



ROZHLEDY ČTYŘKOL A JAVORNÍKU

Ročník XIX

Číslo 1

leden - únor 2024



OBSAH

ÚVOD	3
INFORMACE Z OBCE	4
ODPAD: NOVÉ KONTEJNERY	7
ODPAD: DOBA PLASTOVÁ	8
Z HISTORIE OBCE	9
OBČANSKÁ RUBRIKA	10
KULTURNÍ AKCE V OBCI	11
PLÁNOVANÉ AKCE V OKOLÍ	12
UDÁLO SE	13
ROZHOVOR	15
MASOPUSTNÍ OBDOBÍ	17
OSTATNÍ	19

ÚVOD

Únor bílý, pole sílí, tuto pranostiku snad zná každý.
Pevně věřím, že nejen sníh, kterého je poslední dobou pomálu,
dodá polím potřebnou sílu.

Já měl vždy rád tuto říkanku:

*Na Nový rok o slepičí krok;
Na Tři krále o krok dále;
Na Hromnice o hodinu více.*

Mám rád zimu a vše co k ní patří, ale vždy jsem se
těšil na ten „krok“, na tu „hodinu“.

Ačkoliv, když jsem byl malý, neměl jsem ponětí, co
to znamená, ale říkali to rodiče, i babička, tak to
musela být přeci pravda.

Při vší úctě k paní Zimě, je třeba říci, že na slunce
a dlouho trvající denní světlo prostě nemá..

Užijme si ještě zimu jak se patří, alespoň na
horách, a i těch českých, je sněhu pořád dost.



Vladislav Horák
starosta obce

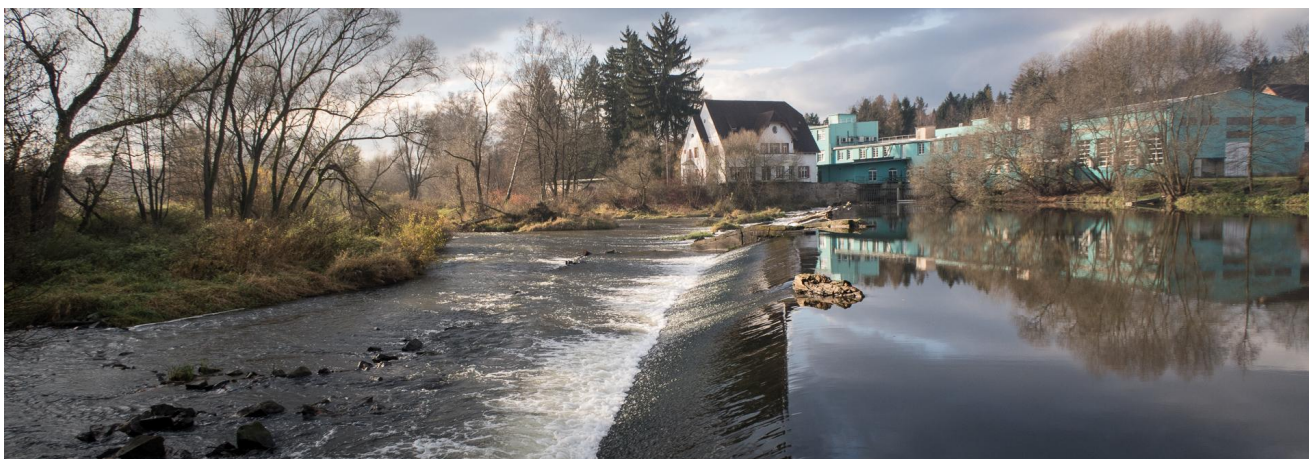
*V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.
Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.*

INFORMACE Z OBCE

REKONSTRUKCE A MODERNIZACE JEZU NA SÁZAVĚ V ROCE 2024

Velkou investicí firmy Erwin Junker je letošní oprava a modernizace jezu na Sázavě. Vzhledem ke stavu jezu, a naší zodpovědnosti za věci budoucí, jsme se rozhodli k nemalé investici a uzavřeli smlouvu o modernizaci jezu.

Oprava bude probíhat v průběhu celého roku, těžiště prací bude nicméně s ohledem na výšku hladiny Sázavy provedeno v letním období. V této době bude jez zcela uzavřen a tok bude sveden do vratové propusti a náhonu na pravém břehu.



Stavební práce budou spočívat v kompletní rekonstrukci celého profilu a osazení nové koruny jezu. Po celou tuto dobu bude bohužel z bezpečnostních důvodů platit zákaz vstupu na staveniště a bude umožněno přenášet lodě po levém břehu.

Jménem firmy Erwin Junker se omlouvám za komplikace, naším společným cílem je však vytvoření nového moderního jezu, který bude sloužit další dlouhá desetiletí všem.

Leoš Sýkora

Ředitel závodu EJČ

VEŘEJNÁ SCHŮZE SE ZASTUPITELI OBCE

- ☐ Přijďte si poslechnout, jaké jsou naše plány na tento rok a roky následující.
- ☐ Přijďte nám sdělit svůj názor
- ☐ Přijďte se zeptat zastupitelů své obce na to, co Vás zajímá!

KDY: 19.3. 2024 od 18 hod

KDE: zasedací místnost na OÚ v 1.patře



INFORMACE Z OBCE

„TI, KTERÍ CHTĚJÍ VIDĚT IDIOTA, NECHŤ PŘIJDOU DO STAROSTOVNY“ ANEB ŠKODA, ŽE V OBCI NEMÁME MÍSTNÍ ROZHLAS.

Místní rozhlas je možná přežitek v dnešní době, na druhou stranu některé informace je potřeba sdělit téměř všem a v takové chvíli by se něco takového šiklo.

Například informace, že mrzne až praští a první historický odvoz hnědých popelnic odpadu se ruší/přesouvá na jiný termín. Ono tedy samotný fakt, že to člověk ví, ještě neznamena, že popelnici v daný den připraví, že starosto ...

V obci jsou čtyři základní informační kanály:

→ **Webové stránky obce a s tím souvisí tyto dvě možnosti.**

Na webových stránkách jsou všechny potřebné informace vždy publikovány a pokud nechcete, aby vám něco uteklo, využijte, prosím, jednu z nich.



- **Informační tabule rozmístěné po obci.** Zdaleka ne všechny informace jsou v těchto tabulích publikovány.
- **Tento zpravodaj,** ale pro něj platí totéž co pro informační tabule.
- **Na obecním úřadě** Vám vždy rádi poradí, pomohou a vysvětlí. Můžete zavolat, napsat a nebo se zastavit na kus řeči.

Úřední hodiny:

Pondělí 8-14 hod.

Středa 8-14 hod.

Pátek 8-14 hod.

Vladislav Horák tel.: 774 439 474

E-mail: starosta@ctyrkoly.cz

www.ctyrkoly.cz

INFORMACE Z OBCE

Hned první den letošního roku přibyl do naší obce nový občanek - Jan Kovářík, který byl zároveň prvním narozeným dítětem v Benešovské nemocnici v roce 2024.

Malému Honzíkovi, i jeho rodičům, přejeme hodně zdraví a štěstí po celý život.

Obecní úřad Čtyřkoly

Noví občané
Čtyřkol a Javorníku

Jan Kovářík
Kateřina Bartíková



Narozeniny oslavili

...všem, kteří slaví nebo oslavili den svého narození a jmenovitě těm, pro které je tento rok životním jubileem:

Ať Vám ten příští přinese pevné zdraví a hodně štěstí.

LISTOPAD

Jiří Gagálík
Oldřich Černý
Eva Fialová
Zdeněk Křístek
Pavel Ducháček
Zdeňka Jaegerová



PROSINEC

Věra Bučková
Ivana Linhová
Jana Škvorová
Antonín Honc



Rozloučili jsme se s...
Jiří Hnátek

Na webu obce www.ctyrkoly.cz můžete využít platební portál pro platbu za odpad.

Nebo je zde i kalendář se svozem odpadů.

PLATEBNÍ PORTÁL

Pro platbu za odpad nebo psy použijte platební portál:

[Odkaz na platební portál](#)



KALENDÁŘ SVOZU ODPADŮ

Únor 2024						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

ODPAD: NOVÉ KONTEJNERY

Již brzy v obci, před obecním úřadem, budou umístěny dva nové kontejnery, které jak pevně věříme, zase o kousek zlepší třídění odpadu v naší obci.

Zejména z hlediska dostupnosti sběrného místa se jedná o krok správným směrem. Kontejnery budou záměrně umístěny mimo kontejnerová místa, čímž věříme, že bude minimalizováno riziko, že v kontejnerech skončí odpad, který do nich nepatří.

KONTEJNER NA ELEKTROODPAD

Smluvním partnerem obce je společnost ASEKOL. Projekt červených stacionárních kontejnerů na sběr drobných elektrozařízení zahájil kolektivní systém ASEKOL v roce 2007. Červené kontejnery usnadňují lidem odevzdávání vysloužilých spotřebičů blíže místu jejich bydliště.

Jaké věci můžeme odložit do červených kontejneru?

Veškerá drobná elektrozařízení z kanceláře i z domácnosti (s výjimkou zářivek a autobaterií) např. počítače a jejich příslušenství, tiskárny, kalkulačky, audiotechnika, telefony, ruční nářadí, domácí spotřebiče. **Také sem patří baterie a akumulátory.**



Vladislav Horák
starosta obce

KONTEJNER NA TEXTIL

Zde jsme hodně zvažovali a diskutovali, a nakonec jsme se rozhodli v pokračování již navázané mnohaleté spolupráce s Diakoníí Broumov, sociální družstvo.

Jaké věci můžeme odložit do kontejneru?

Do kontejnerů můžete odložit své nepotřebné oblečení, sezonnost nerozhoduje. Svůj cíl vždy najde také obuv v použitelném stavu - spárovaná či zabalená tak, aby se pár nerozdělil, oděvní doplňky, hračky, drobný bytový textil, lůžkoviny, apod.

Do kontejneru nepatří koberce, matrace a velká zavazadla. Také odpadní textil, rozbité boty, věci znečištěné, zapáchající, plesnivé či velmi zničené.



ODPAD: DOBA PLASTOVÁ

Plast je fenomenální materiál, bez kterého si už náš život dokážeme představit jen stěží. Plasty jsou **levné, odolné a lehce vyrobitelné**. Zároveň plast poskytuje mnoho možností pro průmysl a nahrazuje vzácné přírodní suroviny, jako je například slonovina. Ale také je ho potřeba třídit...

8 ŠOKUJÍCÍCH FAKTŮ O PLASTECH

- 01** Více než 5 bilionů plastů již **plave** v našich oceánech
- 02** 73% z toho jsou nedopalky cigaret, PET lahve, uzávěry, obaly na potraviny, polystyrénové nádoby
- 03** Výroba plastů vzrostla z 2,3 miliónů z roku 1950 na 448 miliónů do 2015
- 04** z toho bylo recyklováno pouhých 9%, 12% bylo spáleno, 79% leží na skládkách nebo v přírodě
- 05** Po celém světě se každou minutu prodá téměř milion plastových lahví na nápoje
- 06** Odhaduje se, že některé druhy plastů, např.: polystyren, tu vydrží 450 let, možná i věčnost
- 07** Více než 40% plastů se použije jen jednou, pak se vyhodí
- 08** Doposud bylo hlášeno asi 700 druhů mořských živočichů, kteří jedli nebo se zapletli do plastu

www.bionneeds.cz
zdroj: www.nationalgeographic.com

DOBA ROZKLADU ODPADKŮ

	Papír	4 měsíce
	Plechovka	15 let
	Igelitový sáček či taška	25 let
	Rozložitelné pytle na odpad	1-2 roky
	Plastový kelímek	70 let
	PET láhev, plastová láhev	100 let
	Dámské vložky a dětské pleny	250-500 let
	Sklo	tisíc let

www.bionneeds.cz
BIONEEDS BIOGEMETRIE A EKODIDAKTIKA

VĚDĚLI JSTE, ŽE....

- nápojové plechovky (od piva, coly..) lze vhodit do žlutých nádob, které máte doma?
- plastové obaly od masa, jogurtů,.. nemusíte vymývat? (z krabičky od masa jen vyjměte "absorbent"; jogurt stačí vyjíst, ale silně znečištěné obaly patří do černé popelnice).
- obalový polystyren od nové TV, lednice.. stačí odložit k nádobě 240l a připravit ke svozu? Odpadne Vám tedy cesta na separační místo.
- v případě přeplnění nádoby lze dát plasty do pytle (žlutý, průhledný) a dát ke svozu společně s nádobou? (pokud se jedná o pravidelný stav přeplnění, je vhodné si vzít další nádobu)

Marius Pedersen



JE TOTO SPRÁVNĚ?

- Ano, je mi to jedno, nevešlo se to..někdo to odveze..
- Asi ne?? Nezajímám se...
- Ne! Toto je špatně! Člověk, který to zde odložil, by se měl zamyslet a nedělat to!



Správnou odpověď můžete přijít sdělit na OÚ a "získáte zlatého bludišťáka!"

Barbora Martynková

autor, zdroj fotky: facebook, Petr Krupa

Z HISTORIE OBCE

NAHLÉDNUTÍ DO KRONIKY NAŠÍ OBCE...

Leden 1960

Dne 3. ledna otiskly noviny novoroční projev presidenta republiky Antonína Novotného. President říká, že v uplynulém roce jsme pokročili v rozvoji země. Podle propočtů se nám podařilo na rozhodujícím úseku - průmyslové výrobě - zvýšit produkci o 11%. Produktivita práce vzrostla o více než 8% a ve stavebnictví o 10%. I ve výstavbě bytů byl překročen státní plán.

27. leden 1960

Jednáno za účasti MNV na jednání u ONV dne 5. února 1960, kde se bude u odboru pro výstavbu konat řízení za účelem schválení trasy dálnice Praha - Humpolec s přípojkou na Benešov.

17. duben 1960

Ze zasedání ÚV KSČ, které se konalo 7. a 8. dubna v Praze. Projednána další opatření opatření ke zvýšení životní úrovně. Od 1. září 1960 budou všem dětem na všeobecně vzdělávacích školách, učňovských a odborných školách poskytovány zdarma učebnice a školní potřeby.

23. duben 1960

Vláda republiky československé se rozhodla provést další opatření ke zvýšení životní úrovně obyvatelstva. V první řadě budou od 24. dubna 1960 sníženy maloobchodní cen potravinářského a průmyslového zboží. Z potravinářského zboží jde o tyto druhy: cukr, rýže, rybí konzervy, cukrovinky, sirupy, kompoty, káva, čaj.



1. květen 1960

V dnešním tisku se připomíná sedmdesáté výročí od prvních prvomájových průvodů po celém světě.

17. květen 1960

Dnešní tisk přinesl zprávu z Moskvy, že 15. května 1960 byl vypuštěn v Sovětském svazu kosmický koráb na oběžnou dráhu Země. Doba oběhu kolem Země je 91 minut.

4. červen 1960

Denní tisk uveřejňuje nové návrhy sovětské vlády na odzbrojení. Sovětský svaz trvá nadále na všeobecném a úplném odzbrojení a je ochoten ještě před zákazem atomových a vodíkových zbraní zničit všechny nosiče těchto zbraní už v první etapě programu odzbrojení.

11. červen 1960

Dnes 11. června 1960 končí svoji existenci obec Čtyřkoly, jako samostatná obec. Od zítřka, 12. června 1960 obec Čtyřkoly vstupuje do dějin ve spojení s obcí Lštění, jako jedna obec s názvem Čtyřkoly - Lštění. Od tohoto dne budou události obou spojených obcí zapisovány do jediné kroniky, která bude k tomu účelu založena.

OBČANSKÁ RUBRIKA

Moji milí spoluobčané a dojíždějící chataři a chalupáři, rozmohl se nám v obci takový nešvar... Pravidelně chodí nějaký dobrák po naší obci a hází zbytky ze své kuchyně za ploty do našich zahrad....s jistě dobrým a bohuľibým úmyslem neplýtvat a přilepšit několika pejskům v obci...

Bohuľel tento člověk zřejmě neumí číst, a proto vyhazuje tento bordel i třeba hned vedle cedule NEKRMIT!



Když se vrátíte domů po několika dnech a na pohozených smradlavých kouscích se udělá plíseň, to si trůfám tvrdit, taky psům neprospěje.



Kromě toho, že mi nepřijde úplně v pořádku házet zbytky masa a kosti sousedům do zahrad, tak nemá tento, promiňte mi ten výraz, „bezohledný idiot“ zřejmě ani tušení (nebo má?), jak moc může obdarovaným psům ublížit, jelikož kuřecí kosti mohou způsobit protržení žaludku a střev.

I další odřezky masa a zbytky bez kostí jsou pro mnoho psů špatně stravitelné, obzvláště když je pes zvyklý pouze na granule.



Pokud máte potřebu nějakému pejskovi přeci jen přilepšit, tak slušně zazvoňte a zeptejte se, zda je to vůbec možné a jestli o vaše dobrodiní vůbec někdo stojí! Jelikož chápu, že ne každý používá sociální sítě, kde už jsem tuto problematiku sdílela, žádám vás co nejsrdečněji, jak jen v tomto případě dovedu, aby se to již, prosím, neopakovalo...

**S pozdravem a díky,
Berry a Tereza Zvěřina**



KULTURNÍ AKCE V OBCI

ROK 2024

9. února 2024	HASIČSKÝ PLES
20. dubna 2024	SENIORSKÉ JARO SDH
30. dubna 2024	PÁLENÍ ČARODĚJNIC
1. června 2024	DISKOTÉKA
22. června 2024	OSLAVY 115 LET ZALOŽENÍ SDH
13. července 2024	OLDIES PARTY
27. července 2024	8. ČTYŘKOLSKÝ FESŤÁK
17. srpna 2024	OBECNÍ ZÁBAVA
10. srpna 2024	SPORTOVNÍ DEN PRO DĚTI
31. srpna 2024	DISKOTÉKA
1. prosince 2024	ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU
5. prosince 2024	MIKULÁŠSKÁ BESÍDKA PRO DĚTI
11. prosince 2024	VÁNOČNÍ POSEZENÍ PRO SENIORY

Uvedené termíny jsou předběžné a mohou se měnit.

Podrobné informace k jednotlivým akcím najdete na webu www.ctyrkoly.cz.

Nebo na facebookové skupině Kulturní akce Čtyřkoly a Javorník,
Sbor dobrovolných hasičů Čtyřkoly a Mama`s Čtyřkoly.

Sbor dobrovolných hasičů Čtyřkoly
Vás srdečně zve na:

HASIČSKÝ PLES

K tanci a poslechu hraje:
UNIGENA

v pátek 9.2.2024
od 20 hodin
v KD Čerčany

TOMBOLA vstupné 150,- Kč

Island a Faery

15.2.2024 v 19:00

Harmony resort, Javorník 31, Čtyřkoly

Srdečně zve Martina Matuštková

PLÁNOVANÉ AKCE V OKOLÍ

16. 2. 2024 19:00	Fotbalový ples TJ Slavoj Čerčany	KD Čerčany
17. 2. 2024 16:00	Společenské setkání občanů Lštění a Zlenice	R.O.H. Hláška Zlenice
17. 2. 2024 20:00	Tradiční ŠIBŘINKY	Sokolovna Pyšely
18. 2. 2024 15:00	Dětský karneval	Sokolovna Pyšely
27. 2. 2024 18:00	Zmrzlé světy s Janem Hvízdalem	Centrum péče Čerčany
1.3. 2024 20:00	Hasičský ples Pyšely	Sokolovna Pyšely
8. 3. 2024 17:30	Cirkus Aril	KD Čerčany
23. 3. 2024 9:00	Farmářské trhy, BRUNCH a SWAP	Hospic Dobrého Pastýře a Dobrobistro, Čerčany
29. 3. 2024 20:00	Travesti show	KD Čerčany

Další kulturní akce naleznete na: www.ctyrkoly.cz v sekci kalendář akcí nebo na různých facebookových skupinách. Např. Kulturní akce Čtyrkoly a Javorník, Čerčany, Senohraby, Infocentrum Pyšely...

UDÁLO SE

V průběhu měsíce ledna se podařilo zrealizovat čištění koryta potoka pramenícího v lokalitě „Pod kanálem“.

Koryto bylo po dlouhé roky neudržované, hlavně v jeho spodní části, a tomu odpovídal i jeho stav, kdy byl potok ztracen pod nánosy bahna a „produktů“ z ústíček domovních čističek odpadních vod, tedy v tom lepším případě...



V posledních letech byl zdrojem velmi nepříjemného zápachu pro široké okolí a identifikován také jako možný zdroj znečištění studní v této lokalitě.

Čištění bylo prováděno tzv. krácejícím bagrem. Zprůchodnění bagru nepřístupného místa pod můstkem se pak v rámci výcviku ujala jednotka SDH Čtyřkoly.

Koryto je v současné chvíli vyčištěné a po celé jeho délce už zase protéká potok. Všichni jistě oceníme, když si tento charakter udrží co nejdéle.



Proto bych chtěl všechny v dané lokalitě požádat, aby se aktivně podíleli na údržbě tohoto místa a hlavně, aby kontrolovali, co do potoka vypouští.



OÚ Čtyřkoly bude i nadále, ve spolupráci s příslušným vodoprávním úřadem, provádět kontroly nakládání s odpadními vodami, nejen v této lokalitě.

Na závěr velké poděkování všem, kteří se na akci podíleli.

Marek Honc
zastupitel obce

UDÁLO SE

Členové Sboru dobrovolných hasičů ve Čtyřkolech bilancovali koncem minulého roku svou činnost na Výroční valné hromadě.

Součástí programu byla pravidelná zpráva o činnosti Jednotky požární ochrany obce.

V roce 2023 jednotka zasahovala u 8 požárů, 2 dopravních nehod, 7krát likvidovala následky nepříznivého počasí (kácení a odstraňování kmenů ohrožující komunikace, čerpání a čištění zaplavených studní a sklepů).

Zřizovatelem Jednotky požární ochrany je obec Čtyřkoly podle zákona č. 133/1985. V současné době má jednotka 14 členů.

Vedle této jednotky působí v obci Sdružení dobrovolných hasičů Čtyřkoly, jehož činnost se především řídí ustanoveními o spolicích v Občanském zákoně.

Aktuálně má naše sdružení celkem 58 členů, z toho do 18 let 24 a nad 18 let 34. V roce 2024 SDH Čtyřkoly oslaví 115 let od svého založení.

Aby obcí zřízená jednotka mohla fungovat efektivně, kromě podpory obce musí všichni členové kromě pravidelných zdravotních prohlídek, podstupovat kvalifikační testy z ovládání techniky, zkoušky na používání dýchacích přístrojů a ze zdravotvědy.

Členové záahové jednotky ve svém volné čase strávili při zásazích v loňském roce přes 200 hodin, na školeních, zkouškách, cvičeníích a na údržbě techniky přes 1.000 hodin.

Požáry	140 hod
Dopravní nehody	12,5 hod
Padlé stromy	11,5 hod
Čerpaní vody	30 hod
Záchrana osob a zvířat	20,5 hod
Odchyt obtížného hmyzu	13 hod
Školení ZJO+námět. cvičení	428,5 hod
Sběr železného šrotu	110 hod
Údržba tech. +kondiční jízdy	793 hod
Kroužek mladého hasiče	476 hod
Propagace PO, ostatní	576 hod

JSDH zasahovala také v případech ohrožení života občanů nebo zvířete. V tomto výčtu lze nalézt jeden, za který patří členům jednotky mimořádné poděkování.

Dne 27. října 2023 v nočních hodinách transportovali těžce zraněnou osobu z kolejiště v blízkosti prostoru pod Černým mostem.

Nepřístupný terén nedovoloval příjezd záchranné techniky. Proto jednotka poskytla první pomoc a na nosítkách transportovala poškozeného několik set metrů na místo, kde bylo možné zraněného předat do péče lékařů.

Po dobu transportu musela být osoba ožiována. Lékaři z letecké záchranné služby zhodnotili postup jednotky jako zcela profesionální s konstatováním, že právě zachránili lidský život.

ROZHOVOR

Hanka Hájková na první pohled působí velmi klidným a vyrovnaným dojmem. Po bližším seznámení s touto příjemnou obyvatelkou Javorníka pochopíte z jakého důvodu. A sice nejen díky své mírumilovné povaze. Je totiž nadšenou jogínkou a lektorkou Hatha jógy. Pravidelné lekce můžete navštívit i u nás, ve Čtyřkolech.



Jógu nelze vnímat jen jako fyzické cvičení. Toto tisíce let staré učení, při dlouhodobém praktikování, vede k harmonii těla a mysli, schopnosti lépe se vyrovnávat s náročnými životními situacemi a k poznání sebe sama. Jakým způsobem jsi se k tomuto cvičení, potažmo životnímu stylu, dostala?

V dospívání jsem kvůli vrozeným problémům s kyčlemi a zády začala docházet na rehabilitace, kde mi můj rehabilitační lékař řekl, že pokud chci žít bez bolesti a zdravotních problémů, budu muset celoživotně cvičit. Tehdy jsem si vybrala jógu, která mě hned od první lekce naprosto uchvátila.

Líbí se mi, že je velmi komplexní, šetrná k tělu a dovede řešit konkrétní problémy, které vás trápí. Po pár letech cvičení jsem si udělala lektorský kurz a vedení lekcí se věnuji dodnes.

Druhů jógy je několik. Přibliž nám, prosím, tu, na kterou se zaměřuješ - Hatha jógu.

Když jsem se k józe před 25 lety dostala nebyla tak módní jako dnes a Hatha jóga byl vlastně jeden z mála stylů jógy, který se u nás tehdy cvičil. Jóga je nauka o harmonii těla, mysli a ducha a Hatha jóga je propracovaný systém tělesných cvičení (ásan), dechových, relaxačních a očištných technik, které k tomuto cíli vedou.

Je vhodná pro všechny bez ohledu na věk nebo fyzickou kondici. Vyzkoušela jsem i spoustu moderních stylů jógy, ale vždy jsem se vrátila zpět k Hatha józe, protože jen ta mi dávala komplexně vše co potřebuji, abych se cítila dobře.



ROZHOVOR

Na obecním úřadě vedeš dvakrát týdně lekce. Pro koho jsou určené a kdy přesně probíhají?

Na obecním úřadě v 1. patře cvičíme každé pondělí a čtvrtek. Probíhají zde hodinové lekce pro dospělé a seniory.

V pondělí od 17:00 hodin probíhá cvičení na židlích, které je určeno seniorům se zdravotními omezeními. Snahou je udržet seniory v kondici, rozhýbat je, ale zároveň respektovat jejich zdravotní stav. Tohle cvičení je opravdu pro každého.

Ve čtvrtek v 18:00 hodin pak pořádám lekce jógy pro seniory, kteří zvládnou cvičit na zemi na podložce.

Lekce jógy pro dospělé probíhají v pondělí od 18:30 a ve čtvrtek od 19:10 hodin.



zdroj: jogadnes.cz

Můžeme absolvovat i jiná setkání pod Tvým vedením? Například celodenní semináře?

Ano v minulých letech jsem mívala i víkendové semináře tady ve Čtyřkolech, kde jsme se podrobněji věnovali například sestavě Pozdrav slunci, Pozdrav měsíci a nebo dechovým technikám. Aktuálně žádný kurz neplánuji, ale pokud by byl zájem, ráda něco opět uspořádám.

Co doporučuješ každému, kdo chce s jógou začít?

Prostě začít. Jóga je opravdu skvělé cvičení pro každého, neboť respektuje váš aktuální zdravotní stav i potřeby. Můžete si zvolit přesně ty cviky a techniky, které právě v daný okamžik potřebujete a budou vám prospívat.

Jsi zářným příkladem toho, že jóga prospívá tělu i duši. Přejeme Ti, aby Tvé lekce navštěvovalo co nejvíce zájemců. V dnešní uspěchané době je určitě potřeba najít si způsob, jakým člověk může relaxovat a zároveň udělat něco dobrého pro své zdraví. Děkujeme za rozhovor!

Také děkuji, vážím si toho a všem čtenářům ze srdce přeji pevné tělesné i duševní zdraví!



Obecně bych o svých lekcích řekla, že se snažím o komplexní cvičení, kde kromě klasických jógových pozic zařazuji i hlubokou relaxaci, dechové techniky a koncentrační cvičení, které mají blahodárné účinky na nervovou soustavu, odbourávají stres a působí proti úzkosti a depresím.

Je možné se na lekce přihlásit? A jakým způsobem?

Ano, určitě. Můžete mne kontaktovat telefonicky na tel: +420 777 236 993 nebo emailem: joga.ctyrkoly@gmail.com

MASOPUSTNÍ OBDOBÍ

Masopust (lidově fašank, ostatky, voračky, končiny a souhrnně karneval) je třídním svátkem a zároveň obdobím mezi Vánocemi a postní dobou. Počátek masopustu nastává po Třech králích, je pevně stanoven na 7. ledna, kdežto jeho konec je pohyblivý a určuje se podle Velikonoc. Masopust totiž končí masopustním úterým, o půlnoci před Popeleční středou.

Slovo masopust je doloženo již z doby cyrilometodějské misie v druhé polovině 9. století. Původně označovalo jen poslední dny před začátkem postní doby, později se tak začalo nazývat období začínající již třemi králi. Sestává se ze slova **maso** a jeho druhá část **-pust** je odvozena od slovesa pustit, znamená tedy „opustit maso“ nebo „odložit maso“. Je tak doslovným překladem italského carneleva „zanechat maso“, případně carnem levare („maso pryč“).

V celém období Masopustu, tedy od konce Vánoc se v historii Českých zemích hojně pořádaly taneční zábavy, zabíjačky a svatby. Bylo to období hodokvasů, naplněné mnoha dalšími společenskými událostmi, jako byly muziky, bály, šibřinky, které v takové míře před ním a po něm nepřicházely kvůli postu v úvahu. Právě v masopustu se svateb konalo nejvíce, a pokud se v obci zrovna žádná podobná událost nepořádala, mluvili lidé o „prašivém masopustu“.

Masopust byl slaven všemi, od nejchudších až po krále. Králové strojili bohaté hostiny a pořádali panovnické masopustní reje, ty se poté přesunuly i na císařský dvůr do Vídně. Zábavy se konaly jak na venkově, tak ve městě. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka, kdysi na Moravě zvaná „šperky“ a v Čechách „zabíjačka“. Výslužka většinou obsahovala ostatky, huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky.

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný „tučný čtvrtek“ či „tučňák“. V tento den měl člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle. Hlavní masopustní zábava začínala o „masopustní neděli“. Také toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Někdy se tancovalo přímo na návsi a tanec se často protáhl až do rána. Také masopustní pondělí probíhalo ve znamení zábavy a tance. V mnoha vsích se konal „mužovský bál“, kam neměla přístup svobodná chasa; tancovali jen ženatí a vdané.



Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvykle žáky. Obchůzky masek neměly závazná pravidla; záleželo na vtipu a pohotovosti „maškarádů“, jaké taškařice budou provádět. Masky byly všude pohoštěny – něčím k zakousnutí, a především pálenkou a pivem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně.

Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci v úterý. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku „pochováním basy“ (symbol toho, že v postu si hudebníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha.

MASOPUSTNÍ OBDOBÍ

Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi ďábel, často jako cizinec v zeleném kabátě.

Druhý den (na Popeleční středu) se naposledy konzumovaly mastné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

Na Popeleční středu se lidé vydávali do kostela pro popelec – křížek, který dostávali od kněze posvěceným popelem na čelo. Tímto dnem začínalo čtyřicetidenní postní období, s přesně stanovenými postními nedělami, jichž je dohromady 6 a každá má svůj liturgický název.

Posledním záchvěvem hodování byl v několika málo místech tzv. „Pytlový čtvrtek“, tedy čtvrtek po Popeleční středě, kdy se dojídaly úplně poslední zbytky z masopustních hodů a tím definitivně nastal přísný půst. Odkud se vzal název pytlový? „Protože po masopustě, co ještě zbude, všecko, všecinko se sní, stráví – zpytluje!“

Tento zvyk je po celé Evropě dodržovaný a známý jako karneval (či Carnival). Udrhuje se ve všech katolických zemích v jednom datu. Nejznámějším a nejvelkolepějším karnevalem bývá karneval v Riu de Janeiru, obrovské maškarní průvody můžeme zažít i v celém Německu, kde je tradice velmi silně zakořeněná, Santa Cruz de Tenerife (druhý největší po Riu), Benátkách...

Ať už jsou Vaše zvyky pro období masopustu jakékoli, jistě se shodneme, že jeden z těch nejpříjemnějších může být příležitost uvařit resp. upéct a především ochutnat něco, do čeho se nám většinou každý víkend nechce.

zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Masopust>
<https://zahratka.cz/01/masopustni-tradice/>

Proč tedy nevyzkoušet masopustní koblihy? Pro inspiraci zde uvádíme recept od cukráře Josefa Maršálka.

Tak ať chutnají!

Domácí masopustní koblihy

Těsto:

530 g hladá mouka
 200 g hrubá mouka
 80 g cukr krupice
 30 g rum
 20 g droždí
 6 g sůl

Na dokončení:

1 l olej na smažení
 50 g moučkový cukr
 400 g džem nebo povidla



Postup:

Mléko a hrubou mouku smícháme s droždím a necháme přikryté hodinu vykynout. Přidáme ostatní ingredience kromě soli a másla a hněteme asi 4 minuty. Přidáme sůl a po další minutě i máslo. Pokračujeme v hnětení, dokud nezískáme hladké nelepivé těsto. Necháme asi 30-40 minut lehce nakynout, poté ho rozdělíme na dílky po 50g a dobře zakoulíme. Na pomoučněné ploše je necháme přikryté utěrkou nakynout do trojnásobného objemu. V hrnci rozehřejeme řepkový olej ve výšce asi 4 cm na 170°C a koblihy do něj opatrně vkládáme nakynutou stranou směrem dolů. Smažíme z každé strany 2 min dozlatova. Opatrně vyjmeme a na plechu s papírovými ubrousky je necháme okapat a zchladnout. Poté z boku uděláme ostrým nožem díru a koblihy naplníme džemem či povidly za pomoci cukrářského sáčku. Pocukrujeme a podáváme.



OSTATNÍ

Záchranná stanice Ochrany fauny ČR působí na území Středočeského a Jihočeského kraje v rámci pověřených úřadů s rozšířenou působností: Votice, Sedlčany, Příbram, Dobříš, Tábor, Soběslav a částečně Benešov u Prahy.

OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULOU SEZÓNOU

Sezóna 2023 je za námi a jako každá předešlá, i ta letošní s sebou přinesla nové výzvy.

Uskutečnili jsme přes 600 výjezdů, přijali bezmála 800 zraněných volně žijících živočichů a následně vypustili okolo 60 % z nich.



Bohužel, jsem se i v loňském roce setkali s mnoha případy, kdy byl odběr z přírody zbytečný, a proto bychom rádi apelovali na čtenáře, aby se nesnažili vše hned „zachraňovat“ a v případě nálezu, kontaktovali záchrannou stanici, která jim poradí, jak dále postupovat.

V uplynulém roce jsme v našich návštěvnických centrech Hrachov a Motýlárium Votice přivítali bezmála 5500 návštěvníků, kteří k nám chodí hlavně za poznáním.



V době otevíracích hodin se těmto návštěvníkům vždy věnují průvodci, kteří návštěvníka provedou expozicí

a o každém chovaném druhu řeknou krátkou zajímavost.

Kromě prohlídek pro veřejnost připravujeme i programy pro MŠ, ZŠ a SŠ, v rámci těchto prohlídek za námi přijelo okolo 3000 žáků.



Během roku se snažíme připravovat akce pro veřejnost, ať už se jedná o přednášky, semináře, příměstské tábory nebo akce pro děti, vždy se snažíme akci propagovat a pozvat na ni co nejvíce lidí z široké veřejnosti.

Nejaktuálnější informace o připravovaných akcích najdete na našem facebooku Ochrana fauny ČR, instagramu ochrana_fauny....

Pro nás nová sezóna již začala a my se těšíme, co si pro nás připraví, zároveň se těšíme na vás! Na návštěvníky.

Návštěvnická sezóna začíná v 2. polovině března (víkendy), od dubna do listopadu každý den.

Děkujeme za podporu všem obcím i soukromým dárcům.

RESTAURACE



V PENZIONU HARMONY JAVORNÍK JE OTEVŘENA CELOROČNĚ



| vaříme mezinárodní kuchyni
| každý týden nová speciální nabídka
| připravujeme vynikající kávu
| široká nabídka kvalitních vín
| čepujeme Pilsner Urquell a Hubertus

| kapacita restaurace je 60 míst
| svateby & hostiny
| soukromé oslavy
| firemní akce




Harmony resort
Javorník

+420 733 713 782

WWW.HARMONYJAVORNIK.CZ

POMOZTE NÁM TVOŘIT ROZHLEDY!

- Chcete nám sdělit připomínky nebo pochvalu ohledně Rozhledů?
- Máte námět na článek, téma nebo informace, které byste rádi sdíleli?
- Chcete poskytnout rozhovor, jak se Vám v obci žije a na co rádi vzpomínáte?
- Rádo Vaše dítě maluje? Můžeme zveřejnit jeho obrázek!
- Nebo se věnuje sportu, ve kterém vyniká?

Napište nám na e-mail: ou@ctyrkoly.cz

Děkujeme, Petra Katolická a Barbora Martynková