

Zpravodaj *Velkého Přítočna*

Číslo 2/2004

vychází jako občasník



Slovo starosty

Vážení spoluobčané,

blíží se vánoční čas, konec roku 2004. Jde o období, ve kterém chceme potěšit své nejbližší a zároveň se také v klidu zamyslet nad tím jak se nám rok 2004 vydařil z hlediska pracovního i rodinného.

Nechci a nebudu zde vypisovat co jsme si jako zastupitelé OÚ Velké Přítočno předsevzali a co se nám podařilo splnit, či kde vidíme nedostatky. Nechám na Vás, na vašem hodnocení zda-li Vám práce obecního úřadu vyhovuje a jak hodnotíte nás, obecní zastupitele. Chci Vás ubezpečit, že ve většině případů chceme udělat víc, ale že jsme také limitováni daným rozpočtem a okolím, ve kterém žijeme. Využívám této příležitosti abych poděkoval všem, kteří máte zájem o to jak obec žije, vypadá a jak se vyvíjí. Chci poděkovat ředitelkám základní a mateřské školy za práci jejich i kolektivů, které řídí. Děkuji také členům fotbalového klubu za vzornou reprezentaci obce.

Dámy a pánové, spoluobčané, přeji Vám příjemné a klidné prožití vánočních svátků a hodně pracovních i osobních úspěchů v roce 2005.

Ing. Vladimír Trubač
starosta obce

Informace obecního úřadu:

Informace ke svozu odpadů

Již si můžete na OÚ zakoupit známky na svoz odpadů na rok 2005.
Je možné zaplatit celou částku popř. zálohově (dopl. 4/05).

<u>Druh známky</u>	<u>cena</u>	<u>záloha</u>	<u>doplatek</u>
Červená známka – 1x týdně po celý rok	1550,-	1000,-	550,-
zelená známka - léto 1x za 14 dní, zima každý týden	1220,-	700,-	520,-
žlutá známka - 1x za 14 dnů po celý rok	850,-	500,-	350,-
bílá známka 35 svozů dle rozpisu	1080,-	500,-	580,-
jednorázové známky 12 svozů kdykoliv	560,-	560,-	---

Různá sdělení

Jelikož budeme mít na obecním úřadě od 23. 12. 2004 dovolenou zajistěte si nákup známek na popelnice do **22. 12. 2004**.

Připomínáme, že pokud již nemáte pejska za kterého jste platili poplatek, je nutné nám tuto skutečnost hlásit v průběhu roku.

Poplatek za psa na rok 2005 se bude platit v termínu od 1. 1. 2005 do **15. 3. 2005**.

Z činnosti zastupitelstva obce

Usnesení č. 10 zastupitelstva obce Velké Přítočno ze dne 28. 6. 2004

Zastupitelstvo obce Velké Přítočno :

I. Bere na vědomí:

1. informace ohledně investičních akcí v r. 2004
2. výpověď nájemního vztahu p. Fajta k 31. 12. 2004. Jde o nebytové prostory v objektu OÚ Velké Přítočno
3. informace JUDr. Galušky o stanovisku VaK Kladno ohledně vodovodní šachty u rybníka
4. informaci starosty ohledně jednání s primátorem města Kladna: ulice Billundská
5. informaci starosty o potřebě připravit PD pro územní řízení (projekt kanalizace a ČOV)

II. Ukládá starostovi a místostarostovi:

10/1. zveřejnit záměr OÚ pronajmout nebytové prostory OÚ od 1. 1. 2005

Termín plnění: 31. 8. 2004

10/2. projednat se starosty Dolan a Malého Přítočna společný postup za účelem zadání zhotovení PD pro územní řízení (projekt kanalizace a ČOV)

Termín plnění: 31. 7. 2004

III. Schvaluje:

1. zřízení věcného břemene na části pozemku p.č. 306/5 v k.ú. Velké Přítočno pro Středočeskou plynárenskou a.s.
2. stanovy svazku měst a obcí PRAK (Praha – Kladno)
3. změny v rozpočtu na r. 2004
4. hospodaření ZŠ žádost o převod fin. prostředků ve výši 46.613,90 Kč z roku 2003 na rok 2004
5. hospodaření MŠ žádost o převod fin. prostředků ve výši 33.915,44 Kč z roku 2003 na rok 2004

Usnesení č. 11 zastupitelstva obce Velké Přítočno ze dne 27. 9. 2004

Zastupitelstvo obce Velké Přítočno :

I. Bere na vědomí:

6. informace o získané dotaci z Mikroregionu (projektová dokumentace kanalizace pro územní řízení)
7. informaci o pravidelných opravách komunikací a chodníků v r. 2004
8. informaci o provedení vynucené opravy střechy, komínů a budovy školy

II. Ukládá :

11/3. Řešit přes právní kancelář JUDr. Vaněk pozemky a budovy na fotbalovém a sokolském hřišti. Na základě právního rozboru nabídnout možnost odkupu

Zodpovídá: starosta

Termín plnění: 30. 11. 2004

11/4. Vybrat ze zájemců nájemce nebytových prostor na OÚ

Zodpovídá: starosta a místostarosta

Termín plnění: 31. 10. 2004

11/5. Zjistit současného majitele Špejcharu a upozornit na nebezpečnost této stavby

Zodpovídá: starosta, místostarosta

Termín: 30. 11. 2004

11/6. spojit se ŘSD ČR – silnice 1/61 (svodidla, dělicí čára, rychlost...)

Zodpovídá: starosta, předseda stav. komise

Termín: 30. 11. 2004

III. Schvaluje:

1. rozpočtové opatření č. 2 ze dne 27. 9. 2004
2. vyřazení a předání bezdotykové baterie z majetku obce do majetku MŠ
3. poskytnutí sálu OÚ na zkoušky hudebního seskupení – 1x týdně neděle odpoledne od 15,00 do 17,00 hodin na jeden měsíc zkušebně bezplatně, později 100,- Kč za každou zkoušku
4. příspěvek SK Velké Přítočno – fotbalová příprava. Prověřuje starosta a místostarosta.
5. postup v zapojení SROP

Z činnosti kulturní komise

Milí spoluobčané,

zve Vás na následující akce, se kterými se přiblížíte té tolik očekávané vánoční atmosféře:

Úterý 30. 11. 2004 17,30 hod

Vánoční koncert

Účinkuje vokální duo „Musika Prima“. Součástí koncertu bude rozsvícení vánočního osvětlení před OÚ.

Koncert je určen pro děti i dospělé. Malé občerstvení.

Vstupné dobrovolné.

Vánočnímu koncertu bude předcházet lampiónový průvod dětí od MŠ k obecnímu úřadu k vlastnoručně nazdobeným stromečkům. Sraz dětí s lampióny je v 17,00 hod. před MŠ.

Sobota 4. 12. 2004 15,00 hod

Mikulášská pro děti

Hry, soutěže, tanec a samozřejmě přijde i Mikuláš.

Dárky pro Vaše děti přijímáme od 13,30 hod.

Vstupné děti zdarma, dospělí 20,- Kč

Sobota 4. 12. 2004 20,00 hod.

Mikulášská zábava

Hraje skupina „Kredit“

Vstupné 50,- Kč

Všechny akce proběhnou na sále OÚ Velké Přítočno. Srdečně Vás zveme.

za kulturní komisi
Libuše Sekeráková



Kluci a holky z naší školky

Již tři měsíce chodí naši nejmenší do školky. I když děti přivítalo hezké prostředí letos s novým nábytkem v herně, záclonami a barevnou úpravou oken, začátky nebyly vždy nejllehčí. Vzhledem k tomu, že nastupovalo 12 nových dětí převážně nejmenších, objevily se i slzičky, ale i ti nejvytrvalejší si postupně začínají zvykat.

Všichni zaměstnanci se snaží dětem tento první krok usnadnit a snad nejlépe se nám to daří, když dětem nabídneme zajímavé činnosti. Vedle školního vzdělávacího programu v letošním roce s hlavním tematem „Všude dobře, doma nejlépe“, kde se snažíme o vytvoření hezkého vztahu k naší obci a jejímu okolí. Však také budeme mít ve školce velkou událost. Naše školka slaví letos v červnu padesátiny. Chtěla bych tímto požádat naše bývalé žáčky o zapůjčení dokumentů ze svého pobytu v našem zařízení. Vše označíme a v pořádku vrátíme. Den otevřených dveří k tomuto výročí včas oznámíme.

Máme i nabídku zájmové činnosti – výtvarný kroužek, flétny a nejstarší se již začínají kamarádit i s počítačem. Vše probíhá formou hry a děti se opravdu na své „kroužky“ těší.

Za dva měsíce jsme již navštívili divadlo Lampion, hrad Křivoklát, kde jsme měli program s ekologickým zaměřením a nebáli jsme se hadů, žab a pavouků ve Světě obojživelníků v Mělníce. Také jsme uspořádali několik akcí společně s rodiči, se kterými se nám velmi dobře spolupracuje a naše akce mají vždy značnou účast např. setkání s logopedkou, drakiáda nebo výstava ovoce a zeleniny, kterou si přišly prohlédnout i děti z místní základní školy. Začátkem listopadu jsme jim návštěvu oplatili při vystoupení kouzelníka.

Učíme děti vnímat svět kolem sebe a všimnout si změn v naší obci. Rádi jsme pozorovali práci na úpravě prostoru před OÚ a chtěli bychom ho před Vánoci ještě vylepšit ozdobením jedné borovice, aby i naše obec měla svůj vánoční stromček.

Jenom jedna věc nás moc trápí a chtěli bychom se touto cestou obrátit na naše spoluobčany, kteří vlastní psa. Nenechávejte prosím po svých pejscích výkaly na chodnících nebo travnatých pásích. Při našich vycházkách obcí si je často přinesou děti na svých botičkách. Děkujeme Vám.

Hana Wolfová
ředitelka

Ze školky



Co se u nás změnilo? Už o prázdniny proběhlo malování a začala oprava střechy s komíny. V září byly natřeny žlaby, svody a parapety u oken. Opět se potvrdil trvalý zájem obecního úřadu o školu. Upřímně děkujeme.

Školní rok 2004 – 2005 jsme zahájili slavnostně s rodiči prvňáčků, které ve škole přivítal i pan místostarosta. V letošním roce je jich devět. Přeji jim, aby jejich cesta za poznáním byla provázena snahou, radostí i úspěchy. Školu navštěvuje celkem 28 žáků. Nabízíme jim tyto zájmové kroužky: výtvarný, přírodovědný, hru na flétnu, keramiku a internet pro čtvrtáky.

Ještě v září jsme se vypravili na výlet do Lužné. Železniční muzeum děti nadchlo. Přálo nám i příznivé počasí. V říjnu jsme navštívili loutkové divadlo v Kladně a 4. ZŠ. Spolupráce s touto školou probíhá už třetím rokem velmi úzce. Jsme tomu rádi, protože většina našich žáků pokračuje právě na této škole. Při návštěvě žáci I. třídy strávili dvě hodiny ve třídách stejných ročníků a bez problémů se i zapojili do vyučovacího procesu se svými kamarády. Žáci II. třídy navštívili keramickou dílnu a tvořili betlém.

Co nás ještě čeká do konce roku? Nejprve je to návštěva Centra protidrogové prevence v Kladně. Poté k nám zavítá kouzelník, na kterého přijdou i kamarádi z MŠ. V polovině listopadu začíná plavecký výcvik žáků III. a IV. ročníku a potrvá do konce ledna. V závěru měsíce si děti budou vyrábět pod odborným vedením svíčky. Do konce listopadu probíhá soutěž ve sběru papíru. Přihlásili jsme se jako škola, ale soutěží mezi sebou i jednotlivci ve školním kole. Také začneme nacvičovat na vánoční besídku. Na té se opět shledáme s kamarády z místní MŠ a ze 4. ZŠ v Kladně. Srdečně zveme i vás.

Marie Holečková
ředitelka školy

Pozvánka do knihovny

V knihovně pracuji už víc než deset let a tak mi čas od času přijde líto, že ji navštěvuje málo občanů. Je to samozřejmě názor subjektivní, protože proti jiným venkovským knihovnám je u nás čtenářů dost, ale mohlo by jich být ještě víc. Každý rok zapíšu přibližně stejně čtenářů – okolo 95. z toho asi jednu třetinu tvoří děti. Někteří čtenáři chodí pravidelně, někteří přijdou jenom párkrát do roka. Třeba jsou u nás ve vsi občané, kteří ani přesně neví co, kde a kdy si mohou vypůjčit. Tak hlavně pro ty píšu toto povídání.

Obecní knihovna vlastní kolem tří tisíc svazků knih a jedenkrát do roka dostává zapůjčeny knihy od Městské knihovny v Kladně. Soubor knih, který je nám zapůjčen na jeden kalendářní rok obsahuje : z 80 procent nabídku nových knih. Není to jen beletrie, ale i knihy naučné, různé encyklopedie a také knihy pro děti a mládež. Nabídka je to velmi kvalitní.

V knihovně také odbíráme pravidelně několik časopisů (Květy, Vlastu, Týden, Praktickou ženu). Z darů čtenářů se pak v knihovně objeví velké množství dalších časopisů.

Knihovna sídlí v nové budově Obecního úřadu a tam se těším na věrné i nové čtenáře každé pondělí od 14 do 18 hodin. Při zájmu čtenářů by bylo možné hodiny upravit. Dříve narozeným spoluobčanům bych na jejich přání mohla nosit knihy a časopisy až domů.

Ludmila Janoušková
knihovnice



A co „náš“ fotbal

*Výhodou fotbalu je, že mu fandí milióny,
nevýhodou, že mu každý rozumí.*

SK Velké Přítočno se na začátek podzimní části sezóny 2004-2005 řádně připravilo letními prázdninovými turnaji a to jak doma při Memoriálu J. Burgra, tak v Dobrovízi – Poháry obětí fašismu. Posílení o nové borce Rybáře ze Lhoty, Šturma z Buštěhradu a Jíchy z Lidic je prvořadým cílem postup do okresního přeboru. Za tímto cílem Přítočno vykročilo do nové sezóny zápasem ve Švermově, kde je ovšem zaskočila kousavá hra domácích a neuvěřitelný rozhodčí Kohler, který dovedl domácí k zisku jednoho bodu, utkání skončilo stavem 5 : 5, což bylo pro přítočenské velkým zklamáním. V dalších zápasech bylo Přítočno vždy suverénní a zápas ve Švermově tak paradoxně nastartoval tým ženoucí se za podzimním prvenstvím. To by ale nesměl hrát za tým Družce J. Křivánek který „sám“ porazil Přítočno ve svém posledním zápase před odcestováním do Anglie. Přítočno si bez problémů poradilo i s Tuchlovicemi, které byli většinu podzimu na prvním místě, pak ale přišlo utkání s Doksami, Přítočno narazilo na soupeře, kterému fotbal nic moc neříká, ale svou důraznou hrou, skvělou taktickou přípravou a herní morálkou dokázalo uhlídat přítočenské střelce a zaslouženě se radovat z bodového zisku. Tato rána pomohla přítočenským se řádně koncentrovat na poslední utkání podzimu s výborně hrající Hřebčí. V tomto zápasu, s výsledkem 0 : 4 pro V. Přítočno, bylo vidět kdo by si postup do okresu zasloužil.

Po konečném účtování přezimuje SK Velké Přítočno na 3. bronzovém místě za Družcem a se třibodovou ztrátou za prvními Doksami, svých postupových ambic se však v žádném případě nevzdává. Věří, že po vypilování obrané hry, a při střelecké chuti Jíchy (18 gólů) a Holečka (16 gólů) dokáží svůj cíl splnit.

SK Velké Přítočno má také rezervní tým (Benficu), která obsadila po podzimní části 6 příčku tabulky IV. třídy, ale i tak se snaží rozdávat fotbalovou radost, někdy to však nevyjde, stejně jako skoro každému týmu, který má rezervu, kdy ji chybí hráči, o to s větší chutí a vervou se každý zápas perou o každický bod a s ještě větší radostí tyto dosažené bodíky slaví.

SK Velké Přítočno bylo nuceno zrušit svůj tým dorostu, kvůli nezájmu mladých hráčů, o to více radosti však bylo v obci založení Ivícat, které se těší nevídanému zájmu a v tuto dobu má 19 hráčů,

mají za sebou již první přátelské utkání ve kterém se jim podařilo porazit Novo Kladno 3:1. Přítočenská lvíčata se tak stávají nedílnou součástí SK, který se jim bude snažit vytvořit ty nejlepší možné podmínky pro výchovu špičkových hráčů, kteří budou jednou dále reprezentovat Velké Přítočno na fotbalových trávnících.

Sportu a vlasti zdar
Tomáš Libjak



Z časů našich dědečků a babiček



Advent – (nejen) předvánoční období

Doba přípravy na vánoce se nazývá „ADVENT“ (z latinského adventu – příchod). Myslí se zde příchod Ježíše Krista. Adventní doba trvá čtyři neděle před slavností Narození Páně 25. 12. První začátky slavení adventu se objevují v jižní Galii a ve Španělsku koncem 4. století. Od 12. do 13. století se stal advent začátkem nového liturgického roku, který do té doby začínal Vánocemi.

Staročeské vánoce

Češi se v 19. století těšili na příchod Vánoc dlouhé týdny a vůbec jim nevadilo, že peněz je poskrovnu a vánoční dárky, které nadělí Ježíšek, budou nejspíše velmi potřebné věci, které by se tak jako tak musely koupit.

Dříve nebyly Vánoce ani tak o dárkách, jako spíše o vzájemné lásce a přátelství, radosti a pocitu sounáležitosti v rodině, která se sešla ke společným oslavám pod rodným krovem. Několik dnů před Vánocemi napekly hospodyně chléb a uložily ho do ošatek. V bohatších domácnostech daly k bochníkům péct také pečlivě upletené, žlutkem potřené a máslem pomaštěné vánočky z bílé mouky, hrozinek a mandlí. O Štědrém dnu od časného rána praskal v peci a kamnech oheň. Přípravovala se štedrovečerní večeře. Vařil se hrách, čočka, několik druhů polévek, mezi nimiž nechyběla bramboračka a rybí polévka, pekl se kuba z krup a česneku. Mezitím co se hospodyně snažila v kuchyni zabavit děti, přinesl v některých krajích hospodář tajně stromeček a ustrojil ho do slavnostního hávu. Jinde se stavěly betlémy. Lidé se od rána postili, aby večer uviděli "zlaté prasátko". S přicházejícím soumrakem děti stále častěji vybíhaly ven, pozorovaly nebe a hlídaly, kdy se objeví první hvězdička. S první hvězdou si rodina sedla k slavnostnímu stolu prostřenému bílým ubrusem. Večeři zahajovala společná modlitba, vzpomínka na uplynulý rok a poděkování Bohu za vše dobré, co přinesl, i za to, co vzal. Nejdříve hospodyně postavila na stůl mísu s hrachem. Klíček hrachu má podobu kalichu a podle tradice spojoval všechny stolovníky v dobrém i zlém. Potom paní domu odebrala z mísy po lžíci pro každé z domácích zvířat. Teprve pak si podle vážnosti a stáří nabírali ostatní. Po hrachu se podávaly polévky pro sílu, čočka, aby byly peníze, kuba, masitý pokrm nebo ryba pro radost. Kostí se dávaly na jeden talíř a po večeři je hospodář odnesl ve lněném ubrousku pod jabloň. Naposledy se na stole objevila vánočka a cukroví. Pila se bílá káva, čaj, nechybělo ani trochu piva, vína nebo hlt pálenky pro dobré zažití. Když zazvonil zvoneček, přinesl hospodář do místnosti stromeček ověšený jablíčky, sušeným ovocem, cukrovím, kostkami cukru zabalenými do barevných papírků, ořechy a řetězy. Na stromečku se zapálily svíčky a všichni zpívali koledy. Ty se pak u stromečku zpívaly každý večer, dokud se neodstrojil a Vánoce neskončily.

Někde však stromeček neznali nebo ho považovali za německý zvyk a po starodávném způsobu strojili jesle. O svátku Narození Páně do nich kladli figurku novorozeňátka a přidávali postavičky anděla, pastýře a darovníků. Postavičky třech králů a jejich průvodu se stávaly součástí betlémského výjevu až 6. ledna.

O Štědrém večeru se po večeri věštilo. Na stůl se postavilo umývadlo a pouštěly se v něm lodičky ze skořápek vlašských ořechů. Lilo se olovo. Přes rameno se směrem ke dveřím házela bota. Na venkově děvčata trásla bezem. Vdala se tam, odkud se ozval štěkot psa. Vyvrcholením štědrovečerních oslav byla půlnoční mše. Lidé se scházeli v kostele, kde vedle oltáře stály jesličky. Venku byla zima, sníh a tma. Uvnitř kostela, ohřátého dechem věřících, zářily svíce. Varhany doprovázely hlasy zpěváků, ke kterým se postupně všichni přidávali. Tak se o půlnoci Štědrého večera narodil v srdcích lidí Kristus. Všichni věřili, že je přítomen na bohoslužbě právě v tom jejich kostele. Cítili přítomnost lásky malého dítěte a s nadějí hleděli do nového roku.

Tradice betlémů

Tradici vánočních betlémů založil v roce 1223 Svatý František z Assisi v italské Umbrii. Se svými přáteli přivedli do jeskyně, kterou přeměnili na kapli, živého osla i vola a zinscenovali betlém, v němž pak kněz sloužil první vánoční půlnoční mši.

V Praze byl první betlém postaven pravděpodobně v roce 1560 v dominikánském kostele sv. Klimenta. Jak vypadal, nikdo přesně neví. Předpokládá se, že byl napodobeninou betlémské jeskyně s jesličkami, kde se Ježíšek narodil. Podle tohoto vzoru se jesličky začaly šířit do dalších kostelů a klášterů.

Ke konci 18. století, v době osvícenství, jesličky opustily kostely a ujaly se na vesnicích i ve městech mezi prostým lidem. K základním figurkám - Ježíškovi v jeslích, Marii, Josefovi, volu, pastýřům se stády a třem mudrcům - si lidé přidávali i další postavy ze svého nejbližšího okolí. Postavy byly zasazeny do mnohdy fantastické krajiny. Materiály, z něhož se betlémy stavěly byly rozmanité.

Betlémy byly papírové, ručně malované, vyřezávané ze dřeva nebo modelované z různých tvárných hmot. I v betlémářství se vytvořily v průběhu staletí četné krajové rozdíly, jak v pojetí, tak i v materiálu. Betlémy dodnes vábí mnoho návštěvníků do různých regionálních muzeí. Nejvíce stavěli v okolí Králíků na Královéhradecku, v Orlických horách, Jeseníkách, Krkonoších, Třešti.

Zvyk stavět betlémy patřil tedy k nejrozšířenějšímu vánočnímu zvyku. Betlém byl symbolem vánoc, ale v 19. století byl postupně vytlačován vánočním stromkem, který se nakonec stal novým symbolem vánoc. Současné vánoční výstavy betlémů však ukazují, že betlémářská tradice je u nás dosud živá. Celé dění v českém betlémářství sleduje České sdružení přátel betlémů se sídlem v Hradci Králové a sedmnácti místními pobočkami, a které pořádá výstavy betlémů.

Tradice vánočního stromečku

Poprvé se vánoční stromeček rozsvítil v pražské vile ředitele Stavovského divadla Jana K. Liebicha roku 1812. O třicet let později se v Praze stromky prodávaly jako běžná věc a lidé je nazývali Kristovým strůmkem. Nejdříve se ujal v zámožných českých rodinách, na Moravě se začal objevovat až počátkem našeho století.

Stromeček k nám pronikl z německého území, kde se v 17. a 18. století šířil od města k městu. V minulém století a do poloviny našeho byla vánočním stromem hlavně jedle, v dnešní době je pro svou vzácnost nahrazena odolnějším smrkem a borovicí.

První veřejné vánoční stromy u nás

1925 - Plzeň

Zvyklost stavět rozsvícené vánoční stromky na veřejných prostranstvích se v evropských zemích ujala po první světové válce. Na českém území se podle dochovaných zpráv poprvé postavil veřejný stromeček v Plzni roku 1925. Tato zvyklost se za první republiky rychle rozšířila po dalších českých i moravských městech i vesnicích.

zdroj: Malá encyklopedie Vánoc, V. Vavřinová

Názory a příspěvky občanů



Vážení spoluobčané,

Dlouho jsem váhala, než jsem se rozhodla vás oslovit prostřednictvím místního Zpravodaje. A to ještě s něčím, co na nás stále častěji útočí ze všech médií.

Že nevíte o čem je řeč? No přece o tom nejdůležitějším v životě každého z nás ZDRAVÍ, ZDRAVÍ a do třetice ZDRAVÍ. Máme-li ho, děláme všechno pro to, abychom se ho co nejdříve zbavili. Péče o zdraví se jeví naprostou zbytečností. Vždyť lékařská věda tak pokročila a kráčí stále kupředu, nač si dělat násilí. O čem bychom se potom mohli bavit, když se zastavíme se známými. Naším nejoblíbenějším tématem se stává, kdo má více a horších nemocí a kdo bere více léků.

Někdy mi připadá, že být zdravý je vlastně krajně nespolečenské a ten kdo se o své zdraví stará je nějaký divný a nedej bože, aby nás do těch svých zvrácených aktivit chtěl zapojit. My máme své nemoci rádi a hýčkáme si je.

Umím si živě představit, mnozí spíláte, s čím vás to chci otravovat. Ale nedá mi to, abych se nepokusila trošinku zahýbat stojatou vodou. Snad mě neukamenujete, že budu častěji rušit vaše dobrovolné umírání. Ono už totiž dávno neplatí, že tělo má odejít do hrobu patřičně „zhuntované“. Světem se valí a stále sílí vlna s cizím názvem *w e l l n e s s*. Mnozí jistě vědí, že ve volném překladu se jedná o zdravý styl života. Návod, jak si zachovat zdraví, krásu a vitalitu až do těch 120 – 140 let, na které jsme podle vědců naprogramováni.

Naše statistiky se sice honosí jak se prodlužuje lidský život. Ale ruku na srdce, vážení, moc jásat nemůžeme. U nás těch zdravých dlouhověkých je jak bílých vran. My většinou stále častěji a stále mladší končíme jako invalidé a umíráme jako ubozí dementi.

Asi si kladete otázku, proč ta Karasová otravuje a proč chce dělat chytrou. Chytrou dělat nechci, ale trochu provokovat vás chci.

Vždycky mě zajímalo všechno okolo zdraví. Ale až nyní jsem se konečně dostala „k prameni živé vody“. Tímto svým písmem bych chtěla povědět těm, kteří chtějí slyšet a ukázat těm, kteří chtějí vidět a slyšet, co jsem se od moudrých lidí naučila, že mají-li zdravotní problémy se kterými si sami neumějí poradit (lékař poradí, ale problém dále zůstává), mohou se obrátit na poradenské centrum /jsem poradkyní tohoto centra/, kde se jim dostane veškeré odborné péče od vyškolených odborníků. Poradna v žádném případě nenahrazuje lékaře, ale dokonce jich spousta s poradnami, kterých také rychle přibývá, spolupracuje a svým pacientům tyto služby doporučuje.

Myslím, že by to mohlo pro dnešek stačit. Bylo to jen takové zahřívací kolo, jak se říká. Abyste byli v obraze, s čím vás budu provokovat, vybrala jsem jedno z velmi často probíraných témat. Obezita, nikoli vada na kráse, ale zákeřná nemoc.

Bojujme s nemocemi včas, nejjednodušší je prevence!!!

Já vám přeji hodně zdraví a vy mi prosím popřejte trochu sluchu. Ono chtít po lidech, aby změnil zaběhnutý (třeba veskrze špatný životní styl) je pěkně nevděčná a obtížná lopota.

Blanka Karasová

Proč se vyplatí zhubnout

I pouhých pár kilogramů váhového úbytku výrazně zlepšuje zdraví.

Obezita není jen jakýsi kosmetický nedostatek. Je to velmi nebezpečná nemoc.

O bézní lidé

mnohem častěji trpí cukrovkou, vys.tlakem, podléhají infarktům a mozk. příhodám. v poslední době přibývají důkazy, že přebytečná kila stojí i za velkou částí případů rakoviny. Nadváha je riz. faktorem nejméně 9 druhů nádorů:

- tl.střeva, prsu, dělohy, ledvin, jícnu, slinivky břiš., žlučníku, jater a horní části žaludku.

U žen s nadváhou je 2x větší riziko vzniku rakoviny dělož. sliznice než u žen štíhlých. Obézní jsou ke vzniku tohoto onemocnění až 5x náchylnější!

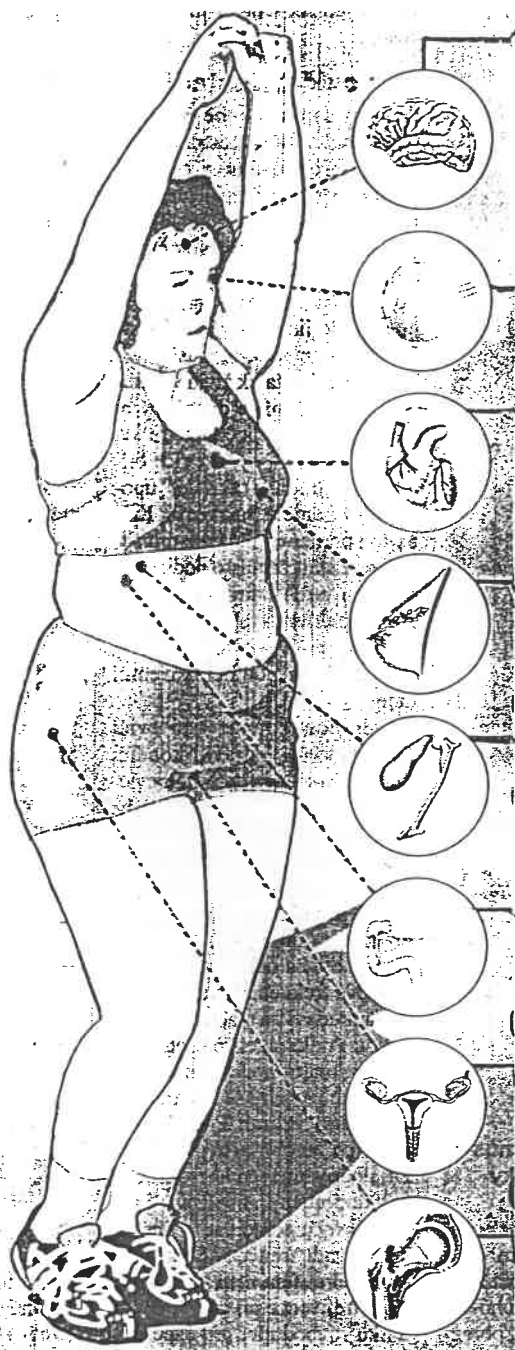
Nadváha ztěžuje léčbu

Obezita zvyšuje 3násobně riziko, že člověka postihne nádor ledvin a jícnu. Komplikuje se včasné odhalení nádoru a stanovení dávek chemo-

terapie. Znesnadňuje i ozařování pac.. Lékaři vědí, že tuk. Buňky mohou vytvářet inzulin a bílkoviny, které jsou schopny spustit nekontrolované rak.. bujení.

Úměra mezi závažností obezity a zdr.stavem však platí i naopak. Každý shozený kilogram se příznivě projeví na zdraví. Některé studie např. ukazují, že při snížení hmotnosti o 8% klesá nebezpečí vys.kr.tlaku o 30-40%. Lékaři spočítali, že každý trvale zhubnutý kilogram znamená

3 měsíce života navíc!!!



MOZEK

Riziko mrtvice - tuk se ukl. do cév. Když se tuk. Plát utrhne, céva se naráz uzavře. Stane-li se tak na některé z mozk. tepen, následuje ochrnutí, ztráta řeči, často i smrt. Už lidem se stf. těžkou nadváhou hrozí c.m.přihoda 3x více než lidem štíhl..

OČI

Cévy oční sítnice degenerují, neboť nadv. zhoršuje hospodaření těla z inzulinem.

SRDCE

Vys. hl.tuků v krvi vede ke kornatění cév, to se nejčastěji projevuje na srdci. Při uzavření některé z věnčitých tepen propukne smrtelně nebezpečný infarkt.

PRS

Jedním z nádorů, které se ve zv. Míře vyskytují u obézních l., je i rakovina prsu.

ŽLUČNÍK

Obézní l. častěji trpí na choroby žl. .

SLINIVKA BŘ.

Cukrovka chodí s obez. ruku v ruce. Někdy lékaři tyto 2 nemoci již od sebe neoddelují. U žen s nadváhou se riziko cukrovky zvyšuje 10 x, u obézních více než 90 x. Muži jsou na tom o něco lépe.

POHLAV. ORG.

U velmi obézních mužů se snižuje funkce pohl. org. . u žen se naopak objevují mužské rysy (hlas, ochlupení).

KLOUBY

trpí nadměrnou zátěží, ubývá chrupavky, zhoršuje se artróza. Více se ukládá kys. Močová dna = nemoc zvaná dna. Kvůli ní je pohyb obtížný a bolestivý.

**Když se hubnutí nedaří
Centrum zdravého
života**

**Vám zaručeně poradí
Volejte ihned,**

**Zítřka může být pozdě !!!!
723 070 236 , 312 666 201**



Citáty

Nic nedáváme tak ochotně jako radu.

De la Rochefoucauld



Společenská kronika



Jubilanti

Anna Hynčíková
Zdeňka Šedová
Marie Rajtorová
Anna Kšírová
Václav Kodejš
Anna Tučková
Zdeňka Prchalová

Noví občanové

Eliška Jůzová
Adam Petráček
Nikola Příbylová
Tomáš Brynda



Vychází jako občasník. Ročník 2, číslo 2, listopad 2004, výtisk zdarma.

Vydává Obec Velké Přítočno, evidenční číslo: MK ČR E 14118

Redakce: Radka Černínová, M. Marešová Ilustrace: Miroslav Kubík

Adresa: Velké Přítočno, Vítězná 16, 273 51, telefon: 312 688 816, e-mail: velke.pritocno@volny.cz,
www.velkepritocno.cz

Redakce neodpovídá za věcný a gramatický obsah příspěvků. Uveřejněné příspěvky nemusejí vyjadřovat
souhlasný názor redakce.