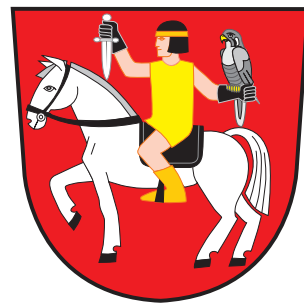


Sokolnický zpravodaj

4/2020



Vydává zastupitelstvo obce Sokolnice – zdarma

Vážení spoluobčané,

v čase nejtěžším pro naši republiku, potažmo i pro naši obec, kterou jsme v tomto století a možná i s přesahem ještě delší doby, mohli zažít, prokazujete neobyčejnou solidaritu, soudržnost i společenskou sounáležitost. Šijete pro ostatní roušky, pomáháte k tomu opatřit příslušný materiál, nabízíte se jako dobrovolníci pro nákupy potravin seniorům, či jejich rozvoz. Jsem nesmírně hrdý na to, že v Sokolnicích jsou tací, kteří nemyslí jen na sebe, že existuje u našich občanů obětavost a zodpovědnost za ostatní, kteří se už nedokáží (s ohledem na svůj věk či zdravotní stav) bez poskytnuté pomoci obejít.

Vážím si toho, že respektujete všechna nařízení a omezení, která by měla přispět k tomu, abychom tuto epidemii zvládli co nejlépe, že situaci ani s odstupem času nebagatelizujete a nezlehčujete a neohrožujete nejenom sebe, ale především všechny ostatní.

Cením si všech, kteří v naší obci zajistili ty nezákladnější služby, ať už lékaře, pracovníky lékárn, prodejce potravin s jejich kolektivy, řeznictví, prodejce průmyslového zboží, ale i restaurátérům, kteří zajišťovali rozvoz či výdej jídel, pracovníkům pošty...

Za všechny zaměstnance obce, za sebe i za celé Zastupitelstvo Vám DĚKUJI.

S velkou úctou, obdivem a vírou ve Vás všechny.

-starosta-

Sokolničtí dobrovolníci šijí roušky

O tom, co je koronavirus a pandemie, se nemusím rozepisovat, slyšíme to denně ze všech stran.



Vláda ČR vyhlásila ode dne 12. března 2020 nouzový stav a doporučila nošení ústenek, roušek, respirátorů a podobných ochranných pomůcek. Kde je ale vzít? Tyto věci běžně doma nemíváme a ani lékárny a obchody nebyly na takovou situaci připraveny. Troufám si tvrdit, že český národ se s nastalou situací vyrovnal nejlépe z okolních zemí. Nespoléhali jsme na dovoz, který zpočátku vázl, ale pustili jsme se do výroby podomácku.

Starosta obce svým opatření a následně i vláda ČR nařídila občanům v polovině měsíce března nošení ochranných roušek ve veřejném prostoru.

Těchto ochranných pomůcek se v našem státě aktuálně nedostává. Obecní úřad nedisponoval žádnou touto ochrannou pomůckou – to byla prostá realita. Proto požádal všechny, kdo by měl zájem o dobrovolnickou pomoc při šití roušek pro všechny potřebné v naší obci, nebo by dokázal přispět alespoň materiálně, nechť kontaktuje pí místostarostku na telefonním čísle 604 232 100.

Hned se slétly první vlašťovky a za obětavé pomoci a organizace paní místostarostky Ivanky Hamanové byla vytvořena provizorní dílna

v prostorách základní školy, kde se sešly sokolnické občanky pí Lenka Demková, pí Iva Kolbeková, pí Jitka Roblíková, pí Monika Mariánková, pí Dana Benešová a pí Simona Miřková. Přinesly si šicí stroje a pustily se do výroby. Paní Jitka Čermáková šila doma.

K 2. dubnu 2020 obcí bylo celkem ušito 500 kusů. Od dárců bylo přijato 280 kusů. Z tohoto počtu bylo rozdáno 600 kusů – 180 kusů obdržel Domov pro seniory Sokolnice, ostatní roušky byly určeny především pro starší spoluobčany z naší obce. Paní místostarostka měla vypracovaný seznam seniorů starších 65 let a dbala na to, aby byli všichni rouškami vybaveni.

Materiál na šití roušek poskytli občané zdarma. Obec zajistila nákup galanterie, zejména gumičky a nitě v hodnotě 2.000 Kč. Když došla guma, vypomohly si švadlenky doma vyrobenými šikmými proužky nebo i kroucenými šňůrkami z bavlněné příze.

Roušky zdarma doma ušily další dobrovolnice: pí Iva Málková, pí Pavlína Černá s dcerami, pí Monika Ustohalová, pí Ludmila Kolbábková, pí Táňa Grešová, holky Pavlína Jamborová a Míša Lišková, zaměstnanci mateřské školy Sokolnice, pí Drahomíra Zajícová a rodina Zatkova, která kromě roušek ušila i 150 kusů bavlněných šňůrek k rouškám.

V době uzávěrky tohoto čísla Sokolnického zpravodaje už byly roušky také k dispozici v prostorách S-pasáže, zdarma pro všechny, kteří je potřebují.

Jistě v tomto článku nejsou vyjmenovány všechny sokolnické švadlenky, které usedly ke strojům a šily. Některé zůstaly v anonymitě, a přesto desítkami roušek vybavily svoje rodiny, kolegy a kolegyně v zaměstnání a další, mnohdy šily až po večerech, po návratu ze zaměstnání. Všem patří velké poděkování.

Na závěr přidáváme ještě dva názory, když jsme se zeptali, proč se ženy pustily do šití roušek.

Pavlína Černá:

Chodím do práce, ale i tak jsem chtěla aspoň něčím pomoci, protože někteří si z určitých důvodů roušky sami ušít nemohou, a jsem ráda, že jsem aspoň trochu pomohla. Ještě jsem chtěla dodat, že mi hodně pomohly dcery, které mi vše nastříhaly a vyžehlily, takže po příchodu z práce jsem mohla rovnou zasednout za stroj. Zprvu jsem vlastně šila pro rodinu a své známé a pak i pro okolí a do nemocnice. Musím i říct, jak je úžasné, jak se všichni snaží pomoci v této nelehké době.

Pája: (Pavlína Jamborová):

Krise kolem koronaviru nás donutila naučit se na šicím stroji a ušít si své vlastní roušky. Brouka do hlavy mi nasadily mé známé Janča a Renča Mrkvicovy, které šily roušky pro své kolegy z práce. A když mi zavolala i moje kamarádka Míša Lišková, jestli nezkusíme taky nějaké ušít, měla jsem jasno. Na potřebný materiál jsme si vystály frontu do galanterie v celkovém čase 3 hodiny 37 minut. Poté nám moje maminka vysvětlila, jak se strojem pracovat a mohlo se začít. Strávený čas u šití nelze spočítat a radost z ušitých roušek nelze popsat. Jsme rády, že naše roušky posloužily našim známým a kamarádům, seniorům v Sokolnicích, doktorům a sestřám v nemocnici Milosrdných bratří a zaměstnancům ČD Cargo. Naše práce nekončí a šijeme dál... Tímto bych chtěla poděkovat všem, kdo šijí nebo jakkoliv pomáhají.

-Jitka Čermáková-

Aktuální dění v obci – obec pracuje na svých projektech naplno

Vážení spoluobčané, přestože naši republiku i naši obec aktuálně svazují různá nařízení a omezení, která by měla eliminovat rozšíření koronavirové nákazy, snažíme se i nadále intenzivně pracovat na projektech, které jsme si pro letošní rok v naší obci připravili.

Vzhledem k tomu, že klimatické podmínky jsou velmi příhodné, mohlo být dne 18. března 2020 předáno staveniště a zahájeny stavební práce na **REKONSTRUKCI ČÁSTI UL. ZÁMECKÉ**. Jedná se o slepou komunikaci, od napojení na ulici Zámeckou u jihovýchodního okraje sýpky, vedenou severním směrem k ohradní zdi zámku. Převážná část povrchu pozemku je tvořena původní štetovou vozovkou, která je silně poškozena druhotnými zásahy při pokládání inženýrských sítí. Další místa poškození jsou pouze zasypána zeminou, která byla hutněna pouhým pojezdem. Stávající prostorově neuspořádané napojení na ulici Zámeckou bude nově vymezeno obrubníky. Zachovalá část štetové konstrukce vozovky bude ponechána, povrch nových částí je navržen z betonové zámkové dlažby. Zachovány, případně obnoveny budou všechny stávající vjezdy a vstupy na okolní pozemky.

Nově bude vybudován vjezd/výjezd na plochu parkovacích a odstavných stání vedle budovy sýpky. Projekt počítá s výstavbou chodníku vedeného severním směrem, až ke vstupu do zámeckého parku. Tato část projektu je již realizována. Byla provedena skrývka po celé délce chodníku, byly osazeny obruby, zhutněn podkladový materiál a následovat bude pokládka zámkové dlažby. Chodník by mohl být pochůzí již na konci dubna. Pracuje



Zámecká ulice – stavební práce



Zámecká ulice – výstavba chodníku

se též na dešťové kanalizaci, která bude tuto lokalitu odvodňovat a na kterou se už napojily i sousední objekty. Na konci tohoto měsíce dojde k dočasnému přemístění autobusové zastávky cca o 40 m směrem ke křižovatce s ul. Topolka, neboť v původním místě bude budován celý nový autobusový záliv. Délka celé výstavby by měla být max. 180 dní – tzn., že na konci prázdnin by měla být tato stavba kompletně hotova. Upozorňujeme občany, aby důsledně dbali přechodně stanoveného dopravního značení a zvýšené bezpečnosti při případném průchodu či průjezdu stavbou.

CYKLOSTEZKY SOKOLNICE-KOBYLNICE a SOKOLNICE-TELNICE – stavba, která by měla potěšit nejenom cyklisty, pěší, ale i třeba milovníky kolečkových bruslí. Díky nově vzniklým cyklostezkám, vedoucím mimo silnice, nabídneme (už o prázdninách) všem těm, kteří využívají nemotorové dopravy, ať už ve svém volném čase, nebo i v rámci dojížděky za prací či do škol, komfortní napojení na sousední obce, jak od severu na Kobylnice, tak i od jihu do Telnice. Na obou dvou úsecích se od posledního březnového týdne intenzivně pracuje. Na úseku mezi Sokolnicemi a Kobylnicemi dochází k pokládce šterkové drti, její hutnění a příprava pro pokládku asfaltových vrstev. Na úseku Sokolnice-Telnice už byl na podzim přes Zlatý potok instalován nový mostní objekt, první vrstva asfaltového povrchu, nyní dochází ke dláždění na části v ulici Komenského. Už s předstihem myslíme také na ozelenění obou dvou úseků prostřednictvím vysázených



Cyklostezka na ulici Komenského



Cyklostezka – úsek Sokolnice-Kobylnice



Nový most přes Zlatý potok

stromů a doplnění vhodného mobiliáře. Opět bychom chtěli všechny upozornit, že se jedná o stavbu a při případném průchodu či průjezdu stavbou hrozí nebezpečí úrazu.

ROZVOJ MÍSTNÍHO HŘBITOVA – hřbitov v Sokolnicích má svou nezaměnitelnou atmosféru, která je dána jeho umístěním mimo obec – naproti zámecké oboře. V průběhu letošního roku chceme rozšířit prostor pro jednohroby, dvojhroby, urnové hroby, realizovat umístění kolumbária, doplnit zeleň a obnovit mobiliář. Projekt dále počítá i s úpravou a kultivací vstupní části s márnicí a úpravou hřbitovní zdi. Právě tato část byla v prvním dubnovém týdnu zahájena. Stavební firma započala se sanací



Práce na opravě márnice

fasády u márnice a s rekonstrukcí hřbitovní zdi. Firmě se podařilo opatřit kvalitní lícové cihly v příslušném barevném odstínu od renomovaného zahraničního výrobce, které bude ve hřbitovní zdi postupně vyměňovat. Po stavebně technických pracích, které by měly trvat přibližně do konce měsíce května, budou realizovány zmíněné úpravy v prostoru hřbitova. Jako poslední fáze bude realizována výsadba zeleně a dřevin, a to až ve vhodném podzimním agrotechnickém termínu.



Rekonstrukce hřbitovní zdi

REKONSTRUKCE STŘECHY HASIČSKÉ ZBROJNICE – Na podzim roku 2019 začalo zatékat do budovy požární zbrojnice JSDH Sokolnice, neboť došlo k porušení povrchové úpravy střechy vlivem jejího opotřebení a klimatických podmínek. Po zjištění stavu střechy a rozsahu poškození je nutné provést její celkovou opravu. Zastřešení budovy je provedeno ze železobetonových prefabrikovaných vazníků, které jsou ukládány na železobetonové pilíře. Na tyto vazníky jsou položeny železobetonové panely. Jako střešní krytina byla v minulosti použita vrstva z živých pásů. Tuto bude nutné na celé ploše střechy vyměnit. Před montáží nového povrchu střešní krytiny bude stržena část stropu, kde dochází k největšímu zatékání, aby se dala prohlédnout a sanovat střešní konstrukce v místech, kde nejvíce praská vrchní část izolace střechy. Obec aktuálně zajistila dvě cenové nabídky na výměnu střešní krytiny a poptává třetí. Následně Rada obce rozhodne, která z nich bude tech. a cenově nejvýhodnější

a nejpozději na přelomu dubna a května přistoupíme k realizaci.

OPRAVA VODOJEMU V AREÁLU BÝVALÝCH KASÁREN POD MOHYLOU – obec je povinna zajistit zásobování vojenského prostoru (radaru), a to jak pitnou, tak i požární vodou a nově i budov firmy EUPHRASIA s.r.o. – budoucí „Dům s pečovatelskou službou v místě bývalého vojenského areálu Sokolnice, Stará hora“. V rámci projektu dojde k sanaci obou komor vodojemu a technické místnosti s ATS. Dále úprava trubních rozvodů tak, aby vyhovovaly novým potřebám. Pitná voda bude dodávána ze spodního VDJ (v polích nad obcí) nyní nově do obou komor VDJ. Bude provedeno oddělení obou komor VDJ tak, aby mohla být 1 komora funkční v případě oprav druhé. Bude nutná instalace měření a regulace k zabezpečení hlídání provozních hladin v komorách VDJ a poruchových stavů. V neposlední řadě dojde k opravě vnějšího pláště budovy VDJ, jeho zateplení a rekonstrukce střechy. VAS a.s., jako provozovatel vodovodu, již předložil obci aktuální cenovou nabídku a návrh na uzavření smlouvy o dílo na realizaci této stavby. Na konci měsíce dubna by měla být smlouva podepsána a stavba předána k realizaci.

To bylo několik hlavních projektů, na kterých se intenzivně pracuje, a které by měly být v průběhu roku dokončeny. Mimo to obec pracuje na spoustě dalších – svojí velikostí možná menších, ale určitě ne významově méně důležitých. Obec bude v dubnu provádět dosadbu uhybnulých stromů a keřů, dále zajišťujeme čištění kanalizačních vpustí u dešťové kanalizace, lokální opravy chodníků a komunikací, nákup dalších domácích kompostérů, nepochybně jste si povšimli, že naši zaměstnanci provádějí jarní úklid ulic, brzy nás čeká údržba zeleně, atd. Je toho na práci spousta a já osobně věřím, že nás nic a nikdo – ani zákeřný koronavirus, v našem úsilí nezastaví.

Moc Vám děkuji za Vaši přízeň i případnou pomoc – např. při zmiňované letní údržbě veřejných prostranství před Vašimi domy. Vážím si každého, kdo je pro obec schopen něco udělat zadarmo a ve svém volném čase...

-starosta-

Sběrné středisko odpadů má nového zaměstnance

Vážení spoluobčané, možná už jste zaregistrovali, možná ještě ne, že máme na našem Sběrném středisku odpadů (dále jen SSO) nového zaměstnance. Sobota 28. března 2020 byla posledním pracovním dnem na SSO pro Josefa Mazálka, který se rozhodl (po více jak čtyřech letech) skončit. Asi se na nás „Pepa“ nebude zlobit, když prozradíme, že to byl jeho dlouhodobě plánovaný úmysl, neboť v březnu dovršil životní jubileum, (k čemuž mu tímto zároveň blahopřejeme) a v návaznosti na to se rozhodl pro ukončení kariéry správce SSO. Dovol nám tedy, Pepo, abychom Ti za nás za obec i za všechny občany naší obce co nejsrdečněji poděkovali za práci v SSO a popřáli Ti do dalších let pevné zdraví, abys neztrácel Tvoji neustále veselou mysl, a ať už se budeš věnovat čemukoliv, aby Ti ta činnost dělala jenom samou radost. Děkujeme!



P. Černý a S. Mrkvica – správci SSO

Rozhodnutí Josefa Mazálka jsme plně akceptovali a od 1. dubna 2020 ho na SSO vystřídal p. Pavel Černý. I nadále v pracovním poměru zůstává p. Stanislav Mrkvica. Oba se ve vedení SSO budou pravidelně střídát, tak jako tomu bylo v minulosti. Na chodu SSO se nic nemění, otevírací doba zůstává pořád stejná. Od 2. dubna 2020 byl ovšem aktualizován ceník za ukládání odpadů. Pro sokolnické občany je zpoplatněno pouze odkládání pneumatik nákladních vozidel a stavební odpad, pokud jeho hmotnost přesáhne padesát kilogramů na bytovou jed-

notku a měsíc. Mimosokolničtí a podnikatelé mají ukládání odpadu automaticky zpoplatněno. Aktualizovaný ceník reaguje na zvýšené náklady za likvidaci odpadu. Nové ceny byly Radou obce stanoveny v takové výši, aby pokryly náklady na odstraňování jednotlivých typů odpadů od podnikatelů, resp. od osob, které v naší obci nebydlí.

Doufáme, že s činností SSO budete i nadále spokojeni a naopak prosíme, abyste respektovali pokynů našich správců.
-starosta-



Okénko do mateřské školy

*„Do jara duben zavítal
a každý z nás jej přivítal.
Sluníčko teplem potěší,
když zima už nás netěší.“*

- V první polovině měsíce března jsme si společně povídali s dětmi o povoláních a práci dospělých „**Ten umí to a ten zas tohle**“, jejich významu, o tom, čím jsou máma a táta a čím by chtěly být samy děti, až vyrostou. V tomto čase jsme si nikdo z nás ani neuměli představit, jak budeme za několik málo dní jednotlivé profese s pokorou obdivovat, vážit si jich a mít k nim obdiv a úctu.
- Dalším společným tématem ve školce byly rozhovory nad knížkami a pohádkami „**Kniha je můj kamarád**“, „**Pojďme spolu za pohádkou**“. Navštívili nás žáci ze sokolnické základní školy a v jednotlivých třídách předčítali dětem krátké pohádky, které děti znají. Odměnou našim

nejmenším byly vždy omalovánky pro radost a milá vzpomínka na pěkné chvíle prožité se staršími žáky.

Učili jsme se, jak se zachází s knížkou, prohlíželi si obrázky a dávali si hádanky, jak se jmenuje název pohádky, knížky, hlavních postav, děje příběhu a podobně.



- A takhle to teď vypadá v naší školce – klid, ticho, prázdno... opuštěné hračky, pastelky, knížky čekající na svoje malé kamarády. Stolní hry, stavebnice, skládky, míče, autíčka, panenky na holky a kluky, kteří se těší společným hrám. Utichla i zahrada s průlezkami, houpačkami, pískovištěm s kyblíčky a bábovkami, brankami na fotbal a koloběžkami na jízdní dráze.

Následně bylo všechno důkladně zdezinfikováno čistícími prostředky a připraveno pro děti, které se opět se smíchem a radostí po neplánovaných „prázdninách“ vrátí do svojí milované školky za svými kamarády, paními učitelkami, tetami školnicemi a kuchařkami. Opět bude z dálky slyšet smích, křik, povídání, hudba a písničky a veselý povyk dětí. ■



Karneval ve školní družině

Přišel čas, kdy je potřeba vymyslet ten nejoriginálnější kostým, se kterým bychom rádi okouzlili či rozesmáli



naše spolužáky. Je únor, a družina již tradičně pořádá maškarní ples, z kterého by si každý rád odnesl alespoň jednu z těch úžasných výher.

A tak se v pátek 28. února naplnila školní aula princeznami, vílami, rytíři, policisty i postavami z různých filmů či seriálů. Předvedlo se přes padesát různých kostýmů, které se posléze rozvlnily za zvuků moderní hudby. Všechny tři třídy po společné diskotéce ve svých třídách provedly vyhodnocení těch nejlepších masek. Za bouřlivého potlesku byly předány diplomy s výhrou, a aby to nebylo nikomu líto, losovala se hned tombola, ve které vyhrál úplně každý. Program celého odpoledne byl prokládán ochutnávkou různých pochutin, pohybem při různých soutěžích a tancem např. při JUST DANCE. Čas nám bohužel zase rychle uběhl a nezbyvá nám než se těšit na další akce pořádané ŠD.
-Markéta Kupská-

Školní pracovnice se zapojily do šití roušek

S uzavřením školy pro žáky se naše paní uklízečky Iva Kolbeková, Jitka Roblíková a školnice paní Lenka Demková popasovaly ukázkově. Tyto dámy odložily své obvyklé pracovní nástroje a společně zasedly k šicím strojům. Nápad obecního úřadu zřídit ve škole „manufakturu“ na ochranné roušky se ujal na výbornou. Obecní úřad dodal gumičky a nitě, dobrovolnice přinesly látky a výroba roušek mohla začít. Ke společnému šití se přidaly také paní učitelka Simona Mifková a Monika Mariánková, pomohla také vedoucí školní družiny paní Dana Benešová

a vychovatelka školní družiny paní Markéta Kupská. Dámy do uzávěrky tohoto čísla, tj. 7. dubna 2020, ušily téměř 600 kusů roušek! Ty pak dále putují do S-pasáže, kde si je mohou občané Sokolnic zdarma vyzvednout. Část roušek dámy poslaly také pro personál Domova u Františka v Újezdu u Brna. Myslím, že všem zapojeným patří obrovské poděkování za tuto chvályhodnou činnost – díky!

Kdo by se chtěl jakkoliv zapojit do výroby roušek, ať už darováním materiálu či šitím samotným, nechtě kontaktuje místostarostku paní Hamanovou na telefonu 604 232 100.
-Jakub Šustr-



Vzdělávání v časech koronavirových aneb krize plodí příležitosti

Úterý, 10. března 2020, krátce po 3. vyučovací hodině. Ředitel školy nám právě oznámil, že od zítřka budou v celé zemi uzavřené základní školy. Všichni byli jako u vytržení. Naposledy se školy celostátně uzavřely v roce 1995, kdy byly vyhlášeny dvoutýdenní chřipkové prázdniny.

Děti zprvu jásalý – žádná škola! O dva dny později vláda vyhlásila nouzový stav a s ním spojený zákaz vycházení. Bylo jasné, že tato situace nebude jen tak. My, učitelé, jsme od první chvíle řešili, jak zabezpečit výuku. Vzdělávání dětí jako takové totiž zrušeno nebylo, děti pouze nemohly docházet do školy.

Za velkou výhodou považuji to, že celá administrativa Základní školy v Sokolnicích běží na systému Edupage. Edupage si můžeme představit jako virtuální třídní knihu. Kromě toho ovšem nabízí více funkcí – učitel může prostřednictvím Edupage posílat žákům domácí úkoly, vkládat jim prezentace, videa nebo texty, které si mají děti prostudovat, apod. Koronavirové zavření škol bylo a je perfektní zátěžovou zkouškou pro tento systém.

Nyní si přečtěte, jak vzdělávání, v těchto nelehkých podmínkách, hodnotí učitelé i žáci.

„V případě fyziky, kterou vyučuji, je nejuhodnější zařadit motivační experimenty. Mnohdy je příprava pokusů náročná, a proto se ve výuce často eliminovaly. Nyní nastal jejich čas! Snažím se vybírat snadnější experimenty nebo zadávat témata obecná, aby žák musel popřemýšlet a fyzikální jevy vyhledávat. Fyziku jsem propojila s oblíbenou činností dětí – fotografování nebo natáčení videí. Při zadávání je nutné si uvědomit, že při všech pokusech mají být využívány pouze pomůcky, které děti každodenně používají. Díky tomu mají pokusy větší edukativní hodnotu. Dle fotografií a videí v mailu usuzuji, že žáky experimentální fyzika chytla. Konečně mám zpětnou vazbu a vím, že žáci doma pracují,“ popsala své zkušenosti paní učitelka Renáta Bednářová.

Distanční výuka, neboli učení na dálku, je obtížná pro všechny žáky, zejména pro ty nejmladší. Jak se s touto výzvou „poprala“ paní učitelka Jiřina Teterová, třídní učitelka 3.A?

„První videokonferenci jsme měli v úterý, 31. března 2020. Sešlo se nás 11, všichni jsme měli radost, že se zase vidíme! Hned jsme se pustili do zkuškové hodiny češtiny, kde jsme vyvozovali slova příbuzná k vyjmenovaným slovům po P. Byli jsme na ni připraveni – k ruce měl každý sešit, papír, knížku, prostě vše, na čem jsme se domluvili večer předem. Děti si vypnuly mikrofony, poslouchaly zadání, psaly a poté byly postupně vyvo-

lávány. Po zapnutí mikrofonu řekli vyvolaní žáci svou odpověď, ostatní si kontrolovali, doplňovali si, ptali se, pokud něčemu nerozuměli. Druhý den jsme si v počtu 13 dětí stříhli matematiku. Opakovali jsme pamětné sčítání a odčítání do 1000 bez přechodu přes stovky. S dětmi jsem se spojila prostřednictvím aplikace Google Meet a všechno proběhlo bez větších obtíží.

Jak vnímají „školu na dálku“ děti samotné?

„Teď máme celé dny na domácí učení, ale problém nám dělá se k tomu přinutit. Je potřeba najít nějakou motivaci. Mně osobně jako motivace stačí, že nechci vše potom narychlo dohánět. Dobré je být v kontaktu s ostatními spolužáky a probírat dané učivo klidně jen přes monitor, protože je důležité si vše zopakovat. Na sociálních sítích, jako je např. Instagram nebo Youtube, je plno vzdělávacích cvičení a výukových materiálů, které taky používám. Na většinu dní si vytvářím program, abych splnila všechno, co jsem chtěla a byla v těchto dnech produktivní. Abychom se nenuдили a byli v kontaktu se spolužáky nejen kvůli učení, tak jsme si s naší třídou 8.B a naší třídní učitelkou založili skupinu, do které posíláme fotky pečených a vařených výtvorů a společně je hodnotíme,“ napsala Barbora, žákyně 8.B.

Poměrně obtížnou situaci mají nyní deváťáci. Některé z nich totiž čekají přijímací zkoušky na střední školy a dosud není jasné, jak budou přijímačky probíhat. Karolína, žákyně 9. třídy, mi své vzdělání na dálku popsala takto. *„Ve všední dny začínám s přípravou v 8.00 hodin. Zadané úkoly se snažím zpracovávat postupně a zaměřuji se zejména na český jazyk a matematiku. Moc mi nevyhovovalo předchozí zadávání úkolů, kdy každý den přistával jeden úkol za druhým a pak ještě změna úkolu a bylo to nepřehledné. Nynější zadávání, které je pouze v úterý, je lepší. Za dobu, co je škola zavřená, jsem se naučila být více samostatná.“*

Co se mě týče, snažím se na nynější situaci dívat spíše pozitivněji. Vyzkoušel jsem několik vzdělávacích aplikací (Kahoot, Quizlet), které hodlám používat i poté, co se škola otevře. Svým žákům jsem natočil výuková videa do dějepisu, kde hodně používám mapy. Se sedmáky, kterým dělám třídního učitele, jsme absolvovali jednu „třídnickou hodinu“ přes Google Meet. I když jsem prvních 10 minut zápasil s mikrofonem, bylo velmi příjemné se s dětmi vidět a normálně si povykládat o tom, co v těchto dnech dělají, jak se snaží zabavit. Ještě příjemnější bylo slyšet, že se všichni těší, až se zase vrátíme do školy, protože už je to doma nuda. *-Jakub Šustr-*

Rady školní psycholožky v souvislosti s epidemií COVID-19

V současném nouzovém stavu je velmi důležité ochránit svoje duševní zdraví. Bohužel neexistuje žádná zázračná rada, jak se cítit stoprocentně skvěle bez negativních pocitů. Ale sepsala jsem pro vás pár tipů, které by mohly

pomoci, abyste se cítili o něco lépe. Můžete teď prožívat strach, úzkost, beznaděj, vztek, pocity viny nebo studu, že toho neděláte dost. Anebo vám může být současná situace ukradená. Všechny tyto projevy jsou normální

a rozhodně se takto necítíte sami. Je přirozené, že vás zaplavují špatné pocity. Je však důležité se v nich neutopit. Zkuste aktivně pracovat na svém klidu a dobré náladě. Jak na to?

Dávkujte si informace. S dnešními technologiemi je jednoduché sledovat nejnovější vývoj a čísla. Naší pohodě to ale neprospívá. Proto nečtěte a nesledujte všechno každou hodinu. Dejte si limit, kolikrát za den se podíváte na nové zprávy. Například ráno po snídani a pak až večer.

Bud'te v kontaktu s lidmi. Izolace neznámá osamění. Volejte si s rodinou, přáteli. Zamávejte si přes plot se sousedy. Můžete zkusit i poslat dopis někomu, koho máte rádi. Vsadím se, že mnoho z vás skutečný dopis od kamaráda dlouho nedostalo.

Udržte si režim. Pokud nechodíte do práce, je snadné přejít do „dovolenkového“ režimu. Pro udržení psychické pohody je ale lepší si alespoň zhruba nastavit, co kdy budete dělat. Kdy budete pracovat, kdy se protáhnete,

zacvičíte si, kdy si odpočínáte, v kolik půjdete spát a kdy budete vstávat.

Neztrácejte humor. Neznámá to, že byste měli situaci zesměšňovat. Ale je prokázáno, že humor pomáhá bojovat proti špatným pocitům a úzkosti.

Zároveň si udělejte prostor pro sebe. I když máte zůstat v kontaktu s ostatními, neznámá to, že doma musíte být neustále se všemi členy domácnosti. Dovolte si izolovat se od členů rodiny v jiném pokoji. Každý potřebuje svůj čas pro sebe, o to víc, pokud jste zavření několik týdnů se stejnými lidmi.

A hlavně **buďte k sobě i ostatním laskaví.** Může se stát, že vám výše napsané body nepůjdou. Někdy se vám nebude chtít cvičit nebo někomu zavolat. To vůbec nevádí. Důležité je, abyste se vy sami cítili dobře. Dovolte si chyby a někdy i ty negativní pocity. Dovolte to i ostatním.

-Radka Kůřilová-

Pokud by toho na vás bylo moc, existují různé krizové linky, na které můžete zavolat

Bezplatné linky pro seniory:	800 200 007 nebo 800 157 157 (Život 90)
Bezplatná linka První psychické pomoci:	116 123
Bezplatná linka pro oběti domácího násilí:	116 006
Linka naděje při FN Brno:	547 212 333
Modrá linka:	731 197 477 nebo 608 902 410

Zprávy ze Zastupitelstva

Ve středu 11. března 2020 se v aule ZŠ uskutečnilo zasedání zastupitelstva obce Sokolnice. Projednány byly tyto body:

• Střednědobý výhled rozpočtu obce

Střednědobý výhled rozpočtu obce Sokolnice na léta 2021–2027 byl projednán radou obce dne 23. ledna 2020. Finanční výbor jej projednal dne 9. března 2020 a doporučil ke schválení. Návrh střednědobého výhledu rozpočtu obce Sokolnice na léta 2021–2027 byl zveřejněn na úřední desce Obecního úřadu Sokolnice (a na www.sokolnice.cz) od 30. ledna 2020. Obec má povinnost sestavit střednědobý výhled rozpočtu, jeho struktura předepsaná není. Rada doporučila zastupitelstvu předložený výhled schválit.

Zastupitelstvo obce schválilo střednědobý výhled rozpočtu obce Sokolnice na léta 2021–2027. Zastupitelstvo obce uložilo místostarostce obce do 30. března 2020 zveřejnit střednědobý výhled rozpočtu na obecních internetových stránkách způsobem stanoveným v § 3 zákona č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů v platném znění.

• Dotace z rozpočtu obce

Rada obce doporučila zastupitelstvu schválit dotace z rozpočtu obce (dle schválené „Vzorové smlouvy o poskytnutí dotace“) následovně:

TJ Sokol Sokolnice	727 500 Kč
Sbor dobrovolných hasičů Sokolnice	100 000 Kč
Myslivecké sdružení Na Zlatém potoce, Sokolnice	60 000 Kč
Svaz rybářů Sokolnice	57 000 Kč
Sokolnický dům, o.s.	25 000 Kč
Český svaz včelařů, ZO Sokolnice	5 000 Kč
Junák	5 000 Kč
KC Lípa Sokolnice	255 100 Kč
Římskokatolická farnost Telnice	45 000 Kč
Dotyk II, o. p. s.	14 000 Kč
Diakonie	73 000 Kč
Celkem	1 366 600 Kč

Zastupitelstvo obce Sokolnice schválilo poskytnutí dotací z rozpočtu obce Sokolnice dle návrhu s termínem vyúčtování do 31. ledna 2021. Zastupitelstvo obce Sokolnice uložilo starostovi zajistit uzavření smluv o poskytnutí dotace nejpozději do 30. dubna 2020.

● **Sociální fond**

Zastupitelstvo obce schválilo v roce 2011 zřízení sociálního fondu, který slouží k částečné úhradě stravenek a příspěvku na úpravu zevnějšku při obřadech. Nyní je zastupitelstvu obce předkládán návrh na doplnění sociálního fondu o příspěvek zaměstnavatele na doplňkové penzijní spoření a penzijní připojištění pro zaměstnance.

Zastupitelstvo obce schválilo doplnění sociálního fondu o příspěvek zaměstnavatele na doplňkové penzijní spoření a penzijní připojištění pro zaměstnance.

Zastupitelstvo obce uložilo radě obce projednat a schválit směrnici k používání tohoto fondu.

● **Úprava směny pozemků**

Zastupitelstvo obce na svém zasedání dne 11. září 2019 schválilo směnu části pozemků. Při přípravě geometrického plánu bylo po porovnání umístění existujících parcel dle katastru nemovitostí a skutečné situace dle ortofotomapy zjištěno, že navržená a schválená směna neodpovídá reálné situaci v ulici Polní. Na základě zjištěných skutečností a reálného umístění pozemní komunikace bylo vhodné upravit existující podobu směny pozemků.

Zastupitelstvo obce revokovalo usnesení zastupitelstva obce ze dne 11. září 2019, bod 1. Zastupitelstvo obce vzalo na vědomí, že záměr směny/prodeje pozemků byl zveřejněn zákonným způsobem od 11. února 2020 do 29. února 2020.

Zastupitelstvo obce Sokolnice schválilo uzavření smlouvy, na základě které obec Sokolnice převede pozemky o velikosti cca 161 m², k.ú. Sokolnice, žadatelům. Recipročně žadatelé převedou obci Sokolnice pozemek o velikosti 175 m², k.ú. Sokolnice. Přesná výměra směňovaných částí bude známá až po vyhotovení geometrických plánů a od rozdílu předpokládaných výměr 14 m² se nemůže lišit více než o ± 4 metry čtvereční.

Žadatelé uhradí náklady na sepsání smlouvy, správní poplatek za řízení o povolení vkladu práv do katastru nemovitostí a vyhotovení geometrických plánů. Zastupitelstvo obce Sokolnice uložilo starostovi provést tento majetkoprávní úkon nejpozději do 31. prosince 2021.

Zprávy z rady

● **Obnova dřevěné plastiky v kapli na návsi**

Rada obce schválila předložení cenové nabídky na obnovu dřevěné plastiky Panny Marie v kapli na návsi.

● **Oznámení ZŠ Sokolnice**

Ředitelství základní školy zaslalo radě obce oznámení o udělení ředitelského volna ve dnech 29. června 2020 a 30. června 2020 z důvodu oprav ve staré části budovy, zejména odvlhčení a chemická injektáž zdiva.

Rada obce vzala na vědomí uzavření ZŠ dne 29. června 2020 a 30. června 2020.

● **Prohlídky mostů**

V roce 2016 byly provedeny hlavní mostní prohlídky objektů ve vlastnictví obce Sokolnice (ul. Zámecká, ul. Mlýnsko). Společnost VIAPONT s.r.o. předložila cenovou nabídku na provedení mostních prohlídek. Lávka na ul. Mlýnsko však byla v rámci výstavby nové cyklostezky vyměněna za novou, a proto není aktuálně třeba její prohlídku provádět.

Rada obce odsouhlasila předloženou cenovou nabídku na provedení hlavní mostní prohlídky u 2 objektů na ulici Zámecké.

● **Likvidace porostu na Slanisku**

Radě obce byla předložena cenová nabídka na likvidaci porostu mezi vlečkou a zástavbou v lokalitě Slanisko. Jedná se o kácení rizikových stromů hrozících pádem do prostor domů, drčení větví, frézování pařezů, srovnání povrchu, doprava stroje na mulčování, jeho odvoz a obsluha.

Rada obce schválila předloženou cenovou nabídku na likvidaci porostů mezi vlečkou a zástavbou v lokalitě Slanisko.

● **DPP se správcem SSO Sokolnice**

Radě obce byl předložen návrh na uzavření dohody s panem Pavlem Černým na provádění práce správce střediska odpadů Sokolnice.

Rada obce schválila předložený návrh dohody o provedení práce – správce střediska odpadů Sokolnice.

Rada obce uložila starostovi nejpozději do 25. března 2020 uzavřít dohodu s panem Pavlem Černým na provádění práce správce střediska odpadů Sokolnice.

● **Vzpomínkové akce Bitvy tří císařů 1805**

Rada obce se seznámila s možností podílet se na uspořádání vzpomínkové akce Bitvy tří císařů u příležitosti 215. výročí bitvy u Slavkova. Základní osou programu, který by probíhal formou „happenigu“, by byl příběh sokolnické sýpky a její účinkování v samotné bitvě 1805. Vizuální provedení by bylo formou videomappingu (promítání na budovu) doplněné pyrotechnickými efekty a audio příběhem v rámci cyklu Moravské Elegie. Celý program je možné dodat formou „na klíč“, případně formou dílčích plnění přímo koncovým dodavatelům.

Rada obce přerušila projednávání tohoto bodu s ohledem na aktuální epidemiologickou situaci v ČR a případně se k projednání této cenové nabídky vrátí v průběhu roku za situace, kdy dojde k eliminaci virové epidemie.

● **VŘ na vedoucí/ho stavebního úřadu Sokolnice**

Na základě veřejné výzvy na místo „Vedoucí stavebního úřadu Sokolnice“ se přihlásila jedna uchazečka, která byla pozvaná na ústní pohovor. V úvodu pohovoru se uchazečka osobně představila a popsala svoji dosavadní profesní kariéru. Poté představila svoji vizi na zefektivnění výkonu činnosti referentů stavebního úřadu, své návrhy na materiální a softwarové vybavení, které by mělo zjednodušit výkon práce na úseku SÚ. V neposlední řadě pohovořila o své představě systémového vedení zdejšího SÚ. Výběrová komise se shodla, že Ing. Petra Nováková je vhodným kandidátem na pozici vedoucí stavebního úřadu Sokolnice.

Rada obce vzala na vědomí doporučení výběrové komise, že vhodnou kandidátkou na místo vedoucí

Stavebního úřadu Sokolnice je Ing. Petra Nováková a uložila starostovi jmenovat na místo vedoucí Stavebního úřadu Sokolnice Ing. Petru Novákovou, s účinností od 1. dubna 2020. Zároveň uložila starostovi ukončit pí Evě Hrnčířové jmenování osobou, která je podle organizačního předpisu oprávněna organizovat, řídit a kontrolovat práci jiných zaměstnanců a dávat jim k tomu účelu závazné pokyny týkající se činnosti Stavebního úřadu Sokolnice, ze dne 22. srpna 2011.

● **Opravy na hřbitově**

Firma PROSTAVBY, a.s., předložila vyžádanou cenovou nabídku na opravy na hřbitově. Jedná se o opravu obvodové zdi, opravu fasády márnice, vybudování základu pro kolumbárium a opravu štetových cest. Opravy by měly proběhnout v termínu od dubna do června 2020.

Rada obce schválila předloženou cenovou nabídku na opravy na hřbitově.

● **Územní studie lokalita P20 – ulice U Rybníka**

Jarmila Haluzová, ATELIÉR PROJEKTIS, předložila radě obce návrh smlouvy o dílo č. 0120, jejímž předmětem je zpracování územní studie P 20 pro lokalitu U Rybníka. Rada obce odsouhlasila text a uzavření smlouvy o dílo na zpracování územní studie P 20 pro lokalitu U Rybníka a uložila starostovi uzavřít smlouvu o dílo na zpracování této územní studie do 10. dubna 2020.

● **Ukončení nájemní smlouvy**

Obec Sokolnice uzavřela v roce 2015 s panem Jaroslavem Horáčkem smlouvu o nájmu prostor sloužících k podnikání v prostorách 2. NP budovy HZ, za účelem provozování poradenské a terapeutické činnosti v oboru zdravého životního stylu a regenerace těla. Z důvodu potřeby dalších prostor pro činnost SDH navrhl starosta ukončení smluvního vztahu dle Čl. III. odst. 3.5 nájemní smlouvy, kdy oba účastníci byli oprávněni nájemní smlouvu vypovědět bez udání důvodu s tříměsíční výpovědní dobou.

Rada obce schválila výpověď smlouvy o nájmu prostor sloužících k podnikání v prostorách 2. NP budovy HZ, k 31. březnu 2020 s tříměsíční výpovědní lhůtou.

Rada obce uložila starostovi provést tento právní úkon k 31. březnu 2020.

● **Výpověď veřejnoprávní smlouvy**

Město Šlapanice zaslalo obci výpověď veřejnoprávní smlouvy o výkonu přenesené působnosti na úseku projednávání přestupků. Veřejnoprávní smlouva bude ukončena k 30. červnu 2020. Dle sdělení Městského úřadu Šlapanice jsou náklady na přestupkové řízení extrémně podhodnocené. Pro narovnění stavu nákladů proto radní města rozhodli o výpovědi stávajících veřejnoprávních smluv s tím, že náklady v nových smlouvách by měly být stanoveny v takové výši, aby pokryly veškeré náklady.

Rada obce vzala na vědomí výpověď veřejnoprávní smlouvy o výkonu přenesené působnosti na úseku projednávání přestupků.

● **Studie přístavby MŠ**

Rada obce na své schůzi dne 3. března 2020 schválila cenovou nabídku od spol. Architekti Tihelka – Starycha s.r.o., Gargulákova 32, 614 00 Brno, IČO: 27718131 na zpracování studie zkapacitnění MŠ na ul. Zahradní. Spo-

lečnost Architekti Tihelka – Starycha s.r.o., nyní předložila smlouvu o dílo na zpracování této studie.

Rada obce schválila text a uzavření smlouvy o dílo od spol. Architekti Tihelka – Starycha s.r.o., Gargulákova 32, 614 00 Brno, IČO: 27718131. Rada obce ukládá starostovi uzavřít smlouvu o dílo na zpracování této studie.

● **Smlouva o nájmu pozemku – myslivci**

Radě obce byla předložena smlouva o nájmu pozemku p.č. 2367 mezi obcí a Mysliveckým spolkem Na Zlatém potoce Sokolnice. Pronájem pozemku p. č. 2367 schválila rada obce dne 6. února 2020.

Rada obce odsouhlasila text a uzavření smlouvy o nájmu pozemku p.č. 2367 mezi obcí a Mysliveckým spolkem Na Zlatém potoce Sokolnice a uložila starostovi uzavřít tuto smlouvu nejpozději do 30. dubna 2020.

● **Organizační řád obce**

Starosta předložil radě obce ke schválení nový organizační řád Obecního úřadu Sokolnice.

Rada obce schválila nový organizační řád Obecního úřadu Sokolnice s účinností od 2. dubna 2020.

● **Tradiční tenisový turnaj**

Saň Ten a The Lemmer Cup 2020

Prezident Saňařské asociace tenisu (SAT) zaslal žádost o povolení uspořádání tradičního turnaje Saň Ten a The Lemmer Cup 2020 ve dnech 15. května 2020 až 17. května 2020 na Oranžovém hřišti. Turnaj bude probíhat v době od 6.00 do 22.00 hodin.

Rada obce odsouhlasila pronájem Oranžového hřiště za obecním úřadem ve dnech 15. května 2020 až 17. května 2020 Saňařské asociaci tenisu za účelem pořádání tradičního tenisového turnaje, za celkovou cenu 1.000 Kč za všechny tři dny, a to za podmínky, že to nevyloučí aktuálně nastavená opatření vlády ČR k ochraně obyvatelstva a prevenci nebezpečí vzniku a rozšíření onemocnění COVID-19.

Rada obce upozorňuje pořadatele na dodržování zásad slušného chování, zejména zdržení se používání vulgárních výrazů po celou dobu konání turnaje a dodržování klidu v pátek do 16.00 hodin tak, aby nebyla narušována případná výuka v ZŠ.

● **SSO – aktualizace ceníků za ukládání odpadů**

Rada obce schválila nové (aktualizované) ceníky za ukládání odpadů ve sběrném středisku odpadů v obci. -OÚ-

Obec pomáhá v boji s koronavirem

Obec se od začátku propuknutí epidemie koronaviru snaží aktivně pomáhat nejenom občanům s dostupností ochranných pomůcek, ale i všem, kteří v obci zajišťují základní služby.

V tomto směru se podařilo obci 21. března zajistit nejdříve 30 ochranných roušek, které dostali lékaři v ordinacích v Sokolnicích. Následně dne 23. března dalších 50 kusů, které byly rozdány do obchodů. V pátek 27. března zajistila obec 12 litrů dezinfekčního prostředku zdarma – prostřednictvím senátora a předsedy Mandátového a imunitního výboru Ing. Ivo Bárka. Z toho 6 litrů bylo předáno do Domova pro seniory a další část do otevřených obchodů v naší obci. Ve středu 1. dubna

obec zajistila dalších 30 litrů dezinfekce, kdy 10 litrů předala Domovu pro seniory a dále zásobila všechny ordinace a lékárny v naší obci. Mimo to byla zajištěna dezinfekce i v S-pasáži, kterou mohou využít všichni příchozí občané. V pondělí 6. dubna se nám podařilo zdarma zajistit prostřednictvím společnosti Ysoft 10 ochranných

štítů. Ty byly předány opět všem lékařům a do lékárny, k zajištění vyšší bezpečnosti při práci s pacienty. Dalších 10 štítů nám bylo nabídnuto z města Újezd u Brna. Tyto jsme předali do domova pro seniory v Sokolnicích. Všem, kteří se podíleli na zajištění a distribuci ochranných pomůcek, moc děkujeme. -starosta-



Lurdy a pouť do Lurd roku 1896 konaná

Začal prosinec, venku byla zima, a tak jsem si v knihovně vybíral knihu, kterou bych četl, a do oka mně padla kniha s tímto názvem. Napsal ji pan farář Leopold Kolísek z Předklášteří u Tišnova, který se poutě zúčastnil a knihu napsal jako cestopis. Byl by výborný spisovatel cestopisů, i po 120 letech se kniha dobře čte a vypovídá o začátcích hromadného cestování, o jídle o útrapách cestování a také o celém průběhu zjevování.

„V květnu roku 1896 bylo v katolických listech v celé Rakouské říši uveřejněno prohlášení, jimž vybízejí se účastníci na pouť do Lurd. Jeti se má zvláštním vlakem, tedy v uzavřené společnosti, a podmínky by byly velmi výhodné. Má totiž jízda tam i zpět, s úplným zaopatřením i bytem státi 125 zl. (zlatých) pro III. třídu, 188 zl. pro II. třídu a 240 zl. pro I. třídu.“

Rakousko přecházelo od 2. srpna roku 1892 na korunovou měnu a aby předešlo okrádání lidí obchodníky a státnímu bankrotu jako v Itálii, která provedla změnu přes noc a při tom se ztratilo její veškeré zlato, přechod byl rozvržen na dobu 10 let. Po tu dobu platily jak nové koruny, tak i dukáty, groše, tolary, půltolary, čtvrt tolary, zlaté, stříbrné, staré koruny a půlkoruny ražené od roku 1857, krejčary a další peníze. Pan farář udával cenu ve zlatých, které se měnily v poměru jeden zlatý za dvě nové koruny. Tak si spočítejte, kolik korun stála cesta s plnou penzí do Lurd. A jakou kupní sílu měla koruna? Minimální plat byl 100 Kč měsíčně, střední vrstvy mívaly plat 400 až 500 korun měsíčně. Cena za kilo hovězího byla Kč 1,66; vepřové Kč 1,70; kilo másla Kč 2,45; litr mléka 23 h; kilo brambor 26 h; kilo rýže 49 h; kilo uhlí 95 h; jedna Plzeň v hospodě 33 h.

V té době uměl německy snad každý a pan farář jel s bratrem, který uměl také francouzsky, a tak měli velkou výhodu v dorozumívání.

Vlak odjížděl z našeho, tehdy hlavního města, z Vídně ze Severního nádraží, kde byl také sraz účastníků zájezdu, a jel přes Švýcarsko do Francie. A co se tehdy doporučovalo „vzít si na cestu? Co nejméně zavazadel, nejlépe vzít si kufřík jeden, pohodlný, aby se dal dobře nésti a snadno unést. A co do něho? Na prvním místě pohodlnou obuv a prádlo, ale ne mnoho, neboť v čase nouze si každý může cestou potřebné věci koupiti. Také jeden až dva ručníky a kousek mýdla, na nádražích bývají pumpy, u nichž dovoleno mytí vykonávat. Dále se doporučuje vzít hřeben, kartáč na šaty, kartáček na zuby, jehlu a nit. Na přiodění je dobré si vzít havelok. Pro občerstvení si má každý vzít s sebou lahvičku koňaku a malaga, obzvláště pro dlouhou jízdu ve vlaku.“

Pan farář jel třetí třídou a kdo asi jel třídou druhou a první? Cesty se zúčastnilo také 19 šlechticů a šlechtičen, 14 lékařů a profesorů a 10 vysokých církevních hodnostářů.

Účastníci zájezdu měli v ceně plné zaopatření, tedy plnou penzi, kterou dostávali na nádražích, na která v tu dobu dojeli. Na nádražích byly pro všechny připravené lavice a stoly s jídlem. Musím ale napsat, že ve vlaku jelo 433 účastníků! Organizačně muselo být velmi náročné cestou takhle zajišťovat jídlo a podle pana faráře s tím nebyl nikde problém. Ukázka snídaně: „Káva slušná, jen že ten chleba francouzský málo se k ní hodil. Chléb francouzský nestojí za mnoho, jí se jako sláma, bez chuti, bez šťávy. Oběda: polévka, dvoje studené maso, sýr, hruška a láhev červeného vína. Večeře, která byla podávána v ohromné kolně pro lokomotivy, a to: dvě pečeně, sýr a láhev výborného červeného vína.“ O víně pan farář píše: „Všude jsme dostávali jen červené víno, jež nám dobře chutnalo. Musí ho každý také pít, chceli si zachovati zdravý žaludek, sice by té dlouhé cesty nevydržel.“

Nepříjemné při tomto cestování bylo přestupování na hranicích do vlaků druhé země. Vlaky neopouštěly „rodnou“ zem. Pan farář píše: „Každý je rád, když uchytne nějaké pěkné místečko ve vlaku a najednou uslyšíte rozkaz: Vystoupit a Přesedat! A pokračuje: V naší družině bylo vždycky jednomu uloženo, aby co nejdříve vystoupil a hleděl co nejdříve zaujati kupé v novém vlaku. Dařilo se nám to, takže jsme mohli zůstat vždy pospolu.“ Ve Francii přestoupili do vlaku, který měl ještě první typy vagonů. Tyto vagony nebyly ještě průchozí, skládaly se jen z kupé a každé kupé mělo své dveře na nástupiště. Napadá vás přitom něco?

Ne? Tak tedy, tyto první vagony neměly ještě WC. „A neměly tam ani lišty nahoře a ani věšáku, takže byla potíž, kam složit kufříky,“ píše pan farář.

Cestou do Lurd měli dvoudenní zastávku v Lyoně. Zde byli ubytováni ve spárně, ve které spalo 122 účastníků. Vedle spárny objevil pan farář zajímavé zařízení, píše: „Vedle spárny byla síň a tam jest, abych tak řekl koryto, a nad ním několik kohoutků, přistoupil tedy každý, stiskl kohoutek a vytrysklou vodou se umyl. Takové zařízení je velice praktické, není potřeby lavoiru, voda teče do koryta a z něho odtéká.“

Při příjezdu na nádraží v Lurdech na ně čekali sluhové z hotelů a soukromých domů a odváděli si je k ubytování. Muselo být také velmi náročné předem připravit úspěšný plán pro ubytování takového množství lidí, na tom musely spolupracovat celé Lurdy. Pan farář byl ještě s několika účastníky ubytován v soukromí a při prvním obědě byli

překvapení tím, že nedostali polévku. Upozornili na to paní Coulinovou, u té bydleli, a ta jim řekla, že Francouzi mají oběd až večer a při něm je i polévka, ale že jim bude dávat polévku v poledne. O obědě píše: „Jídla nebyla připravena jako u nás, a proto nejedli jsme s takovou chutí, jak to vyžadoval náš žaludek. Za to jsme si pochutnávali na výborném víně, kterým paní Coulinová nešetřila.“ Je

vidět, že panu faráři nebyly některé světské věci cizí. Po čtyřech dnech strávených v Lurdech následovala dlouhá cesta do Vídně, kde se rozloučili s nově získanými přáteli, a odtud se rozjeli do všech koutů Rakouska-Uherska. Na utvoření přátelství měli cestou dost času, protože jedna cesta trvala přibližně šest dní, 150 hodin.

-Jan Fojtl-



Zamyšlení na duben

Naslouchající člověk

Mluvit se naučí jen ten, kdo se dříve naučil naslouchat. Naslouchat – to znamená stále znovu se ptát, protože člověk si nikdy nemůže být jist, že mezi mnoha hlasy, které vnímá jeho ucho, slyší ten pravý. Naslouchání je jako sbírání neznámých plodů, jako čerpání ze studní, jejichž vodu navážíme jen tehdy, když okov spustíme dosti hluboko, aby ji nabral.

Pozorujeme člověka, který o tom všem ví. Tuší, v jakém je nebezpečí, že se bude mýlit, cítí, jak musí být pozorný, aby porozuměl slovu určenému pro něho. Kolem něho je hluk, nekonečné mluvení, den co den, hodinu za hodinou. Kolem něho je velká inflace slova. Proto naslouchá, téměř má strach, že by mohl něco přeslechnout, protože to, co slyší, je tak důležité.

Oslovení přichází shůry. Je tiché, nedotírá, lze je přeslechnout. Jak snadno by mohlo být zkomoleno, jak snadno by se mohlo rozplynout v hluku a větru.

Člověk si proto bere na pomoc ruce, klade je za boltce svých uší. Nic mu nesmí ujít. Všechno je důležité, každý detail, jako by všechno lidské vnímání soustředil do této jediné schopnosti. Nevnímá teď zvuk slova už jen svými ušima, naslouchá celé tělo člověka. Slouží tomu i oči. Široce rozevřené, téměř vylekané a přece beze strachu – zdá se, že jsou něčím přemoženy. Nehledají ústa mluvícího? Jak mocné musí být slovo a poselství, že mohou takto otřást člověkem.

Tajemství, otřesné a fascinující zároveň.

To je odměna namáhavého a usilovného naslouchání. Námaha a úsilí otvírají rozhovor, dávají poznat vůli onoho Ty, které je nad ním, jeho plány, jeho záměr. Ve stále novém naslouchání se tento člověk učí daru rozlišování, přijímá poselství, které mu osvětluje smysl jeho života.

Toto poselství obohacuje a naplňuje.

A ještě více: nese.

Slovo, neviditelně už zachycené v uších podepřenýma rukama, se zmocňuje celého člověka a vytrhuje ho vzhůru. Takto naslouchá, nemůže být ke slovu a poselství nikdy hluchý.

Alfonso Pereira

Ať tvá duše otevře své ucho každému křiku bolesti, ta jako lotosový květ obrací své srdce k rannímu slunci.

Ať horké sluneční paprsky nevysuší slzu bolesti, dokud ji nesetřeš z očí trpícího ty sám.

Ať každá palčivá slza skane do tvého vlastního srdce.

Ať v něm zůstane, nevysušuj ji, dokud se neutiší bolest, z níž vytryskla.

Ze spisů zenbuddhismu

Nic tě nemá znepokojoovat, nic lekat.

Trpělivost dosáhne všeho.

Terezie z Avily ■

Příběhy moudrosti

ŠTĚSTÍ? NEŠTĚSTÍ? (čínský)

Jednomu rolníkovi utekla klisna do lesa. „Jaké neštěstí,“ řekli sousedé. Ale rolník řekl: „Neštěstí či štěstí – kdo ví?“ Klisna se vrátila a dovedla s sebou divoké koně. Sousedé vykřikovali: „Jaké štěstí!“ Ale rolník jen řekl: „Štěstí? Neštěstí? Kdo ví?“ Jeho syn krotil divokého hřebce, spadl a zlomil si nohu. Jaké neštěstí! Jen rolník měl zase svoje: „Štěstí, neštěstí, kdo ví?“ Přišli verbíři a odvedli všechny mladé muže na dlouhá léta na vojnu, jen rolníkova syna se zlomenou nohou nechali. „Jaké máš štěstí!“ říkali sousedé. Štěstí, neštěstí, kdo ví? Víme vždy, co je pro nás štěstí?

Zažil jsem, že se štěstí proměnilo v neštěstí a naopak?

DVA HOSTINŠTÍ (židovský)

V jednom městě byli dva židovští hostinští. Moše byl laicín a někdy dával i zdarma jídlo a nocleh chudým prostým Židům a neohrnoval nad nimi nos. Natan měl drahou nóbl restauraci, kam takoví nesměli vůbec vstoupit.

Natan zemřel a přísný rabín ho na pohřbu nechválil. Za nějakou dobu Moše zvýšil ceny a už nedával nic zadarmo. Rabín chtěl vědět, proč Moše sešel z cesty dobročinnosti. „To je prosté,“ odpověděl Moše. „Dokud Natan žil, dával mi tajně peníze, abych mohl hostit chudé Židy. On na to vydělal v nóbl restauraci. Kdyby vzal chudé Židy tam, páni by tam nechodili, on by nevydělával – a nemohl by tolik rozdávat. – Ted' na to už nemám...“

Věci jsou mnohdy jinak, než jak se jeví. Jen On ví pravdu.

VOJÁK A HRADBY (z antiky)

Římský císař Marcus Aurelius, filosof na trůně, napsal v Hovorech k sobě: „Nestyď se přijmout pomoc! Neboť je ti uloženo konat povinnost tak, jako vojákovi při útoku na pevnost. Co je na tom, nemůžeš-li pro pohmožděnou nohu vystoupit na hradby sám, ale provedeš to s pomocí druhého?“

Pro poutníka není podstatné, zda k cíli jde sám; s průvodcem, který mu ukazuje směr i nebezpečné bažiny (duchovní vůdce a třeba i terapeut); s přítelem, o něhož se místy opírá; s holí (léky) či nějaký úsek s berlemi (silnou léčbou). Není tak důležité, zda běží, jde, klopýtá, padá či leze. Podstatné je jen, že jde správným směrem.

Jak přijímám pomoc na cestě? Kristus přijal pomoc včetně nedobrovolné pomoci Šimona z Kyrény. Jsem snad víc než On? ■

Ing. Pavel Tuček

**GEODETICKÉ
PRÁCE**

www.geokomplex.cz
tucek@geokomplex.cz

GEO
komplex

Telefon: 602 736 267

Vítězná 817/8, Brno - Tuřany 620 00

► **Zajištění manželé hledají byt pro nový začátek.**
Telefonní číslo:
736 154 528

► **Rodina se rozrůstá, tak potřebujeme větší dům (4 + 1, 5 + 1). Nabídněte.**
Telefonní číslo:
604 959 361

Periodický tisk územního samosprávného celku Sokolnický zpravodaj, vydává obec Sokolnice, Komenského 435, 664 52 Sokolnice, IČO: 282596. Je vydáván desetkrát ročně. Místo vydávání Sokolnice. Nemá žádné regionální mutace.

Náklad 930 výtisků. Určeno k bezplatné distribuci. Řídí Komise pro vydávání Sokolnického zpravodaje. Evidenční číslo tisku přidělené MK ČR – MK ČR E 10168.

Datum vydání Sokolnického zpravodaje č. 4 je 24. 4. 2020.

Příspěvky můžete odevzdávat na OÚ Sokolnice nebo posílat na adresu zpravodaj@sokolnice.cz. Uzávěrka Sokolnického zpravodaje č. 5 je 7. 5. 2020.

Kontakt inzerce:

Andrea Hrdličková, e-mail: hrdlickova@sokolnice.cz

Elektronická verze Sokolnického zpravodaje, termíny uzávěrek a vydání jsou umístěny na webových stránkách www.sokolnice.cz

Příspěvky občanů nejsou redakčně upravovány. Nepodepsané příspěvky nejsou zveřejňovány. Komise neodpovídá za obsah inzerce.

Grafická příprava, sazba a tisk: Střední škola grafická Brno, příspěvková organizace, Šmahova 364/110, Brno-Slatina, telefon: 548 211 313



Duben

Duben je měsícem zařazeným ještě do období včelařského předjaří, ale i včelařského jara. Myslím si, že obvyklí čtenáři této rubriky silně vnímají roční pochody, a určitě si uvědomují, že každý rok je něčím jiným – novým.

A toto samé vnímají fenomenální včely. A říkám včely, přesto, že je to společenství nejen dělnic, ale i té nositelky života matky, trubce nevyjímaje, kteří jsou nositeli genetiky. Toto jaro je divné tím, že je dlouhodobě suché, myslím aspoň u nás na jižní části republiky. V severních částech republiky odhrnovali sníh, u nás už včely nosily pyl. A z toho taky

vyplynuly problémy, o kterých se mluvilo ve sdělovacích prostředcích. Tak jako každý nedočkavý včelař jsem šel přidat nástavek s vystavenými rámký u dvou nástavkových úlů v domnění, že budou mít málo místa, ale opak byl pravdou, studené výkyvy přibrzdily i plodování matek. Ale věřím, že snad po pomrzlých meruňkách si jaro už se zimou poradí, ale hlavně aby taky pořádně zapršelo, protože včely jsou závislé na rostlinách. A jakmile nebude deště, rostliny dají minimum a bude to poznat i na rozvoji včelstev.

V naší organizaci podle výsledků byl proveden nátěr plodu a fumigace, aby se potlačil tlak roztoče Varroa. Musíme si uvědomit, že čím jsou

včelstva silnější, s každou generací strmě narůstá i počet roztočů. Jak jsem již vícekrát vzpomenu, roztoč díky napíchnutí a živení se na zavíčkovaném plodu, infikuje tento už asi dvaceti známými viry. Nejčastěji se kterými se setkáváme, je virus deformovaných křídel, virus akutní paralýzy včelstev, virus pytlíčkovitého plodu a další. Naštěstí jsou tyto viry velmi citlivé na desinfekce jakéhokoliv druhu od tepla až po chemii. Jenom bychom si měli uvědomit, že velikost těchto virů jsou řádově od 20 do 40 nm (nanometrů) = 0,000 020 mm. Jednou z velmi účinných metod potlačení roztočů je vkládání stavebních rámků, kdy včelstva vystaví z jara trubčí dílo, toto matka zaklade a tím přiláká samičky roztočů. My potom tyto rámký odstraníme a říká se, že se zbavíme asi třetiny roztočů.

Další včelařovou starostí je rojová nálada, kdy už v dubnu musíme sledovat rychle sílící včelstva. Buď se rozšíří prostor se stavebními rámký, nebo je možné odebrat plodové rámký se včelami. A tím je možné vytvořit oddělek, který využijí jako nové včelstvo, nebo je vrátím na podzim, čímž posílím původní včelstvo, včetně výměny matky za novou. V každém včelstvu je jedna matka a při spojování přes navlhčené noviny si včely vyberou mladší a výkonnější v kladení. Výběr provedou podle síly vylučovaného feromonu matek, mladší bude mít silnější.

-Václav Hůrka-

inzerce

doctor optic

40% LEVNĚJŠÍ TO NEBUDE!

SLEVA NA MULTIFOKÁLNÍ SKLA

DO DÁLKY A NA ČTENÍ V JEDNOM

MĚŘENÍ ZRAKU → ZDARMA ←

Akce platí na vybraná skla do 30.4. 2020

DR.optik.sro doctor.optic www.doctoroptic.cz

inzerce

VYŠETŘENÍ ZRAKU ZDARMA

doctor optic

+ JEDINEČNÁ AKCE: POUZE

KOMPLETNÍ SLUNEČNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE 1790 Kč

POUŽITÝ KVALITNÍ ČESKÉ BRÝLOVÉ ČOČKY

DR.optik.sro doctor.optic www.doctoroptic.cz

Měření zraku zdarma neprovádíme v prodejně Praha ÚVN.



Výstavka prací malých čtenářů

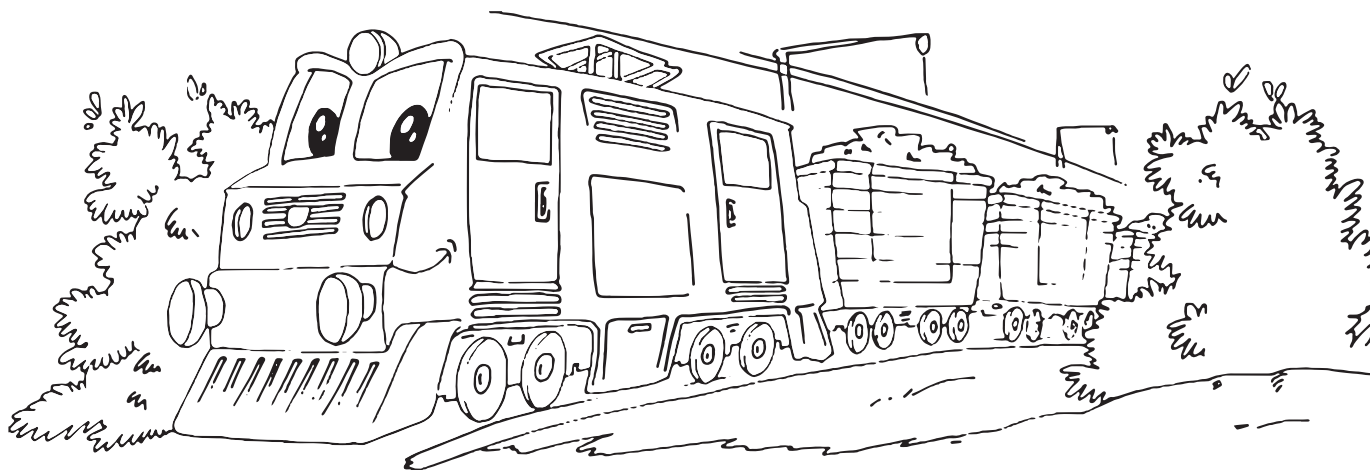
Dětem, které ještě nenavštěvují základní školu, nabízíme vytvoření výstavky prací z vymalovaných obrázků. Děti obrázky vymalují, rodiče odešlou naskenované nebo nafocené obrázky na e-mailovou adresu hrdlickova@sokolnice.cz.

Termín odeslání: do úterý 5. května 2020.

Pod záložkou Zpravodaj budou práce dětí vystaveny na webových stránkách obce.

K obrázkům doplňte: jméno a příjmení, věk. ■





Desatero srdečných rad z LÍPY

Máme za sebou těžké týdny – celková karanténa, nouzový stav... To, co prožíváme, je skutečně těžké období. V zájmu zachování psychického zdraví je třeba si i v chaosu stanovit řád. Pravidelný režim zajišťuje naši stabilitu. Daří se vám najít si nové rituály?

Máme jedinečnou příležitost využít volný čas v přírodě – uvidíte, že ona Vám to stonásobně vrátí v pozitivní energii, kterou dobije Vaše vnitřní baterie. Vyrazte na procházku. Nádherné počasí k tomu přímo vybízí.

Zastavte se, nastavte tvář slunci a jen se vyhřívejte. Dopřejte si ten luxus zpomalit, strašně moc to může pomoci se naladit do pohody. Řekněte si, co pro sebe teď potřebujete, abyste se cítili dobře. Kdy jindy, než teď!

V LÍPĚ jsme sepsali několik srdečných rad, jak současnou situaci zvládnout co nejlépe.

RADA PRVNÍ: DRUŽTE SE!

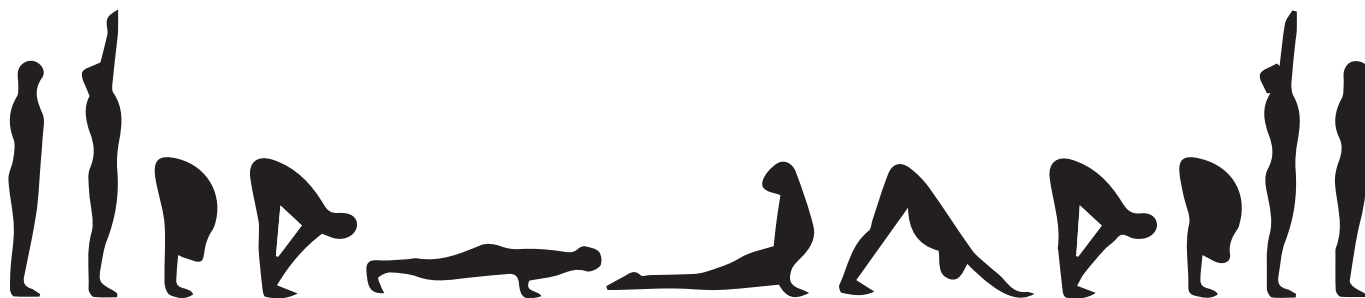
I když my se dnes ve dnech karantény a odloučení družít v pravém slova smyslu nemůžeme, je důležité, abychom si uměli najít způsob, jak se svými blízkými zůstat v kontaktu. Naštěstí žijeme v době, kdy jsou moderní technologie a sociální sítě něčím naprosto běžným. Máme telefony, smsky, e-maily, aplikace typu Messenger, WhatsApp,... Máme Facebook, Instagram, Twitter, Tik-Tok,... Máme Skype a podobné programy na konferenční hovory.

Využijme všech těchto možností pro vědomé udržování kontaktů s lidmi, se kterými nám momentálně karanténa brání se vídat. Každý den zavolejte někomu, s kým si chcete popovídat. Nemůžete na sraz s kamarády? Poďte se v hromadné komunikaci. Pracovní záležitosti můžete s kolegy probrat na konferenčním hovoru. Buďte sami k sobě laskaví a dopřejte si to, co vnitřně cítíte, že potřebujete. Chybí Vám společnost? Zatelefonujte těm, které postrádáte.

RADA DRUHÁ: HÝBEJTE SE!

Kdo žije aktivním životem s dostatkem pohybové aktivity, ten to dobře zná. Po cvičení, běhu, protažení, procházce či fyzické práci sice může přijít únava, ale objevuje se také záplava endorfinů, které jsou hormonem dobré nálady. Dokonce i jednorázová pohybová aktivita může představovat cennou krátkodobou terapii vedoucí k poklesu napětí, depresí, pocitů hněvu a zmatku. Pouhá desetiminutová rychlá procházka přinese zvýšení přílivu energie a snížení napětí, zatímco sladká svačina bude mít za následek únavu a neklid.

Kladný vliv na psychiku s sebou nese také potlačení nesoustředěnosti, pocitů strachu a úzkosti a podobně. Kosterní svalstvo dokáže odrážet naše emoce – přemíra napětí zvyšuje svalový tonus, a naopak, uvolněním svalstva posilujeme duševní pohodu. Pokud zvládneme uvolnit svoje svaly, navodíme si klid i ve své mysli – základem je protahování a uvolňování zkrácených svalových partií.



Pozdrav slunci

Trpíte úzkostmi a svírá se vám hrud'? Narovnejte záda a pěkně hrudní koš protáhněte. Zhluboka dýchejte.

A jaký pohyb zvolit? Jako první se samozřejmě okamžitě nabízí jóga a my Vám ji můžeme jen doporučit. Začít můžete třeba pozdravem slunci – jednoduchou sestavou několika asán, jsou sestaveny tak, aby docházelo k dokonalému zahřátí a protažení každého kousku Vašeho těla. Skvělým antidepresivem je také například Pět tibeťanů. Potřebujete akčnější pohyb? Procházejte se, běhejte (ale vyrazte raději do polí), skákejte na trampolíně, přes švihadlo... Cokoli, co máte rádi a co Vám zvedne náladu.

A v neposlední řadě – ruku na srdce. Kdo z nás v karanténě nemlsá, nepožívá o trochu více alkoholu nebo prostě jen nejlíc více než obvykle? Aby misky vah zůstaly v rovnováze, je potřeba zařadit i pohyb.

RADA TŘETÍ: DOBRĚ SE VYSPĚTE!

Můžete namítnout, že tohle není tak úplně na Vás. Ale je spousta drobných pomůcek, kterými lze dosáhnout rychlejšího usínání a kvalitnějšího spánku. Shrnuli jsme Vám je, ať je můžete snadno spočítat jako ovečky.

Co doporučujeme dělat:

- udržujte si režim i při spánku – ukládejte se do postele i vstávejte každý den přibližně ve stejnou dobu
- přes den buďte aktivní – sportujte, fyzicky pracujte, procházejte se
- dejte si horkou koupel – horká voda Vás uvolní a zvýšení Vaší tělesné teploty se sníží metabolická aktivita a tělo se stane více malátným
- větrejte – před tím než ulehnete, vyvětrejte v ložnici i v pokoji, čerstvý vzduch Vás uspí mnohem lépe
- udržujte v místnostech, kde spíte, nižší teplotu – 18 až 22 °C je ideální teplota pro dobrý spánek
- vyčistěte si hlavu – problémy před spánkem vyřešte nebo odložte; snáz se řekne, než udělá, vím, ale zkuste cíleně stočit myšlenky na něco příjemného
- rituály – pravidelný režim a opakující se rituály pomohou nastavit tělo a myšlenky do usínacího módu (může to být cokoli - poklidná jóga, meditace, myšlenky na hezké věci, které se dnes přihodily, hrnek bylinkového čaje...)

Co doporučujeme nedělat:

- nejezte těsně před ulehnutím – trávení Vám neumožní usnutí ani klidný spánek
- nevečeřejte těžká jídla – ze stejného důvodu
- nepijte večer alkohol – je mi to vážně strašně líto, ale fakt ne... šláftruňk Vám možná pomůže rychleji usnout, ale na úkor kvality spánku
- vyhýbejte se v pozdně odpoledních a večerních hodinách kofeinu – pro jeho jindy blahodárné povzbuzující účinky
- vypněte – nejlépe počítače, telefony, sociální sítě, televizi... dopřejte si před ulehnutím klid od technologií

Co může ještě pomoci:

- bylinkové čaje – heřmánek, meduňka, mučenka, šafrán, třezalka nebo přímo namíchané čajové směsi na dobrou noc

• vůně na polštář – typickou vůni vhodnou k večerní relaxaci je levandule, ale ne každému musí vyhovovat. Můžete zkusit také šalvěj, heřmánek nebo rozmarýn

• čtete – není to žádná věda, čtení v posteli prostě uspává

• počítat ovečky – ale od 99 a pozpátku dolů. Vážně, zkuste to, já se málokdy dostanu pod 40

• tma a ticho

Když nemůžete usnout déle než 30 minut, neležte v posteli. Vstaňte, zajděte si dát hrnek horkého mléka, vyvětrejte se na balkoně (z okna, ze dveří...), chvíli poslouchejte hudbu nebo si čtete a do postele se vraťte až po čase. Sladké sny!

RADA ČTVRTÁ: VENČETE SE!

Vážně. Možná se to zdá jako banalita, ale pobyt na čerstvém vzduchu dělá zázraky. Využijte nádherného počasí a vyrazte ven. Projděte se, dýchejte (jednoduchý návod: nádech, výdech; opakujte podle potřeby) a nahřívejte se. Nejsou bezcílné toulky nic pro Vás? Zkuste třeba geocaching – hru, která kombinuje turistiku spolu s dobrodružným hledáním pokladů ukrytých všude kolem nás. Poklady představují schránky, tzv. cache (keše), které umisťují jiní hráči této hry. Jejich obsahem bývá zpravidla notýsek pro zapisování návštěv (logbook), tužka a předměty určené na výměnu mezi jednotlivými hráči. Při nálezu keše se zapíšete do notýsku a máte právo vzít si některý z přítomných předmětů. Na oplátku však musíte vložit nějaký svůj. Potřebujete jen dvě základní věci. Nejpodstatnější je mít přístup na internet, protože bez toho to jde jen velmi těžko. Na oficiálním serveru geocaching.com naleznete informace o jednotlivých keších, zejména o jejich umístění. Na stejném místě také zaznamenáváte svoje nálezy a zapisujete svůj příběh, jak jste hledali. Druhou důležitou věcí je GPS, protože umístění keší je udáváno geografickými souřadnicemi. Hru lze sice provozovat i bez navigace, je to pak ovšem trochu složitější a mnoho schránek před vámi zůstane bez milosti ukryto.

Staňte se jarním lovcem! Vytiskněte nebo namalujte si loveckou tabulku (např. motýl, šiška, pařez, žlutá květina, ptáček, atp.) a odškrťte si na procházce své úlovky. A nebo prostě jen pozorujte život v trávě, kroužící káňata nebo pučící stromy a barevné květiny.

RADA PÁTÁ: VYČISTĚTE SI HLAVU!

Uvědomujeme si, jak velmi náročná a těžká období prožíváme a že je právě v těchto chvílích nesmírně důležité zachovat si čistou hlavu. Proto jsme se rozhodli zahrnout do rad od srdce také tipy, jak se udržet co nejvíce ve stavu blízkému pohodě.

• Přesto, že se Vaše každodenní rutina pravděpodobně kompletně změnila, někdo má najednou spoustu volného času a jiný naopak povinnosti navíc, nezapomínejte v první řadě na sebe. Kyslíkovou masku v letadle je třeba nasadit taky nejprve sobě a pak teprve můžete zachraňovat jiné. Zařazujte do denního programu věci, které Vás udrží pozitivně naladěné. Aspoň chvíli každý den dělejte to, co máte rádi, co potřebujete. Čtete, zpívejte, tančete,

cvičte, sledujte seriály, háčkujte, pleťte, vyřezávejte ze dřeva, civte do ohně v krbu, mazlete zvířátka, čichejte ke květinám, pozorujte mraky...

- Všimněte si věcí kolem sebe – zpěv ptáků, vůně kvetoucích stromů, pozorujte lezoucí hmyz... Bud'te vždy naprosto přítomní v daném okamžiku. Soustřed'te se jen na danou činnost, bud'te jen tady a teď. Na okamžik se zastavte a zamyslete se, co právě teď děláte a co u toho prožíváte. Po chvíli pokračujte dál. Takovému cvičení se říká Mindfulness a můžeme to volně přeložit jako všímavost, duchapřítomnost nebo bdělou pozornost. Jde o stav přítomnosti myslí, kdy si uvědomujeme, co a proč právě teď děláme, věnujeme činnosti pozornost. Zároveň zůstáváme otevření vjemům, ale nenecháváme se jimi vyrušit. Jen si jich všimneme a vracíme pozornost k činnosti. Důležité je nezabíhat do hodnocení dění, jen si ho uvědomovat a zbytečně ho nerozvádět.

Je dokázáno, že 47 % času se nesoustředíme na to, co zrovna děláme. A stejně tak, že vzhledem k naší spokojenosti nehraje ani takovou roli co děláme, jako spíš to, jestli se u toho soustředíme. Lidé, kterým myšlenky utíkají jinam, jsou o 10% méně spokojeni než ti duchapřítomní. Myšlenky totiž odbíhají často k negativním tématům a mají tendenci nás stresovat.

Mindfulness je možné trénovat. Bud' meditací, nebo v běžném životě za pochodu. Ideální je oba přístupy skloubit, protože se vhodně doplňují. Jak ale přenést všímavost do denních aktivit? Když už na něčem pracujete, vnímejte to jako tu nejdůležitější činnost ze všech. Pomůže vám to se koncentrovat. Jednoduchou pomůckou je dech. Vnímejte ho a vaše mysl zpomalí, uklidní se a vy se můžete plně soustředit. Jakmile vám myšlenky utečou k něčemu jinému, všimněte si toho a jemně vraťte pozornost zpátky, podobně jako při meditaci. Je to jednoduché, stačí trochu ubrat plyn a vědomě vrátit pozornost k tomu, co zrovna děláme.

- Nenechte se ovlivňovat negativními myšlenkami. Udržovat se v obraze je samozřejmě v pořádku, ale n sledujte nejnovější zprávy v průběhu celého dne. To nejdůležitější se dozvíte v půlhodince večerního shrnutí v libovolném médiu.

- Strach, panika či úzkost jsou naprosto normální reakce na nastalou situaci. Pokud na sobě pozorujete zmíněné, můžeme Vám vřele doporučit Nevypust' duši. Dále můžeme doporučit mobilní aplikaci Napanikař.

- Někdy do toho můžeme trochu víc zabřednout a pokud se Vám zdá, že je to i Váš případ, je Vám k dispozici Anténa - psychologická linka pro ty, které trápí karanténa. Kvalifikovaní psychologové jsou k dispozici všem potřebným – včetně pomáhajících profesionálů i dobrovolníků. Linka je v provozu denně od 8 do 22 hodin. Vše podstatné naleznete na: <https://psychoterapie.cz>. V tomto okamžiku bychom si rádi vypůjčili slogan, který nás provází od prvních dnů: Společně to zvládneme!

RADA ŠESTÁ: SMĚJTE SE!

„Smích, jak předpokládám, je vyjádřením vzdoru. Musíme se smát své bezmoci vůči přírodním silám nebo bychom se zbláznili.“ Charlie Chaplin.

1. duben, tedy Apríl, je dobrou příležitostí připomenout si, že smích a humor nesmějí v životě chybět. Aprílové žertování je tradice sahající zhruba do 17. století. První známá písemná zmínka o vyvádění aprílem v českých zemích pochází z roku 1690. A tradice vzkvétá dodnes.

Někdo by mohl namítnout, že teď není na žerty úplně vhodná doba. A my bychom na to rádi odpověděli, že teď je na žerty ta nevhodnější doba. Smích je velkým pomocníkem při odbourávání stresu, neboť se při něm zpomaluje vyměšování stresových hormonů adrenalinu a kortizolu. Tím posilujeme náš imunitní systém, který je právě stresem oslabován. Smích tak přirozeně podporuje obranyschopnost organismu, čímž předchází riziku infekcí či nádorů a také se podílí na rychlejší léčbě nemocí.

Při smíchu se podporuje vylučování hormonů endorfinu a enkefalinu – tzv. hormonů štěstí, které fungují jako analgetika, tedy tlumí bolest. Smích působí také antidepresivně, neboť se při něm vyplavuje hormon serotonin, jehož nízká hladina je úzce spjata s depresiemi.

„Člověk, který se směje, je jako baterka, která se nabíjí!“ Miroslav Horníček.

Smích stimuluje mozek, harmonizuje srdeční činnost a krevní tlak, posiluje krevní oběh, zvyšuje prokrvení vnitřních orgánů, ventiluje plíce a podporuje dýchání.

Když se smějeme, celé tělo se otřásá, tedy uvolňuje. Uvolnění svalů může přetrvávat ještě čtyřicet pět minut po intenzivním smíchu. Prohlubuje se také dýchání a do těla se dostává pětkrát více kyslíku než při běžném dýchání. A díky většímu přísunu kyslíku tak zvyšujeme svoji životní energii. Když se chceme, velice důkladně vydechujeme. Za normálních okolností se na výdechu nepodílejí stahy svalů, jako je bránice, přímé svaly břišní a některé svaly hrudní. Při vydatném smíchu si je tak jednoduše procvičujeme. A zároveň dochází k masáži žaludku a střevního traktu, čímž povzbuzujeme trávení.

Smích má dokonce pozitivní vliv na naši paměť, podporuje totiž větší propojení neuronů v mozku. Na základě stimulace mozku pak často dochází ke změně „haha“ na „aha“, jak říká MUDr. Karel Nešpor. Smíchem si rozvíjíme kreativitu a vracíme se k tolik potřebné dětské hravosti a přirozené relaxaci. Smíchem také uvolníme agresi, úzkost, strach či nudu, což nám přináší možnost vidět konflikty či problémy z jiné, nadějně perspektivy. Pomáhá nám tak lépe se vypořádávat s různými životními potížemi. Při smíchu se zaměřujeme na přítomný okamžik, prožíváme zcela to, co se děje tady a teď, tedy pocity radosti. Přirozeně se tak nesoustředíme na to, co nás trápí, ať už ve spojitosti s minulostí či budoucností a nenecháme tak na sebe působit naše stresující myšlenky a pocity. Naopak se nacházíme ve stavu, ve kterém se cítíme dobře a spokojeně. Smích díky navození uvolněnosti také napomáhá dobrému spánku a někteří se nebojí tvrdit, že snižuje chrápání.

„Příchod dobrého klauna prospěje zdraví vesnice více než dvacet oslů naložených léky.“ středověký lékař T. Sydenham

Z tohoto důvodu doporučujeme zvýšený předěl komedií, humorných knih a vtipů.

Sir Michael Palin, jeden z členů kultovního komediálního souboru Monthly Python, po obdržení vyznamenání od britské královny na dotaz reportéra, který národ má největší smysl pro humor bez váhání odpověděl, že jsou to Češi. „Češi jsou na špicích... Mají pocit, že si ze všeho můžou dělat legraci, což mají společně s Brity. Některé národy mají hranice, za které nejdou. Ale v Británii žádné nejsou a z nějakého důvodu nejsou ani v České republice,“ řekl Palin.

Ani coronavirus a onemocnění COVID-19 za těmito hranicemi nejsou, a tak nám morál v uplynulých dnech udržovalo nepřeborné množství „korovtipů“.

„Smích je nejlepší lék na bolesti života.“ Wilhelm Bousset

RADA SEDMÁ: STRÍDEJTE ČINNOSTI!

Současná situace je v životě většiny z nás jedna z nejnáročnějších věcí, které musíme ustát. Je to těžké, místy absurdní a také těžko uvěřitelné, že se to skutečně děje. Všichni jsme tím nějak zatíženi, více či méně, na všechny doléhá stres. Fungujeme v nouzovém režimu, někteří dokonce v nařízené karanténě, která nám pomáhá. Následující tipy uplatňujte podle vlastních možností a kreativity.

Lidé mají tři skupiny potřeb (hlady): po podnětech, po uznání a po struktuře.

Hlad po podnětech se projevuje potřebou práce, činnosti, hry atd. Hlad po uznání se projevuje vyhledáváním pozornosti – uznání. Hlad po struktuře se projevuje v potřebě strukturace času a životního prostoru. Co nejvyšší míra strukturalizace nás má ochránit před strachem z neznámého.

V současné době není o podněty nouze. Všude na nás vyskakují nějaké nové aktuální informace, nápady na aktivity, nové skvělé materiály pro domácí přípravu atd. Nutí nás to něco dělat, ale ne vždy to má hlavu a patu. Dostáváme také málo pozornosti, protože každý má co dělat se svým vlastním prožíváním situace nebo svých dětí, případně rodičů. Způsoby, jak získat ocenění/pozornost jsou také obtížně dostupné. Kolegyně vám nepochválí nový outfit nebo výborný dezert, protože jste doma s dětmi. Další věcí, která momentálně nefunguje je běžný denní režim – struktura dne. Tady si ale můžete pomoci sami a velmi snadno. Sestavte si nový denní režim!

Popřemýšlejte, kolik času musíte nebo chcete činností věnovat – práce z domu, domácí příprava dětí, vaření, cvičení atd. Posuďte jejich prioritu – jsou nutné, bude fajn, když je zvládnou, můžu vypustit.

Pokud se musíte déle soustředit, zařadte krátké přestávky a práci si rozložte do dvou bloků. V průběhu dne dochází ke kolísání pozornosti, vyšší stupeň pozornosti je obvykle ráno mezi 8.–10. hodinou a odpoledne mezi 14.–16. hodinou. Naskládejte si činnosti v průběhu dne tak, ať se střídají klidné a aktivní. Dbejte na to, abyste šli alespoň na chvíli na čerstvý vzduch a zajistili si dostatek pohybu. Aktivity jako vaření a úklid mohou být pro někoho zábavou či odpočinkem. Najděte si čas na celodenní aktivity, ale i na ty, které budete dělat sami. Rozhodně nezapomeňte na věci, co Vás baví. Možná máte teď příležitost vrátit se k věcem, které jste už dlouho nedělali

a chybí vám. Podělte se s námi v komentářích, jakou činností se teď bavíte. A odpolední klid je super věc, kterou přejeme všem. Dovolte si ho.

Tak co, máte sestaveno? Je dobré si dát denní plán někde na oči, hezky si ho vyzdobit, udělat vlastním. Můžete použít některé předpřipravené nebo si vyrobit vlastní. A to nejtěžší nakonec. Dodržovat ho. Ne rigidně, bez přihlídnutí k momentální situaci u Vás doma, ale s rozumem. Chvilí trvá, než se nastolí rutina. Možná to znáte z tréninku. Může to být delší doba. Dejte Vašemu plánu šanci.

Přejeme, ať se daří vytrvat, nebojte, výsledky se dostaví.

RADA OSMÁ: DOBŘE JEZTE!

Láska možná prochází žaludkem, ale zcela určitě jíím prochází dobrá nálada. Co je ale důležité, je jíst kvalitně. Možná to teď vypadá jako nějaký „lajfstajlový“ blog, ale když bude v pohodě Vaše vnitřní já (a tím dnes prostě a jednoduše myslíme střeva:) budete v pohodě i Vy. Střeva pracují jako strážci našeho imunitního a nervového systému. Co jim můžete dopřát, aby jste se cítili dobře?

- fermentované potraviny – kvašené či kysané (zelí, okurky, kimči) potraviny obsahují probiotika, které žijí v zažívacím traktu a pomáhají chránit organismus před škodlivými patogeny. Uvolňují trávicí enzymy, které ovlivňují chemické pochody v mozku, díky nim se uvolňuje více serotoninu a dopaminu, které pozitivně ovlivňují naši náladu.

- celozrnné potraviny – obsahují minerály, vitamíny, vlákninu a jsou spojeny s nižším rizikem vzniku chronických onemocnění

- kváskové pečivo – posiluje střevní mikroflóru a tím i imunitu, je lépe stravitelný a živiny z něj jsou pro nás lépe využitelné (zejména při použití celozrnné mouky, kdy kvásek napomáhá lepšímu využití obsažených látek než droždí). Má nižší glykemický index, což znamená, že vás zasytí na delší dobu. A také lépe chutná, voní a déle vydrží.

- mléko a mléčné výrobky – vápník, draslík a hořčík. A právě hořčík je spojen se snižováním úzkostných stavů.

- dýňová semínka – třicet gramů dýňových semen Vám zajistí pětinu potřebné denní hodnoty hořčíku a draslíku. Můžete je přidávat do hlavních jídel i do svačin chroupat jen tak. A jako bonus budete mít kvalitní vlasový porost.

- dostatek bílkovin, ovoce a zeleniny

Co ale naopak ve svém jídelníčku omezit na minimum? Jednoduché cukry (ano, i čokoládu, my víme) a průmyslově zpracované potraviny.

Pro inspiraci přikládáme recept na chleba. Domácí je nejlepší. <https://www.pecempecen.cz/pecem-jeden-pecen>

RADA DEVÁTÁ: HRAJTE SI!

Nezapomínejme si hrát, i když jsme už dospělí. Hra je nejen přirozený způsob učení a vyjádření radosti a pocitů již od dětství. Pro hru je typické, že u ní obvykle prožíváme libé pocity, což je pro náš život nesmírně důležité. Hrát si můžeme kdykoliv, bez ohledu na věk.

Hra je rozsáhlá skupina činností – patří mezi ně stolní hry, hry na něco, pohybové hry, dobrodružné a sportovní hry, hru na hudební nástroj, divadlo, karetní a jiné hazardní hry. V některých hrách jsme aktéři, někdy jsme také posluchači nebo diváci. Je mnoho her, které jsou spojeny s pohybem. Ten zesiluje vnímání sebe samého prostřednictvím vlastního těla. Tělesný prožitek následně umožňuje pochopit nejen sebe sama, ale i smysl vlastní existence. Hra není jen zábava, adrenalin a uvolnění, ale taky pravidla, respekt a umění prohrávat.

Hraní je zdravé – sníží stres, zlepší paměť a stmelí rodinu. Ti starší se díky nim zbaví stresu, napětí a procvičí si svoje šedé buňky mozkové, těm nejmenším pak třeba pomáhají rozvíjet jejich kreativitu. Deskové hry

podporují paměť i myšlení, podněcují rychlejší úsudek, zvyšují kreativitu i soustředěnost. Takové výhody nabízí podle odborníků deskové hry v případě, že je děti budou hrát alespoň dvakrát týdně. U školáků pak mohou zvýšit rychlost myšlenkových operací až o 30 procent. Navíc prospívají rodinným vztahům, vzájemné komunikaci a děti navíc alespoň na chvíli odtrhnou od tabletů a počítačů.

„Hra je jeden z neefektivnějších způsobů, jak si zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“ Albert Einstein

Dokažme sami sobě, že jsme si hrát nezapomněli. Vytahněte oblíbené deskovky, oprašte to dítě v sobě a zahrajte si třeba na schovávanou, vysypte lego a tvořte jen

podle fantazie... Vysypte z rukávu hry našeho dětství – gumu, kuličky, přebírání... Najděte znovu zálibu v klasicích – pexeso, omalovánky...

A když už Vám lezou na nervy Vaše hry nebo z nich děti vyrostly, máte dvě možnosti: koupit nebo vyrobit.

Deskové hry ke koupení:

https://www.planetaher.cz/?gclid=EAIaIQobChMIyNag79rV6AIVBc93Ch20JgpmEAYASAAEgIcIVD_BwE

Tipy na vyrábění:

Vlastní desková hra – <http://lipa-kc.cz/wp-content/uploads/2020/04/Deskovky-pc.pdf>

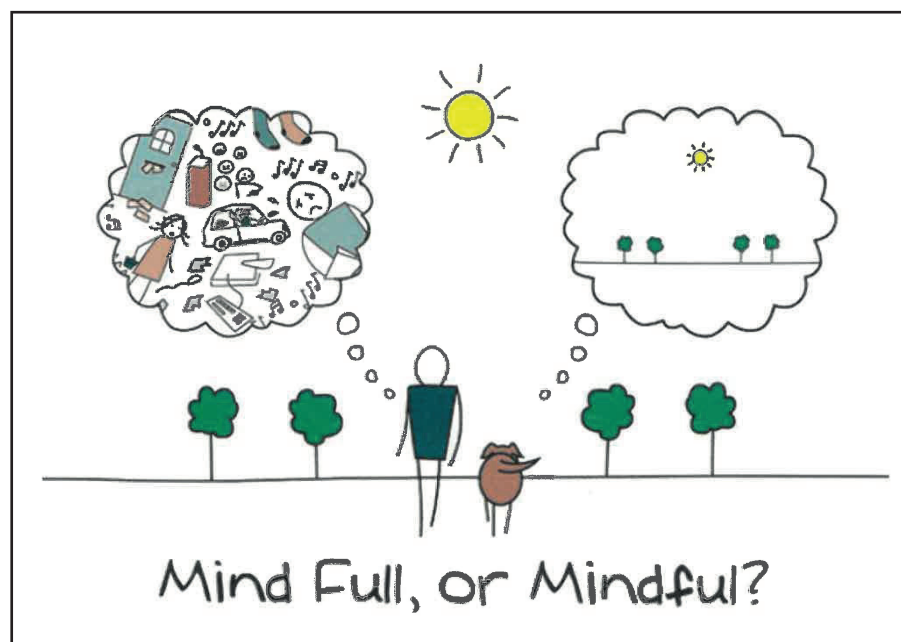
Mankala – <http://dratovaniveru.blogspot.com/2014/12/mankala-stara-deskova-hra-navod.html>

Mlýnek na všechny způsoby – <https://www.spolecenske-stolni-hry.cz/navody-ke-spolecenskym-hram/mlyn.php>

RADA DESÁTÁ: BUĎTE VDĚČNÍ!

Současná pandemie koronaviru je velkou zátěží a bezpochyby mění naši společnost. Ne všechny změny musí být nutně k horšímu. Co pozitivního si z dnešních dnů můžeme do budoucna odnést a v čem se poučit?

„Společnost nebo obecně jakýkoliv systém se dokáže posunout dopředu jen za pomoci nějaké krize. Ježíš nejdřív musí položit svůj život, aby mohl spasit svět. Napřed musí přijít potopa, aby byl svět očištěn. Ale i v pohádkách, pokud chcete někoho oživit živou vodou, ho nejdříve musíte polít tou mrtvou. Je tak možné, pokud tuto krizi správně využijeme, že z ní vyjdeme vzdělanější, poučenější, zkrátka moudřejší. Zjistíme, že spoustu věcí, které jsme doteď



Mind full nebo mindful



Kam dojdou během korona času?

dělali, jsme dělali špatně. A máme možnost to napravit.“ říká ekonom a filozof Tomáš Sedláček.

Na jaké faktory má současná krize pozitivní vliv?

- přepracovanost a věčné dilema volby mezi kariérou a rodinou – nyní máme možnost se zklidnit, najít sebe sama; situace by mohla mít pozitivní vliv na rostoucí případy lidí trpících syndromem vyhoření;
- klima - po celém světě trošku zpomalila ekonomika, přestali jsme na chvíli vyrábět a kazit si vzduch;
- do pohybu se daly odkládané žádosti o možnosti uzákonění práce z domova a snížené pracovní úvahy;
- návrat k přirozenému rytmu – „*březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem*“ svědčí o tom, že tady vždy existoval nějaký agrární rytmus života. Příroda to tak dělá odnepaměti, to jen my jsme na to zapomněli;
- porodnost – mnoho lidí, kteří odkládali založení rodiny, o tom nyní začne uvažovat.

Pozitivní efekt může nastat situace mít i na nás jako na jednotlivce. Nouzový stav a celkovou karanténu můžeme vidět jako příležitost. Příležitost k zastavení se a zamyšlení. K trávení času se svými blízkými, k sebepoznání a po-

znání Vašich dětí a k času věnovat se vlastním pocitům a pocitům Vašich dětí. Příležitost ke zpomalení, relaxaci, poznání vlastních potřeb nebo vyzkoušení nových věcí (nové jídlo, nový koníček, nová kniha). Můžeme se zaměřit na opravdové hodnoty, můžeme naučit děti hrát hry, jaké jsme měli rádi, sdílet rodinné historky, prohlížet rodinné fotografie, zatelefonovat lidem, na které jsme neměli čas. Můžeme věnovat více času péči o sebe, o partnera a o rodinu. Máme příležitost k přetvoření věcí v našem domově nebo na generální úklid. Máme příležitost udělat to, co už dlouho odkládáme, na co nemáme čas.

Na přiloženém schématu je znázorněná naše cesta v průběhu současné krize. Už máme za sebou první fáze reakce na ohrožení, agitování. Procházíme stádiem, kdy panika polevuje, začínáme se učit nové technologie, jak fungovat na internetu, hledáme nový režim, nové možnosti pro sebe a naše rodiny. Začínáme žít víc tady a teď a oceňujeme malé „zázraky“, které se kolem nás dějí – rosteme.

*-Tereza Šteflová, Irena Zigmanová, Alena Haluzová,
Lydie Tomšíková, Monika Michalčíková-*



Duben je měsíc, kdy v Sokolnickém zpravodaji připomínáme osvobození obce. Přijměte, vážení čtenáři, jako vzpomínku na události před 70 lety, příběh s pokračováním ve 21. století.

Setkání po 74 letech

Chci se s vámi podělit o příběh, který se stal o loňských Velikonocích, ale začal na konci války v roce 1945.



Zleva pan Ing. Ivan Kropáček a pan Jan Zezula

Loni na Velikonoční pondělí (Velikonoce 2019) u nás doma seděli koledníci, Smolkovi kluci od sousedů. Začalo se povídat a vzpomínat. Náš dědeček, Jan Zezula, který je ročník 1930, se rozpomněl, jak se koncem II. světové války učil stolařem v Brně a zažíval tam i nálety. Vyprávěl, že vždy při náletu pomáhal dceři svého mistra, pana Vraspíra, odnést jejího ročního chlapečka Ivana do krytu. Najednou jeden z koledníků zpozorněl a říká: „Tak se jmenuje dědeček mé nastávající, pan Vraspír byl jeho otec“. A začal povídat o rodině své nevěsty. Netrvalo nám to dlouho a zjistili jsme, že dědeček nevěsty je onen malý roční chlapeček Ivan. A náš soused Ondra si bere jeho vnučku.

Asi během měsíce se povedlo zorganizovat velmi milé setkání obou hlavních aktérů konce války. Pan Ing. Ivan Kropáček přijel do Sokolnic s manželkou navštívit dědečkova „učedníka“. Povídání a vzpomínky nebraly konce.

-Světlá Hrdličková-

Život umí navázat na dávná setkání zvláštním způsobem. Mimořádnou skutečností je i zájem mladého Ondry o rod „nastávající“ a jeho pozorné naslouchání pana souseda. Bez této dovednosti, bez umění naslouchat a bez pochoopení souvislostí, by se setkání po 74 letech nemohlo uskutečnit. Za povšimnutí jistě stojí i nadstandardní sousedské vztahy.

Někdy, pro vyjádření pocitů, popsání dějů nebo událostí, hledáme slova a nemůžeme je najít. Mezigenerační sounáležitost, vzájemný respekt a úcta mezi generacemi, to jsou ta slova, která pravděpodobně nejlépe vyjadřují popsany příběh.

-Jarmila Šustrová-

Pomalu dušená cizrna

Cizrna beraní je jedna z nejvýznamnějších luštěnin světa. Také v české a moravské moderní kuchyni si pomalu nachází své pevné místo. V první řadě pro svoji specifickou a neměnnou chuť. A také jako bohatý zdroj minerálních látek a téměř všech vitamínů. V jejím obsahu je také vysoký podíl vlákniny a zdravých rostlinných tuků.

Dnes vám nabídnou velice jednoduchou přípravu cizrny podle tradičního receptu z řeckého ostrova Sifnos. Stačí půl kila cizrny a bohatě a chutně nakrmíte celou rodinu.

Potřebné suroviny

- 500 g cizrny
- 2 středně velké cibule
- 2 bobkové listy
- snítku rozmarýny – ne celou, rozebereme ji na součástky a použijeme pouze ty úžasné aromatické lístečky
- 100 ml panenského řeckého olivového oleje
- sůl
- pepř
- voda – 3 litry (dva litry na namočení cizrny přes noc a jeden litr na dušení cizrny. Zhruba litr...)

Doba přípravy

- namočení a nabobtnání cizrny – minimálně 12 hodin (nejlépe přes noc)
- dušení cizrny – 5 až 6 hodin
- příprava ingrediencí pro dušenou cizrnu – 1/4 hodiny
- Celková doba přípravy – 18 hodin

Nenechte se délkou přípravy nijak odradit – kromě té čtvrt hodinky věnované přípravě surovin veškerý zbylý čas prospíte, nebo strávíte činností daleko příjemnější, než zíráním na hrnec v troubě... Dušená cizrna je samostatná a vystačí si v kuchyni i bez vaší přítomnosti. Než se uložíte do hajan, namočíte cizrnu a když ji ráno v sedm strčíte do trouby, máte chvíli po poledni parádní sobotní oběd. A takřka bez práce.

Cizrnu nasypeme do většího cedníku a důkladně propláchneme pod tekoucí vodou. Co se nám nelíbí, odstraníme. Propláchnutou cizrnu nasypeme do přiměřeně



velké nádoby a zalijeme vodou tak, aby byla nad cizrnu stejná vrstva vody. To aby cizrna přes noc netrpěla žízní a pěkně nám nabobtnala. Takže raději trochu víc, než míň...

Cizrna během 12 hodin neuvěřitelně nabobtnala a zvětšila svůj objem téměř dvojnásobně. Opět cizrnu nasypeme do cedníku a propláchneme. Přitom odstraníme všechny uvolněné slupky.

Roztopíme troubu na 140 °C a jdeme se věnovat kompletaci všech surovin. Propláchnutou cizrnu přesypeme do litinového hrnce. Oloupanou cibuli podélně rozpůlíme a nakrájíme na tenké plátky podélně od špičky ke kořenu. Vzniknou nám tak cibulové pásky. Ty nasypeme na cizrnu. Přidáme bobkový list a lístečky rozmarýny.

Rádně osolíme – máme na paměti, že sůl musí během pomalého dušení proniknout až dovnitř cizrny. Takže přiměřeně... Opepříme čerstvě namletým černým pepřem. A jako zlatý hřeb vše hojně zalijeme kvalitním olivovým olejem. Ten dodá dušené cizrně společně s rozmarýnou tu pravou chuť středomoří. Na závěr zalijeme cizrnu vodou tak, aby bylo nad cizrnu tak na prst vody. Toť vše – náramně jednoduché a levné! Hrnec s cizrnu zakryjeme a vložíme do trouby. Dusíme tři hodiny při 140 °C.

Po prvních třech hodinách dušení už celý byt voní, jako když připravujete vepřovou pečínku. Cizrnu z trouby vytáhneme, abychom zkontrolovali, kolik vody je nutno dolít. Také proto, abychom cizrnu zamíchali a ochutnali. Podle potřeby dolijeme trochu vřelé vody (vody by nemělo být ale příliš mnoho, nevaříme přeci polévku). Eventuelně přisolíme. A šup s cizrnu znovu na další dvě hodinky do trouby. Stále na 140 °C.

Správně hotová **Dušená cizrna** je měkká na skus a softíku je tak akorát na dně. Budete příjemně překvapeni lahodnou chutí takto připravené cizrny. Gurmáni si mohou zázitek vylepšit několika kapkami citronové šťávy. Ba i trochu čerstvého olivového oleje možno přidat. Příloha netřeba, Dušená cizrna je dostatečně sytá i bez pečiva. Podávaná jako hlavní chod zasytí bezpečně celou rodinu. A pokud vám nějaká zbude, zkuste ji studenou rozmixovat – vyrobíte si chutnou pomazánku na způsob hummusu.

-Dobrou chuť Vám přeje Lad'a Žilka-





Nečekaně poslední „STŘÍBRNÝ“ turnaj MINI a AKTUÁLNÍ výzva pro děti z MINI házené

Turnaj mladších MINI, který jsme ve svátek všech ŽEN odehráli s nečekaným výsledkem v Novém Veselí, byl plný radosti a nadšení z 2. místa!

Náš tým byl oslaben o klíčového hráče #9 Adama Mrkvicu vzhledem ke zranění, a tak jsme jeli bez větších očekávání výsledku. Semkli jsme však síly a odehráli perfektní zápasy (7 x 9min).

Prosadili se všichni a jediná „žena“ na hřišti, #8 Emmi, vstřelila neuvěřitelný počet branek do sítě soupeřů.

Sestava: Martin Macenauer, Petr Váňa, Emma Mrkvicová, Dominik Vraspír, Matyáš Táborský, Viktor Šeránek, Filip Hulinský

Závěrečné skóre 6 výher / 1 prohra byla pro všechny velkou motivací.

Děkujeme za pozvání a těšíme se při dalším setkání na hřišti.

Místo květin jsme tak ke DNI ŽEN dovezli nejen maminkám poháry a medaile. Pohár je již tradičně umístěn na naší házenkářské polici v sokolovně.

VÝZVA PRO NAŠE MINI

Nikdo z nás neví, kdy se zase všichni sejdem na hřišti, a proto vyzýváme všechny naše MINI házenkáře, ať i přes ztížené podmínky na sobě pracují, žádné zahálení. Jaro je tu, na zahradě je mnoho možností.

Tedy ráno a večer nařizujeme:

- 10 kliků
- 20 dřepů
- 20 přihrávek míčem o zed'
- 20 driblování o zem
- 20 střel na mámu či tátu

Ať jsme na další sezónu plni sil a energie.

Sdílejte s námi své tréninky na sociálních sítích – facebook či instagram@hazena.sokolnice, rádi Vás uvidíme a budeme s hrdostí prezentovat světu.

Stejně tak jsou vám všem trenéři Zdenek i Standa k dispozici i přes videohovory WhatsApp či jen pro konzultace. Pište, volejte, jsme s Vámi.

Přejeme všem, ať je toto období v něčem posune dál, poučí, ale také v nich vzbudí solidaritu, zodpovědnost, soucit a především vděk za to, jak se vlastně máme všichni dobře a můžeme žít nejen sportem, protože tohle období jednou skončí a my zase začneme hrát naplno a s podporou mnoha lidí, rodičů, trenérů a dalších včetně sponzorů.

VŠEM MOC DĚKUJEME ■



UPOZORNĚNÍ na změnu termínů svozu plastů

Vzhledem k aktuální situaci byla svozová firma SUEZ CZ, a.s. nucena upravit termíny svozů plastů v naší obci. Důvodem je především optimalizace svozových tras, protože vozidla jsou více vyčerpána množstvím sváženého odpadu (lidé jsou nyní doma a produkují těchto odpadů podstatně více).

Harmonogram svozu odpadů v Sokolnicích pro rok 2020

Měsíc	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	Týden
Ledén			1	2	3	4	5	1
	6	7	8	9	10	11	12	2
	13	14	15	16	17	18	19	3
	20	21	22	23	24	25	26	4
	27	28	29	30	31			5
Únor						1	2	5
	3	4	5	6	7	8	9	6
	10	11	12	13	14	15	16	7
	17	18	19	20	21	22	23	8
	24	25	26	27	28	29		9
Březen							1	9
	2	3	4	5	6	7	8	10
	9	10	11	12	13	14	15	11
	16	17	18	19	20	21	22	12
	23	24	25	26	27	28	29	13
	30	31						14
Duben			1	2	3	4	5	14
	6	7	8	9	10	11	12	15
	13	14	15	16	17	18	19	16
	20	21	22	23	24	25	26	17
	27	28	29	30				18
Květen					1	2	3	18
	4	5	6	7	8	9	10	19
	11	12	13	14	15	16	17	20
	18	19	20	21	22	23	24	21
	25	26	27	28	29	30	31	22
Červen	1	2	3	4	5	6	7	23
	8	9	10	11	12	13	14	24
	15	16	17	18	19	20	21	25
	22	23	24	25	26	27	28	26
	29	30						27

Měsíc	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	Týden
Červenec			1	2	3	4	5	27
	6	7	8	9	10	11	12	28
	13	14	15	16	17	18	19	29
	20	21	22	23	24	25	26	30
	27	28	29	30	31			31
Srpen						1	2	31
	3	4	5	6	7	8	9	32
	10	11	12	13	14	15	16	33
	17	18	19	20	21	22	23	34
	24	25	26	27	28	29	30	35
	31							36
Září		1	2	3	4	5	6	36
	7	8	9	10	11	12	13	37
	14	15	16	17	18	19	20	38
	21	22	23	24	25	26	27	39
	28	29	30					40
Říjen				1	2	3	4	40
	4	6	7	8	9	10	11	41
	12	13	14	15	16	17	18	42
	19	20	21	22	23	24	25	43
	26	27	28	29	30	31		44
Listopad							1	44
	2	3	4	5	6	7	8	45
	9	10	11	12	13	14	15	46
	16	17	18	19	20	21	22	47
	23	24	25	26	27	28	29	48
	30							49
Prosinec		1	2	3	4	5	6	49
	7	8	9	10	11	12	13	50
	14	15	16	17	18	19	20	51
	21	22	23	24	25	26	27	52
	28	29	30	31				53

Popelnice – svoz 1× za 14 dnů

Plasty – svoz 1× za měsíc

Plasty – změna termínu svozu oproti původnímu harmonogramu