

KŘIVSOUDOVSKÝ ZPRAVODAJ

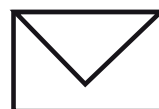
Vydává Úřad městyse Křivsoudova

vydání únor 2024



POZVÁNKY

ZVEME VÁS NA TYTO JARNÍ AKCE



Dětský karneval
2. března 2024,
sokolovna

Velikonoční tvoření

23. března 2024, spolkový dům

Budeme vytvářet zajímavé ozdoby na Velikonoce. Vezměte si s sebou libovolný počet vyfouknutých vaječných skořápek (vejčumků).

Velikonoční zábava

31. března 2024 od 20 hodin, sokolovna

Hraje Galaxie band.

Tradiční setkání seniorů

6. dubna 2024, sokolovna

Uklidíme Česko/Uklidíme Křivsoudov

13. dubna 2024

Sraz na náměstí před radnicí.

Charitativní výměnný bazárek

20. dubna 2024, sokolovna

Časy zahájení budou upřesněny. Sledovat můžete vývěsky na náměstí, plakátovací plochy a webové stránky.



**Městys Křivsoudov Vás srdečně zve na
Den otevřených dveří**

Intenzifikace ČOV

Kdy: v sobotu 9. 3. 2024 od 10.00 do 14.00 hod.

Kde: v areálu ČOV Křivsoudov

Zváni jsou všichni občané Křivsoudova.

Návštěvníci budou průběžně prováděni
s odborným výkladem provozovatele
ČOV – Vodakem Humpolec, s.r.o.

BLAHOPŘEJEME JUBILANTŮM

ŽIVOTNÍ JUBILEUM OSLAVÍ V PŘÍŠTÍCH MĚSÍCÍCH TITO OBČANÉ



Únor

Marie Krátká
Marie Svitáková

Březen

Hana Zahálková
Antonín Pintzner

Duben

Zdena Tomanová
Ladislav Maršíček
Eduard Stašák
Marie Rývová
Věra Zelenková

60 let
70 let
70 let
75 let
75 let

UDÁLOSTI

ZÁVĚR ROKU 2023 V KŘIVSOUDOVĚ

Předvánoční tvoření s dětmi

Ve spolkovém domě 25. listopadu připravil Klub žen předvánoční tvoření. Děti zdobily perníčky, vyráběly zajímavé adventní a vánoční doplňky a malovaly. Krás-

né odpoledne všechny účastníky naladilo na přícházející advent a zpestřilo čekání na Vánoce.

Foto: Ivana Zelenková ↵ ↓



Rozsvícení vánočního stromku

3. prosince proběhlo na náměstí rozsvícení vánočního stromku spojené s mikulášskou nadílkou a malým jarmarkem. Mikuláš s čerty a andělem potěšili děti, vánočně nás naladilo svým hudebním vystoupením duo Petronel. Prodávaly se rukodělné výrobky místních občanů i z blízkého okolí. Návštěvníci si tak mohli nakoupit vánoční dekorace, sladké pochoutky, mléčné výrobky, praktické pomůcky do domácnosti i krásné dárky, které leckoho potěšily pod vánočním stromč-

kem. Skvělé bylo, že do jarmarku se s pomocí rodičů zapojily i některé děti a prodávaly své rukodělné výrobky. Svařené víno a čaj příjemně (a bezplatně) zahřály v mrazivém podvečeru. A komu byla velká zima, mohl se ohřát u dobré kávy ve spolkovém domě. Adventní čas a čekání na Vánoce tak začaly v sousedské a přátelské atmosféře. Poděkování patří všem, kteří se na organizaci opravdu vydařené akce podíleli.

Foto: L. Vacek





Mikulášská nadílka

Jako již tradičně – i letos u nás v obci chodil 5. prosince Mikuláš, anděl a čerti. →

Adventní koncert

6. prosince se uskutečnil adventní koncert v kostele Narození Panny Marie. Hrála a zpívala skupina Le.FfA.ThA. z Ledče nad Sázavou. Z bývalé skupinky dětí na letním táboře se v dospívání stali nadšení organizátoři Ledečských letních táborů, přesně takových, jaké zažili za dětství, plných fantazie a her. Ale to není vše. V průběhu let vytvořili hudební soubor, který přináší radost a pohodu dospělým. Minulý rok jsme mohli jejich pěvecké umění obdivovat i v Křivšoudově. Koncert byl plný krásných melodií, klasických i moderních a ti, kdo přišli, nelitovali. Dobrovolné vstupné přispěje k pořádání dalších dětských táborů. Foto: archiv skupiny ↓



Silvestrovský pochod do Lhoty Bubeněč ↑

31. prosince jsme vyšli z náměstí v Křivšoudově po studentské silnici do Lhoty Bubeněč na tradiční silvestrovský pochod. U kapličky ve Lhotě jsme spolu s panem farářem Kábelem poděkovali Bohu za letošní rok a pomodlili se, aby ten příští rok byl dobrý a požehnaný. U bohatého občerstvení, které připravily křivšoudovské a lhotecké ženy, si všichni popřáli šťastný a veselý nový rok a pokračovali již ve volném pochodu různými trasami zpět do Křivšoudova. Vedení obce děkuje všem, kteří se podíleli na organizaci akce, a zejména těm, kteří připravili ve své režii nápadité a velmi chutné lahůdky na silvestrovský stůl. Foto: J. Svitáková

ZPRÁVY ZE ZASTUPITELSTVA

USNESENÍ Č. 6 ZE DNE 15. 11. 2023



Zastupitelstvo

a) Schvaluje:

- rozpočtové opatření č. 7
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- vyvěšení návrhu rozpočtu městyse Křivsoudov na rok 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- dodatek č. 2 ke smlouvě o dílo „Intenzifikace ČOV Křivsoudov“
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- přílohu č. 53 a 54 k dodatku č. 6 smlouvy s Vodakem Humpolec s.r.o.
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- smlouvu o zřízení věcného břemene služebnosti č. IP-12-6021940/1 BN-Křivsoudov-p.č.1123-přípojka kNN mezi městysem Křivsoudov a ČEZ Distribuce a.s.
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- finanční příspěvek pro Pečovatelskou službu okresu Benešov ve výši 36 000 Kč včetně DPH na rok 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- podnikatelům navýšení ceny za odpady o 10 %, a to první popelnice 3 090 Kč, druhá a každá další popelnice 2 540 Kč, kontejner 13 225 Kč, od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- uložení dočasné volných finančních prostředků městyse ve výši 8 mil. Kč na vkladový účet u České spořitelny s roční úrokovou sazbou ve výši 5,6 % po dobu 3 měsíců
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- pro firmu Tau Praha pro kalendářní rok 2024 a následující roky nebude uplatňovat 20 % zvýšení nájmu, ale navýšení nájmu bude ročně valorizováno podle míry inflace vyhlášené Českým statistickým úřadem za předchozí kalendářní rok
Hlasování: pro 7, proti 0, zdržel se 1
- obecně závaznou vyhlášku městyse Křivsoudov o místním poplatku ze psů platnou od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0

- obecně závaznou vyhlášku městyse Křivsoudov o místním poplatku ze vstupného platnou od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- obecně závaznou vyhlášku městyse Křivsoudov o místním poplatku za užívání veřejného prostranství platnou od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- obecně závaznou vyhlášku městyse Křivsoudov o místním poplatku za obecní systém odpadového hospodářství platnou od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0

b) Pověřuje pana starostu:

- podpisem dodatku č. 2 ke smlouvě o dílo „Intenzifikace ČOV“
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- podpisem přílohy č. 53 a 54 k dodatku č. 6 smlouvy s Vodakem
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- podpisem smlouvy o zřízení věcného břemene služebnosti č. IP-12-6021940/1 BN-Křivsoudov-p.č.1123 přípojka kNN
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- podpisem smlouvy pro Pečovatelskou službu okresu Benešov
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0

c) Bere na vědomí:

- kontrolu zápisu ze dne 20. 9. 2023
- jmenování inventarizační komise

d) Zamítá:

- žádost o záměru výstavby fotovoltaické elektrárny, studie FVE 84 Strojetic
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 0
- žádost Ondřeje Veselky a Martiny Karafiátové o prominutí pokuty týkající se převodu vlastnictví k nemovité věci, pozemek p. č. 2635/54, k. ú. Křivsoudov, ze dne 27. 5. 2020. Sankce bude uhrazena v plné výši dle smlouvy.
Hlasování: pro 7, proti 0, zdržel se 1

USNESENÍ Č. 7 ZE DNE 11. 12. 2023

Zastupitelstvo:

a) Schvaluje:

- rozpočtové opatření č. 8
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- schodkový rozpočet na rok 2024 v paragrafech, a to příjmy v částce 15 973 700 Kč, výdaje v částce 18 873 700 Kč. Plánovaný schodek ve výši 2 900 000 Kč bude kryt zůstatkem finančních prostředků z minulých let.
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- přímou volbu na post ředitelky MŠ Křivsoudov
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- jmenování Terezy Petruš do funkce ředitelky MŠ Křivsoudov s účinností od 1. 1. 2024
Hlasování: pro 7, proti 0, zdržel se 2
- přerušení provozu MŠ Křivsoudov v době vánočních prázdnin od 22. 12. 2023 do 29. 12. 2023
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- od 1. 1. 2024 zvýšení odměn zastupitelů

- kalkulaci cen pro vodné a stočné pro kalendářní rok 2024
Hlasování: pro 8, proti 0, zdržel se 1
- veřejnoprávní smlouvu pro TJ Sokol Křivsoudov ve výši 60 000 Kč
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- výši dotace pro MŠ Křivsoudov na rok 2024 v částce 350 000 Kč
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- vyrovnaný rozpočet MŠ Křivsoudov pro rok 2024 v příjmech i výdajích v částce 3 177 030 Kč
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- vyrovnaný střednědobý výhled MŠ Křivsoudov na rok 2025 v příjmech i výdajích v částce 3 264 030 Kč, na rok 2026 v příjmech i výdajích v částce 3 330 032 Kč
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
- smlouvu o poskytnutí neinvestiční dotace obcí 2024–2025 mezi Městysem Křivsoudov a MAS Blaník, z.s.,

ve výši 7 232 Kč Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
13. finanční dar pro Sdružení zdravotně postižených
Vlašim ve výši 2 000 Kč

Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
14. rozpočet plateb Bene-Bus pro rok 2024 ve výši
126 560 Kč a uhrazení této částky

Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
15. smlouvu s TS Vlašim s.r.o. na svoz směsného komu-
nálního odpadu na rok 2024

Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
16. smlouvu s TS Vlašim s.r.o. na svoz tříděného odpadu
na rok 2024 Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

17. smlouvu s TS Vlašim s.r.o. na svoz směsného plastu
na rok 2024 Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

18. prodloužení licenční smlouvy ZEIS na kalendářní
rok 2024 Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

19. dohodu o ukončení smlouvy o zemědělském pachtu
č. 235 mezi městysem Křivsoudov a ZES Křivsoudov, s.r.o. Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

20. dodatek č.2 ke smlouvě o zemědělském pachtu č. 234
mezi městysem Křivsoudov a ZES Křivsoudov, s.r.o. Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

21. finanční dar pro farnost Čechtice ve výši 2 000 Kč
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

b) Pověřuje pana starostu podpisem :

1. veřejnoprávní smlouvy pro TJ Sokol Křivsoudov
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

2. smlouvy o poskytnutí neinvestiční dotace o mezi
Městysem Křivsoudov a MAS Blaník, z.s. Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

3. darovací smlouvy pro Sdružení zdravotně postiže-
ných Vlašim Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

4. smlouvy s TS Vlašim s.r.o. na svoz směsného komu-
nálního odpadu Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

5. smlouvy s TS Vlašim s.r.o. na svoz tříděného odpadu
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

6. smlouvy s TS Vlašim s.r.o. na svoz směsného plastu
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

7. licenční smlouvy ZEIS na kalendářní rok 2024
Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

8. dohody o ukončení smlouvy o zemědělském pachtu

č.235 mezi městysem Křivsoudov a ZES Křivsoudov, s.r.o. Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
9. dodatku č. 2 ke smlouvě o zemědělském pachtu č.234
mezi městysem Křivsoudov a ZES Křivsoudov, s.r.o.

Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0
10. darovací smlouvy pro farnost Čechtice ve výši
2 000 Kč Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

c) Bere na vědomí:

1. kontrolu zápisu ze dne 15. 11. 2023
2. závěr dílčího přezkoumání hospodaření městyse
Křivsoudov – nebyly zjištěny chyby a nedostatky

I. Schvaluje:

Předloženou dokumentaci s tím, že není nutné provádět
změny dokumentace.

II. Potvrzuje podle § 54 stavebního zákona:

a) soulad změn územního plánu obce s politikou územ-
ního rozvoje a územně plánovací dokumentací vydanou
krajem,

b) skutečnost, že v průběhu projednávání nebylo nutné
řešit rozpory,

c) soulad se stanovisky dotčených orgánů a se stano-
viskem krajského úřadu.

III. Bere na vědomí:

že bylo seznámeno s vyhodnocením výsledků projed-
návání návrhu změny č. 2 Územního plánu Křivsoudov,
které provedl určený zastupitel s pořizovatelem v sou-
ladu s ustanovením § 53 zákona č. 183/2006 Sb., o územ-
ním plánování a stavebním řádu (stavební zákon).

IV. Vydává:

podle ustanovení § 6 odst. 5 písm. c) zákona č. 183/2006 Sb.,
o územním plánování a stavebním řádu, ve znění poz-
dějších předpisů (dále jen „stavební zákon“), podle § 55b
odst. 7 ve spojení s § 54 a za použití § 43 odst. 4 staveb-
ního zákona, § 13 a přílohy č. 7 vyhlášky č. 500/2006 Sb.,
o územně analytických podkladech, územně plánovací
dokumentaci a způsobu evidence územně plánovací čin-
nosti, ve znění pozdějších předpisů, § 171 a následujících
zákonů č. 500/2004 Sb., správní řád, ve znění pozdějších
předpisů (dále jen „správní řád“) Změnu č. 2 Územního
plánu Křivsoudov s jeho odůvodněním formou Opatře-
ní obecné povahy č. 1/2023.

Hlasování: pro 9, proti 0, zdržel se 0

ZPRÁVY Z RADNICE

URÍZNUTÉ MLADÉ STROMKY V ALEJI K UTOPENCI

Možná jste si při procházkách všimli že některé
z nově vysazených stromků v aleji do Jenišovic
jsou uříznuté v půli kmínku – a vypadá to trochu
vandalsky. Nicméně není tomu tak. Stromky si
takto označila firma, která se o alej v rámci dotač-

ního titulu stará. Byly totiž uschlé, ovšem to by
se nyní mimo vegetační období nepoznalo. Proto
toto označení, aby se omylem neublížilo zdravým
stromkům. Tyto budou v brzkém jaře vyměněny
za nové sazenice.

POPLATKY

Úhrada poplatků za komunální odpad má být prove-
dena nejpozději do 31. března 2024. Občané při úhradě
obdrží známky na popelnice. Taktéž poplatky za psy je
třeba uhradit do 31. března 2024.

JARNÍ ODEČTY VODOMĚŘŮ

Odečty vodného a stočného proběhnou během měsíce
dubna.



INFORMUJEME

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA

Začátek roku, hlavně první lednový víkend, máme už po víc než 20 let spojený s Tříkrálovou sbírkou. Mnozí naši starší spoluobčané se už nemohou dočkat a těší se na návštěvu dětí, zazpívanou koledu, nápis křídou, prostě na to alespoň krátké rozptýlení a potěšení. Dětem se do té zimy někdy nechce, ale jakmile na sebe navléknou obleky a korunky, dostanou se do správné nálady.

Nejinak tomu bylo i letos. Koledovali jsme hlavně na svátek Tří králů, tedy 6. ledna, kdy nám počasí docela přálo. V Křivsoudově a ve Lhotě Bubeneč proběhla Tříkrálová sbírka 5. a 6. ledna. Letos se podařilo vybrat o mnoho víc než loni.

Čechovice vybraly 42 388 Kč, Mnichovice 36 135, Křivsoudov a Lhota Bubeneč 26 930, Černíči, Malá Paseka, Růžkovy Lhotice, Sudislavice 12 509, Staré a Nové Prácheňany, Čáslavsko, Jelenov, Nakvasovice, Dobříkovice, Palčice, Zhoř 11 206, Otročice, Borovnice 11 171, Chmelná 10 676, Horní Lhota 9 423, Děkanovice 9 000, Jeníkov 7 050, Strojetic 6 592, Kuňovice 5 149, Alberovice 3 730. Celkem jsme vybrali 191 959 Kč.

I U NÁS V OBCI MÁME VANDALY

Na snímcích pořízených krátce po začátku nového roku můžete vidět, jak se někteří naši občané chovají k životnímu prostředí v Křivsoudově. Mimo svozu komunálního a tříděného odpadu jsou v obci pravidelně přistavovány také kontejnery na bioodpad a několikrát do roka také kontejnery na velkoobjemový odpad. A jejich naplněnost svědčí o tom, že většina občanů odpad poctivě třídí. Na jaro opět plánujeme akci Uklidme Křivsoudov. Místo, aby si lidé vážili životního prostředí, tak jej přes všechno úsilí svých zodpovědnějších spoluobčanů takto zaneřádí. Ale někdy se dá i z drobností v odpadcích vypátrat, čím odpad to je. Sankce mohou v takovém případě padnout, ale to nepomůže, pokud si neuvědomíme, že je na každém z nás, v jakém prostředí budeme žít.

J. Svitáková, foto: L. Vacek

Výtěžek sbírky je tradičně určen především na pomoc nemocným, handicapovaným, seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším potřebným, a to zejména v regionech, kde se sbírka koná. Celkový výnos z každého ročníku Tříkrálové sbírky je rozdělen podle pevně daného klíče takto: 65 % vybraných prostředků se vrací Charitám, které je vykoledovaly, 15 % je určeno na velké diecézní projekty (diecéze je velikostí asi na úrovni kraje), 10 % putuje do krizového fondu, odkud jsou uvolněny při mimořádných událostech (tornádo, povodně apod.) a na pomoc v zahraničí, 5 % využije na své projekty Charita Česká republika, 5 % tvoří zákonná režie sbírky.

Děkujeme všem, kteří sbírku uspořádali, malým a velkým koledníkům a především všem dárcům za jejich příspěvky finanční i sladké pro malé koledníky. Kéž bychom na sebe byli po celý rok tak milí jako o tom prvním lednovém víkendu! Ať platí heslo z nápisu:

K + M + B + 2024 (Kristus Mansionem Benedicat – Kristus ať žehná Vašemu domu)

Marie Marhanová, Marie Kucharčíková



DOKONČENÍ VÝSADBY STROMKŮ NA CESTĚ K ÚTOPENCI



V listopadu loňského roku byla provedena výsadba 33 ovocných stromů, a to 20 slivoní a 13 jabloní, čímž se uzavřela výsadba ovocných stromů podél komunikace vedoucí z městyse Křivsoudova. Výsadba probíhala liniově na parcele parcelního čísla 2892/1. Naším cílem bylo, abychom navázali na předchozí výsadby ovocných stromů (vysázeno bylo již 212 stromů) a dokončili výsadbu podél celé délky komunikace. Stromy byly vysazovány liniově ve sponu 5 metrů po obou stranách komunikace. Výsadba proběhla díky finančnímu příspěvku Nadace ČEZ.

*Mgr. Lubomír Hajný,
HAJNÝ NATURE s.r.o.*

NOVINKY Z NAŠÍ KNIHOVNY

OHLEDNUTÍ ZA LOŇSKÝM ROKEM



Začátek každého roku je kromě běžných knihovnických činností ve znamení zpracování pravidelných statistických údajů a výkazů, s jejichž pomocí shromažďuje Ministerstvo kultury informace o činnosti knihoven.

Knihovna v současnosti obsahuje 2 092 svazků knih, zahrnujících beletrii, naučnou literaturu a dětské knihy. Celkově bylo vyřazeno 84 knih. Pokračuje tak redukce knihovního fondu, který obsahuje celou řadu zastaralých knih. Některé z nich jsou k rozebrání v průjezdu radnice na knižním stole.

Knihovnu v loňském roce navštívilo 30 registrovaných čtenářek a čtenářů. Mezi nejčtenější patří současné české spisovatelky, jako je Michaela Klevisová, Jana Poncarová, tradičně hojně půjčované jsou i díla Hany Marie Körnerové a Tani Keleové-Vasilkové. 150 titulů jsme měli zapůjčených z výměnného fondu Městské knihovny Benešov.

ZMĚNA OTEVÍRACÍ DOBY KNIHOVNY

Od ledna 2024 je knihovna otevřena každé pondělí od 16 do 18 hodin.

Případné změny otevírací doby sledujte na obecní vývěsce nebo na webových stránkách knihovny <https://knihovna-krivsoudov.webnode.cz> a na facebookovém profilu knihovny.

Křivsoudovská knihovna patří mezi tzv. neprofesionální knihovny, tedy knihovny s provozem méně než 15 hodin týdně. Přesto jsme schopni čtenářkám a čtenářům nabídnout i nové a zajímavé tituly, jejich vypůjčení lze zprostředkovat z benešovské knihovny. Dostupnost knižních titulů lze vyhledávat v online katalogu knihovny. V roce 2023 knihovna uspořádala 2 přednáškové akce, kterých se zúčastnilo 35 lidí.

Provoz knihovny je hrazen z rozpočtu obce. V roce 2023 byla knihovna podpořena dotací ve výši 29 tisíc Kč v programu VISK 3 Informační centra veřejných knihoven Ministerstva kultury. Děkujeme všem čtenářkám a čtenářům za podporu a zájem a těšíme se v knihovně na viděnou.

Elena Vačkářová, knihovnice

NOVÁ KNIHA

Místopis Benešovska. Uhlířské Janovice : Kalousková s.r.o., 2023, 329 stran. Kniha z kategorie regionální literatury představuje obce v regionu Benešovska společně s dobovými fotografiemi.

SPOLKY

OP STARŠÍ PŘÍPRAVKA 5+1 SKUPINA C



Podzim 2023

Naše starší příprava odehrála podzimní část soutěže ve velkém stylu, když vyhrála všech devět utkání skupiny C. Pro jarní část soutěže došlo k přelosování soupeřů, a tím k novým výzvám našeho týmu. Přivítáme v Křivsoudově kluby SK Bystřice, SK Chocerady, FK Týnec nad Sázavou, TJ Svoboda Ratměřice. Naopak ven pojedeme potrápit TJ Slavoj Čerčany, FC Sellier & Bellot Vlašim B, TJ Jawa Divišov/TJ Sokol Ostředek, TJ Sokol Teplýšovice a FC Sellier & Bellot Vlašim. První zápas hrajeme 6. 4. 2024 od 10.00 hod. Konec sezony bude 1. 6. 2024.

Přijďte nás podpořit a podívat se na správnou radost ze hry!

Střelci podzim 2023

Červený Jan 101 gólů, Zíka Lukáš 17 gólů, Souček Jan 16 gólů, Vlček Matyáš 15 gólů, Jelínek Šimon 12 gólů, Kerouš Jakub (brankář) 9 gólů, Zelenková Kateřina 5 gólů, Geleta Lukáš 4 góly, Nedbal Sebastián 2 góly, Ouřada Matěj 2 góly, Polák Michal 2 góly, Kaštálek Jakub 1 gól, Šlambora Oldřich 1 gól a Řiháček Jan. Pět prvních Křivsoudováků patří také do první desítky gólmánů podzimní soutěže!

Rk.	Družstvo	Záp.	+	o	-	Skóre	Body
1	FC Křivsoudov	9	9	0	0	187:23	27
2	TJ Jawa Divišov / TJ Sokol Ostředek	9	8	0	1	101:47	24
3	FC Sellier & Bellot Vlašim	9	6	0	3	132:69	18
4	FC Sellier & Bellot Vlašim B	9	5	0	4	99:83	15
5	TJ Sokol Dolní Kralovice	9	5	0	4	76:69	15
6	TJ Sokol Tichonice / AFK Kácov	9	4	1	4	76:83	13
7	TJ Sokol Měritice / TJ Sokol Právnín	9	3	0	6	64:96	9
8	FK Bílkovice / SOKOL CHOTÝŠANY	9	2	1	6	69:126	7
9	TJ Sokol Zdislavice	9	1	0	8	31:102	3
10	TJ Sokol Veliš	9	1	0	8	21:158	3



Tabulka podzimní části soutěže.

INSPIRACE

JARNÍ DETOX POMOCÍ BYLINEK

Také se cítíte po zimě unavení, ospalí a bez energie? Jaro je období, kdy se příroda pomalu probouzí a s ní se můžeme nastartovat i my díky přirozené detoxikaci organismu, kterou lze podpořit jarními bylinkami. Jakmile se tělo zbaví toxinů, které jsme během zimy nashromáždili, budeme se cítit plní energie, zvýší se imunita, a dokonce se zlepší nálada a spánek.

Jak na to?

Příroda nám nabízí spoustu jarních rostlin, ze kterých si můžeme udělat výluh, ale neefektivněji využijeme sílu bylin v zeleném smoothie, kde si zachovávají nejvíce cenných látek.

Zelené smoothie je rozmixovaný vitální nápoj, nejčastěji z bylin a ovoce, dochucený kořením. Představuje obrovský zdroj minerálů, vitamínů, antioxidantů, esenciálních olejů a chlorofylu.

Z prvních jarních bylinek můžeme už v březnu využít například kopřivu, bršlici, medvědí česnek, list pampelišky, sedmikrásku, ptačinec, fialku...

Na začátek doporučuji nemíchat více bylin dohromady, ale postupně přidávat další nebo obměňovat ovoce kvůli chuti. Smoothie je nejvhodnější pít ráno nalačno nebo jíst jako lehkou večeři v podobě hustší kašičky.

Recept na základní detoxikační smoothie:

1 hrst čerstvých výhonků kopřivy, 1 hrst bršlice, 1 banán, 1 jablko i s jadřincem, 1 polévková lžíce lněného semínka (nasekat a namočit na min. 30 minut do vody), 1 polévková lžíce citrónové šťávy, špetka skořice, voda podle potřeby (asi 300 ml)

Vše rozmixovat nejmenno v mixéru a nejlépe ihned vypít. Pozor, nekombinovat ovoce spolu s kořenovou zeleninou, doporučuje se pouze listová zelenina, například salát. Do smoothie také nepatří mléko, živočišná bílkovina, konzervované a průmyslově zpracované potraviny.

Příroda je mocná léčitelka. Stačí se rozhlédnout kolem sebe, co vše nám v každém ročním období nabízí. Je prokázáno, že to, co roste v naší bezprostřední blízkosti, naše tělo nejvíce potřebuje. Proto je tak velmi důležité pobývat na zahradě, chodit bosky, aby příroda z naší energie přečetla, jaký nejlepší léčivý koktejl nám má sama namíchat.

Dobrou chuť, pevné zdraví a krásné jaro vám přeje Věra Kovaříková, foto autorka a Wikipedie



Kopřiva podporuje metabolismus a čistí tělo, omezuje zánětlivé procesy, například při revmatu, působí močopudně, a pomáhá tak při zánětu močového měchýře, posiluje imunitní systém, snižuje krevní tlak i cukr, zmírňuje žaludeční obtíže, omezuje menstruační obtíže, odvodňuje tělo, a může tak například pomáhat při dietě, zlepšuje stav pokožky, podporuje růst vlasů.



Bršlice podporuje trávení, odvodňuje, má močopudné účinky a je vhodnou prevencí proti močovým a ledvinovým kamenům. Při pravidelném užívání zlepšuje vylučování solí z těla, čímž ustupují problémy s klouby a revmatické bolesti. Rozpouští i kyselinu močovou, což je důležité při onemocnění dnou. Má projímavé účinky, působí protizánětlivě a detoxikačně, odvádí z těla nepotřebné látky. Doporučuje se při poruchách metabolismu cukru a pozitivní vliv má rovněž na překyselení organismu. Pravidelným užíváním snižuje srážlivost krve, takže je to dobrá prevence proti emboliím.

Chcete si vyzkoušet 7denní on-line detox zdarma?

Odlehčený jídelníček

Cvičení

Nové dobrozvyky

Podpora a vedení

Neváhejte a ozvěte se mi:

e-mail: verakovarik@seznam.cz,

tel.: 777 957 585

Úřad městyse hledá pracovníka/pracovnici na úklid kanceláří radnice, a to od 1. dubna. 3× týdně základní úklid (prach, vytření podlahy, vynesení odpadků), 1× ročně vyprání zác-lon. Podrobné informace u J. Červeného (tel.: 607 929 262) nebo u H. Pěnkavové (tel. 317 853 424).

Hasiči Krivsoudov Vás srdečně zvou na tradiční
HASIČSKÝ PLES
Dne 24. února 2024
od 20.00
místní sokolovna
Vstupné 150 Kč
K poslechu a tanci hraje kapela
THE TEACHERS
Objednání dopravy minibusem tel.: 728 899 975
www.hasickrivsoudov.cz | e-mail: hasici.krivsoudov@seznam.cz