

DUŠIČKY

Čtvrtek 31. října ADORAČNÍ DEN	<i>8-17 tichá adorace v březnickém kostele</i> <i>15:00 společná adorace (Bohuslavice)</i> <i>17:00 společná adorace (Březnice)</i> <i>18:00 mše svatá (Březnice)</i>
Pátek 1. listopadu SLAVNOST VŠECH SVATÝCH	<i>18:00 mše svatá (Březnice)</i>
Sobota 2. listopadu Vzpomínka na VŠECHNY VĚRNÉ ZEMŘELÉ	<i>8:00 mše svatá (Březnice)</i> <i>14:00 Pobožnost za zemřelé na hřbitově</i> <i>na Salaši</i> <i>17:00 mše svatá (Bohuslavice)</i>
Neděle 3. listopadu 31. NEDĚLE V MEZIDOBÍ	<i>8:00 mše svatá (Březnice)</i> <i>9:45 mše svatá (Bohuslavice)</i> <i>11:00 mše svatá (Salaš)</i> <i>15:00 Pobožnost za zemřelé na hřbitově</i> <i>v Březnici (začátek v kostele)</i> <i>19:00 adorace v Březnici</i>
1.- 8. listopadu	V těchto dnech lze získat po splnění tří obvyklých podmínek (svatá zpověď, svaté přijímání, modlitba na úmysl Svatého otce) denně plnomocné odpustky, <u>přivlastnitelné</u> pouze duším v očistci, navštíví-li někdo hřbitov a pomodlí se tam třeba jen v duchu za zemřelé.

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: 16.10.2019.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

PODZIMNÍ NÁLADY

Tam, kde slunce hradby lesů objímá,
kde jemný vánek v podvečer trávy kolébá,
úzká kotlina daleko se prostírá,
tam je má dědina.

Ráno už v mlhách vstává,
paví oko křídlem mává,
zralost léta hroznem voní,
je čas na rozdávání.

Jeřabiny s šípkem cesty zdobí,
hnědá v září polím sluší,
divoké husy táhnou v dál
a pavouček svou síť lístek omotal.

Jindřiška Švajdová



ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Srdečné pozvání na Martinské hody v Březnici, které letos budeme slavít 17. listopadu 2019. Mše svatá, s poděkováním za letošní úrodu, bude slavena v neděli, 17.11.2019 v 8 hod. v kostele sv. Bartoloměje v Březnici.

Na náš časopis jste darovali: v Bohuslavicích v obchodě Hruška 240,- Kč, v kapli 660,- Kč, v Březnici 300,- Kč. Děkujeme.

T.J. Sokol Březnice připravuje na sobotu 16.5.2020 v areálu sokolovny
koncert české undergroundové a rockové legendy, kapely

MICHAL AMBROŽ A HUDBA PRAHA.

Nabízíme výhodný předprodej lístků na tento koncert.

1 vlna - 1.10. 2019 - 31.1.2020 - 300,- Kč/ks

2 vlna - 1.2.2020 - 30.4.2020 - 350,- Kč/ks

Na místě v den koncertu - 400,- Kč/ks

Předprodej proběhne na obecním úřadě v otevíracích hodinách a na sokolovně po předchozí domluvě na telefonu 737984777.

Info o akci na www.sokolbreznice.cz a facebook.com/sokolbreznice.

Uzávěrka příštího čísla Našich dědin bude 13. listopadu 2019.



Probíráme-li s žáky v hodinách náboženství základní liturgická období během církevního roku, ve výkladu postupují následovně: Nejprve nakreslím kruh rozdělený na čtyři stejné díly, tak jako se krájí koláč pro čtyři členy rodiny. Do každého dílu pak vepíší to, co již děti znají: jaro, léto, podzim, zima. Po přečtení se zeptám dětí, jestli vědí, co to znamená. A ony zpravidla řeknou, že to jsou roční období. Pak nakreslím další kruh stejně tak rozdělený na čtyři díly a vepíší: advent, Vánoce, půst, Velikonoce. Všimněte si, prosím, že pro „Vánoce“ a „Velikonoce“ používám na počátcích slov velké písmeno, majuskule, protože tak nám to pravidla českého pravopisu nařizují, oproti tomu „advent“ a „půst“ píší s minuskulemi. K tomuto pravidlu českého pravopisu lze jen souhlasně dodat, že je nasnadě, že se zde rozlišují doby přípravné od svátků a že Velikonoce a Vánoce jsou velcí páni, kdežto advent s postem jen služebníci. Pro prvňáky toto rozdělení zcela postačí... My však úvodníku a v krátké liturgické formaci půjdeme dál! Ke čtyřem obdobím během církevního roku musíme přikreslit ještě další dvě, která nazýváme liturgickým mezidobím. Jedno kratší nalezneme mezi dobou vánoční a postní, druhé delší přichází po Velikonocích a trvá až do adventu. Symetricky rozdělený koláč musíme znova rozkrájet. Tentokrát to bude na dílů šest, a k tomu všemu v různé šířce. Dostáváme se tak do rodiny cizopasníků, chrtů, syslů a jim podobných žvlů. Bájvočko bychom mohli říci, že jeden si zabere dvanáctinu koláče, druhý ani to, třetí bezmála polovinu. Nakonec, a to už je vysoká škola liturgických znalostí, bychom si měli do kruhu či koláče církevního roku vepsat slavnosti a svátky. Ale o tom snad až jindy. Dnes se spokojíme s obdobím, které je před námi, od prvního do osmého listopadu. Je to týden modliteb za duše zemřelých, jinak a přátelsky Dušičky.

Uvnitř časopisu naleznete pořad bohoslužeb pro toto období. Dušičky patří vedle velikých svátků a příprav na ně také k období, jež nás vede k zastavení, k listopadové vzpomínce na naše zesnulé, k návštěvě hřbitova a modlitbě za ně.

***Odpočinutí věčné dej všem zemřelým, Pane, a světlo věčné at' jim svítí,
at' odpočívají ve svatém pokoji.***

P. Václav Fojtík



V naší škole třídíme baterie, chráníme tím přírodu

Víte, co všechno se dá vyrobit z použitých baterií? Je toho hodně, protože ze 100 kg baterií získáme recyklací 65 kg kovonosných surovin. Nejvíce zinku, oceli a manganu, a dále také nikl, olovo, kadmium, kobalt, měď, a dokonce v malém množství i stříbro. Tyto kovy mají využití například ve stavebnictví, ale dají se z nich vyrobit třeba nové popelnice nebo také zinkové krémy a mastičky proti miminkovským opruzeninám, sklokeramické desky, hudební nástroje, hračky nebo šperky.

Baterie poctivě sbíráme i u nás v ZŠ a MŠ Březnice. V minulém školním roce 2018/2019 jsme v rámci programu Recyklohraní aneb Uklidme si svět vytřídili 257 kg použitých baterií, což představuje 167 kg kovonosných surovin. Tato sběrová čísla nás řadí mezi neaktivnější školy v republice. Od neziskové společnosti ECOBAT, která zajišťuje sběr a recyklaci baterií v České republice, jsme za naši činnost obdrželi Děkovný list.

A proč je recyklace baterií tak důležitá? Důvod je jasný - jde nám o ochranu životního prostředí. Pokud bychom baterie hodili do běžného odpadkového koše, putovaly by odtud do popelnice a pak na skládku. A protože baterie obsahují škodlivé látky, včetně těžkých kovů, v přírodě by znečišťovaly ovzduší, půdu a vodu. Když však baterie odevzdáte u nás ve škole nebo s nimi ujdete pár desítek metrů k jinému nejbližšímu sběrnému místu, umožníte, aby byly předány k recyklaci. A to je to nejlepší, co pro použité baterie můžete udělat. Dáte jim šanci na nový život - aby z nich mohly vzniknout nové produkty.

Bez třídění a recyklace bychom všechny již zmíněné kovy museli získat těžbou nerostných surovin. Jejich zdroje jsou omezené a každá úspora má velký smysl. Především proto bychom měli vždy dávat přednost opakovanému využití věcí před jednorázovou spotřebou. A to platí obecně, nejen pro baterie. Myslete na to, když například budete zvažovat, zda si koupíte pití do kelímku na jedno použití, v PET lahvi či zabalíte svačinu do igelitového sáčku, nebo dáte přednost opakovaně využitelným obalům. Ukazujte každý den, že NEJSTE LÍNÍ dělat něco pro životní prostředí. Začněte sami u sebe. Stačí jednoduché, ale přitom velmi důležité věci.

Každá baterie, která je předána k recyklaci, se počítá. A jsme rádi, že touto cestou i naše škola může přispět k ochraně životního prostředí.

Mgr. Jana Vojtková



Ilustrace: Radim Bárta

Tak trochu o fotbale

První část nové fotbalové sezóny konkrétně ročník 2019/2020 se nám pomalu blíží k závěru a mně to nedá, abych se za ní malinko neohlédl zpět.

Ještě nikdy v historii klubu neměl březnický fotbal zastoupení v tolika kategoriích jako letos. Na seznamu mužstev letos figurují: mladší a starší příprava, soutěže pak hrají starší a mladší žáci, dorost, ženy a muži. Žáci hrají soutěže okresní, dorost pak soutěž krajskou. Naši dorostenci mají pozici hodně těžkou, protože do tak vysoké soutěže „skočili“ jak se říká rovnýma nohama a to do skupiny „B“. Zaslouží si velkou pochvalu za to, jak se v této těžké skupině bijou doslova jako lvi a to mnohdy i za podpory mladších „kolegů“ ze žáků. Na druhou stranu je třeba říct, že je to pro ně zkušenost. Zkušenost k nezaplacení. A díky této přípravě se někteří z nich můžou už teď dívat směrem k lavičce „A“ mužstva.

Naše první mužstvo vstoupilo do nové sezóny opravdu bravurně. Dalo by se říct, že skoro jako za našich nejslavnějších časů, kdy jsme po přihlášení soutěže šplhali od IV. třídy až po 1.B. Už teď si troufám tvrdit, že se o účast v naší soutěži nemusíme strachovat ani pro příští sezónu. Důležité bude, abychom i po „přezimování“ neusnuli na vavřínech a vstoupili do druhé poloviny stejně dobře jako do té první.

Na závěr bych chtěl říct a snad se mnou budete souhlasit, že z březnického fotbalu můžeme mít jenom radost. Radost z toho, že kluci a holky nevysedávají jenom doma u počítačů, tabletů, televizí atd., ale jdou si zasportovat s kamarády na hřiště. Nesmíme ale zapomínat na to, že tato radost je vykoupena obrovským úsilím a časovým odříkáním **trenérů** všech jednotlivých kategorií. Za to si zaslouží velké poděkování. Vždyť hlavně díky jim se snad budeme moct i v příštích letech scházet na dalších a dalších zápasech a prožívat spolu hezké fotbalové zážitky.

Přeji Vám všem spoustu krásných zážitků z kopané a hlavně nezapomínejme na to, že i ten fotbal bez diváků je jak fajka bez tabáku a právě vy diváci a rodiče jste tím pomyslným dvanáctým hráčem na hřišti. Věřte mi. Je to opravdu tak.

Josef Vyoral

Žáci SK Březnice děkují panu Rostislavu Mahdalovi za zakoupení dvou sad nových krásných dresů.



Kolektivní systém ECOBAT uděluje

DĚKOVNÝ LIST

Základní škola a Mateřská škola Březnice
okr. Zlín, IČ: 75021307

ZA SBĚR POUŽITÝCH BATERIÍ A AKUMULÁTORŮ

Ve školním roce 2018/2019 jste odevzdali	Díky vám jsme z baterií recyklací získali
257 kg	167 kg
baterií a akumulátorů	kovonosných surovin

Vážíme si toho, že pomáháte chránit životní prostředí před znečištěním a zbytečnou těžbou nerostných surovin.

Kratochvíl
RNDr. Petr Kratochvíl
jednatel společnosti ECOBAT s.r.o.



Milí přátelé,

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

Dvacetiletá Manita z Thajska studuje druhým rokem vysokou školu pořád se stejně vynikajícími výsledky. Při studiu ještě chodí na brigády a přivydělává si, aby mohla finančně podporovat svoji velmi chudou rodinu.

Osmnáctiletý Michael z Ugandy, i přes svůj handicap - je hluchoněmý, je velmi nadaný a ve škole má stále nadprůměrné výsledky. Je také velmi manuálně zručný. V posledním dopise nám stále jen a jen opakoval svou vděčnost, za to, že jsme si ho vybrali a podporujeme ho :-).

Celková částka pro obě děti činí 14.000,- 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 2020 otci Václavovi, Marii Požárkové nebo paní Ludmile Blahušové.

Michael



Manita



"Buďte věrní v malých věcech, protože v nich spočívá vaše síla." Matka Tereza

Veronika Kováčová

Ale stačí to všechno ke spokojenosti a radosti v člověku? Svět a společnost jsou rozděleny. Relativizují se hodnoty, na kterých byla naše něžná revoluce založena. Pravda a láska jsou zesměšňovány. Běžně se lže i v nejvyšších společenských kruzích a nikdo se už ani nestydí. Při transformaci a privatizaci byly rozkradeny miliardy, které začínají chybět v nadstavbových oblastech života, jako je školství, zdravotnictví, péče o mladé rodiny nebo staré a sociálně slabé lidi. Slova jako skromnost, pokora, obětavost, odříkání, rozdělit se už prakticky vymizely z našeho slovníku.

A co tedy dělat? Každá rada je asi drahá. Já si ale myslím, že je potřeba se vrátit k těm ideálům před třiceti lety. K pravdě, lásce, nadšení, optimismu, radostnému očekávání něčeho lepšího a určitě i k opravdovému návratu k antickým a křesťanským hodnotám, na kterých náš starý kontinent už dva tisíce let stojí.

Mějme se rádi s rodinou, sousedy, spoluobčany z dědiny, spolupracovníky a spolužáky a pomáhejme si. Protože pokud budeme potřebovat pomoc, budeme se na ně moci spolehnout a oni zase na nás. A pokud se někomu zdá, že to dnes není dobré, ať si vzpomene na staré pořekadlo, že **nejlepší přijde na konec**. No, a pokud to teď není nejlepší, tak to ještě není konec.

Přeji nám všem krásnou vzpomínku na rok 1989 a optimismus a naději do budoucnosti.

Ing. Robert Klívar

1989
30
2019
30 LET SVOBODY
A DEMOKRACIE

30 let svobody

Jsou výročí, na která by jednotlivé národy ani jejich příslušníci neměli zapomínat. Promýšlet je, poučit se z nich a být na ně někdy i hrdi a hlásit se k nim. Domnívám se, že výročí pádu komunismu u nás v listopadu před 30 lety k takovým výročím nepochybně patří. Byli jsme tehdy 17. 11. 1989 předposlední komunistickou zemí v Evropě, kde ještě vládla „diktatura proletariátu“. Poslední zemí bylo Rumunsko a zdál se mně docela vtipný transparent, který jsme viděli 25. 11. při oslavě svatořečení svatě Anežky České v Praze: Poručíte větru, dešti, dnes už pouze v Bukurešti.

Jaký byl těch předcházejících čtyřicet let profil vzorného občana, o kterém sní odjakživa všichni diktátoři světa:

- tam, kde bylo třeba přitakávat, vzorný občan přitakával
- tam, kde bylo třeba odporovat, odporoval
- nikdy se nedivil
- nikdy se nezatvářil výsměšně
- nikdy se neutápěl v domněnkách
- nikdy se mu nic nezdálo
- nikdy po ničem netoužil
- nikdy se mu po ničem nestýskalo
- nikdy se nedíval křivě
- nikdy nepřestával tleskat první
- nikdy nečetl zakázané knihy
- nikdy nečetl mezi řádky
- nikdy nedělal na nic narážky
- nikdy o ničem nepřemýšlel
- vždy se choval tak, jako by neexistoval.

Před 30 lety jsme získali svobodu, tj. mimo jiné i možnost dovolit si všechny tyto věci dělat.

A jak těch třicet let zhodnotit. Každý bude mít toto hodnocení hodně subjektivní a to je v pořádku.

Na mnoha pozitivěch se jistě ale shodnou všichni. Došlo k nevídanému překotnému rozvoji techniky, všechno se digitalizuje, automatizuje, pracují za nás roboti. Po hospodářské stránce žijeme jako nikdy před tím. Stačí se podívat na naše obce - nové nebo perfektně opravené domy, u každého několik značkových automobilů, v rukou mladých nejnovější výkřiky elektrotechniky a telekomunikací, oblečení světových značek, několikrát ročně dovolené i do nejexotičtějších destinací.

Z překladu dopisu:

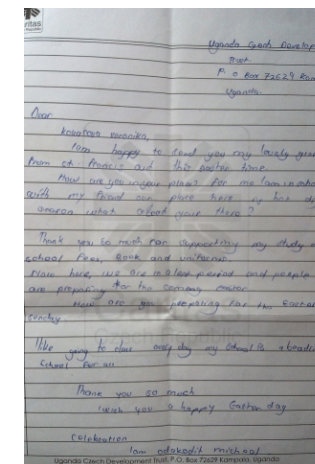
Ahoj Veroniko, jsem moc rád, že vám můžu psát. Jak se u vás máte? Já chodím se svými přáteli do školy, je u nás velké horko a sucho. Co u vás? Moc děkuji za vaši podporu, díky ní mám školní potřeby, učebnice a školní uniformu.

Teď je období příprav na Velikonoce. Jak vy se na ně chystáte?

Moc rád každý den chodím do školy a všem svou školu doporučuji.

Velké díky od Michaela

S/N	Subjects	% Mark	Score	Teacher's Comment	Initial
1	English	100	100	GOOD	MF
2	Maths	100	100	GOOD	MF
3	Literacy I	100	100	GOOD	MF
4	Literacy II	100	100	GOOD	MF
5	C.R.E.	100	100	GOOD	MF
6	Sign Language	100	100	GOOD	MF
TOTAL		600	600	GOOD	MF



Vzpomínka na léto

Výbor místní skupiny Českého červeného kříže připravil 7. srpna tohoto roku jednodenní zájezd do jeskyně Balcarka, pivovaru Černá hora a státního zámku Lysice. Počasí přálo a tak ve zcela zaplněném autobusu jsme s organizátorkou a průvodkyní, Helenkou Klackovou, projížděli krásnou krajinou úrodné Hané a posléze Moravského krasu.

Jeskyně Balcarka s krásnými krápníky je součástí komplexu Moravský kras.

Po prohlídce a malém osvěžení jsme odjeli k renovovanému pivovaru Černá hora, jehož tradice trvá od 13. století. Poslední zastávkou byl státní zámek Lysice, kde jsme obdivovali zachovalé interiéry a potěšili se procházkou pečlivě udržovanou zámeckou zahradou i příjemným osvěžením v půvabné zámecké cukrárně.

Děk členkám výboru ČČK a paní Helence Klackové za čas a obětavou činnost, kterou věnují nejen členům Červeného kříže.

Nejstarší účastnice zájezdu

ČTRNÁCT SVATÝCH POMOCNÍKŮ

Svatý Achác

K dalším z řady Čtrnácti svatých pomocníků patří svatý Achác, mučedník z druhého století. Je vzýván zvláště v zoufalých situacích a při těžkých chorobách.

Achác se narodil v Kapadokii, dnešním Turecku. Byl váženým důstojníkem v římské armádě. Když císař - mohl to být Hadrián - nařídil kruté pronásledování křesťanů, Achác vypověděl službu a uchýlil se k jinému Císaři, Kristu. Na hoře Araratu následovalo hrozné mučení: roztrhání těla trnovými větvemi a následné ukřižování. Proto se tento svatý mučedník nejčastěji zobrazuje s trnovou větví či korunou.

Všemohoucí věčný Bože, který jsi obdařil mimořádnými milostmi své svaté služebníky

*Jiřího, Barboru, Blažeje, Kateřinu, Kryštofa, Cyriaka, Diviše,
Erasma, Eustacha, Jiljího, Acháce, Markétu, Víta a Pantaleona,
vyslyš milostivě prosby všech, kteří se odvolávají na Tvé nesmírné milosrdenství.
Dej nám, prosíme, ať dokážeme napodobit jejich odvahu v překonávání všech
pokušení,*

*a na jejich přímluvu nás chraň ode všech nebezpečí pro duši, mysl i tělo,
abychom Ti mohli sloužit ve zdraví těla a v čistotě srdce.*

Skrze Krista, našeho Pána. Amen.

P. Václav Fojtík



Ilustrace: P.V. Fojtík

Kdo zpívá....

Kdo zpívá, dvakrát se modlí, říkal sv. Augustin.

Vy, kteří cítíte, že byste se měli víckrát pomodlit než dosud, nebo jen jiným udělat radost, zkrášlit a zpříjemnit jim Vánoce a přinést také nějakou malou oběť ve formě zkoušek, nenechte si ujít příležitost (taková se bude opakovat - dá-li Pán - až za rok!) a přijďte mezi nás.

Všichni ve sboru se na Vás těší v pondělí, 4. 11. v 18:00 hod. v březnické škole.
(A pak každé další pondělí ve stejnou dobu).

Z vlastní zkušenosti Vám můžeme říci, že prožijete svátky z nového láskyplnějšího pohledu. Budete totiž dávat všem a přímo od srdce.

A Vy, kteří opravdu nemůžete, pomodlete se, prosím, za nás, ať nám to vyjde, nebo se aspoň nabídněte a pomozte třeba hlídat „mladým“ a pošlete je, ať přijdou oni.

Ivan Slezák



OBRÁZEK PANNY MARIE RŮŽENCOVÉ NA KŘÍBECH

V neděli 6. října v 16:00 hod., den před památkou Panny Marie Růžencové, byl na Kříbech požehnan obrázek Matky Boží s Ježíškem. Původní obrázek, na jehož zadní straně bylo uvedeno: L. P. 1981 darovali Vyoralovi, již sešel časem. Obnovena byla také skříňka pro obrázek. Velké Pán Bůh zaplat' manželům Vajsnerovým za obnovení tohoto místa připomínky láskyplné ochrany Panny Marie.

P. Václav Fojtík



Od měsíce října se na faře v Březnici schází každou středu v 17:30 hod. scholička. Malé děti pod vedením Katky Suchomelové nacvičují při kytáře jednoduché "kostelní" písničky. Děti se zapojují zpěvem, ale i nástroji - dřívky, bubínkem, trianglem...

Během hodiny se děti naučí píseň, společně si zahrají i nějakou pohybovou hru a přečtou si poučný příběh o svých vrstevnících. Do scholičky jsou zvány všechny děti i rodiče, kteří chtějí společně zpívat a hrát.



PODĚKOVÁNÍ ZA 10 LET KNĚŽSKÉ SLUŽBY

Rád bych chtěl ještě jednou touto cestou vyjádřit poděkování na prvním místě Pánu Bohu za dar kněžského povolání. Ve čtvrtek 27. června letošního roku to bylo právě deset let od mého kněžského svěcení. Chci však také vyjádřit velké poděkování za každý den z onoho kněžského desetiletí, konkrétně za každého člověka, s nímž jsem se díky duchovnímu povolání mohl setkat, nehledě na všechna zklamání, která mi sem tam tato setkání přinesla. Ať už to bylo prostým nepochopením anebo pro zlobu v lidském srdci. Zvláště chci poděkovat vám, milí bratři a sestry, kteří jste se mnou při mši svaté o slavnosti Nejsvětějšího Srdce Ježíšova za toto desetiletí kněžství Pánu Bohu poděkovali a přijali také pozvání na malé pohoštění na faru. Tam mne překvapil váš dar, poukaz na pouť do Svaté země. Pán Bůh zaplat'.

P. Václav Fojtík



POKŘTĚNÍ A POSLANÍ

V sobotu, 30. listopadu 2019, uplyne 100 let od výzvy papeže Benedikta XV., kterou se ve svém apoštolském listě „Maximum illud“ obrátil na svět s výzvou k misijní činnosti. Podnětem byl ukončený světový konflikt - první světová válka, která za sebou zanechala zdevastovanou zemi i životy. Zdůrazňuje, že jediným motivem misijní činnosti má být poselství a láska Pána Ježíše, šířené svatostí vlastního života a dobrými skutky.

Každoročně třetí neděle v říjnu věnujeme misiím - slavíme Misijní neděle. Tato Misijní neděle je svátkem celosvětového společenství, ve kterém si navzájem vyměňujeme dary duchovní i materiální. Misijní neděle je nejsilnější solidaritou celého světa. V ten den se víc jak miliarda lidí ve 160 zemích světa modlí za společné dílo evangelizace.

V současné době máme spoustu možností, jak se můžeme do misijní činnosti zapojit. Ať „jen“ darováním peněžního daru, modlitbou nebo se zapojit do pravidelných aktivit, které jsou nám nabízeny, např. Misijní jarmark, Misijní koláč, Misijní štrůdlování, Pohled pro misie, Jeden dárek navíc, Misijní bombónek, Chléb pro misie... podrobnosti na stránkách papežských misijních děl: www.missio.cz A tak můžeme podporovat misie celoročně.

I po sto letech, v naší době, v třetím tisíciletí klade nám náš papež František opět důraz na tento úkol, který byl církvi svěřen. Jeho přáním bylo, aby se v celém světě slavil říjen 2019 jako **Mimořádný misijní měsíc**, kterému by měla předcházet celoroční příprava. Pro tuto oslavu navrhl papež František téma „**Pokřtění a poslaní: Kristova církev na misiích ve světě.**“ Papež František si přeje znovu podnítit vědomí o významu křtu pro Boží lid ve vztahu k misiím církve. Máme si připomenout vlastní misijní zodpovědnost.

Naše farnost se k slavení - připomínce Misijní neděle každoročně připojuje a to sbírkou při mši svaté, která je následně odeslána na konto papežských misijních děl. Rovněž během celého roku probíhají jarmarky, kde se prodávají výrobky Misijního klubka - dětí i dospělých. Opět je výtěžek odeslán na konto papežských misijních děl.

Aktuálními projekty Papežských misijních děl se zaměřují na pomoc potřebným lidem v chudých zemích při hlásání radostné zvěsti, podpoře kněžského a řeholního dorostu a pomoci chudým a trpícím dětem. Pomoc je rozdělena na tři oblasti: Pomoc dětem v misiích; Pomoc bohoslovcům v misiích; Pomoc světovým misiím. Aktuální projekty (co a kde je podporováno) jsou podrobně zveřejňovány na internetových stránkách www.missio.cz



Březnické „gulášování“

„Čas letí jako bláznivý, já nechytím ho ani Vy“ jak zpívá v jedné ze svých písní Karel Gott a je tomu opravdu tak. Rok utekl jako voda a jako každoročně na podzim tady bylo něco pro gurmány - Březnický gulášfest. Soutěž ve vaření guláše pořádá SK Březnice společně s OÚ a jeho nedílnou součástí je i fotbalélek „Starších pánů - Horní vs. Dolní konec.“ Bohužel nám letos počasí vůbec nepřálo a celý den v podstatě propršel. Ale ani nepřízeň počasí neodradila soutěžící týmy, aby se klání nezúčastnily. Ba právě naopak se pod mnohými přístřešky u různých „zahřívacích lektvarů“ tvořila nová přátelství. A i to je důvod, proč se tato akce pořádá. Starší páni si protáhli nohy na umělém hřišti a ani je mírný deštíček neodradil, aby se fotbalku nezúčastnili. Po zápase se pak všichni mohli posilnit některým z gulášů, jejichž vůně se táhla celým areálem a spláchnout ho douškem pěnivého moku. Je až s podivem a stalo se to tradicí, že všechny guláše byly prodány. Svědčí to o tom, že každý z nich měl svou kvalitu a vy návštěvníci jste si proto na nich určitě „pošmákli.“ Rád bych proto na závěr poděkoval všem vařícím týmům, vám návštěvníkům, fotbalistům za to, že jste přišli a věřím, že i přes nepřízeň počasí si užili hezké odpoledne. Velké poděkování patří vedení obce v čele s panem starostou za skvělou spolupráci a podporu. Zvláštní dík pak putuje k jednotce SDH za zapůjčení stanu. No a co říct na závěr? Snad jen to, že dle ohlasů veřejnosti máme za sebou zase jednu z opravdu vydařených akcí v té naší hezké malebné dědině a už se těšíme na příští ročník.

Josef Vyoral



Další a mnohem komplexnější možností jsou zelené potraviny, které v sobě mají kromě vitamínu D řadu dalších hodnotných látek pro celý organismus. V ovoci a zelenině se naopak téměř nevyskytuje, výjimkou je exotické avokádo. Vitamín D obsahují také houby a v malé míře i potraviny vyrobené za pomoci kvasinek.

Nedostatek vitamínu D

- Vysoký tlak a jiná kardiovaskulární onemocnění
- Zpomalený nebo křivý růst u dětí
- Pomalé hojení zlomenin
- Pobolívání kostí u starších lidí (především v zimě)
- Svalová chabost
- Chronické onemocnění dásní a jejich krvácení
- Těžká forma lupénky a atopických ekzémů

Vitamín D pomáhá vyrábět serotonin, hormon mozku spojený se zlepšením nálady a štěstím. Zvýšená hladina serotoninu může pomoci zmírnit dopady stresu a být dobrou prevencí nebo léčbou mírné deprese. Nedostatek vitamínu D může způsobovat i další afektivní poruchy, jako je například sezónní afektivní porucha, premenstruační syndrom a fibromyalgie. Studie dokázaly, že lidé, kteří trpí v zimních měsících mírnou depresí, mají nedostatek slunečního záření.

Draží čtenáři, už víme, že když budeme mít vitamín D, budeme mít dobrou náladu a dobré zdraví, které Vám ze srdce přeji, po celý podzim. Pavla Žilinská



Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

Třeba Pomoc dětem v misiích - projekt Díla dětí - je v letošním roce z ČR podporováno přes 60 tisíc dětí (patří zde např. různé školní projekty ať už samotná výstavba školního zařízení, nebo vybavení pomůckami pro výuku, dále výživové programy pro děti - zajištění jídla pro hladovějící děti, péče o sirotky a zraněné děti, péče o postižené děti, ubytovny pro děti, dětské domovy, internáty, vybavení pro dětské rehabilitační léčebny nebo třeba jen zajištění pitné vody). To je jen výběr z 80 projektů, které můžeme v letošním roce v 14 zemích světa podpořit a usnadnit tak tíhu bytí desítkám tisíc dětí. Děti si mají hrát a smát se, ne brečet hlady na ulici, nemyslíte?

A tak nezapomínejme na své poslání a na to, že jsme pokřtěni.

Čerpáno z dopisu národního ředitele Papežských misijních děl k Misijní neděli 20. října 2019 a ze stránek www.missio.cz.

Magdaléna Běťáková



TÉMA - Podzimní nálada a pomocník vitamín D

Milí čtenáři, při dnešní ranní procházce lesem jsem potkala pár kolemjdoucích a všichni hořkovali nad počasím. Přiznám se, že ani mně nebylo do zpěvu, když jsem pomalu potřebovala čepici na hlavu, protože venku bylo chladno a déšť byl opravdu na spadnutí. Pojdme se společně podívat na toto roční období.

Podzim je období, kdy slunci dochází síla, dny se zkracují a teploty prudce klesají. Opadává listí a poslední květiny už odkvétají. V momentě, kdy se krátké rukávy vymění za teplejší bundy se člověku prostě přestane chtít chodit ven, ráno se hůř vstává a nálada se zhorší. Podzimní deprese! O co vlastně jde? A kdo je rizikovou skupinou?

Co je podzimní deprese?

Dle psychologů se na člověku podepíše každé roční období. Jedná se o poměrně logický stav, kdy se vše kolem chystá na zimu. V dřívějších dobách, kdy ještě nebyla elektřina, si lidé své biorytmy řídili dle venkovního počasí. Když se brzy stmívalo, prostě si zalezli pod peřiny. Dnešní doba je uspěchaná a lidé chtějí být aktivní celý rok, proto si tělo někdy samo řekne, že je unavené a prostě nemá náladu. Dalo by se říci, že podzimní deprese je nakažlivá jako zívání a je snadné svým nechutenstvím k činnosti nakazit i okolí.

Je třeba umět rozeznat, zda jde jen o přechodnou záležitost a nebo už věc hodnou psychologa. Pokud špatná nálada přetrvává delší dobu, člověk je unavený, nic se mu nechce, trpí bolestmi žaludku, hlavy, pociťuje nechutenství, stojí možná za uváženou, zda není vhodná chvíle navštívit psychiatra, který tento problém řeší dočasným nasazením antidepressiv.

Skutečná deprese nebo jen podzimní?

Podzimní depresi lze snadno ověřit tím, že si třeba jen představíte, že jste vyhráli auto, chtěli nechtě se člověk raduje. Pokud se ovšem o tento test pokusí skutečný člověk s depresí, začne mít výčitky a hledat na všem mouchy a má velké sklony k pláči nebo přejídání. Je to jen zkouška a samozřejmě nefunguje na každého. Pokud si tedy nejsme jistí, je dobré zajít k lékaři.

Jak na depresi? Hormony štěstí!

Zkuste si jen tak zaskákat v místnosti nebo se podívat na domácí video, či fotoalbum. Zkuste si sepsat, jaké máte problémy, a pak na ně hledat řešení, anebo je jednoduše přeškrtnat, i tak se uleví. Není nic lepšího, když do tmavého dne vyrazíme v barevném kousku oblečení. Poslouchání hudby určitě zlepší náladu, a pokud ne, snězte trochu čokolády v teplé vaně se svíčkami. A pokud máte rádi teplý čaj, tak v tomto období dejte přednost meduňkovému či třezalkovému nápoji.

Nejlepším lékem jsou endorfiny, neboli hormony štěstí. Tyto hormony se převážně vylučují při sportu. Proto lékem na špatnou náladu může být lekce cvičení. Pro mě je velmi osvědčená 20 min. procházka. Je třeba začít podzim respektovat!

Nedostatek vitamínu D

Vitamín D je znám jako vitamín zdravých a silných kostí. V těle vitamín D působí jako hormon a dokáže regulovat velké množství genů. Lidé, kteří mají vyšší hladiny vitamínu D, bývají méně nemocní, než jejich vrstevníci s nižšími hladinami.

Denní dávka

Vitamín D je přezdívan také jako slunný, jelikož si ho můžeme dopřávat především v letním období. Pobyt na slunci stačí 5-30 minut 2x týdně. Slunce v létě dokáže vyprodukovat až 80% potřebné dávky. Vhodný je pobyt mezi 11. až 14. hodinou a mít odkrytá alespoň ramena a od kolen dolů. Nepoužívat UV opalovací krémy, protože pak by se žádný vitamín D nevytvořil. Na podzim a v zimě je to o něco horší a je třeba dostávat vitamín do těla stravou a doplňky.

Doporučená denní dávka se pohybuje okolo 800-1200 IU denně (IU je mezinárodní jednotka, 40 IU odpovídá jednomu mikrogramu).

Pozitivní účinky vitamínu D

Vitamín D je důležitý pro vstřebávání vápníku, proto má zásadní vliv na celou kostru člověka. Díky němu lidé netrpí různými zlomeninami končetin a kostra se řádným způsobem vyvíjí. Je třeba zmínit, že vitamín D se pozitivním způsobem podílí i na prevenci před nádorovými onemocněními.

- Příznivě ovlivňuje hladinu cukru v krvi
- Ovlivňuje funkci imunitního systému a chrání tělo před infekčními respiračními chorobami
- Dokáže bojovat s nádorovým bujením, a to hlavně v oblasti střev
- Snižuje riziko zhoubných nádorů prsu
- Má ochranný vliv na kardiovaskulární systém

Abychom čerpali z výhod vitamínu D, musíme mít v těle jeho dostatečně vysoké množství, jelikož značná část se spotřebuje v těle na udržování správné hladiny vápníku.

Zdroje vitamínu D

Slunce je hlavním zdrojem vitamínu D. V zimních měsících, kdy si ho však dopřáváme v mnohem menší míře, je nutné jeho hodnoty doplňovat jinak. Zamyslete se nad tím. Proč jste více nemocní na podzim a v zimě? Je to z toho důvodu, že se vám nedostává vitamínu D ze slunečního záření. Zvláště v zimních měsících bychom měli tedy klást důraz na konzumaci potravin obsahujících vysoké procento vitamínu D. Tento vitamín nelze zničit tepelnou úpravou a zamražením. Přirozeně se nachází ve všech tucích a jeho nejlepším zdrojem jsou mořské ryby. Opomínat bychom neměli ani na cereálie a vejce.