

BENEŠOVSKÉ NOVINY



ZPRAVODAJ MĚSTA BENEŠOV NAD PLOUČNICÍ | ČÍSLO 1/2023 | ROČNÍK XXXII | ZDARMA

Milí Benešováci,

dostává se vám do rukou první číslo nového ročníku Benešovských novin a tak nám dovoluje Vás v jeho úvodu přivítat v novém roce.

Závěr toho loňského patřil všem naplánovaným akcím. Na konci listopadu jsme přivítali adventní čas společně s našimi nejmenšími z MŠ Sluníčko, kteří zazpívali několik tradičních vánočních koled. V podvečerních hodinách jsme se pak sešli u slavnostního rozsvícení vánočního stromu na náměstí.

Začátkem prosince připravilo Centrum dětí a mládeže zcela novou akci „S čerty nejsou žerty“. Nové prostory v Nerudově ulici se proměnily v kouzelné peklo. Děti mohly nahlédnout do čertovské kuchy-

ně, školy a herny, kde zažily plno všelijakých čertovin. Byla pro ně připravena také divadelní pohádka v městském kině, kterou nám přijel zahrát Divadelní spolek Karla Čapka z Děčína. Nechyběl ani vánoční koncert v kostele Narození Panny Marie. Nádherný hlas Simony Klímové naladil všechny na ty nejkrásnější svátky v roce a přinesl do našeho města kouzelnou atmosféru. Na ZŠ proběhl po covidové pauze tradiční vánoční jarmark, kde si návštěvníci mohli zakoupit spoustu krásných výrobků od dětí a posedět si u vánočních dobrot.

Ani v prosinci se chod města nezastavil. Proběhla řada dokončovacích investičních akcí a také přípravy na další rok.

Zcela ukončen byl projekt „Středisko pro rozvoj klíčových kompetencí zájmového vzdělávání“, na který jsme obdrželi závěrečnou platbu dotace ve výši 9 213 910,62 Kč. V Nerudově ulici tak vznikl zcela nový moderní prostor pro všechny generace.

Nyní již pracujeme na naplánovaných akcích pro tento rok, se kterými vás budeme postupně seznamovat.

Přejeme Vám, ať rok 2023 prožijete hlavně ve zdraví, spokojenosti a ve společnosti těch, na kterých Vám záleží.

Petr Jansa

starosta

Bc. Andrea Kulíková

místostarostka



PŘIPRAVUJEME...

Parkování na Sídlišti

Připravujeme projektovou dokumentaci.

Odstavné parkoviště směrem k nádraží

Je zpracována projektová dokumen-

tace a probíhá schvalování tohoto projektu od dotčených orgánů. Akci plánujeme spolufinancovat z dotace.

Oprava chodníků a obrubníků ulice Děčínská

Připravujeme pokračování rekonstrukce v této ulici.

Rekonstrukce chodníku před ZŠ v ulici Komenského

Připravujeme rekonstrukci prostoru před ZŠ v ulici Komenského.

VOLBY PREZIDENTA REPUBLIKY 2023

Pro účel konání volby prezidenta republiky, která se uskuteční ve dnech 13. a 14. ledna 2023 (případně II. kolo volby ve dnech 27. a 28. ledna 2023), tímto podle ust. § 14 odst. 1 písm. c) a podle ust. § 39 odst. 2 zák. č. 275/2012 Sb., o volbě prezidenta republiky a změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Starosta města pan Petr Jansa stanovil volební okrsky v Benešově nad Ploučnicí:

OVK 1 se sídlem Bar Plovárna

Bezručova 692, Benešov n.Pl.

OVK 2 se sídlem obřadní síň MěÚ

náměstí Míru 1, Benešov n.Pl.

OVK 3 se sídlem Klub seniorů

Nerudova 307, Benešov n. Pl.

Informace k volbám Vám poskytne Mgr. Zdeňka Čvančarová, vedoucí HS odboru MěÚ Benešov n. Pl., 412 589 804, 724 857 337.

VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ



V sobotu 3. prosince byla naše obřadní síň naplněna dětskými úsměvy, radostí a spoustou dojetí. Dopoledne se zde sešlo osm rodin u příležitosti tradičního vítání občánků do života našeho města, které pořádal SPOZ Benešova nad Ploučnicí. Ke slavnostnímu aktu se dostavili malí občánci s rodinami:

Jakoubek Mikulá, Alex Slavík, Andělka Hrušková, Emička Tichá, Davídek Kropáč, Davídek Havelka, Adélka Srbová a František Pospíšil.

Slavnostním projevem přivítala malé občánky paní Mgr. Zdeňka Černá.

K příjemné pohodě přednesly své krátké básničky holčičky z mateřské školy Věruška Skřivánková, Rozálka Přivřelová a Zuzanka Vojtíšková.

Po přivítání se rodiče podepsali do pamětní knihy města a převzali drobné dárečky pro své děti. O fotodokumentaci se postaral pan Rostislav Kakara.

Všem dětem přejeme šťastné vykročení do života, který je teprve čeká. Ať je stále obklopuje milující rodina a rodičům přejeme, ať mají ze svých ratolestí jen samou radost.

Další obřad vítání občánků plánujeme na jaro příštího roku. Kdo bude mít zájem se zúčastnit, stačí vyplnit přihlášku, kterou si můžete vyzvednout na matrice MěÚ nebo je k dispozici na webových stránkách města.

Za SPOZ
Věra Erlebachová
matrikářka

CHARITATIVNÍ AKCE „KNÍR PÁRTY 2022“



Pod covidové pauze jsme se společně sešli na charitativní akci „Knír párty“, kterou v rámci světové kampaně Movember pořádám od roku 2014.

Letošní výtěžek ve výši 27.000 Kč tentokrát zamířil Nadačnímu fondu URAN, se kterým spolupracuji již mnoho let. Cílem tohoto nadačního fondu je zkvalitňování diagnostické a léčebné péče pacientů s urologickým, uroonkologickým nebo andrologickým onemocněním. Podporuje také další vzdělávání lékařů a sester a výzkumné aktivity v oblasti urologie.

Dárcovský šek jsem předal do rukou prof. MUDr. Marka Babjuka CSc., který je nejen předsedou správní rady nadace a přednostou Urologické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN v Motole, ale nově se také stal v roce 2022 děkanem 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Milí přátelé, mám opravdu radost, že jste dorazili v takovém počtu a podpořili tím dobrou věc.

Poděkování patří všem, kteří mi pomohli tuto akci uspořádat, ať jsou to ti, kteří zajišťovali vstup nebo se o vás starali na barech a v šatně. Bez nich by nebylo vůbec možné tohle vše podniknout. Nesmím zapomenout ani na kapely Sierra Foxtrot a La Sklerosa, které k nám zamířily z Prahy a postaraly se o hudební zážitek.

Děkuji také sponzorům: Město Benešov nad Ploučnicí, GPD a.s., Transco Bohemia a.s., rodina Mališova, Služby města Benešov nad Ploučnicí, Školní jídelna Benešov nad Ploučnicí a Photoplace.

Další ročník je tedy za námi a já věřím, že se sejdeme opět za rok.

Ondra Kulík

VÁNOČNÍ TURNAJ



V sobotu 17. prosince 2022 se v Sokolovně uskutečnil již tradiční volejbalový turnaj smíšených družstev, organizovaný oddílem odbíjené při MSK Benešov nad Ploučnicí. Letos to bylo již 33 let od jeho počátku.

Turnaje se zúčastnilo celkem 16 hráčů (9 mužů a 7 žen).

Turnaj byl po rozlosování do 4 mužstev zahájen v 10 hod. a hrálo se nepřetržitě až do 14 hod. I když byla letos menší účast, bylo v přátelském a vánočním duchu odehráno 6 zápasů, 14 setů a 631 podání.

Na závěr bylo provedeno vyhodnocení a ocenění všech účastníků.

Umístění mužstev bylo následující:

- 1. Hánová Denisa, Štípek Martin, Ma-char Tomáš, Kovářik Jakub**
- 2. Gebhardtová Tereza, Gaží Tomáš, Zach Václav, Dudková Iveta**
- 3. Štemberková Eva, Sönl Tomáš, Balán Lukáš, Ptáková Eliška**
- 4. Kovářiková Andrea, Čech Milan, Tomov Štěpán, Bartáčková Pavla**

Výsledky a fotografie z předchozích turnajů jsou k nahlédnutí v Kronice, kterou vede Alena Matajová a na stránkách MSK a Města Benešova na Ploučnicí.

Poděkování patří všem hráčům, or-

ganizátorům i divákům za dobrý průběh turnaje a za pohodu, která byla po celý turnaj a MSK Benešov n.Pl. za poskytnutí tělocvičny.

Děkuji také Městu Benešov n. Pl., Bohemia Cargo, Hudy sport a Gebhardt GTP, za podporu tohoto turnaje.

Závěrem chci popřát všem občanům města Benešova n. Pl. hodně pohody, splněných přání a hlavně pevné zdraví v novém roce 2023.

Ruda Čech

PRO LEDEN 2023 MALÁ PŘIPOMÍNKA Z PŘÍRODY KOLEM NÁS

Jistě jste si všimli, že zejména na Ploučnici se objevují divoce žijící druhy zvířat a někteří z vás je rádi chodíte přikrmovat. Nic proti tomu. Ale ne všechno se pro přikrmování hodí. Mějme na paměti, že divoce žijící zvířata si nezaslouží, aby dostávala zbytky ze stolu lidí, v některých případech v zaplísněném stavu. Představte si, že byste něco takového měli sami konzumovat. Je také nutné

brát na vědomí, že množství stravy pro přikrmování by mělo odpovídat potřebě, tedy jen tolik, co dokážou v krátké chvíli zkonsumovat. Podívejme se například na vodní ptactvo. Labutě, kachny a další mají svůj organismus vyvinutý k požívání rostlinné stravy, takže když přikrmovat, tak například jednotlivě (první a druhá část tajejny), nakrájenou (třetí a čtvrtá část tajejny), nasekanou nať a po-

dobně. Rozhodně ne pečivo, byť se mnohdy zdá, že jim housky a chléb chutnají. Záchrané stanice by mohly vyprávět. Pro zpěvné ptactvo se hodí semena, jako je například slunečnice, která těm drobným ptáčkům rychle dodá ztracenou energii. Vyvarujte se přikrmování slaným pečivem, jsou druhy zpěvného ptactva, kde zrnko soli na ně působí jako smrtelný jed.

DRUHÝ BANKOMAT VE MĚSTĚ

Jak všichni víme, máme u nás ve městě již nějakou dobu jediný bankomat České spořitelny umístěný na budově radnice. V případě jeho výpadku si musíme počkat na jeho opětovné zprovoznění či se vydat k nejbližšímu jinému. Tedy do jiného města. Rád se setkávám s občany a naslouchám jejich starostem. Tuto situaci spojenou s jediným bankomatem ve městě jsem zmapoval.

Oslovil jsem ostatní banky, žádná z nich však neprojevila zájem u nás v Benešově svůj bankomat provozovat. Případnou možností tuto věc uskutečnit je zřízení bankomatu firmy Euronet Servises spol. s.r.o. Bankomat je pouze výběrový, vydává CZK ale i EURO. Uživatelé s českou platební kartou za výběr CZK poplatek neplatí.

Mohou se setkat s poplatkem „za výběr z cizího bankomatu“ ten se ovšem odvíjí od toho, jak má každý vlastník platební karty nastavené podmínky u své banky. V případě potřeby, poruch, zadržení karty apod. se mohou uživatelé bankomatu obrátit zdarma na helpdesk. Telefonní číslo je uvedeno na každém přístroji. Pro umístění tohoto bankomatu se jeví vhodné místo na budově městské kotelny na sídlišti. Toto místo je jednak monitorováno kamerovým systémem a hlavně se nachází v místě kde bydlí značná část obyvatel Benešova. Sídliště s kotelnou je připojeno k jinému rozvodnému místu elektrické energie, nežli je náměstí. V případě výpadku jedné trafostanice by byl poté v provozu bankomat připojený na druhém obvodu. Provozování

tohoto bankomatu by však muselo vzít na svá bedra Město Benešov nad Ploučnicí, s tím, že by se jednalo o službu svým občanům. Podobně tomu je v různých okolních městech či obcích (např. v Jetřichovicích, Chříbské, Zákupech). Náklady na měsíční provoz činí 15000 Kč bez DPH a k tomu je ještě potřeba připočíst elektřinu k jeho provozu zhruba v hodnotě 700 Kč. Jak vidno nejedná se zrovna o službu lacinou. Tímto se milí Benešováci dotazují, jaký na tuto věc máte názor. Kolik z Vás by tento bankomat opravdu využívalo a na tomto místě chtělo? Své názory, zda-li se máme tímto dále zabývat, zasílejte na e-mail:

radekprovaznik@email.cz

Radek Provazník
zastupitel města



**Bankomat
v Jetřichovicích.
Foto : Děčínský deník**

SOUHRNNÁ ZPRÁVA O ČINNOSTI MĚSTSKÉ POLICIE ZA ROK 2022

strážníci MP – Jan Svatoš, Zdeněk Šlinský, Petr Štědra

ostatní osoby zařazené do složky MP – asistent prevence kriminality J. Burian, M. Horvátová

Městská policie při zabezpečování místních záležitostí plní tyto úkoly:

- přispívá k ochraně a bezpečnosti osob a majetku
- dohlíží nad dodržováním pravidel občanského soužití
- dohlíží nad dodržováním obecně závazných vyhlášek a nařízení obce
- podílí se na dohledu nad bezpečností a plynulostí provozu na pozemních komunikacích
- podílí se na prevenci kriminality ve městě
- provádí dohled nad dodržováním čistoty na veřejných prostranstvích
- odhaluje přestupky, jejichž projednání je v působnosti obce

V rámci plnění těchto úkolů strážníci Městské policie řešili:

- 289 případů porušení zákona o bezpečnosti a plynulosti provozu na pozemních komunikacích. Příkazem na místě za porušení tohoto zákona strážníci vybrali 62.800 Kč. Dohromady bylo strážníky vybráno příkazem na místě 70.300 Kč.
- 84 přestupků proti veřejnému pořádku
- 50 přestupků proti občanskému soužití
- 62 přestupků proti majetku
- 39 přestupků podle zákona o pozemních komunikacích
- 12 porušení obecně závazné vyhlášky města
- 6 případů prodeje tabákových výrobků osobě mladší 18let
- 12 případů fyzických potyček mezi občany
- 34 oznámení o důvodném podezření, že byl spáchán trestný čin – v takovém případě strážník provádí pouze prvotní úkony, šlo o trestné činy – podvodu, vloupání, krádeže, týrání zvířete, šíření toxikomanie
- 6 autovraků odstavených na území města
- 52 případů volně se pohybujících různých zvířat
- 26 krát strážníci usměrňovali svými pokyny provoz na pozemních komunikacích
- bylo provedeno 11 asistencí PČR při pátrání po osobě
- dva zachráněné lidské životy, včasným zásahem strážníka
- 11 událostí oznámených občany z okolních vesnic
- mezi ostatní oznámení a žádosti, které strážníci řešili v průběhu roku patří např. různé ztráty, nálezy, pomoc osobám v případě nevolnosti nebo nouze, nezajištěná vozidla, podezřelý pohyb osob, atd.

Celkem bylo přijato na služební telefon 542 různých oznámení. Což je oproti roku 2021, kde bylo 413 oznámení, o 129 oznámení více.

Mimo tuto činnost se strážníci zaměřují na kontroly škol a to i v době přestávek, dále se zaměřují na kontroly míst, kde se shromažďují zájmové osoby z hlediska Policie. Kontrolují hřiště, parky, dodržování nočního klidu a pořádku ve městě. Zajišťují pořádek na kulturních akcích konajících se v průběhu roku. Zajišťují bezpečnost sociálním pracovním při výkonu pravomoci. V tomto roce se konalo mnoho kulturních akcí pořádaných v našem městě, kde strážníci dohlíží nad pořádkem. Na základě veřejnoprávní smlouvy strážníci dohlíželi na pořádek při

konání oslav v Bukovině. Řídí činnost asistentů prevence kriminality. Spolupracují v různých případech s Policií České republiky. Hlídkami Městské policie je využíván kamerový systém, který zahrnuje 42 kamer. Činnost Městské policie je různorodá. Základem je kontrola čistoty, klidu, pořádku ve městě a reakce na oznámení občanů.

Městská policie

Čapkova 477

407 22 Benešov nad Ploučnicí

tel.: 775 088 156

e-mail: mpbenesovnpl@post.cz

Jan Svatoš
Městská policie

VZPÍNÁ SE VĚŽ

Věž tyčí se vysoko do nebe,
mraky zahalená do šedi.
A kolem jejího kříže zní vítr,
jak zvuk bubnu, tak plný a krásný.
Vyvěrá ze skrytých hlubin.

Připadá mi to jako píseň ze starých časů
šumící v nápoji.

Tak daleko přes hradby a cimbuří
ze vzdálených pohádek.

Svěcená píseň, znamenající domov.

A lípa slastně šumí
jako hra na harfu.

A tu a tam v širém prostoru
probudí se sen z dětství,
také se ti to zdálo.

Rudolf Rauch,
starosta města Benešov
nad Ploučnicí, 1932

Z časopisu *Aus heimatlische Bergen*,
přeložil Luděk Smejkal, 2022



**STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
a STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA,**
Česká Lípa, příspěvková organizace



Učební obory

- Ošetřovatel (stipendijní podpora)
- Truhlář
- Instalatér (stipendijní podpora)
- Obráběč kovů (stipendijní podpora)
- Strojní mechanik - zámečnick (stipendijní podpora)
- Zemědělec - farmář (stipendijní podpora)
- Elektrikář (stipendijní podpora)
- Elektrikář - silnoproud (stipendijní podpora)
- Pekař (stipendijní podpora)
- Cukrář
- Číšník - servírka
- Kuchař
- Mechanik opravář motorových vozidel
- Kadeřník
- Lesnické práce (dvouletý obor „E“)
- Práce ve stravování (dvouletý obor „E“)

Chceš další informace?

- Navštiv nás na adrese
28. října 2707 v České Lípě

- nebo nás kontaktuj na
✉ sekretariat@skolalipa.cz
☎ 481 131 071
📞 736 175 575
📍 Skolalipa



www.skolalipa.cz

Maturitní obory

- Praktická sestra
- Hotelnictví
- Ekologie a životní prostředí

Nástavbové studium

- Podnikání - denní/2 roky maturitní obor
- pro absolventy učebních oborů



- V oborech se stipendijní podporou mohou žáci
za 3 roky studia získat až 27 000 Kč.

- Během studia je možno u vybraných oborů získat:
řidičský průkaz (traktor, osobní a nákladní automobil)
svařovací průkaz
baristický kurz s osvědčením pro obor Číšník a Hotelnictví
oprávnění na práci s motorovou pilou
a křovinořezem

Škola, která tě připraví do života



Čas utíká, ale vzpomínka v srdci
zůstává. Dne 27. 1. 2023 uplynou
2 roky, co od nás odešla paní **Marie
Kubínová**.

*S láskou a úctou vzpomíná
Helena, Vladimír, Simona Kubínovi
a Miroslav s Renatou Kubínovi.*

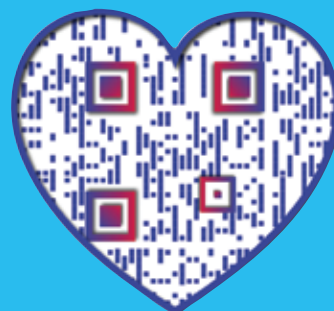
GYMNÁZIUM v České Kamenici pořádá „DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ“



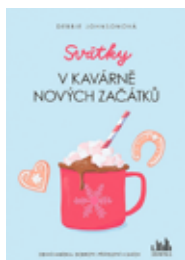
Vážení rodiče a žáci,
tímto bychom vás chtěli pozvat na Den otevřených dveří, který se koná dne **10. 1. 2023**
od 15.00 – 18.00 h v budově Základní školy TGM a gymnázia v ul. Palackého 535.
Všechny Vás srdečně zveme, především žáky 5. a 9. tříd a jejich rodiče.
Případné dotazy můžete zasílat na iva.bouskova@zs-gymnazium.cz
Děkujeme vám předem za účast a těšíme se na vás.

Kontaktní údaje:

Základní škola T. G. Masaryka a gymnázium Česká Kamenice,
příspěvková organizace
Palackého 535, 407 21 Česká Kamenice
tel.: 412 584 468, 602 144 794
e-mail: skola@zs-gymnazium.cz
www.zs-gymnazium.cz



KNIŽNÍ TIPY Z NAŠÍ KNIHOVNY



Debbie Johnsonová – Svátky v Kavárně nových začátků

– Becca neměla Vánoce nikdy v lásce. Letos je to ale jinak a na svátky se těší. Vydá se na návštěvu sestry, která se odstěhovala do Dorsetu, kde vede sice ošuntělou, přesto jedinečnou kavárnu. Podává se tam ta nejlepší horká čokoláda. Brzy i ona jejímu kouzlu podlehne, a dokonce uvěří i tomu, že zázraky se dějí právě o Vánocích...



Jenny Bayliss – Zima nejistých nadějí

– životní elán Annie Sharpeové se léty kamsi vypařil. Děti jsou dospělé, její restaurace šlape jak hodinky a šestadvacet let trvající manželství právě skončilo. A tak se rozhodne pro úplně nový začátek a ujme se úkolu hlídat přes zimu malebný dům na pobřeží. Noví sousedé ji přijmou s otevřenou náručí až na mrzutého synovce majitelky domu. Vánoce se blíží a budoucnost je nejistá. Ale s kouskem odhodlání a s pomocí svátečního kouzla se obtížná doba promění...v její druhou šanci.



Petra Langová – S duší lvice

– Lenka má už od dětství dva tajné sny – stát se malířkou a zjistit, kdo je její skutečný otec. Mlhavá vzpomínka a medailon, jsou však to jediné, čeho se může chytit. Opustí rodnou vesnici, přijme nové místo recepční v Praze a objevuje novou stopu k nalezení otce. Její cesta je plná překážek, nečekaných seznámení a jedné velké, i když komplikované lásky.



Lisa Barr – Žena v ohni

– sotva se mladé reportérce Julii podaří získat práci u nejúspěšnějšího chicagského investigativního novináře Dana Mansfielda, je jí přidělen velmi neobvyklý – a velmi tajný – úkol. Má pro světově proslulého návrháře luxusních bot získat poslední obraz legendárního malíře Ernsta Engela Žena v ohni, který byl před více než 75 lety ukraden nacisty. Cenného díla se ale snaží dopátrat také mocná galeristka Margaux de Laurentová. Román, který vám nedovolí ho odložit a udrží vás v napětí až do poslední strany.



Stacy Willingham – Záblesk ve tmě

– když bylo Chloe Davisové dvanáct let, zmizelo v jejím rodném městečku šest dívek. Její otec byl zatčen a odsouzen coby sériový vrah. Nyní, o dvanáct let později, má vlastní psychologickou praxi, snubní prsten a na minulost se snaží zapomenout. Jenže pak se ztratí dvě místní dívky, a to léto jako by se náhle v plné síle vrátilo...Je Chloe paranoidní a vidí souvislosti tam kde nejsou nebo je jí souzeno podruhé v životě strhnout masku vrahovi?

Ivana Jandášová
knižnice

LUŠTILI JSTE V PROSINCI 2022 DOBŘE?

Továrna, kterou známe pod současným názvem Interkov tento název nenese ve své historii dlouho. Původní továrna na výrobu příborů se jmenovala Kerl a spol. a to až do druhé poloviny roku 1948, kdy se změnil její název na národní podnik Sandrik. Ale i tento název se udržel jen do 31. 12. 1949, protože od 1. 1. 1950 začal platit název Mikov, což je název, který řada občanů našeho města již dobře pamatuje.

PRO LEDEN 2023 MALÁ PŘIPOMÍNKA Z PŘÍRODY KOLEM NÁS.

Jistě jste si všimli, že zejména na Ploučnici se objevují divoce žijící druhy zvířat a některé z vás je rádi chodíte příkrmovat. Nic proti tomu. Ale ne všechno se pro příkrmování hodí. Mějme na paměti, že divoce žijící zvířata si nezaslouží, aby dostávala zbytky ze stolu lidí, v některých případech v zaplísněném stavu. Představte si, že byste něco takového měli sami konzumovat. Je také nutné brát na vědomí, že množství stravy pro příkrmování by mělo odpovídat potřebě, tedy jen tolik, co dokážou v krátké chvíli zkonzumovat. Podívejme se například na vodní ptactvo. Labutě, kachny a další mají svůj organismus vyvinutý k požívání rostlinné stravy, takže když příkrmovat, tak například jednotlivé (**první a druhá část tajenky**), nakrájenou (**třetí a čtvrtá část tajenky**), nasekanou nať a podobně. Rozhodně ne pečivo, byť se mnohdy zdá, že jim housky a chléb chutnají. Záchrané stanice by mohly vyprávět. Pro zpěvné ptactvo se hodí semena, jako je například slunečnice, která těm drobným ptáčkům rychle dodá ztracenou energii. Vyvarujte se příkrmování slaným pečivem, jsou druhy zpěvného ptactva, kde zrnko soli na ně působí jako smrtelný jed.

Ota Dračka

KOUPÍM STARÉ PIVNÍ LAHVE A SKLENICE
S NÁPISY PIVOVARŮ Z NAŠEHO REGIONU.
SBĚRATEL. TEL. 732 170 454

	SPZ KOŠICE - VENKOV	GHANSKÁ ŘEKA		RVAČKA	CHYBNÝ ČIN	ZN. BAR	ANGL. CESTOVAT	JMENOVI TÁ CENA	ZNAČKA KOSMETIKY	HMOTNOST OBALU ZBOŽÍ
SLEPIČÍ SLABIKA			NABÝVAT NA OBJEMU VODOU FINSKÉ SÍDLO							
NAŠE HEREČKA										
1. část tajenky						BŮŽEK LÁSKY NĚM. BABIČKA				
	KOORDINAČNÍ STŘEDISKO TRANSPLANTACÍ (ZKRATKA)	PŘIROZENÝ ZUBNÍ EMAIL DOMÁCÍ BŮŽEK (ŘÍM. MYTH)								
DOMÁCKY KLEOPATRA					ANGL. MUŽI SPZ STRAKONIC				SEK	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMENO
BRAZILSKÝ SPISOVATEL			DÝM	2. část tajenky OBLETĚNÍ (ŘÍDČ)						
TRKÁNÍ						VZOREC OXIDU TITANU	POHYB VZDUCHEM LOV			
	HOVĚZÍ DOBYTEK	PŘEDLOŽKA SLOVENSKY TUNA			ANGL. TITO					
RUSKY ŽIDLE					MĚSÍC JUPITERA NUŽE			PŘEDLOŽKA S 2 PÁDEM	UTROUSIT (SLZU)	
3. část tajenky										BÍDA
OSOBNÍ ZÁJMENO			UKAZOVACÍ ZÁJMENO PLAT			ZÁPOR	KUS TRÁVNÍKU ITALSKÁ TISKOVÁ AGENTURA			
DO TOHO MÍSTA				SKŘÍTEK	TU MÁŠ SPÍLAT			ZN. MOUKY ANGL. ŠPATNÝ, NEMOCNÝ		
	ZN. PALADIA	4. část tajenky PLOŠNÁ MÍRA								
MRTVÁ						HLEN				
DLUŽNÍ ÚPIS						NĚM. STARÁ				

Svozový kalendář pro tříděné odpady - r. 2023

	po	út	st	čt	pá	so	ne	týd		po	út	st	čt	pá	so	ne	týd		
leden							1	52	1.	červenec					1	2	26	7.	
	2	3	4	5	6	7	8	1			3	4	5	6	7	8	9		27
	9	10	11	12	13	14	15	2			10	11	12	13	14	15	16		28
	16	17	18	19	20	21	22	3			17	18	19	20	21	22	23		29
	23	24	25	26	27	28	29	4			24	25	26	27	28	29	30		30
30	31						5	31								31			
únor			1	2	3	4	5	5	2.	srpen		1	2	3	4	5	6	31	8.
	6	7	8	9	10	11	12	6			7	8	9	10	11	12	13	32	
	13	14	15	16	17	18	19	7			14	15	16	17	18	19	20	33	
	20	21	22	23	24	25	26	8			21	22	23	24	25	26	27	34	
27	28						9	27	28	29	30	31				35			
březen			1	2	3	4	5	9	3.	září					1	2	3	35	9.
	6	7	8	9	10	11	12	10			4	5	6	7	8	9	10	36	
	13	14	15	16	17	18	19	11			11	12	13	14	15	16	17	37	
	20	21	22	23	24	25	26	12			18	19	20	21	22	23	24	38	
27	28	29	30	31			13	25	26	27	28	29	30			39			
duben						1	2	13	4.	říjen						1	39	10.	
	3	4	5	6	7	8	9	14			2	3	4	5	6	7	8		40
	10	11	12	13	14	15	16	15			9	10	11	12	13	14	15		41
	17	18	19	20	21	22	23	16			16	17	18	19	20	21	22		42
24	25	26	27	28	29	30	17	23	24	25	26	27	28	29	43				
									30	31						44			
květen	1	2	3	4	5	6	7	18	5.	listopad			1	2	3	4	5	44	11.
	8	9	10	11	12	13	14	19			6	7	8	9	10	11	12	45	
	15	16	17	18	19	20	21	20			13	14	15	16	17	18	19	46	
	22	23	24	25	26	27	28	21			20	21	22	23	24	25	26	47	
29	30	31					22	27	28	29	30					48			
červen			1	2	3	4	22	6.	prosinec					1	2	3	48	12.	
	5	6	7	8	9	10	11			23	4	5	6	7	8	9	10		49
	12	13	14	15	16	17	18			24	11	12	13	14	15	16	17		50
	19	20	21	22	23	24	25			25	18	19	20	21	22	23	24		51
26	27	28	29	30			26	25	26	27	28	29	30	31	52				



- tříděné odpady v pytlích se sváží vždy v úterý, v sudý týden
- řádně vytříděný odpad v zavázaných pytlích musí být ve svoz. den na trase nachystán do 8. hod ranní



- státní svátky

NEMALUJTE ČERTA NA ZEĎ! JAK PŘEKONAT STRACH A NEJISTOTU Z BUDOUCNOSTI?



Události posledních let, měsíců a dní nenechávají klidným skoro nikoho z nás. Dopady covidu, válka na Ukrajině, energetická krize, neustálý růst inflace a zdražování se odráží nejen na sociální situaci člověka, ale také je to obrovský nápor na psychiku. A tak se někteří mohou potýkat s nepřestávajícími obavami a strachem z budoucnosti, ze ztráty zaměstnání, neschopností splácet náklady na bydlení, zaopatřit děti a udržet si alespoň nějaký společenský standard. Ono se pak lehce řekne, že je nutné zachovat klid, ale jak na to? Strach je emoce. A emoci se nedokážete zbavit. Můžete však zapracovat na tom, jak tu emoci vyjadřujete.

Mindfulness je technikou, díky které se naučíme vnímat to, co cítíme a co se děje s naším tělem v konkrétních momentech. Jde o metodu práce s vlastní myslí, která má za cíl překonat obavy z budoucnosti, neztrácet se v tom, co bude, co je nejisté. Díky pravidelnému tréninku budete schopni vyhnout se multitaskingu, získáte potřebný nad-

hled a vnitřní klid, naučíte se vnímat vlastní tělo a potřeby.

Dlouhodobý stres je příčinou mnoha psychosomatických onemocnění. Stres a negativní emoce je potřeba ventilovat, ovšem vhodným způsobem. K tomu jsou určeny různé relaxační techniky od dýchání, protažení, vizualizace až cílený křik a udržení rovnováhy. Pozor, i když si může být relaxace s mindfulness podobná, jedná se o naprosto odlišné techniky a přístupy, obojí však snižuje vnitřní napětí vyvolané strachem.

Je přirozené se bát, ale nesmíte dovolit negativním myšlenkám zakotvit ve vaší hlavě. Zkuste si např. vést deník, do kterého si své obavy napíšete a s odstupem je budete moci zhodnotit. Sdílejte své obavy s někým, kdo vás vyslechne a pochopí. Je potřeba volit tohoto člověka uváženě, rozhodně totiž nepotřebujete slyšet věty typu: To bude dobrý... Prosím tě, nezveličuj to tolik... To neřeš... Nepřeháníš tak trochu? Při

boji s dlouhodobým strachem je velice důležitá podpora těch nejbližších.

Strach je velice často spojen s nízkou sebehodnotou. Zamyslete se: Jak mluvíte sami o sobě? Jaké myšlenky vás napadají, když mluvíte o sobě? Jsou negativní, nebo pozitivní? Věříte si, nebo jste nejistí?

Každý den se zkuste pochválit za něco, co se vám povedlo, co jste zvládli, na co jste hrdí. Přijměte také chválu okolí. Zapracujte na svém sebevědomí, protože čím víc si budete věřit, tím snáz překonáte své obavy z budoucnosti.

Aktuální stav člověka je většinou důsledkem něčeho, co jej po léta formovalo. Ať už jsou to nevyřešené věci z minulosti, trauma, nejistota v dětství apod. V důsledku toho pak může být reakce na přirozené obavy přehnaná. Najít příčinu problémů není jednoduché, ale je to možné.

TŘÍKRÁLOVÝ KONCERT

SoliDeo



8. ledna 2023
od 16 hodin

kostel
Narození Panny Marie
Benešov nad

Vstup zdarma Ploučnicí
Pořádá Město Benešov nad Ploučnicí



BENEŠOV
NAD PLOUČNICÍ

Benešovské noviny vycházejí jedenáctkrát v roce. Jsou evidovány Ministerstvem vnitra ČR č. MK ČR E11867. Vydavatelem je město Benešov nad Ploučnicí, náměstí Míru 1, 407 22 Benešov nad Ploučnicí, IČ 00261181. Kontakt: noviny@benesovnpl.cz Inzerce: gerhardova@benesovnpl.cz Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Zveřejněná stanoviska dopisovatelů nemusí vyjadřovat názory vydavatele nebo redakce. Neautorizované příspěvky mohou být v případě nutnosti v nezbytném rozsahu upraveny. Grafika/sazba: Dvořák. Příští číslo vyjde začátkem února 2023. **Uzávěrka příštího vydání je 17. 1. 2023.**