

OSMISMĚRKA - PŘEJEME VŠEM ...

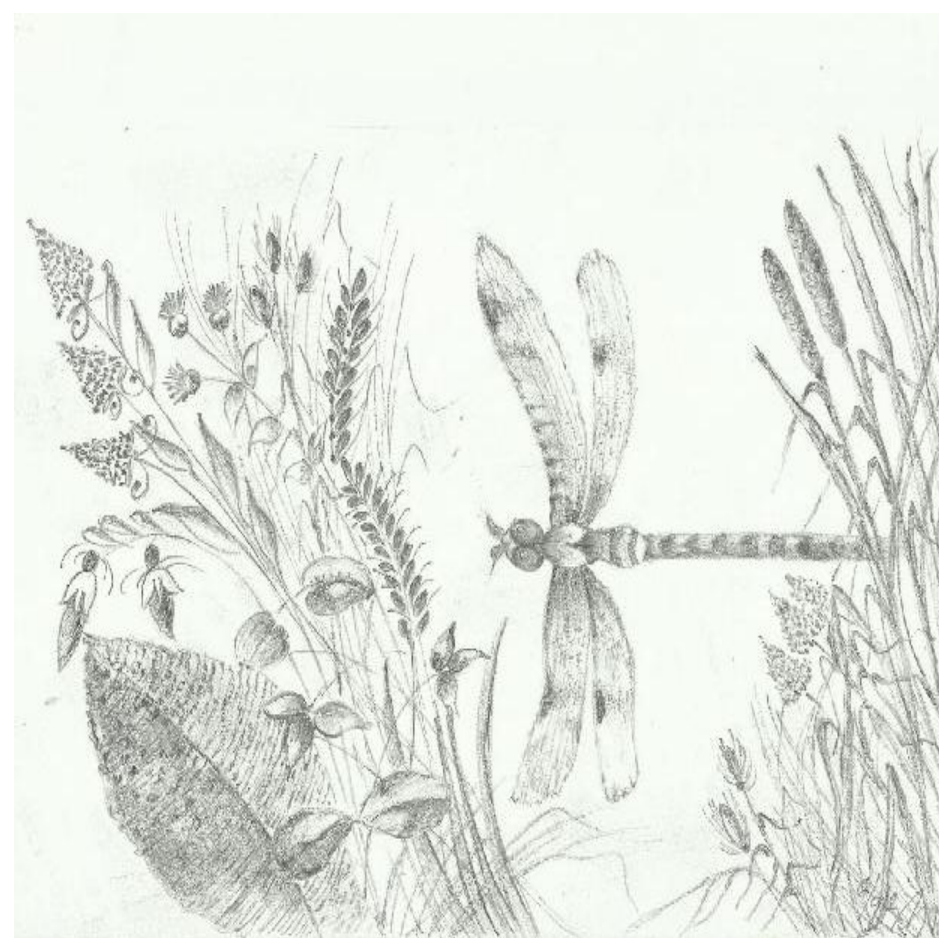
H	B	P	B	T	O	L	I	P	E	Z	K	F	O	U
D	E	Ř	O	M	R	A	L	A	O	T	U	A	O	V
E	L	E	J	O	L	E	N	R	N	O	U	R	T	G
I	E	K	L	H	E	Í	N	U	D	L	E	M	E	L
C	T	Á	E	R	L	B	A	K	R	Á	Č	Á	M	Ó
A	R	Ž	R	E	I	Á	I	A	A	T	K	Ř	O	B
R	I	K	Z	P	P	R	V	Č	U	K	S	K	L	U
K	E	A	A	O	S	Á	S	K	Í	D	O	A	U	S
O	V	K	V	R	A	N	H	C	A	K	I	L	K	M
R	N	S	A	T	T	K	E	J	B	U	S	T	Í	O
Y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

ATENTÁT, AUDIT, AUTO, ALARM, BELETŘIE, BIČÍK, BOJLER, BYROKRACIE, ČÁRKA, DEMOLICE, ELIPSA, FARMÁRKA, GLÓBUS, HLÁVKA, KACHNA, KOLÍK, KULOMET, LÁSKA, NÁDOBKA, NUDLE, OBŽALOBA, ODPLATA, OSLAVA, PARUKA, PÁTEŘ, PILOT, PŘEKÁŽKA, REPORTÁŽ, ŘEČNÍK, SMOKING, STAVBA, STRUNA, SUBJEKT, TŘEŠNIČKA, VAZELÍNA.

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: 16.6.2021.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

ČAS, KTERÝ ZVE K ODPOČINKU

Okno jako obraz

Ani se nemohu nabažit
co příroda stačila už připravit.
A co nejvíc oku lahodí
je sytá zeleň stromoví.

Jak se nám stýskalo
když příroda dlouho spala
a jakoby proutkem mávnul
vše zpožděné už dohnala.

Zrána ptáci hlasy namáhají
na stromě už třešně se kolébají
sláva, sláva, jaro máme
všichni vyzpěvují.

Na zahrádky červen ťuká
sladkou odměnu nám chystá.
Zahradníku, rukou teď už setři pot
odpočín si nad miskou třešni i jahod.

Jindřiška Švajdová



Ilustrace: J. Švajdová

Zprávy z našich dědin

Obec Březnice ve spolupráci s TJ Sokol Březnice si Vás dovolují pozvat na letní kino:
pátek 30.7.2021 - Bábovky (nový český film - 2020)

sobota 31.7.2021 - Šarlatán (nový český film - 2020)

Sokolovna Březnice

začátek 21:15 hod.

vstup zdarma

občerstvení zajištěno.

Obec Březnice si dovoluje pozvat všechny aktivní a dříve narozené
na AUTOBUSOVÝ VÝLET - s překvapením.

Akce se uskuteční ve čtvrtek 1.7.2021. Start v 9:00 hod. z točny, dále pak bude
autobus zastavovat na všech zastávkách v obci: Filip 9:05, rozcestí 9:10, Kovárna
9:10, pálenice 9:15 hod.

V Salaši jste do pokladničky na Naše dědiny darovali 220,- Kč. Děkujeme.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 11.8.2021.



Den otců

Den matek je velmi oblíbeným a ctěným svátkem, a to zcela právem. Jenže proč myslet jen na jednoho rodiče? Vždyť i tatínci si zaslouží oslavu a dárky!

Den otců je znám již od roku 1910. „Vymyslela“ ho Američanka Sonora Smart Doddová, která zorganizovala pro svého otce oslovu jako poděkování za veškerou starost o ni a její sourozence poté, co přišli o maminku. Až v roce 1966 byla prezidentskou deklarací třetí červnová neděle prohlášena za oficiální Den otců. O několik let později, v roce 1972, se stala národním svátkem.

Oslavy otců se však v každé zemi slaví jinak. Španělsko, Itálie, Belgie nebo Portugalsko spojují Den otců se svátkem svatého Josefa, který je 19. března. Ve většině severoevropských zemí (Norsko, Švédsko, Finsko, Island a Estonsko) připadá na druhou neděli v listopadu. V Německu si otce připomínají v den Nanebevstoupení Páně, 40 dní po Velikonocích. Dánové pořádají oslavy v Den ústavy, 5. června. Litva na táty vzpomíná první červnovou neděli, stejně jako většina švýcarských kantonů. V Austrálii a na Novém Zélandu se slaví Den otců první neděli v září. O týden později se pak připojuje Lotyšsko. V České republice den otců připadá na třetí červnovou neděli, letos tedy Den otců vycházel na 20. června. /inet/

Přesto, že si podle většiny Čechů tátové svůj den zaslouží, slaví ho zatím jen necelá čtvrtina rodin. V domácnostech, kde Den otců oslavují, se jim náklonnosti nedostává pouze od dětí. Téměř dvě třetiny žen, jejichž partneři jsou zároveň otcové jejich dětí, jim na Den otců projevují uznání za otcovskou roli a pomoc s chodem domácnosti, což je krásné.

Vybrat dárek ženě je snadné, všeobecně je známo, že ženy mají rády vše od oblečení přes květiny, drobnosti do domácnosti, kosmetiku a parfémů až po poukazy na relaxační procedury a wellness víkendy.

U mužů to ale bývá podstatně složitější. Vhodným dárkem ke Dni otců je čokoláda a jiné pochoutky. Kromě lahodného moku nic nezkažíte balíčkem s vytríbenými gurmánskými pochoutkami, jako jsou klobásky, pikantní salámy, piva atd. Příjemným překvapením ale bude i rodinné foto, poukaz na adrenalinový zážitek, oblíbená kolínská, příjemné čtivo, lepší doutníky či pracovní pomocníci pro jeho kutilské chvíle.

Ať už zvolíte jakýkoliv dárek, určitě chybu neuděláte. Tatínci totiž mají své city a zlaté srdce, které potřebuje trochu něhy.

Marie Burdelová



Bratr osel si také potřebuje odpočinout

Bližící se čas prázdnin a dovolených je příležitostí k tomu, abychom si mohli odpočinout. Kvůli epidemii koronaviru ve světě mnozí z nás asi omezí zahraniční dovolené. Přesto máme tolik nabídek. I doma může být krásně, ale je třeba přestat pracovat a dobře prožít ty chvíle nic nedělání. Nechme se inspirovat třeba svatým Františkem z Assisi k radostnému životu v prostotě, chudobě a oddanosti do vůle Boží. Jeho prostota je někdy až zarážející, přesto v ní můžeme nalézt nečekanou genialitu, která odkrývá tajemství života.



Svatý František často používal slovo „bratr“ nebo „sestra“.

Tímto označením pojmenovával nejen lidi, ale i živou a neživou přírodu, např. bratr vlk, bratr slunce, sestra noc. Tato označení spojoval i s tím, že se chtěl od svých bratrů a sester učit. Když se umýval uvažoval nad čistotou sestry vody, nad tím jak je sestra voda pokorná, sloužící a důležitá. Když uvažoval o bratru vánku, zvlášť si uvědomoval jeho poslušnost a mírnost. Sestra země ho vedla k přemýšlení, jak je ochotná sloužit skrze to, že nechává růst trávu, plody, květy, nechává po sobě šlapat.

Mezi lidmi koluje mnoho příběhů, ať už pravdivých či vymyšlených, které vychází právě z tohoto Františkova postoje vůči všemu, co bylo kolem něj. Možná, že by nám dost pomohlo, kdybychom znovu objevili jeho pohled na život a na svět, a tím získali větší pokoj a radost. Vypráví se, jak svatý František chodil s jedním bratrem po světě a ten se od něho učil.

Obdivoval jak je František pokorný a jak má za všech okolností radost. Jednou bylo velké horko. Tak velké horko, že lidé téměř nevycházeli a kdo mohl, zůstal ve stínu. Jen títo naši bratři kráčeli po světě. Pot z nich jen lil. František šel trochu v popředí a o pár kroků za ním s vypětím všech sil krácel onen dobrý spolubratr. František byl plný radosti a nadšeně se modlil: „Pane Bože, ty jsi tak dobrý! Moc ti děkuji za dnešní krásný den. Za to, že bratr slunce zahřívá a proměňuje sestru přírodu.“ A bratr poslouchal a jen kroutil hlavou. V duchu si říkal: „Copak už není žádná věc, při které by František ztratil svůj klid a radostnost? Až jednou. Stejně tak spolu šli světem, když v tom nad nimi přeletěla vlaštovka a něco zní ukáplo přímo na čelo svatému Františkovi tak, že měl potřísněný celý obličej. A spolubratr dychtivě očekával, co bude následovat. František si však jen klidně otřel tvář i čelo a řekl: „Pane Bože, ty jsi tak dobrý! Všechno jsi tak dobře stvořil! A v tuto chvíli ti chci zvlášť poděkovat za to, že nemají křídla sestry krávy.“

Příjemné chvíle o prázdninách a dovolených, umění odpočívat a načerpání nových tělesných a duševních sil přeje všem občanům z Březnice, Bohuslavic a Salaše

P. Jaroslav Polách

Létající vodojem na Salaši

Nevyzpytatelné jsou cesty osudu, a to platí i pro salašský vodojem.

Ten byl postaven před několika desítkami let pro to, aby vyřešil do té doby neutěšenou situaci se zásobováním pitnou vodou na Salaši. Mnozí pamětníci zavzpomínají, jak po nocích napouštěli sotva tekoucí vodu do podomácku vyrobených nádrží a zásobníků, aby s ní pak další dny hospodařili.

Vodojem pak elegantně vyřešil nekonečné problémy s vodou a stal se nepřehlédnutelnou dominantou Salaše.



Po několika desítkách let, kdy bylo technicky možné vodojem dočasně odstavit a zásobovat Salaš napřímo, bylo rozhodnuto o jeho rekonstrukci, která si vyžádala jeho úplné rozmontování a převoz do firmy, která provede generální kontrolu a opravu. Toto datum po několikaměsíčním plánování připadlo na 15. 6. 2021.

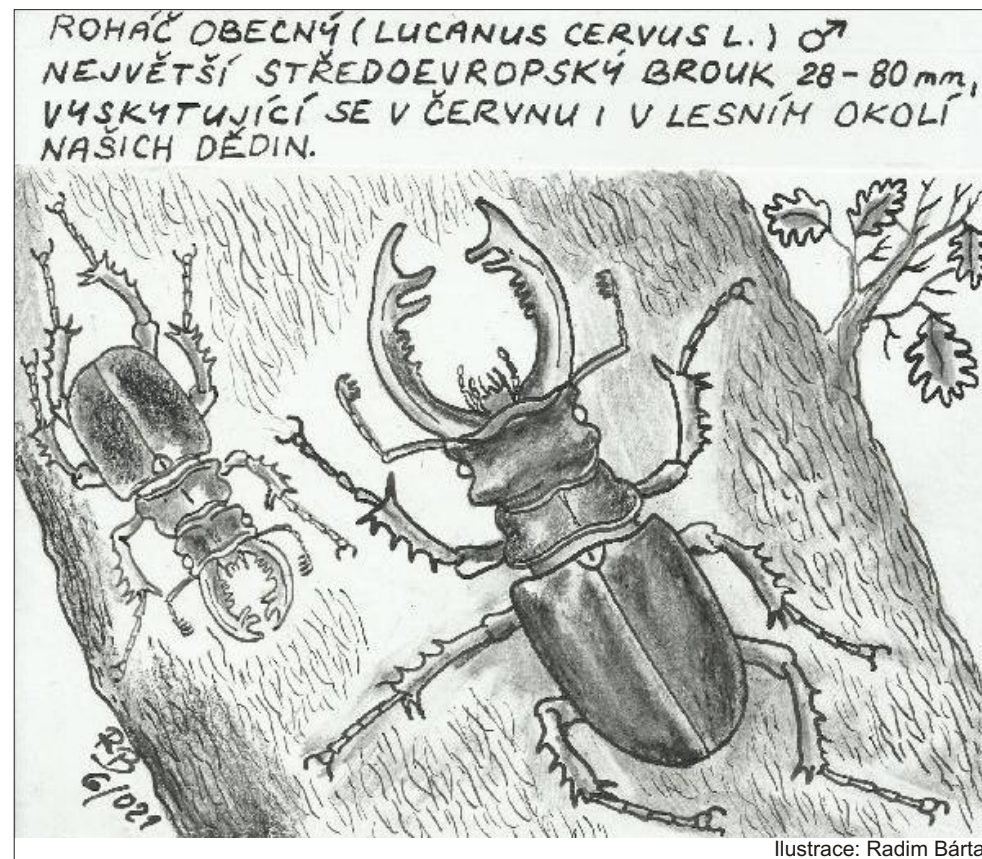
Týden předem započaly přípravné práce. Bagr zajistil dva výkopy odhalující přírodní a odvodní trubky do vodojemu, firma instalovala velké kohouty a obě trasy pak propojila plastová trubka tlustá sotva jako ruka. Trubka s vnitřním průměrem sotva 5cm, která momentálně stíhá zásobovat celou Salaš.

Aby vše nebylo tak jednoduché, tak při instalaci, kdy už bylo vše hotovo a výkop byl dočasně zakrýván tlustými plechy, došlo k jejímu poškození a rázem jsme měli na Salaši fontánu. Voda stříkala několik metrů do výšky a fachmani nevěděli co dřív. Osvěžení v horkém dni jim jistě přišlo vhod.



Tato trubka je vedená po zemi a vyčnívá do polní cesty směřující za vodojem ke Lhotě. Je třeba jezdit kolem opatrně. Vodaři by jistě neměli pochopení pro novou obecní fontánu.

Nic už tedy nestálo v cestě plánované akci a v úterý ráno bylo vše připraveno. V průmyslovém areálu se hned po ránu začal uvelebovat obří jeřáb a vedle něj ještě jeden menší, který velkému sekundoval a připravoval betonové panely, aby jeho místo bylo dostatečně pevné a stabilní. To nakonec trvalo skoro dvě hodiny.



Ilustrace: Radim Bárta

Každý den s citátem:



**Bud'te duhou,
když přijde mrak
k vašim nejbližším.**

Prázdninová

*Měsíc červen do léta dvířka otvírá,
voda, les a louka všechny uvítá.
Neváhej, vykroč ven a na problémy zapomeň.
Však znáš ten čas, na který čekáš,
čas kopretin a zvonků,
který zve tě k odpočinku.*

*Ve stráni pod lesem na nízké mezi
mateřidouška krčí se
a vůni svou posílá až k nebi.
Zvláště zrána, když rosa vše kolem zvlaží
i muzikant cvrček radostně cvrčí
poslouchej....*

Přání pohodových prázdnin nepatří jen školákům, ale i jejich rodičům, učitelům i všem školním zaměstnancům.

Svět kolem nás neslouží jenom k jídlu a hmotným potřebám, ale jako překrásná a užitečná podívaná. V těchto letních měsících se proto staňme pozornými školáky a učme se číst v knize přírody a vnímejme krásné originály.

Vždyť vidět na kopci Slováckovu hrušeň při západu slunce a slyšet ticho usínajícího dne, je nejkrásnější zážitek, co nám příroda dává.

Přejeme proto všem odpočinek a ve dnech volna vůli předávat dětem co nejvíce duchovních prožitků z knihy přírody.



redakce

Jeřáb poté pomocí textilních popruhů zajistil „demižón“ vodojemu a fachmani mohli začít s povolováním šroubů, které ho spojovaly s nohou vodojemu. To nešlo hladce a tak museli použít autogen a některé šrouby acetylenovým plamenem roztavit. To nakonec málem vedlo k tragédii, ale o tom později.

Kolem oběda, s dvouhodinovým zpožděním kvůli vyrovnávání jeřábu, bylo vše připraveno k slavnostní chvíli, na kterou všichni čekali. Jeřáb se vší elegancí začal pomalinku nadzvedávat „demižón“ vodojemu na svou polední cestu. Desítky let stál na stejném místě čnicím nad Salaší a teď se vznášel ve vzduchu. Netrvalo snad ani dvě minuty a stanul na předem připravené podložce v průmyslovém areálu, vyčkává na odvoz a renovaci.

Následovala malá pauza, při které všichni obhlíželi čerstvě sundaný solitér.

Poté fachmani začali připravovat nohu vodojemu na její poslední cestu. Bylo třeba namontovat oka, za které ji jeřáb vyzvedne a přesune do průmyslového areálu. Zde však nastala neplánovaná komplikace v podobě požáru uvnitř nohy. Ten byl způsobený pravděpodobně vznícením asfaltové a pěnové izolace uvnitř, na kterou kapal rozžhavený kov při upalování šroubů držících „demižón“.

Fachmani měli jediné štěstí, že zrovna začal foukat vítr, který tmavý jedovatý kouř sfoukával na stranu. Mohli tak v závětří alespoň nějak dýchat a přečkat dlouhé minuty, kdy se noha vodojemu proměnila v komín s mohutným tahem daným jeho výškou. Nakonec však všechno dobře dopadlo a notně vyuzení fachmani se dostali dolů.



Následovalo přichycení popruhů jeřábu a samotná noha vodojemu se pak vznesla vzduchem stejně elegantně, jako zásobník na vodu mnou lidově zvaný „demižón“. Nohu vodojemu pak oba jeřáby uložily v průmyslovém areálu a ještě na místě rozřezali na dva kusy, aby se dala převézt na opravu.

Tím úspěšně skončila celá anabáze, a když všechno dobře dopadne, tak máme vodojem na konci prázdnin zpátky na svém místě.

Stanislav Hrnčíř a Věrka Chalupová



Následující neděle, 13.6.2021, byla velkou slavností pro děti, které přistoupily v kostele sv. Bartoloměje k 1. svatému přijímání.



Po delší „kulturní odstavce“ máme radost, že jsme mohli v pátek, 11.6.2021 přivítat mezi občany Březnice 15 nových občánek.



ČERVEN 2021

Nové dětské hřiště

Ve sportovním areálu Březnice bylo zprovozněno nové dětské hřiště. Na místě toho původního, vybudovaného v roce 2009 společně se zázemím pro stávající fotbalové hřiště, byly vyměněny všechny hrací prvky a tak nyní ti nejmladší návštěvníci našeho sportovního areálu mohou využít nové atrakce.

Chovejte se zde prosím ohleduplně a opatrně - ať může toto nové dětské hřiště rozdávat radost co nejdéle

Josef Hutěčka, starosta obce



ČERVEN 2021

... místo, kam patřím

Letošní měsíc máj byl prohlášen za nejchladnější za posledních třicet let, tedy od roku devadesát jedna. Sluneční paprsky střídaly se s kapkami dešťovými a zvláště konec května nás bohatými srážkami obdaroval.

Příroda se jaksepatří napila a potěšila nás hojnou vegetací.

Všechno se jeví být barevnější, sytější, a nenapadá mne lepší slovo než, šťavnatější. „Májový deštiček, požehná nám chlebiček,“ praví moudrá slova. A tak jsme se možná i někteří bláhově mohli domnívat, že bohatší úroda promítne se, třeba jen trošičku, do cen potravin. No ono se to ve skutečnosti také i stalo, avšak opačným směrem. Naše pošetilé představy však bohužel kvapně vzaly za své. Stačil k tomu jen letmý pohled do regálů v obchodech.

Ceny nejenže neklesají ani nestagnují, ale naopak, zdražuje úplně všechno. No a to, co nezdrazilo, zmenšilo hmotnost, anebo, což je ještě horší, snížila se kvalita výrobku.

A protože obchodník si za každé situace poradit umí, reptajícího zákazníka lehce obalamutí změnou názvu produktu, který nám sice šmakovat bude stejně, jen jeho cena je již krapánek vyšší.

Měsíc červen každoročně zahajuje svou vládu svátkem dětí, který se slaví v mnoha zemích. Hlavním poselstvím by mělo být, aby všechny děti světa měly šťastné dětství, aby měly domov, netrpěly nedostatkem jídla a vody a byly obklopeny láskou. Měl by to být den naplněný smíchem a radostí ze společně stráveného času s jejich rodiči, třeba na výletech po naší krásné vlasti. Ale i taková procházka za poznáním půvabů přírody, například do lesa, může mít své ojedinělé kouzlo. Bývalo zvykem v mnoha rodinách, darovat při této příležitosti dětem knížku, která by je potěšila. Malým harantům jsme stránky předčítávali a trávili tak s nimi kouzelné okamžiky, které se již nikdy v budoucnu nebudou opakovat. A tak spolu s tištěnými řádky, dostávali naši potomci též vzpomínku na krásné chvíle jejich dětství. Zároveň jsme se tak snažili probouzet v nich kladný vztah ke čtení, což se nám myslím, povětšinou zdařilo.

Nevím jak je tomu dnes, ale dříve bývaly děti neodmyslitelně spojovány s loutkovým divadlem a s populární českou loutkou Hurvínkem.

Není tomu tak dávno, kdy tento malý hrdina, syn pana Spejbla, oslavil devadesát pět let.

Dožije-li se takového věku starší člověk, pak je to obdivuhodné. Většinou však již jeho život bývá poznamenán nějakým tím zdravotním neduhem. Avšak na Hurvínkovi se věk nikterak neprojevuje, stále zůstává tím ušatým klukem v dřevácích, v krátkých kalhotách s kšandami.

Podobou svého otce nezapře, jen jeho hlavu zdobí chomáč vlasů a pohyblivé oči.

Za svých pětadevadesát let, spolu se Spejblem, Mánickou, bábinkou a Žerykem, zcestovali snad celý svět. Odměnou jim pokaždé byly velké ovace a uznání.

Pouť k Boží muce Svaté rodiny u Majáku

Letos již po šestnácté jsme slavili výročí posvěcení Boží muky Svaté rodiny u Majáku. Počasí nám tentokrát prálo až moc - teploty se šplhaly přes 30°, ale sálající sluníčko neodradilo skupinu poutníků, kteří se vydali pěšky na toto krásné místo. Cestou se modlili křížovou cestu. V 16 hodin byla slavena u Boží muky mše svatá. Její krásu znásobil doprovod scholy - maminek a dětí z Březnice i Bohuslavic. Po mši svaté jsme byli pozváni k příjemnému občerstvení a posezení. Velké poděkování patří rodině Hříbové za přípravu slavení liturgie, za přípravu posezení ve stínu a za výborné pohoštění.

Již teď se všichni těšíme na příští - 17. výročí posvěcení Boží muky - na 17. pouť u Majáku.
Marie Burdelová



Co ještě pro zdravé nohy?

Někteří z nás stále ještě nevěnují takovou pozornost nohám, jakou by měli. Péče o nohy je velmi důležitá, vždyť nohy nám slouží po celý náš život. Jejich důležitost si možná uvědomíme až ve chvíli, kdy máme nějaký zdravotní problém.

Nevhodně zvolená obuv - vznik otlaků, puchýřů a kuřích ok.

Špatná volba materiálu u obuvi způsobuje nadměrné pocení, špatné odvětrávání, plísň, apod.

Silné pocení způsobuje nepříjemný zápach nohou.

Při sedavém způsobu života a v důsledku nedostatku pohybu se zhoršuje prokrvení končetin a organismu a tím vznikají problémy se žilní nedostatečností, např. křečové žíly, pocit těžkých a unavených nohou, apod.

V opačném případě, kdy své končetiny přetěžujeme, protože chceme „dohnat“ dlouhé nicnedělání, způsobíme si otlaky, přivodíme si bolest nohou, jsme náchylnější k různým úrazům.

Nemůžeme chodit = jsme odkázáni na pomoc druhých, jsme závislí na ostatních, neseme to špatně.

Špatná psychika „rozjede“ řetězovou reakci dalších nemocí a dostáváme se do začarovaného kruhu. Přitom je vše tak jednoduché, věnovat pravidelnou péči našim nohám, aby nám dobře sloužily co nejdéle.

Pravidelnou péči můžeme shrnout do 3 základních kroků

1. Koupele
2. Ošetření změkčené pokožky po koupeli
3. Doplnková péče, včetně prevence žilní nedostatečnosti

Milí čtenáři, dobře si pamatujete, že už naše babičky říkaly, že většina nemocí „jde“ od nohou?

Veřím, že po přečtení tohoto článku, budete své nožky rádi hýčkat, protože nás přece **nosí** celý život.

Přeji Vám krásné letní dny, užijte si sluníčka, letních prázdnin a buďte zdraví!



Pavla Žilinská

Ale zažil též uvěznění v trezoru gestapa. Po válce Hurvínek se Spejblem skončili na smetišti, odkud byli naštěstí zachráněni.

Budeme-li se pít po jeho rodném listu, můžeme se dočíst, že loutku stvořil řezbář Gustav Nosek. Bylo to jakési překvapení pro Josefa Skupu, který ji jako první propůjčil svůj hlas. Jeho žák, Miloš Kirschner, se role Spejbla a Hurvínka naučil v cizích jazycích, aby s nimi mohli vystupovat i v zahraničí. Po jeho smrti se mluvení ujal Martin Klásek. Rozhovory loutkových postavíček, které si získaly obrovskou popularitu, byly nahrány na gramofonové desky, vydány v knižní podobě, ale hlavní doménou jsou divadelní představení Divadla Spejbla a Hurvínka, která byla přeložena do více než dvaceti jazyků.

Každé představení je ukázkou nevidaného kumštu a důkazem toho, že tu stále existuje ušlechtilé umění, které naší zemi dělá tu největší čest po celém světě. /čerpáno z internetu/

Končí vláda vlídných jarních dnů. Teplotami, šplhajícími vysoko nad třicítku, léto svůj nástup ohlašuje.

Dnešního rána jevila se mně obloha sytě modrá a jasná, jak jsem ji byla zvyklá za mého dětství vidat. Znovuzrozené slunce líně jen své paprsky po obloze rozkládat počínalo. Motýli třepotavými křídly zvolna k pestré hostině na bílé květy kopretin usedali a svobodní ptáci, svůj každodenní chvalozpěv rozkvetlé zahradě pěli.

Poletující vážky nad hladinou, své tajemné rozprávění s rybkami tiše započaly a opojná vůně šeříků s vistárií smíchaná, svůj drahocenný parfém nabízela nám.

Za takových dnů, zmocňuje se mne pocit blaženosti a něžnosti.

Myslím, že právě toto bude tím čarovným lékem, který nás naplňuje povzbuzující silou k zachování vnitřního klidu, uprostřed všech těch zmatků dnešního života.

Když splynou s krajinou, cítím, že pro mne toto místo není jen obyčejná zahrada.

Je to místo, kam patřím!

Líbezný letní čas Vám všem!

Marie Nevěliková

„Dovol přírodě, aby tě naučila klidu.“

/Eckhart Tolle/



TÉMA - Domácí péče o nohy: Jednoduše pro zdravá chodidla

Milí čtenáři, vítám Vás v šestém díle našeho společného hýčkání, kde se zaměříme na péči o nohy, abychom je měli krásné a zdravé. Nezapomeňte, že nohy nás nosí celý život a opravdu si naši důkladnou a pravidelnou péči zaslouží. Obzvláště teď, když trávíme čas v otevřené obuvi.



Víte, že kůže na chodidlech bývá velmi namáhaná? Je po celý den v obuvi, noha se potí, nevětrá a množí se na ní mikroorganismy. Jednoduchá domácí pedikúra vám pomůže se zbavit zhrublé kůže na patách i ošetřit oslabenou pokožku.

Pedikúrou předcházíte kožním problémům

Pečlivá péče o nohy a nehty vám pomůže nejen s estetickými záležitostmi. Ztvrdlá kůže totiž může prasknout a do rány se pak snadno dostane infekce. Častým problémem je také **plíseň kůže či nehtů**. Ta se projevuje svěděním hlavně v meziprstních prostorech, olupováním a začervenaním. Plíseň nehtů pak poznáte podle ztlustění, změny barvy a lámání až drolení nehtu. Plísňová onemocnění se léčí volně prodejnými krémy či roztoky. Velmi ráda doporučuji v tomto případě TeaTree krém od firmy Just, který je výborným pomocníkem. Lépe je však podobným zdravotním problémům předcházet důkladnou hygienou a pedikúrou.

Jak na domácí péči o nohy

Denní péče

- Každý den nohy **omýjte mýdlem a vodou**. Zaměřte se zejména na meziprstní prostory. Po hygieně je důkladně osušte ve všech záhybech.
- Pokud trpíte plísní kůže nebo nehtů, ošetřete je denně krémem nebo koupeli s TeaTree olejem Manucou a Rosalinou.

- Jednou za dva týdny (minimálně) nohy namočte **do teplé lázně** s koupelovou solí na nohy od firmy Just, sušenými bylinkami či vonným olejčkem alespoň na čtvrt hodiny. Já si tento večerní rituál dělám mnohem častěji a vřele doporučuji i Vám namočit si večer nožky do lávru, zaručuji kvalitní spánek.
- Následně **odstraňte ztvrdlou kůži** pemzou, elektrickým brouskem nebo skalpelem. Nakonec můžete použít pilník, který kůži vyhladí. Směřujte od prstů k patě a příliš netlačte, abyste okolní jemnou kůži neporanili.
- Použijte **peeling**, nohy pořádně promasírujte, opláchněte a osušte.
- **Nehty zastříhňte kleštičkami** do rovna. Péči o nehty na nohách věnujte dostatečnou pozornost, abyste se vyhnuli onychomykóze.
- Následně zarovnejte nehty pilníkem a opatrně **zatlačte nehtovou kůžičku** k nehtovému lůžku.
- Pokud si **chcete nehty nalakovat**, udělejte to v tomto kroku. Po nanesení krému by vám lak na nehtech nedržel příliš dobře.
- Nakonec celé nohy **natřete krémem na nohy od firmy Just** a všechny použité nástroje zbavte mikroorganismů dezinfekcí ve spreji nebo ponořením do vroucí vody.

Noční procedura

Nohám můžete dopřát Krém na nohy od firmy Just, po kterém bude kůže vyživená a dostatečně hydratovaná.

- Po večerní koupeli nohy vystavte střídavě teplé a studené sprše. Podpoříte tak krevní oběh končetin.
- Chodidla silně namažte hydratačním krémem nebo mastí a oblékněte si na noc bavlněné ponožky. Do rána se krém vstřebá a kůži na nohou dokonale zvláční.

Starejte se o své nohy, zůstanou zdravé a krásné

Díky pravidelné péči budou vaše nohy vždy hebké a zdravé. Všimněte si zejména drobných poranění, která natřete dezinfekcí - bosé nohy s otevřenou rankou se mohou **snadno stát vstupní branou pro nebezpečné infekce**. Snažte se také nosit jen ponožky z přírodních materiálů a obuv vhodnou pro vaši nohu. Příliš úzké, nesedící nebo tlačící boty mohou způsobit puchýře, otlaky či kuří oka.