

Jenštejnský

občasník

„LIDÉ TO JSOU, KDO TVOŘÍ OBEC, NIKOLI ZDI.“ - THŮKYDIDÉS
ČERVEN 2013

ÚVODNÍ SLOVO

Sport v Jenštejně a jeho okolí je hlavním tématem nového Občasníku. Najdete v něm informace od těch, kteří v Jenštejně aktivně sportují nebo sport podporují. Ani na 12-ti stranách se nedostalo na vše, co se sportem v okolí souvisí. Příkladem je cyklistika, radonický tenis nebo projekt radonického parku.

Mnohé se událo i v Jenštejně samotné a tento způsob jara zdá se mi poněkud nešťastným. I takto bych mohl parafrázovat slova klasika vzhledem k možnému bohužel už tradičním jarním změnám v zastupitelstvu a na obecním úřadě obecně. Jen osobně doufám, že nepřijde Rozmarné léto.

Na své mandáty zastupitelů rezignovali J. Sojovský a Z. Bezvodová. Oběma bych rád poděkoval za vše dobré, co pro obec v minulosti udělali a věřím, že zůstanou i nadále našimi dobrými sousedy. Z. Bezvodovou zřejmě nahradí ing. Jana Ivanišová. V duchu tématu čísla doufám, že místní obecní politika bude týmovou hrou se smyslem pro fair play a že zůstane spíše okresním přeborem než Premier league. Rozhovor s novou starostkou obce začíná na první straně a dále se například dočtete o budoucnosti jenštejnské pobočky České pošty.

Sportu zdar a tomu obecnímu zvlášť.

Jiří Hulík

Mojí životní filozofií je sport

.. říká v rozhovoru nová starostka obce Zdeňka Fryková



Zdeňka Fryková (L. Hoza / květen 2013)

Kdy jste poprvé zaslechla slovo „Jenštejn“ a v jakém kontextu?

Vyrostla jsem na Proseku, takže si vlastně ani nepamatuji, kdy jsem prvně o Jenštejně slyšela. S rodiči jsme měli prochozené a proježděné široké okolí tohoto okraje Prahy.

Pak jsem bydlela na Praze 4, takže stěhování do Jenštejna pro mě byl trochu takový návrat ke kořenům.

Jaký byl váš důvod přestěhování do Jenštejna?

V té době jsme s manželem měli už první dítě a náš byt na

Zeleném Pruhu nám byl už hodně malý. Hledali jsme nejdříve větší byt, ale pak se ukázalo, že tady můžeme žít za stejnou cenu v domě se zahrádkou a v celkem snesitelné vzdálenosti od Prahy.

Jaké je vaše civilní zaměstnání?

Jsem účetní se specializací na personální a mzdové účetnictví.

Z předchozího občasníku vím, že máte ráda koně. Máte i jiné zájmy?

Mojí životní filozofií je sport. Běhám, plavu, jezdím na kole, na bruslích, na lyžích, hraju tenis. Taky mám moc ráda hory, takže turistika je také mým koníčkem. Teď se ale snažím všechny zájmy přizpůsobit dětem a tak vedou nejvíc lyže, kolo a bazén.

Napadlo vás před dvěma lety během voleb, že se stanete starostkou obce?

To ani náhodou. Kdyby mi to někdo řekl už tenkrát, tak bych to považovala za vtip.

pokračování na straně 6

Sport v Jenštejně

O organizovaném sportu v obci píše předseda klubu SK Jenštejn Miloslav Šnidl

O sportu, jako o sportu organizovaném v naší obci, není jednoduché něco napsat, neboť pro určitou část obyvatel a v blízkém okolí žijících lidí, je dnešní sportovní dění v obci hodno obdivu a druhá, větší část naší obce, o něm neví takřka nic, nebo jí spíše nezajímá.

Lidé, kteří nemusí být zrovna starousedlíky, ale už zde nějaký čas žijí, dobře pamatují na doby dávno i nedávno minulé, s absencí čehokoliv sportovně organizovaného, snad sahající až do dob mládí dnešního kronikáře pana Kovandy, kdy se prakticky na stejném místě hrával volejbal.

Co tady v dřívějších dobách vždy poměrně úspěšně fungovalo, byl hasičský sport, kterým se zabývalo poměrně k množství obyvatel v obci dost lidí a to od těch nejmenších, přes ženy, až po souťže v mužské kategorii.

pokračování na straně 2

KONTAKTY

Zdeňka Fryková, starostka
+420 724 176 894
starosta@jenstejn.com

Petr Dovolil, místostarosta
+420 725 021 836
petr.dovolil@jenstejn.com

Simona Vlasová,
vedoucí sekretariátu starosty
+420 286 851 985
info@jenstejn.com

Úřední hodiny OÚ:
Po 8:00–11:00 16:00–19:00
St 8:00–11:00 13:00–16:00

Webové stránky:
www.jenstejn.cz - obec
www.jenstejn.eu - fórum

RC Jenštejnský trpaslík
www.trpaslik.info
SK Jenštejn
www.skjenstejn.wz.cz

Obecní SMS infokanal:
Pro registraci pošlete SMS ve tvaru IK JENSTEJN REGISTRUJ na telefon +420 605 733 680.

Obecní policie:
+420 724 111 222

Knihovna:
Čt 17.00–19.00
MŠ Jenštejn:
www.msjenstejn.cz

Pošta Jenštejn:
Po+St 8:00–10:00 14:00–18:00
Út+Čt 8:00–10:00 14:00–16:00
Pá 8:00–11:00

Pošta Zeleneč:
Po-Pá 8:00–11:00 14:00–18:00

Jenštejnský občasník:
redakce@jenstejn.info
picasaweb.google.com/fotojenstejn

Sport v Jenštejně

O organizovaném sportu v obci píše předseda klubu SK Jenštejn Miloslav Šnidl



turnaj O pohár starosty 2011 (J. Hulík / červenec 2011)

dokončení ze strany 1

Posledním pravidelným sportováním potom byly nedělní fotbalové zápasy Jenštejn vs. Podolanka, které po mnohaleté tradici ukončil místní obecní úřad nápadem, udělat z hřiště na chvíli deponační skládku pro výstavbu místní kanalizace. Ta chvílka byla ale několik let dlouhá, a už se to nikdy nepodařilo dát dohromady. Skládka na hřišti od té doby pokračuje napříč všemi následujícími úřady až dodnes, což je u jediného veřejného prostoru v obci naprosto nepochopitelné.

Dnes máme v Jenštejně sportovní klub, který je na dnešní dobu v naší obci trochu specifickou záležitostí a to hned z několika důvodů. Sportoviště, to znamená oba dva kurty, oplocení a zázemí, vybudovali postupně sportovci (a nejen sportovci, ale i spousta našich přátel, kteří ani nesportují) vlastníma rukama, ve svém volném čase, za minimální náklady, což je pro dnešní Jenštejn, kdy se na každou blbost v obci dělají mnohatisícové projekty k ničemu, naprostá rarita.

Sportoviště se skládá ze dvou hřišť s antukovým povrchem o velmi dobré kvalitě. Původně bylo na sportovišti hřiště pouze jedno, ale po dvou letech jeho provozování byl vytvořen tlak z nové části obce na vyšší využitelnost sportoviště a tak tedy sportovci postavili hřiště ještě jedno. Toto druhé hřiště, je od začátku zbudování volně přístupné veřejnosti, bez jakýchkoliv zábran a překážek. Nikdo se nemusí na nic dotazovat a platit.

Přes to na něm nikdo nehraje a ti co nejvíce křičeli a předkládali své požadavky, se tam za ty léta ani neukázali.

Nevím, z jakého důvodu tady

po vsi někteří hlupáci roznášeli bludy, že se na hřiště nesmí, že je tam uzavřená společnost, a podobně. Nevěřte blábolům, hřiště vždy bylo a je volně přístupné. Je to však antukový kurt a ten je po sobě potřeba vždy uvést do stavu, v jakém byl, když jste na něj vstoupili.

Náš sportovní klub je víceoborový a to, že v něm momentálně dominuje nohejbal je prostě a jednoduše tím, že ho tady nejvíce lidí hraje. Když bude chtít nějaká parta chodit hrát volejbal, bude se hrát volejbal. Jednoduché a prosté.

Bohužel, musím říci, že v Jenštejně momentálně o sportování v obci není valný zájem. Stovky dětí, žijících dle statistik obecního úřadu v nové části obce, jsem ještě nikdy nikde neviděl. Neviděl jsem je jít po vesnici, jet na kole, či jen tak courat po vsi. Těšil jsem se, jaký to bude příliv mládeže do sportu, ale opak je pravdou.

Snad jednou druhá vlna, která teď chodí teprve do školky, bude aktivnější, ale to je ještě daleko.

Největší nevýhodou v jakémkoliv veřejně prospěšné činnosti u nás v Jenštejně, je přímo umístění Jenštejna jako takového. Přece jen výhodné bydlení na okraji Prahy, kvůli dostupnosti a výběru zaměstnání má v ostatních činnostech kontraproduktivní efekt.

Obrovský výběr různých činností a sportovních aktivit v blízkém okolí je velmi tvrdá konkurence a většina rodičů dává přednost placeným tréninkům u světově uznávaných sportů, jako je tenis a fotbal s nadějí, že by to snad pro jejich dítě mohlo být pro jejich budoucnost to pravé, než téměř nulovým nákladům ve sportu, který pro ně není tak známý.

K tomu všemu musíme připočítat dnešní velmi těžkou dobu, kdy otcové, kteří dříve děti předešlým ke sportu vedli, neustále pracují, splácí hypotéky a splátky na auta a splátky na dovolené a nevědomky přenechávají veškeré směřování svých dětí pouze svým ženám, které spíše než sport vyznávají dnešní módu sdružování se v různých mateřských centrech.

Je to dobrou a těžko někdo dnes odhadne, jakým směrem se bude vše vyvíjet. V každém případě je ale zde v Jenštejně velkým otázníkem, jestli investovat peníze za nějaké další rozšiřování sportoviště do doby, dokud nebude na současném sportovišti přetlak a poptávka od sportujících lidí.

K rozšíření sportoviště o nové zázemí mělo dojít již před dvěma lety. Na sportoviště bylo nejprve provedeno naprosto absurdní výběrové řízení na studii a po té zpracován projekt. Po vypracování projektu a vystavení dnes již rok platného stavebního povolení nebylo nikdy obcí požádáno o žádnou dotaci.

Z akce, kdy sportovní klub žádal o 270 000 korun na přístavbu klubovny (opět svépomocí) se stalo něco megalomanského, kdy náklady na projekty této jednoduché stavby a vyřízení stavebního povolení přesáhli požadovanou částku na přístavbu.

Dnes jsme v situaci, kdy mezitím ušetřené peníze, které byli v kase obce, byly vyčerpány na stavbu školky, k tomu byla obec významně zadlužena úvěrem (školka měla být také z dotace) a nikdo nám zatím není schopen zodpovědně říci, jestli si takovou stavbu vůbec můžeme dovolit.

Existují dokonce návrhy na ještě větší rozšíření. Naším cílem však není spolupodílení se na vytváření komerčního prostoru k podnikání s dětskými kroužky.

Na to byla postavena původně víceúčelová budova školky, která měla plnit úlohu zázemí pro dodatečné aktivity dětí v naší obci. Dnes již víme, že do naší školky nikdo s žádnou aktivitou nesmí a tak zůstalo opět pouze u dalších nesplněných slibů, což je největší škoda právě pro taková sdružení, jako je například RC Jenštejnský trpaslík. Přišlo mi totiž naprosto samozřejmé, že takové sdružení bude moci budovu naší školky v jejích mimoprovozních hodinách používat.

Ještě jednou bych ale rád upo-

zornil všechny spoluobčany, kteří opravdu mají chuť sportovat a mají zájem využívat sportoviště, že jim nikdo a nic nebrání.

Pokud se mezi vámi najde někdo, kdo by měl zájem trénovat jiný sport než nohejbal a měl kolem sebe patřičnou partu lidí, je vřele vítán, vytvoříme oddílek třeba volejbalu. Od toho to sportoviště je.

Pokud někdo chcete chodit s malými dětmi hrát třeba vybíjenou, stačí jenom říct, každého rádi uvítáme. Chcete si udělat sranda turnaj, třeba dvojic v líném tenisu? Stačí se přijít domluvit. Pomůžeme, zajistíme organizaci, občerstvení atd. Stačí jen chtít.

Nejvíce mě momentálně trápí snížení mládežnické základny. Z loňských dorostenců už se stali muži a bohužel, nikdo další je nenahradil. Momentálně akutně sháníme kluky kolem 12 – 14 let se zkušenostmi z fotbalu na doplnění kádrů starších žáků.

Zápasy hrajeme ve všední den, tak že pokud vaše dítě hraje někde fotbal a nebudou se mu křížit tréninky, může hrát obojí. Nábor malých dětí (začátečnicků) budeme dělat zase po prázdninách.

V mužích je situace v letošním roce následující:

Mužstvo „A“ hrající krajský přebor Prahy, čtvrtou nejvyšší soutěž v ČR, má momentálně vysokou marodku a jeho výkon to pro začátek sezony významně ovlivnilo. Doufáme, že se hráči co nejdříve dají dohromady a začneme výsledky otáčet k lepšímu.

Mužstvo „B“ které v loňském roce postoupilo do páté třídy pražské krajské soutěže naopak okupuje přední místa tabulky a zřejmě se letos bude zase ucházet o postup. Největší radostí z jejich úspěchů je fakt, že v této mužské kategorii jim již velmi výrazně pomáhají naši „čtrnáctiletí“ odchovanci.

Závěrem bych rád uvedl, že letos byli opět vybráni dva naši žáci do reprezentace pro letní olympijské hry dětí a mládeže 2013.

Na olympiádě 2011 byli vyhodnoceni jako nejlepší kolektivní tým v ČR. Letos přestoupili do starší kategorie a budou to mít velmi těžké, tak doufám, že jim budou všichni Jenštejňáci držet palce.

Sportu zdar a nestyďte se přijít mezi nás.

Miloslav Šnidl, předseda SK Jenštejn

Team Overhand

U autobusové zastávky vzniká „Stodola Gym“



Co je to "Team Overhand" ?

Team Overhand je společnost profesionálních trenérů, zaměřená na poskytování služeb v oblasti fitness, zdravé výživy, kondiční přípravy všech sportovních odvětví a pořádání sportovních akcí.

Jak jste se k tomu dostali a co tomu předcházelo?

Ze začátku jsme spolu chodili cvičit do posilovny a věnovali se fyzické přípravě. Techniky cvičení jsme převážně odkoukali z internetu a od zkušenějších cvičenců. Jak utíkal čas, zjistili jsme, že je potřeba udělat další krok.

Proto na konci loňského roku absolvujeme vzdělávací program "instruktor fitness", který úspěšně zakončujeme závěrečnou zkouškou.

Získáváme osvědčení o re-kvalifikaci pro pracovní činnost "trenér". Na začátku roku 2013 zakládáme "Team Overhand"

Jaké druhy cvičení nabízíte?

Nabízíme osobní i skupinové tréninky v oblasti fitness, bojových sportů a základů sebeobran-y.

Kde provozujete tato cvičení?

U osobních tréninků záleží na klientovi. Cvičíme ve fitness zařízeních, které si klient vybere, po domluvě venku i doma. Skupinové cvičení provozujeme formou kruhových tréninků ve Vinoři, Staré Boleslavi, Brandýse a Čelákovících.

Co provozujete v hale vedle rybníka (za autobusovou zastávkou) ?

Je to taková naše základna - "Stodola Gym". Pořádáme zde soukromé tréninky MMA, Thajského boxu, funkční hardcore tréninky, Mimo jiné zde probíhají přípravy na zápasy v MMA Zdeňka a Patrika (ml. bratr Zdeňka). Do budoucna zde plánujeme otevřít i některé hodiny pro veřejnost.

Co je to MMA ?

MMA neboli Mixed Martial Arts v překladu smíšená bojová umění je bojový sport složený z různých bojových stylů jako jsou například: Muay Thai (Thajský box), Savate (La canne-Francouzský box), Taekwon-do apod. pro boj v postoji. Za nimi následují Judo, Zápas (řecko-římský a volný styl), Sambo (Ruský zápas-

nický styl z poč.20.stol.podobný Judo) pro zápasnickou techniku a přechody na zem. Po té Brazílské Jiu Jitsu pro boj na zemi. V dřívějších dobách bylo tomuto sportu nejbližší Valetudo, což je boj téměř bez pravidel...

Samozřejmě dnešní MMA má přesně stanovená pravidla, na které dohlíží rozhodčí... Zápas probíhá v osmihranné kleci nebo v ringu.

Co děláte za sporty mimo fitness?

Petr: Nohejbal – SK Jenštejn, fotbal – TJ Slavia Radonice,

Zdeněk: MMA – Penta gym Praha, Thajský box – Aplik Muay Thai, Automobilová Rallye

Co si myslíte o sportu a podpoře sportu obecně v Jenštejně?

V dnešní době se „díky bohu“

čím dál víc stává sport v běžné populaci hlavně prostředkem relaxace, duševního odpočinku a utužování zdraví.

Když se ohlédneme několik let zpět, podpora sportu v Jenštejně byla téměř mizivá. Což se s dnešní dobou nedá vůbec srovnat.

Tak, že jakákoliv podpora ze strany obce, co se sportu týče, je vítána.

Jen tak dál...

Kde Vás najdeme ?

Internetové stránky www.teamoverhand.cz, nebo na facebook.com/teamoverhand.

Slovo na závěr...

Petr : „Nikdy to nevzdávej“

Zdeněk : „Stačí chtít..."

Na otázky redakce odpovídali Petr Cikaník a Zdeněk Šmidlík.



„Stodola Gym“

Slavia Radonice

Fotbal se v Radonicích hraje už od třicátých let minulého století a jsou u toho i hráči z Jenštejna.

Kromě nohejbalových družstev SK Jenštejn můžou obyvatelé Jenštejna sledovat zápasy nějakého kolektivního sportu v Radonicích. Domácí hřiště tam má fotbalový klub Slavia Radonice, za který hraje i několik hráčů z Jenštejna. Jedním z nich je i Libor Šafránek, kterému jsme položili několik otázek:

Jak dlouho už hraje fotbal?

Od šesti let, takže už to bude 38 let

Jak často v Radonicích trénujete?

V přípravě na sezonu trénujeme i třikrát týdně. Každý rok vyrazíme v zimě na 5-ti denní soustředění. V průběhu sezony trénujeme dvakrát týdně.

Kolik víkendů v roce máte zápasy?

V tabulce máme 14 týmů, tak-

že 26 víkendů jsou mistrovské zápasy, plus několik víkendů na přípravná utkání. Řekl bych, že celkem tak 30 víkendů to dá.

Trénujete také malé děti? Od kolika let?

TJ Slavia Radonice má jedno mužstvo žáků, kde hrají děti od 6-ti let (Pokud by měli rodiče zájem, mohou své děti přivést každé úterý od 18.00 hod. na hřiště v Radonicích) a jedno mužstvo dorostenců.

Jakou barvu mají Vaše dresy?

Klubové barvy jsou od založení sportovního oddílu zelená a bílá, takže většinou hrajeme v téhle kombinaci.

Kdo spravuje radonické hřiště?

O hřiště se stará správce celého areálu Jan Janík, který ve spolupráci s vedením oddílu provádí veškerou údržbu a vylepšení

sportovního areálu.

Hraje za Slavii Radonice někdo z Jenštejna?

Z Jenštejna hraje za B-mužstvo Petr Cikaník o občas i Petr Fryk. Jenštejnskými odchovanci jsou i Radek Chvojka a Radek Kyšperský.

Jaké soutěže hraje?

Muži „A“ hrají 1.B třídu Středočeského kraje, muži „B“ 4. třídu Prahy-východ, dorost a žáci Okresní přebor Prahy-východ.

Jaká je historie radonického klubu?

Fotbalový oddíl byl založen v 30.letech 20. století, následně byl sportovní oddíl zrušen a znovuo-novoven začátkem 40-tých let 20. století..

Jakého největšího úspěchu Slavia Radonice dosáhla?

V roce 2011 postoupilo A-muž-

stvo do I.B třídy krajské soutěže a zapsalo se tak do historie fotbalu v Radonicích. Do tohoto roku jsme hráli pouze na okresní úrovni.

Je radonické hřiště přístupné veřejnosti?

Hřiště je veřejně přístupné každé odpoledne. Po dohodě se správcem je možné využít areál i k pořádání sportovních akcí včetně zajištění občerstvení.

Jak se stavělo zázemí klubu?

V roce 2002 bylo za podpory Obecního úřadu Radonice vybudováno nové zázemí pro všechna mužstva postavením kabin, klubovny a bytu pro správce areálu.

V roce 2010 bylo opět za podpory Obecního úřadu Radonice postaveno umělé osvětlení na tréninkovém hřišti a v roce 2011 vybudováno umělé zavlažování hlavního i tréninkového hřiště.

Jóga a její varianty

Cvičení jógy vás dovede do momentu, kdy chcete získat rovnováhu, žít v harmonii a odhalíte schopnost poslouchat.



Jóga pro děti v RC Jenštejnský trpaslík (D. Hulíková / 2013)

Nevím, jestli je to pouze můj dojem, ale zdá se, že jóga v různých obměnách se stává téměř masovou záležitostí. To slovo, s různými přívlastky, na nás pomalu číhá na každém rohu. Pokusím se v kostce představit celý systém obecně a zároveň nastínit různosti těch nejčastěji viděných variant.

Jóga je velmi často zaměňována za filozofii nebo náboženství, ale není tomu tak. Je to staroindický, velmi komplexní systém, zahrnující kromě fyzického cvičení, také dechové techniky, meditaci, způsob stravování, očistné techniky či set morálních zásad a jeho cílem, ač to může znít banálně, je:

Tělesné zdraví – zahrnující posílení a protažení těla v jednotlivých ásanách (pozicích) a zároveň učí, jak tělo uvolnit a relaxovat prostřednictvím koncentrace

Duševní zdraví – kontrola naší mysli a našich smyslů, čistota myšlení, vnitřní svoboda a spokojenost

Sociální zdraví – schopnost komunikovat sám se sebou, schopnost být šťastný sám se sebou a umět tak učinit šťastné i své okolí

Duchovní zdraví – prostřednictvím tolerance, pozitivního myšlení a meditace dospět do stadia, kdy neubližujeme svým chováním a myšlením nejen svému okolí, ale ani sami sobě

Tím, že cvičíte pozice, upoutáváte mysl k tělu. Snažte se tak, aby vaše mysl nevnímala nic jiného, tím ji ztišíte. Častým prostředkem pro upoutávání pozornosti jsou dech a dechové techniky (pranájáma).

Dalším stupněm ve vaší jógové praxi může být zastavení přístupu smyslových vjemů. Vaše mysl je sice bude přijímat, ale přestane je hodnotit a zpracová-

vat. Bude tak mít prostor pro svůj klid.

Jóga je jen jedna, různé názvy jen definují její různé varianty. Její krása, mimo jiné, spočívá ve skutečnosti, že je vhodná pro všechny věkové skupiny, sportovce i nesportovce, lidi různých povah, vyznání i zdravotních omezení. Je to především stav mysli, způsob života nebo myšlení.

Aštangajóga - Jde o dynamický a fyzicky náročný druh cvičení jógy. Sestává se z přesně daného pořadí pozic (ásan) vzájemně propojených vinjásou tak, aby celek tvořil nepřerušovanou, plynulou sestavu. Je vhodná nejvíce pro osoby, jež vyhledávají fyzickou náročnost a disponují dobrým zdravím. Ásány následují plynule jedna za druhou, a proto je velmi obtížné přizpůsobit provedení aktuálním či chronickým potížím.

Obecně lze říci, že tato forma jógy nejen prospívá kondici, oběhovému a lymfatickému systému, odstraňuje svalové disbalance, bolesti zad apod., ale je třeba při jejím praktikování zvážit případná zdravotní omezení.

Hathajóga - systém hathajógy je určen pro začátečníky. Toto cvičení je velice jemné k vašemu tělu, nevyžaduje žádnou sílu ani ohebnost. Speciální pozice pro ohebnost, speciální pozice pro zdravé nohy, pro dobré trávení, prevence proti vráskám, prevence proti obezitě. Techniky věnované různým typům dýchání, prodloužená relaxace, speciální cviky pro zdravá záda jsou součástí Hathajógy.

Hormonální jóga – jógová terapeutická sestava, která přirozeně odstraňuje potíže způsobené nízkou hladinou hormonů, ke kterému dochází vlivem stárnutí organismu, zhruba od jeho 35. roku. Pravidelným praktiková-

ním je možno jak u žen, tak i u mužů překonat tyto obtíže, s vyloučením umělé hormonální substituce, vybalancovat hormonální systém člověka a zároveň tak zmírnit projevy stárnutí.

Powerjóga – Dynamická varianta jógy vycházející z aštangajógy, není však tak striktní. Systém vytvářející v těle vysoký stupeň energie, vitality a svobody, jehož cílem je zdraví, pružnost, síla těla i mysli. Učí dýchat, správně držet tělo, zapojovat dno pánevní, břišní stěnu a trup do pohybu tak, aby si člověk při cvičení ásan neublížil.

Hovoří k lidem jazykem pohybu a zároveň je spolehlivým prostředkem, který nás může dovést k osobnímu duchovnímu růstu, kdy tělo není už tak důležité, ale slouží jako pouhý prostředek k poznání energie a meditaci

Slow Flow jóga - Pomalejší tempo vinyasajógy, které nám dává prostor hlouběji a skutečně zkoumat a poznávat pozice. Plynulost pohybu spojeného s dechem dovoluje každou pozici prožít důkladněji a s radostí.

Lekce nepostrádají technickou práci a vysvětlení jednotlivých pozic, stejně jako základní dechové techniky používané ať v průběhu cvičení nebo jako samostatná praxe. Přesto se na lekcích naplňuje základní myšlenka jemné vinyasa jako vědomého spojení dechu a pohybu s respektem k současným možnostem našeho těla.

Vinyasajóga - je dynamický styl jógy, který již předpokládá základní znalost a praxi jógového cvičení a vedení dechu, protože propojení těchto dvou prvků má

zde primární význam. Jednotlivé pozice (ásány) jsou plynule spojovány – sestavou vinyasy a to vede k prohnutí svalů, posílení a protažení, ale také k zvyšování tepové frekvence, které v józe není příliš žádoucí. Proto je zde tolik kladen důraz na dechové techniky, které stahují tepovou frekvenci, zprostředkují soustředění a zklidnění mysli.

Cvičení přináší silné prokrvení, prokysličení a prohnutí celého organismu, s důrazem na hladké svalstvo, orgány, žlázy, rozdmýchává vnitřní energii těla a v konečném důsledku vede k celkové regeneraci organismu.

Moderní varianty jógy, zmiňované výše, jsou převážně okleštěnými systémy, kladoucí důraz především na fyzické cvičení ásan (pozic). Přesto pravidelným praktikováním dochází k očištění těla, ovládnutí emocí a tím ke zlepšení fyzické i duševní stránky člověka, vedoucí nepochybně ke zvýšené kvalitě života.

Cvičení jógy vás dovede do momentu, kdy chcete získat rovnováhu, žít v harmonii a odhalíte schopnost poslouchat. Pohyb a dech vás k rovnováze povedou. Navíc po čase, praktikující člověk dospěje do stadia, kdy cvičení ásan bez meditace a pranájámy (dechových technik) nestačí. Proto začněte cvičit jógu a cvičte ji pravidelně. Zaručuji, že budete překvapeni, jaký vliv to bude na váš život mít.

Zdroje:

Dr. svámi G. Giri: Jóga krok za krokem
Paramhans svámi Mahéšvaránanda: Jóga v denním životě
Krejčík V.: Jóga v rytmu života
Táňa Sýkorová

ZDRAVÍ

Pranájáma proti stresu

Zdraví člověka je často definováno jako stav fyzické, emocionální a psychické harmonie s okolím. Psychika však často rozhoduje o tom, jak zdravé bude naše fyzické tělo. Ztuhlá šíje, ramena i prsní svaly, bolesti hlavy či nespavost jsou časté nervové poruchy způsobené stresem.

Více než 90% lidí trpícími těmito poruchami dýchá nedostatečně. Dech je velmi rychlý, povrchní, přerývaný a vychází převážně z horní části hrudníku, způsobující zatuhlost prsních, krčních a ramenních svalů. Pokud se stresu chceme zbavit, stačí

si svou ztuhlost uvědomit, uvolnit své tělo a začít dýchat volně. Není potřeba se na dech soustředit po celý den. Stačí si několikrát za den vzpomenout.

Jedním z prostředků, jak uvolnit dýchání a sekundárně tak snížit hladinu napětí v našem těle a míru stresu je následující cvičení:

Uklidňující pranájáma

- Při nádechu počítejte 1 a 2 a 3
- Vydechujte a počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6
- Pro ideální účinek provádějte cca 4 minuty každý den

Táňa Sýkorová

Co je to Makko-ho?

Nové cvičení pro dospělé v rodinném centru

Co je to MAKKO-HO?

Jde o orgánovou sestavu jednoduchých cviků, která pracuje s energií. Pořadí cviků odpovídá orgánovým hodinám a kolování energie v meridiánech, tj. v energetických drahách.

Cvičením neposilujeme svaly, ale uvolňujeme meridiány tak, aby plynule proudila energie v celém těle a nedocházelo k jejím blokům. Ke cvičení nepotřebujeme žádné speciální vybavení, jen něco pohodlného na sebe, abychom si vše dobře protáhli a celkově se cítili dobře. Nejsou nutné ani boty, ideální je cvičení naboso.

Cvičení má léčebný účinek, můžeme jej cíleně využít jako podpůrnou metodu při léčení konkrétních obtíží s jednotlivými orgány, a to v souladu s denním biorytmem, tzn. že pracujeme s nejvyšší aktivitou orgánu v průběhu dne. Jako příklad lze uvést např. cvik související s ledvinami je účinné provádět každý den

mezi 17. a 19. hod., kdy je aktivita ledvin z celého dne nejvyšší. Je to jednoduché, ale velmi účinné, stejně jako většina věcí v životě.

Jak jste se k MAKKO-HO dostal a co tomu předcházelo?

Cítil jsem se stále velmi unaven a přitom byl relativně zdrav. Hledal jsem nějakou pro mě vhodnou sestavu cviků a narazil na MAKKO-HO, které mi vyhovovalo. Se cvičením šla ruka v ruce i změna životosprávy a celkového pohledu na život.

Děláte tato cvičení už dlouho?

Poprvé jsem začal cvičit asi před pěti lety, od té doby se s menšími přestávkami snažím cvičit každý den. Ale znáte to, člověku se pokaždé nechce, i když ví, že mu takové protažení udělá dobře nejen na těle, ale i na duši. Vždy je lepší cvičit s někým a tajemství, které znají všichni, je hlavně v pravidelnosti.

Jste profesionál nebo to cvičení máte jako koníčka?

MAKKO-HO je mým koníčkem.

Máte hodiny jenom v jenštejnském rodinném centru nebo i jinde a kde?

Pravidelně jen v jenštejnském rodinném centru, příležitostně předvčuji v rámci akcí Školy přírodní léčby, kterou v současné době studuji.

Budete mít hodiny cvičení i v nových prostorách rodinného centra?

Ano, je to tak alespoň předběžně dohodnuto.

Kolik předpokládáte cvičenců na jedné hodině?

Pro zajištění kvality provedení celé sestavy a udržení maximální koncentrace je ideální počet 6 - 8 cvičících.

Kolik jedna hodina stojí? Budete mít permanentky?

Jedna hodina stojí 70,- Kč s tím, že první lekce je pro nově příchozí zdarma. Permanentka na 10 vstupů je za 630,- Kč a je,

tuším, využitelná i na další cvičení pořádaná jenštejnským rodinným centrem.

A na závěr: jak se vám líbí v Jenštejně?

Mám Jenštejn moc rád a líbí se mi tu. Je mi příjemná energie tohoto místa, jsem rád, že jsme se pro život v Jenštejně rozhodli, i když začátky okořeněné dohady s developerskou firmou ohledně kvality provedení stavby nebyly vůbec lehké.

Občas mě zamrzí bezohlednost, ať už mezi lidmi nebo i třeba vůči životnímu prostředí v podobě přetékajících popelnic, ponechaných psích výkalů nebo odhozených odpadků.

Vždy je ale co měnit a každý musí začít sám u sebe, bez nadšení a dobré vůle nelze ničeho dosáhnout. Přijďte si vyzkoušet MAKKO-HO a sami uvidíte.

Na otázky redakce odpovídal Jaroslav Vrba.

Zumba s Lucií ...

Lucie Burdová cvičí v okolí Jenštejna Zumbu

Na lekci Zumby vás čekají tři hlavní části. První část, která trvá přibližně 40 min., je taneční, kdy se postupně budeme zahřívát a střídát různé rytmy a taneční styly. Tato část je nabitá radostí z pohybu a doslova nás nabíjí pozitivní energií. Tato doba je velmi důležitá pro spalování kalorií, uvolňování endorfinů (hormonů štěstí) a zvyšování naší fyzické kondice.

V další části hodiny (cca 15 min.) se zaměříme na ty části těla, které potřebují intenzivnější zatížení svalů, abychom byly rovnovážně posílené, a mohly tak dokonale formovat svou postavu. Zaměření na problémové partie (břícho, mezilopatkové svaly, prsní svaly, pánevní dno, paže atp.) je velmi důležité i proto, aby nás nebolela záda nebo klouby.

Na závěr posilování nás čeká tzv. gymnastická část, kdy se zaměřujeme na zkrácené svaly na zadní straně stehů. Pružnost našich svalů se dá obnovit v jakémkoliv věku, chce to jen trénink, který si na hodinách dopřejeme. Poslední, třetí část je relaxační, kdy se kromě fyzického zklidnění, zaměříme i na svůj duševní klid a pohodu, které navodíme příjemnou hudbou doprovázenou

slovem na očistu od negativních energií.

Na hodinách panuje příjemná atmosféra, nikdo se neporovnává ani nekontroluje. Každý se soustředí jen sám na sebe. První hodiny jsou pro nováčky otukávající, ale pokud vydržíte, garantuji vám, že za pár týdnů nepoznáte, že jste kdy nováčkem byla.

Pozitivních dopadů je mnoho. Zmíním alespoň ty nejdůležitější:

- Díky pozitivní energii, která na hodinách panuje a kterou společně vytváříme, se budete cítit lépe. Budete mít lepší pocit ze sebe samé. Tento základní pocit k sobě se poté promítne do všech aspektů vašeho života.

- Každou hodinou se vám bude zvyšovat vaše fyzická kondice. To, co jste si nedovedla v květnu představit, že byste udýchala, v červenci již budete zvládat levotažní a ještě budete chtít přidávek.

- Pokud potřebujete zhubnout a nebyla jste zvyklá na pravidelnou fyzickou aktivitu, pravidelným docházením na hodiny můžete zhubnout a docílit pevnější postavy. Efektivnější výsledky docílíte i tím, když upravíte svou stravu.

Lucie Burdová

A zase ta Lucie ...

Balónové cvičení s Lucií Košíkovou

V Trpaslíkovi také probíhá cvičení na balonech pod vedením Lucie Košíkové.

Lucie je fittrenérem II. třídy a fit a overball trenérem.

Fitball není ještě tolik známý, spíše je spojovaný s rehabilitací. „Válení“ na balonu Lucka malinko okořenila a používá jej na posilování, a to nejen vnitřního stabilizačního systému.

Co je vnitřní stabilizační systém? Bez něj by se Vám tělo zhroutilo, pokud není systém pevný, pak se i ty buchty na břiše zhroutí jako domeček z karet.

Jak hodina u Lucie probíhá?

Po cardio začátku, nastoupí posilovací část snad všeho, co na

těle najdete, a hodina končí pořádným protažením ...

Občas se přidá i overball či gumička, aby cvičení bylo zábavnější.

Dalším neméně zajímavým cvičením je míchanina chůze s prvky posilování, běhání, skákání, výstupů a to vše v doprovodu našich malých dětí (v kočárcích)

Tento program s názvem OKRUH tak trochu jinak, trvá hodinu a vypotíte dle posledního měření jeden oběd.

Tady už neexistuje žádná výmluva, že nemůžete cvičit, protože máte mimino, tady máte možnost vzít jej sebou!

Lucie Košíková



Lucie Košíková (L. Hoza / 2012)

Mojí životní filozofií je sport

.. říká v rozhovoru nová starostka obce Zdeňka Fryková

dokončení ze strany 1

Jaké vás čekají první úkoly a co je třeba stihnout do příštích voleb?

Jako matka a aktivní sportovec si samozřejmě přeji, aby Jenštejn byl místem, kde se bude příjemně žít a hlavně naše děti zde budou v bezpečí a nebudeme mít potřebu za naplněním našich kulturních a sportovních potřeb vyrazet do vzdálených lokalit.

Jsem přesvědčena, že takové přání mají asi všichni občané Jenštejna, kteří k obci mají dobrý vztah a opravdu zde chtějí prožít, alespoň podstatnou část svého života. Na druhou stranu jsem za poměrně krátkou dobu, za kterou působím v komunální politice, pochopila, že mezi mým zbožným přáním a každodenní realitou je poměrně velká propast.

Nechci opakovat klišé o neradostné hospodářské situaci, jaká slyšíme z médií denně. Finance nejsou totiž jediným problémem. Pochopila jsem, že názory občanů například na výstavbu sportovního areálu se dost podstatně liší. Chápu, že úkolem nás zastupitelů je vyslechnout si všechny názory a dospět pokud možno ke konsenzu, který možná zcela nenaplní touhy a představy všech zúčastněných, ale i o tom je demokracie.

Stejně protikladný bude samozřejmě i další stavební rozvoj obce. Na jednu stranu chápeme ekonomické zájmy investorů, kteří u nás chtějí realizovat své podnikatelské záměry, což povede k růstu obce a jejímu možnému roz-

voji. Na druhou stranu rozumím obavám stávajících obyvatel z intenzivní stavební činnosti, která bude někdy realizována i v těsné blízkosti jejich domovů.

Nárůst počtu nových spoluobčanů sebou samozřejmě přinese i zvýšené nároky na dopravu a infrastrukturu vůbec. Ruku v ruce s výstavbou obytných domů by mělo jít i budování odpovídající občanské vybavenosti, kam budou například nové maminky posílat své děti do školy a do školky, jež je již nyní kapacitou nedostatečná a jsme zase u financí, kapacit a nutné volbě mezi prioritami.

Jedním z malých prvních krůčků v zájmu zlepšení života našich malých spoluobčanů bude v nejbližší době připravovaná rekonstrukce dětských hřišť. Jedná se nejen o úpravy estetické, ale také o zvýšení bezpečnosti jednotlivých herních prvků, kterými jsou hřiště osazena.

Jednou z prvních aktivit směřujících k propagaci a využití naší obecní dominanty, hradu Jenštejna, bude po delší době svatba našich spoluobčanů, kteří se rozhodli vstoupit do stavu manželského právě zde.

Jak se díváte na nevzhledné území bývalého JZD a co si myslíte o skládkách v obci a okolí?

Asi nikomu z nás nepřipadá stav objektu bývalého JZD jako vzbuzující libé estetické dojmy. Velice rádi bychom se v historicky krátké době dočkali pozitivního posunu i zde.

Vždyť se jedná o jeden z prvních objektů, který návštěvní-

kům přijíždějícím do naší obce padne do oka.

A my, místní, kteří se na žalostný stav budov musíme dívat denně, také nejsme nadšeni. Vzhledem ke složité majetkové struktuře této nemovitosti je ovšem hledání nějakého řešení s tolika majiteli mírně řečeno nelehké.

Přiznávám se, že téměř závidím starostům obcí, které také „zdobí“ podobné bývalé zemědělské usedlosti, ale šťastným řízením osudu, tyto majetky padají do církevních restitucí, takže se jim možná blýská na lepší časy.

Asi je tento dotaz předčasný, ale budete v příštích volbách opět kandidovat do zastupitelstva?

Pokud budu kandidovat v příštích volbách, na to je nyní, když jsem v čele úřadu teprve tak krátkou dobu opravdu těžké odpovědět.

Uvidíme, jak s mojí prací budou spokojeni občané, jestli se mi podaří nastavit komunikaci úřadu s obyvateli na takovou úroveň, abychom palčivé otázky, které se týkají nás všech řešili maximálně konstruktivně a pokud možno jako dobří sousedé.

Čarodějnice 2013

Chtěli bychom touto cestou poděkovat našim hasičům za perfektní přípravu ohně a dohled nad bezproblémovým průběhem celé akce

Kateřina Tůmová



Čarodějnice 2013 (D. Tůma)

Jenštejnské slavnosti 2013

Letošní slavnosti se konají v sobotu 15.6. na hradě a na louce u hřiště - co všechno letos uvidíme?

Jako každým rokem, tak i letos se uskuteční Jenštejnské slavnosti. Letos to bude v sobotu 15. 6. a budou probíhat celý den a program je koncipován pro všechny věkové a zájmové skupiny.

Letošní ročník se bude od předchozích trochu lišit. Letos se snažíme přiblížit spíše starší tradici, kdy na slavnostech vystupovali umělci často amatérští z blízkého i vzdálenějšího okolí.

Letošními slavnostmi chceme také ukázat našemu okolí, že Jenštejn je zajímavé místo a můžeme se pochlubit krásnou historickou dominantou, naším hradem. Proto jsme část programu dali přímo na hrad a také vyhlásili výtvar-

nou soutěž na téma „hrad Jenštejn“, která bude mít vyhlášení právě na slavnostech a nejlepší díla ozdobí na čas interiér hradu.

A na co se můžete na slavnostech těšit? Na něžný začátek už dopoledne na hradě v podobě středověké hudby, tedy hudby z doby Jana z Jenštejna a následně křehké pohádky o medvídku Floře. Odpoledne pak budou na hradě šermíři a dílnička pro děti.

Hlavní program začne kolem 14. hodiny na pódiu u hřiště a nejdříve se můžete těšit na dětské umělce z Jenštejna i okolí a vyhlášení vítězů zmiňované výtvarné soutěže. Tato část, zaměřená hlavně na rodiny s dětmi, vyvr-

cholí kolem 16. hodiny pohádkou „Tři zlaté vlasy děda Vševěda“ v podání mistra pohádkového umění, pohádkového dědečka Ludka Richtera.

Po pohádce už se můžete těšit na různá vystoupení, kde si budou lebedit vaše oči i uši. Například na celou řadu dech beroucích šermířských, žonglérských i ohněm sršících čísel, country tance i dynamické irské tance v podání mladých tanečnic a tanečníků. Jistě vás uchvátí i strhující bubenická show v podání souboru Tam Tam Batucada nebo večerní kouzelnické vystoupení Mistra České republiky v moderní magii Ondřeje Sládka.

Samozřejmě nebude chybět hudba k poslechu a pokud vám bude líbit, tak i tanci. Večer vše vyvrcholí ohňovou show.

V průběhu slavností samozřejmě budou k dispozici prodejní stánky nejen s jídlem, výtvarná a žonglérská dílna, herna s deskovými hrami pro všechny duchem mladé lidi s doprovodnými soutěžemi, učení zumbi i country tanců a mnoho dalšího.

Pevně věříme, že se vám ten letošní ročník bude líbit a budete se dobře bavit!

za organizační tým

Klára Zemanová, komunitní výbor obce

Jenštejnské slavnosti

15.6.2013



10:00 Něžný začátek na hradě

Ars Cameralis - hudba z doby Jana z Jenštejna
Divadlo Kejklíř - pohádka „Můj medvěd Flora“

14:00 Pro děti a od dětí

Zumba – děti z Jenštejna, Vinoře a okolí
RC Jenštejnský trpaslík - Míček Flíček
Vyhlášení výtvarné soutěže „hrad Jenštejn“
Dětský sbor Camerata
Divadlo Kejklíř - Tři zlaté vlasy děda Vševěda

16:30 Podvečer na hřišti

Bubenická show TAM TAM Batucada
Šerm, Irské tance, Žongléři

18:00 Večerní program

Klasickéj postup - all revival band
Caramela - country a irské tance
Ondřej Sládek - kouzelnická show
Mistr ČR v moderní magii
Firelovers - ohnivá show

Bohatý doprovodný program - www.jenstejn.cz

MINDOK

Jan Diviš Zahradnictví

V sobotu 15.6. 2013 v Jenštejně na hradě a na hřišti v podhradí

Zajištění poštovních služeb v Jenštejně

Česká pošta hodlá ukončit provoz své pobočky v Jenštejně

Začátkem roku 2013 se obrátila Česká Pošta na obec Jenštejn s tím, že hodlá ukončit provoz pobočky v budově úřadu v Jenštejně. Termín ukončení provozu pobočky pošty ještě nebyl obci oznámen.

Spolu s oznámením byl obci představen koncept Provozoven Partner a Výdejní místo, které musí provozovat 3tí strana ve svých prostorách a na své náklady. Vybavení bude provozovateli Českou Poštou zapůjčeno. Varianty provozu s minimálními požadavky na otvírací dobu a definovanými službami které nabízí Česká pošta shrnuje tabulka č. 1.

Česká Pošta nabízí za provoz provize, které se dělí na fixní část a variabilní část dle realizovaných transakcí. Dále byl proveden hrubý odhad nákladů na provoz obecním úřadem (tabulka č. 2). Při výpočtu byly zohledněny následující předpoklady:

- Variabilní náklady byly stanoveny na základě průměrných počtů transakcí v letech 2010 – 2012
 - Provozní doba se bude blížit minimální požadované době, navíc je započítána rezerva na administrativu.
 - Záložní pracovník (dovolená, nemoc apod.) bude z již zaměstnaných osob na úřadě
 - Prostory stávající pošty budou zachovány
 - Fixní cena od České Pošty pokrývá provozní náklady
 - Cena pojištění je hrubý odhad
- Z tabulky je zřejmé, že pro obec by provozování poštovní bylo výdajem, který by v případě potřeby zajištění rozumné výdejní doby (pokud nebereme v potaz minimální požadavek na 1h denně) znamenal pracovníka na plný úvazek včetně zajištění jeho zastupitelnosti a výrazně vyšší náklady než je uvedeno v tabulce nákladovosti.

Prakticky lze potvrdit hypotézu, že provoz poštovny v Jenštejně nebude ziskový a musí být dotován, což by pro obec Jenštejn znamenalo zbytečné závazky a komplikace.

V rámci dalšího vývoje lze předpokládat následující dvě varianty:

- Sloučení poštovních služeb s provozem jiné činnosti (např. provoz obchodu, restauračního zařízení, kanceláře firmy apod.), kdy poštovní služby budou sloužit jako doplňková činnost pro přilákání zákazní-

ků a využití času obslužného personálu

- Ukončení provozu pošty s důsledky, které jsou rozebrány dále v tomto článku.

S ohledem na možné varianty řešení obec Jenštejn je připravena jednat s potencionálními provozovateli poštovny o pronájmu prostor budovy obecního úřadu, kde je současná pošta umístěna, resp. dostupných nebytových prostor, které nejsou v danou chvíli v budově obecního úřadu využívány pro potřeby orgánů obce s ohledem na možnosti využití prostor mateřské školky.

Případní zájemci se mohou přímo obrátit na obecní úřad resp. starostku. V případě, že by provozovatel chtěl využít svých prostor, je obecní úřad připraven podpořit daného zájemce při jednání s Českou poštou, respektive předat zájemci potřebné informace a kontakty.

Pokud by se nenalezl provozovatel poštovny, bude doručování zásilek pro občany a firmy v Jenštejně probíhat dle následujícího schématu:

- Česká pošta bude nadále doručovat zásilky do schránky
 - Česká pošta určí novou poštu v rámci své sítě – zde se dá předpokládat větší pošta s delší provozní dobou buď v Praze nebo Brandýse nad Labem/Staré Boleslavi
- Obyvatelé a firmy v Jenštejně mají možnost využít již dnes nabízených služeb pro příjemce zásilek (<http://www.ceskaposta.cz/cz/nastroje/sluzby-pro-prijemce-a-adresaty-id356/>), kde je možné buď změnit ukládací poštu (zdarma) nebo požádat o dosilku (dle ceníku České pošty)

V případě zrušení pošty tak dojde k částečnému zhoršení dostupnosti poštovních služeb, které je třeba realizovat přímo na poště.

S využitím již nabízených služeb České pošty však může dojít ke zlepšení dostupnosti služeb pro občany v podobě výběru pošty či poštovny dle různých preferencí uživatelů poštovních služeb (provozní doba, dostupnost z pracoviště, dopravní dostupnost). V okolí Jenštejna se vyplatí uvažovat o poště v obchodním Centru Černý Most nebo Brandýse nad Labem.

Jan Musílek

VARIANTY PROVOZU (TABULKA 1)

Základní / Rozšířený	Výdejní místo		Partner	
	Z	R	Z	R
Otevírací doba	1h	1h	3h	5h
Výdej uložených zásilek	X	X	X	X
Podání listovních a balíkových zásilek		X	X	X
Podání poštovních poukázek		X		
Peněžní služby, výplata důchodů			X	X
Vybrané služby Poštovní spořitelny			X	
Služby Poštovní spořitelny				X

ODHAD ROČNÍCH NÁKLADŮ NA PROVOZ (TABULKA 2)

Základní / Rozšířený	Výdejní místo		Partner	
	Z	R	Z	R
Potřeba úvazku	0,25	0,25	0,5	0,75
Roční náklad na FTE	240	240	240	240
Personální náklady	60	60	120	180
Provozní náklady (data + telefon)	21,240	26,280	110,520	145,800
Pronájem prostor pošty	44	44	44	44
Pojištění	10	10	20	20
Roční náklady celkem	125,240	130,280	274,520	369,800
Fixní provize	21,240	26,280	110,520	145,800
Variabilní provize	15,435	26,939	36,300	36,300
Celkové příjmy z provizí	36,675	53,219	146,820	182,100
Celkový náklad	88,565	77,061	127,700	187,700

Všechny údaje jsou v tisících Kč.

Volné pracovní místo

Obec Jenštejn vyhlásila v květnu toho roku výběrové řízení na pozici „úředník na obecním úřadě“, a to v rozsahu polovičního úvazku s nástupem od 1. srpna

2013.

Podrobnosti jsou zveřejněny na úřední desce obce. Přihlášky do výběrového řízení se přijímají do 21. června 2013 do 11.00 hod.

Obecní policie



Na tomto místě k vám do budoucna bude promlouvat Obecní policie Radonice. Vy na nás telefon máte (724 111 222...), ale pro nás je toto jediný, a tudíž vítaný způsob, jak vám dát vědět, co je nového nebo co je třeba změnit apod.

Začneme něčím, co již možná někteří z vás zaznamenali – jsou to strážníci na jízdních kolech.

Od letošního roku novinka, která vznikla jako výsledek hledání, jak zlepšit naše služby. Očekáváme, že tím strážník neztratí přímý kontakt s vámi občany (což je největší výhoda pěší hlídky), ale zároveň zůstane přiměřeně mobilní. O hledisku ekologickém se snad ani není třeba zmiňovat.

Ten druhý bod programu již mnozí znáte: jaro – to je teplo, slunce a...RADAR. Ano, tak jako v letech minulých, i letos budeme až do příchodu zimy hlídat, zda vás (i občany Dehtár, Radonice a Svémyslic) někdo neohrožuje nepřiměřeně rychlou jízdou. Děláme to pro vaši bezpečnost a o to více nás mrzí, když mezi pokutovanými řidiči máme i některé z vás. Ale není to první rok s radarem a tak chceme věřit, že hříšníků bude ubývat a naše setkání s vámi budou jen taková mile obyčejná.

(i vaše) Obecní policie Radonice

Jak dopadlo hospodaření v roce 2012?

Auditoři se k hospodaření obce za rok 2012 vyjádřili bez výhrad.

Hospodaření Jenštejna za rok 2012 bylo významně ovlivněno realizací jedné z největších investičních akcí obce v historii, kterou představuje projekt novostavby obecní mateřské školy. Je tedy vhodné hned na začátku uvést, že za samotné stavební práce, vybavení, dozory atd. bylo na tomto projektu v minulém roce vydáno z rozpočtu obce celkem 5 220 098 Kč; ostatní vedlejší výdaje přímo spojené s tímto projektem činily 74 924 Kč.

Bohužel z důvodů na straně zhotovitele došlo k prodloužení s dokončením stavby mateřské školy, a tak velká část výdajů na tento projekt se uskutečnila a některé ještě uskuteční do června tohoto roku. Konečný souhrnný přehled všech investičních a souvisejících výdajů (např. odměny pro architekta, technického dozoru investora atd.) tohoto projektu za roky 2011-2013 tedy bude moci být prezentován až v dalším čísle Jenštejnského občasníku.

Obec začínala se stavem peněžních prostředků na účtu k 1. 1. 2012 ve výši 4 629 923,50 Kč a skončila k 31.12.2012 s částkou 4 058 731,23 Kč na hlavním účtu obce a 35 950,- Kč na účtu veřejné sbírky na vybavení pro MŠ Jenštejn.

Tabulka č. 1 uvádí hospodářské výsledky obce v minulém roce po jednotlivých třídách příjmů a skupin výdajů rozpočtové osnovy obcí. Saldo výsledku hospodaření je kryto úvěrem na stavbu mateřské školy v Jenštejně, který je možný čerpat až do výše 10 mil. Kč; úroková sazba za tento úvěr činí nyní cca 1,06% a v období od roku 2014 bude činit (vycházejí ze současných hodnot mezibankovního indexu PRIBOR) 1,96%. V roce 2012 se obec s ohledem na dobrý stav peněžních prostředků na účtě rozhodla, že první fakturu zhotoviteli MŠ Jenštejn ve výši 1 131 240,- Kč zaplatí z finančních prostředků na účtu obce.

Bez projektu mateřské školy Jenštejn by tedy výdaje obce činily v roce 2012 cca 8 120 tis. Kč a výsledek hospodaření obce by byl, po odečtení úhrady výše zmíněné první faktury zhotoviteli MŠ Jenštejn, kladný cca o 900 tis. Kč.

Z hlediska daňových příjmů a obdobných plnění inkasovala obec v roce 2012 o přibližně 800 tis. Kč více než v roce 2011. Tento nárůst byl dán především nárůstem počtu obyvatel v Jenštejně a

větším celkovým výběrem daní, které se rozdělují v České republice mezi obce.

Obci se podařilo v roce 2012 dále snižovat své provozní náklady. Jak je patrné z tabulky č. 2, činily náklady na zastupitelstvo a místní správu v roce 2012 cca 2,13 mil. Kč, což činí úsporu oproti roku 2009 ve výši cca 1,45 mil. Kč a oproti roku 2010 ve výši 1,08 mil. Kč. Toto se podařilo především díky tomu, že velkou část služeb a prací si obec zajišťuje svépomocí a s podporou několika obyvatel Jenštejna, kteří jsou ochotni věnovat svůj volný čas nezištně obci.

Za připomenutí stojí, že v roce 2009 a 2010 (minulé volební období) bylo v obci o cca 100-200 osob méně, byla vyšší DPH a v roce 2010 půl roku nefungovalo zastupitelstvo. Pro srovnání je vhodné uvést, že splátka úvěru MŠ Jenštejn bude činit od roku 2014 po deset let cca 1 mil. Kč. Je tedy dokonce menší než úspora, kterou se podařilo na provozních výdajích ušetřit oproti minulému volebnímu období. Přislíb hospodárné správy obce se tedy daří vedení obce úspěšně naplňovat. Kompletní účetní závěrky a závěrečný účet obce Jenštejn za minulý rok jsou dostupné na webových stránkách obce www.jenstejn.cz. Auditoři se k hospodaření obce za rok 2012 vyjádřili bez výhrad.

Z hlediska vývoje hospodaření v roce 2013 je zatím možné říci, že odpovídá předpokladu při sestavování rozpočtu v listopadu loňského roku; výše uvedené náklady na zastupitelstvu činí za první tři měsíce roku 2013 částku 178 312,00 Kč a za místní správu částku 347 587,37 Kč. Z hlediska výdajů nedochází k žádným výrazným odchylkám. Z hlediska příjmů byl celoročně odhadován nárůst daňových příjmů s ohledem na změnu rozpočtového určení daní ve výši celkem 1,2 mil. Kč.

Za první tři měsíce tohoto roku činí toto navýšení 426 639,06 Kč, tj. o cca 127 tis. Kč za čtvrtletí více, než bylo odhadováno. Obec už dále nebude hradit - s výjimkou dobíhajících plateb za minulý rok - ani úhrady ostatním obcím za umístění dětí v MŠ (loni celkem 48 284,48 Kč) a ZŠ (loni celkem 522 397,84 Kč). Řádné provozní výdaje MŠ by měly být v běžném roce cca 600 tis. Kč; vyšší úroveň letos je dána vyššími vstupními výdaji, které se už

příští rok opakovat nebudou. Od příštího roku by dále měla obec získávat cca 300-400 tis. Kč ročně za to, že zřizuje na svém území MŠ pro 48 dětí.

Hospodaření Jenštejna se tedy dále zlepšuje a nezbyvá než poděkovat všem těm, kteří se dobrovolnický a ve volném čase na tomto výsledku podíleli. Politika na malé obci je především o vlastní práci, odbornosti a zkušenostech, které chce kdo nabídnout více méně zadarmo ve prospěch obce. Není a neměla by být

o moci a partiálních zájmech, ale o řádné, profesionální a zákonné správě obce.

Je dobře, že přes všechny projevy „velké politiky na malé obci“ se daří pro obyvatele obce za stejné či menší obecní peníze přinášet více. Vše není rozhodně v ideálním stavu a je stále co zlepšovat, ale i výsledky hospodaření za rok 2012 ukazují, že jde věci dělat lépe, než tomu bylo v minulosti.

Petr Dovolil, místostarosta

HOSPODÁŘSKÉ VÝSLEDKY 2012 (TABULKA 1)

Příjmy		
Třída 1	Daňové příjmy	7716
Třída 2	Nedaňové příjmy	708
Třída 3	Kapitálové příjmy	301
Třída 4	Přijaté dotace	1424
Celkem		10149
Výdaje		
Skupina 1	Zemědělství a lesní hospodářství	0
Skupina 2	Průmyslové a ostatní odvětví hospodářství	1430
Skupina 3	Služby pro obyvatelstvo	7904
Skupina 4	Sociální věci a politika zaměstnanosti	96
Skupina 5	Obrana, bezpečnost a právní ochrana	612
Skupina 6	Všeobecná veřejná správa a služby	3373
Skupina 8	Financování	0
Skupina X	Převody do fondů	0
Celkem		13415

Udaje v tisících Kč.

VÝDAJE NA ZASTUPITELSTVO A MÍSTNÍ SPRÁVU (TABULKA 2)

	Zastupitelstvo	Místní správa	Celkem
2009	1 202 465,00 Kč	2 376 415,94 Kč	3 578 880,94 Kč
2010	1 205 530,00 Kč	2 002 360,00 Kč	3 207 890,00 Kč
2011	856 766,00 Kč	1 566 351,74 Kč	2 423 117,74 Kč
2012	788 032,00 Kč	1 338 337,70 Kč	2 126 369,70 Kč

Zlínská výzva

„Evropské peníze přímo obcím, městům a jejich sdružením!“

Obec Jenštejn se připojila ke 2. zlínské výzvě - čerpání evropských prostředků. Tou chce vyzvat vládu, aby co nejvíce prostředků určených pro integrovaný rozvoj území, minimálně z 65% bylo prakticky nárokovým systémem čerpáno přímo obcemi, městy a jejich sdruženími. Výzvu podepisují starostové, místostarostové, zastupitelé a občané z obcí ze všech koutů republiky.

Lucie Gnanová

Znění výzvy:

My, signatáři Druhé zlínské výzvy, vyzýváme předsedu vlády ČR Petra Nečase, aby při přípravě Dohody o partnerství s Evropskou komisí:

Respektoval potřeby regionů ČR a zaručil model nárokového

čerpání minimálně 65% prostředků alokovaných do Integrovaného regionálního operačního programu 2014-2020 za účelem vyvážené a efektivní distribuce prostředků EU do území.

Zaručil i v ostatních operačních programech a v Programu rozvoje venkova ČR 2014-2020 výrazné zohlednění potřeb venkovských regionů ČR v duchu politiky soudržnosti.

Zajistil v co největší míře využití metody komunitně vedeného místního rozvoje - tedy Místních akčních skupin, ve všech relevantních operačních programech tak, aby došlo k maximálnímu možnému využití potenciálu daného území.

Historie jenštejského sportu ve 20. století

Aktivita jenštejských sportovců měla snad osudovou smůlu. Většinou končila předčasně.



volejbalový tým (archiv V. Kovanda)

Psát o historii sportu na vesnici není zrovna jednoduchý úkol. V 1. polovině 20. století byla ještě veškerá sportovní činnost velice sporadická. Zvláště na vesnicích byly jiné starosti.

Pan Mareček, první jenštejský kronikář, napsal: „Převrat 28. října 1918 proveden byl ve zdejší obci v úplném klidu. V době popřevratové, kdy mohl každý své národnostní citění volně prohlásit, zakládaly se poněkud Sokolské jednoty.

Také i ve zdejší obci založena byla tělocvičná jednota Sokol v měsíci březnu roku 1919. Jednota čítala 85 členů.“ Starostou jednoty byl statkář Jindřich Žert. Byla získána, nadneseně řečeno, tělocvična ve špejcharu pana Richarda Adlera v č.p. 29. A také slušné množství tělocvičného nářadí.

Nadšení však netrvalo dlouho. Starost o samotnou existenci žití byla silnější. A tedy po 3 letech v měsíci březnu v roce 1922 byla tělovýchovná jednota rozpuštěná. Veškeré tělocvičné nářadí bylo dáno k dispozici Sokolu ve Dřevčicích. Později bylo provedeno ještě několik pokusů o obnovu Sokola, ale nadšení vystřídal každý den starost a záměr se již nepodařilo uskutečnit.

Stejná situace nastala po 2. světové válce. Byla velká bída, ale byla přehlušena velkým nadšením. A opět se zakládaly spolky.

V Jenštejně se sice nejednalo o Sokolskou jednotu, ale o velice aktivní kulturní život. Hrál se mnoho divadelních představení dětských i dospělých ochotníků a pořádalo se mnoho tanečních zábav. V roce 1946 to bylo 11 zábav za jedinou zimu.

Jednou z událostí, na kterou rád vzpomínám, byl v roce 1948 XI. Vsesokolský slet v Praze. Jen-

štejské děti chodily do základní školy pouze do Dřevčic a pod hlavičkou Sokola Dřevčice se nás několik účastnilo cvičení na sletu.

Mám nezapomenutelné vzpomínky ne přímo na cvičení, kdy jsme zmokly při generálce i při vystoupení, ale na cestu do Prahy a po sletu z Prahy. Od dřevčické školy jsme odjížděly na vyzdobeném valníku taženém párem koní. Ubytování jsme byly v jedné libeňské škole. Možná, že už by se v té době dal sehnat jiný dopravní prostředek, ale valník tažený koňmi byl pro nás děti velkou atrakcí. Sokolský slet v roce 1948 byl úplně poslední. Ihned po jeho skončení komunisté Sokol de facto zlikvidovali a tisíce jeho členů pozatýkali.

V roce 1946 se v té době velice aktivní jenštejští hasiči, pokusili o společná sportovní cvičení dětí. Byl opět použit špejchar, tentokrát již pana Karla Fišera, který č.p. 29 odkoupil. Hřiště v této době nebylo žádné. Nadšení nás dětí bylo veliké, ale po 2 letech pan Fišer špejchar pronajal a naše sportovní činnost skončila.

Aktivita jenštejských sportovců měla snad osudovou smůlu. Většinou končila předčasně. Na jaře v roce 1950 bylo založeno JZD Jenštejn. My děti jsme nevěděly, že se děje osudová křivda. V naší obci to znamenalo zabrání všech statků a všech polností pro hospodaření JZD. V té době bylo také zabráno tehdy ještě pole pod strání pana hostinského Cafourka, na kterém pěstoval zeleninu. Nikdo se pana Cafourka neptal jestli souhlasí nebo ne.

Odtok vody z rybníka pod hradem, který vedl středem tohoto pole, byl brigádníky v akci „Z“ odkloněn na hranu pole pod obecní stráž. Celé, nyní již hřiště,

však bylo po každém dešti dlouho rozbahněné a nedalo se hned používat. Velkým přáním mladých sportovců bylo vybudovat na ploše nového hřiště hokejový stánek s přírodním ledem.

Nadšení bylo velké, ale málo peněz. Velice rychle si sportovci uvědomili, že tato akce bude náročná na práci a hlavně na ty nešťastné peníze. Původní záměr byl skromný. Pouze 15 cm vysoké mantinely, možná elektrické osvětlení, čerpadlo na vodu při výrobě ledu a možná i dřevěné kabiny. V poslední minutě přišel spásný nápad. Vyšleme delegaci k bylinářovi panu Mikoláškovi, který měl vilu v místech dnešního domova důchodců, kde provozoval svoji praxi. Požádáme ho, aby se stal čestným členem Sokola. On se čestným členem nestal, ale na vybudování kluziště přispěl značně finančně, což byl hlavní záměr.

Byly postaveny vysoké mantinely, dokonalé elektrické osvětlení, betonová nádrž na vodu, elektrické čerpadlo a jako triumf 2 zděné kabiny z tvárnice. Hřiště bylo pečlivě připravené a čekalo se až začne mrznout.

Při prvním větším mrazu začala výroba ledu. Stříkalo se v noci, kdy byl největší mráz a led se opravdu podařilo vytvořit. Trvalo však velice krátkou dobu a pod ledem se začaly objevovat velké bílé skvrny (bubliny). Bylo jich stále víc a při šlápnutí na ně se led tříštil na tisíce kousků. Při opakovaných pokusech zaledňování byl výsledek stejný. Led se nedal vyrobit a naše zklamání bylo veliké.

Pozvaný odborník provedl byla kdysi dnem rybníka a podkladem hřiště je vysoká vrstva tlejícího bahna, ze kterého stále uniká metan. Proto se vytvářejí pod ledem tzv. prasátka a led se

tříští. Jenštejští sportovci si na tomto hřišti nezahráli hokej ani jednou. Musela jim stačit, jako před tím, zamrzlá plocha rybníka.

Zařízení kluziště bylo předáno sportovcům do Brázdim. Jenom zděné kabiny zde zůstaly. Sokol Jenštejn se opět rozpadl.

V kabinách byla odstraněna vnitřní příčka a tím vznikla jedna velká místnost. Do ní byl umístěn pingpongový stůl. Přišel spontánní nástup nové generace, nového sportu a nových přeborníků Jenštejna. Tato zábava trvala několik let. Kabiny z tvárnice však byly postavené na podmačené louce a hrozilo nebezpečí jejich zřícení. Byly proto rozbírané.

Současně s kluzištěm bylo vybudované volejbalové hřiště a s velkým nadšením se zde hrál volejbal na velice slušné úrovni. Stejná situace nastala i v okolních obcích a tak se často stávalo, že na hřišti v Jenštejně se uskutečňovaly velké turnaje. A mohu bez nadsázky říct, že družstvo Jenštejna bylo nejčastějším vítězem. Volejbal na slušné úrovni se zde hrál celé desítky let.

Celé hřiště však bylo po každém větším dešti rozbahněné a trvalo dlouho, než se dalo znovu použít. MNV rozhodl nechat hřiště zavést vysokou vrstvou zvěřiny a tím zamezit rozbahňování. Na dolní část bylo navedeno 2 m a na horní 3 m zvěřiny. Na horní části tak vzniklo dětské hřiště a na dolní části nové volejbalové hřiště.

Po letech přišel rok 1989 a s ním sametová revoluce. Pan Cafourek mladší se dočkal v restituci navrácení pozemku – nyní hřiště. Krátce na to se obecní zastupitelstvo dohodlo na odkoupení pozemku a ten ponechat pouze jako víceúčelové hřiště. Tento pozemek je trvalým majetkem obce.

Václav Kovanda, kronikář obce



SK Radonice s hráči z Jenštejna ve třicátých letech (archiv V. Kovanda)

BungyPump walking

BungyPump je nový způsob cvičení jako nadstavba nad nordic walking

Přímo ve Vnoři vzniklo Centrum cvičení s BungyPump walking tréninkovými holemi. Prostředím pro tuto venkovní aktivitu je krásná příroda v okolí Vnoře, cvičební pomůckou netradiční švédské hole a motivací snaha vyzkoušet něco nového a přitom zlepšit svou fyzickou kondici.

BungyPump je nový způsob aerobního kardio cvičení, které vyvinuli švédští sportovci jako nadstavbu nad chůzi nordic walking.

Hůlky BungyPump se ale podobají turistickým holím nebo holím na nordic walking pouze tvarem, vše ostatní je velmi odlišné. Při chůzi se speciálně upravenými holemi totiž stlačujete písky, které kladou odpor buď 4 nebo 6 kg. Cvičením dosáhnete o 77 % větší spotřeby kalorií a zároveň aktivujete 90 % svalstva.

BungyPump jsou zároveň multifunkční tréninkové hole, které se hodí pro mnohem více aktivit než jen chůzi. Mohou být použity v interiéru i exteriéru, pro zahřívací cviky nebo při zpevňovacím a strečinkovém cvičení.

Cvičení BungyPump je ideální pro všechny, kdo chtějí zlepšit svou kondici a zároveň získat silné a pružné tělo. Anti-shock design odstraňuje tvrdé úder od nárazu holí do země, takže klouby lokty a ramena nejsou tak zatěžovány jako s běžnými hůlkami a tlak na kolena a kyčle je také mnohem mírnější.

Stejně jako při chůzi po bah-

nitě půdě nebo písku tréninkové hole vyžadují, aby vaše tělo produkovalo více energie a pohybu. Pokud jste si někdy trénink na měkkém povrchu, bahně nebo mokřím písku vyzkoušeli, hned pochopíte, jak BungyPump funguje.

BungyPump hole jsou uznávané vrcholovými sportovci, běžci a chodci. K jejich účinku se pozitivně staví lékaři experti, fyzioterapeuti a další zdravotníci odborníci a díky jejich doporučením se hole BungyPump ve Švédsku velmi rychle rozšířily.

Přestože jsou v Česku BungyPump hole horkou novinkou, otestovali je a doporučují i čeští odborníci. Patří mezi ně:

PhDr. Edwin Mahr, Ph.D., zástupce vedoucího fyzioterapeuta pražského Centra léčby pohybového aparátu

MUDr. Josef Bešík, kardiokirurg IKEM Praha

Mgr. Jan Kulháněk, klinický psycholog specializující se na léčbu poruch příjmu potravy

Kde a kdy si můžete s holemi zacvičit?

Od dubna 2013 pořádáme pravidelné tréninkové vycházky vždy v úterý od 18 hod. a v sobotu od 9 hod. První lekce je vždy zdarma a kromě tréninkové vycházky zahrnuje seznámení se s holemi a koordinaci pohybu. Více informací najdete na adrese www.pumpni.cz.

Marian Písenek

ZDRAVÍ

Abeceda aromaterapie

Nejznámějším eukalyptem je Eukalyptus globulus (Eukalyptus australský). Jeho hlavním účinkem je výborné rozpouštění hlenů a také významná podpora při vykašlávání. Díky svým schopnostem zchladit a splasknout zduřelé sliznice zprůchodňuje dýchací cesty. Je účinný tedy u zánětů dutin a bolestech hlavy způsobené rýmou, kdy ho ředěný v základním oleji natíráme přímo na dutiny anebo inhalujeme nakapaný do teplé vody.

Je-li rýma již bakteriální – „zelená“ – přidáme do lžíce nosního oleje ještě i kapku Tea tree.

Pokud ho použijeme do aromalampy, tak se nám velmi rychle začne čistit vzduch v

místnosti, neboť Eukalyptus umí velmi účinně snižovat počet virů a bakterií a zabraňuje jejich návratu. Bylo by tedy ideální, kdyby se používal i v místech s vyšší koncentrací lidí.

Je také dobrým analgetikem vhodným při bolestech hlavy i při migréně. Používáme ho při škrábání v krku i při revmatických bolestech kloubů.

Ve spojení s Levandulí úzkolistou funguje velmi dobře jako přírodní repelent proti klíšťatům, komárům a dalšímu hmyzu.

Jedinou jeho nevýhodou je, že je velmi silný a nesmí se používat u dětí do 6ti let věku, jakož i u alergiků a astmatiků.

Gabriela Válková

I JENŠTEJNSKÉ DĚTI BY SI RÁDY HRÁLY NA HEZKÉM HRŠTÍ

Proto my, sbírkoví fanatici, připravujeme na Jenštejnské slavnosti již tradiční buchtový stánek.

Jak to funguje?

Dobrovolníci / dobrovolnice napečou dobroty, které se budou v rámci Jenštejnských slavností prodávat.

Letos nově také KNIHOBRANÍ

Chcete-li sbírku podpořit, ale nepečete, můžete věnovat přečtené nebo nepotřebné knížky z vaší knihovny, také se budou ve stánku prodávat.

Celý výtěžek z prodeje organizátoři sbírky přímo investují na zlepšení stavu novojenštejnského hrštitě.

Děkujeme!

Za organizátory sbírky: Adéla Rodná (tel. 601 367 702), Tāňa Sýkorová (tel. 731 624 623)

Nejedná se o veřejnou sbírku obce.

ZAHRADNICKÉ OKÉNKO

Rhododendrony

Dnes se zastavíme u těchto krásných rostlin. Mnozí pěstitelé si stěžují, že je velmi obtížné je pěstovat. Ale není tomu tak. Jen musíme této rostlině dát péči. Pěstujeme je nejen pro jejich nádherné květy - od května do června, vynikají bohatou paletou barev, ale i v období kdy nemají květy jsou velice dekorativní listem. Dnes již máme listy i panašované.

Nejlépe se jim daří na místě chráněném před poledním úpalem a průvanem.

Můžeme je sázet i pod hlubokokořenné stromy - borovice, modřiny,...

Při výsadbě dbáme na to, aby rostlina měla dost velkou jámu, do které dáme na dno

drenáž/kamínky/. A zeminu použijeme přímo na rhododendrony nebo rašelinu, hrabanku, lehký kompost.

Rhododendrony mají jemné povrchové kořeny - proto je neokopáváme. Máme-li již star-

ší rostliny, pouze doplňujeme rašelinu a hnojivo určené pro tyto rostliny.

Po výsadbě a v období sucha důkladně zaléváme. Proti vysychání nám může pomoci netkaná textilie a mulčovací kůra.

ZAHRADNICTVÍ

RADONICE

Jan a Alena

DIVIŠOVI

www.jandivisvzahradnictvi.cz

606 147 423

286 856 988

Zahradní 160

250 73 p Jenštejn

e-mail: Divisova.Kvetiny@seznam.cz

Po odkvětu vylamujeme celá květenství. Před zimou opět dopřejeme rostlině vydatnou zálivku a můžeme dát ke kořenům větší vrstvu kůry.

Menší druhy můžeme ochránit i lehce chvojím.

Nejčastější chorobou je fytoftorové odumírání

Ošetření: odstraňovat napadené rostliny, případná zálivka přípravkem PREVICUR.

Škůdce: Lalokonosec - obloukové pozerky na listech, larvy okusují kořeny a kořenový krček.

Ošetření - Karate Zeon nebo Substral Careo koncentrát.

Přeji Vám radost z pěstování.

Alena Divišová

ANGLICKÝ KOUTEK

Barca's biggest loss

Bayern Munich pulled off a stunning 3-0 victory over Barcelona at the Nou Camp to complete a record Champions League semi-final aggregate win.

Barcelona's previous highest defeats in European competition were all by a four-goal margin. They lost 4-0 against AC Milan in the 1994 European Cup final, by a four-goal aggregate margin against Valencia in the Uefa Cup in 1962 and the same against Real Madrid in the European Cup two years earlier.

Bayern now meet fellow German side Borussia Dortmund at Wembley on 25 May.

Jupp Heynckes' side were beaten by Chelsea in last season's Champions League final but, on the evidence of their two performances against the Catalan giants, it will take an almighty effort from Dortmund to prevent them winning their fifth European Cup.

Barcelona, who left injured talismanic playmaker Lionel Messi on the bench, were once again outplayed by the brilliant Bavarians.

pull off – zvládnout, dokázat
almighty – všemohoucí, obrovský
injured – zraněný
bench – lavička

SK JENŠTEJN

V letošním roce získali naši žáci již dvakrát zlaté medaile v disciplíně trojic na turnajích PNS, pořádaných na stadionu mládeže Kotlářka, v pražských Dejvicích.

V pátek, 24.5. se stal náš odchovanec Petr Štěpánek vítězem, tedy přeborníkem Prahy v disciplíně singl. Druhé místo obsadil jeho bratr Vojtěch Štěpánek a čtvrté místo vybojoval překvapivě Ondřej Malina.

V červnu odjíždí bratři Štěpánkové reprezentovat na olympiádu mládeže. V červenci jedou na týden na mezinárodní nohejbalový tréninkový kemp vedený trenéry našich reprezentačních mužstev.

Poslední týden v červenci by měl pravděpodobně proběhnout nohejbalový turnaj trojic „O POHÁR STAROSTY“ s následující večerní zábavou s živou hudbou. Přesný termín bude zveřejněn měsíc předem.

Miloslav Šnidl

RC TRPASLÍK

Dne 1.5.2013 bylo Rodinné centrum Jenštejský trpaslík přestěhováno do nových prostor. Od května působíme v bývalé zasedací Obecního úřadu Jenštejn na návsi a využíváme, spolu s knihovnou, její zázemí a boční vstup do budovy.

Jelikož je prostor nového „Trpaslíka“ daleko menší, než jsme byli doposud zvyklí, hledáme v Jenštejně k pronájmu vytápěnou místnost o velikosti cca 12 m² s přístupem k vodě za účelem organizace keramických kroužků pro veřejnost všech věkových skupin.

Ráda bych poděkovala všem, kdo se na přípravách, organizaci i samotném stěhování podíleli. Zároveň bych ráda vyjádřila svůj dík vedení obce Jenštejn nejen za to, že nám nové prostory pronajalo, ale i za maximální podporu při samotném přesunu.

Jenštejský trpaslík se těší na vaši návštěvu!

Táňa Sýkorová

ZÁBAVA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									
H									
I									

Na strom, který (TAJENKA), neházejou kamením. (Turecké přísloví)

Vodorovně:

A – Závodní veslice; Datlovník. B – Pletená část oblečení; Výčep. C – Dokola; Zkr. olympijských her; Větší množství. D – Jejda; Přibližné určení; SPZ Karviné. E – TAJENKA. F – Zkratka pražské univerzity; Domácky Oldřich; Již. G – Proud; Římská trojka; Domácky Alena. H – Muslímský duchovní; Malý Antonín. I – Hlupáci; Ozn. cukrovinek s čokoládou.

Svisle:

1 – Osička; Přinucovat. 2 – Svě; Pádová otázka. 3 – Jméno herce Gibsona; Zn. pracího prostředku; Citoslovce padající krupěje. 4 – Chem. zn. astatu; Z daleka; Římských 1100. 5 – Hoditi skrz. 6 – Západočeské město; Souostroví Tichém oceánu (cizí název); Otázka při sázce. 7 – Kočkovitá šelma; Španělský šlechtický titul; Slovenský souhlas. 8 – Sladkovodní ryba; Sepnuté vlasy. 9 – Cenný papír; Papoušek sedý.

KALENDÁŘ

15.6.

Jenštejské slavnosti

31.8.

Loučení s prázdninami

léto 2013

turnaj O pohár starosty



zleva: O. Malina, V. Štěpánek, P. Štěpánek (SK Jenštejn), Z. Kalous (TJ Avia Čakovice)

Studio Andrasa
Masáže, relaxace a zdraví
Tel.: 777 10 20 32, www.studioandrasa.cz
Hradní 154, 250 73 Jenštejn

Studio Andrasa

- Přístrojová a manuální lymfodrenáž
- Masáž proti celulitidě, formování postavy
- Ozónové a skořicové zábaly (prevence a léčba celulitidy)
- Klasické masáže
- Medová masáž (detoxikační)
- Masáž lávovými kameny Hot Stones
- Indická (antistresová) masáž hlavy
- Reflexologie nohou

Masáže již od 150,- Kč

Při Vaší první návštěvě 50% SLEVA!

DÁRKOVÉ POUKÁZKY

Prodej zelených potravin

- Mladý ječmen
- Sladkovodní řasa (Chlorella)

inzerce