

JIŘÍKOVINY



www.homijiretin.cz

Horní Jiřetín a Černice info, leden 2020



Slovo starosty

I přes to všechno, co se za posledních šest let podařilo udělat ve výměně starých uhelných kotlů za nové zdroje, není zatím zdaleka vše v pořádku. Stále u nás máme řadu komínů, jimiž se do města valí zapáchající kouř. Město se snaží, vždyť jen v uplynulém roce 2019 odstavilo ve vlastních objektech dvacet nevyhovujících uhelných kotlů, které byly nahrazeny tepelnými čerpadly nebo zdroji na biomasu. Vedle toho město podpořilo ze své vlastní „kotlečkové“ dotace řadu žadatelů. Věřme, že i ti majitelé domů, kteří

své nevyhovující kotle zatím neodstavili, tak učiní co nejdříve a přispějí tak životnímu prostředí celého města. Ostatně, ke splnění povinnosti náhrady starého zdroje zbývají pouhé dva roky.

Jsmo již v polovině zimy a sníh se u nás zatím prakticky vůbec neobjevil. Suchá zima je další výzvou k tomu, abychom ještě usilovněji pracovali na projektech k udržení vody v krajině, spočívajících zejména v obnově starých vodních nádrží všeho druhu, v mnohem lepším hospodaření se srážkovou vodou a v péči o mokřady.

Těsně před koncem roku bylo dokonče-

no a zprovozněno moderní osvětlení hřiště s umělou trávou v našem sportovním areálu. To umožňuje fotbalistům trénovat venku i v zimě do pozdních večerních hodin a díky tomu je alespoň trochu volněji v přetížení tělocvičně.

Půdní vestavba nových učeben v „horní“ škole pokračuje po určité stagnaci v závěru minulého roku rychlejším tempem a s mnohem větším počtem řemeslníků. Jarní termín dokončení této významné investice se díky tomu zdá být reálný.

Vladimír Buřt

Rozhovor se Zdeňkem Drexlerem...

„Zapomeňte na slovo ‚dieta‘,“ říká v rozhovoru Zdeněk Drexler, který pochází z Horního Jiřetína a v současnosti pracuje jako osobní a kondiční trenér. Běhat a posilovat přitom začal až po třicítce. V rozhovoru popisuje, jaká byla jeho cesta ke zdravějšímu životnímu stylu nebo jak se cítil po prvním uběhnutém maratonu.

Když se řekne jídlo, tak co vás napadne jako první?

Že mám šanci potěšit chuťové pohárky.

Kdy padlo rozhodnutí, že chcete žít jinak než doposud, že chcete nadobro zlikvidovat přebytečnou kila?

Na ten okamžik si pamatuju zcela přesně. Byl jsem bezmála 10 let členem pořádkové jednotky (policejní těžkoobdělci) a tato jednotka měla pravidelné zimní pochody v rámci zvyšování, resp. udržování kondice. Jeden tento pochod jsem jako jediný nedokončil, kdy jsem byl na pokraji zhroucení. Nechybělo mnoho, abych se (s prominutím) pozvracel. To byla krutá realita a uvědomění si, že mám opravdu problém s nadváhou.

Byla ta změna spojená i s dokumentárním seriálem České televize Parta Maraton, kterého jste se účastnil?

Do jisté míry. Na počátku pořadu Parta Maraton jsem nebyl na své nejvyšší tělesné hmotnosti, ale byl to další motivační prvek do mé „fitness skládačky“. Nechtěl jsem být ten, kdo maraton vzdá. Tedy do jisté míry mě to chlapecké ego hnalo dopředu. Nechtěl jsem být nejlepší ani porazit nikoho jiného. Chtěl jsem dokázat sám sobě, že „na to mám“.

Jak se člověk cítí, když uběhne svůj první maraton?

V mém případě jako vítěz. Vzdálenost 42,195 km, vzdálenost, o které se mi ve třiceti letech ani nesnilo, jsem ve 36 letech úspěšně zdolal a o rok později ještě vylepšil. Překonal jsem sám sebe.

K pravidelnému běhání jste postupem času přidal i posilování. Se svou vypracovanou postavou jezdíte i po soutěžích. Jak dlouho vám trvalo takhle se vyrýsovat?

Soutěžní příprava na mé první závody trvala 4 měsíce. Jednalo se o velmi striktní dietní režim a tvrdé tréninky, kterých jsem měl 10–12 týdně. Šlo o extrém. Měl jsem ale toho nejlepšího trenéra, kterým je Martin Novotný. Zejména díky němu jsem se dokázal postavit na soutěžní prkna a hned na první pokus vybojovat medaili. Díky patří také mé nastávající manželce Štěpánce, která mi poskytla neskutečně dokonalý servis, zejména v podobě přípravy jídla.

Jste také kondiční a osobní trenér. Co zájemcům o lepší zdravotní styl říkáte jako první?

Zapomeňte na slovo „dieta“ a snažte se o co nejdelší udržitelnost. Když žije člověk nezdravě dlouhá léta, neměl by se vše snažit strhnout za několik málo týdnů. Snažím se všem říkat, aby nedrželi diety, ale změnili životní styl.

Jak moc hubnutí podle vás ovlivňuje věk?

Mnozí lidé nám dokazují, že věk je jen číslo. Samozřejmě, že ve 20 letech se hubne snáz než ve 50, ale mám dva vzory, kteří ukazují, že na prahu důchodového věku může člověk vypadat skvěle a postavu si vylepšit. Jedná se o našeho běžeckého guru a trenéra Miloše Škorpila (65 let) a jeho půvabnou ženu Danu, která ve svých takřka 60 letech vypadá lépe než leckterá mladá slečna.

A kdyby chtěl člověk zhubnout jen pár kilo..., jak by se to dalo udělat co nejrychleji?

Budu se opakovat. Nespěchejte. Jedná-li se o několik málo kilogramů, může se cíle dosáhnout v řádu několika týdnů.

Dáte si někdy dort nebo čokoládu?

Ano, a velmi rád. Lidé v mém okolí o mně vědí, že mou největší slabostí je Nutella.

Jste předseda Unie bezpečnostních složek. Mohl byste Unii představit a popsat, čím se její zástupci zabývají?

Velmi rád. Unie bezpečnostních složek je odborovou organizací, která zastupuje příslušníky bezpečnostních sborů a strážníky městských a obecních policií. Založena byla v roce 2007 jako reakce na tehdy vznikající zákon o služebním poměru, který tehdejší kolegové považovali za špatný. Jeho negativa jsem pocítil i já na vlastní kůži. Sám jsem vstoupil do řad členů Unie BS v roce 2008 a přes řadového člena, předsedu základní organizace, krajského koordinátora, místopředsedu a posléze předsedu výkonného výboru jsem byl v roce 2017 zvolen předsedou celé Unie bezpečnostních složek.



Stěžejním cílem je poskytnout právní pomoc příslušníkům. Oni sami mají chránit civilní obyvatele, ale jejich právní ochrana je chabá. Naším členům se podařilo mnohokrát pomoci a prosadily se i zákonné změny. Jsem nesmírně hrdý na to, že mohu stát v čele této organizace, ve které je mnoho schopných a šikovných kolegů.

Bc. Zdeněk Drexler, nar. 1980

23 let bydlel v Horním Jiřetíně
Vystudoval Policejní akademii ČR v Praze

Od r. 2005 policista

Od r. 2017 předseda Unie bezpečnostních složek

Absolvent Fitness akademie Ronnie.cz
Sportovní úspěchy:

- 2016 + 2017 Pražský maraton
- 2017 + 2019 + 2020 Vltava run (360 km ze Šumavy do Prahy)
- 2018 – soutěže men's physique 3. a 4. místo



Ptáme se obyvatel Horního Jiřetína a Černic...

Obešli byste se během silvestrovských oslav bez pyrotechniky a novoročního ohňostroje?

Michaela Studená, 31 let, Horní Jiřetín

Ano, bez ohňostroje a pyrotechniky bych se obešla. Vadí mi, že tím nejvíce trpí zvířata.

Simona Blažková, 45 let, Horní Jiřetín

Vím, že novoroční ohňostroj a pyrotechnika ke konci roku patří, je to krásná podívaná. Ale popravdě bych se bez toho obešla. V poslední době se řeší hlavně zvířata, i když to dlouho nikdo neřešil. Jsou tu také určitá rizika úrazu hlavně kvůli kvalitě pyrotechniky.

Lucie Gažúrová, 39 let, Černice

Novoroční oslavy si bez ohňostroje představit nedokážu. K Novému roku tak nějak patří a navíc je to hezká podívaná pro děti.

Helena Štáfková, 42 let, Horní Jiřetín

Novoroční oslavy bez ohňostroje si rozhodně představit dokážu. Ohňostroj mi leze na nervy, je hlučný a vadí mi, že tím nejvíce trpí zvířata. Ke všemu je z toho nepořádek.

Pavel Baumruk, 47 let, Horní Jiřetín

Já to mám tak padesát na padesát. Na jednu stranu chápu, že kvůli hluku z ohňostroje trpí zvířata, na druhou stranu je to tradice, která k oslavám nového roku patří.

Radek Vrábel, 25 let, Horní Jiřetín

Novoroční oslavy bez ohňostroje si představit dokážu. Je to sice hezká tradice, ale nese s sebou taky spoustu vedlejších důsledků. Kromě toho, že velkým hlukem z pyrotechniky trpí zvířata a je z toho nepořádek, dochází každý rok taky k nehezkým zraněním dětí i dospělých. Novoroční ohňostroj bych zrušil, ale nahradil bych ho nějakou jinou novou, ohleduplnější tradicí, jako je třeba videomapping na kulturním domě, nebo jinak pojatou světelnou show.

Petra Horová, 46 let, Horní Jiřetín

Obešla. Je to jen rachot a nepořádek. Nehledě na to, že mám dva psy a koně, které pyrotechnické efekty děsí.

Petr Janeček, 36 let, Horní Jiřetín

Jelikož jsem zastánce klasických tradic,

myslím, že ohňostroj k Novému roku patří, ale pokud se jedná o používání pyrotechniky mimo tomu určené období, přikláním se k tomu, aby byla taková činnost vyhláškou upravena, zakázána.

Věra Dobiášová, 46 let, Horní Jiřetín

Pyrotechniku, jako jsou různé petardy a podobně, nemusím, ale novoroční ohňostroj mám ráda a byla by škoda, kdyby se nedělal.

Jana Gažúrová, 61 let, Černice

Kvůli zvířatům bych zábavnou pyrotechnikou zakázala, ale náš novoroční ohňostroj je nádherný.

Brigita Vakarová, 65 let, Černice

Během silvestrovských oslav určitě ano, ale novoroční ohňostroj je moc hezký zážitek, ten bych nerušila.

František Stefan, 68 let, Horní Jiřetín

Určitě bych se bez ohňostroje a další pyrotechniky obešel.

Ohňostroje: zábava, nebo zkáza?

Vynález ohňostroje je spojován s Čínou a s historií černého neboli střelného prachu, kterým se zabývá obor jménem pyrotechnika. K výrobě petard již za dynastie HAN (220–206 před naším letopočtem) sloužil bambus, který se upravoval zřejmě pražením. Ten pak dokázal vydávat velký hluk a sloužil k zahánění zlých duchů. Následně dynastie využívaly petardy také při modlitbách za štěstí a prosperitu. V Čechách se nejvíce ohňostrojů pořádalo za vlády Rudolfa II. Habsburského (1552–1612), známého jako „vladař alchymista“. Obliba tohoto působivého světelného a zvukového představení přetrvávala dodnes, a to při oslavách nového roku, zahájení olympiád nebo

významných výročí a jubileí. Ohňostroje jsou významnou kulturní akcí, která v divácích zanechává krásný a silný zážitek.

Jenže tato zábavní pyrotechnika s sebou kromě zábavy přináší řadu negativních jevů, mezi které patří výrazný hluk, riziko požáru i potenciální environmentální a zdravotní rizika. Mnohačetné studie uvádějí, že při použití ohňostrojů vzniká velké množství látek, které znečišťují ovzduší a životní prostředí obecně. Už jen k výrobě ohňostrojů se používají nebezpečné chemikálie, které lidé mohou vdechnout i vstřebat pokožkou a které mají rakovinotvorné účinky. Toxické látky z ohňostrojů se ale také mohou dostat hluboko do půdy i vodních zdrojů. Jiným

velice negativním rysem je hlučnost, která je vyšší třeba i než startující letadlo a je problematická pro starší lidi a zvířata. Všichni víme, jak při ohňostrojích trpí domácí zvířata, je to proto, že mají mnohem citlivější sluch než lidé. Vyděšená zvířata utíkají, opouštějí své úkryty a hnízda a mnohdy nejsou schopna se k nim vrátit. Jeden hrůzný a každoročně se opakující případ z Prahy, kdy hlasité rány vyplaší labutě, ty celé vyděšené vzletnou, narazí do drátů tramvajového vedení a zkrvavené pak padají mezi diváky, mluví za všechno. Co tedy s ohňostroji? Nechat být, zakázat, nebo regulovat? Alternativou by mohla být tzv. tichá pyrotechnika, laser show nebo videomapping na budovách.

*Alena Neuwirthová
(Wikipedia, Ekolist, ČT24)*

Stolní tenisté Sokola HJ v poločase

V sezoně 2019/20 hrají naši stolní tenisté na dvou frontách. „B“ družstvo startuje v Regionálním přeboru 1. třídy a po odehraných 10 utkáních je zatím na 7. místě. Nejlépe si zatím vedou Adam Pech a Michal Antalecz.

Naše áčko startuje v Krajském přeboru a v polovině soutěže je na 10. místě, kdy v 11 zápasech dokázalo 3krát zvítězit. Situa-

ce zatím není vůbec růžová. Nejlépe si vedl Jakub Röber, který však odehrál pouze čtyři utkání. Do našeho oddílu přestoupil nový hráč Jiří Macháček, který ukončil angažmá v Německu a měl by být tahounem družstva. Věřím, že ostatní hráči se zvýšenou tréninkovou pilí připojí a polepší si umístění v tabulce.

Na závěr roku jsme uspořádali vánoční

turnaj – jako vzpomínku na našeho kolegu Jindru Horáčka. Na pěti stolech bojovalo celkem 23 hráčů z 12 oddílů našeho kraje. Zvítězil Luděk Vích z Duchcova, který ve finále porazil ústeckého Pavla Skopce. Na 3. místě skončil náš nový hráč Jiří Macháček.

Zdeněk Hylský

Vítězství v krajském kole stolního tenisu

Dne 10. 1. 2020 se tři naši žáci Leoš Kouček, Ondřej Piskáček a Jindřich Jeníček zúčastnili krajského kola ve stolním tenisu – kategorie IV (žáci základních škol). Krajské kolo se tento rok konalo ve sportovní hale stolního tenisu v Litoměřicích. Po počátečním rozehráni byli žáci seznámeni s rozpisem soupeřů a rozdělením do skupin. V jejich kategorii byly dvě skupiny. Naši žáci všechny své soupeře hravě porazili a vyhráli všechny odehrané zápasy. Na některé spoluhráče si z hecu dokonce troufli hrát „levačkou“, aby si to také trochu ztížili. Bohužel pro soupeře to nebylo nic platné. Stali se tak vítězi ve své skupině a poté čekali na vítěze ze skupiny druhé. Výherci, kteří postoupili z této skupiny, byli žáci ze ZŠ Strupčice.

Strupčický nejlepší hráč si první finálový zápas zahrál s naším nejlepším hráčem – Ondřejem Piskáčkem, neboť ten jediný si na něj troufal. Tento zápas opět dopadl na výbornou, 3:0 pro Ondru. Leoš celým závodním dnem procházel bez námahy, při posledním finálovém zápasu musel trochu zabojovat. Jindra mohl po tomto sportovním dni říct, že si opravdu zahrál. Kluci prohlásili ráno při cestě do Litoměřic: „Tento turnaj celý vyhrájeme.“ A tak to i dopadlo. Stali jsme se vítězi v našem kraji! Ani zlaté medaile a velký pohár kluky nepotěšily natolik jako postup do republikového finále, které se uskuteční 24.–25. března 2020 v Hostinné.

Tímto bychom chtěli žákům poděkovat za výbornou reprezentaci naší školy, za



kterou byli právem odměněni finančními poukazy do Sportisima. Těšíme se na republikové finále a věříme, že chlapci budou opět úspěšní.

Lucie Divkovič

Foto: ZŠ a MŠ Horní Jiřetín

I letos bude kulturní nabídka bohatá

Masopustní průvod, plesy nebo pořádnou dámskou party. To všechno a mnohem víc přinese další kulturní rok v Horním Jiřetíně a Černicích. Tradičně se koncem února uskuteční ples města v kulturním domě, kde jako pravidelně a již po šesté zahraje vynikající litvínovský North Big Band. Pro další zážitek si potom lidé dojdou na hasičský ples do Černic. A masopustní průvod, který určitě nabídne mnoho zajímavých tradičních i netradičních masek, koncem února podobně jako v loňských letech startuje u oděvní-

ho závodu Triola, odkud se po hlavní silnici půjde za doprovodu dechovkové kapely ke kulturnímu domu. Vedle kreativních dílniček, diskoték nebo jiných akcí pro děti se začátkem března uskuteční také pořádná oslava svátku žen. Tentokrát pro ně město připraví velkou party v kulturním domě. Na své si přijdou i muži, pro které se zase chystá večer v Černicích na sále. Obě akce se plánují na 7. 3. a na obou místech mohou účastníci počítat s překvapením. Posádky silných strojů budou začátkem května opět

zdlouvat terén u sběrného dvora. Již čtvrtá Truck Trial Show přinese vedle dechberoucích výkonů také koncerty a bohatý program pro děti. Ke kulturnímu playlistu letošního roku budou patřit také retoparty, stavění májek, koncerty, další ročník taneční soutěže O Jiřetínskou štolu, výstavy, autorské výlety, různé sportovní události a v neposlední řadě také Městské oslavy a pouť.

Jiří Beneš

Foto: Ibra Ibrahimovič



Králové pomáhali i letos

Začátkem ledna se gymnastky z oddílu TJ Sokol Horní Jiřetín opět převlékly za tři krále, aby vyšly do ulic na Tříkrálovou sbírku, která letos oslavila 20 let své celorepublikové existence. Za tu dobu se sbírka stala celospolečenskou událostí, která přináší všem zúčastněným radost, a především ukazuje sílu lidské solidarity. Naše gymnastky i dárci z města Horního Jiřetína a Černic tak společně dělají každoročně náš svět lepším. Díky vybraným finančním prostředkům jsme pomohli těm, kteří si sami pomoci nemohou. Děkuji vám všem za příspěvní částkou téměř patnáct tisíc korun na dobrou věc.

Renáta Smoláková
Foto: OMG Horní Jiřetín



Oddíl moderní gymnastiky
TJ Sokol Horní Jiřetín
zve na

Domácí oddílový závod

1. 3. 2020 ve sportovní hale v Meziboří

Zahájení: v 10:00 hod.

Přijďte se podívat na naše gymnastky,
závodní sestavy a speciální vystoupení.

Těšíme se na vás.

SDH Černice si v lednu na valné hromadě zvolili nového starostu, přesněji řečeno starostku Helenu Záděrovou...

Čekala jste, že se stanete starostkou SDH Černice?

Ne. Bylo to pro mě velmi milé překvapení. Netušila jsem, že mám tolik příznivců.

Ve funkci jste vystřídala Vasilu Kovtana, který dlouhá léta sbor vedl. Co byste mu prostřednictvím Jiříkovin chtěla vzkázat?

Že si ho moc vážíme a stejně tak jeho práce. Byl starostou 50 let a jsme moc rádi, že jsme ho měli. Je to muž na správném místě. Byl zodpovědný a po celou dobu se staral, abychom v Černicích dobře fungovali.

Co vás čeká v nové roli?

Momentálně čekám, až mi ušijí uniformu, protože dosud žádnou nemám. Hned v únoru se zúčastním volby starosty OSH (okresní sdružení hasičů), s novým starostou pak budu pravidelně komunikovat o naší činnosti, plánech apod. Budu všechno hlídat a zodpovídám také za včasné odevzdávání veškeré dokumentace související s naším sborem.

Kolik má SDH Černice v současnosti členů?

48 dospělých a dvacet mladých hasičů.

Jiří Beneš

V příštím vydání městských listů přinese-
me rozhovor s Vasilou Kovtanou, která
SDH Černice vedl 50 let.



Foto: Jiří Beneš

Veřejná sbírka ŽIVOT DĚTEM

Je již tradicí, že se naše škola zapojuje do charitativních sbírek. Dne 22. 1. 2020 jsme přispěli do veřejné sbírky ŽIVOT DĚTEM. Zakoupením výrobků (CD s vánočními koledami, náramky, kolíčky, magnetky a pravítka s násobilkou) žáci podpořili sbírku, kdy výtěžek putuje na pomoc vážně nemocným dětem. Velice všem děkujeme, podařilo se nám vybrat částku 2340 korun.

Lucie Divkovič

Klub seniorů

Klub seniorů Horní Jířetín a Černice již několik let dodržuje svou zavedenou tradici – každou adventní neděli se scházíme u adventního věnce, a protože nemáme klubovnu, vždy na jiném místě, konkrétně v jiné hospodě. To znamená Pod Lesem, kde je i naše náhradní klubovna, na „Poště“, U Karbanů a v černickém hostinci. Každým rokem se počet zájemců zvyšuje, v letošním roce si přišlo popovídat, nabídnout své dobroty a zazpívat bezmála čtyřicet členů. V Černicích jsme si i zazpívali s manželi Popelkovými, v restauraci Pod Lesem nám k tanci i poslechu hrálo zase duo paní Aubrechtová a pan Mikloš. Nevynechali jsme ani mikulášskou schůzku s nezbytnými dárečky, jeden z nich dostal i náš starosta Vladimír Buřt, který nám přišel popřát vše dobré do roku 2020, za což mu děkujeme. Všude jsme se velmi dobře bavili. Posledním celodenním výletem v roce 2019 byla návštěva adventní Prahy, kde si každý užíval dne dle svých zálib. Ale všichni jsme se sešli na Staroměstském náměstí u „svařáku“, počkali jsme si na rozsvícení vánočního stromu a plni dojmů jsme se vraceli vyzdobenou Prahou domů. Mohu konstatovat, že loňský rok měl pro nás opět řadu poučení, poznávání, kulturních zážitků atd. Budeme se snažit, aby rok 2020 byl opět rokem, který nám přinese radost ze společných setkávání na různých akcích.

Evža Strítěská

Foto: Evža Strítěská



Okresní kolo olympiády v matematice

Dne 29. 1. 2020 se konala ve Středisku volného času v Mostě olympiáda z matematiky. Olympiáda byla určena žákům pátých a devátých ročníků. Z naší školy šla porovnat své znalosti jen jedna žákyně z páté třídy Anička Johanová. Test složený ze tří logických úloh měli žáci vyřešit v čase do 90 minut. Anička úlohy vyřešila mnohem dříve, a dokonce skončila mezi úspěšnými řešiteli na krásném 4. místě. Nutno podotknout, že žák, který se umístil na třetím místě, měl pouze o jeden bod více. Aničce gratulujeme za vzornou reprezentaci školy a přejeme mnoho dalších úspěchů.

Lucie Divkovič

Foto: ZŠ a MŠ Horní Jiřetín



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MASOPUSTNÍ PRŮVOD V HORNÍM JIŘETÍNĚ

23. 2. / 14:00 / TRIOLA - KULTURNÍ DŮM

Již tradiční masopustní průvod začíná u oděvního závodu Triola a končí u kulturního domu. Nebude chybět dechovková kapela nebo vyhlášení nejlepší masky.

Na Litvínovsku se učí nejen žáci, ale i ředitelé škol!

Litvínov, 22. 1. 2020

Před Vánoci minulého roku se na Lesné v Krušných horách uskutečnilo společné zasedání ředitelů základních škol na Litvínovsku. Jeho cílem bylo posílit vzájemné vazby, sdílet zkušenosti a také se naučit, jak předcházet stresu a tlaku, který s výkonem vedoucí funkce souvisí.

Během prosincového jednání, které trvalo dva dny, se vedoucí pracovníci zaměřili na lepší komunikaci, jak zacházet se stresem nebo jak reagovat na nálehavé situace s rodiči a dětmi. „Součástí jednání byly i nástroje pro podporu ředitelů v manažerské oblasti,“ sdělila Kamila Fridrichová, ředitelka MAS Naděje o.p.s. a manažerka projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání II pro ORP Litvínov, který akci finančně podpořil.

Školení, které bylo vedeno pod taktovkou zkušených lektorek, se zúčastnili i ředitelé mateřských škol. „Absolvovali odborné školení, které je posílilo v oblasti motivace a sociálně emoční gramotnosti,“ sdělila Fridrichová. „Velmi se vydařilo a určitě ho do budoucna zopakujeme,“ dodala.

Její slova potvrdila i vedoucí Odboru sociálních věcí a školství z Městského úřadu v Litvínově Veronika Knoblochová: „Společně jsme dospěli k názoru, že podobné výjezdní akce budeme realizovat i nadále, protože vytvářejí neformální atmosféru, boří bariéry a usnadňují spolupráci škol směrem ke zvýšení kvality vzdělávání. Chtěla bych proto poděkovat nejen všem ředitelům, lektorkám, ale i projektovým pracovníkům Místního akčního plánu pro ORP Litvínov, kteří akci finančně a organizačně podpořili.“

Více informací o projektu je k dispozici na webových stránkách projektu – <http://www.masnadeje.cz/projekty/mistni-akcni-plan-rozvoje-vzdelavani-ii-pro-orp-litvinov/>.

Odkaz na celou fotogalerii zde: <https://1drv.ms/u/s!AnjaIA6BnoJAgpFYgtDQa-7ADZPU3xQ?e=47r6LF>

Alternativní medicína Základy DETOXIKACE

Několik let jsem pročítal nej-různější články, informace,

příběhy lidí, různé studie... a rád se podělím alespoň o část toho, co jsem našel, co dává smysl a co by mělo lidi ušetřit velkých problémů, pokud si vezmou k srdci alespoň špetku z toho, co se dozví.

Pro mnoho lidí jsou tyto věci naprosto nezajímavé a mávnou nad nimi rukou. Je však již také mnoho lidí, kteří se o své zdraví začínají starat preventivně, a další skupinou lidí jsou ti, co už hledají to pomyslné stéblo, kterého by se zachytili, a jsou ochotni pro sebe udělat všechno na světě, aby se zbavili svých zdravotních problémů, protože to je přirozený pud sebezáchovy.

Ano, pud SEBEZÁCHOVY. A tím se dostáváme k první informaci, kterou by si měl každý uvědomit.

Stejně jako má člověk ve své hlavě takový „pud sebezáchovy“, naprosto stejně se chová naše tělo, náš organismus. Naše tělo je SAMOOZDRAVNÝ organismus a v jednom kuse se snaží opravit vše, co se kde pokazí – chce se zachránit. Dělá to ze všech sil, a kolik toho zvládne opravit,

záleží především na nás samotných, kolik mu při jeho práci budeme házet „klacků pod nohy“.

Jaké máme důkazy, že je tělo samoozdravné?

Co se stane, pokud se říznu? Pro tento příklad berme v úvahu drobné poranění, které nevyžaduje chirurgický zákrok. Ránu stačí očistit a případně překrýt. O vše ostatní se postará naše tělo samo. Chvilku krvácí, aby vypudilo z rány nečistoty, následně krevní destičky krvácení zastaví a po pár dnech se rána zcela zahojí. Stejně je to i při zlomenině. Stačí nohu či ruku zafixovat do správné polohy a o zbytek se postará náš organismus naprosto sám.

Úplně nejznámějším příkladem je obyčejná chřipka, o které se žertem povídá, že bez lékaře trvá 7 dní a s lékařem týden.

Ano, vše, co se nám děje, je v našich rukou.

A teď, jak je to s těmi klacky, které bychom neměli házet našemu tělu pod nohy, když pracuje na své „rekonstrukci“?

V první řadě bychom se měli snažit vyhnout se chemii. Chemii

v potravinách a chemii v kosmetice a čistících prostředcích. Uvědomme si, že lidská kůže je největší tělesný orgán, který „sní“ vše, s čím přijde do styku. Krémy, deodoranty, sprchové šampóny, líčidla, laky na nehty, laky na vlasy..., to jsou vše chemikálie a potom si už stačí jen uvědomit, s čím začaly problémy s tak zvanými „civilizačními“ chorobami. Ano, správně, s příchodem chemického průmyslu. Chemické látky jíme (éčka v potravinách), dýcháme (deodoranty, osvěžovače vzduchu, aviváže...), dostávají se do nás kůží (kosmetika, prací prášky, aviváže...)

Rada č. 1 – v maximální možné míře se snažte o to, aby se do vašeho těla nedostávaly chemické látky. Je to zdroj mnoha nemocí včetně rakoviny (kyselé prostředí v organismu).

Pokračování příště.

Marian Smítka



PLES MĚSTA HORNÍ JIŘETÍN 2020



21. 2. 2020 * 20 hodin * KULTURNÍ DŮM

**NORTH BIG BAND
DJ ZDENĚK LUKESLE**
rezervace místa od 20. 1.
VSTUPNÉ: 300 Kč

ORCHESTER
m. Refrain
(60-1871)
B



Kat. Nr.
E.G.
2491

tel.: 725 136 863

e-mail: kultura@hornijiretin.cz

www.hornijiretin.cz