



Novosedelské listy

www.mestonovesedlo.cz



Nové Sedlo lidem



srpen 2020

číslo 8

Stavby zdařile pokračují...str.2

Knihovna a kultura.....str.4

„Vítáme prázdniny“str.7

Otužování.....str.8



Informace z radnice

Vážení občané,

léto je již v plném proudu, někteří máte dovolenou před sebou, jiní jí už absolvovali. Za vedení města mohu konstatovat, že jsme úspěšně dokončili stavbu objektu, kde sídlí **Česká pošta,a.s.**, a věřím, že i Vám se opravená budova líbí.

Mám velikou radost, že jsme obdrželi i dotaci na „Komunikaci za potokem“ a občané, kteří v této části města bydlí, si to určitě po tolika letech čekání zaslouží. V rámci i této akce se dostane na nové veřejné osvětlení a přidání nových lamp.

Také vedení města připravuje **moderniza-**

ci hal pro zaměstnance Zařízení

MěÚ a jejich techniku. Staré plechové haly za úřadem města by se měli nahradit novými s moderním sociálním zázemím jak pro zaměstnance, tak i klienty veřejně prospěšných prací a ostatních zaměstnaných. Město na tuto stavbu podá žádost o dotaci na Ministerstvo životního prostředí, která bude vypsána na podzim 2020.

V současné době se členové Rady města věnují dokumentu „Zelená dohoda pro Evropu“, dokument Evropské komise ze dne 11. 12. 2019, kdy formuluje rozhodnutí Evropské komise řešit problémy způsobené změnou klimatu a životního prostředí, což je definiční úkol této generace. Jedná se o 25- ti stránkový dokument, který pojednává o dodávkách čisté, dostupné a bezpečné energii, aktivi-



zuje průmysl pro čisté oběhové hospodářství, účinné využívání energie a zdrojů, ochrana a obnova ekosystémů a biologické rozmanitosti, životní prostředí, ekologické financování, zapojení vzdělávání a odborné přípravy a mnoho jiných činností. Komise do března 2020 představila evropský klimatický pakt a zaměřila se na tři způsoby, jak do opatření v oblasti klimatu zapojit veřejnost. Zelená dohoda zahajuje novou strategii růstu pro EU.

S přáním klidného prožití léta.

Ing. Věra Baumanová, starostka města



Poděkování všem, kteří pomohli v době nouzového stavu

V časopise Svazu měst a obcí ČR 4-5/2020 předseda František Lukl složil co největší poklonu všem starostkám, starostům, primátorkám i primátorům. A proč?

Uvedl: „Ukázali jste celému národu, že jste ženy a muži na svých místech, ženy a muži se srdcem na dlaních. V čase nejtěžším pro naši republiku, co mladá generace zažila, jste prokázali neobyčejnou statečnost, zodpovědnost a obětavost vůči svým občanům a 300% pracovní nasazení.“

Tato slova potěší, neboť, to co vyslovil předseda CMO ČR, je pravda. Po celou dobu nouzového stavu vedení města řídilo a koordinovalo nejen práci svých zaměstnanců, ale i strážníky a pracovníky, které jsme museli chránit před přenosem koronavirové nákazy, přestože jsme neměli potřebné vybavení. Šli a distribuovali jsme roušky, rozváželi dezinfekce, ochranné štíty pro lékaře a Nemocnici Sokolov, nákupy a obědy pro seni-

ory, kupovali dezinfekční materiál, studovali každý den Opatření vlády ČR, informovali občany, zařízení, příspěvkové organizace a mnoho jiných prací. **Prostě jsme se starali o svoje lidi. Ukázali jsme světu, že máme sílu, sounáležitost, soudržnost a solidaritu. Slova předsedy Lukla: „Stali jste se morálními vzory pro nás všechny a dodávali jste nám sílu“ nás povzbuzovala.**

Touto cestou bych chtěla poděkovat ještě jednou všem, kteří pomáhali městu a svým občanům. Zde jsou jejich jména: Strnadová, Petříková J., Bálintová J., Bálintová R., Klapilová, Rybová, Hopfová Z., Hányšová K., Gajdošová D., Horváthová L., Holubová, Plouharová, Chourová, Kavka, Mikátová A., Nováková D., Prečanová, Machulková A., Knopfová K., Mannová I., Fialová, Suchá K., Karban, Kerekanič, Nožka J., Prokeš P., Mihok M.. A pochopitelně všichni zaměstnanci a úředníci MěÚ Nové Sedlo v čele s Radou města a ostatními zastupiteli. Moc se omlouvám, jestli jsem na někoho zapomněla, není to s úmyslem. Děkuji za solidaritu.

Ing. Věra Baumanová, starostka města

Vážení občané Nového Sedla,

po přečtení Zpravodaje od pana Roberta Zelenky, který jsem rovněž obdržela do schránky, musím jednoznačně konstatovat, že asi „pán“ má labilní povahu, zapomětivost či – prostě necítí se v dnešní době dobře. Nerozumím celé první straně, kde napadá jak redakční radu, tak vedení města.

Ve státní správě a ÚSC se pohybují od roku 1994 do dnes, s výjimkou let 1997-2007, kde jsem vykonávala vyšetřovatelku u SKPV Policie ČR. Ale také rovněž se jedná o státní správu. Novosedelské listy vycházejí po mnoho let a skladba zpravodaje se neliší od minulých. Akce, jak investiční, tak opravy,

se dokumentují a prezentují průběžně jak v listech, tak v jiných médiích. Rovněž rady zahrádkářům, bylinky, či zajímavá místa v okolí a kraji, rovněž toto již tady bylo. Gratulanti rovněž, zprávy spolků, jednotlivců i všechny sportovní a kulturní akce jsou pravidelně uveřejňovány.

Kdo má zájem, chce cokoli napsat – může. Redakční rada je otevřená a vstřícná. Zveřejňují veškeré příspěvky BEZ CENZURY. Vedení města, potažmo RADA MĚSTA, se důrazně distancuje od výroků pana Zelenky, že „cíleně cenzuruje, záměrně zkresluje a neinformuje o ničem, co by mohlo jen malinko poukázat na jakékoliv pochybení, nedbalost či šlendrián ze strany města“. Zpravodaj pana Zelenky je pouze jeho vlastní zpravodaj s jeho

názory a myšlenkami. V jeho listech není ani uvedena redakční rada. Asi je to pan Zelenka „sám sobě“. Faktů, průkazných informací se vůbec nedrží.

Myslím si, že každý člověk, který má problém, by měl přijít a říci, co vlastně chce. Každý může ukázat co umí, co chce pro druhé udělat, jak chce žít a podívat se druhým lidem do očí. Prostě žít v souladu se svým vědomím.

Ráda bych ukončila tento můj článek slovy: **„Chceš mě soudit? Tak si stoupni na mé místo a uvidíme, jak obstojíš!“**

Děkuji Vám, že jste dočetli tento článek až do konce.

S přáním krásných dnů Věra Baumanová, starostka města

Vážení a milí občané,

chválíme počin pana Zelenky, který se rozhodl vydávat svůj Zpravodaj Nového Sedla, vždyť i to je jeden z prvků demokracie.

Náš měsíčník Novosedelské listy se vždy snažil držet zásad demokracie a svobody slova, což znamená, že jsme nikdy necenzurovali jakékoliv příspěvky, které jsme obdrželi. Vždy jsme zveřejnili všechny příspěvky, ať kladné či záporné, aniž bychom kdy měnili jejich obsah! Opravujeme pouze gramatické chyby. Můžeme všem potvrdit, že vedení města nezasahuje do činnosti a kompetencí naší redakční rady. Pamatujeme dobu, kdy bylo členům redakční rady vyhrožováno. Tato praxe je díky Bohu minulostí. V dnešní době v žádném případě nic nezatajujeme, nic není tabu, zveřejňujeme výlučně všechny došlé příspěvky, které zaslátelé zašlou, a

to že nejsou negativní a kritické vůči chodu města, tak za to my určitě nemůžeme. Kritické příspěvky občanů neodmítáme.

Pan Zelenka si sjednal schůzku s členy redakční rady, kde vyjádřil svá přání a návrhy, jestli by mohl pravidelně každý měsíc přispívat do našeho měsíčníku. Tyto texty by se týkaly jeho názorů na dění státní správy, samosprávy a města. Členové rady s jeho návrhem souhlasili za podmínek dodržování etického kodexu (bez hrubých urážek, sprostých slov a nadávek apod.). Od této schůzky do prvního vydání jeho zpravodaje jsme se žádného příspěvku z jeho strany nedočkali.

Věříme, že jeho zpravodaj si najde své čtenáře a bude obsahovat věrohodné a objektivní příspěvky.

Redakční rada Novosedelských listů

Dvě významné stavby zdařile pokračují

Rekonstrukce mostu ve směru na Loket se blíží do své závěrečné fáze a zdá se, že bude splněn podzimní termín dokončení. Také „hotel“, který se dostal do rukou nového majitele, dostává novou fasádu a konečně tak přestává městu dělat ostudu. Noví majitelé zde plánují postupně otevřít prodejnu a služby obyvatelstvu. K.T.

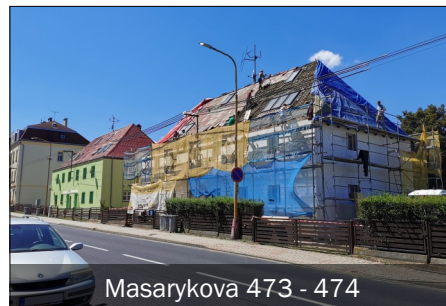


Úsporná opatření v důsledku koronavirové krize

Máme za sebou první polovinu letošního roku, ve které se vyskytly známé potíže s vysoce infekční nemocí, která výrazně ovlivnila celou společnost a samozřejmě také život v našem městě a jeho úřadě. V jeho důsledku dochází k plošnému snížení daňových výnosů a v prvním pololetí došlo ke snížení příjmů do města o necelých sedm procent. V současné době předpokládáme, že tento trend bude pokračovat a z toho důvodu se průběžně posuzuje nutnost všech plánovaných výdajů s požadavkem na jejich úspornost. Jedná se také o snižování mzdových nákladů, kdy se během několika uplynulých měsíců snížil stav úředníků o dva zaměstnance.

Běží dále plánované investiční akce, které budou také v letošním

roce dokončeny. Jedná se o opravu a zateplení bytového domu 473, 474 v Masarykově ulici, dokončena je výstavba chodníku v Loketské ulici a zateplení pošty a pokračuje realizace inženýrských sítí v Hornické kolonii. Město také připravuje k podzimu letošního roku opravy místních komunikací, na které dostaneme částečnou dotaci z prostředků Karlovarského kraje.



Masarykova 473 - 474

Ing. Karel Tetur – tajemník MÚ

Životní jubilea

V měsíci srpnu se dožívají významného životního jubilea tito občané Nového Sedla:

03.08.	Kurt Lenk
19.08.	Pavel Vágner
20.08.	Věra Baumanová
22.08.	Věra Ozimková
31.08.	Emilie Radimská



Vážení jubilanti, jménem Městského úřadu Nové Sedlo a jménem Sboru pro občanské záležitosti Vám ze srdce přejeme pevné zdraví, hodně štěstí a spokojenosti v osobním životě.

V měsíci srpnu se významného životního jubilea dožívá celkem 16 občanů, z nichž 5 doručilo našemu úřadu souhlas s uveřejněním v Novosedelských listech. Jejich jména můžete vidět ve výše uvedeném seznamu.

Vše nejlepší, hodně štěstí a zejména pak pevné zdraví přejeme i všem ostatním jubilantům, kteří v našem seznamu uvedeni nejsou.

Matrikářka - Bc. Jitka Ježková

Pravidla vyplácení příspěvku na bydlení se od července zpřísnilo

Pro získání dávky nebude rozhodující to, kdo má v bytě trvalé bydliště, ale kdo tam skutečně žije. Podle toho se bude hodnotit i příjem domácnosti, který hraje roli pro přiznání podpory a stanovení její výše. Úředníci budou moci nově situaci prověřovat také přímo doma u žadatelů a příjemců peněz od státu. Zpřísnění pravidel je součástí takzvané revize dávek.

"Od 1. července úřad práce bere v potaz při posouzení nároku na příspěvek na bydlení manžele a manželky či nezaopatřené děti a všechny jiné osoby, které v dané domácnosti žijí. Tedy užívají společně s žadatelem o dávku byt a hradí společné náklady na své potřeby."

Mění se tak i hodnocení příjmu. Dosud mohl příspěvek získat vlastník či nájemce bytu s trvalým pobytem, pokud náklady na bydlení překročily v Praze



0,35násobek a jinde 0,3násobek "příjmu v rodině", ale nebyly vyšší než státem stanovený normativ. Nově se má zohlednit příjem vlastníka či nájemce a "společně posuzovaných osob". Zahrnou se tedy částky všech, kteří spolu bydlí. Podle novely se u příspěvku na bydlení "považují za rodinu všechny osoby". Do žádosti se nově vyplňuje trvalý pobyt a doručovací adresa i místo skutečného pobytu. Žadatel vypíše všechny, kteří v domácnosti žijí, nejen trvale přihlášené. K žádosti je nutné doložit příjmy i nákla-

dy na bydlení a vyúčtování za předchozí čtvrtletí.

Nově mohou úředníci také chodit do bytů a kontrolovat, kdo tam skutečně žije. Pokud by žadatel či příjemce dávky domů pracovníky nepustili, o dávku přijdou. Cílem tohoto opatření (prověření) je zjištění všech skutečností rozhodných nejen pro vznik nároku na dávku, ale také určení její výše."

Od července budou lidé znovu také muset pravidelně každé tři měsíce dokládat kvůli dávčákům příjmy a náklady za předchozí čtvrtletí. Teď to je za duben až červen. Povinnost odpadla jen v době epidemie, kdy úřady omezily provoz a vyřizovaly příspěvky firmám na mzdy a mimořádné dávky. Žádosti a podklady je možné posílat elektronicky. Potřeba je k tomu ale datová schránka a elektronický podpis. Bez nich musí lidé vše poslat poštou nebo přinést a potvrdit osobně.

(Informace z MPSV)

Foto: www.kapitol.cz

OSVĚDČENÍ O ÚSPOŘE EMISÍ

Město Nové Sedlo

Identifikační číslo:
00259527

Díky rozvoji a provozu systému tříděného sběru a recyklace využitelných složek komunálních odpadů, včetně obalových, jste ve spolupráci se společností EKO-KOM, a. s. přispěli ke zlepšení životního prostředí a snížení "uhlíkové stopy".

Úspora, kterou jste dosáhli představuje:

Emise CO₂ ekv.:

129,892 tun

Úspora energie:

3 372 978 MJ

Zbyněk Kozel
Ing. Zbyněk Kozel
generální ředitel EKO-KOM, a. s.

V Praze dne 1. 6. 2020

Vypočteno na základě studie Posouzení systému sběru a recyklace obalových odpadů z hlediska jejich vlivu na životní prostředí.



JE TO VELKÁ VÝHODA,
BOJOVAT A NADÁVAT V LEŽE,
TO JE ALE POHODA.
S MYŠLENÍM MÁM PROBLÉM,
ALE S FACEBOOKEM JSEM
BOHÉM.

TO NEUMÍM VÍC, NEŽ
NEDĚLAT NIC?

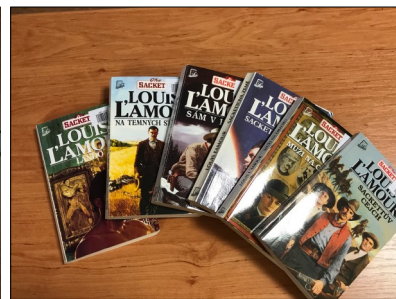
Autor: Karel Tetur



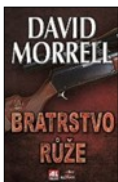
Městská knihovna Nové Sedlo

Na úvod bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám rozšiřují naši sbírku brožurek od románu až po western. Dary od našich čtenářů. Moc děkujeme.

Dále informujeme, že knihovna je otevřena dle své standardní provozní doby.



Nové přírůstky v knižním fondu:



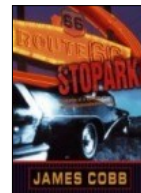
Dva chlapce vyrůstající v sirotčinci, váže navzdory rozdílnému původu pevné přátelství a také oddanost k Elliotovi, záhadnému muži, který je jako jediný navštěvoval a choval se k nim jako k vlastním synům. Když dospěli, vycvičil z nich profesionální zabijáky. Thriller Davida Morrella **Bratrstvo růže**



Prázdninový příběh dívky Karen a jejího poníka na jezdeckém táboře. Pro starší dívky, milovnice koní od autorky Jenny Hughesové **Mořští koníci**

Setkáním řidiče a stopařky začíná napínavé pátrání po zmizelém pokladu gangsterů, ukrytém někde na legendární americké silnici 66

Kniha Jamese Cobba
Stopařka



Dlouho očekávaná novinka o kapříku Metlíkovi. Metlík se vrací do řeky, v níž se od bělice Niny dozví, že ho v daleké přehradě hledají rodiče. Najde svou maminku a svého tatínka?

od autora Jana Opatřila **Kapřík Metlík**



Literární výročí v měsíci srpnu:



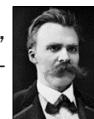
Před 140 lety, 4. 8. 1875, zemřel dánský spisovatel **Hans Christian Andersen** (* 1805), jeden z největších světových autorů pohádek *Malá mořská víla*, *Sněhová královna*, ...

Před 170 lety, 5. 8. 1845, zemřela česká buditelka a spisovatelka **Magdalena Dobromila Rettigová** (* 1785), dnes známá především svou *Domácí kuchařkou*.



Před 60 lety, 12. 8. 1955, zemřel německý spisovatel **Thomas Mann** (* 1875), nositel Nobelovy ceny za literaturu (1929), autor románů a novel *Buddenbrookovi*, *Mario a kouzelník*, *Tonio Kröger*, *Smrt v Benátkách*, *Kouzelný vrch*, *Lotta ve Výmaru*, *Josef a bratři jeho*, *Doktor Faustus*, *Vyvolený* a dalších.

Před 115 lety, 25. 8. 1900, zemřel **Friedrich Nietzsche** (*1844), německý filozof a klasický filolog, jedna z nejvlivnějších, ale také nejkontroverznějších postav v dějinách filozofie, autor mnoha spisů, např. *Zrození tragédie z ducha hudby*, *Nečasové úvahy*, *Ranní červánky*, ...



Před 120 lety, 28. 8. 1895, se narodil český spisovatel **Václav Kaplický** († 1982), autor historických románů *Železná koruna*, *Smršť*, *Kladivo na čarodějnice* (zfilmoval Otakar Vávra), *Táborská republika*, *Veliké theatrum*, *Kdo s koho* či *Život alchymistův*.



Kultúra a život v obci

Poštolky v našem městě

V letošním roce jsme měli opět o zábavu postaráno, když se na jaře v budce okna našeho domu opakovaně usídlili poštolky. Samička snesla během jednoho týdne 5 vajec a pozorovali jsme, jak se postupně vylíhla mláďata. Téměř měsíc jsme s dětmi denně pozorovali, jak je vykrmují a to, jak se učí létat, bylo velmi fascinující. První pokusy byly s pády na zem a tak jsme je opakovaně vyhazovali do vzduchu a tak jim pomáhali s prvními snahami o létání. Poštolka obecná je malý dravec velikosti holuba s rozpětím křídel kolem 68 až 80 cm, s délkou těla 31 až 37 cm a hmotností



125 až 303 g. Má typická sokolí, úzká zašpičatělá křídla a poměrně dlouhý ocas. Loví v otevřené krajině poměrně nízko nad terénem. Často se zastaví ve vzduchu, pozici udržuje rychlým třepetáním křídel za pomoci široce roztaženého ocasu směřujícího k zemi. Na vyhlédnutou kořist



zaútočí většinou střemhlavým letem, zatne do ní drápy a balancuje na úlovku se zdviženými křídly. Kořist si odnáší na vyvýšená místa, kde ji zkonzumuje. Poštolka je velmi užitečná, protože její potravou jsou z 85 % drobní hlodavci. U nás žije v podstatě na celém území v tažné formě a dožívá se cca 20 let.

Otta Kůs, Chránišov

Turistický výlet Sv. Linhart - rozhledna Diana

Dne 27.6.2020 se uskutečnil turistický výlet ze Sv. Linhartu na Dianu, který pořádal spolek NOVÝ KURZ. Počasí nám přálo, vyjeli jsme třemi plně obsazenými auty směrem k restauraci Linhart, kde jsme je zaparkovali. A po turistické značce jsme pěšky vyrazili směrem na Dianu. Po cestě jsme se zastavili u zbytků kostela Sv. Linhartu, kteří Karlovarští archeologové objevili a zpřístupnili veřejnosti. Šli jsme podél dančí obory, dále kančí obory, kde na nás „koukaly“ zvědavé oči malých pruhovaných prasátek včetně bachyň, ale i velikých kanců. Došli jsme až na rozhlednu Diana, kde jsme si shora prohlédli krásné území téměř celého Karlovarska. V restauraci jsme se posilili pěnivým mokem a jinými tekutinami, dodrželi pitný režim, odpočinuli si, popovídali. Následně jsme si pak venku prohlédli malou minizoo a opět lesem jsme se vydali zpět. Výlet se vydařil a už se těšíme na další.



J.K., člen spolku NOVÝ KURZ

Předání ceny Mgr. Evě Machulkové a ukončení školního roku 2019/20



Dne 26.6.2020 se od 9.00 hodin na dvoře ZŠ v Novém Sedle uskutečnilo rozloučení se školním rokem 2019/20. Rozloučení zahájil ředitel školy Mgr. J. Sekyra a následně předal slovo starostce města Ing. Věře Baumanové, která



učitelskému sboru včetně nepedagogických pracovníků a všem dětem popřála hezké prázdniny bez úrazů, ale před tím vyzvala paní učitelku, Mgr. Evu Machulkovou a předsedu školské rady pana Petra Manna, aby předstoupili.

Na základě dopisu hejtmanovi Karlovarského kraje od pana ředitele a paní starostky, byla Mgr. Eva Machulková v roce 2020 oceněna za dlouholetou pedagogickou činnost. Od vedení města obdržela kytici a dárkový koš. Děkujeme ji jménem paní starostky, jménem svým i jménem vedení města za záslužnou pedagogickou činnost při vzdělávání našich žáků.

Fotografie a video na Facebooku - Nové Sedlo lidem.

Petr Mann, člen Rady města a předseda školské rady

Spolek Nový kurz pořádá

jednodenní
zájezd



**NÁRODNÍ MUZEUM
Praha**



15.8.2020 v 8:00 od MěÚ Nové Sedlo

Cena: 200,- Kč – autobus, 200,- Kč – vstup

Cena vstupu je předběžná.
Bude upřesněno na místě.

Přihlášky – tel.: 731 656 280, 725 186 506

Platby na MěÚ – Baumanová, Pittel

NORMAN FOSTER režie: Robert BELLAN

NA OSTRO

originální KOMEDIE s originální zápletkou



15.10.2020 17:00 hod. Kulturní dům Meteor

Vstupenky: 352 358 106 (103) 50,- Kč

Akci pořádá: Město Nové Sedlo

Kyberšikana – nepříjemná daň za moderní technologie

Moderní technologie, jakou bezesporu internet je, nám značně usnadňují život v dnešní uspěchané době. Představují poměrně jednoduchý a rychlý přístup k informacím všeho druhu. Za tuto výhodu však bohužel platíme poměrně vysokou daň a to v podobě kyberšikany, nebo-li šikany v kybernetickém prostoru. Její základem spočívá především v tom, že útočník se může skrývat za anonymitu, svoje útoky na oběť může provádět kdykoli a odkudkoli a její dopady se nedají prakticky odhadnout. Kyberšikana existuje v různých podobách, ať už je to šíření pomluv, nelichotivých fotek, nebo nejrůznějších lží a s jejich šířením útočníkovi pomáhá „publikum“, které je leckdy ochotno sdílet nejrůznější absurdity, „vylepšené“ o vlastní komentáře, aniž by se kdokoli namáhal s ověřením pravdivosti sdělení. Samotný útočník si šikanování prostřednictvím nejrůznějších sociál-

ních sítí, podobně jako u šikany klasické, vůbec nepřipouští. A oběť? Ta si připadá zcela bezmocná, zahnaná do kouta a neschopná problém řešit. Často bohužel zůstává na řešení situace sama, což může vyústit i v tragédii.

Pokud jste se s něčím podobným setkali, nenechte situaci zajít příliš daleko. Odborníci radí nereagovat na útoky tím, že na ně budete odpovídat. Věřte že každá snaha uvést věci na pravou míru se většinou obrátí proti Vám. Snažte se útočníka identifikovat. Zprávy si kopírujte a ponechte jako důkazy pro možné vyšetřování a hlavně nebojte se obrátit na Policii ČR pro pomoc. Policie ČR – KŘPK se na svých internetových stránkách kyberšikanou zabývá. Informace naleznete na adrese <https://www.policie.cz/clanek/prevence-kybersikana.aspx>. Zde také naleznete odkazy pro pomoc online:

(Internet Helpi-

ne) www.pomoconline.cz, www.linkabezpeci.cz

Národní centrum bezpečnějšího internetu



(Safer Internet) www.uoou.cz,

www.posta@uoou.cz

Policie 158.

A co dodat závěrem? Snad jen to, abyste sami respektovali ostatní uživatele, před zveřejněním svého sdělení na sociální síti se nejprve zamysleli nad tím, zda to, co chcete zveřejnit není také kyberšikana. Zde snad víc než kdekoli jinde platí stará známá pravda: „Co nechceš aby jiní činili tobě, nečiň ty jim.“

Bc. Jitka Ježková – ved. HSO

foto: www.e-bezpeci.cz

Inzerce
Karlovarsko pod křídly zkušených **reality 11**

**POMŮŽEME VÁM
S PRODEJEM I PRONÁJMEM
VAŠÍ NEMOVITOSTI**

+420 603 880 965 f.dvorak@reality11.cz

Město Nové Sedlo zve na
TANEČNÍ VEČER

čtvrtek 3.9.2020 od 18:00 do 21:00 hodin

K tanci a poslechu hraje DUO CARLEX

Městský dům Meteor, občerstvení a vstup ZDARMA

13.ročník

**Lampionový průvod
&
ohňostroj**

Děti v maskách budou odměněny!

4.9.2020
sraz 19:30 před MěÚ

Průvod vychází ve 20:00
tradičně na velkou Annu

Akci pořádá KVĚTINKA pro radost
Těší se na vás Slávka a Pavla

Firma Otta Kús
OK AUTOINTERWEST

ve spolupráci s městem Nové Sedlo a spolkem Nový kurz
pořádá akci

TRUCKPARÁDA

CHRANIŠOV

3. ročník

s tradičním závodem koloběžek

Pátek 28.8.2020 od 16:00
Kaštanová alej - Chranišov
Od 18:00 živá hudba, zábava

Občerstvení zajištěno
Vstup ZDARMA



Akce „Vítáme prázdniny“ se vydařila

V pátek 26.6. se v Hospůdce U Anny uskutečnila akce určená pro děti s názvem Vítáme prázdniny. Pro děti byly připravené dětské skákací hrady a stanoviště s plněním úkolů za sladké odměny. Přijeli za námi i dva klauni, kteří měli připravená dvě zábavná pásma. Po klaunech nastoupil kouzelník Filip se svou asistentkou Elenkou. Děti také skoro protancovali "střevíce", jelikož pro ně byla připravena i dětská diskotéka. Živě nám také zahrály děti z okolních základních uměleckých škol. Příjemné prostředí a pěkné počasí akci dodalo to správné koření. Jsme rádi, že se opět po době koronavirové vrací do města kulturní život. T. P.

Foto: T.P., K.T., V.B.

(Všechny fotky a video: na Facebooku - Nové Sedlo lidem)



pokračování na str. 8





Otužování je základ dobrého zdraví

Milí lidé,

pokud se zajímáte o způsoby, jak si zlepšit své zdraví, imunitu a kvalitu života, jste srdečně zváni na naši přednášku.

1.9.2020 od 16:00 ve velké zasedací síni MěÚ Nové Sedlo.

Kouzlo studené vody - otužování dětí a mládeže

Otužování je pro každého, kdo si chce zlepšit své zdraví, nastartovat imunitu, spustit samoléčící schopnosti svého těla, snížit úroveň stresu a zvýšit hladinu serotoninu – hormonu dobré nálady.



Kdy a jak je dobré s otužováním začít?

Na otužování není univerzální návod pro všechny. Každý jsme jedinečný a je potřeba najít si svůj způsob a vyzkoušet osobní hranice svého těla a tempo, které vám bude vyhovovat.

Člověk, který není na kontakt se studenou vodou zvyklý, musí začít velmi zvolna a opatrně.

Ideální čas pro začátek s koupáním ve studené vodě je září, říjen, chodit se koupat pravidelně a jen si prodloužit plaveckou sezónu až do zimy.

Teplota vody jde pomalu dolů, a vy si



můžete na chladnější vodu i vzduch zvyknout postupně.

Pro tělo to nebude takový šok a přirozeně připraví svou imunitu a termoregulační systém na zimu.

Všem, kteří si chtějí otužování vyzkoušet se s nadšením a rádi osobně věnujeme. Naučíme je speciální dechové cvičení podle "ledového muže" Wima Hofa, které pomáhá se na chlad lépe adaptovat a rádi dále předáváme cenné informace i naše letité osobní zkušenosti s otužováním.

Vše s laskavostí a respektem k vašemu tempu otužování.

Můžete se chodit koupat sami, ale ve skupině je to bezpečnější, barevnější a zábavnější.

Říkáme tomu „síla smečky“, která je opravdu podporující a účinná.

Až pravidelným otužováním sami zjistíte, kolik neduhů vám ve studené vodě uplavalo a co příjemného vám do života připlulo.

Zapomenete na rýmy, angíny, chřipky a dokonce i klouby přestanou bolet.

Pobyt v chladné vodě pomáhá zmírnit migrény, křečové žíly, léčí v těle záněty a tělo se rychleji regeneruje.

Další z kouzel, které studená voda umí je výrazné snížení stresu a za odměnu se do krve uvolní velké množství endorfinu, hormonu štěstí a dobré nálady.

Pochmurné podzimní a zimní nálady nemají současně s otužováním a přínosem veselé party nadšených lidí šanci přežít.

Pokud si chlad tak jako my oblíbíte, naučíte se říkat „krásně prší“ nebo i třeba „krásně mrzne“.

Chodí se s námi otužovat i rodiče s dětmi a je na ně krásný pohled když vstupují do studené vody a jdou svým dětem příkladem.

Děti neřeší jestli je ta voda studená nebo teplá. Jen přirozeně kopírují své rodiče. U dětí je důležité začít pomalu, hlídat teplotu vody a dobu strávenou v ní. Vše s rozumem a hlavně nic zbytečně nepřehánět.

Až si vás studená voda zavolá, budeme rádi, když volání poslechnete a přijdete se mezi nás podívat.

Jste srdečně vítáni

S pozdravem Václav a spolek otužilců Karlovarského kraje