



Měčínské noviny

2/2023

Obsah

Slovo starosty

Městský úřad

Základní škola

Spolky

Kultura

Ostatní



Slovo starosty

Vážení spoluobčané,

jak jsem již předeslal v minulém vydání Měčínských novin, koncem dubna byla zahájena výstavba nového vjezdu do Měčina a 20 stavebních parcel. V současné době probíhá odbagrování ornice a přebytečné zeminy z prostoru komunikací. Souběžně s tím se pracuje na uložení dešťové a splaškové kanalizace. Následovat bude uložení vodovodního potrubí a poté instalace kabeláže el. vedení pro rodinné domky.

Dále byly zahájeny práce na vodovodním přivaděči pro nový vodovod v Nedanicích. Nyní se jedná o první část po „Brůdek“ tak, abychom opustili co nejdříve prostor výstavby nové komunikace. V samotných Nedanicích plánujeme zahájení prací v září.

Velké problémy nám způsobilo usídlení Bobra evropského v Nedanicích. Škody, které svou přítomností způsobil, dosahují takřka 100.000,- Kč.

Mimo jiné se pracuje na údržbě zeleně. Zde bych chtěl moc poděkovat těm občanům, kterým není

lhostejné okolí jejich nemovitostí a dokážou si travní porost udržovat vlastními silami. Kéž by takových občanů bylo více. Bohužel není v silách pracovníků města posekat a uklidit trávu tak, aby byli všichni spokojeni.

Jen pro vaši informovanost: opravili jsme autobusovou zastávku u školy a druhý den byly zdi pošpiněné a někdo si ji dokonce plete s veřejnými záchodky. Na staré koupaliště jsme instalovali krásné posezení. Po necelém týdnu byl stůl a lavice znečištěny bahnem a odlomena část desky stolu. Velkou módou se stává parkování motorových vozidel na nově zbudovaných chodnících. Dochází tím k ohrožení zdraví a života nás všech. Bohužel toto jsme nuceni řešit ve spolupráci s Policií ČR.

Přeji vám všem příjemnou dovolenou a prázdniny plné sluníčka.

Váš starosta

Stanislav Skala

Městský úřad

Dočasné uzavření městského úřadu a knihovny v Měčíně

Městský úřad a knihovna v Měčíně budou od 3. 7. 2023 do 7. 7. 2023 uzavřeny.

Základní škola

Zprávy ze školy

Není to tak dávno, kdy jsme se z roku 2022 přehoupli do roku 2023, a je tu téměř konec školního roku. V uplynulém čtvrtletí proběhla celá řada akcí včetně zápisu do 1. ročníku i do mateřské školy. I v uplynulém období pokračovala realizace aktivit v rámci projektu Šablony III. **Děti z mateřské školy** se na projektovém dnu mimo školu podívaly do Tyjátru v Plzni, kde měly možnost vyzkoušet si pohybové aktivity, na něž v prostředí mateřské školy není prostor. Během projektového dne ve škole se děti seznámily s prací hasičů.

V základní škole byl v rámci Šablon III realizován projektový den s odborníkem z praxe, který žákům 8. a 9. ročníku v průběhu čtyř vyučovacích hodin zprostředkoval základní poznatky z teorie masové komunikace, formou problémových úkolů s využitím logického myšlení si žáci osvojovali potřebné kompetence pro identifikaci **manipulativních obsahů** (dezinformační fake news, hoax, hatespeech apod.) a kreativní tvorbou vlastních příspěvků i hrou Bad News Game se vcítili do role tvůrců manipulativních obsahů a získávali tak potřebnou imunitu proti dezinformační infekci.

Pro rodiče bylo v rámci šablonových aktivit připraveno setkání s Mgr. Alenou Vrbovou, která dlouhodobě působí v nestátní neziskové organizaci Ledovec a je lektorkou preventivních a destigmatizačních seminářů.

Další akcí pro rodiče bylo komunitní setkání s Bc. Terezou Koudelkovou, která pracuje jako dětský **ergoterapeut** v Plzni. Tématem komunitního setkání bylo, jak pomoci dětem, které mají problémy s pozorností, jaké jsou možnosti podpory pozornosti skrze pohyb. Přestože obě tato setkání byla určená především rodičům, byla velkým přínosem i pro práci pedagogů, kteří se obou setkání také zúčastnili.

Soutěže

17. března se žáci školy zapojili do soutěže **Matematický klokan**. Jedná se o mezinárodní soutěž, která vznikla přibližně v roce 1980 v Austrálii a od roku 1991 se rozšířila do zemí Evropy. Soutěžící jsou podle věku rozděleni do kategorií: Cvrček (2. – 3. třída), Klokánek (4. – 5. třída ZŠ), Benjamín (6. – 7. třída ZŠ), Kadet (8. – 9. třída ZŠ). Soutěží se ve všech krajích naší republiky v jednom termínu, takže žáci absolvují školní, oblastní, republikové a vlastně i mezinárodní kolo ve své lavici. V kategorii Cvrček v naší škole soutěžilo 25 žáků, v kategorii Klokánek 33 žáků, v kategorii Benjamín 24 žáků a v kategorii Kadet 26 žáků. Přestože žádný z našich žáků v rámci kraje nedosáhl výraznějšího úspěchu, oceňuji chuť těchto žáků přesvědčit se o schopnosti aplikovat osvojené znalosti při řešení zajímavých úloh.

23. března se uskutečnilo **školní kolo recitační soutěže**, kterého zúčastnila řada žáků školy, nejnadšenějšími recitátory byli určitě prvňáčci.

Poslední březnový den je již po dlouhou dobu zasvěcen **Noci s Andersenem**. I naše škola se zapojila a 30 malých či větších čtenářů se usadilo ve školní družině a nachystalo se na dobrodružnou noc. Nejprve je čekalo putování do Městské knihovny v Měčíně, kde pro ně byl připravený krásný příběh o Ferdovi a Berušce. Ferda Mravenec totiž slavil kulaté, devadesáté narozeniny. Do knihovny je také přišel navštívit samotný pan Andersen, kterému zvidaví čtenáři kladli všelijaké otázky. Poté se všichni vydali na večerní procházku obcí. Po návratu do školy, kde mladí čtenáři měli svoji základnu, se četli pohádky H. Ch. Andersena. Zkouškou odvahy byla samotná noc, protože některým určitě chyběla měkká postýlka. Nakonec to ale všichni zvládli a ráno je čekala odměna, památeční placka.



Dopravní soutěž

Na konci dubna se konalo **školní kolo dopravní soutěže** mladých cyklistů, kterého se účastní žáci od 4. do 9. ročníku a které má dvě disciplíny. Test z pravidel silničního provozu a jízdu zručnosti, tu pro svoje mladší spolužáky tradičně chystají žáci 9. ročníku. Ti zároveň fungují při soutěži jako rozhodčí na překážkách, kde hlídají čistý průjezd překážkami. V průběhu soutěže se za chyby přidělují trestné body, ten, kdo získá nejméně trestných bodů, vítězí. Ti nejlepší pak naši školu reprezentují na oblastním kole v Klatovech. Letos to byli v mladší kategorii Tereza Šimková, Sára Lišková, Daniel Skala a David Tumpach, ve starší Elena Šlaisová, Natálie Němcová, Tomáš Duchek a Matěj Biroš. V Klatovech už jsou čtyři soutěžní disciplíny, a to kromě jízdy zručnosti a testu z pravidel silničního provozu, je to ještě jízda po dětském dopravním hřišti a obávané poskytování první pomoci. Dobrého výsledku dosáhli žáci ve starší kategorii, kteří obsadili 1. místo a postoupili do krajského kola, které se konalo v Plzni. Navíc Elena Šlaisová a Matěj Biroš byli vyhlášeni jako nejlepší dívka a nejlepší chlapec, když získali nejméně trestných bodů po splnění všech čtyř disciplín.



Besídka ke Dni matek

Ve čtvrtek 11. května 2023 se v KSC uskutečnila již tradiční besídka ke Dni matek. Žáci všech tříd 1. stupně si se svými třídními učitelkami a asistentkami připravili pro maminky překvapení, kterým jim poděkovali za jejich péči a lásku. Na závěr vystoupil také náš školní pěvecký sbor pod vedením Barbory Bezděkové. Před besídkou probíhal prodej měsíčku lékařského na podporu Ligy proti rakovině, k této akci se naše škola letos připojila již po dvanácté. Vybráno bylo celkem 5 700 Kč a prodáno 196 kytíček. Všem, kteří si kytíčku měsíčku lékařského zakoupili a přispěli tak na dobrou věc, moc děkujeme



Besídka žáků základní školy ke Dni matek

Pasování na čtenáře



V úterý 6. června 2023 se konalo v obřadní síni MěÚ Měčín slavnostní **Pasování prvňáčků na čtenáře**. Tato akce se koná každoročně už několik let. Letošního Pasování se ujal pan Libor Marek v roli krále Karla IV., královnou Blankou z Valois mu byla paní ředitelka Mgr. Václava Čejková. Prvňáčci předvedli nejenom králi a královně, ale i rodičům, jak už umějí číst. Poté byli panem králem pasováni mečem na čtenáře. Na tento, pro ně sváteční den, jen tak nezapomenou také díky medaili a pamětnímu listu. Určitě je potěšil i čtenářský průkaz do městské knihovny v Měčíně, který jim s radostí předala paní Iveta Česáková.

Jazyková výuka



Tento školní rok se pro žáky 3. ročníku nesl v **duchu Austrálie**. Celý rok hledali odpovědi na otázky, které byly spjaté s danou tematikou. Děti také tvořily bumerangy a obrázky ve stylu australských Aboriginců. Dále se seznámily s faunou a flórou daného kontinentu, zjistily spoustu zajímavostí o domorodcích a vyprávěly si o objevení a kolonizaci Austrálie.

Při výuce Anglického jazyka si děti osvojily správné výrazy pro endemická zvířata Austrálie. Paní učitelka Hollmann žákům vyprávěla své zážitky z pobytu v Austrálii, které děti s nadšením poslouchaly. V hodinách čtení žáky doprovázela kniha od spisovatelky Ivany Peroutkové Anička v Austrálii. Celou expedici žáci zakončili 9. června přenocováním ve škole a s ochutnávkou typických australských jídel.

Exkurze

V úterý 13. června se uskutečnila **exkurze** žáků 8. ročníku do Klatov. Navštívili firmu **TVAR**, která se zabývá zpracováním dřeva a výrobou širokého spektra výrobků, především pak nábytku, jako jsou židličky, stoly, dětské postele a další, které vyvážejí do celé Evropy. Průvodcem byl pan mistr, který se stará o chod výroby, představil jim výrobu krok po kroku od sušení surového dřeva, přes opracování až po balení a expedici k zákazníkovi.

Poté pokračovali na **úřad práce**, kde se jim věnovala pracovníce IPS ÚP Klatovy paní Drmolová, která je seznámila s činností úřadu, s tím, co úřad nabízí pro uchazeče o práci. Součástí prezentace byla také informace o volbě povolání, o tom, co vše je dobré zohlednit při volbě střední školy a potažmo i budoucího povolání. Exkurze se uskutečnila v rámci výuky Volby povolání.

28. března, 12. dubna, 14. dubna, 3. května, 23. května a 20. června nás navštívili děti a žáci našich partnerských škol v projektu IROP, kteří si prohlédli a vyzkoušeli práci v odborných učebnách vybudovaných v rámci tohoto projektu. V keramické dílně si vyzkoušeli práci s hlínou a rychle tvrdnoucí hmotou, v technické dílně práci s mikronářadím, v přírodovědné učebně měření se systémem PASCO a v multimediální učebně práci na počítači s různými aplikacemi. Do činností se zapojili i žáci naší školy (4., 5. a 8. ročník), kteří vybavení znají a pracují s ním, takže mohli pomoci nebo poradit.

pedagogové ZŠ

Školní družina

Školní rok pomalu končí a my v ŠD se už těšíme na prázdniny. Začínáme rekapitulovat, co nám tento rok přinesl. Stihli jsme toho opravdu hodně a vůbec jsme se nenudili. Máme nové zážitky a prožili jsme spoustu dobrodružství. Hráli jsme různé hry, četli knížky, zpívali a poslouchali písničky, tancovali, hráli divadlo, chodili na vycházky do přírody, vyráběli, pekli dobroty, uspořádali karneval a soutěže ke Dni dětí.

Také jsme jeli na výlet do Přestic, a ještě se chystáme do Radkovic na lamy. Učíme se nemyslet jen na sebe a pomáhat tam, kde je to potřeba, proto dlouhodobě spolupracujeme s NF Šance onkolóckým. Tento fond pomáhá onkologicky nemocným dětem. Uspořádali jsme pro tuto nadaci vánoční a velikonoční jarmark, výtěžek z prodeje našich výrobků putoval na pomoc nemocným dětem. Již druhý rok úspěšně organizujeme sbírku hraček. Hračky z této sbírky jsou odvezeny do FN v Plzni

na Lochotín na onkologické oddělení. Letos jsme vybrali 4 velké krabice hraček. Byli předáni dětem na jejich svátek. Věříme, že udělaly radost a vykouzlily úsměv na nejedné dětské tváři.

Chtěli bychom poděkovat všem, kteří se do našich dobročinných akcí zapojují, pomáhají nám a přispívají. Všem patří obrovský obdiv a dík. Také bychom chtěli moc poděkovat p. Pošarové a p. Klasnové, které podporují naši ŠD, jak finančně, tak materiálně. Přejeme všem krásné a pohodové prázdniny plné odpočinku a sluníčka.

Alena Bauerová

Keramický kroužek



I v letošním roce probíhal na naší škole keramický kroužek. Scházeli jsme se v keramické dílně každé pondělí od 14. hodin. Jak mladší, tak i starší žáci si vyzkoušeli techniky vyrábění různých předmětů. Pro pobavení jsme vyzkoušeli i práci na hrnčířském kruhu. S mladšími žáky jsme zrealizovali

projekt Moje město, který čeká na konečné úpravy. Dobrá práce. 📖 S většími dětmi jsme už podruhé navštívili výstavu Sochy v ulicích v Klatovech. Dětem a paní asistentce Krýzlové děkuji za hezký strávený čas na kroužku a budu se těšit na další setkávání.

V úterý 12. června 2023 se vypravily děti z keramického kroužku do Klatov, kde probíhá výstava Sochy v ulicích. Po příjezdu do města dostaly děti mapky, kde bylo vyznačeno umístění jednotlivých soch. Musely se zorientovat v plánu a naplánovat cestu, abychom viděli všechny sochy. Děti byly moc šikovné a podařilo se objevit v parcích, na ulicích i na budovách všech 10 vystavovaných děl. Přálo nám i počasí, a tak se nám výlet vydařil a snad nás i inspiroval v další tvorbě v keramické dílně.

za keramický kroužek Vlasta Vladařová a Jana Krýzlová

Zápis do 1. ročníku a mateřské školy

3. dubna probíhal zápis do 1. ročníku základní školy. K zápisu přišlo celkem 7 dětí, z nichž 6 nastoupí v září do 1. ročníku. Jednomu dítěti byl povolen odklad povinné školní docházky. Od počtu přijatých dětí do 1. ročníku se odvíjí i možný počet přijatých dětí do mateřské školy, kam probíhal zápis pro školní rok 2023/2024 od 4. května. K předškolnímu vzdělávání se

přihlásilo 9 dětí, z nichž 8 bylo přijato k předškolnímu vzdělávání, 1 žádost byla zamítnuta.

Kroužek ručních prací s mikrofrézkami

Tento kroužek pracuje již čtvrtým rokem. I letos si svoji zručnost a práci s mikrofrézkami mohli společně se svými dětmi vyzkoušet i rodiče při broušení velikonočních kraslic.

Mgr. Vlastimil Časta



Poděkování

Můj velký dík patří všem pedagogům základní i mateřské školy, všem provozním zaměstnancům a těm, kteří nám pomáhají při zastupování našich pracovníků v době jejich nepřítomnosti. Ti všichni svojí prací s dětmi a pro děti přispívají k vytváření příjemné atmosféry ve škole, svým odpovědným a svědomitým přístupem přispívají k plynulému chodu školy, vytvářejí dětem příznivé podmínky a zajišťují kvalitní vzdělávání.

Velké poděkování patří i těm, kteří se ve svém volném čase věnují práci s dětmi v zájmových kroužcích – panu učiteli Mašátovi (dívčí florbal), panu učiteli Častovi (ruční práce s mikronářadím) a paní asistentce Vladařové a Krýzlové (kroužek keramiky).

Všem zaměstnancům přeji příjemné prožití zasloužené dovolené a žákům a dětem krásné slunečné letní prázdniny. Poděkovat bych chtěla i zřizovateli, Městu Měčín, který poskytuje nemalé finanční prostředky nejen na provoz školy, ale i na rekonstrukce a vybavení.

ředitelka školy

Spolky

Hasiči z Měčina překonávají výzvy



Jelikož v letošním roce se v Měčině za hasičskou zbrojnicí začal budovat nový vjezd a také stavební pozemky, není možné v zázemí hasičárny uspořádat veškeré akce, na které jsme byli doteď zvyklí.

Přesto jsme v měsíci dubnu jako každý rok vybrali v lese a dopravili k hasičské zbrojnici **MÁJ**. Dne 30. dubna členové sboru vše přichystali a děti máj ozdobily stužkami a vlajkou České republiky. Poté za pomoci techniky ZD Měčín se i postavila. Pro děti se opekly burty a dostaly také limonádu.



Petrovice se baví

Duben jsme začali Velikonocemi, kdy děti, tak jako každý rok, chodily řehnat po vsi. A v sobotu večer se mohly společně podívat na velikonoční pohádku.



V sobotu 20. května jsme uspořádali **Májovou zábavu**. Práce na této akci začaly pro členy sboru již v dopoledních hodinách přípravou a zdobením sálu. Po obědě následoval průvod hasičů s muzikanty městem, při kterém zvou občany na taneční zábavu. Celým dnem provázela kapela ORION. Myslím, že se tato akce vydařila, neboť se v KSC sešel hojný počet hostů.

Dále jsme se zúčastnili **Okrskové soutěže**, kterou pořádal SDH Bíluky v sobotu 27. května na hřišti v Bílukách. Na soutěž dorazily téměř všechny sbory z okrsku Měčín, s výjimkou SDH Radkovic. Nejdříve se běžely štafety, poté následoval požární útok. V letošním roce **zvítězil SDH Měčín**, na druhém místě se umístil SDH Petrovice a třetí byl SDH Nedanice.

za SDH Měčín PH



Další tradiční akcí byla **PETROVICKÁ POUŤ**. Na návsi byly připraveny pro děti kolotoče a v sobotu večer 24. 4. si dospěláci užili pouťovou zábavu. K poslechu a k tanci nám zahrála skupina BK BAND.

30. dubna jsme si na návsi postavili májku a hranici s MORANOU a čarodějnický rej mohl začít. V půl osmé večer přiletěl houf čarodějnic, který zatančil svůj čarodějnický tanec. V půl deváté jsme zapálili hranici. Naštěstí žádná z čarodějnic nebyla upálena, takže příští rok se na ně můžeme těšit zas.

20. května jsme samozřejmě nezapomněli uspořádat besedu o naší kronice obce Petrovice. Z kroniky předčítá pan Josef Petr, který čtení obohacuje příběhy, které sám zažil nebo slyšel z vyprávění pamětníků.

V květnu se také začali připravovat naši hasiči na okrskovou hasičskou soutěž pořádanou obcí Bíluky. Letos poprvé se útoku účastnili i naši noví mladí členové, kteří se umístili na krásném druhém místě a postoupili tak do vyřazovacího obvodového kola do Lub u Klatov.



Červen jsme začali **DĚTSKÝM DNEM**, který se nesl v duchu pohádek. Děti měly na návsi připravená pohádková stanoviště a plnily nejrůznější úkoly. Hned na začátku je přivítal klaun. Děti poté pokračovaly na různá stanoviště, například Štaflík a Špagetka, kde se zapojily do rybolovu. Na stanovišti Maková panenka se kreativně věnovaly výrobě motýlků. Velkým lákadlem byla i Perníková chaloupka s ježibabou, kde si děti mohly zdobit perníčky. Na dalším stanovišti se setkaly s princeznou Babetkou z pohádky "Co takhle svatba prince". Nechyběla ani oblíbená pohádka Ať žijí duchové s bílou paní a Čertoviny s krásnou čerticí.

Další pohádkou, kterou si užily, byla Sněhurka a sedm trpaslíků, kde pro ně Sněhurka připravila zábavný úkol. Na stanovišti s Popelkou měly děti možnost přebírat hrách a čočku. U žabího prince si zase vyzkoušely skákat z leknínu na leknín, aby zachránily žabičku. Po splnění všech úkolů byly dětem uděleny odměny ve formě sladkostí a dalších dáreků

SDH Petrovice



Závěrečná oslava prázdnin slibuje sportovní zážitky

Venkovská komunitní škola Měčínsko vás srdečně zve na tradiční Rozloučení s prázdninami, které letos slibuje sportovní zážitky na fotbalovém hřišti v Měčíně. Těšíme se na všechny, kteří se připojí, a to nejen dospělí, ale i naše malé školáky! Přijďte si s námi užít skvělý den plný her a soutěží

za VKŠ Denisa Čejka Hájková

Kultura

Jarní radosti v Měčíně

Jaro jsme v Měčíně zahájili již tradičním **Velikonočním jarmarkem**. Sešlo se mnoho krásných a rozmanitých výrobků. Výtěžek z prodeje výrobků dětí ze ZŠ Měčín byl věnován nadačnímu fondu Šance onkoláckům. Děkujeme paní Klasnové za organizaci a pomoc potřebným.



30. 4. se sešly všechny **čarodějnice z Měčina** a okolí u "stromu k Radkovicím". Na toto místo se pálení vrátilo po několika letech. Počasí se opravdu vydařilo, upálila se hlavní čarodějnice, upekly se buřty, zpívalo se s kytarou a děti si zahrály několik soutěží. Nechybělo ani vyhlášení třech nejhezčích čarodějnic.



Letošní odpolední program **Dne Měčínska** se zaměřil především na děti. V sále KSC nejprve úvodním slovem pan starosta zahájil celý program. Žáci dětského pěveckého sboru ze ZŠ Měčín si připravili sedm nádherných písní. Velké zásluhy má paní učitelka Bezděková. Poslední skladba byla "Srdce nehasnou" a byla opravdu krásnou tečkou za vystoupením.

Pozvání na oslavy přijala taneční skupina Mini Dolls pod vedením paní Simony Tomanové. Shlédli jsme celkem tři vystoupení. Nejprve se představily nejmenší žabíčky, poté následovali tygři z Afriky, a nakonec starší dívky s vystoupením "Man in Black". Paní Simona se zúčastnila ještě dětské diskotéky. Připravila si pro ostatní děti krátký taneček, který se společně naučili. Pro nejmenší děti bylo připraveno několik soutěží o odměny.

Program se poté přesunul na hřiště v Měčině. Pro menší byla na malém hřišti postavena opičí dráha, kterou si všechny děti užily. Většina dětí absolvovala dráhu několikrát. Na velkém hřišti se letos poprvé uskutečnil "sranda mač". Fotbalový zápas měl vlastní pravidla v podání Ondry Jareše. Myslíme, že utkání bylo pro všechny zábavné a již máme nápady na další ročník, jak soutěž vylepšit. Případné nápady uvítáme.

Na konec školního roku jsme opět připravili **kino**. Proto zveme všechny malé i velké 30. 6. 2023 do KSC v Měčině na promítání filmu **Gump – pes, který naučil lidi žít**.

KK



Ostatní

Jak posilnit své zdraví bylinkami v letním období



Dlouhé dny a krátké noci, červen je obdobím, kdy si naplno užíváme plně probuzené přírody a jejích darů. Je také měsícem, kdy bychom si měli více než

kdy jindy hledět svého trávicího ústrojí, zejména stavu a celkové pohody TENKÉHO STŘEVA.

Právě tento orgán je nyní oslaben, a častěji, než jindy se může projevit jeho nerovnováha průjmem či nadýmáním. Velmi se nyní vyplatí střídmost v přijímání potravy, omezení těžkých jídel s živočišnými bílkovinami, a naopak zvýšení podílu ovoce a zeleniny. Právě vláknina spolu s dostatkem minerálů a vitamínů napomůže správné funkci tenkého střeva. Množství vody, která je v nich obsažena, spolu s pravidelným doplňováním tekutin zabrání dehydrataci organismu.

S přibývajícím venkovními teplotami bychom měli dbát na řádné zavodnění. Ideálně čistou pramenitou vodou, doplněnou **BYLINKOVÝMI ČAJI**, zvláště pokud již nějakou nepohodu při trávení potravy cítíme. Z bylinek, které nám napomohou rovnováhu obnovit, vezměme například **ŘEBŘÍČEK, MEDUŇKU, MÁTU ČI MALINÍK**, napomůže i **LNICE KVĚTEL, ČEKANKA**, a mnohé další. Můžete použít bylinky sušené, ideálně ve vyvážené směsi, nebo čerstvé, přidejte jako součást či ozdobu každého pokrmu.

Častěji, než jindy nyní zařaďte do svého jídelníčku kysané mléčné výrobky, ideálně z koziho mléka, sem tam rozkousejte několik lžiček lněného semínka a snižte množství pečiva obsahujícího lepek. Akutní či chronický průjem může být i projevem úzkostí, strachů a stresu, který prožíváme. Naopak pokud příliš dlíme v myšlenkách u událostí minulých, již prožitých, ale nezpracovaných, doslova je stále přemíláme a odmítáme propustit, může se projevit častá zácpa. Z psychické nepohody nám v každém případě napomůže a správnou funkci střev podpoří **PRAVIDELNÝ POHYB**. Nejlépe v přírodě, nejlépe ve společnosti svých milovaných.

BEZ ČERNÝ je v plném květu a nelze dostatečně vychválit tuto léčivou rostlinu, téměř všelék, bez které se neobejde žádná bylinná lékárnička. Dobře odvodňuje a působí proti bolesti, proč jej nevyužít při léčbě problémů s klouby? Po dobu kvetení si připravte 2-3 x denně nálev z květů. A nasušte si do zásoby. Až v zimě přijdou virózy a horečky, není nic lepšího než horký šálek bezového thé přislazeného dobrým medem.



V květnu již mnozí z nás pocítili i díky narůstajícím teplotám zvýšenou zátěž cévního systému a srdce, a během letních měsíců bychom si naši oběhové soustavy měli hledět o něco více. Velmi nám nyní prospěje například tinktura z hlohu, černého topolu či srdečníku.

Pokud nás trápí otékající končetiny, stále zařazujeme ledvinové čaje, zejména z bylin, jako je **ZLATOBÝL, BŘÍZA A KOPŘIVA**. Při potížích močových cest, zvláště vracejících se zánětech, dbáme na pravidelné proplachování, ideálně nálevem z výše zmíněných ledvinových bylin, a přidáme tinkturu z lichořeřišnice, která si se záněty hravě poradí. Horké polední a odpolední hodiny by měly patřit odpočinku. Nechme se inspirovat jižními národy a po obědě unisono zvolíme: Siesta!

Zdraví je na prvním místě. Krásné letní dny všem. Světla stále přibývá, již brzy nastane nejdelší den roku, letní Slunovrat. Letos připadne na 21. června, a vezme, že byliny sbírané kolem tohoto magického data mají největší sílu a léčivou moc. S vděčností a láskou nasbírejte léčivé kvítí pro sebe, své blízké i přátele.

Mgr. Jana Šteflíková

Přání redakce

Přejeme vám skvělé prázdniny plné šťastných okamžiků a těšíme se na vaše příspěvky do fotosoutěže!

redakce Měčinských novin

Pisatelé jednotlivých článků odpovídají za jejich obsah a údaje v nich uvedené.

Měčinské noviny 2/2023. Vychází 4x ročně. Vydává Městský úřad v Měčíně.

Řídí redakční rada ve složení: Mgr. Jana Vladařová, Roman Tykal, Iveta Česáková, Jiří Zahálka

Odpovědný redaktor: Mgr. Jana Vladařová. Adresa redakce: Městský úřad Měčín, Farní 43, 340 12 Měčín, tel./fax 376 395 132, e-mail: mecinske.noviny@seznam.cz. Povoleno Ministerstvem kultury pod číslem MK ČR E 17253.

Toto číslo vyšlo v červnu 2023.

Tisk: MěÚ Měčín. Náklad 450 výtisků.

FOTOSOUTĚŽ MĚČÍNSKÝCH NOVIN

Zachyťte a sdílejte krásy Měčina prostřednictvím fotografie!

Měčinské noviny s radostí vyhlašují **fotosoutěž**, která nabízí jedinečnou příležitost **VŠEM** obyvatelům a příznivcům Měčina, aby prostřednictvím fotografií sdíleli a oslavovali jeho krásy.

Cílem fotosoutěže je zachytit a zdokumentovat různé aspekty Měčina, které ho činí jedinečným. Fotografie mohou vyobrazovat město, přírodní krásy v okolí i atmosféru každodenního života ve městě.

Vítězné fotografie budou zveřejněny v dalším čísle Měčinských novin. Ostatní fotografie budou uloženy v naší databázi, kterou používáme v Měčinských novinách.

Pojďte zapojit svou vlastní kreativitu a sdílejte svůj jedinečný pohled na svět!

Své fotografie zasílejte do konce letních prázdnin na adresu Mecinske.noviny@seznam.cz

redakce Měčinských novin



**Město Měčín srdečně zve na
promítání filmu na venkovní scénu KSC.**

30. 6. 2023 21:30

**Děti s poukázkou vstup zdarma,
dospělí 50 Kč**

V případě špatného počasí se bude promítat v sále.

**PODVODNÍCI
SE VYDÁVAJÍ
ZA VAŠÍ
BANKU!**

Volá vám bankovní úředník
a tvrdí, že je váš účet
v ohrožení?
Máte vybrat peníze
a ochránit je vložení
do vkladomatu?
POZOR!
Skuteční bankovní
úředníci tak
NIKDY
nepostupují.

VISHING

**PODVODNÍCI
OKRÁDAJÍ
PŘES SMS!**

Neotevírejte bez uvážení
odkazy v SMS, může vás
to stát spoustu peněz.

SMISHING

**PODVODNÍCI
OKRÁDAJÍ
PŘES INZERÁT!**

Prodáváte něco přes internet?
ZBYSTŘETE vždy, když se vás kupující
snází přesvědčit k nestandardním
postupům. Nepřístupujte na platbu
nedoplatek, přeplateků či kaucí
a nikam nezadávejte své platební údaje.
Kupující má platit vám, ne vy jemu.

**UNITED
NETWORKS**

**RAKETOVÝ INTERNET
na 6 měsíců zdarma!**

- Instalace zdarma!
- Ceny od 390 Kč měsíčně.

www.u-n.cz

373 705 705

**Rychlost
300 Mb/s**