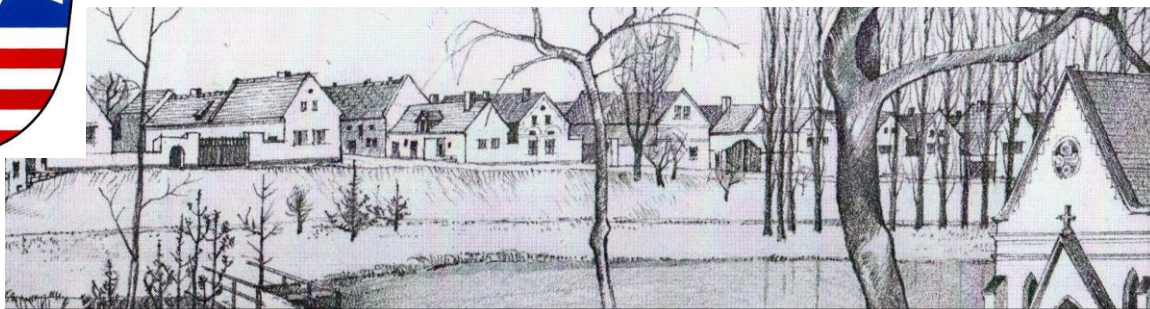


VSTIŠSKÝ ZPRAVODAJ



VI. ročník

číslo 3

březen 2012

ZDARMA

Pár slov úvodem

Únor již pomalu předává vládu nad přírodou březnu, zima se ale rozhodně nehodlá vzdát jen tak bez boje. Podle meteorologů nás čeká ještě několik mrazivých dnů. Ono ne nadarmo se říká „březen, za kamna vlezem“. Již naši předkové totiž věděli, že ačkoli oficiálně začíná jaro, venku se toho zatím nedá dělat mnoho. Je samozřejmě možné začít připravovat skleníky a v truhlících za oknem pomalu předpěstovávat nějaké ty sazeničky, zahrádkářská sezóna ale naplno v nejbližších dnech nepropukne. Máme tedy ještě trochu času věnovat se jiným aktivitám – například, vzít do ruky knihu. Ze svého dětství si velmi dobře pamatuji nápisy na knihkupectvích i upoutávky v televizi, které hlásaly, že březen je měsícem knihy.

Historie „Měsíce knihy“ se začala psát v roce 1955, kdy proběhl její první ročník. Od samého vzniku se Měsíc knihy těšil přízni vládnoucího establishmentu. Není na tom nic divného, protože zrod tohoto velkolepého kulturního projektu byl spojen s oficiálními místy. Inspiraci však komunističtí propagátoři mohli najít už v dřívější tradici. Za první republiky probíhaly totiž pod patronací Svazu knihkupců a nakladatelů tzv. Týdny knihy. Po roce 1989 přišlo ale mnoho změn. Měsíc knihy přestal být oficiální akcí řízenou z ministerstva a postupně téměř zanikl. Na jeho místo nastoupil Týden knihoven pořádaný Svazem knihovníků a informačních pracovníků. S nástupem vizuálních a elektronických médií přišla tištěná kniha o výsadní postavení, což se projevilo mimo jiné i v přejmenování Měsíce knihy na Měsíc knihy a internetu.

V současnosti pořádají mnohé knihovny a knihkupectví série akcí, které nesou název „Měsíc knihy“ i nadále. Některá nakladatelství poskytují v prvním jarním měsíci výrazné slevy na vybrané tituly a připravují křty nových publikací. Obava, že internet vytlačí knihu a definitivně se usadí na trůnu, se tedy zatím nenaplnila. Zatím. Tištěná kniha zůstává nenahraditelným společníkem mnoha lidí ještě i dnes. Alespoň tedy pro střední a starší generaci. Nejmladší generace je na tom jinak. Průzkumy totiž ukazují, že dnešní děti a mládež prakticky vůbec nečtou. Místo s dobrou knihou tráví volný čas hraním mnohdy stupidních počítačových her nebo brouzdají po internetových diskusích. Pokud už sáhnou po nějakém tom „tištěném médiu“, jedná se nejčastěji o komiks. A důsledky se již dostavily. V loňském roce například vzbudila obrovské emoce skutečnost, že tolik maturantů neuspělo u nově zavedených státních maturit. Přitom zejména u maturity z češtiny to bylo z velké části zaviněno právě tím, že si středoškoláci nedokážou poradit ani s jednoduchým článkem, dělá jim obtíže analyzovat text a najít si v něm stěžejní informace. A to je přece podstatou celého vzdělání. Opravdu vzdělaný není totiž ten, kdo se dokáže nabífovat stovky vzorečků nebo nedůležitých dat, ale ten, kdo si dokáže vyhledat potřebné informace a umí je využít v praxi. Ale k tomu je nezbytné umět číst – ne tedy jen přečíst text, ale porozumět mu. Jinak než čtením se ale tato důležitá dovednost získat nedá. Vraťme se proto ke knihám! A ač by se mohlo zdát, že je to v dnešní přetechnizované době krok zpátky, není tomu tak. Vždyť žádný film či internetový klip nedává takový prostor pro vlastní fantazii, jako právě kniha. A pokud máte v rodině malé děti, zkuste jim místo pouštění pohádek na DVD chvíli číst. Pomůžete jim tím najít ke knihám vztah a navíc spolu zažijete spoustu krásných chvil (poznámka: paní starostka všem zájemcům doporučuje webové stránky www.celeceskoctedetem.cz).

Krásný začátek jara a hodně příjemných zážitků s knihami přeje všem

Eva Navrátilová



Usnesení zastupitelstva obce z 20.2.2012

ZO bere na vědomí:

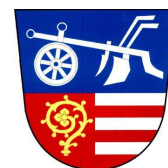
- kontrolu usnesení

ZO schvaluje:

134. podpis Dodatku č. 1/2012 ke Smlouvě o poskytnutí fin.příspěvku Plz.kraji na zajištění dopravní obslužnosti území PK veřejnou vnitrostátní linkovou dopravou, příspěvek pro letošní rok činí 26 820,- Kč
135. závazné ukazatele rozpočtu na rok 2011
136. závěrečnou zprávu o provedené inventarizaci za rok 2011
137. podpis smlouvy o zřízení věcného břemene č. IP-12-0001676/VB/1 se společností ČEZ Distribuce, a.s., se sídlem Děčín k pozemku p.č. 1865/64 na akci „Vstiš, RD p. 1865/103 – přípojka NN“
138. a) kácení 3 ks vrby na pozemku p.č. 1896/3
139. kácení 7 ks olší na pozemku p.č. 1888/1
140. kácení 2 ks bříz na pozemku p.č. 1892/6
143. nákup dvou velkoobjemových kontejnerů na ukládání trávy z údržby zeleně a další odpad dle potřeby
144. proplacení faktury ve výši 9 354,20 Kč Mikroregion Radbuza jako podíl obce na pořízení studie cyklostezky

ZO ukládá:

138. b) vyzvat p. Průchu, majitele autoopravny Alfa-Romeo k odstranění stojících aut u potoka z důvodu kácení 3 ks vrby na pozemku p.č. 1896/3 – Kleisner
141. a) seznámit manžele Patkovi s kupní cenou 70,- Kč/ m² a dalšími náklady souvisejícími s prodejem pozemku p.č. 1892/12 - starostka
141. b) zajistit skutečné vymezení pozemků v okolí p.č. 1892/12 - starostka
142. a) zajištění a doložení požadových příloh na SZIF České Budějovice – Oplt
142. b) účast na setkání s odborníkem na realizaci stavby 27.2. v 19 hodin – celé ZO- a zajistit u právníka návrh smlouvy pro závazek občanů připojení se na kanalizační řad – starostka



Ohlédnutí za promítáním video-kroniky obce Vstiš 2011

V sobotu 11. února se v sálu KD promítala kronika pana Příhody. Hojná účast potvrdila oblíbenost této akce. Na tomto místě bych chtěla ještě jednou panu Příhodovi poděkovat a vyjádřit obdiv nad houževnatostí, trpělivostí a vytrvalostí, s jakou se každoročně pouští do nekonečné práce se zaznamenáváním obecní historie. Přestože byl loni v létě vážně nemocen, ještě v nemocnici mi potvrdil svoje pokračování při tvorbě video-kroniky. Během léta ho zastoupil Tomáš Kydlíček, ale jakmile se chorobě vymanil ze spárů, už měl pan Příhoda opět kameru v ruce. Jsem přesvědčena, že jsme loni při prvním vyhodnocování občanů na Obecním bále udělali dobře, když jsme zvolili právě pana Jozefa Příhodu. DĚKUJEME!!!

M. Beštová

Obecní bál 2011

Druhý Obecní bál máme za sebou. Skvěle hrající orchestr Oty Hellera dvakrát krátkým vstupem vystřídala zpěvačka Karolína Tothová za doprovodu Tomáše Impelizzeri. Karolína zpívá krásně, ale dle mého názoru měla sáhnout po jiném repertoáru.

Před půlnocí byl nástup Bábinek z Dobřan přímo ohromující. Jejich vystoupení bylo podporováno potleskem po celou dobu. Pražské písničky umí rozproudit i mladší generaci, zvláště v provedení okouzlujících „pražských panen a Pepíků“. Bábinčky u nás vystoupily přesto, že v Dobřanech právě probíhal jejich Babský bál, kde ovšem předváděly jiné číslo.

I tentokrát provázeli slovem manželé Sobotkovi. Pan Sobotka vyzval dva spoluobčany k převzetí dárkového balíčku od starostky, který bývá udělován za mimořádný přínos obci. Tentokrát zastupitelé vybrali z našich řad **pana Oldřicha Rejlka a paní Martinu Knorovou**.

➤ Když naše obec slavila před devatenácti lety 750. výročí založení obce (první zmínky), ocenilo tehdejší vedení obce pana Oldřich Rejlka staršího a jeho otce (toho bohužel in memoriam) za velký přínos v získávání informací o historii obce a vedení kroniky. V roce 1945 se téměř tři čtvrtě obyvatel obce obměnila. Nemůžeme mít tedy tak pevné kořeny a vztah k obci, jako kdybychom zde žili celá staletí. Zvláště v poslední době je zde velký příliv nového obyvatelstva. Samozřejmě, že jsme rádi. Všichni, kteří berou obec Vstiš za svůj domov, měli by poznat i její historii. Další z rodu Rejků, pan Oldřich mladší, se ponořil do velmi podrobného a velmi náročného (hlavně na čas i finance) studia. Prohloubil, doplnil a zpřesnil informace získané jeho dědečkem i otcem. Jeho články byly nejvíce žádané ve Vstišském zpravodaji, ale do budoucna plánuje překvapení.

➤ Paní Martina Knorová nebydlí v obci dlouho. Přesto se hned ujala mladých hasičů a my jsme měli již několikrát možnost obdivovat jejich šikovnost na hasičských soutěžích. O reprezentování naší obce mladými hasiči i v okolí jste si mohli přečíst v některých předešlých číslech. Práce s dětmi je velmi náročná, záslužná a krásná. Paní Knorová ji vzala za správný konec. Nejdůležitější je, že děti činnost u hasičů baví. A to v dnešní počítačové době musí ocenit ne jeden rodič.

M. Beštová



Finis Corona Opus - latinsky
To nejlepší na konec - česky
je správné heslo pro náš obecní bál.

Pro Vás, kteří jste byli přítomni, je vše jasné a pro Vás nepřítomné mluvím o Dobřanských Bábinkách. Energie, nasazení, elán a očividná radost Bábinek nenechala nikoho z přítomných chladným. Bábinky představily pásmo staropražských písniček za doprovodu heligonky p. Boučka. Bábinky měly svůj bál v Dobřanech a k nám si před půlnocí odskočily, aby se vrátily zpět.



Orchestr Oty Hellera letos předvedl vynikající zvuk a je jen škoda, že výborné pěvecké vystoupení Karolíny Tothové za doprovodu Tomáše Impellizeri bylo znehodnoceno poněkud hlasitou konverzací částí publika.

Stává se již tradicí, že paní starostka veřejně poděkuje a předá ocenění za práci pro obec. Letošní poděkování patří panu Oldřichu Rejlkovi za neutuchající elán při shromažďování materiálů o historii naší obce a paní Martině Knorové za vedení mladých hasičů.



Děkujeme panu Liboru Opltovi za sponzorské zajištění orchestru Oty Hellera. Náklady na uspořádání bálu byly 20 423 Kč. Příjem ze vstupného a tomboly 15 820 Kč.

Z. Zajíc

Za obec krásnější

Když jsem v roce 1984 (asi v červnu) poprvé navštívila obec Vstíš, abych se seznámila s ředitelkou školy paní Marií Rybářovou a se školou, kam jsem měla od září nastoupit, byla jsem ohromena úpravou obce. Před domy svěží zeleň a mnohde rozkvetlé záhony. Připadala jsem si jako v pohádce. Jen mi tu v okolí chyběly nějaké ty kopce, když pocházím z chaloupky na vršku.

V poslední době se ale vesnice v tomto směru poněkud změnila. Obec sice zajišťuje sekání trávy na veřejném prostranství, ale to, co kvete mezi zelení, je především velké množství aut. A to už pohádku opravdu nepřipomíná. Zatím jsme tento problém neřešili, přestože nás velmi trápí. Nyní se ale situace začíná měnit. V souvislosti s plánovaným budováním kanalizace s největší pravděpodobností dojde k rozkopání komunikace a její následné opravě. Bude tedy výjimečná příležitost pro radikální změny. Zamyslete se proto, prosím, nad tím, zda by se pro Vaše auto přece jen nenašlo místo ve dvoře nebo dokonce v garáži (navzdory tomu, že vám pak parkování zabere trochu víc času). Současný stav, kdy parkující auta místy až brání průjezdu silnicí, je opravdu dlouhodobě neudržitelný.

Navzdory výše řečenému přesto věříme, že dokážete i v těchto zatím nevyhovujících podmínkách vykouzlit krásná zákoutí nejen na svých zahrádkách (viz pozvánka na výstavu v kapli).

Jak sami vidíte, ani zbytky automobilů příliš parády nenadělají.



Černá skládka se nám bohužel začala tvořit jinde.
M. Beštová

Napsali jste nám. . .

A je tu sníh! Už skoro nečekán. A s ním starosti o jeho úklid. Ne tak ve Vstíši. Již druhým rokem jsou ráno chodníky uklizené tak, že můžeme jít nakoupit třeba v pantoflích.

To naši šikovní „kluci“ vyrazejí ještě za tmy s úklidovým strojem a my se ráno nestačíme divit. Nevěřili byste, jak nám Dobřaňáci závidí. Děkuji a píši vám velkou podtrženou jedničku s hvězdičkou.

Významní Češi narození v březnu



Bedřich Smetana (2. března 1824 Litomyšl – 12. května 1884 Praha) byl významný český hudební skladatel. V současnosti je znám především svým cyklem symfonických básní *Má vlast* a operami *Libuše* a *Prodaná nevěsta*. Jeho skladby vznikaly v období romantismu.

Josef Mysliveček (9. března 1737 Praha – 4. února 1781 Řím) byl významný český hudební skladatel období klasicismu. Jako skladatel prožil závratnou kariéru. Složil téměř 30 oper, 10 oratorií, řadu symfonií, koncertů, ouvertur a množství komorní a chrámové hudby. Byl nazýván „božským Čechem“ (*Il divino Boemo*). Řada děl se nedochovala nebo dosud nebyla objevena. Rukopisy jsou rozšířeny po celém světě v různých archivech i v soukromých sbírkách (Rusko, Rakousko, Itálie, Německo, Dánsko, Francie, Belgie, státy bývalé Jugoslávie, Portugalsko, Holandsko, Polsko, Maďarsko).



Miloš Kirschner (16. března 1927 – 2. července 1996) byl český loutkář, herec, zpěvák, dlouholetý ředitel a hlavní interpret Divadla Spejbla a Hurvínka. Kromě toho psal odborné články, scénáře a divadelní hry, podílel se na tvorbě televizních Večerníčků. Kromě divadla vystupoval v televizi a v rozhlasu, hrál ve filmech, které se natáčely doma i v zahraničí.

Jan Kříženecký (20. března 1868 – 9. února 1921) byl český průkopník kinematografie a fotograf, původním povoláním architekt. Po studiích architektury se stal revidentem stavebního úřadu města Prahy. Díky své zálibě ve fotografování byl městským archivem požádán o fotodokumentaci starých a historicky cenných domů, ulic a dalších památek pro jejich soupis. Celkem tak pořídil v letech 1902 - 1915 asi čtyři tisíce fotografií staré Prahy. Když v prosinci 1896 spatřil v hostinci U saského dvora v Hyberské ulici v Praze filmovou produkci z dílny bratrů Lumièrových, byl získán pro nové umění. Roku 1898 pak Jan Kříženecký stál u zrodu prvních českých hraných filmů: *Dostaveníčko ve mlýnici*, *Výstavní párkař a lepič plakátů* a *Smích a pláč*.



Za pomoci Wikipedie zpracovala Eva Navrátilová

Naši budoucí prvňáčci

Seznamte se Nikolou Hirschovou a Matyášem Drugdou, kteří 3. září nastoupí do 1. třídy ZŠ v Dobřanech.

Nikolu jsem překvapil u prababičky. V krátkých přestávkách při kreslení mi řekla: “U zápisu to bylo dobrý, ve školce nejvíc kamarádím s Pát’ou, Tondou, Petruškou a Viki. Doma mám andulky Vendulku a Honzika, pejska Sárú (jezevčice) a štěně Bořka. Mámě pomáhám s uklízením a staráním o zvířata a štvou mě holubi na střeše domu, kde bydlíme.”

Matyáše jsem zastihl doma po návratu ze školky při olupování dýňových semínek z právě přineseného chleba. Na prvňáčka se zcela čistou výslovností mi řekl: „U zápisu byla taky paní Beštová, řekl jsem jim básničku o vráně, v garáži mám modrou čtyřkolku, až budu velký chci být „policajtem“, táta je u vojska, největší

kamarádi ze školky jsou Ervín, Vašík a Milda, už jsem zkoušel lyžovat a bruslit, v televizi se koukám na Animáček a Pevnost Boyard, a za co půjdu na Maškarní neřeknu“. Na závěr mě zasvětil do digitálních her, které dostal k vánocům, ukázal vlastní keramické výrobky, předvedl Beyblade a ukázal 4 nanuky v lednici.

Z. Zajíc

Písnička pro Nikolu a Matyáše

Motory

Petr Eben

Natočíme motory,
pojedeme na hory.
Natočíme vrtulníky,
vzneseme se nad rybníky,
až budeme nahoře-
bác-a spadnem do moře.



Nikola

V širém moři - žbluňky, žbluňky-
zachrání nás sestry vlnky.
Bílé vlnky hodné jsou,
na břeh nás donesou.

Natočíme motory,
pojedeme na hory.
Natočíme turbiňáky,
vzneseme se nad oblaky,
až se motor pokazí,
bác - a spadnem do mlází.



Matyáš

Plánujeme: Výstavy v kapli

Jako každý rok, i letos máme v plánu uspořádat dvě výstavy v kapli.

- **Velikonoční výstava** by měla představit vaši zručnost při malování vajíček nebo tvorbě i jiných velikonočních dekorací (včetně těch jedlých). Do soutěže o nejhezčí či nejkurióznější velikonoční výtvor se, prosím, přihlaste do středy 4. dubna na Obecním úřadě.
- Druhá výstava se koná vždy o pouti – letos tedy 2. září. Tentokrát foťte všichni (nebo si pozvěte pana Příhodu či jiného majitele fotoaparátu). Co fotit? Vše, co vám rozkvetne na zahrádce, na oknech zvenku, ... Soutěž se nazývá „Rozkvetlá obec“. Tak milí zahradníci a zahradnice, při plánování rozmístění květin a jiných rostlin na vašich zahrádkách a předzahrádkách mějte na paměti, že i vy můžete přispět fotografií do pouťové výstavy.

M. Beštová

Něco málo ze sportu

Zimní turnaj mládeže ve stolním tenisu a Velký sněm na téma budoucí dětské hřiště a jak dál

se uskutečnil v neděli 29. ledna v kulturním domě ve Vstiši. Holky a kluci hráli jako o život a ještě stačili kreslit svoje návrhy na vybavení dětského hřiště. Tyto kresby jsme přiložili k žádosti o dotaci a odeslali na Ministerstvo pro místní rozvoj. Začátkem dubna dostaneme rozhodnutí. Pro případné zájemce o bližší podrobnosti je na OÚ uložena kopie žádosti. Hřiště plánujeme vybudovat za OÚ.

Zvítězili všichni, kdo přišli.

Fotografie budou umístěny na webu obce.

Turnaj v badmintonu

se konal 11. února v chlumčanské tělocvičně. Z deseti přihlášených zůstali tři mušketýři Petr Mašek, David Kraus, Honza Petrovický a Michal Kaiser. Pod dohledem paní Krausové, která hraje a trénuje mládež v oddíle badmintonu v Chlumčanech, se kluci dozvěděli základní údaje o historii a pravidlech. Miniturnaj vyhrál David Kraus, který díky mamince se občas ukáže na tréninku, když zrovna netrénuje s tátou kopanou nebo pilně necvičí v „hudebce“ na flétnu.

Fotografie budou umístěny na webu obce.



Výroční členská schůze TJ Družstevník Vstiš



V pátek 24.2.2012 se uskutečnila VČS TJ Družstevník Vstiš. 27 zúčastněných si vyslechlo zprávu o činnosti oddílu, zprávu o hospodaření, plán činnosti na rok 2012 a další informace týkající se činnosti oddílu. Překvapila hojná účast mladých dorostenců, kterým byla nabídnuta spolupráce s TJ Keramikou Chlumčany a možnost hostování v tomto klubu. Naši schůzi navštívil trenér chlumčanského dorostu a s „mladými“ konzultoval možnou spolupráci. Je jen na nich, jak s touto nabídkou naloží. Svoji účastí podpořila

sportovce i paní starostka Miloslava Beštová, za hasičský sbor byl přítomen pan Jiří Duchek. Přítomní zvolili pětičlenný výkonný výbor oddílu ve složení: Krausová, Kraus, Krčál, Krejčí, Švec.

Vyhodnocení nejúspěšnějších členů za rok 2011:

Martin Švec – nejúspěšnější aktivní člen TJ

Roman Krejčí – za obětavou práci pro TJ

Karel Švarc – za celoživotní práci pro TJ

Z. Krausová

Zdravotnické okénko



Jaro je pomalu za dveřmi, což je pro většinu z nás velmi potěšující zpráva. Mnohé proto může překvapit, že pro osoby trpícími depresí nastává asi nejhorší období v roce. Člověk neznalý problému by si mohl myslet, že tou nejhorší dobou, kdy jsou deprese nejčastější, je podzim, ale paradoxně tomu tak není. I když je venku pošmourné a šedivo, depresím se nedaří zdaleka tak dobře jako právě na jaře. Květen je dokonce měsíc, kdy lidé páchají nejvíce sebevražd. Ale co to vlastně ta deprese je?

Asi každý z nás občas zažil pocit, kdy má, lidově řečeno, „depku“. Ale ne každá špatná nálada je opravdu deprese. Deprese je závažné duševní onemocnění způsobené narušením produkce látek účastnicích se přenosu nervového vzruchu v mozku (tzv. neurotransmiterů – mezi nejznámější patří serotonin) projevující se dlouhodobě pokleslou náladou. Má skličující charakter, jedinec upadá do trudnomyslných úvah a nazírání světa, často cítí úzkost a osamocení, prožívá pocity bezcennosti nebo viny, má velmi malou sebedůvěru, cítí únavu, zhoršené soustředění, problémy s pamětí a pozorností. Je téměř neschopen smysluplné činnosti a okolí se proto může jevit jako lenoch nebo flákač. Myšlení postiženého jedince se zpomaluje, ztrácí zájmy a chladně reaguje. Dále dochází ke změně spánku, člověk zpravidla hůře usíná a brzy se budí, ale může spát i více než je obvyklé. Podobně je to s chutí k jídlu, zpravidla se chuť sníží, nemocní hubnou, někdy se změni i samotná chuť jídla – postižený jej může vnímat jako zcela bez chuti. Někdy je naopak chuť k jídlu zvýšená a nemocní přibírají. Dochází také k poruchám koncentrace, nemocní se nemohou soustředit na práci, na četbu, často u žádných aktivit dlouho nevydrží. Charakteristická je i ztráta energie, mohou se objevit sebevražedné myšlenky. Zhruba 2/3 nemocných prožívá silné úzkostné stavy, které zvyšují riziko sebevraždy (5 - 15% nemocných s depresivní poruchou ukončí svůj život sebevraždou) – proto nelze toto závažné onemocnění (a tím deprese opravdu je) podceňovat. Deprese se může dostavit jako samostatné onemocnění nebo jako doprovodný příznak celé řady tělesných nemocí (bývá častá u pacientů s onkologickými diagnózami, Parkinsonovou chorobou či jinými chronickými chorobami). Typická deprese trvá v průměru kolem 6 měsíců, u mladších osob zřídka déle než rok, avšak v mnohých ohledech jsou průběh, příznaky a dynamika projevů individuální.

Vzhledem k tomu, že deprese je regulární nemoc, vyžaduje potřebnou léčbu. V současné době se nejčastěji používá kombinace farmakologické a nefarmakologické léčby (zde se využívá zejména psychoterapie). Máme k dispozici celou řadu velmi účinných a bezpečných antidepresiv. Jde o léky nenávykové, s minimem vedlejších účinků (netlumí, neovlivňují pozornost...), které dokážou příznaky deprese zmírnit a odstranit. Jejich nevýhodou ovšem je, že začínají účinkovat až po dvou týdnech podávání, až se v těle nastaví dostatečná hladina léku. Užívají se dlouhodobě, většinou 6 měsíců až dva roky. Výrazně ale zlepšují kvalitu života nemocných, proto není na místě se podávání těchto léků bránit.

Co dělat a co nedělat v depresi

- Neobviňovat se, není to ani vaše vina ani nikoho jiného, jedná se o nemoc, která není překonatelná silou vůle (se zlomenou nohou rovněž nebudete nikde poskakovat a diabetik inzulín pozitivním myšlením rovněž nenahradí).
- Nezbytné je vyhledat lékaře – psychiatra. Za návštěvu u něj se rozhodně nemusíte stydět, není to projev slabosti.
- V průběhu deprese by se neměla podnikat vážná rozhodování (například výpověď nebo větší finanční transakce).
- Nemá cenu si stanovovat laťku činností příliš vysoko, nemusí se plán zvládnout, což může vést ke zhoršení stavu i díky vynaložené energii, které je i tak nedostatek.
- Je lepší dělat něco, co je nemocnému příjemné. Protože během této nemoci ztrácí chuť i na své koníčky, je vhodné začít právě s nimi. Samozřejmě když to stav dovolí.
- Za pláč není třeba se stydět – ani muži.
- Léčba může trvat až několik měsíců nebo let, proto i když se člověk cítí lépe, neměl by přerušovat léčbu a klást si vysoké cíle. Může se stav opět díky tomu zhoršit. Je proto důležité důvěřovat svému lékaři.
- O myšlenkách na sebevraždu někoho informovat, určitě lékaře.

Jak mohou pomoci blízcí

- Tolerancí, respektováním, důvěrou, laskavostí, empatií, podporou v léčbě.

- Deprese není lenost!!!!
- Vyhnout se kritizování, výtka, a "povzbudivým" výrokům jako: „*Vzchop se! Bojuj! Když se chce, tak to jde! Nebud' líný! Snaž se!*“ Takové postoje nemocnému ubližují, protože vedou k sebevýtka. A to není třeba, protože on jich má v sobě víc než dost i bez podobných "povzbudivých" rad.
- Ujistěním o pochopení, že se jedná o nemoc a ne špatné vlastnosti, je-li deprese zahalena rouškou výbušnosti či útočnosti.
- Na místo nucení k činnosti, je třeba aktivitu nabídnout. Ale nezlobit se, když nemocný odmítne.
- Nepodceňovat sebevražedné řeči.

Za pomoci Wikipedie zpracovala Eva Navrátilová

Masopust

Ač se letos konal masopustní průvod týden po skutečném Masopustu, sešlo se před KD ve Vstiši neuvěřitelných více než 40 masek. Tento počet příjemně překvapil i samotné pořadatele, kterými byli Bohumila Procáková a Aleš Valenta. Jejich aktivita je o to ušlechtlejší, že výtěžek této podařené akce bude věnován na uspořádání **dětského maškarního bálu** (proběhne 17. března od 14:30 v KD Vstiš – děti zde tradičně čeká pestrý program a bohatá tombola a těšit se mohou i na hlavní protagonisty slavné pohádky Mrazík (pochopitelně ve skvělém podání místních herců).



Ale zpět k masopustnímu veselí, které bylo letos umocněno i nádherným počasím. DĚKUJEME všem zúčastněným maskám za udržování této tradice v naší obci. Věříme, že se akce zopakuje se stejným úspěchem a nadšením i v příštím roce.





MILÉ MASKY, NASHLEDANOU V ROCE 2013!!!!

Blahopřejeme

Během března oslaví své narozeniny:

✿ Stanislav Sajdl



Z dění v obci obrazem

Koncem února jsme navštívili s gratulací manžele Janu a Josefa Kubelovi, kteří oslavili zlatou svatbu. Ještě jednou blahopřejeme.



Pište Zpravodaj spolu s námi

Uzávěrka dalšího čísla proběhne 26. března 2012. Vaše příspěvky můžete zasílat buď na e-mailovou adresu kontrolnivybor@vstis.cz, odevzdat osobně na Obecním úřadě nebo vhodit do schránky domu č. 180 na Bayerce.

Nepodepsané příspěvky neuveřejňujeme! Redakce si rovněž vymíňuje právo neuveřejnit všechny doručené příspěvky (například hanlivé či urážející) – noviny neslouží k vyřizování si vzájemných účtů mezi občany.

Pokud píšete příspěvky ručně, pište prosím čitelně (nejlépe hůlkovým písmem). Když se nám nepodaří příspěvek přečíst, nemůžeme jej uveřejnit.

Zveme Vás do divadla

Obec Vstíř zve všechny milovníky divadla na představení

Shirley Valentine

Autor: Willy Russell

Do divadla ABC v Praze

Představení se uskuteční dne..... Z obce bude vypraven autobus. Cena vstupenky je 70 Kč, cena za autobus bude upřesněna. Závazné objednávky se složením zálohy přijímáme na obecním úřadě u paní Košanové.

Něco málo o představení (převzato z internetových stránek divadla):

One woman show Simony Stašové. Shirley Valentine je jméno dívky, kterou ta současná, čtyřicetiletá matka rodiny a manželka počestného občana, už dávno není. Přesto, že se musí starat hlavně o to, aby život její rodiny žijící v Liverpoolu běžel ve vyježděných kolejích, sny a touhy té dívky, kterou kdysi byla, v ní zůstávají. Snad proto podlehne návrhu své kamarádky a udělá něco, co se od ní neočekává – odjede na dovolenou do míst, kde se pěstuje vinná réva, do Řecka. A tam začíná nový život, nové dobrodružství, všechno to, co už považovala za ztracené. Bravurní komedie o hledání vlastní identity z dílny známého britského komediografa Willy Russella, jehož muzikál Pokrevní bratři obletěl celý svět, je určena nejen všem ženám středního věku, které pomalu ztrácejí životní elán, ale i všem divákům, kteří mají rádi dobrou zábavu. Navíc je skvěle napsané monodrama, v němž herečka ztvárňuje nejen Shirley, ale zároveň všechny postavy jejího mikrosvěta, přímo stvořené pro hvězdu Městských divadel pražských Simonu Stašovou, která dlouho čekala právě na takovouto příležitost. Sama se vyjádřila, že tahle hra je právě o tom, co touží říct teď v tuto chvíli. Nápomocen jí v tom byl brněnský režisér Zdeněk Kaloč. Inscenace vznikla ve spolupráci s FDA.

Toto představení nedoporučujeme dětem do 12 let.

