

DOBŘÍVSKÝ

ČTVRTLETNÍK

zdarma – neprodejné

15. března 2012

2012/1

NEJMladší OBČÁNEK PAVLOVSKA

V minulém čísle vám byla představena nejstarší občanka Dobřiva a nyní vám představujeme naopak nejmladšího občánka Pavlovka. Je jím Jeníček Šnajdr. Narodil se manželům Šnajdrovým z Pavlovka 16. února 2012 za minutu půl druhé odpoledne, vážil 4 150 g a měřil 52 cm. Jeníček má starší sestřičku Pavlínu, které byly v prosinci 3 roky. Pavlínka navštěvuje MŠ v Dobřivě. Nyní však zůstala nějakou chvíli doma a pečlivě se s maminkou stará o svého bratříčka, na kterého se velmi těšila a už ve školce před jeho narozením vyprávěla svým vrstevníkům, jak bude o miminko společně s maminkou pečovat – vozit ho v kočárku, přebalovat a koupat.



Přejeme mamince i miminku hodně zdraví. D

SLOVO ÚVODEM

Rok 2012 je v plném proudu a máme za sebou dva měsíce. Řekla bych dva kruté měsíce, co se týká počasí, ale před sebou vidinu dnů lepších, teplejších, kdy budeme moci začít pracovat na svých zahrádkách, chodit na procházky, využívat slunečních paprsků k nabití organismu a vytvoření si celkové pohody sami v sobě. Snad vám i toto vydání přinese něco pozitivního a každý z vás si v něm najde to, na co se těšil nebo co ho zajímá. Ještě pár slov k vyhodnocení ankety z prosincového vydání. Na základě odevzdaných anket jsme dospěli k závěru, že občané nechtějí změny v podobě vybudování parku nad školkou ani koncerty u Hamru a ani odpoledne s dechovkou.

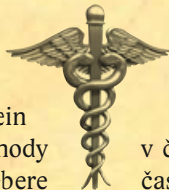
Přesto kdyby jste měli nějaké návrhy, co v obci vylepšit nebo čím obohatit naše vydávání čtvrtletníku, budu vám vděčná. Přeji vám příjemné čtení.

Jitka Frjáufová

D

NOVINKY Z ORDINACE

Novým pomocníkem v ordinaci se stal přístroj QuickRead firmy Orion Diagnostica, který stanovuje C-reaktivní protein (tzv. CRP). Někteří z vás již výhody nového přístroje vyzkoušeli. Odebere se malá kapka krve z prstu a následuje analýza vzorku přímo v ordinaci. Výsledek známe do cca 2 minut. CRP je ukazatel akutního zánětu v těle a jeho hladina nám pomůže v rozlišení virové a bakteriální infekce, pokud tak nelze jednoznačně rozhodnout z klinického nálezu. Díky tomu se vyhneme zbytečnému předepisování antibiotik.



Také vás čeká seznámení s novým, moderním a velmi přesným ambulantním tlakoměrem. Pokud budete někdy nuceni čekat v čekárně, pobyt zde vám zpříjemní časopis o zdravém životním stylu.

Myslím, že se naše vesnická ambulance nemá, co se vybavení týče, vůbec za nic stydět. Snažíme se poskytovat to nejlepší, co se na úrovni primární péče dá. Děkujeme znovu za důvěru těch z vás, kteří se stali našimi pacienty.

S pozdravem

MUDr. Jana Musilová

D

OBSAH

1. Nejmladší občáněk Pavlovka
Informace – ordinace lékaře
- 2.–4. Sokolské střípky
5. Hamr – važme si historie
- 6.–7. Pozvánka do divadla
Kulturní akce na rok 2012
Slova starosty
Usnesení zastupitelstva
Obec – poplatky
- 8.–9. Rady aneb Jak přežít
po těžké zimě
Kosmetika, masáže v Dobřivě
10. ZŠ Strašice
11. Novinky z dobřívské školy
12. Co nového ve školičce

D



OHLEDNUTÍ ZA PLESOVOU SEZÓNOU

20. COUNTRY BÁL DOBRŮV

Taneční skupina SH Dance TJ Sokol Dobřív pořádala 19. 11. 2011 již 20. country bál. Členové nacvičili nové vystoupení s názvem Jirka a čert a dále předvedli choreografii Rocky Top, se kterou se zúčastní 26. 11. 2011 soutěže Pardubická Ryngle. Kromě skupiny SH Dance vystoupil i taneční kroužek dětí ze Strašic. Návštěvníci country bálu si mohli zasoutěžit a vyhrát malované placky, naučili se nějaké nové country tance a prošli si půlnoční promenádu. Celý večer hrála k poslechu i tanci skupina Monogram z Neratovic. D



HÁZENKÁŘSKÝ PLES

Dne 28. ledna se uskutečnil již 12. ples pořádaný oddílem národní házené. Výbor oddílu se na tento ples důkladně připravoval. Jelikož návštěvnost plesů a ostatních pořádaných akcí pozvolna klesá, proto i pořadatelé měli obavu z návštěvnosti. Připravili jsme soutěže o dvě hlavní a další drobné ceny. Slosovali jsme vstupenky i očíslované obálky a obě hlavní ceny získali dobřívští občané.

Celkem se zúčastnilo více než 120 lidí. K tanci hrála skupina DROPS z Rožmitálu. Nakonec byli pořadatelé spokojeni a přítomní akci hodnotili jako velmi zdařilou. Na snímku pořadatelé netrpělivě čekají na první návštěvníky. D

XX. ŽIVNOSTENSKÝ BÁL

Parta drobných podnikatelů a živnostníků za pomoci několika dalších nadšenců uspořádala v sobotu 18. února 2012 již 20. živnostenský bál. V krásně vyzdobeném sále naší sokolovny se sešlo téměř 180 návštěvníků. Společně si užili večer plný tance a dobré pohody. Tradičně zaujala bohatá tombola. Předtančení tanečních mistrů z Tanečního studia Krejčík v Plzni předvedlo ukázkou standardních tanců a poté pak Latinu. Obě vystoupení měla velký úspěch.



Vrcholem programu bylo po půlnoční překvapení „The Others“ Elektrick boogie & Beatboxové show. Tanečníci, několikanásobní mistři světa Evropy v Elektrick boogie a Hip hopu, v zrcadlových pláštích předvedli své vystoupení, které nadchlo většinu přítomných. Celým večerem nám k tanci i poslechu hrála kapela Bells. Na závěr došlo i na vylosování výherců hlavních cen. V pozdních ranních

hodinách se spokojení návštěvníci rozcházelí a už vyslovili přání, že se těší na další bál. D

VE ZKRATCE:

- ▶ polovina plesové sezóny je úspěšně za námi, ještě nás čeká: 10. 3. 2012 tradiční Sokolské šibřinky – Maškarní ples, 31. 3. 2012 Country bál
- ▶ 20.–22. dubna se v Rokycanech uskuteční župní přebory všestrannosti, kterých se s dětmi pravidelně zúčastňujeme
- ▶ očekáváme vaši podporu při utkáních kopané a národní házené v jarní sezóně 2012

ŽÁKYNĚ NA TURNAJI NÁRODNÍ HÁZENÉ

Dne 10. 12. 2011 se žačky oddílu národní házené naší TJ zúčastnily turnaje v Ejpovicích. Zúčastněných 8 družstev bylo rozloženo do 2 skupin:

Skupina A: Týmákov „A“, Nezvěstice, Božkov, Ejpovice,

Skupina B: Týmákov „B“, Dobřív, Most, Plzeň-Újezd

Naše sestava:

brankářka: Švejdomá Eliška

obrana: Hirmanová Aneta, Pechová Kristýna, Dvořáková Simona, Švejdomá Markéta, Dobiášová Eliška, Velková Michaela, Peterková Michaela

útok: Titlová Štěpánka, Ivásienková Barbora, Planetová Veronika, Mrázková Štěpánka, Dobiášová Barbora, Břindová Karolína

Velké díky patří děvčatům za reprezentaci naší tělocvičné jednoty, za jejich bojovnost ve všech zápasech. **D**



Výsledky turnaje:

1. Most, 2. Nezvěstice, 3. Plzeň-Újezd, 4. Týmákov „A“,
5. Dobřív, 6. Ejpovice, 7. Božkov, 8. Týmákov „B“

Výsledky turnaje:

Po rozdělení do kategorií (pouze mladší žačky, mladší i starší žačky)
1. Nezvěstice, 2. Dobřív, 3. Ejpovice, 4. Božkov

SOUSTŘEDĚNÍ FOTBALISTŮ



Holoubkov a Cheznovice. I přes velkou zátěž na soustředění dokázali místní borci turnaj s přehledem vyhrát. **D**



Ve dnech 23. až 25. února se fotbalové družstvo TJ Sokol Dobřív zúčastnilo kondičního soustředění v Plánici u Klatov. Z hráčského kádru se zapojilo 15 borců, 2 trenéři a vedoucí mužstva. Podmínky v Plánici byly ideální k rozvoji kondičních schopností. Hráči absolvovali celkem 7 tréninkových jednotek, z toho využili místní fotbalové hřiště, okolní planiny k vytrvalostním běhům a k dispozici měli i tělocvičnu, ve které absolvovali hodinu aerobiku. Výhodou ubytování byla sauna a vířivka, kterou hráči využili k regeneraci.

V neděli 26. února tým naší tělocvičné jednoty navázal na soustředění turnajem uspořádaným na umělém povrchu nad sokolovnou. Turnaje se zúčastnili 4 týmy: TJ Sokol Dobřív, Sokol Raková,



VÁNOČNÍ TURNAJ VE STOLNÍM TENISU



Dne 7. ledna 2012 se z organizačních důvodů v náhradním termínu uskutečnil vánoční turnaj ve stolním tenisu, každoročně pořádaný oddílem stolního tenisu TJ Sokol Dobřív.

Turnaje se tento rok zúčastnilo 18 hráčů všech věkových kategorií. Hráči byli rozlosováni do 6 skupin po třech, kde hrál každý s každým. Vítězové skupin postupovali přímo a o zbylá dvě postupová místa se utkali druzí z každé skupiny. Dále se pokračovalo vyřazovacím způsobem a turnaj končil utkáními

o třetí a první místo. Hráči kteří skončili poslední ve skupinách se hráli navíc jednokolové utkání o umístění.

Turnaj probíhal v dobré a bojovné náladě a k vidění byla spousta napínavých a vyrovnaných utkání. Zvláště zápas o třetí místo a finále měli úroveň okresní soutěže.

Za oddíl stolního tenisu turnaj pořádali Babický Josef a Dvořák Petr. Se všemi účastníky jsme se shodli, že akce byla povedená, zvláště nové osvětlení a podlaha se všem líbily, dobře se po-

bavili a už se těší na velikonoční turnaj, který se uskuteční 7. 4. 2012 a na další ročníky našich turnajů.

D

Po spoustě tuhých a nelitostných bojů dopadl turnaj takto:

1. místo – Uhl Jiří
2. místo – Strnad Miroslav
3. místo – Grabmiller Rudolf
4. místo – Kirs Marcel

„SOKOL, SÍLA, TRADICE“



„Sokol, síla, tradice“ je název Magazínu o současné činnosti i minulosti České obce sokolské, který ČT 4 vysílá u příležitosti založení Sokola v roce 1862. Tento magazín představí i činnost jednotlivých žup a jednot. V Župě Rokycanově proběhlo natáčení Českou televizí dne 25. 1. 2012, postupně se prezentovaly tělocvičné jednoty Kařez, Mýto, Osek, Stupno, Rokycany a jak se lidově říká „to nejlepší nakonec“ – Dobřív. Velkou výhodou naší tělocvičné jednoty je aktivita všech oddílů, tudíž jsme měli z čeho vybírat. Zatancova-



la skupina country tanců, žačky oddílu národní házené předvedly část tréninku v rámci zimní přípravy a ženy ukázaly dílek sletové skladby Česká suita, kterou nacvičují v počtu 18 cvičenek a budou reprezentovat Župu Rokycanovu na XV. Všesokolském sletu v Praze. D

V naší TJ Sokol Dobřív nacvičují na XV. Všesokolský slet:

Ženy: skladba Česká suita	18 cvičenek
Muži: skladba Chlapáci	6 cvičenců
Věrná garda: Jen pro ten dnešní den	4 cvičenci

VÍTE, ŽE...

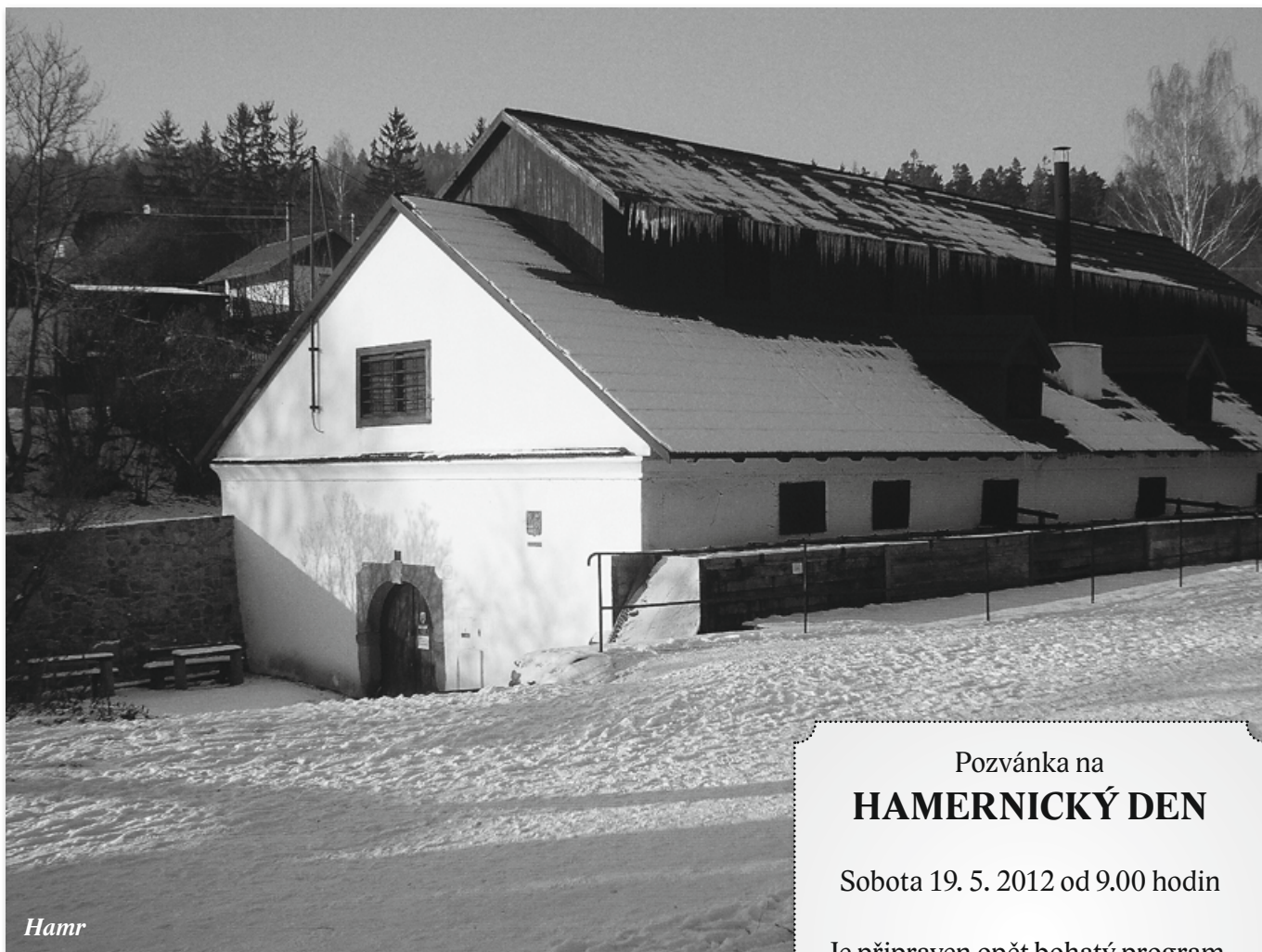
- ▶ starostkou České obce sokolské je v současné době Ing. Hana Moučková a je to poprvé v historii, kdy Sokol vede žena
- ▶ v letošním roce slavíme 150 let od založení Sokola, 180. výročí narození M. Tyrše a 130 let od 1. Sokolského sletu
- ▶ na XV. Všesokolském sletu bude předvedeno 12. sletových skladeb, slet se bude konat na fotbalovém stadionu EDEN – Praha Vršovice
- ▶ zástitu nad oslavami 150. výročí založení Sokola převzal prezident ČR Václav Klaus, XV. Všesokolský slet se koná pod záštitou primátora hl. města Prahy p. Bohuslava Svobody.



▶ výbor TJ SOKOL Dobřív děkuje Školskému a kulturnímu výboru Obecního úřadu v Dobřívě za možnost pravidelně přispívat do Dobřívského čtvrtletníku ▶▶



VAŽME SI HISTORIE



Hamr

Každé roční období přináší hezké i ty méně oblíbené starosti. Snad již budeme mít po zimě, která až do února byla možno říci milostivá. Zato s příchodem druhého měsíce se předvedla ve své plné kráse a ke všemu živému ukázala svoji krutost. Všichni se těšíme na první posly jara, rozkvetlé kočky, jehnědy a v očekávání rozkvetlé stromy, zahrady, louky.

Prvého dubna se otevírají pro návštěvníky historické památky ku kterým patří také Dobřívský Hamr, svou velikostí a historickým funkčním strojním vybavením, ojedinělá technická památka ve střední Evropě. Otevře se také vzpomínková síň na nestora českých herců Jindřicha Mošnu, od jehož

úmrtí v roce 2011 uplynulo 100 let. Obec Dobřív má velmi bohatou historii a do této doby patří spousta místních názvů, které by měli být zachovány, neboť mají své opodstatnění v dávné době.



Tyto čmáranice udělá jenom ten, který si neváží díla druhých. Není omluvou, že mu hlava nemyslí.

Pozvánka na HAMERNICKÝ DEN

Sobota 19. 5. 2012 od 9.00 hodin

Je připraven opět bohatý program. Můžete zde vidět kovářské práce od různých kovářských mistrů svého oboru.

Všichni jste srdečně zváni!

To, ale někomu, když použiji takového označení, nic neříká. Například, na nových mapách se můžeme dočíst, že Dobřívem neprotéká Černý, nebo jak se doposud místně říká Padrťský potok, ale podle nového označení Klavava. Snad to souvisí s nechutí, apatií a pohrdáním dlouhodobě vžitých názvů. Tato degenerace názvů má hodně blízko k vandalizmu, který se v minulosti na Hamru a obci doposud objevuje. Vážme si co nás z dávné doby obklopuje. Vážme si umu našich předků a jedneje tak, aby generace příští si vážili našeho nadšení a práce.

Napsal František Cipra

KULTURNÍ AKCE

POŘÁDANÉ KULTURNÍM VÝBOREM OBCE

za spoluúčasti dalších složek
na rok 2012

BŘEZEN – 24. 3.

Dětský maškarní bál v Sokolovně

DUBEN

Divadelní představení žáků ZŠ
Strašice – termín bude upřesněn

KVĚTEN – 11. 5.

Oslava Dne matek v Sokolovně

ČERVEN – 10. 6.

Oslava Dne dětí
na fotbalovém hřišti

ŘÍJEN

Zájezd na divadelní představení –
termín bude upřesněn dle nabídky
divadel

LISTOPAD – 2. 12.

Slavnostní rozsvícení dobřívského
vánočního stromu

PROSINEC – 8. 12.

Mikulášská nadílka pro děti
v Sokolovně

POZVÁNKA DO DIVADLA

Divadelní představení – Záskok

Vážení přátelé, dovolujeme si Vás
pozvát na divadelní představení hry
Záskok od Jára Cimrmana, kterou nově
nacvičili žáci Základní školy Karla Vo-
káče Strašice.

Připomeňme, že v minulém roce se
prezentovali hrou Dobyť severního
pólu od téhož autora.

Termín uvedení v dobřívské sokolov-
ně bude upřesněn.



Příspěvky

do Dobřívského čtvrtletníku
můžete psát na

ekomsdobriv@seznam.cz

nebo vložit do poštovní schránky
mateřské školy.

Příští uzávěrka je 31. 5. 2012

SLOVA STAROSTY

1 *Jak probíhá první etapa vý- stavby kanalizace?*

Výstavba probíhá dobře, co
se týká rozpočtu je prostavěna
jedna třetina. Komplikace nastaly na
Kudibalce v první ulici, kde se musel
předělat i vodovod a ještě zde práce
bude. Firma pracuje velice poctivě,
jsem spokojen.

vody. Ministerstvo má povinnost do 60
dnů reagovat na toto odvolání. Tím do-
šlo k dvouměsíčnímu zpoždění, kdy od-
bor životního prostředí musí vyčkat na
verdikt odvolání.

Změnila se situace na Pavlovsku
s vytvořením osadního výboru, jsou
občané Pavlovska spokojenější?

Myslím si že ano.

6 otázek pro starostu

2 *Řešil jste v této souvislosti ně- jaké stížnosti našich občanů?*

Jsem potěšen, že občané
chválí firmu, která poctivě
pracuje i v tuhých mrazech. Problém
samozřejmě nastane po rozmrznutí
zeminy a i to občané respektují. Lepší
období v tomto nás čeká.

5 *Jak to vypadá s velkoobjemo- vým kontejnerem na odpad. V současné době je na Pavlov- sku, ale co plánujete po jeho příjezdu do Dobřiva? Bude veřejně pří- stupný nebo se bude situace řešit jinak?*

Z Pavlovska bude kontejner převe-
zen do Dobřiva a plánuje se, že bude
pod kontrolou, k máni jen určité dny.
Občané budou seznámeni místním
rozhlasem.

3 *Bude řešena i v době výstav- by kanalizace cesta za školkou a cyklostezka, která je nyní vzhledem k pracím značně zde- vastovaná?*

Cesta se vylepší podsypem. Na kon-
trolním dni bude projednáno a situace
se bude řešit.

4 *Jak to v současné době vypadá s vodovodem Pavlovsko?*

V prosinci loňského roku
jme obdrželi rozhodnutí Krajského
úřadu oboru životního prostředí.
V tomto rozhodnutí byl Želázárnám
Hrádek zrušen odběr podzemních vod
v lokalitě Pavlovsko.

Začátkem ledna obec požádala Měst-
ský úřad v Rokycanech odbor životního
prostředí o povolení odběru podzem-
ních vod na Pavlovsku pro zásobování
pitnou vodou obec Pavlovsko.

V současné době se Železářny Hrá-
dek odvolaly proti rozhodnutí Krajské-
ho úřadu oboru životního prostředí –
týkající se odebrání odběru podzemní

6 *Chcete ještě něco sdělit obča- nům?*

Během minulého měsíce byl
odstraněn přerostlý nevyhovu-
jící živý plot v urnovém háji. V nejbližší
době bude vysazen nový živý plot. Před
vánoci byla horolezeckou firmou pro-
vedena úprava zeleně – bylo poraženo
několik nemocných stromů a provede-
na hned výsadba.

Čistírna odpadních vod byla do-
končena, byla naplněna pitnou vodou
a přečkala tuhé mrazy. Musely běžet
dmychadla naplno, aby nedošlo k za-
mrznutí.

Závěrem

Prosím jen občany o další trpělivost
při výstavbě kanalizace.

Děkuji
Ing. Milan Kozlík



USNESENÍ ZE ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA OBCE KONANÉHO DNE 1. 2. 2012

ZASTUPITELSTVO OBCE

1. ZVOLILO

a) ověřovateli zápisu: Karla Plaňanského a Jaroslava Peška
pro 9, proti 0, zdržel se 0

b) návrhovou komisí: Pavla Vildmana a Mgr. Petra Kravce
pro 9, proti 0, zdržel se 0

2. SCHVÁLILO

a) žádost o bezúplatný převod pozemku par. č. 197/2 v k.ú. Pavlovsko pod tělesem místní komunikace od Pozemkového fondu ČR
pro 9, proti 0, zdržel se 0

b) žádost o bezúplatný převod pozemku par. č. 197/9 v k.ú. Pavlovsko, který bude tvořit místní komunikaci v lokalitě BV 120, od Pozemkového fondu ČR
pro 9, proti 0, zdržel se 0

c) záměr odprodeje části pozemku par. č. 1315/21 v k.ú. Dobřív cca 160 m²
pro 9, proti 0, zdržel se 0

d) proplacení zádržného na stavbu „Plynofikace obce Pavlovsko“ ve výši 63 953 Kč firmě Gaspro
pro 9, proti 0, zdržel se 0

e) vyřazení majetku v pořizovací ceně 54 054,60 Kč v Základní škole Dobřív
pro 9, proti 0, zdržel se 0

f) schvaluje Smlouvu o uzavření budoucí kupní smlouvy o zřízení věc-

ného břemene na umístění kanalizace pod potok Kudibal
pro 9, proti 0, zdržel se 0

g) Dodatek č. 1/2012 ke Smlouvě o poskytnutí finančního příspěvku Plzeňskému kraji na zajištění dopravní obslužnosti
pro 9, proti 0, zdržel se 0

h) vypsání zadávacího řízení na akci „Dobřív – 2. etapa odkanalizování obce“ podle §28 zákona č. 137/2006 Sb., v platném znění
pro 9, proti 0, zdržel se 0

ch) pověření starosty k podpisu mandátní smlouvy o výkonu zadavatelské činnosti se Stavební poradnou spol. s r.o. České Budějovice na zadávací řízení na akci „Dobřív – 2. etapa odkanalizování obce“
pro 9, proti 0, zdržel se 0

i) zmocnění starosty jmenovat 5 členů a 5 náhradníků do hodnotící komise do zadávacího řízení na akci „Dobřív – 2. etapa odkanalizování obce“
pro 9, proti 0, zdržel se 0

j) pověření starosty k vyhotovení rozhodnutí a zajištění odeslání výsledků zadávacího řízení na akci „Dobřív – 2. etapa odkanalizování obce“
pro 9, proti 0, zdržel se 0

3. BERE NA VĚDOMÍ

a) informaci o stavbě kanalizace na Kudibalce

b) informaci o zrušení povolení k odběru podzemní vody pro Železářny a následném odvolání se Železářen, jednání s MěÚ Rokycany o povolení odběru podzemní vody pro obec

c) informaci o plánované schůzce s daňovou poradkyní

d) informaci o žádosti o dotaci na odstavný pruh pro autobus na Pavlovsku

e) projednání návrhů osadního výboru

f) poskytnutí sponzorského daru od p. Habětína

4. UKLÁDÁ

a) starostovi vyklizení šantorovny a dvora

b) starostovi zajistit opravu podemleté lávky u chat

c) starostovi zajistit osazení žlábků do komunikace do konce února

d) starostovi a místostarostovi vyvolat jednání týkající se probagrování potoku u Šilhánků

Zapsala:
Frýaufová

Ověřovatelé:
Karel Plaňanský a Jaroslav Pešek

6. 2. 2012 

OZNÁMENÍ

místní poplatek za provoz systému
shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů

činí v roce 2012: **500 Kč** za osobu nebo nemovitost určenou nebo sloužící k rekreaci,

místní poplatek ze psa činí v roce 2012: **1 pes 50 Kč** **2 a každý další 75 Kč**

oba poplatky jsou splatné do 30. 6. 2012

JAK PŘEŽÍT PO TĚŽKÉ ZIMĚ

1. Pomocník z domácnosti:

Olivový olej

Jak pomáhá?

Zvláčňuje popraskané ruce a rty

Předtím, než vyjdete do zimy, potřebujete si ruce a rty olivovým olejem. Funguje také obyčejné máslo či margarín, ale na rozdíl od olivového oleje se tak dobře nevsáknou.



2. Pomocník z domácnosti:

Váleček

Jak pomáhá?

Zahřeje nohy

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak se zbavit studených nohou je **masáž válečkem**. Jezděte jím po chodidlech po dobu 3 minut. Váleček má ještě jeden blahodárny vliv. Pomůže vám natáhnout šlachy, takže se vám bude snáze chodit po vánočních nákupech.



3. Pomocník z domácnosti:

Kuřecí polévka

Jak pomáhá?

Zmírňuje příznaky nachlazení

Při nachlazení pijte nejen dostatek tekutin, ale dopřejte si i dva talíře kuřecí polévky denně. Většinu infekcí dýchacího ústrojí způsobuje produkce bílých krvinek, kterým se říká neurophily, ty zvyšují produkci hlenu. Kuřecí polévka zabraňuje tvorbě neurophilů.



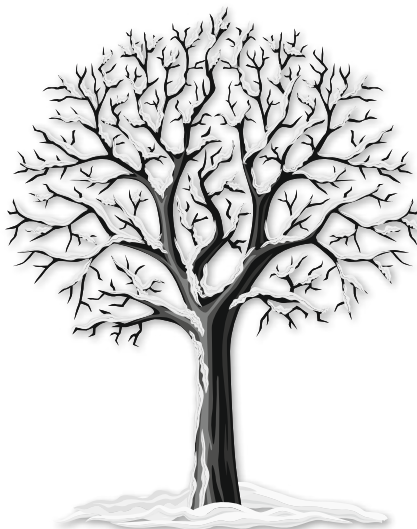
4. Pomocník z domácnosti:

Láhev horké vody

Jak pomáhá?

Posiluje imunitu

Kdykoliv cítíte, že na vás „něco leze“, přiložte láhev s horkou vodou k vašemu hrudníku. Přesně pod hrudní kostí se nachází brzlík, který vytváří T-lymfocyty, buňky, jež jsou základem obranných funkcí organismu. Teplem jejich činnost posílíte.



5. Pomocník z domácnosti:

Láhev whisky

Jak pomáhá?

Likviduje bolest v krku

Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžičku whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.



6. Pomocník z domácnosti:

Žvýkačka bez cukru

Jak pomáhá?

Udržuje v kondici uši

Zánět uší patří k nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha snižuje o polovinu, žvýkáte-li pětkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylitol, které se dává do žvýkaček bez cukru navíc napadá bakterie, které problém způsobují.



7. Pomocník z domácnosti:

Polštář navíc

Jak pomáhá?

Ničí kašel

Pokud trpíte kašlem, určitě vám neuniklo, že váš stav se v noci zhoršuje. Je to proto, že se řasinky, kterým se říká cília a které se vyskytují kolem plic a průdušek, narovnají a nemohou posouvat vrstvu hlenu. Hlen se pak hromadí, což způsobuje kašel. Když si hlavu podepřete polštářem navíc, chloupky zůstanou v původním stavu. Pokud netrpíte hlenovým kašlem, ale spíše suchým a šimravým kašlem, zkuste si dát prst do ucha a lehce jím zatrást.



8. Pomocník z domácnosti:

Žárovka

Jak pomáhá?

Zlepšuje náladu

V zimě se častěji cítíme **pod psa**. Nedostatek sluníčka snižuje hladinu hormonu štěstí serotoninu. Minutové cvičení s žárovkou vám jej pomůže doplnit. Sedněte si do místnosti, ve které můžete zhasnout. Vezměte posuvnou lampu s 60wattovou žárovkou. Posadte se metr od lampy, ujistěte se, že ji můžete zhasnout z místa, na němž sedíte. Rozsviňte lampu a dívejte se do ní jednu minutu. Pak ji zhasněte, zavřete oči a soustřeďte se na záblesk světla, které máte před sebou, dokud nezmizí.



DALŠÍ RADY:

■ Vlhké ponožky proti rýmě

První pomoc na ucpaný nos? Zkuste své nohy nejprve ponořit do horké vody, potom namočte pár ponožek do studené vody, vyždímejte je a dejte si je na nohy. Přes ně si oblečte ještě pár čistých a suchých ponožek a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšují krevní oběh, což pomůže i vašemu ucpanému nosu.

■ Aspirín proti lupům

Rozpusťte 3 aspiriny ve vašem šamponu. Lupů se tak zázračně zbavíte,

ANEBO DOBRÁ RADA NAD ZLATO

aniž byste si museli kupovat speciální drahé kúry.

■ Vyfoukejte

ušní maz

Uši si na chvílku vyfénujte. Stačí pár sekund a maz se rozpustí.

■ Bramborou

proti ječnému zrnu

Bramboru dejte do mikrovlnky, rozpulte ji a zabalte do hadříku. Když vychladne tak, že je možné ji vzít do ruky, přidrže ji u oka na 10 minut.

■ Jahody

proti flekům na zubech

Třete zuby jahodou. Přírodní kyseliny pomáhají vyčistit skvrny na zubech.

■ Smích

vyléčí střeva

Dobrá nálada léčí. Dokonce i vaše střeva. Smích z plna hrdla jim zajistí dokonalou masáž.

■ Čokoláda

na krk

Pokud vás škrábe v krku, zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku.

■ Zrníčka

proti zápachu z úst

Nepříjemného zápachu z úst se zbavíte žvýkáním kávových zrněk.

■ Čaj

pro voňavé nohy

Louhujte dva sáčky čaje v půl litru vody po dobu 15 minut. Výluh zředte dvěma litry vody a ponořte do něj nohy na 30 minut.

■ Na třísky

mýdlem

Směs mýdla a hnědého cukru umístěte na náplast. Přiložte na třísku. Do rána je pryč.

■ Bramborou

proti únavě

Nakrájejte umytou a oloupanou bramboru a na noc ji ponořte do sklenice studené vody. Vodu z brambory ráno vypijte.

■ Kečup

pro blondýnky

Pokud vaše vlasy kvůli chloru v bazénu zezelenaly, potřete je kečupem a na 30 minut zabalte do fólie. Poté je opláchněte. Červené barvivo z kečupu zelenou zneutralizuje.

■ Koupel

proti bolehlavu

Ponořte si nohy do horké vody. Krev vám bude proudit do nohou a tlak, který je v hlavě, zmizí. Při úporné bolesti přidejte do vody rozemletá hořčičná semínka.

■ Korek

proti krvácení z nosu

Sedněte si nad umyvadlo a dejte si špunt mezi zuby. Nebo na zadní stranu krku přiložte svazek studených klíčů. Náhlý chlad způsobí, že se stáhnou krevní cévy ve vašem nose.

■ Banány

na bradavice

Jednou denně po koupeli přikládejte na bradavice vnitřek z banánové slupky. Po týdně bude bradavice měkčí a zmizí bolest, po dvou týdnech se viditelně scvrkne. Po léčbě, která by měla trvat maximálně 6 týdnů, úplně zmizí.

■ Máslo

proti škytavce

Snězte lžičku burákového másla.

■ Na bolest hlavy

s tužkou

Většinu bolestí hlavy způsobuje napětí svalů. Až bolest udeří, dejte si tužku mezi zuby. Nekousejte! Odpočinou si obličejové svaly a bolesti se zbavíte. Pro ještě větší úlevu otočte hlavou čtyřikrát na každou stranu. Pomůže také, když vypijete šálek silné kávy.

■ Čajový sáček

na afly

Dejte si do pusy navlhčený sáček s čajem. Vydržte pět minut. Pokud máte opar, přiložte jej na opar.

■ Med

na ranky

Malé ranky a škrábnutí se lépe zahojí, když je pokapete trochou medu. Med je antiseptikum, které pomůže vaše zranění očistit. Med působí protizánětlivě a ranka se bude rychleji hojit.

■ Soda

na plísně

Přidejte do trochy vody lžičku jedlé sody a namažte si tím prsty u nohou. Opláchněte je, usušte je a poprašte kuřičnou moukou.

■ Zubní pasta

na štípance

Štípanec potřete co nejrychleji zubní pastou. Nebude vás svědit a nenateče.

D



Kosmetika – Masáže

Jitka Frýaufová

Objednávky na:

Tel: 732 187 017

nebo:

E-mail: 1.Jitka@seznam.cz

HODNOCENÍ ŽÁKŮ ZE 7. ROČNÍKU ANEB JAK SE NÁM LÍBÍ VE STRAŠICKÉ ŠKOLE

Do ZŠ Karla Vokáče ve Strašicích chodíme již druhým rokem. Je to velká a nově opravená škola, má první i druhý stupeň. Líbí se nám moderní a dobře vybavené odborné učebny, v hodinách navštěvujeme venkovní učebnu a víceúčelové hřiště. Nejnovější technikou jsou vybaveny učebny informatiky a jazyků a také velká nová čítárna s krásným nábytkem, videem a velkou obrazovkou, kde můžeme v rámci různých



O naše žaludky se vzorně starají pracovnice školní jídelny, můžeme si o velké přestávce koupit za desetičkorunu zdravou svačinku. Dochází k nám pracovnice pedagogicko-psychologické poradny z Rokycan a věnuje se žákům s různými poruchami učení.

Na konci roku jede každá třída se svým třídním učitelem na jednodenní výlet, jezdí se např. do Prahy, Karlových Varů, na Šumavu, na různé



projektů sledovat výukové filmy. Na zemi je koberec a my si můžeme sednout do velkých relaxačních křesel.

Během školního roku se koná mnoho soutěží, ve kterých se žáci školy umísťují na předních místech, vynikají ve sportovních soutěžích. Velmi nás všechny baví projekty zdravého stravování, kdy se všechny třídy vystřídají ve školní kuchyňce a učí se vařit zdravá jídla. Také se v rámci projektu finanční gramotnosti učíme rozumět penězům a zodpovědně o nich rozhodovat.

Ve třídách můžeme o přestávkách používat počítač, některé učebny jsou vybaveny interaktivními tabulemi, na kterých si s pomocí mnoha výukových programů opakujeme a procvičujeme učivo.

Na této škole se pořád něco děje, je zde spousta besed a projektů pro žáky, časté jsou besedy s městskou a obec-



ní policií. Důraz se klade na prevenci špatných mezilidských vztahů a protiprávního chování. Pokud se mezi žáky přeci jen někdy vyskytnou problémy, vedení školy, výchovný poradce a třídní učitelé vždy vše řeší.

Jaké klady zdejší školy bychom ještě mohli jmenovat?

Pro žáky sedmých tříd je každoročně přichystán týdenní lyžařský výcvik.

hrady a zámky. Dále se pořádají dějepisné exkurze a škola má také spolupráci s partnerským německým městem Markt Hohenfels. Žáci obou zemí se vzájemně navštěvují v rodinách a obohacují své jazykové i vlastivědné znalosti. Ve škole je vedle školní družiny krásná mini ZOO, kde se děti učí starat o spoustu místních i exotických zvířátek, od papoušků a činčily až po hady. Zvířátka je možno i odkoupit.

Na strašické škole je výborný kolektiv a vstřícný učitelův sbor. Tato škola se nám jeví jako vynikající a jsme rádi, že do ní chodíme. Rádi bychom zde v září uvítali nové tváře našich mladších dobřívských kamarádů.

*(Adam Lovas, Jakub Harmáček,
Simona Dvořáková – žáci 7. ročníku
dojíždějící z Dobřívky)*

NOVINKY Z DOBŘÍVSKÉ ŠKOLY

Vánoční období na sklonku roku 2011 bylo nabyto mnoha akcemi. Tradiční adventní zpívání u vánočního stromku, mikulášská nadílka, tvořivé dílny, vánoční besídka. To je jen část předvánočního dění, které ovládlo dobřívskou školu. Mezi tradice patří také vánoční nadílka lesním zvířátkům do krmelce, kdy děti vyrážejí na dopolední vycházku pod Bábovku.



canském zimním stadionu. V plánu máme 5 lekcí, které ukončíme před jarními prázdninami 9. března, poslední lekce bude soutěžní, kdy děti předvedou, co se všechno naučily.

tili na 1. místě a v rámci republiky na krásném desátém místě (účast 125 škol z celé republiky).

Největším oceněním pro děti byla osobní návštěva předsedy potravinářské komory ing. Miroslava Koberny ve škole a předání věcných cen. Škola vy-

hrála velký lodní pytel na sportovní potřeby a velké švihadlo, pro děti byly připraveny malé sportovní tašky na osobní potřeby. Zároveň má třída možnost navštívit vybraný památkový objekt zdarma.

Naše škola se 7. 3. zúčastnila maškarního karnevalu málotřídních škol v Kařeze. A co nás čeká v příštích měsících? Přichází pomalu jaro, příprava na velikonoční svátky a s tím souvisí velikonoční dílny pro rodiče a děti, práce na školní zahradě, přijede k nám divadélko Dráček s jarním představením.



Začátek nového kalendářního roku je spojen s vysvědčením, finišováním ve výuce a vidinou zaslouženého vysvědčení. Koncem ledna se ve škole uspořádalo školní kolo v recitaci, kterého se zúčastnilo celkem 22 žáků ve třech kategoriích (1. ročník, 2. + 3. ročník, 4. + 5. ročník).

První únorový den proběhl ve škole zápis budoucích prvňáčků. Celkem bylo zapsáno 17 žáků, což je velmi příznivé, počet žáků ve škole nám každý školní rok vzrůstá.

Novinkou v rámci výuky tělesné výchovy jsou lekce bruslení na roky-

Druhý týden v únoru byly připomenuty tradice masopustu, zúčastnili jsme se hudební akce ve Strašicích – Masopust v Čechách. Celý pořad připravil Petr Kratochvíl a dětem se moc líbil.

Žáci pátého ročníku se už několik let zúčastňují internetového kurzu Hravě žij zdravě. Letošní ročník byl pro nás velmi významný – v rámci kraje jsme se umís-



CO NOVÉHO VE ŠKOLIČCE

V minulém vydání Dobřívského čtvrtletníku jsme vás zvali na vánoční koledniček, ale bohužel nás těsně před Vánocemi postihla vysoká nemocnost a koledniček se z tohoto důvodu neuskutečnil.

Nicméně děti po novém roce čekalo něco, na co se těšily již od září – začala jim **PLAVECKÁ ŠKOLIČKA**. Seznamovaly se zde s prvními technikami plavání, jak se potopit a neutopit, jak se položit na vodu, aby neskončily na



dně bazénu a to vše hravou formou pod vedením zkušených plavčičků z rokcanského bazénu. Začali jsme hned 3. ledna a končili 6. března, kdy jsme dostávali „**MOKRÁ VYSVĚDČENÍ**“.



Začátkem února se konal nejen zápis do zdejší základní školy, ale také do naší mateřinky. K zápisu se k našemu údivu dostavilo 18 dětí. Příjímací řízení se řídí kritérii přijímání, podle kterých jsou děti do školky zapsané. Bohužel přijmout jsme mohli pouze 11 dětí. Rodiče třech přijímaných dětí neodevzdali evidenční list dítěte, tudíž byli ze správného řízení vyřazeni. Rodiče čtyř dětí dostali negativní rozhodnutí. Rodičům byly nabídnuty tzv. **HRACÍ DNY** a to každý čtvrtek od 14.30 do 15.30 hodin v horní třídě mateřské školy s paní učitelkou, kterou budou mít děti od září. Mohou si tak na sebe postupně zvykat.



Také vždy myslíme na to, jak zapojit rodiče do dění mateřské školy, a tak jsme pro ně připravili zábavné odpoledne, tentokrát s keramickou hlinou pod vedením paní učitelky Lenky Hanzlíkové z Hrádku. Téma znělo – vyzdobme si zahradu. Fantazii se meze nekladly a tak pod rukama dětí a rodičů vznikaly úžasné výtvary v podobě skřítků, ptáků, misek apod.

A co nás čeká dál:

Až do jara budeme cestovat po světě, paní učitelky starších dětí pro nás připravily cestovatelský



program, už jsme navštívili Arktidu a Antarktidu, Severní Ameriku, Asii a ještě nás čeká Afrika, Austrálie a samozřejmě Evropa. Foto je z našeho cestování z Ameriky – kovbojové a Indiáni.

Co dále nabízí naše mateřinka pro rodiče a děti do konce školního roku

Březen	<ul style="list-style-type: none"> Maškarní bál v sokolovně Odemykání zahrady kouzelným klíčem, vynášíme Morenu
Duben	<ul style="list-style-type: none"> Oslava dne Země na školní zahradě – úklid zahrady, opékání špekáčků
Květen	<ul style="list-style-type: none"> Vystoupení ke Dni matek v sokolovně Malování na kameny na školní zahradě (nebo vlastní portréty – dítě rodiče a naopak) školní výlet pro rodiče a děti dle přání ZOO Praha
Červen	<ul style="list-style-type: none"> oslava Dne dětí v mateřské škole Oslava Dne dětí na fotbalovém hřišti
	<ul style="list-style-type: none"> slavnostní rozloučení s předškoláky na školní zahradě vyhodnocení celoroční soutěže „Jak chráníme přírodu“



I naši maličtí cestovali vesmírem a přistáli na Zeměkouli. Na fotce při stavbě Zeměkoule.

Na podzim jsme uzamykali společně s rodiči naši zahradu kouzelným zlatým klíčem a samozřejmě nás také čeká její odemčení, akce je plánována na začátek jara (někdy kolem 21. 3.) – termín bude pro rodiče ještě upřesněn.

D

