

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

ANGREŠT, ARÉNA, ARGUMENT, AZYLANTKA, BAJKA, DIRIGENTKA, DŽBÁN, FANTAZIE, FYZIKA, GLADIOLA, HÁDKA, KAKTUS, KASKÁDA, KATAPULT, KAZETA, KNOFLÍK, KOLÉBKA, KOMEDIE, KOMETÁ, KOŽKA, KRYSA, KURIOZITA, KYTARA, LOUTKA, MAJÁK, MINCOVNA, MUCHOLAPKA, NÁKLAĎÁK, NÁVRAT, NETEŘ, OZDOBA, PARUKA, PIZZA, PŘÍKRM, SKLIZEŇ, SLUŽBA, ŠLAPKA, ŠPERK, TLAČENICE, TŘÍSKA, UBRUS.

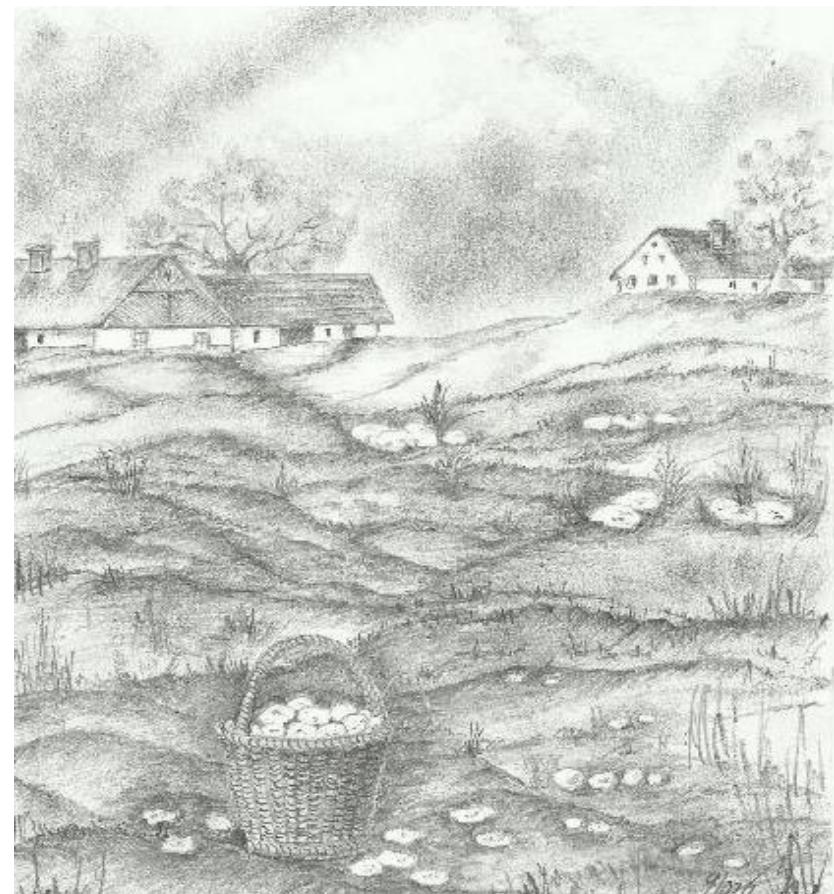
NAše DĚDINY - zpravodaj obcí Bohuslavice, Březnice a Salaš. \* Vydává Římskokatolická farnost Březnice, Březnice 14, 760 01 Zlín. \* Své příspěvky můžete vložit do poštovní schránky farního úřadu v Březnici, poslat elektronickou poštou na adresu: [nase.dediny@volny.cz](mailto:nase.dediny@volny.cz) nebo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

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

\* Určeno pro vnitřní potřebu farnosti. \* Uzávěrka čísla: 15.9.2021.

# NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

**PODZIM JE BOHATÝ ZLATEM**

## Babí léto

Modrý ubrus prostírá se na bohatý stůl,  
kde opodál, s hlavičkama cudně sklopenýma  
pár slunečnic a zralých trav  
drží tu ještě tichou stráž.

Podzim je bohatý zlatem,  
vůní sklepů a očekáváním.  
Po námaze už ani stopy není.  
Modré a zlaté náušnice švestek i jabloní  
chystají se ke splácení.

Podzim věru bohatý je pán,  
stříbrem noci, zlatým dnem málo šetří.  
Babí léto na bodláčí trousí  
a ocúnům háv fialkový zkouší.

Dokonce chudému šípkou korálky daruje  
i plané trnce tmavě modré věnuje.

J. Švajdová



Ilustrace: J. Švajdová

## ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Obec Březnice ve spolupráci s TJ SOKOL Březnice si Vás dovolují pozvat na tradiční SVATOVÁCLAVSKÝ KONCERT.

V úterý 28.09.2021 od 14 do 18 hod. v areálu sokolovny - hraje BŘEZNIČANKA.  
Vstup zdarma, občerstvení zajištěno.

Ve farnosti Březnice máme nové webové stránky farnosti. Stačí dát do vyhledávače [farnostbreznice.cz](http://farnostbreznice.cz).

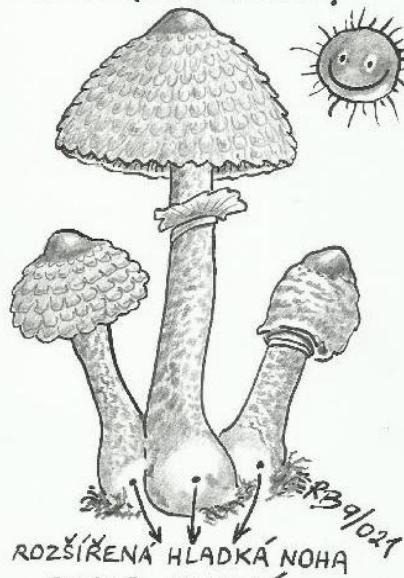
Na zpravodaj Naše dědiny jste v Bohuslavicích darovali - v obchodě Hruška: 400,- Kč, v kapli: 600,- Kč. Děkujeme.

3. října 2021 všechny srdečně zveme na pouť k Panně Marii Růžencové na Salaš.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 20. 10. 2021.



**POZNÁME JE...?**



**ROZŠÍŘENÁ HLAĐKA NOHA**  
**BEDLA VYSOKÁ**  
**(MACROLEPIOTA PROCERA)**  
**VYNIKAJÍCÍ JEDLÁ HOUBA**



**KALICH SMRTI**  
**MUCHOMŮRKA TYGROVANÁ**  
**(AMANITA PANTHERINA)**  
**PRUDCE JEDOVATÁ!!!**

Ilustrace: Radim Bárta

## Malé ohlédnutí za návštěvou papeže Františka na Slovensku

Jak asi všichni víme, navštívil papež František ve dnech 12. - 15. září 2021 Slovensko. Možná si někdo položí otázku, proč nepřijel také k nám, do České republiky. Máme v živé paměti nezapomenutelné návštěvy papeže Jana Pavla II. na Velehradě v roce 1990, dále v Olomouci v roce 1995 při příležitosti svatořečení Jana Sarkandra a Zdislavky z Lemberka a do třetice v Hradci Králové v roce 1997 při výročí milénia svatého Vojtěcha. Také vzpomínáme na vzácnou návštěvu papeže Benedikta v roce 2009 v Brně. Papež přijíždí nejen na pozvání církevních představitelů, ale současně i na pozvání nejvyšších představitelů státu. Nemůže navštívit všechny státy vzhledem ke svému zdraví a své pracovní vytíženosti. Své pastorační cesty plánuje dlouho dopředu a volí nejčastěji země, které nejvíce potřebují usmíření a povzbuzení ve víře.



Současný papež přijel na Slovensko na pozvání slovenské prezidentky Zuzany Čaputové. Přijel, aby se mimo jiné setkal v Košicích s největší romskou komunitou. Dále se setkal s věřícími v Prešově a také na poutním místě v Šaštíně, kam také vyrazili i mnozí věřící z České republiky. Motto pro setkání s papežem znělo: „S Marií a Josefem na cestě za Ježíšem“. Vyjadřuje přání biskupů a početných věřících na Slovensku, aby návštěva papeže Františka na Slovensku posilnila jejich víru a oživila touhu kráčet ve stopách Ježíše, který nepřišel na svět, aby si nechal sloužit, ale aby sloužil a dal svůj život jako výkupné za všechny / Mt 20,28/.

Papež František, vlastním jménem Jorge Mario Bergoglio, se narodil 17.12.1936 v Buenos Aires v Argentině. Je prvním papežem pocházejícím z Jižní Ameriky. Byl zvolen 13. března roku 2013 a dal si jméno František, protože chce pomáhat nejchudším na světě jako svatý František z Asissi. Jeho papežské a biskupské heslo zní: „Miserando atque eligendo“, česky: „Pohlédl na něj s milosrdenstvím a vyvolil si jej.“

Můžeme obdivovat a s úctou vzhlížet k tomuto čtyřiaosmdesátiletému papeži, který jako dobrý pastýř už 8 let pracuje pro věřící a nevěřící lidi z celého světa.

## POZVÁNKA NA PŘEDNÁŠKU

Protože se letos nemohlo moc cestovat, srdečně zvu děti i dospělé na přednášku:

### Island - země ohně a ledu

Cestovatelská přednáška Pavly Bičíkové o jednom z nejkrásnějších ostrovů světa, který leží na dosah. Uslyšte příběh o „drsných“, ale milých lidech se specifickým smyslem pro humor, o nemotorných, ale kamarádských papuchalcích, papoušcích severu. Prostřednictvím fotografií budeme putovat přes Duhové hory kolem činných sopek, ledovců a termálních pramenů. Projdeme přes nekonečné zelené pláně a budeme se brodit přes divoké ledovcové říčky. Uvidíme měsíční krajinu islandského vnitrozemí, bouřlivé vodopády, gejzíry, pohádkové západy slunce, nejstarší parlament na světě a smějící se koně.

V neděli 17.10.2021 od 17:00 hodin v sále obecního úřadu.

Snad nám to zdravotní situace konečně dovolí.

Zároveň vás zvu také do knihovny, den už se nám krátí.... tak můžete číst sobě nebo dětem, knih máme dost.

Těším se na vás, Irena Haluzová, knihovnice



Děkuji paní Martině Gerychové za věnování 21 nových knih do knihovny.

## Zahájení nového školního roku v Březnici



## Naše blahopřání

V měsíci září oslavila své životní jubileum paní Ludmila Švajdová z Březnice.

Do dalších let přejeme hlavně zdraví, k tomu náruč lásky, radosti a spokojenosti.

Paní Švajdové vyslovujeme velké poděkování za dlouholetou pomoc a péči o kostel sv. Bartoloměje. Pán Bůh zaplat!



ZÁŘÍ 2021

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA PAVLY BIČÍKOVÉ

# ISLAND země ohně a ledu



Pořádá obecní knihovna ve spolupráci s Obcí Březnice  
**17. 10. v 17 hod. na obecním sále v Březnici**



Úžasný ostrov, který leží nad osah. Činné sopky, ledovce, divoké kaňony, Duhové hory, mohutné vodopády a gejzíry. „Drsní“ lidé se specifickým smyslem pro humor, nemotorní papuchalci a smějící se koně.

Vstupné dobrovolné.

## SLUNEČNICE V BŘEZNICI

Příjemné odpoledne prožili klienti zlínské netradiční kavárny Slunečnice v pondělí 6. září v Březnici. Tradiční sportovně - společenské setkání odstartovalo návštěvou místní zemědělské farmy a pokračovalo fotbalovým kláním ve Sportovním areálu. Opět nebyl důležitý výsledek, přesto vzali všichni aktéři toto klání zodpovědně a nevypustili jediný souboj. S konečným skóre 4:4 byly pak spokojeny obě strany. Následné posezení u grilované klobásky završilo pohodové pondělí, na které se bude ještě dlouho vzpomínat. Současně se také naplánovalo další sportování - tentokrát listopadový turnaj ve stolním tenise.

Josef Hutěčka, starosta obce Březnice



### PODĚKOVÁNÍ

V pondělí 6. září 2021 se uskutečnilo tradiční společensko - sportovní setkání klientů sociální služby Slunečnice s fotbalisty obce Březnice zorganizované panem starostou Josemem Hutěčkou. Při této příležitosti proběhla návštěva místního kravína, kde měli přítomní možnost potěšit se pohledem i přímým kontaktem s malými telátky. Následovalo oblíbené fotbalové utkání, zakončeno překvapivě remízou. Závěrečné příjemné posezení, s výborným pohoštěním, umocnilo veselou náladu přítomných. Za toto odpoledne, plné skvělých zážitků, vyjadřují velký dík březnickému panu starostovi klienti a celý tým Slunečnice.

### PROPOZICE A PODMÍNKY ÚČASTI:

- Do soutěže se může zúčastnit každý, kdo se osobně dostaví v sobotu 25.09.2021 do areálu Sportovního klubu v Březnici v době od 09:30 hod.
- Při přípravě a prodeji je nutné dodržovat platné hygienické normy a vyhlášky.
- Všechna rizika spojená s přípravou, prodejem a provozem stánku nese sám soutěžící.
- Soutěžící je povinen vydírádit místo pro ohniště tak, aby ohniště nepoškodilo podklad a před opuštěním prostoru místo uvést do původního stavu a předat pořadateli.
- Soutěžící nesmí svým stánkem propagovat jakékoliv zboží, firmy, pivovary, atd..(V případě porušení této podmínky, bude pořadatel vyzván k odstranění reklamy.)
- Za prodej soutěžního guláše neplatí soutěžící žádný poplatek. Soutěžící si sám určuje cenu a množství prodávaných porcí guláše.
- O možnostech prodeje jiného sortimentu se můžete informovat v klubovně SK Březnice.
- Nelze prodávat pivo a nealkoholické nápoje jakékoliv značky.
- Pokud soutěžící bude využívat el. vodiče, je povinen sám na své náklady zabezpečit El. vodiče musí být chráněny před poškozením. Pokud jsou umístěny v prostoru pohybu návštěvníků musí být vedeny nad zemí ve výšce min. 2,2 m nebo na zemi v chrániče.
- Používání plynových spotřebičů (varníče, sporáky) na LPG -k napojení tlak. lávce ke spotřebiči za pomocí plynové hadice, používat jen neporušenou plynovou hadici upevněnou na obou stranách originálnimi sponami, ve stánku omezit množství tlakových láhví na minimum a uložit je min. 1 m od sebe. Při nedodržení těchto zásad požární ochrany, si pořadatel vyhrazuje právo soutěžícího i prodejce jiného sortimentu z areálu vykázat.

Datum konání: 25. 09. 2021 od 10:00

10:00 - 10:30 prezentace soutěžících týmů a výběr místa k vaření  
10:30 - 11:00 přivítání soutěžících a zahájení soutěže  
11:00 - 15:00 vaření guláše  
13:00 - fotbal Starých pánu (nad 35 let) – HORNÍ vs DOLNÍ  
14:00 - doprovodný program – živá hudba s country kapelou PĚŠÁCI  
15:00 - hodnocení guláše porotou a diváky  
15:45 - vyhlášení oficiálních výsledků poroty a vítěze zvoleného návštěvníky akce a volná zábava v prostorách sportovního klubu

Místo konání: prostory OÚ - areál SK Březnice včetně dalších prostor SK

**STARTOVNÉ ZA TÝM SE NEPLATÍ!!!**

**VSTUPNÉ – 80,- Kč**

# Soutěž ve vaření guláše „Březnický guláš“

Soutěž ve vaření gulášů se koná dne 25. 09. 2021 v obci Březnice u Zlína, ve sportovním areálu SK Březnice, pořadatel akce - SK Březnice ve spolupráci s Obecním úřadem Březnice

Soutěž je vypsána pro amatérské i poloprofesionální týmy a jednotlivce. Proběhne v rámci kulturně-spoločenské akce, kdy Sportovní klub Březnice vyzývá ostatní organizace z Březnice a okolí, a dále všechny, kdo má zájem si zasoutěžit ve vaření libovolného guláše. Týmy mohou mít libovolný počet osob. Startovné za tým se neplatí. Vstupné od diváků je 80,- Kč.

Zadání: uvařit guláš v kotliku vytápěným ohněm (uzavřené i otevřené ohniště), nebo také možnost vařit v hrnci na plynu, či na el. vařiči a co nejvíce zapůsobit na příchozí návštěvníky a získat od nich hlasy. Množství uvařeného guláše není dané, porota vyžaduje 2 porce guláše k posouzení.

Účel: odpočinout si od stresových situací v zaměstnání a užít si jiné zábavy, než doposud. V prvé řadě jde o zábavu. Vezměte s sebou celou rodinu a přijďte si užít netradiční sobotu plnou sportu, jídla a zábavy.

## Soutěžní úkol:

- uvařit jakékoliv množství guláše v kotliku, či v hrnci, na LPG vařiči, nebo el. vařiči
- soutěžící si sám zajistí, kotlík či hrnec, vařič, suroviny, dřevo na topení, pracovní pomůcky, altán, dlaždice pod ohniště, atd.
- hodnocení provádí odborná porota a příchozí návštěvnici, kteří rozhodují o ceně diváků. Návštěvníci hodnocení provádějí pomocí vstupenky, na kterou napiší číslo guláše a odevzdají na sběrné místo (1 vstupenka - 1 HLAS)
- hodnoti se chut' guláše, práce a čistota na pracovišti, kreativita, výzdoba stánku, atd..
- začátek vaření guláše je 10:11:00h. a ukončení vaření nejdříve v 15:00h.
- sčítání žetonů bude v 15:30 h. na později dodané žetony nebudou brán zřetele
- povinností je dát porotě dvě degustační porce soutěžního guláše
- uvařené porce si soutěžící týmy prodají za cenu, kterou si sami určí. Mohou prodávat jakékoliv porce (ochutnávací, poloviční, celé).

## Pořadatel zajistí:

- tekoucí pitnou vodou, elektrickou energii, stoly a židle, chléb, misky a lžíčky dle potřeby
- označení vymezených prostorů, kde bude soutěžící vařit a s 9 m<sup>2</sup>, označení stánku dle přihlášky
- odbornou porotu a listky (vstupenky) pro diváckou soutěž hlasování o nejlepší tým
- slavnostní vyhodnocení a odměnění nejlepších
- kulturní a doprovodný program – od 14 hodin živá hudba – country kapela PĚŠ ÁCI
- ceny pro vyhrávající týmy

## Přípravka SK Březnice

Do fotbalového dění se ve Sportovním klubu Březnice zapojili i ti úplně nejmenší. Své první zkušenosti s míčem zde sbírají od tří let. Zvykají si na kamarády, hřiště, pohyb a i na práci s míčem. Největší odměnou je pro ně pak účast na turnaji či na zápase - a že jich už letos bylo. Za poslední měsíc jsme se s mladší přípravkou (ročníky 2013+2014) a minipřípravkou (2015 a mladší) zúčastnili turnajů v Halenkovicích, Provodově a Lhotě u Malenovic. Díky bojovným výkonům jsme posbírali i medailové (resp. pohárové) umístění - první a druhé místo ve Lhotě a druhé místo v Halenkovicích.

Právě na mládež je v SK Březnice kladen velký důraz, a to ať už z důvodu vytvoření hráčské základny pro starší věkové kategorie, tak i proto - dostat děti od počítačů, tabletů a mobilů ven - sportovat na hřiště. Fotbalová přípravka SK Březnice není uzavřená skupina - naopak - rádi mezi sebou přivítáme další členy, kteří mají rádi pohyb, dobrou partu a rádi se poperou o vítězství. Přijďte se mezi nás podívat a vyzkoušet si, že stojí za to přijít i na příští trénink. Těšíme se na Vás každé pondělí od 17:00 ve Sportovním areálu Březnice.

Josef Hutěčka



## *...a dny velebným tichem naplněny budou*

Od dětství jsem slýchávala, že stromy rodí každý druhý rok. No, jak to vypadá, našim trnkám o tom asi nikdo neřekl. Jinak si nedovedu vysvětlit, proč se i letos jejich větve pod tíhou úrody prohýbaly.

Když už se zdálo, že máme téměř sklizeno, dovolili jsme si na pár dnů opustit rodný domek za účelem zregenerování našich zad. Naivní představy o téměř sklizené úrodě však brzy po návratu vzaly za své. Stačil k tomu jediný pohled na trnkami vystlaný trávník. V ten moment nacházeli jsme se před důležitou otázkou. Sbírat či nesbírat? Obětovat tomuto proradnému moku další dny, prožité skučením při narovnávání se? Po delší chvíli váhání zazněla do ticha manželova slova:

„Jaká škoda, to by bylo písniček!“

A tak bylo rozhodnuto. A protože o úrodu už ani naši kamarádi nestáli, a my nechtěli být stromům nevděční, počali jsme naplňovat další bečku. Nakonec proč ne, zpíváme rádi!

Dvacátého druhého září, dvacátou první minutu po deváté hodině večerní, pokorně poodstoupilo léto ze své cesty a poslušně předalo vládu podzimu. Nastala tak podzimní rovnodennost.

Léčivé paprsky sluníčka pomalu slábnou a jeho intenzita se postupně převtěluje do nejrozmanitějších barev všude kolem nás.

Pro nás, kteří podzimní dny milujeme, nastává dlouho očekávané, poetické období. Škoda, že pro jakýsi vnitřní neklid nedokážeme všichni, byť jen na chvíliku zůstat stát, vnímat tu pestrost a dary, které jsou nám tu zdarma přírodou nabízeny.

Pro ten neustálý spěch obyčejné lidské štěstí nám mezi prsty uniká! A tak se často zaslepeně kolem kupy zázraků procházíme, ale nevidíme je. Ty mystické okamžiky naplno prožívat nedokážeme.

A přítom postačí se jen zastavit, naslouchat řeči okolní krajiny a vnímat den ode dne měnící se přírodu. Vždyť všechny ty šípky, jeřabiny, dýně, kukuřice či kaštany, jsou tu pro nás. To vše má neuvěřitelnou schopnost nabíjet naše nitro pozitivní energií.

A pokud stále ještě nemáte nějaké to své místecko, jež vás láskou, pokorou a tichem naplnit dokáže, pak rychle hledejte. Po čase poznáte, že i zdánlivě obyčejný kousek země umí nás naplnit pocitem blaženosti a kus svého tajemství laskavě nám poodhalí.

Měsíc září oznamuje nejen dětem, ale i nám starším, začátek nejrůznějších společenských aktivit.

A tak se postupně vracíme ke svým koníčkům ať už sportovním, zájmovým či kulturním.

Opět máme možnost potkávat se s přáteli, se kterými nás společné záliby pojí.

Nezřídka se lidé pozastavují nad tím, proč ještě navštěvujeme univerzity třetího věku nebo různé jazykové kurzy, na co že nám to už bude. Odpověď je jednoduchá. Nechceme jen tak nečinně čekat na zatukání na dveře, na jejichž prahu mistr Alzheimer netrpělivě přešlapovat bude.

Den na to - v neděli 12. září 2021 jsme měli možnost zúčastnit se mše svaté u nově posvěceného kříže u Majáku. Počasí bylo jako na zakázku a doslova vybízel k příjemnému posezení po mše svaté. Za výborné občerstvení patří určitě poděkovat rodině Vavrušové.



V pondělí - 13. září 2021 probíhal v kostele sv. Bartoloměje „Fatimský den“. Celodenní adoraci zakončila mše svatá, kterou obohatil svou účastí novokněz ze Starého Města - P. Michal Staufčík.



V sobotu, 25. září se můžeme těšit na soutěž ve vaření guláše, spojenou s fotbalovým utkáním starších pánských družstev. Odpoledne zpříjemní country kapela Pěšáci.

Fotbalové soutěže v naší obci jsou také v plném proudu a tak někdy záleží na našem rozhodnutí, které akce se zúčastníme.

Ať tak nebo tak, přejeme si určitě všichni, aby omezení v setkávání se už stala minulostí....

M. Burdelová

## Když se v září daří

Rozvolněná protikoronavirová opatření určitě povzbudila nás všechny k uspořádání příjemných akcí.

Jednou z nich bylo již tradiční společensko-sportovní setkání klientů sociální služby Slunečnice. Toto setkání se uskutečnilo 6. září a organizuje je již několik let pan starosta obce Březnice - Josef Hutěčka. Program zahrnuje exkurzi v místním zemědělském zařízení a také fotbalové utkání mezi klienty a fotbalisty Březnice. Nechybí tradiční občerstvení s příjemným posezením v areálu Sportovního klubu Březnice.



V sobotu, 11. září 2021 jsme se vydali na pouť k Panně Marii Provodovské. Zdatnější pěšky po trase Březnice-Pindula-Březůvky-Provodov, jiní autem nebo na kole. V 11 hod. byla v kostele sloužena mše svatá, následoval oběd nebo svačina a ve 13 hodin křížová cesta v provodovském lese.



Avšak nejde jen o trénování paměti, ale též o poznávání nových přátel. Jednoduše se v té rychlé pouti časem snažíme neminout s těmi, kteří nám do života třeba ještě vnesou trochu té radosti. V každém takovém kurzu už většinou nenajdete žádné snaživé pany Hujery, zato však přibývá stále více roztomile popletených a zapomětlivých jedinců, připomínajících pana Plhu, z oblíbené komedie skvělého pana režiséra Oldřicha Lipského.

Tak mne někdy napadá, proč se člověk tak rád dívá na staré filmy o studentech. Bude to nejspíš tím, že si oživujeme vzpomínky na svá školní léta, učitele a spolužáky, s nimiž jsme kráčeli pár let po stejné pěšině. Navíc ty staré filmy oplývají kromě bravurních hereckých výkonů, též brillantním českým jazykem, kterého už je pomalu jako šafránu. A také se v nich poznáváme.

Každý z nás vnímá podzimní dny jinak. Já mám tyto chvíle spojeny s velebným tichem. Je to nejlepší lékař, který nás může navštívit.

Pravda, nezřídka se probouzíme do tmavých, nevlídných dnů, které sebou přináší pocity smutku, pochybností. Avšak pokud člověk nevstoupí do nejistoty, jak by se pak mohl posunout dál?

V každém dnu a na každé cestě je možno radost potkávat. A i když se na nás obloha mračit rozhodne, i tak v naší myslí slunce zazářit může.

Den pomalu do tmavých šatů se převléká a temná obloha, zářícími posly noci naplňovat se počíná. Tmavé siluety stromů, připomínají mně cosi přísného, zároveň však i tajemného. Po nebeské klenbě planety nevidané krásy své putování zahájily. A v mých vzpomínkách svatojanské mušky svým půvabným tancem, do tmavé noci skvostné obrazy vyšívat počaly.

Stopy v písiku, dávno již mořská voda smyla, a už jen příjemné vzpomínání tu se mnou zůstalo.

Teprve až nyní, při psaní těchto řádek si naprosto zřetelně uvědomuji, co slovo štěstí znamená.

Je to možnost objetí našich drahých, společné chvíle s kamarády, umění prožívat přítomné okamžiky. Schopnost radovat se z malicherností a snaha zachovat si čisté svědomí.

Ale též cesta, naplněná vírou, láskou a nadějí.

Pevné zdraví a jasnou mysl Vám všem!

Marie Nevělíková

*„Pozorujte často hvězdy.  
Až budete mít tíhu na duši,  
až vám bude smutno, zahled'te se dlouze do nebe.  
A pak vaše duše dojde dohoje.“  
/Pavel Alexandrovic Florenskij/*

## PŘEDSTAVUJEME VÁM NOVOU PANÍ ŘEDITELKU ZŠ A MŠ BŘEZNICE

Jmenuji se Jana Strnadová a jsem učitelkou na 1. stupni základní školy. Nedávno jsem úspěšně absolvovala konkurz na post ředitelky ZŠ a MŠ Březnice. Během své dvacetileté praxe jsem v tomto oboru získala mnoho zkušeností, které bych nyní chtěla využít k pozitivním změnám při vnímání březnické školy a školky širokou veřejností a k návratu dětí do školních lavic. Věřím, že díky vynikající práci bývalé paní ředitelky Vojtkové a skvělé spolupráci stávajícího personálu se nám vše povede co možná v nejkratší době. Velmi se těším na budoucí spolupráci s dětmi, žáky, rodiči i zástupci obce.

Mgr. Jana Strnadová



Děkuji Vám!

Často slyšíme poděkování zdravotníkům za práci v době pandemie. Je to jistě v pořádku, většina si to poděkování zaslouží - i když je to jejich povolání.

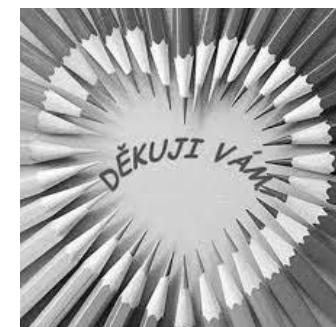
Ale nezapomínáme děkovat našim blízkým a přátelům za drobné úkony lásky a taky těm, od kterých to ani nečekáme? Těm, kterým nejsou jejich přátelé, sousedé a příbuzní lhostejní? Možná si ani neuvědomují, jak je jejich dobrý projev lásky pro souseda důležitý. Když vám např. při nemoci covid zaklepá někdo na dveře a než je stačíte otevřít, protože se pohybujete s obtížemi, zahlednete jen odcházející postavu, která nečeká na slova vděčnosti a díků. Na prahu dveří najdete čerstvě upečený koláč. To pak když si sednete a začnete ho jíst, tak si ho kropíte slzami vděčnosti.

Stejně telefonní zazvonění a dotaz, zda něco nepotřebujete, anebo pravidelné donášení pečiva. Po takovém prožitku nemoci děkujete Bohu, že můžete žít v takovém prostředí, kde nejste „cizím lidem“ lhostejní, ale v prostředí, kde víte, že vám vždy někdo poslouží a pomůže.

Nezapomínejme děkovat za drobné úkony lásky, které jsou v dané situaci pro potřebného obrovské.

Díky Vám, naši známí i neznámí za Váš zájem.

Čtenářka ze Salaše



*„Já se nikdy nezastavím v pomoci a lásce k lidem.  
Je to Ježíšova cesta!“*

Michael Jackson, americký zpěvák 1958 - 2009

## Vitamin K

Je důležitý pro prevenci vnitřního krvácení, zmírňuje silné menstruační krvácení a podporuje normální funkci jater. Obsahuje ho špenát, zelí, sójové boby a květák.

## Jód

V těle je stavební součástí hormonů štítné žlázy a nezbytný pro správný vývoj plodu a dítěte. Najdete ho v rybách, mořských plodech a řasách i upravené kuchyňské soli.

## Na závěr spánek

*Jde na mě únavu a není mi dobře, ale nemůžu si jít lehnout, mám ještě tolik povinností.*  
Poznáváte se? Děláme to všichni. Naše tělo nám klepe na rameno a říká: **Potřebuji si odpočinout a nabrat nové sily.** Dopřejte si více spánku. Buďte trochu jako medvěd v zimě. Náš organismus reaguje na kratší dny útlumem. Pokud se mu nepřizpůsobíme, přetěžujeme své možnosti i obranyschopnost, která pak často selhává.

Milí čtenáři, přeji Vám krásné podzimní dny, plné zdraví a nezapomeňme se hýčkat.  
Víte jak? Zcela jednoduše, poslouchejme svoje tělo, co nám říká.

Pavla Žilinská



## Bude vás zajímat:

Imenuji se Eliška Kopřivová a pocházím z Březnice. Už od dětství jsem měla zálibu ve sportu a umění, proto již od mých 7 let tančím orientální tanec. Postupem času mě začal bavit natolik, že jsem se stala nejmladší lektorkou orientálního tance v České a Slovenské republice. Nyní v mých 18 letech vystupuji na různých vystoupeních a soutěžím na soutěžích různě po světě. Stala jsem se mistryní světa v roce 2018, dobré jsem se umístila na šampionátu na Ukrajině a vyhrála 1. místo na soutěži O korunku princezny Šahrazád na Bouzově. Také doplňuji své vzdělání kurzem vizážistiky v Praze, navštěvují pravidelně základní uměleckou školu - výtvarný obor, ve kterém končím druhý stupeň vzdělání.

Rok zpátky jsem pravidelně připravovala bratra na přijímací zkoušky na gymnázium a mám zkušenosti a trpělivost s učením malých i větších dětí, ráda bych Vám nabídla svoje služby v doučování dětí předměty ZŠ (jazyky čeština, angličtina a němčina) a přípravu na přijímací zkoušky na střední školu. Momentálně se připravuji na certifikáty v úrovni C1 z německého a anglického jazyka.

Kdybyste měli zájem, ozvěte se SMS zprávou na telefonní číslo +420732775914, ozvu se Vám jak to bude možné.

Instagram: @eliskakoprivova

Kopřivová Eliška



# OKNO ZDRAVÍ PRO VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ PEČOVAT O SEBE A SVÉ BLÍZKÉ

## TÉMA - Když se podzim zeptá

Milí čtenáři, pamatujete si, jak jsme si na jaře přáli, aby se vše vrátilo do normálu? S tím normálem nás s podzimem, podle dlouhodobých statistik, čekají klasická nachlazení, rýmy, teploty, či kašel. A není to jen o dětech, které si běžně virózy cíle předávají mezi sebou ve školce a ve škole. I my, dříve narození, někdy pocítíme následky prvních podzimních dnů a chladnějšího ovzduší. **Léto končí a za dveřmi je skutečně cítit podzim. Změna počasí přináší i oslabení organismu a virózy. A právě proto je třeba posílit a podpořit imunitní systém. Jaké vitaminy a minerály budete potřebovat, a ve kterých potravinách je jich nejvíce?**

Vyváženou stravu doplňte vitamíny. Zdravý jídelníček je stejně důležitý jako pohyb pro odolnost organismu. Základem vyváženého jídelníčku je pravidelná strava a pitný režim, zejména snídaně. Ta má nastat do hodiny po probuzení, jinak tělo ukládá tuky. Chladnější dny nejsou důvodem ke snížení příjmu objemu tekutin. Vsaděte na obyčejnou vodu bez bublin a neslazených bylinných čajů. Pitnému režimu jsme se věnovali v minulém čísle, tak se nebudu k němu vracet, ale velmi se přikláním k tomu, ať jsme důslední a opravdu na pravidelný pitný režim nezapomínali.

### Vitamíny, minerály a probiotika

V jídelníčku se v průběhu podzimu musí objevovat potraviny s vyšším obsahem vitamínů, minerálů a stopových prvků. Zdroj přírodních vitamínů lze doplnit i výživovými doplňky. Vhodná jsou i probiotika pro podporu obranyschopnosti organismu v podzimních měsících.

### Vitamin A

Je důležitý pro růst a tvorbu buněk, udržuje zdravou kůži, posiluje imunitní systém a má příznivý vliv na zrak. Doporučená denní dávka je 1,1 mg. Zařaďte vepřová játra, mrkev, kapustu, rajčata, špenát i listové saláty.

### Vitamin B1

Podporuje výměnu uhlovodanů, posiluje energii, srdeční svalstvo a správné fungování organismu. Čím více energie potřebujete, tím více vitaminu B1 musíme konzumovat ve stravě. Doporučená denní dávka je 1,3 mg. Zkuste vepřové maso, ryby, jako je platýz a tuňák, drůbeží játra, hráč, fazole a další luštěniny, pšeničné kličky, ovesné vločky, žitný chléb i brambory.

### Vitamin C

Je potřebný pro stavbu vazivové tkáně, kostí a zubů. Chrání před poškozením buněk, pomáhá při hojení ran a zabraňuje tvorbě rakovinotvorných látek. Doporučená denní dávka je 100 mg a 150 mg pro kuřáky. Obsahují ho papriky, rybíz, brokolice, růžičková kapusta, květák, jahody, pomeranče, rajčata, maliny i Brambory.

### Vitamin D

Podporuje látkovou výměnu a zesílení kostí v těle. Doporučená denní dávka je 5 mg a 10 mg pro seniory. Vsaděte na sledě, uzeného lososa, tuňáka, vejce, makrelu, vepřová játra, margarín i máslo.

### Železo

Je důležité pro krvetvorbu, přenos kyslíku do těla, optimální vývoj mozku dětí i jeho regeneraci. Doporučená denní dávka je 12 mg pro muže a 15 mg pro ženy. Vhodná jsou vepřová játra, houby, zejména liška jedlá, špenát, čočka a další luštěniny, hovězí kýta, libový a přírodní vepřový rízek i celozrnné pečivo.

### Vápník

Ovlivňuje srážlivost krve, stavbu kostí a zubů. Jeho nedostatek způsobuje řídnutí kostí. Doporučená denní dávka je 1 200 mg. Vhodná je kapusta kadeřavá, špenát, brokolice, parmezán, ementál, polotučné mléko, gouda, podmáslí, jogurt i mandle.

### Hořčík

Je důležitý pro uvolnění napětí a zklidnění, působí i proti křečím. Má vliv na srážlivost krve a funkci srdce, zlepšuje paměť a myšlení. Doporučená denní dávka je 400 mg. Vhodná je neloupaná rýže, hráč a další luštěniny, treska, banány, pšeničný celozrnný chléb, brambory, kuřecí prsa, polotučné mléko i lískové oříšky.

### Zinek

Je důležitý pro aktivování enzymů a hormonů, posílení imunitního systému, růst a dělení buněk. Udržuje zdravou pleť a chrání ji před akné. Doporučená denní dávka je 10 mg. Do stravy zařaďte vepřové maso, čočku a další luštěniny, ovesné vločky, edamer, žitný celozrnný chléb, kuřecí prsa, vejce a plnotučné mléko.

### Vitamin E

Podporuje činnost srdce a cév, reguluje hladinu cukru v krvi, chrání buňky a pomáhá i při kožních onemocněních. Najdete ho v rostlinném oleji, ořeších, mandlích, avokádu a špenátu.