



# Staršiski list

2019/50

W Chrósćicach je z dobrej  
tradiciju, 11.11. na swjate-  
ho Měrcina hru wo wojaku  
Měrcinje a prošerju zahrać.

Džěći pěstowarnje  
wopytuja kóždolětnje  
wobydlerjow starownje a  
zawjesela jich ze stawiznu  
wo džělenju plašća.

Derje, zo haji so tutón  
zwisk mjez najmlódšej a  
najstaršej generaciju we  
wsy. Je to wobohaćenje za  
woběstronje.

Lětsa předstajichu džěći  
hru tohorunja w nowym  
gmejnskim domje, steji  
džě tutón nětko w jich  
susodstwie.

Popołdnju čahaja džěći  
z měškami přez wjes a  
wuproša sej spěwajo  
slódkosće.

Nawječor zetkaja so ze  
staršimi na nawsy ze swja-  
tym Měrcinom na konju a  
čahnu spěwajo k cyrkwi.



## Impresum

wudaće: zyma 2019/50  
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

fota: SŠT

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

We wěštych padach wužiwamy jenož  
žónske abo muske pomjenowanja, na.př.  
pola kublarjow. So wě, zo su přeco mužojo  
a žony wotpowědneho powołanskeho  
stawa měnjeni.

Lubej staršej,

wjeselo bě wulke, jako so loni nazymu naša Witaj-pěstowarnja „Mato Rizo“ w Choćebuzu (wjesny džěl Žyłow) jako přěnja ze statnym wuznamjenjenjom Braniborskeje z mytom Miny Witkojc za wusahowacy wukon při posrědkowanju serbsčiny wuznamjeni.

Lětsa nazymu dósta předšulska skupina našeje Witaj-pěstowarnje „K wódnemu mužej“ w Malešecach ze stron Domowiny myto za dorost.

Tajke počesćenja njezwjesela jenož Serbske šulske towarstwo z. t. jako nošerja, ale tež džěci, kubłarki a kubłarjo a wosebje tež staršich, kiž sej přeja, zo swoje džěci serbsčinu nawuknu. Džakujemy so wšěm, kiž su našej pěstowarni namjetowali a džělawosć kubłanišćow tak wysoko hódnoćili. To je nam pohon za dalše dobre zhromadne džěło.

Přeju Wamaj w mjenje předsydstwa měrny adwentny čas a žohnowane hody. Wjeselimy so w nowym lěće na rjane zhromadne dožiwjenja a přejemy cyłej swójbje krutu strowotu a spokojnosć.

Waju

*Ludmila Budarjowa*

Ludmila Budarjowa  
předsydkka Serbskeho šulskeho towarstwa z. t.



## Wobsah:

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Směny džěci wegetarisce abo samo weganje zežiwić?, dr. Ute Libšowa, 4. džěl             | 2  |
| Strowe zežiwjenje z předšulskimi džěćimi, Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy | 5  |
| Dimensije participacije, Fachowa konferenca SŠT, 28.09.2019 w Budyšinje                 | 6  |
| Huj, huj, wětřik duje..., Witaj-pěstowarnja „Pumpot“ Němcy                              | 8  |
| Swjećimy domchowanku, Serbska pěstowarnja „Chróšćan kołč“ Chróšćicy                     | 9  |
| Myto Domowiny za dorost, Witaj-pěstowarnja „K wódnemu mužej“ Malešecy                   | 10 |
| Što słodži kak?, Serbska pěstowarnja „Džěćacy raj“ Wotrow                               | 12 |
| Swěčki powědaja, Powědančko k hodam                                                     | 13 |



## Směly džeći wegetarisce abo samo weganje zežiwić?

dr. Ute Libšowa, 4. dźěl



lehydraty a woda. Kak je to móžno?

- Cycaki (na př. celo) njepija po času čěšenja hižo žane mloko. Rostu pak přeco dale. Přez čo?

- Najsylněše, najwjetše, najdljeje žiwe cycaki su

Hižo tute prašenje samo na sebi, tak woprawnjene kaž wone hladajo horcych diskusijow je, je wopak stajene. Ale chcu prašenje na kóncu wotmołwić, před tym pak někotre zakładne přemyslowanja předstajić.

- (Strowy) čěšeny čěšenk podwoji w 5 měsacach swoju wahu čěła, po 12 měsacach je waha trójce tak wysoka. Wšitke při tym natwarjene struktury – muskle, imunowy system, organy, kosće atd. – trjebaja za to proteiny (=bělkowiny, =aminowe kisliny). K žanomu časej njewobsteji wyša potrjeba na bělkowinach kaž w přěnych dwanaće měsacach. Čěšeny čěšenk to zmištruje, hačrunjež ma mloko mačerje jenož 1,2 – 2 % bělkowiny, zbytk su wosebjje tuki, koh-

rostlinožrački (n. př. elefanty, jelenje). Jich wukonliwosć přetrjechi zdawna tón rubježnych zwěrjatow. Zwotkel bjeru woni móc a wutrajnosć?

Po wšěm zdaću móža potajkim cycaki – tež w „džěcatstwje“ – bělkowinowe struktury kaž na př. muskle rosc dać (přiběranje masy a tež mocy), bjeztoho, zo přewažnje wjele bělkowiny k sebi bjeru. Trěbne twarske maćizny, aminowe kisliny, so potajkim za to w čěle sami natwarjeja a (po času čěšenja) tež z rostlinskih žiwidłow přiwozmu a jeli trjeba dalše z toho „zhotowja“. Trěbny za to je fungowacy miljej w črjewach ze swojimi biliardami (dobrych) črjewowych bakterijow, kotrež tutón wukon syntezy zmóžnjeja.



Tola, a to mělo toho jednoho abo druhého nana změrować, njebě čłowjek wot swojich wuwicowych stawiznow sem nihdy ryzy wegetariar. Naše kusadło kaž tež wuhotowanie ze wšelakimi encymami za požiwanje pokazaja jasnje, zo móže čłowjek mjaso jěsć a zmysłapołnje předžělać a zo je to tež přeco činił. Ale so wě: wón to njedyrbi! Čłowjek, tež roščace džěčo, móže so tydženje a měsacy dołho wegetarisce zežiwić, bjez toho, zo by jemu něšto pobrachowało. Wosebje njetrjeba za to mloko (wot druhich cysakow) abo produkty z njeho.

Kak wupada při tym z witaminami a mineralijemi/slědowymi elemen-

tami? Při wužiwanju wysokohódnotnych rostlinskih žiwidłow inkluziwnje žita a worjehow njewobsteji praktisce strach špatneho a słabšeho zastaranja! Jeničće zastaranje z witamin B12 je jeno čězko bjez jědže „čerwjeneho“ mjaso (=howjado, džiwina) w dosahacej měrje móžne. Swinjace a kokošace mjaso při tym njepomha, mloko tež nic!

Na tutym městnje někotre zakładne mysle k jědži mjaso, kotrež njesu jenož za džěci wažne: Zwěrjeće bělkowiny (mjaso, kołbasa, nutrinny, mloko, jeja...) wjedu při prawidłownym wužiwanju k reakcijam zahorjenja, dale k zjawam hnića w črjewach z tworjenjom amoniaka. To zaso jatra jako najwjětši organ za přeměnu maćiznow a wotjědočenje wobčežuje, dale wjedže to k překisalenju čěła (přez wottwarjenske maćizny), dokelž faluja (trěbne) balastowe maćizny. Wosebje mloko móže k sylnišemu nastaću alergijow přez mylné wodženje imuneho systema wjesć a sobu za mołwite być za nastajeće awtoimunných chorosćow.

Předewšěm skoćata k řězu, kotrež „industrielnje“ wotrostu, so přez chemiske maćizny inkluziwnje antibiotiki w kormnej picy a přez gentechnisce změnjenu picu jako problematiske





wobhladuju. Přirost přerěznej přetrjeby mjaso na wobydlerja w našim kraju wot 30 kg w lěće 1980 na 88 kg w lěće 2009 ma so na kóždy pad jako problematiske a chorosće spěchowace wobhladować. Wšě studije k wašnju žiwjenja su pokazali, zo maja vegetariarjo zrědka nadwahu a nišu nachilnosć ke chorosćam, při wyšej wukonliwosći.

Na kóncu nětko wotmołwa na spočatne prašenje: Haj, směmy džěći vegetarišce abo weganje zežiwić, hdyž so dokładnje z tym zaběramy. Jednorišo a lědma mjenje strowe pak je, hdyž wobsteji zežiwjjenje (po čěšenju a přechodnej fazy) zwjetša ze zeleniny, žita, worjechow a sadu; wysoko-  
hódnotne mjaso (na př.

wot bio-bura) jenož zrědka, potajkim kaž přjedy njedželu, w mjeńšim mnóstwje na blido přińdže a hdyž so dalša přetrjeba zwěrjećich bělko-  
winow inkluziwnje mloka, industrialneho cokora a zwěrjećich tukow tak husto kaž móžno wobeńdže.



## Strowe zeżywjenje z předšulskimi džěćimi

### Serbska pěstowarnja „Dr. Jurij Młynk“ Ralbicy

W poslednim pěstowarskim lěće maja džěći możnosć, so na wšelake wašnje w praktiskim džěle a runje tak tež w přijimanju wědy samostatnje wukmanjeć. Team, kotryž džěći w tutym lěće přewodža, rozsudži so za wšelake tematiske wobłuki. Tak nazhonja džěći wěste zadžerženje we wobchadže, džěło kołowokoło wohnjoweje wobory abo tež możnosće přenjeje pomocy.

Tučasnje přewjedže so w kooperaciji z chorobnej kasu projekt k strowemu zeżywjenju – „Małych sylnić“. Zaměr poskitka je wjeselo a wćipnotu na strowym zeżywjenju budzić. Projekt wopřija džewjeć temow, ke kotrymž je stajnje jedna skupina zežiwidłow přirjadowana.

Na džěći čakaja každy dzeń nowe wužadanja. Zo bychy tute zmištrować móhli, je strowe a měnjawe zeżywjenje wažne. Wašnje zeżywjenje so hižo w zažnym džěcatstwie wotpowědnje twori.

K spočatkej zežiwjenskeho programa zeznachu naše předšulske džěći zežiwjensku pyramidu. Jim so wo-



brazliwje předstaji, kelko porcijow dateho žiwidla su spomóžne. Přez hry a praktiske zwučowanja so wšitke zmysły narěča. Džěći sej wotkryja, što jim derje słodži a što docyła nic. Jim so pokaza, što je hórke, selene, kisałe, wótre abo słódke.

Na projektnych dnjach so recepty wuspytaja a słódne jědže, kaž na př. twaroh, słódki jogurt abo smoothie zhromadnje přihotuja a jědža. Při tym wuknu holcy a hólcy zamołwiće ze žiwidłami a kuchinskimi nastrojemi wobchadžeć. Zhonja wo pochadže a drohoće někotrych žiwidłow, kaž na př. waniljoweho truka.

Projekt so ze swjedženjom zakónči. Džěći so při tym aktiwnje wobdžěla a móža pokazać, što su nawuknyli.

*Michaela Nukowa, kubłarka*



## Dimensije participacije

Fachowa konferenca SŠT, 28.09.2019 w Budyšinje



„Participacija w pěstowarnjach“ bě hłowna tema na fachowej konferency. Susann Seyfarth a Stephan Anders-Krummnacker staj z přistajenymi na idejach do přichoda džěłałoj.

W pěstowarni woznamjenja participacija, zo so džěći do podawkow a rozsudow, kotrež zhromadne žiwjenje nastupaja, zapřijeja. Wažny kubłanski cil je, zo džěći wuknu, swójske ideje, přeća a potreby spóznać a wuprajić.

Džěći dožiwja přez participaciju, zo so na nich a jich zajimy džiwa, zo jich měnjenje liči. Přez to dobudu samostatnosć a sebjedowěru. Za kóžde džěćo je wažne dožiwić: Ja sym prawe a wažne.

To njerěka, zo so přeco swójska wola přesadzi. Dokelž su tam tola

tež ći tamni ze swojimi potřebnosćemi a měnjenjemi. W zhromadnym procesu rozsudźenja wuknu džěći, na so słuchać a z kompromisami so zaběrać. Mjezsobny respekt krući socialnu dowěru.

Wšo to wuskutkuje so pozitiwnje na socialno-emocionalne wuwěće džěšća a jeho kompetency. Emocionalna kompetenca su wosebje kmanosće, sej swójskich začućow wědomy być, tute mimisce abo řečnje zwuraznić, kaž tež začuća druhich spóznać a zrozumić. Socialna kompetenca wopřija wosobinske kmanosće a nastajenja, kotrež tomu přinošuja, swójske zadźerženje wot „Ja“ k „My“ (wot individuuma k skupinje) wusměrić.

Pedagogiski personal je na dalekubłanju wo praktiskim přesadźenju participacije w jednotliwych skupinach rozmyslowať a diskutowať. Tute džěło nětko kubłarki a kublarjo w swojich zarjadnišćach na praktikabelnosć pruwuja a w swojich wobłukach zwoprawdźić spytaja.



Wuměna nazhonjenjow w kolektiw-  
je tomu polěkuje. K wuspytanju a k  
wuspěchej přinošuja zawěsće małe  
kročeje, kotrež hodža so přesadzić,  
hač jědź, hrajkanje, poskitki abo  
druhe nastupajo. W runoprawnym  
wobchadźenju so džěci přewodžejo  
do rozsudow zapřijeja. Je derje, hdyž  
smědža džěci tež swoju wolu wupra-  
jić. Kompromisy namakać, hač sej  
stajnje poslušnosť žadać, posylnjuje  
džěci, pozdžišo swójske měnjenje  
zastupować a so nic mócnym pod-  
rjadować. Rozestajenje z dorosćenj-

mi je dobry trening za to. Je to baza  
za demokratiju. Do wšěch rozsudow  
so džěci wězo zapřijeć njemóža.  
Tam, hdžež dže na. př. wo hłuboko  
sahace problemy, wěstotu a strowo-  
tu, nimaja prawo nutř rěčeć.

Kóždy kubłarka ma wězo wšelaki  
přístup k nowym abo mjenje prak-  
tikowanym wašnjam a metodam.  
Wustupowanje kubłarki měło pak  
přirodne a awtentiske być, nic na-  
sadžene. Džěci wšak nimaja ćeže ze  
wšelakimi wašnjemi dorosćenych,  
jeli dorosćeny cyle za tym steji.



## Huj, huj, wětřik duje...

Witaj-pěstowarnja „Pumpot“ Němcy



Wšako móžeš ze zmijom tež spěšnje přez sportnišćo běžeć a jón tak w powětre dźeržeć. To bě hižo kaž mały sportowy swjedžen. Ale tež přitulna zhromadnosć so haješe. Bě dže tute přecelne a wotewrjene zetkanje sobu to najwažniše na tutym popołdnu.

Zmija pušćeć při nazymskim wjedrje, to słuša cyle jednorje do dźěcatstwa. Tak zrodźichmy ideju, kónc oktobra z dźěćimi a staršimi wotpowědny nazymski swjedžen wuhotować. Při najrjeńšim slóncu zetkachmy so na sportnišću, zo bychmy popołdno zhromadnje přežiwili. „Huj, huj, wětřik duje“ zaspěwachmy sej na spočatku, zo bychmy wětřik wótre za naše zmije přiwołali. Wjesoły spěw k pohibowanju njesmědžeše pobrachować, zo bychmy tež starši prawje woćoplili. Tak bě nalada dobra, jenož z tym wětřikom so njechaše tak prawje radzić. Ale nic nadžiju spuścić, myslachu sej někotři starši a dźěći.

Za to su dźěći hižo dopołdnja pilnje čěsto přihotowali, zo bychy popołdnu slódne wafle jěsć móhli. K tomu sydachu ćopłe napoje za małych a wulkich, kotrež so wo trěbnu ćoplotu wot nutřka starachu. Čas miny so kaž z wětřikom a dwě rjanej hodźi-

nje ze zhromadnej hru a bjesadu džeštej ke kóncěj. Tak dožiwichmy tež bjez wětřika rjany nazymski swjedžen.

A dwaj dnjej pozdžišo wopyta nas knjeni Kranichowa z jeje jěžikowej staciju, zo by dźěćom

žiwjenje tutoho žračka insektow zbližiła. Samo so dótknyć bě dowolene, štož wězo wosebje wjele zahoritósće wubudži.

Tobias Šěn





## Swjećimy domchowanku

Serbska pěstowarnja „Chróšćan kołć“ Chróścicy



Při přihoće na domchowanku rozestajachmy so z džěćimi z najwšela-korišimi płodami a wašnjemi žnjow. Prašachmy so tež, kak móhła wupadać domchowanka pola zwěriny. Džěći mějachu wjele namjetow a powědachu sej swoje předstawy.

Jara derje hodžeše so k temje powědančko wo dyrdomdejach Myšec swójby. Tuta sebi sklady za zymu z płodami kaž majsom, kłóskami a bunami pjelnješe. Mały Manni, tak rěkaše Myšec najmłódši, chcyše sebi wosebitu chłóšćenku we wjelbiku ludźi spakosćić – twarožk. Dokelž pak bě wjelbik hišće z mnoho druhimi słódnymi kuskami pjelnjeny, wopta Manni wot wšeho. Při wšěm

slědženju pozaby na strašnu micku Minku a zalěže sebi skónčnje hišće do zahuby. Hač je sebi mały Manni žiwjenčko wuchował, to wam nochcu přeradzić! Snano maće sami mału chłóšćacu myšku doma a wona wam to wupowěda.

Domchowanku smy zhromadnje z našim wosadnym knjezom fararjom Delenkom woswjećili. Ze spěwčokomaj „Nam so derje, derje, derje dže“ a „Džak Ći za wšitke dobre dary“, kaž tež z krótkimi hrónčkami džakowachmy so Bohu Knjezej za wšitke dobroty. Spominachmy zdobom na džěći, kotrež nimaja dosć k nasycenju a pomodlichmy so za nje.

*Martina Mejglowa, kubłarka*

## Myto Domowiny za dorost

Witaj-pěstowarnja „K wódnemu mužej“ Malešecy



Srjedu, 02.10.2019, přepoda so předšulskej skupinje našeje pěstowarnje w Budyšinje w Serbskim domje Myto Domowiny za dorost. To bě za nas wšěch, džěci, staršich a kubłarki jimacy wokomik. Za mnje bě to jónkrócný wokomik, widžeć a słyšeć, kak so „naše džěci“ počesća a runočasnje tež naše džěło a starši. Wosebje starši su dóstali džak a wulke připóznaće za swój rozsud, swoje džěci dwurěčnje we Witaj-pěstowarni wotročić dać. Předsyda Domowiny, knjez Statnik wuraznje na to pokaza.

Sym wot přenjeje hodžiny wotewrjenja Witaj pěstowarnje w Malešecach pódla. Na spočatku knježachu wulke wobmyslenja. Słyšeć běchu pozitiwne, ale tež negatiwne

hłosy. Ja sydnych so na šulsku ławku a wuknjach nowu, za mnje cuzu rěč – serbsku rěč, štož za mnje runjewon tak lochko njebě. Lěto wob lěto dósta naša pěstowarnja wjac a wjac wothłosa. Je so wokoło powědało, zo je přiswojenje druheje rěče z małosće sem za džěci jara spomóžne. Ja wudospołnich mój słowoskład, nazwučowach nowe serbske spěwy, hrónčka a wobhladowach sej z džěćimi knihi.

Serbsku narodnu drastu ja drje znajach, ale kak jón zwoblěkać, na





čo je ważne hladać, to sej hakle krok po kroku přiswojich a mam wjele wjesela při tym. Serbske nałožki a swjedženje su mi k wutrobje zrostli. Tute mytowanje je za mnje pohon, dale serbsku rěč a kultura hajić a džěćom w žłobiku zakładne serbske wurazy nawučić. Je rjenje widžeć, kak džěći z tutej druhej, jim cuzej rěču wotrostu a so nad njej wjesela.

*Sigrid Hörnigowa, kubłarka*





## Što słodži kak?

Serbska pěstowarnja „Džěacy raj“ Wotrow

Němske přisłowo „Štož Jank nje-wuknje, Jan hižo nihdy njenawuk-nje“ je tež džensa hišće za strowe wašnje žiwjenja aktualne. Wjele zwučenoscow so hižo w přerich žiwjenskich lětach wuwija. To pot-rjechi tež pohibowanje, hrajkanje na čerstwym powětrje a zežiwjenje. Nadwaha pokaza so často w pře-dšulskim přepytowanju a statisti-sce přiběra. Z teje přičiny je hižo w pěstowarskej starobje wažne, na strowotu spěchowace zadžerženje kedžbować.

Tež zmysły słoda so zahe wutworja. Tohodla w pěstowarni džěci zahe ze wšelakiimi słodami zeznajomimy. Džěci su wćipne a zwaža so rady zmužiće na eksperi-menty. Hrajkajo su sej džěci rozdžělné sadowe a zele-ninowe družiny wotkryli. Ze

zawjazanymi woćemi su wšelake ku-ski njewob-džěłanych žiwidłow wuspytali. Při tym smy na to dži-wali, wose-bje domja-ce družiny poskićeć. Při



wšěm rozkładžechmy tež džěcom, zo njesu žiwidła žana hrajka a zo mamy sej je wažić a zamołwiće z nimi wobchadžeć.

Jako wjeršk našich zežiwjenskich dnjow smy zhromadnje bio-nepke, kotrež su nam starši darili, předžěłali. Džěci běchu ze zahori-tosću při džěle a horde na wuslědk. Je tola tak, zo džěci samo přihotowa-ne wěcy (najčasćišo) jara rady jědža.

*Hańžka Nawcyna, wjednica*



## Měr - wěra - lubosć - nadźija

Štyri swěčki swěćachu so na adwentnym wěncu. Bě ćicho. Tak ćicho, zo bě styšeć, kak swěčki rěčeć počachu. Prěnja swěčka zdychny a praji: „Rěkam měr. Moja swěca so swěći, ale ludžo njedzerža měr, nochcedža mje.“ Jeje swětło bu přeco mjeńše a skónčnje hasny.

Druha swěčka blyskotaše a praji: „Rěkam wěra, ale sym zbyt-na. Ludžo nochcedža wot Boha ničo wědžeć. Nima hižo zmysła, zo so swěću.“ Wětřík duješe přez rum, a swěčka so hasny.

Ćicho a jara zrudnje přizjewi so třeca swěčka. „Rěkam lubosć. Nimam hižo mocy so swěćić. Ludžo stajewa mje přeč. Widža jeno sebje samych a nic tamnych, ko-trychž měli lubować.“ A z poslednim rozptomjenjenjom so tež tute swětło hasny.



To zastupi džěco do stwy. Wobhlada sej swěčki a praji: „Ale, ale, maće so tola swěćić a nic hasnjene być!“

A nimale započa pťakać. To přizjewi so tež štwórtá swěčka. Praji: „Njemějstrach! Každoťhoso jaswěću, móžemy tež tamneswěčki zaswěćić. Rěkam nadźija.“

Ze zapalku wza džěco pťomješko wot tuteje swěčki a zaswěći zaso tamne swěčki.

žórło njeznate

