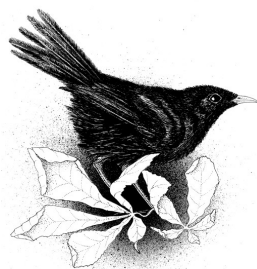


Kosovský občasník



č. 14

Z obsahu:

- rozhovor s ...
- pozvánka na akce
- informace o strategickém plánu

ZIMA 2015



ROZHOVOR S ...

*Nedávno jsme si v Kosovském občasníku povídali s panem Pavlem Píglém o létání, dnešní rozhovor s jeho ženou, paní **Pavlou Píglovou**, se týká zdravého životního stylu a především Powerjógy, které se paní Píglová již mnoho let věnuje.*

Mohla byste nám prozradit, jak dlouho se již Powerjóze věnujete a jak jste se k ní dostala?

Svou první hodinu Powerjógy jsem navštívila asi před 11 lety ve fitness, kam jsem docházela na aerobic. Je pravdou, že jsem nikdy neměla štíhlou postavu a ve snaze zhubnout jsem tělo trápila spíše dynamickými formami cvičení. V té době zažívala Powerjóga boom. Mé "lenivější" kamarádky mě přesvědčovaly, ať s nimi jdu na hodinu jógy, že je to fajn protažení, a já vždy argumentovala, že jóga není nic pro mne, já se totiž potřebuji zpotit a mít pocit, že jsem opravdu makala. :) Nakonec jsem podlehla a na jógu šla. Bylo to tehdy pro mě těžké období, protože mi zemřel táta, a tak když lektorka v sále pustila relaxační hudbu, myslela jsem, že celou hodinu probřečím ... Zůstávala jsem dále věrná svému aerobicu, kde kroky step touch a lecker byly samozřejmostí a já jsem nemusela na nic myslet a krásně "zmakaná", plná endorfinů, jsem odcházela domů ... Po čase jsem si řekla, že bych jógu mohla využívat jako strečink, a tak jsem se na Powerjóze ukazovala již pravidelně. Faktem je, že některé pozice jsem vlastně ani neustála, a i když bylo tělo trénované, ve statických pozicích jsem trpěla a modlila se, aby už lektorka přešla do jiné. :) Když ale na jógu chodíte pravidelně, nemůže se nestát, že vám nepřioste k srdci - tak jako mně. Sledovala jsem, jak se mé tělo stává pružnější, silnější, ale vlastně formovanější. Najednou byly viditelné i štíhlé svaly na rukách, zúžil se mi pas a a pak se začaly věci dít. Ten pocit, že je vám ve svém těle dobře, ten zaručeně přesvědčí každého. Neustále jsem chodila do knihkupectví a nakupovala další a další publikace o józe a všem, co je s ní spojené. Byla jsem uchválena! ... Zanedlouho jsem absolvovala řadu školení a workshopů, které mě opravňovaly vést své lekce. :)

V čem se Powerjóga liší od klasické jógy?

Vlastně to slovo Power mi tak nějak vždycky vadilo :). I já se kvůli té Power, takřikajíc síle, nechala přesvědčit o tom, že to není jen relaxace, a je to dodnes táhlo pro všechny lidi. Ale ta POWER je opravdu síle, ALE "síla" dechu, kterou při cvičení využíváte. :) Všechny pozice (ásány) vycházejí z klasické jógy, nikdo nevymyslel nic převratného :) - nutno dodat, že jóga byla v prvopočátku jen meditačním cvičením, fyzické cvičení přišlo o něco později. Je to tak: jóga je jen jedna, jógových stylů je mraky! :) Každá z lektorek má svůj styl a každému vyhovuje jiný učitel.

Pro koho je jóga vhodná, cvičí ji třeba i muži nebo děti?



Jóga je vhodná pro každého a v tom je její kouzlo! :) Jógu cvičí malí, velcí, tlustí, tencí bez ohledu na věk a pohlaví, pouze s ohledem na zdravotní stav, který lze cvičebními praktikami zlepšovat. I ke mně čas od času chodí muži, ať už jsou to fotbalisté, horolezci či jen chlapy z posilovny. Přijdou si protáhnout svá těla, tak jako já jsem kdysi na jógu pohlížela jako na strečink. Nikoho nenutím vnímat jógu i jako mentální cvičení, každý si z ní vezme jen to, co v danou chvíli potřebuje. A hlavně netvrdím, že jsem nějaký guru! :) .. Musím říci, že se jí dá opravdu podlehnout a skrze dech a meditační techniky cítit v těle proudění energie a jiné těžce popisovatelné stavy. Rodina a ty "radosti" kolem ní to však vždycky včas vetují a já se nezapomenu vrátit nohama na zem. A tak jak

řikají jogíni: jsem stále na cestě. :) (Je mi jasné, že v tuto chvíli si případný čtenář klepe na čelo :)).

Jak často bychom se cvičení měli věnovat, abychom pocítili cvičební efekt také na svém těle? Abychom zhubli, cítili se fyzicky lépe... Asi bude třeba Power jógu kombinovat i se změnou stravovacích návyků... Co byste nám doporučila?

Myslím, že začátečníkům zprvu postačí 1-2 lekce týdně a klidně jen nějaká nenáročná forma jógy, ať už je to Hatha jóga či Jóga v denním životě. Efekt se dostaví vždy! :). Změna stravovacích návyků přijde zcela automaticky po nějaké době. Začnete se ptát sami sebe: jak to, že se mi dneska cvičilo tak dobře? To asi proto, že jste si místo vepřo-knedlo-zela dali k obědu červenou čočku se zeleninou apod. :) Vnímáte tu jednoduchost? Je to zkrátka naprosto přirozené! :)

A jak často cvičíte Vy? V minulých měsících jsme Vás mohli vidat, jak běháte trasy s kočárkem před sebou s Vaším nejmladším synem, takže sportujete v každé volné chvíli při vhodné příležitosti?

Sama cvičím jen tak často, jak mi to chod rodiny umožňuje. Při svých lekcích také cvičím, ale to se nepočítá - tam jsem pro lidi, ne pro sebe. Musím dodat, že ani po těch letech jógování mě neopustila láska k dynamickým sportům. Je to asi proto, že pokud zrovna nejsem v nějaké jógové pozici, jsem poměrně aktivní člověk, který potřebuje svůj temperament zkrotit. :)) Proto ráda běhám, jezdím na kole, brázdím prudké svahy, miluji skialpyning.



Bliží se vánoční svátky a po nich s novým rokem přichází také čas novoročních předsevzetí. Kdybychom se chtěli vypravit na Vaše lekce Power jógy, kdy a kam bychom se měli vydat?

Ráda Vás uvidím na svých lekcích Powerjógy každý čtvrtek od 19 hodin v ZŠ Rožnov, případně na hodinách pilates každé úterý od 18 hodin tamtéž. Nebojte se svých začátků, každou lekci slovně komentuji a snažím se ji přizpůsobit jak zkušenějším, tak i nově přichozím. Budu se na Vás těšit!

Děkuji Vám za rozhovor.

Vladimíra Havlíčková

RECEPTOVÝ KOUTEK

. V dnešní době je trendem tzv. RAW nebo-li živá strava. Je to způsob, jak mlsat zdravě. Jedná se většinou o cukrovinky ve tvaru kuliček či placek. Recepty jsou snadné, rychlé a hlavně nabitě všemi možnými látkami prospěšnými tělu. Připojuji tedy recept na vánoční nepečené RAW kuličky.

RAW kuličky

hrnek vypeckovaných datlí, 3/4 hrnku mandlí, 3/4 hrnku vlašských ořechů, 2 lžice lněných semínek, 2 lžice chia semínek, 2 lžice kokosového tuku, 1 lžice kakaa

Rozmixujte prvních 5 ingrediencí, poté přidejte kokosový tuk a kakao a mixujte, dokud nevznikne těsto. Dejte vychladit a vytvarujte kuličky. Ty pak vložte do papírových košíčků. Uchovávejte v chladu.

Pavla Píglová

POZVÁNKA NA PŘIPRAVOVANÉ AKCE

Zdobení stromečku a mikulášská nadílka

V sobotu **5. prosince v 16 hodin** budeme na návsi zdobit stromeček ozdobami, které si děti vyrobí doma a na ozdobení přinesou.

Od 17 hodin pak navštíví kosovskou návěs se svou družinou svatý Mikuláš. Všechny děti i se svými rodiči jsou srdečně zvány!



Předvánoční setkání

V úterý **22. prosince** se v **16:30 hodin** sejdeme na návsi a zazpíváme si koledy pod vedením pana V. Slavíka, ochutnáme přinesené vánoční cukroví a punč a společně strávíme předvánoční odpoledne.

Tříkrálová sbírka

V **sobotu 9. ledna 2016** proběhne v Kosově a v Rančicích **Tříkrálová sbírka**. Tři králové (místní děti) budou chodit po vsi a koledovat pro potřebné lidi. Svůj finanční příspěvek budete moci vložit do zapečetěné pokladničky, kterou s sebou ponesou. Celkovou výši koledy opět zveřejníme na nástěnce v Kosově a v kamenno-újezdských obecních listech.

O přesné hodině začátku koledy budete informováni v lednovém Zpravodaji.

Další akce

Na rok **2016** se opět připravují oblíbené akce – **(před)velikonoční tvoření, stavění májky, dětský den** atd. Více se - jako vždy - včas dočtete na nástěnce na návsi, případně na svém e-mailu..

SDĚLENÍ

V letošním roce nechal obecní úřad rozšířit veřejné osvětlení v části Kosova směrem na Rančice. Celkové náklady na tuto akci dosáhly cca 222 000 Kč.

Drobností, která však potěší především malé obyvatele Kosova, je instalace zásuvky pro vánoční stromeček na sloup na návsi a zakoupení osvětlení na vánoční stromeček, který si v Kosově na návsi každoročně zdobíme.

INFORMACE

O co jsme obecní zastupitelstvo na rok 2016 požádali? V žádosti nalezneme následující položky: dokončení úpravy okolí čekárny ve směru na Krumlov a umístění odpadkového koše na návsi, žádost o opravu herních prvků na návsi (pískoviště), umístění dalšího stolu na návsi, zastupitelstvo jsme požádali o opětovný apel na českokrumlovského dopravce, aby pro ranní spoje zřídil v Kosově aspoň zastávku na znamení (bus v 6:25 hodin z Krumlova, číslo 330020 21) a pro odpolední spoj z Českých Budějovic do Krumlova (spoj

330020 12 ve 14:20 hodin) také zastávku na znamení a připojili jsme žádost o finanční příspěvek na akce pro děti i dospělé v roce 2016, a to ve výši 5 000 Kč.

Informace o schválení/neschválení žádosti a o návrhu investic nejen v Kosově na rok 2016 naleznete v zápisech ze zasedání obecního zastupitelstva uveřejňovaných na webových stránkách obce www.kamenny-ujezd.cz a na vývěsce obce nebo se mohou veřejných zasedání obecního zastupitelstva přímo účastnit. Nejbližší zasedání se koná 9. prosince od 17 hodin ve velké zasedací místnosti obce v domě č.p. 55. Program je uveřejněn na úřední desce OÚ a webových stránkách obce.

STRATEGICKÝ PLÁN ROZVOJE KAMENNÉHO ÚJEZDA A PŘIČLENĚNÝCH OSAD

Vážení spoluobčané,

dne 9. 9. 2015 byl na zastupitelstvu obce schválen záměr zpracování strategického plánu za účasti široké veřejnosti pro obec Kamenný Újezd. V následujících několika měsících budou probíhat práce na tvorbě strategie, což ve své podstatě je plán rozvoje obce na dalších několik let. Chtěl bych Vás touto cestou požádat, abyste využili možnosti aktivně ovlivnit směřování celé obce. V průběhu zpracování budete mít několik možností vyjádřit se k tomu, co Vás trápí a jaké změny by pomohly zlepšit Váš život a Vaše soužití se spoluobčany. Na základě těchto informací budou specifikovány hlavní nedostatky obce. Pracovní skupiny složené z občanů, kteří se dobrovolně k účasti přihlásí, budou za pomoci odborníků hledat možné způsoby zlepšení situace. Na základě priorit, které z jednání s občany vyplynou, bude vytvořen plán, jak nejefektivněji docílit změn. Ten bude obyvatelům představen na setkání s občany a po zpracování nových připomínek představen zastupitelstvu ke schválení. Výsledkem by mělo být dosažení takových cílů, které budou odpovídat představám většiny obyvatel.

Využijte jedinečnou příležitost podílet se na budoucnosti Vaší obce a Vaší osady Kosov.

Pokud budete potřebovat detailnější informace, nebo máte zájem o účast v pracovní skupině, můžete se obrátit na Ing. Magdu Koubovou, která je součástí přípravného týmu pro tvorbu strategie, anebo přímo na mne.

S pozdravem Václav Pouzar, místostarosta obce

DŮLEŽITÉ OZNÁMENÍ

Veřejné setkání obyvatel osad **Kosov, Rančice, Radostice a Opalice** v rámci přípravy strategického plánu obce se bude konat **ve středu 20. ledna 2016 od 17 hodin v restauraci Český mlýn** za přítomnosti představitelů zastupitelstva obce a pana Ing. arch. Petra Klápštěho.

Srdečně vás na toto důležité setkání zvu!

Za přípravný a organizační tým Magda Koubová

PODĚKOVÁNÍ

Velmi rádi bychom poděkovali na tomto místě **paní Marii Levé** za ušití kostýmu pro Mikuláše!

Dále náš dík patří **penzionu Štílec** za sponzorské uvaření výtečné dýňové polévky při listopadovém dýňování.

Velké poděkování směřuje také ke všem lidem, kteří se nezištně a obětavě podíleli na organizování akcí v Kosově pro děti i pro dospělé.

V neposlední řadě děkujeme také **Obecnímu úřadu v Kamenném Újezdě** za finanční a mediální podporu našich aktivit.



UPOZORNĚNÍ

Upozornění pro neukázněné majitele psů v Kosově: i v naší osadě platí obecní vyhláška č. 2/2004, zejména pak stojí za povšimnutí její následující část:

Čl. 3: Pravidla pro pohyb psů

1) Osoby uvedené v čl. 2 jsou povinny:

a) učinit taková opatření, aby nedocházelo k volnému pobíhání psů po veřejném prostranství, kterým se rozumí pohyb psa bez doprovodu osob,

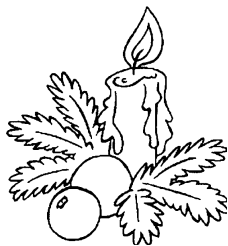
b) na veřejných prostranstvích vodit psa na vodítku.

Celou vyhlášku si případní zájemci mohou přečíst na následujícím webovém odkazu:

<http://www.kamenny-ujezd.cz/index.php?nid=694&lid=cs&oid=26102>

UZÁVĚRKA PŘÍŠTÍHO ČÍSLA OBČASNÍKU

Uzávěrka příspěvků a informací do 15. čísla bude **15. 5. 2016**, aby číslo mohlo vyjít před prázdninami, obdobím dovolených. Neanonymní příspěvky lze poslat e-mailem na adresu kosovsky.obcasnik@seznam.cz, popř. doručit v Kosově na č.p.7 (na návsi) V. Havlíčkové.



Příjemné prožití vánočních svátků, hodně zdraví, štěstí a spokojenosti v novém roce 2016 vám přeji všichni, kteří se podílejí na vydávání Kosovského občasníku.

Na přípravě občasníku se podíleli autoři článků, Vladimíra Havlíčková a Obecní úřad Kamenný Újezd, který zajistil nakopírování občasníku v počtu 55 ks.

A na závěr nesmí chybět tradiční omalovánka pro nejmenší čtenáře Kosovského občasníku:

