



MRAČSKÝ ZPRAVODAJ

březen 2020

Č.5

Milí čtenáři,

přinášíme Vám první číslo Mračského zpravodaje v roce 2020. V současné době se u nás i jinde ve světě řeší pandemie nového typu koronaviru. Tomuto tématu se tak z pochopitelných důvodů široce věnují prakticky všechna média. Jsme proto rádi, že Vám můžeme poskytnout příležitost přečíst si články, které se věnují Mrači a jejímu okolí, a tak aspoň na nějaký čas přijít na jiné myšlenky.

V tomto jarním čísle se můžete inspirovat článkem *Jak sportovat zdravě a prakticky* a zkusit vnímat své tělo a třeba se začít (nejen) na jaře trochu hýbat. Probouzející se příroda ostatně přímo láká vydat se na procházku do krajiny kolem nás. Zamýšlení nad krajinou, která nás obklopuje, Vám přináší příspěvek z pera Kateřiny Popkové. V tradiční rubrice *Zprávy z obce* Vám přinášíme výpisy z usnesení ze zasedání zastupitelstva, dále článek k dohodě o společném školském obvodě, která byla uzavřena na sklonku minulého roku s obcí Poříčí nad Sázavou, a rovněž informace ke službám v době nynějších mimořádných opatření.

V neposlední řadě si Vás dovoluujeme upozornit na vyhlášení fotografické soutěže s názvem „Mrač v objektivu“, která startuje v dubnu. Neváhejte se do soutěže přihlásit! Jsme velice zvědaví, kolik v Mrači žije skrytých fotografických talentů.

Těšíme se na Vaše komentáře, příspěvky a podněty. Pište nám na zpravodaj@mrac.cz. Uzávěrka příspěvků a témat do letního čísla zpravodaje je 1. června 2020.

Přejeme Vám všem pevné zdraví!

Za redakci Věra Pilátová



SPRÁVNÁ INFORMACE VE SPRÁVNÝ ČAS JE MNOHDY K NEZAPLACENÍ

V souvislosti s mimořádnými opatřeními a vyhlášeným nouzovým stavem připomínáme důležitá čísla nejen na centrální infolinku KHS, ale i na Benešovské oddělení Krajské hygienické stanice.

Infolinky ke koronaviru pro Středočeský kraj

Infolinka 771 137 070 je v provozu 7 dní v týdnu od 7:00 do 19:00. V provozu je také linka 736 521 357, a to v PRACOVNÍ DNY od 7:00 do 16:00.

Oddělení protiepidemické pro okres Benešov

- Benešov, Vedoucí oddělení
 - o Mgr. Jindra Taterová
 - o Telefon: + 420 317 784 001
 - o E-mail: jindra.taterova@khsstc.cz
- Referenti
 - o Jana Vyskočilová
 - o Telefon: + 420 317 784 027
 - o E-mail: jana.vyskocilova@khsstc.cz
 - o Květuše Klenotová
 - o Telefon: + 420 317 784 028
 - o E-mail: kvetuse.klenotova@khsstc.cz
 - o Mgr. Věra Janoušová
 - o Telefon: + 420 317 784 027
 - o E-mail: vera.janousova@khsstc.cz

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE
STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE

ZPRÁVY Z OBCE



VÝPIS Z USNESENÍ
Z 9. ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA OBCE MRAČ
konaného dne 16. 12. 2019

Usnesení č. 1-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje rozpočtové provizorium pro počátek roku 2020, kdy výdaje za 1 měsíc v období platnosti provizoria nepřekročí 1/12 výdajů roku 2019. V tomto období budou provozní výdaje hrazeny z výsledku hospodaření roku 2019 a veškeré příjmy a výdaje budou součástí rozpočtu obce po jeho schválení v roce 2020.

Usnesení č. 2-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje obecně závaznou vyhlášku, kterou se stanoví část společného školského obvodu Základní školy a mateřské školy Poříčí nad Sázavou. Vyhláška nabývá účinnosti patnáctým dnem od vyhlášení.

Usnesení č. 3-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje úhradu poplatku v poměrné výši v případě změny v průběhu kalendářního roku. **Tento návrh usnesení nebyl přijat, pozn. red.** (Jednalo se o místní poplatek ze psů, pozn. red.)

Usnesení č. 4-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje obecně závaznou vyhlášku o místním poplatku ze psů. Vyhláška nabývá účinnosti patnáctým dnem od vyhlášení.

Usnesení č. 5-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje, aby se odměny za výkon funkcí neuvolněných členů zastupitelstva obce o 7,5 %, nezvyšovaly. **Tento návrh usnesení nebyl přijat, pozn. red.**

Usnesení č. 6-9/2019

Původní návrh usnesení – Zastupitelstvo obce schvaluje zvýšení odměn za výkon funkcí neuvolněných členů zastupitelstva obce o 7,5 %. Odměny budou vypláceny měsíčně s účinností od 1. ledna 2020. **Tento návrh usnesení nebyl přijat, pozn. red.**

Usnesení č. 7-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje pořízení projektové dokumentace na odbahnění a rekonstrukci vodní nádrže v Mrači, kterou vypracuje Ing. Václav Kůrka – Projekční kancelář, Příčná 1389, Přelouč, a pověřuje starostu obce k podpisu smlouvy o dílo.

Usnesení č. 8-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje zajištění vlastních zdrojů z rozpočtu obce Mrač na spolufinancování dotace ze Středočeského fondu podpory včasné přípravy projektů EU 2021+ a NIP. (Jde o dotaci na částečnou úhradu projektové dokumentace na odbahnění a rekonstrukci vodní nádrže, pozn. red.)

Usnesení č. 9-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje:

- pořízení dopravního automobilu pro jednotku sboru dobrovolných hasičů obce od společnosti HAGEMANN a.s., Krnovská 117, Opava, v ceně 1.466.400 Kč,
- zajištění vlastních zdrojů z rozpočtu obce Mrač na spolufinancování dopravního automobilu pořizovaného v rámci programu Ministerstva vnitra Dotace pro jednotky SDH obcí 2019,
- pověřuje starostu k podpisu kupní smlouvy. (Jedná se o doplnění usnesení č. 3 ze 7. zasedání zastupitelstva, pozn. red.)

Usnesení č. 10-9/2019

Zastupitelstvo obce schvaluje:

- zařazení správního území obce do území působnosti MAS Posázaví na období 2021–2027,
- zapojení správního území obce Mrač do přípravy Strategie regionu Posázaví na období 2021–2027 včetně strategických plánů Leader,
- zařazení správního území obce Mrač do území turistické oblasti Posázaví,
- pověřuje starostu obce podpisem schvalovacího protokolu.

**VÝPIS Z USNESENÍ
Z 10. ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA OBCE MRAČ
konaného dne 20. 1. 2020**

Usnesení č. 1-10/2020

1. Zastupitelstvo obce bere na vědomí „Důvodovou zprávu k úpravě návrhu zadání Územního plánu Mrač“ datovanou leden 2020.
2. Zastupitelstvo obce v souladu s ustanovením § 47 odst. 5 stavebního zákona, schvaluje předložený návrh zadání územního plánu Mrač datovaný leden 2020.

Usnesení č. 2-10/2020

Zastupitelstvo obce souhlasí s ukončením projednávaného bodu a se zahájením jednání s vlastníky pozemků. *(Jednalo se o bod programu – Návrh na schválení plánovací smlouvy – infrastruktura na pozemku parc. č. 2512/1 v katastrálním území Mrač. Pozn. red.)*

Usnesení č. 3-10/2020

Zastupitelstvo obce schvaluje rozpočtové opatření č. 7, které upravuje skutečné příjmy a výdaje finančních prostředků obce v roce 2019.

Usnesení č. 4-10/2020

Zastupitelstvo obce schvaluje:

- rozpočet obce na rok 2020,
- rozpočtový výhled pro období roků 2021 a 2022.

Usnesení č. 5-10/2020

Zastupitelstvo obce schvaluje podporu vlastníkům rodinných domů na vybudování přípojky splaškové kanalizace ve výši 30 tis. Kč, zajištění projektové dokumentace a provedení výkopových prací s pokládkou potrubí na části přípojky umístěné na veřejném prostranství.

Usnesení č. 6-10/2020

Zastupitelstvo obce:

- schvaluje podporu aktivit v oblasti regionu Posázaví v roce 2020 ve výši 30 tis. Kč. Příjemcem dotace je Posázaví o.p.s. se sídlem Jemniště 1, 257 01 Postupice,
- pověřuje starostu obce k podpisu Veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí neinvestiční dotace na poskytování obecně prospěšných služeb na území obce Mrač.

Usnesení č. 7-10/2020

Zastupitelstvo obce schvaluje:

- podání žádosti o dotaci na zpracování nového územního plánu obce z programu MMR Podpora územně plánovacích činností obcí 2020,
- zajištění vlastních zdrojů z rozpočtu obce Mrač na spolufinancování dotace z programu MMR Podpora územně plánovacích činností obcí.

Usnesení č. 8-10/2020

Zastupitelstvo obce:

- schvaluje podání žádosti o dotaci na doplnění stokové sítě splaškové kanalizace ze Středočeského Fondu životního prostředí a zemědělství na rok 2020,
- se zavazuje spolufinancovat projekt z rozpočtu obce ve výši více jak 31 % celkových nákladů na projekt.

Usnesení č. 9-10/2020

Zastupitelstvo obce schvaluje:

- podání žádosti o dotaci z programu Podpora obnovy a rozvoje venkova na projekt „Dětské hřiště Mrač“,
- zajištění vlastních zdrojů z rozpočtu obce Mrač na spolufinancování projektu „Dětské hřiště Mrač“.

Další zasedání zastupitelstva obce v roce 2020 se budou konat dne 15. června, 7. září a 30. listopadu. Výpisy z usnesení z těchto zasedání naleznete v dalších číslech zpravodaje.

Plánované zasedání dne 23. března bylo zrušeno.

ZPRÁVY Z OBCE

UZAVŘENÍ DOHODY O SPÁDOVOSTI S OBCÍ POŘÍČÍ NAD SÁZAVOU

V minulém čísle zpravodaje jste se mohli dočíst, že zastupitelstvo obce na svém zasedání dne 11. listopadu 2019 schválilo dohodu o vytvoření společného školského obvodu Základní školy a mateřské školy Poříčí nad Sázavou. Na zasedání dne 16. prosince 2019 pak byla schválena obecně závazná vyhláška č. 4/2019, kterou bylo území obce Mrač stanoveno částí školského obvodu této školy. Jedná se o významný okamžik. Sice mračské děti navštěvují školu v Poříčí nad Sázavou již od 19. století, a dokonce se na stavbě současné budovy školy obyvatelé Mrače podíleli, ale tato škola nebyla oficiálně jejich spádovou školou.

Co to pro mračské děti znamená? Uzavřená dohoda vytváří společný školský obvod, jehož součástí jsou obě zmiňované obce. U zápisu do základní školy i mateřské školy tak budou mít děti z Mrače stejné podmínky a stejné šance na přijetí jako děti z Poříčí. Kritéria přijímacího řízení a termíny zápisů pro tento rok budou známy během měsíce března. Zápis na základní školu by se měl konat v průběhu měsíce dubna, zápis do mateřské školy pak v průběhu května. Pro bližší informace je však třeba s ohledem na současnou situaci sledovat webové stránky školy, obce či nástěnky.

K jakým povinnostem se obec Mrač uzavřením předmětné dohody zavazuje? Nedílnou součástí dohody je povinnost Mrače podílet se na úhradě investičních výdajů na rozvoj poříčské školy. Obec se sice podílela na řadě investičních výdajů i v minulosti, ale o úhradě se jednalo vždy případ od případu. Nyní se to mění. Dle dohody má Mrač povinnost přispívat na investiční výdaje svým dílem, který se odvíjí od počtu mračských dětí ve škole a školce v přepočtu k celkovému počtu dětí v poříčských školských zařízeních. Podíl na investičních výdajích na předmětný rok se stanoví vždy dle aktuálního poměru počtu dětí z Mrače k celkovému počtu dětí ke dni 30. 9. předchozího kalendářního roku. Ke dni 30. 9. 2019 základní školu navštěvovalo 59 dětí a mateřskou školu 25 dětí z Mrače. V poříčské škole bylo tak celkem 84 dětí z Mrače z celkového počtu 409 dětí. Obec Mrač se tak pro obec Poříčí nad Sázavou, která je zřizovatelem školy, stává cenným partnerem při plánování budoucího rozvoje této školy.

Jaké investice jsou plánovány v letošním roce? Základní školu čeká tento rok kompletní rekonstrukce sociálních zařízení za 1,1 mil. Kč, dále se počítá s dokončením projektové dokumentace nástavby nových učeben nad školní jídelnou za 235 950 Kč a rovněž s reaktivací dětského hřiště u mateřské školy za 1,5 mil. Kč. Dle sdělení starosty Poříčí nad Sázavou Mgr. Jana Kratzera bude poslední jmenovaná investice z větší části pokryta získanou dotací a o zbytek ve výši 300 000 Kč se podělí obec. Celkem je tak pro letošní rok počítáno s investičními výdaji ve výši 1 635 950 Kč, přičemž podíl obce Mrač činí 335 995 Kč. Jak potvrdil starosta Mrače František Zvolský, tato částka je do schváleného rozpočtu obce na rok 2020 zahrnuta.

Závěrem je třeba doplnit, že obec Mrač má uzavřenou rovněž dohodu s městem Benešov o vytvoření společného školského obvodu základních škol, která se týká Základní školy Benešov, Dukelská 1818 a Základní školy Benešov, Jiráskova 888.

Připravila Věra Pilátová, foto www.zsporicens.cz



MRAČSKÝ ZPRAVODAJ INFORMUJE O POMOCI V DOBĚ MIMOŘÁDNÝCH OPATŘENÍ

- Všem, kdo potřebují pomoc (zejména starším spoluobčanům), nabízí Mračský okrašlovací spolek po čas trvání nouzového stavu sousedskou výpomoc se **ZAJIŠTĚNÍM NEZBYTNÝCH NÁKUPŮ**. Pokud máte zájem, připravte si nákupní seznam a zavolejte na tel.: **604 274 315** nebo napište na: **info@mracos.cz**.

Zboží bude dovezeno až k Vám domů, kde jej oproti účtence zaplatíte.

Za službu jako takovou nic neplatíte, **je to ZDARMA. Jsme sousedé.**



- Po dobu trvání mimořádných opatření nabízí Obec Mrač seniorům nad 65 let a zdravotně postiženým **ZAJIŠTĚNÍ PRAVIDELNÝCH NÁKUPŮ, VYZVEDNUTÍ A DODÁNÍ LÉKŮ**. Službu můžete objednávat na OÚ Mrač na tel.: **317 779 233** nebo **737 059 112**.

Nákupy a vyzvednutí léků zajišťují pracovníci obecně prospěšné společnosti RYTMUS Střední Čechy se sídlem v Benešově. Služba je zajišťována v rámci podpory svazku obcí CHOPOS, ve kterém je Obec Mrač členem.



- Restaurace Mrač nabízí možnost **OBJEDNÁNÍ A DOVOZU JÍDEL** přímo do domácností i firem. Objednání možné vždy do 13:30 hod. Nabídka jídel na www.restauracemrac.cz.

Více informací získáte u pana Tomáše Bačchy na tel.: **604 839 422**.



- **KDO MÁ ZÁJEM O UŠITÍ LÁTKOVÉ ROUŠKY ZDARMA NEBO MŮŽE POSKYTNOUT VHODNÝ MATERIÁL NA JEJICH ŠITÍ NEBO BY RÁD SÁM SE ŠITÍM ROUŠEK VYPOMOHL**, kontaktujte OÚ Mrač, paní Petru Slancovou na: tel. **317 779 233** nebo e-mailem na: **ou@mrac.cz**.

Paní Slancové jsme již dali k dispozici seznam několika místních švadlenek, které jsou schopné a ochotné pomoci s ušitím roušky či by rády dále šily, ale již nemají dostatek potřebného materiálu.

Pro další informace můžete sledovat rovněž webové stránky obce, webové a facebookové stránky místních spolků a vývěsky.

Na facebooku rovněž vznikla iniciativa **Šijeme společně pro Benešovsko**, která se orientuje na koordinaci materiálu, osob, které jsou ochotné šít roušky, shromažďování informací o institucích, které roušky potřebují, a distribuci ušitých roušek.

Vaše redakce

STALO SE

CO NOVÉHO U SDH MRAČ?

Slavnostní předání auta

V sobotu 21. 12. 2019 proběhlo před hasičskou zbrojnicí „Slavnostní předání“ nového vozidla MAN DA L1Z, které bude hasičům sloužit jako dopravní automobil.

Hasičský ples 2020

V pátek 24. 1. 2020 uspořádal spolek SDH Mrač opět hasičský ples. K tanci a poslechu hráli kluci ze skupiny (Po)krok z Vranova. Ples se vydařil, účast byla hojná. Také tombola byla rozprodána během chvilky.

Na další hasičský ples se budeme těšit 30. 1. 2021.

Mračský uzel

V sobotu 29. 2. 2020 proběhl v hasičské zbrojnici 3. ročník soutěže „Mračský uzel“.

Letos jsme uzlování udělali v hasičárně. Přijelo k nám rekordních 76 dětí z celkem 8 sborů.

Síly s mračskými dětmi tak poměřili hasiči ze Střezimíře, Prahy-Satalic, Husince Řeže, Vrchotových Janovic, Bystřice, Krhanic a Přestavlk.

Naše děti získaly 4. místo v kategorii „Mladší“ a 5. místo v kategorii „Starší“. Všem závodníkům děkujeme za účast. Velký dík patří také organizátorům.

Další plánované akce:

Duben 2020 – Sběr železného šrotu (termín bude upřesněn)

30. 4. 2020 – Pálení čarodějnic a stavění májky

9. 5. 2020 – Mračský Florián – soutěž pro Mladé hasiče

Text i foto: za SDH Mrač Katka Dvořáková



STALO SE

LEDOVÁ SHOW S ELSOU

Masky, veselí, tanec, smích i sních, to vše bylo k vidění v odpoledních hodinách v neděli 23. 2. 2020 v obecním sále u nás v Mrači. Dětičky v maskách, v doprovodu dospěláků, si zatancovaly, zasoutěžily, společně s oblíbenými postavami z animovaného seriálu Ledové království – princeznou Annou a Elsou.

Nejvíce bylo na sále princezen jménem Elsa, která je oblíbenou hrdinkou známého filmu. Na závěr, při známé písničce z této pohádky, dokonce i sněžilo. Všichni se náramně pobavili a užili si nedělní odpoledne.

Těšíme se na krásné masky opět v příštím roce.

Za kulturní komisi

Šárka Zvolská a Martina Poupětová

Foto: Šárka Zvolská



MAŠKARNÍ MERENDA

V sobotu 22. 2. 2020 se v obecním sále tradičně uskutečnila oblíbená Maškarní merenda. Pořadatelé zajistili krásnou výzdobu sálu a také bohatou tombolu. K tanečnímu rejci zahrála kapela Šakalí dech.

Máme radost z účasti masek, kterých se letos sešlo kolem čtyřiceti, a také ostatních, kteří si v hojném počtu přišli jen tak zatančit a pobavit se. Velice děkujeme také těm, kteří věnovali ceny do tomboly.

Jen díky těmto všem můžeme říci, že se merenda povedla, a těšíme se zase příští rok!

Pořadatelé



VÁNOČNÍ SETKÁNÍ NA NÁVSI

Sbor dobrovolných hasičů ve spolupráci s obcí připravil již tradiční vánoční setkání na návsi. U vánočního stromu a betlému bylo pořadatelem zajištěno občerstvení, svažené víno, grog, punč, čaj, cukroví i jiné pochoutky.

Vánoční koledy si všichni mohli zpívat společně s Jindřichem Fritschem za doprovodu Michala Petříka.

Věřím, že i v letošním roce se sejdeme opět na návsi, abychom si popovídali se známými, zaspívali si a chvíli tak zapomněli na celoroční shon.

František Zvolský, starosta

Foto: Katka Dvořáková



MASOPUSTNÍ PRŮVOD

K masopustnímu veselí přispěl i letos již třetí ročník obnoveného masopustního průvodu. O masopustní sobotě se po obědě na návsi začaly objevovat podivné postavy. Rodinka vodníků, dva desperáti divokého západu, Harry Potter s Hermionou, pan Pizza s panem Muchomůrkou, Indián, Večerníček a mnohé další. Z nedalekého chlumského hvozdu k nám zavítal nefalšovaný medvěd a nechyběla ani veselá kobyla.

Průvod se vydal mračskými ulicemi směrem k Podmračí s rozvernými písněmi, které doprovodila muzika složená z muzikantů místních i přespolních. Někteří Mračáci bydlicí na trase průvodu využili možnosti pozdravit průvod, zatancovat si s medvědem nebo lepými děvami a připravili maškaram vítané pohoštění.

Průvod byl ukončen poblíž bývalého dětského hřiště v Podmračí odpravením medvěda. Jelikož nebyla k dispozici funkční střelná zbraň, zhostil se tohoto nelehkého úkolu indián s tomahawkem na kobyle. Medvěd padl a po smutečním obřadu byl opět vzkříšen polibkem čisté panny.

Průvodu se letos účastnilo asi 40 lidí v kostýmech i „v civilu“, dospělých i dětí, místních i z daleka.

Za Mračský okrašlovací spolek Přemysl Žák

Foto: Jan Stegura



JAK SPORTOVAT ZDRAVĚ A PRAKTICKY

Zdravé sportování a jeho využití v každodenním životě není náročné, ale je třeba znát několik „figlů“, o které se s Vámi teď podělíme.

Extrémy

Žádné extrémy nejsou zdravé. Přejídání ani přílišné diety. Workoholismus ani lenost. Vždy je nejlepší zlatá střední cesta, použít selský rozum. Potřebujeme pohyb. Pohyb je život. Není ale třeba každý den běhat 20 km nebo trávit hodiny v posilovně. Naopak! Přílišná sportovní zátěž nebo extrémní rozsahy při protahování ničí klouby, mohou poškodit i svaly, vazy, fascie (ty obalují každý sval, každý orgán v našem těle). Stejně tak ale i nedostatek pohybu škodí. Svaly ochabují, bez jejich opory trpí páteř, klouby, srdce ztrácí kondici, nefunguje lymfatický systém (oslabuje se imunita), zhoršuje se zažívání, spánek, nálada.

Pestrost

Naše tělo i mysl mají rády pestrost. Jak ve stravě (ideálně s ohledem na roční období a lokalitu, ve které žijeme), tak i v pohybu. Jen tak se dostanou k práci různé svaly i fascie, podpoří se činnost kloubů i srdce. Je skvělé mít každý den alespoň trochu pohybu. Projít se, vyluxovat (dobré je prohodit si občas ruce, tím zabráníte přetěžování jedné poloviny těla), posekat trávník, jít si o víkendu zaplavat, protáhnout se kdykoli během dne, občas přidat pár posilovacích cviků na břicho apod. Mimochodem, víte, že lze posilovat břicho i při sezení v práci? A velmi efektivně! Pokud teď sedíte, posuňte se blíž k okraji židle, neopírejte se, zkuste vnímat sedací kosti (to jsou ty dva hrboly, na kterých sedíte), od nich se odtlačte směrem vzhůru, páteř se příjemně prodlouží. Uvolněte ramena do stran a dolů. A teď si představte, že vaše kolena přitahuje magnet a lehce je vytahuje vpřed. Po chvilce povolte, několikrát zopakujte. Pak prostřídejte levé a pravé koleno směrem vpřed, ucítíte šikmé břišní svaly.

Opora, záměr, zbytečné napětí

Aby byl pohyb zdravý, je třeba znát tři následující pravidla.

1. Opora. Při chůzi to mohou být kvalitní boty, ale také správné nastavení chodidel a páteře. Při sedu je to odtlačení od sedacích kostí. Pokud jste někdy cvičili tzv. prkno, zkuste vnímat, jaký je rozdíl, když se v prkně odtlačíte od dlaní, bříšek prstů na rukou i od špiček prstů na nohou – stabilizují se vám lopatky, správně se nastaví pánev a pracují hluboké břišní svaly. Oporou může být i partner, děti, kamarádka, která chodí cvičit s vámi...
2. Záměr. Je třeba chtít, mít cíl, toužit zhubnout několik kilo, aby tolik nebolela kolena nebo záda, aby se člověk nezadýchal cestou od vlaku, aby se mu lépe spalo, nebo aby se vešel do loňských plesových šatů. Bez cíle jde všechno mnohem hůř.
3. Nechat odejít zbytečné napětí. Nejděte do pohybu s příliš velkým úsilím. Pak je člověk v křeči a škodí to nejen svalům. Vydechněte, usmějte se, při cvičení nejde o život, uvolněte čelisti, povolte ramena, děláte to pro sebe, pro svůj dobrý pocit.

Kdo chce, ...

Kdo chce, hledá způsob, kdo nechce, hledá důvod. Je to jen na Vás. Pokud Vás bude nutit někdo cizí, neuspěje. Možná Vás do pohybu dotlačí, ale Vy utečete, hned jak to půjde. Musíte chtít Vy sami. Vědět, proč chcete cvičit, co Vám to přinese pozitivního do života. Že chcete rozhýbat ztuhlá záda, posílit nejen břicho, naučit se zdravě dýchat a odnést si co nejvíc praktických tipů na cvičení do běžného života. Není potřeba se vymlouvat na to, že se Vám nechce za skupinovými lekci cvičení dojíždět. Možnost navštívit je máte i zde v místní školce.

(V současné době je konání skupinových lekcí pozastaveno s ohledem na opatření proti šíření nákazy koronavirem. pozn. red.)



Text Ivona Pobežalová, lektorka jógy a pilates

Foto Ivona Pobežalová a Tchibo.cz



MÍSTNĚ KRAJINNÉ EPIZODY ANEB ZNÁTE MRAČ?

Jsme obklopeni dvojitým typem věcí – blízkými a vzdálenými. Psaní o věcech vzdálených, například o deštném pralese nebo klimatických změnách v Asii, rozšiřuje a zpestřuje náš svět, ale psaní o věcech blízkých, jako jsou kočky nebo aleje, jej prohlubuje a způsobuje, že se v něm lépe zabydlujeme. Zatímco média předstírají, že hlavní součástí našeho života jsou politické strany a celebrity všeho druhu, my ve skutečnosti dobře víme, že mnohem důležitější částí našich životů je procházka lesem, letní louka nebo podzimní houby.

Přírodovědci a archeologové, kteří se na počátku 90. let zabývali pojmem krajina, naráželi na nepochopení. Slovo totiž znělo nevědecky a působilo jako z 19. století. Botanik Jiří Sádlo sklídl zcela neúměrnou kritiku za koncept „čtení krajiny“, v jehož rámci se ke krajině obracel jako k určitému druhu textu, který je možné různými způsoby interpretovat – jinak čte krajinu pelyněk černobýl a jinak netopýr. Ráda bych se tu věnovala alespoň části fenoménu naší nejbližší krajiny. Když říkám naší, tak myslím tu místní, tu lokální, tu krajinu, kterou vidíme z okna, po které jezdíme na nákup a po které kráčíme na procházku se psem. Položme si tedy společně otázku, čím je krajina, v níž je naše obec zasazena, tak význačná, tak pozoruhodná a také tak velkorysá? Učený badatel by se zachvěl blažeností pod nápojem přírodně krajinných specifik, které tu můžeme vystopovat, a to hravě, aniž bychom měli například před jménem titul RNDr. Pokusím se přiblížit taje místních přírodních podmínek pod taktovkou dvou významných věd.

Do minulosti se dá putovat nejen strojem času, který ještě nikdo nesestavil, ale také meditací nad horninami, které krajinu vytváří. V geologickém základu spadá naše obec pod celek Českého masivu, který je sám zbytkem Hercynského (variského) vrásnění. To znamená, že zhruba před 380-300 miliony let tato horotvorba rozhodla o georeliéfu, tedy o tom, jaký vzhled bude krajina mít. V době variského vrásnění byly velkými tlaky a teplotami stmeleny různorodé horniny do pevných masivů, mezi které patří i Český masiv. Žádné další vrásnění již nějakým závažným způsobem Čechy, tedy i krajinu Mrače, nezasáhlo.

Náš činný mračský kamenolom už několik desítek let profituje z tzv. středočeského plutonického komplexu, který tvoří magmatickou strukturu vzniklou na hranici moldanubika a středočeské oblasti.

Zde bychom si měli uvědomit, v jaké výjimečné lokalitě žijeme, neboť jako moldanubikum je označován rozsáhlý komplex většinou silně přeměněných a hlubinných hornin budujících převážně jižní a jihozápadní část Českého masivu a představující jeho staré prekambrikové jádro. (Prekambrium je období ve vývoji Země, které se datuje od jejího vzniku do doby rozvoje prvních mnohobuněčných organismů. V tomto období vznikla zemská kůra, Měsíc, oceány, atmosféra a primitivní život, který existoval pouze ve vodě.) Lze tedy konstatovat, že lokalita, ve které se Mrač nachází z hlediska geologie, není žádná pubertální mladice. Jedná se o váženou, solidní, kultivovanou a na výsost svůdnou dámu s reliéfem formovaným nepředstavitelně starodávnými pochody.

Ono z hlediska geologie a geomorfologie je naše vnímání času poněkud pitoreskní, leč Mrači nelze odepřít nesmírnou geologickou magičnost, která zasahuje až k samým počátkům Země. Často si říkám, že kdyby si člověk opravdu uměl dávat souvislosti dohromady, mnohem více by se identifikoval v celém časoprostoru.

Mezi námi je spousta strachu vůči abstraktnímu, nikoliv však vůči konkrétnímu. Zkusme si společně vykreslit abstraktní obraz současné mračské venkovské krajiny a pokusme se mu dát konkrétní tvář, pak tvar, a pak celkový vzhled. Pokud bychom to dokázali, což je pro necvičené oko těžší, ale ne nemožné, viděli bychom reliéf jako učiněnou (morfo)skulpturu. Georeliéf je samozřejmě nehmotný, hmotným nositelem jsou pouze horniny zemské kůry. V této souvislosti mě napadá žertovná představa: až se vzduchem bude šířit monotónní zvuk drtičky kamenolomu, která si pohrává s hmotou středočeského plutonu, tzv. granodioritu sázavského typu, vzpomeňme na Karla Poláčka, kterého vytáhli ze zakouřené kavárny na výlet do Posázaví a pak jej na louce představovali: „Seznamte se prosím – tohle je Příroda a tohle je pan Poláček!“



Ráda si připomínám i slova Václava Cílka, který se o geologickém základu krajiny vyjádřil takto: „Čechy jsou v zásadě dvě krajiny v jedné – měkká parovina náhle přecházející do (skalnatých) údolí. V Čechách se tak potkávají měkké a tvrdé charakteristiky. Jako by se tu sešel Josef Švejk s Rabbi Löwem. Slovanská měkkost a líbeznost Smetanovy Mé vlasti se mísí s metalovým chorálem. A architektura? Ta buď zvýrazňuje a doplňuje přirozenou krásu krajiny, nebo ji zastírá neofunkcionalistickým podhoubím.“ A to mám pocit, že tak trochu vystihuje i naši Mrač. Co myslíte?

Zamysleme se nad tímto: Vracíme se z dovolené v Thajsku nebo třeba z Kanárských ostrovů. Bylo to krásné, ale kdybychom tam měli zůstat ještě nějakou dobu, začneme se nudit. Jeden malíř říkal, že je důležité nalézt si svůj čtvereční kilometr krajiny, a ten se snažit pochopit. I ten náš oblíbený čtvereční kilometr bude důkazem působení vody, řek, ledovců, moří, větrů a hlavně zvětrávání. To všechno jsou činitelé, kteří ovlivňují reliéf. A pak samozřejmě i působení činnosti člověka. Ta je zjevná, podíváme-li se na rozdíl mezi individualitami různých krajín, ať už mezi Beroučkou a Sázavou, nebo v našem okolí mezi vrchy Roudný a Muřetín.

Ať nikdo netvrdí, že krajinu je možné jen vidět. Taková provincie Česká vysočina, ta žhne rudě i žlutě svými ohlazenými žulovo-rulovými horstvy. Soustava Česko-moravské subprovincie pak mží prozářenou mlhou, a naopak oblast Středočeské pahorkatiny jiskří hvězdami třpyticemi se nocí. Tvrdím však, že krajina je taková a onaká i na omak. Celek Benešovské pahorkatiny je uhlazen jako samet a u jeho podcelku, tzv. Dobříšské pahorkatiny, jako bych hladila hlávku karfiolu. Jsou krajiny, jako Konopištská pahorkatina, navršené z žulových balvanů. A dopovím do konce, krajina i voní. Okolí Tužinky Paříží, tj. pudrem a benzínem. V okolí Benešovského potoka musí mít člověk zvlášť jemný čich, aby rozpoznal nepravděpodobnou, a přece přítomnou vůni tropického pralesa a kostelního kadidla. Čerčanský chlum voní žitem a rozrytou hlínou, kdežto lokální biocentrum koridor lesů „Konopiště“ voní jasně stromy listnatými. A takto bych mohla pokračovat, ačkoliv ano, jak vůbec postihnout slovem vůni? Zbývá jen příměr. Řeč, tato vymoženost z lidských nejlidštější, zde selhává.

Je-li řeč o řeči, jsem přesvědčena, že krajina ovlivňuje i způsob, jakým se dorozumíváme, jak spolu komunikujeme. Krajina vždy ovlivňuje duši člověka, ba národa, takže charakteristiku jeho vlastností je nutné začít popisem krajiny, ve které člověk žije. Mohlo by to být téma pro celou další úvahu, neodpustím si však neviditelné (to jest duševní) postesknutí. Znepokojuje mě tak často patrná bariéra, jakási uzavřenost místních lidí a vede mě k hlubšímu zamyšlení. Čím to? Kulturní ovzduší našeho kraje leží v samotném středu tzv. starého světa a lze tu tedy čekat všelijaké zbytky někdejších komunikačních obřadů a rituálů. Napadá mě taková hypotéza: Český národ je ve své podstatě vyloženě demokratický, ale zároveň máme tendenci ostře rozlišovat mezi naším a cizím, mezi tím, co je doma a co je venku, mezi soukromým a veřejným a vůbec jsme taková opatrní. Mohla by tedy být ona příznačná uzavřenost spíše projevem naší opatrnosti? Inu, ať už naše identita je nebo není skryta v opatrnosti, pít červánky v krajině domova je asi to nejkrásnější, co můžeme kolem sebe posbírat a vychutnávat. Josef Holeček v úvodní části románu „Naší“ napsal: „Ale prve, než se přiblížíme k lidem, je třeba ohlédnout se po krajině, jež všude souvisí s povahou a duševními vlastnostmi člověka, který v ní našel trvalý příbytek. Krajina místní je vážná a zádumčivá. Krása její není okázalá, vyzývavá ani nápadná. Není to krasavice pro ulici, pro trh, pro salón, pro společnost, pro dav. Neoslňuje, ale uchvacuje. Je to dívčina prostá, dobrého původu, spořádaných mravů a solidních zásad. Kdo ji poprvé spatřil, neupadá ve vytržení, nepadá před ní na kolena a neprosí ji, aby směl u jejích nohou zemřít. Nevyžaduje obdivu, nýbrž porozumění. U naší krasavice musíš prodlet a zdomácnět...“ Dovolím si tvrdit, že pan Holeček klidně mohl své podobenství zasadit i do naší krajiny.



Na úplný závěr svého zamyšlení dodám, že i když porozumíte všemu, co se týká Slunce, ovzduší či otáčení Země, přece jen Vám může ujít záře slunce zapadajícího za Vaším komínem.

Text a foto Kateřina Poppová, krajinářský architekt

PŘÍSPĚVEK Z OBECNÍ KNIHOVNY

Každým rokem v lednu zpracovává Obecní knihovna statistický výkaz o své činnosti v uplynulém roce a zasílá jej Ministerstvu kultury ČR. V naší knihovně byl v loňském roce stav knihovního fondu ve volném výběru 1417 titulů. Počet zapsaných čtenářů byl 74, aktivních 64. Během roku navštívilo knihovnu 384 občanů nejen z Mrače, ale i z obce Poříčí nad Sáz. a Nespek, kteří si vypůjčili 1063 knih.

Těším se na Vaši návštěvu i v tomto roce 2020 a ráda Vás seznámím s novými knižními přírůstky:

Beletrie pro dospělé

Konec léta, Podzimní případ, Zimní oheň – De La Motte,
Anders, Nůž – Jo Nesbo, Motiv X – Ahnhem, Stefan
Ledoví piráti – Husemann, Dirk
Hořkosladký život – Mc Culloughová, Colleen
Dlouhá cesta domů – Pennyová, Louise
Sága rodu Reissoových – Whitton, Hana
Cizinka – Gabaldon, Diana
Hana – Mornštajnová, Alena
Houslový klíč – Malěřová, Zuzana
Chladnokrevně – Brynaza, Robert
Kouzelná skříňka pro Gwendy – King, Stephen
Labyrint pohybu – Kolář, Pavel
Spřízněná duše – Sparks, Nicholas
Úplně cizí lidé – Moriarty, Liane
Z kopce do kopce – Dubská, Kateřina
Zloději kostí – Thomasová, Sarah
Mstitel z Jenštejna, Podivná svatba na Lichnici, Právo první noci – Vondruška, Vlastimil

Pro děti a mládež

Káťa Líbezná, pirátská princezna – Peschkerová, Marci
Klub tygrů – Brezina, Thomas
Sluníčková dobrodružství – Kubašta, Vojtěch
Valentýnka a narozeniny – Peroutková, Ivana
Skřítek z obrovky kapsy – Kratochvíl, Miloš
Dogman utržený ze řetězu – Pilkey, Dav

Zdeňka Šedivá, knihovnice



MRAČ V OBJEKTIVU

Fotografická soutěž „Mrač v objektivu“

Pokud rádi fotografujete, ať již tradičním fotoaparátem nebo mobilním telefonem, pak právě Vás by mohla zaujmout nová soutěž pro amatérské fotografy, kterou spouštíme v dubnu.

Soutěž je určena každému, kdo se (s prstem na spoušti fotoaparátu) zajímá o pamětihodnosti, přírodní krásy a zajímavá místa v Mrači, i o události, kulturní nebo společenské akce, které jsou součástí jejího každodenního života. Do soutěže se mohou přihlásit všichni občané Mrače bez rozdílu věku.

Pokud se Vám povedla pěkná fotka, o kterou byste se chtěli podělit s ostatními, neváhejte a přihlaste se. Registrace bude probíhat v **období od 15. dubna do 14. srpna 2020**. Stačí zaslat jednu až tři fotografie na emailovou adresu fotosoutez@mracos.cz. Přihlášené fotografie budou následně předány nominační odborné porotě. Ta vybere finální počet fotografií, které postoupí do veřejného hlasování, jež se bude konat v průběhu září.

Vyhlášení výsledků proběhne v rámci Dne otevřených dveří na Mračské tvrzi v sobotu 10. října 2020. Součástí programu bude vernisáž všech snímků, o kterých se ve veřejném hlasování rozhodovalo. Autoři nejlépe hodnocených fotografií získají hodnotné ceny. Nejlepšímu dětskému fotografovi do 12 let bude udělena speciální cena. Úspěšné snímky budou prezentovány v Mračském zpravodaji a ze 12 nejlepších fotografií bude vytvořen kalendář pro rok 2021.

Podrobná pravidla soutěže naleznete na webu mracos.cz

*Za Mračský okrašlovací spolek
Pavína Žáková a Julie Hejzlarová*

KALENDÁRIUM

Datum	Čas	Název akce	Místo konání	Organizátor
29. 3. 2020	15:00	Vynášení Smrti – Morany *	začátek: návés	Mračský okrašlovací spolek
Duben 2020		Sběr železného šrotu	obec	SDH Mrač
2. až 6. 4. 2020		Jarní bazar s velikonočním nádechem *		ZO ČSŽ Mrač
4. 4. 2020		41. ročník pochodu Za povídkovým koláčem *	Benešovsko	KČT Mrač
30. 4. 2020		Pálení čarodějnic a stavění májky	návés	SDH Mrač
9. 5. 2020		Mračský Florián – soutěž pro Mladé hasiče	návés	SDH Mrač
30. 5. 2020	15:00	Sousedské posezení na návsi *	návés	Obec Mrač & místní spolky a sdružení

**Akce již byly zrušeny vzhledem k současným opatřením, která omezují konání veřejných akcí.*