



CHVALEČÁK



INFORMAČNÍ A KULTURNĚ - SPOLEČENSKÉ OBECNÍ LISTY

Z obecního zastupitelstva

Zasedání Zastupitelstva obce Chvaleč se konalo 17. února 2015.
Přítomno bylo 7 zastupitelů, 2 byli omluveni. Dále byli přítomni 4 občané obce.

ZO schvaluje

- rozpočet obce na rok 2015 v těchto závazných ukazatelích - ve výši příjmů 11.371,2 tis. Kč.
- ve výši výdajů 11.371,2 tis. Kč.
rozpočet a jeho plnění bude zkontrolován 2x ročně
- nové prodejní ceny pozemků z majetku obce dle návrhu znalce ing. Pavla Bartoše
- příspěvek ve výši 3.000,- Kč Hospici Oblastní charity Červený Kostelec
- vyvěšení vlajky pro Tibet dne 10. 3. 2015
- prodej části pozemkové parcely č. 654, katastrální území Petříkovice u Trutnova
- prodej pozemkové parcely č. 683/1, katastrální území Chvaleč, součástí prodeje bude i znalcem oceněný stromový porost
- podmínky pro samovýrobu v obecních lesích
- pravidla pro poskytování dotací z obecního rozpočtu na kulturní a sportovní akce
- smlouvu s Městskou knihovnou Trutnov na nákup knih do výměnných souborů pro Místní lidovou knihovnu Chvaleč
- prodej skutečně zastavěných částí obecních pozemků komunikací ve správě Lesů České republiky, s. p. dle geometrického plánu č. 260-35/2014, u pozemkové parcely č. 380/2 – část o výměře 47 m² a u pozemkové parcely č. 407/2 – část o výměře 1 m², vše katastrální území Petříkovice u Trutnova
- úhradu ve výši 82.280,- Kč vč. DPH 21% za zpracování projektové dokumentace na ocelovou konstrukci tělocvičny ve Chvalči
- uzavření dodatků ke smlouvám s f. Profesionálové a.s. na zpracování žádosti o dotaci a uskutečnění výběrového řízení na dodavatele stavby vodovodu a kanalizace v lokalitě „Sad“ ve Chvalči
- pronájem nebytových prostor obce v čp. 79 Petříkovice na provozování obchodu se smíšeným zbožím
- žádost o povolení motocyklového závodu Enduro v Petříkovicích ve dnech 24. – 26. 4. 2015

Usnesení ze zasedání ZO je v plném znění vyvěšeno na informačních deskách.
Termín příštího zasedání je 17. března 2015.

Slovo starosty

Vážení občané naší obce, vážení majitelé rekreačních objektů v naší obci.

Dovolte, abych Vás poprvé pozdravil v roce 2015. V roce, kde jak doufám se naše obec posune výrazně vpřed po všech stránkách. Nedávno mi dlouholetý známý poslal moc pěkný pozdrav: „Do obce Chvaleč – obce kultury a sportu“, jak ji pojmenoval. Velice mě to potěšilo, protože takhle nás vnímá okolí. Jako obec, která, na rozdíl asi od jiných obcí, žije akcemi sportovního a kulturního ducha. V letošním prvním Chvalečáku máte přiložený seznam naplánovaných 37 sportovních a kulturních akcí na tento rok. Je to počet nemalý, který svědčí o tom, že se do dění v obci již plně zapojily místní spolky a také jednotlivci, kterým není jedno, co se ve vsi děje. Za sebe a troufám si tvrdit, že i za celé zastupitelstvo mohu říci, že tyto aktivity budou mít vždy podporu obce, protože i my jsme rádi, když se připravené akce podaří, že se najde někdo, kdo je ochoten věnovat čas a elán na přípravu akcí pro jiné. A Ti, kteří o to stojí, se sejdou a pobaví. V měsíci září proběhne křest dlouho očekávané knihy o historii obce až po současnost, na který se osobně velmi těším, protože dostaneme do rukou další počín, kterým se budeme moci velmi pěkně prezentovat. Budu se tedy těšit na setkání na některé z připravovaných letošních akcí a nyní Vám přeji v pomalu končící zimě hlavně pevné zdraví a dostatek pohody.

Tomáš Prouza – starosta obce

Rozpočet obce na rok 2015

Příjmy:

Vodní hospodářství a životní prostředí	vodné	360
Zemědělství	pronájem pozemků	180
Ostatní vlastní příjmy	pronájmy, nájmy, topení hospoda	340
Daně		6.675
Poplatky		407
Příjmy z prodeje majetku		750
Převod z roku 2014		1.592
Dotace	od Kraj. úřadu	117,2
Z lesů		940
Úroky		10

Celkem

11.371,2 tis.

VÝDAJE:

Vodné a životní prostředí	932,8
Doprava	580
Rezerva	1.000
Školství	680
Lesy	500
Kultura	900
Vnitřní správa	2.481,9
Místní hospodářství	4.296,5

Celkem

11.371,2 tis

Složení jednotlivých výborů při ZO

Kontrolní výbor:

předseda: Josef Janoušek

členové: Alena Vlasáková, Gertuda Pavlišová

Finanční výbor:

předseda: Jiří Přívratský

členové: Alena Janoušková, Ilona Pavlíková

Výbor místního hospodářství:

předseda: Robert Koníř

členové: Květoslav Svíčka, Leoš Vacek, Marián Vymetal

Výbor životního prostředí:

předseda: Radovan Pavlík

členové: Jan Křeček, Aleš Gašpar

Sociální výbor:

předsedkyně: Věra Férová

členové: Eva Binková, Jana Vacková, Hana Vacková

Informace dlužníkům

Dlužníci obce, kteří si včas nevyrovnali své pohledávky vůči obci za rok 2014, platí ke svým dlužným částkám penále. Za poslední roky se počet dlužníků neustále zvyšuje, tímto tedy obec reaguje na jejich nezájem o zaplacení včas. Zároveň upozorňujeme nájemce obecních pozemků (zemědělství, zahrady u domů a odpočinkové zahrádky), že spousta z nich dluží nájemné a měli by tedy vyrovnat své smluvní závazky i zde.

Platby přes účet

Pro zájemce, kteří chtějí poplatky a platby obci zaslat internetovým bankovníctvím na účet obce - číslo běžného účtu obce je 5128601/0100, Komerční banka. **Variabilním symbolem plátce v případě občanů zde trvale žijících je vždy jeho rodné číslo uváděné bez lomítka a do popisu plátce je vždy (!) nutné uvést jméno a příjmení.** Doporučujeme předem tento způsob zaplacení domluvit telefonicky nebo mailem s účetní obce (499 892 114 nebo e-mail: ucetni@chvalec.cz), aby Vaše platba byla bez problémů dohledána a připsána - zejména za vodné, aby plátce vůbec věděl, jakou částku za vodu má zaslat.

Poruchy obecního vodovodu ve Chvalči + správce obecního vodovodu

Narazíte-li na poruchu, únik vody z obecního vodovodu nebo máte-li i podezření, že by se mohlo jednat o poruchu (vytékání vody delší dobu na jednom místě zejména v letním suchém období), neváhejte prosím ohlásit vše buď na obecní úřad (tel: 499 892 114, 731 109 074) nebo přímo správci obecního vodovodu, kterým je Ing. Robert Koníř (tel: 605 916 534). Na správce se lze obracet i při potřebě zavření vodovodu například při opravě vody v domě nebo bytě. Děkujeme Vám.

Výzva uživatelům internetu

Občané obce využívající internet přes wi-fi, kteří nepřistoupili na provozování internetu přes pevnou linku f. Telefónica O2 jsou automaticky od 1.3.2015 přepojeni na nového poskytovatele f. HI-NEXT s.r.o., který bude dále provozovat bezdrátový internet v obci. Tato firma si jednotlivé uživatele bude sama kontaktovat a uzavírat s nimi nové smlouvy. Dle vyjádření zástupce firmy budou platby ve stejné výši jako dosud.

Digitalizace map v Petřkovcích

Majitelé nemovitostí v katastrálním území Petřkovice u Trutnova budou v letošním roce kontaktováni Katastrálním úřadem pro Královéhradecký kraj ohledně revize jejich nemovitého majetku (výměra, zákres v mapě a upřesnění vlastnických hranic). V tomto katastru totiž letos proběhne obnova mapového operátu a tzv. digitalizace map, která nahradí mapy ze 40. a 50. let minulého století. V katastru Chvaleč tento proces proběhl již v roce 2012.

Nabídka zaměstnání

Zemědělská společnost Radvan s.r.o. se sídlem v Radvanicích čp. 19 přijme do pracovního poměru řidiče nákladního vozu, traktoristu. Zájemci mohou kontaktovat p. Jiřího Diviše – tel.: 774 573 415.

Signál mobilního operátora Vodafone - Petřkovice

Vážení občané, po několika letech stálých intervencí ze strany obce, několika různých návrhů a projektů umístění převaděče a vysílače a ujištění, že konečně i Petřkovice budou v 21. století pokryty signálem mobilního operátora, jsme se 23. 1. 2015 dočkali. V Petřkovicích je umístěn převaděč a vysílač mobilního operátora f. Vodafone, ostatní mobilní operátoři odmítli umístění z důvodu nezájmu o oblast. Funguje i LTE internet. Chtěl bych touto cestou poděkovat všem, kteří se na této akci podíleli, zejména pak p. Michalu Binkovi, který se akce účastnil od jejího prvopočátku od prvních vyjednávání až po umístění převaděče, včetně montáže části technologického vybavení a rodině Radovana Pavlíka, která poskytla svou techniku pro dovoz potřebného stavebního a elektro materiálu až k vysílači pod skály u Polska.

Starosta obce

Samovýroba v obecních lesích v roce 2015

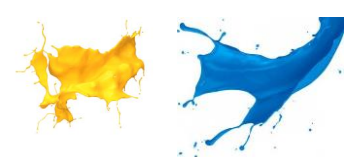
Obec Chvaleč stanovila závazný minimální ceník pro samovýrobu palivového dřeva a tyčí, platný pro rok 2015 do odvolání.

Průměrná hmotnatost v porostu v m ³	Do 0,09	0,14	0,19	0,29	0,49	0,69	0,99	1,00+
jehličnaté	50/100	50/100	50/100	150/200	200/250	220/270	250/300	270/320
listnaté měkké	50/100	50/100	50/100	100/150	140/190	170/220	200/250	220/270
listnaté tvrdé	200/250	220/270	320/370	450/500	480/530	500/550	550/600	570/620
bříza	100/150	120/170	200/250	320/370	350/400	400/450	450/500	470/520

Ceny jsou stanoveny dle jednotlivých skupin dřevin a tříd hmotností za m³ bez DPH. První číslo je cenou dříví vyráběného ve ztížených podmínkách (terén, přístup lokality, přibližovací vzdálenost), číslo za zlomkem je cenou dříví vyráběného při standardních podmínkách pro provádění těžební činnosti samovýrobou.

Podmínky pro zadání samovýroby:

- Na jednoho zájemce je stanoven limit maximálně 10 m³/rok, tj. 1x RČ = 10 m³/rok. Zájemce o samovýrobu je evidován u starosty obce, následně u odborného lesního hospodáře. Nárok na zadání samovýroby mají jen obyvatelé obce a vlastníci rekreačních objektů na území obce.
- Přednostně je samovýroba umísťována do porostů s výskytem vývrátů, souší, zlomů a do mladších věkových stupňů (porostů do 40 let věku)
- Samovýrobce odpovídá za případné škody způsobené při provádění samovýroby, tj. všech činností s tím spojených, zejména pak při odvozu dřeva. V případech, kdy bude dřevní hmota odvážena přes pozemky třetích osob (soukromé), je povinností samovýrobce vyjednat si na vlastní náklady přístupy na tyto pozemky. Obec nezařizuje ani nezprostředkovává danou činnost!
- Platba za samovýrobu je realizována dopředu na účet obce na základě taxace vypracované starostou obce nebo OLH. Termín pro realizaci samovýroby bude závazný a nepřekročitelný (zpravidla max. 3 měsíce, kvartál). V případě nesplnění samovýroby v daném termínu, bude na samovýrobu pohlíženo jako na „věc opuštěnou“, tzn. že peníze zůstávají obci a samovýrobce ztrácí nárok na nedokončenou samovýrobu = dřevní hmotu. V ojedinělých případech je možný příjem dřevní hmoty po realizaci samovýroby na základě přímého přeměření dřevní hmoty na odvozním místě s následnou platbou na účet obce. O tomto rozhoduje starosta obce.
- Na samovýrobu není ze strany obyvatelů obce a vlastníků rekreačních objektů právní nárok. Samovýroba bude zadávána pouze v rámci limitu daného lesního hospodářského plánu.



Ekoškolka mateřská škola ve Chvalči

Obec v roce 2014 zrealizovala na zahradě Mateřské školy výstavbu nových hracích a výukových prvků pro děti mateřské školy ve formě ekologických výukových prvků převážně z akátového dřeva. Po náročné přípravě všech dokladů, na které se podílely i učitelky ze ZŠ a MŠ Chvaleč, podala obec žádost o dotaci do Operačního programu Státního fondu životního prostředí ČR. Žádost byla vyřízena kladně s výší dotace 90%. Celkové náklady na akci byly 1.208.669,- Kč včetně 21% DPH, přičemž výše podpory činila 1.087.802,- Kč. Obec tedy celá tato investice stála 120.867,- Kč. Obci byl dotován i projekt a technický (stavební) dozor. Objevily se však názory, že to je velká částka za takové hřiště. Ovšem pokud se podívám na podíl obce a spočítám si, kolik z celkové částky činí jen samotné DPH, uvědomím si fakt, že ke všemu dětskému vybavení na hřišti musí být v současné době certifikáty, které nejsou zrovna levnou záležitostí, tak pro obec a mateřskou školu byla tato akce velikým přínosem nejenom po finanční stránce. Děti a paní učitelky z mateřské školy získaly na zahradu krásné herní sestavy, venkovní učebnu, místo pro poznávání užitečného drobného hmyzu, pískoviště a další prvky, které jim budou sloužit další řádku let.

Starosta obce



Reflexní pásy pro občany – zvyšování bezpečnosti v obci

Pro velký zájem ze strany občanů obce byly zakoupeny na obec další 4 cm široké překlápěcí reflexní pásy žluté barvy na končetiny, kolo apod., které za tmy při nasvícení zářivě svítí. Reflexní pásy si mohou zájemci vyzvednout na obecním úřadě ve Chvalči

Pravidla pro poskytování dotací kulturních a sportovních akcí

1. Dotace bude poskytnuta pouze na realizaci příslušné akce. Nebude poskytována na běžnou činnost žadatele, nákup majetku apod.
2. Dotace bude poskytována především na akce ZŠ a MŠ Chvaleč, obecním spolkům či sdružením. Ve výjimečných případech může být poskytnuta soukromé osobě, a to v případě, že bude prokazatelně organizovat akci pro širokou veřejnost.
3. Finanční příspěvek bude vždy poskytnut po ukončení akce; po předložení vyúčtování. Kontrolou vyúčtování je pověřen Kontrolní výbor.
Výdělečné akce nebudou ze strany OÚ finančně podporovány.
4. Žádosti bude projednávat Zastupitelstvo obce a je v jeho kompetenci rozhodnout, zda příspěvek bude poskytnut či nikoliv.
5. Finanční dotace bude poskytnuta pouze na:
 - a) přímé náklady na hudební vystoupení
 - b) náklady na zakoupení cen na sportovní akce
 - c) odměny do soutěží na dětské akce
6. Soukromé akce nebudou podporovány.



Svazek obcí Jestřebí hory

24. února se konalo druhé zasedání Svazku obcí Jestřebí hory. Starostové jednali na obecním úřadě v Suchovršicích. Mezi hlavní body programu bylo schválení rozpočtu tohoto dobrovolného svazku na rok 2015. Na členských příspěvcích je vybrána částka 424 000 Kč, dále je zde promítnuta v příjmech 500.000 Kč splátka půjčky od MAS KJH a naopak ve výdajích vyrovnávací podíl městu Úpici též ve výši 500.000 Kč. Mezi stěžejní aktivity letošního roku patří realizace vstupních cedulí do jednotlivých obcí regionu, dále dotisk stávajících propagačních materiálů a tvorba regionální, trhací turistické mapky. Centrum regionu Jestřebích hor po vystoupení města Úpice bude přemístěno do Malých Svatoňovic, kde tuto funkci plně převezme registrované, informační centrum v muzeu bratří Čapků. Zde bude možnost získat všechny dostupné propagační materiály Jestřebích hor i celého Kladského pomezí. Na závěr byla zhodnocena i končící, zimní turistická sezona na hřebenech Jestřebích hor. Od druhého lednového týdne byly pravidelně upravovány lyžařské trasy. Pro vaši zajímavost uvádím - během dvou víkendů, kdy byly sněhové podmínky nejlepší, k nám zavítalo 850 lyžařů. Po ostatní dny a víkendy byl ale také větší počet návštěvníků oproti předchozím rokům.

Zdeněk Špringr - předseda Svazku obcí Jestřebí hory

Sbírka na opravu Chvalečského kostela – předání daru

Starostou obce byla správci Chvalečského kostela - Farnosti Trutnov III- Pořící dne 14. 1. 2015 předána částka 13.377,- Kč ze sbírky na opravu Chvalečského kostela, kterou iniciovala a opatrovala paní Věra Férová. V loňském roce byla na kostele ve Chvalči farností zasklena všechna rozbitá okna a natřena nově střecha. Dle vyjádření zástupce farnosti bude dar použit na snížení finanční náročnosti těchto dvou proběhlých akcí.

Dětský karneval

Karneval pro děti se uskutečnil v sobotu 21. 2. 2014. Přestože nepřišlo tolik dětí jako v minulých letech, a to především z důvodu nemoci, myslím, že jsme si akci užili a že všichni byli spokojeni. Celkem bylo cca 45 masek a opět samozřejmě bylo velmi těžké rozhodování, která je ta nejlepší.

Děkuji všem, kteří přispěli jakýmkoli způsobem....☺

Eva Binková

Muzikál „Fantom opery“

Dne 11. dubna 2015 je pořádán zájezd do GoJa Music Hall na muzikál „Fantom opery“.

Začátek muzikálu je v 19.00 hodin. Vstupné 899,- Kč, 799,- Kč, 699,- Kč.

Odjezd – z Chvalče ve 14:00 hodin, z Petřkovic v 14:15 hodin.

Úhrada dopravy – místní občané z Chvalče a Petřkovic 100,- Kč, ostatní 150,- Kč.

Zálohy ve dvou termínech – 15. ledna 2015 a 15. března 2015 (záloha je nevratná!)

Závazné přihlášky u pana Jiřího Rajtory – telefon 739 411 338 nebo

pana Petra Kurice – telefon 604 236 748, případně slečny Jiráňové – telefon 603 107 088.



Vystoupení skupiny POP STARS

ABBA revival a BEE GEES revival

- velký společenský sál Pensionu Radvanice

- 16. 5. 2015 od 18 hodin

- vstupné 150,- Kč v předprodeji, 190,- Kč na místě

Předprodej probíhá u paní Evy Binkové

– tel. 603710525

a v Pensionu Radvanice u paní Spitzerové

– tel.734408460

VOX Radvanice z.s. Vás zve na:

Divadelní představení Jednoty divadelních ochotníků divadla Aloise Jiráska v Úpici s názvem P.R.S.A.

- velký společenský sál Pensionu Radvanice

- 11. 4. 2015 od 17 hodin, od 19 hodin tančírna -

k tanci a poslechu hraje Jan Rulík

- vstupné 80,-Kč

Rozpis fotbalových zápasů

12. 4.	NE	15:00	Borovnice/Mostek B – Chvaleč
19. 4.	NE	17:00	Chvaleč – Chotěvice
26. 4.	NE	17:00	Mladé Buky B – Chvaleč
2. 5.	SO	17:00	Radvanice – Chvaleč
10. 5.	NE	17:00	Chvaleč – Bernartice/Žaclěb B

17. 5.	NE	13:00	Kuks – Chvaleč
24. 5.	NE	14:00	Hostinné B – Chvaleč
31. 5.	NE	17:00	Chvaleč – Borovnice/Mostek B
7. 6.	NE	15:00	Chotěvice – Chvaleč
14. 6.	NE	17:00	Chvaleč – Mladé Buky B

Kladské pomezí vydalo nové propagační materiály

Branka, o.p.s., která se zabývá rozvojem cestovního ruchu v Kladském pomezí, vydala ještě před veletržní sezonou nové propagační materiály. Jedním z nich je image materiál, který díky poutavým fotografiím a textům vytváří atraktivní pozvánku do Kladského pomezí. Materiál je vydán v nákladu 50 000 ks, ve čtyřech jazykových mutacích. Podrobnější nabídku poté zahrnuje pět tematických letáků zaměřených na aktivní trávení volného času, nejvýznamnější akce regionu, tipy na výlety s dětmi a kulturní a přírodní památky Kladského pomezí. Tento materiál je vydán v české a polské jazykové mutaci, v počtu 125 000 ks.

Materiály byly vydány v rámci projektu „Kladské pomezí – místo pro náš vlastní příběh“ spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj. Jsou volně k dostání ve všech informačních centrech Kladského pomezí a rovněž je naleznete i na webových stránkách www.kladskepomezí.cz.



Branka je obecně prospěšná společnost, jejímž cílem je šetrný rozvoj cestovního ruchu. Jejím zakladatelem je Svaz cestovního ruchu Kladské pomezí, který sdružuje více než 40 měst, obcí a soukromých subjektů.

Kladské pomezí je oficiální název turistické oblasti v severovýchodních Čechách při hranici s Polskem, která zaujímá rozlohu bývalého okresu Náchod a částečně zasahuje do okresu Trutnov v oblasti Jestřebích hor. Název vychází z historie, kdy tudy procházela důležitá obchodní stezka spojující Prahu s polským Kladskem.

Kontakty:

BRANKA, o.p.s., Němcové 2020, 547 01 Náchod, www.kladskepomezí.cz, tel.: 491 405 185

Markéta Venclová, ředitelka: e-mail: marketa.venclova@kladskepomezí.cz, tel: 602 190 198

Lenka Lembejová, projektový manažer: e-mail: lenka.lembejova@kladskepomezí.cz, tel.: 725 972 033



Zdravotní okénko 4 – MUDr. L. Záveský

Dobrý den v novém roce Jak jsem slíbil minule, pokračujeme v potravinách

Ovoce a zelenina – konzumujte rostliny rostoucí v zeměpisných šířkách, ve kterých se vyskytujete. Ovoce i zelenina, které dozrávají ve skladech, má v sobě minimum vitamínů. Vitamíny v nich vznikají těsně před dozráním na rostlině. Takže si z obchodu většinou přinášíte poměrně drahou vlákninu. Nejlepší je to, co si vypěstujete doma bez chemikálií. Přes zimu v našich krajích jezte to, co se dá nějakým způsobem uchovávat bez používání chemie či vaření – ideální je u nás syrové kyselé nepasterizované zelí, jablka. Kořenovou zeleninu, květák a brokolici, konzumujte po spaření v páře či po vaření.

Pořádejte velké množství listové zeleniny (saláty, zelí), obsahuje hořčik a řadu zdraví prospěšných vitamínů, které se ale tepelnou úpravou ničí.

Maso: Každý člověk je trochu jiný, ale všeobecně nám v potravě stačí 500g masa na jeden týden, pokud máte potřebu jíst více bílkovin, tak v luštěninách (hrách, čočka, sojové boby, fazole), je jich až dost. Opět domácí maso je nejlepší, neobsahuje antibiotika, hormony a další jiné chemikálie, které nám ubližují.

Vyvarujte se uzenin – obsahují v sobě dusitanové a dusičnanové soli, které se usazují v těle a poškozují organismus. Pokud už jíte uzené, je nejlepší domácí z udrny s tím, že okrájete černý povrch – možné karcinogeny.

Ořechy: ořechy konzumujte ve větším množství (hrst denně – ideálně směs lískových, vlašských ořechů a mandlí), nejezte moc burské ořechy, často bývají promořeny plísněmi.

Mléčné výrobky: vyvarujte se konzumaci tavených sýrů (obsahují v sobě kyselinu citronovou a fosfátové soli – vše vede k řidnutí kostí) a mléka. Jogurty či kysané mléko naopak prospívají zdraví, ale nekombinujte je s ovocem.

Je dobré jíst bílý jogurt k odpolední svačině – pak podporuje vylučování – čistí organismus. Můžete je kombinovat s ořechy, semínky (len, dýně, sezam aj.) či kořením (šafrán, kardamom, vanilka aj.)

Uměle vyráběné vitamíny vedou k tomu, že tělo potom ty přirozeně se vyskytující hůře zpracovává, jakoby zleniví střeva v jejich střebávání.

Prevence rakoviny a ucpávání tepen:

Lněná semínka: 2-3 polévkové lžice v kávovém mlýnku čerstvě nadrcených semínek lnu smíchaných s tučným tvarohem, podmáslem či jogurtem – pokud možno hodně vysokým obsahem tuku – tepelně neupravujte, může se přidat med

Mandle: 2-3 mandle denně

Selen: 100ug /den – vyvazuje těžké kovy – u nás chybí je obsažen v mořské vodě a mořských plodech

Zdravotní okénko 5

Poznámky k duševním pochodům

Emoce

Jsou pro nás velice důležité, jsou to takové naše vnitřní smysly. Pomáhají nám se vyrovnat s nejrůznějšími situacemi.



Čím dříve se je naučíme cítit a uvědomíme si tu konkrétní emoci (strach, smutek, zlost, radost aj.) tím lépe nám pomůže. Jejich potlačování nám přináší jenom napětí a problémy z toho vyplývající.

Jak s nimi pracovat? – rozpoznat ji, dále vnímat pocit, jaký z té oné emoce máte. Např. tlak na hrudi, v žaludku, v podbřišku, rozpětí v podžebří, pocit na zvracení, pulzování či bolest hlavy, pocit tepla ve tváři aj.

Když už tento pocit objevíte (a objevíte ho vždy u každé emoce – budete-li chtít), tak na tento pocit soustřeďte svojí pozornost – jako byste se na něj dívali zevnitř. Postupně se to naučíte.

Strach nás má připravit na řešení situací v budoucnu

Smutek (vnitřní bolest) nás učí, že nejsme s něčím smířeni a má nás dovést k vyrovnání se s tím.

Zlost máme pouze na sebe, že jsme „špatně“ řešili nějakou situaci a má nás přivést ke změně v řešení obdobných situací v budoucnosti.

Pohled klidu – klid mysli

a) zbytečně se netrapte tím, čeho nemůžete hned dosáhnout. Touha směřovaná ven ubližuje. Když toužím, nejsem spokojen s tím, co mám nyní. Je lepší mít radost z toho, co mám, než se trápit pro to, co nemám.

b) lépe je zadávat si malé cíle, které postupně povedou k cíli většímu než se rovnou trápit cílem velkým. Každého cíle lze dosáhnout, zvolím-li správnou velikost kroků

c) když má problém řešení, tak trápení nemá cenu, když problém řešení za dané situace nemá, tak trápení nepomůže

d) udržujte si dobrou náladu

- alespoň jednou denně mějte chuť na nějaké dobré jídlo

- alespoň jednou denně potkejte milého člověka, když ho budete hledat, určitě ho najdete.

- alespoň jednou denně udělejte někomu radost

- alespoň jednou denně dělejte něco, z čeho máte sami radost

e) Přemýšlení je stejně energeticky náročné jako středně těžká fyzická práce, je to to, co nám bere nejvíce síly.

f) Je dobré si v životě stanovit priority a těm pak jim dávat přednost.

g) Každý máme jenom tolik síly, abychom unesli jenom svůj osud. Když si bereme na svá bedra osudy druhých tak se vyčerpáváme.

h) Chyby v životě děláme a dostáváme se do nepříjemných životních situací, abychom se něco naučili, ne abychom se tím trápili – to platí i o nemocích – ty vznikají z našich chyb a mají nás upozornit, že máme v životě něco změnit, abychom byli zdraví

ch) Když vzpomínáme, žijeme v minulosti, když toužíme, žijeme v budoucnosti a pak si nedokážeme užívat přítomnosti.

Pokračování příště ☺ Ladislav Závěský

Jubilea

22. 2. LEPORISOVÁ Věra	71 let
23. 2. SNÍŽKOVÁ Ivanka	68 let
24. 2. LANDFELDOVÁ Ivana	50 let
27. 2. FILÍPKOVÁ Věra	62 let
8. 3. RUBEŠ Jaroslav	71 let
12. 3. ŠULCOVÁ Olga	68 let
13. 3. HLAVÁČEK Josef	67 let

Všem jubilantům tohoto měsíce srdečně gratulujeme a přejeme mnoho životní pohody, štěstí a především stálého zdraví.

Za případnou nepřesnost se omlouváme, neboť s ohledem na platné zákony nemáme možnost získaná data ověřit na obecním úřadě. V případě, že si někdo nepřije, aby mu bylo takovouto formou veřejně poblahopřáno, prosím, aby mi toto sdělil. Děkuji. Za Sociální výbor Eva Binková



Toto vydání připravili – Bc. Tomáš Prouza, Mgr. Eva Binková
CHVALEČÁK - zpravodaj OÚ Chvaleč. Tiskne a vydává Obecní úřad.
Reg. číslo RR/21/94/HB. Ročník XXII. Odpovědná redaktorka - Mgr. Eva Binková,
542 11 Chvaleč 77. Grafické úpravy – Bc. Barbora Binková.

