

MratínNoviny

ČERVEN 2019

NEZÁVISLÝ MRATÍNSKÝ MĚSÍČNÍK

XII. ROČNÍK

ČÍSLO 121



Prestižní fotbalový turnaj znovu v Mratíně! Zábava pro celou rodinu

Tenhle fotbalový turnaj už má svou tradici, vždyť letos pořádá Sparta Mratín jeho 5. ročník. Kooperativa Cup se znovu uskuteční v místním sportovním a oddechovém areálu, a to v sobotu 13. července. „Začínáme v devět hodin ráno, bohatý program je naplánován na celý den,“ prozrazuje Tomáš Kalvach, člen výboru mratínského fotbalového klubu.

Soupeři domácích budou zdatní. „Kromě nás bude hrát i vítěz loňského ročníku Střížkov, dále Borová Lada ze Šumavy, Řež, Obříství a nebo Chabry, za které v minulosti nastoupil Ivan Hašek či Láďa Vízek,“ vypočítává Kalvach. Hrát bude každý s každým na 2x 30 minut.

I ceny budou hodnotné. Kromě poháru pro vítěze jsou připraveny také knihy s fotbalovou tematikou s vlastnoručním podpisem hvězdného českého hráče. „A tradičně dostanou zúčastněné týmy i fotografii jako památku na tuto akci.“

Na fotbalovém svátku v Mratíně by ani tentokrát neměl chybět internacionál Ladislav Vízek, který se do naší obce rád vrací. „Jezdím sem opravdu moc rád. Dobře se tu sedí, pivo studené, milí lidé,“ usmívá se. „Ale i hřiště je velice kvalitní, dobře se ně

něm hraje. A je tu taky fantastické hřiště pro děti, což je pro mě důležité, protože se mnou vždycky chce jet malá dceruška.“

Dvojnásobný fotbalista roku, který v lize nastřílel 115 gólů a s Duklou třikrát slavil ligový titul, byl i na mistrovství světa, vyhrál olympiádu, pak ještě stihl angažmá ve francouzském Le Havru. „Zlatá olympijská je ale zlatá olympijská. Já bych ji nevyměnil ani za nic,“ říká.

Celodenním programem provede v Mratíně oblíbený moderátor Martin Hrdinka. Večer pak živě zahraje kapela Hvězdná pěchota. „A nebude chybět ani nadupaná tombola,“ ujišťuje Kalvach.

Tak vezměte rodinu i své přátele a přijďte fandit...
(kos)

KOOPERATIVA CUP

Co: 5. ročník turnaje starých gard

Kdy: 13.7. od 9.00

Kde: Fotbalové hřiště Sparta Mratín

Dres Dukly oblékal jedenáct sezon a na sklonku kariéry vyzkoušel angažmá ve Francii. Teď už se Ladislav Vízek aktivně účastní jen fotbalových exhibic nebo turnajů, které mu jsou blízké. „Já už toho moc neodehraju, kopu spíš do peřin než na hřišti,“ směje se čtyřiašedesátiletý fotbalový internacionál. „Až nebudu moct, tak skončím.“

V čem je podle vás kouzlo vesnického fotbalu?

Tak třeba Mratín je zrovna takový pohádkový kout, je tu takový klídeček. Akorát ti soupeři při turnajích jsou na mě trochu „zlí“.

Ale to se nedá nic dělat, to je sport. (smích) **Berou vás stále prestižně? Prostě na Vízka si dáme bacha?**

Myslím, že jo. Jsou ale fěroví a vděční, když přijedu.



**Internacionál Vízek si oblíbil Mratín a říká:
Někdy se ale stydím**

Jak se udržujete v kondici?

Hraju tenis, ale to je úplně jiný pohyb. Musím říct, že fotbal mě bolí, protože při něm je pohyb poctivý, musíte běžet. A já už mám takové stařecké kroky. Někdy se úplně stydím, když doháním dlouhý balon. Tyhle moje roky už na fotbal moc nejsou. Mé sporty jsou teď tenis a golf, fotbal je až na třetím místě.

Ale v noze to pořád máte, ne?

To jo, já obvykle nekazím. Když dostanu balon, raději ho někomu dám, aby to pak nebylo na mně. (smích) Rozumíte? Ale že bych dával góly, to už se moc neděje. Akorát, když je penalta, jdu na ni, protože zkušenosti mám. Měl bych jít na vejminěk, malá dceruška mě ale žene dopředu, nesmím nic ošidit. (...) (pokračování na str. 2)

(Internacionál Vizek si oblíbil Mratín - pokračování ze str. 1)

(...) Chodím s ní i do školky, kam s dětmi chodí podstatně mladší maminky.

Sledujete ještě ligový fotbal?

Ano, sleduju. Koukal jsem na slávistické tažení, vidím spartan-ské trápení, píšu o fotbale sloupek do novin - to mě taky baví, mám teď takový spokojený život.

A životní motto? To taky máte?

Býval jsem obrovský talent, ale hřešil jsem na něj. Byl jsem hra-čička a myslím, že i charakter mám takový veselý a hravý. To mi pomáhá. Nemám rád morosity, moc si nestěžuju, a myslím, že ten život mi to vrátil. Potřeboval bych tu ještě dvacet let být, i když na to si při mé životospřávě moc nevěřím. Strašně mi život frknul, a proto říkám lidem: buďte na sebe hodní a veselí. Tohle je důležitá rada do života.

(kos)

T.J. Sokol Mratín přináší Qigong - Práci s životní energií

TJ Sokol Mratín si pozval naši přední lektorku a zástupkyni stylu DYYSG pro Českou republiku Markétu Hrdou, aby vás – ženy i muže všech věkových kategorií, zasvětila do umění Qigong.

Nejprve pár informací pro všechny, kteří o tomto cvičení ještě neslyšeli a i pro ty co již o něm slyšeli, ale chtějí si to připomenout.

Cvičení pro tělo, dech a vedení pozornosti

„Ve zdravém těle zdravý duch“ je rčení, se kterým se pravděpo-dobně někdy setkal každý. Pohyb nám přináší dobrý pocit a je na každém z nás, jaký druh pohybu zvolí.

V naší zemi to býval především Sokol, který kladl důraz na pravi-delné cvičení. Nutnosti dbát o své tělo si byli vědomi i staří Číňané, jejichž cvičení Qigong [čigong nebo též čikung] má dnes již tisíci-letou tradici.

Qigong se zaměřuje o péči, zdravé posílení těla a zklidnění mysli zároveň.

Kdo je Markéta Hrdá



Vyučuje a předává Daoyin Yangscheng Gong, styl, kte-rý vytvořil profesor Zhang Guangde z Pekingské spor-tovní univerzity. Jeho systém spojuje tradiční principy s poznatky moderní sportovní medicíny, je pověstný mimo-řádným účinkem.

„Po mnoha letech vrcholové sportovní činnosti jsem se rozhodla hledat cestu, která by mi ukázala možnosti, jak nalézt skrze po-hyb svou vnitřní sílu a klid. Devítileté studium Qigongového stylu Daoyin Yangscheng Gong podle prof. Zhanga Guange jsem za-čala v roce 2004 v Německu v jednom ze tří center v Evropě. V roce 2006 jsem sbírala další zkušenosti na Sportovní univerzitě v Pekingu u prof. Zhanga. V dalších letech pak u jeho několika čínských Qigongových mistrů.“

Co je Qigong

Cvičení Qigong (Čchi-gong) vzniklo před více než 3000 lety v Číně. Je vedle akupunktury, masáže, bylinného léčení a dieteti-ky, jedním z pěti pilířů tradiční čínské medicíny. Čínský název Qi-gong je možné přeložit jako: „Práce s životní energií“ nebo „Práce na životní energii“. Tato „práce“ se může provádět v pohybu, ve stoje a také v sedě. Qigong se na rozdíl od Tai chi (Tai-čhi) neřa-dí mezi bojová umění, protože se zaměřuje výhradně na zdraví a péči o něj.

Qigong podporuje fyzické a emocionální zdraví. Skrze poma-lé pohyby, protažení, dech a vedení pozornosti můžeme odstra-nit blokády v našem těle. Jemné, na energii bohaté pohyby nás dovedou do meditativního stavu, ve kterém nalezneme uvolnění a vnitřní klid. Jsme-li uvolnění, energetické dráhy, akupunktur-ní body a samoléčebné síly těla se aktivují a životní energie Qi

(Čchi) může tělem volně a ve zvětšeném množství protékat. Jestli-že Qi tělem protéká, je tělo v rovnováze, cítíme se zdraví. Pokud je proud Qi něčím omezen, například nedostatkem spánku, pohybu, jednostrannou stravou, nebo rozčilováním, starostmi, stresem jak fyzickým tak i duševním, může dojít k energetické nerovnováze. Tělo nám začne dávat nejrůznější upozornění, jako bolest hlavy, různé poruchy, nespavost atd. Pokud tento stav trvá, můžeme se dostat až do stavu, který označujeme jako nemoc.

Qi je vitální energie proudící ve všem živém. Je základní předsta-vou tradiční čínské medicíny, kde je chápána pouze prostřednic-tvím svého účinku. Qi protéká tělem v drahách zvané Meridiány. Meridiány jsou cesty, které tvoří síť uvnitř našeho těla a zásobují vnitřní orgány Qi. Část této energie získáme od svých rodičů (pr-votní Qi) již při narození, další část přijímáme se vzduchem a s potravou (poporodní Qi).

Qigong působí preventivně, posiluje imunitní systém, napomáhá pohyblivosti, podporuje koncentraci a všeobecný zdravotní stav. Zároveň procvičuje klouby, šlachy a svaly, ale nepřetěžuje je. Pra-videlným cvičením po dobu delšího časového období se učíme kontrolovat svůj dech, zlepšovat příjem Qi z okolí a navazovat dialog se sebou samotnými.

O stylu DYYSG

Léčebný Qigong podle prof. Zhanga (Džanga)

Název stylu: Daoyin Yangscheng Gong (Daojin Jangšeng Gong) v překladu: Tělo protahovat a Qi vést k udržení zdraví a kvality života

Je stylem, který vytvořil profesor Zhang Guangde vyučující na Pekingské sportovní univerzitě. Prof. Zhang patří mezi nejvý-znamnější čínské experty pro Qigong. Během nemoci, začátkem 70-tých let, ohrožující jeho život, spojil své zkušenosti z asijských bojových umění, se znalostmi z tradiční čínské medicíny a starých Qigongových cviků a vytvořil celou metodickou řadu cvičení.

V češtině názvu „Daoyin Yangscheng Gong“ (Daojin jangšeng gong) významově odpovídá: „Tělo protahovat a Qi vést k udržení zdraví a kvality života“. Název popisuje regulaci těla, dechu a mysli pomocí cvičení Dayin určených ke stimulaci meridiánů a vedení Qi.

Charakteristické pro tento Qigongový styl jsou spirálovité, otá-čivé pohyby paží a nohou, zaměřené na ovlivnění určitých bodů, pohyb kloubů do všech možných stupňů volnosti, stejně jako úklony a otáčivé pohyby hlavy a těla. Akupunktur-ní body, drá-hy a svaly jsou masírovány s kombinací dechu a soustředění na jisté akupunktur-ní body, nebo meridiány. Při cvičení by mělo být zaměření pozornosti přirozené, plynulé a lehké jako vlákno hedvábí.

Pro jeho mimořádnou efektivitu, byl tento systém prof. Zhanga, coby jediný Qigongový styl, zahrnut do národního zdravot-ního programu Čínské lidové republiky. V současnosti jej prak-tikují milióny lidí po celém světě.

(Termín výukového kurzu na straně 3 - Osm kusů brokátů)

Vážení občané,

Je to již třetím rokem, kdy z krátkého jara jsme přešli rovnou do horkého léta. Po horkých dnech tráva na řadě míst prosychá, voda ve studních ubývá. Potřebovalo by rozumně zapršet. Bliží se konec školního roku, děti se těší na prázdniny a my dospělí zase na dlouho očekávanou dovolenou.

Na sobotu 1. června připravila TJ Sokol Mratín pro děti Dětský den. Vše bylo pečlivě připravené, a hlavně vyšlo počasí. Organizátorům patří velký dík.

Jako každoročně obec Mratín ve spolupráci s Agenturou pro Mratín pořádá akci Vítání prázdnin 2019, která se koná v neděli 23. června 2019 od 14:00 hodin. Program je v samostatné pozvánce

na jiném místě novin, popř. na www.mratin.info, nebo www.mratin.cz.

V současné době jste našli ve svých schránkách fakturu za vodné a stočné. Prosíme o brzké zaplacení, následné urgency zvyšují náklady. Vyzýváme ještě pár „hříšníků“, kteří nezaplatili poplatek za psa za r. 2019.

V oblasti ulice U Cukrovaru se plánuje po polovině července oprava havarijního stavu dešťové kanalizace, a to od rohu domu čp.49 směrem ke Kostelecké ulici v délce cca 38 m. Zavčas budou všichni obyvatelé a firmy v této oblasti informováni o dopravních opatřeních.

Ing. Jiří Falek

starosta obce

Omezení provozu úředních hodin Obecního úřadu

Poslední týden v červnu a první týden v červenci bude omezen provoz Obecního úřadu z důvodu dovolených.

V tomto termínu nebude možné získat veškeré výpisy z Czech Pointu a odpadnou odpolední úřední hodiny od 17:00 do 19:00 hodin. Jedná se o pondělky 24.6 a 1.7. a středy 26.6. a 3.7.2019.

Ostatní náležitosti bude možné využít v pracovní dny v dopoledních hodinách.

Celodenní výukový kurz:

„OSM KUSŮ BROKÁTŮ,,

se bude konat dne : 21.9.2019 od 9:45 h do 17.00 h

Místo: Sokolovna Mratín

Kostelecká 19, Mratín

Rezervace místa nutná nejpozději do 30.7.2019, kapacita je omezená.

Rezervace na: qigong@cviceniqigong.cz

Cena celodenního kursu: 1200 Kč

Další informace naleznete na : <https://www.cviceniqigong.cz/>

PRESTIŽNÍ TURNAJ STARÝCH GARD V MRATÍNĚ



obec Mratín

KOOPERATIVA CUP 2019

5.ročník

KDY: 13.7.2019 od 9.00 hod.

KDE: fotbalové hřiště Mratín

HRAJE SE: 8 zápasů 2x30 minut

Celý den doprovází hudbou a slovem Martin Hrdinka

Mužstva:



Večerní letní párty plná jídla a pití, tance a zpěvu, s bohatou fotbalovou tombolou.

Od 20:00 hraje živě HWĚZDNÁ PĚCHOTA



Každý den je dětí, ale jeden Den dětí je s velkým D

1.6. Dětský den – tradičně a každý rok. Avšak s každoroční zkušeností se učíme novým a novým poznatkům, čeho se vyvarovat. Co je vhodnější, co méně vhodné, jak to časově naplánovat a podobně. Tak se akce ladí a ladí každý rok. Domníváme se, že letos se skutečně podařilo program sestavit tak, aby měl maximální využití a děti se vyřádily, co to dá. Počasí bylo luxusní, a to tak, že jsme na místě dohodli s fotbalisty vodní osvěžení.

Dětský den jsme zahájili startovním během přes fotbalové hřiště. Náš běh má ale jednu zásadní odlišnost a to takovou, že nevyhrává ten, kdo je nejrychlejší, ale ten, kdo nejvíce prostě řve. Kdo doběhl křičící do cíle, mohl odstartovat plnění disciplín.

Disciplíny byly různého zaměření od sportovních, zručných, kreativních, hlavolamů, trénování postřehu. Odměnou byla na zakázku vyrobená medaile s logem T.J. Sokol Mratín z pravé belgické čokolády. Následně čekal děti velmi oblíbený Cucíno se svým pirátským programem. Děti se vážně bavily a často od srdce zasmály, třeba když je Cucíno oslovil „brambory“.

I letos jsme využili aktivit našich sportovců. Vystoupili pražské mažoretky z T.J. Sokol Mratín se dvěma vstupy, 3 skupiny taneční skupiny K DANCE Company, malé tanečnice z kroužku Rytmika a tanečky, která probíhá ve spolupráci s MŠ Mratín. Letos nám odjeli karatisti na reprezentaci, takže jsme byli ochuzeni o jejich vstup. Ale věříme, že nám to příští rok vynahradí.

Výbor T.J. Sokol Mratín by rád touto cestou co nejsrdečněji poděkoval všem, kteří nám pomohli v tom parném počasí, jako dozor na disciplínách. Lidi jsme hledali i na místě a našli. Pomáhali sokolici, nesokolici, sportovci, nesportovci, dospělí, děti, mratínští, mimomratínští. Děkuje! Sokolským seniorkám za pomoc u vstupu a následné rozdávání medailí. Našemu sokolskému i ne-sokolskému amatérskému týmu, který měl na starost techniku a ozvučení. Parné teploty nám daly zabrat. Restauraci za zajištění kvalitního občerstvení. Fotbalistům a obci za poskytnuté prostory, přípravu a maximální součinnost. Baráčníkům a agentuře PM za aktivní zájem a podporu. Jardovi Charvátovi za automobilovou přepravu náčiní z prostor sokolovny. Dále Cucínovi a jeho asistentce za luxusní program a pobavení dětí. Trenérům a jejich svěřencům za krásné sportovní a taneční vstupy.

DĚKUJEME A TĚŠÍME SE NA PŘÍŠTÍ ROK!
T.J. Sokol Mratín

(foto: Jana Jiráková, kronikářka)



TJ SOKOL HÁZENÁ KOSTELEČ NAD LABEM

HLEDÁME NOVÉ HÁZENKÁŘE ročník 2005 a 2006



- **Přijď' mezi nás, poznat nové kamarády, zasmát se a zahrát si..**
- **trénink probíhá ve středu a v pátek na venkovním hřišti u Sokolovny v Kostelci nad Labem**
- **Účast na turnajích a soutěžích ČSH, mezinárodní turnaj PHC**
- **Letní soustředění**

Facebook:

Házená Kostelec nad Labem

V případě zájmu kontaktujte:

pavelsunkovsky@seznam.cz

nebo na tel. 606 540 047





SBÍRKA NA TRAMPOLÍNU PRO NAŠE MALÉ SPORTOVCE

T.J. Sokol Mratín pořádá sbírku.
Přispějte, prosím, na kvalitní sportovní výbavu pro naše děti.

Číslo účtu : 160348348/0300

Variabilní symbol – 00011

Do poznámky k platbě vaše jméno

Minitrampolína - 125 x 125, ocelové pružiny, nylonové pásky cena 26 137 Kč vč. DPH

Minitrampolína - skákací plocha z nylonových pásků o rozměru 70 x 70 cm, 32 ocelových pružin o délce 185 mm. Minitrampolíny jsou firmou Eurotramp vyráběny od roku 1960 a po celá léta neustále pracujeme na jejich vývoji. Zpravidla jsou používány jako šikmé odrazové trampolíny. Existuje celá řada použití ve školách, nebo v léčebných a rehabilitačních centrech.



Dodavatel Společnost



výrobce sportovního vybavení od roku 1992 (jako a.s. od roku 2001). Jsme první a zatím jediná česká firma která získala certifikát IAAF na své výrobky. Jsme také jediným oficiálním dodavatelem sportovního náradí a náčiní pro Český atletický svaz a pro Slovenský atletický svaz.

Sleva pro jednoty, registrované pod Českou obcí sokolskou 10%

VÍTÁNÍ PRÁZDNIN

**23.6.
2019**

14:00
ZAHÁJENÍ
VÍTÁNÍ PRÁZDNIN

14:30
TOVÁRNA NA LEGRÁCKY

16:00
HASIČSKÁ
PĚNA

PO CELOU DOBU ZDARMA K DISPOZICI MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ, SKÁKACÍ HRAD, ŘETÍZKOVÝ KOLOTOČ A AUTODROM VČETNĚ VÝLETNÍHO VLÁČKU JEZDÍCÍHO PO MRATÍNĚ A JEHO OKOLÍ.



**SRDEČNĚ ZVEME
CELOU RODINU!**



V rámci této akce budou pořizovány fotografie a videozáznamy, které mohou být uveřejněny na webových stránkách www.mratin.info, na sociálních sítích nebo v Mratínových. Svou účastí na této akci dáváte pořadateli akce, jakožto správci vašich osobních údajů, souhlas s jejich případným uveřejněním. Bližší informace ke zpracovatelským operacím a vašim právům jsou dostupné na webu www.mratin.info.