



NAČERADSKÉ NOVINY

Ročník: 62

číslo: 5

Informační věstník Úřadu městyse Načeradec

KVĚTEN 2020



Z jednání Rady městyse Načeradec v dubnu 2020 (14.4. a 28.4.)

RM souhlasí s Dohodou o vytvoření pracovních příležitostí v rámci veřejně prospěšných prací a pověřuje starostku podpisem Dohody (Úřad práce ČR v Benešově).

RM na základě mimořádné situace (vyhlášení nouzového stavu) a aktuálního stavu rozhodla prozatím nerozdělovat místním spolkům příspěvky na činnost pro rok 2020. Příspěvky se rozdělí až poté, kdy bude známo, jaké akce lze nebo nelze organizovat.

RM na základě Usnesení zastupitelstva číslo 138/9/2020 pověřuje starostku podpisem Smlouvy o dílo č. 22/2020 se společností I. Kamenická stavební a obchodní firma s.r.o.

RM na základě obdrženého Rozpočtového porovnání opěrných zídek (obdrženo e-mailem dne 23.3. 2020 od projektanta Ing. Čepického) schvaluje nezbytně nutné vícepráce na stavbě víceúčelového hřiště na basketbal, které nebyly zahrnuty v rozpočtu a je nutné je realizovat. RM rozhodla realizovat levnější variantu a to „Opěrná zídka – prefa“ v předpokládané částce 129.053,52 Kč vč. DPH (tyto „vícenáklady“ byly uvedeny v nákladech běžeké dráhy, která se prozatím realizovat nebude).

RM bere na vědomí zprávu Krajského úřadu Středočeského kraje o výsledku přezkoumání hospodaření městyse Načeradec za rok 2019 (proběhlo dne 22.4. 2020). Závěr kontrolního orgánu: nebyly zjištěny chyby a nedostatky.

RM souhlasí na základě žádosti pana J. P. s návrhem stavby chaty v Dolní Lhotě (pozemek p.č. 2909 v k.ú. Horní Lhota).

RM vzala na vědomí souhlas Krajského úřadu Středočeského kraje s navýšením desetiletého lesního hospodářského plánu o 4 tisíce m³ na celkem 28.900 m³ (po navýšení). Platnost tohoto plánu je do 31. 12. 2020.

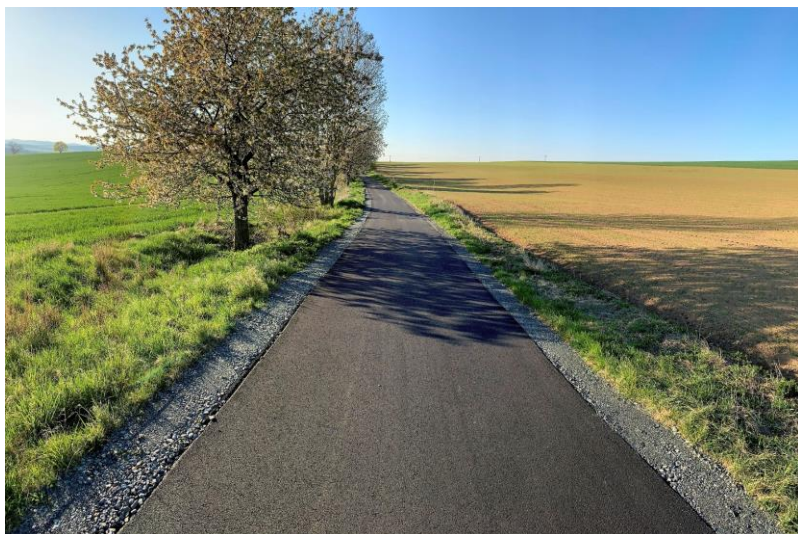
RM vzala na vědomí žádost Petr Kadlec – Elektroko Votice o vydání vyjádření pro instalaci přechodného dopravního značení (výkopové práce – pokládka el. kabelů na silnici II/125 v obci Kamberk). Objízdná trasa bude vedena přes Běleč, Načeradec a Louňovice pod Bláníkem. Termín akce 11.6. 2020 až 24.6. 2020. Bude vyvěšeno na úřední desce.

Rada souhlasí s pískováním a dosevem trávy na fotbalovém hřišti v Načeradci. Předpokládané náklady 60.000,- Kč.

RM souhlasí s Příkazní smlouvou na vykonání technického dozoru na stavbě „Oprava retenčních nádrží v Daměnicích a Řísnici“ s Ing. Vítězslavem Pavlem, Voda-Příroda, Pelhřimov. Dohodnutá smluvní částka je 30.000,- Kč.

RM bere na vědomí výsledky výběrového řízení na akci „Oprava retenčních nádrží Načeradec (Daměnice, Řísnice)“, osloveno bylo 8 a zúčastnilo se 6 firem v tomto pořadí: I. Kamenická stavební a obchodní firma s.r.o. 4. 322 289,-Kč, Dřevotvar – řemesla a stavby, s.r.o. 4.539 337,-Kč, Status stavební, s.r.o. 4.576 048,-

Kč, Pacovská stavební a obchodní společnost s.r.o. 4. 740 725,-Kč, VHST s.r.o. 4. 833 364,-Kč a ZPS JH spol. s.r.o. 5. 021 163,-Kč ceny jsou uvedeny včetně DPH.



Začátkem dubna se na obecní místní komunikaci do Bozejn položil nový asfaltový koberec a došlo k dosypání a zhutnění krajnic. Rekonstrukce komunikace je dokončená.



V průběhu dubna se pokračovalo v rekonstrukci vnitřních prostor v kapli v Pravěticích. Nakonec došlo ke kompletnímu ořukání vnitřních omítek. Udělali se nové elektro rozvody, nové omítky a vše se ořukovalo a vybílilo. Dále se osadil vchod novými dubovými dveřmi. Zbývá zrekonstruovat okna, dokončit prostor kolem rámu vchodových dveří. Předpokládáme dokončení akce v první polovině května.

Stav finančních prostředků k 30.4.2020:

Běžný účet: 3.736.229,- Kč

Účet ČNB: 2.026.204,- Kč

Faktury k proplacení: 1.803.355,- Kč

Z jednání Zastupitelstva městyse Načeradec dne 9.4.2020

(na programu byly pouze dva body)

Zastupitelstvo městyse Načeradec schvaluje Smlouvu o dílo s firmou 1. Kamenická stavební a obchodní firma s.r.o., IČ 608 38 531, se sídlem U Kulturního domu 770, 394 70 Kamenice nad Lipou na akci „Oprava retenčních nádrží Načeradec“ (retenční nádrže v Daměnicích a v Řísnici). Cena díla v hodnotě 3.572.139,98 Kč bez DPH (4.322.289,38 Kč včetně DPH). Akce bude realizována pouze v případě přidělení dotace z Ministerstva zemědělství ČR.

Zastupitelstvo městyse Načeradec souhlasí s podmínkami Ministerstva zemědělství ČR o poskytnutí finančních prostředků na akce zařazené do programu 129890 – Podpora opatření na drobných vodních tocích a malých vodních nádržích, tak jak byly stanoveny v zaslaném souhlasu se zadáním akce a podmíněném příslibu dotace na akci „Retenční nádrž „Návesník“ v Daměnicích (podprogram 129298, číslo akce 4448) a na „Retenční nádrž Řísnice“ (podprogram 129293, číslo akce 4429).

Usnesení č. 138/9/2020 bylo schváleno.

Zastupitelstvo městyse Načeradec schvaluje Rozpočtové opatření č. 4/2020.

Usnesení č. 139/9/2020 bylo schváleno.

Program, usnesení, zápis a Rozpočtového opatření č.4/2020 v kompletním znění je zveřejněno na elektronické úřední desce.

Jak správně třídit odpad?

- Ke třídění odpadu jsou k dispozici barevné kontejnery.
- **Modrý kontejner** slouží k ukládání papíru, žlutý je na PET lahve, žlutý (na kolečkách) na plasty, bílý na čiré sklo, zelený na barevné sklo, do zeleného velkoobjemového kontejneru patří biologický odpad, do šedého kontejneru především plechovky a drobnější kovový odpad a do oranžového nápojové kartony.
- **Elektroodpad** patří do specializovaných kontejnerů (svoz 2x do roka provádí TS Vlašim s.r.o.) nebo do sběrného dvoru. To samé platí pro baterie (nádoba je umístěna na Úřadu městysu Načeradec).

Jak správně třídit odpad, který nepatří do popelnic?

Separovat bychom měli veškerý použitý materiál, ale barevné kontejnery všechno nepojmou. Jak třídit železo, měď, vyřazenou elektroniku nebo prášky (léky)?

- **Kovy** odevzdejte ve výkupně, kde oplátkou dostanete peníze, na vyhlášených svozích železného šrotu nebo sběrných dvorech
- **Nebezpečný odpad** (například barvy, lepidla) – patří do sběrného dvora
- **Nefunkční elektrospotřebiče** (včetně baterií, úsporných a LED zářivek) - odveďte na sběrný dvůr nebo vyčkejte svozu (upozornění v Načeradských novinách).
- **Staré oblečení** – staré kusy oděvů složte do tašky a vložte do sběrného kontejneru charity.
- **Staré baterie** – odnešte do sběrné nádoby (ÚM Načeradec). Často bývají např. i v supermarketech.
- **Staré léky** vraťte do lékárny.
- **Stará zrcadla** – nepatří do kontejneru na sklo, ale do směsného odpadu.

Omyl 1: Musí to být dokonale čisté

Do kontejnerů na směs plastů (žlutý na kolečkách) je možné vhazovat často také fólie, sáčky, plastové tašky, obaly od CD disků a mnoho dalších výrobků z plastů. Včetně obalů od potravin, pokud v nich nejsou zbytky jídla. Častým omylem je, že tyto plastové odpady musí být dokonale čisté. Nemusí. PET lahve vkládejte do žlutých kontejnerů tzv. zvonů. Sem nepatří směsný plast výše uvedený. Prosíme Vás, takto tříděte!!!

Drobné znečištění plastových obalů nevadí. Je však dobré mít na paměti, že mastnota a zbytky obsahu omezují recyklaci vytríděných obalů. A také znepříjemňují život obsluze dotřídňovacích linek.

Problém ale je mastnota. Plastovou lahev od rostlinného oleje je potřeba pořádně vymýt. „Do plastů patří tento obal až po pečlivém vymytí teplou vodou a přípravkem na mytí nádobí. Pokud někdo nechce lahev od oleje vymývat, ať ji raději dá do směsného odpadu. Proto je lepší před vhozením do žlutého kontejneru vymýt nebo alespoň pořádně vyškrábat i plastový kelímek od jogurtu.

Naopak se není třeba bát do tříděného odpadu vyhodit prázdné obaly od mýdel nebo šamponů a dalšího běžného drogistického zboží. „V tomto případě se nejedná o žádné nebezpečné látky, stačí tedy, když zbytky kosmetických přípravků jako jsou mýdla, šampony, krémy zcela spotřebujete.

Obaly od žiravin, barev a jiných nebezpečných látek do žlutého kontejneru nepatří vůbec. Stejně jako podlahové krytiny z PVC či novodurové trubky.

Omyl 2: Polystyren do plastu nepatří

Patří. Ať už jde o termo obaly, do kterých vám v restauraci zabalí jídlo, nebo o výplně krabic pro spotřební elektroniku. Pozor ale na polystyren, který byl použit jako stavební izolace. Pokud je na něm omítka, pak do plastů nepatří a měl by se vyhodit jako stavební odpad.

Omyl 3: Zrcadlo je vlastně sklo

Poznat, jaký obal je ze skla, asi nedělá problém nikomu. Sklo patří do zeleného kontejneru, v některých obcích se třídí zvlášť i čiré sklo, které patří do bílého kontejneru.

Vhodit do zeleného kontejneru můžete také tabulové sklo z oken a ze dveří. Autosklo už do něj ale nepatří. Ani zlacená a pokovená skla, a tedy ani zrcadla. Pokovení dělá při tavení skla problémy. Také s keramikou a porcelánem si při recyklaci ve sklárnách neporadí. Takže rozbitou keramickou mísu a zrcadlo vyhoďte do směsného odpadu.

Omyl 4: Plato od vajec patří do papíru

Většina z nás by karton od vajíček s čistým svědomím vhodila do modrého kontejneru určeného ke sběru papíru. Jenže papírové obaly od vajec už se dost dobře recyklovat nedají. Jsou sice z papíru, ale již tolikrát recyklovaného, že jde o poslední uplatnění hmoty. Je proto lepší je vyhodit do směsného odpadu. Nebo ještě lépe zkompostovat.

Podobné je to s roličkami od toaletního papíru. Papír lze totiž recyklovat pouze sedmkrát. Poté už je jeho vlákno příliš krátké a nelze z něj papír opět vyrobit. V případě obalu od vajíček a ruliček od papíru proto nemusíme být ve třídění tak svědomití. Můžeme pro ně najít jiné uplatnění a použít je třeba na jaře jako provizorní květináče na sadbu.

Omyl 5: Papírové kapesníky mohou házet do papíru

papírové kapesníčky jsou sice z kvalitního papíru, po jejich použití ale do kontejneru na papír z hygienických důvodů nepatří. Recyklaci papíru navíc ztěžuje jakékoli znečištění, a proto není vhodné do modrého kontejneru obecně vyhazovat mastné nebo jinak zašpiněné papírové obaly. Nepatří do něj ani laminovaný a voskovaný papír.

Papírové pleny většinou kromě papíru obsahují také plast. Proto do kontejneru na papír nepatří ani ty nepoužité. Všechny věci výše popisované mají přijít do popelnice.

Omyl 6: Obálka s okýnkem do papíru nepatří

Naopak, sběru papíru nijak nevadí obálky s fóliovými okénky ani papír s kancelářskými sponkami, během dalšího zpracování vytríděného papíru dojde k jejich oddělení. Akorát z bublinkové obálky je dobré odstranit plastový vnitřek. Je to operace na pár sekund.

Omyl 7: Žádné nebezpečné odpady doma nemáme

Pokud je na obalu nebo výrobku symbol přeškrtnuté popelnice, obal nepatří do žádného kontejneru, ani do toho na směsný odpad. Jedná se totiž o nebezpečný odpad, jeho konkrétní nebezpečné vlastnosti popisují další grafické symboly v oranžovém poli, například lebka nebo symbol ohně. „Ty prozradí, zda je konkrétní věc či látka toxická, žíravá, hořlavá, dráždivá, výbušná či jinak škodlivá. Kromě označení zde také musí být srozumitelně napsáno, co za nebezpečnou látku výrobek obsahuje.

K takovým a v domácnostech běžně se vyskytujícím nebezpečným odpadům patří třeba elektroodpad nebo nedobrané či prošlé léky všeho druhu. Pokud skončí v koši nebo v záchodové míse, mohou kontaminovat vodu či půdu. Ani čistírný odpadních vod si totiž s kontaminovanou vodou nemusejí stoprocentně poradit. Léky je nejsnazší odnést zpátky do lékárny, v některých od vás převezmou i použitý zdravotnický materiál. S léky můžete rovněž zamířit do sběrných dvorů.

Nebezpečným odpadem jsou také zbytky syntetických barev, ředidel, lepidel, laků, nátěrů a mořidel i jejich obaly. Často mají hned několik nebezpečných vlastností. Dráždivé či jedovaté látky obsahují i některé čisticí a úklidové prostředky. Jak naložit s obalem obsahujícím zbytky těchto látek se dozvíte na etiketě.

Nejčastějším doporučením je odložení na místo sběru nebezpečného odpadu. Tím jsou především sběrné dvory. Nebezpečné odpady ale můžete odevzdat i v rámci mobilního sběru, který bývá organizován 2x za rok.

Informace

ZÁKAZ POUŽÍVÁNÍ PITNÉ VODY

Vzhledem k tomu, že letošní rok bude rokem velmi suchým, jak nám meteorologové předpovídají, a již jsme se o tom přesvědčili v posledních týdnech, žádáme Vás o velkou ohleduplnost při používání pitné vody.

Omezení spočívá v zákazu kropení travních porostů, napouštění bazénů, mytí aut, dopouštění vlastních zdrojů vody (studny, vrty, dešťové akumulace) a ostatních činností souvisejících s odběrem pitné vody z veřejného vodovodu provozovaného městysem Načeradec a Načeradskými službami s.r.o. nesloužících k pitným a hygienickým účelům.



Pokud budete potřebovat dopustit nebo napustit bazén, pomůžeme Vám a užitkovou vodu dovezeme. Prosím volejte Úřad městyse Načeradec, tel. 317 852 335 nebo 734 362 070 a domluvte si tuto službu.

Sekání trávy v obcích

Vzhledem k suchému počasí a k nutnosti zadržování vody v krajině omezujeme v letošním roce frekvenci sekání trávy na veřejných prostranstvích.

Černé skládky v obcích

Důrazně žádáme občany, aby nezakládali černé skládky v přírodě kolem obcí! Žijeme v roce 2020 a toto je nepřijatelné. V případě, že se potřebujete zbavit nějakého vytříděného inertního materiálu (betony, suť atd.), kontaktujte městys Načeradec a je možné se domluvit o uložení na pozemku městyse, kde se nashromážděný materiál předtří a obec ho využije. Jinak lze odpad zlikvidovat odvozem na skládku do Trhového Štěpánova, aby nehyzdil okolí obcí!



Základní škola Načeradec

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Vážení rodiče,

dovolte nám pár slov o postupech školy v současné situaci vzdělávání na dálku. Jak zaznělo z úst našeho ministra: “Toto nejsou prázdniny”. Snažíme se nastavovat množství, obtížnost a výběr učiva tak, aby bylo pro žáky zvládnutelné. **Chceme touto cestou poděkovat rodičům a žákům za spolupráci**, která je v této obtížné situaci velmi důležitá.

Podle současného harmonogramu uvolňování opatření v oblasti školství je naplánováno, že od 25. května 2020 bude možná **osobní přítomnost žáků prvních stupňů základních škol** na vzdělávacích aktivitách formou školních skupin. Účast žáků však nebude povinná. V rámci ochrany rizikových skupin pedagogických i nepedagogických pracovníků, ale stejně tak žáků a jejich rodinných příslušníků bude i nadále pokračovat distanční výuka.

- Doporučený počet žáků ve školní skupině bude 15. Musí být splněna podmínka: jedno dítě v lavici. Vzdělávací aktivity se realizují pro skupiny žáků, které mohou být tvořeny žáky různých tříd. Složení skupin bude neměnné, a žák tedy nebude moci skupiny měnit. **Žáka nelze zařadit do školní skupiny později, než k 25. 5. 2020.** Vzájemný kontakt skupin bude omezený. Školní družiny, ani zájmové kroužky nad rámec jedné skupiny povoleny nebudou. Tělesná výchova bude zakázána.
- Každý žák bude mít s sebou na den minimálně 2 roušky a sáček na uložení roušky. V průběhu pobytu ve třídě nemusí žáci ani pedagogičtí pracovníci nosit roušku, pokud je zachován rozestup 2 metry. Pokud dochází k bližšímu kontaktu (*např. při skupinové práci*), musí se roušky nosit i ve třídě.

Účast žáků 9. ročníku ve výuce bude možná od 11. května 2020. Žáci budou moci do školy docházet za účelem přípravy na přijímací zkoušky na střední školy. Docházka nebude povinná, organizaci výuky si může škola zorganizovat podle svého uvážení. Žáci tedy nemusí docházet do školy každý pracovní den. Žáci také musí mít na den minimálně 2 roušky a sáček na uložení roušky.

Na naší škole probíhá průzkum možností personálního zajištění výuky. V týdnu od 4. května plánuje vedení školy zorganizovat průzkum zájmu účasti žáků na výuce podle nastavených hygienických a bezpečnostních podmínek. Každý rodič bude telefonicky kontaktován. Chceme vás touto cestou požádat o spolupráci při výše uvedeném průzkumu.

Aktuální informace sledujte na webových stránkách školy.

Na závěr chceme poděkovat za výbornou spolupráci rodičům budoucích prvňáčků při zápisu, který proběhl vzhledem ke stávající situaci netradičním způsobem.

MATEŘSKÁ ŠKOLA

Obnovení provozu v období do konce školního roku 2019/2020 se bude řídit podle souboru hygienických a bezpečnostních pokynů pro školy.

Škola bude včas informovat zákonné zástupce o organizaci předškolního vzdělávání a dalších souvislostech:

- povinnosti podepsat čestné prohlášení o neexistenci příznaků virového infekčního onemocnění a o osobách s rizikovými faktory
- provozu školy a hygienických opatřeních

Termín bude rodičům včas sdělen na základě dohody se zřizovatelem.

Věříme, že se situace bude zlepšovat a že se společně brzy uvidíme za již normálních okolností.

Vedení školy

Proč je vitamin C pro naše tělo tolik PROSPĚŠNÝ?

Milý čtenáři,

v posledních vydáních místních novin jsem psala články o tzv. Etikoterapii, ale vzhledem k současné situaci jsem se rozhodla pro Vás zpracovat jiný článek na téma:

Proč je vitamin C pro naše tělo tolik PROSPĚŠNÝ?

S výjimkou některých druhů živočichů, většina zvířat a rostlin si syntetizuje tento vitamin sama a nepotřebuje žádné jeho přísady. Přirozeně si jej nedovedou vytvářet lidé. Někteří vědci došli k závěru, že neschopnost přirozené produkce vitaminu C je zapříčiněno genetickým defektem. Nicméně tato ztráta schopnosti biosyntézy nepředstavuje nijak zvlášť velký problém, jelikož přírodních zdrojů bohatých na vitamin C je velká spousta.

Vitamin C je potřebný pro metabolismus aminokyselin. Podílí se na tvorbě kolagenu, který je důležitý pro zdravou pleť, kosti, chrupavky, zuby a dásně a celkově podporuje růst. Podporuje vstřebávání železa, stimuluje tvorbu bílých krvinek, urychluje hojení ran a zajišťuje pevnost cév. Urychluje léčbu při virových onemocněních a celkově posiluje obranyschopnost těla, neboli imunitu. Patří mezi silné antioxidanty a tím tak chrání organismus před volnými radikály.

Nedostatek vitamínu se může projevit zpomaleným růstem, zvýšenou kazivostí zubů a ztrátou zubů, krvácením dásní, křehkostí kostí, bolestí kloubů, zvýšenou únavou, snadno podlehnete virózám. Způsobuje nemoc kurděje. Obvykle se objevuje chudokrevnost, protože jak už jsem zmínila, vitamín C je potřebný ke správnému vstřebávání železa.

Jaký je potřebný denní přísun vitamínu C?

Většinou se uvádí okolo 100 mg, pro zdravé muže denní dávka 90 mg, pro zdravé ženy 80 mg. V akutních stavech, např. při počínající viróze, silné únavě a nachlazení jsou doporučovány dávky větší 500–1000 mg. Vysoké dávky, i několik tisícovek miligramů denně, se také doporučují při nádorových onemocněních. Dokáže zpomalit růst nádorových buněk.

U vitamínu C se nemusíte obávat, že by došlo k předávkování. Tělo si nevytváří zásoby, a pokud je ho přebytek, vyloučí se močí.

A kde se vitamin C nachází?

Když pomineme syntetický Vitamin C jinak také označovaný jako Kyselina askorbová (E300), který není nijak zvlášť vhodný pro naše tělo, tak v přírodní podobě se nachází hojně v ovoci a zelenině. V této formě je zkrátka nejbezpečnější a nejzdravější. Co se týká zpracování potravin obsahující vitamín C, tak bychom se měli co nejvíce vyvarovat tepelným úpravám. Při každých 5 minutách vaření se ztrácí vitamín C cca o 10 %. Jeho účinnost se snižuje i v mikrovlnné troubě, sušením o 50 % a proto je nejvhodnější konzumace za syrového stavu, a nebo zamrazit. Uchovat vitamíny lze i extrakcí.

Nejbohatším tuzemským zdrojem vitamínu C je šípek. Též vysoký obsah „céčka“ najdeme v Rakytníku, dokonce vyšší než v citrusových plodech. Údajně obsahuje doporučenou denní dávku což je cca 100mg. I černý rybíz má více vitamínu C než nám tolik známý citron.

Vynikajícím zdrojem „céčka“ je listová zelenina jako např. zelí, brokolice a růžičková kapusta. Velké množství vitamínu C má také kopřiva a prvosenka, dalším výborným tipem je paprika.

Rostlinný plod	Obsah (mg/100 g)	Rostlinný plod	Obsah (mg/100 g)
Acerola	1678	Papája	60
Šípek	747	Pažitka	56
nať petržele	179	Pomeranč	51
Černý rybíz	166	Zelí červené	51
Paprika	150	Citrón	49
Křen	120	Rybíz	44
Brokolice	114	Cibule	43
Růžičková kapusta	96	Grep	43
Celer - ať	89	Mandarinky	32
Červený rybíz	80	Rajčata	25
Kapusta	70	Naklíčená čočka	17
Květák	69	Okurka	10
Jahody	67	Mrkev	6

Myslím si, že stojí za to zmínit se podrobněji alespoň o třech plodech s vysokým obsahem „céčka“.

Začnu tím méně známým a tím je **Acerola**.

(Malpighia glabra Linnaeus) jinak se jí také říká barbadorská třešeň.

Je to nízký strom původem z tropické a subtropické Střední Ameriky, Karibiku a severních částí Jižní Ameriky. Plodí drobné červené plody, které mají vysoký obsah vitamínu C. Může se jíst syrová, tepelně opracovaná nebo sušená.

V současnosti se pěstuje ve velkém a zpracovává se do potravinových doplňků.

Plody Aceroly dále obsahují flavonoidy, provitamin A, vitamíny skupiny B, bílkoviny, železo, fosfor, draslík, vápník, ovocný cukr, vlákninu a hlavně pektiny.

Jaké je účinky Aceroly?

- je silným antioxidantem – chrání naše tělo před poškozením buněk
- pomáhá proti stresu a procesu stárnutí
- pomáhá při chřipce a nachlazení
- celkově posiluje organismus
- podporuje činnost žlučníku, čímž odbourávají škodlivý cholesterol
- přispívá ke snižování hladiny cukru v krvi
- posiluje srdeční činnost
- osvědčuje se při léčení zánětu žil
- proti plísním

Šípek

Růže šípková (Rosa canina)

Je známá jako léčivo již od středověkých herbářů. Šípkový keř je rozšířený téměř v celé Evropě a nachází se často na slunných místech. Může dosahovat výšky až 3 metry. Šípková růže kvete v květnu a červnu, můžeme sbírat okvětní lístky a červené šípky dozrávají v srpnu a září. Hodnoty látek obsažené v šípcích jsou ojedinělé. Uvádí se, že ve 100 g plodů je až 1200 mg vitamínu C.

Další prospěšné látky: pektiny, třísloviny, sacharidy např. sorbitol, kys. jablečná, kys. citronová, množství polyfenolických látek, zejména barviva anthocyaniny; zvláště cyanidin 3-O-glykosid; beta-karoten, vitamín B1, vitamín B2, vitamín B3 a vitamín K, minerály - vápník, železo, draslík, mangan, fosfor a zinek, flavonoidy, proanthocyanidiny a flavonoly - kvercetin, taxifolin a velmi malé množství sílice (0,03%)

Je to taková přírodní celaskonová a vitamínová „bomba“ proto pomáhá při všech onemocněních.

Léčivé účinky

- při chřipce a nachlazení, proti infekcím
- celkově posiluje imunitu
- při cévních onemocněních – zpevňuje cévní stěny, pomáhá odstraňovat křečové žíly
- při špatné srážlivosti krve
- paradontóze
- pomáhá při onemocnění močového ústrojí a ledvin
- pomáhá proti jarní únavě
- zlepšuje schopnost soustředění
- vhodný při zácpě

Vitamíny a minerály z šípku se nemůžeme předávkovat, proto lze tyto plody konzumovat bez omezení. Musíme si ale uvědomit, že čím více se upravují, tím více ztrácejí svou hodnotu.

Rakytník řešetlákový

Hippophaë rhamnoides

Má mimořádně zdravotně cenné plody. Oranžovočervené bobulky rakytníku obsahují: 10x více vitamínu C než pomeranč, vitamíny A, D, F, K a vitamíny skupiny B, Rutin, flavonoidy, pektin, síliční a třísloviny, Organické kyseliny a minerály, Alkaloid hyppopheinu (v těle se přeměňuje na serotonin, hormon důležitý pro celkovou vitalitu, který chrání organismus proti depresi a nádorům). Rakytníkový olej se používá zevně na všechna kožní onemocnění. Při vnitřním užívání plodů či oleje se nezjistili žádné nežádoucí účinky.

Léčivé účinky:

- **PODPORUJE IMUNITNÍ systém**
- zvyšuje **ODOLNOST** proti **INFEKČÍM** a stresu
- **POMÁHÁ** při **PLICNÍCH** onemocněních
- podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, léčí žaludeční vředy
- stimuluje činnost jater
- reguluje krevní oběh
- pomáhá při kožních onemocněních, akné, popáleninách a omrzlinách
- zabraňuje vypadávání vlasů
- čistí organismus
- rozpouští hleny
- pomáhá při revmatismu
- vykazuje protinádorové účinky

Přeji Vám plné zdraví, spousty sil a klidnou pozitivní mysl

Vaše Veronika Pešková, poradce pro zdraví

Zajímavosti

Vlašimská astronomická společnost, o.p.s.

Vlašimská astronomická společnost, o.p.s. informuje: V květnu 2020 zůstane hvězdárna uzavřena. Pravidelné páteční pozorování pro veřejnost zahájíme v pátek 5. června 2020 venkovním pozorováním Měsíce, který se bude nacházet v úplňku a dojde k jeho polostínovému zatmění. Vše s výkladem demonstrátora. Začátek v 21:00 hodin.



Tento „vtip“ mi poslala kamarádka pře sociální síť a prostě ho nemohu nezveřejnit. Je totiž směšný i pravdivý zároveň. Zjistila jsem, že text koloval již v roce 2011 po internetu. Je možné, že ho řada z Vás četla, ale pokud ne, tak si určitě přečtete....

JAK BŮH HOVOŘIL SE SV. FRANTIŠKEM O TRÁVNÍKU

Bůh: Franto, ty víš všechno o zahradách a přírodě, co se to děje tam dole na zemi? Co se to stalo pampeliškám, fialkám, sedmikráskám a těm dalším věcem, které jsem před věky vysázel? Měl jsem perfektní bezúdržbovej zahradní plán. Ty rostliny rostly v jakékoliv půdě, vydržely sucho a hojně se samy množily. Nektar z dlouhotrvajících květů přitahoval motýly, včely a hejna zpěvných ptáků. Očekával jsem tedy, že už uvidím krásné zahrady plné barev a květů. Ale všechno, co vidím, jsou zelené fleky...

Sv. František: To všechno ten kmen, který se tam usadil, Pane. Říkají si Příměšťáci. Začali říkat tvým květinám „plevel“, ze všech sil je hubí a nahrazují trávou.

Bůh: Trávou? Ale to je tak nudné! Není to barevné. Nepřitahuje to včely, motýly, ani ptáky, jenom ponravy a žížaly. Je to citlivé na teplotní změny. Chtějí tihle Příměšťáci opravdu, aby tam rostla tráva?

Sv. František: Očividně, Pane. Podstupují při jejím pěstování velké utrpení. Začnou každé jaro hnojit a hubí všechny ostatní rostliny, které se v trávníku objeví.

Bůh: Jarní deště a teplé počasí pravděpodobně způsobuje, že tráva roste opravdu rychle. To musí být Příměšťáci velice šťastní.

Sv. František: Vypadá to, že ne, Pane. Jakmile trochu povyroste, sekají jí někdy i dvakrát do týdne.

Bůh: Oni jí sekají? Suší jí jako seno?

Sv. František: Nikoliv, Pane. Většina z nich jí hrabe a dává do pytlů.

Bůh: Do pytlů? Proč? Je to cenné? Prodávají to?

Sv. František: Ne, Pane, právě naopak. Platí za odvoz.

Bůh: Tak počkej chvíli: Oni to hnojí, aby to rostlo, a když to roste, tak to sekají a platí za to, aby se toho zbavili?

Sv. František: Ano, Pane.

Bůh: Tihle Příměšťáci musí cítit velkou úlevu v létě, když vypínáme déšť a zapínáme horko. To dozajista zpomalí růst trávy a ušetří jim to hodně práce.

Sv. František: Tomu nebudete věřit, Pane! Když tráva přestane růst tak rychle, vytáhnou hadice a platí ještě více peněz za zalévání, aby mohli pokračovat v sekání a odvážení.

Bůh: Děsnej nesmysl! Alespoň že si nechali nějaké stromy. To bylo ode mne geniální, musím se pochválit. Stromům narostou na jaře listy pro krásu a letní stín. Na podzim opadají a vytvoří přirozenou pokrývku, aby zadržely vláhu v půdě a chránily tak stromy a keře. Navíc se rozloží na kompost, aby obohatily půdu. Je to přirozený cyklus života.

Sv. František: Raději si sedněte, Pane. Místo toho je Příměšťáci hrabou na velké hromady a platí za jejich odvoz.

Bůh: To není možné!! A co dělají, aby chránili kořeny stromů a keřů před mrazem, a aby udrželi půdu vlhkou a nespečenou?

Sv. František: Po tom, co vyhodí listy, kupují něco v igelitových pytlích., Nazývá se to mulč. Přivážejí to domů a rozsypávají to na místo listů.

Bůh: A odkud tento mulč berou?

Sv. František: Oni kácí stromy a rozemelou je, aby tento mulč vyrobili.

Bůh: Dóóóost!!! Už na to raději nechci myslet. Svatá Kateřino, ty máš na starosti kulturu. Jaký film je na programu dnes večer?

Sv. Kateřina: *Blbý a blbější*, Pane. Je to opravdu hloupý film o ...

Bůh: To je OK, klidně to pusť. Myslím, že jsem o tom už slyšel od Františka.

Tento fiktivní rozhovor ukazuje, jak absurdně se dnes chováme. Jsem také jedna z těch, která dává na zahrádku mulčovací kůru, sekáme zahradu do stylu „anglického trávníku“. To vše, abychom si ulehčili pletí, aby zahrádka a zahrada byla úžasná.

A jak píše „vtip“, tak vtip většinou bývá k smíchu, ale tento mi přijde k pláči. Tak trochu k zamyšlení....



Zápis do Mateřské školy Načeradec

Milí rodiče, ve dnech 2. - 16. 5. 2020 se uskuteční přijímací řízení do MATEŘSKÉ ŠKOLY NAČERADEC pro školní rok 2020/21.

Informace pro zájemce

Na základě opatření Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy v souvislosti s mimořádnými opatřeními vlády k ochraně obyvatelstva v souvislosti s koronavirem a onemocněním COVID-19 proběhne zápis do MŠ Načeradec na školní rok 2020/2021 bez přítomnosti dětí a zákonných zástupců ve dnech 2. až 16. května 2020.

Všechny potřebné dokumenty si můžete stáhnout na webových stránkách školy www.zsnaceradec.cz nebo vyzvednout přímo v MŠ – vždy po telefonické domluvě (tel. č. 734 362 072)

Dokumenty – žádost o přijetí, čestné prohlášení k očkování a kopii očkovacího průkazu (netýká se dětí, které plní povinné předškolní vzdělávání), udělení souhlasu se zpracováním osobních údajů (GDPR) a kopii rodného listu – vyplněné a podepsané doručte do naší MŠ jedním z následujících způsobů:

- do datové schránky školy (ID biimdvh)
- email: zs@zsnaceradec.cz (nutný elektronický podpis)
- poštou – obyčejný dopis! – na adresu školy: Lhotecká 270, 257 08 Načeradec
(nutné doručení poštou do 16. 5. 2020)
- do schránky u základní školy (vchod u ŠJ) – obálku nutné zalepit a označit ZÁPIS 2020



Děti mohou využívat školní autobus jezdící na trase:

Vlašim – Kondrac – Křížov - Načeradec



Více informací na:

www.zsnaceradec.cz
zs@zsnaceradec.cz
tel. 734 362 072



ZŠ a MŠ
Načeradec

VZPOMÍNKA

V posledních dubnových dnech zemřela ve Vlašimi vážená paní Jana Slunečková – Kvídová (91 let). Přišla do Načeradce jako mladá paní učitelka z Prahy hned po ukončení jejího studia.

Všichni, koho učila, na ní vzpomínají s láskou. Byla vynikající v každém směru až do svých posledních let. Pár let zde v Načeradci učila, potom se vdala za svého kolegu pana učitele Sluněčka z Tisku. Ve Vlašimi dostali byt a tam prakticky dožili až do dnes.

Prosíme, kdo si ji pamatujete, vzpomeňte na ní s láskou.