

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

AMBULANCE, AVIVÁŽ, CEDULE, CIRKUS, DÁVKA, DELEGACE, DESKA, DOKTORKA, DOTEK, DRŽÁK, DŮKAZ, EMAIL, FORMA, GOBELÍN, HANKA, CHOREOGRAFIE, IKONKA, IMPULS, JAHODA, JISKŘIČKA, KAHAN, KAJUTA, KATEDRA, KOPŘIVA, LÁSKA, MARCIPÁN, MEDAILON, PALMA, PAUZA, POTRAVINA, PRANOSTIKA, PŘÍŠERKA, ROZLOHA, ŘEČNICE, ŘEMEN, SEVERÁK, SCHŮZE, SOPKA, STUDÉNKA, TABÁK, TUŽKA.

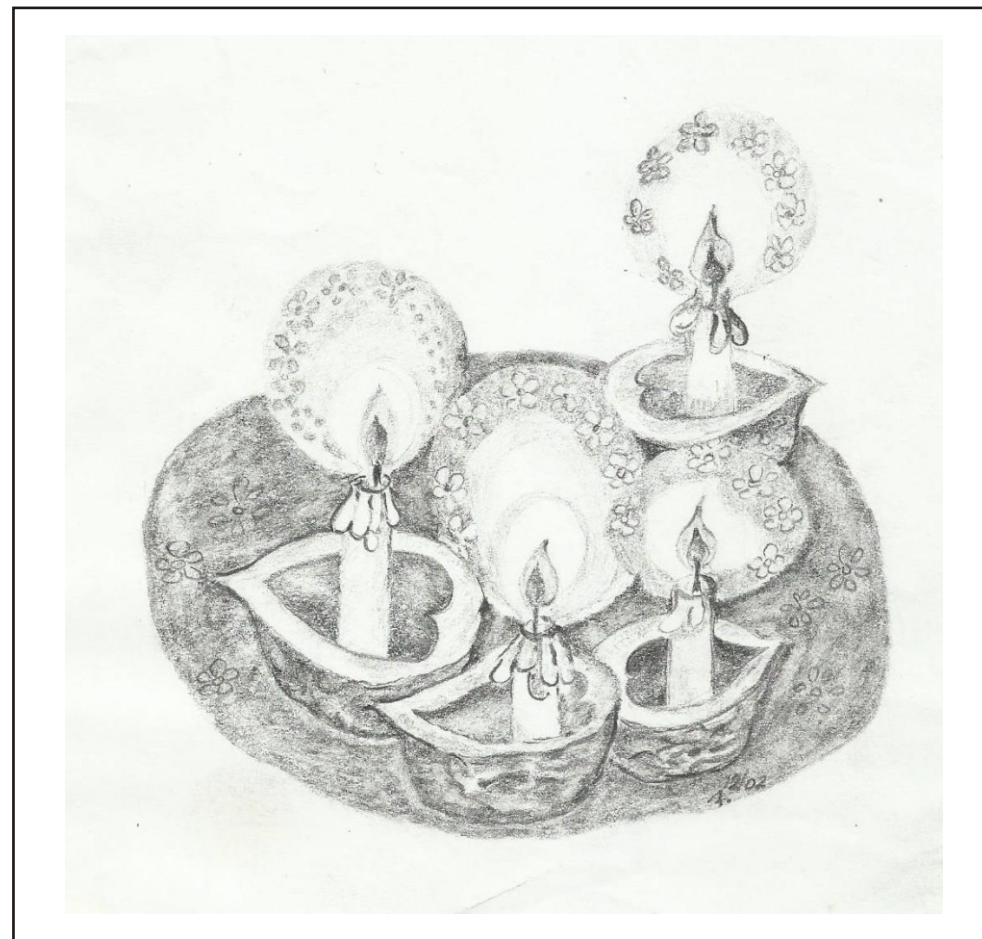
NAŠE DĚDINY - zpravodaj obcí Bohuslavice, Březnice a Salaš. * Vydává Římskokatolická farnost Březnice, Březnice 14, 760 01 Zlín. * Své příspěvky můžete vložit do poštovní schránky farního úřadu v Březnici, poslat elektronickou poštou na adresu: nase.dediny@volny.cz nebo předat členům redakční rady. * 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: 17.11.2021.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

NA DĚJE, MÍR, PŘÁTELSTVÍ, LÁSKA

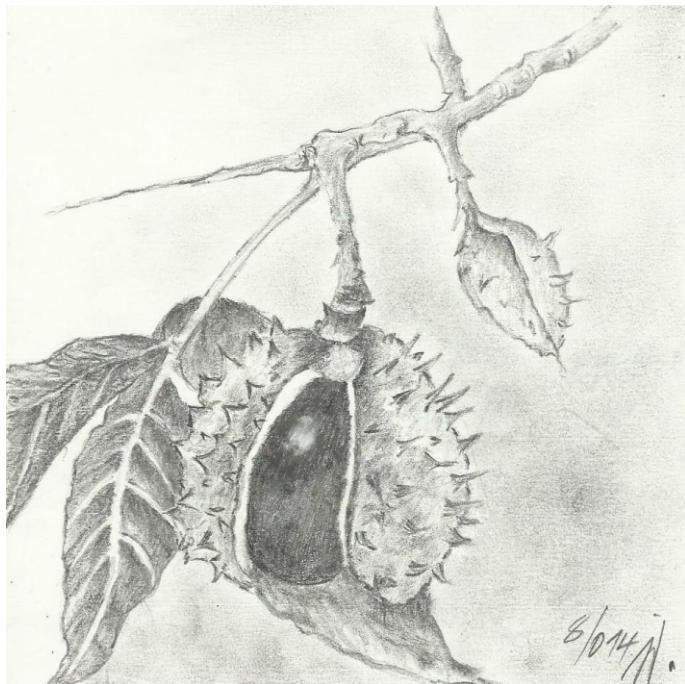
Soupeření

Pozoruji, na čí straně vítězství je,
kdo tu bitvu vyhraje.
Všem nám zřejmé je,
že podzim se zimou bojuje.

Malíř podzim ještě ani barvy
sklidit nestačil
a bílý kočár se zimou
k nám přikvačil.
Snad je ještě naděje,
že boj o trůn podzim vyhraje.

Vždyť ještě plno práce má
a větrem spadlé lístky zametá.
Zbývá jen to poslední
kaštanům i žaludům jejich bříska naleštit.

Jindřiška Švajdová



Ilustrace: J. Švajdová

Kdo by si z těchto akcí nic nevybral, popřípadě ze zdravotních důvodů se nemohl zúčastnit, může se už teď těšit na sobotu 22. ledna 2022, kdy je v plánu OBECNÍ ZABIJAČKA - v sále vedle pohostinství.

Sledujte prosím obecní webové stránky (www.breznice-zlin.cz), infokanál kabelové TV, obecní vývěsky v obci a hlášení rozhlasu, kde budou upřesněny časy, podmínky a případná omezení při organizaci těchto kulturních, sportovních a společenských akcí.

Při Vaší účasti dodržujte prosím veškerá aktuální vládní nařízení, týkající se ochrany před koronavirem.

Děkuji a těším se na setkání s Vámi

Josef Hutěčka, starosta obce Březnice

Velké poděkování Talašovu zahradnictví z Tlumačova za krásné květy na výzdobu kostela sv. Bartoloměje při hodové mši svaté.

Na zpravodaj Naše dědiny jste darovali: v Salaši 470,- Kč, v Březnici 1 730,- Kč.
Děkujeme Vám.

JSDHO Březnice nabírá nové členy do svých řad.

Podmínkou je:

- Minimální věk 18 let
- Trestní bezúhonnost
- Zdravotní způsobilost
- Zodpovědnost a ochota pomáhat druhým
- Chuť pracovat
- Ochota jezdit na školení a výcviky
- Bydliště v Březnici nebo jejím blízkém okolí.

Pro více informací volejte na tel. 733 238 022 (Václav Mach) nebo 775 190 213 (David Pavlačka).

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 8.12.2021.

ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

V nadcházející adventní době se v naší obci vždy konává nejvíce společenských i sportovních akcí. Nebylo týdne, abychom se nemohli těšit minimálně na jednu (spíše dvě i tři) zajímavá setkání.

Pokud to jen trochu bude možné a nedojde k celoplošnému zákazu z pater nejvyšších - tak zkusíme uspořádat všechno, co půjde. Minimálně všechny venkovní naplánované akce.

Začínáme už tuto sobotu 27.11.2021 lampionovým průvodem + rozsvícením Vánočního stromu. Start dětí s lampiony (a s doprovodem) je v 16:30 na horním konci u točny a na dolním konci u pálenice. V 17 hod. bude pak zahájení adventní doby s otcem Jaroslavem u kostela, rozsvícení Vánočního stromu a vystoupení dětí ZŠ Březnice. Od loňského roku už nechodíme před obecní úřad, ale zůstáváme před kostelem, kde se letos můžete těšit na velmi zajímavé občerstvení.

Všichni se také ptají na tradiční Vánoční jarmark. I ten se uskuteční - v sobotu 18.12.2021 na parkovišti pod základní školou od 10 do 13 hod. Čeká Vás prodej drobného vánočního zboží, medu, povidel, domácích sýrů, frgálů, živých ryb, zabijačkových pochutin a dalšího tekutého občerstvení ... (v případě, že můžete nabídnout zajímavé tématické zboží - kontaktujte prosím mail: starosta@breznice-zlin.cz - ještě je pár volných stánků k dispozici).

Souběžně s Vánočním jarmarkem bývala vždy na obecním sále výstava Betlémů - tu bohužel letos vzhledem k aktuálním omezením vnitřních akcí rušíme a snad se ji povede uspořádat za rok.

První povánoční akcí bude oblíbené Setkání u sokolské jolky - v sobotu 25.12.2021 na sokolovně od 17:30 - přijďte strávit prima večer před sokolovnu, zazpívat si koledy a poklábovat s kamarády. Něco tekutého na zahřátí i k zakousnutí bude připraveno ...

V jednání je i Štěpánské bruslení - na ledové ploše ve Zlíně - v neděli 26.12.2021. Čas i konkrétní stadion bude upřesněn.

Atmosféru Vánoc ještě připomene Živý Betlém. Ve čtvrtek 30.12.2021 nám před kostelem předvede své pásmo soubor Doubravjánek a i zde bude občerstvení zajištěno.

A v pátek 31.12.2021 od 10 do 12 hod. jsou všichni sportuchtiví pánové zváni na Silvestrovský fotbálek. Přijďte si poslední dopoledne v tomto roce do Sportovního areálu "Záhutí aréna" protáhnout tělo po vánočních svátcích. Bližší informace a závazné přihlášky na mailu: starosta@breznice-zlin.cz

Advent - nejen předvánoční období

Doba přípravy na Vánoce se nazývá „ADVENT“, Toto označení pochází z latinského slova „adventus“, což znamená příchod. Myslí se zde na příchod Vykupitele Ježíše Krista. Adventní doba trvá čtyři neděle před slavností Narození Páně /25.12./ . Každoročním prožíváním adventu a slavením adventní liturgie církev aktualizuje očekávání starozákonních proroků, kteří připravovali lidstvo na příchod Mesiáše. Tím, že se vžíváme do atmosféry této dlouhé přípravy na první příchod Vykupitele do lidských dějin, ožívujeme zároveň touhu po jeho druhém příchodu na konci časů, ale rovněž do svého vlastního života.

První začátky slavení adventu se objevují v jižní Galii / Francii / a ve Španělsku koncem 4. století. Od 12. a 13. století se stal advent začátkem nového liturgického roku, který do té doby začínal Vánoce.

Adventní doba není pouze časem nákupů. Má především svůj duchovní obsah. A tím je nejen příprava na Vánoce. Vyzývá nás k setkávání s Kristem v našem každodenním životě a připravuje nás na jeho druhý příchod.

Jedné velmi zbožné židovské obci ohlásili, že ve slavné noci přijde Mesiáš. Začne své poslání právě v jejich komunitě. V sobotu se všichni shromáždili. Ženy připravily večeři a ještě pečlivěji než jindy dbaly na předpisy tradice a Zákona. Muži dlouho nacvičovali hudbu, zpěv a tanec. Na tu noc, kdy konečně přijde Mesiáš, připravovali s důkladností slavnostní uvítání. Slavnost začala... Půlnoc - zanedlouho ho spatříme!

Jedna hodina po půlnoci - teď už musí každou chvíli přijít.

Dvě hodiny - srdce bušila prudčeji.

Tři hodiny - dostavila se únava.

Čtyři - někteří začali klesat na duchu.

Pět hodin - všichni pospávali a zívali... Ještě nepřišel...

V poledne Mesiáš konečně zabušil na dveře! Když vešel, zdvořile řekl: „Promiňte, ale potkal jsem plačící dítě a zdržel jsem se, abych ho utišil.“

Dokud budou na světě plačící děti, Mesiáš nepřijde.

Snad jsme pochopili, co nám tím příběhem jeho autor Bruno Ferrero chtěl říci.

Přeji všem občanům Březnice, Bohuslavice a Salaše radostné prožívání doby adventní bez spěchu a zbytečných starostí mezi těmi, kteří jsou nám nejbližší.



P. Jaroslav Polách

Za lepší svět

Otec Pio kdysi řekl, že pokud se milion dětí bude modlit růženec, svět se změní k lepšímu. Také my se každoročně před misijní nedělí připojujeme k této výzvě. V sobotu 23. října 2021 v 17 hod. jsme se s dětmi modlili na tento úmysl ve všech kostelích naší farnosti.

V Bohuslavicích se modlilo 5 dětí a 6 dospělých - je to jistě malý počet, ale kdyby se spočítaly všechny kostely na světě a v každém byl jen tento malý počet, byli bychom překvapeni, kolik to je.

Děti vždy před každým desátkem rozžali barevnou svíčku za určitý kontinent, pak jsme rozjímali jak zde děti žijí a pak se děti jednotlivě modlily - každý jeden desátek. Za velmi malé pomoci tatínka nebo babičky vše zvládali bravurně a zodpovědně. Nakonec se děti pomodlily modlitbu dětí PMDD.

„Ježíši můj, mám Tě rád, jsi můj věrný kamarád. Má modlitba k tobě letí, prosím tě za všechny děti. Potřebným chci pomáhat, lásku, radost, rozdávat. Pane Bože, při mně stůj, chci být misionář tvůj.“

A tak i když se zdá, že je nás málo i z malých kapek může byt velké moře a každá kapka ke změně za lepší svět má smysl.

Děkuji všem dětem za tento projev něco udělat pro lepší svět a chuť k modlitbě, vždyť „Proste a bude vám dáno“ stále platí.
A.Slezáková



Ilustrace: Radim Bárta

„Jé, to jsem nevěděla, že to tak s dětmi umíte“, svěřila se mi ta slečna. Musel jsem ji opravit. Ne já, ale malá Kamilka to uměla s námi.

Postupně spolucestující vysedali a museli jsme se rozloučit. Najednou nám to bylo skoro líto, že vlak nejel ještě nějakou delší oklikou. Loučili jsme se jako staří dobří, ale velmi dobří přátelé, jako známí, jako rodina, která žije nadějí, že se ještě někdy sejde a už v tom loučení se na to setkání moc těší.

Blíží se vánoční svátky a já nemohu při této příležitosti nezpomenout na jedno vánoční kázání pátera Františka. Podle něho se svět podobá cestování autobusem, kdy se v horku pomalu krok za krokem kodrcá autobus hrbolatou horskou cestou. Cestující jsou už dílem unaveni a dílem zrudnutí. Je horko, cesta ubíhá jen velmi pomalu a zdá se, že snad nebude mít nikdy konce. Autobus ale najednou zastaví na malé horské zastávce a dovnitř nastoupí matka s malým dítětem v náručí. Cesta pokračuje zdánlivě stejně dál, ale dítě v matčině náručí se na celý autobus směje, tleská ručkama, hraje si a výská. Pozornost všech se najednou soustředí jen na ně. Všichni ožijí, sledují je a jejich nuda je najednou ta tam. Když jsem na kolenou držel malou Kamilku, vzpomněl jsem si právě na toto kázání.

Myslím na ni často, na Kamilku. Kolik jí teď je, jak prožila život. Ke kolika ještě lidem usedla, aby jim pomohla, když jim bylo těžko, když jim bylo nejhůř jako tehdy mně. A prosím dobrotivého Boha, aby jí odplatil. A hlavně, aby neztratila to krásné umění bezprostřední upřímnosti, kterým tehdy tak zázračně proměnila a spojila rozparcelovaný svět našeho kupé. Naše malá čarodějka Heřmáněk. A jak si přeji, aby nikdy nesesedla z mých kolenou. Jak si přeji, aby svou milou dětskou bezprostředností mi dál pomáhala proměňovat mé okolí v jednu velkou rodinu. Abych se už těšil na setkání s každým, s kým se musím rozloučit. Ale vím, že mi - že nám všem - malá Kamilka ukázala, že to jde. A byl-li to opravdu můj anděl strážný - o čemž jsem přesvědčen - už se těším až se s ním, s ní zase setkám.

O Vánocích k nám také přichází Dítě. Dítě, které vidí do kupé našich životů. Dítě, které nechce, abychom se trápili sami a užírali svými vnitřními problémy. Nabízí nám svoji přítomnost, chce nás všechny změnit. Rozbít klece našeho zajetí, našich samotek, našich korekcí. Ze všech mladých a malých chce udělat děti, z lidí středního věku bratry a sestry a ze starších milujících a vlídné dědečky a babičky. Nechce stát jen v uličce a dívat se přes sklo. Stačí jenom otevřít mu dveře svého srdce a pozvat ho dovnitř a třeba si ho i posadit na kolena.

Když tak myslím na malou Kamilku, uvědomuji si, že v tom kupé by nás nic na světě, žádná moc ani žádná síla nedonutila, abychom změnili své chování. Sami od sebe bychom v tom směru určitě nic neudělali. K tomu bylo potřeba dítě. Dost možná, že ke stejnému závěru dospěl kdysi i milý Bůh: změnit lidstvo může jen Dítě. A tak nad Betlémem v noci vyšla hvězda a anděl Páně zvěstoval radost pro celý svět, pokoj pro všechny lidi dobré vůle.

Ivan Slezák

Roční zpráva a vysvědčení našeho adoptovaného studenta Martina Louise

Během covidu byl 3 měsíce doma, kde pomáhal rodičům a sloužil ve farnosti.

Martin je výborný student, čte mnoho knih, aby zdokonalil jazyk a znalosti, po přečtení z nich píše recenze. Jeho znalosti křesťanství jsou velmi dobré. Rád se účastní sportovních aktivit, rád poslouchá hudbu, hraje fotbal a basket a vaří.

Veronika Kováčová

Adopce na dálku® - Child Sponsorship Program			
Roční zpráva - Annual Progress Report			
<small>Child's name and surname: MARTIN LOUIS K. (print name)</small>			
<small>date of birth: 26 MAY 1998 (print name)</small>			
<small>town/village: SEMINARY (print name)</small>			
<small>child's health: GOOD (checkbox)</small>			
<small>changes in child's life and family situation: (print name)</small>			
<small>school year: 2020-21 (print name)</small>			
<small>school: ST JOSEPH SEMINARY, HIPPY (print name)</small>			
<small>class: II PHILOSOPHY (print name)</small>			
<small>subjects (print name)</small>			
MAX	MARKS OBTAINED IN FINAL EXAMS (PROPORTION)		
ENGLISH PHILOSOPHY	100	81	
MATHS	100	81	
INDIAN PHILOSOPHY	100	81	
ECONOMICS	100	80	
PHILOSOPHICAL ANTHROPOLOGY	100	80	
GENERAL ETICS	100	81	
SUMMA THEOLOGICAL	100	80	
PSYCHOLOGY	100	81	
EPISTEMOLOGY	100	81	
LATIN	100	80	
SPORTS	1000	502	
<small>next school year: 2021-22 (print name)</small>			
<small>next school: ST JOSEPH SEMINARY, HIPPY (print name)</small>			
<small>next class: III PHILOSOPHY (print name)</small>			
<small>child's favourite subject: (checkbox) MODERN PHILOSOPHY (checkbox) (checkbox) (checkbox)</small>			
<small>child's ambition in life: PRIEST (checkbox) (checkbox) (checkbox) (checkbox)</small>			
<small>estimated end of studies: 6 YEARS (checkbox) (checkbox) (checkbox) (checkbox)</small>			
<small>donor's name: KOVACOVA VERONIKA (print name)</small>			
<small>CSP code: 10E26</small>			
<small>prepared by: ZEENA (print name)</small>			
<small>date: 04.10.2021 (print name)</small>			
<small>official stamp and signature of the centre's director: (checkbox) (checkbox) (checkbox) (checkbox)</small>			
<small>address of the centre: (checkbox) (checkbox) (checkbox) (checkbox)</small>			
<small>COOP, KADRI HILLS, NANTHOOR, BEJAI POST MANGALURU- 575004</small>			



... a myšlenky mé, pokojnými se stanou

Sedlal svatý Martin koníka, sedlal, ale neosedlal! Těch důvodů, proč tomu tak v posledních letech bývá, našlo by se asi více. Bílý kůň, jako symbol prvního sněhu, těžko své poslání plní, poněvadž sněhové vločky, zdá se, na seznamu nedostatkového zboží, ocitly se. Ale co když se tento světec na nás rozněval? Vždyť spojovat ho s baštěním husí, přijde mně poněkud stupidní. Jak známo, svatý Martin byl poustevník, žijící ve skromnosti a tak o ládování se husami a popíjení lahodného moku, dalo by se silně polemizovat. Myslím, že svým dobrodiním měl by být spíše vzorem soucitu s chudými, než aby se jeho svátek prohýbajícími se stoly, opěvoval. A tak jak vidět, i tady se opět chopili šance obchodníci, na cinkání zlatáků, skvěle slyšící. Je tu však ještě jedna tradice, v některých koutech vlasti užívaná. Zapálení ohýnku, jehož plamen má za úkol zlobu a nenávist spálit.

Před dvěma stovkami let narodil se geniální ruský spisovatel a myslitel, F. M. Dostojevskij.

Četba jeho skvostných děl není právě lehká a člověk občas knihu i odkládá. Tvorba, ukazující na nejtemnější stránky lidské psychiky, je naplněna neuvěřitelně silnými myšlenkami, ke kterým se my, čtenáři, často navracíme. Obtížně se totiž jen na první pokus zpracovávat dají. Aktuálním v této době, stává se jeho slavný román Zločin a trest. Tady je jasně řečeno, že žádné zlo se nedá ospravedlňovat sebelepšími úmysly. Morální tíha svědomí si nutně svou daň vybere. Spisovatel, považovaný též za proroka, poukazuje v tomto příběhu na jakousi morovou epidemii, která přišla z hlubin Asie do Evropy. Naznačuje zde rysy a konce této epidemie, chování a paniku bezradných lidí a zlo, které je pohlcuje.

Jak vážně brát či nebrat předpovědi tohoto génia jako varování, nechť si každý uváží sám.

Naděje, Mír, Přátelství, Láska. Jména čtyř svíců na adventním věnci, připomínající poetický, klidem a snad i dobročinností naplněný čas. Těch variant adventního věnce je několik. K známějším též asi patří bude věnec s pátou svíčkou uprostřed. Tato bílá svíce je ikonou samotného Ježíše Krista a rozsvěcuje se na Boží hod vánoční. Věnec, jako symbol nekonečna, jednoty, vzkříšení a věčného života, naznačuje též trvalou cestu slunce. Adventní věnce byly v minulosti zavěšovány za mašle na strop. Nyní nejčastěji kráší stoly našich domácností. A nezapomínáme ani na vyzdobení náhrobků těch, kteří už tu s námi nejsou.

Pak se stal ten zázrak. Najednou se na chodbičce objevilo malé stvořeníčko. Ledva čtyřleté děvčátko se zlatými vlásky svázanými do culíků. Přišlo k našemu kupé, postavilo se přede mne a přes sklo se podívalo dovnitř a těma nejkrásnějšíma dětskýma očima na mne udělalo takové to holčičí kuk. Zkrátka ten kukuč jak ho umíte jen vy holky a jak mnohem později kvůli němu budeme my chlapi přicházet o rozum. V ten moment jsem neviděl vůbec nic, protože mi do očí okamžitě vyhrkly slzy. Otevřel jsem dveře kupé a řekl tomu pokladu: „Ahoj, pojď za náma.“ Šla. Sedla si mi na klín a dali jsme se do řeči.

Jmenovala se Kamilka a jela s maminkou už nevím kam. „Kamilka to je heřmánek, tak já ti budu říkat Heřmánku. „Ano?“, navrhl jsem jí žertem. Jak si už dospělí myslí že žertují s dětmi. Kupodivu to pochopila a zapýřila se. „Neé.“ Pak se rozpovídala o všem. Jak jede k babičce a dědečkovi, kde bydlí, co všechno mají dědeček s babičkou za zvířátka. Všichni, co jsme dosud zarytě mlčeli, s ústy na nichž visely zámky vlastních problémů, jsme se najednou zapojili do hovoru s tou malou holčičkou. Každý chtěl něco vědět, každý jí chtěl něco říci. A kupé se najednou proměnilo. Ačkoliv nikdo mimo Kamilky nepřistoupil, věřte mi, že tam byli rázem úplně jiní lidé. Ze slečny u okna se najednou stala milá teta, z těch starých manželů, kteří si po zastavení vlaku vytáhli něco k snědku, aby jim to stání líp ubíhalo, se najednou stali dědeček a babička. „Nechceš „pomeranč?“, lovili najednou v tašce. Ten pán naproti a já jsme se stali strejdy. Nikdo už si nehleděl svého okna, svého čtení, své svačiny, svých problémů. Středem světa se najednou stala ta malá návštěvnice. Všichni se najednou chtěli bavit s Kamilkou. A malá Kamilka na mém klíně svými ručkama, svou upřímností a bezelstností bořila ty přehradu mezi námi, které jsme si sami tak pečlivě vystavěli. A my všichni kolem ní jsme najednou pocítili štěstí, že se jich můžeme zbavit, že je můžeme bez obav odložit, že můžeme žít bez nich, že můžeme být vzájemně laskaví a milí.

Po chvíli se otevřely dveře a do kupé nahlédla velmi pěkná a příjemná mladá paní. „Kamilko, co tady děláš? Honem pojď!“ „Néé!“ ozvalo se z našeho kupé unisono. „Nechte nám ji tady.“ Paní, když viděla tu atmosféru a slyšela tu jednomyslnost, svolila. Za jak dlouho se vlak rozjel, ani jak dlouho jsme tam trčeli, nikdo z nás už nemohl říci. Dál jsme jeli nějakou oklikou, ale už to nikdo nevnímal. Každý byl zaměstnán tím malým tvorečkem na mém klíně. A cesta nocí nepozorovaně ubíhala. Před Pardubicemi přišla maminka a definitivně si Kamilku odvedla. Už jsme neprotestovali, jednak jsme nemohli a hlavně Kamilka už rozbila naše samoty a už zasedla do našeho kupé semínka pohody, semínka srdečnosti, semínka vzájemnosti. Už tam nejela nějaká slečna, nějaká starší manželé a dva chlápci, už to byla parta - co parta, už to byla rodina. Rodina kde se všichni znají, kde si všichni rozumějí a kde je všechny pojí neviditelné pouto vzájemné důvěrné blízkosti, o které ještě před chvílí neměli ani tušení.

Kamilka

Nevím kolik z vás se osobně setkala se svým andělem strážným, ale já mám dojem, že mi se to podařilo.

Jak obecně známo, andělé i jiné duchové bytosti na sebe mohou brát různé podoby, takže je někdy dost problém je mezi ostatními odhalit. Myslím si ale, že se nevydrží dlouho skrývat a jejich pravá podstata vypluje časem na povrch. Jedna z věcí, které je demaskují je to, že na ně, na setkání s nimi nikdy nezapomenete. Vzpomínky na toto setkání si nesete životem, chráníte je a dávají vám sílu i dlouho potom, co k nim došlo. Mně se taková věc stala dvakrát v životě. Poprvé, když jsem se setkal se svým patronem a podruhé, když jsem se právě asi setkal nejspíš se svým andělem strážným. Zatímco první setkání bylo ryze duchové, to druhé proběhlo, abych tak řekl „in natura“. Bylo tak skutečné, že já dokonce znám jméno tohoto svého andělského ochránce. Jeho zjev nosím stále hluboko ve svém srdci a z něho mi ho vyrve až smrt.

Bylo to v polovině sedmdesátých let. Sloužil jsem v Praze a v pátek jsem se odpoledne vracel domů na víkend. Byl konec léta. Horké, dusné, hnusné počasí, před kterým se nedalo nikde uniknout. Nejméně do přeplněného vlaku. Na obloze se válely olověné mraky, vzduch byl těžký, nebe jako by si nutně potřebovalo ulevit deštěm, ale nešlo to. Seděl jsem v kupé ve vlaku u uličky zády proti směru jízdy. Se mnou tam byli starší manželé, jeden mladý muž - tak 30-40 let - a u okna na protější straně sice šilhavá, ale hezká slečna. Každý si hleděl svého, manželé se polohlasem bavili, slečna se dívala z okna a ten chlapík naproti mě si něco četl. Všichni jsme se obrnili a uzavřeli do svých krunýřů. V zjetí svých starostí jsme si utvořili své vlastní klece, do kterých nikdo cizí neměl vstup. Já sám jsem se díval přes uličku ven a měl jsem tak špatnou náladu, že jsem hledal nejbližší strom, kde bych si hodil „mašli“. Všechno na mne padalo a všechno mi lezlo krkem. Promluvit s někým nebo na někoho, by mi způsobilo takové problémy jako polknout hrst rozdrcených žiletek. Cesta pomalu ubíhala. Každým kodrcavým kilometrem to bylo horší a horší. Ten vnitřní hnus mne drtil čím dál víc. V kupé by se vzduch dal krájet. Bylo po žních, pole byla posečená, a strniště ještě nepooraná. Otevření okna mělo za následek, že do kupé se dostal nesnesitelný horký odér polí čerstvě pohnojených močůvkou.

Před Pardubicemi začal vlak uprostřed těch smradlavých polí brzdit, až cukl a zastavil úplně. To mi přidalo, protože po chvíli bylo jasné, že to nebude jen tak. Vlakem proběhla průvodčí a namátkově upozornila cestující, že na trati je problém a že budeme chvíli stát. Ti, co jeli na přípoje, začali propadat panice a tipovat, co všechno jim nejspíš ujede a kterými dalšími spoji budou muset jet. Nebe zešedlo ještě víc. Pomalu se začalo stmívat. Moje psychika už níž klesnout nemohla.

Poslední plápolající svíce připomene nám, že advent se ke konci chystá a do radostných vánočních chvil se převtěluje. Ne všichni mají to štěstí, trávit tyto tajemné, nostalgii naplněné chvíle, společně se svými rodinami nebo přáteli. Je hodně těch, kteří obzvláště v takových momentech pociťují tíhu osamocení a nemálo takových, kterým přibýlo prázdné místo u slavnostně prostřeného stolu. Radost i žal, tak to v životě každého z nás chodí!

Já své klidné čekání na zázrak Zrození budu prožívat pohledem na hvězdami posetou oblohu. Každý tento zářící skvost připomínat mně opět bude všechny ty, kteří můj život obohatili svou přítomností, dobrotou a laskavostí. A těm všem bude patřit to mé neumělé, pokorou, láskou a vděčností naplněné Aleluja. A myšlenky mé, pokojnými se stanou tak, jako pochodeň v bezvětrí. Dál si budu přát, aby Země nepřestala kroužit po své denní dráze. Slunce, aby ji stále svými paprsky pevně objímalo a Měsíc, něžnými polibky konejšil.

A všechno další stane se již jen mým tajemstvím, pečlivě skrytým příběhem o uctívání, smutku, radosti, vděku a prohlubujícím se tichu.

Pevné zdraví, jasnou mysl a pozeňnané sváteční chvíle Vám všem

Marie Nevěliková

**„Andělem je ten, koho ti Bůh pošle do života,
nečekaně a nezaslouženě,
aby ti zažehl pár hvězd, když všechno potemní.“**

/Phil Bosmans/



Oprava silnice a rekonstrukce chodníků

Na podzim letošního roku se konečně podařilo dokončit pro naši obec Bohuslavice u Zlína jednu z nejdražších a nejkomplicovanějších staveb - rekonstrukci starých a výstavbu nových chodníků od zastávky autobusu na dolním konci obce až téměř po obchod Hruška. Součástí stavby jsou i dva zastávkové zálivy s prosklenými přístřešky - oboustranné na dolním konci obce a druhý i s kusem nového chodníku u školního mostu a zrealizovaly se také osvětlené přechody a přechodová místa pro chodce. Protože se přitom rekonstruovala i silnice, byla tato stavba pro všechny poměrně dost náročná - semaforů řízený provoz téměř po tři čtvrtiny roku opravdu nikoho nepotěšil a navíc se nám díky různým organizačním problémům a potížím kvůli koronaviru v průběhu stavby vystřídalá subdodavatelská firma. Při stavbě vznikaly také různé technické problémy - nevycházely zátěžové zkoušky, protože v Bohuslavicích, které se nacházejí ve svážném území, není dostatečně únosná půda a bylo tedy nutno podloží jak silnice, tak okrajů chodníku stabilizovat většími podsypy, aby nám v budoucnu silnice nepraskala a nevltnily se chodníky.

Máme tedy teď nový chodník od zastávky na dolním konci obce až po křižovatku a vlastně i kousek za ni, kus chodníku směrem na Doubravy, nové zastávky a osvětlené přechody od spodního konce obce až po střed obce. Zbývá tedy ještě chodník od čp. 18 po sokolovnu a oboustranná zastávka na horním konci obce. Protože se nám letos naštěstí podařilo uspět se žádostí o dotaci na tento chodník u Státního fondu dopravní infrastruktury z dotačního titulu „Bezpečnost 2021“ na zvýšení bezpečnosti chodců a zároveň máme opět dojednání spolupráci s Ředitelstvím silnic Zlínského kraje na opravu silnice podél tohoto chodníku, čeká nás v příštím roce další výzva - zajistit opravu této poslední velké části chodníku na průtahu obcí a hlavně všechny komplikace spojené s dalšími semaforů, stavebními firmami a dopravními i jinými omezeními při stavbě ve zdraví přežít.

Jana Puškáčová, starostka obce Bohuslavice



Nové vybavení jídelny ZŠ Březnice

Jídelna základní školy Březnice získala nové stoly a židle. Díky sponzorskému daru společnosti SATTURN HOLEŠOV (ve výši 105.000,- Kč) bylo zakoupeno 11 ks stolů, 45 židlí a 5 skříní. Školní jídelna tak získala moderní tvář a snad budou obědy i díky tomu našim dětem více chutnat.



Josef Hutěčka, starosta obce Březnice

Svatá Barbora a její tradice

Se svátkem Barbory, který připadá na čtvrtý prosinec, je spojen starý lidový zvyk. V den, kdy má svátek Barbora, je tradicí nařezat si větvičky z ovocných stromů, nejčastěji z třešně, meruňky, ale také zlatého deště. Rozkvetlá barborka je jedna z nejkrásnějších ozdob vánočního stolu. A stará pověra říká, že pokud větvička vykvete na Štědrý den svobodné slečně, do roka a do dne se provdá. Rozkvetlá větvička má ale také přinést do domu štěstí.



Ke svátku sv. Barbory se vztahují pranostiky:

- O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.
- Má-li svatá Barbora bílou zástěru, bude příští rok hodně trávy.
- Snese-li led o svaté Barboře hus, snese o Vánocích vůz.
- Jaké je počasí na sv. Barboru, takové bývá až do Vánoc.
- Na svatou Barboru saně do dvoru.

A z pokladu v knihovně naší čtenářky ze Salaše:

Svatá paní Barborka, když ráno vstávala, do kostelíčka chodívala. Co tam viděla? Sváté pozory, svíce hořely, komu je dávala, Panence Marii. Panenko Maria, nedej nám škodití neb k zlému přistoupti. Přístup s náma s andělama, se svým Synem Hospodinem až na věky věků Amen.

Nový chodník v úseku Filip - točna

V letošním roce se podařilo zrealizovat další stavbu, která přispěje k větší bezpečnosti chodců v obci a to je chodník v úseku od Filipa na točnu. Tato investiční akce trvala dlouho a omezila dopravu zejména v místě obnovy propustky pod Lánovkou. Nicméně výsledný efekt stojí za to - i kvůli tomu, že současně došlo i k výměně asfaltového povrchu v celé šířce komunikace podél tohoto chodníku a především také k opravě a úpravě točny autobusů na horním konci. Děkuji za trpělivost všem, kdo byli omezení při průchodu a průjezdu stavenišťem. Na vysvětlenou upřesňuji, že k prodloužení termínu došlo díky požadavku správce vodního toku (Lesy ČR), který požadoval větší kapacitu nového propustku spojujícího bezejmenný levostranný přítok od průmyslové zóny (z bývalého „jezera“) s potokem Březnice. Zde po odhalení původního propustku došlo ke kolizi s vedením plynovodního a vodovodního hlavního řádu, které musely být přeloženy, a toto protáhlo celou realizaci chodníku o téměř dva měsíce.

Celkové náklady stavby byly 5.960.300,- Kč. Na realizaci projektu byla poskytnuta finanční podpora z Evropské unie - ve výši 3.220.000,- Kč (přes IPRÚ Zlín) a dotace 1.200.000,- Kč (přes MAS Luhačovské Zálesí).

Řidiče motorových vozidel si dovoluji poprosit, aby nezneužívali novou a širší komunikaci jako závodní dráhu, aby sundali nohu z plynu a stále dbali na bezpečnost silničního provozu - tedy aby především jezdili opatrně a po pravé straně.

Děkuji
Josef Hutěčka, starosta obce Březnice



Projekt
CHODNÍK V ÚSEKU KŘÍŽOVATKA FILIP - TOČNA | ETAPA 2

je spolufinancován Evropskou unií.

V rámci projektu došlo k výstavbě chodníku podél místní komunikace procházející ulicí v celkové délce 130 m. Byla zrealizována bezpečnostní doprava, zprovoznění pro pěší, v rámci dopravního zařízení komunikace, zlepšíte dopravní situace v dané ulici a zaplňte bezpečnostní vyznačených chodníků.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Podářený podzim březnické kopané

Vážení čtenáři, rádi bychom vás seznámili s podzimními výsledky fotbalového klubu SK Březnice.

V dubnu po dlouhé pauze, zaviněné Covidem, jsme začali trénovat a sehráli několik přípravných zápasů a utkání Českého poháru. Po absolvování této přípravy jsme 8. 8. 2021 nastoupili k prvnímu mistrovskému zápasu 1. B třídy skupiny B.

Na konci podzimní části sezóny jsme skončili na 2. místě při skóre 30:14 se ztrátou jednoho bodu na čelo tabulky. Celkem jsme vyhráli 9 zápasů, 3 remízy a 1x prohráli. Za tyto výsledky patří hráčům poděkovat a nyní je třeba se připravit na jarní část soutěže.

Velmi nás těší zabudování mladých hráčů do základní sestavy mužstva.

Na závěr chceme poděkovat Obci Březnice, sponzorům, členům, příznivcům a hráčům za letošní nelehkou sezónu ve prospěch fotbalového klubu SK Březnice. Už nyní se těšíme na druhou - jarní část sezóny 2021/2022.

Předseda SK Březnice
Trenér SK Březnice

Milan Heryán
Jiří Tyl

TABULKA - I. B TŘÍDA SKUPINA B 2021/2022

Pořadí	Z	V	R	P	S	B
1. Mladcová	13	10	1	2	41:11	31
2. Březnice	13	9	3	1	30:14	30
3. Lužkovice	13	8	2	3	36:24	26
4. Louky	13	7	2	4	21:13	23
5. Tečovice	13	6	2	5	29:20	20
6. Holešov B	13	6	2	5	28:19	20
7. Chropyně	13	6	2	5	28:23	20
8. Jaroslavice	13	5	3	5	20:20	18
9. Kostelec	13	5	3	5	25:27	18
10. Veselá	13	5	1	7	33:32	16
11. Ludkovice	13	2	5	6	14:25	11
12. Admira Hulín	13	3	1	9	8:39	10
13. Slavkov pH	13	2	2	9	9:49	8
14. Lhota	13	2	1	10	27:33	7

Legenda: Z - zápasy, V - výhry, R - remízy, P - prohry, S - skóre, B - body

**„... nikde člověk nevidí tolik babího léta na bodláčí a na smřčinách,
jako na podzim tady.**

A ocúny, copak o nich ví Praha ... ?

Karel Čapek (Strž)

Válela se na zahradě, když jsem vyšla. Hleděla jsem za kopec, kdy slunce konečně zazáří a tu lenivou návštěvnici vypudí.

Zanedlouho se začaly zlatit vršky vzdálených stromů a zbytky ranní mlhy odpluly do neznáma.

Stráž na „Šenkěřce“ postupně přijímala ještě teplé polibky podzimního slunce. Potůček pod strání si broukal svou a ptáci přizvukovali.

Tak malebně to kdysi v koutku Březnice vypadalo. Byl to ráj pro děti jak v létě, tak v zimě. Bunkr vyhloubený ve strání s umně spletenými stěnami a střechou z proutí sloužil klukům jako první stavitelský počín. Tam také zkoušeli, jak chutnají první „partyzánky“ a poznávali, kteří obyvatelé stráně jsou jejich sousedé.

V zimě sloužila Šenkěřka jako cvičná stráž pro začínající sánkaře, lyžaře či jezdce na pytlích. Když se po škole domlouval sraz na Šenkěřce, všem bylo jasné, kam zamíří - na Horní konec Březnice. (Jmenovaný členitý pozemek patřil rodině Ohnůtové, jejichž předkové vlastnili šenk (hospůdku) vedle stávající požární zbrojnice).

Kam se to všechno podělo...? Šenkěřka změnila tvář. Napřed to bylo JZD, vykácení ovocných stromů, které držely meze a vodu, meliorace i zničené remízky pro zvěř... atd. Školení inženýři, kteří poučovali zkušené hospodáře.

Jenomže to už jsou jen vzpomínky.



Ilustrace J. Švajdová

Šťáva z hroznů

I v hroznovém víně se nacházejí polyfenoly, podobně jako v ostružinách. Jejich efekt je stejný, vylepšují přenos nervových vzruchů mezi neurony. Výzkum rovněž prokázal, že pravidelná konzumace hroznové šťávy zlepšuje prostorovou paměť a učení nových dovedností.

Vaječné žlutky

Ve vaječných žlutkách najdeme vitamín B8 neboli cholin, který se podílí na vytváření buněčných membrán. Zpomaluje také stárnutí mozku a omezuje zapomínání. Kromě cholinu najdeme ve vaječném žlutku i značné množství železa, který podporuje okysličování krve.

Voda

Bez pořádného „zalévání“ mozku to nepůjde. Celý den myslíte na pitný režim. Budete-li málo pít, budete více unavení, malátní a vaše kognitivní funkce půjdou strmě dolů. Vypijte alespoň dva litry vody denně, v létě dvojnásobek.

Česnek

Látka obsažená v česneku, allicin, zlepšuje prokrvení mozku. Konzumace výrazně zvyšuje množství kyslíku v mozkových buňkách. Problém je, že je potřeba česnek konzumovat syrový v přírodní formě, případně v tabletách.

Jak prospět mozku

Výše uvedené tipy a suroviny, mohou podpořit váš mozek zejména po stránce výkonu a jeho pohody. Stejně tak, mohou nepřímo ovlivnit vaši paměť a koncentraci. Některé potraviny, které jsem v přehledu zmínila, obsahují sloučeniny, které napomáhají, ale mohou ve větší dávce i škodit.

Suroviny, které podporují mozek a jeho kondici

Jsou to antioxidanty, vitamín E, vitamíny skupiny B a omega mastné kyseliny.

Milí čtenáři, závěrem, jako doporučení dále uvádím postupy, jak hýčkat mozek: upravit svůj jídelníček, zajistit dostatek spánku, dostatečně hydratovat organismus, pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu či cvičení, omezit stres, třeba pomocí jógy nebo meditace, omezit konzumaci alkoholu, nekouřit a vyhýbat se lékům, které není nutné brát.



Přeji Vám příjemné prožití adventního času.

Pavla Žilinská

Mořské ryby

Sardinky, losos, tuňák, makrela - konzumace všech těchto vynikajících mořských ryb má mnoho pozitivních vlivů na naše zdraví. Zařadte je do jídelníčku alespoň dvakrát týdně. Jsou výborným zdrojem omega-3 mastných kyselin, které mozkou prokazatelně prospívají. Z výsledků řady studií se dá odvodit, že konzumace potravin bohatých na omega-3, jako jsou tučné ryby, může posílit funkci mozku. A ptáte se, jaké že to ty tučné ryby jsou? Které obsahují vysoké hladiny omega-3? Zde je několik tipů tučných ryb, které doporučuji zařadit do jídelníčku: Patří mezi ně losos, makrela, tuňák, sled' a sardinky.

Borůvky a ostružiny

Drobné modré kuličky jsou bohatým zdrojem antioxidantů, vitamínu K, C a rovněž vlákniny. Kromě toho působí jako prevence proti Alzheimerově chorobě tím, že chrání paměťové buňky. Ostružiny obsahují látky zvané polyfenoly, které podporují funkci mozkových buněk tím, že ničí záněty v mozku a usnadňují komunikaci mezi nervovými buňkami, neurony. Pozitivně se konzumace ostružin projeví i na naší schopnosti učit se.

Semínka (dýňová, slunečnicová apod.)

A opět ty omega-3 mastné kyseliny. Kromě toho v nich najdeme mnoho mozku prospěšných prvků, např. železo, zinek, hořčík nebo vitamín E. Zmíněný hořčík má vliv na paměť a vůbec pozitivně podporuje správnou funkci nervové soustavy.

Káva

Pijete hodně kávy a je vám to vyčítáno? Nyní máte v ruce eso: Konzumace tří až pěti šálků kávy denně výrazně snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby. Káva je totiž plná antioxidantů a svůj vliv má i kofein samotný.

Olivový olej

Extra panenský olej bojuje proti ADDL. Proti čemu? ADDL jsou neurotoxiny, které mají vliv na ztrátu paměti a podporují vznik Alzheimerovy choroby. Panenský olivový olej obsahuje složku oleocanthal v přírodní podobě, která by se do budoucna měla stát účinnou látkou v lécích právě na Alzheimeru.

Kari a kurkuma

Exotické koření se zabydlelo i v naší kuchyni. A je to dobře, protože v něm obsažená látka kurkumin je silným bojovníkem proti Alzheimerově chorobě. Navíc snižuje hladinu cholesterolu v krvi, čímž zlepšuje přísun krve do mozku.

Dnes, když se s námahou „vyštrachám“ po schodech do vyššího patra domku, vidím směrem k Šenkáře jen nové domky, v pozadí stráň s pasoucím se stádem krav a horizont lemuje barvící se les. Tak aspoň trochu připomínka „Alp“.

Také jsem na Šenkářku ráda chodívala s psíkem na vodítku. U staré pokřivené jabloně byla vždy zastávka a s pohledem na okolní přírodu v mé duši znělo poděkování za poklad, který mám pořád v očích.

Ale stejně mám ráda tu přírodu, lidi i vesnici, ve které žiji.

Už vím, proč je krok člověka na stáří těžší a těžší. Je to důsledek toho objemného pokladu, který si nese s sebou. Ty stromy, které prořezával, aby se zjara co nejvíce obsypaly květem, tu přísadu zeleniny, aby obohatila stůl, kterou nabízel rodině, sousedům, zvířátka, co zachránil, když jim dal přístřeší, nebo slova, která napsal o obyčejném upracovaném životě, či naučil děcka číst.

V tom těžkém pytli s pokladem jsou ovšem také nesplněné sny. Určitě spousta zbytečností - střepů, které se měly už vyhodit, ale nejde to - protože ten ubrus vyšívala stařenka, v kameninové míse maminka mísila buchty, teplé válenky šil děda u verpánku, který ještě stojí na půdě, či obrázek zbořené zdi domu, kde bylo ukryto šťastné dětství.

Proto jdou staří lidé často tak pomalu. Na ramenou jim sedí lítost pro to, co neudělali a mohli kdysi udělat. A pořád v nich doutná touha něco tvořit. Proto žijí. Stáří jde těžce, ale není žalostné. To jen ten poklad tíží a jej přece máme rádi.

Není lehká doba k žití. Okolo chodí zase nemoc a smrt a my se můžeme zachytit jen sebe, víry v život a nejbližších přátel. Buďme chvilku jen uvnitř svého vědomí, vypneme televizor, z uší sluchátka, odpusťme si hlučnou zábavu v hospodách a možná tak najdeme sebe.

Možná bude čas na vyprávění dětem, vnukům o jaru, o první fialce, která rozkvete na mezi za naší chalupou.

Bliží se adventní doba - čas účtování a také očekávání. Proto je chvíle vyslovit naše poděkování za přátelství, za ochotu pomoci v nouzi i za vyřčené dobré slovo sousedům na Lánovce, známým a v neposlední řadě své rodině.

Jsme rádi, že Vás všechny máme a můžeme snáze sdílet strasti i radosti svého věku.

..... říkali: „Dívej se dopředu, neohlížej se zpět...“ - neposlechla jsem.

Jindřiška Švajdová

TÉMA: Palivo pro mozek - pro jeho výkon a regeneraci

Milí čtenáři, nebude překvapením, když zmíníme, že zdravý lidský mozek člověka se skládá z miliard a miliard buněk mozkových, dále pak neuronů a propojení v podobě vláken (synapsí). Mozek neustále pracuje, probíhá jím řada signálů a následně - je střediskem paměti, myšlení a našich dovedností - schopností. S postupem času mozek otupí - zejména věkem či nedostatečnou péčí. Tento proces se děje prakticky od narození. Abychom podpořili náš **mozek**, je potřeba preventivní péče zejména v době mezi 30 a 60 rokem života, přičemž napomoci mohou níže uvedené potraviny a suroviny. Stejně tak, existuje řada specializovaných doplňků stravy. A v neposlední řadě - řada výzkumných studií se výživě mozku a jeho fungování dlouhodobě věnuje. **Mozek** je velice energeticky náročným orgánem. Věděli jste, že svou činností spálí až 20 % přijatých kalorií potravou? Prostě a jednoduše aby se udržel v kondici a koncentrovaný, potřebuje dostatek kvalitního paliva. Aby mohl mozek správně vykonávat svou funkci orgánu, který řídí veškeré pochody v našem těle a zároveň nám umožňuje vnímat a analyzovat svět kolem nás, potřebuje tu správnou výživu. Existuje celá řada potravin, které mozek vyživují, dodávají mu ty správné látky. Díky tomu je nejen svěží, ale je taktéž ochráněn před případným poškozením. **Co byste měli do svého jídelníčku zařadit?** Zde najdete řadu tipů, co zařadit do svého jídelníčku. Čím tedy podpořit lidský mozek?



Vlašské ořechy

Ne nadarmo vypadají tyhle ořechy po rozlousknutí skořápky jako lidský mozek. Všimli jste si toho také? Jakoby se nám sama příroda snažila naznačit, že se jedná o jednu z nejvhodnějších potravin, které svému **mozku** můžete dopřát. V oříšcích obsažené nenasycené mastné kyseliny mají blahodárný vliv na mozkovou činnost a rovněž také psychiku.

Avokádo

Avokádo bývá zařazováno do kategorie tzv. brainfood, tedy potravin, které výrazným způsobem podporují mozkové funkce. Obsahuje vitamíny B, C, K, E v kombinaci s omega-3 mastnými kyselinami. Tento koktejl látek pomáhá zlepšovat paměť, koncentraci a vnímání. Pokud se zrovna učíte, salát s avokádem vám tak bude jedinečnou prospěchu.

Banány

Banány se hodí ve chvíli, kdy je čas na malou rychlou svačinku. Sacharidy v nich obsažené vám rychle dodají energii. Obsahují také draslík, což je prvek nezbytný pro **správnou funkci mozku**. Draslík posiluje logické funkce. Při jeho nedostatku se dostavuje únava, nervozita a hůře se soustředíme. Skvělé také je, že banány zlepšují náladu.

Jablka

V jablkách najdeme přírodní antioxidant jménem flavonoid kvercetin, který chrání mozkové buňky a tím pádem udržuje bezproblémovou funkci všech mozkových pochodů. Stačí jedno jablko se slupkou denně.

Skořice

Tohle voňavé koření si dobře rozumí právě s jablky a mozkovým funkcím prospěje zrovna jako ony. Dvě látky ve skořici obsažené totiž obsahují látky proantocyanidin a cinnamaldehyd, které ničí nebezpečné tau proteiny, které jsou jedním z neklamných znaků Alzheimerovy choroby.

Čokoláda a kakao

Kakao pozitivně působí na přenos nervových vzruchů v mozku, vylepšuje paměť a soustředění. Zároveň, díky tomu, že stimuluje sekreci serotoninu a endorfinů, způsobí, že se cítíme psychicky v pohodě a máme dobrou náladu. **Výkonnost mozku** rychle zvýšíte kouskem čokolády s vysokým obsahem kakaa. Flavonoidy v ní obsažené totiž zvyšují přísun krve do mozku. Zároveň také čokoláda zlepšuje koncentraci a stimuluje. Zároveň vám bude stačit 10 gramů hořké čokolády denně a budete chráněni před ztrátou paměti, která vzniká věkem, bojuje i proti demencím. Prostě a jednoduše, hořká čokoláda obsahuje kakao, které obsahuje flavonoidy. A právě tato látka je druhem tzv. **antioxidantů**, které si naše tělo, zejména pak i mozek, žádá. Antioxidanty jsou zvláště důležité pro zdraví mozku. Ptáte se proč? Je to z důvodu, že náš mozek je velmi citlivý na oxidační stres. A s postupem věků riziko vzrůstá, přičemž v důsledku toho dochází k poklesu poznávání či rozvoje onemocnění mozku.

Špenát

I konzumace špenátu může pomoci bojovat se vznikem demence. Je to díky folátům, vitamínu E a vitamínu K. Jedna studie prokázala, že při konzumaci tří porcí špenátu nebo sytých barevných zelenin snižuje riziko poklesu kognitivních schopností až o celých 40 %.