



INFOR

SKRBEŇSKÝ
OBČASNÍK

1

LEDEN

Do každé domácnosti zdarma Ročník XXXII. 2022



NAŠE OBEC

Vánoce už sice máme za sebou, přesto se k nim ještě vracíme fotografií betléma, který si kolemjdoucí mohli prohlédnout před domem rodiny Zatloukalových na Podvrbí. Byl to asi první takto venku vystavený betlém ve Skrbeni.

Spolu s další výzdobou domů v celé obci přispěl k jejímu pěknému vzhledu. Je zajímavé, že už nějaký čas lidé, kteří Skrbeň navštíví, říkají, že je naše obec pěkná a že se jim líbí a působí na ně příjemným dojmem. Je to potěšitelné, povzbuzující i zavazující. Obzvláště, když se jedná o výsledek společného snažení. Nejde jen o „velké věci“, ale o každou zdán-

livou drobnost, jako jsou třeba květiny před domem, výzdoba oken atd. Jsou to doklady vztahu ke svému domovu i optimismu, že navzdory mnohým starostem a problémům stojí za to mít to „doma“ hezké.

Ať nám to vydrží po celý nastávající rok i v letech následujících.

Tomáš Spurný

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA



Tříkrálová sbírka bude provedena ve Skrbeni tak, že pokladnička bude umístěna před kostelem v neděli 9. a 16. ledna, vždy od 10:00 do 11:00 a od 14:00 do 15:00 hod.

DRCENÍ VĚTVÍ

I když je teprve leden, zima tak jak tak jednou skončí a nastane čas ořezávání stromků a keřů. Ve Skrbeni je velmi využívanou službou možnost odložení větví, které budou poté podrceny a vzniklý materiál bude použitý na mulčování výsadeb v okolí obce. Stejně jako v loňském roce se budou větve shromažďovat ve Dvorské ulici za statkem. Odkládat lze také vánoční stromky zbavené všech ozdob apod.

Tak jako každý rok důrazně žádáme – větve rovnajte tak, aby je bylo možné při další manipulaci odebírat.

JAK ZATOČIT S DĚTSKOU OBEZITOU?

Dětská obezita je velmi aktuálním tématem, a to nejen v závislosti na pandemické situaci, kdy děti v mnohém zle-nivěly, vysedávaly převážně u počítače a neměly dostatek pravidelného pohybu. Často pak děti napodobují vzorce svých rodičů, takže pokud jste i vy měli v době různých opatření a karantény sklony se spíše přejídat vězte, že to od vás tak trochu „okoukaly“. A mimo to, s obezitou často souvisí také emoce.

Není hlad jako hlad

Každý z nás má něco, co ho zaručeně uklidní, rozveselí. Pro někoho to může být jídlo. Kdykoliv se dostaví špatná nálada nebo stres, tak emoční jedlík sáhne po jídle. A je mu zase dobře, alespoň tedy po emoční stránce, po té tělesné už tolik ne.

Emoční hlad, na rozdíl od hladu fyziologického, přichází náhle a je spojen s nějakým psychickým napětím. Celý tento pocit „hladu“ se nekontrolovatelně zvyšuje, až je potřeba opravdu sáhnout po jídle. Největším problémem však je, že ať spořádáte sebevíc jídla, emoční hlad neukojíte. Dostáváte se do začarovaného kruhu, protože po tomto hladovém záchvatu a přejedení se nastoupí akorát silné pocity viny a výčitky, které opět budete řešit další dávkou jídla.

Bohužel smutnou pravdou zůstává, že emočnímu přejídání učíme děti nevědomky od mala. Aby dítě neplakalo, koupíme mu zmrzlinu. Když bude hodné a nebude zlobit, dostane čokoládu. Za statečnost si zaslouží lízátko... Dítě si tak jednoduše spojí, že jídlem a sladkostmi se řeší všechny starosti. A základ emočního přejídání je na světě.

Co zaručeně (ne)pomáhá v boji s dětskou obezitou?

Dětská obezita je mnohdy spojována pouze s tím, že děti dnešní doby tráví velkou spoustu času před obrazovkami počítačů a jejich strava není vyvážená. Teď už víte, že za tím mohou být i emoce.

Zde je tedy několik tipů, co (ne)dělat:

1. **Nekřičte, nevyčítejte.** Po emočním přejedení následují obrovské pocity viny. Zkuste dítě proto nestresovat

dalším křikem a výčitkami. To totiž může vést zas a pouze k opětovnému přejídání.

2. **Zakládejte si na vědomém stravování.** Při jídle by se dítě mělo věnovat jídlu. Vyhněte se tomu, aby dítě během jídla sledovalo televizi, hrálo hry na počítači nebo jedlo za pochodu.

3. **Věnujte pozornost tomu, kdy se u dítěte emoční hlad spouští.** Co tomu předchází? Jakou emoci v danou chvíli dítě cítí? To vše vám může pomoci pochopit jeho potřebu po jídle.

4. **Vybavte se zdravým jídlem.** Pokud víte, že doma emočního jedlíka máte a prozatím se situaci nijak řešit nedaří, dbejte alespoň na to, aby potraviny v lednici a ve spíži byly kvalitní a zdravé.

5. **Ukažte dítěti další způsoby, jak se uklidnit.** Zkuste třeba procházku, krátkou meditaci, nebo si o problémech promluvit.

Online psychologická poradna Mojra.cz
www.mojra.cz

KLAVÍRNÍ KONCERT

V neděli 9. ledna v 18:00 hod. vystoupí v Domě služeb klavírista a hudební improvizátor Jiří Pazour. Koncert nazvaný „Géniové světové hudby v klavírních proměnách“ je další z řady netradičních klavírních vystoupení hudebního skladatele a klavíristy Jiřího Pazoura. Také v tomto koncertním programu zazní celá řada hudebních skladeb v různých žánrech a stylech. I tentokrát, jak už je při koncertech Jiřího Pazoura zvykem, umělec navazuje v druhé polovině koncertu kontakt se svými posluchači a plní jejich hudební přání.

Vznikají tak původní nové klavírní skladby bez přípravy přímo před zraky posluchačů. Jak už sám název napovídá, v průběhu koncertu zazní klavírní improvizace na témata známých skladeb českých a světových skladatelů v nové hudební podobě. Jiří Pazour vám s vtipným a milým průvodním slovem zahraje například Smetanovu Vltavu v různých hudebních stylech, nebo originálním způsobem promění hudební téma klavírního koncertu b moll Petra Iljiče Čajkovského. Uslyšíte také originální zpracování skladeb Ludwiga van Beethovena, Antonína Dvořáka, George Gershwina a dalších autorů. S Jiřím Pazourem zažijete nevšední večer nejen prvotřídní klavírní hry, ale především večer živelných, strhujících a inspirací nabitých improvizací a hudebních proměn.

Vydává obec Skrbeň
se sídlem Na Návsí 2, Skrbeň,
IČO 00635693, ev. číslo - MK ČR E 10057
e-mail: obec@skrben.cz, www.skrben.cz
Skrbeň, leden 2022