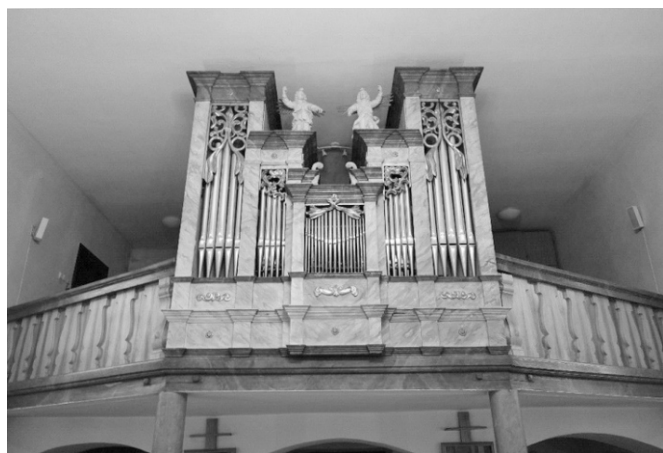


**Římskokatolický kostel sv. Bartoloměje ve Březnici**

**Sobota 29. prosince 2018 v 17 hodin**



## **Zveme Vás na VÁNOČNÍ VARHANNÍ KONCERT**

**Program :**

**J. S. Bach, J. G. Walther, Ch. J. Stanley, M. Reger, D. German**

**Varhany : Ludvík Šuranský**

**vstupné dobrovolné**

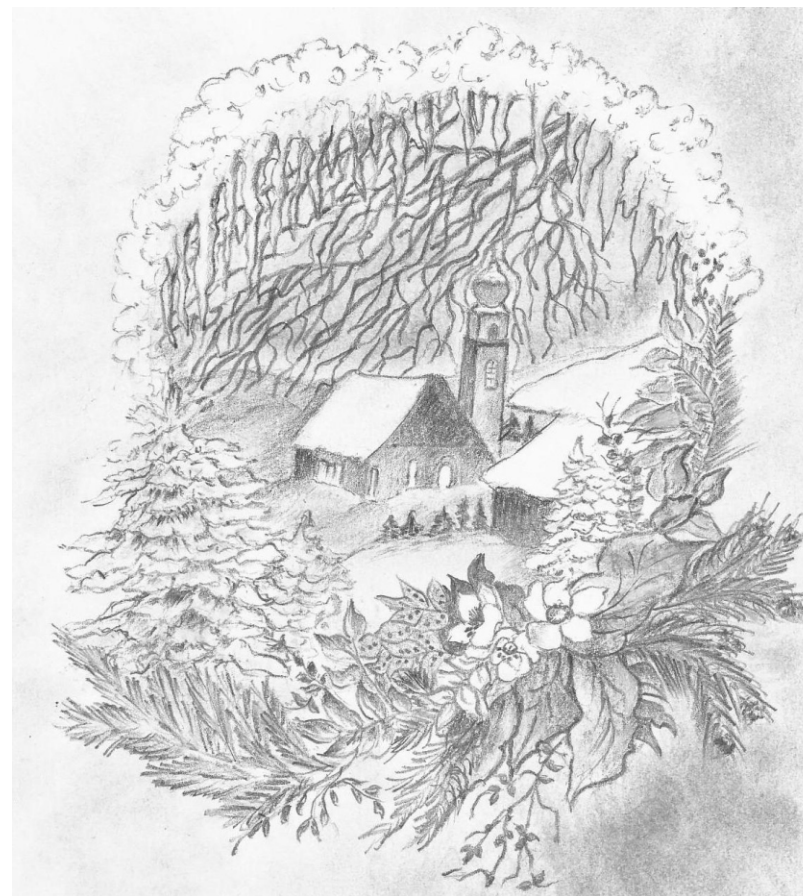
NAŠE DĚDINY - zpravodaj obcí Bohuslavice, Březnice a Salaš. \* Vydává Římskokatolická farnost Březnice, Březnice 14, 760 01 Zlín. \* Své příspěvky můžete vložit do poštovní schránky farního úřadu v Březnici, poslat elektronickou poštou na adresu: [nase.dediny@volny.cz](mailto:nase.dediny@volny.cz) nebo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

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

\* Určeno pro vnitřní potřebu farnosti.\* Uzávěrka čísla: 14.11.2018.

# NAŠE DĚDINY

**Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš**



Ilustrace: J. Švajdová

**VĚNEČEK PODZIMNÍHO LISTÍ**

## Podzim

Jak peníz tiše položený slepci  
jsi tu můj podzime  
jak peníz tiše položený slepci  
jste tady vy dny mé.

Ty krásná větrnosti čistá  
mi v dýmu natí dětství vracíš zpět  
a zase žádostiv se vracím v stará místa  
svou lásku povědět.

Chudobě tvé a lidské bídě  
že navždy jsem jen s ní  
podzime ve své tesklivně  
jen na mne dolehni  
a vyplat' kovy listí svého  
mě ze dnů odraných  
a zbav mě všeho bázlivého  
bych jiné v sebe vdých.

Jak peníz tiše položený slepci  
jsi tu můj podzime  
jak peníz tiše položený slepci  
jste tady vy dny mé.

*František Halas*



Ilustrace: J. Švajdová

LISTOPAD 2018

## ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Na zpravodaj Naše dědiny jste darovali v Salaši 300,- Kč, v Březnici 300,- Kč.  
Děkujeme.

Vyslovujeme poděkování Talašovu zahradnictví za krásné květiny, které věnovali  
na hodovou výzdobu kostela sv. Bartoloměje v Březnici.

Obec Březnice pořádá v sobotu 1.12.2018 dopolední autobusový zájezd  
do Valašských Klobouk na VALAŠSKÝ MIKULÁŠSKÝ JARMARK.  
Odjezd z Březnice v 8:00 hod. z točny, autobus bude zastavovat na všech zastávkách  
v obci. Závazné přihlášky na mail: [starosta@breznice-zlin.cz](mailto:starosta@breznice-zlin.cz).


Letošní Vánoční jarmark v Březnici se uskuteční v sobotu 22.12.2018 - tradičně nad  
kostelem. Během letošního březnického Vánočního jarmarku se  
NEBUDOU prodávat Vánoční stromky ani živé ryby.  
Prodej živých ryb proběhne v pátek, 21.12.2018, pod základní školou,  
od 16 do 19 hod. V případě zájmu o jiný druh než je kapr, kontaktujte prosím  
OÚ Březnice.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 12.12.2018.

**Redakce časopisu přeje čtenářům krásné prožití adventního času.**



## POZVÁNKY DO NAŠICH DĚDIN



Vážení spoluobčané,  
komise MČ Salaš, ČČK a Sokol  
Vás srdečně zvou na

### SVĚTEČNÍ ROZSVĚCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU

v sobotu 1. prosince 2018,  
v 16.00  
před cukrárnou na Salaši.

Na toto setkání Vás co nejsrdečněji  
zváme a těšíme se na Vás.  
Se svým programem vystoupí  
děti ze Salaše. O večerní  
zpívání se postará David Bouchal  
a také bude připraveno  
malé občerstvení.



Obec Březnice, SDH Březnice a SRPŠ Březnice  
Vás srdečně zvou na

## Vánoční jarmark

22.12. 2018 10.00 - 14.00h

Vychází letošní předposlední číslo Našich dědin, pozdně podzimní, listopadové, a nabízí chvíli ke sdílení toho, co se děje ve farnosti a v obcích do ní náležících.

V minulém měsíci jsme řekli své „s Bohem“ mnoha našim blízkým. Za poslední měsíc bylo ve farnosti pochováno více bratří a sester než za devět měsíců letošního roku. Ať jim Pán dá věčné a pokojné odpočinití ve svém království. Na hřbitovech jsme při pobožnostech za zemřelé i v soukromých návštěvách hřbitovů vzpomínali na ty, kdo „již stín hrobu znají,“ modlili se za ně a s vírou hledali způsob, jak jim můžeme i po smrti prospět.

Při jednom setkání s těmi, kteří přišli o svého blízkého příbuzného, mi bylo řečeno, že by mu rádi na onen svět poslali „světlo“, chtěli by mu ještě nějak být užiteční. Nabídl jsem jim, aby za jejich blízkého zesnulého byla odsloužena mše svatá, že nic lepšího jim nabídnout nemohu.

Ano, nemáme mocnějšího prostředku k dosažení spásy, než Tělo a Krev Ježíše Krista, Božího Syna, jeho oběť na kříži, která snímá hříchy světa. Prál bych sobě i všem, kdo s vírou přicházejí do kostela ke slavení mše svaté, abychom dokázali této pravdě víry vždy rozumět.

*P. Václav Fojtík*



## Za Jiřím Mudříkem....

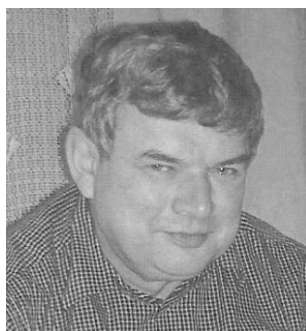
V minulých dnech nás opustil pan Jiří Mudřík, který byl spoluzakladatelem našeho zpravodaje a dlouholetým členem redakční rady.

Jeho příspěvky z oblasti historie, přírody, kultury a bohatá fotodokumentace obohacovaly časopis Naše dědiny - ale nejen to, také jeho dobrá rada při tvorbě časopisu, štědrost, optimismus a úsměv.

Za dlouholetou činnost vyslovujeme Jiřímu Mudříkovi upřímné poděkování a uznání.

Odpočínutí věčné, dej mu Pane, a světlo věčné ať mu svítí...

redakce



Člověče, modli se a pracuj ...

Ilustrace pan R. Bárta



v pravý čas relaxuj ...



## Roráty

Jako v dřívějších letech, tak i letos budou v době adventní v březnickém kostele úterní roráty. Mše svatá vždy začne v 6:45 hod. průvodem dětí s lucerničkami a po jejím skončení bude připravena pro děti snídaně na faře.

4. prosince

11. prosince

18. prosince



## POZVÁNKY DO NAŠICH DĚDIN

Obec Bohuslavice u Zlína  
a  
místní spolky Klub maminek, Bohuslavské tetky, SDH a SRPŠ  
všechny srdečně zvou na již tradiční

# ROZSVĚCOVÁNÍ VÁNOČNÍHO STROMKU A JARMARK

v neděli 2. 12. 2018 ve 14:30h za hasičskou zbrojnicí  
v Bohuslavicích

**Těšit se můžete na:**

- adventní vystoupení dětí z divadelního kroužku a dětí ze ZŠ  
• Ježíškova dílnička
- vánoční stánky a domácí pochoutky zajištěné místními spolky  
a dětmi ze ZŠ a MŠ
- společné zpívání koled a rozsvícení vánočního stromku

Zkrátka příjemné sousedské předvánoční setkání.

## Milí přátelé,

Stejně jako každý rok, tak i letos začínáme vybírat peníze na školné pro naše adoptované děti.

Jak jste si možná přečetli v Našich dědinách, Emmanuel, kterého jsme měli v adopci celých 10 let, projekt ukončil. Ihned po ukončení ročníkových zkoušek, získal zaměstnání v obchodě, kde už před tím pracoval jako brigádník. Je rád, že má dobře placenou práci a může tak finančně přispívat rodině.

Dvacetiletá Manita z Thajska úspěšně pokračuje ve studiu na univerzitě. Ve studiu se jí daří, ke vzdělání přistupuje zodpovědně. Po přednáškách chodí na brigádu, aby finančně vypomohla rodině. Ráda by se stala podnikatelkou.

A nově místo Sweedal, která loni ukončila studium věčnými sliby, jsme vybrali Clesii Fernandes. Dívce je 19 let a stejně jako Sweedal studuje na stejné škole u karmelitánek a připravuje se na poslání řádové sestry.

**Celkem letos vybíráme 13.000,-Kč.**

Věřím, že jako každý rok se nám podaří tato částka vybrat a „našim“ dětem přispěje na lepší budoucnost.

Své příspěvky můžete odevzdávat do konce ledna 2019 otci Václavovi, Veronice Kováčové nebo paní Ludmile Blahušové.

Veronika Kováčová



Clesiya 6.000,-



Manita 7.000,-

## LÍPA SVOBODY DĚTÍ ZÁKLADNÍ ŠKOLY A MATEŘSKÉ ŠKOLY BOHUSLAVICE

Dne 26. října se děti z mateřské školy s dětmi ze základní školy, za pomoci pedagogického sboru, zapojily do celorepublikového projektu Strom svobody a společně vysadily český národní strom a slovanský symbol- mladou lípu. Sazenice byla darem od obce, tímto děkujeme, která zároveň s touto lípou pořizovala lípu i na slavnostní vysazení stromu svobody uprostřed obce, které se konalo v neděli 28. října.



V pátek o půl desáté dopoledne jsme se všichni sešli na zahradě mateřské školy, kde jsme se chytli za ruce a společně jsme vytvořili kruh kolem lípy, u které nás přivítala paní ředitelka. Ta nám pověděla něco o historii České republiky, ale také o lípě jako stromu. Děti se do jejího projevu aktivně zapojovaly a odpovídaly na pokládané otázky. Poté děti z mateřské školy zazpívaly píseň České republiky k narozeninám a děti ze školy přednesly báseň Česká krajina a zazpívaly píseň Ach synku, synku. Jako poslední zazněla česká hymna, po které jsme se pustili do sázení. Postupně si každý z přítomných dětí i pedagogů přihodil své dvě lopatičky hlíny ke kořenům mladé lípy. Bylo to příjemně strávené dopoledne, z kterého si děti odnášely nejen krásnou vzpomínku, ale také oplatek s nálepkou k připomenutí 100. výročí vzniku republiky. Školáci se po zasazení stromu vrátili zase zpátky do lavic a děti ze školky doházely lipku hlínou.

Lípa je pro svou typicky rozložitou korunu významným znakem české krajiny. Díky své vůni a vlídnému stínu se stala symbolem ochrany, pomoci a lásky. Přejeme proto naší Lípě, ať má vše co potřebuje k růstu a svou vůni v květu a stínem v letním horku potěší nejen tuto, ale i další generace dětí naší mateřské školy.

Bc. Lucie Gottfried

## POZVÁNKY DO NAŠICH DĚDIN

SRPŠ PŘI ZŠ A MŠ VE SPOLUPRÁCI  
S OBCÍ BŘEZNICE VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA

# LAMPIONOVÝ PRŮVOD S ROZSVÍCENÍM VÁNOČNÍHO STROMU

2. PROSINCE 2018

### PROGRAM:

#### 16:30 hod

Horní konec u točny - sraz rodičů a dětí  
Dolní konec u pálenice - sraz rodičů a dětí

#### 17:00 hod

Zahájení 1. adventní neděle s otcem Václavem  
Rozsvícení vánočního stromu  
Vánoční vystoupení dětí ze ZŠ a MŠ Březnice

#### 17:30 hod

Drobné tekuté občerstvení  
u obecního úřadu s ohňostrojem



[www.breznice-zlin.cz](http://www.breznice-zlin.cz)

SRPŠ PŘI ZŠ A MŠ BŘEZNICE VÁS SRDEČNĚ ZVE NA VÝROBU

# ADVENTNÍCH VĚNCŮ

S POMOCÍ ZKUŠENÉ ARANŽÉRKY.

**29. 11. 2018**

OD 17 HOD. V OBCNÍM SÁLE

Vezměte si s sebou polystyrénový kruh a svíčky.  
Drobné občerstvení zajištěno.  
Těšíme se na Vás!

TEAM SRPŠ



## Slavnostní vysazení stromu svobody v Bohuslavicích

Obec Bohuslavice u Zlína se v neděli 28.10.2018 připojila k mnoha obcím, které letošní 100. výročí založení republiky oslavily slavnostním vysazením stromu svobody - lípy. Mladá lípa stojí na místě v centru obce na zeleném prostranství, kde bude později vybudováno odpočinkové místo s lavičkami, a kde bude lípa dávat svůj stín, vůni, květ a med dalším generacím.

Během slavnostního odpoledne byla vysazena lípa a ke kořenům položena pamětní dóza, děti z místní základní školy zazpívaly písně Ach synku, synku a českou hymnu, minutou ticha jsme uctili památku padlých v první světové válce a uniformovaná čestná stráž položila k památníku padlých věnec. Promluvila starostka obce a svůj vzkaz pronesla paní Lysoňková. U stromu je umístěna provizorní pamětní deska, která bude v nejbližší době nahrazena originálem z dílny místního uměleckého kováře M. Hujíčka.

Po ukončení oficiální části bylo pro přítomné nachystáno malé občerstvení, výstavní panel s historickými souvislostmi (který nachystal L. Man), výstava obrázků dětí z mateřské a základní školy a několik historických fotek. Tyto materiály jsou pro zájemce nadále k nahlédnutí v obecní knihovně. Měli jsme nachystáno celkem 75 trikolerek do klopky účastníkům akce, ale pochybělo... :) Odhadem se slavnostního odpoledne zúčastnilo 130 lidí. Děkujeme všem, kteří svou přítomností ukázali, že je jim naše země a její historie blízká a hodná úcty.

Ať nám tento strom připomíná hodnoty, ze kterých náš národ čerpá, ale také odpovědnost, kterou máme k příštím generacím. Nezapomínejme na své kořeny.

Bohuslavská lípa je registrována v mapě stromů svobody (<https://www.stromysvobody.cz>).  
Zuzana Trčková



## DOBRÁ RADA NAD ZLATO....

### Jak zabránit zamrznutí jezírka

Majitelé zahradních plastových jezírek se před zimou obávají, že by zmrzlá voda mohla jezírko poškodit. Tomu lze zabránit použitím několika plastových láhví. Naplňte je vodou, ne celé, stačí jen takové množství vody, aby byly lahve ponořené. Mráz pak bude stlačovat lahve, nikoliv stěny jezírka. Tuto metodu lze použít i pro nadzemní bazénky.

### Potravinoví moli v mouce

Potravinové moly si často přineseme z obchodu v sáčku s moukou, rýží, nebezpečná může být i strouhanka.

Výskytu molů v mouce nebo luštěninách lze předcházet, použijeme-li tradiční bobkový list. Do skladované mouky nebo luštěnin přidáme několik celých bobkových listů a budete mít po starostech.

Stejně tak dobře poslouží ocet. Nechte ve spíži směs 1,5 šálku octa s několika kapkami prostředku na mytí nádobí, moli jí nebudou moci odolat a vaše potraviny budou v bezpečí.

### Jak prodloužit trvanlivost nebalených uzenin a sýrů

Šunky a měkké krájené salámy, které zakoupíte u pultového prodeje, nenechávejte v mikrotenových či papírových obalech, ale vybalené je přendejte do vzduchotěsného uzavíratelného boxu. Tak vám vydrží v lednici podstatně déle. Různé druhy skladujte odděleně, aby se jejich vůně nepromíchaly.

### Alobal šetří energii

Když odmrazujete mrazničku, vymyjte ji na závěr octovou vodou. Nebudou se v ní držet pachy. Když bude suchá, vyložte šuplíky alobalem. Nejenže se tak rychle nepokryjí námrazou, ale zároveň lépe udrží chlad a můžete mrazák zapnout na nižší stupeň.

(Ze souboru osvědčených super tipů vybrala M. Burdelová)

## PÁRTY STRAŠIDEL VE ŠKOLCE

První listopadový týden se nesl v duchu vzpomínek na ty, kteří již nejsou mezi námi. Druhý listopad je totiž v našich kalendářích označen jako Památka zesnulých. V lidovém projevu se běžně hovoří o Dušičkách. Málakdo však tuší, že se v minulosti v Podkrkonoší slavily Dušičky podobně, jako je tomu dnes například v USA, tzn. s průvody strašidelných a děsivých masek.

A právě ve strašidelných maskách přicházely v pátek 2. listopadu děti do školky, která se přes noc proměnila na doupe strašidel, duchů, bubáků a taky pavouků, kteří natáhli a omotali své pavučiny, kde se dalo. A tak se nám tu sešlo několik čarodějnic, kouzelníků, kostlivců a čertů, pro které byly ve třídě nachystány nejrůznější hry a činnosti. Dětem-strašidlům se moc líbilo přenášení pavoučků do pavučiny pomocí slámky, dráha pro skákající pavouky, shazování duchů na hradbách hradu, lovení pavouků z hadích ocásků (zelené špagety), lovení žabích vajíček (míčeků) ve vodě pomocí naběračky a jejich třídění dle barev, skládání či psaní slova Halloween, skládání obrázku dýně, přiřazování zadečků pavoukům dle správné barvy pomocí pinzety a spousta dalších aktivit. Nakonec jsme vše zakončili průvodem v maskách a tancem na hudbu, kterou jsme doplnili o hry a tanec s koštětem. Sladkou tečkou na závěr byli duchové vyrobení z Oreosušenek. Byl to opravdu skvělý den, který si užily nejen děti, ale i paní učitelky.

Bc. Lucie Gottfried



## **Jak děti z MŠ Bohuslavice namalovaly portréty prezidentů:**

Poznámka autorky příspěvku: zkusila jsem poslat na pražský Hrad a k mému překvapení reagovali - sdíleli na svém oficiálním FB a twitteru !



## ZELENINOVÝ DEN V 1. ROČNÍKU

Žáci prvního ročníku se již plně adaptovali školnímu prostředí. Naučili se, jak se mají chovat ve výuce a také se poučili o zásadách chování o přestávce. Protože jsou velmi ukáznění, rozhodla se paní učitelka, že v rámci předmětu prvouka se stanou prváčci kuchaři a kuchařkami a zjistí tak, jak je náročná tato práce.

Při probírání učiva o podzimu jsme si povídali o tom, jaká zelenina se na podzim sklízí. Děti přinesly na ukázkou do školy různé druhy zeleniny. Připravili jsme společně výstavku a povídali jsme si o tom, jak je zelenina zdravá. Dohodli jsme se, že si uvaříme zeleninovou polévku.

Paní učitelka přinesla ještě tři druhy zelené natě, pórek a mrkvičku a mohli jsme začít.

Děti si přinesly do jídelny prvouku a pouzdro. Nejprve jsme si zeleninu rozdělili podle druhů zeleniny. Poté paní učitelka vyzvala žáky, jednoho po druhém, aby jí pomohli s okrajováním zeleniny. Někteří krájeli, jiní pracovali na úkolech v pracovních listech. Až se všichni žáci vystřídali, s pomocí paní učitelky zeleninu nakrájeli a mohlo se začít vařit.

Při vaření jsme si povídali o tom, jak je zelenina zdravá. Někteří žáci nemají moc zeleninu rádi, dokonce to i paní učitelce přiznali. Přesto se na společnou polévku moc těšili.

Zelenina se uvařila. Paní učitelka rozmixovala všechnu zeleninu, přidala zelenou petrželku a pažitku a mohli jsme servírovat svačinku o velké přestávce - zeleninovou polévku.

Našli se žáci, kteří si i třikrát přidali. Naopak, byli i ti žáci, kteří nejsou moc se zeleninou kamarádi. Přesto polévku alespoň ochutnali.



## Dali byste si podešvy?

Možná si řeknete, co nám to pisatelka nabízí k snědku? Prozradím ale hned na začátku, že to, co nabízím, nemá nic společného s botami. Jsou to erteplové (bramborové) placky, pečené na rozžhavené plotýnce.

V kraji, odkud pocházím, patřily mezi pochoutky celé rodiny spolu s hustou fazolovou polévkou.

A proč podešvy? Protože tato delikatesa bez „éček“ se musí jíst teplá, pokud chladne, tuhne. Nehrozilo ale nebezpečí, že by tato situace kdy nastala.

U nás doma se jim říkalo patenty, jinde na Slovácku laty, na Břeclavsku přesnáky.

Letošní léto bylo štědré v nadílce ovoce a všichni jsme měli dost práce s jeho zpracováním. Vařila se povidla, nakládaly kvasy, sušily se švestky, jablka ...

A tak mne napadlo, že měsíc listopad je jako stvořený na přípravu patentů i fazolové polévky.

A jak tedy na to? Recept je sice trochu pracnější, ale až ochutnáte, nebudete litovat!

### Erteplové podešvy

1 kg tuhých brambor

hladká mouka na zahuštění - cca 200 g

1 celé vejce

1 žloutek

sůl

sádlo na pomazání upečených bramborových placek - 250 g

1 kelímek povidel

mák s moučkovým cukrem - 200 g

### Postup:

Brambory uvaříte nejlépe den předem v osolené vodě a po vychladnutí je oloupete. Nastroháte na jemném struhadle, osolíte, přidáte vajíčko a hladkou mouku a vypracujete těsto. Mouky dáte jen tolik, aby těsto bylo vláčné, nelepilo se a dalo se krásně válet. Čím víc mouky přisypete, tím budou nakonec podešvy tužší - takže přisypávat raději postupně a co nejméně. Vypracujete dlouhý váleček, který rozkrájíte na zhruba 2 cm silné kousky. Ty potom na pomoučeném vále vyválíte na co nejtenčí placku (ideálně by měla mít 1-2 mm).

Naše babičky pekly podešvy na plotně, dnes ji lze nahradit suchou pánví, plotýnkou. Tu hodně rozežhřejete a placky jednu po druhé nasucho pečete z obou stran. Trvá to jen malou chvilku, pečete zprudka a dáváte pozor, aby byla placka stále světlá. Hotovou poznáte podle toho, že se na ni budou tvořit bublinky (puchýřky). Upečenou placku potřete z obou stran rozpuštěným sádlem, jednu stranu potřete povidly a posypete mákem, smíchaným s trochou moučkového cukru. Jíte nejlépe ještě teplé.

(Těsto zpracovávejte velmi rychle, začne řídnout a placky se trhají).

Přeji dobrou chuť!

Jindřiška Švajdová



Česnek má díky obsahovým látkám (sloučeninám síry) řadu pozitivních účinků. Jeho blahodárné působení znali už staří Babyloňané. Působí antibakteriálně a antimykoticky (efektivně zastavuje růst mnoha typů plísní), podporuje vylučování žluče. U lidí, kteří pravidelně konzumují česnek, byl zaznamenán pokles krevního tlaku a hladiny cholesterolu. Česnek působí proti shlukování krevních destiček, čímž snižuje riziko cévních příhod a med jeho účinnost zvyšuje.

### Poruchy trávení

Med nejenže dodává tělu energii, aniž by zatěžoval trávicí soustavu, ale navíc dokáže povzbudit činnost střev při dlouhodobé zácpě a naopak zklidnit pohyb střev při neinfekčních průjmech. Pravidelné pití vlažné medové vody ráno nalačno dokáže vyléčit nebo alespoň snížit intenzitu a frekvenci trávicích potíží a harmonizuje celý trakt. Med se používá k léčbě vředového onemocnění žaludku, dvanáctníku nebo sliznice tlustého střeva. Urychluje hojení žaludečních nebo dvanáctníkových vředů.

Stejně jak u poruch trávení se užívá medová voda.

### Nachlazení

Léčba medem při nemocech vždy patřila a stále patří ke klasickým metodám. Lipový nebo jiný čaj oslazený medem vyvolává pocení, po němž klesá teplota a nastupuje ozdravná fáze. Látky obsažené v medu zkapalňují hlen v průduškách a usnadňují tak jeho vykašlávání. Léčbu pak završí hojivé dextriny, které tlumí bolest zanícených sliznic. Med účinně pomáhá nejen při chřipce, angíně, nebo zánětech průdušek, ale i při léčbě závažnějších a déle trvajících plicních onemocnění.

### Zázračná síla medu a skořice

Směs medu a skořice je známá po staletí, už dávno se zázračná síla této kombinace využívala v různých kulturách po celém světě. O skořicovníku jsme se dozvěděli spoustu informací z minulého čísla našeho měsíčníku, takže známe cenné účinky tohoto koření. Můžeme si vyrábět pasty, vody, elixíry, obklady, které nám pomohou na artritidu, vypadávání vlasů, zánět horních cest dýchacích, cholesterol, infekce močového měchýře, dlouhověkost, kožní potíže, alergie a také chronickou únavu.

Spoustu receptů a tipů určitě najdete jak v odborné literatuře, tak na internetu.

Milí čtenáři, přeji Vám krásné prožití adventního času.

Pavla Žilinská



Všichni jsme se shodli na tom, že to paní kuchařky a maminky nemají jednoduché. Po svačince jsme si zazpívali podzimní písničky o jablíčku, řekli básničku o hrušce a poslední hodinu jsme si nakreslili zeleninovou mísu se zeleninou, kterou máme nejraději.

Zeleninový den se nám opravdu vydařil.

Mgr. Jana Vojtková



### Napsali jste nám:

Dobrý den, ráda si pročítám Zpravodaj obcí Březnice-Bohuslavice-Salaš a zaujal mě článek Udělej něco pro všechny. Tak chci zmínit, že jsme se také malou měrou přičinily. Už druhým rokem jsme s dcerou vyráběly dušičkové vazby a nabídly je březnickým občanům, aby měli usnadněnou práci a nemuseli pro ně jezdit do Zlína. I když jsme prodejní akci nahlásily na obec a proběhla v místní kabelovce, hodně lidí o tom nevědělo. Dušičkové vazby jsme prodávaly na dvoře u domu č. 249, nad bývalou kovárnou u Josefa Slezáka. Pokud budeme moci, akci zopakujeme i příští rok a budeme rády, když nás podpoříte v návštěvnosti.

Miluše a Ilona Slezákovy



## **TÉMA - ZÁZRAČNÁ SÍLA MEDU**

Podle starého čínského přísloví „med sto nemocí léčí a tisícům předchází“. Tolik toho možná ve skutečnosti nebude, ale určitě víc, než většina z nás vůbec tuší. Med v kuchyni nemůže chybět. Přinejmenším jako přírodní sladidlo je velmi oblíbený. Tím ale možnosti jeho využití nekončí.

Milí čtenáři, uvařte si hrneček dobrého čaje s medem a pojd'me ho společně ochutnat. Med je produktem **včely medonosné** (*Apis mellifera*), což ji zařazuje mezi **užitečný hmyz**. Kromě medu produkuje také **pyl, propolis, mateří kašičku**, včelí jed a **vosk**. Včely jsou jediným blanokřídlym hmyzem, který „vyrobí“ takové množství medu, že stačí **nejen k vlastnímu rozvoji** včelstva, ale i na **vytvoření zásob**. Dostatečné zásoby **medu** dokáží včely vytvořit díky tomu, že v čase hlavní **snůšky** tvoří jejich společenství (jednu rodinu obsazující jeden úl se dvěma až třemi nástavkami) 50 000 až 80 000 včel. Podle vzdálenosti a **vydatnosti nektaru** potřebují včely pro nasbírání **jednoho kilogramu** medu 2-5 milionů vzletů.

### **Rozdíly mezi nektarem a medem**

Nektar, který obsahuje 30 až 50 procent vody, zdaleka není medem, jak ho známe. Během sběru a ukládání ho včely zpracovávají a enzymovým štěpením v žaludku mění v med, přičemž ho obohacují některými látkami z vlastního organismu.

Medem se včely krmí, přebytek pak ukládají do medníku. Tam zraje, odpařuje se z něj přebytečná voda a získává konzistenci a chuťové vlastnosti, které se od dobrého medu vyžadují. Med je vzácným přírodním lékem a potravinou, kterou lidé znají už po tisíciletí. Vědci odhadují, že včely se na naší planetě vyskytovaly už před více než 80 miliony let, a podle posledních fosilních nálezů je možné jejich existenci odhadovat dokonce na více než 100 milionů let.

V souladu s dosavadními zkušenostmi a poznatky se med jako součást lidového léčitelství doporučuje především při onemocnění jater, zejména při jejich virovém zánětu, poškození jaterní tkáně chemickými léky, zánětech žlučníku, dále při léčbě žaludečních vředů a vředů na dvanáctníku. Využívá se i při léčení srdečních nemocí a vysokého krevního tlaku, skleróze, kašli, průjmeh, salmonelóze nebo při léčbě pásového oparu a střevních potíží. Med má dále uklidňující účinek, předchází zhoršení arteriosklerózy, snižuje cholesterol a zvyšuje tvorbu glykogenu (až o 18 procent). Aplikuje se při léčení dětských anémií a při neurastenických projevech u dětí. Užívá se k lepšímu prokrvení srdečního svalu a při pooperačních stavech.

Kromě toho stimuluje regeneraci tkání a snižuje zjizvení hojících se ran. Používá se rovněž při zánětu sliznice tlustého střeva, působí proti vzniku křivice. Tmavý med se užívá při nedostatku stopových prvků (železa) v krvi. Med se může hodit i při mozkových potížích, jako prostředek proti nočnímu pomočování dětí nebo při otravách. Doporučuje se v období rekonvalescence a všeobecně při oslabení organismu a také lidem v pokročilejším věku, při léčbě anémie, na posílení nervové soustavy a imunitního systému. Snižuje toxické působení kávy, cigaret, alkoholu a silného čaje.

### **Doporučená denní dávka medu**

Při běžném užívání medu na podporu imunitního systému, pro zachování vitality po 45. roce života, u dětí při projevech oslabení organismu (apatie), před očekávaným zatížením organismu - např. u studentů v době zkouškového období, při přípravě sportovců stejně jako při lehkých projevech onemocnění, prochladnutí a podobně se doporučuje následující denní dávka medu:

Děti do 10 let: ½ čajové lžičky denně

Děti nad 10 let: 2 čajové lžičky denně

Dospělí: 3-4 čajové lžičky denně



### **Použití medu s bylinkami**

Jitrocel se používá při nemocech dýchacího ústrojí, zánětech močových cest, poruchách žlučníku a jater, vředovém onemocnění žaludku a dvanáctníku, žaludečním a střevním kataru a též při astmatu. Šťáva z čerstvých listů se užívá vně na hojení ran, jako obklad nebo náplast na otoky, čerstvé listy jsou první pomocí k zastavení slabého krvácení, apod. Med má podobné účinky, proto vhodnou kombinací léčivých schopností medu a jitrocele získáme na zmíněné potíže velmi účinný preparát. Obdobně se postupuje i při kombinaci včelích produktů s jinými bylinkami. Med obsahuje acetylcholin a cholin, které rozšiřují drobné cévy a snižují tak krevní tlak. Toho je možno využít současně s podobným účinkem bylin - pokud ale chceme kombinovat med s léčivkami, je vždy nezbytné účinky jednotlivých rostlin dobře znát.