

Lidický zpravodaj

únor 2023 · číslo 02 · ročník 27 · zdarma



Únorové zajímavosti:

Název února pochází z latinského slova očištění.

Pokud jste se narodili v únoru, váš rodný kámen je ametyst a vaše květina je prvosenka.

Pravděpodobnost narození 29. února je asi 1 ku 1461.

Milí a milé,

vítejte v únorovém čísle. Musím uznat, že při tvorbě tohoto čísla si opravdu připadám, že je zima konečně s námi. Venku mrzne a všude leží sníh, který si děti užívají. Staví sněhuláka, chodí bobovat a sáňkovat. A pak vymrzlí dorazí domů a rádi se zahřejí horkým čajem. Kéž tady s námi ještě ta zima chvilku zůstane, protože pojďme si říci, že i když jí vlastně moc nemáme v lásce, tak tahle bílá pohádka má něco do sebe.

Míša Klapalová, vaše zpravodajka, která si užívá zimní čas

JUBILANTI V MĚSÍCI ÚNORU

Pavel MÜLLER
Eva VÝRUTOVÁ
Lenka DVOŘÁKOVÁ
Jitka VESELÁ



Všem jubilantům přejeme pevné zdraví,
hodně štěstí a spokojenosti 😊

ROZSÁHLEJŠÍ VÝLUKY NA ŽELEZNICI

Text: Oldřich Buchetka, tiskový mluvčí PID

Níže je uvedený přehled tratí, na kterých jsou plánovány výluky s dobou konání delší než 1 týden.

Trat' 070 Praha – Turnov, úsek Mladá Boleslav hl. n. - Turnov

V období 16.-26. února vždy v časech 8:10 – 15:40 hodin denní výluky v úseku Mladá Boleslav hl. n. - Turnov. Všechny vlaky v daném období a úseku budou nahrazeny náhradní autobusovou dopravou dle zveřejněného výlukového jízdního řádu.

Trat' 080 Mladá Boleslav hl. n. - Rumburk, Mladá Boleslav hl. n. - Bakov nad Jizerou

V období 16. - 26. února vždy v časech 8:10 – 15:40 hod. denní výluky v úseku Mladá Boleslav hl. n. - Bakov nad Jizerou. Všechny vlaky v daném období a úseku budou nahrazeny náhradní autobusovou dopravou dle zveřejněného výlukového jízdního řádu

Trat' 232 Praha – Milovice, úsek Praha – Horní Počernice – Mstětice

V období 2. února – 21. dubna v úseku Praha – Horní Počernice – Mstětice zajištěn provoz pouze po jedné traťové koleji. Drobné časové úpravy vlaků linek S2 a S22.

„LIDOVKA“ STARÉ LETIŠTĚ

Text a foto: Jarda Adamec

Bituma, jak se nazývala firma Žáček, která sídlila vlevo před nádražím, po silnici ze Středokluk na Kněževes, vyráběla asfaltové produkty. To byla historie firmy Žáček, více jsem se nedopídlil. Firma existovala asi do roku 1948, snad, nevím. Více jsem se na internetu nedověděl.

Pracoval jsem tam od roku 1969, kdy byl název PSVS (Pražské silniční a vodohospodářské stavby), závod 6 Středokluky, který se specializoval na výrobu silničních povrchů, obalované směsi a litého asfaltu na stavbu nových silničních povrchů, nebo jejich oprav. Když napadl sníh a teploty klesly pod 5 stupňů Celsia, tak stavební zákon nedovoloval při těchto teplotách silnice stavět, nebo opravovat.



Ředitel závodu vyhlásil zimní údržbu strojů a dopravních speciálů. To byl důvod jak, ... jak bych to napsal? Zkrátka, v Bitumě, jak se stále mezi lidmi našemu pracovišti říkalo, se sešli vynikající lidé od vedení, techniků a posádek strojů a řidičů, kteří si rozuměli a vzájemně si vyšli vstříc. Nikdo nikoho nehlídal, protože na kolektiv byl po pracovní stránce spoleh, máš hotovo? Tak voraž, vypusť páru... Jedeme na snídani na staré letiště, do „Lidovky“, jak se říkalo non stop hospůdce, která živila letištní personál a okolní strávníky z různých firem, nebo flamendry.

Tatra 141 tahač, do kterého se vešlo díky prostorové kabině minimálně deset lidí. Řidič vypsal jízdní rozkaz a jelo se bez rozdílu postavení, vedoucí, mistr, strojník nebo řidič, zkrátka pohoda. Na snídani se jezdilo někdy také už v sedm ráno. Guláš, tlačěnka, nebo dršťková polévka, chlebičky, a pozor, ohřátá čabajka, na to pár budvarů a dobrá nálada byla na světě.



Piloti a letušky vracející se z letů, pozemní personál v bílých pracovních úborech, co mi při vzpomínání potvrdil kamarád, který na letišti pracoval od roku 1969, ale někdy i zpěváci a herci, různorodá sešlost.

Několikrát jsme se tam sešli, když tam seděla zpěvačka Eva Olmerová, sedla si kde bylo místo, nekoukala, kdo je kdo. Objednala si kávu a pivo, povídala, spíš „pokecala“ se stolovníky. Nebrala si servítky, byla prostě lidová.

Jednou se tam objevila s přáteli, nejdřív se potichu bavili, pak si začala potichu prozpěvovat, někdo vykřikl: Nahlas, a ona zapěla písničku, Až ztichnou bílé skály, no a potlesk na neplaceném koncertu, bez poklony, zpívala vsedě a jen pozdvihla půllitr s pívem.

Zmínil jsem se o zimě, ale zašli jsme tam i jindy, když se sešla dobrá parta. Je mi krásně při vzpomínkách na příjemné chvílky strávené v restauraci zvané „Lidovka“, která už také není. Lidovka byla v levé části fotografie za traktem se schodišti.

LIDICE MEMORY



VET CENTER – PSÍ KABÁTKY A BOTIČKY, NUTNOST NEBO MÓDA?

Text: Corinne Palma Foto: ilustrační

V zimě vidíme spousta pejsků, kteří na sobě mají kabátky a mnohým z nás to přijde roztomilé, jiným zase jako zbytečnost. Dnes si povíme o nutnosti naše mazlíčky oblékat a s tím spojenou termoregulací.

Pejscí mají vyšší tělesnou teplotu než my lidé a jejich zdravá teplota může dosahovat až hodnoty 39,3 stupňů. Všichni savci, tedy jak lidé, tak psi patří mezi živočichy se stálou tělesnou teplotou. To znamená, že se v mozku nachází centrum pro udržení teploty ve fyziologickém rozmezí. Například plazi toto centrum nemají a jejich teplota se odvíjí od teploty okolního prostředí.

V létě se lidé potí, ale psi nemají po těle potní žlázy, a tak přišly s jiným způsobem ochlazování. Když se tělo snaží zbavit tepla, pes zrychleně vydechuje horký vzduch. Naopak, když se tělo snaží teplo udržet, psům pomáhá srst s podsadou. Má roli izolantu a teplo udržuje vzduchová vrstva mezi kůží a vnější vrstvou chlupů. Z tohoto vyplývá, že pokud jste majitelem nějakého menšího krátkosrstého plemene či



„naháče“, budete kabátek potřebovat. Tato plemena je potřeba chránit před mrazem, jelikož jejich srst nedokáže příliš tepla udržet. Kabátek je užitečný také ve vlhkém prostředí, kdy výše zmíněná plemena mohou lehce prochladnout, což může vést k zánětům dýchacích cest. Některá velká plemena, jako například whippet nebo chrt, vzhledem k jejich hubené stavbě těla a krátké srsti, budou za kabátek také vděční. A co botičky? Psi mají polštářky, které jsou tvořeny silnou vrstvou tuku, rohoviny a na povrchu mají také hustou síť tepen a žil. Takto teplá krev přicházející z těla předává teplo chladné krvi a polštářky se udržují teplé. Znamená to tedy, že psi botičky nepotřebují. V některých případech, zejména když Váš mazlíček trpí na záněty v tlapkách a je na ně velmi citlivý, botičky mohou být ideálním řešením. Neměly by ale pejskovi přinášet více stresu než užitku.

Ráda bych podotkla, že jsem zatím pouze studentkou veterinární medicíny a tak, než podstoupíte jakékoliv vyšetření svého mazlíčka, měli byste konzultovat vlastního veterináře.

Pokud je nějaké téma, která Vás zajímá (z pohledu medicíny, nebo chování zvířat), neváhejte mě kontaktovat na email: palmac04@gmail.com.

OTESTUJTE SI PAMĚŤ

Text a foto: Lada Náprstková, sociální pracovník Poradna Včera – pro seniory a pečující

Pokud se vám zhoršuje paměť, můžete navštívit Poradnu Včera Kladno.

Nabízí krátký test paměti, který u vás či u vašich blízkých prověří, zda je vše v přiměřené normě. Pokud v poradně zjistí, že výsledky naznačují možný problém, doporučí návštěvu odborného lékaře. „Mnohé problémy s pamětí mají léčitelnou příčinu, a čím dříve



se přistoupí k odpovídající léčbě, tím lepší jsou vyhlídky. Včasná diagnostika je důležitá například i u Alzheimerovy nemoci,“ uvádí sociální pracovníce Mgr. Lada Náprstková. V poradně je třeba objednání předem na tel. 774 826 095 nebo na emailu poradna.kladno@dementia.cz.

Služby jsou zdarma.

Mgr. Lada Náprstková, Poradna Včera Kladno, Váňova 3180, Kladno

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ PID

Text: Ing. Filip Drápal, vedoucí odboru marketingu, tiskový mluvčí

UZAVŘENÍ STANICE METRA JIŘÍHO Z PODĚBRAD

Od soboty 14. ledna 2023 bude potřeba přibližně na 10 měsíců uzavřít stanici metra A Jiřího z Poděbrad. Kvůli výměně eskalátorů a souběžným činnostem na povrchu budou vlaky stanic pouze projíždět, a pokud vše půjde podle plánu, budeme se po nových eskalátorech moci projet letos na podzim. Výměna eskalátorů je naplánovaná dlouho dopředu a je součástí modernizace stanice, která za bezmála 42 let provozu neprošla žádnou zásadní rekonstrukcí. Souběžně s výměnou eskalátorů dojde také k odstranění dvojice původních přístřešků u výstupu ze stanice metra do Vinohradské a Slavíkovy ulice. Jako náhradní dopravu lze v oblasti Jiřího z Poděbrad využít pravidelné linky povrchové dopravy. Tramvajové linky zajišťují spojení ke stanicím linky metra A Flora a Muzeum. Ke změnám dojde také na povrchu: pro linku číslo 101 se od 10.ledna 2023 do odvolání přemístí zastávka Jiřího z Poděbrad přibližně o 50 metrů vpřed ke křižovatce západní a severní strany náměstí Jiřího z Poděbrad.

V AUTOBUSECH PRAŽSKÉ MHD SI NOVĚ KOUPÍTE JÍZDENKU PLATEBNÍ KARTOU

Od 16. ledna 2023 bude možné si v autobusech Dopravního podniku hl. m. Prahy na linkách MHD v Praze zakoupit jízdenku pro cestování po Praze v nových platebních terminálech, které budou umístěny zpravidla u druhých dveří každého autobusu. Platit bude možné bezkontaktní platební kartou a postup bude stejně jednoduchý jako v tramvajích – po výběru požadovaného typu jízdenky stačí jen přiložit platební kartu a vyčkat na tisk jízdenky, na které již bude vyznačen začátek časové platnosti. Nové oranžové prodejní terminály budou prodávat základní sortiment jízdenek pro cestování po Praze, tedy jízdenky na půl hodiny za 30 Kč, na 90 minut za 40 Kč, ale také jednodenní i třídní turistické jízdenky za 120, respektive 330 Kč. A to i včetně zlevněných polovičních variant. Autobusy ostatních dopravců PID na městských linkách budou těmito terminály vybaveny nejpozději do poloviny letošního roku. Upozorňujeme, že stejně jako v tramvajích je nutné si jízdenku v tomto prodejním automatu zakoupit neprodleně po nástupu do vozidla.

SETKÁNÍ SILVER A V PAMĚTI TŘÍ GENERACÍ

Text a foto: Hana Pokorná, Fb Lidice Memory

Jako každoročně proběhlo setkání pamětníků a jejich potomků SILVER A v paměti tří generací. V letošním roce se tato akce uskutečnila v pondělí 9. ledna 2023.

Cílem této akce je stále připomínat oběti, které zaplatily ve spojitosti s výsadem Silver A a s dalšími protinacistickými odbojovými akcemi na Pardubicku svými životy. Tento rok se toto setkání konalo již po čtrnácté. Pořadatelé byly opět Památník Lidice a



Památník Ležáky pod záštitou Ministerstva kultury ČR a ve spolupráci s Pardubickým krajem, městem Sezemice a Československou obcí legionářskou.

Z Lidic se tentokrát zúčastnila velká skupina, a to 11 členů našeho spolku Lidice Memory, o čemž se můžete přesvědčit z přiložené fotografie na následující straně. Program byl mimořádně zajímavý. Všechny přítomné zaujala především prezentace ředitele Památníku Lidice a Ležáků, pana Dr. Eduarda Stehlíka na téma „Para-výsadky známé a neznámé“. Příspěvek z připravované knihy Jana Lána přečetl herec Jiří

Dvořák, který své vystoupení obohatil o vlastní sepsané vyznání nazvané „Co moje dcera nevěděla a teď již ví“. Všechny přítomné tento přednesený text doslova chytil za srdce. O této akci i jejím poslání, včetně celého programu se dočtete více na facebooku Památníku Lidice či obecně na internetu.



LIDICE MEMORY

Der Herr ist mein Licht und mein Heil;
vor wem sollte ich mich fürchten?
Der Herr ist meines Lebens Kraft;
vor wem sollte mir grauen?
Psalm 27,1

Diesen Spruch, seinen Konfirmationsspruch, hat Ernst seinem Leben in kritischen Situationen immer wieder vorangestellt. Auch uns hat diese Zusage gestärkt.

Wir möchten Dank sagen. Die überwältigende Anteilnahme am Tode von

Dr. Ernst Albrecht Eberhard Uhl

hat uns berührt und getröstet.

Für alle Zeichen der Verbundenheit und Wertschätzung bedanken wir uns sehr herzlich, ebenso für die zahlreichen Zuwendungen für die Versöhnungs- und Friedensarbeit in Lidice. In dieser Arbeit lebt Ernsts Engagement weiter.

Unser besonderer Dank gilt Herrn Pastor Dr. Kuschnerus und der Kirchengemeinde Bremen-Blumenthal, Himmelskamp, für die würdige und zugewandte Gestaltung der Trauerfeier.

Wenn wir uns wiedersehen, werden wir uns sicherlich mit viel Respekt und Liebe an Ernst erinnern und gemeinsam um ihn trauern und auch gemeinsam nach vorne blicken.

Sabine Uhl, im Namen aller Angehörigen

*Hospodin je mé světlo a má spása;
koho se mám bát?
Pán je silou mého života;
koho bych se měl bát?*

Tomuto přísloví dával Ernst stále znova přednost v kritických situacích svého života. I nás toto rčení posílilo.

Chceme vyjádřit DÍKY. Tak ohromná účast nad smrtí

Dr. Ernsta Albrechta Eberharda Uhla

nás dojala i utěšila.

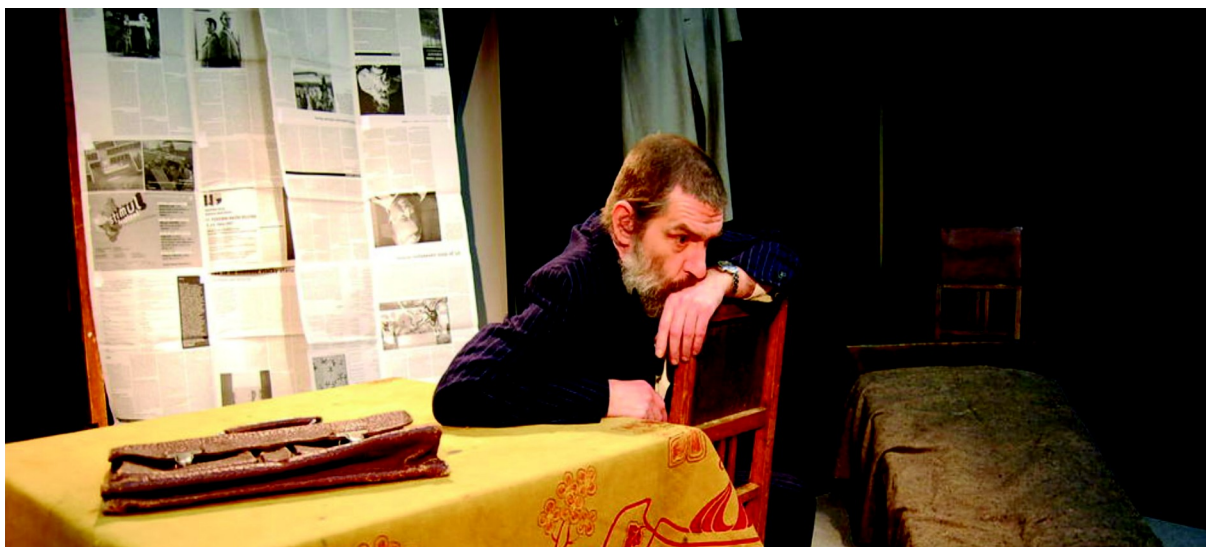
Velmi srdečně Vám děkujeme za všechny projevy sounáležitosti a uznání, stejně jako za četné dary jako projevy usmíření a mírové práce v Lidicích. V této práci bude Ernstův odkaz žít dál.

Naše zvláštní poděkování patří panu faráři Dr. Kuschnerovi a farnosti Bremen-Blumenthal, Himmelskamp, za důstojnou a obětavou organizaci smutečního obřadu.

Až se opět shledáme, budeme určitě na Ernsta s úctou a láskou vzpomínat, pro něho truchlit, ale společně se dívat i dopředu.

Sabine Uhl, jménem všech členů rodiny

PAMÁTNÍK LIDICE VÁS ZVE NA LIDICKÉ ZIMNÍ VEČERY



Srdečně Vás zveme na cyklus kulturních pořadů

LIDICKÉ ZIMNÍ VEČERY

v sezóně 2022/2023

18. ledna 2023 od 18 hodin v Lidické galerii

Křeslo pro prof. Cyrila Höschla

večerem provází Robert Tamchyna, klavír Martin Fila

15. února 2023 od 18 hodin v Lidické galerii

Křeslo pro Janu Krausovou

večerem provází Robert Tamchyna, klavír Martin Fila

15. března 2023 od 18 hodin v Lidické galerii

Křeslo pro Zbigniewa Czendlika

večerem provázejí Robert Tamchyna a Eduard Stehlík,
klavír Marcel Javorček

Předprodej vstupenek v recepci Lidické galerie.

Rezervace na tel. čísle 312 253 702.

Cena vstupenky je 120,- Kč.

Změna programu vyhrazena.



www.lidice-memorial.cz

PAMÁTNÍK LIDICE VÁS ZVE NA MDVV 2013-2020

Památník Lidice
zve na průřezovou výstavu

MEZINÁRODNÍ DĚTSKÁ VÝTVARNÁ VÝSTAVA LIDICE 2013 - 2020

Výstavní síň IN MEMORIAM
Pietní území Lidice
2. 1. – 31. 5. 2023

Otevřeno denně 9 – 17 h

Vstup **zdarma**



Výstavu pořádá Památník Lidice pod záštitou



Ministerstvo zahraničních věcí
České republiky



POZVÁNKA NA VÝSTAVU PRŮŘEZ ROČNÍKY MEZINÁRODNÍ DĚTSKÉ VÝTVARNÉ VÝSTAVY LIDICE 2013 - 2020

Text a foto: Památník Lidice

Přijďte zhlédnout průřezovou výstavu osmi ročníků MDVV Lidice, výstavy, která patří mezi nejstarší a největší přehlídky dětské výtvarné tvorby na světě. Výstava byla založena v roce 1967 k uctění památky dětí z české obce Lidice zavražděných v roce 1942 německými nacisty a všech dalších dětských obětí válečných konfliktů.

Tato původně národní výstava se stala v roce 1973 výstavou mezinárodní a během své historie se stala dobře známou nejen mezi dětmi a učiteli u nás, ale doslova v celém světě. V posledních letech do výstavy přichází pravidelně kolem 20 000 výtvarných děl nejen z České a Slovenské republiky, ale i z dalších 70-80 zemí světa.

V roce 2018 získala výstava významné ocenění Gratias agit od ministra zahraničních věcí České republiky za šíření dobrého jména České republiky v zahraničí. Hlavní expozici aktuálního ročníku je možné navštívit každý rok v Lidické galerii.

Každý rok nese výstava unikátní téma, které vybírá Památník Lidice společně s Českou komisí pro UNESCO. Soutěže a následné výstavy se mohou zúčastnit děti od 4 do 16 let a lidé s postižením bez věkového omezení. Odborná porota, složená z učitelů výtvarné výchovy a výtvarníků, pak vybere nejlepší práce, které ocení medailí „Lidická růže“ nebo diplomem s čestným uznáním.

Více o výstavě i pozvání k účasti v 51. ročníku MDVV Lidice na téma TANEC naleznete zde: www.mdvv-lidice.cz

Budeme se těšit na Vaši návštěvu.

Výstavu Průřez ročníky MDVV můžete navštívit:

od 2.ledna do 31. května 2023

Výstavní síň In Memoriam (pietní území Lidic)

Otevřeno denně 9-17 h

Vstupné zdarma.



LIDICKÝ HERBÁŘ: DEJTE SI KEDLUBNU

Text: Michaela Klapalová Foto: ilustrační

Máte rádi kedlubnu? Já ano. A říkáte kedlubna nebo kedluben? Dle češtiny jsou obě varianty správně, pro mě je to

kedlubna, ale dost českého jazyka, pojďme se podívat, proč bychom rozhodně kedlubnu jíst měli!

Zvláštěností kedlubny je to, že nemá v přírodě žádné původní formy, byla vyšlechtěna z brukve zelené a patří mezi košťálovou zeleninu. Její původ lze vystopovat až do starověkého Říma, po světě jí poté rozšířil Karel Veliký. K nám se dostala v 19. století.



Jistě všichni dobře víme, že je více

barevných variant, zelená a modrofialová, na světě je ale známo mnoho různých odrůd, které se liší nejen svou barvou, ale například velikostí, dobou sklizně,...

Kedlubna, stejně jako většina zeleniny, obsahuje velké množství vlákniny. Ta je skvělá, neboť nás zasytí a je nízkenergetická. Navíc zde nalezneme vlákninu rozpustnou i nerozpustnou. Ta rozpustná příznivě ovlivňuje trávení v tenkém střevě a zásadně přispívá ke snižování cholesterolu, nerozpustná pro změnu působí v tlustém střevě jako prebiotikum, což je žádoucí, protože krmí prospěšné střevní bakterie, jako jsou bifidobakterie a laktobacily, a tak udržuje střeva zdravá.

Zajímat by nás také měla látka zvaná cholagogum, ta podněcuje žlučník k vylučování žluče, čímž napomáhá trávení.

Z vitamínů v ní najdeme kyselinu listovou, antioxidanty, vitaminy skupiny B, vitamíny C, E, A, K. Minerály jsou zastoupeny vápníkem, hořčíkem, draslíkem, selenem, sírou či fosforem.

Kedlubny rozhodně posilují naši imunitu, pozitivně ovlivňují stav naší kůže, ale i vlasů a nehtů, ale skvělý vliv má i na trávicí soustavu, krevtovorbu, na regulaci hladiny hormonů a mají i preventivní protirakovinové účinky.

Ovšem ani kedlubna není pro každého. Pokud trpíte na zánětlivé nemoci žaludku a dvanáctníku, popřípadě na žaludeční vředy, vyhněte se jí. Pokud ovšem potřebujete udržovat nízký krevní tlak, určitě po kedlubně sáhněte.

Pokud trpíte stresem a cítíte se unavení svým hektickým životním tempem, naordnujte si každý den jednu bulvu kedlubny. Podle rad léčitelů je totiž skvělým prostředkem k udržení psychické svěžesti a dobré nálady.

Jak jí jíst? Není nic jednoduššího, než jí oloupat a prostě sníst. Skvělá je i v kombinaci s hummusem.

Tip: v kedlubnových listech je mnohem více vitamínu C než v kedlubně samotné, pokud tedy máte jistotu, že nebyly chemicky ošetřené, můžete je využít také. Jak? Zkuste k pečenému masu namixovat špenát a kedlubnové listy, obojí spařené s česnekem a olejem. Lístky si můžete natrhat třeba jenom tak, do salátu nebo jako ozdobu na obložené chleby, popřípadě přidat do smoothie nebo do zelené mixované polévky, kde budou dobře ladit s květákem či brokolicí. Můžete vyzkoušet také přidat lístky do dušené zeleninové směsi jako přílohu k masu. Celou kedlubnu stojí za to například i zkvasit, a myslím, že všichni známe kedlubnové zelí.

Takže, podrženo a sečteno, kedlubna vypadá v obchodech sice trochu jako popelka mezi tou vši zeleninou, ale dle účinků to je rozhodně královna zahrady. Na nic nečekejte a hurá pro kedlubnu!

SLAZENÉ NÁPOJE VERSUS VODA

Text: Michaela Klapalová

Mohu se vás zeptat co pijete? :) Dáváte přednost vodě nebo si rádi dopřáváte slazené nápoje typu limonádek, džusů a podobných chut'ovek? Říkáte si, že to je „jenom“ pití a váš „zdravý životní styl“ to neovlivní? Chyba lávky. Pojd'me se těmto druhům nápojů podívat na zoubek.

SLAZENÉ NÁPOJE

- 33g cukru, tolik průměrně obsahují zhruba na 250 ml tekutiny (což je zhruba 8 kostek cukru v jednom nápoji, dobrý den :)
- obsahují prázdné kalorie, z kterých zbytečně přibíráme
- zvyšuje se riziko vzniku zubního kazu či jiné další poškození zubů, nehledě na fakt, že tím narušujeme prospěšné mikroorganismy sídlící v našich ústech
- sladidla mohou stát za vznikem závislosti na sladkém, a to v plném rozsahu znění slova závislost, tedy úplně stejná, jako je závislost na tabáku, alkoholu či drogách
- mohou způsobovat řídnutí kostí
- mohou způsobovat abnormality srdečního rytmu
- pravidelným pitím sladkého nápoje si můžeme způsobit ukládání tuku na játrech
- můžeme se dopracovat až k obezitě či cukrovce
- mohou způsobit zvýšení hladiny cukru v krvi
- mohou způsobovat hromadění tuku v břiše či abnormality v hodnotách cholesterolu

VODA

- 0g cukru na stejný objem tekutiny
- zlepšuje kognitivní výkon
- zlepšuje náladu
- je prospěšná pro naše klouby
- nezbytná základ pro přežití, bez vody člověk přežije v závislosti na okolnostech cca 2-7 dní

- spolu s vyváženou stravou a pravidelným pohybem udržuje naše tělo zdravé
- urychluje metabolismus
- udržuje zdravé ledviny
- udržuje zdravou pleť
- udržuje v dobré kondici naši paměť

TIPY PRO NAŠI VNITŘNÍ ROVNOVÁHU

Text: Michaela Klapalová

Náš životní styl je tvrdě nastaven na výkon a tlak zvenčí. Neustále někam směřujeme, spěcháme, plníme termíny a nakonec štěstí okolí upřednostňujeme před naším vlastním. Je proto důležité doplňovat energii, abychom se doslova nevyždímalí a mohli jít dál životem. Ale jak na to? Přináším vám několik tipů.

- 1) Grounding neboli uzemnění. Znamená to zout boty a procházet se bos a zcela vědomě být v kontaktu se zemí a čerpat z ní sílu. Ano, v létě, i v zimě. Ale vzhledem k tomu, že ne každému je otužování příjemné, můžeme energii stejně tak dobře čerpat ze stromů, stačí na ně přiložit naše ruce a pokud chcete, můžete s klidným a otevřeným srdcem objímat a čerpat sílu.
- 2) Zajdi na túru do přírody, vylez někam na vrchol, pohlédni dolů a vnímej svět z výšky, procit' ten nadhled, abys ho mohl použít i ve svém životě.
- 3) Otevři okno dokořán, sedni si ven na louku, do parku a vědomě naslouchej zpěvu ptáků, je to jeden z nejsnadnějších způsobů meditace, ano, i toto je meditace.
- 4) Pokud už budeš v té přírodě a po cestě potkáš jezero, řeku či moře, usedni na břeh, zavři oči a naslouchej zvukům vody. Opět je to druh meditace.
- 5) Zaplav si v moři, jezeře či řece. Koupání má velmi silné očistné účinky. Vědomě je můžeš podpořit tím, že dovolíš vodě smýt všechno negativní, co v sobě nosíš.
- 6) Pust' si hudbu, kterou miluješ a která ti nedovolí sedět v klidu, spontánně si zatancuj, raduj se z pohybu a neřeš jak to vypadá. Jde o uvolnění fyzického těla a o radost, kterou z toho budeš mít.
- 7) Dopřej si kvalitní jídlo a dej si ho bez výčitek svědomí, jez vědomě.
- 8) Horká koupel s epsomskou solí a bambuckým máslem ti také dovolí uvolnit tvou mysl a uklidnit myšlenky.

Prostě a jednoduše, zpomalte a vychutnejte si malé radosti...♥

Reklama tiskárny

VEŘEJNÁ KNIHOVNA LIDICE – INFORMACE

Veřejná knihovna Lidice je otevřená každou středu od 15:30 do 17:30 hodin.

V listopadu naskladněn nový soubor knih (200 titulů) z výměnného fondu – přijďte si vybrat své podzimní čtení.

V případě potřeby donáška knih až ke dveřím domova – neváhejte nás kontaktovat!

Těšíme se na Vaši návštěvu a setkání s Vámi!

Jirka Černý a Míša Indráková, knihovna.lidice@email.cz

Lidický zpravodaj č.02/2023. Zdarma. Evidenční číslo: MK ČR E 10562. Vydavatel: Obec Lidice. Náklad 260 výtisků, 12x ročně. Uzávěrka příštího čísla: 20. 02. 2022 Vychází měsíčně pro obec Lidice. Periodický tisk územního samosprávného celku. Vydavatel: Obecní úřad, ul. 10. června 1942, čp. 161, 273 54 Lidice, tel. 312 253 083, email: lidice3@volny.cz, web: <http://www.obec-lidice.cz/>. Místo vydání: Lidice Přípravuje: Michaela Klapalová. Vaše příspěvky a reakce prosím zasílejte: dozpravodaje@seznam.cz. Redakce děkuje za pochopení, že některé texty je třeba upravit či zkrátit. Za původnost a obsahovou správnost ručí autoři článků. Publikované články nemusí nutně vyjadřovat stanovisko OÚ či OZ Lidice. Redakce si vyhrazuje právo drobných úprav textu.

NEPROŠLO JAZYKOVOU ÚPRAVOU. Předáno do tisku dne: 26.01.2022

Roznášku v obci zajišťuje Jaruška Černá. ♥

Tiskne: ABSOLUTNOWEB, Luděk Bartoš, Palackého 123, Hřebeč, 27345, Tel.: +420 731 078 501, info@absolutnoweb.eu, www.absolutnoweb.eu