

DOBŘÍVSKÝ

ČTVRTLETNÍK

2012/3

zdarma – neprodejné

15. září 2012

V DOBŘÍVĚ MÁME KRÁLE

Mistrovství republiky hendikepovaných rybářů

Letošní ročník Mistrovství republiky hendikepovaných rybářů v plavané 2012 se konal 1.–2. června v rybářském revíru Lužnice – MO ČRS Týn nad Vltavou.

Pořadatelský tým složený z členů MO ČRS Kladruby u Vlašimi připravil závody se zázemím v Rekreačním zařízení Nový Dvůr spol. s r. o., které se nachází nedaleko Týna nad Vltavou. Tato

platného pro rok 2012. Soutěže se mohli účastnit jednotlivci a tříčlenná družstva, držitelé průkazů ZTP nebo ZTP-P, kteří jsou členy ČRS, MRS a organizací sdružených v F.I.P.S.

V jednotlivcích zvítězil Miloš Hirman, který se stal králem českých plavačkářů pro sezónu 2012, druhý byl Bohumil Sedláček a jako třetí se umístil Jiří Havel. V družstvech se nejlépe dařilo týmu „Zkušené vydry“ v obsazení Radim Kozlovský, Jiří Havel a Miloš Hirman.

Pod dohledem hlavního rozhodčího tohoto Mistrovství pana Richarda Kopáčka byli definitivně nominováni členové družstva pro reprezentaci na Mistrovství světa hendikepovaných rybářů konaného v letošním roce v Portugalsku 9.–11. 8. 2012. Nominováni byli: Bohumil Sedláček, Radim Kozlovský, Jiří Havel, Martin Růžička a Miloš Hirman. Český tým zde obsadil krásné 5. místo. D



Hlavním pořadatelem akce byla Rada ČRS odbor plavané a garantem byla jako každoročně MO ČRS TTP Kladruby u Vlašimi, která se specializuje na pořádání akcí pro tělesně postižené rybáře.

lokalita nabízí bezbariérové ubytování a stravování a možnost upravit břeh řeky také pro vozíčkáře.

Mistrovství republiky se řídilo soutěžním a závodním řádem v plavané



OBSAH

1. V Dobřívě máme krále
- 2.–4. Sokolské střípky
5. Jak to bylo s Karlem IV. a naším okolím?
6. Slovo starosty
7. Jízdní řády
8. Jak o sebe pečovat?
9. Játra jako chemická továrna
Budeme mít lékaře v Dobřívě každý den?
10. Několik podzimních rad
Sběr potravy pro zvěř
11. Máme v Dobřívě EKO školu
12. Měli jsme ve školce TANEČNÍ ŠKOLU

D



V naší Tělocvičné jednotě SOKOL Dobřív po ukončení fotbalové a házenkářské jarní sezóny, letního přerušení aktivit v sokolovně by měl být v průběhu letních měsíců relativní klid. Jak se ale můžete přesvědčit z následujících příspěvků, není tomu tak. Sokolové v Dobřívě hýří aktivitou i v tomto období.

Rádi s vámi ve zkratce zavzpomínáme na letní sokolské akce:

OHLÉDNUTÍ ZA SLETOVÝMI VYSTOUPENÍMI

XV. Všesokolský slet v Praze byl vyvrcholením oslav 150. výročí založení Sokola a konal se 1. až 6. července 2012 v pražském Edenu. Více než 10 500 cvičenců všech věkových kategorií vystoupilo ve 12 skladbách ČOS, ve dvou skladbách ČASPV, na ploše diváci rovněž potleskem přivítali skladby zahraničních účastníků. Nejpočetnější skladbou byla „Česká suita“, v níž vystoupilo téměř 1800 žen.

Obrovské díky patří cvičenkám a cvičencům naší TJ Dobřív za skvělou reprezentaci naší jednoty jak na místních sletech, tak na XV. Všesokolském sletu v Praze. Svou poctivou a zodpovědnou přípravou, svědomitostí, nadšením a pílí přispěli k výbornému zvládnutí svých skladeb. 17 žen z naší TJ se předvedlo ve skladbě „Česká suita“, kde cvičenky byly odměněny obrovským potleskem, 6 mužů se představilo ve skladbě „Chlapáci“, 4 naši senioři si s radostí zacvičili skladbu „Jen pro ten dnešní den“. Všechny tři skladby byly na programu jak ve čtvrtečním večerním vystoupení, tak pátečním odpoledním. Měli jsme tedy všichni možnost předvést svá vystoupení po oba dva dny. Oceněním byl samozřejmě velký aplaus po odevření skladeb, ale i spokojenost s nácviky, krásný pocit z dobře odvedené práce. Domů jsme si přivezli celý balík zážitků z Prahy.



Velmi mě zaujala poznámka jedné ze cvičenek na seřadišti: „To jako kvůli těm 10 minutám vystoupení jsme celý rok nacvičovaly a trávíme týden v Praze?“ Po krátkém zamyšlení musím souhlasit – jedno či dvě vystoupení v Edenu a rok poctivé práce, nacvičování a příprav je jako mávnutím kouzelného proutku pryč. Zbývá jenom velké množství vzpomínek, zapsání XV. Vše-

sokolského sletu v Praze a místních sletů do kronik, shlédnutí videozáznamů, pochválení cvičenek, zhodnocení...

Cvičenci naší tělocvičné jednoty měli možnost zúčastnit se tří „malých sletů“ a to ve Spáleném Poříčí, Klatovech a v Plzni. Nadšení a elán, se kterým připravovaly pořádající jednoty tato první předvedení sletových skladeb je obdivuhodný a zasluží velké uznání.

Perlou mezi místními slety, na kterých jsme si s radostí zacvičili byl nepochybně „Místní slet ve Spáleném Poříčí“, kde srdcem zvolený úvod a závěr sletu veval do očí slzy nejen jednomu divákovi či cvičenci. Skvělou organizací jak nácviků, průvodu i samotného hlavního programu se stal zcela jistě velkou výzvou pro organizátory dalších župních sletů v širokém okolí. Velmi dobrým nápadem se ukázalo být i oživení programu mažoretkami a vystoupením souboru zdravotně postižených. Je patrné, že

organizátoři a pořadatelé věnovali přípravám sletu nejenom obrovské množství času a dobře odvedené práce, ale vše bylo připraveno s citem a srdcem. Za to jim patří velké díky.

Další XVI. Všesokolský slet 2018 se bude konat v roce mimořádně významném pro náš stát, v roce 100. výročí samostatnosti, vzniku Československé republiky. ID



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



2. ROČNÍK VOLEJBALOVÉHO TURNAJE DOBŘÍVSKÝCH ČTVRTÍ



V letošním roce bojovalo 7 volejbalových týmů o co nejlepší umístění ve 2. ročníku „Volejbalového turnaje dobřívských čtvrtí“. Za své čtvrti přišly zápolit družstva KUDIBALKA, HOŘEJŠÍ HUŤ, FOŘTOVNA-SEVER, FOŘTOVNA-JIH, NÁVES, HOŘEJŠÍ CHUŤ a GÉČKAŘI.

Všichni hráči podávali kvalitní sportovní výkony a urputně bojovali ne-

jen o každý set, ale i o každý míč. Zápasy byly velmi vyrovnané.

Vítězem 2. ročníku turnaje se stalo družstvo HOŘEJŠÍ CHUŤ ve složení Jiří Monhart, Tomáš Koudelka, Filip Koudelka, Václav Vild, Barbora Harmáčková a Daniela Drncová.

Poděkování patří všem volejbalistům,

divákům, sponzorům turnaje za krásné ceny; dále všem, kteří pomáhali jak s přípravami turnaje, tak zajištěním občerstvení a Jirkovi za skvělý moderátorský výkon. Turnaj proběhl dle stanovených pravidel v přátelské atmosféře a radosti ze sportu a pohybu.

Na putovním poháru se objeví štítek dalšího vítěze. Kdo asi vyhraje v roce 2013? Nechme se překvapit. D

JAK FUNGUJE VÍCEÚČELOVÉ HŘIŠTĚ

Na hřiště si můžete od 1. 4. do 31. 10. (v případě hezkého počasí i déle, březen–listopad) přijít zahrát tenis, nohejbal, volejbal, fotbal od 9.00 do 21.00 hodin (časy jsou pohyblivé podle ročního období, to znamená, dokud je vidět).

Na hřiště se můžete objednat na telefonním čísle **602 342 153** u paní Laiblové, nebo se můžete zapsat do týdenního rozpisu na nástěnce v budově SOKOLOVNY a to nejdéle 1 den dopředu. V případě, že nebudete včas zapsáni, nebo se rozhodnete jít si zahrát na poslední chvíli, zavolejte a do 15 minut vám přijdeme hřiště otevřít. Ceník za použití kurtů hřiště je na vývěsce u hřiště.

V případě špatného počasí (děšť) je hřiště uzavřeno!!!

Napsala Eva Laiblová

D

TRADIČNÍ TURNAJE V HÁZENÉ

Oddíl národní házené uspořádal v měsíci srpnu dva tradiční turnaje družstev dospělých. Turnajům předcházela úprava areálu házenkářského hřiště. Zakoupili jsme nové zachytivé sítě za branky a natřeli konstrukce.

Dne 11. 8. se uskutečnil memoriál P. Laibla za účasti šesti družstev mužů a 19. 8. proběhl memoriál L. Vondráš-

ka. Zúčastnila se 4 družstva žen. Na obou turnajích se představila vždy dvě družstva domácích.

Memoriál P. Laibla vyhrálo družstvo Ferry Tým. Ostatní zúčastněná družstva se umístila v tomto pořadí: Dobřív A, Hrádek, Dobřív B a Ejpovice.

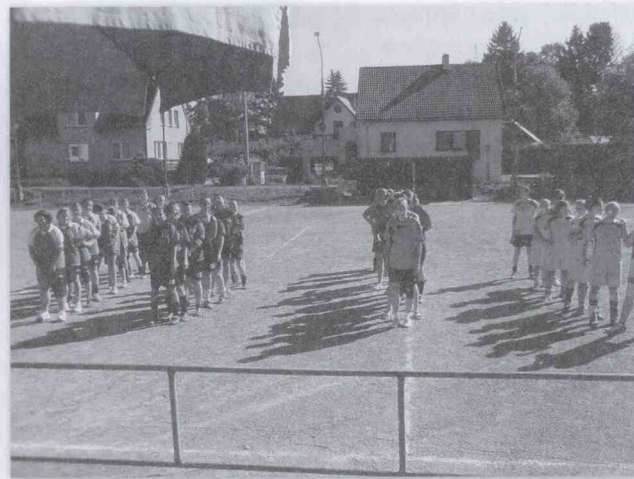
Na memoriálu L. Vondráška si domácí tým „A“ vedl velmi dobře, turnaj



prošel bez porážky a proto získal první místo. Pořadí dalších družstev: Tymákov, Litohlavy a Dobřív B.

Oba turnaje hodnotíme jako velmi zdařilé a dobrou přípravou pro družstva na nadcházející mistrovské soutěže.

Do soutěží jsme přihlásili dvě družstva žen, po jednom družstvu mužů, žaček a žáků. D



VODÁCKÝ TÝDEN NA SÁZAVĚ

Jak už se stalo každoroční tradicí, třetí červenový týden se parta dobřivských vodáků vydala splout další z našich českých řek. Tentokrát padla volba na Sázavu, která je vyhlášena svým rozmanitým okolím a poklidným tokem vinoucím se hlubokými zalesněnými údolními strmými skalnatými stráněmi. Řeka má hodně sjízdných jezů a balvanitě řečiště tvořící dlouhé peřeje v dolní části toku.

Z Dobřiva vyjelo 20 vodáků, nejmladšímu z nich byly teprve dva roky. Týdenní putování začalo ve Zruči nad Sázavou a dále vedlo přes Kácov, Český Šternberk, Rataje, Zlenice až do Týnce nad Sázavou, kde začínal nejhezčí úsek



celé cesty přes peřeje u Krhanic do Pikovic. Příjezd do Týnce byl sice trochu zklamáním, protože v duchu letošního suchého léta teklo málo vody, ale nakonec přece jen nejkrásnější úsek Sázavy nezklamal a všichni byli z posledního dne nadšeni. Byla to zasloužená odměna po pěti dnech po líně tekoucí řece.

Navíc poslední úsek Sázavy vede krásným hlubokým kaňonem pod Medníkem kolem několika osad včetně legendární osady Toronto, známé z mnoha trampských písní.

Poslední večer, strávený v kempu Pikovicích, se vzpomínalo na uplynulé dny, na všechny zážitky, včetně drobných karambolů na jezech, které k vodě zkrátka patří.

Protože počasí bylo téměř bez chybičky, nikomu se nechtělo vracet zpátky ke každodenním povinnostem.

Pokud se někdy vydáte na Sázavu, nepočítejte s velkým adrenalinem, ale zažijete poklidnou příjemnou plavbu romantickou krajinou, sjedete si pár jezů a nakonec se přece jen dočkáte i nádherných peřejí, které vám budou odměnou na konci cesty.

D

DOBŘÍ SE DOBŘĚ BAVILI



Tradiční přátelské setkání a fotbalový turnaj „Dobří se dobře baví“ se letos uskutečnil v sobotu 4. srpna v obci Dob-

říč v okrese Plzeň-sever. Kromě domácích přijeli fotbalisté a přátelé z Dobříče okres Praha-západ a sokolové z Dobřiva. Bohužel omluvili se hráči MFK Dobříš z okresu Příbram. Organizátoři připravili skvělý trávník a objednali fantastické počasí.

Turnaj se hrál systémem každý s každým a zápasy trvaly 2 x 30 minut.

Hned v prvním zápase porazil náš Sokol Dobřív FK Dobříč z okresu Praha-západ 5:3. Po krátké přestávce

jsme nastoupili proti domácímu Sokolu a vyhráli jsme 2:1. Tím jsme obsadili první místo a vyhráli zajímavé ceny a putovní pohár. Oba Dobříče si ve vzájemném zápase zahráli o druhé místo. Úspěšnější byli hráči z Dobříče od Prahy.

Celé odpoledne se všichni dobře bavili a večer si zatančili v místním sportovním areálu za doprovodu kapely.

Už nyní se těšíme a srdečně Vás zveme na další ročník tohoto putovního turnaje, který se uskuteční první srpnový víkend roku 2013 u nás v Dobřívě.

D

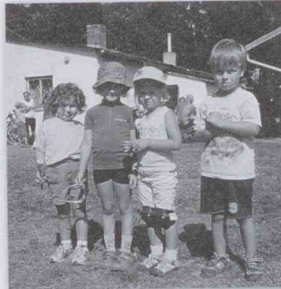
ROKYCANSKEM NA KOLE 2012

TJ Sokol Dobřív, oddíl sokolské všestrannosti, uspořádal u příležitosti 150. výročí založení Sokola v sobotu 18. 8. již 31. ročník cykloturistické akce Rokycanskem na kole.

Tradiční vyjíždky na bicyklech se letos zúčastnilo 224 cyklistů, kteří si mohli vybrat ze čtyř tras. Letošní ročník přinesl oproti minulým oživení – všechny trasy totiž vedly do klidných brdských lesů, a tak se účastníci mohli



**nejstarší účastník
31. ročníku**



nejmladší účastníci

těšit jejich krásou a doslova si užít lesů, vod a strání...

Nejkratší 25 kilometrovou vzdálenost si vybralo 97 účastníků, nejpoblábnější 67 kilometrů dlouhou

trasu zvolilo 102 cyklistů. Nejdlejší vzdálenosti, které byly dlouhé 100 a 130 kilometrů, absolvovalo celkem 25 odvážlivců.

Letošnímu „Rokycansku“ přálo počasí, všem borcům se vyhnuly úrazy, a tak si každý mohl vychutnat i tradiční závěr v Areálu Václava Svobody, kde hrála hudba a losovala se bohatá tombola.

Sokol Dobřív tímto děkuje sponzorům, organizátorům a samozřejmě i všem zúčastněným. Doufejme, že příští ročník bude alespoň tak úspěšný jako letošní.

Za organizátory Jana Babická

D

ČLENOVÉ VÝBORU ZVELEBILI HROB PRVNÍHO NÁČELNÍKA TJ SOKOL DOBŘÍV



Členové výboru TJ SOKOL Dobřív zvelebili opuštěný hrob prvního náčelníka TJ SOKOL Dobřív učitele Václava Erlebacha na místním hřbitově. V. Erlebach byl hybnou pákou veškeré činnosti



naší jednoty. Byl náčelníkem, jednatelem, zapisovatelem, cvičil mládež, přednášel, organizoval výlety, vedl družstva na slety, byl v župních orgánech a na sletu byl v soudcovském sboru. **D**

SOKOLSKÉ ROZLOUČENÍ

se sestrou Zdeňkou Reindlovou



V sobotu 21. července 2012 jsme se sešli v naší sokolovně k uctění památky a tichou vzpomínkou na sestru Zdeňku Reindlovou, která nás nečekaně opustila v úterý 19. června ve věku 86 let.

Od svého příchodu do Dobříva byla aktivní cvičitelkou, členkou divadelního odboru a od roku 1955 náčelníci naší tělocvičné jednoty. V naší jednotě vedla nácvik žaček i cvičení žen na první slet po Sametové revoluci. Aktivně také pracovala v župním cvičitelském sboru, po dlouhá léta zastávala funkci vedoucí žen, na XIV. Vsesokolském sletu byla vedoucí nácviku skladby pro věrnou gardu v Rokycanově župě. V posledních letech se věnovala zdravotnímu cvičení žen.

U příležitosti 120. výročí naší TJ SOKOL Dobřív v roce 2010 byla vyznamenána Bronzovou medailí České obce sokolské. Pro Zdenku byly sokolské ideály celoživotní náplní. Kromě činnosti v Sokole zároveň pracovala i ve Sboru dobrovolných hasičů a Sboru pro občanské záležitosti při Obecním úřadě v Dobřívě.

Sestře Zdeňce Reindlové patří obrovský dík za její aktivní přístup k sokolské práci nejen v naší tělocvičné jednotě, ale i v oblasti Župy Rokycanovy. Bude vždy velkým vzorem pro další generace sokolů. **D**

KARLOVA HORA

Jak to bylo s Karlem IV.

Se svými přáteli motoristy jsme si povídali o proběhnutém závodě Grand Prix F1, který se jel v Monte Carlu, známém městě hazardu, ale pro motoristy velkého obdivu pilotů ženoucích se uličkami města, tunelem pod budovami v blízkosti moře až neuvěřitelnou rychlostí. Vedle sedící pán přerušil naše rozjímání a všem položil otázku. Víte po kom dostalo toto město svůj název? Město se jmenuje po českém králi Karlu IV. Tato informace mě velmi zaujala, neboť s osobností Karla IV. je také historicky spojeno naše okolí. Začal jsem hledat a zjistil, že zmíněný pán si spletl římská čísla u jména Karel. Karel IV. 1316–1378, Karel III. 1856–1889. Při dalším povídání ale přesvědčil, že má výborné znalosti o České historii.

Když knížectví Monako v r. 1848 přišlo o velkou část svého území, rozhodl se kníže Karel III. monacký propad hospodářství vyrovnat a prosperitu

zajistit zřízením lázeňského komplexu a provozováním hazardních her. Založil investiční společnost, osobně dohlížel na projektovou dokumentaci a výstavbu. Při příležitosti slavnostního otevření kasina roku 1866, pojmenuje kníže Karel III. na svou počest město Monte Carlo, česky Karlova hora.

Jak to bylo s Karlem IV. a naším okolím? Ve čtrnáctém století probíhal velký rozmach hutnictví. To samozřejmě podněcovalo, jak na straně panovníka, tak Rožmberků zájem o hospodářský a mocenský vzestup, který vyvrcholil roku 1352 trestnou výpravou Karla IV. proti příliš zpupným pánům z Rožmberka a jejich spojencům v západních Čechách, končící dobytím a vypálením Strašic a hradu Vimperk, který stával na pravém břehu Černého, dnes Padřského potoka, mezi Melmatějem a Běbovrou.

František Cipra

D

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS...

- ▶ zveme všechny fanoušky a příznivce **na zápasy oddílů kopané a házené** v sezóně 2012/2013
- ▶ od září máte opět možnost přijít si zacvičit do místní sokolovny. Nabízíme zdravotní cvičení starších žen, kon-

- diční cvičení žen, pokračuje ZUMBA
- ▶ **listopad** – oddíl sokolské všestrannosti pořádá každoroční turistickou akci „S bábovkou na bábovku“
- ▶ **listopad** – nová plesová sezóna začíná country bálem

INFORMACE PANA STAROSTY PO PRÁZDNINÁCH

8 otázek pro starostu

1 Před prázdninami jsem s vámi vedla rozhovor, který byl velmi odlehčený s přáním hezké dovolené našim spoluobčanům. Chtěla jsem se zeptat, zda jste i vy měl hezkou dovolenou, nebo léto bylo pro vás pouze pracovní?

Léto bylo pro mne pouze pracovní, protože s dostavbou kanalizace bylo mnoho starostí.

2 Další otázka, kterou jistě očekáváte, se týká dostavby 1. etapy kanalizace. Jak vypadají dokončovací práce, opravy místních komunikací a zda máte zpětnou vazbu od občanů o spokojenosti?

1. etapa byla dokončena a povrchy cest se také dodělaly. Všeobecně byli lidé v tom hlavním rozsahu vstřícní, když si uvědomíme, že práce trvala rok a lidé se museli přizpůsobit. S výstavbou i firmou jsem byl spokojen. Dělalí vše, co bylo v projektu. Lidé podél Kudíbalu mohou konečně spát při otevřených oknech. Před měsícem byla spuštěna naše část čistírny odpadních vod a nic nebrání tomu, aby se lidé postupně připojovali.

3 Bude cyklostezka uvedena do původního stavu?

Na cyklostezce se bude dělat nová lávka. Bude na to přidělena dotace z Plzeňského kraje.

Co se týká povrchu cyklostezky, tak to se uvidí časem, zda je dostačující.

4 Není od věci se zeptat, jak to vypadá s 2. etapou kanalizace, která bude rozhodně složitější a podstatně dražší?

Bylo požádáno o dotaci na 2. etapu kanalizace a čeká se, zda bude přidělena. Jedná se o podstatně větší část i větší peníze.

5 Chtěla jsem se zeptat, zda neuvážíte zvelebit zarostlou houštinu nad školkou, což by jistě vylepšilo část naší obce a udělat z toho odpočinkovou zónu?

Bude to pracné, ale zkusíme zlikvidovat nálety a postupně svými silami (myšleno zaměstnanci obce) tuto část vyčistit během zimního období, kdy nebude ještě sníh. Rozhodně to bude vypadat lepší, než to je.

6 Jak byste reagoval, kdybychom s vaší pomocí společně s dětmi vylepšili zeleň před obecním úřadem? Mám na mysli, že vy byste se postaral o likvidaci současné ne příliš okrasné předzahrádky a my bychom se s dětmi postarali o novou výsadbu, která by nebyla náročná na údržbu? (úsměv pana starosty)

Jsem si vědom, že před obecním úřadem to není pěkné. Zkusíme vyhubit svačec, který se zde přemnožil. Udělat se to musí, nevypadá to pěkně. Spolu práci se nebráním.

Další variantou rekonstrukce před obecním úřadem by bylo vytvoření parkovacích míst, dále míst pro kočárky i kola. Celou zeleň bychom zlikvidovali a prostor vydláždili. Pod okny bychom ponechali prostor pro chodníček a zábradlí, tak aby bylo zachováno soukromí pro paní doktorku i knihovnu. Dále bychom nainstalovali stojan na kola (na pevnost s možností zamykání) a k současné vývěsce přidali ze zadní strany ještě jednu a následně zastřešili. Podél chodníku vedle pana Holáka by zeleň byla ponechána.

7 Máte nějaké informace o Pavlovsku, ať už se to týká problematiky vodovodu, projektu na autobusovou zastávku, nebo požadavků ze strany Pavlovska?

Pumpovací stanice je nová, náklady na materiál dosáhly 232 000 Kč.

Problematická situace je se Železárnami Hrádek. Železárnám nám dosud neumožnily provést výměnu čerpadla ve vrtu za čerpadlo menšího výkonu. Před dvěma lety byla provedena instalace nového elektroměrného pilíře v blízkosti spodního prameniště. Protože železární provozy vodovod 30 let, je i toto odběrné místo vedeno na Železárně Hrádek. Začátkem měsíce června obec jednala se Železárnami o převedení odběrného pilíře na obec. Jednání neskončilo úspěšně. Naší snahou je dokončit výměnu čerpadla a menší vodojem pro obec Pavlovsko u vrtu ještě v letošním roce.

Dále byly na celém Pavlovsku vyměněny vodoměry.

Co se týká autobusové zastávky na Pavlovsku, tak projekt je rozpracován a dodělává se.

Snažíme se Pavlovsku věnovat.

8 Co byste chtěl ještě sdělit našim občanům?

Ještě mě trápí výstavba chodníků, aby se zlepšila bezpečnost chodců, hlavně dětí. Vše by mělo proběhnout po výstavbě druhé etapy kanalizace. Věřím, že se zadaří.

Závěrem bych chtěl poděkovat občanům za trpělivost při výstavbě kanalizace, zejména u těch lidí, u kterých se pracovalo delší dobu.

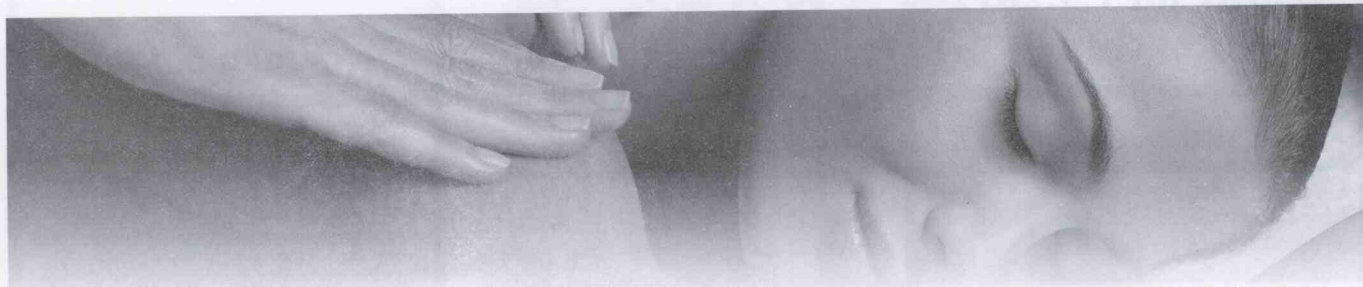
Děkuji za rozhovor
Jitka Frýaufová

JÍZDNÍ ŘÁD PLATNÝ OD 1. ZÁŘÍ 2012

Jízdní řád platný od 1.9.2012			Zpět			MHD Rokycany		
Dobřív	Rokycany	Plzeň	Plzeň	Rokycany	Dobřív	Linka č. 10		
4.44	5.02	5.30		5.25	5.36	Aut.n.	Železná	Nemoc.
5.08	5.23	5.51		5.50	6.05	6.33	6.37	6.40
5.15	5.30			6.20	6.35	7.07	7.10	7.13
5.22	5.41		6.05	6.33	6.48	7.46	7.48	7.52
6.07	6.20			6.55	7.06	8.37	8.40	8.44
6.50	7.03	7.30		8.40	8.57	9.32	9.35	9.39
7.34	7.50			9.45	9.59	11.09	11.13	11.15
7.51	8.10		10.05	10.34	10.48	11.34	11.38	11.40
9.51	10.10			11.30	11.48	13.42	13.45	13.48
12.54	13.10	13.40		12.40	12.57	14.25	14.28	14.31
13.26	13.42	14.10		14.00	14.14	15.01	15.05	15.07
14.58	15.10		14.05	14.40	14.59	15.44	15.48	15.50
15.39	15.57	16.25		14.50	15.07	zpět		
16.08	16.25		15.00	15.31	15.46	Nemoc.	Souken.	Aut.n.
17.12	17.27		15.10	15.45	16.00	6.40	6.43	6.45
18.24	18.39	19.05		16.35	16.50	7.14	7.17	7.23
21.05	21.27		16.45	17.17	17.32	8.05	8.08	8.10
				18.15	18.29	8.45	8.48	8.50
			19.00	19.32	19.48	9.45	9.48	9.50
				22.10	22.26	11.15	11.18	11.20
			22.25	22.53	23.11	11.45	11.48	11.50
						14.15	14.18	14.20
Jízdní řád – soboty, neděle			zpět			14.35	14.38	14.40
Dobřív	Rokycany	Plzeň	Plzeň	Rokycany	Dobřív	15.15	15.18	15.20
5.22	5.40			6.15	6.31	16.10	16.13	16.15
6.54	7.08	7.30- nejede v NE a 29.9.	8.40	9.09	9.28	V sobotu a v neděli městská hromadná doprava v Rokycanech nejedí.		
			12.25	12.53	13.09 – nejede v NE a 29.9.			
7.25	7.39	8.07		15.05	15.22			
13.13	13.30		19.00	19.32	19.48			
17.12	17.27	18.00		22.10	22.26			
21.05	21.07							

CO NOVÉHO V KOSMETICKÉM SALÓNU JITKY FRÝAUFOVÉ ML.?

aneb jak o sebe pečovat



Kosmetický ultrazvukový čistič pleti

Kosmetický čistič pleti pracuje na principu jemných vysokofrekvenčních vibrací, které jsou generované s rychlostí 25 000 impulsů za vteřinu. Vibrace jemně masírují pleť a přitom se dostávají hluboko do kožní škrápy, kde odstraňují uložené nečistoty a regenerují pokožku do hloubky, která poté vypadá svěže a zdravě.

Jemná masáž pokožky ve spojení s hloubkovým čištěním pleti **zajišťuje zlepšení celkové kvality pleti, působí preventivně proti akné a ochraňuje pleť před předčasným stárnutím!**

Základní informace:

- Hloubkové čištění pleti.
- Jemná masáž pokožky.
- Aktivace metabolismu pleti.
- Zajištění pravidelného přísunu živin a vody.
- Funkce peelingu a kompletní regenerace pokožky.
- Zlepšení celkové kvality pleti.
- Odstranění podkožního mazu.
- Prevence proti akné.
- Ochrana před předčasným stárnutím.

Cena ošetření je 55 Kč, doporučuje se poté použít peeling a masku.
Akce na měsíc září – 20% sleva na celkové ošetření, které obsahuje:
ultrazvukový čistič, peeling, masku.

Kosmetika – Masáže

Jitka Frýaufová

Objednávky na:

Tel: 732187017

nebo:

E-mail: 1.Jitka@seznam.cz



ZDRAVÍ



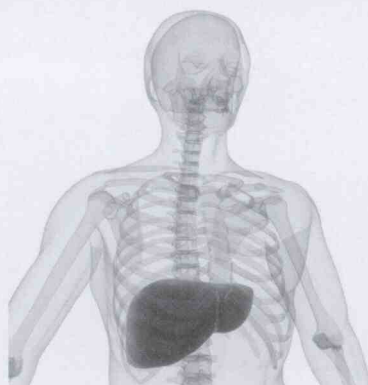
JÁTRA JAKO CHEMICKÁ TOVÁRNA

Vážení spoluobčané,
pro ty z Vás, kteří jste v minulém čísle přečetli úvodní článek o orgánových okruzích – pokračuji v dalších zajímavostech o našem zdraví. I když je období pozdního léta a nejzatíženějšími orgány jsou slezina, slinivka a žaludek rád bych rozebral orgán s největším významem pro civilizační choroby a tím jsou JÁTRA, která k sobě mají příravný dutý orgán a tím je ŽLUČNÍK. Ten jako první zachytává problémy v jaterním okruhu a většinou jako první onemocní – chrání tím játra.

Játra v našem organismu působí jako chemická továrna, která udržuje PH krve na mírně zásadité úrovni, projdou přes něj všechny škodliviny, které se nám dostávají do těla. Dokážou to, na co by musela být vybudována chemická továrna. Musí se vypořádat se špatným pitným režimem, nevhodným stravováním, odpadními produkty chemických léků a stresem, který přispívá k vytvoření kyselého prostředí v tkáních. Játrům je třeba ulevit, protože mají na starost protinádorovou, protialergickou imunitu a autoimunitu. Člověk, který má vyčištěná játra a parietální část mozku je velmi odolný vůči nádorovým onemocněním – většinou ho nikdy nepotkají, stejně tak alergie, nebo autoimunitní nemoci – Crohnova choroba, diabetes prvního typu, roztroušená sklerosa ad.

Dalším úkolem jater je skladovat krev a pouštět jí v organismu tam, kde je to třeba. Pokud toto nefunguje správně, trpí šlachy, oči, ale i poruchy menstruace mohou mít původ v játrech.

Jak se na nás špatná funkce jater projevuje – i když dle klasické medicíny jsou jaterní testy v pořádku? Oslabená játra se projevují na šlachách, které tuh-



nou – začínáme být málo ohební. Další projevy zatížených jater jsou slzení očí, oslabení zraku, záněty spojivek, hučení v uších, sucho v krku, hořká chuť v ústech, bolesti hlavy a krční páteře, výbuchy vzteku a agrese, únava, buzení mezi 1. a 3. hodinou v noci. Část obličeje, kde poznáme zdraví jater je mezi obočím – dvě hluboké rýhy, vyrážka nebo loupající se kůže svědčí o větším zatížení. Lidé s těmito znaky jsou zatvrzelí, nepřijímají jiné názory. Při dlouhodobém zatížení podpořeném nezdravou stravou a stresem se vyvíjí rigidita a agrese. Všechny tyto zátěže lze vyčištěním jater odstranit a člověk k údivu svého okolí mění svou povahu, je více přizpůsobivý a empatický.

Podřízené orgány, které jsou pod vládou jater – žlučník, Langerhansovy ostrůvky (diabetes), mazové žlázy, nadledvinky, oči, penis, pochva, periferní nervový systém a varlata. U všech těchto orgánů je z hlediska celostní medicíny začít léčení u jater a pak přejít na konkrétní orgán, stejně tak u alergie a nádorů.

Co játrům svědčí: vyloučení chemické a toxické zátěže v jídle, omezit spotřebu chemických léků, snížit množství tuků ve stravě a oprost se od stresu

z nepodstatných věcí. Játra velmi čistí kvašená zelenina – např. kyselé zelí připravované dříve v každé domácnosti. Proto naši předkové zavedli do jídelníčku kombinaci masa s kyselým zelím. Dále játrům prospívá zelená zelenina, čerstvé zeleninové šťávy, kyselá chuť, jablečný ocet zředěný vodou. Další speciální očišty mohou zájemcům osobně sdělit. Z bylin je nejlepší za syrova lisovaný olej z ostropestřce mariánského – užívat lžičku nalačno ráno – jen pozor u lidí s vysokým krevním tlakem, ty musí využít jinou kůru.

Je třeba ještě zmínit ve spojitosti s játry problém cholesterolu – ten se v nich vytváří a je pro nás zcela nezbytný. 90 % cholesterolu se vytváří v játrech a asi 10 % přijímáme stravou, proto při poruše metabolismu cholesterolu není dostačující dieta jako oprava regulačního mechanismu cholesterolového metabolismu v játrech. Léky, které vyčistí cholesterol kolující v cévách, neřeší příčinu onemocnění, ale jen důsledek. Léky pouze mírní příznaky nemoci a samy narušují další regulační mechanismy. Největší zátěží pro játra jsou virové zátěže hepatitidy A, B, C dále EB virus mononukleosy a paraziti. Účinnějším řešením pro játra z hlediska dlouhodobého zdraví a duševní pohody je jejich očištění přírodními prostředky a detoxikace.

Na závěr jednu zajímavost: hlasivky jsou pod vlivem jater a jejich používání játrům velmi prospívá. Lidé, co si zpívají, pomaleji stárnou – vidět to můžete i na zpěvácích a zpěvačkách, zvláště operních.

Pečujte o svá JÁTRA a prožijete delší život naplněný vnitřní pohodou a klidem.

Ing. Jiří Monhart

NOVINKY Z ORDINACE

V posledních měsících se snažíme o rozšíření ordinace v Dobřívě na 5 dnů v týdnu. Rozšíření nezávisí na našem rozhodnutí, musí ho povolit zdravotní

pojišťovny. Před uzávěrkou časopisu se výsledek nedozvíme, ale předběžně lze doufat, že od října se budeme moci setkávat v ordinaci i v úterý a ve

čtvrtek. Jakmile budu mít přesnější informace, vyvěším je na obecním úřadě i na našich webových stránkách.

S pozdravem MUDr. Jana Musilová

NĚKOLIK PODZIMNÍCH RAD

Podzim je v zahradě dobou úklidu. Odkvetlé trvalky seříznete jen na výšku kolem 10 cm, aby na jaře mohly vyrašit s novou silou. Dejte pozor, abyste přitom neodstranili nově nasazené přezimující pupeny, z nichž rostliny v dalším roce obrázejí. Mnohé druhy je však lepší nechat bez zásahu: patří k nim udatna (*Aruncus*), řebříček (*Achillea*), rozchodníkovec (*Hylotelephium*) nebo třapatka (*Rudbeckia*), které přes zimu obohacují zahradu svými atraktivními plodenstvími.

Také květenství trav propůjčují záhonům strukturu a jemný půvab, zvláště jsou-li pokryta jinovatkou. Suchá plodenství jsou důležitá rovněž pro ptáky, pro něž jsou semena v zimě důležitým zdrojem potravy.

Opadavé dřeviny zbarvují své listy, aby je později zcela shodily. Trvalky ztrácí den za dnem na kráse. Vedoucí úlohu získávají na zahradě trávy, které



doposud spíše doprovázely své výrazně kvetoucí kolegyně.

Nyní svá zlatavá a bronzová květenství napřimují hrdě, vysoko ke slunci. Majestátní vysoké sadce (*Eupatorium*) stále ještě kvetou v hřejivých purpurových odstínech a s hadím kořenem (*Bistorta*) vytváří harmonické kompozice. Nafialovělá sametová květenství dochanů se prolínají s lehounkými kvě-

ty ozdobnic. Jinak sytě zelené, doplňkové bezkolence (*Molinia*), s uplatněním v lemech trvalkových rabat, se nyní vybarvují do zlatavých a červenavých odstínů. Výrazná, vzdušná a purpurová květenství na vysokých stéblech jsou velmi efektní ozdobou podzimní zahrady.

Opravdovými královnami podzimního období jsou hvězdnice, kvetoucí v něžných odstínech růžové, fialové a modré, až do října. Podzimní radostnou náladu vykouzlí vysoké rozchodníky (*Hylotelephium spectabile*, *Hylotelephium telephium*). Od srpna do října se na rostlinách objevují plochá květenství s drobnými květy v odstínech barev mléčné, růžové, červené, karmínové a purpurové. Zbarvená mohou být již poupata a po odkvetu také semeníky. Jako obláčky nad nízkými trvalkami se vznášejí narůžovělé a smetanově bílé japonské sasanky. ▣

CELOROČNÍ SBĚR POTRAVY PRO ZVĚŘ

Český svaz ochránců přírody, základní organizace Rokycany

Švermova 748/2, 337 01 Rokycany, tel.: 371 722 686, 603 239 922

vyhlašuje

sběr potravy pro zvěř a obyvatele záchranné stanice živočichů

(žaludy, kaštiny, skořápky od vajec, tvrdý neplesnivý chléb-pečivo, obilí, jablka)

V období, kdy není možno sbírat lesní či jiné plody, oceníme především sběr suchého chleba a pečiva.

Aktivita je směřována k racionálnímu využívání zbytků, které lze upotřebit

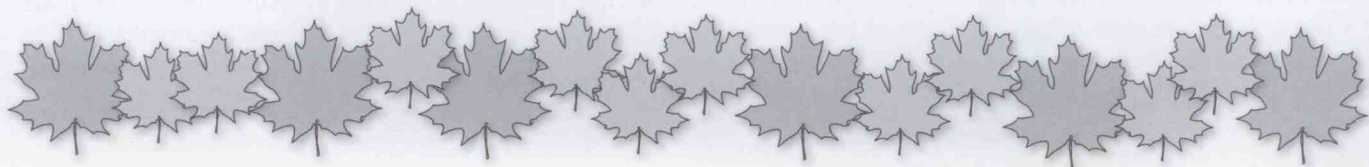
v rámci provozu záchranné stanice živočichů, chovu drobných hlodavců či přikrmování živočichů.

Aktivita bude probíhat nepřetržitě.

Nasbíranou potravu nejlépe v pytlích budou průběžně odvázet ochránci přírody.

Bližší informace rádi sdělíme na výše uvedených telefonech.

Pro neaktivnější zajímavé ceny!



OHLÉDNUTÍ ZA KONCEM ŠKOLNÍHO ROKU A PRÁZDINAMI

Poslední měsíc školního roku 2011/2012 byl ve znamení cestování, sportovních her a hlavně závěrečného bilančování, co jsme se za celý rok naučili a umíme použít.

Začátek června tradičně patří akci málotřídních škol – Dne dětí a turnaje ve vybíjené, kterou pořádá ZŠ Holoubkov. Letos jsme vybojovali z pěti družstev putovní pohár za 1. místo ve vybíjené. Zápolení bylo velmi napjaté, ale naši sportovci nezklamali. Zbytek dětí se zúčastnil Putování pohádkovým lesem za pokladem.

Letošní školní výlet jsme pojali poznáváním krás západu Čech. Vyrazili jsme do Františkových Lázní na zpívající fontánu, lanovkou se vyvezli do parku Bohemia na miniatury. Každý ochutnal nějaký léčivý pramen, koupil lázeňské oplatky a okoukl lázeňskou kolonádu.

a zástupce obce se vydali do Prahy, kde nám v senátu byl titul předán. Vydali jsme se na cestu ekologie, letos se bu-

ká stanice, návštěvě cheznovické školy, kde se konal atletický trojboj, stanování na školní zahradě, zábavnému dopoledni s mateřskou školou a VYSVĚDČENÍ. Na děti čekaly dva měsíce zasloužených prázdnin, na školu malování a přestavba počítačové sítě.



Navštívili jsme plzeňské divadlo Alfa, k nám do školy přijelo divadelko Úsměv.

Největší školní událostí bylo určitě získání titulu EKO ŠKOLA, zástupci EKO týmu, pedagogové, koordinátoři

deme zaměřovat na téma VODA, pokračovat v prostředí a odpadech. Titul není navždy, musí se obhájit, za školou musí být vidět práce.

Poslední vyučovací týden patřil výletu do Prusin, kde se nachází ekologic-

3. září čekala školáky neparáděná škola, vyzdobené třídy a usměvavé paní učitelky. Teď jen vykročit tou správnou nohou a školní rok může začít.

VÍTEJTE PO PRÁZDNINÁCH VE ŠKOLCE

Na konci školního roku se děti slavnostně loučily s mateřskou školou. Nepřálo nám počasí, a tak původně plánované rozloučení na školní zahradě se uskutečnilo uvnitř školky. Tentokrát se děti předvedly s TANEČNÍ ŠKOLOU. Rodiče byli v údivu, jaké tance děti předvedly – jednalo se o známou polku, valčík, ale také tance latinskoamerické jako je CHA-CHA a tango, nechyběl ani orientální tanec či lambáda. Samozřejmě vše předváděly ve stylových kostýmech. A kdo, že se to loučil a v září jej uvidíme v základní škole?

a paním učitelkám květinu a poděkoval za celoroční práci.

Pak nás čekaly prázdniny a školka se uzavřela, pro někoho na dlouhých, pro někoho na krátkých šest týdnů.

Školka se opět otevřela 20. srpna a paní učitelky čekala příprava na nový školní rok. Vše se uklízelo, třídilo, přidělovaly se nové značky



Velké překvapení ale čekalo naše starší děti, které s námi na jaře zakládaly bylinkovou zahradku. Bylinky nám krásně přes prázdniny vyrostly a teď nás čeká jejich ostříhání a sušení. Děti si budou vyrábět plátěné pytlíčky, ve kterých bylinky uskladníme a paní kuchařky je využijí v kuchyni při vaření.

A co nás čeká na podzim?



Tereza Burianová, Kuba Dušek, Anička Skalová, Anička Ivasienková, Matěj Musil, Matěj Judl, Soňa Ciprová, Pepinka Pešková, Alenka Benešová, Honzík Šnauer, Matyáš Monhart a Jindra Jílek. Slavnostní den byl zakončen vyhodnocením celoroční soutěže – JAK CHRÁNÍME PŘÍRODU, ve které první místa za nejstarší obdržela Anička Skalová, za ty mladší Tereza Lisá a za úplně nejmladší Kačenka Kuchynková.

Další den byly děti pozvané panem starostou na obecní úřad, kde se s nimi slavnostně rozloučil a předal každému dárek



pro děti a rodiče nových dětí byli pozváni na poslední informativní schůzku před nástupem jejich maličků. Ti poprvé přišli 3. září plní očekávání, ale i strachu z odloučení od rodičů. A tak to také vypadalo první den, někteří byli spokojeni již od začátku, jiní si chvíli popláklí.

V loňském roce na podzim jsme rozsvítli svými lampičkami téměř celý Dobřív. V letošním roce bychom rádi uspořádali drakiádu a Dobřív „proletli“ vyrobenými draky.

Také nás čeká divadelní představení přímo v naší školce – pohádka Žabí království. D

