

Exit 21 příloha



Zpravodaj vydávaný obcí
Mirošovice 2023

z první střely na naši branku, kterou náš brankář vytěsnil na tyč. Od ní se míč odrazil do druhé tyče a zapadl do branky. V utkání s AFK Nehvizdy jsme byli lepší, vypracovali si 100%ní gólovou šanci, ale nastřelili pouze břevno. Bohužel ve 21. minutě z prvního centru do našeho pokutového území skóroval hlavou osamocený útočník hostů. V dohrávaném zápase v Radonicích po bezbrankovém prvním poločasu, kdy jsme domácí nepustili k jedinému ohrožení naší branky, rozhodla naše hrubá chyba na začátku druhého poločasu.

Přehled zápasů:

SK Mirošovice – Sokol Senohraby 0:2 (0:0)

Hráno v neděli 23.4.2023 v Mirošovicích

FK Dobřejšovice – SK Mirošovice 5:2 (3:0)

Hráno v neděli 30.4.2023 v Dobřejšovicích Branky SKM:
Veselý, Procházka

Sokol Hrusice – SK Mirošovice 4:0 (1:0)

Hráno v sobotu 6.5.2023 v Hrusicích

SK Mirošovice AFK Nehvizdy 0:3 (0:3)

Hráno v sobotu 13.5.2023 v Mirošovicích

Slavia Radonice – SK Mirošovice 3:0 (0:0)

Hráno v úterý 16.5.2023 v Radonicích

S jarním oteplením a sluníčkem přišla i herní a výsledková změna. V sobotu 20.5.2023 v přímém souboji o sestupová místa naše mužstvo jasně zvítězilo v Kunicích. Vítězství bylo naprosto zasloužené, protože po celý zápas jsme byli herně lepší, kontrolovali hru a zaslouženě dali po krásných fotbalových akcích čtyři góly. A to výsledek mohl být ještě lepší!

TJ Kunice B – SK Mirošovice 1:4 (0:2)

Hráno v sobotu 20.5.2023 v Kunicích

Branky SKM: Tomek Michal 2, Vaněček, Veselý

V současné době se nacházíme na 12. místě tabulky, 5 bodů od přímého sestupového místa. Na 11. příčku ztrácíme 3 body a do konce soutěže se budou hrát 4 utkání. Čtyři důležitá a těžká utkání, dvě doma a dvě u soupeřů. Pokud naši hráči zopakují výkon z posledního utkání, můžeme doufat v lepší umístění a i celá sezóna pak může dopadnout dobře.

SKM – Mládežnická družstva

Starší žáci

Starší žáci odehráli pouze 3 utkání. S SSK Hovorčovice a AFK Nehvizdy schytali debakl, ale se Slávií Radonice hráli vyrovnané utkání a prohráli o jediný gól.

Je potřeba vyzdvihnout tréninkovou morálku starších žáků. Na tréninky chodí 15 až 18 hráčů. Do přípravy a vedení tréninků se tak museli zapojit Vojta Pazdera a Jan Horálek. Navíc hráči si chodí zahrát na hřiště i mimo oficiální trénink. Zkrátka je evidentní, že fotbal je začal bavit, a to je skvělé!!!

Tréninky starších žáků - úterý a čtvrtek od 17 hodin.

Starší příprava

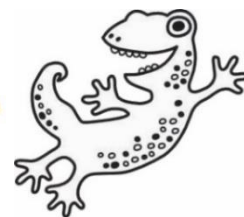
Příprava odehrála 6 utkání s bilancí 2 výher a 4 porážek.

I u přípravy je vidět, jak se s každým zápasem a tréninkem zlepšují. Jen tak dál!!!

Tréninky starší přípravy – úterý a čtvrtek od 17 hodin

Alois Hňup – předseda klubu

KLUBOVNA
& **čolek**
mateřské centrum



V květnu jsme se díky MC Čolek sešli na „férové snídani“, kde jsme si pochutnali na fair-trade kávě, farmářských mléčných výrobcích a pomazánkách nebo na domácím chlebu s vajíčky, ale hlavně jsme tak měli příležitost se v klidu potkat a popovídat.



Po Sousedském bazárku, který nám bohužel velice zneprjemnily průtrže deště, jsme od vás dostali spoustu staršího oblečení a hraček. Veškeré darované věci si za pár dní vyzvedli zaměstnanci společnosti Kloktex, která svou činností podporuje 15 zařízení Fondu ohrožených dětí – Klokánek. Věříme, že darované kousky ještě dobře poslouží a udělají radost. Všem, kteří přispěli, moc děkujeme.



Sobota 17. června

DĚTSKÝ DEN

V červnu nás čeká Dětský den. **Trasy budou dvě** - pro malé děti **od 3 do 7 let** a trasa pro starší děti **od 7 let** (do 10 let doporučujeme s doprovodem). Na trase pro větší se vám bude hodit mobil s aplikací mapy.cz a se čtečkou QR kódů, ale půjde to i bez něj. Fyziky se nebojte – jsme přesvědčeni, že základy této vědní disciplíny mají v malíčku i ty úplně nejmenší děti. Obě trasy bude možné projít již před hlavním termínem Dětského dne (od soboty 10. 6.) i po něm (do neděle 25. 6.)

V sobotu 17. června od 14:30 do 17:00 pak budou všechny děti (i dospělí) čekat na louce u Štičího rybníka zábavné fyzikální hrátky. Luštitelé kterékoli z bojovek zde získají drobnou odměnu, přijít ale můžou i ti, kteří si bojovku (zatím) neprošli. Těšit se můžete na vystřelování rakety pomocí stlačeného vzduchu (a budete se všichni, i dospělí, divit, jak vysoko doletí), velkou kuličkodráhu a spoustu dalších atrakcí, na kterých si s fyzikálními zákonitostmi trošku pohrajeme. Rodiče jistě potěší, že po dobu konání aktivit u rybníka bude otevřená i hospoda U Hřiště. Budeme se na vás těšit.



Bližší informace ke všem akcím Klubovny a Mateřského centra Čolek sledujte na Facebooku:

Klubovna Mirošovice nebo MC Čolek.

Nebo pište na e-mail: mc.colek@email.cz



Rozhovory s Mirošovičáky – Exit 21

STRAŠÁK JMÉNEM 3P: PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Ve druhé části Rozhovoru s Mirošovičáky představí čtenářům Exitu Mgr. Alena Teofil poruchy příjmu potravy. Jako ambulantní nutriční terapeutka se ve své praxi věnuje pacientům s mentální anorexií, bulimií, psychogenním přejídáním a ortorexií. O co vlastně jde? Všem poruchám příjmu potravy je společné, že jsou pro celkové zdraví člověka velmi nebezpečné. Díky osobní zkušenosti má na vše zcela jedinečný pohled...

„Psychických podtextů poruch příjmu potravy je mnoho. Obrovskou roli hraje nejbližší sociální prostředí a moc bych si přála, kdyby se nad tímto zamysleli všichni rodiče a pedagogové.“

Jak bys definovala jednotlivé poruchy příjmu potravy?

Důležité je uvědomit si, že přístup k jídlu není prvopočátek poruchy příjmu potravy (běžně se označuje zkratkou PPP), ale naopak důsledek toho, jak se člověk cítí psychicky. Poruchy příjmu potravy jsou psychická onemocnění. Chorobný přístup k jídlu je důsledek narušeného psychického stavu. Mnoho mých klientů je i v péči psychiatra.

Hranice mezi mentální anorexií a bulimií je velmi křehká a leckdy se mezi sebou i přelévají. V obou případech je za PPP touha po štíhlosti a dokonalosti, strach z tloušťky, výčitky z jídla... Anorektičky jsou na sebe velmi přísné, striktně vyřazují některé potraviny, snižují porce na minimum, hladoví. Je pro ně typická vychrtllost. Bulimičky se o toto snaží, ale střídá se to s etapami, kdy ztrácí kontrolu nad svým jídlom a

záchvatovitě se přejídají. To pak obvykle kompenzují zvracením, zneužíváním laxativ, diuretik nebo obsesivním cvičením. To bývá typické i u anorektických klientů.

Ortorexie má pro tělo stejné důsledky jako anorexie, ale nevyplývá z cíleného hubnutí, ale z touhy po dokonale zdravé stravě, což vede k postupnému vyřazování více a více potravin z jídelníčku. Je to vlastně takové úzkostné zaměřování se na zdravou stravu

Psychogenní přejídání bych nazvala závislostí na jídle. Trpí jím obvykle lidé, kteří jsou vnitřně nešťastní a v jídle si najdou jedinou potěchu a radost ze života. Jídlo jim přináší chvilkovou úlevu od vnitřní bolesti, stejně tak jako u narkomana droga nebo u alkoholika rum. A tak postupně jí vlastně pořád. Obvykle mají nadváhu nebo dokonce obezitu. U každé z těchto poruch je práce jiná a specifická. Nejde pouze předepsat jídelníček a očekávat, že se vše spraví. Celá léčba musí korelovat s aktuálním psychickým stavem a tím, čeho je klient vůbec schopen.

Mohla bys krátce představit nejčastější problémy, se kterými se v praxi setkáváš? Čím si vysvětluješ, že těchto problémů neustále přibývá? Kdo je tvým typickým klientem?

Klientům s poruchami příjmu potravy se věnuji už téměř deset let s tím, že v posledních několika letech se věnuji výhradně těmto lidem, protože, jak píšeš, neustále jich přibývá. Nejčastěji to bývá mentální anorexie a bulimie, občas psychogenní přejídání, v posledních letech se rozmáhá ortorexie. Teď se na tom hodně podepsal i covid.

Pubertáci, pro jejichž psychický rozvoj je zásadní kontakt s vrstevníky, zůstali sedět doma jen sami se sebou a rodiči na homeofficu. To se bohužel nenávratně podepsalo na psychice mnohých z nich. Žili v nejistotě, přišli o své koníčky, přátele, o svůj denní režim. Někteří z nich si v ppp našli něco svého. Něco, co mohli mít pod kontrolou. U dívek to byla obvykle anorexie, která vyplývala



„Příklad obědu jedné z mých anorektických klientek v začátku léčby. Pro úspěšnou léčbu je zásadní, aby si sám klient připustil problém a našel motivaci se léčit.“

z nenápadné potřeby hubnout. U kluků obvykle ortorexie. U nich nebývá prvopočátek v touze po štíhlosti, ale v potřebě stravovat se „dokonale“ zdravě. S covidem bohužel narostl i počet klientů s přidruženými jinými psychiatrickými potížemi. Zaznamenávám mnohem více klientů se sklony k sebepoškozování, obsesemi a bohužel i suicidálními pokusy. Dalším důvodem, proč je tak vysoký nárůst případů lidí s ppp, je rychlost dnešního světa. Lidé neumí odpočívat. Všichni se ženeme za nesmyslnými výkony, ať už ve škole, v práci, vydělávání peněz... Každodenně se setkávám s dětmi, které jsou semlety životem svých rodičů zaměřeným na výkon. Znají jen školu. Již v první třídě mají předurčeno, že půjdou na