

OSMISMĚRKA: Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu...

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

BOUŘE, BRADA, BROKOLICE, BUŇKA, ČINCILA, DRÁŽKA, ELEKTRÁRNA, EMULZE, ENERGIE, ETAPA, FAZÓNA, FEŠANDA, HOBLÍK, JATKY, JEPTIŠKA, KAKTUS, KARTON, KATEDRA, KORÁB, KORZET, KOŠÍK, KRÁSKA, KRIZE, LÁSKA, LOUTKÁŘKA, NÁJEZD, OBLAK, OBÝVÁK, OPERA, OTAZNÍK, PANELÁK, PAPIR, PLOŠTICE, POSTEL, RITUÁL, SLALOM, SMOLA, SONDA, STUDNA, SUŠÁK, ŠELMA, ŠIRÁK, ŠUNKA, TERMOSTAT.

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: 16.2.2022.

NAŠE DĚDINY

Zpravodaj obcí Březnice - Bohuslavice - Salaš



Ilustrace: J. Švajdová

KDYŽ ZMIZÍ SNÍH A LED...

Sněženka

Do bílé barvy namáčí
své štětce paní zima.
A když jí barva nestačí
pláče v ní meluzína.

Když s jarem zmizí sníh a led
nic nezůstane z nich,
jen ve sněžence naposled
najdeme zbylý sníh.



ZPRÁVY Z NAŠICH DĚDIN

Na Naše dědiny jste v Salaši darovali 260,- Kč. Děkujeme.

Uzávěrka příštího čísla časopisu bude 16.3.2022.



160
1862-2022



**ČESKÁ OBEC
SOKOLSKÁ**

Výbor TJ SOKOL Březnice si ve středu, 16. února, připomněl výročí 160 let od založení České obce sokolské. Tímto chceme poděkovat všem minulým i současným členům, příznivcům a podporovatelům za úsilí, které bylo a je vyvíjeno ve prospěch činnosti (nejen) březnického Sokola.

Masopust na slunci - pomlázka u kamen.



Ilustrace: Radim Bárta

Před námi je znovu doba postní. Proč se máme dnes ještě postit?

Některé americké cestovní kanceláře, které organizují turistické výpravy do Egypta, slibují účastníkům nejenom pyramidy, projížďku po Nilu, ale dokonce i účast na muslimském postu ramadánu. Může nám to připadat směšné. Přece nebudu platit cestovní společnosti za to, že mi nedají celý den jíst a pít! Ale tak to míněno není. Turisté se samozřejmě žijí dobře, ale dělají to při ramadánu slavnostně večer. Když se totiž ozve večer v Káhíře dělová rána, která ohlašuje, že už se smí jíst, elegantní restaurace jsou přepadeny turisty, kteří tu výzvu berou až příliš ochotně, i když k tomu chybí to, co mělo předcházet: celodenní půst předepsaný Koránem. Ukazuje se tu příkladně, jak ztrácejí smysl náboženské zvyky, když se vytrhnou z věřícího prostředí. Nedivíme se tedy ani my faktu, že dnešní profánní evropská společnost už také nezná nebo považuje za kuriozitu posty, které se staly zvykem u křesťanů. Mají se ještě zachovávat? Proč? Jaké jsou k tomu motivy?



První z nich je motiv křesťanské lásky. Člověk, který má nadbytek jídla a přitom i čisté svědomí, si rychle uvědomí, že může něco ze svého nadbytku ušetřit pro jiné, kteří trpí nedostatkem. Považuje to za svou povinnost. Svatý Bazil to vysvětluje příkladem: Někdo zabral v divadle dvě místa a vedle něho je jiný, kdo stojí. Není přirozené, že poskytne jedno ze zabraných míst druhému? Jak je tento motiv aktuální v dnešním světě! Kolik se zbytečně promrhá v nadbytku, zatímco milióny lidí hladoví.

Další motiv je asketický, který je důsledně rozvinut v jiných náboženstvích. Vychází ze zkušenosti, že v nás stále bojují proti sobě dva sklony: k hmotným a duchovním hodnotám. Prastarý je příklad váhy. Na levé misce jsou hmotné sklony, na pravé duchovní zájmy. Převažují se navzájem. Přidáme-li tělu, ubereme duchu a naopak. První egyptští mniši se řídili tímto principem až skoro fakiristickým způsobem. Svatý Bazil tuto zásadu uvádí na správnou míru. Člověk je hmotný i duchovní současně, musí se starat o obojí zájmy, ale tak, aby to bylo v přirozené míře.

Zdravotní motivy nám hlásají lékaři a mudrci všech věků. Mužům se slibuje, že budou zdatnější a pohyblivější, když nebudou tuze jíst, ženy pak prý jsou pro stejný důvod daleko hezčí. Vtipná je indická legenda, podle které prý Bůh každému člověku určí už při narození množství jídla, které smí použít. Když tu dávku spotřebuje dříve, dříve umře, když si ji opatrně rozdělí, dosáhne dlouhého věku. Ukazuje to ostatně příklad mnichů, kteří se přísně postili. Dožili se dlouhého věku. V moderní době přidávají duchovní autoři nový sympatický motiv pro půst. Jde tu o vědomí sociálního smyslu jídla. Žijeme ve společnosti s ostatními, a proto i s ostatními jíme pospolu. V rodině jsou důležitým prvkem sjednocení společného jídla.

Mají se tedy konat tak, aby tu bylo radostné prostředí, klidné rozhovory, vzájemný ohled. Přátele zveme na oběd, na večeři. Nemá to být příležitost k přejídání a k pití, ale k radostnému vědomí, že jsme spolu, že máme jeden o druhého zájem a že jsme ochotní si navzájem pomáhat. To ovšem vyžaduje jistý druh postu: jíst se stálým ohledem na druhé.

Myslím si, že motivů k postu je dost a nemusíme je omezovat jen na dobu postní před Velikonocemi.

Podle homilie kardinála Tomáše Špidlíka SJ připravil a upravil

P. Jaroslav Polách

Nabídka Naděje Zlín - nejenom pro seniory
a lidi s Alzheimerovou nemocí či jiným typem demence

Čaje o čtvrté

Nabídka denního stacionáře

V Kontaktním místě České alzheimerovské společnosti ve Zlíně:

Nabízíme testování paměti pro zájemce od 50 let, kteří zaznamenávají potíže s pamětí. Díky testování lze zavčas odhalit nástup demence a oddálit závažnější fáze nemoci.

Lidem, u kterých se již nemoc projevila a jejich rodinám poskytujeme **poradenství, podporu, doprovázení a informace**, jak nemoc zvládat, jak zařídit praktický život.

Obě služby jsou ZDARMA.

V Denním stacionáři pro osoby s demencí ve Zlíně:

Poskytujeme denní podporu, péči a nabídku aktivit klientům žijícím s Alzheimerovou nemocí.

Pečujícím rodinám umožňujeme propojit běžný život i potřebný odpočinek s péčí o blízkou osobu.

Zájemci mohou přijít zdarma na zkoušku na jeden den do stacionáře. Více informací naleznete na letáčku.

Kontakt:

mail: jana.vrubelova@nadeje.cz

tel: 603 281 676

Vaření bez vážení

100g hladké mouky = 6 PL
100g polohrubé mouky = 6 PL
100g hrubé mouky = 5PL
100g cukru krupice = 4,5 PL
100g cukru moučka = 6,5 PL
100g kokosu (strouhaného) = 10 PL
100ml oleje = 8 PL
100ml sádla = 8 PL
100ml mléka = 8PL
100g marmelády = 3 PL
100 ml medu = 6 PL
100g oříšků (mletých) = 10 PL
100g oříšků (sekaných) = 8 PL
100 g soli = 3 PL
100g krupice = 5 PL
100g kandovaného ovoce = 4 PL
100g mandlí (sekaných) = 8 PL
100g škrobové moučky = 5,5 PL
100ml vody = 8PL
100g strouhané čokolády = 8 PL
100g rozpuštěné čokolády = 4,5 PL
100ml rumu = 8 PL
100g rozinek = 4 PL
100ml zakys.metany = 4 PL
100g strouhaného tvarohu = 4 PL
100g měkkého tvarohu = 3,5 PL
100g rozpuštěného másla = 7 PL
100g tuhého másla = 4 PL

PL = polévkové lžíce - vrchovaté!



Něco pro kuchařky

Milované zlatavé koblihy můžete zkusit z celozrnné mouky. Obohatíte je tím o pro tělo nezbytnou a velmi prospěšnou vlákninu a pochutnáte si stejně skvěle. Navíc vás bude těšit dobrý pocit ze zdravější verze.

Recept na masopustní mini koblížky se skořicovým cukrem ze špaldové mouky:

Na těsto:

- 120 g špaldové celozrnné hladké mouky Pernerka
- 70 g cukru krupice
- 130 g tučného tvarohu
- 2 vejce
- ½ lžičky prášku do pečiva
- trochu vanilkového cukru
- olej na smažení



Na skořicový cukr:

- 2 lžice cukru krupice
- 1 lžička skořice

Postup:

1. Prošleháme cukr s vejci a vanilkovým cukrem do světlé pěny. Poté zlehka zašleháme tvaroh.
2. Do směsi postupně přidáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva.
3. V rendlíku rozeřujeme olej na smažení a lžičkou namočenou v oleji vkládáme těsto. Olej nesmí být extrémně rozpálený, aby se nám koblížky nespálily. Osmažíme je a položíme na papírový ubrousek.
4. Koblížky obalujeme ještě za tepla v cukru smíchaném se skořicí.

Koblihy klidně můžete vytvarovat větší a pomocí stříkačky je následně naplnit marmeládou.

Špaldová celozrnná mouka dodá slavnostním masopustním koblížkům i jinému oblíbenému pečivu zajímavou jemnou oříškovou chuť. Zároveň ho obohatí o vlákninu a také další stopové látky.

Marie Burdelová

ČAJ O ČTVRTÉ

ANEB SETKÁNÍ RODINNÝCH PEČUJÍCÍCH
O ČLOVĚKA S ALZHEIMEROVOU NEMOCÍ

Pečujete o blízkého člověka s demencí nebo Alzheimerovou nemocí?
Rádi byste se sdělili s ostatními neformálními pečovateli?
Zajímá vás, jak to zvládají ti druzí?
Máte zkušenosti, postřehy a rady, které můžete předat?

TERMÍNY SETKÁNÍ V ROCE 2022

vždy od 16 hodin

- | | |
|------------|---------------|
| 20. ledna | 16. června |
| 17. února | 15. září |
| 17. března | 20. října |
| 21. dubna | 10. listopadu |
| 19. května | 15. prosince |

MÍSTO KONÁNÍ

Zelínova 5592, Zlín – Jižní Svahy
(prostor denního stacionáře NADĚJE)

KONTAKT

Jana Vrubelová, tel. 603 281 676
jana.vrubelova@nadeje.cz, www.alzheimerzlin.cz

*NADĚJE

a?
Kontaktní místo
České Alzheimerovy
společnosti

DENNÍ STACIONÁŘ PRO LIDI S DEMENCÍ

PROČ TU JSME Poskytujeme denní podporu, péči a nabídku aktivit Klientům žijícím s Alzheimerovou nemocí. Pečujícím rodinám umožňujeme propojit běžný život i potřebný odpočinek s péčí o blízkou osobu.

PRO KOHO TU JSME Pro lidi ve věku od 50 let žijící s Alzheimerovou nemocí nebo jiným typem demence, o které pečují blízcí v domácnostech.

CO NABÍZÍME Aktivity pro udržení psychické i fyzické kondice. Pomoc při stravování, pitném režimu, hygieně. Po domluvě také dopravu klientů do a ze stacionáře.

KOLIK SLUŽBA STOJÍ Za poskytnutou péči zaplatíte podle času potřebného k jednotlivým úkonům péče. Cena je stanovena dle aktuálně platné vyhlášky.

Za stravu zaplatíte podle počtu objednaných jídel (nabízíme snídaní, dopolední i odpolední svačinu a oběd).

KONTAKT Máme otevřeno: po–pá 7.00–16.30
Voženilkova 5563 a Zelínova 5592, 760 05 Zlín
ds.zlin@nadeje.cz, tel.: 603 281 676
www.nadeje.cz/zlin

*NADĚJE

Lyžařská školička

V letošním roce v naší mateřské škole se poprvé uskutečnil kurz lyžařské školičky. Ten proběhl celkem ve čtyřech termínech. Od 4. ledna (úterý a čtvrtek) vždy v dopoledních hodinách od 8 do 11:15 hod. na lyžařském svahu ve Zlíně. Děti měly v ceně zahrnutou dopravu tam i zpět, a kompletní lyžařskou výzbroj (helmu, lyžáky a lyže) a také ovocnou svačinu a pití.

Kurzu se zúčastnilo 6 přihlášených dětí z naší mateřinky. Na svahu jich bylo celkem 25 dětí i z jiných zlínských školek.

Děti lyžování velice bavilo. Některé už měly z domu základy, jiné se to stihly pod vedením zkušených lektorů naučit. I když nám počasí nepřálo a sníh nenapadnul, i tak vše nahradil umělý sníh. Pro děti byly spuštěny dva lyžařské pásy, které je vyvezly na horu a zpět už musely na lyžích.

Poslední den kurzu si lektori pro děti připravili závody. Děti byly naprosto úžasné a za svou snahu jim byly předány zlaté medaile.

Lyžování bylo krásným zpestřením pro naši mateřskou školu. Už teď se těšíme do budoucna na další spolupráci.

Gabriela Hnilicová, Hana Plocová



K zamyšlení

Jeden newyorský taxikář napsal na svém Facebooku: Přijel jsem na zadanou adresu a zatroubil. Po několika minutách jsem zatroubil znovu. Měla to být moje poslední jízda toho dne, a tak jsem si říkal, že bych mohl odjet, ale místo toho jsem auto zaparkoval, šel ke dveřím a zaklepal. „Chvilíčku“, ozval se za dveřmi slabý hlas starší ženy. Slyšel jsem, jak něco táhne po zemi. Po dlouhém čekání se dveře otevřely. Stála přede mnou malá, přibližně devadesátiletá žena. Byla oblečená v hedvábných šatech a klobouček se sítkou, jako v nějakém filmu ze čtyřicátých let. Vedle ní stál na zemi malý kufřík. Byt vypadal, jako by v něm nikdo po mnoho let nebydlel. Všechn nábytek byl zakrytý prostěradly. Na stěnách nebyly hodiny, na poličkách nebyly ani hrnečky ani nějaké ozdůbky. V rohu stála kartónová krabice plná fotografií a skleněného nádobí. „Pomohl byste mi odnést tu tašku do auta?“, požádala mě. Odnesl jsem zavazadlo do auta a vrátil jsem se, abych pomohl té ženě. Chytla se mě za ruku a pomalu jsme šli k vozu. Neustále mi děkovala za laskavost. „To přece nic není“, řekl jsem jí, „snažím se jen chovat se ke svým pasažérům tak, jak bych chtěl, aby se lidé chovali k mé mámě.“ „To jsi opravdu hodný chlapec“, řekla mi. Když jsme se usadili do auta, nadiktovala mi adresu a zeptala se, zda bychom mohli jet přes centrum. „To ale není nejkratší cesta“, upozornil jsem ji. „Ach ano, já vím“ řekla. „Já nespěchám. Jsem na cestě do hospice“. Podíval jsem se do zpětného zrcátka. Její oči se leskly. „Už nemám žádnou rodinu“, pokračovala tichým hlasem. „Lékař říká, že mi nezůstává moc času.“ Pomalu jsem natáhl ruku a vypnul taxametr. „Jakou cestou byste chtěla jet?“, zeptal jsem se. Následující dvě hodiny jsme jezdili po městě. Ukázala mi budovu, kde kdysi dávno pracovala jako obsluha výtahu. Jeli jsme čtvrtí, kde s mužem žili jako novomanželé. Přivedla mě ke skladu nábytku, v němž byl taneční sál, kam chodila ještě jako malá holčička. Občas mě požádala, ať zabrzdím před konkrétní budovou nebo uličkou. Seděla schoulená v koutku, beze slova. Najednou řekla: „Jsem již unavená, asi pojedeme.“ Jeli jsme mlčky na adresu, kterou mi dala. Byla to nízká budova, něco jako maličké sanatorium s příjezdovou cestou podél průčelí. Jakmile jsem zastavil, přišli k autu dva ošetřovatelé. Opatrně ji pomohli vystoupit. Museli na ni čekat. Otevřel jsem kufr, a zanesl její malé zavazadlo ke dveřím. Žena už seděla na kolečkovém křesle. „Kolik vám dlužím?“, ptala se a vytáhla kabelku. „Nic“, řekl jsem. „Vždyť si musíte vydělávat na živobytí“, namítla. „Mám i jiné pasažéry“, odpověděl jsem. Téměř bez přemýšlení jsem se k ní sklonil a objal ji. Ona mě také pevně objala. „Daroval jsi staré ženě trochu štěstí“, řekla. „Děkuji ti“. Stiskl jsem jí ruku a odešel. Dveře se za mými zády zavřely a byl to zvuk uzavírající další knihu života... Na zpáteční cestě jsem nebral žádné pasažéry. Jel jsem, kam mě vedly oči, ponořený do myšlenek. Nemohl jsem ten den ani s nikým mluvit. Co kdyby ta paní natrefila na nějakého našťavaného řidiče, nebo na někoho, kdo by nechtěl tak dlouho čekat? Co kdyby jí odmítl splnit její prosbu nebo co kdybych jen párkrát zatroubil a prostě odjel? Nakonec bych chtěl říct, že nic důležitějšího jsem ještě v životě neudělal. Jsme zvyklí si myslet, že náš život se otáčí v kruzích kolem velikých okamžiků, ale ty veliké okamžiky nás často zastihnou nepřipravené, protože jsou krásně zahalené tím, co někteří mohou považovat za maličkost.

Skvoucí paprsky ubývajícího slunce, tajemný půvab jezírku dodávaly a mne tak mystickým kouzlem obdarovaly. To vše zcela mou mysl ztišilo a uvedlo mne do vznešeného klidu a tolik pro mne potřebného rozjímání, které žádný slovní výklad nahradit nedokáže.

Právě toto je ten můj vlastní způsob úniku pozemské skutečnosti.

Posílá-li mně příroda tolik dobra a krásy, pak se jen nerada s tímto dnem loučit budu.

A až za nedlouhou chvíli hvězdy oblohu okráší, pak opět marně zatoužím, alespoň jeden zářící skvost blízko svého srdce ukrýt. Protože stejně tak jako všechny rostliny, tak i hvězdy nad hlavou, v nitru mém nesmírný obdiv vzbuzují.

Náhlý závan studeného větru, navrací mne rychle zpět do chladných únorových dnů.

A já, tak jako častokrát, si i v tomto okamžiku naprosto přesně uvědomuji, že to štěstí našeho života, v uvědomění si krásy všedního dne, spočívá.

Klid v duši a naději v srdci Vám všem

Marie Nevěliková

*„Nežádám Tě o zázraky nebo víze,
ale o sílu čelit každodennímu životu.*

Nedávej mi to, po čem toužím, ale to, co potřebuji.

Nauč mne umění postupovat po malých krůčcích.“

/Antoine de Saint-Exupéry/



POZVÁNKA NA PŘEDNÁŠKU

Srdečně zvou děti i dospělé na přednášku:

ÍRÁN

DVĚ TVÁŘE PERSIE

„Írán je kontroverzní země s přísným islámským režimem a nemá ve světě nálepku destinace, do které by se lidé zrovna hrnuli. A upřímně? Je to škoda... Zažil jsem ruch hlavní metropole, pokusil se vyškrábat na nejvyšší kopec v zemi, podíval se k moři, přespal v poušti, poznával města a jejich památky, navštěvoval čajovny, ochutnával, potkával spousty zvědavých lidí, ale hlavně vnímal a nasával atmosféru Blízkého východu. A co jsem za tu dobu zjistil? Že tahle země je tak trochu jiná než nám ji předkládá okolní svět. A víte co? Však si o ni přijďte něco poslechnout a udělejte si svůj vlastní obrázek...“

Michal Štěpánek

V úterý 8. 3. 2022 od 17:00 hodin v sále obecního úřadu.

Zároveň vás zvou také do knihovny, knih máme dost :o))

Těším se na vás, Irena Haluzová, knihovnice



Maškarní rej - 31. 1. 2022

Každoročně na konci měsíce ledna se v naší mateřské školce koná MAŠKARNÍ REJ. V tento den rodiče své děti obléknou do různých kostýmů a masek. I letos se nám předvedly ve velké škále. Děvčátka představovala princezny, víly, baletky, pejsky, kočky, kouzelnice.

Chlapci se převlékli za vojáky, policisty, hasiče, opraváře, závodní mechaniky, čaroděje, hrošíky a další pohádkové postavy. Bylo se opravdu na co dívat. Po snídani proběhla promenáda kostýmů a následovaly soutěže. Děti soutěžily v pěti disciplínách, např: nošení míčku na lžici, přeskakování překážek, hod míčem,... Závěrem se všechny vyřádily při tanečkách na dětské pohádkové písničky. A tečkou na závěr byla sladká odměna a omalovánky. Už teď se těšíme na příští rok, kdy se nám děti opět předvedou ve svých oblíbených kostýmech.

Gabriela Hnilicová



Před sto lety narodil se významný český, ale hlavně moravský básník dvacátého století, Jan Skácel.

Mluví se o něm též jako o básníku ticha. V jeho poezii si můžeme povšimnout, jak velkolepě dokázal vyjádřit prolínání se lásky se smrtí, smutku s nadějí. Kromě vynikající poezie psal též knížky pro děti, překládal, psal fejetony. Za ideál štěstí považoval věci prosté, třeba pod černý bez se natáhnout.

A jak kdysi sám pravil, neštěstím by bylo, kdyby už zítra ráno slunko nevyšlo.

Tento svět opustil v roce osmdesátém devátém. Zanechal po sobě skvostná literární díla, která vždy obohacením naší kultury zůstanou.

Svatý Valentýn, svátek opěvovaný i zatracovaný, poskytují námět k mnoha diskuzím. Je až s podivem, o čem všem se lidé dokážou přít. A přitom na tom nic složitějšího nevidím. Je na každém z nás, zda třeba i jen malou pozorností, chceme tomu druhému úctu projevit. Jen vzhledem k tristnímu stavu naší Planety, přikláním se k názoru, že to obdarování by nemělo až kdesi z druhého břehu kontinentu cestovat. Zatím nás stále ještě příroda v náruči pevně drží!

Starosti s oslavami čtrnáctého února roku 1945 zcela jistě neměli obyvatelé našeho hlavního města. Jako krvavý Valentýn zůstane navždy v dějinách našeho státu tento den zaznamenán.

Na Prahu bylo svrženo asi sto padesát tun trhavých a zápalných bomb, které ukončily životy více než sedmi set lidí. Raněných bylo téměř dvanáct set, osmdesát zůstalo nezvěstných.

Mezi oběťmi byla i dcera malíře Josefa Lady. Bylo zasaženo přes dva a půl tisíce pražských domů a významných památek, jako například Faustův dům, Vinohradská synagoga, Emauzský klášter, Vinohradské divadlo.

Původním cílem amerických letadel měly být Drážďany. Bombardování Prahy bylo způsobeno navigační chybou. Třeba podotknout, že za tento tragický omyl se v roce 2000 přišli omluvit čtyři členové bombardovací skupiny.

Dnešní den pěkným počasím nás obdaroval. Ranní mlhy vytratily se tak rychle, jako tabákový kouř z dýmky odfukovaný. Nebe vábilo nás tyrkysovou modří a sluníčko svými slaboučkými paprsky, zemi něžně objímalo. Jedinými venkovními společníky bylo mně pouze několik radostně poletujících ptáků, holé větve stromů a pár rybek, v naplň zamrzlém rybníčku křehce plujících.

...a to štěstí v kráse všedního dne spočívá

Často slýchávám, že jsme my lidé, podle cyklů přírody žít zapomněli. Že zimní čas byl nám podarován proto, abychom ve svých vyhřátých chalupách odpočívali a síly do jarních dnů tak načerpali. A dny, po které zimní královně vlada svěřena je, k jakémusi většímu obrácení se do sebe, lépe využili.

Vzpomínám si docela zřetelně na mé dětství, na sálající řeziňáky a stůl, u kterého jsme v tomto období karty hrávali. Mně, jako nejmladšímu špuntovi v rodině, bylo většinou přiznáno vítězství, i když tolerance hodně velká tu být musela. Můj staříček, který bojoval na frontě, občas se do vzpomínek ponořil a o válečných hrůzách, které prožil, nám povídal. Nebývalo tomu tak často. Už tehdy, když si při vyprávění své zarosené oči utíral, vycítila jsem, že jizvy, které ve svém nitru ukrývá, nikdy zahojeny nebudou. Ty vzpomínky, po celý život s sebou nesou si. Jsou jakýmsi pokladem, ze kterého čerpám, když chmury moji duši ovládnou. Jsou mojí šperkovnicí s drahými perlami, kterou čas od času otevřít musím. Pravda, můj staříček to válečné běsnění přežil, měl štěstí.

Štěstí! Kolik podob má vlastně štěstí? Pro každého z nás bude zřejmě znamenat něco jiného. Odvíjí se od životní etapy, kterou momentálně procházíme, nebo snad nás obdarovává po kapkách, když už síly dochází? Není to tak dávno, prohlížela jsem si jeden obrázek, který přistál v mém počítači. Na ten výjev se mně stěží jen kdy zapomenout podaří. Zpustošená krajina, zcela válkou zničená, snad jen pár pilířů tu chatrně ještě stojí. A uprostřed této zhouby, jako zjevení, děti ve vaně. Nad nimi usmívající se, šťastný otec stojí. A ty děti ve špinavé vodě vesele dovádí. A já jsem z těch tváří žádný strach vyčíst nedokázala. Byla tu jen radost přítomného okamžiku. A tu jsem pochopila, že i když třeba člověk obrovským traumatem prochází, bude tu něco, co mu sílu dodá a nadějí ho obdaruje.

A v takových chvílích si docela přesně uvědomuji, jak křehká může hranice mezi mírem a válečnou hrozbou být.

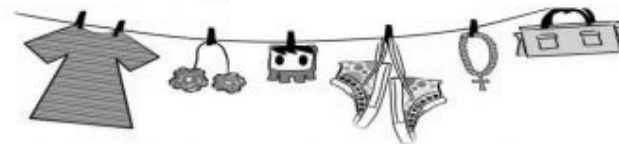
„Mír kážeš s mečem v ruce?“, tak kdysi pravil William Shakespeare.

Slova pravdivá, ze kterých až mrazí a která v každé době měla by varováním být.

Letošní zima se opět jako velký šetřílek projevila. Sněhu v našem kraji bylo poskrovnu a tak pokud to nenapraví příští dny, budeme se opět suchého roku obávat. A přestože každý sluníčkem prozářený den s radostí vítám, tak přece jen má radost ze zpívajícího chóru v korunách stromů, není zase až tak velká. Neměli by snad i ti opeřenci v časných únorových dnech ještě odpočívat? A zatímco tu teploty nad desítku šplhají, to na Floridě prý leguáni ze stromů zimou padají.

Srdečně Vás zveme na 14. Bohuslavský bazárek

jarní a letní



KDY: **PÁTEK** 4.3.2022 14:00 - 18:00

SOBOTA 5.3.2022 8:00 - 11:00

KDE: TĚLOCVIČNA ZŠ a MŠ BOHUSLAVICE U ZLÍNA

(budova vedle nové školy a školky)

CO: oblečení DÁMSKÉ, PÁNSKÉ, DĚTSKÉ; boty; hračky a knížky;

INFORMACE PRO PRODEJCE:

Sběr věcí:

- **čtvrtek 3.3.2022 16:30hod. – 20:00hod.**
- **pátek 4.3.2022 08.00hod. – 12.00hod.**
v tělocvičně MŠ a ZŠ Bohuslavice u Zlína
- **VĚCI MUSÍ BÝT:** čisté, řádně **OZNAČENÉ** (jménem, značkou či přezdívkou) a **OCENĚNÉ**, cedulka musí být **DOBŘE** upevněna.
- Každý prodejce musí mít seznam věcí.
- od jednoho prodejce **VYBÍRÁME MAXIMÁLNĚ 30 KUSŮ** (prodejce s více kusy si prodej zajišťuje sám).

Výdej věcí po ukončení prodeje: sobota 5.3. 15:00 - 18:00 na stejném místě

(popř. podle domluvy s organizátory)

PO CELOU DOBU PRODEJE BUDE NA MÍSTĚ DĚTSKÝ KOUTEK!

Organizátor akce si nárokuje provizi z prodeje ve výši 20%

Kontakt: 605 137 194, martinamudrakova@centrum.cz

Postní doba, příprava na Velikonoce v Bohuslavicích

*To dřevo tlačí k zemi tíží,
Pán sotva odolává kříži.
Teď klesl, padá poprvé.
Poprvé klesá na kolena,
však ani tiše nezasténá,
zbičován až do krve.*

Josef Suchý



Popeleční středou - letos 2. března, začíná doba postní. Je to doba přípravy na největší křesťanské svátky - Velikonoce - kdy Kristus, náš Spasitel nás vykoupil svou smrtí a svým zmrtvýchvstáním.

Nastanou nám dny pokání, čas odpuštění a spásy.

Často si v tuto dobu vzpomínám na dětská léta u nás na dědině, kdy v postní době ustaly všechny zábavy a plesy. Vše se ztišilo a začala příprava a zamyšlení nad tím, jak velikou věc pro nás Ježíš pro naše vykoupení podstoupil a jak se připravíme my. Staříček odložil fajfku do kouta a zapálil si ji až po vzkříšení. Každý se snažil v postní době něčeho zříci. Jídlo se vařilo v tuto dobu chudší a také se denně celá rodina modlila růženec. Po celodenní práci se večer nerozsvítilo světlo, dokud se rodina nesešla u růžence a nepoděkovala za vše, co za celý den obdržela. Tolik vzpomínka, ale co dnes?

11. Nechte si pravidelně změřit krevní tlak, hladinu cukru a hladinu cholesterolu v krvi

Důležitým způsobem, jak si udržovat zdravé srdce, je podstupovat pravidelné kontroly krevního tlaku, cholesterolu a hladiny cukru v krvi. Někteří lidé totiž nevykazují žádné příznaky, i když už mají vysoký krevní tlak a to může být pro srdce nebezpečné. Odhalte riziko zavčas.

Bylinky, které svědčí srdci

Podpořit zdraví srdce můžeme i s pomocí bylinek a přírodních produktů. Které to jsou?

Jinan dvoulaločný (Ginkgo biloba)

Jinan dvoulaločný patří k vývojově nejstarším stromům naší planety, proto bývá označován jako „žijící fosilie“. Ginkgo biloba **podporuje krevní oběh**, takže krev potom lépe proudí a zásobuje všechny části těla kyslíkem i živinami. Přispívá také k normální činnosti mozku, **podporuje paměť a příznivě ovlivňuje metabolismus cholesterolu**. Obsahuje velké množství antioxidantů, díky kterým podporuje imunitu. Velmi ráda doporučuji z firmy JUST potravinový doplněk GG CAPS, který obsahuje právě jinan dvoulaločný, ženšen pravý a sibiřský a celou řadu vitamínu B.

Ostropestřec mariánský

Ostropestřec patří mezi méně známé byliny pro podporu zdravého srdce. Pročišťuje játra, působí jako antioxidant, a také příznivě ovlivňuje hladinu cukru v krvi.

Komonice lékařská

Je obsažena v potravinovém doplňku FORTIVEN od firmy JUST, který je obohacen o prášek a extrakt z červených listů vinné révy a mleté olivové listy. Tento produkt je vynikající antioxidant, který přispívá k normální funkci oběhové soustavy a činnosti srdce. Komonice udržuje normální stav krve a přispívá jejímu pročištění.

Co tedy přispívá ke zdraví našeho srdce?

- přiměřený a pravidelný pohyb
- přirozená a pestrá strava
- eliminace polotovarů a jiných průmyslově zpracovaných potravin
- omezení příjmu cukru a soli
- dostatek odpočinku a spánku
- minimum stresu
- správná životospráva (nekouřit, nepít alkohol)

Milí čtenáři, z celého svého srdce vám přeji pevné zdraví a nezapomeňte: „Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti“.

Pavla Žilinská



6. Nekuřte

Věděli jste, že kuřáci mají dvakrát vyšší pravděpodobnost infarktu než ti, kteří nikdy v životě nekouřili? O škodlivosti kouření dnes už není pochyb. **Našemu srdci neprospívá jak aktivní, tak i pasivní kouření.** Kouření poškozují cévy, snižuje hladinu kyslíku v krvi, zvyšuje krevní tlak a zvyšuje riziko onemocnění srdce. Proto uděláte nejlépe, když kouření úplně odstraníte ze svého života a zároveň nebudete pobývat déle než 30 minut v zakouřené místnosti.

7. Vyvarujte se nadměrné konzumaci alkoholu

Nadměrné požívání alkoholu je spojeno s více než 200 chorobami a úrazy, včetně srdečních onemocnění. Vysoký příjem alkoholu může vést k vysokému krevnímu tlaku, srdečnímu selhání nebo mrtvici. Může také přispět ke kardiomyopatii - poruše, která postihuje srdeční sval. V rámci prevence srdečních onemocnění proto **omezte příjem alkoholu na minimum nebo maximálně na 10 - 20 g za den** (toto množství odpovídá skleničce vína nebo jednomu pivu).

8. Naučte se pracovat se stresem

Nepříznivý vliv na srdce má také stres. Všichni máme poněkud rušný život a stresu se úplně nevyhneme. Proto je dobré se ho alespoň naučit zvládat zdravým způsobem. S tím nám mohou pomoci různé relaxační metody a techniky, dechová cvičení, pohyb na čerstvém vzduchu nebo třeba adaptogeny. Nejdůležitější je ovšem uvědomit si příčinu stresu a najít pro ni vhodné řešení. Někdy může stačit pouze změna úhlu pohledu a najednou je po problému.

9. Pohyb pomůže víc, než si myslíte

Samozřejmě nemůžeme zapomenout na pravidelný pohyb. Srdce je sval a je potřeba ho trénovat. Fyzická aktivita přispívá ke zlepšení krevního tlaku, snížení hladiny cholesterolu a krevních tuků, ale i ke kontrole tělesné hmotnosti. To vše jsou faktory, které ovlivňují zdraví našeho srdce. Dopřejte si dostatek aerobních (vytrvalostních) aktivit, jako je jízda na kole či bruslích, běh, rychlá chůze nebo plavání. Obecné doporučení je, že bychom měli **ujít denně alespoň 5 kilometrů (10 000 kroků)** a čas od času se zadýchat, abychom srdce trochu rozpumpovali. Pokud pracujete u stolu, nezapomeňte na pravidelné přestávky. Vydejte se o polední pauze na procházku a užijte si pravidelné cvičení ve svém volném čase.

10. Zaměřte se na spánek

Nedostatek spánku člověka vystavuje vyššímu riziku srdečně-cévních onemocnění bez ohledu na věk, váhu a životní styl. Příliš málo spánku mění způsob fungování našeho těla a může ovlivnit i krevní tlak. Platí to ale i opačně - příliš mnoho spánku může také negativně ovlivnit zdraví srdce. Ujistěte se, že si každou noc dopřáváte doporučených **sedm až devět hodin spánku**, a budete na dobré cestě k podpoře zdraví vašeho srdce. Zaměřte se také na správnou spánkovou hygienu.

Jak se připravíme?

Modlitba růžence není jen pro staré babičky, pokusme se ji objevit.

Růženec je modlitba, kterou doslova můžeme vzít do rukou. Dává nám posilu pro život, když zrnko za zrnkem držíme mezi prsty a rozjímáme o životě Ježíše Krista. Kdo se důvěrně seznámí s růžencem, najde v něm skrytou tichou krajinu, do které může kdykoliv vstoupit a prodlévat v ní. Nalezne kapličku, jejíž dveře jsou stále otevřeny a do níž může kdykoliv vejít. Vstupujeme do ní často, najdeme zde jistě radost a pokoj.

Křížová cesta bude po celou postní dobu v kapli Navštívení Panny Marie v Bohuslavicích každý pátek v 17:00 hod. a v neděli ve 14:30 hod.

Modlitba růžence bude ve čtvrtek přede mší svatou v 16:30 hod.

Věřím, že společně najdeme mnoho jiných nápadů jak se co nejlépe připravit na Velikonoce.

Přeji všem požehnané prožití postní doby.

Anna Slezáková

Křížové cesty v době postní:

Březnice - v pátek, přede mší svatou, v neděli, ve 14:30 hodin.

Salaš - v neděli ve 14 hodin.



TÉMA - 11 tipů, jak pečovat o své srdce



Milí čtenáři, srdce máme jen jedno. A právě proto je potřeba jej pořádně chránit. Způsobů, jak jej udržet zdravé, je hned několik: třeba nezapomínat na pravidelné preventivní prohlídky u svého praktického lékaře, přestat kouřit nebo snížit míru stresu, se kterým se v každodenním životě setkáváme.

Obrovskou roli zde hraje také správná strava. Zařadit zdravé jídlo do svého jídelníčku je poměrně jednoduché, pokud tak uděláte, nepoděkuje vám jenom srdce, pozitivní posun uvidíte i třeba na ručičce vaší domácí váhy. Připravila jsem pro vás tipy, které srdci prospívají a několik dalších praktických rad.

Příčinou srdečních onemocnění je obvykle kombinace rizikových faktorů, jako je **kouření, nezdravá strava a obezita, fyzická neaktivita, užívání alkoholu, hypertenze (vysoký krevní tlak), cukrovka a vysoká hladina cholesterolu**. Právě vysoký cholesterol v krvi je takový skrytý nepřítel, protože zpočátku nijak nebolí a projevuje se často až prvními komplikacemi. Pokud je hladina cholesterolu dlouhodobě zvýšená, dochází k jeho ukládání na stěnách cév ve formě tzv. aterosklerotických plátů. Nahromadění aterosklerotických plátů potom způsobuje, že se cévy zužují a stávají se méně pružnými, což znesnadňuje průtok krve. Tento proces se nazývá **ateroskleróza**. V aterosklerotickému plátu a prasklinkách v cévní stěně cévy se usazuje sražená krev. Pokud se vytvoří velká sraženina, která se dostane do cév blízko k srdci či mozku, může to cévu ucpat a vést k infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhodě.

1. Upravte svůj jídelníček

Nejdůležitějším preventivním opatřením je zdravý životní styl a správný jídelníček. Pro zdravé srdce a cévy je zásadní volit **potravin v jejich přirozené podobě** - tedy takové potraviny, které jsou co nejméně průmyslově zpracované. Váš jídelníček by měl tedy obsahovat hlavně zeleninu, ovoce, celozrnné produkty, libové maso, zakysané mléčné výrobky bez přidaného cukru, luštěniny, brambory, ořechy a kvalitní rostlinné oleje.

2. Snižte příjem soli a cukru

Jídelníček bohatý na sůl může přispívat k vysokému krevnímu tlaku, což může zvýšit pravděpodobnost vzniku srdečních chorob. Většina soli, kterou ve stravě získáváme, však nepochází ze solničky, ale z průmyslově zpracovaných potravin. Omezte proto balená jídla a polotovary, a raději se zaměřte na více čerstvých domácích jídel.

Maximální doporučený příjem pro dospělého člověka je **5 - 6 gramů soli za den**. Omezit byste také měli spotřebu bílého cukru. Ačkoliv neexistuje žádný důkaz, že by cukr přímo negativně ovlivňoval zdraví srdce, jeho nadměrná konzumace může vést k nárůstu hmotnosti, a to patří mezi rizikové faktory pro srdeční onemocnění.

3. Udržujte si zdravou váhu

Vysoká tělesná hmotnost s sebou přináší spoustu zdravotních rizik. Pokud máte nadváhu, dokonce i malá ztráta hmotnosti (5 % vaší tělesné hmotnosti) může podpořit zdraví vašeho srdce a snížit riziko srdečních onemocnění. Obzvláště **nebezpečný je tuk v oblasti břicha**, nazývaný jako viscerální či útrobní tuk. Přebytek tohoto tuku úzce souvisí s vysokým krevním tlakem a hladinou cholesterolu v krvi, což jsou dva hlavní rizikové faktory při rozvoji srdečně-cévních onemocnění.

4. Zařazujte více zdravých tuků

V rámci prevence srdečních onemocnění je hlavně důležité **vyhnout se ztuženým a přepalovaným tukům**, které najdeme třeba v polotovarech nebo sladkostech a jídlech z fast foodu. Vhodné je také snížit příjem nasycených tuků, které se nacházejí v tučném mase, tučných mléčných výrobcích, másle a kokosovém a palmovém tuku.

Pro zdraví srdce je naopak důležité přijímat dostatečné množství „zdravých“ tuků, tedy nenasyčených mastných kyselin známých jako **omega-3 mastné kyseliny**. O omega-3 mastných kyselinách je obecně známo, že snižují hladinu cholesterolu v krvi a přispívají k optimální funkci srdce a cév. Jejich hlavními zdroji jsou **tučné ryby**, jako jsou sardinky, losos, čerstvý tuňák a makrela. Proto bychom měli tučné ryby jíst alespoň dvakrát týdně. Omega-3 mastné kyseliny se přirozeně vyskytují také **ve lněných, konopných a chiasemínkách, nebo třeba v bodlákovém oleji**. **BODLÁKOVÝ OLEJ** od firmy JUST přispívá k normální činnosti srdečně-cévního systému, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, upravuje hladinu krevního cukru, podílí se na přirozené obranyschopnosti organismu a chrání buňky před oxidativním stresem. Bodlákový olej se hodí pouze do studené kuchyně.

5. Zvyšte přísun vlákniny

Vláknina obsažená v ovoci, zelenině, celozrnných obilovinách a luštěninách **pomáhá vychytávat přebytečné částice cholesterolu a odvádět je z těla**. Jídelníček bohatý na vlákninu je spojen s nižším rizikem srdečních chorob a cukrovky, a také s nižším krevním tlakem, snížením „špatného“ LDL cholesterolu, snížením hladiny cukru v krvi a zdravou hmotností. Většina dospělých lidí potřebuje 20-30 gramů denně.