

ZÁCHLUMSKÝ PRAVODAJ

Leden - březen
2023



MAŠKAREJDŇÍ 2023

DĚTÍ





D
O
S
P
Ě
L
Í

Milí Záchlumáci a přátelé Záchlumí,

První čtvrtletí nového roku je za námi, a tak je čas na nové číslo našeho zpravodaje. Máme za sebou první jarní den a jistě se můžeme těšit na krásné jarní počasí plné barev, vůní a konečně také většího množství sluníčka, které nám přes pochmurnou zimu tolik chybělo. Sněhová nadílka zimy 2022/2023 nás příliš nezaměstnávala, přesto jsme nezháleli a věnovali se kromě běžné administrativy také práci na zpracování projektů pro letošní a příští rok.

Velmi nás těší obrovský zájem o kulturní akce, které se zatím vydařily. Uspořádali jsme Maškarní rej jak pro děti, tak dospělé, kde se nám zúčastnilo tolik masek, až přecházel zrak. Velmi oceňuji přípravu všech zúčastněných a budeme doufat, že se v takto hojném počtu sejdem i následující rok. Dokonce začínáme zjišťovat, že na naše akce začíná být společenská místnost obecního domu malá. Ale to nevadí, kdo se chce družít, určitě se na chvíli rád přitiskne ke svému sousedovi nebo sousedce.

Nově pro vás byla také připravena Velikonoční stezka, která doufám zaujme většinu z vás, a bude zájem například o další témata.

Co se týče zmíněné administrativy a žádostí o dotační podporu, byla podána

žádost na Plzeňský kraj na projekty „Oprava zateplení mateřské školy“ a „Obnova oken kostela“. V neposlední řadě byla podána žádost přes Místní akční skupinu Český západ na mobilní vybavení akcí, které bude jistě hojně využíváno.

Chtěli bychom klást větší důraz na komunitní život, a proto uvítám každý nápad, který z vaší strany přijde a ráda jej podpořím. Ať by se týkal pravidelného „kroužku“ nebo jednorázových akcí pro děti či dospělé. Každý dobrovolník se zlatým srdcem je poklad, kterého si patřičně vážíme, proto se nebojte a pojďme spolupracovat!

Jaro už se začíná probouzet což můžeme pozorovat nejen teplejším počasím, ale také každodenním ranním zpěvem ptactva. Je to nádherné období, kdy začíná spousta nového, jak v rostlinné, tak živočišné říši začíná nový koloběh života. Vše kolem začíná hrát barvami a my všichni si můžeme „vzít“ tolik energie a radosti, kolik jen hrdlo ráčí!!!

Karolína Miltová, starostka



Usnesení zastupitelstva obce Záchlumí

č. 1-13 /3/2022-2026

ze dne 6. února 2023 (výpis usnesení)

1. **ZO schvaluje** nově navržený program zasedání.
2. **ZO schvaluje** určení ověřovatelů a zapisovatele zápisu ze zasedání.
3. **ZO bere na vědomí** kontrolu usnesení č. 1-17/2/2022-2026, která prokázala, že byly všechny body splněny.
4. **ZO schvaluje** podpis smlouvy o zřízení věcného břemene – služebnosti č. IV-12-0019312/VB/01 na pozemku p.č. 227/4 v k.ú. Záchlumí u Stříbra s firmou ČEZ Distribuce, a.s., IČ: 24729035, DIČ: CZ24729035, Děčín, Teplická 874/8, 405 02.
5. **ZO bere na vědomí** rozpočtové opatření č. 11/2022 (viz. Příloha zápisu)
6. **ZO schvaluje** rozpočtové opatření č. 1/2023 (viz. Příloha zápisu)
7. **ZO schvaluje** dodatek smlouvy č. 7 ke smlouvě č. S092200480 s firmou FCC Česká republika, s.r.o. Nádražní 1147, 349 01 Stříbro, IČO: 45809712.
8. **ZO ukládá** starostce povinnost vypovědět smlouvu s firmou FCC Česká republika, s.r.o. Nádražní 1147, 349 01 Stříbro, IČO: 45809712 pro rok 2024.
9. **ZO schvaluje** realizaci projektu Oprava zateplení podkroví mateřské školy a podání žádosti o dotaci na tento projekt (program PSOV 2024).
10. **ZO zamítá** koupi elektronické úřední desky od firmy Galileo corporation s.r.o. Chomutov IČO: 25448714.
11. **ZO schvaluje** pořízení propagačního videa na podporu sbírky na opravu Kostela Narození Panny Marie, od firmy NoLimit Studio IČ: 01092758 Borová 236/9, Plzeň 30100.
12. **ZO schvaluje** realizaci projektu „Restaurování oken kostela Narození Panny Marie“, podání žádosti o dotaci do vhodného programu (např. „Zachování a obnova kulturních památek Plzeňského kraje“), případné přijetí dotace a její vypořádání v souladu s platnými právními předpisy.
13. **ZO schvaluje** návrh na vyřazení majetku Základní školy Záchlumí, okres Tachov, přísp. organizace Záchlumí 32, 34901 Stříbro IČO: 70982422 v hodnotě 67.384,- Kč.
14. **ZO schvaluje** návrh na vyřazení majetku Mateřské školy Záchlumí, okres Tachov, přísp. organizace Záchlumí 1, 34901 Stříbro IČO: 13975285 v hodnotě 73.126,- Kč.

Usnesení zastupitelstva obce Záchlumí

č. 1-14 /4/2022-2026

ze dne 20. března 2023 (výpis usnesení)

1. **ZO schvaluje** nově navržený program zasedání.
2. **ZO schvaluje** určení ověřovatelů a zapisovatele zápisu ze zasedání.
3. **ZO bere na vědomí** kontrolu usnesení č. 1-13/3/2022-2026, která prokázala, že byly všechny body splněny.
4. **ZO schvaluje** rozpočtové opatření č. 2/2023 (viz příloha zápisu).
5. **ZO schvaluje** uzavření smlouvy na zpracování žádosti o dotaci, administraci projektu a administraci výběrového řízení manažerské řízení včetně ZVA na projekt „Celková modernizace ČOV Záchlumí“ s firmou STILT PROJECTS s.r.o. Dluhonská 1350/43, 750 02 Přerov IČO: 28622294.
6. **ZO schvaluje** novou směrnici k zadávání veřejných zakázek.
7. **ZO schvaluje** smlouvu o poskytnutí účelové dotace na zajištění dopravní obslužnosti v roce 2023 mezi obcí a Plzeňským krajem, IČO: 70890366, Škroupova 18, Plzeň. Dotace bude poskytnuta ve výši 26.397 Kč.
8. **ZO zamítá** nákup uvítacích cedulí od firmy Ornamento-obce s.r.o., Bílenecké náměstí 13/9, Dolní Chabry, 184 00 Praha 8, IČ: 09891978.
9. **ZO zamítá** finanční dar z rozpočtu obce společnosti Zdravotní klaun, o.p.s. Paříkova 355/7, 190 00 Praha 9 – Vysočany, IČO: 26547953.
10. **ZO schvaluje** peněžní dar ve výši 4.000 Kč spolku Český svaz včelařů, z.s. základní organizace Konstantinovy lázně IČO: 64884686.
11. **ZO zamítá** podporu Linky bezpečí z.s., Ústavní 95, 181 02 Praha 8, IČO: 61383198 ve výši 3.000 Kč.
12. **ZO schvaluje** uzavření Smlouvy o dílo na akci „Oprava zateplení podkroví mateřské školy“ s vítězem výběrového řízení firmou MB Bau s.r.o., IČO: 04597613, Terezie Brzkové 1037/27, 318 00 Plzeň, s nabídkou ve výši 562.194,18 Kč s DPH.
13. **ZO schvaluje** platnost stávajících Kompetencí starost(k)y pro úpravu položek rozpočtu obce (viz příloha zápisu).
14. **ZO schvaluje** záměr požádat o dotaci z programu Odstraňování havarijních stavů a naléhavé potřeby obcí Plzeňského kraje 2023 na akci Obnova oken kostela Narození Panny Marie – severní strana. V případě úspěchu pak uhradit nezbytný vlastní podíl při realizaci.

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS:

- V DUBNU – Odpoledne s heligonkami, Májka 2023
- V KVĚTNU – Vítání občánků
- V ČERVNU – Dětský den na hřišti, Devadesátky s DJ Beruškou na hřišti



Jak to chodí u Včeliček...



... aneb ze života MATEŘSKÉ ŠKOLY

Pomalu se jaro začíná probouzet ze zimního spánku....

ale my se Včeličkami vás ještě pozveme do prosince, do období Vánoc, do očekávání narození Ježíška, aby nám to těšení nepřišlo „dlouuuuhééé“ navštívila naši mateřskou paní Dvořáková z Ekovýchovy Západ, se kterou jsme si vyrobily, my šikovné Včeličky, vánoční ozdoby. Ozdoby to nebyly ledajaké, recyklovaly jsme starý papír a přidaly do ozdob pár semínek a už se těšíme na jaro, až ozdoby, které na stromečku splnily „svůj účel“ zasadíme do truhlíků a vyrostou z nich zelené překvapení!!!

Cestu si k nám do mateřinky našel v prosinci i Ježíšek a přinesl našim Včeličkám pod stromeček velkou hromadu radosti v podobě dárků. Dodatečně tím děkujeme panu lesníkovi za vánoční stromeček, který nám pomohl dotvořit tu pravou vánoční atmosféru a sponzorovi obci Cebiv - „našemu Ježíškovi“ za finanční příspěvek na dárky. Dětské oči zářily štěstím a my všichni – velcí i malí – jsme byli dojatí. Děkujeme Ježíšku! Ještě nesmíme zapomenout poděkovat našim nejlepším rodičům za krásné ozdoby, které nám náš stromeček nááádherně ozdobily. Milí rodiče děkujeme!



„mandarinkových smajlíků“. Poté jsme zavítaly popřát jen to nejlepší do Základní školy, našim již „odrostlým“ Včeličkám, které pořád nosíme ve svém srdíčku a nakonec jsme nezapomněly na návštěvu Obecního úřadu, kde jsme popřály šťastný rok 2023 paní starostce a všem zaměstnancům Obecního úřadu. Celé „tříkrálové koledování“ bylo vydařené a všem zúčastněným děkujeme za spolupráci a otevřenou náruč. Děkujeme!

Celý leden jsme netrpělivě čekaly, my Včeličky na sněhovou nadílku. Čarovaly jsme a kouzlili sněhové „čáry – máry“ a na pár dní se nad námi příroda smilovala a nadělila nám sněhovou nadílku, kterou jsme si užívaly, co to jen šlo. Stavěly jsme malé sněhuláky, dělaly „andílky“ a řádily ve sněhu. Škoda, že ho není více!!!

V lednu nás také svou návštěvou potěšila Česká školní inspekce. Jsme moc rády za pozitivní zpětnou vazbu a hodnocení, kterého se nám dostalo. Je před námi ještě velký kus práce, ale víme, že jdeme správným



směrem, cestou ke spokojenosti všech – dětí, našich Včeliček, i nás všech zaměstnanců mateřinky. Děkujeme!



V únoru jsme se pomalu, ale jistě začaly, my Včeličky, chystat na masopustní veselici. Věříme, že připomínat dětem tradice je důležité. Vždyť tradice jsou bezpečím, které nás provázejí celý život a které budují tolik důležité pouto s našim okolím, obcí, ve které žijeme. Děkujeme všem rodičům za krásné „masopustní“ masky. Děti si masopustní týden i „masopustní rej“ moc užily. Paní kuchařce děkujeme za tradiční masopustní koblihy, na které se stála dlouhá „fronta“ na přidání.

V únoru nás také čekal „pohádkový“ týden, který byl tentokrát inspirován pohádkou „Boudo, budko“. Pohádku jsme si zamilovaly a

pochlubily se s naším „uměním“ všem ženám na místní slavnosti MDŽ. Věříme, že se vám milé ženy líbila. Hrály jsme ji pro vás s láskou.

Dalším tématem bylo povolání. Vzaly jsme na sebe „rolí“ pekařů a upekly si, my pilné Včeličky“ voňavé rohlíky, které jsme si pak vychutnaly při odpolední svačince. A že se nám povedly! Ani drobeček nezbyl!

Naši předškoláci byli pozváni do místní Základní školy na pořad týkající se psů a bezpečnosti. Předškoláci teď ví, jak se mají chovat, když potkají samotného cizího psa, aby je nepokousal. Děkujeme místní Základní škole za pozvání!

Od začátku března otevíráme v rámci vzdělávání dopolední klub pro předškoláky s názvem „Všeználek“, ve kterém budeme předškoláky připravovat na „velký“ život, který jim začne, až opustí brány naší mateřinky. Předškoláky, naše velké Včeličky, čeká v dubnu zápis, budeme jim držet pěsti, ať jsou jejich nadšená očekávání naplněna.

Možná, že jste si všimli, že nám na školní zahradě vyrostly houby, které jsou všemi příchozími obdivovány. I když „vyrostly doslova jako houby po dešti“ přesto víme, nebo si dovedeme představit, kolik práce a úsilí a lásky za každou „houbou“ muselo být. Tleskáme „nahore“ a klaníme se panu Štefanovi Bocanovi za tento „originální“ dar, kterým udělal tu největší radost hlavně malým Včeličkám. Děkujeme!

Začátek března je v naší mateřince ve znamení kultury. Navštívil nás „děti milovaný“ pan Pohoda se Soničkou s pohádkou „O vlkovi a třech kůzlátkách“, děti si představení užily a zahrály si i některé z rolí. Nasmály se dosyta, a to je v dnešní době to nejdůležitější!

A protože nejen my dospělí, ale i děti, zažíváme v této „napjaté“ době stres a strach, pozvaly jsme k nám do mateřinky za spolupráce projektu Šablona I OPJAK – Projekt: „Společně ruku v ruce jdeme cestou do života“- CZ.02.02.XX/00/22_002/0002972, jsme se v naší mateřince formou

zážitkového učení seznámily, my Včeličky, s kouzlem muzikoterapie v podobě bubnování. Zážitkové učení zajistil odborník pan David Cháb, který nejenže všechny děti zaujal, ale naučil děti vnímat zvuky bubnů srdcem.... Děkujeme!

I když to venku občas vypadá, že tu zima chce s námi zůstat co nejdéle „dolétly“ jsme pomalu až do jara. Netrpělivě čekáme na sluneční paprsky a na to, až se to kolem nás začne zelenat. Hned nám bude veseleji a do zpěvu!

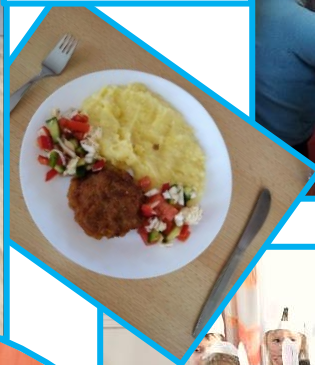
Užívejte a nasávejte vůni příchozího jara a myslte na nás Včeličky jako my myslíme na Vás.... A nad šálkem lahodné kávy či jarního čaje se těšíme na vás u dalšího čísla Záchlumského zpravodaje!



Vaše Včeličky!



U nás
v
mateřince



ZE ŽIVOTA ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Zdravíme všechny v jarem provoněném období!

Od Nového roku do nového pololetí školního roku s novými zážitky i pomůckami...

Ježíšek nám díky Národnímu plánu obnovy (NPO) přinesl nové robotické a digitální pomůcky pro výuku nejen nové informatiky, se kterými se žáci pomalu seznamují... Kromě notebooku zakoupeného pro prevenci digitální propasti, na kterou jsme měli z NPO vyčleněno 5 000,-, jsme si z rozpočtu dotace NPO na pořízení pokročilých digitálních pomůcek (10 000,-) pořídili digitální meteostanici, která nám tak umožňuje sledovat, pozorovat, zaznamenávat, vyhodnocovat či porovnávat změny týkající se počasí, měsíční cykly a podobně; dále pak robotické stavebnice, kdy při práci s nimi rozvíjíme nejen digitální kompetence, ale i ty polytechnické, a robotické „koule“. Nové druhy vzdělávacích robotických digitálních pomůcek jsou označeny "STEM", což je koncept zaměřený na čtyři obory – přírodní vědy (Science), technologie (Technology), techniku (Engineering) a matematiku (Mathematics). Pomůcky cílí na řešení výzev reálného světa a kladou důraz na kritické a kreativní myšlení. Hračky a pomůcky takto označené pak slučují vše předchozí a jsou schopny zaujmout dětskou přirozenou zvědavost a zároveň nabídnout dostatek prostoru na vlastní objevy a zkoumání... Tak uvidíme... ☺



První pololetí douteklo jako voda... Leden ale nebyl jen ve znamení blížícího se přelomu pololetí, hodnocení a bilancování nad pokroky.... V úterý 31.1.2023 jsme si po dopoledni naplněném hrami a činnostmi zaměřenými na sebehodnocení, na vztahy s druhými i vnímání sebe sama, rozdali vysvědčení, které bylo jakýmsi symbolickým zhodnocením našich drobných i velkých krůčků v uplynulém pololetí.



Společně za sebou kromě vysvědčení máme hned několik akcí... Děti i žáci si užili první letošní bruslení a všichni byli skvělí...

Konec prvního pololetí nám také přineslo celoškolní projektové dopoledne na téma Medvědi, které bylo naplněné medvědími maskami, stopami a lesní stopovačkou, venkovním pexesem i čtením příběhů, prací se smyslovými prožitky, medvědí písní, plné spolupráce a porozumění. Tento den navázal na práci starších, kteří se mimo jiné učili orientovat v krajině pomocí buzoly i přírodních ukazatelů a poznávali u toho krásy blízkého okolí plného skalek, kopečků i tajemných lesních zákoutí.

Také jsme jeli na výlet do Plzně. Všichni se krásně oblékli a vyjeli za kulturou - do divadla na Chytrou horáky. Starší pak pokračovali na věž, aby ti stateční z nich měli svět jako na dlani. Společně se pak nadechli atmosféry v katedrále a vyrazili na interaktivní výstavu zaměřenou na písmo do Depo2015.

Do nového společného půlročního putování jsme vykročili s projektovým dopolednem plným psů, pejsků završeným návštěvou pražského kynologického centra s programem Bezpečný pes. Co dělat, když potkáte pejska na ulici nebo se proti Vám objeví rozzlobený pes, již naše děti, žáci i děti ze školky, které se přišly programu zúčastnit spolu s paní učitelkou, vědí - heslo "Pozor, zlý pes" dnes zaznělo z úst dětí během přestávek několikrát a reakce byla u ostatních přítomných okamžitá... Kdyby to tak lehce šlo se vším... ☺

Užili jsme si společná projektová dopoledne k příležitostem různých oslav a svátků – oslavili jsme svátek zamilovaných, dozvěděli se, kdo byl vlastně Valentýn a proč dnes tento svátek slavíme. Víme, co je Masopust, jak se slavil dřív i jaké různé karnevaly probíhají různě ve světě dnes... V maskách jsme si zabruslili, zatančili i zahráli spoustu her ve ŠD.

Ve škole jsme měli možnost pohostit Malou digitální univerzitu s prvním blokem logických her a základů programování, na který ještě na konci měsíce navážeme...



Ve školní družině to za poslední tři měsíce žilo. V lednu jsme si užili speciální Den veselých čepic plný hudby, tance a soutěží... A jak moc jsme byli veselí a čepice veselé se můžete podívat na společném fotu... Dokonce se družina i několikrát proměnila - jednou v plyšákové království, jednou v pyžamový bál a nechyběl ani sběratelský den plný nejrůznějších hraček, laků, oblečení... - sbírat se dá skutečně vše... ☺

V pondělí 20.3.2023 byla k příležitosti prvního jarního dne pod názvem Vítání jara připravena v odpoledních hodinách školní kavárnička. Toto jarní přivítání bylo ještě trochu se zimním nádechem, ale to nám nijak nevadilo. Kromě pozvání a vyzvání na projití Velikonoční stezky byly k dispozici jarně-velikonoční dílničky, kde jsme si

mohli vyrobit jarní věnec, velikonočního zajíčka či vybarvit vajíčka a vyrobit dekorace, vybrat jsme si mohli z množství oblečení ve swapu, děti připravily výborné občerstvení a ohřát jsme se mohli u ohniště u čerstvě se smažících bramboráčků... Děti se vyřádily na překážkové dráze a na místním hřišti a dospělí měli možnost užít si neformální chvíli a rozhovory.

Děkujeme všem, že jste s námi, je nám s Vámi dobře!!!

Věřím, že si brzy začneme plnými doušky užívat stále teplejších a sluncem prolitých dní.

A malá informace na závěr:

Máte-li zájem o přípravnou třídu v příštím školním roce 2023-2024, ozvěte se, prosím, vedení školy. Budeme rádi o informace ohledně Vašeho zájmu předem - do konce měsíce dubna, abychom mohli včas na Vaše potřeby a žádosti o otevření zareagovat.

Předem děkujeme.

Za kolektiv ZŠ Iveta Chabrová, ředitelka školy



Základní škola Záchlumí
okres Tachov, pl. org., Záchlumí 32, 349 01 Stříbro

**zve předškoláky, budoucí školáky
a jejich zákonné zástupce
na**

ZÁPIS DO 1. ROČNÍKU

20.4.2023
10:00-16:00 hod.

Domluvte se, prosím, na konkrétním čase
telefonicky či e-mailem.

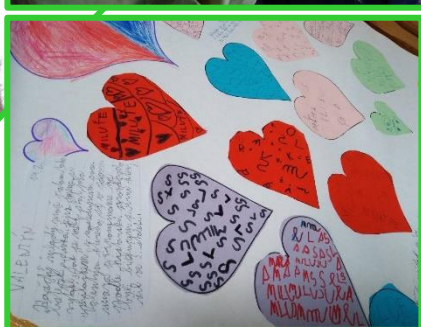
Těšíme se na Vás... ☺

Kolektiv ZŠ Záchlumí

e-mail: skolazachlumi@zachlumi.cz
FB: Základní škola Záchlumí
tel: 773826910
zszechlumi.cz



U NÁS VE ŠKOLE



MAŠKARNÍ PRO DOSPĚLÉ

V pátek 10. února večer se společenská místnost obecního domu zaplnila pestrými maskami v podání našich dospěláků. Na každou z nich hned u dveří čekal uvítací nápoj pro dobrou náladu v podobě šampaňského. Hosté bez masek si připlatili stokorunový vstup, ale přesto se nenechali odradit.

Odhadem přišlo kolem 70ti lidí, což je pro náš sál tak akorát. K tanci i poslechu zahrál Julek Velký UNIVERSAL BAND. Potkat jste tu mohli čarodějnice, berušky a další zástupce hmyzí říše, exotické tanečnice, tajemnou Šeherezádu, několik druhů hroznového vína, myšáky, vodní bytosti, jeptišky, vojáky a mnoho dalších. Za nápaditost od nás všichni maskovaní účastníci rozhodně získávají vyznamenání!

Po troše občerstvení v podání manželů Váchových se taneční parket začal zvolna zaplňovat. Ve 22 hodin přišlo na řadu ocenění zajímavých masek. Těžko se vybíralo z tolika krásy. Nakonec přece jen cenu získali: hroznové víno (balónkové), beruška, vodník, transvestitní lehká děvka, jahůdka, čarodějnice, klaun a orientální tanečnice. Ale jak už bylo řečeno – báječní byli naprosto všichni. Ponořili se do toho úplně. Bavili a smáli, hráli si a dováděli, až do konce – ve 2 hodiny po půlnoci. A věřte nebo ne, ještě se jim nechtělo domů...

Nádherná atmosféra, kterou dokáže vytvořit parta lidí, se už chystá na další příležitost a zve ty z Vás, kteří tu nebyli!

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ REJ

Hned druhý den v sobotu 11. února od 15ti hodin dováděly masky v obecním domě opět. Své odpoledne tentokrát proskotačily děti. Přivítal je sál vyzdobený balonky i pohádkovými postavkami. Provedli je zábavou klauni Dáda a Lála s rozesmátou pomocnicí.

Sál se zaplnil téměř k prasknutí, malých pohádkových postavek bylo skoro 50 a k tomu jejich doprovod, bez kterého by to však „nebylo ono“.

Klauni s pomocnicí měli plné ruce práce, nikdo se nenudil! Na malé účastníky čekalo mnoho odměn - u vstupu dostali pitíčko, za každou hru pak sladkou odměnu nebo drobnou hračku. Nádherné kostýmy pak dovedla k dokonalosti malba na obličej v podání Evy Suchánkové a její party – ani malířky se nezastavily a činily se až do samého konce!

Taneční parket ovládly princezny různých barev a vzrůstu, ale tančil i anděl, sněhulák, myší slečna, skřítek, Červená Karkulka, čarodějnice a mnoho dalších. Hodně živě odpoledne pak vyvrcholilo vypuštěním balonkového polštáře, který celou dobu čekal zavěšený u stropu. A to bylo něco!

Teprve po šesté hodině večerní přišel konec rejdní. Klauni už toho měli tak akorát a víte, kdo byl unavený nejméně? Jasně, přece děti!!! Byli jste všichni dokonalí a úžasní a my se na Vás těšíme zase příště!

MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Každoroční a velmi oblíbenou slávu jsme letos zorganizovali v sobotu 11. března od 16ti hodin. A opět jsme měli skoro málo místa...z čehož máme radost, protože je vidět, že Vás to s námi baví!

Sváteční odpoledne zahájila paní starostka úvodním slovem a blahopřáním. Následovalo kouzelné divadelní představení „Bouda, budka“, které si připravila naše mateřská škola. Kromě dětí tu vystoupil i medvěd Všechnosnědl a zajíček Ušáček v podání paní kuchařky a paní školnice. Všem jim to šlo skvěle!

Zahanbit se samozřejmě nenechala ani naše základní škola, která si pro všechny ženy připravila pásmo básní a písniček s tématem jara a jako dárek přáníčko ve tvaru srdíčka. Své dovednosti hry na hudební nástroje nakonec předvedli svěřenci (dětí z místní školy) ZUŠ Planá, která spolupracuje s naší základkou. Všechna vystoupení byla nádherná a my účinkujícím a školám mnohokrát děkujeme!

Všem ženám byla nabídnuta káva, chlebiček a zákusek v podobě věnečku. Od 18:00 začal hrát Julek Velký UNIVERSAL BAND a propukla taneční zábava, která vydržela za hojné účasti až do půlnoci.

Každá žena dostala při odchodu karafiát a malý dáreček od výtvarného kroužku Pomelo.

Děkujeme všem za spolupráci i za účast a krásnou atmosféru přátelství, radosti i sdílení!!!



O POČASÍ A PŘÍRODĚ aneb okénko Marie Šachové

Vstoupili jsme do dalšího roku se svými radostmi, ale i starostmi které nás v průběhu tohoto čtvrtletí provázely. Jaro pomalu klepe na dveře, zima se pere s jarem a my prožíváme dny plné zvratů, co se počasí týče.

Ještě na Silvestra a Nový rok bylo téměř jarní počasí, +16 st., i prvních 14 dní se ranní teploty držely okolo +3 až +7 st. a denní teploty dosahovaly až na +9 st. Poprchávalo, bylo zataženo až šedivo, foukal silný vítr. 19. ledna byl první mráz - 6 st. a od 20.1. proletoval sníh. 23.1. se ochladilo na minusové teploty, a to i přes den. 31.1. vysvitlo sluníčko a ukázala se krásná duha. Hned druhý den 1.2., se přihnala vichřice jménem KOMA, bouřilo a sněžilo. Byl to však jen poprašek, který hned roztál. V dalším únorovém týdnu jsme se probouzeli do mrazivých rán -9 st. i -10 st., byly mlhy a námrazy. 17.2. jako mávnutím kouzelného proutku bylo ráno +8 st., přes den +9 až +12 st. Na sluníčku bylo velmi příjemně, dokonce i včelky vylétaly z úlů na prolet, ale mnoho se jich nevrátilo zpět pro silný vítr.

V březnu byly opět ranní teploty lehce pod nulou, ale přes den občas vysvitlo sluníčko a teploty se šplhaly až k +12 st., které stále pocitově snižoval studený vítr. Každý den, někdy i v noci přšelo, jako by příroda chtěla dohnat vodní deficit. 10. března se hodinách přihnala druhá bouřka a vichřice, sněžilo a ráno byl -1st. oproti předchozímu dni, kdy bylo ráno +6 st. 15.3. zešedlo nebe, celé odpoledne i v noci sněžilo a bylo -6 st. Začátkem astrologického jara začaly teploty stoupat a po sněhu nezbyla ani památka. Paní zima se vyřádila pouze střídáním teplot, ale pořádnou sněhovou nadílku nezařídila. Počasí bylo spíše aprílové.

Není divu, že takové počasí přeje virózám, rýmě, kašli, únavě způsobené nedostatkem slunečního svitu. Jedním z největších problémů jsou pak vysoké úrovně znečištění ovzduší, které přináší vítr. Současná energetická krize sebou přinesla růst cen plynu a elektřiny, což vede k nárůstu popularity pevných paliv, dřeva a hnědého uhlí. Proto je možno vidět, jak se někde z domů valí mračna kouře. V tomto období je třeba omezit pobyt venku, dobře se oblékat, neboť chvilkové oteplení je zrádné. Je důležité větrání bytů krátké, ale intenzivní, několik minut 3-5 krát denně. Plíce jsou jedním z pěti orgánů důležitých na přežití, proto si zaslouží naši péči a čistý vzduch. Průměrný člověk totiž vyprodukuje za hodinu až 16 litrů oxidu uhličitého, a když si představíme například třídu plnou dětí, už asi chápeme, proč jsou unavené, apatické, snadno získávají virózy od spolužáků.

V takovém případě je třeba obrátit se k přírodě, protože bylinkové čaje, sirupy a med jsou účinnější než antibiotika (která se nedají v lékárnách často ani sehnat). Čajová směs např. Italka (čaj podle paní Kamenické) složený z lipového květu, bezu černého, divizny, podbělu, jitrocele, a kopřivy jsou dostupné.

Ve světě, kde se hroubí všechny dosavadní jistoty, nezbyvá, než se obrátit z venku dovnitř a hledat oporu a jistotu v sobě samém. Nemůžeme spoléhat, že někdo něco vyřeší za nás. V přírodě, která se pozvolna probouzí, můžeme již nalézt kopřivy, které rostou všude kolem nás, a provází lidstvo od pravěku, kdy se z nich vyráběly provazy i tkaniny. Kopřiva patří mezi dostupná přírodní antibiotika, pomáhá při opakovaných bronchitidách a zánětech dutin. Kopřivy lze využít na čaje, ale i jako přísady do jídel (polévky, špenát, do Velikonoční nádivky).

Bylinky bychom neměli zatracovat, neboť obsahují spoustu nám potřebných vitamínů a jsou rozhodně lepší než hrsti léků. Místo cestování k moři můžeme objevovat naši krásnou zemičku a v ní rozmanité bylinky, které rostou všude kolem nás.

Místo exotických potravin si vypěstovat vlastní zeleninu a ovoce, neboť to, co vyrostlo u nás je vždy zdravější. Příroda je naší učitelkou, jede si podle svého tradičního rytmu roku, a to okolnímu dění navzdory. Přírodě prostě neporučíme.



Nemůžeme zapomenout i na zázračné bojovníky v péči o naše zdraví - ovoce. Oxidační stres způsobuje z větší části UV záření, k němu se ale přidávají i další faktory, jako je nezdravá strava, kouření, alkohol, znečištěné ovzduší a také chemické oxidanty, jako jsou pesticidy, nebo rozpouštědla. O antioxidantech už možná slyšel každý z nás - ne každému je ale jasné, co dobrého pro nás dělají a především, jak je do svého těla dostat. Tady je několik ovocných možností:

- Angrešt: Listí se používá jako prostředek proti aftům, a zánětům v dutině ústní, jako čaj, nebo se používá na obklady při kožních problémech. Samotné plody slouží jako podpora v boji s revmatismem, či dnou. Obsahují minerální prvky jako je draslík, fosfor a měď.
- Borůvky: jsou skvělé jako ochrana srdce, prospěch z nich mají i cévy a zuby. Mají nízký obsah cukru, obsahují vitamin C, železo, draslík, vápník, zinek, a kyselinu listovou, takže všestranně podporují imunitu. Čaj z listů borůvek pomáhá snižovat cukr při diabetu.
- Černý rybíz: Ve stejném množství obsahují jeho plody 3x více vitamínu C, než citrony. 10 dkg bobulí stačí pokrýt denní dávku vitamínu C. Je tedy dobrým prostředkem při nachlazení. Obsahuje též hodně draslíku, což pomáhá s odvodňováním organismu a tudíž snižováním krevního tlaku.
- Hroznové víno: Díky resveratolu a dalším látkám působí skvěle na krevní oběh a srdce. Slupky vína obsahují vlákninu a draslík, který podporuje správné hospodaření těla s vodou.
- Hrušky: Patří k druhům ovoce s velmi vysokým obsahem vlákniny. Kromě vitamínu B, obsahují i minerály, jako je zinek, síru, měď, jód, hořčík, bór a fosfor. Podporují imunitu, bojují proti osteoporóze a zmírňují příznaky menopauzy.
- Jablka: Pravidelným požíváním jablek ochraňujete srdce a to polyfenolovými sloučeninami, které snižují krevní tlak. Najdete je ve slupce, která obsahuje pektiny a vlákninu a ty pomáhají zlepšovat trávení. Jablka obsahují vitamín C, E a draslík.
- Jahody: Šálek jahod obsahuje 1,5 ti násobek denní dávky vitamínu C, obsahují hodně železa a kyseliny listové, což je skvělé pro léčbu chudokrevnosti, vápník přispívá kostem, draslík a hořčík srdci. Čaj z listů poslouží při onemocnění střev, bolesti kloubů a nervozitě.
- Maliny: Obsahují hodně železa, vitamíny A, B, C, též draslík, hořčík, a vápník. Jsou tedy skvělé na podporu imunity, a v boji proti zánětům.
- Meruňky: Betakaroten, jež meruňky obsahují působí příznivě na růst vlasů, nechť i na pleť. Řada vitamínů skupiny B zajišťuje mozkou a nervům správné fungování a zlepšení nálady.

Toto je jen výběr z dostupného ovoce pěstovaného u nás a jeho blahodárné účinky pro náš organismus. Proto i ovocem ke zdraví.

Marie Šachová

PŘIJĎTE NA FOTBAL!!!

Rozpis zápasů

pro jarní část 2022/23



1.	Lom	Záchlumí	19.03.	NE	14:00
2.	Záchlumí	S. Sedliště	26.03.	SO	15:00
3.	Lesná	Záchlumí	02.04.	NE	14:00
4.	Záchlumí	Ol. Újezd	09.04.	NE	16:30
5.	Ch. Újezd	Záchlumí	15.04.	SO	16:30
6.	Planá	Záchlumí	23.04.	NE	17:00
7.	Záchlumí	Lom	29.04.	SO	14:30
8.	Trpísty	Záchlumí	07.05.	NE	17:00
9.	Záchlumí	Dampov	14.05.	NE	17:00
10.	Studánka	Záchlumí	20.05.	SO	17:00
11.	Záchlumí	Halže	28.05.	NE	17:00
12.	Kladruby	Záchlumí	04.06.	NE	17:00
13.	Záchlumí	Bernartice	10.06.	SO	14:30

JUBILANTI

DUBEN

Josef KOZELKA
Richard NEDVĚD
Vladimír VÁCHA

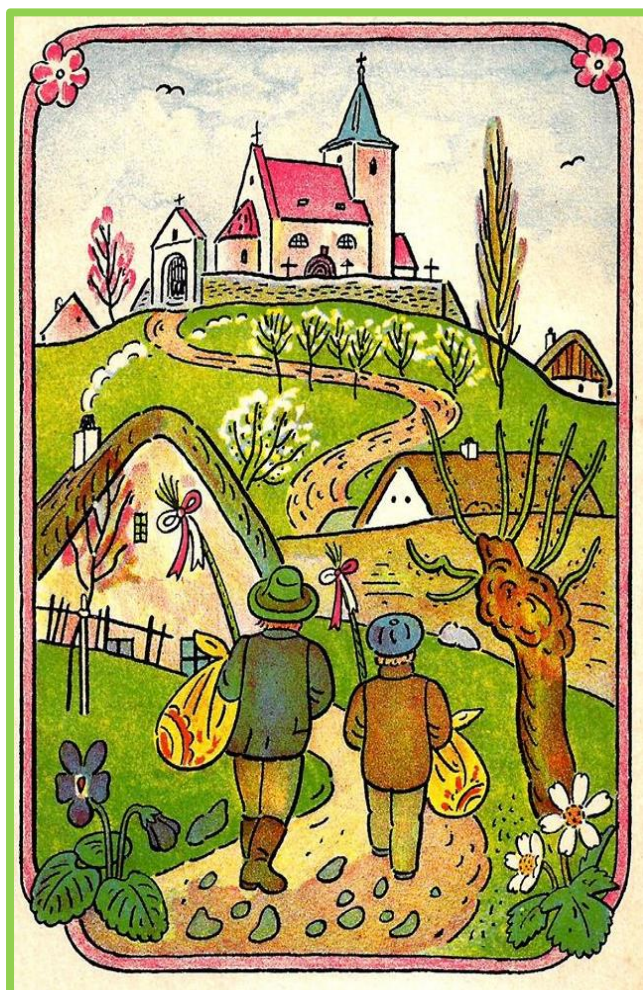
KVĚTEN

Olga KOZÁROVÁ
Milan ŽENKA
Ota NEUMANN
Jana VYČICHLOVÁ
Antonie JEŠÁTKOVÁ
Jiřina TŮMOVÁ

ČERVEN

Anton BOROŠ
Josef ŠACH
Pavel PAUR
Pavel HORÁČEK
Petr TREPPESCH

VŠE
NEJLEPŠÍ!

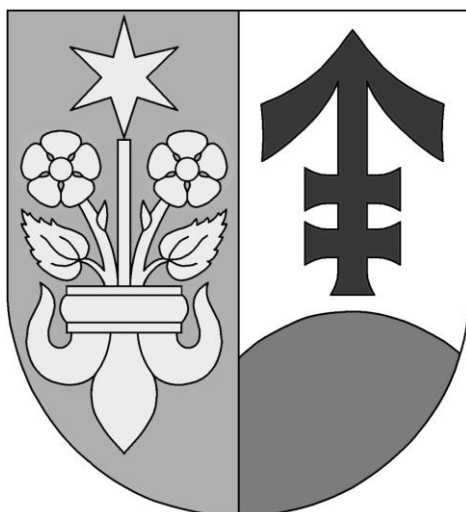


*„Ať Vám jarní vajíčko,
vykouzlí v srdci sluníčko
a ušatý zajíček
štěstí plný košíček!
Pomlázka ať něžně šlehá,
vždyť i v ní je skrytá něha.“*

*VESELÉ VELIKONOCE
KRÁSNÉ JARO
VÁM PŘEJE
OBCE ZÁCHLUMÍ.*







Tento Zpravodaj vychází 04.04.2023.