



Velký Bor, Jetenovice, Slivonice

únor, březen 2024

Slovo pana starosty...

Vážení spoluobčané,

vítám Vás u dalšího vydání Velkoborských novin. Na Hromnice (2. 2.) o hodinu více. To je zřejmě nejznámější pořekadlo k únoru, které opravdu platí. Je už velmi dobře znát, jak se dny natahují. Přestože je zima v plném proudu, vládne jarní počasí a teploty lámou rekordy. Na horách je málo sněhu, který rychle odtává, a tak hrozí nebezpečí povodní. Pro naše předky v únoru nepředstavitelné.

V pondělí 1. ledna 2024 proběhl Novoroční špacír, kterého se zúčastnil velký počet lidí. Počasí nám přálo, tak procházka po proležených Vánocích přišla vhod.

Ve Tříkrálové sbírce se za Horažďovicko vybralo celkem 413 499,- Kč. Ve Velkém Boru 15 521,- Kč, v Jetenovicích 5 895,- Kč a ve Slivonicích 3 040,- Kč. Obce procházelo několik skupin koledníků se svými vedoucími. Poděkování patří všem, kteří se této sbírkové akce zúčastnili jako dárci nebo koledníci. Finanční dary budou použity na správnou věc.

V sobotu 3. února proběhl ve Velkém Boru masopustní průvod, kterého se zúčastnil velký počet masek. Tentokrát se masopustní průvod nesl v duchu známé pohádky S čerty nejsou žerty. Hlavními postavami byli čerti, hříšnice Dorota Máchalová, kaprál, a správce zámku. Nechyběly ani váhy, které nevážily váhu, nýbrž hříchy lidí. Při obchůzce obcí byli na těchto vahách váženi také lidé, kteří přivítali ve svých domovech masopustní průvod, kterého se zúčastnilo mnoho dalších masek. Například ženich s nevěstou, žid s nevěstou, tři mušketýři, Pat a Mat, smrtka, vodník, šašek, jeptiška, kůň, princezny a další. Všichni jsme si užili krásné odpoledne a unaveni

zakončili akci na myslivecké chatě. Obrovský dík patří nejen těm, kteří se zúčastnili průvodu v maskách a záleží jim na udržení tradice masopustu, ale také těm, kteří masopustní průvod přivítali ve svých domech.

V pátek 8. března bude pro ženy připravena oslava **MDŽ**. Ženy z Velkého Boru a Jetenovic se sejdou v restauraci ve Velkém Boru a ženy ze Slivonic budou mít v ten samý den připravenou oslavu v obecním domě ve Slivonicích. Vše bude nachystáno **od 14 hodin**.

V sobotu 9. března od 14 hodin se v kulturním domě ve Velkém Boru uskuteční dětský maskarní rej se spoustou her a zábavy. Vezměte své ratolesti a přijďte se společně pobavit. Následně bude probíhat diskotéka pro dospělé až do pozdních nočních hodin.

Připomínám, že do konce března je potřeba zaplatit poplatek za svoz komunálního odpadu a poplatek ze psa. Chalupáři mají čas na zaplacení do konce června. Výše poplatku zůstává nezměněna, tj. 600,- Kč za osobu nebo za rekreační objekt a 100,- Kč za psa.

Děkuji všem za pomoc při zajišťování akcí a při úklidu obcí. Přeji Vám hodně zdraví, štěstí, pohody a pevné nervy. A věřte, že přátelé a úsměv je lék na všechno.

OBEC VELKÝ BOR PRONAJME NEBYTOVÉ PROSTORY BÝVALÉ PRODEJNY POTRAVIN V JETENOVICÍCH OD 1. 4. 2024

Informace na tel. 376514378, 724232262.

Písemné žádosti je možno zasílat na:

Obecní úřad Velký Bor, Velký Bor 71, 341 01 Horažďovice, ouvbor@horazdovice.cz

Jarní prázdniny pro okres Klatovy vycházejí na 12. 3. - 18. 3.

oslavenci v březnu

60 let Zoubková Jitka
92 let Hatová Pavla

Velký Bor
Jetenovice



oslavenci v dubnu

94 let Járová Amálie
60 let Turek Václav
75 let Lexa Alois

Velký Bor
Velký Bor
Slivonice

Oslavencům přejeme hodně štěstí a zdraví.

Gratulujeme
k narození
Adámka Kováře
20. 12. 2023



Přejeme
hodně štěstí a zdraví



Práce dvou žen, Jany a Lídy z bytového domu č. 115 ve Velkém Boru.
Jejich láska a péče o květiny byly odměněny krásnými květy.



Zamyšlení

P. Stanislava Bušty

Dejte mi pevný bod a pohnu Zeměkouli, dejte mi pevný bod a pohnu vesmírem, prohlašoval jeden ze starých řeckých filosofů, myslím že Aristoteles. Nepohnul ani Zeměkouli, ani vesmírem, pevný bod mu nedali, fyzikální pevný bod nenašel. Ono totiž celý vesmír, ono totiž všechno je v pohybu. I to, co stojí nebo leží na Zeměkouli se s ní pohybuje, jednak kolem zemské osy, Zemská koule se otáčí kolem vlastní osy, a dále obíhá kolem slunce, a i to Slunce je v pohybu. Není to zas tak dávno, co vědci hledali ten jakýsi „střed vesmíru“, myslím, že už nehledají. Smířili se s tím, že prostě není. Dříve za pevný bod ve vesmíru, za střed vesmíru, byla pokládána Země, než ji „uvodli do pohybu, rozpohybovali“ slavní velcí hvězdáři: Giordano Bruno, Galileo Galilei, Mikuláš Koperník. A přece se točí! A to se už tak nějak domnívali někteří i dávno před nimi. A skutečnost pohybu Zeměkoule je příkladem toho, že ne vždy musí mít většina pravdu. Někdy mají pravdu jednotlivci, proti názoru většiny. Z toho lze vyvodit, že ne všechno, co tvrdí většina, musí být pravda, že názor většiny musí být vždy ten nejlepší. Někdy i většinový názor nemusí být ten nejlepší, a nemusí být ani dobrý, ani správný. Nemusí být ve shodě s pravdou.

To je téma, o kterém by se toho mohlo hodně napsat, ale je to téma velice ožehavé, obzvláště v oblasti politiky, a tak raději od toho pryč. A ani to nebylo mým záměrem se tomuto tématu věnovat, o tom psát, když jsem začal tento článek tvořit. Po dvakrát jsem se zabýval článkem paní Dr. Sládkové, tak trochu o výchově dětí a cíli této výchovy, o různých názorech, metodách a výsledcích v této oblasti. Čekal jsem, že se k tomuto tématu vyjádří i čtenáři našich novin. Zatím se tak nestalo, tak můžeme alespoň doufat, že se tak stane. Vždyť, co se týká výchovy, s tím má přece zkušenosti každý. Jedni takové, jiní onaké. Takže i toto téma bych protentokrát opustil a zmínil bych sdílení pisatele o pobytu ve tmě. Komentovat to si netroufám, ale dovolil bych si tvrdit, že jde o extrémní zážitek v extrémní situaci. Extrémní zážitky jsou dnes velice v módě: extrémní sporty, extrémní činnosti, ale je jistě dobré připomenout, že s tím jsou spojená extrémní rizika. Takový dlouhodobější pobyt v absolutní tmě, bych zas až tak moc nedoporučoval, zejména jedincům více, či méně psychicky labilním. Pobyt na samotce, či dokonce v temnici byl jeden z nejobávanějších vězeňských trestů. Kdo tím prošel, byli tím někdy dlouhodobě, či dokonce trvale psychicky poznamenáni, a nebo se z toho psychicky zlomili, složili, zhroutili. Což bylo mnohdy cílem, záměrem.

A nebo stačilo, když v rámci výsledku byl člověk nucen sedět sám v místnosti a dívat se hodiny na bílou stěnu před sebou. Smysly se nemají čeho chytit, kdyby tam alespoň byl nějaký „pevný bod“. V té bílé ploše se

člověk ztrácí, stejně tak jako na „nekonečných“ sněhových, či mořských pláních. Když se v takových extrémních situacích nebylo čeho „chytit“ na zemi, tak obraceli lidi své oči k nebi – na slunce, měsíc, hvězdy. Třeba taková „Polárka, Severka“ ukazuje na sever, základní směr. A lidé znali podle hvězd určit polohu, kde se nachází, nebo dokáží určit čas, kolik je hodin a jiné. Z vesmíru se toho dá mnoho vyčíst, když se v tom člověk vyzná, má potřebné znalosti, případně přístrojové vybavení.

Nechci vůbec ze sebe dělat odborníka na téma „mozek“ a jeho fungování. Po dobu trvání života je stále v činnosti: „ať člověk bdí a nebo spí“. Je to řídicí centrum orgánů v těle, není možné ho vypnout – je to také orgán myšlení, přemýšlení, rozumování. Když dostává podněty „z vnějšku“ - pracuje s nimi – se smyslovými vjemy – vyhodnocuje, co člověk vidí slyší, cítí... . A také pracuje s informacemi, daty, které dostává „zvnějšku“ z okolí. Ty dokáže rozpoznávat, vyhodnocovat, dělat nějaké úsudky, závěry. A když žádné vjemy, informace, data z vnějšku nepřichází – jako třeba v dívání se v tichu na bílou stěnu, a ještě názornější je to při pobytu v samotě, v tichu, v temnici, v absolutní tmě, tak nezbývá mozku, poněvadž nemůže být intelektuálně nečinný, musí pracovat s tím, co má v sobě – s vjemy, s informacemi, s daty, které jsou uloženy v mozku. Ty mohou být vědomě, záměrně vyvolávány – a nebo vystupují samovolně, aniž by třeba člověk o to stál, to chtěl. To, co je uloženo ve vědomí, podvědomí, ve svědomí...

A to nemusí být někdy zrovna chtěné a příjemné. Proto se dnes mnozí „bojí, brání se“ být o samotě v tichu jen jak se říká „sám se sebou“. Proto je taková obliba a jsou žádané ty různé zdroje zábavy – zdroje informací, zážitků, zvuků, vjemů... : různá informační a zábavná, herní média, programy – dnes hlavně zvukovo obrazové: televize, internet, tablety – už méně knihy, noviny, časopisy – a plno zážitků přináší příroda, cestování, turistika – nebo různé znalostní kurzy z různých oblastí... A lidé jsou zavaleni kvantou informací, ve kterých se ztrácejí – co je pravda a co není – co je třeba, co je užitečné vědět, a co ne, co vědět je zbytečné, ba třeba i škodlivé. A lidé v tom plavou, unášeni různými proudy, hlavními a různými vedlejšími, různými směry sem a tam – hlavně, že se vyhnou tomu být v tichu o samotě „sami se sebou“.

A tak v chaosu dnešní doby – informací, událostí – mnozí by rádi měli nějaký ten „životní pevný bod“ o který by se bylo možno opřít, na tom stavět – mít nějaký ten „smysluplný života smysl, cíl“ a tomu odpovídající náplň života. A říká se, že nejtěžší v životě je „se rozhodovat“ informace, data vyhodnocovat – prosívat – nějakým sítem – vyhodnocovat, poznat, rozlišit, co je pravda, a co ne, co je pro život potřebné, užitečné, a co zbytečné, co je pevné, a co vratké, co je jisté, a co nejisté.

A mnozí nemají žádný „pevný životní bod“ a tak se upírají, upínají na různé ty „opěrné, záchytné body, bodíky“, které nabízí svět: peníze, konta v bance, podnikání, kariéra, sláva, majetek, přepych, blahobyt, auta, chaty, jachty, cestování, pobyty u moře, různé požitky, zážitky, a nebo na lidi – na rodinu, na přátele. Co se týká věcí: o nich platí, jak se zpívá v písni z oblasti populáru: Dnešní zboží, zítřejší krám. Peníze, konto v bance je nejisté, kolik je to dnes bankovních podvodů, bankovních „pirátů“, sláva, jak se říká polní tráva – a ty, které mám rád, jsou smrtelní. Tak, co vlastně je v tomto světě jisté je nějaký ten pevný bod, nějaká ta pevná skála, na níž je možno postavit pevný „dům svého života“!

To je téma na dlouhou diskuzi, na to jsou různé názory, tvrzení, víry. Někteří říkají, že dřív to bylo jaksí jednodušší: byl jeden typ auta, jeden typ televize, jeden typ pračky. Dneska se nabízí v mnohých oblastech široká nabídka, kdo se v tom má vyznat, co si vybrat, pro co se rozhodnout. Dříve tak nějak bylo „shora dáno“, co se muselo, co se mohlo, a co nesmělo. A dnes se mnozí ztrácejí „ve svobodě“, nepřeborných možnostech. Říká se, že nejednoduchý život, je „život jedné možnosti“. Čím je možných možností více, tím je to komplikovanější, složitější, obtížnější. Třeba na silnici, tam je to jednoduché, tam je všechno dané, všechno „nalajnované, načárované“, nasměrované, naznačované, na semaforech tři barvy, tři možnosti, či

spíše dvě: zelená, červená – jet, anebo stát! Na silnici platí dopravní vyhlášky, dopravní předpisy, ale ne všichni se jimi důsledně řídí – tudíž na to se nelze tak zcela spolehnout. Ve společnosti platí zákony – a i ty někteří přestupují – tak ani na to se nelze tak zcela úplně spolehnout: že všichni jsou poctiví, čestní, že nikdo nekrade a že všichni mluví jen a jen pravdu. A vůbec lze se na lidi spolehnout – když máme zkušenost, že ne na všechny je vždy spolehnutí?

Potom jsou lidé, kteří „takový nějaký pevný bod“ vidí v Bohu – Boha mají za jistou jistotu, na kterou se lze spolehnout – na jeho slova, že jsou dobrá a pravdivá – že jeho zákony vedou k dobru – a jeho životní směrnice vedou člověka k věčnému smysluplnému cíli – vedou dokonce k víře, že život smrtí nekončí – ale má pokračování i přes práh smrti do věčnosti. Podle výzkumů tito lidé jsou jaksí odolnější vůči samotě v tichu – vůči stavu, být „sám se sebou“. Ale to všechno je otázkou „víry“, svým způsobem se to vymyká smyslovému vnímání. Podle Bible má člověk rozum a svobodnou vůli. Takže na základě svého rozumového uvažování má člověk možnost výběru, možnost volby. A každý se musí rozhodnout sám – se vši odpovědností a se všemi důsledky svého rozhodnutí. A tak je dobré nebát se samoty, třeba ne přímo v temnici, a alespoň někdy občas udělat si čas a být „sám se sebou“ a uvažovat o svém životě – o jeho smyslu, směru, cíli, naplni.

Stanislav Bušta

Tříkrálová sbírka

Letošní ročník byl rekordní!

05.–14. ledna 2024 probíhal na Horažďovicku, Kasejovicku a v okolí Nepomucka 24. ročník Tříkrálové sbírky. Koledníci vyrazili do ulic s cílem požehnat vašim domovům a zároveň podpořit charitní práci u nejzranitelnějších skupin lidí.

Do letošního ročníku Tříkrálové sbírky se zapojilo rekordních 59 obcí, přes 250 koledníků a více než 100 vedoucích. Díky štědrosti dárců se podařilo vybrat do pokladniček na území Horažďovic, Nepomuku a Kasejovic neuvěřitelných 569 736 Kč. Ten, kdo koledníky minul a rád by tuto celostátní sbírku podpořil, má možnost přispět online na www.trikralovasbirka.cz

Možnost tohoto daru bude aktivní až do 30.04.2024

Celková vybraná částka byla zaslána na celorepublikové konto, odkud nám bude poměrná část peněz (65 %) opět



vrácena s účelem podpořit charitní práci se seniory a zdravotně postiženými na Horažďovicku, Nepomucku a Kasejovicku (pečovatelská služba, domácí zdravotní péče a volnočasové aktivity) a projekt Občanská poradna v Nepomuku. Část peněz připadne na krizový fond pro lidi postižené přírodními živly. Ve spolupráci s Odborem sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Horažďovice, Nepomuku a Městem Kasejovice budou vybrány a podpořeny sociálně slabé rodiny s dětmi a senioři. Současně podpoříme i Dětský domov Chanovice, aby mohl pro děti zakoupit vybavení na sportovní a volnočasové aktivity. Z Tříkrálové sbírky je v plánu poměrnou část finančních prostředků využít i na provoz sociálně integračního bytu a rozšíření skladu kompenzačních pomůcek.

Dalších 35 % výnosu sbírky bude rozděleno podle tohoto klíče:

- 15 % na podporu projektů Diecézní charity České Budějovice
- 10 % na humanitární pomoc, kterou poskytuje Diecézní charita České Budějovice v zahraničí
- 5 % na humanitární pomoc, kterou poskytuje Charita České republiky v ČR i v zahraničí
- 5 % na režijní náklady na pořádání sbírky v celé České republice

Chtěli bychom poděkovat především koledníkům a jejich doprovodům, kteří obětovali svůj volný čas pro dobrou věc a dále všem partnerům, u kterých bylo možné zanechat statické kasičky.

Dále patří velký dík i starostům obcí a pracovníkům městských a obecních úřadů za zajištění nutné administrativy sbírky a samozřejmě všem dárcům, kteří koledníky uvítali ve svých domovech a podpořili Charitu. Děkuje, že nám pomáháte pomáhat!

Za Charitu Horažďovice Lucie Oudová – PR pracovník

Sbor Velkobor

Milí přátelé a příznivci VELKOBORU, vážení čtenáři! Zima už se pomalu přehoupla do poslední třetiny a jaro je skoro na dosah, a to znamená i přípravu nového programu pro náš sbor. Jen malá rekapitulace vánočních aktivit: kromě koncertů v našich tradičních lokacích jsme se zapojili do zpívání u rozsvěcování dvou stromečků (Velký Bor a Svěradice), hudebně doprovodili mši sv. 24. a 25. prosince, zúčastnili se vřelého hudebního setkání v chanovické konírně s folklorním souborem Pšeničky z Kasejovic a dětmi z domškolácké skupiny Samosebou, a též děkujeme členům sboru, kteří podpořili akci Česko zpívá koledy ve Velkém Boru. Tomu všemu předcházelo soustředění v železnorudském Hotelu Belvédér a páteční zkoušky na velkoborské faře, za což moc děkujeme panu faráři Buštovi, který nám poskytuje prostor.

A co nás čeká na jaře?

Jako každý rok budeme pro vás pořádat **Májový podvečer duchovní hudby** v našem kostelíčku, a to už **4. května od 18 hodin**. Naším hostem bude tentokrát osobnost méně známá, ale pro nás rodáky tím cennější, protože pochází z Chanovic – je to pan Petr Suda s manželkou Terumi Suda Hatashima. Petr Suda je členem Jihočeské komorní filharmonie a také operního ansámblu Jihočeského Divadla v Českých Budějovicích, vyučuje hru na trubku na konzervatoři a je předsedou Unie orchestrálních hudebníků. Jeho

manželka, jak jste asi podle jména uhodli, je Japonka a hraje na klarinet. Mají spolu dvě krásné děti a jezdí za babičkou do Chanovic. Moc si vážíme toho, že Petr přijal naši nabídku a více než ochotně se bude podílet na našem májovém koncertě.

Další letošní **koncert proběhne ve Svěradicích v kapli sv. Bartoloměje** (Na Kostelíku) v pátek **10. května**. Ani na tomto koncertě nebudeme zpívat sami – kromě nás jsou pozváni houslisté a violisté, žáci ze ZUŠ Horažďovice se svou p. učitelkou Panuškovou, kteří také nacvičují pestrý program a s nimiž se pokusíme alespoň část našeho repertoáru také propojit. V pátek **7. června** nás čeká jako každý rok **Noc kostelů**. Letos jsme pozváni od našeho pana faráře Mariusze Piwowarczyka do **horažďovického kostela sv. Petra a Pavla na náměstí**.

Kromě těchto akcí se rádi zúčastňujeme i událostí jiného typu, např. v dubnu nás čeká připomínka Petra Haferníka, vojáka ze Lnář vyznamenaného např. v roce 1939 Československým válečným křížem či Československou medailí za chrabrost. V dubnu se tradičně účastníme také újezdské pouti ke sv. Vojtěchu, kde jsme vždy nadšeni krásným prostředím u tamní kapličky se zurčícím pramenem s údajně léčivou vodou. Konec června je vždy ve znamení velkoborské pouti, ale o té až v příštím vydání novin.

Přejeme všem čtenářům hodně sluníčka, které nám přináší po zimě novou sílu a nabíjí nás pozitivní energií, a pevné zdraví.

Marie Hlůžková



Koncert v Bezděkově.

Otázka na zastupitelstvo obce

Dobrý den,

rádi bychom přednesli žádost o řešení dopravní situace ve Velkém Boru. Přímo středem vesnice vede velmi frekventovaná silnice, která je kvůli zatáčkám velmi nepřehledná a nebezpečná. Často zde dochází k dopravním nehodám a auta, včetně mnoha kamionů, zde jezdí nepřiměřeně rychle.

Přechod pro chodce zde bohužel není a přejít silnici je někdy nadlidský úkol, který je doprovázen trubením ze strany řidiče. Nějaké opatření by ulevilo místním rodinám, dětem, ale i seniorům.

Rádi bychom chtěli tuto situaci vyřešit, jistě by se však dala místní dopravní situace řešit jinými zpomalovacími prvky, jako jsou například ostrůvky v obci, semafor, či fungujícími radary.

Proč v jiných vesnicích to jde a tady ne?

Proto žádáme o přezkoumání situace vhodného řešení pro naši obec.

Děkujeme za odpověď a věříme v pozitivní odezvu naší žádosti.

občané Velkého Boru



Masopustní průvod ve Velkém Boru



SDH

Jetenovice

Milí spoluobčané,
dovolte mi, abych vám připomněl akce, které jsme pořádali.

30. prosince loňského roku jsme pořádali tradiční silvestrovské bruslení na zimním stadionu v Sušici. Bruslařů a příznivců bruslení se sešlo mnoho. Myslím si, že Jetenovický hokejový klub má z čeho vybírat. Závěrem tohoto dne byl společný oběd na Velkém Boru.

1. ledna se konal jako každý rok Novoroční špacír na Velký Bor. Účast hojná.

27. ledna se konal tradiční Jetenovický hasičský ples v kulturním domě v Horažďovicích. K tanci nás celým večerem provázela kapela MELODION. Vstupenek bylo prodáno 340.

Sponzorům děkujeme za bohatou tombolu.

Co nás čeká ...

24. února dětský maškarní karneval v jetenovické hospodě

2. března nás čekají vepřové hody v jetenovické hospodě.

Připravena bude živá hudba a vepřové speciality.



Starosta SDH Petr Makovec

PUTUJÍCÍ BOBULKY

Chtěla bych se se čtenáři opět podělit o zážitky z poslední poutní cesty, kterou jsem uvedla názvem „Putující Bobulky“. Tento uvedený název vyplývá ze záměrů nás dvou poutnic Máši a Petry. V loňském létě jsme absolvovaly již své šesté camino. Protože bylo trochu jiné, plné překvapení, tak jsme se rozhodly, že bychom také mohly definovat označení nás samotných. Proč Putující Bobulky? Putování je zřejmé, ale proč Bobulky? S Pétou máme rády kvalitního a dobré víno. Na našich cestách často procházíme vinicemi a víno nesmí chybět ani u pravidelného večerního shrnutí každého dne, kdy jsme putovaly. A ještě jeden rituál máme zavedený. V obchodech jsme objevily víno v balení podobném dětským džusíkům. A tak když přijdeme na nové místo, jdeme večer s tímto vínečkem nové místo pozdravit. Proto Bobulky, protože nás provázejí po celou dobu putování ať ve vinicích, na tržnicích, či v podobě tekuté.

Naše poslední putování bylo trochu dobrodružné. Prvotním plánem bylo projít trasu v Itálii, která má název Camino Materano. Začíná ve městě Bari a my jsme chtěly dojít do města Matera, která je ve vnitrozemí. Ale já jsem člověk, který nevěří na náhody,

a proto jsem začala vnímat signály, které se začaly objevovat. Pro poutníky je známé, že si je camino zavolá. Ale nám se Camino Materano jaksi oddalovalo. Prvním signálem bylo, že nám přesunuli let do Itálie o několik dní. Když jsme potom s Pétou přiletěly do města Bari, chtěly jsme si pořídit poutnický průkaz, tzv. Credenciál. Prošly jsme několik kostelů a katedrál, ale Credenciál v tu dobu zrovna neměli. A tak jsme si řekly, že si ho koupíme v dalším městě. Trefily jsme se do nejteplejšího počasí, které v Itálii panovalo. Po 14 kilometrech, které vedly převážně podél silnice, jsme se s Pétou rozhodly, že do dalšího městečka popojedeme bussem. Nastoupily jsme do příjemně klimatizovaného autobusu, zakoupily jízdenky do dalšího města, ale dorozumět se v Itálii je občas problém. A tak se stalo, že nás autobus odvezl zpět do Bari. Nevzdávaly jsme se, a rozhodnutím byla jízda vlakem. Těsně před odjezdem vlaku jsme zjistily, že nám paní u pokladny prodala špatné jízdenky. A v tuto chvíli bylo více než jasné, že nás Camino Materano nechce. Při výborné italské kávě jsme s Pétou svolaly poutnickou poradou a rozhodly se, že když jsme už na vlakovém nádraží, tak budeme poznávat Itálii vlakem. A když už, tak se musíme dostat k moři, což bylo v horkém počasí rozumné. Vlakem jsme dojezily na cíp podpatku „italské boty“ do města



Taranto. Pohybovaly jsme se v části Itálie, která se jmenuje Apulie (italsky Puglia). Taranto je velké přístavní město, které omývá Jónské moře. Celostátní význam má přístav, který slouží též jako námořní základna Italského námořnictva. Internetové zdroje uvádí, že je město sídlem arcibiskupa. Večer jsme s Pétou opět uskutečnily poradou a plánovaly si co dál. Při podrobném zkoumání mapy jsme narazily na červeně označenou trasu, která vedla po pobřeží Jadranského moře a která byla v mapě označená jako VF. V tu chvíli jsme zajásaly. Zavolalo si nás jiné camino, které se jmenuje Via Francigena. Via Francigena, v češtině uváděná také jako Cesta Franků, je v podstatě systémem různých poutních tras, které všechny vedou (zcela nepřekvapivě) do Říma. Je to poutní cesta vedoucí z britského Canterbury do italského Říma. My jsme se dostaly do její nejižnější části. Jako cíl jsme si stanovily opět Bari, kde jsme své putování začaly. Cesta vede částečně po pobřeží, částečně vnitrozemím. Prochází většími i menšími městy, vesničkami, ale kromě části nejbližší u Bari hlavně přírodou.

Z Taranta jsme dojely vlakem do přístavního města Brindisi a zde začalo putování po jadranském pobřeží. Cesta byla rozmanitá. Protože k putování patří také bloudění, povedlo se nám zabloudit, a to velmi nečekaně. Ale zachránil nás pravý italský Guisepe, který nás se svým typickým autem pro tuto oblast zavezl na místo, kam jsme potřebovaly. Další dny provázely velmi úrodný kraj s vinicemi, procházely jsme olivovými či fíkovými háji. Také jsme viděly plantáže s malinkými rajčátky a kulatými okurkami. Tato oblast byla velmi zvláštní. Kromě hájů a plantáží

jsme procházely kolem převážně honosných domů, jež patřily majitelům farem, kteří hospodařili v tomto úrodném kraji.

Úrodný kraj vystřídaly útesy. A to bylo něco pro nás. Na útesech stála velmi krásná města bohatá na turisty. Města Monopoli, Polignano de Mare či Mola di Bari jsou pravá italská středověká města s typickou atmosférou, kde, ač je znatelný zájem turistů, panuje relativní klid. Vůbec v těchto městech a také na italském venkově lidé posedají v hloučkách, povídají si a pozorují život kolem sebe. Místní duchodci velmi často jen tak sedí před četnými kavárnami, povídají si, nebo jen tak pozorují provoz na ulici. S Pétou jsme kolem nich i mezi nimi procházely. Vůbec nebylo výjimkou, že si přinesli židle do cesty či do silnice, a tak se nám při průchodu kolem místních dostalo pozdravu, úsměvu či povzbuzení. Z místních duchodců vyzařoval vnitřní klid, nebyl na nich patrný stres, jaký někdy vidíme u našich seniorů. Zřejmě tráví více času ve společnosti ostatních lidí než u počítačů a televizí, kde jsou k mání dezinformace či jiná proroctví plná strachu z existenční nejistoty. Tento styl života má zřejmě dopad na délku života. V Itálii je zvykem, že parte velkých rozměrů jsou vyvěšena veřejně, a tak jsme si všimly vysokého věku úmrtí. Život „dolce vita“ má svůj blahodárný dopad. Ale při pozorování místních na plážích jsem si všimla, že mladá generace je již ovlivněna svými mobily a dalšími zařízeními. Zatímco starší generace si povídala, zpívala a různě si pomáhala jak s vnoučaty, tak při dělbě jídla, mladí byli zahleděni do svých monitorů a komunikace jaksi vázla (jako všude jinde). Po několika dnech jsme se s Pétou opět vrátily do místa, kde jsme putování začaly. Do krásného



Bari. Zde jsme pobýly několik dnů a poznaly jsme všechna důležitá místa a zákoutí tohoto rozmanitého přístavního města.

Někde jsem zaznamenala citát, že chůze je to první, po čem touží malé dítě, a to poslední, čeho se chce vzdát starý člověk. Často si neuvědomujeme, co tento zdánlivě prostý pohyb znamená. Chůze může přinášet radost z pohybu, z poznávání, ale především zdravotní benefity, což vždy při putování na sobě pozoruji. Vliv na to mají zajisté naprosto bezstarostné dny, kdy jedinou starostí je chůze, pozorování okolí, zajištění pití a jídla a také ubytování. Pozitivní je rovněž

vnímání světa v bezprostřední blízkosti daleko intenzivněji. Stav mysli se přepíná do bezstarostné pozice a člověk se raduje z pozorování i běžných jevů. A dalším prožitkem je okamžik, když si uvědomujeme, že putujeme po cestách, po kterých ve své historii prošlo již mnoho dalších poutníků. Často si při svých cestách uvědomuji, že se usmívám. A potom zjistím, že vše negativní se v tu chvíli z mé hlavy odsunulo a přichází pocit možná až dětinského štěstí. Vždyť známe pořekadlo „vše se dá rozchodit“. A proto putujeme a už plánujeme cesty další.

Marie Sládková

Nový předpis NA ŠTÍHLOU LINII

Je prostý, levný a každému přístupný. Prozradilo nám jej jedno hezké děvčátko, pružné jak vrbový proutek, jemuž je štíhlost podmínkou života, neboť je zaměstnáno v tanečním souboru. Ptali jsme se jí, zda dodržuje přísnou dietu, zda snídá grapefruity a moří se hodinovým masírováním a cvičením. Vysmála se nám: Jím, nač mám chuť. Svě štíhlé linii neotročím. Zajistím si ji velmi snadno – jsem vášnivou turistkou. Mezi týdnem se ovšem do přírody nedostanu, ale je tu snadná pomoc, konám denně dlouhé pochody svižným rychlým tempem domů i z domova. Bydlím daleko za městem, ale nejezdím ani elektrickou, ani autobusy. Vždy chodím pěšky, už si to tak vypočítám, abych nepřišla nikdy pozdě. Dokonce i v noci po představení jdu domů pěšky. Tyhle každodenní procházky jsou mi užitečnější než všechno sportování, tak vřele doporučované, než tenis, šermování, veslování a jiné zbytečnosti, jež stojí moc času a peněz. Tohle je rozhodně sport užitečnější a vydatnější. Ráno snídám čaj s citronem a housku s máslem. K přesnídávce koupím si deset deka bramborového nebo rybího salátu, teď na jaře svazek ředkviček a vypiji sklenici teplého mléka. Obědvám a večeřím všechno, ale nejraději ryby. Jinak se nikdy netrápím sestavováním jídelníčku a výpočtem jeho kalorií. Samozřejmě hlavním sportem jsou mi nedělní celodenní výlety do okolí, jež podnikám každé roční doby, v létě při nich také hojně plovu. A každoroční

generální odtučňovací léčbou jsou mi horské túry, jež soustavně podnikám o každé dovolené. Na nich se tělo zbaví definitivně každého přebytkového gramu...

Turistická sezóna začíná! Foto ze 30. let.



čerpáno z časopisu Pražanka, 1931

Jana Brůžková

Knihy laskavý průvodce světem pro děti

S dětstvím máme spojené knížky asi všichni. Dávaly nám zažít první velká dobrodružství, objevy, skrývaly vzrušující i děsivá tajemství. Kničky tady ale nejsou jen pro relaxování a zábavu. Pod jejich povrchem najdeme mnohem podstatnější smysl.

Co je pro děti v knihách to nejdůležitější? V čem jsou pro nás největší oporou při výchově? Proč hrají tak důležitou roli ve stabilitě a spokojeném dětství? A mají vůbec co dát nynější generaci narozené v digitálním světě?

Jaké je to být dítě?

Už jsme na to vlastně trochu zapomněli. Jsme dospělí, většinu podstatných věcí jsme se naučili, umíme se ovládat, být racionální. Děti ale žijí v úplně jiném světě. V jaké jsou pozici a co zažívají?

V první řadě se musí pořád učit dost těžké věci a přirozeně mají strach, že to nezvládnou. Jak jenom mohou věřit, že ony, slabé a malé, opravdu zvládnou překonat všechny nástrahy a výzvy, vyrůst do velikosti mámy a táty? Jak dlouhá a vyčerpávající cesta před nimi je... Každý den se potkávají se zklamáním, s vlastními limity, příkořím od dospěláků, protivnými

pravidly a povinnostmi. To chce opravdu pořádnou dávku pohádkové motivace, aby v sobě dětská duše našla dost sil tomu čelit a zachovat si víru ve vlastní úspěchy.

Interakce s dospělým a učení

My jako dospělí přirozeně máme na triku výchovu a chceme pro děti to nejlepší. Předáváme jim rady, pečujeme, vymýšlíme program. Problém ale je, že to děti často nevítají úplně s nadšením. Ony totiž jsou v pozici "toho dole". Kdo by měl stále jen přijímat a málokdy může něco změnit sám. Právě proto se děti brání známým postrachem všech rodičů: bojem o moc, neboli obdobím vzdoru. To jsou takové ty chvíle, kdy se vám dítě v zoufalství natáhne u pokladny v obchodě, odmítá vystoupit z tramvaje, nebo přestane jíst skoro všechno, co před něj položíte.

Jakou cestou tedy jít, abychom tento přirozený dětský přetlak minimalizovali? Existuje několik způsobů učení. Přímé předávání informací je pro děti ten nejméně atraktivní a nejvíce rizikový. Mnohem lepší je příběh, hra, příklad, zkrátka zatraktivnění učebního procesu.

Kniha, neocenitelný pomocník

Právě v tomto je pro nás kniha neocenitelný pomocník. Najednou to nejsme my, kdo mentoruje. Je to důvěryhodný příběh v knize, který dokladuje celou logiku tvrzení a dítě nemá problém ho přijmout. Necítí se poníženo, ani není do něčeho tlačeno. Tu informaci si vezme a pochopí úplně samo. Je to skoro jako by příběh skrze hrdinu samo prožilo. Naprosto přirozené a respektující. Kniha jsou fantastické emocionální tréninkové pole a hotové studny moudrosti, připravené na každou situaci. Kolik si toho díky nim můžou děti prožít nanečisto? Strach, obavy, rozporuplné pocity, vnitřní zmatky. To všechno diskrétně a v soukromí malovaných pohádkových stránek.

V čem všem mohou být knihy oporou?

Ke knížkám můžeme sáhnout jako rodiče a pedagogové z mnoha různých důvodů. Pár si jich tu povíme. Co pomocí nich dětem předáváme?

- Základní vědomosti o světě a společnosti
- Morální vzory
- Rozvoj estetického citění
- Problematická a diskrétní témata
- Podpora emocionálního rozvoje
- Základy kompetencí k učení a informační gramotnosti
- Podpora jazykového rozvoje a intelektu

Čím dříve s knihami začneme, tím větší službu dětem uděláme. Není radno čekat, až dítě začne samo číst, láska ke knihám se dá budovat už od miminka a poskytuje nám s dětmi jedinečné chvíle plné pohody a vzájemné blízkosti.

Kniha v digitální době?

Co vůbec může knížka nabízet v dnešní digitální době? Oproti technologiím u knížky rozvíjíme vůli a fantazii. V internetovém prostředí je sice dostupné velké množství informací, ovšem mnohé z nich jsou neověřené a zavádějící. Často se navíc opakují z jednoho zdroje. Informace z knih jsou a ještě dlouho budou pro děti i pro nás mnohem hlubší, pravdivější a spolehlivější.

V digitálním prostředí navíc neustále probíhá boj o naši pozornost, motivovaný obchodními záměry. To má na náš nervový systém neblahý vliv. Množství podnětů nás navíc podvědomě vyčerpává a stresuje, kniha naopak nabízí relaxační účinky.

Z těchto a mnoha dalších důvodů, je pro nás dětská knížka nepostradatelná a dětem poskytuje toho nejlepšího průvodce při objevování světa a vlastním rozvoji.



Celý rok se
jenom třesu
na sezónu
zimních plesů
masopusty,
karnevaly
zkrátka na
maškarní bály

Za co jenom
letos půjdu
za robota?
Za obludu?
srdce láskou
buší mi
mezi všemi
kostýmy



Ludmila Bakonyi Selingerová

Tituly roku 2024

Ke konci roku se vyhlašuje titul pro nadcházející se rok, Jaký přírodní druh je ohrožený a jaká barva bude vládnout v módní společnosti.

Titul roku udělují nejen botanici, ale například i ornitologové či Český svaz ochránců přírody, kteří tím chtějí upozornit na běžné druhy ptáků, chráněný hmyz a jak změna klimatu ovlivňuje rozšíření a chování jednotlivých populací.

Dále také módní návrhářská společnost s firmou Pantone, která určí, jaký barevný trend bude vládnout.

Ornitologové vyhlásili pro rok 2024 ptáka roku

rehka domácího

Rehek domácí je původně vysokohorský malý pěvec, který se během několika století přiblížil lidem – lidská sídla, a zejména městská betonová džungle mu připomíná skalnaté prostředí hor. V současnosti si lze všimnout změny i v migračním chování rehků – jejich populace byla původně přísně tažná, patrně v souvislosti s globálním oteplováním však nyní lze v některých městech pozorovat přezimující jedince. Česká společnost ornitologická chce upozornit na to, že i běžné druhy ptáků mohou napomoci porozumění, jak změna klimatu ovlivňuje rozšíření druhů a chování jednotlivých populací.

Český svaz ochránců přírody (ČSOP) vyhláší rok 2024 **Rokem motýlů**. Proč zrovna Rok motýlů? Krom toho, že řada druhů motýlů je prostě krásná a „louka plná motýlů“ je pro mnoho lidí symbolem přírody, motýli mají ve spleti složitých vztahů mezi různými rostlinami a živočichy velmi důležitou roli. Na jedné straně jsou významnými opylovači. Na druhou stranu jsou motýli, a především jejich housenky, důležitou složkou potravy pro řadu dalších živočichů, mimo jiné ptáků. Řada druhů motýlů je abnormálně náročná na pestrost prostředí; ke svému složitému vývoji potřebují různé druhy rostlin. Nevyhovuje jim neudržovaná krajina plná keřů, ale ani rozlehlé plochy stejného charakteru, byť by to byla louka. Budeme-li se snažit, aby v našem okolí bylo hodně motýlů, bude se tam dařit i spousta dalších rostlin a živočichů.

Česká botanická společnost vyhlásila rostlinu roku 2024 - **kosatec sibiřský**. Ačkoliv její jméno odkazuje na Sibiř, je tato nápadná, modře kvetoucí rostlina v České republice původním druhem. Přirozeně se vyskytuje vlhkých loukách. Se změnami v krajině však populace kosatce sibiřského na řadě míst zanikly. Na vině jsou úpravy vodního režimu (regulace vodních toků a odvodňování pozemků), intenzivní hospodaření na loukách (hnojení a příliš časté kosení) nebo naopak jejich opouštění a zarůstání dřevinami. Proto je u nás kosatec sibiřský řazen mezi chráněné a ohrožené druhy. Kosatce jsou dekorativní rostliny, které byly od nepaměti pěstovány pro okrasu.

Módní návrhářská společnost s firmou Pantone vyhláší pro rok 2024 barvu roku - **Peach Fuzz s pantone číslem 13-1023** kterou bychom popsali jako tělový odstín s nádechem broskvové. Na první pohled jemná a nenápadná barva v sobě skrývá mnohem víc. Barva má teplý charakter, působí měkce a něžně. Reprezentuje přirozenou krásu a lehkost. Má přinášet mír a nabízet něhu i soucit. Je půvabná, elegantní a smyslná.

Jak vnést aktuální barvu roku do každodenního života?

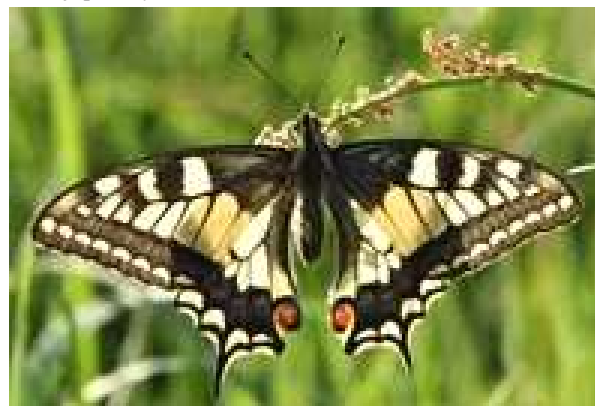
Velkou výhodou je, že oproti loňské vyzývavé barvě Viva Magenta, je barva Peach Fuzz nadčasová. Díky jemnosti je lehké ji začlenit. V modě bude perfektně ladit s dalšími odstíny, nebo jen obohatíte váš outfit o drobné detaily v tónech barvy, které získá moderní nádech. Také jí můžete vyzkoušet na nehtech, rtech nebo jako tvářenku. Tato barva umí nádherně rozzářit oči.

Stejně jako v oblasti módy a kosmetiky patří barva Peach Fuzz neodmyslitelně i do světa **interiérového designu**. Ať už jako hravý dekorativní detail nebo na celých plochách stěn. Barva roku zaujme širokou škálou možných použití a kombinací.

Mezi hlavní znaky rehka domácího patří šedavé nebo černošedé zbarvení a nápadný rezavý ocas, kterým často pocukává. Ve druhém roce života se samci odívají do typického černošedého kabátku, díky němuž mají lidové označení komínček.



V České republice je mnoho míst, kde se můžete seznámit s motýly podrobněji. Zajímavá muzea a domy přírody vás uvítají po celý rok.



Na trhu je vedle kosatce sibiřského dodáván i kosatec krvavý. Který je pro kosatce nebezpečný, dostaneli se na jeho lokalitu. Mezdruhové křížení totiž může vést k oslabení původních populací, v krajním případě až k jejich zániku.



Svěží broskvový odstín jemně zasazený mezi růžovou a oranžovou vám pomůže najít vnitřní mír a klid.



Štěpán Muchka

Zdraví je levnější než nemoc aneb 365 dní v moci bez ne-moci.

Budu se snažit udržet jednoduchý pohled na téma a v sérii článků se s vámi rád podělím o informace a postupy, které byly ověřeny praxí. Praxe, kterou postupně zjistíte, může **výrazně změnit váš život**. Uvedu vás do tématu **chronického zánětu**, který stojí za globálními zdravotními problémy, na kterých se shoduje i většina lékařů. Dozvíte se o diagnostických metodách, které poskytují více informací o našem zdraví než pouze vysoký cholesterol nebo vysoký krevní tlak. Ale také o významu různých slov a pohledů na každodenní věci. Vše má svůj čas...

Začínáme: K obsahu doporučuji přistupovat následujícím způsobem:

EMPATIE -> KOMUNIKACE -> SPOLUPRÁCE

Toto je „bezpečnostní vztahový protokol“ – lze aplikovat na vše, s čím se potkáte. **Spočívá v porozumění, diskusi a k rozhodnutí o akci**. Osobně mě tento protokol změnil život, obecně platí pro práci se vším živým, ale i neživým... Držte vše jednoduché, nebude to snadné, ale jde to. **„Zdraví“ je základ**, stavební kámen všeho našeho bytí. Zdraví není jen o fyzickém stavu těla, je to zdravá mysl a i duševní zdraví. **Zdraví také znamená – celistvý, v pořádku**. Důležité je si uvědomit, že zásadní vliv na naše zdraví má – **PROSTŘEDÍ** (Prostředí je myšleno jak **vnější**, co nás obklopuje, anebo **vnitřní**, tzv. biologický terén, který zúrodňujeme a hospodaříme na něm). Můžeme zdědit super geny, ale pokud budeme vystaveni toxickému prostředí, naše genová výbava nám nemusí pomoci. Na druhou stranu můžeme zdědit predispozice k nějakým nemocem, ale změnou prostředí se nám tyto nemoci nemusí projevit (**„je to dědičné“ zde nemusí platit**), a to si myslím, je **dobrá zpráva** na úvod. O zdraví se moc nepíše, převážně se píše o ne-moci, kdo na co zemřel, jak moc trpěl, tragédie a pandemie, děsy a strachy denně programující naši mysl, to je obraz hlavních mediálních proudů. Říct o někom, že je zdravý, znamená, že je „dravý“, silný, energický, rozzářený, zvědavý a na druhé straně také znamená, že se vzdal dravosti, je v klidu a míru, vyrovnanosti a harmonii... **Jen být bez únavy, bez bolestí, v radosti a lásce a vnitřním klidu i ve vysokém věku, o takové síle zdraví, jaká by to mohla být, se nedočteme...** Proto na pomyslné váze, kde na jedné straně jsou nemoci a na druhé straně zdraví, jsme ve značné **nerovnováze**. Abychom dosáhli **rovnováhy**, je dobré aktivně vyhledávat a aplikovat do života informace, které zdraví popisují, a jednu z těchto cest s vámi teď budu sdílet i já.

Čeho máme více než je potřeba?

NAPĚTÍ – chápáno jako stres nebo emocionální napětí, pak **ZÁNĚTU** – jakožto nástroje imunitního systému a **RUŠENÍ** – jakožto zdroje který nám bere naší **POZORNOST**.

Co se stane, když z krátkodobého vznikne dlouhodobé?

Dlouhodobé působení emocionálního napětí může vést k emocionálním projevům, jako je úzkost, ztráty vztahů, oslabení imunitního systému, snížení koncentrace, paměť a rozhodování. To nám do vínku moc nepřidá.

Pokud se budeme bavit o **zánětu** jako „dobrém“ zánětu, je to **ZÁNĚT AKUTNÍ** (krátkodobý). **Akutní zánět** je to, co nám doktor změří (nebo dokonce i my doma můžeme), tzv. CRP. Když má ukazatel vysokou hodnotu, většinou člověk dostane **antibiotika**. **Jedná se o rychlou a krátkodobou reakci imunitního systému na poškození tkáně, infekci nebo podráždění**. Jedná se o normální proces hojení ran, boje proti infekci, proces zotavení a obvykle trvá pouze několik dní. Akutní zánět, který není "zhašen", přechází do **zánětu CHRONICKÉHO** (dlouhodobého), jednoduše řešeno. Tento mechanismus se odehrává na buněčné úrovni, což vysvětlím později....

Chronický zánět je tedy dlouhodobý, **trvalý nebo opakovaný zánět, který může trvat týdny, měsíce nebo roky**. Imunitní odpověď při chronickém zánětu může být pomalejší a méně efektivní než při akutním zánětu, a může vést k poškození tkáně a dysfunkci orgánů. Chronický zánět je "skrytý zabiják" **a je zodpovědný za 90% civilizačních nemocí**.

POZORNOST – dlouhodobé „rušení“ ze všemožných zdrojů v okolí, televize, sociálních sítí,

reklam, jejíž cílem je odlákat naši pozornost a energii, způsobuje narušení naší schopnosti ponořit se hlouběji do určité zkušenosti nebo myšlenky. Informační přetížení a neustálé rušení z různých podnětů nám může bránit v tom, abychom si uvědomili, co je pro nás skutečně důležité, a tím nám brání nalézt hlubší smysl a význam ve svém životě.

Jak z toho ven?

Pochopením příčin a následků nám pomůže zvolit účinné řešení. Proto soustředíme naši pozornost na jednoduchou věc: „TĚLO VYŽIVIT“ a „TĚLO VYČISTIT“. Vše ostatní si tělo samo zařídí, má obrovskou schopnost nám odpouštět naše prohřešky a umí se velmi dobře regenerovat - za předpokladu, že vytvoříme dobré PROSTŘEDÍ. Tělo chápeme nejen fyzické, ale i mentální (mysl, emoce, vědomí), tvoří nás jako celek, kdy jedno ovlivňuje druhé.

Na počátku všeho je VZTAH.

Jsme vztahové bytosti. Kde nevzniká vztah, tam vniká KRIZE, a krize je absencí vize. Pochopení principů této dynamiky otevírá člověku nové VIZE a tím i nové životní energie. Vztahy nejsou statické, ale spíše se vyvíjejí a reagují na různé podněty. VIZE může znamenat - Vnitřní Intenzivní Zdroj Energie. Umíte si představit, že jste plní energie, která nemá dno?

Pokud jde tedy o zdraví, začneme hledat vztah sami k sobě a k chuti dělat drobné změny směřující k novým výsledkům.

Chronický zánět vzniká právě tehdy, kdy v těle je něco v nerovnováze, a to je počátek KRIZE.

Jaký vztah máme např. k novému autu?

Čím dražší auto si pořídíme, tím větší péči o něj máme. Jezdíme na preventivní prohlídky, pravidelně měníme olej, tankujeme kvalitní palivo, leštíme ho kde se dá. Čím starší je, tím se ve většině případů zužuje naše péče pouze na nutná provozní minima a sem tam tu rez či škrábanec přehlídíme... Neříkáme si to samé i o sobě? Už nám je tolik a tolik, máme svůj věk a míru opotřebení, sem tam nás něco bolí, hůře vidíme, slyšíme, pajdáme, nadáváme... Jak hluboký vztah neboli servis máme s naším tělem, „autem“, které nás denně někam přesouvá, čím ho tankujeme?

Naše fyzické tělo je pouze velké množství buněk.

Co když začneme podkopávat základy čehokoli, nedojde ke zhroucení toho něčeho? Co když je tu právě něco, co poškozuje stavební kameny našeho těla, něco, co poškozuje naše buňky?

Většina lidí neví, jak a proč se více věnovat péči o své zdraví. Chtějí žít přirozeně a neřešit, co je nebo není dobré pro jejich zdraví. To by mohlo fungovat, ale za jiných životních podmínek, resp. prostředí.

Důležitá věc: Pokud chceme cokoli změnit, musíme nejdříve zapálit jiskru naděje. Proto se věnujeme i té druhé stránce nejen fyzické. O fyzickém těle toho bude napsáno ještě hodně, ale bez kombinace víry a úsilí, která nás posouvá vpřed a naplňuje náš život smyslem a tj. nadějí, to nepůjde. Cílem této stránky je vzbudit zvědavost a začít se více milovat, protože **na každém jednom z nás záleží.**

Věnujte pozornost: významu prostředí, zánětu (akutní, chronický), tělo vyživit a vyčistit, vztah, vize, rovnováha, stavební kameny jako buňky.

Všechny články budou dostupné na webu <https://cech21.cz/velkybor/>
Budou zde naformátované a možnost ke stažení i jako pdf.

Na webu bude drobně rozšířená verze, ne vše se vejde na list papíru.

pokračování v dalším vydání novin



24. 2.		Dětský maškarní karneval	Jetenovice- hospoda
2. 3.	14:00	Vepřové hody	Jetenovice- hospoda
8. 3.	14:00	MDŽ	Velký Bor - hospoda Slivonice - obecní dům
9. 3.	14:00	Dětský maškarní karneval	Velký Bor - kulturní dům

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ KARNEVAL

9. 3. 2024

14:00 hod

v kulturním domě ve Velkém Boru

k poslechu nám zahraje DJ SEVEN

večer bude DISCO pro dospělé : 20:00 hod.

