



XIII Únor 2019

# VELICHOVSKÉ NOVINY

## Sobotní dopoledne na Liščáku

Když jsme před deseti lety spolu s hasiči 3x vyšlapávali cestu na Liščák, protože sněhu bylo tenkrát víc než dost, doufali jsme, že se tato akce stane mezi lidmi oblíbenou. Rok

od roku se účast vyvíjela samozřejmě s ohledem na počasí, ale ani blátem, deštěm nebo nachlazením se nedali ti skalní účastníci odradit. Do sbírky jim tak přistála další

perníková medaile. Letos bylo počasí ideální a na vrchol našeho nejvyššího kopce si vyšláplo více než 145 dvounožců a k tomu ještě nespočet čtyřnožců. Stalo se dobrým



*pokračování na str. 4*

### Úvodník

Naše představy a plány nemohou být realizovány při nedodržení zákonů a překročení limitů, které každé území má. Proto je potřeba vše vysvětlit tak, aby v budoucnu byly ty nové součásti naší obce pokud možno co nejlépe přijaty. V minulosti jsme se o to snažili v případě obytné zóny. Zájem veřejnosti o nahlédnutí do příprav akce byl ale mizivý. Když se pak stavba realizuje, je pozdě na změny. Neříkám, že je možné všechny požadavky zpracovat a vyhovět jim - právě s ohledem na první větu mého úvodníku. Přesto je ale projednání s těmi, kterých se akce bude v budoucnu týkat, velice důležité. A nemám teď namysli to, že je nutné projednat dotčení cizích pozemků stavbou - to je samozřejmost, kterou ukládá stavební zákon. Těmi, koho mám namysli, jste především vy - budoucí uživatelé toho, co se zde chystá. Pokud vás zajímá, co se bude v obci dít, přijďte v pátek 22. února od pěti dopoledne do místní hospody, tam se tentokrát dozvíte opravdu vše a od lidí, kteří k tomu umí podat informace.

*Markéta Sinkulová Moravcová  
starostka obce*

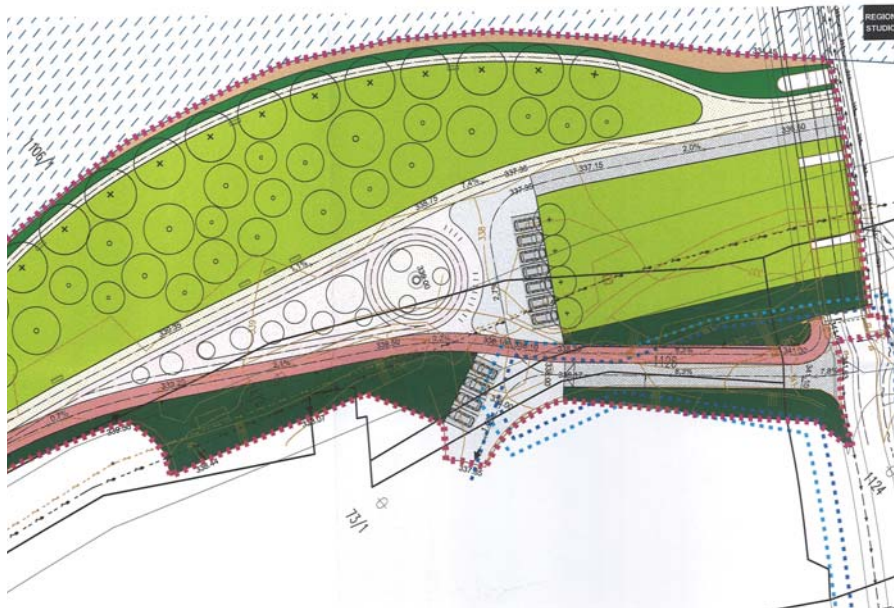


## Veřejné projednání

V pátek 22. února 2019 se od 17:00 hod. koná na sále Hospody U Lípy veřejné projednání návrhu cyklostezky Ohře, která by měla v budoucnu protínat naši obec. Spolu s tím byla zpracována studie, která upravuje podmínky pro vodáky. Zajímá vás, kudy by

mohla cyklostezka vést a co vše to s sebou přinese? Určitě přijďte a dozvíte se víc. Projednání budou přítomni architekti, kteří návrhy zpracovali a vysvětlí, co je k vedle k výsledku, který bude představen veřejnosti.

MSM



## Masopustní průvod

Letošní masopustní průvod obcí se uskuteční v úterý 5. března 2019. Zahájen bude v 15 hodin u budovy

obecního úřadu, kde se sejdou masky, kterým bude uděleno symbolické povolení průvodu. Masopustní úterý



## Džínový ples



Ani letos se neobejdeme bez Džínového plesu - zakončení velichovské plesové sezony. V kalendáři si zakroužkujte datum 6. dubna. Chybět nebude Alabalabamba, půlnoční slosování vstupenek o poukázky na oblečení a VY! Teda jen v případě, že si zakoupíte za 150 Kč na OÚ vstupenku. Předprodej od 25. února.

MM

**fotograf a grafik  
ve vaší obci**

**Velichov 12, vedle OÚ**

- upravíme a vytiskneme vaše fotografie
- přeneseme je na fotoplátno, triko a další
- navrheme vám plakát, pozvánky svatební oznámení a jiné

Jak to funguje?

Zavolejte na tel.: 775 891 118

a domluvíte se na všem, co potřebujete

**fotky do druhého pracovního dne**

vychází o tři týdny později, než tomu bylo v roce 2018, snad k nám bude počasí hodné. Přijďte o kousek dřív, at ve tři můžeme vyrazit. Průvodu se účastní děti z MŠ Velichov, které určitě doprovodí jejich maminky. Nebude chybět hudební doprovod.

Zveme tedy všechny, kteří budou chtít svou maskou pobavit sebe i ostatní, aby nás přišli k úřadu a do průvodu podpořit. Brání-li vám v účasti v průvodu chybějící maska, přijďte se domluvit na úřad, určitě zde nějaký převlek najdete. Za dobu, co průvody a dětské maškarní bály pořádáme, jsme nashromáždili řadu kostýmů. Další způsob, jak masku sehnat, je její vypůjčení u Mirky Ryšavé, která má velice slušnou zásobu masek pro děti i dospělé.

MSM



komplexní servis pro spotřebitele  
www.dtest.cz

# Vitamínové přípravky: čím více, tím lépe?

S nachlazením, rýmou či virózou se v zimním období setká téměř každý. Mnozí spatřují preventivní opatření ve vitamínech a sahají buď po ovoci, nebo po volně prodejných vitamínových přípravcích. Kolik vitamínů tyto preparáty vlastně obsahují? Lze se jimi předávkovat? A zkoumali jste někdy, zda obsahují nevídaná éčka?

Vitamíny hrají zásadní roli v metabolismu i v imunitním systému. Denně je získáváme z mnoha zdrojů, porci vitamínů dodávají třeba brambory, ořechy, rostlinné oleje, maso a ryby.

Užívání suplementů má smysl v případech, kdy lidé trpí chronickým nedostatkem určitého vitamínu nebo minerálu v důsledku nemoci. Například celiakie je spojena s nedostatkem vitamínů A a D. Vitamín B12 zase pomáhá při léčbě chudokrevnosti. Vědecké studie se však shodují, že pro zdravého člověka, který jí vyváženou a pestrou stravu, je přirozený příjem dostatečný.

dTest porovnal etikety 33 různých vitamínových přípravků a zjistil, že většina z nich zajišťuje minimálně 100% doporučeného denního příjmu vitamínů. Výjimku představují některé multivitaminové směsi. Ostatní přípravky dávají zdravému člověku více, než potřebuje. "Výjimkou nejsou trojnásobné dávky, v několika případech šlo

dokonce o více než desetinásobky. Například Sanofi B-Komplex forte nabízí 1364% doporučeného denního příjmu vitamínu B1," uvádí Hana Hoffmannová, šéfredaktorka časopisu dTest. A dodává: "Nelze obecně říci, že čím více vitamínů, tím lépe. Už vůbec to neplatí při každodenním užívání doplňků. Pokud na ně spoléháte, pokuste se ohlídat, kolik vitamínů denně přijmete. Procentuální pokrytí denního příjmu najdete v tabulce výživových hodnot daného produktu."

Přehnaně vysoké denní dávky vitamínů - tři, čtyř a vícenásobné - nemají příliš velký smysl. Tělo dokáže využít jen omezené množství, u některých vitamínů navíc při dlouhodobém vysokém příjmu hrozí riziko hypervitaminózy, tedy předávkování. Nejzávažnější je situace v případě látek rozpustných v tucích, zejména vitamínů A a D. Tělo totiž tyto sloučeniny nedokáže jednoduše vyloučit, a proto se v něm hromadí. Nadměrné množství vitamínu D se projevuje zažívacími potížemi, bolestmi hlavy, zmateností, křečemi, či srdeční arytmií. V případě retinolu (vitamín A) mohou být nežádoucí účinky jak mírné - únava, apatie, bolesti hlavy či zvracení, tak závažnější - zvětšení jater, případně zástava tělesného růstu. Zvláště nebezpečné je předávkování retinolem u těhotných žen, může totiž poškodit vývoj plodu.

U vitamínů rozpustných ve vodě nejsou následky nadměrného příjmu tak závažné, protože je tělo dokáže vyloučit. Znamená to však zvýšenou zátěž pro ledviny. Problémy způsobuje přemíra některých vitamínů skupiny B. Nadbytek niacinu vede k poruchám jater, přemíra pyridoxinu (B6) se zase projevuje neurologickými potížemi.

Vlastní účinné látky tvoří pouze menší část tabletky vitamínových přípravků. Zbytek reprezentují plnidla, regulátory kyselosti a další přídatné látky. Řada výrobků obsahuje náhradní sladidla, například aspartam, cyclamát, sacharin nebo sukralózu. "Narazili jsme i na azobarviva. Ta se používají k vytvoření výrazně sytých odstínů a bývají dávana do souvislosti s hyperaktivitou u dětí. Obsahuje je léčivý přípravek Celaskon Červený pomeranč. Bohužel coby léčivo nemusí na rozdíl od potravin deklarovat složení na obalu a zákazník se o přítomnosti azobarviva dozví až v příbalovém letáku," konstatuje Hana Hoffmannová.

Většina volně prodejných vitamínových přípravků ovšem patří mezi doplňky stravy. "To znamená, že podléhají běžným potravinářským předpisům a nemusejí podstupovat klinické studie účinnosti jako léky. Stačí, když obsahují vše, co deklarují na obalech," vysvětluje Hoffmannová. **dTest**



Obec Velichov spolu s Mateřskou školou  
Velichov pořádají

## DĚTSKÝ MAŠKARNÍ BÁL

neděle 3. března 2019 od 15.00 hod.

(pro snadné zapamatování: třetího třetí od tří)

sál Hospody ULípy ve Velichově

**Odpoledne plné písniček a soutěží pro děti, vstupné nevybíráme, rodiče v maskách vítáme!**

# Sobotní dopoledne na Liščáku

dokončení ze str. 1

zvykem, že se dospěláci předhání ve vtipných odpovědích na otázky, které jsou určeny hlavně dětem. Pobaví tím nejen sebe, ale i mne, za což jim děkuju. Poznat fotografie z pohádek bylo snadné, hádanky ale daly někomu zabrat. Nejvíce asi otázka, kdo se žije našimi zuby. Správnou odpovědí byl zubař. Tradicí se stalo, že nám naši sousedé oplácí návštěvy - spousta lidí z Velichova míří na Silvestra na Špičák, přátelé z Vojkovic a Jakobova pak dorazí o pololetních prázdninách na náš Liščák.



Díky soukromému čtyřkolkovému parku máme částečně ulehčenou práci, na kopec tak dostaneme třeba i kotlík, ve kterém jsme letos vařili vodu na grog. Každopádně táborák byl opět obklopen spoustou buřtíků a náprsní kapsy návštěvníků placátkami, které sem tam kolovaly mezi všemi dospěláky, o dobrou náladu tak nouze rozhodně nebyla.

MSM



## Kino v Kyselce

únor

promítáme vždy od 19:30, nentli uvedeno jinak

9. 2. Chvilky

16. 2. DON QUIJOTE  
DE LA MANCHA

V 19:30 hodin přivítáme DIVADLO KLAUNIKY BRNO, které uvádí nejhranější autorskou komedii současnosti. V hlavní roli přední světový chůdoherec Lenoir Montaine.

Účinkují: Zuzana-Anna Rút, Libuše Sladká Kvašná, Monika Mušková-Rajská, Zdeněk Korčian, Zdeněk Zdenek Mazáč a další

Režijní vedení: Boleslav Polívka  
Vstupné 100 Kč. Předprodej vstupenek v sekretariátu obce Kyselka, tel. 353 941 127

23. 2. PAT A MAT: Zimní radovánky

(od 18:00 hod.)



## **i** Evidence obyvatel

Stav obyvatel k 31. 12. 2018:  
520, z toho 268 mužů a 252 žen

Upozornění: z důvodu ochrany osobních údajů již nezveřejňujeme výzvy k vyzvednutí zásilek občanům s tzv. úřední adresou na nástěnce umístěné na budově OÚ. Občané s úředním pobytem se musí sami průběžně na OÚ informovat - tel. 353 942 105, popř. si zařadit doručovací, popř. dosílací adresu. Doručovací adresu si můžete zadat na OÚ Velichov, adresu dosílací pro změnu na poště.

Názor redakční rady nemusí být totožný s názorem příspěvatelů. Redakční rada neodpovídá za obsah příspěvků, jejichž autorem není její člen.

Velichovské noviny, ročník XIII., číslo 02, únor 2019 • Měsíčník, periodický tisk územního samosprávného celku • Vydává Obec Velichov, Velichov 13, 363 01 Ostrov, tel., 353 942 105, email obec@velichov.cz, www.velichov.cz • IČ 00255122 • Redakční rada: Jiří Bitman, Milena Doležalová, Miroslav Kučera, Lydie Kučerová, Markéta Sinkulová Moravcová. Grafická úprava: Tomáš Moravec • 300 výtisků, uzávěrka k 20. dni předchozího měsíce • ev. číslo MK ČR E 17388