

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

AEROBIK, ANONYMITA, ANTUKA, APLIKÁTOR, ARMÁDA, BIKINY, BIŽUTERIE, BRÁNA, ČAJÍK, ČEKÁRNA, DENÍK, DŽBÁN, ENERGETIKA, EXPERIMENT, FENYKL, FLÉTNÁ, FOLKLÓR, FRÉZA, GRAFIKA, GRAPEFRUIT, CHALUPA, CHLAD, KULIČKA, MUZIKÁL, NÁHODA, OBRATNÍK, ODPOR, ODZNAK, OPONA, POMSTA, PŘEHLED, SABOTÁŽ, STROM, ŠATNA, ŠUPINKA, TELEFON, UBYTOVNA.

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: 17.3.2021.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



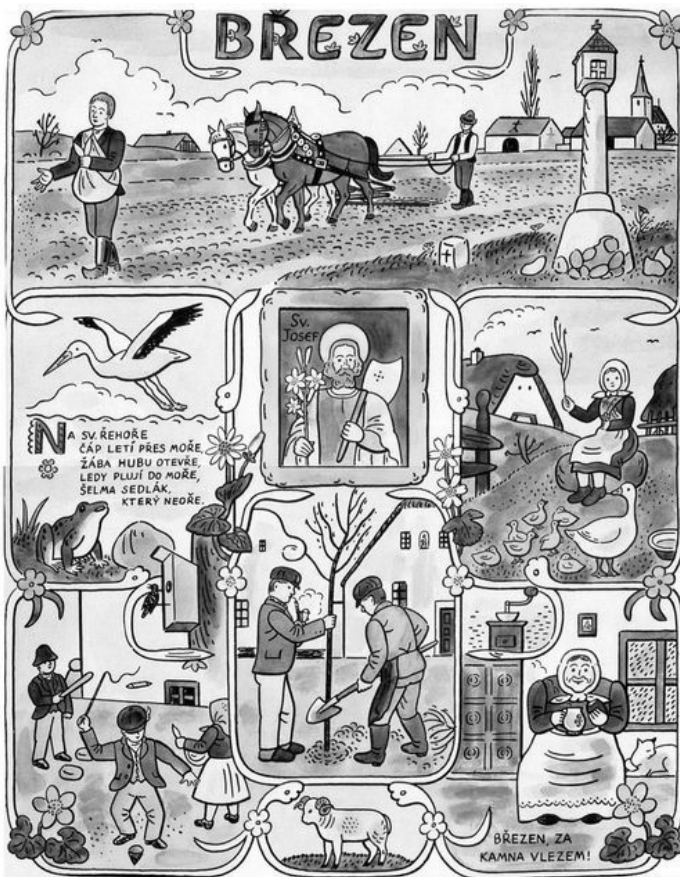
Ilustrace: J. Švajdová

SVÁTKY RADOSTI Z NOVÉHO ŽIVOTA

BŘEZEN

Na naši studni ráno hvízdal kos.
Jde jaro, jde jaro.
A když jsem okno na sad otvíral,
šeptaly pukající pupeny:
Jde jaro, jde jaro.
Bez chvěje se a hrušně čekají.
Jde jaro, jde jaro.
Zas novým třpytem rozkvétá ti vlas
a nových kovů napil se tvůj smích.
Jde jaro, jde jaro.
Bože můj,
obnoviteli, obroditeli,
na srdce v sněhu pamatuj.

autor: Karel Toman



Ilustrace: Josef Lada



Ilustrace: Radim Bárta

Sčítání 2021

Sčítání lidu přesně zachycuje aktuální stav společnosti.

Koná se každých deset let. Letos budou lidé vyplňovat zhruba o polovinu méně údajů než v roce 2011.

Sčítání je povinné a musí se ho zúčastnit i cizinci s dlouhodobějším pobytem, nacházející se v rozhodný okamžik, tedy o půlnoci z pátku 26. na sobotu 27. března, na území ČR. Za neposkytnutí údajů hrozí pokuta.

Formuláře bude možné posílat elektronicky, a to od 27. března do 9. dubna. Vyplnit se pak dají na webu www.scitani.cz či v mobilní aplikaci Sčítání21. Většinu kolonek nebude nutné vypisovat, stačí vybrat z nabídky.

I když teď v pandemii řada lidí pracuje z domova a na distanční výuce jsou také žáci a studenti, měly by se údaje vyplňovat podle toho, jak budou platit i po návratu do normálu, až skončí protipandemická opatření.

Lidé, kteří se nesečtou přes internet, budou muset od 17. dubna do 11. května vyplnit papírový formulář. Získají ho od sčítacího komisaře či na většině pošt.

Sčítání se na českém území konalo poprvé v roce 1869. Od roku 1918, tedy od vzniku samostatného Československa, se uskutečnilo devětkrát. Opakuje se pravidelně každých deset let. Desetiletý interval se nedodržel jen za druhé světové války.

Bude Vás zajímat:

Co zjistilo sčítání před 10 lety

Počet obyvatel ČR činil 10 562 214.

Svobodných bylo 45 procent mužů a 35 procent žen.

Devět procent mužů a 11 procent žen bylo rozvedených.

Dvanáct procent žen byly vdovy.

Za věřící se označilo 2,2 milionu lidí.

Za ateisty se považovalo 3,6 mil. lidí, dalších 4,6 mil. neuvedlo nic.

Statistici spočítali 2 158 119 domů a 4 756 572 bytů.

Zdroj: inet.

Marie Burdelová



Jak oslavíme letošní Velikonoce?

Po roce jsou zde opět nejvýznamnější křesťanské svátky - Velikonoce. Velikonoce nemají pevně stanovený datum. V západní křesťanské tradici připadá neděle Zmrtvýchvstání na 1. neděli po prvním jarním úplňku. Velikonoce se tak mohou slavit nejspíš 21. března a nejpozději 25. dubna. Letos to vychází na neděli 4. dubna 2021. V roce 2020 poznamenala Velikonoce pandemie koronaviru. Nesmělo se do kostela a bohoslužby se vysílaly přes internet. Lidé se museli obejít bez koledování, bez návštěv. Platil zákaz shromažďování a větších akcí. Letos to asi bude podobné.



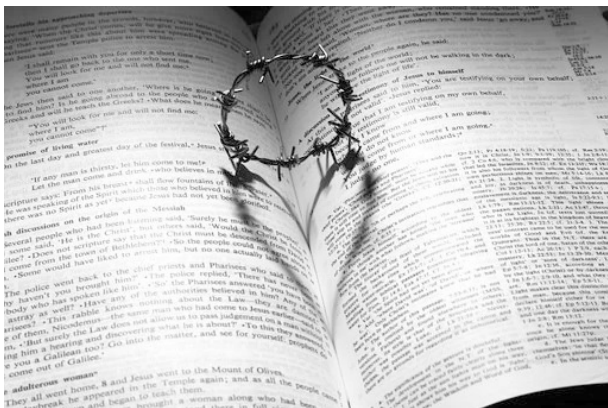
Bohoslužeb v kostele se zatím může účastnit 10 % lidí z míst určených k sezení. Pokud se situace nezmění budou moci věřící do kostela ve Svatém týdnu a o Velikonocích, byť v malém počtu. Podobně jako o Vánocích je potřeba se na jednotlivé bohoslužby přihlásit. Začínáme Květnou nedělí 28.3. Poslední večeri si připomeneme na Zelený čtvrtek v 18.00 hod. jen v Březnici. Dále pak Velkopáteční obřady začínají v pátek v Březnici v 18.00 hod. Na Bílou sobotu bude v Březnici otevřený kostel po celý den k individuální návštěvě Božího hrobu. Obřady Velikonoční vigilie začnou ve 20.00 hod. Na slavnost Zmrtvýchvstání Páně budou bohoslužby jako v neděli. Přihlásit se můžeme telefonicky na faře / 605 853 234 / zatím na jednu bohoslužbu v týdnu, dejme příležitost i ostatním. Určitě bude možnost sledovat bohoslužby v médiích /TV NOE, TV LUX, RADIO PROGLAS, ČT/.

Slovenský biskup Viliam Judák nazval Velikonoce : „Svátky radosti z nového života.“

Bohoslužby a obřady svatého týdne velikonoce krásně oslavují. Jistě potřebujeme také sváteční dny bez „pokud“ a „ale“, neboť každodenní zprávy z domova i ze světa, nepřízeň života či jeho všednost by z nás udělaly patologické pesimisty.

I když se život neskládá jen z utrpení, ohrožení a hrůzy, přesto v něm často zůstává něco těžkého a tísnivého. A proto potřebujeme svátky, které nám přinášejí naději, jež nezklame. Velikonoční svátky jsou pro nás zárukou, že se s člověkem počítá, že láska je silnější než nenávist a život mocnější než smrt.

Požehnané a radostné Velikonoční svátky opět poznamenané pandemií koronaviru přeje všem občanům Březnice, Bohuslavic a Salaše
P. Jaroslav Polách



Na Velký pátek, kdy je přísný půst, jde pan Novák, který je zbožným katolíkem, městem. Najednou se spustí prudký déšť a tak se pan Novák rychle schová do nejbližšího obchodu a tím jsou uzeniny. Pana Nováka praští přímo do nosu vůně jitrnic a tak se ptá: "Co stojí ty jitrnice?" V tom se venku zableskne a zahřmí. Pan Novák se podívá vzhůru k nebi s výčitkou: "Pane Bože, zeptat se snad můžu, ne?"

NA SVÁTEČNÍ STŮL

Beránek z třeného kvasnicového těsta

100g másla
70g cukru krupice
3ks žloutky
špetka soli
trocha citrónové kůry
250g polohrubé mouky
20g kvasnic
190g vlažného mléka
25g rozinek
20g sekaných mandlí
15g kandované kůry
2 ks bílků

máslo na vymazání a strouhanka na vysypání.

Nejprve připravíme kvásek. Jakmile máme kvásek nakynutý přidáme máslo, cukr a postupně žloutky. Utřeme v těsto. Pak přidáme sůl a ostatní suroviny. Úplně nakonec přidáme sníh z bílků.

Formu na beránka vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Formu naplníme do 3/4 těstem a necháme nakynout. Uzavřeme a vložíme do trouby předehřáté na 170 stupňů a pečeme asi 30 minut.

Beránka ihned vyklopíme a vychladlého pocukrujeme. Očka uděláme z rozinek a kolem krku dáme stužku s malým zvonečkem.

M. Burdelová



Velikonoční zamyšlení

Velikonoce jsou svátky pohyblivé, začínající každý rok v jiném datu. Určuje je první jarní úplňk. Řadí se mezi nejvýznamnější svátky křesťanské církve. Slavily se však ještě v době předkřesťanské.

Velikonoce připomínají zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Týden před Velikonocemi se nazývá Svatý týden.

Začíná Květnou nedělí.

V kostele se svěcí narašené proutky a větvičky jívý. Posvěcené ratolesti se pak v domácnosti zastrkují za křížek nebo obrázek.

Zelený čtvrtek nám v tradicích a zvycích napovídá, že se má na našem stole objevit něco zeleného. Např. koprovka nebo špenát, také zelený salát. V tento den přestávají zvonit zvony a „odlétají do Říma“. Zvony nahradí hrkací a klapací nářadí.

Velký pátek - den, kdy byl ukřižován Kristus. Den klidu, dodržuje se nejprísnejší půst. O Velkém pátku lidé nepracovali na poli.

Bílá sobota - Vzkříšení. Den sejmutí Ježíše s kříže, den jeho pohřbu. Lidé pokřtěni v tento den, večer, při vigilích, oblékají bílá roucha (barva světla, čistoty a symbol nového života), světlí se oheň.

Hod Boží velikonoční - svátek nejen církevní, ale i rodinný.

V kostele se světlí pokrmý - hlavně mazance a vajíčka.

Velikonoční pondělí - ke slovu a činu přicházejí v našem regionu tatary, mrskačka, kraslice, malovaná vajíčka a drobné sladkosti pro děti.

Velikonoce jsou svátkem pro všechny, kteří dokáží vědět, vidět a vnímat probouzení se nového života a celého velikonočního dění.

Radost z velikonočních svátků přeje redakce.



Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 14. 4. 2021.

Z PŘEKladu DOPISU

Ahoj Veroniko,

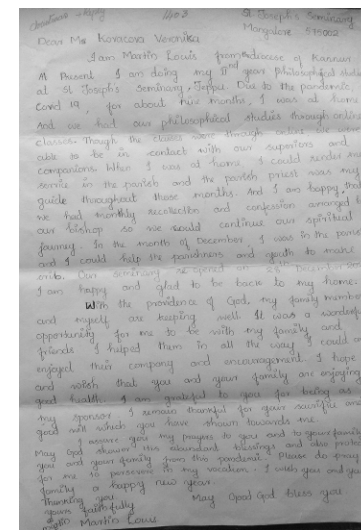
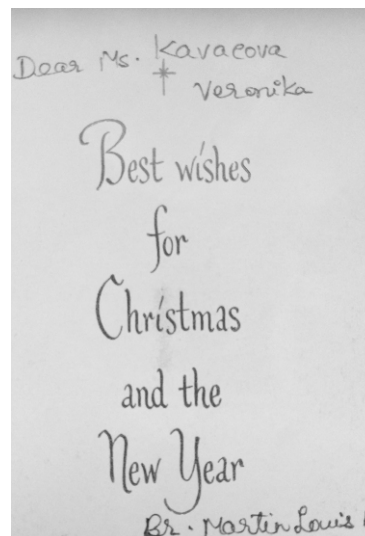
Jsem ve druhém ročníku filozofických studií v semináři sv. Josefa. Po dobu pandemie Covid 19 jsem doma již asi 9 měsíců a naše studium probíhá on-line. Díky tomu můžeme být ve spojení s našimi učiteli a přáteli. Když jsem doma, pomáhám v naší farnosti. Náš p. farář byl v těchto časech mým průvodcem. Jsem velmi rád za měsíční rekolekci, kterou uspořádal náš biskup a umožnil nám tak další duchovní růst. V prosinci jsem spolu s mládežníky a farníky pomáhal vyrobiť Betlém. Seminář byl otevřený 28. prosince, jsem moc šťastný, že jsem zase zpět.

Díky Bohu se mně i mé rodině daří dobře. Byla to pro mě skvělá příležitost být doma s rodinou a přáteli a pomáhat jim s čím bylo potřeba. Užíval jsem si jejich společnost a povzbuzení. Doufám, že vy a vaše rodina se těšíte dobrému zdraví. Jsem vděčný, že mě podporujete a nepřestávám děkovat, že mi prokazujete takovou laskavost.

Modlím se za vás a vaši rodinu, ať vám Bůh žehná a také za ochranu před pandemií. Prosím o modlitbu, ať vytrvám ve svém povolání.

Ať Vám Bůh žehná a všechno nejlepší v novém roce.

Martin Louis



Jak jsem ji poprvé viděl a jak jsem si ji hned zamiloval



za paní Libuši Domanínskou
/4. července 1924 - 2. února 2021/

Dne 2. února 2021 nás opustila vynikající sopranistka paní Libuše Domanínská. Jako vzpomínku na ni uvedla televize pořad nazvaný Jen ve zpěvu, při jeho sledování jsem si vzpomněl na okamžik, kdy jsem se s paní Domanínskou setkal poprvé.

Se zlínským pěveckým sborem Dvořák, ve kterém jsem zpíval, zpívala celá řada vynikajících sólistů. Svůj vztah k nim jste si často vytvořili už při jejich prvním příchodu na podium. Někteří šli přímo na své místo před orchestrem, nedívaje se vlevo ani vpravo, jiní přišli na své místo, pootočili se k orchestru a ke sboru a mírně uklonili hlavu, jako by říkali, "Zdravím vás, dnes to zkusíme spolu." Ne tak paní Libuše Domanínská. Tenkrát když jsem ji viděl poprvé abych tak řekl "naživo" jsme s ní zpívali Rybovu vánoční mši Hej, mistře. Byla to v tom roce událost. Zpívaly s námi tehdy pěvecké hvězdy Národního divadla (a já mám dojem, že v tom měla prsty právě paní Domanínská, protože celý ten ansámbl potom jel zpívat totéž do blízkosti jejího rodiště respektive do rodiště jejích rodičů do Bzence). Mimo ní tu byl basista pan Haken - nesmrtelný vodník z Rusalky nebo kecal z Prodané nevěsty, jako tenor tu byl tehdy myslím pan Židek - úžasný nezapomenutelný Jeník a princ z týchž oper. Kdo zpíval alt, si už nevzpomínám. No a soprán, soprán patřil paní Domanínské. Když tedy přišli, šli všichni ostatní, jak shora uvedeno, jen paní Domanínská si celou dobu příchodu přeměřovala sbor a tváří jí krášlil takový šibalský úsměv sevřených rtů. Když došla na své místo, zcela se otočila ke sboru a s tím krásným úsměvem všechny zpěváky a zpěvačky znovu přehlédla a uklonila se. Jakoby říkala, "Děcka, už jsem tu, jdeme na to." Ona stála o naši přítomnost, nebylo jí jedno, koho má za zády. Tam nestálo nějaké křoví, tam stáli spolubojovníci, partáci, kteří jí kryli záda. Člověk, umělec, jejího formátu si přál, toužil vytvořit společenství s lidmi, z nichž - troufám si tvrdit - nikoho osobně neznala a s kterými se asi už nikdy nesetká. No uznejte, nemilovali byste člověka, který tak stojí o to navázat s vámi kontakt, člověka, jemuž tleskal skoro celý svět? Neklamné znamení velkých je to, že si uvědomují, že jejich velikost se neměří jen jimi samými, že se o svou velikost, která je tak velká, že jí sdílením neubude, podělí s jinými, že ustoupí kousíček stranou a nechají i druhým podíl na své slávě.

Pes a páni kluci

Myslet si, že jeho synek může chodit kde chce - jak na mě volal jeden tatínek, když jsem se ptala proč jde dítě vždy tam, kde je pes. Jistě. Ať si chodí kde chce. Ale odpovědi jsem se nedočkala. Přesto jsem znovu opakovala, proč jde vždy tam, kde je pes. Jak se chová takový kluk, kterého táta navádí, určitě není nutno vysvětlovat. Takže píši to proto, aby si tatínci uvědomili, že tak jako se cizí pes nehladí, tak má kolem sebe 1,5 metru ochranné pásmo, které má každý respektovat. Učit to své dítě se mně zdá samozřejmostí. Můj pes už dávno není štěně a na nějaké nájezdy těsně kolem něho na kole nebo koloběžce dovede reagovat po svém. Taký bude mít letos 13 let a takové nárazové ataky prostě nemusí. Já také ne. Když se bude dodržovat 1,5 metrový odstup, nebude co řešit. Zdá se mi neuvěřitelné, že to dospělý člověk neví. Jenom myslet znamená nic nevědět. Tatínci, zkuste mě přesvědčit, že nemám pravdu. Venčení mého psa kolem kostela trvá 10 - 15 minut. Nikoho neomezují. Tak nevím, proč právě během těch pár minut potřebují páni kluci jezdit kolem mého psa. Zavání to něčím hloupým.



Věra Machalová

Z jednoho zrnka rýže

Z jednoho zrnka rýže, které padne do hlíny, vyroste 24 rostlinek, z nichž se stane 24 klasů. Dvacet čtyři klasů dá zhruba 300 zrněk. Jinými slovy, z jednoho zrnka rýže je na podzim 7 200 zrněk.

A kolik se z těch 7 200 zrněk stane následujícího podzimu? Stane se z nich 58 140 000 zrněk.

Jedno zrnko rýže se může za dvě sezóny proměnit v 58 140 000 zrněk.

Malý krůček otevírá dlouhou cestu. To je život.

Nečekej, až doděláš univerzitu, až se zamiluješ, až najdeš práci, až se oženeš, až budeš mít děti, až budou ty děti stát na vlastních nohou, až zhubneš těch deset kilo, nebo až bude pátek večer nebo neděle ráno nebo jaro nebo léto nebo podzim nebo zima.

Není žádný jiný lepší okamžik, kdy být šťastný, než teď. Štěstí je cesta, není to cíl. Pracuj, jako bys nepotřeboval peníze, miluj, jako by tě nikdo nikdy nezranil, tancuj, jako by tě nikdo neviděl. Nezapomeň, že kůže povadne, vlasy zešediví a ze dnů se stanou roky. Ale to důležité se nemění: tvoje síla a přesvědčení nemají věk. Tvůj duch je jako prachovka, která smete jakoukoli pavučinu. Za každým cílem je další výzva. Dokud jsi živý, musíš se cítit živý. Jdi dál, i když všichni čekají, že to vzdáš.

Matka Tereza z Kalkaty

(úryvek z knihy Fruna Ferrera Světlo pro duši)

Je polovina března a my se snažíme prožívat poklidné dny postní. Avšak ve chvíli, kdy budou otištěny tyto řádky, budeme již stát na prahu posvátné doby velikonoční. A opět nám bude dána možnost pocítit radost ze Znovuzrození Krista. A i když asi letošní sváteční chvíle prožijeme jinak, než jak bychom si přáli, můžeme si zachovat radost ve svém srdci a prožít tak Velikonoce plné lásky a porozumění.

Matička Příroda, něžně probouzející se ze zimního spaní, nabízí nám zdarma představení, které se nikde jinde nedá spatřit. A ani vrtkavé nálady počasí nezabrání blížícímu se odpočinku na květy poseté zemi, kdy k nám znovu začne promlouvat jarní zpěv ptactva. Na vzdálené volání kukačky, svým okouzlejícím zpěvem, skřivan počne odpovídat a čerstvou, jarní vůni osvěží nás první křivatce, prvorosenky, sedmikrásky a fialky.

Je třeba projevit pokorný dík za všechnu tu úchvatnou nádheru kolem nás.

Okamžiky, strávené v samotě a tichosti, v laskavém náručí paní Přírody jsou tím nevzácnějším lékem na všechny naše strasti. Je to ta nejcennější odměna na naší cestě životem k cíli.

Požehnané, vděčnosti naplněné svátky velikonoční Vám všem!

Marie Nevěliková

*„Naučil jsem se mlčení od hovorných lidí,
toleranci od netolerantních a laskavosti od nelaskavých.*

Neměl bych být takovým učitelům nevďečný!“

/Chalil Džibrán/



Paní Domanínská se sice narodila v Brně a to jako Libuše Klobásková, ale cele tíhla k rodišti svých rodičů k Domanínu nedaleko Bzence. Jako dítě chodila do baletu, ráda recitovala a brzy měla možnost zpívat v rozhlase, či v Lánech prezidentu Masarykovi. Naučila se hře na klavír. V patnácti letech se pokusila dostat poprvé na brněnskou konzervatoř. Byla nešťastný ročník “24” a tak byla během války, 15. března 1943 totálně nasazená v továrně v rakouském Neunkirchenu a ráda i zde zpívala tamním zajatcům a spolupracovnícům z celé Evropy. Směla odtud jezdit občas domů, do Domanína na dovolenou, za svým snoubencem, později manželem Jaroslavem Vyčichlem. Aby se dostala z nasazení v továrně, nabídl jí angažmá v divadle dirigent Jaroslav Vogel, jenže divadla nacisté uzavřeli a tak se raději vdala. Svatbou získala tak příjmení Vyčichlová. Když později při jednom z vystoupení, kde zpívala pod jménem Klobásková - Vyčichlová zaslechla vůči svému jménu posměšky, rozhodla se vystupovat pod pseudonymem Domanínská. Pro něj se rozhodla proto, že se zde vdala a odtud pocházeli její rodiče. Po válce o ni hned projevila zájem brněnská opera, i když ještě stále studovala konzervatoř. Rázem se z ní stala nezapomenutelná představitelka janáčkovských, smetanovských a dvořákovských rolí. V roce 1955 se stala na 35 let sólistkou Národního divadla. Její “štací” ale nebyla jen Praha. V zahraničí začala v Moskvě a pokračovala v Bruselu, Rotterdamu a Haagu, ve finských Helsinkách a v Edinburghu, v Amsterdamu, v italských městech Reggio Emilia, Bologna a Brescia, v Teatro Colón v argentinském hlavním městě Buenos Aires. V roce 1969 hostovala v belgickém Gentu a opět v Bruselu, v Barceloně, a zpívala i v Lipsku. Paní Domanínská také často vystupovala ve Vídni. Poprvé zpívala na tamní Volksoper v němčině roku 1959. Dirigent Arto Quardi jí - ač ji osobně neznal - jí nabídl roli v opeře Nabucco od Giuseppe Verdiho. Vzpomínala, jaké s tím byly problémy. Nebylo zde možno sehnat studijní materiály, ta opera se tady za minulého režimu nedávala. Někde se jí podařilo sehnat klavírní výtah, utíkala s ním za učitelkou na konzervatoř a začala. No hlavní roli mi jistě nedají - přemýšlela - na to mají ve Vídni dost svých adeptek, tak začala zkoušet postavu Fenenei. Po chvíli jí přišly noty z Vídne, že bude zpívat hlavní roli Abigail, podlomila se jí kolena. Když přijela do Vídne, byla najednou sama. Její manžel byl jako příznivec Sokola, prezidentů Masaryka a Beneše vězněn a po propuštění směl dělat jen pomocného baliče zboží v módních závodech a do zahraničí nesměl. Padlo to na ni. Obrovská odpovědnost. Dirigent ji ale ujistil, že smlouva je jen na dvacet repríz, ale že jich víc jak sedmnáct určitě nebude. Bylo jich téměř sto a všechny vyprodané.

Je ale ještě jedna věc, která mne na zmíněném televizním pořadu zaujala. Viděl jsem paní Domanínskou v těch nejkrásnějších kostýmech z nejružnějších oper, ale při jednom se mi zatajil dech a hrdlo sevřelo. Bylo to, když paní Domanínská ukazovala svou svatební fotku, na níž byla v uherskohradištském černožlutém kroji. Vycítil jsem a pochopil, že tady jsou její kořeny, že tady je zdroj toho ryzího zlata, toho krásně svrchovaně plného tónu, který jí vycházel ze rtů vždy, když zpívala. Tady je zdroj té touhy po jejím niterném spojení s ostatními. Tam jsem ji uviděl zasazenou do jejího rodného kraje, který tak nesmírně milovala, který tvořil její neoddělitelnou součást, který si nesla všude s sebou, a který vydávala s každým vyzpívaným tónem.

Po odchodu z Národního divadla žila střídavě v Praze a u svého bratra Zdeňka na Moravě. Vyznávala tato životní kréda: Žít bez závisti, chápat bolest druhých a pomáhat mladým pěvkyním.

Kéž bychom, jako ona dokázali čerpat sílu ze svého rodného kraje a citlivě vnímat potřeby druhých.

R. i. P.

Ivan Slezák



Oči, hledající smysl života

Taky jste se již někdy zamysleli nad tím, jak vnímáme čas?

Mohlo by se zdát, že ne každá hodina má šedesát minut. Šťastné momenty odletí rychlostí větru, ty nepříjemné, tak ty se nám zdají nekonečné.

Dny plynou a my pořád ještě plujeme v rozbouřeném moři v naději, že to hromobití brzy ustane.

Snažíme se plavat všichni, ale jaksi ne stejným stylem a už vůbec ne ke stejnému břehu.

A tak tu na jedné straně poskakují mistři v obcházení nařízení ve svůj prospěch, kteří si volný čas vyplňují řvaním po náměstích. Poslouchajíc jejich argumenty, vzpomenu slov Oscara Wilda, která se mně před léty vryla do paměti: “Jenom lidé, kteří jsou s rozumem v koncích, pořád o něčem diskutují.”

No a na tom druhém břehu pak postávají takoví, kteří pochopili, že naschvály, aroganci a sobectvím se chvíle svobodného nadechnutí a návratu pro nás všechny, neustále vzdaluje.

Všichni se již toužíme vrátit k činnostem, které nám ještě nedávno naplňovaly životy. Chceme se znovu potkávat s přáteli a konečně pořádně obejmout své drahé a říct jim, jak moc nám chyběli. Zkušenosti praví, že k překlenutí neveselých dnů a temných myšlenek, je prospěšné najít si v každé situaci něco pěkného, co nás příjemně naladí. Jsou to takové ty zdánlivě malé, obyčejné věci, které však mají obrovskou sílu a moc přivodit nám pocit štěstí, třeba jen krátkodobě. A to, jak velice jsou pro nás drahocenné, lépe pochopíme, až když se jich musíme vzdát.

Je dobré pokusit se přijímat věci takové, jaké jsou a brát si ze života vždy jen to lepší. S pokorou chopit se toho, co nám každý den přináší a čím nás obdarovává. Nepodléhat strachu, protože ten nás paralyzuje, bere nám energii a sílu bojovat.

Bojím se o všechny, jejichž vyhaslé oči úpěnlivě hledají smysl života a prosí Boha o odebrání beznaděje.

Žít dobře svůj život není snadné. Avšak zachovat si čistotu ducha uprostřed zmatků dnešního života a všeho toho, co nás ochromuje, to už je kumšt.

Čokoláda s mírou

Tato sladká pochoutka nám nepochybně dokáže zlepšit náladu. Z vědeckého hlediska to má i své odůvodnění. Obsahuje totiž kofein a theobromin, což je směs, která může ovlivnit naši náladu. Hořká čokoláda navíc obsahuje zdravé flavanoly, které pomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol a zlepšují kognitivní schopnosti. Pokud si chcete udržet svoji váhu, omezte příjem tmavé čokolády na 30 gramů, což se rovná příjmu asi 150 kalorií.

Káva a čaj

Oba nápoje zpravidla obsahují kofein, který, jak už jsme psali, dokáže pozvednout naši náladu. Lidé milují kofein, protože zlepšuje náladu, a navíc nás drží v pozoru. Pamatujme ale na to, že každý člověk má jinou toleranci ke kofeinu. Sami musíme vyzkoušet, jaká je ta naše. Nadměrný příjem kofeinu totiž naopak vede k úzkosti, třesu a pocitu neklidnosti. Pokud vám káva nevyhovuje, zkuste zelený čaj, který obsahuje méně kofeinu, a navíc je bohatým zdrojem antioxidantů, které mohou pomoci redukovat stres, a naopak navozovat pocit klidu.

Milí čtenáři, přeji Vám pevné zdraví a příjemnou náladu. A nezapomeňte se hýčkat!

Pavla Žilinská



Obecní knihovna Březnice

Děkuji panu Františku Kocveldovi za darování knihy „Věra Galatíková“ do knihovny. Kniha už je zaregistrovaná, obalená a nachystaná k půjčování.

Ještě jednou děkuji, Irena Haluzová, knihovnice



Půjčování knih v knihovně pořád není možné, ale stále platí, že po mailové haluzova.1@seznam.cz nebo telefonické domluvě 577 991 165 nebo 608 932 457 vám knihy nachystám a vyzvednete si je na Obecním úřadě, popřípadě přinesu. Na stránkách knihovny www.breznice.knihovna.cz ve fotogalerii už jsou fotky nových knih, můžete si vybrat.

Budu se těšit na objednávky.

Irena Haluzová, knihovnice

Téma - Potraviny, které zlepšují náladu

Milí čtenáři, v našem třetím díle „seriálu hýčkání“ se zaměříme na potraviny, které nám udělají skutečně dobře, protože karanténa a stres z koronavirové pandemie mají často za důsledek téměř nulový pohyb a špatnou životosprávu. Negativní pocity totiž máme tendenci utěšovat, či přebít nezdravým a tučným jídlem, které ale ve skutečnosti hraje proti nám.

„Existuje tisíce nemocí, ale zdraví jen jedno“. Věřte, že zdravý životní styl může zachránit mnohé.

Po jakém jídle sáhnout, když chcete opravdu zlepšit náladu?

Sáháte při stresu po zmrzlině, brambůrkách či pizze? Pak pro vás mám nemilou zprávu, ale zkusme to společně napravit. Tučná a kaloricky vydatná jídla vás možná dočasně uspokojí, ale z dlouhodobého hlediska je tomu právě naopak. Často se totiž dostaví výčitky a podrážděnost.

Naopak konzumace zdravých potravin zlepšuje náladu, a navíc poskytuje kvalitní palivo pro mozek i celé tělo. Jaké potraviny zařadit do svého jídelníčku, aby se na vás karanténa nepodepsala jak po fyzické, tak po psychické stránce?

Ryby na talíři

Z mnoha výzkumů vzešlo najevo, že omega-3 mastné kyseliny, které se nejčastěji objevují v rybách, hrají důležitou roli ve vývoji mozku. Nové studie navíc potvrdily i jejich pozitivní vliv na naše duševní zdraví. Konzumace velkého množství DHA omega-3 mastných kyselin pomáhá proti depresím, agresivitě a špatnému naladění. Zdravé tuky pomáhají vytvářet zdravé membrány, které snadno transportují živiny do mozkových buněk, snižují zánět a zvyšují hladinu serotoninu, který je jedním z klíčových neurotransmiterů ovlivňujících naši náladu. V praxi to pak znamená zařadit do svého jídelníčku alespoň dvě porce týdně - mastných ryb, jako je losos, makrela či sardinky.



Zelená má zelenou

Zelenina včele se špenátem, brokolicí a růžičkovou kapustou je zdrojem vitamínu B, který je nezbytný pro produkci serotoninu v těle. To potvrzuje i studie, podle které měli lidé potýkající se s depresemi v těle daleko méně vitamínu B než ti, kteří se s žádnými psychickými problémy nepotýkali. Kromě toho je nedostatek vitamínu B spojován s únavou a špatnou pamětí.

V hlavní roli probiotika

O probiotikách a jejich pozitivním vlivu na lidský organismus jste již pravděpodobně slyšeli. Kromě kladného účinku na zažívací trakt se ale v současnosti hojně mluví i o tom, že probiotika hrají roli v tom, jak se cítíme, protože omezují negativní myšlenky a zamezují tak vzniku depresí.

Navíc se jedná o jednoduchou a chutnou svačinku. Jedním z nejjednodušších způsobů, jak do svého jídelníčku zařadit probiotika, je konzumace nízkotučných jogurtů či kefirů.

Celozrnné výrobky

Oves, hnědá rýže či celozrnný chléb. To všechno jsou potraviny, které jsou opět bohaté na vitaminy ze skupiny B, které pozitivně ovlivňují fungování mozku i množství energie. Navíc obsahují vlákninu, která pomáhá regulovat množství cukru v krvi. Pokud si chcete dopřát pečivo, sáhněte raději po tom celozrnném, než bílém. Vyhněte se tomu, aby vaše hladina cukru připomínala horskou dráhu. Sacharidy obsažené v celozrnných výrobcích navíc opět zvyšují hladinu serotoninu a ideálně fungují s bílkovinami, jako jsou kuře, ryby, ořechová másla či luštěniny. Nestyd'te se proto dopřát si například celozrnný bagel s ořechovým máslem, který skvěle funguje například na snídani či jako vydatná svačinka před tréninkem.

Vitamin D

Vitamin D, který je například hojně přítomen ve žlutcích či mastných rybách, je obecně spojován s dobře fungující imunitou, ale také duševním zdravím. Jeho nedostatek vede ke špatné náladě a špatné kognitivní výkonnosti zejména u starších lidí. Výhodou vitamínu D je to, že ho naše tělo syntetizuje ze slunečního ultrafialového světla, takže většina z nás ho přijímá přirozenou formou. Zejména v zimě, ale také ve smogovém ovzduší či například nařízené karanténě tomu ale tak není, a proto je velmi důležité do svého jídelníčku zařadit právě potraviny bohaté na vitamin D.