



Štěnovické listy



Duben 2020

zpravodaj obce Štěnovice

32 stran

zdarma

Několik slov úvodem:

Vážení spoluobčané,

s trochou nadsázky lze říci, že se v současné době nic neděje, a tak vlastně nemá vydání tohoto čísla Štěnovických listů valného smyslu. Jak ale všichni dobře víme, opak je pravdou. Sice bychom si to dění představovali docela jinak, ale člověčí představy jsou zřejmě všelijakým virům a podobným škůdcům značně lhostejné. Mimochodem jejich arogance je vskutku nebetyčná! Jak jinak si vysvětlit to jejich všelijaké hemžení, množení a šíření?! Uznáváme, že tyto cizopasnici jsou družní a společenší a mohou tak pro tuto svoji povahu vyvolávat i jisté sympatie. Ale nenechme se mýlit. Je to podobné jako s těmi nechvalně proslulými podomními prodejci. Kdepak, jestli takový host do domu, tak to honem hůl do ruky. Jenže s holí si na takového virového zloducha nepřijdete. Na takové musí být pořádný bič! Takový karabáč upletla z nejrůznějších omezení a zákazů i česká vláda a dala jej každému z nás. Tento pomyslný bič nyní třímáme všichni ve svých rukou.



Nikoli proto, abychom s ním nakládali, jak se nám zlíbí (nebo jím dokonce hnali ony vládní představitele), nýbrž proto, aby ten koronavirus dostal, co zasluhuje, a my byli ušetřeni zlého. Toto mimořádné číslo Štěnovických listů shrnuje mnoho užitečných informací, rad a typů - některé z nich už možná dobře znáte. Abychom však nevěnovali pozornost jen zprávám o pandemii, připravili jsme pro vás ve spolupráci s dobrovolníky rubriku „Tvoření a zábava“, která je určena především starším spoluobčanům. Máme tak naději, že alespoň na chvíli odvrátíme čtenářovy myšlenky od všech těch chmurných a beznaděj šířících zpráv, které se na nás valí snad ze všech médií. ■

Petr Slavík, starosta
Jan Polívka, místopředseda

Nákup potravin, hygienických potřeb a léků pro seniory

16. března obec zveřejnila nabídku na zajištění nákupu základních potravin, hygienických potřeb a léků. Tato služba zatím nebyla ani jednou využita a my se ptáme proč? Copak se k žádnému seniorovi tato informace nedostala? Tomu by se dalo věřit snad jen v případě, že by obec nevyužila všech svých informačních kanálů včetně doručování letáků do poštovních schránek. Problém je tedy někde jinde. Často se setkáváme s názory, že senioři nechtějí být nikomu na obtíž, a tak si na nákup raději dojdou sami. Vážení senioři, starší spoluobčané - nejste nikomu na obtíž a už vůbec ne obci, která je ochotna Vám s pomocí několika dobrovolníků zajistit nákup přímo k Vám domů! Ačkoli respektujeme všechna vládní nařízení včetně toho, které ukládá, že od 8 do 10 hodin mohou být v obchodech jen lidé nad 65 let, nepokládáme toto nařízení právě za šťastné. Ano, vždy Vás rádi uvidíme a rádi si s Vámi popovídáme, ale nyní je v zájmu především Vašeho zdraví, abyste byli trpěliví. Nevycházejte (pokud opravdu nemusíte) ze svých domovů a nechte teď některé věci na těch, kteří Vám opravdu rádi poslouží – nikoli s vidinou nějakého zisku (už jen proto, že tady žádný není a nebude), ale z dobré vůle!

Pokud Vám může s nákupem pomoci někdo z Vašich mladších rodinných příslušníků, obraťte se na něj. Pokud ne, obraťte se na obec, tel.: 377 916 202 vždy v pondělí, středu a pátek od 8 do 11 hodin. Moc Vás žádáme, buďte zodpovědní k sobě i ke svému okolí!

Petr Slavík, starosta

Obec přijímá další objednávky roušek

Obec Štěnovice upozorňuje občany, že je k dispozici další omezené množství roušek. V případě zájmu kontaktujte obecní úřad na telefonním čísle 377 916 202 v pondělí, středu a pátek vždy od 8 do 11 hodin. Příslušný počet kusů Vám bude po domluvě doručen do poštovní schránky.

Jan Polívka

Desinfikování rukou

Obec nainstalovala do nejvíce navštěvovaných objektů dávkovače s desinfekcí na ruce. Dávkovače s desinfekcí jsou umístěny u vchodů všech místních prodejen s potravinami, dále u vchodů do lékařských domů a u vchodů na poštu a na obecní úřad. Prosíme Vás, abyste možnosti desinfikovat ruce využívali (alespoň) před vstupem do výše uvedených míst, neboť se jedná o velmi účinné preventivní opatření.

Jan Polívka

Současný provoz obecního úřadu

V souladu s nařízením vlády je obecní úřad pro veřejnost k dispozici v pondělí a ve středu vždy od 8 do 11 hodin. Osobní jednání s úřadem by mělo být sjednáváno s dostatečným předstihem telefonicky na tel. číslo 377916202 (možno využít dalších kontaktů – viz <https://www.stenovice.cz/obecni-urad/organizacni-struktura/>).

Z DŮVODU MIMOŘÁDNÉ SITUACE JSOU DO ODVOLÁNÍ UZAVŘENY:

- ZÁKLADNÍ ŠKOLA ŠTĚNOVICE
- MATĚRSKÁ ŠKOLA ŠTĚNOVICE
- OBECNÍ KNIHOVNA
- SBĚRNÝ DVŮR ŠTĚNOVICE

MUDr. Preslová: Rozdělení ordinačních hodin od 24. 3. 2020 do odvolání

Ordinace bude pouze ve Štěnovicích (nikoli v jiných obcích): 7 - 10 hodin preventivní prohlídky dle pozvání 11 - 13 hodin ordinace pro nemocné děti - jen po předchozí telefonické domluvě. Žádáme rodiče, aby přicházeli s dětmi do ordinace jen v rouškách, a to vždy 1 rodič a 1 dítě.

MUDr. Vojtová a MUDr. Prokopec: Provoz ordinace od 30. 3. 2020 do 3. 4. 2020

S ohledem na omezené množství ochranných pomůcek bylo přistoupeno na nutné omezení provozu ordinace, načež došlo k následující dohodě mezi MUDr. Vojtovou a MUDr. Prokopcem: Jedna z ordinací vždy pracuje s ochrannými pomůckami a vyšetřuje pacienty (jen v akutních případech, v případě zhoršení stavu, delšího trvání potíží), druhá ordinace pracuje v režimu „na telefonu“ a případné pacienty odesílá k vyšetření do druhé ordinace. V týdnu od 30. 3. – 3. 4. 2020 se bude ordinovat takto:

Pondělí, středa a pátek – vyšetřuje MUDr. Vojtová
Úterý a čtvrtek – vyšetřuje MUDr. Prokopec

Pacienti by měli upřednostňovat návštěvy svého praktického lékaře. Před každou návštěvou ordinace nutná telefonická konzultace na tel.: 377 916 217.

jp

Lidový dům Štěnovice: Rozvozy jídel

Lidový dům Štěnovice zajišťuje rozvozy jídel. Jídla lze také vyzvednout osobně ve výdejním okně. Rozvoz a vyzvednutí bude probíhat každý den od 10 hodin do 13 hodin. Telefonicky nás prosím kontaktujte na tel. čísla: 777 726 977, 777 871 588. Volat lze již od 7 hodiny ranní. Při osobním vyzvednutí je potřeba zvonit u hlavního vchodu. Rozvozy jsou ZDARMA!

Přehled telefonních čísel

obecní úřad (8 – 11 hod.)	377 916 202
obecní úřad (horká linka)	725 401 429
pošta	954 233 209
MUDr. Preslová	736 679 843
MUDr. Vojtová	377 916 217
MUDr. Prokopec	377 916 255
LD – rozvoz jídel	777 726 977, 777 871 588

V dubnu jubilea oslaví:

Václav Sedláček, Jasanová
Jiřina Baladová, Buková
Karel Pešek, K Pile
Věra Bradová, Akátová
Günter Šporer, Buková
Anna Rádlová, Na Šancích
Jaroslav Šlajs, V Potocích
Jana Karlachová, Jedlová
Miloslava Tupá, Jasanová
Josef Lindaur, Buková

Marie Rádlová, Jasanová
Jaroslava Šloufová, Farní
Jaroslav Dědič, Liliová
Jaroslava Šporerová, Buková
Anna Bartovská, Čižická
Miroslava Pavlíková, Ke Mlýnu
Jaroslav Albl, V Potocích
Ludmila Filípková, Hájová
Anna Kašparová, V Potocích



Upozorňujeme, že za správnost OÚ Štěnovice neručí. Správnost seznamu jubilantů závisí na informacích poskytnutých nadřízenými úřady. ■

jp

Pitný režim je základem pro fungování imunity každého z nás

I když v chladnějších měsících nemusíme pociťovat během dne žížeň, na dodržování pitného režimu není dobré zapomínat. **Nedostatek tekutin má za následek oslabení imunity.** Pokud budete dostatečně pít, spíše uchráníte organismus před nemocemi dýchacích a močových cest. Pokud zůstanou díky správnému pitnému režimu během dne sliznice stále dobře hydratované, organismus se onemocnění spíše ubrání. **Při dehydrataci se účinnost zachytávání nečistot a virů v nose a krku snižuje.**

Jak a co pít: Nepodchlazená kohoutková voda či minerální vody, vhodné jsou také ovocné čaje. Pozor na silný černý čaj, kávu a alkohol, mohou dehydratovat. Slazení cukrem určitě omezte. Do vychladlého čaje nebo vody občas vymačkejte citron pro doplnění vitamínu C, můžete přidat i trochu medu. Pokud přeci jen onemocníme a nemoc nechce odeznít, je nutné naše tělo zbavovat škodlivých látek. Proto je třeba dodržovat intenzivní pitný režim, kdy by se měla ideálně zvýšit denní dávka příjmu tekutin z obvyklých 2 až 2,5 litru tekutin za den až na 3 litry za den. Kromě toho voda také podporuje správné trávení a při napadení těla infekcí nebude náš trávicí systém tak namáhán. Imunitní systém tak pracuje bez nadměrného zatěžování.

Jiří Albrecht

CHCETE ZŮSTAT ZDRAVÍ A NENAKAZIT SE? CHRAŇTE SE, DODRŽUJTE OPATŘENÍ

Máte zdravotní potíže?

Zavolejte svému lékaři. Nechod'te ven mezi ostatní **ani do čekárny.**

Nedoporučujeme chodit ven pro test na COVID-19

Nejdříve se porad'te se svým lékařem. Minimalizujte pohyb mezi potenciálními nemocnými.

Potřebujete recept?

Zavolejte svému lékaři. Nechod'te ven mezi ostatní **ani do čekárny.**

Nedovolali jste se svému lékaři?

Může se to stát, nic se neděje. Zkuste za chvíli, **v případě zdravotních potíží však ihned volejte linku 155.**

Mimořádná opatření

Dodržujete všechna mimořádná nařízení, dodržujte pravidla karantény. Nezdružujte se v místech s větším počtem lidí

Budou opatření fungovat?

Ano. Jen přísné dodržování pravidel může zabránit dalšímu šíření epidemie. **Kdo pravidla a pokyny nedodrží, vystavuje sebe i své okolí nákaze.**



JAK CHRÁNIT SEBE I OKOLÍ V OBDOBÍ ŠÍŘENÍ INFEKCE

SYMPTOMY



HOREČKA



KAŠEL



DUŠNOST



BOLEST V KRKU



BOLEST HLAVY

PREVENCE



MYJ SI RŮCE VODOU
A MÝDLEM NEJMÉNĚ
20 SEKUND



VYHÝBEJ SE
KONTAKTU S
NEMOCNÝMI



NEDOTÝKEJ SE
OČÍ, NOSU A ÚST
NEMYTÝMA RUKAMA



VYHÝBEJ SE MÍSTŮM S
VELKÝM MNOŽSTVÍM
LIDÍ



S NIKÝM NESDÍLEJ
NÁDOBÍ ANI JÍDLO



NECESTUJ DO
POSTIŽENÝCH LOKALIT,
POKUD TO NENÍ NUTNÉ



POKUD SE NECÍTÍŠ ZDRAVÝ,
OKAMŽITĚ VYHLEDEJ
LÉKAŘSKOU POMOC

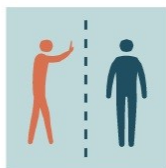


DĚJ NAŘÍZENÍ STÁTNÍCH
A ZDRAVOTNICKÝCH
INSTITUCÍ

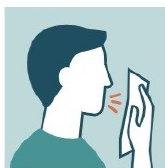
POKUD JSI INFIKOVANÝ



ZŮSTAŇ DOMA



VYHÝBEJ SE KONTAKTU
S OSTATNÍMI



PŘI KÝCHÁNÍ SI
PŘIKRÝVEJ NOS A ÚSTA
KAPESNÍKEM



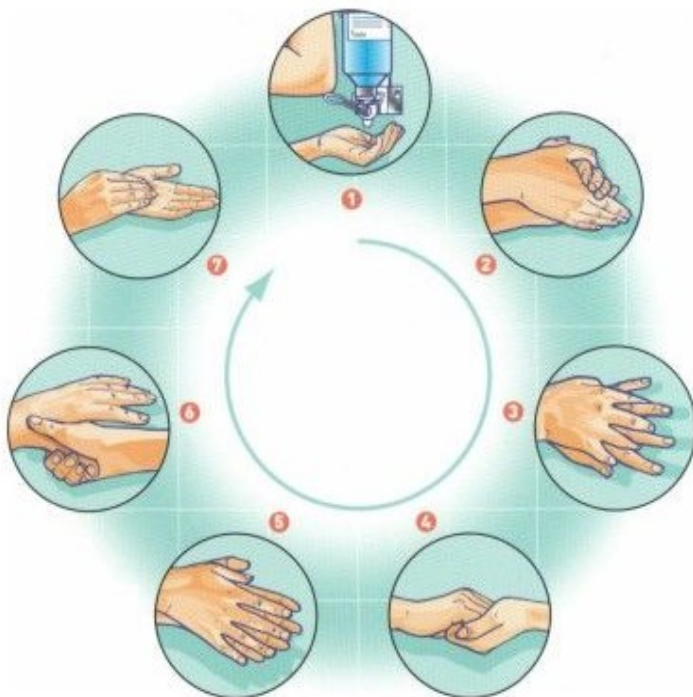
VYHAZUJ POUŽITÉ
KAPESNÍKY DO ODPADU
A UMÝVEJ SI RUCE



UDRŽUJ VĚCI
A POVRCHY ČISTÉ

DEZINFEKCE RUKOU

PODLE ČSN EN 1499 A ČSN EN 1500



Technika správného mytí rukou

Nový program České televize ČT3, který začne vysílat v pondělí 23. března dopoledne

Diváci ho najdou pouze v novém standardu DVB-T2. Kanál ČT3 bude vysílat denně od 9 do 17:25 hodin. Nabídne seniorům všechny potřebné informace přizpůsobené pro ně. Programová nabídka se bude opírat o výběr ze zlatého televizního fondu, tematické magazíny i základní informační servis.

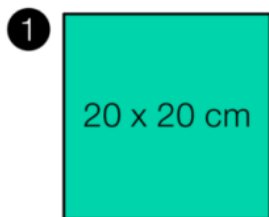
„Chceme v této těžké situaci sloužit další velké skupině našich diváků. Vysíláme už speciální vzdělávací bloky pro školáky a rodiče, a teď se zaměřujeme na nejzranitelnější skupinu populace, která tráví doma nejvíce času. Na televizním vysílání vyrostlo již několik generací a my díky našemu bohatému archivu můžeme nabídnout obsah přesně šitý na míru jejich potřebám, doplněný navíc o informační servis a nově vyráběné magazíny s praktickými radami. Chceme přinést divákům dobrou náladu a evokovat příjemné vzpomínky,“ uvedl generální ředitel České televize Petr Dvořák.

Vysílání bude mít podle něj prozatím provizorní charakter. „Vzhledem k aktuální mimořádné situaci jsme byli nuceni pozastavit výrobu většiny pořadů, tak můžeme dočasně finanční prostředky směřovat na tento program,“ vysvětlil generální ředitel.

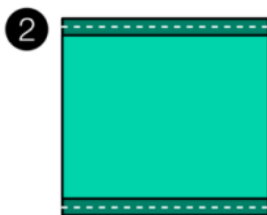
ČT3 naladí diváci pouze v novém standardu DVB-T2. V něm bude okamžitě dostupná v terestrickém vysílání, dále v satelitu i kabelovém vysílání.

ČT

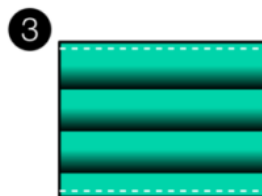
JAK UŠÍT LÁTKOVOU ROUŠKU



100% bavlna
(pro vyvářku)



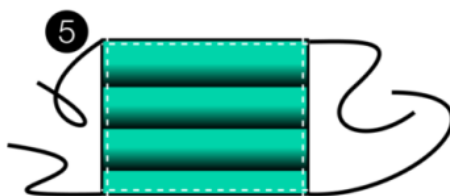
přeložit okraje
a prošit



nařasit



prošit po obvodu



přišit tkalouny
(4x 40 cm)

Chobotnička pro kulíšky (nedonošené děti)

Originál návodu na chobotničky je z dánského projektu: <https://www.nedoklubko.cz/chobotnickyy/> Podle výzkumu, který v Dánsku proběhl, chapadélka chobotniček připomínají nedonošeňátkům pupeční šňůru jejich maminky. Miminka mají tendenci k úchopu a tím, že mají chapadélka při ruce, netahají si za zavedenou sondu či jiné hadičky. Cítí se bezpečněji, jsou klidnější a tím pádem jsou také stabilnější a lépe prospívají.



MATERIÁL:

Výhradně 100% bavlna (i macerizovaná)

Slabší příze na vyšití očí a pusinky (opět 100% bavlna)

Výplň: duté vlákno

Háček č. 2 či 2,5 nebo i 3 (vždy hlavně pocitově, se kterým se nejlépe dělá, aby nebyly velké mezery mezi jednotlivými očky)

Jehla, nůžky, případně špendlíky

DŮLEŽITÉ:

Lehce natažená chapadélka nesmí za žádných okolností přesáhnout délku 22 cm! Nepoužívejte žádná bezpečnostní očka, knoflíčky nebo korálky!

POUŽITÉ ZKRATKY:

MK – magický kroužek

ŘO – řetízkové oko

KS – krátký sloupek

PDS – polosloupek

V – 2 KS vháčkovat do 1 KS

A – 2 KS sháčkovat do 1 KS

NÁVOD:

Tělo:

Háčkujeme do spirály (bez švu).

1. řada: 6 KS do MK (6 KS) 2. řada: (V) x6 (12 KS)

3. řada: (V, 1 KS) x6 (18 KS)

4. řada: (V, 2 KS) x6 (24 KS)

5. řada: (V, 3 KS) x6 (30 KS)

6. řada: (V, 4 KS) x6 (36 KS)

7. - 14. řada: po 1 KS do každého oka (36 KS)

15. řada: (4 KS, A) x6 (30 KS)

16. - 17. řada: po 1 KS do každého oka (30 KS)

18. řada: (3 KS, A) x6 (24 KS)

19. - 20. řada: po 1 KS do každého oka (24 KS)

21. řada: (2 KS, A) x6 (18 KS)

22. řada: po 1 KS do každého oka (18 KS)

23. řada: (7 KS, A) x2 (16 KS)

24. řada: po 1 KS do každého oka (16 KS)

Ukončíme a vyplníme dutým vláknem.

Plnění dutým vláknem:

Tělo chobotničky vyplníme dutým vláknem dostatečně tak, aby bylo pevné, aby se po mírném stlačení nerozpláclo.

Spodní část:

1. řada: 6 KS do MK (6 KS)

2. řada: (V) x6 (12 KS)

3. řada: (V, 2 KS) x4 (16 KS)

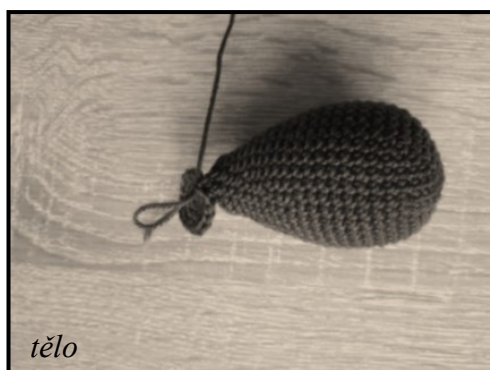
Přízi nestříháme, ale pokračujeme.

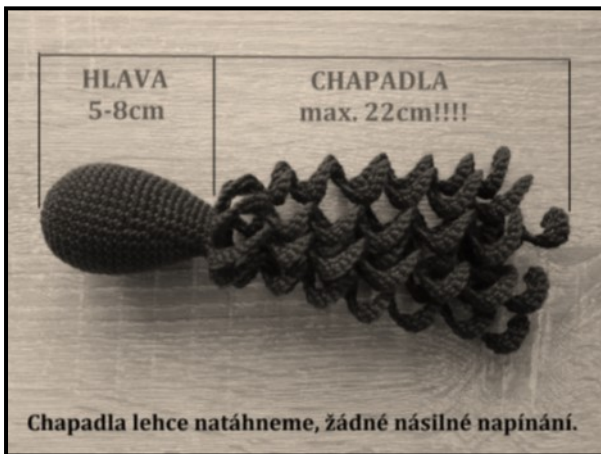
Sháčkování a chapadélka:

Tělo a spodní část chobotničky přiložíme k sobě a pomocí 2 KS sháčkujeme. Pokračujeme prvním chapadlem tak, že uháčkujeme 50 ŘO. Od 2. ŘO od háčku háčkujeme 2 KS pod 1 nitku zpět k tělíčku. (každý si musí vyzkoušet sám. Někdy je potřeba háčkovat 3 KS, nebo 2 PDS apod.). Chapadélko se začne stáčet. Připomínáme, že hotové chapadélko, které lehce natáhneme, nesmí v žádném případě přesáhnout délku 22 cm. U tělíčka opět přiháčkujeme pomocí 2 KS spodní část. Uháčkujeme další chapadélko. Takto pokračujeme podél celého obvodu. Vyjde nám 8 chapadélek a spodní část přiháčkovaná k tělíčku bez nutnosti sešívát, zbytek příze zapošijeme.

Dokončení:

Ze slabší příze vyšijeme pusy a oči. Nejkrásnější chobotničky jsou ty jednoduché, veselé, barevné, pozitivní.

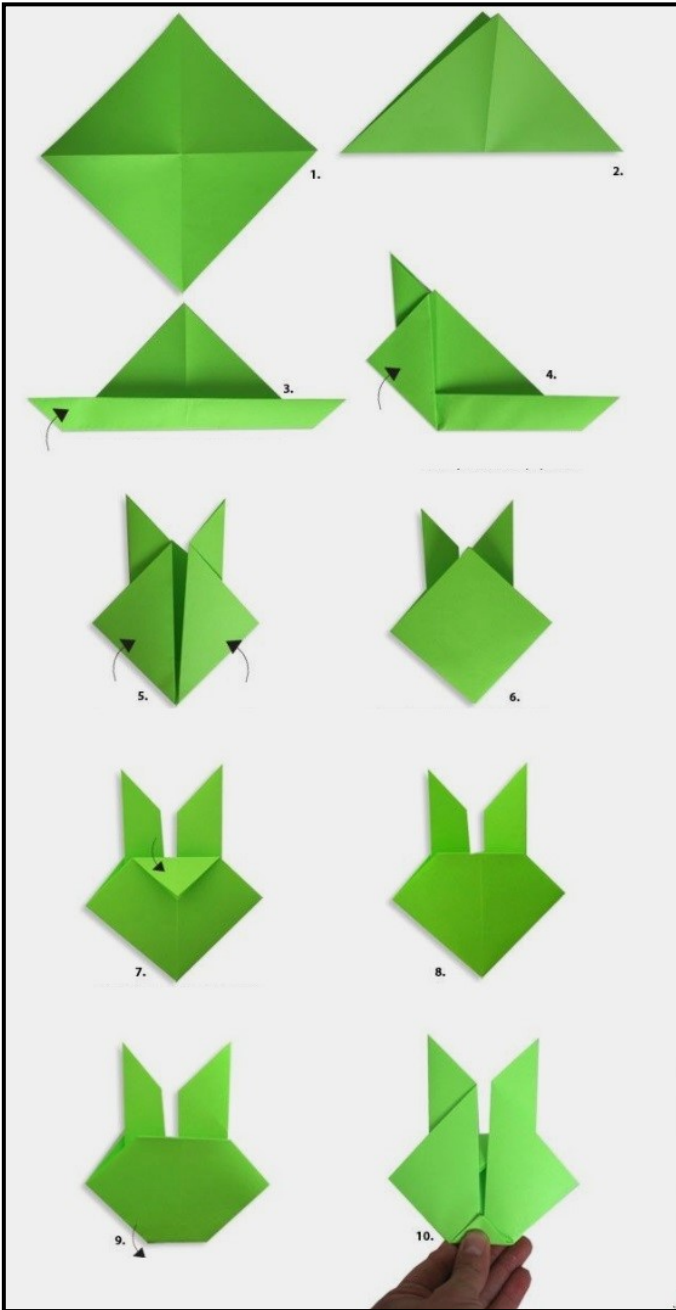




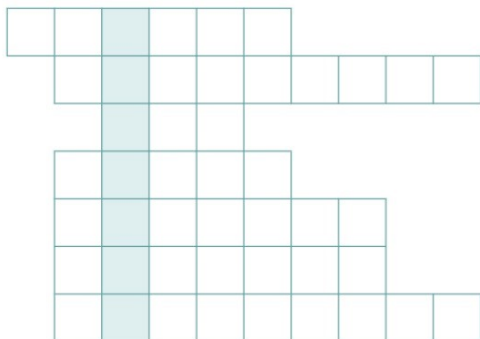
chobotnička

Velikonoční zajíček z papíru (postup na straně 15)



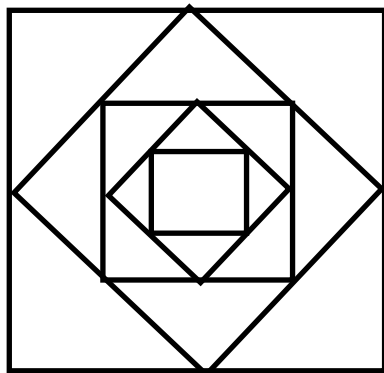
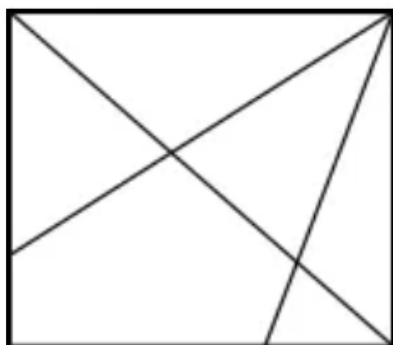


Křížovka skrývá jedno z opatření proti šíření infekčních onemocnění.

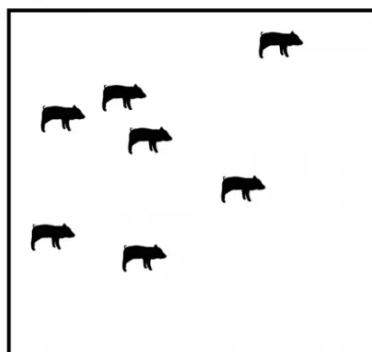


- postup lékaře u pacienta podezřelého z nakažení
- jeden ze způsobů ochrany před nákazou
- druh prostředku k dezinfekci rukou
- jeden z původců infekčního onemocnění
- jeden z příznaků infekčního onemocnění
- jiným slovem nákaza
- oddělení pro osoby podezřelé z nákazy

Urči počet trojúhelníků v obrazci.



Prasátka – pomocí tří rovných čar rozdělte prasátka tak, aby se každé páslo v samostatné ohradě.



Na obrázku vidíte několik čtverců speciálně poskládaných do zajímavého obrazce. Dokážete nakreslit tento obrazec jedním tahem? Samozřejmě nesmíte přejet po nakreslené čáře znovu. Je třeba říci, že to skutečně jde, není to tak těžké, jak se na první pohled zdá.

Sudoku:

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

2		8				5		4
			1		5			
	6			2			7	
		3				9		
			4	3	9			
		9				8		
	4			6			3	
			3		7			
3		1				6		2

				2	8		7	
			3					8
		8			1			4
	4					7		6
	8		7	5	6		4	
5		7					1	
9			8			6		
8					9			
	2		5	4				

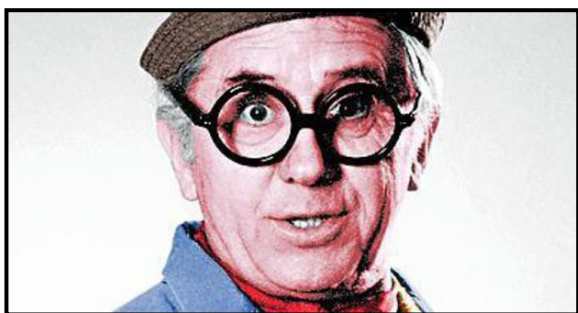
3						5	8	1
			8		5			
5				2	4		6	
6	4	2					7	
8		7		6		4		5
	1					2	3	6
	9		2	7				8
			4		6			
7	5	1						4

	4	9	8				3	
6	8				7			
	2		3	9		6		
9			4		5		8	
		8				9		
	1		6		9			2
		5		6	8		7	
			7				6	4
	7				2	5	9	

		8		6	2			
	3		8	4		9		2
9		6					1	4
	1	2			8	6		
3				7	9		2	
	6		1				3	7
		1	7	8		3		
6	8	5	2			7	4	
4				9	6			1

Logické hádanky:

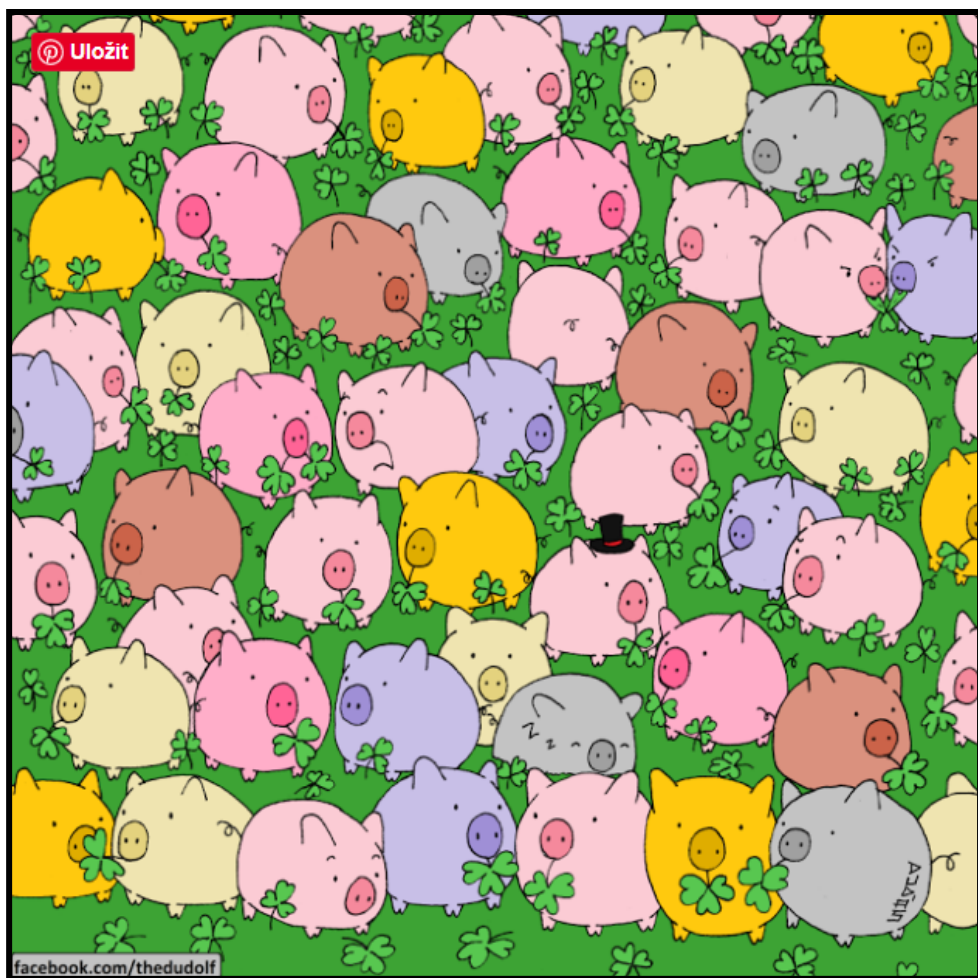
1. Kdo se živí zuby druhých?
2. Tři kamarádi šnorchlují v jezeře, ale poté, co se vynoří, mají pouze dva mokré vlasy, jak to?
3. Co je to? V každé minutě je to jednou a v momentě dvakrát?
4. Představte si situaci, že máte otce se synem, které musíte rozestavit tak, aby syn stál za otcem, ale zároveň před synem aby nikdo nestál. Jak otce a syna postavíte?
5. Včera večer jsem potkal od tchyně svého tchána jedinou dceru. Kdo to byl?



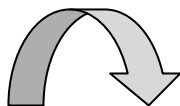
Odpovědi:

1. Zubař, 2. Třetí je plešatý, 3. Písmeno M, 4. Zády k sobě, 5. Manželka mého tchána – tedy tchyně

Najdi čtyřlístek:



Křížovka



NÁPOVEDA: ALEUTY, ABIES, ILAI, BOTAT, PAMPA, SAIB	NAŠ HEREC	URODNÉ MÍSTO V POUŠTI	TAJENKA 1	SPZ ŽILINY	DOMÁCKY ALENA	ZN. PSACÍCH STROJŮ	HAZARDNÍ HRA	ZNAČKA AMERICKÝCH POČÍTAČŮ	STÁVAT SE KYSELÝM
KUJNÝ NEROST			▶	DIV					
NÁM PATŘÍCI				SOUOSTROVÍ V TICHEM OCEÁNU PATŘÍCÍ USA					
OBILÍ SETÉ NA PODZIM				MEGAPASCAL (ZNAČKA)					
BEZLESÁ STEPNÍ OBLAST J. AMERIKY				SOUBOR MAP ATOL V SOU- OSTROVÍ NÍZKÉ OSTROVY	LETADLA				
	VÍLA	NEOBLEČENÁ			JMÉNO KOMENSKÉHO	ZKR. TITULKY			
		ÁZERBÁ- JDŽÁNSKÝ SPISOVATEL				ČESKÉ DRÁHY			
NEJVYŠŠÍ KARTA				DOMÁCKY EMA				OSTROV PAPUY-NOVÉ GUINEJI	ŠPRÝM
				SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU					

Kimova hra

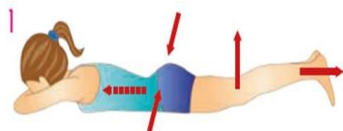
Patrně nejznámější hrou na trénování paměti je pexeso, které procvičuje nejen vizuální paměť, ale i soustředěnost. Obě schopnosti výborně rozvíjí tzv. Kimova hra, jejíž název je pojmenovaný podle románu Kim od spisovatele Rudyarda Kiplinga, ve kterém hlavní hrdina Kim hraje tuto hru v době špiónského výcviku. Je vhodná nejen pro děti, ale i pro dospělé a seniory. Její podstata spočívá v ukázání několika drobných předmětů (autíčko, kulička, mobil apod.) na určitý čas. Standardně to bývá kolem 10 – 20 věcí na přibližně 2 minuty, dle věku účastníků hry. Po uplynutí času se předměty zakryjí a úkolem dětí (seniorů) je povědět nebo napsat, které věci si zapamatovaly. Může se hrát ve dvou s obměnou, nějakou věc odebrat a psát, co zmizelo.



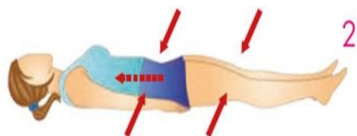
Cvičení se soutěží připravil Jiří Albrecht:

Základem zdraví je každodenní pohyb. Cvičit lze i doma na docela malém prostoru a posilovat svalové partie, které mohou časem ochabovat. Důležité je cviky opakovat vícekrát týdně. Důležitou svalovou partií pro posilování nejen starších žen, ale i mužů jsou cviky pro posílení dna pánevního:

Doporučené cviky:



Leh na břicho. Ruce pokrčené v lokti a opřené o čelo. Palce opřené o podložku. Mírně zvednout nohy nad podložku. Zatnout hýžďové svaly společně se svaly konečnicku a pochvy. Chvilí vydržet. Povolit svaly a kolena se opřít o podložku.

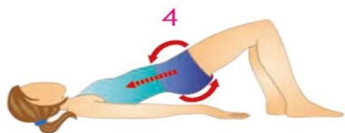


Leh na zádech, ruce podél těla, nohy natažené. Kolena, stehna a hýždě společně tlačit do podložky. Zatnout svaly břicha, konečnicku, pochvy a močové trubice. Chvilí držet zatnuté. Poté povolit.



Leh na zádech, pokrčit nohy, chodidla zůstávají opřená o podložku. Kolena, stehna a hýždě tlačit do podložky. Zatnout svaly břicha, konečnicku, pochvy a močové trubice. Chvilí držet zatnuté. Poté povolit.





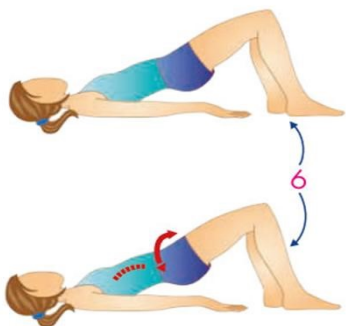
Leh na zádech, pokrčit kolena. Chodidla zůstávají na podložce. Tahem nadzvednout pánev. Zatnout svaly břicha, konečníku, pochvy a močové trubice. Chvilí vydržet. Pak povolit.



Leh na zádech. Ruce podél těla, nohy natažené. Stáhnout svaly konečníku ve třech fázích:

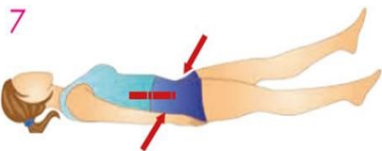
1. fáze – mírné zatažení svalů,
2. fáze – intenzivnější zatažení,
3. fáze – nejintenzivnější zatažení svalů.

Pak uvolnit.

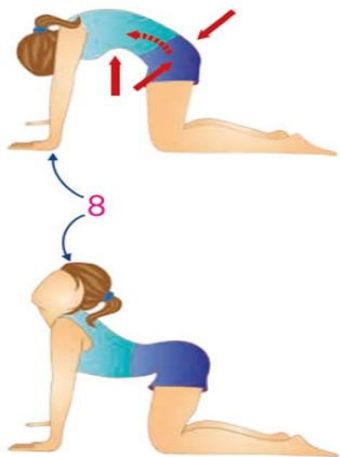


Leh na zádech, ruce podél těla. Nohy pokrčené v kolenou, chodidla zůstávají na podlaze. Nadzvednout pánev a hýždě.

Stáhnout svaly břicha, konečníku a pochvy. Pánví pohybujeme nahoru a dolů (tříkrát). Pak povolit.



Leh na zádech, ruce podél těla. Nohy jsou natažené, nadzvednuté a mírně od sebe. Stehna tlačit do podložky. Zatnout svaly konečníku, pochvy a močové trubice. Nohy držet nadzvednuté a kroužit po směru hodinových ručiček.



Kleknout na všechny čtyři. Záda vyhrbit do oblouku. Bradu přitáhnout k hrudi. Zatnout břicho a hýždě, svaly konečníku, pochvy a močové trubice. Chvilí vydržet. Prohnout se v zádech, hlavu zaklonit a povolit. Relax.



Každý cvik by měl být prováděn stejně dlouho. Důležitá je správná technika dýchání.

Soutěžní otázka: Jak se tyto cviky jmenují (podle jejich objevitele)?

Vaše odpovědi zasílejte na podatelna@stenovice.cz. Nejrychlejší tři správné odpovědi budou odměněny malým dárkem. ■

Vtipy:

Milý spoluobčané,

v této pro všechny zcela nové a nelehké době je důležité neklesat na mysli a udržet si dobrou náladu. Proto jsme pro Vás připravili pár vtipů pro zpříjemnění často těžkých chvil. A komu to nebude stačit, může kouknout na další třeba na následujících internetových stránkách: www.alik.cz, www.vtipy.net, nej-vtipy.cz aj. A aby nám bylo veseleji každý den, vyzýváme Vás, abyste nám posílali Vaše oblíbené vtipy, které budeme zveřejňovat na stránkách obce. Už teď se na ně těšíme a věříme, že to brzy společně zvládneme!

Potkají se dvě kočky na střeše a jedna povídá. „Mňau!“ Druhá říká: „Méééé!“ První se ptá: „Co Ti je?“ „Učím se cizí jazyky.“

„My máme ale chytrého psa!“ „Jak to?“ „Každé ráno nám nosí noviny. A to jsme si žádné nepředplatili.“

Lezou vedle sebe dva hadi a jeden povídá: „Ty, Karle, jsme jedovatí hadi?“ „Ne, proč?“ „Uf, to se mi ulevilo, protože já jsem se před chvilkou kousl do jazyka.“

Do zverimexu vrazí rozčilený muž s ledním medvědem na vodítku: „Kde je ten lump?“ „Který?“ ptá se prodavačka. „Ten, co mi před rokem prodával bílého křečka.“

„Papoušek se ještě nevrátil do klece“, říká maminka Janě. „Nevíš, kde je?“ „Ne, maminko, ale před chvílí jsem slyšela mluvit kočku.“

Dvě kočky sedí před klecí a prohlížejí si zelenou andulku. „Ten pták má ale divnou barvu.“ „Asi je ještě nezralý...“

U veterináře uklidňuje paní svého psa: „Neštěkej, buď hodný, podívej se, tamhle sedí takový malý křeček a vůbec neštěká!“

Potkali se dva psi: „Tak si představ, podařil se mi parádní kousek.“ „A jaký? Povídej...“ „Ale naučil jsem svého pána podávat mi tlapku.“

O Vánocích říká maminka Pepíčkoví: „Pepíčku, zapal vánoční stromeček.“ A za chvíli přijde Pepíček a říká: „A svíčky taky?“

Zlobí se Pepíček na dědečka: „Ty nejsi tatínek mého tatínka – paní učitelka říkala, že náš praotec se jmenuje Čech!“

Pětkař přijde domů a volá: „Mámo, táto, dostal jsem dvojku!“ „No výborně, a z čeho?“ „Z chování.“

Jdou dva letní medvědi po Sahaře a jeden povídá: „Zatraceně, tady to ale muselo klouzat!“ „Proč myslíš?“ „No, že tak sypali!“



Paní učitelka na škole v přírodě pomáhá Pepíčkovvi s kufrem. „Co to s sebou táhneš? Ty tam máš snad cihly...“ „Říkala jste, že si s sebou máme vzít nějakou nejoblíbenější věc, aby se nám nestýskalo... Tak jsem si vzal televizi!“

Paní učitelka vyvolá Pepička: „Pepičku, řekni dvě zájmena.“ „Kdo, já?“ „Výborně, Pepičku.“

V dějepise: „Podle čeho se Čechy nazývají Bohemia, Alenko?“ „Podle těch chipsů.“

Která tři slova slyší žralok nejraději, když plave za lodí? Muž přes palubu! „Můj pes Azor je strašně inteligentní.“ „Můj Fousek také. Každý den mi kupuje noviny!“ „Já vím, Azor mi to říkal!“

Při hodině zeměpisu: „Kde leží Kuba, Pepičku?“ „V posteli a má hrozný kašel!“

Přijde pan Novák k veterináři a říká: „Co mám dělat, pane doktore? Náš pes honí lidi na kole!“ Doktor chvíli přemýšlí a pak odvěti: „Seberte mu kolo!“

Potká Ivánek žábu a ta mu povídá: „Ivátku, polib mě.“ „Ne!“ odpoví Ivánek. Žába znovu zaprosí: „Ivátku, polib mě a něco dostaneš.“ Inu, proč ne,“ řekl si Ivánek a žábu políbil. „A co dostanu?“ zeptal se poté. „Ekzém, ekzém!“

Ptá se učitelka Pepička: „Jaký jediný savec nemá zuby?“ A Pepíček odpoví: „Můj děda!“

Na Vánoce křičí malý Filípek přes celý byt na maminku u sporáku: „Mamí, mamí, stromeček hoří!“ Říká se, svítí, a ne hoří,“ poučí ho maminka. Chlapeček za chvíli zase začne křičet: „Mamí, mamí, záclony už také svítí!“

„Haló, volám ohledně toho hlídačeho psa, co jsme si od vás koupili. Můžete nám poradit, jak to máme udělat, aby nás pustil domů?“

Učitelka napsala žákovi do žákovské knížky: „Smrdí, umývat!!!“ Otec odepsal: „Učit, nečuchat!!!“

Povídá slepice kuřatům: „Kdyby vás tatínek viděl, jak pořád zlobíte, tak by se na grilu otočil!“

Ptá se učitel: „O zahrady pečují zahradníci... a o sady?“ „Sadisté,“ ozve se. Jdou dvě žížaly a jedna se ptá: „Kde máš manžela?“ „Ale, vytáhli ho na ryby...“

Pepíček nechce jíst a maminka ho přemlouvá: „Miláčku, budeme si hrát na tramvaj. Ty budeš tramvaj a lžička s polévkou nastupující lidé.“ Pepíček polyká lžičku za lžičkou. Když už je talíř skoro prázdný, Pepíček volá: „Konečná, všichni vystupovat!“

„Tati, co je to kamzík?“ „Taková blbá ryba!“ „Ale tady píšou, že skáče po skalách.“ „No vidíš, jak je ta ryba blbá...“ ■

Zpráva pro ženy:

12. března jsme se sešly v hasičské zbrojnici, abychom oslavily Mezinárodní den žen. Připravily jsme si chlebičky, paní Běbrová s paní Hamrlíkovou k tomu upekly výborné zákusky.



Občerstvení rovněž připravila Zdeňka Šlajsová, jež měla narozeniny, které jsme na setkání zároveň oslavily. Na tomto setkání jsme si popovídaly, zazpívaly... Zkrátka byla to zábava, jak se patří! Na závěr setkání proběhla naše oblíbená tombola. Těšíme už se na další setkání! ■

Zdeňka Šestáková

Další informace k současné epidemiologické situaci v souvislosti se šířením nákazy koronavirem naleznete na internetových stránkách obce Štěnovice pod rubrikou „Obecní úřad“ v horním menu internetových stránek. Mimořádně byla vytvořena podsložka s názvem „Informace ke koronaviru a další související zprávy“. S dotazy a dalšími podněty nás můžete kontaktovat na telefonním čísle 725 401 429.

*Příspěvky pro mimořádné vydání Štěnovických listů dále připravili:
Hana Hubáčová, Radka Tupová, Zuzana Vokůrková, Cyril Hromník,
Jiří Albrecht*

Štěnovické listy, zpravodaj obce Štěnovice - měsíčník, vydává OÚ Štěnovice, Čížická 133, 332 09 Štěnovice, okr. Plzeň – jih. E-mail: podatelna@stenovice.cz, www.stenovice.cz. Uzávěrka zpravodaje je vždy k 20. dni v měsíci. Za obsah článků zodpovídají jednotliví autoři článků. Evidenční číslo MK ČR E 12369. Náklad 500 ks. Vydáno 30. 3. 2020.