



DNEŠNÍ RALSKO

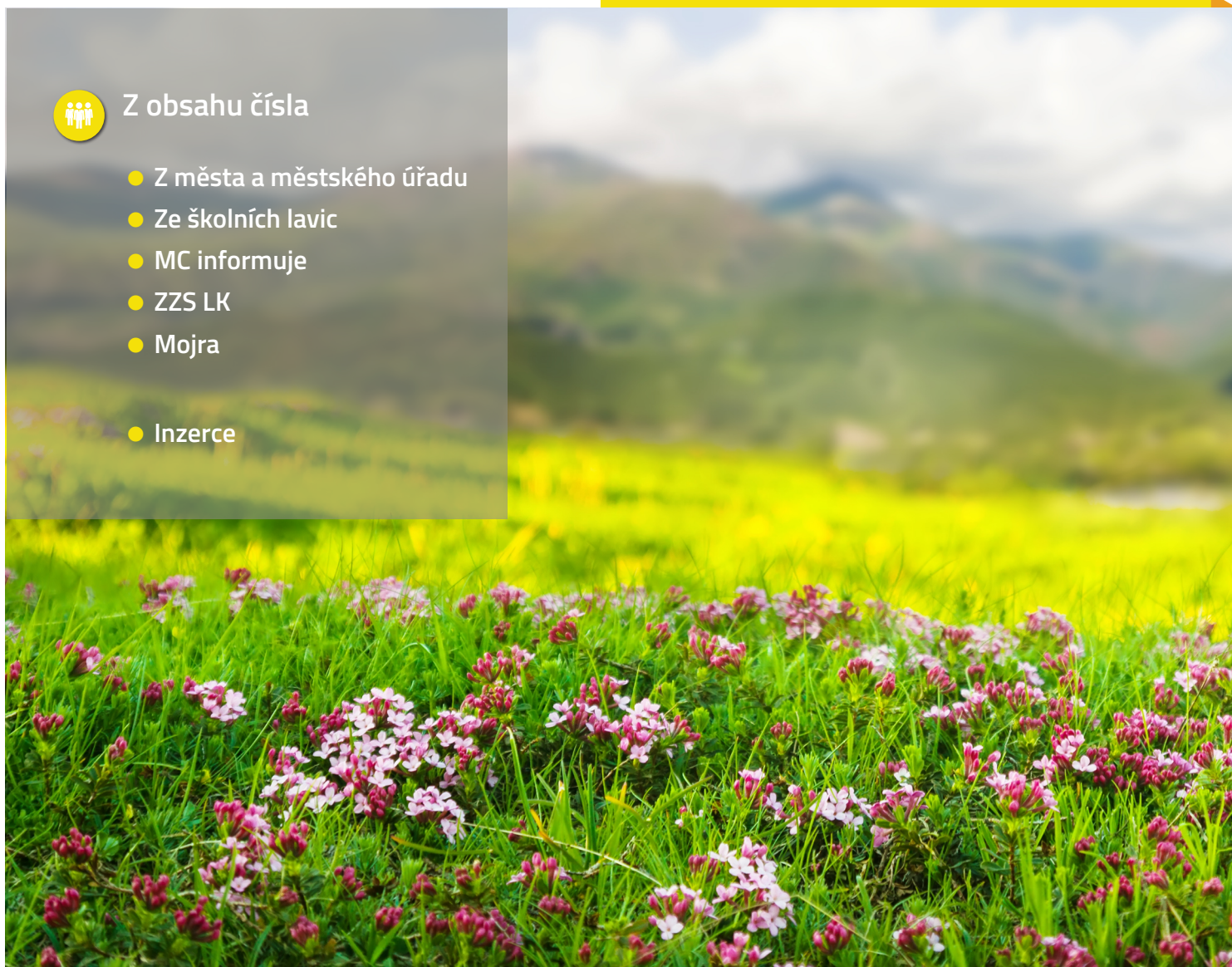
Co se událo a o čem se mluví

Vychází: 20. 04. 2023



Z obsahu čísla

- Z města a městského úřadu
- Ze školních lavic
- MC informuje
- ZZS LK
- Mojra
- Inzerce

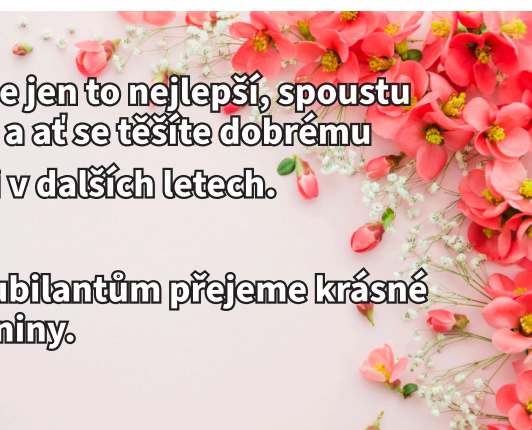


Fotosoutěž

Vyhlašujeme novou fotosoutěž pro rok 2024.
Výherce loňské soutěže najdete na stránce 19.

**Přejeme jen to nejlepší, spoustu
radosti a ať se těšíte dobrému
zdraví i v dalších letech.**

**Všem jubilantům přejeme krásné
narozeniny.**



SBĚRNÉ DVORY - INFORMACE

Kuřívody - provozní doba:

Pondělí: 09.00 - 17.00

Úterý: 09.00 - 13.00

Středa: 10.00 - 14.30

Čtvrtek: zavřeno

Pátek: 09.00 - 13.00

Každá sudá sobota: 09.00 - 11.00

Zákonná přestávka je v pracovní dny vždy od 11.30 hod. do 12.00 hod.

V ostatních případech vždy po telefonické domluvě s odpovědnou osobou

osobou paní Kavenskou tel: 774513151

Ploužnice pod Ralskem

V pracovní dny od 08:00 hod. do 14:30 hod. po telefonické domluvě s odpovědnou osobou panem Kavenským (tel:777/836594)

Náhlov

V pracovní dny vždy od 08.00 - 14.30 hod. po telefonické domluvě s odpovědnou osobou panem Peštou (tel: 775646026)

OD 1. 5. 2023 SE RUŠÍ PRAVIDELNÝ SVOZ NEBEZPEČNÉHO ODPADU. ODVOZ JE MOŽNÝ DO SBĚRNÝCH DVORŮ.

INFORMACE O ZVÝŠENÍ NÁJMU

V současné době je nájemné v obytných domech ve vlastnictví města Ralsko v částech Ploužnice a Kuřívody ve výši 30,46 Kč/m obytné plochy. Tento stav je neudržitelný. Po odečtení investic do oprav bytových jednotek a nákladů na provoz bytového fondu, je zisk města cca 100Kč z jednoho bytu, tato částka nestačí ani na pokrytí nákladů na svoz odpadů. Výše nájemného se nezvyšovala od roku 2000.

Nájemné je nově stanoveno následně:

- u nově uzavřených smluv od 1. 4. 2023 u bytů v obytných domech ve vlastnictví města Ralsko v částech Ploužnice a Kuřívody ve výši 70 Kč/m² obytné plochy
- u stávajících smluv na dobu neurčitou ve výši 36 Kč/m² obytné plochy od 1. 7. 2023 u bytů v obytných domech ve vlastnictví města Ralsko v částech Ploužnice a Kuřívody

FOTOSOUTĚŽ

Vyhlašujeme soutěž o nejkrásnější fotografie z okolí města Ralsko. Vybrané fotky budou po souhlasu majitele použity do kalendáře na rok 2024, uveřejněny ve zpravodaji Dnešní Ralsko a samozřejmě vítězové obdrží i malý dárek.

Soutěž je rozdělena do čtyř kategorií na téma: jaro, léto, podzim, zima.

Zúčastnit se může každý, jen připomínám, že fotky mohou být pouze z okolí města Ralsko.

Fotografie můžete zasílat na email: podatelna@mestoralsko.cz, nebo je donést osobně na Místní centrum v elektronické podobě.

Nezapomeňte uvést jméno a kontakt.



SLOVO STAROSTY

Vážení občané, sousedé a přátelé,

máme tu rok 2023. Věřím, že tento rok bude pro Ralsko dalším úspěšným rokem, kdy se posuneme o další kroky dále, a také věřím, že rok 2023 bude úspěšný pro každého z vás. Pojdme společně zrekapitulovat, co se podařilo a zároveň, co máme v plánu...

KUŘÍVODY

Povedlo se nám osadit a zprovoznit měření okamžité rychlosti v Kuřívodech. Toto měření je připraveno na spuštění s odesíláním dat do České Lípy, kde se budou vybírat přestupky za překročení rychlosti. Chceme tím docílit snížení rychlosti v městské části Kuřívody a zvýšit bezpečnost u přechodu k ZŠ a MŠ Tomáše Ježka.

V Kuřívodech máme v plánu dvě lokality pro výstavbu rodinných a bytových domů. Jedná se o developerské projekty, které bychom rádi realizovali v následujících čtyřech letech. Projekty řešíme se společností DK Bohemia, která vlastní část nemovitostí vedle. Často se ptáte, jestli existuje možnost, jak zvýhodnit a prodat parcely přednostně místním, bohužel je to složité. Momentálně však pracujeme s městským právníkem na modelu, který by mohl více zvýhodňovat právě naše občany nebo jejich potomky. S ohledem na to, aby městu Ralsko nevznikla škoda.

V měsíci dubnu bychom měli převzít bezúplatně Kostel sv. Havla v Kuřívodech do vlastnictví města Ralsko. Tuto dohodu jsme zatím předjednali ústně s panem farářem, který náš požadavek bude tlumočit na nejvyšší vedení.



PLOUŽNICE

V Ploužnici jsme odstranili další pozůstatky po armádě. Byla odstraněna budova bývalé jídelny a přilehlého zázemí.

Pracujeme na využití bývalé ruské školy na bytový komplex. Ve škole by tak mohlo vzniknout zázemí pro dalších cca 100 bytových jednotek.

Připravujeme projekt na realizaci dětského hřiště u vchodů 349 – 353. Mělo by se jednat o standardní dětské hřiště pro mladší děti.

Dále přebíráme od VLS s. p. vodovod u Domu čp. 306, který je jedním z posledních vodohospodářských zařízení, které VLS v našem katastru provozuje. V době, kdy píšu tento článek podepisujeme smlouvy.

HRADČANY

V Hradčanech pokračujeme na úpravách kolem Hradčanského rybníka. Odbahňujeme i zadní lokalitu, která nebyla předmětem prací v I. etapě.

Konečně jsme také posunuli situaci kolem dopravního značení, které bude před sezónou už nainstalováno.

Dalším dobrým počinem je hotová dokumentace na chodník po hrázi až k Hospůdce u Lesa (součástí bude i přechod pro chodce).

Letošní koupací sezónu chceme připravit na pláž mobilní převlékácké kabiny a sprchy. Upravit pláž s pohodlným vstupem do vody.

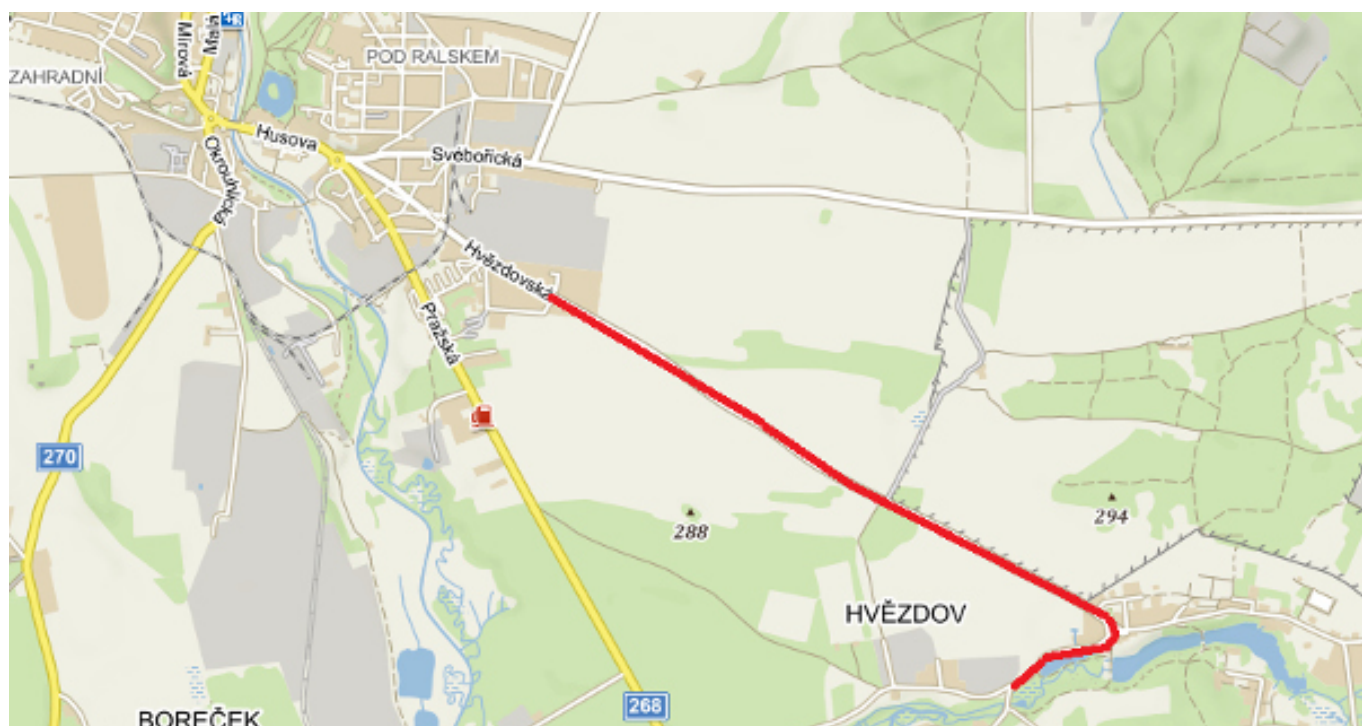
15. 07. 2023 proběhne každoroční hudební festival Country Pláž. O tom se dozvíte více v dalším čísle.



HVĚZDOV

Internet – optická síť. Momentálně jsou hotové hlavní řady. Přípojky se budou připojovat postupně od hlavní silnice na Plouznici. Odhad poskytovatele je 05/2023 k zastávce na Hvězdově. Poté se bude pokračovat dále.

Stále čekáme na převzetí komunikace z Mimoně na Hvězdov, což má Liberecký kraj v plánu již od minulého roku. Před předáním by měla proběhnout kompletní výměna asfaltového povrchu. Součástí této stavby budou také části našich přilehlých komunikací.



V souvislosti s převodem komunikace máme vyprojektované a povolené vodovody a kanalizace pod zmíněnou komunikací a přilehlých částech.

Lokalita u Blízalky se připojovat na kanalizaci nebude, protože není optimální výškový parametr. Proto budeme nadále tyto lokality podporovat z dotačních fondů, aby zde vznikali DČOV.

NÁHLOV

V Náhlově stále pracujeme na realizaci nového vodovodu a kanalizace. Už je hotová spodní část směrem na Osečnou od plánované čistírny odpadních vod.

Dále plánujeme opravy komunikací a osazení nových laviček a herních prvků. Vše po dokončení samotného vodovodu a kanalizace.

HORNÍ KRUPÁ

V Horní Krupě jsme si konečně převzali vodovod, který jsme před převzetím nechali řádně zdokumentovat a vyzkoušet kvalitu vody.

Momentálně budeme pracovat na jeho rekonstrukci.

Dále máme v plánu oplocení dětského hřiště, uspořádání kontejnerových nádob a osazení laviček.

Občané Krupě a řidiči, kteří projíždějí se budou muset připravit na dopravní omezení, jelikož s příchodem jara bude opět probíhat asfaltování povrchů v „esíčku“. Zatím nemáme zprávy, jestli půjde o částečnou uzavírku nebo kompletní. Doufám, že budou toto asfaltování řešit za provozu.



HASIČI RALSKO



Konečně můžeme s potěšením oznámit, že proběhla registrace na HZS Libereckého kraje a Ralsko má tak první zřízenou jednotku.

4. 02. 2023 se konala schůze valné hromady SDH Ralsko, kde jsme převzali s Miloslavem Koničkem medaile za zásluhy – zřízení hasičů v Ralsku. Dále byl oceněn velitel jednotky a strojník, kteří splnili povinné zkoušky a mohou tak pracovat v terénu.



Jsem velice pyšný na kluky hasiče, protože chut' něco dělat je neskutečná. Ještě jednou všem moc děkuji.

V roce 2022 jsme na ustavujícím zastupitelstvu města Ralsko přijali usnesení o zřízení příspěvkové organizace „Technické služby města Ralsko, p. o.“. Tato organizace bude přebírat péči o lesní porosty a ostatní plochy včetně drobných oprav majetku města. Výhodou této organizace oproti hospodaření přímo města Ralsko je ta, že může uplatňovat daňové odpočty DPH a hospodařit s částkou, kterou přijme formou příspěvku. Rozpočet je jasný a hospodaření je tak více přehledné. Ředitelem technických služeb byl v radě města jmenován Ing. Jan Kocourek.

V měsíci dubnu dojde k faktickému zřízení této společnosti, a právě tento rok bude postupně rozvíjet svoje aktivity.

K tomuto bodu se pojí informace, že jsme uzavřeli memorandum se společností Energie Holding, a. s. – ohledně dodávky štěpky. Takže technické služby už mají první externí příjmovou stránku zajištěnou. Toto memorandum zajistí i stabilní dodávky teplé vody a levnější energie pro občany města.



PRAVDA O LETIŠTI V HRADČANECH A VYUŽITÍ NA FOTOVOLTAICKOU ELEKTRÁRNU

Jedno z nejvíce diskutovaných témat z poslední doby. Dne 16. 02. 2023 byl v Ralsku tzv. Hejtmanský den, kdy nás navštívil hejtmán Martin Půta (Starostové pro Liberecký kraj).

Součástí programu bylo i jednání s krajskou Komisí pro revitalizaci Ralska, kde jsem spolu s paní místostarostkou členem. Liberecký kraj nechal zpracovat studii využitelnosti, která se snaží na letiště umístit solární panely pro výrobu elektrické energie a výrobu vodíku. Součástí této studie je i předběžná ekonomická rozvaha a další detaily.

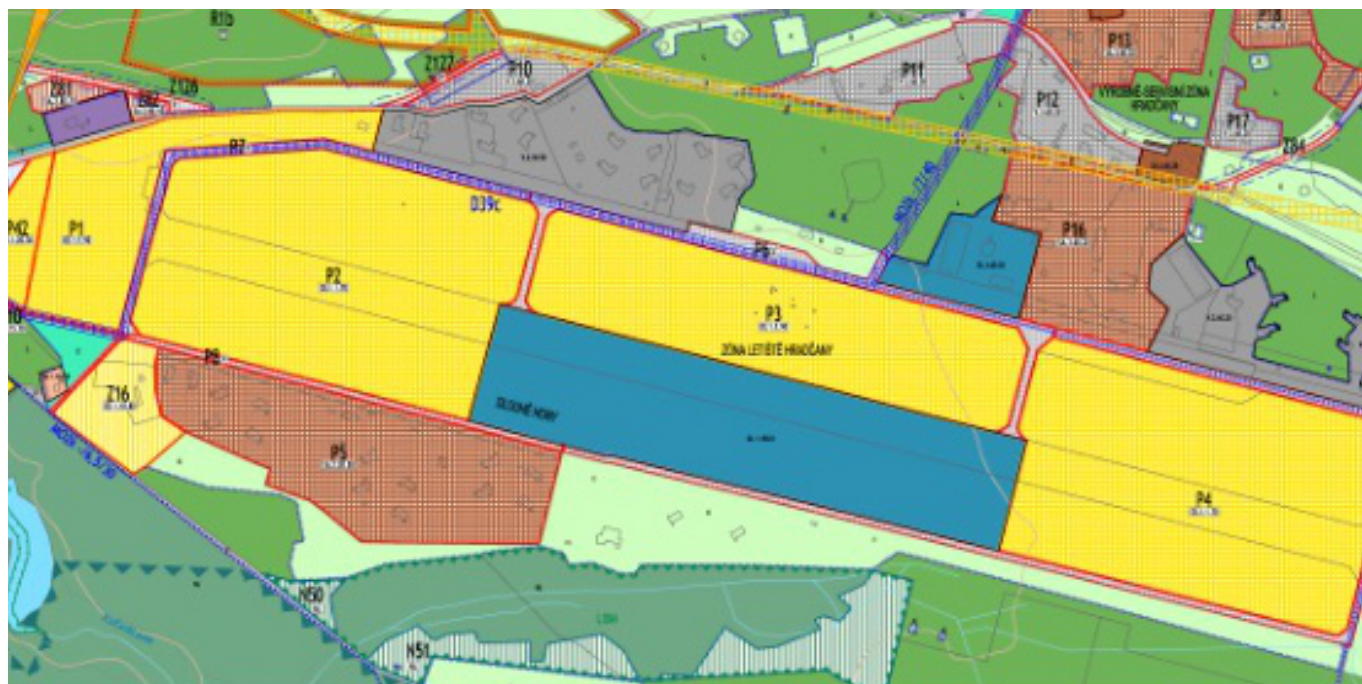
Z mého pohledu je nejdůležitější **ekonomická rozvaha** a hlavně možnost **nápojení elektrárny do vysokého napětí**, které rozvádí energii po celé ČR. Toto napojení je nejbližší v Novinách pod Ralskem, kde se nachází rozvodna, kterou lze tímto způsobem využít.

Nejdříve se budu snažit vysvětlit možnost napojení. Toto napojení má omezenou kapacitu a musí se vždy rezervovat připojený výkon předem, což Liberecký kraj neudělal. V rozsahu letiště se jedná o desítky miliónů korun (odhadem asi 20 až 25 mil Kč). Na základě smlouvy o připojení je pak možnost začít projektovat a následně i realizovat. Dle našich dostupných informací je tato kapacita v Novinách pod Ralskem vyčerpána. Už poslední připojovaná fotovoltaická elektrárna musí přistavět rozvodnu, aby mohla dodávat do sítě – a to mají zaplacenou rezervaci výkonu předem.

Pokud by Liberecký kraj přeci jen vyjednal na ČEZu připojení dalšího nového zařízení, tak je potřeba se zeptat, za jakých podmínek by to bylo. Protože teď je odhadovaná cena projektu někde **kolem třech miliard korun českých. V případě, že bude nutné upravit celou kabelovou síť a rozvodnu, může se rozpočet navýšit o další miliardy.**

Chápu pohled Libereckého kraje, že letiště není využité a každý rok stojí peníze jen jeho údržba, ale instalovat FVE za každou cenu na takovou plochu je divné. Kromě toho je potřeba říct, že fotovoltaika je ekologická, ale stabilní výkon je pouze za příznivého počasí, což není po celý rok. Odhadem tedy na každou 1 kW musí být i alternativní zdroj další 1 kW, aby síť fungovala, jak má. Právě proto je omezená kapacita na připojení.

Další důležitou překážkou z hlediska umístění stavby je stávající Územní Plán města Ralsko, který s tímto využitím nepočítá.



Žluté plochy počítají s využitím sportu a rekreace. Modrá plocha slouží pro dopravní účely, které zahrnují i létání letadel. Jediná plocha, kde lze FVE teoreticky umístit, jsou šedé plochy. Zelené plochy jsou plochy krajinné zeleně a lesů.

Jak je vidět, tak pro takový projekt **bude muset případně proběhnout změna ÚP**. Stanovisko města je jednoznačné: nechali bychom udělat **REFERENDUM**, jestli mají občané zájem o využití FVE, armádou nebo sportovně a tento postoj převeze i město Ralsko.

Závěrem bych rád dodal, že v Ralsku jsou kromě této letištní plochy, další dvě lokality, kde je povolena výstavba FVE. I přes naši snahu, aby se tyto projekty realizovali jinde, se realizovat budou právě u nás, což s největší pravděpodobností vyčerpá kapacitu a na samotný projekt letiště už nebude prostor.

Každopádně z úst pana hejtmana bylo řečeno, že se Liberecký kraj vysloví, jak by případně chtěl kompenzovat

Jedno z nejvíce diskutovaných témat z poslední doby. Dne 16. 02. 2023 byl v Ralsku tzv. Hejtmanský den, kdy nás navštívil hejtmán Martin Půta (Starostové pro Liberecký kraj).

Součástí programu bylo i jednání s krajskou Komisí pro revitalizaci Ralska, kde jsem spolu s paní místostarostkou členem. Liberecký kraj nechal zpracovat studii využitelnosti, která se snaží na letiště umístit solární panely pro výrobu elektrické energie a výrobu vodíku. Součástí této studie je i předběžná ekonomická rozvaha a další detaily.

Všem občanům bych rád popřál krásné Velikonoce a slunečné jarní dny.

Ing. Miloslav Tůma
starosta města Ralsko



SLOVO MÍSTOSTAROSTY

Vážení spoluobčané,

dovolte mi, abych vás pozdravil v roce 2023, z něhož je již ukrojen podstatný kousek. V přírodě je zima obdobím spánku, náš úřad si však spánek nemůže dovolit. Jsme ve finální fázi vedoucí k založení technických služeb, máme za sebou úspěšný ples města a také celodenní návštěvu pana hejtmána Martina Půty, se kterým dlouhodobě řešíme využití bývalého vojenského letiště. Mezi naše další záměry patří například bezúplatné převedení kostela sv. Havla v Kuřívodech do majetku města. A nesmím opomenout naši každodenní úřednickou práci. Rád bych zmínil bytovou problematiku. V katastru Ploužnice má naše město pouze dva bytové domy, ostatní obydlené patří městu Mimoň a ty neobydlené jsou ve vlastnictví soukromých společností. Město Mimoň na začátku letošního roku přistoupilo k výraznému navýšení nájmu. Z tohoto důvodu se objevilo několikanásobně větší množství žádostí o naše byty. Čekací doba na přidělení bytu se na Ploužnici prodloužila z jednoho měsíce na půl roku, v Kuřívodech se na přidělení bytu čeká i jeden rok. Všemi dostupnými možnostmi usilujeme o dohodu s městem Mimoň o možném odkupu bytových domů, které se nachází na našem katastrálním území, a dále hledáme vhodný objekt, který by se dal na byty přestavět a tím by se navýšil bytový fond a vyhověli bychom více žadatelům. Protože jsem v úvodu zmínil městský ples, chci na závěr poděkovat všem, kteří se podíleli na jeho přípravě a průběhu, zejména dámám ze SPOZ a našim dobrovolným hasičům. Kdo z vás ho navštívil, věřím, že mi dá za pravdu, že ples se povedl od začátku do konce.

PhDr. Jaroslav Hanka
místostarosta

Z MĚSTA A MĚSTSKÉHO ÚŘADU

Vážení spoluobčané,

zima se chýlí ke konci, a tak mi dovoluji několik slov o tom, co se u nás událo.

Hned z počátku nového roku a to 7. ledna 2023 paní místostarostka Šárka Kalvová přivítala společně s členkami SPOZ nové občanky našeho města. Je to vždy radostná a pro nás milá událost. Tentokrát se jednalo o 11 dětí z Kuřívod, Ploužnice, Hvězdova a Náhlova.

Po opravdu dlouhé době, tzv. době covidové, kdy byly zavřené restaurace, bary, kluby a lidé se nesměli shromažďovat, tak 18. února 2023 naše město pořádalo Reprezentační ples města Ralsko. Jelikož nemáme vlastní kulturní dům, požádali jsme město Mimoň o pronájem sálu. Vyšli nám vstříc, a přípravy začaly...

Z MĚSTA A MĚSTSKÉHO ÚŘADU

Vše klaplo a jsme nesmírně vděční za zatím jen pozitivní ohlasy. Dovolte mi abych poděkovala zejména členům SPOZ (Petře Hudíkové, Marcele Zajícové, Andree Peštové, Jarušce Krédlové, Božence Fedákové, Eriku Gažimu), dále zaměstnancům města (Kristýně Markvartové, Renému Nesvadbovi, Karlu Šťastnému) kteří se velkou měrou podíleli na přípravách celého plesu, děkuji jim za ochotu, vstřícnost i dobrou náladu.

Jana Nesvadbová

RÁDI BYCHOM PODĚKOVALI VŠEM SPONZORŮM REPREZENTAČNÍHO PLESU MĚSTA RALSKO

- | | | | |
|------------------------|---|--|-------------------------------------|
| ▪ 3L real a.s. | ▪ Rampas s.r.o. | ▪ Bažantnice Ploužnice | ▪ Cukrárna DANA |
| ▪ VHS technology a.s. | ▪ DK Bohemia s.r.o. | ▪ SAP Mimoň spol. s r.o. | ▪ Lékárna U Salvátora |
| ▪ KOMTERM a.s. | ▪ KV Final Ralsko s.r.o. | ▪ COMPAG CZ s.r.o. | ▪ MUDr. Eva Frýdová |
| ▪ Energie Holding a.s. | ▪ INTEDOOR s.r.o. | ▪ Český nábytek
- Vladimíra Komárková | ▪ PEDIKŮRA - Monika
Tabi |
| ▪ Plechatý Lukáš | ▪ BENEŠ a LÁT a.s. | ▪ Nábytek Valmo | ▪ KADEŘNICTVÍ
- Andrea Lamberská |
| ▪ METRONET s.r.o. | ▪ PROMINENT s.r.o. | ▪ František Penzeš | ▪ MASÁŽE - Jindra
Sluková |
| ▪ Gabriel s.r.o. | ▪ Vojenské lesy a statky
ČR - DIVIZE MIMOŇ | ▪ Štípák Josef | |

VOLBY 2023

V lednu také probíhala volba prezidenta republiky. Městský úřad Ralsko děkuje všem členům okrskových volebních komisí a zaměstnancům městského úřadu, kteří se podíleli na přípravě a zabezpečení průběhu volby prezidenta republiky. Volba byla dvoukolová a proběhla ve dnech 13. a 14. ledna 2023 a 2. kolo ve dnech 27. a 28. ledna 2023. Svůj hlas přišlo dát v Ralsku v 1. kole 67,29 % voličů a 2. kole 64,04 % voličů z celkového počtu 1607 zapsaných voličů.

SPOZ PŘIPRAVIL VE SPOLUPRÁCI S KLUBEM SENIORŮ ZÁBAVU K OSLAVÁM MDŽ

Konala se v pátek 10. 3. 2023 od 16:00 hodin v hotelu „NA PLÁŽI“ v HRADČANECH. Hrála nám kapela Vladimír, připravili jsme drobné občerstvení a ženy dostaly květiny, tentokrát v květináčích.

Všem ženám přejeme dodatečně VŠECHNO NEJLEPŠÍ.



DRUHÉ POLOLETÍ

Školní rok 2022/2023 se nám přehoupnul do 2. pololetí. Dovolím si tedy shrnout aktivity naší základní školy a mateřské školy Tomáše Ježka Ralsko Kuřívody za 1. pololetí školního roku 2022/2023 a nahlédnout do plánovaných akcí pololetí druhého.

V současné době se v naší MŠ vzdělává 49 dětí a 43 žáků v ZŠ.

V uplynulém pololetí jsme díky projektu Šablony III ZŠ a MŠ T. Ježka CZ.02.3.X/0.0/0.0/20_080/0020163, který je spolufinancován Evropskou unií, pro naše žáky připravili projektové dny ve škole a mimo školu. V rámci projektových dnů ve škole měli žáci možnost formou bádání získávat zkušenosti ve využití různých materiálů na výrobu hudebních nástrojů i jejich finanční náročnosti na pořízení. Celým programem nás provázela zkušená učitelka LŠU Regina Krchňáková. Žáci se postupně učily manipulovat s různými hudebními nástroji, vyrobené z přírodnin. Lektorka názorně ukázala, jak vnímat přírodu sluchem a hmatem. Nastínila, jak je důležitá sounáležitost s přírodou. Žákům vysvětlila, jak můžeme přírodě pomoci, jak ji chránit a jak o ni pečovat. Podtrhla důležitost ochrany přírody pro náš zdravý život. Paní učitelky i asistentky se obohatily o nové metody a formy práce, které budou moci dále aplikovat nejen v hodinách hudební výchovy. Další projektový den byl zaměřen na environmentální výchovu s názvem Led a sníh. Pod vedením lektorky Veroniky Ličaverové se žáci pomocí pokusů seznamovali s vlastnostmi vody, sněhu a ledu. V měsíci březnu je ve spolupráci s Geoparkem Ralsko naplánován projektový den mimo školu se zaměřením na environmentální vzdělávání, kterým chceme rozvíjet u žáků vztah k přírodě, ke krajině v regionu jako ke svému domovu. Jak přírodu, která je součástí našeho regionu chránit a pečovat o ni. Projekt Šablony III nám dovolil zajistit pro naše žáky doučování i zájmové aktivity mimo vyučování jako byl klub deskových her, badatelský klub a čtenářský klub. Z vlastních zdrojů škola zajišťuje i další volnočasové aktivity, a to pěvecký sbor, Anglický jazyk pro děti v MŠ i keramický kroužek.

Díky financí z NPO na podporu vybavení škol digitálními učebními pomůckami pro rozvoj informatického myšlení dětí a žáků a jejich digitálních kompetencí určené pro mateřské školy základní školy naše škola získala 116 tisíc korun na další dovybavení MŠ a ZŠ digitálními pomůckami. Dalším projektem z NPO můžeme ve škole pokračovat i v druhém pololetí v doučování žáků.

Díky projektu Akademie digitálních kompetencí učitele jsme pro žáky naší školy získali digitální pomůcky – robotické stavebnice, které jsou ideální pro výuku kódování a programování. Ve škole vyučujeme informatiku již od třetího ročníku. Robotika, programování hýbe světem a naše škola nezůstává pozadu. Podařilo se nám zapojit do projektu Průša pro školy. Díky tomuto projektu získáme 3D tiskárnu pro naši školu. 3D tisk je další fenomén dnešní doby, který zábavnou formou zároveň rozvíjí kreativitu i technické myšlení, jsme rádi, že i právě tuto formu vzdělávání můžeme zprostředkovat našim žákům.

V měsíci lednu jsme podali žádost v rámci operačního programu Jana Amose Komenského na další šablony. Cílem podání této žádosti je přispět k zajištění rovného přístupu ke kvalitnímu a inkluzivnímu vzdělávání pro všechny děti, žáky i účastníky zájmového vzdělávání naší základní a mateřské školy a školní družiny a to prostřednictvím podpůrných personálních pozic, vzdělávání pracovníků školy, vzájemného sdílení zkušeností, spolupráce a podpory zavádění inovativních metod výuky. Pokud naše škola v žádosti uspěje získáme tak cca 1 mil. Kč.

To, že se ve škole věnujeme žákům nejen po stránce digitalizace nasvědčují již druhý ročník recitační přehlídky žáků základní školy a dětí z mateřské školy "Dopoledne plné veršů", které se uskutečnilo 8.2. Všichni se na tento den intenzivně připravovali a celá přehlídka se nesla v radostném duchu. Tímto projektem si klademe za cíl nejen čtenářskou gramotnost žáků, ale hlavně ukázat i malým čtenářům cestu k poezii. Odměna pro nejlepšího recitátora byla samozřejmě kniha. Ti nejlepší se zúčastní v měsíci březnu přehlídky dětských recitátorů „Dětská scéna“ v Novém boru.



Pravidelně v měsíci březnu zahajují naši žáci v rámci tělesné výchovy plavecký výcvik. Základní výuka plavání se realizuje v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin., proto je realizován plavecký výcvik ve dvou ročnících během 1. stupně ZŠ. V deseti lekcích se budou letos zdokonalovat v plaveckých dovednostech žáci 2., 3., a 4. ročníku.

Jako každý rok nás čeká zápis dětí do 1. ročníku ZŠ. Den zápisu do 1. ročníku základní školy pro školní rok 2023/2024 je stanoven na úterý 4. dubna 2023 od 14.00 do 16:30 hodin v budově Základní školy a Mateřské školy Tomáše Ježka Ralsko Kuřívody 700. Zápis se týká dětí narozených od 1. 9. 2016 do 31. 8. 2017.

Zápis do MŠ bude probíhat 10.- 11. května 2023, veškeré informace k zápisům jak do 1. ročníku ZŠ, tak do MŠ jsou zveřejněny na webových stránkách školy.

Jsem ráda, že i letos mohou naši žáci strávit týden ve škole v přírodě. Škola v přírodě je pro nás již tradicí a každý rok se účastní většina žáků. Pro letošní rok připravila paní vychovatelka Renata Němečková školu v přírodě na téma „Poselství velikonočního ostrova“.

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Rostoucí ceny potravin byly hlavním důvodem pro novelu vyhlášky o školním stravování, která vstoupila v platnost od 1. února letošního roku. Nové finanční limity na nákup potravin umožňují jídelnám navýšit cenu hlavního jídla o 20 % a svačin až o 30 %. Ani my se v naší školní jídelně nevyhneme zdražování. Veškeré informace o stravování a jeho navýšení budou předány strážníkům během měsíce března. Navýšení stravného bude od 1. 4. 2023.

V příštím roce oslaví naše škola své výročí a to 30 let od svého založení. Chtěla bych touto formou požádat o poskytnutí jakýchkoli materiálů vztahujících se k naší škole pro přípravu oslav tohoto výročí. Věřím, že se najde mnoho pamětníků, absolventů a bývalých zaměstnanců školy, kteří přispějí svými vzpomínkami ať už v podobě fotografií či jiných materiálů ke zpestření tohoto výročí. Předem Všem děkuji.

**Za ZŠ a MŠ Tomáše Ježka Ralsko Kuřívody
Mgr. Šárka Kalvová, ředitelka školy**

ZÁPIS DO MŠ

ZŠ A MŠ TOMÁŠE JEŽKA RALSKO KUŘÍVODY



10.5.2023
11.5.2023

**Těšíme se
na vás!**

Více informací na
www.skolakurivody.cz



MC INFORMUJE

V Místním centru i nadále pokračují ve své činnosti zájmové kroužky: PC, výtvarná výchova a ruční práce, doučovací kroužek angličtiny, logopedie, házená – v Kuřívodech, fotbalový a taneční – na Ploužnici. Každým rokem Místní centrum žádá o dotaci z Libereckého kraje na pravidelné zájmové činnosti. Minulý rok byl úspěšný, proto jsme neváhali a podali žádost o finanční podporu z Libereckého kraje i letos. Doufáme, že se vše kladně vyřeší.

Pravidelně se v MC koná zasedání Zastupitelstva města Ralsko, schůze různých komisí a spolků, besedy, školení, řeší se tady přestupky. Funguje zde i Klub seniorů – každou středu a na Ploužnici – každý čtvrtek. Klub seniorů má svůj plán činností a zapojuje se do akcí města.

V MC proběhly další zajímavé akce:

PEXESIÁDA

Letošní tradiční Pexesiády se moc dětí nezúčastnilo. Ale všichni soutěžící se pobavili a strávili hezké odpoledne. Soutěžilo se ve skupinách – každý sám za sebe. Vyhrál ten, kdo měl nejvíce stejných obrázků. Soutěž byla velmi živá, střídala se radost i zklamání, nezáleželo na věku, ale na pozornosti a paměti. Odměnou pro všechny byla sladkost a každý účastník si odnesl diplom a drobné dárečky. Všem hráčům děkujeme za účast.

Příští rok budou mít zájemci opět možnost si zahrát, doufám, že účast bude hojnější.

CESTOPISNÁ BESEDA

Další cestopisná beseda s promítáním, kterou připravili manželé Pipalovi, se uskutečnila v Místním centru. Tentokrát jsme zavítali na Madeiru – ostrov věčného jara, a dozvěděli jsme se, co všechno viděli a zažili na své cestě po jedné s krásných zemí světa. Děkujeme.

FOTOSOUTĚŽ

I letos je vyhlášena FOTOSOUTĚŽ – RALSKO – MALEBNÉ MĚSTO. Nejlepší fotografie budou použity do nástěnného kalendáře města Ralsko 2024. Zhlédnout je můžete v Místním centru po celý rok, kde je organizovaná výstava těchto fotografií. Zasiťat svoje výtvoxy můžete v tištěné podobě do Infocentra nebo elektronicky na e-mail: posseltova@mestoralsko.cz

POZVÁNKA NA SETKÁNÍ S J. KRAMPOLEM

Krátce z dlouhého života Jiřího Krampola. Vyprávění, zpěv a smích...

Dne 20. 5. 2023 (sobota) v 17:00 hod. v Domě kultury Ralsko – Kuřívody

Vstupné 150 Kč

TIP Z INFOCENTRA

SOCHY VE SKALÁCH

Udělejte si příjemnou procházku ve stínu lesa s odpočinkovým místem u znovuobjevené kapličky z roku 1863 obrazců a nechte na sebe dýchnout atmosféru tajemna. Spatříte umělecká a land-artová díla (třeba obrovské srdce z větví) inspirovaná lesem, sný a legendami. Stezka je dlouhá 700 metrů a vychází od Ekocentra Brniště.

MC INFORMUJE

KULTURNÍ A SPOLEČENSKÝ PŘEHLED AKCÍ :

- | | | |
|-----------------------------|-----------|----------------------|
| ▪ Den romů | Duben | Ploužnice |
| ▪ Pálení čarodějnic | 30.4.2023 | |
| ▪ Traktoriáda | 1.5.2023 | Ralsko - Hvězdov |
| ▪ Zábavný pořad J. Krampola | 20.5.2023 | KD Ralsko - Kuřívody |
| ▪ Turnaj v nohejbalu | Květen | |

Změna terminů akcí vyhrazena. Sledujte naše webové stránky www.mestoralsko.cz a vývěsky, kde vás budeme informovat o aktualitách a termínu konání akcí.

A. Koničková

KULTURA

MĚSTSKÉ MUZEUM RALSKO DOKÁZALO SPLNIT TĚMĚŘ NESPLNITELNÉ.

Tento ojedinělý příběh začal krátce před létem 2022. Telefonicky mě oslovila bývalá praporčice Centrální skupiny sovětských vojsk sloužící do 11. července 1990 jako náčelník výstrojního skladu v. ú. 52472 v Kuřívodech. Věděla, že v Kuřívodech byla v roce 1990 pyrotechnická služba VB, a že současné muzeum je jejím pokračováním. Požadovala zjištění čísel vojenských útvarů sovětské armády, ve kterých od roku 1986 – 1990 sloužila. Pamatovala si jen města Zákupy, Stráž pod Ralskem a Kuřívody. Chvilí trvalo, než se v našem muzeálním archivu podařilo s určitostí zjistit, u kterých útvarů pracovala.

V říjnu jsme se sešli a ona mi předala vyplněnou žádost na Ministerstvo obrany Ruské Federace potažmo na jejich „Centrální archiv“ v Moskvě mnou doplněnými čísly útvarů Centrální skupiny vojsk. Tady padla kosa na kámen. Vzhledem k současné situaci se mi nepodařilo navázat přímé spojení s MO RF vzhledem k blokaci internetových stránek našimi úřady. Paní Světlana Ivanovna Kovergo – Nemergutová původem z Dombasu na Ukrajině neměla do důchodu započteny roky služby v sovětské armádě. S touto žádostí neuspěla od roku 2014 ani na Ukrajinském velvyslanectví. Když jí v květnu 2022 zemřel manžel, učitel v Jablonném v Podještědí, kde ona také žije, zůstala jen s minimálním důchodem.

Pustil jsem se do téměř neřešitelné situace. Přátelé v postsovětských republikách mě ujišťovali, že vyřízení žádosti, pokud vůbec bude vyřízena, trvá mnoho měsíců.

V Moskvě mám několik přátel. 22. října jsem oslovil dlouholetého přítele, šéfredaktora novin „Argumenty a Fakta“, Igora Černjaka, člověka, podle mého názoru, vlivného natolik, že bude mít úspěch. To se také stalo a už 10. listopadu mu zavolal sám náčelník archivu, že „spravka gotova na 3 listach“ už 28 října. Ještě si musel pár dní počkat než, jak sám říká, papír projde byrokratickýma rukama. Systém papírování je na celém světě stejný, přesto již 6. prosince měl ve svém počítači kopii, kterou jsem naskenovanou dostal e-mailem týž den i já. Naše úřady však kopie dokladů neuznávají, a tak zbývalo rozlousknout poslední oříšek. Otázkou bylo, za jak dlouho se doporučený dopis z Moskvy objeví na poště v Kuřívodech. Každá pošta z Ruské Federace je v této době pro naše orgány podezřelá. Oba jsme měli zbytečnou obavu. 7. prosince odeslaný doporučený dopis, o frankování za 370 rublů (136 Kč) dorazil do Kuřívod 21. prosince 2022. Po dvašedesátidenní anabázi jsme mohli s manželkou paní Světlaně Ivanovně Kovergo – Nemergutové předat výpis pro důchodové zabezpečení, o které marně usilovala od roku 2014. Její trable však neskončily, když donesla výpis na důchodové zabezpečení do Liberce, dostala špatnou

зправу. Úřednice jí oznámila, že doklady musí poslat na Ukrajinu, aby tam vše potvrdili. Bude se opět opakovat rok 2014 a 2022 kdy na Ukrajině velvyslanectví se svoji žádostí neuspělo? Nechá Ukrajina svou praporčici ve výslužbě na holičkách? Uvidíme, o výsledku budu informovat.

Přesto poděkování za Světlanino splnění přání si zaslouží Igor - Rus, který nezištně pomohl Ukrajince.



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБОРОНЫ РОССИИ)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТРАЛЬНЫЙ АРХИВ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

г. Подольск, Московская обл., 142100
«10» ноября 2022 г. № 3 / 16890
На № ОС-74 от 28.10.2022

Председателю Общественного совета
при Министерстве обороны
Российской Федерации
г. Москва, 119160

АРХИВНАЯ СПРАВКА

В книге алфавитного учета прапорщиков войсковой части полевая почта 58770 за 1977-1989 гг. значится:

3

Войсковая часть полевая почта 52472 в декабре 1988 - июне 1990 гг. дислоцировалась в г. Курживоди, Чехословакия и с 11 июля 1990 г. была передислоцирована в г. Шуя, Ивановской области с заменой условного наименования на «войсковая часть 96676».

Основание: ЦА МО, фонд 84316, опись 3, дело 1, лист 2;
опись 1, дело 1, лист 2.

Начальник отдела



М.Савельев

Václav Bilický

Kurátor Městského muzea Ralsko

TISKOVÁ ZPRÁVA



Zdravotnická záchranná služba
Libereckého kraje
příspěvková organizace

NOVÉ POSILY FLOTILY SANIT ZZS LK VYJÍŽDĚJÍ DO TERÉNU

Nové sanity, které jsme minulý týden oficiálně převzali od Libereckého kraje, od tohoto týdne brázdí silnice ze svých domovských základů. Těmi jsou Frýdlant v Čechách, Jablonec nad Nisou, Semily, Doksy a Rokytnice nad Jizerou.

Flotilu našich vozů posílilo pět nových Mercedesů Sprinter. „Vozový park obměňujeme pravidelně, abychom měli jistotu, že za pacienty jezdíme bezpečně. Ani naše původní sanity však ze silnic nemizí. Jen se posouvají na místa do zálohy a v případě potřeby po nich kdykoliv můžeme sáhnout – jsou stále provozuschopné, jen už mají najeté svoje kilometry,“ vysvětlil ředitel ZZS LK Luděk Kramář.

„Pravidelně podporujeme obnovu vozového parku Zdravotnické záchranné služby Libereckého kraje. Výrazně tím zlepšujeme kvalitu zásahů zdravotníků, kteří mohou v moderních sanitách vyjíždět na pomoc za pacienty rychleji a pohotověji. Opět všem zdravotníkům moc děkuji za jejich nasazení a skvělou práci, kterou každodenně odvádějí při záchráně toho nejcennějšího – lidských životů,“ uvedl hejtman Libereckého kraje Martin Půta. A radní pro resort zdravotnictví Vladimír Richter doplnil: „V Libereckém kraji žije bezmála 440 tisíc obyvatel. Jsem moc rád, že se v případě nečekané události může každý občan spolehnout na včasný a kvalitní zásah zdravotníků. Naši podporu obnovy vozového parku považuji za samozřejmou povinnost. Záchrana lidského života je absolutní priorita.“

Každé z pěti nových vozidel včetně přístrojového vybavení stálo zhruba pět milionů korun. Délka sanity je 6100 mm, výška 6100 mm a nejvyšší možná přípustná hmotnost 4100 kg.

Již standardně jsou vozidla vybavena LED světlomety, které zvyšují bezpečnost posádek i převážených pacientů. Dále jsou sanity vybaveny vzduchem odpruženou zadní nápravou pro komfortnější a stabilnější jízdu. Díky možnosti „odfouknutí“ zadní nápravy je snadnější i nakládání nosítek do vozidla. „Vždy, když pořizujeme nové vozy, snažíme se, aby byly o něco lepší, aby lépe odpovídaly podmínkám práce v těžkém terénu Libereckého kraje, byly komfortnější pro pacienty i záchranáře,“ říká ředitel Kramář. Jaké novinky jsou to nyní?

- nový 140 KW motor s novou automatickou převodovkou 9G TRONIC
- nový systém pohonu 4x4 - variabilní pohon všech kol rozděljuje hnací sílu zcela dle potřeby mezi přední a zadní nápravu. Přitom se systém během několika milisekund plně automaticky přizpůsobí jízdním podmínkám. Přenáší hnací sílu tam, kde je to zapotřebí.
- run-on systém umožňuje vytáhnout klíček zapalování, zamknout vozidlo a nechat přitom motor dále běžet. Tak je možné používat světlomety, výstražné zvukové znamení nebo výstražný maják, aniž by docházelo k vybíjení akumulátoru a zároveň tím zvyšujeme bezpečnost. Navíc je vozidlo chráněno před přístupem cizích osob.
- změnil se design předního i zadního světelného výstražného zařízení
- každé vozidlo je vybaveno vestavěnou germicidní lampou sloužící na dezinfekci použitím ultrafialového záření
- všechna vozidla jsou vybavena nosítky s elektro-hydraulickým systémem o nosnosti 320 kg. Díky vynikající stabilitě se zvyšuje celková bezpečnost pro pacienta i obsluhu.

- jsou to první vozidla RZP, která mají, již z výroby sanitní zástavby, namontovanou novou navigační a komunikační technologii, která byla vyvinuta podle požadavků ZZS LK
- v sanitkách je v nástavbě dokovací stanice tabletu záchranáře umístěná tak, aby byla možnost pracovat na tabletu i za jízdy a tablet z bezpečnostních důvodů nedržet v ruce.
- vozidla jsou vybavena novým skládacím pojízdným křeslem (schodolezem), jenž je uchycen v univerzálním držáku, který umožňuje v nové sanitce použít i schodolez z předchozích vozidel.



ZZS LK MÁ SPECIÁLNÍ VŮZ PRO PŘEVOZ PACIENTŮ S NEBEZPEČNOU NÁKAZOU

Na pacienta s nebezpečnou nákazou musí být záchranáři připraveni vždy, nedávná pandemie Covid-19 nicméně ukázala, že podobné téma se lehce může stát součástí našich životů. Zdravotnická záchranná služba Libereckého kraje proto pro svůj tým speciálních činností pořídila vozidlo, které je přímo vybaveno pro převoz pacienta s podezřením na vysoce nakažlivou nemoc či vysoké biologické ohrožení.

Na první pohled je sanita od ostatních vozů flotily ZZS LK k nerozeznání a bude také zařazena do běžného provozu. V případě potřeby je ale možné ji během několika málo minut „přestrojit“ a uzpůsobit pro převoz pacientů, u kterých bylo vysloveno podezření na onemocnění způsobené vysoce nakažlivou nemocí. Technické řešení vozu samozřejmě umožňuje také přepravu pacientů zasažených širokým spektrem nebezpečných látek, například v důsledku chemické havárie.

„Konstrukce vozidla a zdravotnického vybavení umožňují poskytovat pacientovi s nebezpečnou nákazou maximální možnou péči. Je navržena tak, aby zabránila přenosu infekce z nakaženého pacienta do okolního prostředí. Proto má sanita například i vlastní uzavřený ventilační systém, kdy vzduch z prostoru s pacientem proudí do okolí přes filtr,“ vysvětlil ředitel ZZS LK Luděk Kramář. To znamená, že prostor, kde se záchranáři věnují pacientovi, je nepronikně oddělený nejen od okolí, ale i od kabiny řidiče. S ním záchranáři v případě potřeby mohou komunikovat přes interkom.

Pořízení vozidla, které včetně vybavení stálo 5 452 260 korun, je spolufinancováno z Integrovaného regionálního operačního programu 2014 – 2020, REACT – EU v rámci projektu s názvem: „ZZS LK – Pořízení vozidla HART a videolaryngoskopů“, jenž byl vypsán jako reakce Unie na pandemii COVID-19.

ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

Součástí dodávky je i takzvaný biovak, který umožní dočasnou izolaci pacienta s podezřením na infekční onemocnění tak, aby nebylo ohroženo zdraví osob v bezprostředním okolí. Jeho velkou výhodou je velmi výkonná filtroventilační jednotka, díky které není převážený pacient vystaven rizikové kumulaci CO₂.

V prostoru pro pacienty je zabudovaná germicidní lampa a celý interiér vozu je uzpůsoben pro co nejefektivnější následnou dekontaminaci. Nejsou v něm například přebytečné spáry mezi jednotlivými komponenty a zdravotnické přístroje a prostředky je možné izolovat. Dekontaminace vozu je tak možná suchou i mokrou cestou.

U nového vozu bude ZZS LK testovat i některé novinky. Je vybaven solárním dobíjením přidaného zástavbového akumulátoru, jehož panel je umístěn na střeše vozidla. Novinkou je také nízkofrekvenční siréna – v nízkých frekvencích zvuk lépe prostupuje překážkami a způsobuje pocit vibrací. V hustém provozu tak výrazně zvyšuje šanci na to, že si automobilu jedoucího k zásahu všimnou ti, kteří mu mají uvolnit průjezd.

„Zdravotníci svoji úlohu během covidu plnili na výbornou. Jsem rád, že se jim pravidelně dostává patřičného moderního vybavení, které jim poskytuje potřebnou ochranu. Nové speciální vozidlo pro převoz pacienta s podezřením na vysoce nebezpečnou nákazu a biologické ohrožení je toho dobrým příkladem. Moc mě také těší, že jsme jim jako Liberecký kraj mohli darovat automobil Mercedes Sprinter určený pro zásahy v krizových situacích,“ uvedl Martin Půta, hejtmán Libereckého kraje.

Speciální Mercedes Sprinter, který záchranářům daroval Liberecký kraj, je totiž dalším přírůstkem vozového parku ZZS LK. Vůz je určen pro krizovou připravenost ZZS LK, bude tedy vyjíždět například k událostem s hromadným postižením osob. Vůz je vybaven vlastní elektrocentrálou, satelitním telefonem, obrazovkou, PC či tiskárnou. Použit může být nejen jako štábní vůz, ale také jako zázemí pro posádky při dlouhotrvajících zásazích. „Moderní technika při běžných zásazích a zejména během mimořádných situací, při nichž je postiženo velké množství osob, záchranářům výrazně pomáhá. Pevně věřím, že jim nové vozidlo bude sloužit co nejlépe a snad ho budou potřebovat co nejméně. A já jim za jejich práci moc děkuji,“ uzavřel člen rady Libereckého kraje pro resort zdravotnictví Vladimír Richter.



OSTATNÍ

INFORMACE PRO OBČANY

Předluženost patří mezi problémy, na něž se Ralsko ve spolupráci s Agenturou pro sociální začleňování cíleně zaměřuje. Řešení dluhové situace vyžaduje dlouhodobou a přesně adresovanou podporu. Z dostupných dat je zřejmé, že v Ralsku je vysoký podíl fyzických osob s více než 10 exekucemi, a že i přes realizovaná opatření, zde zůstává skupina obyvatel, kterou se nedaří motivovat řešit svou situaci nebo dotáhnout řešení do konce.

V současné době Agentura v součinnosti se zástupci města zahájila realizaci výzkumu, jehož cílem je popsat situaci předlužených znevýhodněných lidí, získat typologii dlužníků z této skupiny osob v exekuci. Dalším cílem výzkumu je ukázat jejich možnosti a motivace zvládnout proces oddlužení nebo do něj vůbec vstoupit. Jako „problémovější klienti“ totiž často nejsou v centru zájmu dluhových poradců, často se pak v různých službách cyklí bez významnějšího posunu. Výzkum se zaměří i na mapování využívání služeb a poradenství, dostupné informace naznačují, že pravděpodobně není vhodně zajištěna terénní práce s touto cílovou skupinou.

Výzkum bude realizován výzkumníky Agentury, kteří budou provádět rozhovory s lidmi v situaci předlužení. Osloveni budou především obyvatelé Plouznice, Náhlova, ale i dalších částí obce. Zjištění vycházející z rozhovorů budou vzhledem k citlivosti tématu anonymizována a prezentována v souhrnné podobě, která znemožňuje rozpoznat jednotlivé respondenty.

Mgr. Zuzana Korecká

metodička výzkumů

oddělení výzkumů a evaluace

Odbor pro sociální začleňování (Agentura)

FOTOSOUTĚŽ

Obrázky z fotosoutěže jsme zveřejnili v minulém čísle. Nyní tu máme i samotné výherce. Kterým ještě jednou moc děkuji za krásné fotografie, ze kterých vznikl moc hezký kalendář.



Petr Hanuš



Martin Veselý



Jiří Paldus

OSTATNÍ

VAKCINACE PSŮ PROTI VZTEKLINĚ A JINÉ PSÍ NEMOCI DNE 20. 5. 2023

HRADČANY	u pláže	8:30 – 8:50
BOREČEK	Kafilerie	9:00 – 9:15
HVĚZDOV	aut. zastávka	9:25 – 9:35
HVĚZDOV	Blízalka	9:40 – 10:10
PLOUŽNICE	u Hrňů	10:20 – 10:35
	u obchodu	10:40 – 11:20
KUŘÍVODY	u Lípy	11:30 – 11:45
	u paneláků	11:50 – 12:30
DOLNÍ KRUPÁ	u hájovny	12:40 – 13:00
NÁHLOV		13:30 – 14:00



Cena: vakcinace proti vzteklině – 250 Kč
vakcinace kombinovaná – 500 Kč

Bez čipu není možné provést očkování. V případě zájmu bude možné psa nechat očipovat před očkováním.

Dále bude možné koupit tablety na odčervení a tablety na blechy a klíšťata.

LZE VAKCINOVAT I KOČKY



DÍTĚ ODMÍTÁ NOVÉHO PARTNERA EXMANŽELA/EXMANŽELKY

Adriana (45 let): Exmanžel od nás odešel už před čtyřmi lety. Nejednalo se o žádný bouřlivý rozvod, prakticky jsme se na něm domluvili, protože náš vztah nefungoval na více frontách. Moje dcera zůstala u mě a exmanžel si ji brávil pravidelně na víkendy, někdy i přes týden. Jenže nedávno si exmanžel našel novou partnerku, nebudu lhát, že mě to nezamrzelo, ale na druhou stranu jsem za něho byla vlastně ráda. I já jsem se občas s někým stýkala, ale žádná vážná známost z toho nikdy nevzešla. Dcera to takhle ovšem nebere. K exmanželovi teď vůbec nechce jezdit, jeho přítelkyni neustále pomlouvá a o komunikaci s ní se ani nepokusila, i když jsem se ji vše snažila vysvětlit.



V příběhu zmíněném výše se možná najde více čtenářů, ať už se bude jednat o matky či otce. Prakticky ani tolik nezáleží na tom, zda dítě nepřijímá nového partnera vašeho ex nebo se jedná přímo o vaši novou známost. Pro děti obecně nový partner může znamenat nového nepřítele. Je to úplně cizí člověk, který najednou začne narušovat jeho soukromí. Děti se také samozřejmě obávají toho, že pro rodiče přestanou být důležité a budou odsunuti na druhou kolej. S novým partnerem se tak pomyslně přetahují o přízeň rodiče. Přinášíme vám proto pár tipů, jak takovou situaci lépe zvládnout.

I v případě, že se situace nezlepšuje tak rychle, jak byste si představovali, buďte trpěliví. Děti potřebují na takovou životní změnu dostatek prostoru a času. Pokud tedy vaše dítě nechce k vašemu exmanželovi jet z tohoto důvodu, nenuťte ho. Pokuste se mu ale situaci vysvětlit a mluvit o ní. Ptejte se dítěte, jak celou situaci vnímá, jaké má on/ona vztahy s lidmi kolem sebe. Je důležité podávat vše v pozitivním duchu, pokud totiž dítě uvidí, že ani vy novou partnerku příliš neberete, situace se akorát zhorší.

Podstatnou úlohu hrají také pocity. Měli byste proto zjistit, jaká emoce se skrývá za negativním postojem vaší ratolesti. Může to být vztek, zklamání, ale také strach nebo určité obavy. Následně se můžeme pokusit tyto pocity odbourat, případně dítěti vysvětlit, že se nemusí bát. Nezapomeňte také vyjádřit i ty vaše vlastní, ať dítě vidí, že v tom není samo. Stejně tak by se k tomu měl postavit i váš exmanžel. Není radno na dítě vychrlit všechno naráz, proto je dobré se předem domluvit, kdo a kdy se čeho dotkne. Pokud vám to není vyložene proti srsti, můžete využít i společnou schůzku, na které budete vy, váš exmanžel, případně i jeho nová partnerka a vaše dítě.

Není důležité pouze to, jak tuto situaci zpracuje vaše dítě, ale také, jak se k ní stavíte vy sami. Pokud s ní totiž nejste tak úplně ztotožněná vy, jen těžko něco takového můžete chtít po vašem dítěti. Vhodné je vše probrat s vaším bývalým partnerem a najít společnou cestu.

Pokud nic nepomáhá a situace se nezlepšila ani po několika týdnech či měsících, je nejspíš na čase navštívit odborníka. Nejčastěji tyto problémy řeší rodinná poradna, případně psycholog nebo terapeut, který se zabývá psychologií rodiny a rodinnými vztahy.

Online psychologická poradna MOJRA.cz

www.mojra.cz

MOJRA

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 emocí 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 nadhled 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 uvážene, 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.

Online psychologická poradna MOJRA.cz

www.mojra.cz

INZERCE

Nezvládáte platit účty za bydlení, např. nájem, energie, vodu?

Štát nabízí pomoc – **příspěvek na bydlení.**

Pokud za bydlení dáváte měsíčně více než 30 % příjmů domácnosti, může pomoci i vám.

**Zvolejte na help linku
Člověka v tísní**

tel.: 770 600 800

po–pá 9–17 hod.

- Řekneme vám, jestli na příspěvek máte nárok.
- Spočítáme, v jaké výši.
- Poradíme, jak a kde si o něj zažádat.
- Nemusíte vše řešit sami.

Než zavoláte, připravte si přehled všech příjmů domácnosti a nákladů za bydlení (nájem, vyúčtování energií a služeb).



SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNY NA KLÍČ

Pro RD, SVJ i FIRMY

**Kompletní dodání, včetně vyřízení dotací
a připojení k distribuční síti.
Realizace do 3 měsíců**



Kontakt

Ing. Ladislav Raušer
+420 723 372 502
rauuser@seposolar.cz
www.seposolar.cz



SEPO
S O L A R +



CENÍK INZERCE

(Ceny jsou uvedeny vč. DPH)

Celá A4	1200 Kč	Čtvrtina strany	400 Kč
Polovina strany	700 Kč	Osmina strany	200 Kč

Dnešní Ralsko, čtvrtletník, evidenční číslo MK ČR E 13152. Vydává: Město Ralsko, Kuřívody 701, 471 24 Ralsko, tel. č.: 487 898 121, IČO 831 514.

Vychází dne: 20.4.2023, Náklad: 950 ks, Redakční rada: P. Posseltová, V. Průša, V. Bilický, P. Švarcová, Mgr. O. Němec. Dopisy a příspěvky čtenářů nemusí být totožné s názory a stanovisky redakce. Vydavatel nenese zodpovědnost za obsah zveřejněné inzerce.

Sazba a design: Jiří Serbus | www.jiriserbus.com

Tisk: Tiskárna Duopress, Mnichovo Hradiště

**Uzavírka přijímání příspěvků pro
Dnešní Ralsko: 1. 6. 2023**