



# HLÁSNÁ TŘEBAŇ

zpravodaj třebaňských občanů a chatařů

## I ZE ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA

### V letošním roce projednávali zastupitelé následující:

Bylo zadáno zpracování projektu chodníku od prodejny Coop až ke hřbitovu a úprava části komunikace Luční (příjezd k nově budované mateřské škole). \* Se zpracovatelem návrhu změny územního plánu č. 2 se řeší konečné úpravy. \* Byl podepsán dodatek smlouvy na likvidaci komunálního odpadu s firmou Rumpold na rok 2014. Ceny služby zůstávají stejné. \* Obec se připojila ke skupině MAS Karlštejsko v rámci nového dotačního období. Skupina MAS podporuje organizace a podnikatele v regionu v jejich činnosti formou dotačních projektů. \* Bylo schváleno znění zadávací dokumentace pro výběrové řízení na dodavatele projektu výstavby ČOV a splaškové kanalizace. Výběrové řízení bylo následně vyhlášeno. Závěrečný termín pro podávání nabídek je 15. 4. 2014. \* Obec zadala zpracování pasportu místních komunikací. \* Pokračuje výstavba mateřské školky. Byl vyhlášen konkurz na ředitele/ku MŠ. Termín pro podání žádostí je 4. 4. 2014.

► Jg

## OBSAH

4 | 2014

ZE ZASEDÁNÍ OBECNÍHO ZASTUPITELSTVA.....	1
DOKONČENÍ VODOVODU .....	2
UPOZORNĚNÍ .....	2
VELKOOBJEMOVÝ A NEBEZPEČNÝ ODPAD .....	2
HLEDÁME NOVÉ KOLEGY/KAMARÁDY .....	2
ČARODĚJNICE.....	3
TŘEBAŇSKÝ MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN.....	4
VYZNÁNÍ PRO ŽENY.....	5
VÝLET NA BUBOVICKÉ VODOPÁDY A MALOU AMERIKU .....	6
VITAMÍNY A JEJICH VÝZNAM PRO NAŠE ZDRAVÍ .....	8
MELTA – MLETÁ PRAŽENÁ KÁVOVINOVÁ SMĚS.....	11
OKÉNKO (NEJEN) PRO SENIORY .....	11
HLÁSNÁ TŘEBAŇ – OSVĚTLENÍ FREKVENTOVANÉ KŘIŽOVATKY LED SVÍTIDLY IGUZZINI .....	12
KINO ŘEVNICE.....	14
INZERÁTY.....	15
BLAHOPŘÁNÍ .....	16

## I DOKONČENÍ VODOVODU

Firma Risl dokončuje přípojky vodovodu. V průběhu dubna budou zaasfaltovány zbývající komunikace (Trubská, K Bunkru, Pod Vinicí). Poškozené komunikace budou opraveny šterkem. Na Rovinách nás čeká oprava asfaltových cest K Černé skále, Na Násvi a Řevnická. Bohužel tyto komunikace jsou celkově ve velmi špatném stavu. Oprava by měla probíhat během dubna.

### I UPOZORNĚNÍ

Upozorňujeme občany a chatáře, že obecní cesty ani soukromé pozemky nejsou určeny pro trvalé odkládání vraků vozidel ani stavební sutě nebo biologického odpadu ze zahrádek.

► *Ing. Vnislav Konvalinka,  
starosta obce*

## I VELKOOBJEMOVÝ A NEBEZPEČNÝ ODPAD

V sobotu 3. května budete mít možnost odložit do kontejnerů velkoobjemový a nebezpečný odpad. Akce bude probíhat za obecním úřadem a na návsi na Rovinách. Kontejnery na velkoobjemový odpad budou přistaveny od 9.00-11.00 hodin. Nebezpečný odpad budete moci odložit za obecním úřadem od 9.00-10.00 hodin a cca od 10.15-11.00 hodin na Rovinách.

► (ga)

## I HLEDÁME NOVÉ KOLEGY/KAMARÁDY

Přátelé a kamarádi, u příležitosti 110. výročí našeho sboru, které slavíme v letošním roce, bychom Vás rádi pozvali mezi nás, dobrovolné hasiče. Přestože se k nám v posledních letech přidalo několik nových členů – kamarádů, stále cítíme, že nás není dost. Vždy se to ukáže při větších kulturních akcích nebo při větších a dlouhodobých zásazích, jako byly povodně a vichřice v loňském roce. Rádi bychom u nás přivítali nové členy, holky, kluky, ženský i chlapy, ale hlavně nové kamarádky a kamarády, kteří rádi přijdou s pomocnou rukou, vždy když je potřeba.

Jako člen sdružení dobrovolných hasičů se budete účastnit a pomáhat při mnoha událostech. Členové zásahové jednotky pomáhají při nejrůznějších živelných pohromách či požárech. Nedílnou součástí je i tzv. technická pomoc a asistence obci, v rámci kterého se čistí koryta potoků, kácí stromy... Jako člen sdružení dobrovolných hasičů budete moci pomáhat s vymýšlením, přípravou a realizací všech kulturních akcí, které v obci pořádáme. Dále se můžete zúčastnit zajímavých soutěží v požárním sportu nebo soutěží v první pomoci a zdokonalit se v ostatních zajímavých dovednostech.

Je těžké a složité se k nám přidat? Není. Naopak, není nic jednoduššího než se v neděli dopoledne zastavit v hasičárně, případně kontaktovat kohokoliv ze sboru při jakékoliv příležitosti. Můžete se jen tak zastavit a popovídat a uvidíte, třeba se Vám nebo Vaším dětem u nás tak zalíbí, že už zůstanete.

► *SDH Hlásná Třebaň*

[sdh-hlasna-treban@centrum.cz](mailto:sdh-hlasna-treban@centrum.cz)

Facebook: Hasiči Hlásná Třebaň

# ČARODĚJNICE

Vážení a milí třebaňští a roviňští, rádi bychom Vás jménem sboru dobrovolných hasičů pozvali na tradiční pálení čarodějnice, které se bude konat 30. 4. na louce u dolního jezu. Jako již tradičně vše zahájí program pro děti, který začne v 18 hodin. Jakmile se dostatečně setmí, zapálíme hranici. Během večera vyhlásíme nejhezčí

a nejvěrohodnější čarodějnici a vítěznou masku odměníme. Každý si pak může spálit svoji vlastní čarodějnici, na hranici se nám vejdou čarodějnice všech velikostí a tvarů, fantazii se meze nekladou. Během celého večera budeme nabízet občerstvení, jako každý rok. Přijďte se pobavit, najíst, napít a prohrát dlouhou zimou ztuhlé kosti.

*SDH Hlásná Třebaň*



# I TŘEBAŇSKÝ MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

V duchu skvělých tradic sedmdesátých let proběhl 8. 3. 2014 v České hospodě Mezinárodní den žen za účasti Holek v rozpuku a dalších osobností kulturního a veřejného života.

Zahájila Jitka Švecová nádhernou básní O traktoristce. Svým procítěným přednesem rozplakala nejednu ženu, ale i několik přítomných pánů, kteří mohutně pomáhali třebaňským ženám ve slavení.



Dále byla na pořadu přehlídka dobových klobouků. Odborná porota ve složení Vladěna Dohnalová - uklízečka, Martin Veselý - kulturní referent a Pavel Štycha - hokejový internacionál, jednomyslně (jak ostatně jinak) vyhlásila vítězku Ilonu Gartovou - s přihlédnutím k její politické práci na Místním národním výboru.

Nechyběly ani tradiční karafiáty, nové přihlášky do Čs. svazu žen, procítěná hudba k tanci Aly Pugačevy a Deana Reeda, prostě vše jak má být.

► *Martin Veselý*



## VYZNÁNÍ PRO ŽENY

*Za soustruhem, v kanceláři, tam se  
všude ženám daří.*

*Některé i kámen drtí, jiné zase šídlem  
vrtí.*

*Další zase vlaky vede, ba i ořou tam  
v JZD.*

*Dojit kravku, to chce sílu, musíme však  
žítí v míru.*

*Co však ještě potřebuješ, jak být šťast-  
ná, ó ty ženo?*

*Mítí srdce ba i lůno, velkou láskou  
naplněno.*

*Jen tak bude naše zem vzkvétat každý  
jeden den.*

*Nechme ženy pracovat – pro nás, pro  
mír, pro svou vlast!*





## ■ VÝLET NA BUBOVICKÉ VODOPÁDY A MALOU AMERIKU

**Dne 15. 3. 2014 jsme jeli na výlet. Naplánováno bylo jet do Srbska vlakem, potom pěšky na Bubovické vodopády, Malou Ameriku a přes Karlštejn domů do Hlásné Třebaně.**

Sraz jsme měli v 8:30 u hasičárny nebo v 8:45 na nádraží. Když jsme se všichni sešli na nádraží, Lucy nám koupila lístek a jeli jsme vlakem směr Beroun. Už na nádraží jako na každém výletu se Tomáš ptal, kdo má co k svačině a kdo má řízky. Řízky neměl nikdo, ale svačinu jsme měli všichni až na Tomáše, když se tak ptal.

Ve vlaku Tomáš vybíral 30 korun za jízdenku. Vystoupili jsme v Srbsku a začalo přšet. Vytáhli jsme si deštníky a pláštěnky a šli směr Bubovické vodopády.

Přešli jsme most přes řeku Berouнку a Lucy nám zadala 4 otázky, na které jsme měli napsat na papír odpověď.

První byla: Jak zní název objektu, který má stejné jméno jako řeka, přes kterou jsme právě přešli?

Odpověď: Restaurace u Berouanky.

Druhá: Co je v Srbsku nejzajímavější?

Odpověď: Bubovické vodopády.

Třetí: Jaká je v Srbsku nejčernější socha?

Odpověď: Socha šachového koně.

Čtvrtá: Jakou barvu má kříž, okolo kterého jsme právě prošli?

Odpověď: Hnědou.

V lese, do kterého jsme zanedlouho dorazili, nám Lucy dala na výběr mezi oranžovou a zelenou barvou, což byly papírky, na kterých jsme měli napsanou další otázku. Jako další úkol nám Lucy připravila Morseovu abecedu, a to vyluštění tajné zašifrované zprávy. Po vyluštění jsme se dověděli: Chaloupka v temném lese, sladké tajemství si nese!!!

Hledali jsme teda to sladké tajemství. Našli jsme ho! Byla to svačina, a to ve formě sušenky. Nasvačili jsme se u chaloupky a šli dál.

Následovala nejhorší cesta z celé výpravy. Šlo se po kluzkých kamenech, blátě a nebezpečných dřevěných polorozpadajících se lávkách. Ve zdraví jsme přežili tento terén a pokračovali v cestě dál.

Začalo zase pršet a my se ocitli na rozcestí a nevěděli kudy dál. Proto Lucy vytáhla mapu, dala nám ji, abychom rozhodli, kudy máme jít. Rozhodli jsme se správně a po bahnité cestě okolo dělníků, co káceli stromy v lese, jsme došli na Malou Ameriku. Všichni jsme byli promoklí a unavení.

Přestalo pršet a tak kluci rozdělali oheň. Lucy nám řekla, že po dešti rostou houby a že máme jít hledat. Našli jsme!!! Sice ne houby, ale tašku s buřty a chlebem. Opekli jsme si buřty i chleba, zahřáli jsme se u ohně a usušili jsme si věci. Lucy nám něco řekla o Malé Americe a po uhašení ohně jsme se vydali směr Karlštejn.

Asi v půlce cesty nás zastavili a na takovém malém plácku nám všem zavázali oči. Po dvojicích jsme si poslepu vybrali vůdce, který nás vodil po různých cestách, a my mu museli věřit. Vzhledem k tomu, že jsme nic neviděli, udělali si z nás legraci. Na normální cestě nám řekli, že je tu potok a že ho musíme přeskočit. Tak jsme ho přeskočili, a když jsme si pak sundali šátky z očí, zjistili jsme, že žádný potok tu není. Byla tam obyčejná cesta.

Zasmáli jsme se, a protože bylo načase pokračovat, vydali jsme se na cestu.

Blížili jsme se ke Karlštejnu. Už nám zbýval jenom poslední kopec a byli jsme u hradu. Když jsme zdolali kopec, vyfotili jsme se u brány a šli domů. Zpáteční cestou jsme nešli po silnici, ale po louce, odkud byl krásný pohled na Karlštejn.

Potom jsme sešli dolu z kopečka na hlavní silnici, kde jsme šli seřazeni jeden za druhým.

Jak jsme tak šli, postupně se děti oddělovaly do ulic, kde bydlely. Sice nám na výletě přišlo, chvílemi svítilo sluníčko, i když malinko, ale všichni jsme ve zdraví přežili. Zdolali jsme veliké kopce, a i když nás všechny hodně bolely nohy, ušli jsme to. Byla zábava a legrace, ohýnek, někomu se kouřilo u ohýnku i z hlavy, a hlavně to byl úžasný výlet po krásách Středočeského kraje.

Za SDH Hlásná Třebaň

► *Lucie Kudláčková*  
kronikářka PLAMÍNKŮ

# I VITAMÍNY A JEJICH VÝZNAM PRO NAŠE ZDRAVÍ

**Vitamíny jsou poslední skupinou látek zcela nezbytných pro naše zdraví a správnou funkci organismu. Jsou obsaženy především v naší každodenní stravě. Pokud je tato dostatečně pestrá, je jejich skladba a množství vyhovující pro denní potřebu našeho organismu. V této souvislosti je třeba říci, že není zcela vhodné spoléhat se na vitamíny vyráběné převážně synteticky ve formě tablet, které většinou nedokáží v plné míře nahradit vitamíny přirozené. Je třeba také zdůraznit, že nadměrné užívání některých vitaminů nabízených v různých formách doplňkové stravy nebo léčiv může být pro nás i škodlivé.**

**Vitamín C** - představuje 80 % naší celkové potřeby vitaminů denně (v průměru 80 mg denně, ostatní vitamíny asi 20 mg). Spotřeba vitamínu C je velmi individuální, za různých okolností může vzrůst mnohonásobně, až na 500 mg denně i více. Zvýšená spotřeba vitamínu C je zejména při vleklých chronických chorobách, virových onemocněních, u kuřáků, alkoholiků a zejména diabetiků. Při nedostatku tohoto vitamínu se objevují zvláštní žilky na spodní části jazyku, nebo malé červené skvrny ve skupinách na ramech. Jedním ze symptomů je také krvácení z dásní. Při dlouhodobém nedostatku vitamínu C vzniká onemocnění zvané kurděje. Vitamín C významně zvyšuje odolnost organismu proti všem chorobám. Pomáhá při regeneraci nemocné tkáně a působí jako významná podpůrná látka u všech virových onemocnění.

Hlavní zdroje: Nejvíce vitamínu C obsahují všechny druhy šípku, petrželová nať, rakytník, černý rybíz, jahody a citrusové plody. Je málo známé, že ovoce jako jablka a hrušky má vesměs málo tohoto vitamínu – téměř nic.

**Vitamín E** - o tomto vitamínu je známo, že ve velkých dávkách dokáže vyléčit nemoci, jako jsou zánět ledvin, bércové vředy, oparění a je dobrým lékem na srdce, svalové potíže a tzv. ženské nemoci. Je významným lékem pro lidi trpící silnými křečemi spodních končetin, zejména v lýtkách (noční křeče). Podávání vitaminů E v množství 300 až 400 mg denně přináší rychlou úlevu. Současně léčí také neurologické bolesti. Pozn. - dávky a doba léčby musí být stanovena odborníkem, neboť křeče mohou mít též příčinu v nedostatku hořčíku.

Hlavní zdroje jsou především v listových zeleninách, v obilí (nečištěném) a v rostlinných olejích. U potravin je nejvyšší výskyt vitamínu E v pšeničných klíčcích, kukuřici a vejčích. Vitamín E se rozpouští v tucích, vařením se neničí, ale nepříznivě na něj působí UV záření (světlo) a kyslík.

**Vitamín A** – tento vitamín se podílí na všech hlavních funkcích našeho organismu. Je důležitý nejen pro zdravý vzhled pokožky a oči, ale také pro dobrou funkci pohlavních žláz a při spoluúčasti na prevenci léčby rakoviny. Jeho nedostatek se projevuje svědící „husí kůže“ obvykle na rame-



nech, loktech a v podkolení. Dále problémy s menstruací u žen a plodností u mužů. Jeho přebytek v organismu může působit toxicity. Zevním znakem přebytku je praskání a krvácení rtů, svědění pokožky a suché vlasy. Nedostatek vitamínů A se nejčastěji projevuje jako šeroslepost, citlivost na světlo, pálení pod víčky. U dětí nedostatek způsobuje zpomalení růstu a vývoje.

Hlavní zdroje vitamínu A jsou játra, žloutky vajec, ovoce a zelenina se žlutým nebo oranžovým zabarvením a tmavozelené listy zelenin.

### **Vitamíny skupiny B**

Vitamínu skupiny B je mnoho, ale nejdůležitější jsou B1, B2, B3, B6, B12 a další. Všechny, kromě vitamínu B12 jsou rozpustné ve vodě. Působí již ve velmi malých dávkách. Jejich zdrojem jsou především droždí, játra, obilná zrna.

**Vitamín B1 – thiamin** pomáhá udržovat dobrý stav nervů, podporuje chuť k jídlu, brání únavě. Potřebujeme ho ve větším množství např. v období růstu, pokud jíme mnoho moučných jídel a cukru a také ve vyšším věku. Nedostatek se projevuje tzv. „krátkou pamětí“, nespavostí, neschopností koncentrace, působí na změny tlaku a tepu srdce, dále depresemi a melancholií. V našem těle ho likviduje především káva, ale i čaj. Významným zdrojem tohoto vitamínu je především pивovarské droždí, pšeničné klíčky a játra. Dostatek Thiaminu také zaručuje časté požívání brambor nebo fazolí.

**Vitamín B2 – riboflavin** pomáhá spalovat cukry a ve spolupráci s dalšími látkami tvoří enzymy pro metabolismus cukranů. Jeho nedostatek se projevuje drobnými vráskami nad horním rtem, pálením nebo suchem v očích, purpurovým jazykem, mastičními se vlasy.

Tento vitamín silně poškozují antibiotika, antikoncepční tablety, utišující léky a světlo. Významným zdrojem je sušené pekařské nebo pivovarské droždí, mléko a mléčné produkty a většina druhů masa.

**Vitamín B3 – niacin.** Bez tohoto vitamínu nemůže pracovat náš mozek. Pomáhá také likvidovat některé složky cholesterolu a tuků v krevním oběhu. Počáteční projev nedostatku vitamínu B3 je nespavost, nepokoj, podráždění, neschopnost soustředění apod. Vitamín B3 se vždy vyskytuje s jinými vitamíny skupiny B. Dobrymi zdroji je maso, dále arašidy, tmavé pečivo a nejvíce v pivovarském droždí.

**Vitamín B6 – pyridoxin** je rozhodující pro metabolismus tryptofanu, jež je jednou ze základních aminokyselin, ze kterých vznikají bílkoviny. Při nedostatku vitamínu B6 tento proces neprobíhá normálně. Zvýšené dávky tohoto vitamínu jsou nutné pro tvorbu hormonů jako je kortison nebo estrogen. Důležitý je především pro ženy užívající antikoncepční prostředky, těhotné ženy a pro všechny, kteří užívají léky se steroidy. Vitamín B6 pomáhá léčit akné a také ledvinové kameny.

>>

Jako všechny vitamíny skupiny B, tak i vitamín B6 je obsažen hlavně v droždí, játrech, pšeničných klíčcích, banánech a hlavně v melase, kde kromě vitamínu B6 je i řada dalších vitamínů a minerálů. Ničí se konzervováním a z větší části i smažením.

**Vitamín B12 – kobalamin** lze považovat za lék proti anémii, která má tyto příznaky: únava, oslabení, pálení jazyka, žaludeční potíže spojené s nespavostí. B12 je důležitý pro správnou funkci nervové soustavy a tím i pro správnou funkci celého organismu. Vitamín B12 najdeme podobně jako u ostatních vitamínů skupiny B v droždí, játrech aj.

### **Ostatní vitamíny skupiny B**

**Kyselina pantotenová** prodlužuje lidský život, léčí některé alergie, pomáhá růstu vlasů, je užitečná při různých operacích, opeřeninách a infekčních chorobách.

**Vitamín H** – biotin je nezbytný pro dobrý stav pokožky. Jeho nedostatek snižuje odolnost proti chorobám a brzdí růst a vývoj dětí. Jeho podskupinou je kyselina paraaminobenzoová – PABA. Působí hlavně na pokožku. Tvoří ochranou složku krémů na opalování.

**Inozitol** pomáhá našemu organismu při tvorbě bakteriální flóry, dále snižuje přebytek cholesterolu v krvi.

**Acetylcholin** je potřebný pro činnost nervů. Léčí depresi, nespavost a celkové oslabení.

**Vitamín P – bioflavonidy.** Tvoří ho více složek, z toho nejdůležitější je citrin a rutin (flavony). Jejich nedostatek vede k lánavosti cév – kapilár projevující se snadným výskytem modřin a podlitin a vytvářením červených žilek, obvykle na stehnech žen. Pomáhá v léčbě křečových žil, hemeroidů a bérceových vředů. Nejvíce je ho v borůvce vlohyni, dále ve všech citrusových plodech. Je obsažen také v černém rybízu, v hroznech a šípku.

**Vitamín D – kalciferol.** Ergosterol se vlivem slunečního záření mění v pokožce na vitamín D. Jinak je v běžných potravinách vzácný. Jeho nedostatek se projevuje u dětí křivici, u dospělých měknutím, porovitostí a lámáním kostí.

Hlavní zdroj je rybí tuk, tresčí játra, tuňák a sardinky.

**Vitamín K** je důležitý pro správnou srážlivost krve. Vitamín K je ve všem, co je zelené, také v sójovém oleji a rajčatech. Vytváří bakteriální flóru (je poškozována antibiotiky).

Tímto končím náš malý a stručný seriál, který samozřejmě nemůže zahrnovat všechny klinické aspekty, účinky a využití v lékařské praxi.

➤ *Hana Kornalská*

# ■ MELTA - MLETÁ PRAŽENÁ KÁVOVINOVÁ SMĚS

(přečetli jsme na internetu.)

Její předností je právě obsah kořene čekanky, který je vhodný pro lidské tělo a v tradiční potravě se nenachází. Kořen čekanky obsahuje inulin, který se využívá při léčbě žlučových kamenů, zánětech močových cest, při ledvinových kamencích, při nechutenství, zácpě. Byl prokázán účinek snižující hladinu cholesterolu v plazmě a játrech a snižující tvorbu otoků. Inulin prochází naším trávicím ústrojím v podstatě nezměněn. Odolává agresivním žaludečním kyselinám i trávicím enzymům. Prakticky bez povšimnutí se dostává až do tlustého střeva. Zde však jeho úloha teprve začíná. Inulin funguje v tlustém střevě jako zdroj živin pro některé mikroorganismy. Vytváří ideální životní podmínky pro mnoho přátelských bakterií (např. *Lactobacillus bifidus*).



Podporuje jejich růst a dělení a nepřímo tak brání nežádoucímu pomnožení ostatních (nepřátelských) bakterií. Pomáhá tak mimo jiné předcházet infekčním průjmům. Účinek, podporující růst přátelských střevních bakterií, se nazývá probiotické působení. Jeho důsledkem je zlepšení činnosti střeva a posílení imunitního systému. Inulin se tak nepřímo podílí na nepřetržitém boji proti střevním zánětům i nádorovým onemocněním tračníku. Inulin je vhodný zejména pro ty z Vás, kteří se léčí s cukrovkou. Jeho

zvýšený příjem upravuje hladinu cukru v krvi a snižuje vysoký krevní tlak. Meltu je možné požívat i v období gravidity, kdy se nedoporučuje pít kávy s ohledem na obsažený kofein a jeho vliv na plod. Melta je tedy vhodná alternativa kávového rituálu. Melta však není vhodná pro lidi trpící celiakií, protože obsahuje lepek!!!

## ■ OKÉNKO (NEJEN) PRO SENIORY

Z příručky „(Ne)bezpečný věk“, kterou vydalo MV ČR s Policií ČR, jsme dnes vybrali téma „**Jak se vyhnout podvodu**“.

Podvodníci využívají různé záminky a lsti, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu, a pokud z vás vyhládkají peníze přímo, ovládají řadu způsobů jak vás obrát.

- Nedůvěřujte neznámým lidem, nikoho cizího nepouštějte do svého bytu.

- Nikdy neotvírejte dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.
- Pořídte si například panoramatické kukátko, které vám umožní dobře si návštěvníka prohlédnout, instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené, u domů zamykejte i vrátka. Tato opatření vám pomohou některé věci vyřídit bezpečněji.

>>

- Zvoní-li opravář, pracovník úřadu nebo jiných služeb (odečet plynu apod.), nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo ještě lépe, zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoli pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte.
- Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí. Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítejte – v naprosté většině jde o podvod.
- Udržujte dobré vztahy se sousedy. Napišete si jejich telefonní čísla, v případě potřeby bývá jejich pomoc nejrychlejší.
- Důležitá telefonní čísla (policie, lékař, hasiči aj.) mějte viditelně blízko telefonu, nebo u mobilních telefonů si je dejte do seznamu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- Nepodvolujte se nátlaku ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí, k podpisu závažných dokumentů např. převedení bytu, domu nebo chaty nebo poskytnutí peněžních půjček. Vše si v klidu a pečlivě promyslete.

- Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, která poskytuje pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

Vždycky mějte na paměti, že aktivní ochrana před ohrožením se určitě vždycky vyplatí. A protože jsme se zmínili o důležitých telefonních číslech, které byste měli mít vždy po ruce, uvádíme některá z nich:

Policie ČR .....	158
Městská policie .....	156
Lékařská pohotovost (Záchraná služba) .....	155
Jednotné evropské číslo tísňového volání .....	112
Hasiči .....	150
Život 90 Senior telefon .....	800 157 157
Elpida – Zlatá linka seniorů .....	800 200 007
Bílý kruh bezpečí .....	257 371 110

► Iva Matějková

## HLÁSNÁ TŘEBAŇ – OSVĚTLENÍ FREKVENTOVANÉ KŘÍŽOVATKY LED SVÍTIDLY IGUZZINI



Pro zvýšení bezpečnosti provozu na nejfrekventovanější křižovatce v obci Hlásná Třebaň (křižování ulic Karlštejnská, U Kapličky a Mořinská) byla instalována nová LED svítidla Italské firmy iGuzzini. Svítidla byla v listopadu 2013 bezúplatně zapůjčena výhradním zastoupením iGuzzini pro ČR firmou ETNA spol.s.r.o.

Byla vybrána svítidla z řady iGuzzini WOW, jejichž design navrhl světoznámý italský designér Renzo Piano. Svítidla jsou vybavena LED zdroji o celkovém příkonu 81W LED s neutrálně bílou barvou světla (4000K). Životnost použitých LED světelných zdrojů je více než 90 000 hodin, což při běžném provozu znamená více než 22 let.

Svítidla jsou vybavena vysoce účinnou světelnou optikou, která zajišťuje výjimečný vizuální komfort na komunikacích pro motorovou dopravu.

Systém je navržen tak, aby bylo možné LED světelné zdroje modernizovat v souladu s technickými pokroky. Údržba je jednoduchá a rychlá, nejen co se týče optické části, ale i elektrických obvodů.



## HLAVNÍ VÝHODY NOVĚ INSTALOVANÉ LED OSVĚTLOVACÍ SOUSTAVY.

- 1) Zvýšení rovnoměrnosti osvětlení v řešeném úseku.
- 2) Neutrálně bílé světlo zvýrazňuje křížovátku vůči okolnímu světlu sodíkových výbojek a tím upozorňuje řidiče na nebezpečnou konfliktní oblast.
- 3) Lepší barevné vlastnosti LED zdrojů výrazně zlepšují vjem barev a tím se celkově zlepšuje orientace a viditelnost objektů v prostoru.
- 4) Celkový příkon svítidla je méně než poloviční ve srovnání se zastaralými svítidly vybavenými sodíkovými výbojkami. To vede ke snížení provozních nákladů na méně než polovinu.
- 5) Inteligentní ovládání svítidel umožňuje jejich plynulé stmívání v nočních hodinách, kdy je intenzita provozu výrazně nižší. To vede k dalším nemalým energetickým úsporám. V Hlásné Třebani byl nastaven režim stmívání od 22 hodiny do 5 hodiny ránní, kdy jsou svítidla provozována na 30 % celkového výkonu svítidla. V ostatní provozní době byl nastaven výkon na 80 % celkového výkonu, což je vzhledem k využívání komunikace motorovou dopravou zcela dostačující. Zatímco LED svítidlo provozované v tomto režimu spotřebuje za noc (12 hodin provozu) 710 W, staré svítidlo vybavené 150W sodíkovou výbojkou spotřebuje 2 040 W. Z tohoto zjednodušeného výpočtu vyplývá, že nově instalovaná svítidla spoří cca 65 % energetických nákladů. Porovnání způsobu, jakým osvětlují nově instalovaná LED svítidla oproti starým svítidlům, je pak na každém z občanů Hlásné Třebaně.

► Vladimír Dohnal

# I KINO ŘEVNICE



2.4.	16.00 hod.	Gravitace 60,- Kč
	20.00 hod.	Gravitace 70,- Kč
4.4.	20.00 hod.	Něžné vlny 80,- Kč
5.4.	17.00 hod.	FESTIVAL OUTDOOROVÝCH FILMŮ EXPEDIČNÍ KAMERA
		1. blok: Cave unicycling (Když jeskyněmi, tak na jednokolkách aneb jeskyňářství jinak) Down the line (Prvoprůzkumníci nebezpečných kaňonů) Honnold 3.0 (Extrémní lezení bez jištění) Pygmejové - děti džungle (Výprava do nitra pralesa)
		2.blok: Tatry bez limitov The Empty Quarter (1 600km trek přes Arabský poloostrov) Ti z Labského údolí (Slézání labských stěn) Autana (Cenami ověřený snímek o výstupu na stolovou horu)
		vstupné jeden blok 70,- Kč (studenti/senioři 60,- Kč) vstupné oba bloky 100,- Kč (studenti/senioři 80,- Kč)
8.4.	11.00 hod.	UNIVERZITA 3. VĚKU Virtuální přednášky např. dějiny umění, medicína v zahrádce, geometrie či etika
9.4.	16.00 hod.	Need For speed 90,- Kč
	20.00 hod.	Granhotel Budapešť 90,- Kč
11.4.	20.00 hod.	Klub poslední naděje 100,- Kč
12.4.	16.00 hod.	Rio 2 110,- Kč
	20.00 hod.	Philomena 90,- Kč
16.4.	16.00 hod.	Hořící keř 60,- Kč
	20.00 hod.	Rozbitý svět 80,- Kč
18.4.	20.00 hod.	Prodloužený víkend 90,- Kč
19.4.	16.00 hod.	Mrňouskové 80,- Kč
	20.00 hod.	Noe 100,- Kč
23.4.	16.00 hod.	10 Pravidel, jak sbalit holku 100,- Kč
23.4.	20.00 hod.	Šmejdi 60,- Kč
25.4.	20.00 hod.	Ona 100,- Kč
26.4.	16.00 hod.	Hobit II: Šmakova dračí poušť 80,- Kč
	20.00 hod.	Kandidát 100,- Kč
30.4.	10.00 hod.	(Baby-bio) Líbánky 60,- Kč
	16.00 hod.	Líbánky 60,- Kč
	20.00 hod.	Líbánky 60,- Kč

► (ga)

## I INZERÁTY

### DARUJI

zateplenou psí boudu 185 x 98 x 85 cm.

Má předsíňku a odklápací střechu.

Kontakt 603 827 675

### PRODÁM

starožitnou sedací soupravu,

tzv. „tygří tlapy“.

Telefon 603 516 819



## MVDr. Zuzana Moravcová

nabízí veterinární péči pro Vaše psy, kočky  
a jiné drobné savce v domácím prostředí.

- vakcinace, odčervení
- stříhání drápků, ošetření análních žlázek a uší
- čipování, vystavení europasu
- vyšetření po poranění osoby
- jednoduché chirurgické zákroky
- kastrace koček a kocourů
- diagnostika a léčba nekomplikovaných onemocnění s možností zajištění dalších specializovaných vyšetření a zákroků
- konzultace, poradenství
- individuální lekce „praktické“ výchovy Vašeho psa

**tel. +420 736 189 882**

## Blahopřejeme

*Přeji Ti, ať splněna jsou Tvá tajná přání. A v duši Tvé, ať rozhostí se věčný klid. Sluníčko na Tebe usmívá se už od svítání. A s jarním táním, ať roztaje ve Tvém srdci led. Přeji Ti, ať miluješ všechno živé, ať přetvářka a zloba rychle zmizí a ve Tvé duši vládne láska, radost a upřímnost.*

### *V dubnu slaví narozeniny:*

*Ivanka VLUKOVÁ..... 70 let*

*Milena ŠEDIVÁ..... 74 let*

*Vlastimil BRUTAR..... 60 let*

*Marie TOMKOVÁ..... 70 let*



*Šťastný život bez starostí, stále dobrou náladu, na každý den radost malou, po celý rok pohodu. K významným jubileím Vám přeje redakční rada Zpravodaje.*

### **HLÁSNÁ TŘEBAŇ, Zpravodaj třebaňských občanů a chatařů, měsíčník.**

**Vydává:** Obec Hlásná Třebaň, IČ 00233234.

Adresa vydavatele: Obecní úřad Hlásná Třebaň, Karlštejská č. 150, 267 18 Hlásná Třebaň

Ročník: 27, číslo 4

Měsíčník vychází v Hlásné Třebani 1. sobotu v měsíci

**Povoleno pod registračním číslem MK ČR 10537**

Redakční rada ve složení: doc. Dr. Jiří Matějka, CSc. (redaktor), Anna Blažejová (jazyková úprava), Ilona Gartová (příprava tisku a distribuce), Jana Gartová, Jarmila Matěnová, Hana Kornalská, Tomáš Rieger – [www.trieger.cz](http://www.trieger.cz) (sazba).

**Uzávěrka: 20. v předchozím měsíci.** Příspěvky, náměty a připomínky možno vyřídít na telefonním čísle: 311 681 101, faxu: 311 681 787, e-mailu: [ucetni@hlasnatreban.cz](mailto:ucetni@hlasnatreban.cz).

**Prodej:** Hlásná Třebaň – prodejna Jednoty, restaurace Česká hospoda, Rovina – p. Záborec, čp. 49, „Hospůdka Na Návisi“. Předplatné vyřizuje pí. Gartová – OÚ. Celý výtisk Zpravodaje je k nahlédnutí na internetových stránkách obce: [www.hlasnatreban.cz](http://www.hlasnatreban.cz) (Zpravodaje 2014).

**Cena jednoho výtisku je 5 Kč.**