



# POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ



MĚSÍČNÍK OBCE POSTŘEKOV

ÚNOR 2017

## KARAK TO SOUDCE MASOPUSTOVI SPOČÍTAL

**Vážené masopustní shromáždění, vítání hosté a truchlící pozůstalí. Sešel se rok s rokem, ha my sme tu, habysme vodsoudili nenapravitelnýho marnotratníka Masopusta, ha teký zhodnotili, co se hu nás ve vsi novýho přihodilo.**

Už vloni jsem říkal že jsme vzorná obec. A vono se toho u nás ve vsi zase moc nestálo, Masopust se divil, že lidi přestáli blbnout, nikam nechodí ha sekají dobrotu. Pověděl, že snad šichní ty starý švíkaří umřeli, a že ve vsi chcíp pes, tak radši zase jel do Prahy, kde přece je náky to vzrůšo. A rovnou do parlamentu, kde si loni zase užil svojí chvílku slávy. A že je to známej taškář, vymyslíl pro nás EET pokladny. Ani moje žena neví, kolik sem v neděli po fotbale vypil v hospodě piv a co dělám. Zato Andrej Babiš má vo mojí slině a práci íčko přehled jako žádnýj jinej. Sorry jako – to je hláška pana ministra - copa budete s tima účtenkama dělat? Masopust huž to ví, tak Vám s tim může poradit. Našil si na trenky velkou kabzu na účtenky, až dřepne někde do křoví, snad se budou hodit, hdopa ví! Ha dyž huž v tom křoví bude, tak si tám teký jednu zapálí, protože jindě huž to íčko nepure když nám schválili ten protikuřácký zákon. Hned po jeho přijetí se Masopust připojil k jednomu poslanci co zakládal novou stranu na ochranu kuřáků. Strana bude kandidovat jako Náboženská společnost NIKOTINISTÉ, kde bude bůch Nikotýn, tělo páně ovar, krví páně pivo a velekněz Zeman. A podle ministra financí kuřáci stejně brzo vymřou. Dyž je nezabíje kouření, tak je zabíjou ceny tabáku – sorry jako.

Ale i u nás se přece něco málo přihodilo. Zastupitelstvo připravuje projekt nový školy a školky. Pozvalo projektanty na veřejnýj projednání jejich návrhů. Napřed mluvili s učitelkama a potom s našima občanama, asi proto abysme se nemohli domlouvat. A navíc si na nás pozvali i psychology. Ty se divili co lidi ve vsi nevymyslí! Namátkou – škola vypadá jako skokanskyj můstek; dyť jste jí celou zasypali do zemí; máme hromadu lesů, tak vám dáme dřevo a bude to za půl darma; jídelna musí byjt velká, protože důchodci si nema-

jí kde pokecat a chtějí velký porce aby jim zbylo eště na večeri. Po tutý schůzi se hned jedny projektantí vodhlásili ze soutěže. Tak nevím asli něco postavíme.

Dyž sme na tom hřišti, tak í naši fotbalistí to umí roztočit. Na jaře sme se báli aby nesestoupili, ale na podzim nám vokázali, že huž zase umí kopát pořádně do míče a nejenom do něj. Při oslavě v Hotelu tak dováděli, že vysklili dveře a skrz ně metali kotrmelce jako Časlavská na olympiádě. Hospodskyj stál schovanýj za pultem a uvažoval, že to hned zabalí, asli to tak bude vypadat při každý oslavě.

Eště se vrátím k tomu Hotelu. Máme novýho vedoucího, ten starej se bál pokladen EET, tak to zabalil. Novýj ten je jinyj sekáč. Vyměnil zámky, dal nový kamna, aby se hostí měli jako v ráji. Někerý štamgastí mají dokonce i vlastní masěrku. Jediný co je špatně, že nám zdražil pivo. Někdo holt musí ty výlohy platit.

A nakonec bálová sezona.

Začali to myslivci tim, že lidi zvali na muziku Spirála,



ale hrála Texira, ale dalo se to poslouchat.

Zato hasiči nasadili laťku - votužovací bál. Tak aslupa víte, co to je kryoterapie? Nu já sem to teký neveděl, ale naštěstí sem byl na hasičském bále, kde mi vysvětlili, že se jedná o léčbu mrazem a že tak se íčko ve světě léčí třeba revma, astma a deprese. Všude ve světě stojí vstup do kryokomory bratru 300 Kč a to tak na 3 minuty. Nu a u nás ve vsi sme to měli za sedumdesát na celou noc. Na starostovo taneční krece už jsme zvyklí, ale že na sále skoro mrzne to ne. Muzikanti hráli v kabátech, dokonce kapelník i v čepici, ale to asi že má málo vlasů nebo nejsou muzikanti votužili – nevím. Divčata tancovaly v rukavicích, i když jeden host prohlásil že zase tak velká zima byjt nemohla, když divčata měly krátký rukávy. Nevím, ale já u rukávců dlouhý rukáv neznám. Snad budeme mušet začít přemyšlet o změně termínu bálů a přesunout je na líto nebo rovnou je dát na hřiště a tancovat u vohničku jako dvanáct měsíčků. Dodatečně teda děkujeme všem, co nám umožnili votužovací bál navštívit. Blo to poprvně, co sem slyšel starýho Honzáta říkat, že je mu zima.

Na Postřekovskij bál se pro jistotu rovnou na pozvánce napsalo ať lidi přijdou, že sál bude vytopenej. Nyjlepčí z celýho souborovýho bálu byla asi výzdoba na pánském WC. Teký na ní pádnul celý kalindář z Plejboje. Nad pisoárama visily vobrazy jako vod Špillara a ze začátku, než se to vokoukalo, byly i fronty. Podívat se šla i nově zvolená Záchodová komise, kerá eště na obci chybí, a tý se to tůze líbilo. Druhý den potom byl dětský bál. Pořadatelom přišlo škoda, šechno to sundat, tak tám ty nyjlepčí vobrázky necháli a cvičitelkam řekli, že to sundát nešlo. Hromadu chlapečků mělo v neděli pozdvížení. Druhý pozdvížení bylo potom v pondělí ráno ve škole, kam si přišli stěžovat rodiče. Tuto bych teda milý zlatý nechál byjt. Chlapečkove se to stejně jednou dozví, tak jakýpa fraky s tím. Aspoň se vo nás nemůže řect, že zanedbáváme sexuální výchovu.

Jináč tuty váši hodný chlapečkove, co se vo ně bojíte, aby jim něco neudělaly divčata z kalindáře, nám vokázali, že se máme na co těšit. Na podzim si šli Vietnamci koupit petardy, šechny je zapálili a spláchlí je v tělocvičně do záchoda. Ten se samosebou roztrh a můžeme byjt rádi, že škody byly jenom na majetku. Táta Jaromír měl co dělat, aby se udržel. Haž tůta parta burou legrutí, to eště něco uvidíme.

Íčko něco k legrutom. S nima to de vod deseti k pěti. V ročníku jich je sedum, ale dneska zbyli jenom tři. Krámeček, Gibfried a Románek Janeček. Masopusta vodnesou, to jo, pít jim nechutná, nekouří, takže žádný šarády vod nich nečekejte.

**Ha íčko huž dost toho kecání, sme tu, habysme vod-soudili nášeho Masopusta, keryj nám toho nadělal zase dost ha dost. Měli sme ho rádi, hale lepší bure, dyž se ho zbavíme. Flákal se z hospody do hospody, šechno kárání ha napomínání bulo málo platný, z**

**něcheho si nic nedělal.**

**Masopuste, Masopuste, dneska huž je pozdě litovat. Hdopa vrátí naši chase hutracený peníze a panenskou poctivost? Žádnij! Proto nic, zhola nic, huž nespravíš. Jak nadějnej bul tvuj příchod, tak beznadějnej je tvuj vodchod.**

**Vážený shromáždění, po zvážení všech okolností ha práv, došel sem k závěru! Přítomnyj Masopust, narozenej neví se kde a kdy, bytem tu a tám, národnost ha příslušnost neznámá, dopouštěl se chyb ha zvrhlych činů záměrně, haby zkazil, co se zkazit dá. Masopuste, Masopuste, podle všech našich paragrafů ha nařízení vodsuzujme tě k trestu smrti voběšením. Jásot, smích, křik a cinkot sklenic nechť je tvou písni pohřební. Jak rozpustile jsi žil, tak krutě umírej!**

Protože přišlo, tak se toho do řeči hromadu nevyšlo:

To klencký hasiči, ty se humí lepší vyznamenát, jen co je pravda! Minulej tyjden se jim tám jeren člen sboru tak zročal na bále, že dyž přišel v noci demů, tak přehlíd svou ženu ha dítě. Měl vo ně toceví starost, dneska je doba zlá, mohlo se stát ledacos, že jo. Masopust mu teda poradil, hať zavolá policajty. Na nic nečekal, zavolal výjezdovku a než přijela, husnoul tvrdým vopilým spánkem. Policajti dorazili v plný parádě a nestačili se divit – žena i dítě doma spokojeně chrní v kanafasu. Zajímalo by mi, asli to byl stejnej bambula, co loni zapomněl, že jel na bál autem a ráno volal policajty, že mu kočár někdo ukrád, protože před barákem není. Íčko mi teda Klenčáci řeknite, co vám to tám líjou do piva, že ste po tom takový divoký!

A eště něco se stálo na souborovém bále. Divčata byly tak roz dováděny, že dyž vyhrály v tombole vyjce, nenašlo je nic jinýho, než si je nastrkat navzájem do kabelky. Vymyslila to pryj Vrbka – Mazaná jí říkají. Tak namazaná bla, to je pravda. Vyjce jak víme, se tůze snadno rozbíjou. To je potom celá kabelka a šechno co v ní je na vyhození, že jo. Než se chlapci nadáli, začli si to divčata mezi sebou rovnat ručně. Nu hned je neroztrhávali, chtíli se drobet dívat. Dyž se rvou divčata, má to něco do sebe.

Náše zastupitelstvo připravuje projekt nový školy. Není to jenom tak, bureme se tu potom na to nákyjch padesát let mušet dívat, tak to starosta nechce podcenit. Čet sem zápis v naší kronice z doby, hdy se stavěla tuta škola, co se íčko muší zbourat. Potřekovský zedníci si tenkrat tůkali na čela, co že je to za hovadinu – experimentální dřevostavba. Navíc se lidom nelíbilo hani to, že má škola stát veprostřed vsi. Chtěli jí mít někde u lesa, aby děti měly výběh. Nu, škola se dvakrát přežila ha vokázala tim našim tvrdyjm palicom, že to pude i bez cihel. Ha dyž to šlo tenkrat, tak to pude íčko teký, vet starosto!

*soudce*

## Informace z únorového zasedání zastupitelstva obce

- zastupitelstvo projednalo návrh vyhlášky
  - o místním poplatku za užívání veřejného prostranství a o místním poplatku z ubytovací kapacity
  - o nočním klidu

Návrhy obou vyhlášek budou dopracovány ve smyslu připomínek vzešlých z rozpravy a projednány na dalším zasedání zastupitelstva

- byla schválena smlouva o zajištění územní studie veřejných prostranství kolem budovy OÚ mezi městem Domažlice a obcí Postřekov. Na jejím základě město Domažlice provede výběr dodavatele územní studie a administraci žádosti o dotaci na pořízení studie v rámci 9. výzvy Integrovaného regionálního operačního programu
- zastupitelstvo schválilo výjimku z interní směrnice na zadávání veřejných zakázek malého rozsahu a odsouhlasilo, aby dopracováním ideového konceptu Sloučení ZŠ a MŠ Postřekov byla pověřena firma Studio A91 za cenu 380.000,- Kč.
- bylo schváleno dofinancování projektu Pořízení CAS pro JSDHO Postřekov z vlastních zdrojů obce (je nutné pro další administraci projektu). Zastupitelstvo dále odsouhlasilo firmu Regionální rozvojová agentura Šumava, o.p.s., která bude pověřena organizací a administrací veřejné zakázky
- zastupitelstvo vzalo na vědomí rozpočtové opatření č. 8 k 31.12.2016

Jan Kreuz

## Výběr místních poplatků za psy a za nakládání s odpady

Od 1. 3. 2017 se začínají vybírat místní poplatky za provoz systému, shromažďování, sběru, přepravy, třídění a odstraňování komunálních odpadů („popelné“) a za psy. **Poplatek za „popelné“ a psa je potřeba uhradit zvlášť!** Oba poplatky je možno zaplatit jedním z následujících způsobů:

### 1. Bezhotovostním převodem na účet obce 761906309/0800

Při placení poplatku tímto způsobem je nutné uvést variabilní symbol, který získáte následujícím způsobem: 2017 + kód části obce (01 pro Postřekov, 02 pro Mlýnec) + č.p. nemovitosti, za kterou je poplatek hrazen. Do zprávy pro příjemce uveďte, za co je poplatek hrazen.

Pokud platbu provádíte jedním příkazem za více osob, je následně vhodné oznámit údaje potřebné ke správné identifikaci platby – číslo účtu, ze kterého je platba hrazena, VS, částka, datum úhrady a jména a data narození všech osob, za které byl poplatek uhrazen. Obec totiž musí platbu rozúčtovat na každého poplatníka zvlášť.

Všechny tyto informace můžete zaslat e-mailem na adresu [urad@obecpostrekov.cz](mailto:urad@obecpostrekov.cz)

### 2. Poštovní poukážkou: Při placení poplatku tímto způsobem je nutné použít poštovní poukážku „A“. Vyplňují se stejné informace a platí stejná pravidla jako pro platbu převodem - viz vzor níže.

### 3. Hotově v kanceláři OÚ: Platbu je možno provést v úředních hodinách (PO a ST 08:00 – 12:00 a 13:00 – 17:00), případně na základě předchozí telefonické dohody na čísle 379 796 219.

## Rekapitulace poplatků na rok 2017

- poplatek za „popelné“: 450 Kč/osobu/rok pro občany mladší 70 let
- poplatek za „popelné“: 350 Kč/osobu/rok pro občan starší 70 let
- poplatek za „popelné“: 450 Kč/rekreační objekt/rok
- poplatek za 1. psa: 150 Kč/rok
- poplatek za 2. a každého dalšího psa: 200 Kč/psa/rok

Oba poplatky jsou splatné nejpozději do 31. 5. 2017!

Příklady tvorby VS:

- Mlýnec 43, platba za jednoho psa: VS = 201702043, text pro příjemce = poplatek 1 pes, Mlýnec 43
- Postřekov 270, platba za popelné: VS = 201701270, text = popelné 2 osoby nad 70 let

**Poplatek za „popelné“ a psa je potřeba uhradit zvlášť!**

**Poplatky jsou splatné nejpozději do 31. 5. 2017!**

Zdroj: [www.obecpostrekov.cz](http://www.obecpostrekov.cz)

Poštovní poukážka A		Poštovní poukážka A	
Podatel listek		Číslo účtu	4 5 0 0 0 0
Podatel číslo		VS	0 7 6 1 9 0 6 3 0 9
Číslo účtu		Kód banky	0 8 0 0
Číslo účtu		N. symbol	2 0 1 7 0 1 2 7 0
Číslo účtu		S. symbol	
Číslo účtu		S. symbol	
Číslo účtu		Osobní (nikdy neopomíjet!)	
Číslo účtu		Jméno	J A N
Číslo účtu		Příjmení	N O V Á K
Číslo účtu		Ulice (obce), č. domu, PSČ, dodavatel pošta	P O S T Ř E K O V 2 7 0
Číslo účtu			3 4 5 3 5
Číslo účtu		Datum příjmutí podání	
Číslo účtu		Datum splatnosti	
Číslo účtu			

## Cizí jazyky v předškolním věku?

Tuto otázku si v dnešní době klade mnoho rodičů a pedagogů. O tom, že znalost minimálně jednoho cizího jazyka je téměř nezbytností, není pochyb. Jestliže se bez ní jakžtakž obešla generace prarodičů dnešních dětí, tak jejich rodiče už často pocítují svou nedostatečnou jazykovou vybavenost jako značný hendikep a pro generaci dnešních dětí bude ovládnání angličtiny a nejlépe ještě dalšího světového jazyka naprostou samozřejmostí.

Předmětem dohadů ale zůstává, **kdy je vlastně vhodné začít s jazykovou výukou dětí.** Na veřejnosti často převládají dva protichůdné názory. Jedni tvrdí, že učit tak malé děti cizímu jazyku je hloupost, protože nemají ukončený řečový vývoj, často řeší nějaký logopedický problém (neumí vyslovovat české hlásky a mají se učit nějaké cizí?), případně se lze setkat i s názorem, že jim krademe dětství (ve školce si mají hrát, učení si užijí dost ve škole) a podobně. Druzí se zase nemohou dočkat a zapíší své batole do nejbližšího kurzu, leckdy aniž by se zajímali, na jaké úrovni je veden. A co si budeme povídat, ta úroveň bývá různá. Stává se, že jazykový kroužek vede člověk s nedostatečnou kvalifikací buď jazykovou (riziko předávání chyb – např. ve výslovnosti) nebo pedagogickou (riziko zprotivení cizího jazyka dětem přehnanými nároky, nudným biflováním slovíček apod.)

Z hlediska vývojové psychologie jsou **ideální dobou pro vnímání a učení jazyka** první dva roky věku dítěte. Ve své mateřtině dělá dítě v tomto období úžasné pokroky. A pokud vyrůstá v přirozeně dvojjazyčném prostředí, bez problémů si osvojuje dva jazyky souběžně. Pokud tomu tak ale není (všichni okolo mluví česky), nemá asi příliš smysl s ročním či dvouletým batoletem navštěvovat jednou týdně jazykový kurz, dítě prostě nechápe, proč by mělo říkat, že tohle je „red“, když babička tvrdí, že to je „červené“.

Oproti tomu zhruba čtyřleté dítě už docela dobře rozumí tomu, že ne všichni lidé na světě mluví stejně jako ono a že je tedy dobré si novou řeč osvojit. Samozřejmě jeho motivaci zvýší, pokud se bude s touto řečí setkávat – nejlépe v osobním kontaktu s lidmi (to je zde v příhraničí případ němčiny), nebo prostřednictvím médií (všudypřítomná angličtina).

Přibližně do šestého až sedmého roku věku dítěte trvá **senzitivní fáze řečového vývoje.** Dítě citlivě vnímá intonaci, tón hlasu, výslovnost, a tím se je také naučí lépe napodobit. Jazyk získává poslechem. Je schopné porozumět obsahu, aniž by rozumělo jednotlivým slovům. K porozumění je však třeba sluchový vjem doplnit mimikou, gestikulací, pantomimou, pohybem, obrázky, vedoucími ke konkrétní představě dítěte, co slyšené slovo či fráze označuje.

**Pokud začneme s výukou až po tomto období, značně se snižuje šance se naučit jazyk používat;** zvládají to jen nadané děti z podpůrného prostředí, už méně děti

průměrné a děti z nepodnětného prostředí už nemají šanci jazyk zvládnout téměř vůbec.

**Z toho vyplývá, že začít s cizím jazykem v předškolním věku je velmi žádoucí.**

Řada rodičů má představu, že když má dítě cizí jazyk ve školce nebo v první třídě, za rok bude hovořit v plynulých větách. To je ale velmi individuální. Některé děti mají delší dobu tzv. „tiché období“, kdy rozumí, ale samy ještě nemluví. Vytvářejí si něco jako „zásobárnu“, kterou otevrou, až dostanou vhodný podnět. Dítě by nemělo být porovnáváno se starším sourozencem nebo dítětem od sousedů. Potřebuje povzbuzení i ve chvíli, kdy se zdá, že mu to vůbec nejde.

**Vybudování dobrého vztahu k cizímu jazyku je v tomto období mnohem důležitější než počet slovíček, frází a básniček, které si dítě zapamatuje.** Nejdůležitější je, **aby se dítě nebálo jazyka** a situací, v nichž nerozumí, a také aby se nebálo používat i primitivní jazykové prostředky ke komunikaci (jak se říká „domluvit se rukama nohama“). Znáám mnoho lidí, kteří, přestože mají nějaké jazykové znalosti, se je bojí použít, tedy mluvit („Než abych to řekl špatně, raději neřeknu nic.“) V této fázi není na místě děti přehnaně nutit k mluvení, neboť to může u nich způsobit stres a nechuť k učení. Proto je **důležitá forma představení učiva, která musí být hravá** a pro děti zajímavá a zábavná, taková, která děti motivuje.

Hra má u dětí předškolního věku nezastupitelnou roli, dokonce se toto věkové období nazývá „zlatým věkem dětské hry“. Hra je hlavní činností dětí, hlavním zdrojem poznávání. Pomocí hry se dítě vžívá do různých rolí, což představuje přípravu na skutečný život. Toho je třeba využívat také při seznamování dětí s cizím jazykem. Nabídneme-li dětem pestrou škálu pro ně zajímavých a zábavných pohybových, výtvarných, dramatických, rytmických a smyslových her, začnou se bezděčně učit cizí jazyk bez jakéhokoli stresu. Cizí jazyk se pro ně stane oblíbenou zábavou. Je dobré děti učit jednoduché písničky, básničky a říkanky, či volit aktivity typu poslouchej a vykonej.

Děti v předškolním věku jsou schopny soustředit pouze krátkou dobu, čím mladší dítě, tím je tato doba kratší. To je velkou nevýhodou, neboť jen udržet pozornost celé skupiny dětí je pro učitele těžký úkol. Je třeba často střídat různé aktivity (z pravidla po pěti až deseti minutách), všimnout si zájmu a rozpoložení dětí, zapojovat hodně pohyb.

Zároveň platí, že děti mají rády předem daná pravidla, rituály a opakování oblíbených činností, dodává jim to pocit bezpečí. Navíc **opakování** je bezpodmínečně nutné pro zafixování naučeného – je nesmysl probrat určité téma, odškrtnout je a už se k němu nevracet. Daleko vhodnější je zabývat se více tématy současně po delší

*Pokračování článku na str. 5*

*Pokračování článku Cizí jazyky ze str. 4*

dobu, propojovat je, neustále se vracet k již probranému.

Významnou roli hraje spolupráce s rodiči. Ti by měli vědět, jak si jejich dítě vede, co mu jde, jak na lekcích pracuje, spolupracuje, jak se chová. Ideální je, pokud rodiče daný jazyk sami alespoň trochu ovládají a mohou se zapojit do výuky svých dětí aktivně. **Když dítě cítí zájem a podporu ze strany rodičů, velmi to zvyšuje jeho motivaci k učení. Rodiče by také měly mít možnost zúčastnit se lekce spolu s dítětem, aby si mohly udělat lepší představu o tom, jak probíhá. Tuto možnost samozřejmě máte i vy, milí rodiče našich malých němčinářů z mateřské školy. Budete vždy vítáni!**

*Ludmila Mathauserová*

## Zprávičky ze školy

### První vysvědčení

31. ledna obdrželi svoje první vysvědčení žáci prvního ročníku. Při slavnostním obědě, který následoval, je obsluhovali ti nejstarší v naší škole, „pátáci“.

### Moje první školička

Ve středu 22. 2. přijalo pozvání na odpolední program do školy 12 předškoláků se svými blízkými. Děti si mohly vyzkoušet, jaké aktivity je ve škole čekají. Proměnily se v žabí prince a princezny, zatančily si, dotvořily žabí čelenky, vyzkoušely si psát na tabuli i sedět v lavicích... nejvíce se jim však líbila práce na interaktivním projektoru a seznámení s počítačovou učebnou. Zde si mohly vyzkoušet program pro výuku matematiky. Na závěr si děti i jejich rodiče mohli prohlédnout prostory školy. Věříme, že se děti již teď těší na zápis do první třídy, který proběhne 4. 4. od 13:00.

### Už je konec masopustu

Vyrobili jsme si masky...

Fotografie a vše o dění ve škole můžete nalézt na webových stránkách školy [www.zsms-postrekov.cz](http://www.zsms-postrekov.cz), v oddílech **ZŠ akce 2016/2017 a výtvořů žáků**.

*Eliška Odvodyová*



## Autoimunita, aneb proč ničíme sami sebe!?! Detoxikační medicína a imunitní systém

Pohled detoxikační medicíny na imunitu je zcela odlišný od pohledu současné oficiální medicíny. Současná medicína se soustřeďuje na povzbuzení nebo tlumení imunity medikamenty. Přírodní medicína využívá přírodních stimulačních látek: glukany v houbách, Echinaceu (třapatka nachová), lipový květ, vitaminy a minerální látky. Medicína detoxikační odstraňuje příčiny zhoršených imunitních procesů.

### „Imunita“ znamená latinsky odolnost, nedotknutelnost, odolnost vůči nákaze

Imunitní systém musí být schopen rozlišit vlastní a cizí antigen! Na jeho funkčnosti se podílí mnoho částí těla - krevní buňky a s nimi kostní dřev, brzlík, slezina, kůže, mozek, lymfatická (mízní) soustava, slezina, kůže, mozek a všechny sliznice. Vše toto chrání organismus před bakteriemi, viry, plísněmi, parazity a buněčnými parazity. Další funkcí imunity je čištění organismu od vlastních odumřelých buněk, od nádorových buněk, cizorodých látek, kovů, chemických látek, mikrobiálních toxinů atd.

### Imunitní systém nefunguje kvalitně, když jsou jeho jednotlivé části poškozené toxiny

Cím závažnější onemocnění, tím komplexnější je imunitní porucha (např. zhoubný nádor) a tím komplexnější musí být detoxikace. Imunitní systém je jedním ze základních regulačních systémů. Přitom jeho regulace představuje složitý proces, který chrání organismus před poruchami. Mezi tyto poruchy patří například alergie nebo autoimunita, která se dá stručně popsat jako boj proti vlastnímu tělu. Autoimunitními chorobami jsou roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, Guillainův-Barrého syndrom, Sjögrenův syndrom...

### Imunitní funkce jsou významně komplikovány emocemi!

Autoimunitní reakci mohou vyvolat všechny situace, které nejsou podle našich představ. První možností by vždy mělo být využít svůj vztek, sílu vůle a energie k řešení problému. Tím se našeho „trápení“ zbavíme.

Horší je, když potíže jakkoliv obrátíme proti sobě. A že se denně můžeme setkávat s mnoha nesnázemi, nesoulady mezi našim rozumem a našimi instinkty. Nehledejme viníka v sobě, odlišujeme prospěšné od škodlivého. Kritický pohled na sebe, nenávisť k sobě samému, srovnávání se s druhými to vše může obrátit váš imunitní systém proti vlastnímu tělu.

### Toxiny a infekce

Narušit imunitu mohou také toxiny, které vážně poškozuji nervový systém i sliznice. Jsou to například: radioaktivita, gluten, chemie, očkování, kovy, elektrosmog, geopatogenní zóny, antibiotika, léky, kouření, metabolické toxiny, sůl, viry, bakterie. Zrovna tak nám poškozuje i

nedostatek vitamínu D a nedostatek kyslíku v buňkách. Autoimunitní procesy může vyprovokovat prakticky jakákoli infekce. Má tělo zdravé T, B lymfocyty? Pokud ano, rozhodne nevhodnou imunitní reakci zastavit! Záleží na imunitním (emočním) nastavení organismu, které Th-lymfocyty jsou dendritickými buňkami aktivovány, jak se imunitní odpověď bude dál rozvíjet. Velký vliv na spoluřízení imunitních reakcí má i střevní mikroflóra.

Klasická medicína u autoimunit nedává moc naděje, léčbu kortikoidy (poškození sleziny), biologická léčba je drahá a není pro každého.

Změnou mysli může změnit své tělo každý a být zdravý. Cesta je detoxikace! Detoxikace je cesta ke zdraví, k radosti. Pocit radosti - vnímání toho, že můj život je v optimální rovnováze a já jdu za svými cíli.

Soňa Weigand

## Co se dělo u hasičů?

Tak už je za námi Hasičský bál, letos už 111. Chtěli bychom tímto poděkovat všem, kteří si přišli zatančit a pobavit se. Ale také těm, kdo nás podpořili zaslaným vstupným nebo donesenou tombolou. Poděkování patří také sponzorům a hasičům, kteří věnovali svůj čas přípravě bálu. Těšíme se na další 112. bál, tradičně poslední lednovou sobotu.

Nejmenší hasiči už mají za sebou první soutěž v tomto roce. Zimní setkání mladých hasičů se uskutečnilo 18.2. ve Staňkově. Děti měřily své síly ve skoku přes švihadlo, štafetu třínohých, požárníckém kuželníku, hře paměti, labyrintu, skládání puzzle a vázání uzlů. Předvedly znalosti požárních prostředků, topografických značek a signálů. Z celkem 25ti družstev skončilo naše družstvo na 15. místě v mladší kategorii (7-11 let).

### Takto popsali soutěž sami mladí hasiči:

"Jak jsme byli na soutěži. Hned na začátku jsme vytáhli svačiny. A jedli jsme a jedli ... Pak jsme šli soutěžit. Nejdříve jsme šli na uzle. Vůbec se nám nepovedly. Měli jsme celkově okolo 20 trestných bodů, ale na nás to docela jde. Jinak soutěž byla docela fajn. A na závěr jsme si dali výborný řízek. Zahráli jsme si mrazíka, babu a tichou poštu, při které jsme se zasmáli."

Markéta Srasserová

## Tříkrálová sbírka - poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem kteří se zúčastnili tříkrálové sbírky v Postřekově, která se konala v sobotu 7. ledna. Veliký dík patří převážně dětem, které se sešly i v nepříznivém počasí a tím přispěly, že se vybralo úctyhodných 31 288 Kč.

Za charitu Domažlice Anna Burešová

## NSP děkuje a zve na další akce

Jménem celého souboru děkujeme vám všem, kteří jste se zúčastnili Postřekovského bálu (11. 2. 2017). Aby výsledná atmosféra bálu byla co nejlepší, věnujeme obrovské úsilí přípravě a nezanedbatelná část výdělku ze vstupného padne do výzdoby sálu. Naší nezištnou snahou je, abyste se cítili dobře nejen na našem bále, ale i následující den na dětském bále a v neposlední řadě i na všech akcích během masopustu. Poděkování patří i všem sponzorům. V pořadí 14. Postřekovský bál je na programu 20. ledna 2018. Těšíme se na vás!

Ve čtvrtek 3. 3. jsme v Plzni v Českém rozhlasu nahrávali hodinový živý pořad. V jaké jsme byli pomasopustní formě můžete slyšet ve dvou dílech Špalíčku lidových písní – 20. a 27. 3. vždy po zprávách v 19:00 hodin.

Dále bychom vás rádi pozvali na Chodský bál do Domažlic (25. 3. 2016), kde předvedeme své vystoupení kolem 23. hodiny večerní. Svou veřejnou premiéru ve „velkém“ souboru si tento večer užije několik nových mladých členů. Do Domažlic pojedete z Postřekova autobusem. Kdo má zájem dopravu využít, ať prosím zavolá na tel. č. 602232198 (Radek Zuber).

*Radek Zuber*

## Katka Beroušková na MS

Od 22. 2. do 5. 3. probíhalo ve finském Lahti mistrovství světa v klasickém lyžování. Kateřina Beroušková se na něm stala nejúspěšnější českou reprezentantkou.

První premiérový start na MS ji čekal v sobotu 25. 2. Byl to skiatlon na 2 x 7,5 km. Katka dojela na skvělém 27. místě. Sama umístění zhodnotila větou „Beru to všemi deseti.“

Druhý závod - 10 km klasicky - se jel 28. 2. a i tentokrát dojela Kateřina v elitní 30. Skončila 28.

2. 3. byla na programu štafeta 4 x 5 km. Katka jela druhý úsek, štafeta skončila na 11. místě

Poslední závod MS byl 30 km volně s hromadným startem pak pro postřekovskou rodačku skončil opět 27. místem.

Posíláme Katce gratulace a děkujeme ze skvělou reprezentaci.

*redakce*



## Sportovní hlášení ASPV

Únor jsme začali bojovně. První neděli, 5. února, jsme pořádali v naší tělocvičně společně s RC Domažlice okresní turnaj ve vybíjené. Sjelo se celkem 72 dětí rozdělených do 9 družstev. Podle věku byly rozděleny na mladší a starší kategorii. Mladších družstev bylo 6 (1 tým domácích, 2 z H. Týna, 2 z Holýšova a 1 z Kouta n. Š.). Ve starší kategorii se utkala 3 družstva (Postřekov, H. Týn, Holýšov). Na celý turnaj dohlíželo 7 rozhodčích. Tentokrát se sportovní dopoledne protáhlo na dlouhé 4 hodiny, ale děti byly moc hodné, navzájem se podporovaly a fandily si. Obě domácí družstva se nenechala zastrašit náporom ostatních družstev. Naše mladší děti s "A" týmem z H. Týna měly stejný počet bodů a dělily se o úžasné první místo. Družstvo starších se tentokrát umístilo na krásném stříbrném místě. Všem našim šikovným "Smajlíkům" ještě jednou gratulujeme!



Další týden jsme měli v tělocvičně v provozu airtrack. Je to nafukovací matrace cca 15 m dlouhá a 2,5 široká, která slouží především pro nácvik akrobacie, ale využití má ve všech věkových kategoriích s různými druhy cvičení. O tuto atrakci, kterou nám zapůjčilo krajské ČASPV, byl nevídaný zájem. Každý den tělocvična praskala ve švech celé 3 hodiny neustálého provozu. Těšit se na tento druh zábavy můžete zase za rok.

V neděli 12. února jsme uspořádali pro tento rok Dětský maškarní bál. Děti, převlečených do krásných masek přišlo 102. Některé byly originální, jiné krásné, další rozto milé. Ale jaký by to byl bál bez princezen? Nejvíce se pro tento bál sešlo princezen z pohádky Ledové království. Připravili jsme několik soutěží, kterými bylo házení obručí a míčky, nošení míčku na lžičce a kloboukovou. Za výborné sladké odměny velice děkujeme firmě Steatit. K tanci a zábavě nám krásně hrála kapela HájaTečkaBand a DJ Kolmaha. Tříhodinový bál v krásně vyzdobeném sálu si užily nejen děti s rodiči, ale i my cvičitelé :-)

V březnu pro vás připravujeme kulturní zážitek. Opět jsme oslovili námi oblíbený Divadelní spolek z Poběžovic. Ti pozvání velice rádi přijali a zahrají nám komedii Postel pro anděla. Divadelní představení se bude konat v sobotu 25. března od 20 hodin v sále Hotelu U Nádraží. Všichni jste srdečně zváni!

*Monika Kreuzová*

Cvičitelé ASPV při TJ Sokol Postřekov a Divadelní soubor při MKIS Poběžovice Vás zve na představení komedie

Jaroslava Koloděje

## POSTEL PRO ANDĚLA



Zdeněk  
Martíněk

Hana Teplá - Zdeněk Doktor - Andrea Masiarčinová  
Lucie Špringerová - Lukáš Václavovic - Jiří Teplý  
Jan Doktor - Věra Táborská



Pavla  
Ve  
Jvan  
Čická

25. 3. 2017 od 20:00

v sále Hotelu U Nádraží

vstupné dobrovolné

Těšíme se na Vás!! Těšíme se na Vás!! Těšíme se na Vás!!

## Pozvánka na besedy

Obecní úřad Postřekov srdečně zve na besedy s panem Karlem Benešem:

**31. 3. 2017 - Čína.** Nový globalizátor světa a stav českých, čínských a amerických veřejných financí. Beseda bude spojená s promítáním dokumentů a fotografií.

**20. 4. 2017 - Cukrovka a obezita.** Chcete vědět, proč máte cukrovku a jak snadno bojovat se začínající obezitou? Jak bojovat s dobou jedovou a nedostat rakovinu?

Besedy se budou konat vždy od 18:00 v prostorách obecního úřadu v Postřekově.

Město Domažlice a MKS v Domažlicích pořádají

# 19. Chodský bál

Účinkují:

**MUŽSKÝ PĚVECKÝ SBOR HALTRAVAN Z KLENČÍ**  
**CHODSKÝ SOUBOR MRÁKOV**  
**DOMAŽLICKÁ DUDÁCKÁ MUZIKA**  
**NÁRODOPISNÝ SOUBOR POSTŘEKOV**  
**CANZONETTA**

**K tanci hraje dechová hudba HÁJENKA pod vedením Miroslava Palečka**

**Sobota 25. března 2017 od 20 hodin v sálech MKS**

Večerem provází Petr Buršík

Účast v krojích vítána | Vstupné: 120,- Kč, pro krojované: 90,- Kč  
Předprodej vstupenek od 1. 3. 2017 - Městské informační centrum, náměstí Míru 51, Domažlice, telefon: 379 725 852 www.idomazlice.cz

### Výstava o Výhledech

(kaple sv. Vojtěcha, hotel Výhledy, hájenky)

V Domě přírody v Klenčí pod Čerchovem probíhá až do 22. března výstava o Výhledech.

**Otevřeno je úterý až pátek, od 10:00 do 16:00.**

Můžete zde shlédnout zajímavé, současné i historické postřehy z Výhledů a okolí.

### POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ PERIODICKÝ TISK ÚZEMNÍHO SAMOSPRÁVNÍHO CELKU

Vydavatel: Obecní úřad Postřekov  
Redakce: Radek Zuber, Jana Zuberová

Zasílání příspěvků:  
zpravodaj.redakce@obecpostrekov.cz

Zpravodaj, vyhlášky a usnesení zastupitelstva, termíny akcí a další důležité informace a údaje naleznete na stránkách obce Postřekov: [www.obecpostrekov.cz](http://www.obecpostrekov.cz)

**Uzávěrka příštího čísla: 23. března 2017**

Omlouváme se ze opožděné vydání únorového čísla. Za všechno může Masopust! (ještě že je na koho to svést ☺)