

NEBUŽELSKÝ ZPRAVODAJ

JARO
2019

www.nebuzely.cz



Foto redakce

Milí spoluobčané,

prožíváme nejkrásnější období roku, jaro, které s prodlužujícím se dnem, teplem a světlem, vnáší do našich životů novou energii, pokud tedy nejsme podzim milující melancholici, nebo ti, kdo jednotlivá roční období nevnímají a tráví svůj život celoročně ve víru svých povinností či v norách svého nitra. Zvláště na venkově se otvírají nové možnosti uspokojovat své záliby, ať již jsme zahrádkáři, chovatelé, sportovci, turisté, či jinak aktivní lidé.

Také činnost samosprávy bude nyní viditelnější, kdy se záměry a projekty přesouvají z kancelářské přípravy do realizace.

Řada věcí, které máme na obci v plánu, je však poznamenána situací, kdy každý je pracovně přetížen, firmy jsou nadlouho dopředu zavaleny zakázkami, řemeslníci neví, kam dřív skočit, úřady nestíhají. Takže základní předpoklad k tomu, aby se něco nového budovalo nebo opravovalo, totiž peníze, není paradoxně v současné době tím zásadním omezením.

Zdá se, že na obzoru již je přijetí nového územního plánu obce. Při veřejném projednávání návrhu územního plánu vloni na podzim bylo za strany majitelů pozemků vzneseno několik námitek k navrhovanému způsobu využití jejich pozemků. Zastupitelstvo následně rozhodlo, aby všem těmto námitkám bylo vyhověno. Krajský úřad proto rozhodl, že návrh územního plánu musí být přepracován a předložen k novému veřejnému projednání, to znamená, že je třeba získat nová stanoviska od všech příslušných úřadů státní správy a i zainteresovaných občanů. Hlavním úskalím při tvorbě a následném naplňování

záměrů nového územního plánu je situace, kdy v zastavěném území obce – intravilánu – jsou velké nevyužité plochy především po bývalých statcích a zaniklých budovách. Ty jsou však vesměs ve vlastnictví soukromých osob, které zatím neprojevují zájem nabízet je třeba pro případné zájemce jako stavební pozemky. Naopak je zájem využít jako stavební parcely pozemky za hranicemi zastavěného území, což jsou povětšinou zahrady, popřípadě orná půda. Úlohou zpracovatele nového územního plánu je tak nikoliv pouze přenést naše představy na papír, ale dát je do souladu s obecními zásadami územního plánování jako je ochrana zemědělského půdního fondu, efektivního využití nedostatečně využitých ploch uvnitř obce a dbát i zásad urbanistického rozvoje sídel, aby obec nevypadala jako kmen starého stromu, který po obvodu sílí, ale uvnitř vyhnívá.

V současné době probíhá výběrové řízení na zhotovitele stavby komunitního centra. Celá rekonstrukce budovy musí být hotova do konce října tohoto roku, přičemž nejnáročnější jsou bezbariérové úpravy vstupu a komunikace uvnitř budovy mezi podlažími.

Naše obec získala prostřednictvím Místní akční skupiny Vyhledky dotaci na podporu komunitní práce v obci a tak již nyní připravujeme náplň činnosti komunitního centra. Věříme, že se tak významně rozvine komunitní život v naší obci. Možnosti společenského využití totiž považujeme za výrazný faktor atraktivity života zde na vesnici. Aby lidé nemuseli nejen za prací, ale i za zábavou, poučením, službami a společenským využitím někam dojíždět. V této souvislosti si ale dovoluji poznamenat, že podle mého poznání společenský

■ **Na webu obce se můžete zúčastnit právě probíhající ankety: „Využili byste možnost platit na obecním úřadě platební kartou?“ Hlasujte kliknutím na jednu z možností do 30. dubna.**

■ **S platností od 1. května dojde v Nemocnici Mělník k úpravě provozu. Celou tiskovou zprávu najdete na webových stránkách obce.**

■ **V pondělí 20. května se od 16 h koná ve vile čp. 56 v místnosti Komunitního centra opakované veřejné projednání návrhu územního plánu obce Nebuzely.**

■ **Sběr nebezpečného odpadu proběhne 8. června. Sběrový vůz bude přistaven u obecního úřadu od 9.10 do 9.40 h. Žádáme občany, aby nebezpečný a velkoobjemový odpad přivezli až v den konání svozu a nehromadili ho u budovy OÚ.**

VOLBY

Volby do evropského parlamentu

Budou se konat ve dnech
pátek 24. května
od 14 do 22 hodin
sobota 25. května
od 8 do 14 hodin
v sídle OÚ Nebuzely.

život v naší obci na tom zdaleka není tak špatně, jak se snadno z některých úst vypouští. Zvláště nyní, kdy jsem měl možnost navštívit výroční členské schůze místních spolků, kde se hodnotila jejich dosavadní činnost a připravovaly se plány do budoucna, si dovoluji tvrdit, že kdo se zde chce účastnit nějaké spolkové zájmové aktivity, má možnost. Komunitní centrum by do života obce mělo vnést další rozměr, neboť bude mít svého programového a organizačního pracovníka a i pracovníka pro sociální práci v obci. Náplní činnosti komunitního centra budeme ale věnovat větší prostor v podzimním čísle našeho zpravodaje, až se více přiblíží termín jeho otevření.

Obec v současné době také připravuje rozšíření základní školy a to opět s využitím dotace z dotačních titulů Vyhlídek. V budově naší základní školy jsou v současnosti dvě učebny, sice dobře vybavené na běžnou výuku, ale odborné předměty jako přírodopis, fyzika či řemesla vyžadují své zvláštní prostory a vybavení. A to by jim plánovaná

přístavba měla poskytnout. V současnosti je zpracován stavební projekt a připravují se další náležitosti pro uzavření smlouvy o poskytnutí dotace.

Podářilo se nám dohodnout s panem ing. Hložkem přístup k budově bývalého teletniku v areálu jeho zemědělského podniku. V minulosti totiž došlo k tomu, že při prodeji hospodářského dvora u vily Nadace prodala obec pozemek včetně pozemku pod teletnikem, ale samotná budova teletniku zůstala v majetku obce, přístupná tak pouze přes prodané pozemky. Budovu tak v zásadě nemohla využívat žádná z obou stran. Nyní se tedy podařilo situaci odblokovat, obec přístup k budově získala a bude možné ji využívat jako skladiště, garáž pro traktor a ostatní techniku.

Předjaří je také obdobím vhodné pro údržbu veřejné zeleně, než se zazelená. Plně toho využíváme a tentokrát jsme mimo jiné svépomocí ořezali alej lip na hřbitově, které se ošetřují tzv. řezem na hlavu, a po třech letech již hrozilo, že sílící větve by mohly nahoře kmeny roztrhnout. Není to práce jednoduchá a patří

pochvala zaměstnancům obce, že ji takto zvládli. Nově jsme také vysázeli alej ovocných stromů u silnice ke Kroužku. Chtěli bychom tím započít nové období vnímání veřejné zeleně, že zeleň není jen okrasná, ale může přinášet i užitek v podobě ovoce. Kdo chodíte do okolní přírody, víte, co zbytků starých ovocných stromů ještě kolem cest živoří a připomíná nám, jak v minulosti vypadala a byla využívána venkovská krajina.

Sdružení obcí Kokořínska získalo také v rámci společného projektu dotaci na kompostéry. Pravděpodobně si vzpomenete na anketu, kterou obec zjišťovala zájem našich občanů právě o kompostéry. Nyní je tedy již na dohled, kdy ti, kteří o ně v anketě projevíli zájem, kompostéry obdrží. Můžeme se těšit, že již zanedlouho budeme moci bioodpad z našich zahrádek takto proměňovat v životadárný substrát, jak by to ostatně mělo být s jakýmkoliv odpadem podle představ cirkulární ekonomiky.

Preji Vám všem krásné jaro.
Jan Čermák

Masopustní čas v Nebuželích



Foto redakce

Měsíc květen má v povědomí občanů naší země zvláštní symboliku. Všichni asi známe nejznámější českou báseň Máj a víme tedy, že máj je lásky čas, ale také si asi mnozí vzpomeneme na sousloví „slavné májové dny“ používané dříve v souvislosti s oslavami pražského povstání v roce 1945 a konce druhé světové války. Květen je tak asi vhodná doba připomenout si, jak se válečné události dotkly naší obce a především jak poznamenaly osudy některých našich občanů. V tomto čísle zpravodaje uveřejňujeme první část textu autorky Věry Mališové, který se snaží z různých pramenů tyto osudy vysledovat.

Občané Nebužel ve světových válkách /1. část

České země prožily v první světové válce v letech 1914-1918 závěrečnou etapu habsburské vlády. Válka začala 28. července 1914, kdy Rakousko-Uhersko vyhlásilo válku Srbsku. Během tří měsíců se rozrostla v celoevropský, následně celosvětový konflikt. Na straně Rakouska-Uherska se bojů zúčastnilo na 9 milionů vojáků. Mobilizovaných z českých zemí bylo asi 1,4 milionů a padlo jich přibližně 140 tisíc.

Jako spojenec Srbska vstoupilo do války Rusko. Jeho ofenzívou do východního Pruska se uprostřed srpna otevřela východní ruská fronta vedoucí historickým územím Haliče (dnes součást Polska a Ukrajiny), východním Pruskem, Polskem, Litvou a Bukovinou. A právě tam byl převelen 28. pěší pluk, jehož jádro tvořili Středočeši a povolání do něj byli téměř všichni Nebuželští. Tak jak válka postupovala, byli přesunováni, takže bojovali také na srbské frontě a posléze i na frontě italské.

Hned první bojové střety znamenaly obrovské ztráty v řadách českých vojáků. Do konce roku přišla monarchie o 150 tisíc mužů, 350 tisíc bylo raněných a 65 tisíc zajatých. Radikalizovala se česká společnost i samotní vojáci, což se odrazilo i na jejich podstatně nižší výkonnosti. Většina Čechů totiž nerozuměla smyslu války a navíc cítila k nepříteli – Slovanům, náklonnost. Množily se řady zběhů, úmyslně zajmout se nechávaly celé oddíly, jen aby nemusely bojovat za monarchii.

Léta 1915-1916

V květnu 1915 vstoupila do války Itálie. Vypovězením války habsburské monarchii se otevřela italská fronta, kam byli ve většině míře nasazováni právě Češi. Nehrozilo totiž nebezpečí jako na frontě ruské – útoky a úmyslné vydání se do zajetí. Na jihu byli vojáci z českých zemí hlavní oporou rakousko-uherské armády až do konce války a jejich statečnost a bojové výkony oceňovali i nepřátelé.

Na pozadí války již aktivně pracovali politici jak na domácí půdě, tak v Paříži, Londýně a v USA v čele s T. G. Masarykem na organizaci zahraničního odboje a na programu samostatnosti českých zemí a jejich spojení se Slovenskem. V únoru 1916 byla ustavena Československá národní rada.

Již v prvním roce války se začaly formovat české dobrovolnické jednotky v rámci ruské armády z Čechů žijících v Rusku – Česká družina. Masaryk počítal s nutností vytvořit armádu budoucího Československa a hovořil o nich jako o Československém vojsku na Rusi. V Rusku se české bojové formace transformovaly do samostatných československých legií, ke kterým se přidávali zajatci a přeběhlíci.

Závěr války

První mezi válčícími stranami se zhroutil carský režim v Rusku. Abdikoval car, vypukla říjnová revoluce.

Válečnou situaci centrálních mocností zhoršil vstup Spojených států amerických do války, což mělo velký ohlas u české veřejnosti. Lidé věřili, že se blíží konec války. Tehdy již měly československé legie zastoupení na západní, východní i italské frontě. V zahraničí sílil československý protirakouský odboj. Počátkem roku 1917 se na východní frontě odehrála bitva u Zborova, v níž zvítězili československé legie proti Rakousku. V důsledku toho se začaly legie rozrůstat neobyčejným tempem a do konce roku byl již vytvořen armádní sbor.

Po převratu v Rusku se chopili moci bolševici. Začala občanská válka. Zcela vyčerpané Rusko kapitulovalo a legie se ocitly ve fatální situaci. Odchod západním směrem přes území ovládané bolševiky byl prakticky nemožný. Zbyla jediná cesta na východ po transsibiřské magistrále, které se legie zmocnily po zásadním střetu s bolševiky o dopravní uzel Bachmač. Znamenalo to cestu 6,5 tisíc kilometrů vlakem po magistrále do Vladivostoku, dále po moři do Ameriky a Kanady, přesun k Atlantiku a dále plavbu až do evropského Terstu. Poslední legionáři se vraceli do nového Československa až dva roky po válce v roce 1920.



Ruská fronta se zhroutila, ale na evropských bojištích ještě v roce 1918 pokračovaly kruté boje zejména v Srbsku a Itálii. Vojáci dále prožívali velké utrpení a mnoho Čechů několik měsíců před koncem války padlo v bojích na Piavě, v tridentské provincii, u Doss Alto a na dalších místech. Následovala jednání o příměří. V Praze si omylem jejich zveřejnění vyložili jako rakouskou kapitulaci, což vyvolalo spontánní oslavy konce války. 28. října 1918 byla vyhlášena československá samostatnost.

Důsledky války

Odhady jsou 1,4 milionů mužů povolanců z Českých zemí. Udává se 140 tisíc padlých vojáků v rakouské armádě, v řadách legionářů 5,5 tisíce. Mnoho mužů podlehl následkům zranění a nemocím po válce.

Pomník na nebuželské návsi (obr. 1) byl pořízen na paměť dvaceti sedmi padlých rodáků. Jejich jednotky prošly krutými boji na všech frontách Evropy. Na soklu pylonu jsou uvedena jména padlých, dále jsou dodatečně vepsána jména obětí druhé světové války. Deska se jmény padlých na ohradní zdi u kostela sv. Jiljí (obr. 2) byla pravděpodobně pořízena katolickou církví vojákům římskokatolického vyznání.



Pokračování v příštím čísle NZ



Text J. Čermák., foto N. Nováková, P. Novák, J. Čermák

Z brigády „křest ohněm“ nebuželských hasičů

Sobota 20. dubna byla jakoby kýmsi dokonale naplánovaná. Obec ve spolupráci s místními hasiči vyhlásila na tento den brigádu na jarní úklid požární nádrže a jejího okolí. Sešlo se neočekávaně mnoho brigádníků, v jednu chvíli na místě bylo dvacet dva spoluobčanů odhodlaných pomoci.

Čistily se stěny a dno požární nádrže od nánosů bláta a část brigádníků odstraňovala náletové dřeviny na okrajích areálu nádrže. Práce to rozhodně nebyla lehká, plocha dna nádrže je tisíc metrů čtverečních, a dít patří všem, kteří přišli, zvláště pak těm, kteří vydrželi až do konce. Ti se již těšili na odpočinek po zbytek dne. To ale v tom podivném plánu opravdu nebylo.

Kolem čtvrté hodiny odpolední kontaktovala policie ČR starostu obce s tím, že na cestě ke Kroužku hoří obecní les, na místě zasahují jednotky hasičů ze Mšena a z Mělníka a je třeba zajistit součinnost obce při likvidaci požáru. Na koho jiného se v této situaci obrátit, než na místní dobrovolné hasiče.

A tak zvavení brigádníci z řad hasičů nastoupili další směnu – bylo třeba následujících 24 hodin po zásahu profesionálů spáleniště kontrolovat. A o tom, že to nebyla služba zbytečná, svědčí fakt, že během noci strážci spáleniště likvidovali ještě pět nově objevených ložisek znovuvznícení ohně.

Uznání a díky patří Petru Novákovi, Jakubovi Čermákovi, Josefu Dolskému, Lukáši Schneiderovi, Davidu Frydrychovi a Tomáši Podráskému mladšímu. Ti ani na chvíli nezaváhali, když se ukázalo, že večer a noc toho dne stráví úplně jinak, než si původně představovali, i když některý z nich se smířením pronesl: „Chtěli jsme si s kamarády hasiči večer po brigádě opět ty zbylé buřty...“



Místopis – 5. díl

Z tohoto místa to máme kousek zpátky do Kokořínského údolí do oblasti Černínov, kousek za Lobkovickou Hájenu.

Tady končí či začíná lesní cesta, vedle které vlevo jsou dvě dřevěné chaty. Ta se dále noří do lesního porostu **Široké rokle**. Za chatami jde značená turistická stezka podél skal. Po několika desítkách metrů se dostáváme k **Ladčínu prameni**, upravenému prameni (i s hrníčkem na pití). Vyvěrá na úpatí pískovcových skal. Kromě něj se v okolí nachází řada dalších vývěrů podzemních vod. Pokračujeme od Hájovny po asfaltové cestě a dostáváme se ke mlýnskému stavení, obrostlému popínávkami rostlinami, nazývanému **Mlýn Mlčení**. Od jeho úrovně se nahoru zvedá **Mlčenská rokle**, která nahoře u polí ústí pod posedem Na Třešni. Kokořínská silnice s Pšovkou po boku se klikatí až k rozcestí **U Grobiána**, výletní restauraci, jež bývala hlavním stanem členů osady Harakoko. Silnice se dělí. Vlevo vede pod Kokořín, hrady a dále do Ráje a vpravo stoupá nejprve rovinkou, nad kterou je až nahoře postavena vila **Orlí hnízdo**, kam se jezdil údajně rekreovat prezident Novotný. Vila poté patřila Kaučuku Kralupy. Silnice přechází do serpentín. Byla vyprojektována Dr. Valínem, vytesána do skal a dokončena v roce 1933. Nese název **Crhova silnice** a nahradila starou Kaninskou cestu. Zbytek vyústění této cesty je znát mezi skalami vpravo od nápisu Crhova silnice. Před poslední horní pravotočivou zatáčkou se říká **U Mostu**. Vede tu přes skalní rozsedlinu betonový most. Z něj a také ze skal vpravo je příjemný výhled na obec Hradsko s kostelíkem sv. Jiří, a to přes rokli **Kočičina**, která se posléze rozděluje. Vlevo jdoucí větev si ponechává název

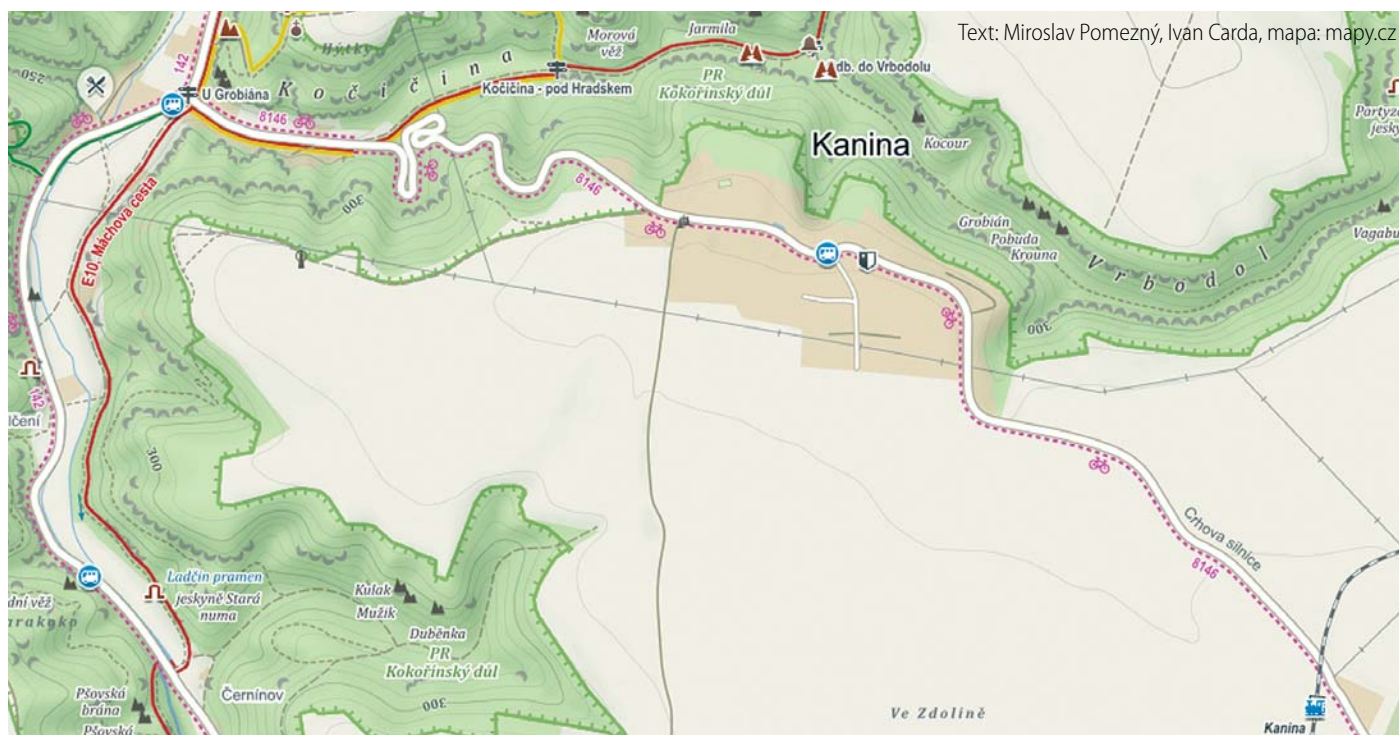
Kočičina a pod obcí jdoucí se nazývá **Vrbodol**, rokle s asi 30 hektary kaninských obecních lesů. Vrbodol vede podél Kaninského katastru až ke Mšenské silnici a jeho část přilehlá ke Kanině byla v padesátých až šedesátých letech součástí Nebuželsko-Kaninské honitby. Silnice se vyrovnává do obce **Kanina**. První usedlosti po pravé straně se podle bývalého majitele říká **U Šťastného**. Před zdmi této usedlosti, jejíž majitel byl v šedesátých letech členem našeho MS, se jakoby zpět vrací úvoz vedoucí podle stěny lesa až nad chatařskou kolonii, položenou na stráni nad Grobiánem. Místu, kde vedení VN odbočuje na Hradsko, se říká **V Končici**. Odtud cesta pokračuje dále a končí u parkové výsadby dekorativních jehličnanů. Tomuto místu se podle dřívějších majitelů říká **U Zobinů**. Vrátime se zpátky na začátek obce Kanina. Hranice MS pokračuje přes obec. Asi tři sta metrů od posledního kaninského stavení odbočoval vlevo úvoz směrem k Vrbodolskému lesu do místa zvaného **U Obrázku**, barevnému svatému obrázku na mohutné borovici. Odtud se mírně stáčil vpravo a napojil se na Mšenskou cestu. To byla oblíbená spojka obyvatel Kaniny při cestě do Mšena. Hlavní cesta z Kaniny (a hranice našeho revíru) pokračuje dále až k železničnímu přejezdu u **Kaninského nádraží** a dále až ke křižovatce s Mšenskou silnicí.

Vrátime se ke špičce Hlubokého úvozu.

Polí mezi špičkou lesa u Hlubokého úvozu a další špičkou lesa vybíhající od Studnice se říká **Na Podolí** – je dlouhé asi 500 metrů. Když urazíme tuto vzdálenost po Kaninské cestě, dostáváme se ke **Drážníku**, drážnímu pozemku, který byl dříve vodní nádrží, kam se z okolí, bohatého na vodní pramínky, sváděla pomocí drenáží voda, aby nepodmáčela pole.

Asi 200 metrů od Drážníku je v lese studánka, k níž chodili obyvatelé Kaniny pro vodu a kterou upravili a obezdili. Proto se tomuto místu říká **U Studnice**. Půjdeme-li dále po Kaninské cestě, dostaneme se po 600 metrech do Kaniny. Vydáme-li se však od Drážníku podél stěny lesa, pak přijdeme nad Cardovo krmeliště v bývalých lomech opuky a dále k Nízké kazatelně, dnes spadlé po vichřici. Odtud podél lesní stěny se dostaneme k **Plázkovu lomu**, který sloužil také jako střelnice. Většina to tu zná jako **U Lomu**. Nad ním byla kdysi umístěna otevřená kazatelna. Bylo to výborné místo, kde byl a dodnes je silný tah zvěře. Pod lomem, v horních skalách jsou tři výrazné skalní útvary s názvy **Mužík**, **Kulak**, **Duběnka**. Tato tři místa si však musíte najít a určit sami. Náš popis by neměl žádnou cenu, protože byste si jen četli a četli. Pokud budeme pokračovat podél lesa, dojdeme až ke Goldbergerově kazatelni a **Na Koutě**. Před lesní stěnou je louka **Na Kamení**, kde má Goldberger krmné zařízení. Vedla sem z Kaniny od Šťastných úvozová lesní cesta lemovaná jablonořovou alejí. Vytočíme-li se podél lesní stěny a louky Na Koutěch, projdeme pod sedátkem **Na Třešni** a pokračujeme podél trnkového porostu, dostaneme se až k **Nízké kazatelni**, odkud je to kousek k místu **U Zobinů** v Kaninském katastru.

Tady končí naše rozjímání nad malým místopisem. Ano, píšu naše, protože jsem si přizval na pomoc Ivana Cardu. S jeho znalostmi názvů míst Kaninského katastru jsme dali tento ojedinělý materiál dohromady. Věříme, že nezapadne a že si jej všichni pozorně přečtete, abyste svoje znalosti názvů míst mohli, tak jako jsme to udělali my, předat i ostatním, nejen členům Mysliveckého sdružení Nebužely.
Praha/Řepín, leden 2010



Text: Miroslav Pomezný, Ivan Carda, mapa: mapy.cz

Perličky ze školních lavic

Čím se živí liška? **Hráškem.**

Žák zjevně zná pohádku O Budulínkovi.

V jakém pádě je slovo »cvičku«?

V pátém! ??? No přece – oslovujeme, voláme: Přines cvičku!

Co musí udělat sestřička, když sedíš v křesle u zubaře a on ti jde vytrhnout zoubek? **Musí jít a držet pusku.**

„Jdi k tabuli a načrtni tu přímku od ruky“, zněl pokyn žákovi. Učitelka si krátký čekání na splnění pokynu kontrolou žákovských prací, je otočená zády k tabuli. Ozve se pobouřený hlas: „**Paní učitelko, podívejte se, co dělá.**“ Po otočení učitelka nevěří svým očím

stejně jako nevěřili žáci – žák usilovně kopíruje křídou na tabuli obrys dlaně s roztaženými prsty. Učitelka si povzdechne: „Ještě že jsem neřekla, abys **vzal kružítko a ,od oka‘ narýsoval kružnici...**“

Na tabuli je napsáno pět příkladů v řadě vedle sebe. „**Tyto příklady opišete do sešitu, vypočítáte je a tady k tomu prvnímu...** (učitelka ukazuje místo na tabuli) **...vymyslíte a napíšete slovní úlohu, která by se jím dala řešit.** Za chvíli vyvolá žákyni, aby přečetla vytvořenou úlohu. „**Nemám ji, ale měla jsem ji.**“ Učitelka se jde podívat do sešitu a žádá vysvětlení. Toho se jí dostane, je však nečekané: „**Říkala jste, že to máme napsat sem k tomu příkladu a mně se to tam prostě nevejde!**“ (ukazuje do mezery mezi první a druhý příklad). ●

Ve školce tvoříme.



Malujeme, kreslíme, vystřihujeme, lepíme...



Obec Nebužely vás zve na tradiční

PÁLENÍ ČARODĚJNIC

30.4.2019

Slet v 17hod. u nebuželské sokolovny, poté vyrazí lampionový průvod na střelnici, kde vzplane vatra a opečeme si buřtíky. Součástí bude vyhlášení "NEJ malé čarodějnice", takže stylové oblečení, čarodějné byliny, kouzelnické lektvary a hlavně dobrou náladu s sebou !!!

Občerstvení zajištěno (pro děti zdarma).



Foto archiv školky

Duhové kuličky, malovaná vajíčka, květiny, klauny...



A je toho mnohem víc!



Jiný pohled na cvičení! Zvládneme to...?

Neřešte, která hodina je pro začátečníky
Pokud opravdu chcete začít cvičit, nečekejte na prvního v měsíci, na další čtvrtletí, či století a ZAČNĚTE.

Je třeba si hodinu vyzkoušet a zjistit, co vám nejlépe vyhovuje. Každý se nenarodil s kladným vztahem k pohybu, mírně řečeno, ale to není důvod nehýbat se. O tělo se prostě musíme starat. Vím, že raději upřednostníme to, co je vidět – vlasy, nehty, nějaké to tričko si rádi koupíme, ale pokud o tu naši schránku orgánů nebudeme pečovat, ani kadeřník a kosmetika nepomůže.

Nechtějte chodit kvůli zhubnutí

Mám-li na nohách celulitidu přesto, že vážím 55kg, je to v pořádku?

Chtějte se zprvu zpevnit, zmírnit celulitidu, chtějte být v kondici s dechem a cítit se dobře. To ostatní se dostaví, ale musíme být rozumní. Chvilku trvá, než si začnete odnášet sto procent z toho, co hodina nabízí, chvilku trvá, než začnete rozumět svému tělu a cvikům, které po Vás budu chtít. Problém je, že o trvání chvilky máme každý jiné představy. Vždyť my ale nikam nespěcháme, máme čas vylepšovat, ale musíme začít!

Jaké jsme

Jako přirovnání se mi líbí motýlci a říkám si, proč jsou všude v mé blízkosti motýli?

Myslím Tím mé cvičenky. Motýl je nejkrásnější v druhé půli svého života. Ze začátku je jen obyčejná kukla, která je podobná všem ostatním, ale potom se vykuklí, vybarví do celé své krásy a je jedinečný. To jsme my ženy! Sbíráme životní zkušenosti, děláme chyby, máme své prohry a vítězství, úspěchy a zklamání, některé již máme něco odžito a právě to nás dobarvuje a dělá z nás ten jedinečný originál.

Co se s léty nemění, je touha líbit se
Líbit se sobě, dětem, mužům, ženám, zkrátka chceme být hezké a to je samozřejmě správně.
A právě toto je pravá chvíle – přijďte cvičit a přesvědčte se, že cvičení není tak nesitelné a že mu můžeme přitěvřit vrátka.

A co motýlkům mé cvičení přináší?

„Díky pravidelnému cvičení a protahování se cítím dobře a nemám problémy s bolestí zad.“ Kamila

Cvičení s Janou (se mnou ☺) je super

Zaplatíte se dvakrát týdně za 10 Kč, přičemž bolest svalů a nával endorfinů je naprosto stejný jako z návštěvy fitness centra za stovku. Dalším plusem je vždycky pozitivně naladěná cvičitelka – je shovívavá k jakémukoli vašemu omezení (bolest zad, kolene apod.) a nechá vás cvičit podle vašich sil.

A abych nezapomněla: „...přátelská a fajn atmosféra je alespoň pro nás jedním z hlavních důvodů, proč do školní tělocvičny s mamkou docházíme.“ Mirka a Jitka

„Cvičení mi přináší radost příjemnou formou se hýbat. Je tam také výborný kolektiv a vždy se na hodinu těším, stojí mi za to i přijet z Prahy.“ Jindřiška

„Cvičení se skvělou bandou je úžasný relax a povzbuzení pro tělo, když celý den v práci sedíte na zadku.“ Radka

„Ráda bych Janě dala prst nahoru za vše, co pro nás dělá... velmi dobře vím, jak velká dřina a kolik úsilí se skrývá za tím vším. Je strašně těžké, rozjet něco takového a ona to dokázala... Jeden z nejtěžších cviků je zvednout 'sedynku' z gauče a jít něco dělat... dokáže nás všechny motivovat a nabít energií tak, že se rády vracíme na cvičení a stále ve větším počtu.. Jen tak dál, je vidět, že to Jana pro nás dělá srdcem...“ Petra

Také chci tady panu starostovi poděkovat za finanční příspěvek, díky kterému jsem mohla nakoupit pomůcky jako jsou step bedýnky, posilovací gumičky, overbally, činky, kettlebely a karimatky. Díky tomu je naše cvičení pestřejší, účinnější a stačí vám s sebou pouze pití a ručník...a samozřejmě dobrá nálada!

(f: Bodystylig s Janou)

Text a foto Jana Lhotáková



Krásní motýlci, kterých si moc a moc vážím a děkuji jim za podporu, díky které pro ně chci jít dál!



Jarní akce!

1.zemědělská a.s. Chorušice
Vás zve do podnikové prodejny

Můžete si u nás koupit krmiva pro koně, prasata, drůbež, králíky, ale i pro domácí mazlíčky (psy, kočky, malé hlodavce). Dále minerální doplňky, lněný a ostropestřcový olej, pšenici, kukuřici, slunečnici...

Aktuálně jsme pro Vás doplnili sortiment o chovatelské potřeby – napáječky, krmítka, infralampy, směsi pro kuřátka, kachňátka a další užitečné věci pro jarní chov.

KR1 směs pro krůty 25 kg.....290,-
KACH1 pro kachny do 3 týdnů 25 kg.....271,-
KACH2 pro kachny od 3 týdnů 25 kg.....260,-
K1 směs pro kuřata do 6 týdnů 25 kg.....260,-

Otevřeno Po – Ne 7:00 – 17:30

Těšíme se na Vaši návštěvu!

1.zemědělská a.s. Chorušice, 277 37 Chorušice 118
www.1zas-chorushice.cz, telefon: +420 725 719 121



INZERCE

Hasiči vás zvou na okresní kolo soutěže v požárním sportu okresu Mělník

Koná se v sobotu 18. 5. 2019 na fotbalovém hřišti v Nebuželích. Soutěž tvoří tři disciplíny:

- štafeta 100 m s překážkami jednotlivci
- štafeta 4 x 100 m
- požární útok

Všechny disciplíny se poběží v kategoriích mužů, žen a dorostu a vítěz bude reprezentovat náš okres na krajské soutěži v Kutné Hoře.

Požární útoky jsou součástí celoroční soutěže zařazené do Poháru starosty OSH Mělník. Jedním ze soutěžících družstev budou i hasiči z Nebužel.

Po celou dobu bude otevřen stánek s občerstvením. Přijďte nás všichni podpořit!

Nebuželský zpravodaj, Jaro 2019

vydává Obec Nebužely, 3-4 krát ročně
IČO 237086, tel./fax: 315 694 028
Evidenční číslo MK ČR: E 10082
náklad 180 výtisků
Uzávěrka tohoto vydání
23. dubna 2019

Redakce: Ing. Jan Čermák, Lenka Kloučková, Kamila Bartošová
Grafická úprava Helena Hrabová
Tiskne tiskárna Wendy s.r.o. v Mělníku
Zpravodaj distribuuje zdarma
Obec Nebužely

Své připomínky, příspěvky a upozornění posílejte na adresu OÚ Nebužely, 277 34 Nebužely 14 nebo na e-mail o.nebuzely@tiscali.cz