti krásný sportovní areál.

Tento projekt bychom rádi realizovali v druhé půlce tohoto roku, snad se nám podaří ho dokončit už během prázdnin. Doufáme, že bude celý sportovní areál hojně využíván, že o něj všichni návštěvníci budou pečovat, udržovat v něm čistotu a pořádek a že bude sloužit ke spokojenosti nás všech.

Jana Puškáčová



Březnický kronikář

Většina z nás asi velmi dobře ví, že náš spoluobčan pan Ladislav Bednařík je obrovským fanouškem zlínského hokeje a také kopané. A jak už to bývá, od fanouškovství je už jen krůček k archivaci všeho kolem těchto sportů - a to je psaní kronik.

Jak jsme se mohli dočíst v květnovém Zlínském deníku - první svoji ručně psanou kroniku o zlínském hokeji začal psát už v roce 1958, kdy se hokej hrál ještě pod širým nebem. Kroniky o zlínském hokeji tedy tvoří již 62 let.

K hokejovým kronikám přidal pan Bednařík i vedení kronik o březnické kopané. Tyto kroniky doplňuje velkým množstvím fotografií z aktuálního dění. Fotodokumentaci převzal od našeho bývalého a skvělého fotografa, pana Mudříka.

Je opravdu obdivuhodné, s přihlédnutím k jeho věku, jaký má přehled o dění kolem těchto jeho milovaných sportů a cit pro fotografii.

Je jistě na místě mu za tuto činnost moc a moc poděkovat a popřát ještě spoustu hezkých sportovních zážitků, krásných fotek, ale hlavně pevně zdraví.

Josef Vyoral



Není to tedy případ psa volně pobíhajícího po louce. A dále se praví, že se nesmí střílet na psy ovčáckých a loveckých plemen, na psy slepecké, zdravotnické, záchranářské a služební. Takže tito mohou pronásledovat zvěř, co hrdlo ráčí i mimo vliv svého majitele jak chtějí daleko od nejbližší nemovitosti sloužící k bydlení. Pozoruhodné, zvláště u těch loveckých, kteří jsou pro lov cvičeni a tudíž by mimo vliv svého majitele zvěř i mohli ulovit. Tento zákon jim v tom nebrání, na rozdíl od našich gaučových plemen, které asi pro zvěř představují ohromnou hrozbu. /Je evidentní, že tento zákon dělal „myslivec“, který měl něco takového doma a nechtěl o to - horlivým zásahem myslivecké stráže - přijít./

Pokud by šlo autorovi článku skutečně o péči o přírodu a o dodržování zákona /v tomto případě o myslivost/, měl by čtenáře informovat úplně a pravdivě a ne v nich vyvolávat dojem, že jde o člověka, který nesnáší cizí psy jinde než u boudy nebo v obýváku a že mu nejde jen o to si na ně zastřílet a vzbuzovat v jejich majitelích pocit viny, že jejich pes běhá volně. Je smutnou skutečností, že jsme z řad chovatelských spolků upozorňováni na to, že dochází ke zbytečnému použití zbraně a tím ke svévolnému porušování § 14 zmiňovaného zákona, jehož výklad je mnohdy velmi vágní. Hrozím se toho, že z díkce článku by se dalo usuzovat, že se u nás chystá něco podobného, co bychom určitě nikdo nechtěli.

Závěrem bych chtěl ještě autora toho článku v obecní televizi ujistit - a snad i jménem ostatních majitelů psů - že nikdo z nás se nesnaží nekontrolované řádění kohokoliv v přírodě podporovat. Stejně tak, že péče o přírodu je i jejich/naši starostí, protože oni - protože my - chápeme, že příroda je naší nedílnou součástí, o kterou se musíme všichni nerozdílně starat. Že do této přírody patří jak divoká volně žijící zvěř, tak i naši volně pobíhající chlupatí miláčci.

Ivan Slezák



Na svatého Jiří tráva ze země mří, na svatého Filipa tráva je již veliká.

Májová vlažička - naroste travička, májový deštiček - poroste chlebiček.

Členové Mysliveckého spolku Kříby Bohuslavice - Březnice nepřestávají bojovat s dlouhodobým suchem. Tentokrát vyčistili léta zasypanou a neudržovanou studánku. Dnes je v ní opět voda a dokonce z ní vytéká potůček.



...a bělostné květy k zemi se snášely

Období omamně vonících a svátečně, do bíla oděných stromů, je za námi.

A my již toliko netrpělivě vyčkáváme, jakou úrodou nás příroda obdaruje.

Bohužel na bohatě prostřený stůl to moc nevypadá. Tedy alespoň tady u nás ne. Na stromě pár třešniček, se kterými si ptáci lehce poradí, jablíček nemnoho a tolik očekávané trnky, tak tam to na větší veselici též neukazuje.

Na vině prý údajně včely jsou, poněvadž se jim ze spánku probouzet nechtělo a v chladném počasí pracovat odmítaly. A taky už těch včeliček je jen poskrovnu, jestli se nemýlím.

Zertovné představení se nám naskytlo, když do odkvétajících stromů větřík větší silou zadul. Tu pak s jeho divokým závanem bělostné květy počaly koketně vzduchem poletovat a pomalu se k zemi snášet. A jakoby mávnutím kouzelným proutkem, rázem celá zahrada proměnila se v bílou, zdánlivě zimní krajinku.

No a ty naše slepice, co po tomto světě sotva pár týdnů chodí, proháněly se za vznášejícími kvítky v domnění, že se snad o nějakou tu laskominu jedná.

Ale cožpak my lidé, na tom nejsme podobně? Vždyť i my se nezdíraje necháme falešnými iluzemi šálit a slepě pak za nimi kráčíme.

Ledoví muži opět odvedli svou práci na pochvalu, bohužel. Naneštěstí pro nás, kteří již, zlákáni předcházejícím teplým počasím, vynesli jsme bláhově ze sklepů a garáží těžké květináče s rostlinami, které tam na zimu před mrazy ukrýváme. No nic, opět jsme se trochu procvičili a objemné nádoby ze strachu před mrazivými rány, znovu do bezpečí ukrývali.

Bohudíky činnost těchto světců s tragickými osudy, nebyla letošního jara až tak intenzivní.

Co jsme však jistě s nadšením všichni přivítali, byl déšť. Nebylo ho sice tolik, kolik si příroda žádá, ale musíme být vděční i za to. Přece jen se nám podařilo vzácnou dešťovkou, co nejvíce nádob naplnit.

Někde jsem zaslechla, že déšť mají rádi jen škarohlídi a nehodní lidé. No já bych myslela, že v dnešní době to již platit nebude. Jen bláhový člověk by si mohl myslet, že bez vody přežije.

Když si tak někdy vzpomenu na tu naši dědinu v dobách minulých, vidím u většiny stavení luže. Ty bývaly součástí života ve vesnici. Všem totiž bylo jasné, že bez vody není život a tak voda z těchto luží sloužila nejenom k zalévání, ale též pro hospodářská zvířata či k praní prádla.

Ono vůbec to hospodaření bývalo lépe promyšleno a lidé si všeho více vážili a s pokorou k přírodě přistupovali. Od malička nám totiž nejen doma, ale i ve škole vštěpováno do hlavy bylo, že bez vody a chleba život nemůže existovat.

Bohužel ta naše voda dětství již dávno potokem protekla, zároveň se zkušenostmi a pamětí obyvatel, co tu kdysi byli. A tak nezbývá, než se občas do vzpomínek ponořit a na vzácné rady a obyčeje našich předků se rozpomenout.

V našem „prolobovaném“ právním systému pochopitelně záměrně unikají širší souvislosti. Zejména to, že pes i kočka jsou součástí přírody - té přírody, kterou si nikdo ani žádné myslivecké sdružení nemůže jednostranně přivlastňovat a dělat si v ní co kdo chce a volně a libovolně pálit (střílet) na cokoli, co není zajíc, koroptev, srna nebo bažant. Zaštitit toto jednání má zdánlivá starostlivost o zvěř, její ochrana.

Protože sdělení na obecní televizi se týká pouze psů, dovolte mi, abych se zamyslel právě nad nimi. Pomínu jiné psí rasy, ale ty, kterými se pro potřeby tohoto článku má smysl zabývat, se vyvinuly z vlka. Vlk je šelma, která je schopná ve volné přírodě ulovit zvěř. Ale NIKDY ne sama! Proto, aby vlk mohl s úspěchem lovit, se MUSÍ spojit ve smečce. To je jedna podmínka a druhou je, že musí být hladový. Osamocení a sytý vlk lovu zdravé zvěře není schopen nebo ji neloví /v případě nasycení/. A teď si představte naše miláčky, přecpané granulemi, zvyklé na domácí pohodlíčko, že by tyto „dravé šelmy“ samy bez spolupracující smyčky ulovily ve volné přírodě nějakou zvěř. Ani ti zákonem zmiňovaní toulaví - a tudíž asi hladoví - psi toho nejsou schopni. Pohyb nebo útěk zvěře psa jistě vydráždí a nejednou se za zvěří ve volné přírodě i vydá, ale neloví ji, protože mu jednoduše uteče. On na to prostě nemá. Divoká zvěř je na život ve volné přírodě totiž zvyklá a disponovaná mnohem lépe než pes domácí. Problém by jistě nastal, kdyby se mu podařilo zvěř nahnat například do lesnického oplocení. I pak je ale otázkou s celkem zřejmou odpovědí, zda by ji v takovém případě dokázal usmrtit. Většinou jenom štěká a staví. A i kdyby ji usmrtil, jsou opravné prostředky, jakými se dá celá situace řešit, aniž by se musel pes zastřelit. Každý majitel je za své zvíře odpovědný a je povinen uhradit škodu, kterou jeho miláček způsobí. Představa, že by nějaký byť toulavý pes štvál zvěř a od Březnického kravína ji někde u Bohuslavic nebo u Šarov ulovil, je přinejmenším úsměvná. Navíc pokud pes /vlk/ nemá s kořistí oční kontakt, přestane ji pronásledovat. V kraji plném remízku a lesů se zvěř psovi včas ztratí. Jistě pronásledování zvěře není nic příjemného a majitelům psů se líbí stejně málo jako myslivcům, ale divoká zvěř nevyrostá ve skleníku a asi ani nikdo nechceme, aby to tak bylo. /Ostatně si myslím, že pohyb motorek a tzv. čtyřkolek ve volné přírodě má na zvěř možná horší vliv než štěkající a utíkající pes./

Vraťme se ale k onomu článku a k onomu „prolobovanému“ zákonu a k tomu, kdy a co vlastně myslivecká stráž vlastně může.

První podmínkou je - jak výše uvedeno - že pes nesmí „volně pobíhat v honitbě mimo vliv svého majitele nebo vedoucího“. Tedy určitě ne na vodítku, jak se nám pokouší autor příspěvku v obecní televizi předestřít. Pokud se vyhrožuje použitím zbraně má myslivecká stráž (bohužel) právo usmrcovat jen a pouze „toulavé psy“. Pojem toulavý pes není v zákoně definován, ač se definicí pojmů v zákoně věnuje v §2. Jen se tedy praví, že psi jsou tzv. toulaví (první podmínka), jsou mimo vliv svého majitele (druhá podmínka) a dále, že se nacházejí ve vzdálenosti větší než 200 m od nejbližší nemovitosti sloužící k bydlení (třetí podmínka) a nakonec podmínka poslední, že pronásledují zvěř.

Půlka pravdy celá lež

Tak nás to dřív učili a já si na to vzpomenu vždy, když na obecní televizi uvidím nikým nepodepsané zprávy jakoby od mysliveckého sdružení týkající se škodlivosti, jak oni píší, volně pobíhajících psů.

V únoru jsme se tak například dozvěděli, jak volně pobíhající psi způsobují stres divoké zvěři, která teď /tedy v únoru/ strádá nedostatkem a že se s tím musí něco dělat. Já nepamatuji roky, jako jsou v poslední době. Zvěř má tolik krmiva, takový žír, že si to už ani lepší nikdo představit nedovede. Nikde ani vločka sněhu, kterým by se musela zvěř prohrabávat k potravě. Nemusí okusovat proutky ani kůru stromů. Chodit za potravou do bezprostřední blízkosti lidských obydlí. Nestrádá krutými mrazy, neřku-li přímo vichřicemi. Ani snad dobytek v našich stájích nemá tak bohatě prostřený stůl jako naše „divoká“ zvěř venku v přírodě. Takže zaštěkání nějakého volně pobíhajícího ratlíka jí mrtvici způsobit určitě nemůže.

No nad takovými zprávami člověk zakroučí hlavou. Ale ono přitahuje. Kdosi, komu evidentně vadí, že v jeho pojetí v „jeho“ přírodě se pohybuje mimo srnců, zajíců a bažantů ještě něco jiného, začíná vytahovat „pendrekový“ zákon o myslivosti.

Jedná se o Zákon č. 449/2001 Sb. kde se říká v § 10 čl. 1 *Je zakázáno vlastníkům domácích zvířat, včetně zvířat ze zájmových chovů a zvířat z farmových chovů zvěře, nechat je volně pobíhat v honitbě mimo vliv svého majitele nebo vedoucího.*

A potom zejména v § 14 čl. 1 písm. e) usmrcovat v honitbě toulavé psy, kteří mimo vliv svého vedoucího ve vzdálenosti větší než 200 m od nejbližší nemovitosti sloužící k bydlení pronásledují zvěř; pokud je tato nemovitost umístěna na oploceném pozemku, počítá se vzdálenost od jeho oplocení. Toto oprávnění se nevztahuje na psy ovčáckých a loveckých plemen, na psy slepecké, zdravotnické, záchranářské a služební; usmrcovat kočky potulující se v honitbě ve vzdálenosti větší než 200 m od nejbližší nemovitosti sloužící k bydlení; pokud je tato nemovitost umístěna na oploceném pozemku, počítá se vzdálenost od jeho oplocení.

V oznámení zveřejněném na obecní televizi se z těchto dvou paragrafů už udělá povinnost (!) majitelů mít psy ve volné přírodě na vodítku a tím tedy i jakýsi nepsaný zákaz jejich volného pobíhání. A na základě této pochybené konstrukce, se majitelům sděluje že, budou-li psi volně pobíhat, myslivecká stráž je může - podle příslušného zákona - bez milosti odstřelit. A pak už jen podle § 14 čl. 2 musí „*Myslivecká stráž, která usmrtila psa nebo kočku, zdivočelé hospodářské zvíře nebo označené zvíře z farmového chovu zvěře, je povinna o tom neprodleně informovat jeho vlastníka, pokud je známý, a sdělit mu místo usmrcení zvířete a popřípadě jej na toto místo doprovodit.*“ Je mi smutno z toho, že autor tohoto zákona zcela pomíjí skutečnost, že psa s majitelem často pojí hluboká citová vazba - mnohdy silnější než s lidmi - a že se tady v tomto zákoně jen píše, že mu myslivecká stráž cynicky ukáže, kde a jak mu jeho psa zastřelila. Je opravdu zarážející, co bez problémů projde našim legislativním procesem.

Pěkným zvykem, u mnohých z nás zachovaným je, že než bochník chleba rozkrojíme, křížek na něm uděláme a za dar poděkujeme.

Pokaždé, když tak putujeme tou naší krásnou vlastí a vidím, jak na orné půdě vyrůstají nejrůznější markety, montovny a všemožné betonové stavby, říkám si, jak dlouho to takto ještě může jít dál?

Možná, že si naši představitelé a všichni ti, kteří o něčem rozhodují myslí, že brambor, pšenice či žito nám netřeba. Nebo že by snad opravdu žili v jakési mylné představě, že chleba roste v supermarketech? Tak to jim asi ještě nikdo nestačil vysvětlit, že aby si mohli doma zakrojit do voňavého bochníku chleba, musí napřed někdo semínko do hlíny zasít. Sklidit, zpracovat, chléb upéct.

Nezaškodilo by, kdyby namísto brázdění exotickými krajinami, občas hlavu z pohraničních hvozdu vystrčili a odvážili se nahlédnout k sousedům, jak tam si úrodné půdy váží a jak na ni hospodaří.

Zajisté náš stát má dostatek vzdělaných a zkušených odborníků, kteří už by věděli co a do které oblasti sázet. A jak se pokusit vodu do krajiny navrátit a efektivně ji zachytit.

A tak nezbyvá než doufat, že až se opět budou rozdělovat penízky na všechny možné strany, bylo by dobré myslet i na ty naše zemědělce.

Protože i kdyby nakrásně člověk v budoucnu měl vše, nač si jen vzpomene, bez chleba a vody žít nepůjde. Nepůjde!

Marie Nevělíková

**„Ubývá míst, kam chodívala pro vodu,
voda si na to vzpomíná,
voda je krásná, voda má, voda má....“**



Jan Pavel II. a naše farnost

Určitě většina z nás zaregistrovala prakticky ve všech sdělovacích prostředcích připomínku stoletého výročí narození papeže Jana Pavla II., dnes již prohlášeného za svatého, který se narodil jako Karol Wojtyła 18. 5. 1920 ve Wadowicích v Polsku. Délkou svého pontifikátu, vlivem na světové dění a především způsobem jakým uskutečňoval svůj úřad (apoštolské cesty, počet svatořečených, vydané encykliky, osobní přístup ke všem lidem, ekumenické snahy) byl jistě nejvýznamnějším papežem 20. století a nepochybně se i historicky zařadí k velkým osobnostem papežství.

Chtěl bych jen krátce vzpomenout, jak kromě toho, že jako nejvyšší představitel katolické církve ovlivnil život každého věřícího na světě, se mohl Jan Pavel II. zapsat i do vzpomínek a možná i do srdcí některých našich farníků. Byly to nepochybně osobní setkání s ním při audiencích přímo ve Vatikánu. Mně se této pocty spolu s Milošem Mikeščíkem a některými dalšími spolupoutníky ze Salaše, Lhoty a i širšího okolí dostalo při poutní cestě do Říma hned počátkem 90. let, kdy jsme se zásluhou velké osobnosti ThDr. Jaroslava Studeného dostali nejen na audienci do auly Pavla VI., ale i do vatikánských zahrad a prostor veřejnosti jinak nepřístupných. Zázitek, kdy ceremoniář při audienci představil naši skupinu, my jsme povstali, celá aula nás pozorovala a my jsme Svatého Otce pozdravili pokřikem „Velehrad zdraví Svatého Otce“ a on nám s úsměvem zamával, patří skutečně k těm nezapomenutelným. Papežské mše svaté jsme se bohužel nezúčastnili, protože termín naší pouti byl o prázdninách a papež pobýval v té době na dovolené ve svém letním sídle v Castel Gandolfu, ale na mimořádnou sobotní audienci do Říma si neváhal najít čas. Určitě někdo z našich spoluobčanů mohl být přítomen i kanonizační mše svaté v Římě 12. 11. 1989, kdy byla svatořečena sv. Anežka Česká a atmosféra už byla napjatá v očekávání blížícího pádu totality. Druhou a snazší možností setkat se s Janem Pavlem II. takřka osobně, byly jeho návštěvy naší vlasti a především Moravy. Hodně nás i z naší farnosti toho využilo hned při jeho první návštěvě v naší zemi v dubnu 1990 (uplynulo již třicet let a mnozí z tehdejších účastníků už mezi námi nejsou), kdy papež navštívil Prahu, Velehrad a Bratislavu. My jsme pochopitelně byli na Velehradě. Při vzpomínce z toho nadšení, spontánnosti, žlutobílých květů a třistapadesátitisícového shromáždění na stejnou notu naladěných lidí různého věku i národností, přeběhne ještě dnes mráz po zádech.

Druhá návštěva, na kterou jsme se jako poutníci vypravili z naší farnosti autobusem, byla jeho apoštolská cesta v květnu 1995 do Olomouce (25. výročí).



Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat zároveň třem osobám a to: otci Václavovi, že k nám 2,5 roku za maminkou docházel. Vždycky obětavě vyslechl, společně jsme se pomodlili a s přáním Božího požehnání jsme se rozcházel. A my dvě už jsme se opět těšily na další měsíc. Vždy to bylo velmi posilující.

Další osoba, které chci moc poděkovat je paní Eva Vyoralová. Když jsem za ní přišla a požádala o pomoc, nikdy neodmítla. Laskavě přistupovala k mamince, a ta slovy: „hodná, hodná“, řekla vše, i když už moc nemluvila. Evi, moc děkuji za milý lidský přístup.

A poslední v řadě je Kamil Vyoral. Díky za jeho výživný článek Santiago de Compostela. Po shlédnutí dokumentu na televizi Noe, kdy kamarádi splnili přání svého nemocného, upoutaného na vozík, kamaráda. Vykonali s ním jednu z těchto cest (pouť) ve ztížených podmínkách. Po přečtení Kamilového článku, jsem si připadala skoro jako bych tam byla. Moc díky.



Blažena Kadlčáková

Na zpravodaj Naše dědiny jste darovali:
V Bohuslavicích v kapli - 700,- Kč
V Bohuslavicích v obchodě Hruška - 200,- Kč
V Březnici - 1250,- Kč

Děkujeme Vám za příspěvky na tisk našeho zpravodaje.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 24.6.2020.

Kromě cestovatelských zážitků nás Nový Zéland naučil především obrovské pokoře a skromnosti ke každodennímu přísunu jídla, rovné posteli, proudu teplé sprchy, vypraným voňavým šatům, vlastnímu prostoru, soukromí i lidským vztahům obecně. Jelikož jsme již v ČR měli zakoupeny letenky s přeletem z Nového Zélandu do teplého Singapuru (ke kamarádům) a odtud na „blízký“ ostrov Bali, bylo o dalším dobrodružném putování rozhodnuto. S vděčností, pokorou a úctou k zemi dlouhého bílého oblaku jsme vzlétli (každý o 15 kg lehčí) nad samotná oblaka vstříc rovníku a novým zážitkům a poznáním. O těch zase více v příštím vydání časopisu...

Použité zdroje: www.visitkiwi.cz, www.jedunazeland.cz

Kamil Vyoral



KVĚTEN 2020

Jejím hlavním účelem bylo svatořečení sv. Jana Sarkandera a Zdislavy z Lemberka. I když nebylo nejlepší počasí, ukázalo se, že podobné události zanechají v člověku hluboké duchovní prožitky bez ohledu na nějakou tělesnou nepohodu. Opakovaně připomínám, že při této mši svaté byl papežem požehnán základní kámen ke stavbě kaple Navštívení Panny Marie v Bohuslavicích, takže pro naši farnost vzpomínka na svatého Jana Pavla II. takřka hmatatelná.

Někteří z nás jsme se ještě zúčastnili, ale už individuálně, i třetí apoštolské cesty papeže u nás v roce 1997 v Praze a Hradci Králové při tisíciletém výročí smrti sv. Vojtěcha.

Myslím si, že každé setkání s Janem Pavlem II. muselo všechny nějakým způsobem oslovit, ovlivnit, oduševnit, přimět se zamyslet. Děkujeme mu za to.

Svatý Jene Pavle II., přimlouvej se za naši farnost, za Moravu, za naši vlast!

Robert Klívar

Duchovní obnova v Březnici 13. v měsíci

V sobotu 13. června si připomeneme zjevení Panny Marie ve Fatimě a na poselství Matky Boží, které je stále aktuální, odpovíme dnem modlitby s **tímto programem:**

8:00-17:00 *pozvání k tiché adoraci*
17:00 *modlitba růžence*
18:00 *mše svatá*
19:00 *svědectví*

Hostem bude (nedojde-li ke změně) P. František Urban, farář v Tovačově.



P. Václav Fojtík

ČTRNÁCT SVATÝCH POMOCNÍKŮ

Svatý Erasmus

Další ze Čtrnácti svatých pomocníků nese jméno Erasmus. Byl biskupem v syrské Antiochii v druhé polovině třetího století. Když vypuklo kruté pronásledování křesťanů za vlády císaře Diokleciána, uchýlil se na vysokou horu v Libanonu, kde žil jako poustevník. Po sedmi letech byl vyzván andělem k návratu. Posílen modlitbou a postem už hleděl pouze k nebeské vlasti, a tak neotálel. Po cestě se však dostal do zajetí a Boží prozřetelnost jej dovedla až do italského města Formia. Tam se uskutečnilo kruté mučení, z něhož se nám snadno může udělat nevolno. Bylo mu otevřeno břicho a z něj začali trýznitelé postupně vyťahovat střeva a navíjet je na hřidel. Tento mučednický nástroj se pro svatého Erasma stal navždy jeho atributem, podle něhož jej bezpečně od ostatních světců rozeznáme.

Svatý Erasmus má svátek 2. června a je patronem námořníků, provazníků, soustružníků; vyzván je jako pomocník např. proti křečím, kolikám a bolestem žaludku.

P. Václav Fojtík



Ilustrace: P.V.Fojtík

Privýdělek peněz formou brigády nebyl možný (neměli jsme oficiální pracovní vízum, jen turistické na tři měsíce a nikdo bez povolení nechtěl zaměstnanost riskovat), tudíž jsme museli omezit všechny naše výdaje (na jídlo, kempování ve stanech na povolených místech, placené výlety a další). Dodnes vidím manželku, jak jí večer kanou slzy po tváři, protože má hlad (a u nás doma v Březnici si zrovna dávají na oběd kachnu se zelím). Poznat blíže sebe sama i druhého na pozadí netradičních podmínek (malý prostor auta, žádné soukromí či vlastní pokoj, do kterého se zavřete, pocity hladu, zpocené oblečení, zima, žádná teplá voda ani postel) přináší člověku nová silná uvědomění. Jako byste se před druhým obnažili donaha a on vás spatřil takového, jaký jste (s náladami, strachem i pochybnostmi). Všechn tento diskomfort byl však vyvážen nádherou každodenních přírodních scenérií, výšlapů do nejdlejších míst Zélandu, zážitků a lidí, které jsme občas potkávali, když jsme se z přírody jednou za čas vydali do měst, abychom poznali také místní kulturu a společenský život. Nikdy nezapomeneme na starší manželský pár, který když nás spatřil v jedné z katedrál (i přes slušné oblečení bylo zřejmě evidentní, že jsme potulní cizinci), nás bez váhání pozval k sobě domů na teplou večeři s nabídkou teplé sprchy a postele. Proces sprchování se teplou vodou po třech týdnech koupání v jezerech byl něco naprosto úžasného. Večerní sezení u krbu se sklenkou vína, naslouchání melodii vážné hudby linoucí se z gramofonu, cinkání pletacích jehel a sdílení osobních příběhů jako s nejbližšími přáteli, bylo jako balzám a wellness pro naše těla i duše. Ranní vzkaz na lince v kuchyni se srdečným přáním dobrého rána a instrukcí, ať si vezmeme ke snídani cokoli z lednice, zůstaneme, jak dlouho je třeba a při odchodu za sebou jen zavřeme dveře, na nás působil jako z hollywoodského filmu. Podobných zážitků a setkání s lidmi bylo na naší cestě mnohem více a my si díky tomu uvědomili, že i v cizí zemi se člověk může občas cítit jako doma - že hranice, věk, národnost, barva pleti ani jazyková odlišnost nejsou překážkou ke vzájemné laskavosti a lidskosti v ryzí kvalitě. Zážitků jsme si v rámci tříměsíčního poznávání obou ostrovů přivezli požehnaně. Od poznání nových přírodních krás a úkazů, kde i několik dní nepotkáte živou duši natož tak signál pro mobil, přes brodění se závěsemi sněhu na vrcholcích hor v teniskách a sáčkích na nohou (období jara jsou zde vskutku chladná), koupání ve vodopádech, ledovém oceánu, termálních pramenech vyvěrajících na pobřeží, nasávání vůně siričitých stále pracujících vulkanických jezírek, až po plavání s delfíny v širém oceánu.



Nový Zéland je součástí Commonwealthu, což znamená, že hlavou státu je britská královna Alžběta II. Jako jedni z mála na světě ctí Zélandané dvě národní hymny God defend New Zealand a také britskou God save the Queen. Vlajka Nového Zélandu i přes návrhy na změnu stále drží svou původní podobu ovlivněnou Británií. V jejím levém horním rohu je umístěn Union Jack, kříž symbolizující Spojené království, na celé pravé polovině jsou pak rozloženy čtyři červené hvězdy různých velikostí symbolizující nejzářivější souhvězdí jižní oblohy, tzv. Jižní Kříž. Hlavním městem Nového Zélandu je Wellington, který si zároveň drží prvenství nejjižněji položeného hlavního města na světě.

Na Novém Zélandu se nachází místo s nejdelším názvem na světě. Je to kopec na Severním ostrově a jmenuje se Taumatawhakatangihangakoauauotamatea pōkaiwhenuakitanatahu. Nový Zéland je také domovem prvního komerčního bungee jumpingu na světě. Konkrétně vznikl nedaleko Queenstownu na Kawarau Bridge Bungee.



Na ostrovech je pouze jeden jediný původní savec - netopýr. Ostatní savce sem přivezli Maoři a Evropané. Na Zélandu žije nejvíce druhů tučňáků na světě a také nejmenší druh delfína. Nový Zéland nemá údajně žádné jedovaté zvíře s jedinou malou výjimkou, kterou je pavouk Katipo. Když se řekne Nový Zéland, na mysli nám společně s manželkou automaticky vyvstane nádherná čistá příroda. Tato země (dva ostrovy uprostřed Tichého oceánu) nabízí snad všechny možné přírodní úkazy (hory, kopce, písčité pouště, moře, pláže, řeky, jezera, vodopády, ledovce, oceán, termální prameny, vulkanické úkazy). Vysokých hor, vodopádů, sopečných oblastí, dlouhých pláží a rozlehlých zelených ploch si nemohli nevšimnout ani režiséři slavných velkofilmů. Natáčela se tu například trilogie Pán prstenů, Letopisy Narnie nebo Avatar. Nový Zéland je vulkanicky a tektonicky velmi činnou oblastí. Spousta sopek je stále aktivních a zemětřesení zde nejsou žádnou výjimkou. Ničivé zemětřesení v roce 2007 srovnalo se zemí část hlavního města jižního ostrova Christchurch. Následovalo pár menších zemětřesení i v dalších letech, a tak toto krásné historické město připomíná již spoustu let spíše staveniště, které jsme měli možnost shlédnout na vlastní oči.

Právě na Novém Zélandu jsme si po dobu tříměsíčního intenzivního bytí v přírodě (koupání ve studených jezerech, spaní v autě pod širým nebem, každodenním túrám) vypěstovali silný vztah k přírodě. Ač vypadají všechny naše fotky ze Zélandu jako z pohádky, oba jsme si na půdě této země sáhli na dno vlastních sil. Vzhledem k finančnímu nastavení obou ostrovů a našim úsporám, jsme museli vše upravit tak, abychom vůbec tři měsíce v této krásné zemi mohli setrvat.

Za paní Václavkovou...



Jen málokomu z nás je dáno být moudrý. Mít tu krásnou vlastnost, která jiným přikládá hojivá slova plná pochopení na rány, které nám osud uštěďuje. Pokud se ale s někým takovým setkáme, málokdy si uvědomíme, že ta moudrost a laskavost života se nezískává zadarmo, že je draze zaplácena vlastním utrpením.

Znám jen málokoho, na koho by se tato slova vztahovala s takovou pravdivostí, jako na paní Ludmilu Václavkovou, která od nás právě odešla. Utrpení za protektorátu, které musela jako malá snášet a kterému čelila v rodných Jamách, z jejího nitra vytavilo ty nejdražší a nejryzejší lidské vlastnosti. Vlastnosti, kterých jsme si tak vážili na svých otcích a dědech na svých matkách a babičkách, na všech těch, kteří tu před námi žili, které tento kraj formoval a utvářel. Nedokážu si představit, že by bylo myslitelné nějaké trápení, kterému by nerozuměla, které by nechápala a které by jí bylo cizí. A jak dokázala těšit a povzbuzovat, tak také uměla pomáhat. Věděla zcela přesně, kde je třeba přiložit ruku a také jí tam bez sebemenšího zaváhání vždy přiložila.

S manželem věrně a vytrvale v duchu, ve kterém byla vychovávána, pečovala nejen o vlastní rodinu, ale o širší rodinu všech kolem sebe. A touto její rodinou se stal i náš pěvecký sbor. Nikdy nevynechala, vždy s manželem byla připravená pomoci. Stála vždy tam, kde bylo třeba a dělala vždy, co bylo třeba. A tam, kde sama nemohla a nestačila, povzbuzovala jiné.

Paní Václavková měla také svůj zvláštní smysl pro humor. Jednou se jí jeden známý ve stavebninách, kde pomáhala manželovi, ptal, kolik řad obkladaček se dává mezi stůl v kuchyňské lince a skříňkami nad ním.

„Tož, dávají se čtyři řady.“ poradila paní Václavková.

Známy udělal, jak mu poradila a později si jí stěžoval.

„Vy jste mi řekla, že se dávají čtyři řady, ale manželka je menší a ona do těch skříňek nahore nedosáhne.“

„Co máš z toho, šak já tam také nedostanu,“ odušila prý lapidárně paní Václavková.

Bože, nauč nás rozumět a ochotně a nezištně pomáhat jiným, jak jsi to naučil paní Ludmilu Václavkovou.

R. I. P.

Ivan Slezák



Mnoha lidem asi toto jméno mnoho neříká. Byl učitelem a takzvané Zvláštní škole pomáhal těm, které tam vyplavila necitelná společnost. Už to samotné by určitě stačilo k tomu, abychom si ho připomněli, ale bylo tu ještě něco, čím čněl vysoko nad svým okolím. Se stejným úsilím, jako pan Holášek přinášel těm odstrčeným dětem vzdělání, dával všem ostatním to nejvzácnější, co může být mezi všemi, s nimiž se setkal, šířil radost. Nebyla žádná myslitelná situace, které by nevyužil, aby z ní vytěžil něco málo pro zasmání. Ale nebylo v tom žádné bezhlavé šaškovství. Protože šaška si spojujeme s humorem a žertováním za každou cenu. To ale nebyl pan Holášek. Svým vnitřním ustrojením a svou přemýšlivou a citlivou povahou dospěl k tomu, že nejplatinější na této zemi bude, když lidem vyloudí na tváři úsměv, když úsměvem zvedne jejich hlavu od starostí a bolestí, které sám velmi dobře znal.

Bylo to myslím před Velikonocemi, měli jsme mimořádnou zkoušku pěveckého sboru tady v březnické škole. Pan Holášek, protože zastával tu myšlenku, že jestli někdo může pomoci, tak pomoci musí, pomáhal i našemu sboru. Ve školní jídelně už seděli první sboristé a z tváří jim bylo jasně vidět, jak je jim „vhod“, že musejí v neděli odpoledne sedět ve škole a zkoušet. Do dveří vstoupil pan Holášek.

„Pane Holášku, chtělo se Vám?“ položil mu na celou jídelnu řečnickou otázku, na kterou byla jediná odpověď, pan Václavek.

A pan Holášek, protože nahrávku na smeč nikdy nepromarnil, mu s neobyčejnou pohotovostí odpověděl:

„Ne, já už jsem byl...“

Dne 7. května tohoto roku ve věku nedožitých devadesáti let pan Holášek zemřel. Promiňte mi, ale já to velmi jasně vidím, jak ho tam nahoře už čeká pan Václavek se svým typickým milým úsměvem a ptá se:

„Pane Holášku, chtělo se Vám?“

Pan Holášek po celý svůj život bytostně tíhnul k Pánu. Věřil, jako ostatní dýchají. Z jeho několika básní, které jsme si mohli vyslechnout na pohřbu, bylo jasné, že věděl ‚do čeho jde‘. Věděl, že život se nebude ptát, jestli se mu chce nebo ne, že jednou se bude muset jít a plně žitým životem se chystal na to až ‚pokyne Pán života i smrti‘.

„Aotearoa“ - země dlouhého bílého oblaku (Nový Zéland)

V minulém čísle časopisu Naše dědiny jsem se rozhodl se čtenáři sdílet zážitky z cesty do Santiaga de Compostela ve Španělsku. Tato cesta tehdy odstartovala v mém životě řadu změn. Mimo jiné mi dodala odvalu na splnění dalšího cestovatelského snu, kterým bylo poznání Nového Zélandu. Jelikož jsem nestihl zrealizovat osobní povídání o této cestě bezprostředně po jejím návratu, rozhodl jsem se sdílet své zážitky alespoň formou příspěvků do časopisu Naše dědiny, který nabízí prostor nejen pro informovanost občanů, ale i pohodové čtení u čaje nebo kávy. Dopřejte si tedy chvilkové zastavení během dne a pojdte se společně se mnou vrátit o šest let zpátky a prožít pár chvil ve vzpomínkách na zemi zvanou Aotearoa - zemi dlouhého bílého oblaku (jak ji označují maorští domorodci).

Nový Zéland se skládá ze Severního a Jižního ostrova, které dělí Cookův průliv. Dvě třetiny obyvatel žijí na Severním ostrově, z toho se více než 1 milion soustřeďuje v Aucklandu, největším polynéském městě světa. Zajímavostí je také to, že v Aucklandu připadá na jednoho obyvatele nejvíce lodí na světě.

Nový Zéland je pro české obyvatele jedna z nejbližších zemí světa, i proto je zde dost věcí obráceně. V noci je den, v zimě léto, jezdí se vlevo (podobně jako v Anglii a Austrálii). Dokonce i vodní vír se tu točí na druhou stranu. A platí, že ať už se v této zemi budete pohybovat kdekoliv, nikdy nebudete dál než 128 km od moře.

Původní obyvatelé Zélandu se nazývají Maorové, a právě ti se zasloužili o velkou část kultury v této zemi. Dali základy tradičním novozélandským řemeslům jako je dřevorezba nebo tradicím jako je válečný tanec haka. Zasloužíte-li se po setkání s jiným člověkem slovní spojení KIA ORA, vězte, že jste vítáni. Jedná se o maorský pozdrav, něco jako Hello nebo Dobrý den. Po příchodu Evropanů na ostrov, maorská kultura fascinovala mnoho expertů, avšak ne vždy to bylo ve prospěch místních domorodců.

Mluvíme-li o objevení země, často skloňovaným jménem je James Cook. Bylo to slavný cestovatel, který na Zélandu přistál se svou lodí Endeavour v roce 1769. Je po něm pojmenována nejvyšší hora Nového Zélandu, Mount Cook, a také Cookův průliv oddělující Severní a Jižní ostrov.

Symbolem země se stal nelétavý pták zvaný „kiwi“. Zélandem kolují různé vtipy o nereálné spojitosti tohoto živočicha se stejnojmenným ovocem. Kiwi je označení tedy pro národního nelétavého ptáka, pro ovoce, ale označují se tak i sami Zélandané. Proto je zde třeba vždy používat názvy kiwi-bird a kiwi-fruit, protože například džus z kiwi by mohl znamenat ledacos.

Navyklý spánkový model je velice těžké měnit a postupná metoda tady funguje mnohem lépe než jednorázový náhlý přechod. To je ostatně možné říci i o způsobu stravování nebo fyzické zátěži a zbavování se zlovyků.

3 kroky k tomu, abychom skutečně vstali

Protože si velmi dobře pamatují rána, když jsem se pokoušela do svého života před lety zavést nový režim a nešlo to ze dne na den, proto si dovolím ještě jednou malé shrnutí. Takže jste budíka posunuli o 10-15 minut, pak o dalších 10-15 minut a najednou se budíte dřív o půl hodiny. Zároveň se ovšem ve vás probouzí toužebné přání čas probuzení posunout a prostě se ještě chvíli povalovat.

1. Najděte si stimul.

Než půjdete spát, vymyslete si jednu věc, kterou byste následující ráno moc chtěli udělat. Může to být cvičení, procházka, běh, nová pozice v józe, něco, co si chcete přečíst, nebo zapsat, chvilka věnovaná nápadu, který vás láká. Myšlenka na to vám pomůže vstát.

2. Vyskočte z postele.

V pravém smyslu toho slova. S nadšením. Vyskočte a široce rozpřáhněte ruce, jako byste chtěli říci: „Ano! Žiju! A skutečně se těším na nový den!“ Věřte, že to funguje.

3. Zase ten budík.

Pokud ho máte vedle sebe, podvědomě už hmatáte, kde je tlačítko „opakovat signál“. Bude-li od vás daleko, musíte vstát, abyste ho vypnuli. Zvykněte si hned potom jít do koupelny. Když si zajdete na WC a umyjete se, už se vám nebude chtít znovu vlézt do postele. A také si vzpomenete na svůj stimul. A potom, pokud jste z postele nevyskočili, se aspoň pořádně protáhněte.

Obecné problémy

1. Silná ranní únava. Nejjednodušší řešení - voda, pohyb a trocha kávy nebo zeleného čaje. Možná je vaše únava důkazem toho, že se příliš rychle pohybujete a také, že režim dne měníte příliš rychle. Zamyslete se, zda změna probíhá dost pomalu - zvykejte si postupně.

2. Nemáte čas na rodinu. Možná jste si s partnerem zvykli trávit večery společně a dřívější spánek tomu brání. Je tu několik variant - první, navrhnout partnerovi, aby vstával spolu s vámi, abyste spolu alespoň vypili ranní kávu. Druhá možnost je ubrat sice čas večer, ale nahradit ho v průběhu dne nebo o víkendů. Třetí varianta: můžete se rozhodnout, že společně strávený čas je pro vás důležitější a pokud je to možné, vrátit se ke starému režimu. Můžete také jít cestou kompromisu, trávit spolu dost času, ale vstávat a chodit spát o půlhodinku dříve.

3. Nejste typ „skřivánek“. Někteří lidé tak usuzují, protože zkrátka musejí vstávat o hodinu nebo dvě dříve, jsou unaveni a nenávidí celý svět. Proto je tak důležitá postupná metoda - je možné, že tolik trpíte nikoli proto, že „nejste skřivánek“, ale protože ke změně došlo příliš náhle. I když je třeba uznat, že pro některé lidi je daleko produktivnější částí dne noc.

Milí čtenáři, věřím, že se v tomto příspěvku pokusíte nalézt, kdo vlastně jste a která část dne je pro vás nejlepší.

Ze srdce Vám přeji krásné ráno v každém dnu.

Pavla Žilinská

Jednou, když jsme spolu byli, vzpomínal s žertem /no jak jinak/, jak si užívá nedělních pohádek, které se vysílávaly na stanici Praha vždy v neděli v jednu hodinu odpoledne. V dobré náladě po obědě si k přijímači přinesl kávu, pohodlně se usadil a čekal. A najednou se z amplionu ozval milý hlásek redaktorky:

„Tak a teď už nás čeká Smrt kmotřička.“ (tak se jmenovala ta pohádka, já ji pamatuji).

„Tak mi to kafé v ten moment zhořklo...“ řekl mi tehdy pan Holášek ošklíbaje se.

Dobrotivý Bože, dej, až se jednou ozve smrt kmotřička a ty mne neodvolatelně zavoláš jménem, ať se před Tebe mohu postavit s rukama aspoň z poloviny tak plnýma, jako se před Tebe postavil pan Ludvík Holášek.

R.I.P

Ivan Slezák

Prosba k Panně Marii

Ty **JASNÁ** z Hostýna, **VELEBNÁ** z Velehradu.
BOLESTNÁ v Šaštíně, Ty z nitranského hradu.
Ty **ZLATÁ** písecká, s Dítětem, čistým šperkem,
Ty dětsky **JÍMAVÁ**, **CHUDÁ** z hor pod Kašperkem.

ZÁZRAČNÁ ve Lnářích, Ty z Plzně **KRÁSNÉ SLÁVY**,
Ty **TICHÁ** s korunou ve Staré Boleslavi,
STŘÍBRNÁ v Příbrami, Ty v Rokycanech **SNĚŽNÁ**.
NEZLOMNÁ v Bechyni, andělů **MOCNÁ KNĚŽNA**.

Ty, jenž jak laskavý, ač **NEVIDĚNÝ STÍN**,
bdíš dodnes **VÍTĚZNÁ** nad pražským náměstím.
Ty, která odleskem své slunné svatozáře,
odpouštíš rány dřív, než padnou do Tvé tváře.

Ty **MATKO** země mé, jí utrpení vplétá
krví a slzami do dějů všeho světa.
I dodnes buď **PŘÍTOMNÁ** v rubínech krve její.
Buď v jejím doufání, buď v jejích beznadějích.

Buď s ní, ať cokoli jí ještě bude dáno.
MARIA, MILOSTI z níž vzešlo Věčné Ráno.
Tys byla **MILÁ** Čechům po vše časy,
milí Ti byli Češi, **MATKO** Věčné Krásky.

TÉMA - Jak změnit ranní vstávání v příjemný zážitek

Milí čtenáři,

nepatříte zrovna mezi ranní ptáčata a nejraději byste vstali až v deset? Mám pro vás hned několik tipů, jak si ranní vstávání ulehčit a z postele vyskočit jako rybička hned na první zvonění budíku. Stačí udělat jen pár nepatrných změn a vstávání bude pro vás hračka. Přestaňte odkládat budík a vykročte do nového dne svěží a odpočatí. Zde je pár rad, jak na to.

Zaved'te režim

Většina ranních ptáčat uvádí, že je pro ně důležité chodit si lehnout přibližně ve stejnou dobu každý večer. Tento zvyk potvrzují i odborníci, naše tělo potřebuje řád a stejně jako honíte do postýlky své ratolesti každý den přibližně ve stejný čas, stejně tak si nastavte i noční hodinu pro sebe. Vaše tělo si za pár dnů zvykne na nový biorytmus a vstávání půjde mnohem lépe. Svůj režim se snažte dodržovat i o víkendu, hlavně žádné dospívání, pozor na to.

Elektronice vstup zakázán

Ruku na srdce kam ukládáte svůj telefon před spaním? Většina lidí přiznává, že mobilní telefon končí pod polštářem a to rozhodně není nic dobrého. Zkuste telefon, notebook a tablet, nechat někde za dveřmi, případně je alespoň strčte do šuplíku. Navíc nezapomínejte na to, že světlo z monitoru či displeje brání tvorbě melatoninu - hormonu spánku, proto byste se elektronice měli vyhýbat alespoň jednu hodinu před ulehnutím do postele.

Hlídejte si večerní jídelníček

Těsně před spaním eliminujte příjem cukrů, ale i bílého pečiva. Nevhodné jsou i brambory a velmi sladké ovoce. Večeře a případná noční svačinka by měla obsahovat jen lehká jídla, váš organismus si potřebuje přes noc odpočinout a věnovat se jiným procesům než je trávení.

Horká versus studená sprcha

Většina z nás zkrátka miluje horkou vanu, ale těsně před spaním to není nic dobrého. Nebojte se, nemusíte se hned horké vany vzdát, máme pro vás dvě možnosti. Horká vana ano, ale dopřejte si ji přibližně 2 hodiny před spaním, aby se vaše tělo stihlo zase ochladit a zklidnit. Druhou možností je, přidat k horké sprše závěrečné otužování a nakonec se osprchovat studenou, tím vaše tělo zklidníte a budete spát jako nemluvně.

Ložnice vaše oáza klidu

Obzvlášť nás ženy rozčiluje nepořádek, poházené oblečení v ložnici, vrstva prachu a vlasy na podlaze nás zkrátka nenechají spát. Všimněte si, jak jsou v poslední době oblíbené šatny a z ložnice se stává skoro prázdná místnost, kde by měla být jen postel a polička na oblíbenou knihu a květinu.

Tento styl má rozhodně něco do sebe, do ložnice si chodíme odpočinout, takže všechno nepotřebné pryč anebo včas uklidit.

Budík: Nejlepší je po babičce

S příchodem mobilních telefonů jsme pěkně zhýčkaní, můžeme si nastavit několik budíků za sebou, nebo využít oblíbenou funkci „odložit“. Je to sice skvělá vymoženost moderní doby, ale pro naše spací návyky už to tak dobré není. Jakmile tělo ze spánku jednou vytrhnete, tak odložení o 5 - 10 minut to nijak nezachráníte, ba naopak jste ještě více leniví vstávat. Co takhle se vrátit ke starému budíku? Dneska zakoupíte skvělé retro budíky, nebo zkuste najít nějaký rodinný kousek - co takhle budík po babičce. Je nejvyšší čas ho oprášit, a navíc už není důvod, proč by s vámi mobil musel do ložnice.

Nezapomínejte na snídani

Do svého nového režimu přidejte i několik minut na snídani. Snídani nastartujete své vnitřní hodiny, které začnou odpočítávat čas do večerního odpočinku. Vynechávání jídel, nedostatečný příjem potravy a příliš dlouhá doba mezi prvním jídlem po probuzení zvyšuje hladinu kortizolu, stresového hormonu, který vás večer nenechá spát.

Co dělat, když jsme vstali

Za prvé, v takto získaný ranní čas rozhodně nekontrolujte emaily, nedívejte se na zprávy a nechoďte na sociální síť. Je škoda ztrácet tento čas něčím, co i tak stihnete přes den udělat.

1. Vypijte sklenici vody. Po noci potřebujete doplnit tekutiny. Vypijte plnou sklenici vlažné vody, nejlépe s čerstvým vymačkaným citrónem, to vám pomůže se definitivně probudit.

2. Meditujte. Tři minuty úplně stačí. Je to skvělý způsob, jak začít nový den - nic nedělat, sedět a vnitřně se koncentrovat.

3. Napište něco. Seznam potřeb nebo nákupu pomůže mozku přejít do pracovního režimu.

4. Udělejte několik cviků. Můžete se projít, proběhnout, nebo si 10 minut doma zacvičit.

5. Vychutnejte si šálek kávy nebo čaje. Kterýkoli z těchto nápojů vám ráno vylepší.

Jak dříve usnout

Nemůžete dříve vstávat a zároveň chodit pozdě spát. To nemůže dopadnout dobře. Tady je několik rad, jak dříve usínat.

Ráno nestojí za nic - pod tohle tvrzení by se nejspíš ochotně podepsali mnozí z těch, kdo musejí ze služebních důvodů denně časně vstávat. Existují však jednoduché triky, které vám umožní brzo vstávat a cítit se skvěle.

Metoda postupného přechodu

Nejlépe je posunovat dobu svého vstávání postupně, o 10-15 minut dříve v průběhu 2-4 dnů, dokud si nezvyknete. Pokud obvykle vstáváte v 8 hodin, nemá smysl vstávat hned v 6 hodin. Zkuste budíka nejdřív nařídit na 7:45.

Pokud čas, kdy vstáváte, změníte náhle o hodinu nebo více, pocítíte řadu nepříjemností. První den to bude zkrátka nepříjemné vstávání. Druhý den se kromě toho budete cítit nevyspalí. A třetí den to bude ještě horší. Nakonec to dopadne tak, že se každý den budete nekonečně dlouho probírat ze spánku a navíc ještě bojovat s toužebným přáním vypnout budíka a zaspát všechno na světě.