

Na této straně dostanete prostor vy, naši čtenáři. Právě vy znáte nejlépe svoji ulici, čtvrť, vesnici či město. Proto neváhejte, foťte a pište! Naštval vás bezohledný řidič, nesmyslný zákaz či objížďka, trápí vás nepořádek v ulicích?

Kontakt: reporter.frydeckomistecky@denik.cz, Frýdecko-místecký a třinecký deník, 8. pěšího pluku 2380, 738 01 Frýdek-Místek

Soutěž dobrovolných hasičů

ZUZANA KAŇÁKOVÁ

Již sedmý ročník soutěže mladých hasičů proběhl v sobotu 28. června ve Frýdlantu nad Ostravicí. Účastnilo se jí 31 týmů z okolních měst a vesnic rozdělených do tří kategorií: starší žáci, mladší a mini.

Na trati o délce 35 metrů u frýdlantské hasičárny, kde se soutěž konala, jsou děti schopny dosáhnout úžasných časů. Ti nejlepší i třinácti sekund. Jak řekl uvaděč a profesionální hasič Libor Cvik: „Pokud ty dítky mají těch 16–17 vteřin, tak už je to trošku horší čas.“

Na dřevěné základně 2x2 metry jsou umístěny dané počty hadic, hlavice a pak požární stříkačka – mašina. Hadice mohou být na základně poskládány jakýmkoli způsobem, ale nesmí přečnívat. Spojnice, které vše drží pohromadě, nesmí být dotažené. Podmínkou je malá škvírka, do níž se musí vlézt papír. Sedmičlenný tým má po startovním výstřelu za úkol doběhnout od startovní čáry vzdálené 10 metrů k základně, spojit všechny části hasičského systému do sebe, pomocí hlavice nabrat v připravené kádí vodu a tu pak rozvést mašinou do dvou proudů. Daní členové v té době už většinou stihnou doběhnout k terčům a jsou připraveni „trefit do černého“.

Ve chvíli, kdy voda narazí do terče, se časomíra zastaví a ukáže výsledný čas.



Pro vítěze letošního ročníku byly připraveny poháry, sladkosti a originální ceny, které věnoval Záchraný hasičský sbor Moravskoslezského kraje.

A kdo ze letos vyhrál? V kategorii starších žáků získaly první místo Bruzovice (13,078 s), druhé žáci z Mořkova (13,333 s) a třetí Brušperk (14,854 s). V kategorii mladších žáků se na první příčce umístil tým A Nové Vsi (13,471 s), na druhé tým A Jistebniku (15,168 s) a na třetí pak tým A z Krmelína (16,233 s). Kategorie mini se účastnily jen dva týmy a oba si vedly výborně. První byl tým Lučina (20,467 s) a druhí žáci z Lubna (43,633 s). Do-

máci tým měl své zastoupení v kategorii starších žáků, kde skončil na krásném čtvrtém místě s časem 14,933 s, a kategorii mladších žáků, kde obsadil jedenáctou příčku s časem 22,170 s.

Atmosféra závodů byla opravdu veselá. Slunečné počasí vyvažoval slabý vítr. Diváky taky občas pokropila studená voda a to v případě, že soutěžící špatně napojili hadice.

Celou akci doprovázel jen jeden drobný úraz kotníku, ale vše bylo zapomenuto díky závěrečným radovánkám, kdy se soutěžící navzájem házeli do kádě s vodou, a tak se smíchem zakončili letošní ročník.

ŠESTKA byla vyhlášena nejvšestrannější sportovní školou okresu Frýdek-Místek

Na konci června vyhlášeje Okresní rada Asociace školních sportovních klubů Frýdek-Místek žebříček základních škol, který je tvořen podle úspěchů ve sportovních soutěžích uplynulého školního roku, a body získávají školy rovněž za pořadatelské jednotlivých soutěží. Žebříček je tvořen zvláště pro první a druhý stupeň základních škol.

V letošním školním roce dosáhla výborného výsledku Základní škola Frýdek-Místek, Pionýrů 400, když v rámci 1. stupně skončila na 2. místě a v žebříčku 2. stupně základních škol dosáhla až na samotný vr-

chol a celou soutěž ovládla. Projevila se tak kvalitní práce s dětmi v hodinách tělesné výchovy a v zájmových sportovních kroužcích. Velký počet bodů škola získala i za pořádání různých soutěží, kdy mohla škola využít výborné sportovní zázemí, které na škole je.

Body do žebříčku škola získávala v širokém spektru soutěží a disciplín jako například přespolní běh, florbal, fotbal, házená, šplh, atletika, vybíjená, šachy aj. Úspěšného pořadatelské okřskových a okresních kol se škola ujala při vybíjené, halovém fotbalu a at-



letických soutěží.

„ŠESTKA“ si do dalších let nastavila pomyslnou laťku velmi vysoko, ale pevně věřím, že se podaří na vrcholu, nejen ve sportovních soutěžích, držet i nadále,“ řekla učitelka tělesné výchovy Klára Maštalířová.

Lukáš Synek

Kostelem zněla vážná hudba

DAGMAR MOLINOVÁ

Kostel sv. Jana a Pavla v Místku se rozezněl v neděli 29. června poutním koncertem, akcí pořádanou společností pro studium duchovní hudby MUSICA TEMPLI, založenou v roce 2012 jako občanské sdružení ve Frýdku-Místku.

Mše D dur „Lužanská“ byla uvedena čtyřmi spojenými pěveckými sbory spolu se Symfonickým orchestrem Frýdek-Místek. Celé mohutné seskupení přijel dirigovat sbormistr Josef Zadina až z Liberce, a jeho vklad do konečné verze byl zásadní – vedl den předem na zkouškách sborů společně dílo k duchovnímu výsledku.

Má již zkušenosti s uvedením Dvořákovy mše v Liberci, kde po jejím skončení vnímali účastníci i posluchači hluboké ponoření do léčivé kristov-



ské energie a zdálo se, že mnohé bolesti a trápení byly očištěny.

Sledovat dirigenta v průběhu mše byl úžasný zážitek. Mnohdy ponechal orchestru i sboru obrovskou svobodu vyjádření myšlenky Dvořákovy hlubokého spojení s Bož-

stvím. Některé pasáže jsou tak silné, že přivádějí vnímavého posluchače k prožitku, který lze jen stěží popsat.

Dlouhotrvající potlesk obecenstva vestoje vyjádřil hlubokou vděčnost a souhlas s prožitkem skutečného mistrovského díla.

SERIÁL DENÍKU: ZKUSTE TO S JÓGOU (6.)

Staňte se sami sobě mocnými šamany

„Chcete být často nemocní a co nejdříve zemřít? Chcete být zdraví a žít dlouho? Můžete si vybrat. Záleží jen na vás. Vyberete-li si špatně, pak si nestěžujte. Obojí je ve Vás a něktej na paměti, že každý – tedy i Vy – je bezvýhradně odpovědný za všechno, co se mu v životě stane. Každá naše myšlenka totiž vytváří naši budoucnost. Je to pouhá myšlenka. A myšlenku lze změnit.“

To, co jste si teď přečetli, je sice pravda pravdoucí, ale je třeba současně konstatovat, že v praxi to zase tak jednoduché není. Je třeba změnit naše negativní myšlení, na myšlení manifestačně pozitivní. A to je pro některé z nás úkol velice těžký, téměř neproveditelný. Na to, abychom ten přerod v sobě zvládli, existuje v józe i mimo ni spousta technik (například autogenní trénink), které však zpravidla předpokládají spolupráci lékaře, nebo instruktora. Zatím Vám poradím jednu techniku, která lékaře, ani instruktora nepotřebuje, při tom je velmi jednoduchá a současně velmi účinná: Dnes večer, když budete v posteli a budete se chystat ke spánku, těsně pře tím, než usnete, si v duchu, ve své představě, vybavte nějaké krásné místo, pro Vás nejkrásnější na světě.

Prostě místo, kde jste byli na dovolené s někým Vám drahým a milým, místu u moře nebo v horách, může to být Vaše chata či chalupa, ale i Vaš pokojík, ve kterém se cítíte báječně. Může to být také místo, které jste si vysnili, viděli ve filmu nebo jste si ho stvořili ve své fantazii podle nějakého románu. A Vy si ho teď představíte s vírou, že je pro vás svým způsobem zázračné – a za nějaký čas to bude pravda.

V tomto místě se z Vás bude vytrácet únava, budou se hojit rány fyzické i duševní. Z Vašeho těla se bude vytrácet bolest, získáte novou energii, víru, klid i sílu znovu se vrátit do života, řešit a zvládat životní problémy.

Zůstaňte s těmito představami až do usnutí a měl by se projevit kladný vliv Vašeho počínání. Váš spánek bude klidný a s příjemnými sny. S představou tohoto kouzelného místa byste měli dále pracovat tak, že si jej vybavíte vždy, když jste šťastni, když se Vám něco daří, a vždy, když máte chvíli čas (například při cestě hromadným dopravním prostředkem, v jakémkoliv čekárně a podobně). Postupně se ve Vás vytvoří schopnost stáhnout se jako želva do krunýře, kdykoli to potřebujete. Dokázat být i ve velmi

rušném prostředí být chvíli sami se sebou. To vše je velmi výrazně umocněno v situaci, kdy Vás potká stresová nebo jinak náročná či nepříjemná událost. V té chvíli byste si měli vzpomenout na své „útočiště“, stáhnout se do svého psychického krunýře a ten vás podrží. Měli byste se zkrátka dostat nad tu věc, nad tu událost. V tom je těžiště předchozích cvičení, času, který jste věnovali vytváření svého psychického útočiště a času, který jste v něm strávili ve chvílích relativního klidu a pohody.

To je jedna z forem techniky zvané VIZUALIZACE.

Takže dnes večer, těsně před spaním, nezapomeňte! A já Vám přeji krásné, medové sny.

Zdeněk Šebesta
Škola jógy Karakal



cestuj.cz
Vaše zasloužená dovolená

ŘECKO od 6 990 Kč
ZDARMA: Cestovní pojištění a parkování na letišti

sleva až 40%

www.cestuj.cz | 800 11 11 33

DŮM ZA 50% CENY
Rodinný dům v obci Suchbátka nad Odrou,
okres Nový Jičín, Dražba 30.7.2014
ve 12:20 hmo. Nejvyšší podání 670.000 Kč
třetí nabídka 1.110.000 Kč
min. příloha 30.000 Kč
www.eura.drazby.cz, 800 900 490

1001064236_A
90.0 x 102.0 mm
Výstaviště Lysá nad Labem, spo/1600014722
1001064236_A