

# NOVOVESKÝ ZPRAVODAJ

**LISTOPAD 2020**



*Když děti ze školky pouští draky...*

# INFORMACE ÚŘADU

Úřední dny obecního úřadu (aktuální úpravu návštěvních hodin najdete na str. 6)

Pondělí a středa 8:00 – 11:00 13:00 – 17:30

Obecní úřad Nová Ves: tel.: 315 765 056, email: [info@nova-ves.cz](mailto:info@nova-ves.cz)

Hlášení závad: tel.: 315 765 056, e-mail: [poruchy@nova-ves.cz](mailto:poruchy@nova-ves.cz)

Obecní stráž (24 hodin denně): tel.: 800 456 789 (firma Securitor)

Městská policie Veltrusy: tel.: 777 919 156, tel.: 777 919 157

Servis tlak. přípojek: prac. dny - tel. 416 857 071 (hlas. zázp.), víkendy - tel. 724 719 298, 776 001 806

Připomínky, nápady pro zlepšení fungování obce: [info@nova-ves.cz](mailto:info@nova-ves.cz)

Zasílání příspěvků do zpravodaje: [zpravodaj@nova-ves.cz](mailto:zpravodaj@nova-ves.cz)

Facebook: [www.facebook.com/NovaVesuMelnika](https://www.facebook.com/NovaVesuMelnika)

Internet: [www.nova-ves.cz](http://www.nova-ves.cz)



## NOVOVESKÝ ZPRAVODAJ

Periodický tisk územního samosprávného celku.

Vydává: Obecní úřad Nová Ves, Nová Ves 154, 277 52, IČ: 00237132, pro své části: Nová Ves, Staré Ouholice, Nové Ouholice, Vepřek a Miřejovice.

Vychází 12 × ročně.

Je registrován Ministerstvem kultury ČR pod číslem E 10295.

Číslo 11/2020 vydáno 23. 11. 2020 v Nové Vsi v nákladu 550 ks.

Redakce: Ing. B. Tobiášková, Ing. Pavel Srnec

*Za správnost a věcnost údajů uvedených v příspěvcích odpovídají jejich autoři.*

*Názory obsažené v příspěvcích nemusí vyjadřovat stanovisko redakce nebo zastupitelstva obce.*

**Uzávěrka dalšího vydání Novoveského zpravodaje je 10. prosince 2020.**

# Vážení čtenáři, spoluobčané, sousedé,

za pár dní začíná advent a letos bude (stejně jako vše) tak trochu jiný. Zřejmě komornější, klidnější, bohužel ne tak společenský, jak jsme byli zvyklí. Přeji vám, aby ten Váš byl pohodový, prožitý s blízkými lidmi a pokud možno ve zdraví.

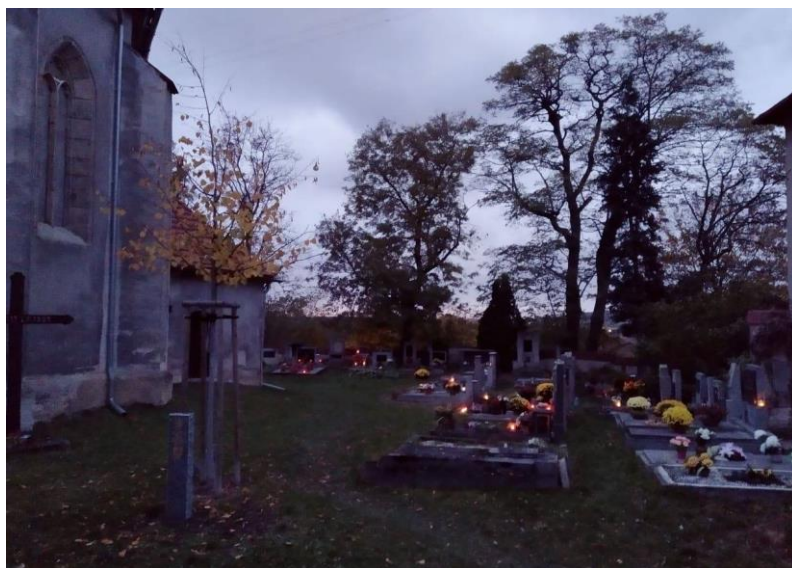
Jak budou adventní svátky probíhat u nás v obci, bylo do poslední chvíle neznámou. Teď již víme, že stromečky v jednotlivých částech rozsvítí individuálně členové spolků a zaměstnanci úřadu. Mrzí nás, že přijdeme o každoroční slavení s koncertem, tvořením a jarmarkem. Setkání na Štědrý den na novoveské návsi je zatím v plánu, stejně tak předávání Betlémského světla v kostele na Vepřku – oboje upřesníme v příštím zpravodaji, který dostanete do schránek kolem 20. prosince. Otazník zatím visí i nad populárním Novoročním novoveským během napříč všemi částmi naší obce.

Potvrzené je zasedání zastupitelstva ve středu 2. 12. a zatím i setkání Spolku seniorů ve čtvrtek 17. prosince.

A co najdete na stránkách tohoto vydání zpravodaje?

Obsáhle o dění v obci po měsíční pauze informuje pan starosta. Upozorňujeme na stále zkrácené návštěvní hodiny na obecním úřadě.

Vyhlásili jsme napjatě očekávané výsledky fotosoutěže, na galerii



vítězů se můžete podívat na následujících stránkách. A rovnou jsme zahájili další kolo. Připomněli jsme si výročí vzniku našeho státu a Památku zesnulých. Nechybí pokračování vyprávění o tradicích a zvyklostech, zdravotnické okénko, pan kronikář sepsal zajímavé povídání novoveském hostinci atd.

Uvnitř zpravodaje najdete vloženou přílohu s hrou pro děti a dospělé s názvem Vánoční putování, která Vás provede různými místy naší rozlehlé obce.

Přeji Vám příjemné čtení a budu se těšit snad na Štědrý den na návsi na viděnou.

*Bohdana Tobiášková, redakce*

# ZASTUPITELSTVO OBCE

V listopadu bylo zasedání zastupitelstva z důvodu nepříznivé epidemiologické situace a výskytu onemocnění na obecním úřadě zrušeno.

**Příští zasedání zastupitelstva se bude konat ve středu**

**2. prosince 2020 od 17 hodin v sále OÚ Nová Ves.**

*(Zasedání proběhne s ohledem na aktuální vládní opatření.)*

## OBECNÍ ÚŘAD NOVÁ VES

Na obecním úřadě i nadále platí následující návštěvní úřední hodiny: **pondělí od 7 do 12 hodin a středa od 12:30 do 17:30 hodin**, a to minimálně do 12. 12. 2020 v souladu s vyhlášeným nouzovým stavem (vládní nařízení na omezení otevírací doby úřadu na max. 5 hodin 2x týdně).

Úřad, prosím, navštěvujte jen v nutném případě a dodržujte hygienická opatření. V ostatní časy komunikujte telefonicky nebo elektronicky. Děkujeme za pochopení.

*B. Tobiášková, informační výbor*

## STAROSTA OBCE INFORMUJE

Vážení spoluobčané,

jistě jste si všimli, že obecní úřad byl v říjnu dva týdny uzavřen. Důvodem bylo mé onemocnění covidem 19, po mě následovala paní místostarostka, úřednice musely do karantény a pracovaly z domova. Podle možností jsme byli všichni on-line a vyřizovali věci telefonicky. Doufám tedy, že jste uzavření úřadu moc nezaznamenali, snažili jsme se vše pokrýt.

Pro Vaši informaci je v naší obci od začátku pandemie 24 covid pozitivních, z toho 5 je vyléčených a 19 aktuálně nemocných (data KHS z 13. 11. 2020).

Každopádně všem přeji, aby se jim covid vyhýbal a pokud ho někdo dostane, tak aby měl lehký průběh. Prosím, dodržujte pravidlo 3R – roušky, ruce, rozestupy, omezte kontakty a chození mezi lidmi na minimum, ale chodte do přírody, na procházky, na čerstvý vzduch pro udržení imunity, aby covid konečně ustupoval. Velmi bych si přál, aby se mohla opatření uvolnit před vánoci, aby se daly běžně nakoupit dárky, ale zejména, aby bylo možné

se navštěvovat, potěšit rodiče a prarodiče, vidět kamarády a známé. Uvidíme, co nám tato nelehká doba ještě přinese.

Pokud by někdo potřeboval nákup, léky nebo jinou pomoc, zavolejte mně nebo na úřad – rádi pomůžeme, jak bude v našich silách. K dispozici je na obecním úřadě ještě nějaké množství dezinfekce zdarma pro občany naší obce. Něco je ještě v lahvích, ale ideálně bychom dolili do přinesených lahví, ve kterých jsme distribuovali dezinfekci na jaře. Máme k dispozici ještě i menší množství látkových roušek, které šili dobrovolníci na jaře.

Kvůli situaci s covidem byla po dohodě zastupitelů zrušena zasedání zastupitelstva v říjnu i v listopadu. Pokud to situace dovolí, plánujeme zasedání zastupitelstva na 2. prosince 2020.

Společně to zvládneme. **Přeji všem pevné zdraví a pozitivní mysl.**

### **Krajské volby 2. a 3. října 2020 a co to pro nás znamená**

Voleb do krajského zastupitelstva se u nás zúčastnilo 327 voličů, což je 40,42 % účast. Těmto voličům bych chtěl poděkovat. Samozřejmě mě osobně potěšili ti, kteří volili STAN a dali mi přednostní hlas. Je škoda, že 60 % oprávněných voličů, kteří nepřišli vůbec volit, si neuvědomuje, že kraj podstatně ovlivňuje naše životy - stará se o silnice II. a III. tříd, o nemocnice, o střední školství, o veřejnou dopravu a mnoho dalších velmi důležitých věcí. Mrzí mě ta nízká volební účast.

Byl jsem z 18. místa na kandidátce STAN s podporou KDU-ČSL a SNK-ED zvolen do zastupitelstva Středočeského kraje. Tato důvěra voličů zavazuje a děkuji za ni. Padly otázky, zda zůstanu starostou a jak chci tyto funkce skloubit. Ano, rád bych zůstal beze změny uvolněným starostou a byl řadovým neuvolněným zastupitelem. Rád bych také pokračoval v práci ve výboru pro dopravu, kde jsem působil jako opoziční člen už v uplynulém volebním období. Krajské zastupitelstvo se zpravidla schází jednou za tři měsíce, výbor pro dopravu jednou měsíčně. Je to další práce navíc, ale dá se to zvládnout.

Domnívám se, že sever Středočeského kraje je poněkud pozapomenutý oproti jižním a jihovýchodním oblastem a podle mého soudu je to i umístěním a dostupností krajského úřadu na jihu Prahy na Smíchově. K nám „na sever“ je to daleko. Krajské zastupitelé by samozřejmě měli myslet na zájmy celého kraje. Ale samozřejmě, že každý má nejlepší znalost okolí, kde žije. Už v uplynulém období jsem prosazoval několik dopravních projektů.

Je to krajská oprava dvou km silnice II/608 a obecní stavba chodníků v Nové Vsi a v Nových Ouholících za více než 200 milionů korun. To se po 6 letech práce podařilo. Na tuto stavbu momentálně probíhá výběrové řízení na zhotovitele. Společný projekt kraje a obce by měl začít na začátku příštího roku. Projekt na opravu zbytku z 27 km silnice 608 z Prahy do Straškova byl v roce 2017 zrušen krajem z důvodu špatného zadání. Ta silnice je na většině délky v havarijním stavu. Neuvěřitelné 3 roky trvalo kraji vypsání nového výběrového řízení na nový projekt. A od začátku projektování, přes majetkoprávní vypořádání pozemků a stavební povolení k realizaci jsou roky práce. To bych chtěl také tlačit.

Třetí věc, srdeční, je na obou březích Vltavy propojit pěknou povltavskou cyklostezkou Prahu s Mělníkem. A u nás na dálniční most z Vepřku na stranu Všestud doplnit na boku železnou konstrukci jako lávku pro pěší a cyklisty. Je to vše v krajské cyklokoncepti 2017-2023, ale evidentně to dosud nemělo prioritu. Na papíře to vypadalo dobře, ale kraj v tom udělal velmi málo nebo nic. A samozřejmě, je třeba dokončit obchvat Prahy a postavit obchvat Kralup.

Situace na kraji ale bude velmi složitá. Nejen obce, ale i kraje letos dostanou mnohem méně peněz z rozpočtového určení daní. Jednak proto, že ekonomika poklesla a daní se vybere méně, za druhé proto, že vláda z peněz obcí a krajů ještě ubrala peníze na jiné problémy spojené s covidem. Kraje, na rozdíl od obcí, nedostaly částečnou kompenzaci na pokles příjmů. Pokles příjmů kraje za rok 2020 se dozvíme samozřejmě až po uzavření roku, ale předpoklad je 7 - 10 % proti plánovanému rozpočtu. Příští rok předpokládáme příjem kraje z daní o 15 % nižší. Přitom výpadek příjmů ve veřejné dopravě je 620 mil. Kč a dopravci požadují tuto ztrátu uhradit od kraje. Staré vedení kraje vyřešilo tyto žádosti tím, že dopravcům poslali zálohy z peněz vyčleněných na veřejnou dopravu do konce roku – jinými slovy v listopadu a prosinci už není z čeho autobusy proti plánu platit. To se samozřejmě neobejde bez šetření a nepopulárních kroků, což je nepříjemný začátek pro novou koalici.

Každopádně se těším, že z krajského úřadu zmizí různé aférky, úřad se otevře a přiblíží občanům i obcím, procesy na něm se zefektivní, zprůhlední a zrychlí. Jistě budou velké změny ve fungování Krajské správy a údržby komunikací a tedy oprav a rekonstrukcí silnic a mostů. Tyto věci jsou zadarmo a jde o manažersko-organizační opatření. Vlastně mohou spíše vést k úsporám.



Věřím, že změny na kraji po nějakém čase pozitivně pocítí každý Středočech.

### **Stavba chodníků a oprava silnice II/608**

Jak jsem již naznačil výše, probíhá výběrové řízení na zhotovitele stavby. Na detaily se můžete podívat zde:

[https://zakazky.kr-stredocesky.cz/contract\\_display\\_7614.html](https://zakazky.kr-stredocesky.cz/contract_display_7614.html).

Termín podání nabídek je 4. 12. 2020. Pokud nebude termín prodloužen a nebudou stížnosti na průběh výběrového řízení, je reálné, že na začátku roku bude vybrán zhotovitel stavby. Pak bude probíhat příprava stavby, vyřízení objížděk a na jaře začne stavba první etapou v Nové Vsi. Během této etapy se dostaví i zbytek novoveské kanalizace. Druhá etapa bude stavba v Nových Ouholicích. Každá z etap bude trvat 9 měsíců.

### **Polní cesty mezi Novou Vsí, Sazenou a Ledčicemi**

Když jsem řešil zaoranou polní cestu mezi Novou Vsí a Sazenou, všiml jsem si v katastrální mapě, že na obrovském poli mezi Novou Vsí, Sazenou a Ledčicemi je v katastrální mapě síť polních cest v majetku těchto obcí. Tyto cesty bohužel zemědělci zaorali, bez pachtovních smluv, bez souhlasu obcí, zcela bez respektu k obecnímu majetku. Kdyby ty cesty existovaly, dalo by se dojít z Nové Vsi napřímo třeba k sazenskému letišti, ze Sazené přímo do Ledčic a podobně.

Vyvolal jsem tedy jednání se starostkami Sazené a Ledčic a dohodli jsme se, že zkusíme tyto cesty oživit. Začali jsme tím, že jsme napsali tam hospodařícím zemědělcům, aby respektovali obecní pozemky jako cesty a neprováděli na nich žádné zemědělské činnosti.

Pokud to dodrží, vzniknou neobdělané pruhy, ze kterých budeme postupně moci dělat polní zatravněné cesty. Většinou jde o pruhy šířky 4 - 8 metrů. V širších úsecích by tedy bylo možné i vysadit stromy nebo keře. Mít takové pruhy v lánech polí není dobré jen pro průchodnost krajiny, ale zejména jako opatření pro zadržování vody v krajině, proti erozi půdy, pro polní a lesní zvěř a podobně. Myslím, že by na tom vydělali všichni.

Pokud nebudou zemědělci i nadále obecní pozemky respektovat, museli bychom to řešit jinými silnějšími prostředky. Je zajímavé, že zemědělci klidně

bez smlouvy obhospodařují tisíce metrů obecních pozemků. Kdyby to bylo naopak, že by obec zabrala něčí pětmetrový, kilometr dlouhý pruh pole, to by byl tanec. Věřím ale, že naše žádosti zemědělci vyslyší.

Trestní oznámení, které jsem podal na zaorání a zničení obecní polní cesty z Nové Vsi do Sazené, bylo vyřešeno pokutou pro pachatele a zemědělský podnik tu cestu nově upravil uválcováním.

### **Kontejnery na kovové odpady – sešlapujte plechovky**

Nedávno jsme v obci zavedli kontejnery na plechové obaly. Vyváží se jednou za měsíc. Protože lidé bohužel většinu plechovek od nápojů nesešlapují, kontejner je rychle přeplněný. Mohli bychom objednat častější svoz a z peněz občanů ho zaplatit, což je zbytečné.



Je skvělé, že třídíte, za to děkuji. Ale sešlapujte, prosím. Děláte to hlavně pro sebe. Stačí plechovku pořádně vylít, na dvorku nebo u kontejneru na asfaltu sešlápnout a pak vhodit do kontejneru, kontejner pak bude stačit (bude v něm méně vzduchu a více kovu).

Existují sice různé lisy, které se dají dát ke kontejnerům, ale museli bychom jich mít 5 do všech částí a je to další věc k údržbě. Kromě toho vandalové bohužel takové věci ničí a kradou. A mě přijde skoro stejná práce na plechovky šlápnout, jako je strkat do lisu. Děkuji za spolupráci, děkuji, že třídíte.



## **Radar Nové Ouholice**

Za měsíc říjen bylo stacionárním radarem změřeno a pokutou řešeno celkem 267 příliš rychle jedoucích řidičů. Prosím, dodržujte v obci rychlost a jezděte ohleduplně.

## **Kolaudace silnice Osa 4 Staré Ouholice**

Převzetím stavby od zhotovitele naše práce nekončí. Musí se vždy připravit ještě spousta dokumentů pro stavební úřad pro kolaudaci. V říjnu jsme dostali na tuto stavbu kolaudační rozhodnutí, tím je tedy celá stavba uzavřena. Ještě podrobně položkově vyúčtováváme dotaci od MMR.

## **Kolaudace prodloužení kanalizačního řádu A-3 Miřejovice a stavba 2 přípojek**

Pracujeme i na kolaudaci stavby prodloužení kanalizačního řádu a dvou přípojek v Miřejovicích. Bohužel kvůli situaci s covidem některé orgány reagují na žádosti o souhlas s kolaudací pomaleji. Vše jsem zaurgoval a doufám, že se nám už podaří rychle věc dořešit, aby se mohli vlastníci domů připojit.

## **Problémy s dlužníky za poplatky za likvidaci odpadu**

Poplatek „za popelnice“ má každý občan podle vyhlášky zaplatit do konce února daného roku a většina občanů tak učiní. Bohužel je část lidí, kteří aby získali nálepkou na popelnici, tak zaplatí poplatek jeden nebo dva z domu/z rodiny a zbytek poplatek uhrazen nemá. Na úhradu poplatku upozorňujeme před uplynutím lhůty a i po ní ve zpravodaji.

Přesto bylo ještě na konci září 29 dlužníků, kteří poplatek na odpad ani s půlročním zpožděním neuhradili. Vzhledem k tomu, že máme s připomínáním a vymáháním poplatku na úřadě dost práce a nákladů, rozhodli jsme se to řešit v souladu se zákonem vystavením platebního výměru se zvýšením poplatku o 50 %, tedy místo 800 Kč na 1200 Kč. Obec může při nedodržení termínu zvýšit podle zákona poplatky i trojnásobně. Myslím ale, že je zvýšení o polovinu postačující a adekvátní. Těch 400 korun navíc je za přípravu platebního výměru, poštovné, za obálku, za pozdní platbu, když službu občan čerpá už tři čtvrtě roku. Ať se na nás tito dlužníci nezlobí, ale ať si zkusí představit, kdyby dostali výplatu o 9 měsíců později.

Budu velmi rád, když tyto věci napřesrok nebudeme muset řešit a když všichni budou mít včas zaplacené.

## **Zábory veřejného prostranství – obecně závazná vyhláška č.3/2019 o místních poplatcích**

Stále máme u nás obci velký nešvar: lidé si skladují na veřejném prostranství stavební odpad, zeminu, stavební materiál, dřevo, dříví a další materiál, aniž by se dohodli s obcí. Nerespektují tím obecně závaznou vyhlášku obce Nová Ves č. 3/2019 o místních poplatcích, která ukládá občanům předem informovat obec o záboru a také zaplatit nevelký poplatek za tento zábor. Cílem tohoto poplatku není žádná buzerace nebo zbohatnutí obce, ale jeho cílem je, aby byl občan motivován minimalizovat dobu, kdy jeho zábor bude překážet a esteticky „zdobit“ veřejné prostranství. Bez toho by mnozí měli zábory na věky. Je to o tom, jestli chceme mít obec hezkou a upravenou, a o tom, jestli budeme ohleduplní k sousedům, kteří veřejné prostranství také využívají a je také tak trochu „jejich“. Někdo má pocit, že obecní pozemky a veřejná prostranství jsou tak trochu ničí, takže si tam každý může dát a dělat co chce. Já to vnímám opačně. Myslím si, že to jsou prostranství všech občanů Nové Vsi a je třeba si klást otázku jestli by chtěli, aby si tam někdo uložil jen tak nějaký materiál. Z občasných stížností vím, že nechtěli. Takže ano, ta možnost tu je, ale je třeba to ohlásit a zaplatit mírný poplatek, který vede k tomu, že doba nebude zbytečně dlouhá.

Tuto vyhlášku zavedlo předchozí vedení obce už od roku 2011. Nové vedení ji pouze aktualizovalo a upravilo výši poplatků – některé zvýšilo a některé snížilo. Bylo by dobré, kdybychom si na tuto věc, v jiných městech zcela obvyklou, po deseti letech už zvykli. Je mi jasné, že se nikomu nechce chodit na obecní úřad, ale stačí zavolat a můžeme to vyřešit e-mailem a platbu můžete poslat bankovním převodem.

Děkuji za respektování pravidel a dobré sousedské vztahy.

### **Příprava územního plánu**

Na začátku letošního roku proběhlo veřejné projednání územního plánu. Z něj pak vzešlo téměř 84 námitek vlastníků pozemků (z toho některé námítky se opakovaly). Až do poloviny listopadu trvalo projednávání vypořádání námitek s dotčenými orgány a s pořizovatelem územního plánu, tj. s odborem výstavby a územního plánování MěÚ Kralupy nad Vltavou. Výsledkem je nový upravený návrh územního plánu. Vzhledem k tomu, že došlo k několika úpravám

a zejména k přidání několika pozemků mezi zastavitelné, budeme spolu s pořizovatelem dělat další veřejné projednání. Na tomto projednání bude možno podat námítky již pouze k těm pozemkům, kde byl návrh upraven. Tento návrh bude brzy, stejně jako předchozí návrh, zveřejněn na úřední desce MěÚ Kralupy i obce Nová Ves, spolu s vypsáním termínu a způsobu dodatečného veřejného projednání.

Pro zajímavost: 21 námítkám bylo vyhověno úplně, 41 námítkám bylo vyhověno částečně a 22 námítek bylo zamítnuto. Za velmi důležité považuji, že se podařilo dojednat zrušení koridoru pro propojení železničního koridoru v Nových Ouholicích a vysokorychlostní trati na Vepřku, kde se vymezovaly poměrně rozsáhlé zájmové pozemky, které se dotýkaly mnoha nemovitostí v Nových Ouholicích a ve Vepřku. Toto se tedy podařilo zažehnat a z návrhu územního plánu vyjmout.

Na obec byla podána „Petice proti plánovanému územnímu plánu Nové Vsi u Nelahozevsí, jakož i proti způsobu projednávání tohoto plánu“. Tato petice bude zastupitelstvem projednána na nejbližším zasedání zastupitelstva obce.

*Martin Exner (13. 11. 2020)*

## **SVOZ ODPADU**

Připomínáme, že v zimních měsících probíhá svoz bioodpadu jednou měsíčně. V prosincovém zpravodaji obdržíte přehledný roční kalendář svozu odpadů.

### NOVÁ VES – PROSINEC 2020

středa 2. prosince – směsný odpad  
středa 9. prosince – plasty  
středa 16. prosince – směsný + bio  
středa 23. prosince – papír  
středa 30. prosince – směsný odpad

Záleží nám na životním prostředí, proto třídíme.



**SVOZ  
ODPADU**

# SPOLEK SENIORŮ

Naše spolková činnost je poplatná stávající epidemiologické situaci. Byli jsme nuceni odřít jak říjnový zájezd, tak listopadovou členskou schůzku. Kontakty udržujeme na dálku prostřednictvím telefonů a internetu nebo při náhodných setkáních. Snažíme se navzájem podle možností podporovat a pomáhat si. Nezapomínáme ani na naše tři členky, které jsou v několikaměsíční karanténě v domově důchodců. Jsou mezi námi i obětavá děvčata, která se u příležitosti svátku zemřelých postarala o pomníky a hroby, které jsme si vzali do péče a tyto ozdobila květinami a následně jsme je i rozsvítily.

V očekávání postupného uvolňování opatření věříme, že se ještě letos sejdem. **Členskou schůzku plánujeme v termínu 17. prosince od 14 hodin do sálu obecního úřadu.**

*Bruno Vognič, předseda*



31. října jsme uzavřeli již 4. kolo novoveské fotografické soutěže, tentokrát na téma **Můj domácí mazlíček**. Soutěž absolutně ovládli psi a jejich fotografky. Vítězkami se staly:

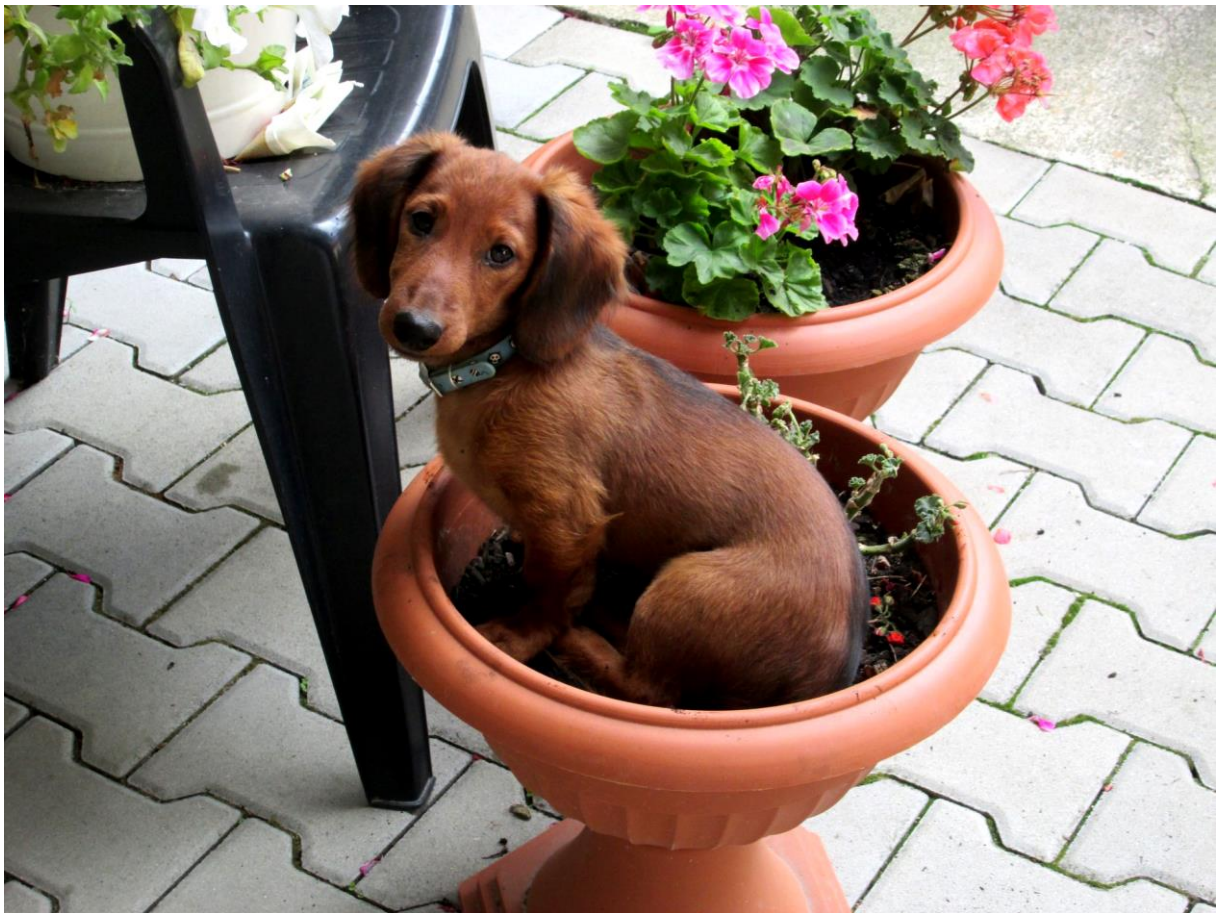
- 1. místo: Mariana Jelínková**
- 2. místo: Kateřina Čápková**
- 3. místo: Valerie Dvořáková**

Vítězkám gratulujeme a posíláme dárkový poukaz.

A rovnou vyhlášíme další kolo fotosoutěže, které potrvá do 31. ledna 2021. Vybrali jsme téma **VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA**. Fotit můžete vánoční výzdobu, zachytit atmosféru Vánoc doma i venku, je to na Vás. Účast v soutěži není věkově omezená, každý může poslat až 3 fotografie na mail: [zpravodaj@nova-ves.cz](mailto:zpravodaj@nova-ves.cz). Hlasování proběhne na webových stránkách obce.

*Za informační výbor Bohdana Tobiášková*

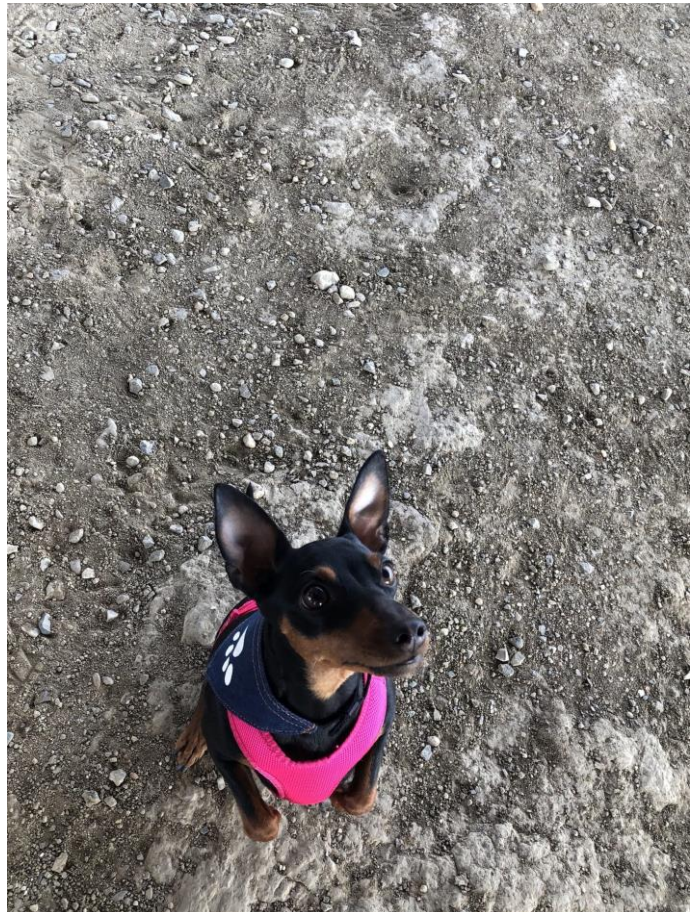




*Vítězná fotografie – autorka: Mariana Jelínková*



*2. místo – K. Čápková*



*3. místo – V. Dvořáková*



# VÝROČÍ NAŠÍ REPUBLIKY

V předvečer 102. výročí vzniku samostatného československého státu položila paní místostarostka R. Hakrová květiny na památeční místa naší obce. Tentokrát vzhledem k okolnostem pouze neveřejně.

Děkujeme a symbolicky vzpomínáme na všechny, kteří za svobodu bojovali.



# *Vánoční putování*

**velká rodinná hra, která vás provede celou naší obcí**

- ❖ Hra je určena úplně pro každého.
- ❖ Hra vás provede všemi částmi naší obce. V každé je třeba splnit minimálně dva úkoly.
- ❖ Hra bude probíhat od 1. prosince do 10. ledna. Úkoly si můžete klidně rozprostřít do několika dnů i týdnů nebo třeba využít k procházkám po okolí vánoční prázdniny.
- ❖ Uprostřed zpravodaje najdete herní kartu. Pořadí úkolů si však můžete určit sami.
- ❖ Pro získání odměny je třeba splnit alespoň tři úkoly z každé části obce a dva úkoly z tvoření.
- ❖ Předání cen bude probíhat v budově domu služeb v Nových Ouholicích č. p. 43, po telefonické domluvě (z důvodů respektování epidemiologických opatření).
- ❖ Kontakt pro případné dotazy a domluvení předání odměn: 732 954 232 (Dana Burianová).
- ❖ Nezapomeňte si na své putování vzít mobil nebo fotoaparát. Třeba se vám podaří ulovit nějaký pěkný snímek do fotografické soutěže Vesnický fotograf
- ❖ .Další herní kartu si můžete stáhnout a vytisknout ze stránek Nové Vsi.

## Inspirace pro vaše tvoření



Velká rodinná hra

# ***Vánoční putování***





# HERNÍ KARTA

JMÉNO:

<b>Miřejovice</b>	
1. Informační tabule v Miřejovicích u pivovaru – jaké chráněné druhy zde lze potkat.	
2. Změř, jaká je délka plotu u dětského hřiště.	
3. U domů s těmito popisnými čísly - 24, 4, 31, 5, 16 jsou u čísel písmena. Ta je třeba opsat a sestavit z nich slovo.	
4. Na stěně budovy bývalého pivovaru je obraz. Obkresli ho na druhou stranu herní karty.	
5. Informační tabule u starého mostu vedle Miřejovické elektrárny - zjisti kolikátý odstavec je věnovaný Miřejovické elektrárně.	

<b>Nová Ves</b>	
1. Napiš, jaké číslo popisné má dům na návsi, kde byla dříve požární zbrojnice.	
2. Zjisti, kde je v Nové Vsi mlýn.	
3. Jaký je poslední vzrostlý strom v obci u silnice na Sazenou?	
4. Jakou barvou mají vrata na fotbalové hřiště?	
5. Informační tabule na návsi - proč nedošlo k zapsání zvonu ze zvoničky do seznamu památek?	

<b>Nové Ouholice</b>	
1. Jaký výrazný strom roste asi 10 m severovýchodním směrem od vyhlídky nad Novými Ouholicemi?	
2. Kolik je parkovacích míst na parkovišti u železniční zastávky v Nových Ouholicích?	
3. V jaké nadmořské výšce je rozcestník Nad Novými Ouholicemi?	
4. Jaká turistická atrakce je uvedena pod číslem 12 na mapě u parkoviště u železniční zastávky v Nových Ouholicích?	



5. Jaký letopočet je nad podchodem pro pěší pod železniční tratí?

## Staré Ouholice

1. Zapiš, jak jdou za sebou barvy příček na prolézačce na hřišti (stačí začáteční písmena barev).

2. Spočítej, kolik stromů obklopuje sochu sv. Jana Nepomuckého.

3. Jaké jméno najdete na pomníku obětem 1. světové války na 6. místě?

4. Informační tabule na křižovatce u hospody - kolik obyvatel měly Staré Ouholice v roce 1843?

5. Co je umístěné pod jednou ze značek OBYTNÁ ZÓNA?

## Vepřek

1. Kolik laviček je mezi cedulí konec Starých Ouholic a začátek Vepřku (mimo zastávky autobusu)?

2. Jaký je nápis na dřevěném kříži u kostela?

3. Jaká vede přes Vepřek turistická značka?

4. Na druhou stranu herní karty namaluj jeden z motivů z průčelí domu č. p. 10.

5. Jakou maximální hmotnost může mít jedno vozidlo jedoucí na most přes Bakovský potok u Satranova mlýna?

## Tvořeníčko, tvoření

1. Vytvoř si nějakou vánoční dekoraci (může být papírová, látková, z přírodnin,...)

2. Nauč se nějakou pěknou vánoční písničku nebo básničku.

3. Namaluj podzimní obrázek.

4. Dokonči vánoční stromeček na druhé straně herní karty podle vlastní fantazie

**Miřejovice úkol č. 4**

**Vepřek úkol č. 4**



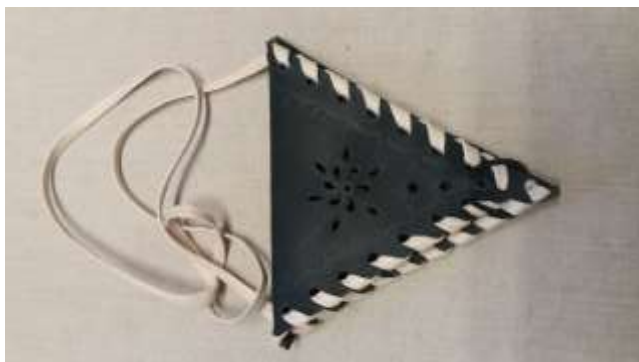
## Ochutnávka odměn:- věcné ceny



Minimálně tři splněné úkoly v každé části obce a dva úkoly z tvoření.



Všechny splněné úkoly.



Nebo si můžete zavyrábět v dílně Studia99 (znáte z Posvícení a jiných obecních akcí).

Dospělým přijde k chuti káva, čaj nebo horký punč.



# PÉČE (nejen) O ZELEŇ V OBCI

Ani během nouzového stavu neustávají práce v obci. Pracovníci technických služeb denně pečují o pořádek, momentálně nejvíc péče potřebují stromy a keře, které zastřihují, okrajové cesty, které jsou velmi zablácené a které zasypávají tak, aby se dalo projít/projet. Shrabují listí, dosekávají travnaté plochy před zimou, doplňují zálivku.

S kulturním výborem jsme ještě stihli před zimou zasadit pár stromků, které Vás, jak doufáme, budou těšit při Vašich procházkách.



Společně se stromy zasázenými pracovníky obce a se stromy, které zasázely ve školce děti za asistence personálu školky, přibylo v letošním roce v naší obci několik desítek stromů. Příští rok budeme pokračovat, co byste řekli na společné - komunitní sázení?



*B. Tobiášková*



# VÝSADNÍ HOSTINEC V NOVÉ VSI (A NĚKTERÉ DALŠÍ)

Hostinec v Nové Vsi č. p. 23 popisuje ve svých pamětech sepsaných v roce 1955 Josef Moláček. Historie této nepřehlédnutelné stavby mě zaujala. Věřím, že nejsem sám, a že vzpomínání pana Moláčka přinese i Vám zálibení a trochu poučení. Níže uvedený text je neupraveným doslovným přepisem textu uvedeného ve výše zmíněných pamětech.



*„Hostinec ten býval zájezdní, neboli výsadní, jak hlásal nápis zvenčí. Hostinec ten míval tu výsadu, že v něm nocovali formani, pokud ještě nebyla železná dráha, kteří naší obcí projížděli. Byly zde rozsáhlé konírny pro více párů koní, jak v budově samé, tak i ve dvoře a proto takový hostinec je výstavný. Stojí při samé silnici a dlouho potom ještě stály před ním korýtka na zvýšených nohách na krmení koní.*

*Na dvoře stála prostorná kolna, kam formani ukládali přes noc svoje plachtové povozy. Spočívala na 6 kulatých vyzděných sloupech, měla zvláštní konstrukci vazby. Vešly se do ní 4 velké plachetní vozy. Dnes je již rozbourána a nikdo z ní nezachoval ani obrázek. Poznamenati dlužno, že zde přenocoval jednou i císař Josef II. při stavbě terezínské pevnosti. Je to mohutná stavba a jen málo je podobných, mimo bývalý hostinec v Mlčechvostech s obdobnou kolnou*

*na dvoře, která má jedny a ty samé znaky, důkaz to, že obě tyto stavby stavěl jeden a týž stavitel. Stáří její není známo, ale dle čís. pop. 23 mohlo se stavbou počítat na konci patnáctého století.*

*Majiteli tohoto hostince byli členové rodiny Satranovi z Vepřku, poslední hospodář tam byl pan Satran, dnes je tam J.Z.D. s výkrmnou prasat. Před ním hospodařil tam jeho otec Jan Satran st., který zemřel 1955 a manželka tohoto Otýlie, rozená Kulhavá ze Sazené zemřelá na jaře 1956. Činnost hostinskou zde provozovali, než byla dána do komunálu nájemci: Frant. Svoboda, před ním dlouhá léta V. Nápravník, před ním Ant. Botník, ten si koupil pak hostinec ve Veltrusích, před Botníkem Lukáš, před ním Jos. Šťastný (koupil si hostinec ve Spomyšli) a ještě dále Jan Slavíček. Majitel sám si hleděl polního hospodářství, byloť to 40 ha polí.*

*Mimo tento výstavný a výsadní hostinec byly tu ještě dva jiné a sice U Brožů č. 24 a u D..čů (nečitelné) č. 39... (nečitelné) Dvořákova hospoda jen živořila, poněvač majitel si hleděl sadaření. Hospůdka Brožova koupena byla od majitele p. Rozsypala za 1200 zl. v roce 1886. Zde přistavěl p. Brož 1890 sál a konány byly zde ... (nečitelné) hony, když nájemcem honitby v Nové Vsi byl Bohumil Vojtěchovský z Mlčechvost, který ku svým hostům – střelcům býval nesmírně štědrý, pořádal pro ně nákladné hostiny tak, že svoji polovinu na statku č. 15 v Mlčechvostech prohostoval úplně a jeho paní pak, koupivši jeho polovičku 50 ha zceleného statku, stala se majitelkou statku celého.“*

*Na jiném místě, a to v souvislosti se vzpomínkou na taneční zábavy vypočítává J. Moláček i řadu dalších hostinců v okolí: „Znal jsem takových hospůdek celou řadu, n.př. v Dušníkách n/Vlt. u „Doubravských“, i v Nové Vsi u Brožů, ve Vepřku u Dvořáků, ve St. Ouholicích u Kroupů, v N.Ouholicích u Honzaiků, v Sazené u Kuchařů a Žalmanů, v Ledčicích u Husáků a “na peci”, u Nováků, u Satranů tamtéž se tančilo kolem komína, poněvadž sálek byl v patře a nejinak bylo i v ostatních obcích našeho okresu.“*

*V souvislosti s výše uvedeným mně vrtá hlavou, že (pokud se jedná o jednu a tutéž budovu) není nikde v souvislosti s tímto hostincem zmínka o tom, že zde měl po dlouhá desetiletí zázemí místní Sokol, přičemž Moláčkovci patřili mezi jeho významné aktivní činovníky. Dále pak, pokud je autorův odhad stáří stavby správný (konec 15. století), jde snad o nejstarší dochovanou budovu v naší obci.*

*Ing. Bruno Vognič, kronikář*



# PLAKÁTOVACÍ PLOCHY

Pohled na obecní plakátovací plochy se starými volebními plakáty a pozvánkami na většinou nakonec neuskutečněné akce nás inspiroval k nápadu je tak trochu jinak vyzdobit. Jak se Vám líbí?

*B. Tobiášková, kulturní výbor*



# ZVYKY A OBYČEJE V PROSINCI

Za dávných časů, kdy lidstvo nemělo technologie pro vysvětlení nějakého jevu, se zrodily teorie typu mýtů a legend, které nás provázejí až do dnešních dnů. Podle těchto legend se vždy nějaké osvícené sluneční božstvo zrodí 24./25. prosince, aby krotilo temné síly a usnadňovalo lidem životní pachtění. Tedy paralelně jako Slunce, které začíná od 25. prosince získávat na severní polokouli na intenzitě.

## **Keltové**

Keltové slavili 24. prosince znovuzrození slunečního boha Belena a zapalovali tradiční oheň, který měl hořet 12 dnů a poté byl jeho popel rituálně zpracován – například přimíchán do krmiva hospodářských zvířat, do jarního osiva, uložen do amuletů nebo rozprášen po políčkách a zahradách. Věštila se budoucnost, například z rozkrojených jablek nebo ořechů, pekly se rituální koláče a domy se zdobily cesmínou, břečťanem a jmelím.

## **Slované**

Slované zas věřili, že se během slunovratu znovuzrodí bůh Dažboh a svátkům kolem této události říkali Kračun od slova „kráčet“, protože dny začínají kráčet, prodlužovat se. Věřili, že když Dažbog zemře, nastane noc běsů, protože je svět na chvíli bez jeho vlády a z temnot se vynoří různá mytická stvoření, jako jsou vlkodlaci, divoženky a upíři. Tyto noci běsů trvaly 14 dní do tzv. příslunní, to jest do 6. ledna, kdy dnes slavíme Tři krále. Během těchto běsů musel, podobně jako u Keltů, hořet neutuchající oheň, jako zástup Dažboha, aby lid před zlými silami ochránil. Po příslunní by mělo být již citelné prodlužování dne a běsy měly končit.

Lidé se také za běsy převlékali, aby je zahnali, což se dochovalo takřka do dnešní doby. Ve skupinách obcházeli vesnici, zpívali, hráli různé scénky a přáli lidem štěstí a zdraví, za což dostávali dary. Dnes toto známe jako koledování. Po příchodu křesťanství na naše území (v 9. století našeho letopočtu) se začaly staré pohanské zvyky překrývat novými křesťanskými.

I když dnes slavíme narození Ježíše Krista a během celého roku pak svátky umučených křesťanů, přesto v našich tradicích zůstává stále velký podíl ze starých slovanských zvyků.



## Advent

Nedělí po svaté Kateřině, většinou koncem listopadu, začíná advent. Příchod, latinsky „adventus“, vyjadřuje očekávání příchodu Spasitele. Celé toto období má člověk žít v odříkání, ztišení, rozjímání a očistě duše i těla. K tomu slouží čtyřtýdenní půst, který končí večer Štědrého dne. Lidé však toto ztišení příliš nedodržovali a i přes přísné zákazy a tresty od církve dodržovali hluboce zakořeněné zvyky, kdy se například převlékali právě za různé transformace nočních běsů.

### 4. prosince - Svatá Barbora

Legenda praví, že Barbora žila ve 3. století našeho letopočtu v antické Nikomedeei (dnešní přístavní město Izmit v Turecku). Její otec byl bohatý obchodník a v rámci zaměstnání byl často pryč z domu. Barbora byla díky svému věnu a kráse dobrou partií, zajímalo se o ni mnoho mužů a otec se strachoval o její počestnost. V této pohanské rodině také působilo kryptokřesťanské služebnictvo, které navíc dostalo Barboru na svou stranu. V této době bylo



křesťanství trestné a tvrdě potírané. Otec se vše dozvěděl a nechal raději Barboru zavřít do slonovinové věže. Ona ale ve věži tajně přijala křesťanského kněze a nechala se pokřtít. Když se vrátil otec a dozvěděl se to, uprchla. Když ji našli, odmítala se víry zříct, byla mučena a posléze i popravena. To se stalo prý roku 306 za vlády římského císaře Maximina Daia.

V Čechách pak v předvečer Barbořina svátku chodily (na některých místech stále chodí) tzv. „Barborky“, čili dívky oblečené do bílého přepásaného roucha s vlasy rozpuštěnými a včesanými přes obličej a na hlavě s květinovým věnečkem nebo korunkou na znamení panenství a šlechtického původu. V jedné ruce nosily metlu a v druhé uzlíček s dary. Chodily po staveních a metlou šlehaly do okenních skel. Po tomto strašidelném úvodu vstoupily dovnitř a nabádaly děti k modlení. Zlobivé děti dostaly metlou na zadek. Na některých místech chodil s Barborkami čert nebo koza (čili člověk převlečený za kozu). Barborky vinšovaly zdraví a úrodu pro rodinu a za to pak dostávaly od hospodyň koledu.



Je to tedy pravděpodobně jeden z příkladů, jak se pohanský zvyk vyhánění běsů přetransformoval na církevní svátek, protože čert a koza nemají s legendou Barbory nic společného.

## **6. prosince - Svatý Mikuláš**

Má se za to, že Mikuláš byl biskup z Malé Asie, který po smrti rodičů rozdál svůj majetek chudým a kvůli křesťanské víře byl za krutovlády římského císaře Diokleciána (284 – 305) vězněn. Zemřel prý přirozenou smrtí. V předvečer jeho svátku u nás chodí po staveních postava vysokého biskupa společně s čertem a andělem. Na některých místech však chodí společně s touto trojicí více „pohanských“ maškar. Například „baba s dítětem“, přičemž dítě byla loutka potvorného vzezření, nechyběla ani koza. Na Litomyšlsku se prý mikulášských obchůzek zúčastňovaly celé průvody maškar jako o únorovém masopustu.

## **13. prosince - Svatá Lucie**

„Svatá Lucie noci upije“ dávalo smysl ještě před tím, než se pro nepřesnosti přepracoval kalendář. Lucie se dříve slavila 24. prosince, ale po přijetí nového kalendáře v 16. století se její svátek posunul o 11 dní zpět. Lucie byla též antická mučednice a v předvečer jejího svátku obchůzkovaly dívky ve volném bílém oblečení a na obličeji měly bílý kornout podobný zobáku čápa. Tyto Lucie při obchůzkách, kromě tradičního nabádání dětí ke zbožnosti, řešily domácí práce. Někde pomohly uklidit světlici, ale tam, kde před nimi ze strachu utekli, udělaly naopak velký nepořádek.

## **Štědrý den**

Až do 16. století nosil dětem drobné dárky Mikuláš. Potom se proti tomuto zvyku ostře postavil německý náboženský reformátor Martin Luther, protože horlil proti uctívání svátku „papežence“ a odmítal jeho připomínání jakýmikoli dárky. Svým dětem začal dávat dárky na Štědrý den a vymyslel, že je přináší Jezulátko. Jeho příkladu se poté chytili další protestantští kněží a zvyk rozšířili. Na našem území do té doby obdarovával děti na Štědrý večer tajemný stařec Štědroň. Dárky to však nebyly nikterak okázalé. Děti dostaly například vyřezávanou hračku, pamlskový vrkoč nebo jinou drobnost. O Štědrém večeru bylo kromě čarování a věštění, oblíbené hrát karty nebo vyrábět ozdobné výtvary z ořechových skořápek – například kolébky s miminem, kočárky a jiné hračky.

*Připravila M. Jelínková*

# INFARKT MYOKARDU

## (..., co byste řekli? Měl ho tam?)

Infarkt myokardu je vážný až život ohrožující stav, u něhož včasná první pomoc může výrazně zlepšit vyhlídky nemocného. Vyskytuje se většinou u starších osob, ale v dnešní době spojené u některých osob s nevhodným životním stylem se s ním setkáváme i u mladších lidí.

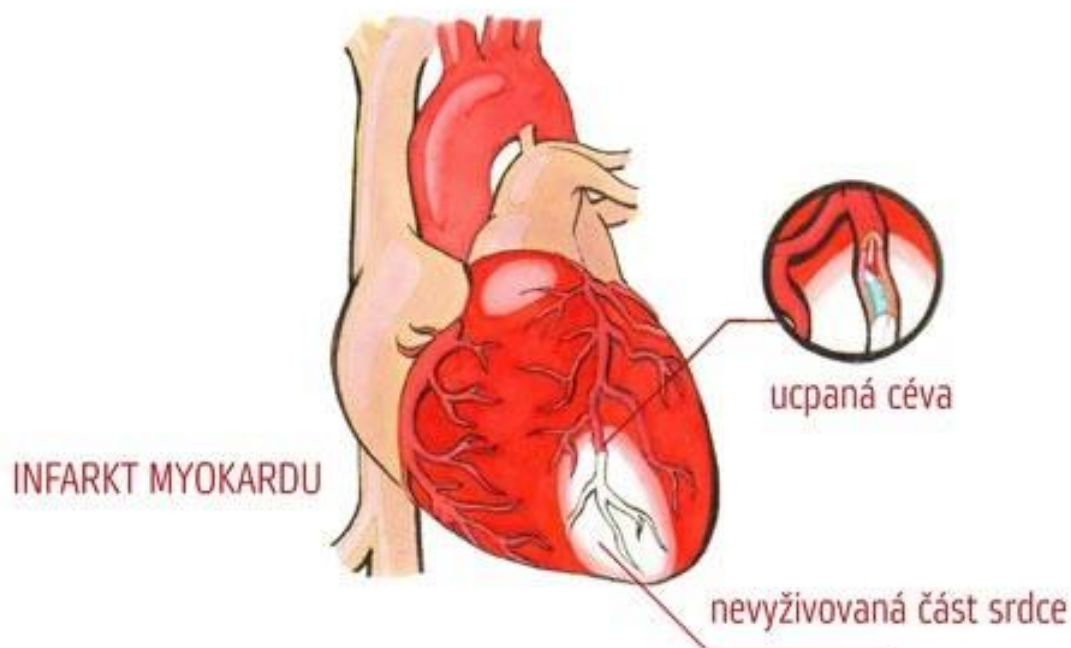
Při infarktu dochází k ucpání věnčité tepny (tepny, která zásobuje srdeční sval). V naprosté většině případů sraženinou, která vznikne v cévě výrazně zúžené aterosklerózou. Nedokrvená část srdečního svalu začne odumírat. Riziko infarktu je vyšší u kuřáků, obézních osob, lidí s vysokým krevním tlakem a vysokým cholesterolem, příp. v kombinaci s cukrovkou.

Infarkt se typicky projevuje palčivou či svíravou bolestí, která je lokalizována do plochy za hrudní kostí. (Pokud si tedy někdo stěžuje na občasnou píchavou bolest v jednom bodě mezi žebry, tak se nejspíš o infarkt nejedná). Bolest může vystřelovat mezi lopatky, do levé horní končetiny nebo do dolní čelisti. Infarkt může být doprovázen pocitem na zvracení až zvracením, náhle vzniklou slabostí a dušností, u někoho i strachem o život. U části lidí ale proběhne zcela bez příznaků nebo jen s tak mírnými potížemi, že jim člověk nepřikládá takovou váhu, aby šel k lékaři, a pak se prodělaný infarkt může náhodně zjistit např. při EKG na preventivní prohlídce. U letitých diabetiků může být snížené vnímání bolesti vlivem neuropatie a infarkt může proběhnout např. jen pod obrazem náhlé slabosti a pocitu na zvracení. Na druhou stranu, pokud se ucpe hlavní kmen věnčité tepny, může rychle dojít k zástavě oběhu a člověk ztratí vědomí.

Co tedy dělat, když máte podezření na infarkt? Snažte se zachovat klid. Postiženého uložte nejlépe do polohy v polosedě, uvolněte mu tísnící oděv. Zeptejte se, jestli už podobné potíže někdy zažil. Pokud ano, může se jednat o člověka léčeného pro anginu pectoris (onemocnění má podobné příznaky vznikající po námaze). Tito lidé u sebe mohou mít léky nejčastěji ve spreji, které jim můžete podat. Pokud po lécích nenastane cca do 15 minut úplná úleva, neváhejte a volejte záchrannou službu na číslo 155. Stejně tak volejte při podezření na infarkt záchrannou službu i u osob, které nikdy předtím podobné potíže nezažily. Nenechte se babičkou či dědečkem uchlácholit,

že to přejde. Jde o čas. Do příjezdu záchranné služby buďte stále u nemocného, kdykoliv může dojít k zástavě oběhu a v tom případě je třeba začít s resuscitací.

Pokud máte podezření na infarkt sami u sebe a jste v autě, rozhodně nepokračujte v jízdě. Ani se sami sebe nesnažte odvézt do nemocnice, můžete při tom ohrozit sebe i životy druhých.



Medicína je mocná, a proto už se na infarkt neumírá zdaleka tak často jako kdysi a při včasné péči ho lze přečkat prakticky bez následků do budoucna. Ale je potřeba se dostat do centra, kde udělají katetrizaci srdečních tepen v řádu několika hodin od vzniku příhody. Katetrizace je výkon, při kterém se přes třísko zavede sonda s balonkem do srdeční tepny. Balonek se v místě zúžení cévy nafoukne a cévu roztáhne, případně se vše zajistí umístěním stentu („pružinka“, která drží cévu roztaženou).

Pokud tedy budete 3 hodiny čekat doma, jestli to náhodou nepřejde, pak pojedete na pohotovost, kde si taky ještě chvíli počkáte, tam vám řeknou, že máte infarkt a musí vás převézt na jiné pracoviště, tak se šance na to přežít infarkt téměř bez následků snižuje. Jsme země, kde je na tak malé území 23 katetrizačních center, takže do 1 až 2 hodin se tam dostanete prakticky odkudkoliv v republice, ale nesmíte otálet doma. My máme to štěstí, že Praha je na dosah a jen v Praze je center 7.

*Připravila MUDR. Jana Jordáková*

# PEČUJETE O SENIORA? POMŮŽEME!



- **Staráte se o svého rodiče nebo partnera s demencí?**
- **Znáte někoho s Alzheimerovou nemocí ve svém okolí?**
- **Tušíte, že budete o někoho blízkého pečovat, a nevíte, co vás čeká?**
- **Potřebujete zjistit, na co máte nárok?**
- **Chybí vám informace?**

Můžeme vám poradit a naše služby jsou **zdarma**. Víme, jak je péče o blízkého člověka náročná, a proto pro vás máme náš poradenský tým:

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK • PSYCHOLOG • PRÁVNÍK  
NEUROLOG • ZDRAVOTNÍ SESTRA • VÝŽIVOVÝ SPECIALISTA

Poradenství probíhá **osobně, telefonicky i elektronicky** (chat, e-mail).



KONTAKT PRO KRALUPY  
NAD VLTAVOU A OKOLÍ:

**Gabriela Ponert**  
tel.: 602 461 297  
kralupy@dementia.cz

Můžete nám také anonymně napsat na chat na našich stránkách:  
**dementia.cz/chat/**

DEMENTIA



# NENECHÁVEJTE SVÉ PSY PŘED OBCHODEM

Zatímco vy nakupujete, jemu právě ubližují... I to se může stát, pokud svého psa necháte uvázaného před obchodem. Zvláště v poslední době se množí případy, kdy jsou takto ponechaní psi odcizeni nebo zbiti.

Pokud je pes přivázaný na vodítku, nemůže se příliš bránit - ať už lidem či jinému psovi. A pokud se o to bude snažit, karabina či přezka může prasknout a pes pak ve snaze uniknout může vběhnout do silnice.

Nic z toho se nemusí stát, pokud ho nebudete nechávat před obchodem! Že to tak děláte léta a ještě se nic takového nestalo? To lidem, kteří teď zoufale hledají své ukradené mazlíčky, také ne. Až do této chvíle.

Nespoléhejte na náhodu, nespolehejte na štěstí. Váš pes spoléhá na vás.

*Připravila M. Jelínková*

## PODĚKOVÁNÍ ZA BLAHOPŘÁNÍ

Moc děkuji děvčatům z kulturního výboru za přání k narozeninám.

Bylo to pro mě veliké překvapení, když jsem ho našla ve schránce. Je to krásná ruční práce a toho si moc cením, stejně tak jako jistě všichni senioři - oslavenci, kteří přání dostávají. Děkuji tím ze srdce za všechny.

*Přeji Vám všem požehnaný adventní čas, opatrujte se. Božena Nová*



# UVOLNĚTE SE, PROSÍM

Skutečná relaxace je jediná účinná zbraň proti stresu, který nás ničí jak psychicky, tak i fyzicky (a v této "zvláštní" době obzvlášť).

Pokud nejradši "relaxujete" u televize nebo u počítače, tak to vůbec žádná relaxace není! Informační smršť, akční pořady a rozčilující zprávy brání duševnímu uvolnění a následkem toho nemůže relaxovat ani tělo. Stejně to funguje, když vám hlavou probíhají starosti, představujete si "katastrofické scénáře", hádáte se, rozčilujete, trápíte...

Uvolnění mysli je podmínkou skutečné relaxace. Najděte si klidné místo, kam rušivé vlivy nedolehnu, vezměte si volné oblečení, zujte boty, pohodlně se usadte nebo položte, zavřete oči a zkuste vypudit z hlavy vše, co by vás mohlo tížit. Nejspíš se vám to povede, když se soustředíte na pravidelné dýchání. Až se uvolníte psychicky, ucítíte, že se uvolnilo i tělo (a zmírnily se případné bolesti hlavy, páteře, kloubů, žaludku...). Pokud vám to nepůjde, zkuste to obráceně - tedy uvolnit nejdřív svaly a díky tomu i mysl. Je to totiž provázáno! Pokud chceme uvolnit svalstvo, musíme uvolnit mysl, a pokud chceme uvolnit mysl, musíme uvolnit svalstvo. Americký psycholog Edmund Jacobson vytvořil metodu tzv. progresivní relaxace, která je účinná a zároveň natolik jednoduchá, že ji zvládne opravdu každý.

## **Progresivní relaxace**

- 1) Zvolte si příjemnou polohu (vleže nebo vsedě). Zavřete oči a soustředte se na dech.
- 2) Dýchejte nosem, odpočítejte si deset nádechů a deset výdechů, zvolna je prohlubujte a postupně prodlužujte výdech.
- 3) Začněte u nohou. Protáhněte paty směrem od těla, roztáhněte co nejvíc prsty, špičky přitáhněte k holením. Soustředte se na napětí svalů celé nohy a vytrvejte tak pět vteřin. Poté svaly uvolněte a vnímejte relaxaci.
- 4) Postupte výš. Přitáhněte k sobě kolena, zatněte hýžděové svaly až se lehce nadzdvihne pánev. Svalové napětí držte pět vteřin, poté zase uvolněte a sledujte relaxaci.

- 5) Přejděte k břichu a hrudníku. Hodně hluboce a plně se nadechněte, vypněte hrudník a zároveň zatněte břišní svaly. Vydržte pět vteřin. S výdechem uvolněte.
- 6) Snažte se uvědomit si svaly celých zad. Pak s hlubokým nádechem co nejvíce přitlačte lopatky k sobě. Po pěti vteřinách vydechněte a uvolněte se.
- 7) Věnujte se rukám. Postupujte podobně jako u nohou. Silně sevřete ruce v pěst, až se napětí přenesení z dlaní na předloktí, zatněte bicepsy na pažích, vydržte pět vteřin a povolte. Vnímejte, jak uvolnění jakoby protékalo celou horní končetinou, až "vyšumí" ven prsty.
- 8) Soustředte se na ramena. Vytáhněte je co nejvýš, zároveň je stlačujte dozadu a mírně zakloňte hlavu. Po pěti vteřinách uvolněte.
- 9) Nakonec přijde na řadu obličej. Zatněte mimické a žvýkácké svaly (udělejte "strašidelnou" grimasu), zamračte se, sevřete pevně víčka, silně stiskněte ústa, jazyk zapřete o horní patro. Opět po pěti vteřinách uvolněte a vnímejte, jak napětí odplouvá.
- 10) Chvilku setrvejte v klidu, pravidelně dýchejte a sledujte, jak se tělo uvolnilo. Ucítíte, že se uvolnila i mysl!

Důležitá rada závěrem: Všechny pohyby při relaxaci mají být příjemné, přirozené, nesmějí bolet.

*Připravila M. Jelínková (zdroj: Zdravá rodina)*

### **OTEVÍRACÍ DOBA - OBCHOD NOVÁ VES**

**Pondělí až pátek - od 7:00 do 19:00**

**Sobota a neděle - od 8:00 do 19:00**

*Možné platby kartou a stravenkami*

### **PROVOZNÍ DOBA - POŠTA NOVÁ VES**

Pondělí + středa	8:00 – 11:00 a 14:00 – 18:00
Úterý + čtvrtek	8:00 – 11:00 a 14:00 – 16:30
Pátek	8:00 – 10:30



# KALENDÁŘ AKCÍ V OBCI V ROCE 2020

(akce proběhnou, pokud to umožní aktuální epidemiologická situace a vládní nařízení)

- 2. 12. Zasedání zastupitelstva obce - od 17 hodin v sále OÚ
- 17.12. Předvánoční schůze Spolku seniorů - od 14 hodin v sále OÚ
- 24. 12. Štědrý den na návsi - od 14 hodin
- 24. 12. Rozdávání Betlémského světla v kostele na Vepřku
- 1. 1. Novoroční běh

