



Starški list

2019/47

Džěci w Malešanskej
Witaj-pěstowarni
„K wódnemu mužej“
zaběrachu so 2017 přez
dlěši čas ze strowym
zežiwjenjom. Tu sej
runje muku za całtki
mlěja, kotraž dachu sej
na druhi dzeń
zesłodžeć.



wudaće: nalěčo 2019/47
wudawaćel: Serbske šulske towarstwo z.t., Póstowe naměsto 2
02625 Budyšin
tel.: 03591 550216
faks: 03591 550220
info@sorbischer-schulverein.de
www.sorbischer-schulverein.de
www.dyrdomdej.de
zamołwitej redaktorce: Marja Jaworkowa/Monika Süßowa
tel.: 03591 550215

fota: SŠT© 2019 Serbske šulske towarstwo z.t./Sorbischer Schulverein e.V.

Lubej staršej,

nas přeco bóle zaběra prašenje, što je poprawom strowe zežiwnjenje? Naš wobswět je přiběrajcy wobdaty z najwšelakorišimi škódnymi maćiznami. Přiběra ličba džěči, kiž wšelake jědže njeznjesu. Njewěmy, komu móžemy hišće wěrić. Najlěpje, hdyž doma sami warimy.

Lubej staršej, hdyž slědowace štyri zakładne regule wobkedžbujeće, sće na prawym puću:

1. Džěči njech wjele pija, wosebje wodu, čaje abo druhe napoje bjez cokora.
2. Jěsće wjele čerstweje zeleniny, płodow a žitnych produktow z bliskeje wokoliny.
3. Wobmjezujće so we wužiwanju kołbasy, mjaso, tuka, rybow, jejow a mlokowych jědžow.
4. Wšudže, hdžež so hodži, redukujće mnóstwo sele, cokora a słódkosćow.

Tuta tema budže nas přez cyłe lěto přewodźować. Čitajće wjace k tomu w tutym a w přichodnych staršiskich listach.

Přeju Wam spomóžny póstny čas a žohnowane jutrowne swjate dny

Waša

Ludmila Budarjowa

Ludmila Budarjowa

předsydko Serbskeho šulskeho towarstwa z.t.



Wobsah:

Cyle jednorje so strowje zežiwić, 1. džěl: „Čěło-milinarnja“ čłowjeka (dr. Ute Libšowa)	2
Zežiwnjenje - što je nětko poprawom derje za nas?, nazhonjenja Marije Wjeselineje	4
Bórce twarimy sami hnězdženski kašćik, Witaj-pěstowarnja „Pumpot“ Němcy	7
Warić a pjec w Delanskim horće, Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy	8
Narodniny po mexikansku, Serbska pěstowarnja „Džěćacy raj“ Wotrow	10
Nawoženja kaž pradžed, Witaj-pěstowarnja „K wódnemu mužej“ Malešecy	11
Próždny poľne dožiwnjenjow, Serbska pěstowarnja „Chróšćan kołć“	12

Cyle jednorje so strowje zežiwić

1. džěl: „Čěło-milinarinja“ čłowjeka (dr. Ute Libšowa)



Kaž dołho je čłowjeka na swěće, je so stajnje zežiwić dyrbjał a po zdaću je so jemu to přez džesaćityšacy lět tak derje poradžiło, zo je so hač do džensnišeho niwowa

naša „čěło-milinarinja“ surowizny na energiju. Tute surowizny su žiwidła kotrež jěmy a powětr (poprawom jenož kislik), kotryž dychamy. Naprodukowana energija a wěšte wobstatki surowiznow (kohlehydraty, běłkowiny, tuki, witaminy, mineralije ...) trjeba čěło za natwar a zdžerženje swojeje struktury a za stajne fungowanje kóždeje bańki w čěle a z tym tež za našu duchownu a čělnu aktiwitu.

wuwić móhl. A nětko?

Nětko mamy njesměrnje dołhu lisćinu doporučenjow za zežiwjenje, hač nětko wegetariske abo wegane, Palão-, Longevita-, Low-Carb-, High-Protein-, High-Fat-diety ..., kotrež maja něšto zhromadne: chcedža nam wuswětlić, zo móžemy jenož na tute jedne wašnje strowe wostać abo so wustrowiće. Při tym dže tež wjele jednorišo. Mamy so jenož na někotre zakłady dopomniće, sej někotre časte zmyłki w zežiwjenju wuswětlić a prawe konkluzije z toho čahnyć.

Započnjemy džensa ze zakładami:

Čłowječe čěło je poprawom kaž wulka milinarinja. Zo by fungować, potajkim žiwe być móhło, předžěla



Hódnota tuteje naprodukowaneje energije, wosebje kelko energije ze surowiznow zamóžemy dobyć, wotwisuje wot:

- kwality surowiznow (= zežiwidłow)
- kwality mašiny (= strowota organow) a

- bjezporočného wotběha produkcie (= strowe funkcie čěła).

Što z toho scěhuje? Čěło trjeba kwalitatiwne wysokohódnotne žiwidła, po móžnosći čerstwe, po móžnosći njepředžělane, počasej wotpowědne a derje přihotowane. Nadrobnosće k tomu zhoniće w pozdžišim artiklu tutoho rjadu.

Čěło trjeba k tomu strowy trakt požiwanja, wosebje strowe črjewja, dokelž so tam žiwidła do swojich jednotliwych džělow rozpołoža a wužiwowomne maćizny přiwzaja. Runočasnje namakamy tam naš najwjetši imunowy system – žadyn džiw, dóńdu tola tu najwšelakoriše maćizny a čěło dyrbi spěšnje rozsudzić, hač jemu tyja abo strach woznamjenjeja, škódne maćizny maja so wotwobarać a po móžnosći spěšnje zaso čěło wopuścić.



A cyle naposledk dyrbi přiwzaće (rezorpcija) žiwidlowych džělow, transport w čěle, předžělanje a ekskrecija zbytnych a wotwornych

maćiznow hladce wotběžeć, zo bychmy strowi a wukonokmani byli.

Hižo tutón, přiznam, trochu techniski wid na zežiwjenje wěšći, zo je cyły rjad zmylkow móžny, kotryž móže naš cil – strowota a wukonliwosć – zdžěla chětro synlje haćić.

Přichodny džěl tutoho rjadu buďže so tutym zmylkam wěnować. Dale maja so tež specielnije aspekty (mloko, cokor, wegetariske/wegane zežiwjenje, mjaso ...) wobjednać.

dr. Ute Libšowa, fachowa lěkarka za powšitkownu medicinu, přirodne hojerstwo, akupunkturu a tradicionelnu chinsku medicinu

Z posměwkom wšo lěpje sťodzil

Rozhněwany sedžeše młody muž při wječeri. „Čehodla sy tak mjerzaty, mój lubuško“, so mandželska wopraša. „Sy da hižo zabył, što je knjez farar na wěrowanju prajił: Lubosć wšo nje-se, wšeho so nadžija, wšo čerpi!“ - „Haj, to ja wěm“, znapřečiwi mandželski, „ale wón njeje prajił, zo dyrbi lubosć wšo jěsć!“

Zežiwnjenje – što je nětko poprawom derje za nas?

Nazhonjenja Marije Wjeselineje (kubłarki w Němcach)

Měnnenja k strowemu zežiwnjenju su wšelake. Kóždy dyrbi sam za sebjje rozsudzić, što jemu tyje a što nic.

Naše zežiwnjenje w swójbje je so w zašłych třoch lětach chětro přeměniło. K tomu je dóšlo, dokelž su so tójšto njeznjesliwosćow pola našeje nětko třilětnjeje džowki zwěsćili. Hižo po prěnim wusmužu, kiž je wona dóstała, je so jeje koža přeměniła. Wona bu



džen a bóle blakata a po jednym tydzenju bě cyła šija cyle jara zahorjena. K tomu přidruži so brjušebolenje. Tuž dachmy přepytować, što naša džowka njeznjese. Rezultat bě: kruwjace mloko (nic laktozu), pšeńcu a wšě zwěrjeće wudžětki, nimo jejow.

Čežko, sej myslachmy. Što smě wona nětko jěsć? Po tym, zo sym so intensiwnje z alternatiwami zaběrała, zwěsćich, zo je dosć wulki poskitk za našu džowku.

Zhonich, zo je pšeńca wot agrarneje industrije z proteinom „ATI” přeplahowana. Je to wobaranska

maćizna přećiwo insektam, kiž je so do modernych družinow nutř plahowala, zo bychu wyši wukon přinjesli. Tutón protein skutkuje kaž bakterije, kiž spěchuje chorosće. Dóndže k zahorjenjam, kiž wjedu k problemam w črjewje a kiž móža so tež na kožu wuskutkować.

Dla njeznjesliwosće pšeńcy wužiwamy doma muku krupnika, rožki a kukuricy. Dawa tež zaso pražitne družiny, kiž njejsu přeplahowane. Alternatiwy bjez glutena su jahły, muka koka, zemske mandlowe, kastanije, mandlowe a kukuricy.

Sym tež čitała, zo njeje w přirodže předwidžane, zo po čěšenju dale mloko pijemy. Kruwjace mloko je postajene za ćelatka. Nowe studije samo wuprja, zo kruwjace mloko našim kosćam njetyje. Nawopak, wone zawinuje wšelake chorosće, kiž přeco bóle přiběraja. Wjele kalciuma je w zelenej zeleninje. Mloko njeje wjac tajke, kaž bě wone před

50 lětami, hdyž pijachmy je tak, kaž je so nadejiło, to rěka: njepředžělane. Zo by mloka dosć a nadosć było, plahuja so dejki, kiž nimale bjez přestaća mloko dawa-ja. Wone dyrbja wukon přinjesć a njedžerža so tak, kaž by to jich družiny wotpowědowało. Po wočelenju so jim celo preč wozmjě - mloko je za čłowjeka postajene. Hdyž mloko wjac njeběži, dóstanje kruwa přichodne celo atd. Tak přenapinane kruwy maja husto zahorjene wumjo.

Jich hormonowy špihel je přewyšeny. W mloce su zbytki antibiotikow, hormony, pesticidy a jětřenja.

Je wjele mlokowych alternatiwow z rostlinow, kaž n. př. mandlowe mloko (tute pijemy najradšo njesłodnjene), kokosowe, wowsowe a rajsowe mloko. Tež jogurt a twaroh, kotrež sama přihotuju, smě naša džowka sej słodžec dać. W mloce rajs warju n. př. z mandlowym mlokom. Za lód wozmu banany a mandlowe mloko. Twarohowe kulki so derje poradža z muku krupnika. K tomu přińdže soja-jogurt, jeja, kokosowy a oliwowy wolij, próšk za pječenje a małe mnóstwo xylita.

Dokelž so z mandželskim nětko hižo pječ lět wegetarisce zežiwimoj, je nam jako swójbje lochko padnyło, so dale mjaso wzdać. Njedostat-



ka witaminow a železa so njebojimoj. Relatiwnje wjele železa skića nam čóčki, soja a hroch. Wosebje ze sušenkami hodži so bilanca železa polěpšić, kiž wšědnje k sebi bjerjemy. K tomu liča: papaya, marilla, aprikoza, figa, jabłuko, slowka, rózynka, datla, mango, banana a čorne janske jahody. Někotre zežiwidła móža přijimanje železa w požiwan- skim trakće mylić. K tomu słuša wosebje kalcium w mloce, twarožku a jogurće.

Z mandželskim zastupujemoj měnjenje, zo je na swěće dosć rostlinskeje cyroby a zo nas dla žane zwěrjo zemrěć njetrjeba, zo bychmoj



so nasyciŕoj. Hdyŕ pak Wam  ezko padnje so mjaso wzda , to pro u nje- bjer e mjaso z masoweŕo plahowa- nja sko atow, ale kupuj e pola bura, hd eŕ s e sej w s i, zo sk t nje erpi. Nic jenoŕ zawostanki kaŕ antibioti- ka, ale teŕ strachi a horjo sko e a p i j d i p ijimamy. Stresowe hormony p e ndu do mjaso a p em nja kwa- litu a s  d. Ni imy na u rjanu zemju z masowym d er enjom sko atow a k  dy z nas m  e so p  cowa , sw j konsum sej derje p emysli .

Rostlinske tuki, kotreŕ zwjet a wuŕiwamy, su kokosowy a oliwowy wolij. J my wjele zeleniny, kiŕ sej w parowym horn u warimy, z b rnami, rajsom, mjechkim krupnikom abo quinoa. W kuchni p e o zaso j nu n  to noweŕo wuspytamy.

Z  imŕ maja zaw s e w itke star i swoju lubu nuzu su s  dkos e, to r ka industrieln y cokol, kiŕ je bo-

huŕel kruty wobstatk na eje cyroby. Cokol je kaŕ droga, smy chcy iwi za nim. Hdyŕ je na a d owka j nu p e- wjele wot njeŕo ch  s i a, wi  imy to hnydom na jeje k  i,  toŕ j n w zo jara boli.

Tu asnje je wjele alternatiw , kaŕ n. p . cokol kokosowych k e- nj , datle abo xyli . To odla je  im waŕni e, so hotowych produkt  wzda  a  erstwu j d  sam p ihoto- wa . K hrymzolenju p i  dla hod a so worje ki, sad, zeleninowe kuski, su enki abo b rnjace chipsy (bjez cokora). W zo j my teŕ my druhdy  okolodu (najb le wegansku). W it- ko w prawej m rje je za nas w po- rjadku. A s  dny sad ma mjez dru- him p odowy cokol, kotryŕ dyrbjeli rad o wuŕiwa  ha  industrieln e z otowjeny cokol.

Tute nazhonjenja a re er y sym k zeŕiwjenju  ini a. W m, zo hi  e wjele k tomu nawuknu. W itko je proces, kotryŕ krok po kroku dale d emy. Waŕne je, zo k  dy w do- mje sam za sebe rozsud i,  to jemu tyje – dokelŕ k  dy z nas je hina i a j  hinak.

H dan ko

Zwonka b  e je.

Hdyŕ je zwarjene,
so rady zj .

(o    !)

Bórze twarimy sami hnězdženski kašćik

Witaj-pěstowarnja „Pumpot“ Němcy

Wjeselimy so přez wulki pjenježny dar. Knjez Christopher Buhl je nam 18. februara šek we wysokosći 200 eurow přepodał. Znajemy jeho jako „Lodowego muža“, kiž je we Wojerowskim wokřesu, Němcach, Ralbicach a Chróśćicach w lětnich měsacach ze slódnym lodom po puću. Je słyšał, zo nosymy so z myslu, sej twarski wóz jako džěłarnju za naše džěci kupić. Často smy z nanami a džědami hižo rězali, klepali, lěpili, šrubowali. Hdyž změjemy wóz přeco na našej zahrodže stej, móžemy sej z drjewa rjane wěcki sami natwarjeć.



Snano so nam poradži, tež tajki hnězdženski kašćik sklepać, kotryž mamy hižo dlěje w našej zahrodže

na kastaniji wisajo. Kóžde lěto znova wobkedžbujemy w nalěću sykorki při hnězdženju. Naše harowanje drje jich docyła njemyli. Jim so w našej zahrodže runje tak derje lubi kaž nam. Bórze budže fifo-lenje ze štoma słyšeć.

Z podpěru knjeza Buhla smy našemu wotpohladej krok bliže přišli. Za to so jemu wutrobnje džakujemy.



Warić a pjec w Delanskim horće

Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy



Na kóždym druhim pjatku měsaca zarjadujemy sej w horće zabawu w kuchni. Wšelakeho razu so tutón poskitk přewjedže: warimy, pječemy abo nakrajemy sej sad abo zeleninu, zdrasćimy jón samo hdys a hdys ze šokolodu.

K tomu hromadźimy dny do toho z dźěćimi ideje, namjety, recepty

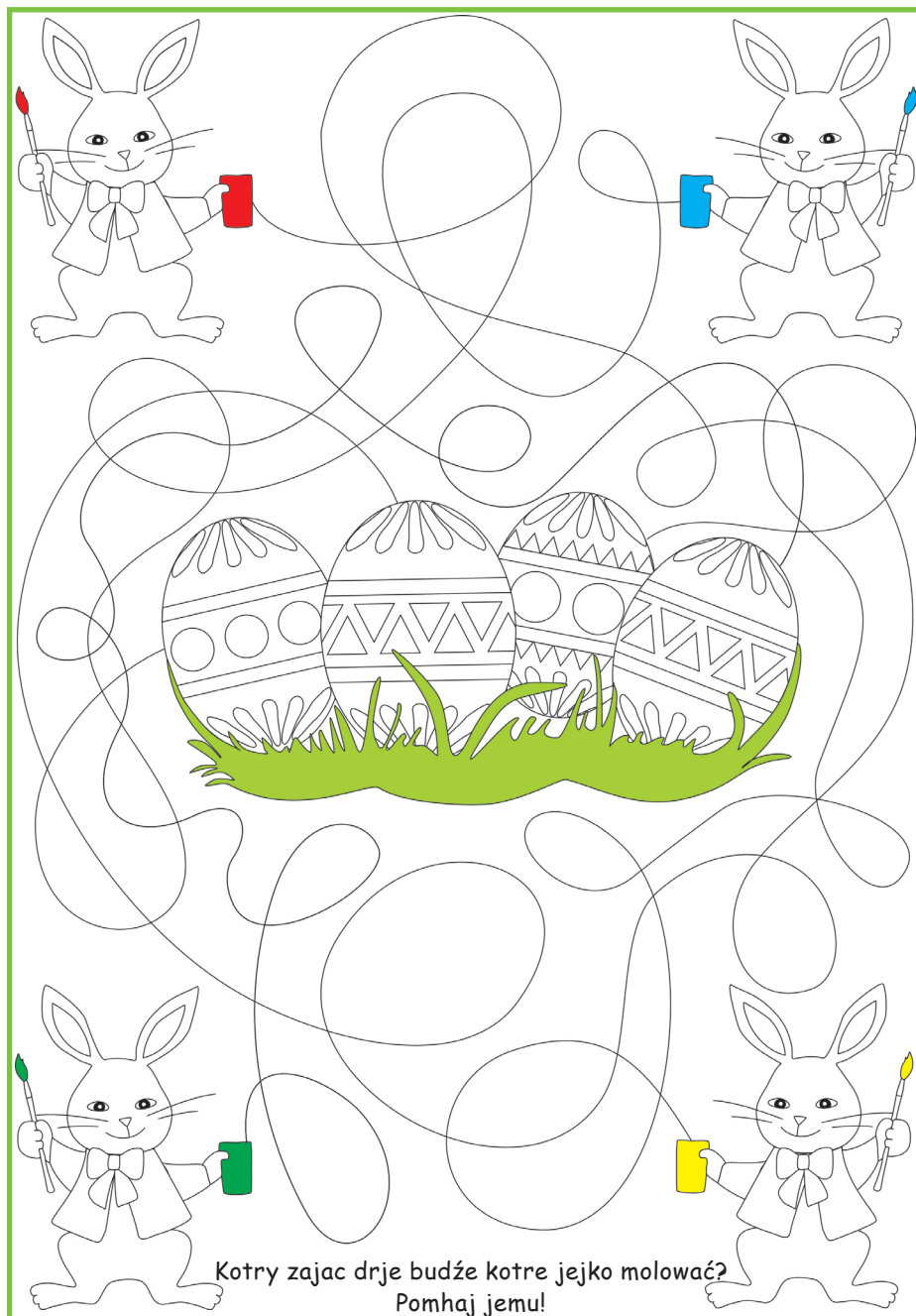


a přidawki. Husto maja dźěći sami přeća a přinjesu přidawki ze swójskeje zahradki, n. př. sad, zeleninu abo tež jejka sobu. Naše recepty su wězo počasej abo swjedženjej wotpowědne. Tak smy k ptačemu kwas sej sroki z droždźoweho čěsta pjekli. W adwentnym času pječechmy wězo poprjančki a je pisanje wudebichmy. Tež słódnú babu k swačini z počnožitneje muki smy sej hižo napjekli.



Po pječenju a warjenju sydnu so dźěći rady zhromadnje za blido, wšako maja cyły tydžeń wuknjenja za sobu. Tež na tutych pjatkach dźěći wšelake dźěła a ideje za domjacu kuchnju nawuknu.

Carola Lanzyna, kubłarka



Kotry zajac drje budże kotre jejko molować?
Pomhaj jemu!

Narodniny po mexikansku

Serbska pěstowarnja „Džěacy raj“ Wotrow



We Wotrowskej pěstowarni mamy dwě džěci, kotrejuž mać je z Mexika. K narodninam haja tam cyle wosebitu tradiciju - piñata. Je to pisanje wupyšena figura z pappmachéja, kotraž so k džěćacym narodninam ze słódkosćemi a tradicionelnje z płodami (mandariny, guavy, worješki a druge) pjelni.

Džěci, kotrež maja woči zawjazanej, bija wotměnjejo z kijom na piñata, doniž so wona njerozbije a w njej schowane słódkosće njewupadaja. Piñata wisa při tym na powjazu nad džěćimi a hodži so jenož z kijom docpěć. Rozbije so piñata, smědža

wšě džěci sej słódkosće zezběrać.

Tradicionalna křesćanska piñata je kula ze sydom kehelojtymi kóncami, kotrež symbolizuja sydom smjertnych hrěchow. Jónu rozbite, steja dele padace słódkosće a płody za žohnowanje za wšěch wobdžělnikow. Kij, z kotrymž so bije, symbolizuje móc, kotruž Bóh dari, zo by so zło přewinyło. Zawjazanej woči stejitej za wěru.

Kubłarka je džěćom woznam tradicije rozkładła. Njemało so přez hinaše wašnje swjećenja narodnin džiwachu. Za džěci je zeznać tu teje tradicije wjele wjesela wuwabiło. Wšitcy pospytachu so w biću na krasnje wupyšenu figuru a čakaču njesćerpnje na jeje rozpačenje. Skónčnje so piñata rozbi a přenje placki padachu z njeje. Přeco zaso bijachu džěci na pisanu kulu z jeje róžkami a hromadžachu pod njej drohoćinki. Narodninskemu džěsću Liji je zhromadne swjećenje na cyle wosebite wašnje hordosć na jeje pochad a identitu skrućiło. W skupinje so tuta wšelakorosć pěstuje. Džěci su wćipni a so lochce zahorja.

Hańžka Nawcyna, wjednica

Nawoženja kaž pradžěd

Witaj-pěstowarnja „K wódnemu mužej“ Malešecy

Spočatk januara bě napjatosc pola našeho hólca Fritza jara wulka. W pěstowarni so róle za ptačokwasny ćah wulosowachu. Njewjesta bě hižo wěsta, ale nawoženja dyrbyeše so hišće wulosować. Hdyž běchu wšě hólcy skupiny „Błudnički“ přitomne, so losy ćahachu. Na tutym dnju je wowka Fritza w pěstowarni wote-wzała a wona bě přenja, kiž zhoni, zo budže wón nawoženja. Naš wnučk bě zbožowny!

Nětko započinachu so proby w pěstowarni a tež Fritz měješe cedlku ze serbskim a němskim tekstom w



tobołce, kotryž dyrbyeše z našej pomocu nawuknyć. Kóždy dzeń pilnje zwučowachmy a krótko do wulkeho wustupa tekst sedžeše.

Sobotu do



ptačeho kwasu wupytachmy kwěćel za njewjestu Jasmin. Róžojte a běle dyrbjachu kwětki być. Na samsnym dnju předstaji so nam Fritz w fraku a cylindru. Na hornjej łubi namakachmy bělu muchu, w kotrejž je so hižo jeho džěd woženil.

Njedzelu bě potom tak daloko. Samo wulkoćeta z Erfurta je na kwas přijěla a kwasne wobrazy pradžěda a prawowki sobu přinjesla. Wonaj staj so tež w serbskej narodnej drasće ženiłoj. Hdyž bě so nawječor napjatosc lehnyła, smy sej hišće dołho wobrazy wobhladowali. Na najrjeńšim foće stejtaj Jasmin a Fritz pódla so, tak kaž pradžěd a prawowka před 70 lěta.

swójba Kobanec z Malešec

Prózdny poľne dožiwjenjow Serbska pěstowarnja „Chróšćan kołć“



jeho směra bliži a ja chcu, zo so zmiňuje: so tak wulki kaž móžno činić a wołać. Zhromadnje pytachmy stopy na kromje lěsa a namakachmy stopy liški a sornow. Hajnik nam tež swoju třělbu pokaza a rozjasni, kak ju wužiwa a z

Z hajnikom w lěsu

Wulět z hajnikom Michałom Brězanom přiwabi wjele džěci do horta. Jako přenje bě powučenje třebne: w lěsu so měrnje zadžeržec a pomału pohibować, zo njeby so džiwina nastróžiła. Džěci pomjenowachu štomy a kerki, kaž brězu, dub, wišnju, lipu, jasník, worješinu, bozanku a jahody. Hajnik nam rozjasni, što džiwina žerje: kukuricu, žołdze, kastani, je, worješki, jabłuka a dalše. Wšelake zwěrjata zeznachmy z pomocu jich kožuchow – lišku, damskeho jelenja, džiwje swinjo, nutriju, sornu, wudru a šupa. Zhonichmy tež, kak mam so zadžeržec, hdyž so džiwina do mo-

njej wobchadža. Džakujemy so knjezej Brězanej za powučny a zajimawy wulět do lěsa!

Mozy džělaja

W prózdninach mějachmy wosebity poskitk za naše hortowe džěci. Knjez Weinschenk, Life Kinetik trenar z Drježdźan, je bańkam w našich mozach tak prawje zažehlił. Po moće „pohibowanje čini mozy“ staji wón džěci před nowe wužadanja. Při tym so wšo lochce započa, ale bu přeco česo. Bulik z jednej ruku horje čisnyč, jón zaso popadnyč a z druhej ruku rubiško wjerćeč; abo: při jedyn so doprědka čumpač, při dwaj dozady, při tři nalěwo, při štyri naprawo.

Nětko so ličby z barbami narunaja, potom so ličby a barby wotměnjajo wužiwa a t d. Potajkim: so hibać, ale při tym tež přemyslować. To kóždy spěšnje pytnje, zo maja wšě wobłuki mozow derje hromadže džělać. Při tym njeje perfektné wuwjedženje zwučowanjow cil, ale same přewjedženje wšelakich wariacijow. Tak naše mozy pohibliwe a młode wostanu.

Pol a našich prjedownikow

Serbski muzej měješe krasnu wustajeńcu wo ludže Milčanow a Łužičanow. Rady wužichmy poskitk muzejownicow a dachmy so do



stareho časa wotwjěsć. Serbski kral, natwar hrodziščow, rjemjesła našich serbskich prjedownikow, hry džěci tehdy a wjele drugeho nas zajimowaše. Wuspytachmy so w džěle z kožu a zhotowichmy sej małe toški.

Kak džěla serbski rozhłós?

Zwjeselacy a nowy za hortowe džěci bě tež wopyt w serbskim rozhłосу. Tamniša sobudžělaćerka Monika Gerdesowa wuznaje so wustojnje w studiju a móžeše džěci za techniske kaž tež wobsahowe džělo w rozhłосу zajimować. Najwjace džěci drje serbski rozhłós z radija znaje a jón tež wšědnje słyši. Ale sami raz před mikrofonom stać a so wo dobru serbsčinu prócować je hišće raz něšto cyle druge. Štó wě, snano je raz woprawdže jedna abo jedyn z nich pozdžišo we wusyłanju z Budyšina słyšeć.