

Zlivan

zpravodaj města Zliv
leden, únor 2022



Zlivský vodojem padl k zemi
Hokejbalové hřiště je dokončené
Lesy Zliv – výhled na rok 2022

Dotknout se nebe – povídání s Jiřím Tuháčkem
Zlivští hasiči – technika výjezdové jednotky
Za poslední tisícovkou – Roman Hradecký

Vážení Zliváci,
máme tu nový rok a já doufám, že bude lepší než ten předchozí, minimálně z pohledu covidové situace. Vše se zdražuje a bohužel se to nevyhne ani nám. **Začal nám platit nový zákon o odpadech** a to znamenalo aktualizovat i obecně závaznou vyhlášku o místním poplatku za obecní systém odpadového hospodářství.

Máme tu nový rok...

Tato aktualizace má krom **změny výše poplatku** pro běžného občana ještě další negativní vliv týkající se majitelů rekreačních objektů. Ač jsme do návrhu nové vyhlášky zakomponovali snížený poplatek pro chataře a chalupáře, bylo nám Ministerstvem vnitra sděleno, že je tato sleva nezákonná. Sdělují jen konečný výstup

z dokumentu Ministerstva vnitra, který je sepsán na dvoustránkovém Právním posouzení návrhu obecně závazné vyhlášky.

Mnozí se mě ptáte na nově vyznačenou křižovatku u Městského úřadu. Jedni mi říkáte, že je to konečně bezpečné, a druhí se ptáte, proč je to vyznačeno a že je to špatně. Jak jsem již dříve psal, o tvaru křižovatky jsem jednal se SÚS JČK. Během těchto jednání jsem obdržel i dopis od Policie ČR, kde je krom jiného sděleno, že je křižovatka nepřehledná, rozlehlá a že dopravní značení neodpovídá normám.

Na tomto základě jsem jednal s odborem dopravy o určení, kdo má tvar křižovatky řešit. Jedná se totiž o křížení místní komunikace se silnicí III. tř., která je ve správě kraje. Odbor dopravy pověřil řešením Město Zliv. Nechal jsem tedy zpracovat dokumentaci od autorizovaného inženýra v oboru dopravního stavitelství. Tato dokumentace byla schválena Policií ČR i Magistrátem města ČB, odborem do-

pravy a je v souladu s platnými předpisy a normami.

Zmizela dominanta Zliví. Jak jste si jistě všimli, nedávno (15. 12. 2021) zmizela jedna z dominant Zliví – hydroglobus. Kdo ještě neviděl video z demolice, může si zadat do internetového vyhledávače „Demolice vodojem Zliv“, následně bude odkázán na YouTube s daným záznamem.

Jen připomínám, že dle revizní zprávy byl hydroglobus v havarijním stavu a jeho demolice by se neměla dávat do přímé souvislosti s novým ZTV. V současné době je voda do tohoto tlakového pásma čerpána z nově vybudovaného zemního vodojemu, jehož součástí je i automatická tlaková stanice. **Zprovoznění nového vodojemu** umožnilo zahájit práce na sanaci vodojemu starého. Bohužel po vypuštění vody a odstranění provizorního opláštění bylo zjištěno, že stav tohoto vodojemu je v podstatně horším stavu, než se předpokládalo.

Do nového roku vám přeji všem hlavně zdraví a mnoho pracovních i osobních úspěchů.

Poděkování

Ke konci roku 2021 skončila svou dlouholetou práci knihovnice, paní Marie Matoušková. Rád bych jí za Město Zliv i za vás, čtenáře, poděkoval za všechny roky, které práci knihovnice věnovala. Že nebyla jen strojeným chladným úředníkem, ale i příjemnou součástí čtenářské komunity, oporou pro nerozhodné čtenáře. Za to, že z knihovny dělala místo nejen k výpůjčkám knih, ale i galerii a přednáškový sál. Chtěl bych jí popřát do dalších let hlavně hodně zdraví a klidu.

Během prosince předala paní Matoušková své nástupkyni, paní Janě Rozvoralové, nejen „klíče“ od knihovny, ale i cenné rady a zkušenosti a seznámila ji s provozem knihovny. Paní Rozvoralové přeji, ať se jí v její nové pozici líbí a daří se jí knihovnickou činnost dále rozvíjet.

Radek Rothschedl, starosta města



Realizace dopravního značení na Dolním náměstí / listopad 2021

Bud'te v něm šťastní, zdraví a radostní...

Vážení a milý čtenáři,
je tu začátek roku a s ním je spojena milá tradice přát svým blízkým, přátelům, známým, kolegům... tedy lidem, s nimiž nás pojí rodinné pouto, přátelství nebo práce; lidem, s nimiž jsme ve více či méně pravidelném kontaktu.

Společně s vámi tvoříme jednu velkou „rodinu“ a věříme, že nás vzájemně spojuje více než to, že žijeme v jednom městě. Rádi bychom vám za celý redakční tým popřáli do nového roku básni, která je plná

laskavých a vlídných slov. Autorkou básně je paní Věra Hanzalová.

To, co se právává

*Na prahu nového roku se vždycy něco prává
já přeji všem upřímně a ráda.*

*Radost v srdci, mír a pokoj v duši
pevně sloužící zdraví od paty až nad uši.*

*Jak v novoročním ohňostroji hvězdiček
tolik přeji potřebných štěstíček.*

*Po ruce rodinu, přátele i anděla strážného
ať nepotká vás nic bolavého a vážného.*

*V kapse vždy peníze mít na žití i něco dobrého
ať zbyde vám i pro člověka potřebného.
V těžkých chvílích hodně víry a naděje,
že vše se správně a nejlépe uděje*

*Ať oči vaše radostí září,
ať nezmizí úsměv ve vaší tváři.
Ať plní se vám přání i tajné sny,
ať jeden druhému se do očí podívat smí*

*Další rok natáhl své hodiny na 365 dní
bud'te v něm šťastní, zdraví a radostní.*





Varta / 15. 12. 2021



Zlivský vodojem padl k zemi

Tak už se to stalo – 15. prosince 2021 naše blyštivá stříbrná koule padla k zemi. Někteří z nás zamáčkli slzu a budou vzpomínat na věžový vodojem, který byl výrazným prvkem Zliví. Pro mnohé i orientačním bodem, který byl vidět při hezkém počasí až ze Šumavy.

Hydroglobus sloužil našim obyvatelům od 70. let minulého století. Tato zásobárna pitné vody, vysoká 36 metrů, byla poslána k zemi odbornou firmou poté, co byl vybudován nový zemní vodojem s kapacitou 200 m³, jehož součástí je automatická tlaková stanice, která zaručuje dostatečný tlak vody i v nejvýše položených částech Zliv. Druhý stávající zemní vodojem prochází momentálně opravou. Na Vartě jsou tedy dva zemní vodojemy, které svou kapacitou dokáží naše město pitnou vodou plně zásobovat i v případě odstávky jedné z akumulačních komor.

Víte, že:

- V ČR je již přes 1500 vodojemů.
- Věžové ocelové vodojemy u nás začaly vznikat chvíli po tom, co byla vyslána na oběžnou dráhu vesmírná stanice Sputnik.
- Maďarští konstruktéři a čeští inženýři na počátku 60. let 20. století spojili stříbrnou kouli s dutou ocelovou nohou a začaly se hydrogloby stavět na území ČSSR.
- Výroba musela probíhat v rámci RVHP v Maďarsku.
- První hydrogloby byly vztyčeny v roce 1966 v Boroticích u Znojma.

Kuriózní využití vodojemů v ČR:

V Bohumíně mají z vodojemu penzion s kulatými pokoji a nahoře je vyhlídková kavárna. V Karviné přestavěli vodojem na byty. V Kladně má vodojem uvnitř dispečink pro řízení vodárenské infrastruktury, nahoře je kruhová zasedací místnost. Vedení společnosti může jednat z vršku vodojemu.

Trochu matematiky...

V „Páté početnici pro obecné školy“ z roku 1876 můžete najít matematickou slovní úlohu č. 89.

Vodojem naplní se vodou z jedné roury tekoucí za 4 hodiny, druhou rourou za 3 hodiny. Jaký díl vodojemu toho naplní se každou z těchto rour za 1 hodinu? Jaký díl z obou rour spolu za 1 hodinu? Za kolik hodin naplní se celý vodojem z obou rour zároveň? *zdroj: Národní digitální knihovna*

Hokejbalové hřiště je dokončené

Na konci měsíce listopadu proběhlo otevření nově zrekonstruovaného hřiště ve Zliví. V rámci tohoto otevření sehráli svá utkání žáci oddílu HbC Zliv a o závěrečnou akci se postarali senioři, kteří vyzvali na souboj bývalé hráče oddílu.

Mladíci sehráli postupně svá utkání proti výběru Blatné a následně oddílu Prachatic. Senioři vyzvali bývalé hráče, kteří ukázali, že hokejbal stále hrát umí. V rámci této akce pak hokejbalisté ocenili dva členy oddílu, kteří mají velkou zásluhu na existenci hokejbalu ve Zliví. Je to Pavel Dušek, který se zasloužil velkou měrou o vybudování původního hřiště. Druhým oceněným byl Radek Rothschedl, který má

velikou zásluhu na kompletní rekonstrukci hřiště nového. Počasí hokejbalu naštěstí přálo i v tomto pokročilém termínu a vše se vydařilo.

Celá rekonstrukce hřiště se bohužel protáhla, kdy původní termín – konec srpna – se nepodařilo dodržet, a to z důvodu odstoupení vítězné firmy ze soutěže. Předseda oddílu Jaroslav Masař k tomuto doplňuje: „Byl to pro nás šok, když volal pan Rothschedl, že se zakázka nevysoutěžila a musí se přesoutěžit, což v důsledku znamenalo posun otevření o více jak dva měsíce. V tu chvíli jsme začali jednat s hokejbalovým svazem o možnostech sehrání soutěžních utkání tak, aby se celé první kolo hrálo venku.

Zde nám hokejbalový svaz a ostatní oddíly vyšly hodně vstříc a vše se podařilo. Na jaře pak muži i žáci svá utkání budou

hrát v domácím prostředí. Což vidím velice pozitivně.“ ▶▶



Nově zrekonstruované hřiště / listopad 2021



Došlo i na přátelský zápas...



„Babička“ je z roku 1973 (vpravo) / leden 2021

dokončení ze str. 3

V rámci rekonstrukce hřiště byly vyměněny 20 let staré mantinely, postavena tribuna, přistaveny dvě kabiny a skladovací prostory, opraveny inženýrské sítě, dlažby a celý objekt byl kompletně oplocen. Hřiště tak po 19 letech prošlo poměrně zásadní proměnou a stal se z něj krásný komplexně vybavený sportovní areál.

Pan Masař k rekonstrukci poznamenal: „Jsme šťastni, že se vše zvládlo a hřiště dostalo nový kabát. Co mě osobně nejvíce těší, je oplocení areálu, které jak pevně věřím, zamezí vandalismu, který nás hodně trápil. Dále vznik kabiny pro mládež. Ta nahradí stávající stavební buňku, která pro tyto účely sloužila.

Nyní společně s vedením města řešíme to, jak vymyslet možnost, aby si mohli třeba rodiče s dětmi zasportovat, nebo děti zahrát hokejbal, ale pořád v takovém režimu, aby vše bylo pod dohledem nějakého správce. Uvidíme, co půjde. Nicméně je pravdou, že ze hřiště (hlavně díky poloze a krytým, volně přístupným střídačkám), se stalo místo setkávání různých skupinek, které bohužel se sportem neměly nic společného. A když přijdete v neděli ráno na utkání dětí a vítají vás rozbité láhve a spousty nedopalků je vám z toho smutno...“ Závěrem dodejme, že doufáme v to, aby nové hřiště sloužilo malým i velkým sportovcům a pomohlo k rozvoji sportu ve městě.

Pro zájemce o tento sport přidáváme tel. kontakty na trenéry. Zejména ročníky 2007 – 2009 bychom rádi přivítali pro doplnění stávajícího žákovského družstva.

Vlastimil Mikoláš – přípravka: 777 949 769

Filip Římnáč – přípravka: 725 746 393

Ivo Jiša – žáci: 724 717 024

Jaroslav Masař, HbC Zliv

Pár slov velitele zlivské výjezdové jednotky o technice

Město Zliv disponuje v současnosti třemi kusy zásahové techniky. Tuto techniku využívá ke své činnosti jednotka Sboru dobrovolných hasičů.

Jednotku v současné době tvoří 18 mužů a 3 ženy, přičemž dvě z těchto žen jsme si „vychovali“ z mladých hasičů. Tento tým skvělých lidí je připraven dobrovolně pomoci 24 hodin denně 365 dní v roce, a za to mají můj obrovský respekt. Zlivští hasiči mají k dnešnímu dni (20. 11. 2021, pozn. red.) na svém kontě 56 výjezdů k mimořádným událostem, kde byla zapotřebí jejich pomoc. Technika v posledních letech prošla velkou obměnou. Díky evropským fondům a Městu Zliv jsme mohli pořídit zcela nový dopravní automobil (DA) a velkoobjemovou cisternovou stříkačku (CAS).

Posledním kouskem starší techniky je naše „Babička“ z roku 1973. Je to dáma v nejlepších letech, která by si už zasloužila teplou čistou garáž a vyjízdet jen na slavnostní akce či výročí sborů. Nám ale musí sloužit naplno při řešení velkého spektra zásahů. Je to občas adrenalin jet s „Babičkou“ k mimořádné události, ale zatím to ještě zvládá.

Poslední dva roky se ale díky vstřícnému přístupu města a jeho vedení společně snažíme o získání dotací na pořízení nové „CASky“. V roce 2020 jsme byli hluboko na seznamu žádostí o připsání dotace, letos nám ale svitla naděje, neboť jsme se vyhoupli v pořadníku do míst, kde už je reálná šance na její získání. Podle informací, které zatím máme k dispozici, bude vyhověno 45 žádostem. Náš projekt se zastavil na pořadovém čísle 44. Tak doufejme, že to klapne. Díky této pozitivní zprávě jsme byli osloveni a pozváni světově známým vý-

robem unikátních nákladních podvozků na prezentační akci do jeho výrobního prostoru v Kopřivnici. Akce se zúčastnili i zástupci renomovaných firem, zabývajících se výrobou hasičských nástaveb. Na návštěvě nesměl chybět ani starosta města. Na tamním zkušebním polygonu byl pro účastníky připraven zajímavý program.

Po krátkých prezentacích výrobců nám byla umožněna prohlídka výrobního prostoru. Měli jsme tedy možnost zhlédnout namontování úplně první matičky na centrální nosnou rouru, přes montáž nezávisle zavěšených výkyvných polonáprav, usazení vzduchem chlazeného osmiválcového motoru pevně spojeného s automatickou 6rychlostní převodovkou až po výstupní kontrolu hotového podvozku včetně zkušební jízdy na polygonu.

Mít možnost projet se více jak stokilometrovou rychlostí po levotočivém oblouku zkušebního okruhu nebo „čtyřcítkou“ po belgické dlažbě a cítit, jak vozidlo drží na vozovce a ani se nehne, je parádní zážitek. Starosta města s mým zástupcem měli ještě tu možnost projet si i další zkušební vozovky ve vojenském speciálu. Kopřivničtí zkušební řidiči je vzali do míst, kde se zkouší např. jízda do a ze stoupání, takže si projeli 30‰ a 45‰ svahy. Dle jejich „bledých tváří“ po vystoupení z vozu to byl zážitek, na který jen tak dlouho nezapomenou.

Držte nám tedy palečky, aby nám byly připsány dotace z GR HZS a JČK a my mohli realizovat ve spolupráci s Městem Zliv pořízení nové zásahové techniky, která bude sloužit jak obyvatelům našeho města, tak i přilehlým obcím. *Vladislav Kofl, velitel SDH*



Zlivská jednotka dorazila jako první / 13.1. 2022

Neštěstí bohužel nechodí po horách...

Dne 13. 1. 2022 došlo ve Zlivi k požáru rodinného domu manželů Popelových.

Chtěl bych zde poděkovat naší zlivské jednotce dobrovolných hasičů, která k požáru dorazila jako první. Její profesionální přístup zamezil rozšíření požáru na další budovy a tím zabránil ještě větší škodě. Vyšetřovatel stanovil škodu na 1 500 000 Kč a uchráněný majetek v hodnotě cca 5 000 000 Kč. Samozřejmě musím poděkovat i ostatním hasičským jednotkám – SDH Hluboká nad Vltavou a profesionální jednotce HZS Jihočeského kraje. Společně se jim přibližně po hodině podařilo dostat požár plně pod kontrolu. Ná-

sledovalo dohašování shořelé střešní konstrukce. Českobudějovická profesionální a hlubocká dobrovolná jednotka zásah ukončily po 17. hodině. Zlivská dobrovolná jednotka na požářišti zůstala kvůli monitoringu po celou noc do dopoledních hodin následujícího dne.

Město Zliv hned druhý den na mimořádném zasedání Rady města schválilo peněžitý dar ve výši 20 000 Kč. Jedná se o maximální výši, o níž může Rada města rozhodnout. Po dohodě s Popelovými jsme okamžitě zveřejnili i **číslo jejich osobního účtu 153114957/0600, na který byl dar odeslán a na který je možné finanční dary posílat.**

S Popelovými jednáme téměř každý den, konzultujeme možnou materiální či technickou pomoc města. Okamžitě bylo domluveno přistavení kontejnerů a jejich výměna i mimo pracovní dobu Městského hospodářství Zliv. Nyní řešíme, jaké má město další možnosti, např. poskytnutí dřeva na krov... Hned v neděli nabídl manželům Popelovým svou pomoc i senátor a starosta města Hluboká nad Vltavou Tomáš Jirsa.

Jménem Popelových bych vám všem chtěl poděkovat nejen za finanční dary, ale i za fyzickou pomoc při odklizení požářiště a i těm, kteří se s Popelovými domluvili na pomoci při opravách domu.

Romanovi a Dítě Popelovým teď přeji hlavně zdraví a pevné nervy.

Radek Rothschedl, starosta města

Nechodte volejte – podejte

Finanční úřad pro Jihočeský kraj zveřejňuje telefonní čísla, na kterých vám nabízí informace a pomoc s vyplněním daňových přiznání k dani z nemovitých věcí tak, abyste nemuseli podstupovat rizika spojená s dopravou a osobní přítomností na finančním úřadě a jeho územních pracovištích (dále „ÚP“).

ÚP v Českých Budějovicích

F. A. Gerstnera 1/5, České Budějovice
tel.: 387 723 239

ÚP v Týně nad Vltavou

Nádražní 235, Týn nad Vltavou
tel.: 387 722 239

ÚP v Českém Krumlově

Vyšehrad 169, Český Krumlov
tel.: 380 760 358

ÚP v Jindřichově Hradci

Česká ulice 1284, Jindřichův Hradec
tel.: 384 353 416

ÚP v Třeboni

Vrchlického 47, Třeboň
tel.: 384 752 333

ÚP v Písku

Nábřeží 1. máje, Písek
tel.: 382 750 444

ÚP v Milevsku

Za Radnicí 12, Milevsko / tel.: 382 566 444

ÚP v Prachaticích

Vodňanská 376, Prachatice
tel.: 388 371 367

ÚP ve Vimperku

1. máje 200, Vimperk / tel.: 388 451 354

ÚP ve Strakonici

Na Ohradě 1067, Strakonice
tel.: 383 363 437

ÚP v Táboře

Budějovická 2923, Tábor / tel.: 381 480 342

ÚP v Soběslavi

Wilsonova 113, Soběslav
tel.: 381 545 345

Pracovníci správce daně se vám budou ve věci **daně z nemovitých věcí** na uvedených telefonech věnovat každý pracovní den – od 3. ledna do 7. února 2022 vždy minimálně v době

Po, St: 8 – 16.30 / Út, Čt: 8 – 14.30

Pá: 8 – 13.30

Vyřizující územní pracoviště je určeno především podle místa pobytu poplatníka. Pokud se místo pobytu nenachází v Jihočeském kraji a nevíte, které územní pracoviště je ve vašem případě vyřizující, volejte FÚ pro Jihočeský kraj, Mánesova 1803/3a, Č. Budějovice / tel.: 387 722 205

Ing. Martin Janeček, ředitel finančního úřadu



Českobudějovická skupina MiMoBa-nd a její hosté / listopad 2021



Sportovní klub provozují manželé Císařovi

dokončení ze str. 5

Příjemný hudební zážitek

V úterý 9. listopadu 2021 se konal několikrát odložený koncert českobudějovické skupiny MiMoBa-nd a jejích hostů.

Město Zlív pozvalo zmíněné ženské hudební sdružení, hudebnici, písničkářku a instrumentalistku Petru Šany Šanclovou a jihočeského muzikanta Lubomíra Hrdličku. Oba mají za sebou nejen letité hudební zkušenosti, ale také zajímavé spolupráce.

Šany spolupracovala s celou řadou známých osobností folkové scény, např. s Vlastou Redlem, Jaroslavem Samsonem Lenkem, Slávkem Janouškem nebo Lubošem Javůrkem. Lubomír Hrdlička je na české folkové scéně zakládajícím členem skupiny Nezmaři, ale jako textař spolupracuje i s dalšími skupinami. V současnosti vystupuje sám nebo s duem Náhlá změna a spolupracuje s dalšími hudebníky.

Folkový minifest byl příjemnou záležitostí zkušených a zajímavých hudebníků, ať už skupiny MiMoBa-nd s Lubošem Hrdličkou či Petry Šany Šanclové. Posluchači si koncert velmi užili.

Monika Vodičková

Štědré Vánoce

Během dvou vánočních týdnů se stal ve zlivské sokolovně ve Sportovním klubu, který provozují manželé Císařovi, velký vánoční zázrak...

Cvičenci a lidé přicházející do tohoto Sportovního klubu věnovali Chelčickému domovu sv. Linharta, lidem s mentálním, tělesným postižením a lidem s duševními zátěžemi, **neuvěřitelných 24.725 Kč.**

Dary chelčickému Domovu mohli lidé dávat do zapečetěného „chelčického doměčku“ v rámci veřejné sbírky registrované u Jihočeského kraje. Tuto sbírku zahájil zapečetěním Městský úřad ve Zlivi, který jí také rozpečetím a spočítáním bankovek a mincí dne 4. ledna 2022 zakončil.



Veřejná sbírka činila 24.725 Kč

Ředitelka Chelčického domova sv. Linharta, Klára Kavanová Mušková, při této příležitosti starostovi města, panu Radku Rothschedlovi, vyjádřila vděčnost a také velké překvapení nad výjimečným nápadem paní Heleny Císařové.

I nad tím, jak sportovního a velkého ducha mají zlivští sportovci. Tato sbírka potřebným pomohla dokonce několikrát.

Chelčický Domov bude mocí tento dar přidat na zakoupení terapeutických prvků pro své uživatele sociální rehabilitace a sociálně terapeutických dílen, ale také zlivští občané byli obdarováni – darem vzájemné pospolitosti ve Sportovním klubu, setkáním na Štědrý den při vánočním punči, který pro všechny příchozí paní Císařová uvařila, a také možností nebýt na Štědrý den sami pro ty, kteří své blízké již nemají. „Čas je vzácná příležitost k prožívání!

Život není mnoho věcí dohromady přilepených jedna ke druhé... život je velkým plánem lásky, který je třeba objevit a uskutečnit..."

Mgr. Klára Kavanová Mušková
ředitelka Chelčického domova sv. Linharta

Ohlédnutí za strašidelným odpolednem

Poslední říjnový den bylo krásné slunné počasí, jako dělané na pravou podzimní strašidelnou zábavu. Ti, kdo přišli na Mysliveckou chatu, měli možnost vyzkoušet si výrobu malovaných lampionů nebo dlabání strašidýlek z dýní.

Všechny připravené dýně, a že jich bylo, si děti rozebraly a za pomoci dospělých si je i vydlabaly. Všechny své výtvořky si děti mohly odnést domů a těšit se z nich ještě pár dní. Při malování lampionů děti popustily uzdu fantazii a jejich výtvořky byly úžasné. Některé lampiony jsme pak mohli obdivovat i u návštěvníků strašidelné stezky, kterou jsme pro vás tentokrát připravili v lese za tenisovými kurty a hokejbalovým hřištěm.

Jak je již dobrým zvykem, na místě srazu hořel oheň a bylo zde možné zakoupit si nějaký ten nápoj na zahřátí nebo jen na chuť. Všichni, kdo si vystáli dlouhou frontu, byli postupně vpuštěni na připravenou trasu. Odvážné jedince na stezce přivítaly čarodějnice se svojí perníkovou chaloupkou a pak už následovala spousta světél, roztomilých strašidýlek a velkých strašidel. Odvážlivci mohli potkat oběšenec, spatřit popravu nebo zavaleného muže, kterému ze země koukaly jen nohy. Kdo měl štěstí (možná smůlu) se připlétl do cesty rozverným strašidly. Mnozí se lekli létajících věcí nebo byli chyceni za nohu.



Na Pláništích / leden 2022



Ti, kteří se tolik nebáli a stihli si číst nápisy na náhrobních kamenech podél cesty, zjistili, že právě mój náhrobek se jménem Hypo Chonder. Na dalším náhrobku bylo například uvedeno, že se nebožtík narodil ve třináctém měsíci a zemřel třicátého února. Pokud jste úspěšně prošli všech devět set strašidelných metrů, čekala každého dětského účastníka sladká perníčková odměna a možnost se zvětšit na našem podpisovém archu, který strážila temná postava. Děkujeme všem, kteří přišli a společně s námi si užili strašidelné odpoledne.

Spolek Racek a Myslivecká chata

Lesy Zliv výhled na rok 2022

V roce 2021 postihla naše lesy třikrát větrná kalamita. Nezpůsobila sice větší škody plošného rozsahu, ale jednotlivé polomy jsme měli po celém revíru.

Polomy se průběžně zpracovávaly jednak samovýrobou a také smluvní firmou. Jinak lesy zůstávají zatím narozdíl od jiných majetků ve stabilizovaném stavu a veškeré holiny jsou zalesněné. Kultury odrůstají až na jednu drobnou výjimku nad očekávání dobře, jak se můžeme přesvědčit u průběžné cesty kurty – Mydlák.

Největším problémem zůstává prosýchání borovice, a to hlavně v lokalitě Na Pláništích. Prosýchání borovice není způsobeno v první řadě počasím, ale věkem borové kmenoviny. Kmenovina je téměř sto čtyřicet let stará a obmýtí borovice se pohybuje někde kolem sta let. Při současném a pravděpodobně ještě výrazně vyšším nárůstu borových souší hrozí destabilizace celého rozsáhlého prostoru.

Na Pláništích hrozí i riziko nejčernějšího scénáře, že les mezi tenisovými kurty

a Mydlákem kvůli vysokému věku uschne nastojato a vznikne planina od kurtů po Mydlák. Abychom zabránili této situaci, je zapotřebí urychleně započít s náseky a bezodkladným zalesněním vzniklých pasek. Obdobná situace s prosýcháním borovice je i v lokalitě nad Pacákem, i když tam není tak dramatická. U Pacáku jsme ponechali záměrně několik borových souší jako doupné stromy pro hnízdění chráněných ptáků. Borové porosty ke Kolonii prosýcháním trpí daleko méně, jelikož jsou výrazně mladší. V současné době probíhá dotěžení porostního zbytku smrku u tenisových kurtů, kde je plánovaný pás dubu podél zástavby a navázání výsadby jehličnanů na stávající kulturu.

V roce 2021 byl schválen krajským úřadem lesní hospodářský plán na deset let. V souvislosti s novým plánem máme v úmyslu zaměřit se v následujících dvou letech na prořezávky a probírky porostů do čtyřiceti let a využít možnosti dotací pro tuto činnost, jelikož dotace na výchovu porostů do čtyřiceti let je možné uplatnit pouze jednou za desetiletí, což v minulém desetiletí uplatněno bylo.

Probírky a prořezávky jsou v hospodářských lesích mimořádně důležité, jednak z důvodu odstranění nežádoucích krátkověkých dřevin, jako je například osika, a také z důvodu udržení optimálního stíhlostního růstového koeficientu. To znamená, že když se neprovedou výchovné zásahy ve vhodnou dobu, dřeviny táhnou nahoru za světlem, ale nemají hmotové přírůsty. Jinými slovy, stromy jsou tenké a vysoké a samozřejmě ve výsledku daleko náchylnější ke sněhovým a větrným zlomům, v nejhorších případech i ke zhroucení celé porostní skupiny.

Pro informaci: Zanedbaná lesní parcela na konci Bezručovy ulice směrem k Myd-

láku a ke garážím nepatří městu, ale jakési fyzické osobě, takže město na ní nemůže provádět lesnickou činnost.

Na závěr bych rád ocenil pochůzky městských strážníků, kteří také obcházejí lesy i chatovou oblast u Mydláku a řeší různé drobné nešvary, jako je například navážení stavebního materiálu do lesa.

Případně nepovolené těžby řešíme na místě v součinnosti se starostou města.

Vladimír Záruba, odb. lesní hospodář

Praktické informace

Poplatek ze psa

Poplatek ze psa na rok 2022 je splatný do 15. února letošního roku. Je možné ho uhradit v hotovosti na pokladně měst. úřadu nebo převodem z účtu, kdy je nutné nejdříve kontaktovat účtárnu.

Poplatek za komunální odpad

Poplatek za komunální odpad je 600 Kč za osobu. Je splatný do 30. 9. 2022. Je možné ho uhradit ve dvou splátkách. První polovinu poplatku je možné uhradit **do 30. dubna** a druhou polovinu **do 30. září 2022**.

Je možné ho uhradit v hotovosti na pokladně měst. úřadu nebo převodem z účtu, kdy je nutné nejdříve kontaktovat účtárnu.

Nebude-li poplatek uhrazen v termínu, bude vám navýšen platebním výměrem o 50 % a následně vymáhán exekučně.

Městský úřad Zliv – účtárna

tel.: 384 496 043, 387 001 196

e-mail: vranovska@zliv.cz

zikova@zliv.cz



Dotknout se nebe...

Mezi námi jsou lidé, kteří nám mají co vyprávět o svém životě, mají zajímavého či neobvyklého koníčka nebo povolání. K nim bezesporu patří i Jiří Tuháček, jehož osudovou vášní se stalo létání, a nejen o něm se rozpovídal v našem rozhovoru.

Jak jste se dostal k letadlům?

Velice jednoduše. Každý k něčemu od-mala tíhne. Vždycky jsem v těch aeroplánech viděl takovou špičku umu materiálního, ale i technického. Klukům jsem vždycky říkal: „Není těžké postavit letadlo, ale když o tom nic nevíš, vyjde ti ponorka!“

Jste původem Zlivák?

Kdepak, jsem takzvaná náplava. Narodil jsem se po válce v Čichoticích u Bavorova, kde jsem bydlel s rodiči až do odchodu na vojnu.

Byl někdo ve vaší rodině poznamenán létáním?

Rodiče byli prostí lidé, kteří měli dost práce se zajištěním rodiny. Maminka měla ráda ruční práce a ve volných chvílích se jim věnovala. Tatínek rád fotografoval, pěstoval růže a sbíral bylinky. Když mi bylo třináct let, byl na letišti ve Strunkovicích nad Blanicí letecký den. Můj bratr nám zaplatil vyhlídkový let a to byl ten začátek mého zájmu o létání. Ve svých patnácti jsem se přihlásil do aeroklubu a začal létat jako žák plachtař.

Co na to rodiče?

(Smích) No to víte, ženy jsou všeobecně velice ostražitě, i když nemusí, ale otec mi to podepsal. Byl asi rád, že mám nějaký koníček a nechodím někam kouřit do lesa. A také jsem se stal členem party, která mně něco do života dala.

Takže jste začal létat?

Začal jsem létat a udělal jsem si pilotní průkaz. Potom jsem šel na vojnu. Když jsem se vracel z vojny, už to nebylo do Čichotic, ale do Jílového u Prahy, kam se rodiče přestěhovali. Pochopitelně jsem se pídil po tom, kde je nějaké letiště. Nejdříve jsem našel Točnu, ale tam mě nechtěli, jelikož měli nadstav. Tak jsem šel dál a našel Benešov u Prahy. Tam jsem pokračoval v létání. V roce 1969 mě vyslali z instruktorského kurzu, abych mohl učit další zájemce o tento sport. Rada klubu mne doporučila do výcviku pilota motorových letadel.

Je nějaké pravidlo, které platí pro umění létat?

Ano, to je. Nejsnáze se učí létat kluci okolo 15 let, to je vyzkoušené. A jinak platí pravidlo, že kolik má žák let, tolik hodin potřebuje k tomu, aby se naučil létat. Takže, když je mu 15, tak se to naučí za 15 až 20 hodin. A když je mu 50, tak je to boj, po kterém ani nemusí letecký průkaz udělat.

Z této doby máte asi hodně silných zážitků.

To ano... Předsedou našeho aeroklubu byl vedoucí v Tesle a elektrikáře tam dělal starší pán. Jednou ho přivedl na letiště a svezl ho v Meta Sokolu. Když mu po startu mu předal řízení, všiml si jak pánovi stékají slzy po tváři... Ten pán se jmenoval Karel Šeda. Vám to asi nic neříká.

Byl to pilot 68. noční stíhací perutě RAF. Když se vrátil po válce domů, létal jako pilot u ČSA do roku 1947. Oženil se, dostal byt od ČSA v Dejvicích. Naše společnost se mu odvděčila čtrnácti roky natvrdo za „úmysl uletět“ a manželce nadělila rok za to, že se nechtěla rozvést. Odseděl si jenom sedm let. Jako zajímavost můžu prozradit, že paní Šedovou z vězení vozili uklízet k soudružce tajemníkové, která už bydlela v jejich původní domácnosti.

Jak na něj vzpomínáte...

Pan Šeda prošel všemi zdravotními prohlídkami. Měl zapsaných 105 typů letadel, která pilotoval, a tisíce hodin, které nalétal na letadlech z obou front. S ním jsem zažil tolik krásných debat o letadlech a o stíhání ponorek nad Atlantikem, o „zametání“, jak říkali piloti postřelování vlaků německých kolon ve Francii. Také popisoval noční sestřely, ty nervy, které u toho probíhaly. Nevíte, kde je nahoře, kde dole, jste ve vzduchu a ještě ve tmě. No, nedovedu si to ani představit.

A s touto osobností jsem paradoxně dělal základní výcvik, jelikož si musel obnovit pilotní průkaz. To mi bylo 26 let a Karel byl nejen pro mě letecký Pán Bůh! Byl jsem zařazen do sportovního výcviku, což byla v té době rarita, jelikož s námi bylo počítáno jako se zálohami pro případ obrany země. Pak bychom byli přeškoleni na další letadla, například spojovací nebo vrtulníky.

Můj první a poslední let byl v roce 1972 z Kladna do Benešova z pilotní zkoušky. Sundali jsme vrtule a začalo se prověřovat. Neprošel jsem sítí prověrek, takže jsem nesměl nejen létat, ale ani vstoupit na letiště.

Jsem vyučený nástrojař. Můj mistr razil teorii, že nástrojař musí umět všechno. A to jsem se snažil naplnit. Pracoval jsem v PALu. V té době totiž přišly prověrky v zaměstnání a tamější výbor KSČ se rozhodl, že Tuháčka létat nenechají. Respektive jeden se postavil proti mně. Kluci za mě bojovali, abych mohl létat. Já měl v té době sice dobrou práci jako nástrojař, ale také jsem měl sen. Nalítat sto hodin jako „práškař“ a jít létat na velká letadla. Takže jako pilot motorových letadel jsem měl nalétáno všehovšudy třičtvrtě hodiny.

Kdo a proč nechtěl, abyste létal?

Byl to spolupracovník, kterého po mém nástupu na jeho dílnu přeložili na údržbu. On to neustál, a tak se postavil na výboru proti mně.

Takže jeden člověk rozhodl o tom, že nemůžete na letišti?

Ano, tak to tenkrát bylo, ani létat, ani vstoupit na letišti. Po nějakém čase jsem se už na letišti dostal a kluci mě občas svezli.

Kde jste poznal svou ženu?

No v práci! Na dílně byla jedna taková slečna, která mě uhnala, a mám ji doma už skoro 50 let!

To je obdivuhodné. Poznali jste se tedy v Praze, ale jak jste se dostali do Zlivi?

Rozhodli jsme se, že nebudeme žít ani s jedním z rodičů. A i když mi tenkrát nabízel 7. až 8. kvalifikační třídu (což bylo v té době pro 27letého pracovníka něco neobvyklého), stejně jsem odešel jinam. Pak jsme se se ženou rozhodli podat inzerát na zaměstnání s podmínkou získat byt. A přišly nám dvě odpovědi. Jedna z Jáchymova z Tesly, druhá ze Zlivi ze Šamotky. A my se rozhodli pro Šamotku ve Zlivi.

A teď se dostaneme zřejmě k počátkům modelaření?

Přesně tak. Potkal jsem tu Karla Švece, s kterým jsem se znal už z letišti ve Strunkovicích. Měli jsme oba stejný problém. My tomu říkáme „diagnóza 68“ (nesouhlas se vstupem sovětských vojsk na naše území).

S Karlem jsme se dohodli, že když nemůžeme do vzduchu, tak budeme stavět modely. Karel tu bydlel déle a znal poměry a v organizaci Svazarm, pod kterou takové činnosti spadaly, to také přijali.

Nebylo zatím, kde modelařit, tak nám v místní škole pan ředitel Podlešák umožnil užívat dílny. Udělali jsme nábor dětí ve škole a začala zábava na spoustu let! Protože jsme ale neměli žádné „noty“ (plánky), začali jsme „Vlaštovkou“, „Střelkou“ atd. Pokračovali jsme tím, že jsem načrtnul nějaké plánky, Karel to nakreslil a kluci s tím létali.

Jaký byl věkový limit pro výběr dětí?

Brali jsme děti od 10 let a dalším kritériem bylo, že nesmí mít žádné z nich horší známku než trojku. A myslím, že to bylo dobře. Navíc většina z nich se v životě dobře uplatnila.

Pokud se dnes podíváte po Zlivi a okolí, najdete velice šikovné a žádané řemeslníky a podnikatele, většina z nich začínala „lepením špejliček“. Nechci všechny ty šikovné kluky jmenovat, bylo jich hodně přes padesát a nerad bych na někoho zapomněl.



Nadšení pro letecké modelářství bylo velké... / začátek 80. let 20. století

Kde jste brali materiál? Přece jenom to byla doba, kdy ničeho nebylo dost.

Materiál byl k máni, i když ne v takové nabídce jako nyní. Tehdejší Svazarm zajišťoval materiál i pro kroužky motoristů, střelců, radistů i modelářů. Vše bylo na příděly, ale fungovalo to. No museli jsme si s tím umět poradit. Měli jsme také velikou podporu od rodičů kluků nejen materiálně, ale také s dopravou na soutěže.

Stýskalo se Vám po létání?

To víte, co člověku, který byl zvyklý létat, zbývá. Buď se dá na modelaření, nebo vymyslí něco jiného. Nejblíže plachtění je jachting. A tak jsme se s Karlem přesunuli ke stavění windsurfových prken.

Takže ze vzduchu na vodu?

Jo jasně, začínali jsme na Mydláku, na Bezdrevu a Karel se pak přesunul na Lipno. Doprovázeli ho kluci z Hosína, kteří také měli stejnou „diagnózu“ jako my dva a začali s ním jachtařit.

Vy jste zůstal u modelářství?

Ano, zůstal. Každou středu od tří jsme „lepili“ ve škole. Vymysleli jsme si třeba „Střelku“, vystřiženou ze čtvrtky, kterou se

kluci snažili na školním dvoře dolétnout co nejdále. A ten, který vyhrál, dostal ode mne sáček karamel nebo hašlerek, ale musel se o výhru podělit i s ostatními...

Pak už to ve škole z organizačních důvodů nešlo. Takže jsme se přestěhovali do budovy, z které je dnes penzion Racek. Také jsme byli chvíli ve vystěhované mlékárně. Tam si pamatuji, že bylo dost chladno. Pak jsme byli v hasičárně.

Účastnili jsme se spousty soutěží a musím se pochlubit, většinou jsme se umístili na čelních místech.

Třeba Pepa Pešek se dostal v kategorii A2 na mistrovství republiky v kategorii juniorů. Dodnes na to spousta z nás modelářů vzpomíná. Nakonec po osmdesátém devátém roce jsem i díky změně zaměstnání kroužek svěřil klukům a kroužek se postupně rozpadl. Přesto si většinu z těch dětí pamatuji dodnes a je hezké je potkávat.

Kam jste odešel ze Šamotky?

Odešel jsem na Mape jako normovač, pak do Kovopodniku na čtyři roky jako konstruktér. To už nešlo s modelařinou skloubit. V dnešní době už o takový koníček není velký zájem. Vše se dá koupit a když se to rozbije, můžete si hned koupit další. Zatímco za mých začátků jsme si museli vše vyrobit od prkénka. Dávali jsme do toho hodně ze sebe a ta láska k modelům byla i vydřená. Museli jsme pochopit principy létání, aby nám vůbec ty modýlky fungovaly.

Vrátil jste se ještě do vzduchu?

Ano, hned, jak to šlo. Zakotvil jsem opět ve Strunkovicích nad Blanicí, kde jsem si obnovil jak pilotní, tak i instruktorskou kvalifikaci. ▶▶

dokončení ze str. 9

Kluci z modelářského kroužku projevíli zájem o létání s daleko většími „modely“, tak jsem jich asi patnáct přivedl na letiště. Stejně se mne nezabavili, protože jsem je jako instruktor učil létat na větroni.

Dodnes někteří létají jako piloti „ultralajtů“, které si jako velké modely postavili sami, jeden létá jako pilot balonů. Krásné období. Dneska jsou to téměř 50letí chlapi s rodinami. Jezdím tam dosud.

Měl jste ještě vůbec čas na nějakého dalšího koníčka? Slyšela jsem něco o bylinkaření.

To ano. To začalo už v dětství, kdy jsem „přechodil“ žloutenku. A zdravotní problémy s tím související se ozvaly opět ve 26 letech. V nemocnici na Zbraslavi mne po vyšetření provedl lékař po oddělení, kde byli pacienti s cirhózou, a pronesl „pane, to je na tři až pět let“. Marodil jsem doma s hro-

madou léků. Tatínek vytáhl starý herbář psaný švabachem a míchal bylinky. Dále jsem měl štěstí, že se podařilo sehnat recept od bylináře Mikoláška.

Co to bylo za bylinky, pamatujete?

Především hořké byliny. Za tři měsíce jsem byl v pořádku, což se potvrdilo i tím, že mě přijali do pilotního výcviku. Bez zdravotního omezení. Když tatínek zemřel, začal jsem se o bylinky zajímat víc, protože vím, že někdy stačí málo, aby se něco nezvrtilo. Moje maminka říkala: „Nemoc přijíždí na koni, odchází pěšky.“

A já si už spoustu let míchám své čaje. Když potřebuje někdo jiný, namíchám mu je také. Zajímám se po revoluci o kurzů reflexní terapie, Dornovy masáže. Pak jsem se začal zajímat o reiki – práci s energií. Dělá mi radost, když mohu někomu pomoci a neublížit. Také smekám před současnou medicínou, která je schopná kromě

mozku „smontovat člověka z náhradních dílů“. Je to veliký pokrok, ale ze strany zdravotníků kromě plakátů o škodlivosti kouření nevidím žádnou systematickou osvětu. Ale musím poděkovat svému lékaři, že mi díky své odbornosti také prodloužil život na další léta.

To je krásné zakončení našeho rozhovoru. Máte ještě nějakou svou životní filosofii, kterou můžeme ještě dodat...

I díky hledání možných léčebných alternativ jsem došel k životnímu poznání, že každým rozčlením a vztekem vezmu svůj život a hodím ho do kanálu. Vždyť je život krásný, ale taky krátký. Proč ho zahazovat! Radost a láska jsou zatím nedocenitelnými léky...

Děkujeme, že jsme se na chvilku mohli dotknout Vašeho leteckého nebe...

Gabriela Nováková
námět a foto Daniel Tupý, archiv Jiřího Tuháčka



Uklidme svět

Takový název nese kampaň Českého svazu ochránců přírody, do které se v loňském roce zapojilo více než 21000 registrovaných dobrovolníků. Po celé České republice společnými silami nasbírali přes 200 tun odpadu. Neuvěřitelné číslo, že?

Možná jste i vy někdy spojili příjemnou procházku s užitečným cílem ulevit přírodě od přemíry odpadků. Stačí se porozhlédnout kolem sebe a nezavírat oči před smutnou realitou. Jdete se projít do lesa, vyčistit si hlavu po náročném týdnu v práci, „vypnout“, odreagovat se a místo toho, abyste si naplno vychutnali chvíle pohody, doslova zakopáváte o věci, které do přírody nepatří.

Koncem roku přišel ČSOP s výzvou „Daruje přírodě vánoční dárek tím, že si z ní něco odnesete. Třeba pytel plný odpadků!“ Je vidět, že mnoha lidem není stav prostředí, v němž žijeme, lhostejný a s chutí se

do této výzvy pustili. A kdy jindy je lepší příležitost k projevům solidarity, ať s potřebnými lidmi nebo přírodou, než právě o Vánocích?

Vzhledem k velkému zájmu o tuto vánoční „uklízecí“ akci můžeme předpokládat, že ji ochránci přírody budou opakovat každý rok. A třeba se z ní stane milá tradice. Nemusíme přece před svátky uklízet jen doma...

P.S. Termín hlavního jarního úklidu byl stanoven na 26. března 2022.

S uskutečňováním dobrého úmyslu se však dá začít kdykoliv, nejen při hromadných akcích. Více: www.uklidmesvet.cz.



Emička přišla na svět spolu s bráškou Matýskem ve 24. týdnu těhotenství akutním císařským řezem. Hned po porodu začal boj o jejich životy. Dlouhé týdny byly obě děti na úplné plicní ventilaci, Matýsek bohužel svůj boj o život prohrál. U Emičky nastalo masivní krvácení do mozku, které zapříčinilo postižení všech čtyř končetin a kortikální poškození zraku (mozek má potíže s vyhodnocením toho, co vidí oči) a další neurolog. potíže.

Když není vše tak, jak si přáli...



Bylo jasné, že dítětko bude mít speciální potřeby a rodina bude potřebovat s jeho vývojem pomoci. Ještě v porodnici dostala maminka kontakt na ranou péči a ihned po propuštění z nemocnice za Emičkou a její maminkou začala pravidelně dojíždět poradkyně rané péče.

Ukázala mamince vhodné metody komplexního rozvoje dítěte, hlavně stimulace zraku a podpory vývoje pohybu. Vždy Emičce přivezla nové pomůcky, které mohla rodina do další návštěvy rané péče používat ke stimulaci dítěte. Poradkyně také doporučila další služby, které může rodina využívat, pomohla vyhledat nadace, které Emičce mohou zaplatit dražší polohovací pomůcky nebo pobyty v léčebných zařízeních. Na víkendovém pobytu pro rodiny pořádané ranou péčí maminka Emičky navázala kontakty s rodinami, které mají podobný osud. I přes veškeré těžkosti, se kterými se musí Emička a její rodina vypořádat, je to veselá a zvědavá holčička, která má ráda lidi a zvířátka.

Dituška se narodila také předčasně, ve 28. týdnu těhotenství. Každé takové miminko potřebuje zvláštní péči, nejen z lékařského hlediska, ale po propuštění z neonatologie je nutné dítětko správně stimulovat v domácím prostředí. Musí totiž svůj předčasný příchod na svět dobře zvládnout a dohnat ty vzácné měsíce, které ještě mělo strávit u maminky. Proto rodina Ditušky požádala ranou péči o podporu. Díky usilovné práci jak rodičů, tak i porad-

kyně rané péče mohla být Dituška po roce a půl ze služby vypuštěna.

Během prvních měsíců a roků života vnímá dítě své okolí intenzivně všemi smysly. Největším pomocníkem je zrak, který dodává 80 % informací o světě. Pokud není ve vývoji dítěte vše tak, jak rodiče čekali, mohou se obrátit na ranou péči. Je to odborná terénní služba, to znamená, že poradkyně poskytují konzultace v domácím prostředí.

Jsou rodičům psychickou oporou a ukazují způsoby, jak co nejlépe podpořit psychomotorický vývoj dítěte. Už 28. rok cestují po celém Jihočeském kraji poradkyně ze Společnosti pro ranou péči. Pracují s rodinami dětí se zrakovými problémy od narození do 7 let. Důležitou součástí služby je funkční vyšetření zraku dítěte. Provádějí ho zrakové terapeutky, které pomocí testů, ale i hry zjistí aktuální úroveň zrakových dovedností dítěte a následně nastaví vhodné metody a individuální stimulaci zraku dítěti na míru.



Poradkyně rodině doporučuje vhodné pomůcky, které mohou být také zapůjčeny, nebo předá kontakty na další odborníky. Pokud je třeba, rodiny k těmto odborníkům také doprovází a konzultuje s nimi další možnosti podpory vývoje dítěte.

Společnost pro ranou péči pro své klienty pořádá odborné semináře a kurzy pro rodiny či organizuje setkávání rodin v podobné situaci. V loňském roce pomohla 149 dětem a jejich rodinám a najela za nimi 58 000 km. Je připravena pomoci každé rodině, v níž se narodilo dítě předčasně nebo dítě se zrakovým a kombinovaným postižením.

Kontakt pro rodiny:

Společnost pro ranou péči

Čechova 164/1, České Budějovice
tel: 385 520 088
www.tydenranapece.cz
www.ranapece.cz/cb

Společenská kronika

Jako malé děti jsme se vždy těšili na ten magický okamžik, kdy budeme moci sfouknout svíčky na narozeninovém dortu. Jak léta přibývají, radujeme se z jiných věcí... z toho, že se sejdeme pohromadě s rodinou, že jsme všichni zdraví, daří se nám dobře...

Chtěli bychom vám pogratulovat k nádhernému životnímu výročí a popřát vám mnoho takových kouzelných okamžiků.

Životní jubileum oslavili...

říjen 2021

Růžena Stará – 80 let

Emilie Růžičková – 85 let

Marie Štěpánová – 85 let

listopad 2021

Božena Dolejší – 80 let

prosinec 2021

Jana Vlášková – 80 let

Irena Vítovcová – 85 let

Marie Polenová – 85 let

Zlatá svatba

listopad 2021

Václav a Marie Matouškoví

Diamantová svatba

říjen 2021

Zdeněk a Bohumíra Chocholatých

prosinec 2021

Josef a Marie Lukášovi

Narodili se...

červen 2021

Jiří Frantál

červenec 2021

Matouš Kadlec

Filip Ardolf

Nina Štěpánová

Carmine Tumbiolo

srpen 2021

Petr Janšto

Mikuláš Berdych

Zita Hajíčková

Vážení rodiče, přejeme vám hodně radosti z vašeho dítěte, celé rodině pevně zdraví a nádherné chvíle při společném objevování okolního světa a zdolávání prvních krůčků a kroků vstříc životu.



Za poslední tisícovkou České republiky

Kdo z nás by občas netoužil po tom překonat sám sebe; vyšlápnout si pořádný kopec, dát si do těla a za odměnu si dopřát výhled do širého kraje. Svě o tom ví Zlivák Roman Hradecký, který pro vás zdokumentoval jeden z přelomových výšlapů.

Člověk mění a manželky mění, a tak se jediným slušným termínem pro konečné vyřešení tajenky s poslední neznámou stala polovina října, kdy počasí na Šumavě je ještě turisticky vlídné. Termín bohužel koliduje s akcemi Lud'ka se Špagetkou, i borovanského Jirky, a tak na Modravu do Modrého penzionu vyrazíme pouze v naší osvědčené trojici. Páteční ráno je poněkud ospalé, což při přesunu autem za Romanem do Strakonice Venca komentuje větou: „Vůbec jsem nespál, nejradši bych byl doma...“

To zřejmě strach, co bude následovat po dosažení svého cíle, ho nutí vyřknout tuhle divnou myšlenku. Snad se mu Nad Latschensee nezhroutí celý svět. Ztráta motivace, ubývající síly a jeho časté zvolání: „Pánové, tady jsem naposledy“ svědčí o jeho rezignaci. To ale jen do chvíle, než zasedne večer k pivu a začne znovu plánovat: „Tam bych se ještě rád podíval, tam jsem nebyl...“

Ani v naší malé vlasti jeden nestihne uvidět všechno. Na to je život příliš krátký. Je hezké, že si můžeme vybírat. Máme z čeho. Česká krajina a její úžasná historie se skládá z mozaiky mnoha pestrobarevných střípků. Stačí jimi zatřepat a kaleidoskop odhalí vždy nové obrazy kouzelných zapomenutých zákoutí, kterých jsou kolem nás spousty. Stačí se dobře dívat, stačí je hledat. Je to právě objevování nového, co

lidstvo žene vpřed. Bez něho bychom stále mrzli někde v jeskyni.

Po upozornění policie, že jsme ignorovali zákaz vjezdu za Volyní, bez pokuty oklikou dorazíme do Modravy kolem půl desáté. Mám obavy, abychom se vrátili z treku ještě za světla, a tak hned svižně vyrazíme k Roklanskému potoku. Výhodou dnešního pochodu bude, že cesty již opustily davy cyklistů, kteří v letních měsících Šumavu okupují. Chvilí jdu po měkké travičce bývalé železné opony, než mne mokřiny vyženou zpět na asfaltovou cestu. Všichni milovníci Šumavy dobře znají rovinu mezi Modravou a bývalou Javoří pilou. Roklanský a dále za Rybárnou i Javoří potok zde meandrují širokým travnatým údolím obklopeny hlubokými hvozdy. Tady v údolí lesy našťěstí kůrovec ještě zcela nezmrzačil. V družném hovoru cesta příjemně ubíhá, ani se nenadějeme a jsme před bývalou Javoří Pilou. Dnes již stěží zjistíte, kde přesně kdysi domy stály. Zvlněná travnatá pláň je jako moře, které pohltí vše.

Kousek za Javoří Pilou odbočíme vlevo k Rokytecké slati. Uhýbáme nákladnímu autu se šterkem, který míří kamsi k Poledníku cestou, jež je uzavřena celoročně pro cyklisty. Dost nepochopitelně, protože se tak nedá projet přechodem u Jeleního potoka do Bavorského lesa. Nyní je pouze pro pěší, ale co když kolo jen povedu? Na webu www.mapy.cz není z české strany

turisticky trasa k hranici vůbec označena. Podobně jako od Březníku přes Špičnick k Luznému. Prostě někdo chce omezit turistické cesty a využívá k tomu všechny možnosti. Naštěstí se proti některým nesmyslným zákazům postavil před lety českobudějovický soud a umožnil mimo 1. zóny lidem chodit, kam se jim zachce. Považte, že dnes dokonce mohou jít do lesa na houby!

Řečičky o plašení tetřevů a pohozených igelitových sáčcích od svačin turistů si mohou rádoby ochránci nechat pro sebe. Na svých cestách po Šumavě v přírodě žádný nepořádek neuvidíte. A pokud ano, pak od dřevařů těžících kůrovcem napadené smrky. Ty smrky, které NP Šumava nechal broučkům napospas. Odesly to miliony stromů, na mnoha místech nezbyl vzrostlý jediný. Ale Šumava se vzpamatuje, jen znovu budou místo smrčín smrčiny. Je škoda, že se v 1. zónách nepomohlo kdysi vytěsněným bukům.

Z výše uvedeného se nedívám, že u odbočky k Rokytecké slati žádný zákaz vstupu není. Ostatně ani nemůže být, 1. zóna začíná až o 2,5 km dál u slatí Rokytky.

Vojensky strážovaná cesta, jako pravítka rovná, se vlní a zvolna stoupá k Smrkovému vrchu (1 112 m n. m.). Ten není mezi vrcholy hlavních tisícovek zařazen proto, že převýšení od okolní plošiny je nevýrazné. Dobrý přístup k hranici, kde leží tisícovka Nad Latschensee (1 163 m n. m.), jež je pro Václava poslední českou nedobytou, umožňuje lesní cesta. Vtěsná se pohodlně mezi 1. zóny Javoří a Rokytecké slatě.

Na sluncem vyhřátém místě svačíme, abychom vrcholu dosáhli v té nejlepší kondici. Čas máme dobrý, je znát, že trasa k vrcholu od Modravý není náročná.

Před hranicí obcházíme zaparkované auto NP Šumava, ale nikoho nespátříme. Možná se strážci národního parku zrovna kochají výhledem na nedaleká jezírka Rokytecké slatě. Mezi klečí by k nim šlo projít, ale tyto pohledy jsou jen pro vyvolené. Bavíme se o tom, že by nebylo marné dostat při zdolání poslední Vencovy tisícovky tisícikorunovou pokutu. Kdyby nám strážci parku sečetli naše malé prohřešky proti řádu NP Šumava, mohlo by jít i o podstatně vyšší částku.

K hranici po pěšině prorazíme pár desítek metrů I. zónou. Hraniční patník nese označení 18/7 a my musíme ještě trochu po hranici popojít k mezníku 18/4. Opodál narazíme na vrcholovou tyč a geodetický kámen. Podle Venci by měl být jinde, kousek dál od hranic, ale ani jeden z nich není nejvyšším místem vrcholu Nad Latschensee. Tím je právě hraniční mezník 18/4, k němuž musíme jít kousek po hranici jádrové zóny, přes zákaz vstupu. Jen největší hlupák by nás za to chtěl trestat. Přestože nějaké malé zvířátko opravdu vyplašíme. Asi hlídalo ten správný vrcholový patník. Jistě bude označen jeho pachem či trusem.

I my u něho nějaký svůj pach zanecháváme, vždyť tohle je ta chvíle, na kterou jsme roky čekali. Tohle je to místo, kde se mnohaleté úsilí Václava právě nyní zhmotnilo v... co vlastně? Jeho pocity znát nemo-

hu, ale on se o ně s námi rád sám podělí.

Vracíme se na loučku se směrovkou k Latschensee. Roman vytahuje z báglu plzeňský Prazdroj, a tak připijíme na velký úspěch Venci. Kolik lidí asi zdolalo všechny hlavní české tisícovky, kterých je 396? O některých se dozvíme z webových stránek www.tisicovky.cz, které jsou inspirací pro mnohé. Kolik turistů je začne sbírat a kolik jich sbírku dokončí. Jeden z deseti těžko. Jeden ze sta? Ani to ne. Jeden z tisíců? To snad.

Ležím ve vlhké, sluncem vybělené podzimní trávě a dívám se do modrého nebe nade mnou. Pár hltů piva rychle zmizelo v mých útrokách a já se snažím narovnat bolavá záda. Víím, že Venca na tom je ještě hůř. O to víc vyniká jeho úspěch, kterého by bez ohromné vůle a víry nedosáhl. Přemýšlím nad tím, že já takhle silnou vůli nemám.

Když chceme slézt od hranice, vidíme dole na cestě nějakou postavu. Jdeme proto dál abychom se vyhnuli I. zóně, ale mojí chybou do ní naopak ještě víc lezeme. Oklika nás zavede k solárem napájenému zařízení, snad meteorologické stanici. Od ní se vracíme zpět na smrčky zarůstající cestu. Vzduch je čistý a také místo, kde stálo auto národního parku, zeje prázdnotou. Domlouváme se, že bychom mohli jít cestou k vrcholu Nad Roklanským potokem, ale když nás padlými stromy zatarasená cesta nepustí zkratkou, nejistou trasu vzdáme.

K Arnice se došouráme chvíli po Romani, kterého Václav inspiroval, a tak šel

zpět přes Adamovu horu, jím nezdolanou tisícovku nedaleko Tříjezerní slatě. V hospodě si dáváme večeri a u piva, kafe a několika frťanů Jägermeistera, které platí osla-venec, zůstáváme až do půl sedmé. Málem zapomeneme na to, že se máme ještě ubytovat. Naštěstí se dobře domluvíme po telefonu. Pohodlné ubytování v apartmánu Modrého penzionu na dva dny nás bude stát dohromady necelé tři tisícovky korun, což je dnes sympatická cena.



Ing. Václav Hostička

P. S. Pokud jste z textu nepoznali, kdo je oním pokořitelem všech hlavních českých tisícovek, pak mohu prozradit, že jde o Ing. Václava Hostičku, velkého zlivského turistu.

Roman Hradecký / www.slapy.cz

Nová zelená úsporám

Odstartovala nová etapa dotačního programu Nová zelená úsporám pro obytné domy.

Program Nová zelená úsporám přichází s novým konceptem, kterým se snaží být zase o něco zajímavějším, přehlednějším a přístupnějším většímu okruhu žadatelů.

Jednou z hlavních novinek je, že program je určený pro celý bytový segment, nejen pro rodinné domy, ale nově též pro bytové domy po celé ČR a třeba i rekreační objekty, které jsou využívány k trvalému bydlení.

Zároveň došlo ke sloučení s jinými programy, čímž se zájemcům otevřela poměrně široká nabídka dotací. Vedle hlavní nabídky na zateplení a výměnu oken ve stávajících objektech, výstavby nových domů s velmi nízkou energetickou náročností, výměnu zdrojů tepla, řízeného větrání a instalaci solárních systémů lze z pro-

gramu NZU žádat i na instalaci venkovní stínící techniky, výstavbu zelené střechy, hospodaření s dešťovou vodou a nově také na zřízení dobíjecích stanic pro elektromobil nebo výsadbu stromů v okolí bytových domů.

Po delším období, kdy byly vyčerpány prostředky z kotlíkových dotací, je nyní opět možné žádat o dotaci na výměnu zdrojů ve stávajících objektech. Pokud stále někdo provozuje jako hlavní zdroj vytápění kotel 1. či 2. emisní třídy na pevná paliva či lokální topidla na pevná paliva (uhlí, dřevo), má nyní poslední příležitost využít dotaci pro přechod na ekologičtější zdroj. Od září 2022 bude totiž provoz těchto původních zdrojů zakázán pod pokutou až 50 tis. Kč.

U některých opatření došlo k navýšení dotačních částek a byly zavedeny tzv. bonusy, které mají motivovat žadatele

ke kombinaci více opatření. Např. za každé další opatření lze získat bonus v řádech desítek tisíc u rodinných domů.

Příjem žádostí odstartoval v polovině října a měl by trvat minimálně do poloviny roku 2025. Jednou z dalších novinek je, že veškerá administrace žádosti probíhá již zcela online a to jednoduchým nahráním dokumentů přes informační systém.

V případě zájmu o bližší informace se můžete obrátit na spolek Energy Centre České Budějovice (www.eccb.cz), který nabízí jak bezplatné a nezávislé poradenství, tak i služby energetických specialistů. Tel.: 387 312 580, nebo 773 124 580, email: eccb@eccb.cz.

Činnost Energy Centre České Budějovice je spolufinancována z rozpočtu Jihočeského kraje.

ECČB


Jihočeský kraj

Jiří Albrecht

přednáška Pavla Matlase

V úterý 9. listopadu se konala v městské knihovně Zliv přednáška Pavla Matlase věnovaná pohádkovému životnímu příběhu rodáka z nedaleké vsi Zbudova, jistého Jiřího Albrechta.

Dotyčný přišel na svět v dubnu roku 1604, zhruba měsíc po smrti svého otce, tamního mlynáře. Porod proběhl navíc předčasně, když jeho ovdovělá matka obstarávala v maštali koně, který se splašil. Chlapec byl vždy menší než jeho vrstevníci. Co mu ale chybělo na tělesném vzrůstu a síle, doháněl bystrým úsudkem.

Později se od svého otčima naučil číst a psát a byl poslán do Českých Budějovic na studia; poté vstoupil do vrchnostenské služby na hlubockém zámku u generála Baltazara de Maradas. Tento španělský hrabě si mladého písaře brzy oblíbil a po čase z něj udělal svého osobního sekretáře. Spolu s ním se Zbudovský, jak se Jiří Albrecht začal psát, když jej hrabě propustil z poddanství, zúčastnil řady válečných tažení, viděl daleké země, poznal

nejvýznamnější lidi v celém království, zažil mnohá dobrodružství, ale také velká strádání. Za věrné mnohaleté služby mu Maradas krátce před smrtí vymohl u císaře povýšení do šlechtického stavu s přídomkem z Rovné Hory.

Na sklonku svého života sepsal Jiří Albrecht Zbudovský pozoruhodné rodinné paměti, v nichž pokračovaly další generace jeho potomků. Tyto jedinečné prameny, které se zčásti dochovaly v třeboňském oblastním archivu, zčásti v Národním mu-



Poutavé vyprávění Pavla Matlase

zeu v Praze, nám umožňují pochopit, jak zdánlivě nevýznamní a pro velké dějinné události „bezejmenní“ lidé prožívali každodenní starosti i radosti před mnoha sty let. Zbudovský rodák Jiří Albrecht je proto pozoruhodnou postavou nejen svým životním osudem, který až nápadně připomíná známé české pohádky o tom, kterak se prostý vesnický chasník vydal do světa, aby tam díky své odvaze a důvtipu našel velké štěstí, ale především také díky svým písemným výpovědím, které nám ukazují, že dějiny tvoří nejen panovníci a velmožové, umělci a učenci, či generálové, ale také docela obyčejní lidé. Není proto divu, že přednáška o Zbudovském vzbudila u zdejších posluchačů zaslouženou pozornost.

Na jejím závěru Pavel Matlas přislíbil představit někdy v budoucnu i další historická témata, kterým se jako někdejší pracovník Státního oblastního archivu léta zabýval. Ve své první knižní publikaci se mj. věnoval mravnostní sexuální kriminalitě (deliktům smilstva, cizoložství, bigamie...) u poddaných na zdejších panstvích Hluboká nad Vltavou, jehož byla Zliv (tehdy ještě vesnice) součástí.

Nové knihy v knihovně

Pavel Kolář

Posilování stresem

Pavel Kolář je celosvětově uznávaný fyzioterapeut a odborník na celostní medicínu. Ve své knize mimo jiné rozebírá opačnou úlohu stresových vlivů, a to zejména z hlediska zvýšení odolnosti našeho organismu. Věnuje se celé řadě otázek: Může nám stres pomáhat? Jaký vliv má na náš tělesný a duševní stav? Jak je propojena duše s tělem? A dalším...



Jan Voldřich:

Příběhy ze šumavských chalup

Publikace o vzniku osad v šumavské oblasti Stašska a Zdíkovska, o způsobu zdejšího života v posledním století. V první části popisuje historii oblasti, vznik některých osad ve spojitosti s dávným sklářstvím a těžbou nerostů používaných při výrobě skla. V další části se autor věnuje novodobé historii oblasti, způsobu života šumavských obyvatel v předválečném období, za protektorátu a jejich osudům po převzetí moci komunisty. Podstatnou částí knihy jsou příběhy šumavských chalup a jejich obyvatel.



100 zajímavostí ze starých Českých Budějovic

Stovka kapitol připomíná bohatou historii Českých Budějovic od doby založení města do poloviny 20. století. Kniha přibližuje nálezy archeologických unikátů a zajímavosti z městského života. Autory publikace jsou pracovníci Jihočeského muzea a Státního okresního archivu v Českých Budějovicích.



Milan Kundera:

Nevědění

Filozofický román plný hlubokých myšlenek o smyslu života, ztrátě identity a domova i nemožnosti návratu. Osudy české emigrantky, její život ve Francii a návrat do vlasti po dvaceti letech.

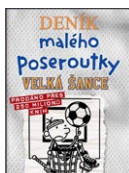


Jeff Kinney:

Deník

malého poseroutky 16

Greg Heffley a sport – jde to vůbec dohromady? Školní sport. den dopadne pro Grega naprostou katastrofou. Jen díky své mamce se



rozhodne dát pohybu ještě jednu šanci a trochu nečekaně se dostane do basketbalového družstva. Toho nejhoršího. Když Greg a jeho noví spoluhráči zahajují sezónu, jejich šance na vítězství jsou naprosto mizivé...

Klára Smolíková:

Knihožrouti

Hravé vyprávění o čtení a tajemství ukrytém v temných koutech knihoven. V knihovně se děje něco podivného. Paní Růžence, která zde pracuje, se ztrácí knihy. Do pátrání se pouští Aleš se Zorkou, dva zvědaví prvníáci. Aby záhadu rozluštili, nechají se dokonce v knihovně zamknout.



pozvánka na výstavu

Durmitor a Julské Alpy

Srdečně vás zveme na fotografickou výstavu. Jak její název naznačuje, výstava se věnuje horským velikanům oblasti Černé Hory a Slovinska. Na svých cestách jejich krásu a velkolepost zachytil pan Roman Hradecký.

Městská knihovna Zliv
od 17. ledna 2022.

Svět se zbláznil

Tato doba není lehká asi pro nikoho. Na tom se shodneme. Titulky na Seznamu, politická nařízení – nenařízení, hospitalizování, zemřelí. To opravdu člověku zvedne náladu!

Před pandemií, dejme tomu rok 2018, jsme si mysleli, že se svět zbláznil, protože přestaly být vyhovující pouze záchody pro muže a ženy. Objevilo se asi dalších 70 pohlaví. O některých mnozí z nás neměli vůbec tušení. Dětské pohádky začaly „vadit“ z důvodu genderové nevyváženosti. V té době jsem zaznamenala podivný titul: Sněhurka je sexistická! Do čítanek patří pohádka o kudlance! Tak to jsme si mysleli, že se svět definitivně zbláznil. Tenkrát s lehkým úsměvem na tváři.

Jenomže jsme netušili, že na nás čeká něco mnohem „lepšího“ a úsměv zmizí. Přišel covid a my koukáme s pusou otevřenou na nový význam hlášky „svět se zbláznil“.

Před Vánoci do našich kin vtrhla norská pohádka Tři přání pro Popelku. Údajně jsme ji měli v naší kotlině vidět bez polibku dvou mužů! Distributor to ale již vysvětlil. Zapomněli oznámit divákům, že jde

o zkrácenou verzi pro nedočkavce. Mám radost. Pamatuji si totiž, že během svého dětství jsem v televizi viděla tolik líbajících se mužů na ruzyňském letišti, včetně pana prezidenta, a nijak mě to myslím nepoznamenalo. Nechám se překvapit, co to udělá s mým potomkem.

Ceny energií vyletěly a poletí strmě vzhůru, údajně kvůli zvýšené poptávce po nastartování ekonomiky po covidu. Nevím jak Vy, ale já začínám panikařit, zda skupovat svíčky, hledat valchu nebo dětem sebrat počítače.

Před rokem 2020 se svět dělil na bohaté a chudé, chytré a hloupé, hodné a zlé. Bylo to povrchní či nespravedlivé? Je těžké objektivně hodnotit. Protože jsme zcela jistě netušili, že se celý svět posune – slovy syna o „další level“. Dělení světa na očkované a neočkované. Ach jo.

My Češi ve většině případů umíme věci vypilovat k dokonalosti. Tak, jak jsme se zhostili (rozumějte – prezident) jmenovat premiéra naší nové vlády, to vymyslíme patrně jenom my. Předpokládám, že prezidenta umístěného v akváriu ještě žádná země neměla. Máme být na co pyšní! Zase si můžeme připsat jedno cimrmanovské prvenství.

A tak by se dalo pokračovat. Asi každý by dokázal vyjmenovat minimálně dalších pět bláznovství, která nám v poslední době zasáhla do života.

Na druhou stranu se můžeme potkat i s bláznovstvím takřkajícím pozitivním. Bláznovství, které vyvolá úsměv na tváři. Redaktor jednoho časopisu a zároveň lektor Radim Martynek se na školení pro nejmenované ministerstvo zmínil, že lektori a lidé s poruchou intelektu nemusí mít během semináře nasazený respirátor. Půlka skupiny se prohlásila za blázny, druhá za přednášející.

Zakončuji tento sloupek několika citáty o bláznech a bláznovství. Přeji mnohem klidnější rok 2022 s bláznem, kteří mění svět k lepšímu, a bez bláznů, kteří obětují pro své přesvědčení životy jiných. –gt–

„Člověk se v životě dostane do takových situací, že aby nevypadal jako blázen, musí si jako blázen počínat.“ François de La Rochefoucauld

„Raději budu optimistou a bláznem než pesimistou, který se nemýlí.“ Albert Einstein

„Moudří mluví, když mají co říci; hloupí, protože musí něco říct.“ Aristoteles

zdroj: www.citaty.net

Výzva pro spokojenější a šťastnější život

Mám pro vás 3 dárky! Ten první jsem si vypůjčila (a trochu upravila) od Martina Seligmana z knihy Vzkvétání, kde se věnuje novým poznatkům o podstatě štěstí a duševní pohody.

Pan Seligman byl požádán americkou armádou, aby vytvořil terapeutický program pro vojáky, kteří se vrátili z válečných misí a trpěli tzv. posttraumatickým syndromem. Šlo o to, že každý den neustále a dokola mysleli na hrůzy, které prožili. Neustálá zaměřenost myšlenek na minulost a utrpení způsobila, že se cítili depresivně, apaticky. Strádali i po fyzické stránce. Mozek neustále krmili představami, které vzbuzovaly beznaději, smutek, lítost a vztek. Pan doktor se svým týmem vytvořil pro vojáky program, který se skládal z mnoha cvičení a jedno z nich vám teď popíši.

Vojáci dostali deník a každý den na jeho konci se měli po dobu 10 minut věnovat tomu, co se ten den povedlo, proč se to povedlo a jak k tomu sami oni přispěli. Ke každé události připsali emoci a její intenzitu.

Díky tomuto malému cvičení vojáci trénovali svoji pozornost a věnovali se tomu, co v životě funguje a je dobré. Postupně se naučili svůj mozek plnit pozitivnějšími

představami a ten jim na oplátku poskytl pozitivnější emoce a kvalitnější život.

Chcete být vystrašení? Stále dokola si přehrávejte katastrofické scénáře, říkejte si, co nefunguje a co nemáte, co nechcete a čeho se bojíte a jak to špatně dopadne. Tak jako depresivní lidé. Chcete být šťastnější, spokojenější? Pak si každý den minimálně 10 minut přehrávejte představy toho, co funguje, co máte, co jste zvládli, co je dobré a za co jste vděční.

Doktor Seligman zjistil, že pokud se věnujeme 10 minut denně myšlenkám na to špatné, zažíváme stres a mozek dá pokyn vylučovat stresový koktejl hormonů: adrenalin, kortizol a další. Na to samozřejmě reagují naše emoce a tělo. Ale pokud zaměříte pozornost na to funkční, co **vzbuzuje pozitivní emoce**, pak náš mozek vylučuje serotonin, díky kterému se cítíte spokojenější, naplněnější a šťastnější.

Takže milí čtenáři, mám tady pro vás 11denní výzvu! Navzdory tomu, co se kolem děje, pojďme být spokojenější, vděčnější a šťastnější více, než kdy předtím! TADY A TEĎ!

Vezměte si papír a tužku. Ted! Opravdu, vezměte si to! A zapisujte...

1. cvičení

Jak být více spokojený a šťastný.

Vzpomeňte na ty vojáky a pokud každý večer shrnete svůj den a napíšete si, co bylo dobré, co se povedlo, pak váš celkový pocit spokojenosti, klidu a vyrovnanosti bude růst.

Co bylo dnes dobré? Co se povedlo? Za co jsem ve svém životě vděčný? Jakou emoci jsem cítil? Jak silná emoce byla? (0–10)

2. cvičení

Jak být více spokojený a šťastný.

Položte si tyto otázky a napište všechny odpovědi, které vás napadnou:

Co v mém životě funguje?

Co jsem v životě dosáhl?

Co v životě mám a jsem za to rád?

Co ve mně vzbuzuje pocity radosti a štěstí, když si na to vzpomenu, že to mám?

Jaké další maličkosti mi dělají potěšení?

Za co jsem v životě vděčný?

Co chci v životě ještě zažít?

Jaký sen si splním? Co vše mi dělá radost?

A každý den večer si svůj seznam přečtěte. Doplnujte! Nezapomeňte, že náš život se skládá z maličkostí a každodenností.

3. cvičení

Jak být více spokojený a šťastný.

Třetí cvičení je o prožívání TADY A TEĎ!

Zapojte své smysly!

dokončení ze str. 15

Pokud si budete chtít odpočinout, zapněte jen své smysly. Oči, sluch, hmat, čich a chuť. Dejte pokyn svému mozku, nechť očima vnímá hrnek na stole a soustředí se na barvu, tvar. Pak zavřete oči a mírně zakručte krkem a vnímejte vnitřní zvuky krční páteře. Zaposlouchejte se do svého nádechu, výdechu, do polknutí. Hmatem se dotkněte stolu a jen vnímejte, jaké to je. Pak si čichněte k něčemu, co má nějakou vůni (třeba i esenciální olej), a pak vnímejte pouze chuť (kávy, čaje, vody, bonbónu). A jen to vnímejte.

Z pití kávy si udělejte nádherný vnímavý rituál. Když pijete kávu, vnímejte ji všemi smysly. Přivoňte si, vnímejte její krásnou černou barvu, ochutnejte ji, vychutnejte doušek a několikrát ho poválejte v ústech a pak se zaposlouchejte do polknutí. Pokud hovoříte s přítelem, pak se soustředte na ten hovor. Dejte pokyn svému mozku, nechť vnímá jen pěti smysly. Bez myšlenek. Pouze smysly.

A proč to doporučuji? Proč díky tomu můžete být šťastnější? Pokud totiž dáte mozku pokyn, aby zapnul smysly a vypnul myšlenky, nebude se zabývat problémy, starostmi a stresujícími tématy. Prostě neumí dělat dvě věci zároveň! A tak odpojíte negativní, stresující myšlenky, zrelaxujete

se. A z této úrovně zklidnění se vám pak daří vše vidět z jiného úhlu pohledu.

Nabídla jsem vám tři krátká cvičení. Všechna vedou ke klidu, harmonii, spokojenosti a vyrovnanosti a štěstí. Stačí si vybrat a začít praktikovat. Myšlenky a emoce lidí kolem nás jsou ovlivňovány našimi myšlenkami a emocemi. Pokud chceme, aby se změnila atmosféra ve společnosti, posílíme do kolektivního vědomí pozitivní myšlenky a emoce. Těch negativních je tam v dnešní době až příliš. Tím nepomáháte nejen sobě díky praktikování cvičení, ale i celkové atmosféře ve společnosti, která ovšem zpětně ovlivňuje VÁS!

Pojďte to dělat 11 dní! Zapisujte si. Pozorujte změny sami na sobě. Experimentujte. A dejte nám vědět, čeho jste si všimli! Jak jste se změnili! Co vám zafungovalo a co třeba ne

P. S. Než vytvářet nové vztahy, posílujeme ty, které fungují... Tento rok mi přinesl velmi bohatou zkušenost. Nejdříve byla velmi nepříjemná, ale pak se proměnila v dar. Co se stalo? V určitém období jsem se nemohla osobně potkat s některými přáteli. Nebylo dovoleno. A já si uvědomila, jak moc důležití pro mě jsou, jak moc pro mě znamenají! Konkrétně budu psát o mé dlouholeté kamarádce, přítelkyni, kolegyni Štěpánce.

V roce 2021 jsme obě byly „uvězněné“ v online prostoru a každá v jiném městě. Setkávání bylo ztíženo až znemožněno.

„Jak moc jsi mi, Štěpánko, chyběla! Chyběly mi tvoje myšlenky, názory, nápady a obrovská inspirace. Chybělo mi tvoje naslouchání, sdílení, souznění a nadšení pro naše projekty. Uvědomila jsem si, že po každém setkání mi bylo vždy lépe.“

Svět mi dával smysl, neboť jsem byla v souladu s někým, kdo mi rozuměl, neposuzoval a neporovnával. Přijala jsem od tebe kritiku jako dar, který pomohl zlepšit se nebo se nad sebou zamyslet. Radovala jsem se z upřímné pochvaly a ocenění. Obojí umíš skvěle podat.

Mám od tebe mnoho dárků: knih, diářů, zážitků, obědů a kafiček a hlavně společného času. Času, kdy jsme společně plakaly a podporovaly se v těch těžkých chvílích, a času, kdy jsme se radovaly a plakaly vděčností a štěstím. Naše spory, různost názorů a menší či větší konflikty patří do našeho vztahu. Vzpomínáš, kolik míst jsme navštívily díky společné práci? Kolik míst v našich volných dnech? Jak se propojila naše pracovní sféra s tou osobní?

Vím o tobě mnoho a ty o mně a těším se to. Jsem vděčná za tvou přítomnost v mém životě. Svým temperamentem jsi mě zrychlovala a já svým klidem tebe zklidňovala. Díky tobě je můj život bohatší, víc inspirující, dobrodružnější a šťastnější. Ale tohle ti asi nebudu schopná říct do očí.“

No, vidíte! A já tady chtěla psát článek o tom, jak posilovat a prohlubovat vztahy s druhými a zatím si tady píšu dopis pro Štěpánku. To je ale právě ten návod!

Pomyslete na přítele, který pro vás mnoho znamená. Napište mu dopis. Napište v něm, jak moc pro vás znamená. Vzpomeňte na to, co bylo významné. Napište, proč právě on/ona je tím důležitým člověkem. Co pro vás udělal? Co na něm oceňujete? Jak se s ním cítíte? Prostě se rozepište. Pište! Ten dopis ale neposílejte. Zavolejte příteli, pozvěte ho na kávu a dopis mu přečtěte.

Takže milá Štěpánko, teď jsme zase tak nějak zavřené a zase tak nějak ztracené v onlinu. A já opět pociťuji tu vděčnost za tvé přátelství a začínáš mi opět chybět. Už se těším na kávu s tebou! A na to, jak ti přečtu dopis, který jsem neodeslala.

Zdroj: Zdenka Tmějová, psychoterapeutka, certifikovaná lektorka tréninku paměti a mozkového joggingu, lektorka seminářů Mozkový jogging, Jak se v práci prací neunavit, Zvyšování psychické odolnosti úředníků ÚSC...

PRODEJ KUŘIC / 2022

červené, černé, kropenaté, modré, žíhané, bílé,
kohouti stáří 20 týdnů
cena 200 Kč/ks

**Zliv (u Městského úřadu) od 14 hodin
Ve dnech:**

3. 3. / 31. 3. / 28. 4. / 26. 5. / 23. 6.
21. 7. / 18. 8. / 15. 9. / 13. 10. / 10. 11.

Novák Radomyšl

tel.: 602 115 750 / www.drubez-novak.cz

