



HLÁSNÁ TŘEBAŇ

zpravodaj třebaňských občanů a chatařů

I ODVOLÁNÍ ŘEDITELKY MŠ HLÁSNÁ TŘEBAŇ

Zastupitelstvo obce na svém jednání dne 19. ledna 2016 schválilo usnesením 6/2/2016 odvolání ředitelky Mateřské školy Hlásná Třebaň z funkce.

Rozhodnutí o odvolání předcházelo zaslání vytýkácího dopisu paní ředitelce, ve kterém obec jako zřizovatel poukazuje na konkrétní pochybení ředitelky školy ve výkonu funkce. Závěry zřizovatele následně potvrdila také Česká školní inspekce na základě výsledku šetření stížnosti, které bylo v Mateřské škole Hlásná Třebaň z podnětu jednoho ze zaměstnanců MŠ provedeno dne 3. 9. 2015. Paní ředitelka byla zřizovatelem upozorněna na nutnost dodržování právních předpisů vážících se k funkci ředitelky školy, a na to, že pokud opět dojde z její strany k porušení pracovních povinností vedoucího pracovníka, vyplývajících z těchto předpisů nebo budou-li dodatečně zjištěna další závažná pochybení, může být z funkce ředitelky Mateřské školy Hlásná Třebaň odvolána. Bohužel na základě kontroly účetnictví Mateřské školy Hlásná Třebaň zřizovatelem, provedené na konci školního roku 2014/2015, byly zjištěny některé nedostatky, jež následně opět potvrdila Česká školní inspekce, která na základě těchto zjištění ve dnech 21. 10. – 22. 10. 2015 provedla kontrolu na místě.

OBSAH

3 | 2016

| | |
|--|----|
| ODVOLÁNÍ ŘEDITELKY MŠ HLÁSNÁ TŘEBAŇ | 1 |
| KANALIZACE | 2 |
| KONTROLA KOTLŮ A KOTLÍKOVÁ DOTACE..... | 2 |
| VYBÍRÁNÍ POPLATKŮ | 3 |
| NEBEZPEČNÝ A VELKOOBJEMOVÝ ODPAD | 3 |
| KALENDÁŘ AKCÍ V ROCE 2016 | 4 |
| doc. Dr. Jiří Matějka, CSc. (*17. 12. 1943 - † 10. 02.2016) | 4 |
| CO SE DĚJE V MATEŘSKÉ ŠKOLE HLÁSNÁ TŘEBAŇ | 5 |
| ZÁPIS DO MATEŘSKÉ ŠKOLY | 6 |
| PLAMÍNCI MLADÍ HASIČI Z HLÁSNÉ TŘEBAŇ SI UŽÍVALI SNĚHU V ŽELEZNÉ RUDĚ..... | 7 |
| VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ..... | 9 |
| POZVÁNKA NA VALNOU HROMADU | 10 |
| POZVÁNKA NA KARNEVAL | 10 |
| ZAHRÁDKÁŘSKÁ AKCE | 10 |
| VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE ZAHRÁDKÁŘŮ | 11 |
| PŘEČETLI JSME NA INTERNETU | 11 |
| PROGRAM KINO ŘEVNICE..... | 13 |
| INZERÁTY..... | 13 |
| BLAHOPŘEJEME | 16 |

Závěrem této kontroly bylo podezření na porušení rozpočtové kázně ve smyslu § 22 odst. 1 písm. a) zákona č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů v roce 2014 i v roce 2015 s uvedením konkrétních finančních částek a dále bylo zjištěno porušení § 25 odst. 1 písm. b) zákona o finanční kontrole. Na základě výše uvedeného a s přihlédnutím k dosavadnímu výkonu funkce ředitelky, schválilo Zastupitelstvo obce Hlásná Třebaň odvolání ředitelky školy z funkce. Zřizovatel zároveň pověřil řízením obce paní Stanislavu

Grünerovou, která bude dočasně do doby ukončení výběrového řízení na ředitelku školy plnit úkoly v plném rozsahu uvedené funkce.

Z důvodu ochrany osobních údajů nemůžeme na tomto místě sdělit podrobnější informace. Zastupitelstvo jako zřizovatel má vůči příspěvkové organizaci povinnosti, které vyplývají ze zákona, a těmito povinnostem dostalo. Naší snahou je, aby změny, které v naší Mateřské škole nastaly a nastanou, neměly vliv na její provoz a aby do školy děti chodily rády a cítily se v ní dobře.

► *Zastupitelstvo obce*

■ KANALIZACE

Zkušební provoz na ČOV zdárně probíhá a očekáváme, že od jarních měsíců se napojí další obyvatelé. Ostatní v Hlásné Třebani a Rovinách ke kterým kanalizace nevede mohou v omezené míře využít návoz na ČOV fekálními vozy. Zatím je malý přítok a proto můžeme přijmout maximálně 12 m³ týdně.

Odpadní vody by neměly být starší než 2 měsíce. Napojením dalších občanů na kanalizaci může toto množství stoupat.

V únoru byla ze strany majitelů fekálních vozů rozšiřována informace, že není možné odvážet odpadní vody na ČOV Řevnice z naší obce. Tato informace není pravdivá. V Řevnicích došlo pouze ke změně režimu přijímání odpadních vod.

■ KONTROLA KOTLŮ A KOTLÍKOVÁ DOTACE

V loňském roce byla schválena novela zákona č. 201/2012 Sb., o ochraně ovzduší, ve znění pozdějších předpisů, která stanovuje, že provozovatel spalovacího stacionárního zdroje na pevná paliva (kamna s teplovodním výměníkem, kotel a krbová vložka s teplovodním výměníkem) o tepelném příkonu od 10 do 300 kW včetně, který slouží jako zdroj tepla pro teplovodní soustavu ústředního vytápění, je povinen zajistit jednou za dva roky provedení kontroly technického stavu a provozu zdroje odborně způsobilou osobou (prostřednictvím osoby, která byla proškolená výrobcem spalovacího stacionárního zdroje a má od něj udělené oprávnění k jeho instalaci, provozu a údržbě (dále jen „odborně způsobilá osoba“)), přičemž první kontrola musí být provedena **nejpozději do 31. 12. 2016.**

Doklad o provedené kontrole vystavený odborně způsobilou osobou potvrzující, že stacionární zdroj je instalován, provozován a udržován v souladu s pokyny výrobce a tímto zákonem se musí provozovatel spalovacího stacionárního zdroje na pevná paliva předkládat na vyžádání obecního úřadu obce s rozšířenou působností (Městský úřad Beroun).

Norma ČSN EN 303 – 5 rozděluje kotle na tuhá paliva do 5. emisních tříd. Od 1. 1. 2014 se smí prodávat kotle pouze 3. třídy a vyšší. Kotle 1. a 2. emisní třídy se od září 2022 nesmí provozovat. Kotle 3. třídy se od 1. 1. 2018 nesmí prodávat a od 1. 1. 2020 se nesmí prodávat kotle 4. emisní třídy.

Ministerstvo životního prostředí vyhlásilo tzv. „KOTLÍKOVÁ DOTACE“, v rámci kterých mohou občané získat dotaci na výměnu kotlů v rodinných domech a návazná (finančně méně náročná) opatření na snížení energetické náročnosti budovy (mikroenergetické úpravy). Podporovány jsou pouze kotle 5. emisní třídy.

Z částky 150 tis. Kč mohou domácnosti získat až 85% ve formě dotace, tedy max. 127,5 tis. Kč. Do roku 2020 má být rozděleno celkem 9 miliard Kč. Žádosti přijímají a dotace rozdělují příslušné Kraje. Bližší informace získáte na Krajském úřadě Středočeského kraje, případně na našem obecním úřadě.

► V. Konvalinka, starosta obce

▮ VYBÍRÁNÍ POPLATKŮ

Upozorňujeme všechny majitele popelnice, že musí mít od května novou nálepku na rok 2016, jinak jim v květnu nebude popelnice vyvezena.

Občané a chataři z osady Rovina mohou využít návštěvy pracovnice obecního úřadu v sobotu 26. března 2015 od 10-11 hodin v Hospůdce na Návsí, kdy zde bude vybírat poplatky za psy a likvidaci odpadů na rok 2016.

► (LMá)

▮ NEBEZPEČNÝ A VELKOOBJEMOVÝ ODPAD

Termíny odvozu velkoobjemového a nebezpečného odpadu pro rok 2016 jsou následující:

sobota 23. dubna 2016
od 9.00 do 11.00 hodin

a sobota 17. září 2016
od 9.00 do 11.00 hodin.

Podrobně budeme informovat ve Zpravodaji vždy v příslušném měsíci.

► (LMá)

KALENDÁŘ AKCÍ V ROCE 2016

LEDEN

16. Masopust

BŘEZEN

12. Karneval

DUBEN

30. Pálení čarodějnic

KVĚTEN

7. Staročeské Máje

ČERVENEC

23. Slavnosti trubačů

SRPEN

13. Hasofest

LISTOPAD

5. Drakiáda

PROSINEC

Mikulášská nadílka

24. Zpívání u Vánočního stroměčku



doc. Dr. Jiří Matějka, CSc.
(*17. 12. 1943 - † 10. 02.2016)

V únoru, nás po náhlé příhodě, opustil šéfredaktor třebašského Zpravodaje doc. Dr. Jiří Matějka, CSc. Pan docent nebyl rodilým třebaňákem, tím se stal až v roce 2009, kdy se svou ženou Ivou koupili v obci rodinný domek. Během krátké doby se zapojil do dění obce, nejprve jako člen redakční rady Zpravodaje, později převzal roli šéfredaktora po doktoru Peleškovi.

Díky svému zájmu o kulturní dění ve Třebani, lásce k hudbě a hlavně tahací harmonice, založil hudební uskupení Pozdní sběr, dnes Nahodilá sešlost, které nechybělo na žádné obecní kulturní akci a pravidelně se scházelo v restauraci U Máni v Třebáni. Pan docent byl z mého pohledu veselou duší naší obce. Sršela z něj dobrá nálada a nepřeborné množství vtipných dvojsmyslů, které se ovšem člověk musel naučit vnímat. Všem nám, kteří jsme měli tu čest a znali jsme ho, bude tato osobnost naší obce velice chybět.

► Jana Šváchová

I CO SE DĚJE V MATEŘSKÉ ŠKOLE HLÁSNÁ TŘEBAŇ

VÝSTAVA KERAMIKY

V lednu jsme zahájili keramický workshop, který se koná každé pondělí. Děti se nejdříve naučily pracovat s hlinou. Celý proces výroby keramiky je dlouhý. Výrobek se musí vypálit, dát glazuru, takže se na hotový výrobek čeká třeba 14 dní. Prvním výrobkem byl sněhulák, který se tematicky hodil (sněžilo). Dalším výrobkem byly myšky, chobotnice, sluníčko a ovečky. Všechny výrobky dětí je možné vidět ve vestibulu naší Mateřské školy Hlásná Třebaň. U každého výrobku je jméno dítěte. Tímto vás srdečně zveme na naši výstavu keramiky.

DOG DANCING

Dne 15. 2. 2016 nás navštívila slečna s australským ovčákem Brandou a třemi čivavami Roxy, Lichy a Daisy. Předvedli nám tanec a různé akrobatické prvky, které se dají s pejsky nacvičit. Slečna nám vysvětlovala, jak se různé povely s pejsky naučit a některé děti si povely s pejsky i vyzkoušely. Všem se vystoupení velice líbilo, chtějí vše naučit i své domácí mazlíčky, které mají doma.

ODPOLEDNE S RODIČI

Dne 29. 2. od 15:00 k nám do Mateřské školy přijede KEJKLÍŘ A KOUZELNÍK PET. Strávíme tak krásné odpoledne s rodiči a dětmi, kteří se můžou těšit na chvíle plné legrace a kouzelnických triků.

ZMĚNA VEDENÍ MŠ HLÁSNÁ TŘEBAŇ

Oznamujeme vám, že paní Lenka Čelchovská, byla zřizovatelem odvolána z funkce ředitelky školy. Funkci bude prozatím zastávat paní učitelka Stanislava Grünerová do doby než bude po konkurzu jmenována nová ředitelka školy. S případnými dotazy se obraťte na ni.

Všem, kteří nás podporovali, děkujeme.

BAREVNÝ TÝDEN

V týdnu od 15. 2. do 19. 2. u nás ve školce proběhl "barevný týden", který vyhlásila školní jídelna. Děti a zaměstnanci měli za úkol přijít každý den v jiné barvě oblečení. V pondělí se jednalo o žlutou barvu, v úterý o červenou, ve středu o zelenou, ve čtvrtek o modrou, a v pátek o hnědou. Barva dne se týkala také stravy. Například v den červené barvy byla ke svačině jahodová marmeláda, k obědu polévka z červené řepy a rajská omáčka, k odpolední svačině budapeštská pomazánka. Na fotografie, jak nám to slušelo, se můžete podívat pod článkem.

I ZÁPIS DO MATEŘSKÉ ŠKOLY HLÁSNÁ TŘEBAŇ

Dne **23. 3. 2016 od 13.00–16.00 hod.** proběhne zápis do naší Mateřské školy. Všechny důležité informace naleznete na webu: www.mskvetinka.webnode.cz

► *Michaela Marková*





PLAMÍNCI MLADÍ HASIČI Z HLÁSNÉ TŘEBANĚ SI UŽÍVALI SNĚHU V ŽELEZNÉ RUDĚ

Jak už je tomu zvykem, poslední víkend v lednu patřil našim nejmenším hasičům. Už šestým rokem totiž jezdí na hasičské zimní soustředění do Železné Rudy. Pro čas soustředění je vždy vybrán termín před pololetními prázdninami, tedy nikomu nezasahuje do školní docházky a tak není divu, že nás v letošním roce jelo tolik.

Čtvrtek ráno jsme se sešli v Zadní Třebáni na nádraží a čekali na spoj do Berouna, kde následoval přesun na rychlík, směr Ž.Ruda. Lístky na vlak koupeny, poslední rozloučení s rodiči a hurááá!!! Vlak už si to trandí směrem kam se všichni už moc těšíme. Cesta je to dlouhá, z Berouna do Ž. Rudy to trvá 3 hodiny. Nám to však nevadilo, velká zavazadla vezli kluci v hasičském autě a my měli jen batůžky se svačinami a spousty sladkostmi.

Cestu jsme si užíval každý po svém, někdo si četl, hrál si nebo s dorostenkami hrál hru „uhádni, kdo jsem!“. Během cesty jsme taky hráli na honěnou, s našim hasičským autem, kdo uvidí naše auto má 100 bodů (byla to velká sranda) tedy moc NE pro zbytek cestujících, kterým vadil náš zápal pro hru....

Po příjezdu jsme se ubytovali v místní škole, kde nám v letošním roce hasička Simča pomohla zařídit ubytování. Bylo to super! Spali jsme na jednom pokoji děti a v druhém dospělí. Na strážní chodbě letos spali někteří dospělí kluci. Jen co jsme se ubytovali, šli jsme se podívat po Ž.Rudě a na sjezdovku na Samotách, kde jsme zjišťovali stav sněhu. Jelikož po celou dobu cesty nám pršelo a v Ž.Rudě tomu nebylo jinak, odpověď byla jasná „NO SNÍH NIC MOC!“ Následovala exkurze do hasičárny a přivítání se se zbytkem kamarádů.



Po návratu zpět do školy, byla večere s vyládkem o slušném chování a následujícím programem po zbytek pobytu. Když bylo dojedeno, uklizeno a my jsme si odpočinuli, vzal nás Filip do sokolovny, kde jsme hráli mnoho her. Všichni jsme byli příjemně unavení, ale natěšení na druhý den.

Druhý den byl brzo budíček z důvodu vlekového spoje na Špičák. Rychle nasnídat, obléci a už jsme si to trádovali na nádraží. Na sjezdovce byl čerstvě upravený sníh, který se podařil vlekářům nastřádat přes noc, díky sněžným dělům. Jako minulý rok, tak i letos jsme byli rozdělení do skupin dospělí a tři děti, lyžaři, snowbordáči a bobaři. Jezdilo se až do odpoledních hodin, sjezdovky byly postupně uzavřeny z důvodu vydréných míst a tedy i kvůli bezpečnosti. Po návratu do školy byl vynikající oběd, odpočinek a kdo měl ještě sílu (což byly všechny děti) šel hrát hru PARTIČKA. Večer se hrál velký Wimbledon.

V sobotu jsme se rozdělili na dvě party a to na lyžaře a bobaře. Kdo lyžoval, jel na Špi-

čák a bobaři se vydali pěšky na Samoty, obě skupiny čekaly ten den závody. Lyžaře čekal slalom a bobisty způsob jízdy na všem co jede na sěhu. Obě skupiny si vedli skvěle, překvapením pro všechny byla umístění našich hasiček, hasičky ze Ž.Rudy i přes možnost lyžování a tedy vynikajících výsledků, se umístili až za našimi hasičkami. Malý bobisté na čemkoli měli disciplíny v sjezdu, ve slalomu a stylu. Pro všechny to byla ten den velká legrace a hlavně velká zkouška dovednosti a šikovnosti!

Po večeri následovalo vyhodnocení všech kategorií a umístění. Ceny a odměny byly velice zajímavé od sladkostí, medailí, čepic, poukázek až po cenu za největší okurku ve sjezdu. Na co se všichni, těšili více, než na sladkosti byla tradiční závěrečná diskotéka. Malý, velcí i dospělí všichni rozvlnili svá těla a někteří předváděli taková taneční čísla, že za to obdrželi velký aplaus a obdiv. Jelikož bylo venku teplo a pršelo, všem se tu noc dobře usínalo za tlukotu kapek na okno.





Do nedělního rána se všichni probudili se smíšenými pocity. Venku přešel déšť v nádhernou chumelenici a my museli balit a připravit se na návrat domu, jak se říká ironie osudu. Vlak nám odjížděl po obědě a tak nebylo už moc času jít lyžovat nebo si hrát v nově napadaném sněhu „ACH JO!“, naříkali všichni.

Poslední obětí s železnorudskými hasiči, poslední zamávání a vlak se rozjel směr domov. Ve vlaku bylo na zpáteční cestě hrobové ticho, všichni šťastní, ale unavení spali nebo odpočívali. Cesta tentokrát utekla nějak podezřele rychle, ani jsme se nestačili rozkoukat a už nás drželi maminky v náručí a vypyťovaly se, jaké to bylo a jak jsme se měli. Nás všech mladých oblíbená věta „JO BYLO TO DOBRÝ“. Až pozdější rozpovídání doma ukázalo, že to byly ty čtyři nejlepší dny.

➤ *Z cestovní kroniky mladých hasičů,
autor: PLAMÍNČI*

Za celý náš sbor, chci moc poděkovat za užasnou spolupráci a pomoc hasičům Železná Ruda. Rodičům za jejich pomoc a především všem členům sboru, kteří se podíleli na přípravě programu a celém pobytu.

➤ *Vedoucí mládeže – Lucie Málková*

■ VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ V ROCE 2016

Zastupitelstvo obce na svém jednání dne 9. prosince 2014 schválilo obnovení tradiční slavnostní akce „Vítání občánků“. Tato slavnostní akce se bude organizovat v budově obecní Mateřské školy Hlásné Třebaň, Luční 412. V loňském roce bylo takto mezi občany Hlásné Třebeň přivítáno 5 nově narozených miminek.

Děti při tomto slavnostním aktu budou spolu s rodiči zapsány do Pamětní knihy „Vítání občánků“, obdrží Pamětní list a malý dárek. Z akce budou pořizovány fotografie.

Schválená pravidla pro tuto akci:

- > na akci mohou být pozvány všechny děti mladší jednoho roku, které jsou hlášené k trvalému pobytu v Hlásné Třebeň ke dni narození, nebo byly k trvalému pobytu v obci přihlášeny do jednoho měsíce od narození.
- > toto se týká i dětí bez české státní příslušnosti, ale pouze pod podmínkou předložení dokladu o povolení pobytu v ČR matky dítěte a platné nájemní smlouvy k nemovitosti na území obce, případně výpisu z katastru nemovitostí.

Jak už bylo zveřejněno na začátku tohoto roku ve Zpravodaji, vzhledem k platnosti zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů a zákona č. 133/2000 Sb., o evidenci obyvatel a rodných číslech, není možné využívat údaje z evidence obyvatel (jméno, příjmení, datum narození a bydliště novorozence, bydliště rodičů).

Nejsme proto schopni bez vaší spolupráce akce Vítání občánků v naší obci realizovat. Budete-li mít o účast na tomto slavnostním aktu zájem, je třeba podat vyplněnou přihlášku k tomuto aktu na obecní úřad.

Proto pokud máte zájem, aby Vaše miminko bylo také přivítáno, přihlaste se osobně na Obecním úřadě Hlásná Třebaň. Vyplněný formulář, který obdržíte na obecním úřadě nebo na webových stránkách obce, můžete také později vhodit do schránky OÚ nebo zaslat poštou. Konečný příjem přihlášek je z důvodu důstojného zajištění akce 31. března 2016.

Termíny jsou voleny podle počtu nově narozených dětí v naší obci. Zatím byl stanoven první termín, a to v sobotu **23. dubna v 10.00**. Případný další termín je plánován na říjen.

Pozvánku obdrží rodiče na základě zasláné přihlášky nejpozději 2 týdny před obřadem. Srdečně se na Vaši návštěvu těšíme.

➤ *Zastupitelstvo obce a kulturní, sociální a školský výbor*

I DĚTSKÝ KARNEVAL

V sobotu 12. března 2016 se v sokolovně TJ Hlásná Třebaň koná od 14. hodin každoroční dětský KARNEVAL. Jako vždy jsou pro malé návštěvníky připraveny zábavné soutěže s odměnou, hudba k tanci i poslechu a sladké ceny za nejlepší karnevalové masky sezóny.

Přijďte si s námi užít veselé odpoledne. Zve-me všechny malé i velké.

➤ *TJ Sokol Hlásná Třebaň,
Ing. Marta Starýchfojtů*

I POZVÁNKA NA VALNOU HROMADU

Tělocvičná jednota Sokol Hlásná Třebaň zve všechny členy i širokou veřejnost na volební valnou hromadu, která se koná ve středu 9. března 2016 od 1900 hod. v místní sokolovně.

Program :

1. Zahájení, volba návrhové a volební komise
2. Kontrola úkolů z minulé valné hromady
3. Hodnotící zpráva výboru o činnosti a hospodaření za uplynulé období
4. Zpráva kontrolní komise
5. Volba starosty a členů výboru
6. Plán činnosti na rok 2016
7. Volba delegátů na valnou hromadu Župy
8. Usnesení, závěr

Těšíme se na Vaši účast.

➤ *Starosta TJ Sokol Hlásná Třebaň,
Ing. Vladimír Kunc*

I ZAHŘÁDKÁŘSKÁ AKCE

Zve-me zájemce o návštěvu Výzkumného ústavu vinařského v Karlštejně na přednášku a ochutnávku vín, které se uskuteční v pátek 18. 03. 2016 v 15:30 hod. Sejdeme se před vinařským ústavem. Cena vstupného na akci je 150,- Kč.

➤ *Jana Kratochvílová*

I VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE ZAHRÁDKÁŘŮ

Základní organizace Českého zahrádkářského svazu Hlásná Třebaň Vás zve na výroční členskou schůzi zahrádkářů, která se bude konat v neděli 3. dubna 2016 od 11.00 hod. v restauraci Česká hospoda v Hlásné Třebani.

Program:

1. Zahájení
2. Volba návrhové komise
3. Zpráva o činnosti za rok 2015
4. Zpráva pokladní za rok 2015
5. Zpráva revizní za rok 2015
6. Plán práce na rok 2016
7. Rozpočet na rok 2016
8. Předání ocenění za dlouholeté členství
9. Diskuze
10. Usnesení
11. Beseda o roubování a stříhání
Jaroslav Lepič
12. Pohoštění

Možnost zaplacení příspěvkových známek, cena 100,- Kč.

Na schůzi bude přítomen starosta obce, který vám odpoví na Vaše dotazy. Dále budou přítomni zástupci ZO Zadní Třebaň a Řevnice. Kdo má přebytek svých výpěstků, může je přinést a darovat.

► *Jana Kratochvílová v.r., předsedkyně
ZO ČZS Hlásná Třebaň*

I PŘEČETLI JSME NA INTERNETU

JARNÍ ÚNAVA

S termínem jarní únava se setkal snad každý z nás. Je to pocit fyzické a psychické únavy a vyčerpání, které se objevuje v období koncem zimy a začátku jara. Existuje vícero faktorů, které se podílejí na vzniku jarní únavy: kvůli chladnému počasí jsou nezdělané místnosti víc a víc přetopené a méně času trávíme aktivním relaxem na čerstvém vzduchu; snížené množství slunečního záření během zimních měsíců, nižší hladina vitamínů apod.

Proto je zapotřebí se našemu tělu v tomto kritickém období věnovat, zejména když pocítujeme, že nás jarní únava přemáhá. Doporučuje se proto zvýšený příjem vitamínů, nejlépe z čerstvého ovoce a zeleniny – vitamíny A, C, B, stopové prvky jako selen, zinek, lecitin, koenzym Q10 aj. U některých lidí bylo popsáno zlepšení po posílení imunitního systému např. výtěžkem rostliny Echinacea, která pomáhá tonizovat nervový systém. Velmi důležité je přitom dodržovat psychohygienu, která zahrnuje zejména dostatek spánku a odpočinku, aktivní pohyb, nepřejídání se potravinami rychlého občerstvení.

Podle některých zdrojů se osvědčuje pravidelná detoxikace organismu, kterou bychom si z času na čas měli dopřát. Takovýchto pročistovacích kúr je celá řada, stačí si jenom vybrat tu, která by vám nejlépe vyhovovala.

Jednou z možností a taky nejznámější a nejosvědčenější je ovocný nebo zeleninový půst, což znamená, že v určitý den v týdnu se ve vašem jídelníčku objeví jenom ovoce anebo zelenina v přírodní a neupravené formě, doplněna množstvím tekutin. Tím ulevíte svému zažívání, tělo si odpočine a zbaví se toxinů. Organismus se může zbavit škodlivin i v sauně. Je vhodné tam zůstat tak dlouho, pokud vám je to příjemné. Neplatí tu pravidlo, čím déle, tím lépe. Proto na to třeba dávat pozor. Taký se saunování nedoporučuje lidem trpícím srdečnými onemocněními, chorobami ledvin, epilepsií, zápallem žil, s rozvinutou chřipkou či nachlazením nebo těhotným ženám. Při jakýchkoli zdravotních potížích je dobré se o vhodnosti použití sauny poradit se svým lékařem.

Nezapomínejte na pohyb, ten povzbudí krevní oběh a následně tělo zbaví nejen škodlivin, ale i stresu, úzkosti a zlé nálady, což je způsobeno vylučováním hormonu serotoninu. Proti jarní únavě pozitivně působí i otužování, které je však potřebné dělat postupně, nikdy ne naráz. Nejlepší způsob je sprchování, kdy začínáme postupně od teplé vody, přes vlažnou a končíme studenou sprchou.

Taky nesmíme zanedbávat dostatečný příjem tekutin, což je dva až tři litry denně, či už ve formě čaje, džusů, vody, minerálek, ale i polévky apod. K tomu, abychom měli zdravé tělo, musí být zdravá i naše mysl. Dostatek odpočinku, relaxu, setkávání se s přáteli, každodenních radostí, dopřávání si na druhé straně i chvilky pro sebe, pohyb v přírodě, to všechno jsou dobré zbraně proti jarní únavě.



Déletrvající únavu však není dobré bagatelizovat. Když trvá několik týdnů až měsíců, může signalizovat závažnější onemocnění jako např. depresi, chudokrevnost, onemocnění štítné žlázy, choroby srdce aj. Proto je dobré v takovýchto případech kontaktovat svého lékaře.

Zdroj: <http://www.celostnimediceina.cz/jarni-unava.htm>

I KINO ŘEVNICE

| | | |
|------------|-------|--|
| 2. středa | 20:00 | Ma Ma 90 Kč |
| 4. pátek | 20:00 | Ave, Caesar! 110 Kč |
| 5. sobota | 15:30 | Alvin a chipmunkové: Čiperná jízda 110 Kč |
| | 17:30 | Revenant 100 Kč |
| | 20:00 | Brooklyn 110 Kč |
| 9. středa | 20:00 | Ztraceni v Mnichově 90 Kč |
| 11. pátek | 20:00 | Rodinný film 100 Kč |
| 12. sobota | 15:30 | Zootropolis 120 Kč |
| | 17:30 | Série Divergence: Aliance 110 Kč |
| | 20:00 | Polednice 130 Kč |

| | | |
|------------|-------|--------------------------------------|
| 16. středa | 20:00 | Osm a půl 90 Kč |
| 18. pátek | 20:00 | Rudý kapitán 120 Kč |
| 19. sobota | 15:30 | Kung Fu Panda 3 120 Kč |
| | 17:30 | Polednice 130 Kč |
| | 20:00 | Grimby 130 Kč |
| 23. středa | 20:00 | Trabant do posledního dechu 90 Kč |
| 25. pátek | 20:00 | Dvojníci 120 Kč |
| 26. sobota | 15:30 | Řachanda 110 Kč |
| | 17:30 | Batman vs. Superman 110 Kč |
| | 20:00 | Já, Olga Hepnarová |
| 30. středa | 15:00 | (baby-bio) Rodinný film 60 Kč |
| | 20:00 | Už je tady zas 110 Kč |

Rizikové práce

24 hodin
denně!



- kácení rizikově situovaných stromů
- kácení a ořez pomocí plošiny
- klasické kácení
- čištění a natírání okapů a podhledů
- zpracování dřevní hmoty



- nátěry střech - odstranění sněhu ze střech - odstranění popínavých rostlin -

- PROVÁDÍME VEŠKERÉ RIZIKOVÉ PRÁCE DLE DOHODY -

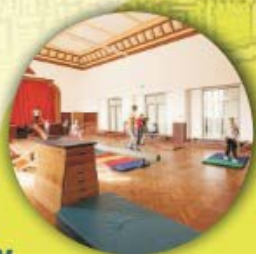
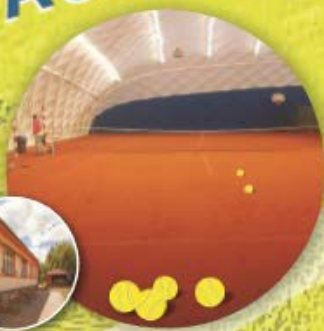
! NONSTOP !

704 072 338

Lidák

SPORTCENTRUM
ŘEVNICE

SPORT HOTEL RESTAURACE



Sportcentrum Řevnice nabízí širokou škálu sportovního vyžití v moderním areálu jen 20 km od Prahy

- celoročně jsou k dispozici **tři tenisové kurty s unikátním povrchem Classic Clay**, který lze vedle tenisu využít také k dalším míčovým hrám
- během zimní sezóny (říjen – duben) hrajeme v nafukovací přetlakové hale
- možnost osobního trenéra
- v letních měsících pořádáme **týdenní tenisové kurzy pro děti i dospělé**, pro začátečníky i pokročilé hráče
- další sportovní vyžití - zapůjčení jízdního kola, dráha na petanque, ping pong
- **multifunkční sál s širokou nabídkou skupinových cvičení** pro všechny věkové kategorie
- možnost občerstvení v naší restauraci

Mníšecká 500, 252 30 Řevnice

Recepce: +420 226 200 557 , Rezervace ubytování: +420 724 761 214,

Email: revnickasportovni@seznam.cz

www.sportcentrumrevnice.cz



SVATBY A ROMANTICKÉ OSLAVY



RESTAURACE
HOTEL
20 km od Prahy

*Slavnostní tabule
Svatební menu dle Vašeho přání
Večerní oslava / raut s živou hudbou
Venkovního posezení a grilování
Ubytování Vašich hostů
a jiné služby dle Vašeho přání*

Mníšecká 500, 252 30 Řevnice

Recepce: +420 226 200 557, Rezervace ubytování: +420 724 761 214,

Email: revnickasportovni@seznam.cz

www.sportcentrumrevnice.cz

Blahopřejeme

Rok po roce léta běží, zastavíš je ale stěží. Nedělej si z toho nic, že Ti je zas o rok víc. Hodně štěstí, hodně zdraví, když je co, tak ať se slaví. Přibývají Ti vrásky na čele? Zas těžší vstát je z postele? Občas Ti taky srdce buší? Zachovej klid! Tobě ty vrásky sluší.

V březnu slaví narozeniny:

Ela NAUSCHOVÁ 72 let

Jana ŠVAMBEROVÁ 65 let

Jiří OUŘEDNÍČEK 65 let

Jiřina DOLEJŠOVÁ 81 let

Pavla NOVOTNÁ 92 let

Božena NAJMANOVÁ 84 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 trebaňských občanů a chatarů, měsíčník.

Vydává: Obec Hlásná Třebaň, IČ 00233234.

Adresa vydavatele: Obecní úřad Hlásná Třebaň, Karlštejská č. 150, 267 18 Hlásná Třebaň
Ročník: 29, číslo 3

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), Ilona Gartová, Lucie Málková (příprava tisku, distribuce), Jana Gartová, Hana Kornalská, Tomáš Rieger (sazba).

Uzávěrka: 20. v předchozím měsíci. Příspěvky, náměty a připomínky možno vyřídit na telefonním čísle: 311 681 101, faxu: 311 681 787, e-mailu: 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 (Zpravodaje 2016).

Cena jednoho výtisku je 5 Kč.