



HLÁSNÁ TŘEBAŇ

zpravodaj třebaňských občanů a chatařů

KANALIZACE

Máme hotové téměř všechny hlavní řady, budoují se přípojky a instaluje technologie na ČOV.

V souvislosti s přípojkami bude mezi 8. 6. 2015 a 12. 6. 2015 úplně uzavřena ulice Karlštejská. Potřebujeme připojit nemovitosti na opačné straně ulice. Objížďka bude vedena přes Bubovice a Mořinu. Místní pojedou po obecních komunikacích, Ovesná, Pod Svahem, Mořinská.

Firma začne s uváděním povrchů komunikací do původního stavu a to nejprve na krajských komunikacích.

PŘÍPOJKY

Všichni, kteří projeví zájem, budou mít přípojku vybudovanou k hranici svého pozemku. Kdo se nechce připojit bude předkládat faktury za vyvážení splašků, případně rozbory vyčištěných vod z malé ČOV, které má předepsány v povolení.

Co se týká vedení přípojky na svém pozemku, musí být připojena na vyústění z domu. V žádném případě nesmí splaškové vody protékat přes žumpu (roury přípojky mohou být vedeny žumpou). Na OÚ jsou připraveny smlouvy o příspěvku za činnosti spojené s povolením přípojky kanalizace. Příspěvek činí 10. 000,- Kč.

OBSAH

6 | 2015

KANALIZACE	1
ZPRÁVY ÚŘADU.....	2
PIETNÍ AKT U SOKOLOVNY	2
ČARODĚJNICE 2015.....	3
MLADÍ HASIČI SKONČILI DEVÁTÍ, DOROSTENKY MÍŘÍ NA KRAJ	4
ŠKOLKA – SOUTĚŽ.....	7
HLÁSEK V LÉTĚ NELENÍ.....	7
NOC NA KARLŠTEJNĚ 2015	9
KRÁLOVSKÝ PRŮVOD	9
BUNKR.....	10
XIV. ROČNÍK MEMORIÁLU PEPÍČKA KONČELA	13
KNIHOVNA NABÍZÍ	13
PŘEČETLI JSME NA INTERNETU	13
INZERÁTY, REKLAMA	15
METRONOMY_90 Servis, mobily, tablety Řevnice	15
KINO ŘEVNICE.....	15
BLAHOPŘEJEME	16

Taktéž je možné na OÚ objednat za výhodnou cenu revizní šachtu ke kanalizační přípojce. Tato šachta je na přípojce kvůli čištění při ucpání. Od 1. 9. 2015 je plánováno spuštění ČOV a od té doby budete moci přípojku využívat.

ZPRÁVY ÚŘADU

VÝZVA

Protože nebyly od poslední povodně vráceny všechny zapůjčené vysoušeče, vyzýváme všechny občany, kteří je doposud nevrátili, aby je nejpozději do 19. června odevzdali zpět na obecní úřad. Obecní úřad musí zajistit jejich opravu a revizi.

V době povodně a potřebný čas po povodni jsou vysoušeče zapůjčovány bezplatně. Jelikož však doba od povodně je již dosti vzdálená, upozorňujeme, že pokud vysoušeče ani na základě této výzvy nebudou vráceny, započítá si obec počínaje měsícem červnem 2015 půjčovné, které činí 100,- Kč za měsíc.

► *Ilona Gártová*

PIETNÍ AKT U SOKOLOVNY

Jak jsme již psali v květnovém Zpravodaji, 8. května proběhlo odhalení pamětní desky u sokolovny, kde byli utíkajícími členy Gestapa zabiti dva občané naší obce – Leopold Peroutka a Václav Kleiner.

Starosta obce ing. Konvalinka pronesl krátký projev a poté předsedkyně Českého svazu bojovníků za svobodu se sídlem v Berouně Alena Mészárosová, která se pietní akce také zúčastnila, položila k desce kytičku s trikolorou. S květinovým darem se připojily i členky výboru zahrádkářů.

Pietní akce se zúčastnili zástupci obce, širší rodina pana Peroutky, který byl v sokolovně zabit, členky výboru zahrádkářů a někteří občané naší obce.

Dobrá věc se podařila, a proto poděkování všem, kteří tomu věnovali svůj čas.

K 70. výročí ukončení druhé světové války patří i vyznamenání ČSBS našemu občanovi in memoriam panu PhDr. Jaroslavu Peleškovi, který byl dlouhá léta naším členem. Za války byl členem partyzánské skupiny Šumava II., které velel generál Sucharda.

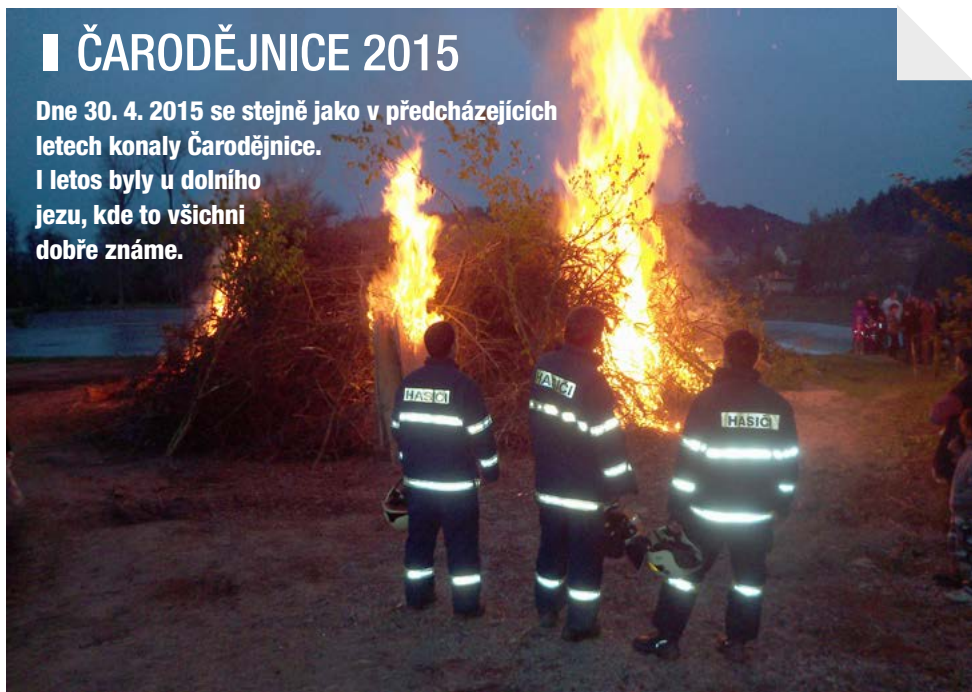
► *Za výbor zahrádkářů
Hana Kornalská*



■ ČARODĚJNICE 2015

Dne 30. 4. 2015 se stejně jako v předcházejících letech konaly Čarodějnice.

I letos byly u dolního jezu, kde to všichni dobře známe.



Všude po vesnici visely plakáty a lidí přišlo také hodně. Vše začalo asi kolem 18. hodiny večerní dětským programem. Děti měly na výběr mnoho čarodějnických disciplín a za každou správně splněnou disciplínu dostaly papírový penízek. Když měly dost penízků, mohly si vybrat odměnu. Disciplín bylo mnoho. Nic ale není jen tak, jak byste si mohli myslet. Děti musely být dost šikovné, protože třeba letět na koštěti slalom není zase tak jednoduché, stejně jako třeba proplétat se pavoučí sítí, aby vás pavouk nesežral. To by se jeden zamotal, že by se už nikdy nevymotal. Děti ale byly moc šikovné. Další disciplínou, spíše na pochutnání, byly čarodějnické lektvary. Ovocné barevné šťávy děti velice nadchly.

Do kelímku s libovolnou šťávou nebo i více šťávami dohromady se přidávali ještě gumoví pavouci nebo slizké oko. V hrnečku plavalo snad všechno možné a barvu to mělo taky velice zvláštní. Nicméně, dětem se to moc líbilo a na lektvar se stála fronta. I další úkoly byly velmi zajímavé: přelévání vody z kyblíku do kelímku, hledání předmětu v krabících, skládání puzzle a mnoho dalších. Děti odcházely nadšené, což znamenalo, že se jim program velmi líbil. Celý dětský program uspořádali Plamínci sami a moc se jim to povedlo. Po dětském programu už byla zábava v plném proudu. Mezitím, co děti byly zabavené, rodiče si stihli dát nějaké to občerstvení. Hrála příjemná hudba a všichni se smáli a radovali. Naštěstí nám ani nepřišlo, takže lidé stále a stále přicházeli.

K občerstvení bylo nabízeno pečené maso, klobása a langoš, na pití pivo dvou druhů, malinovka, džus, kola, vodka a další ostřejší pití, které nebudu vypisovat. Bylo toho tedy na výběr jak k pití, tak k jídlu hodně. Hudba z reproduktorů hrála nepřetržitě a všichni si to užívali.

Blížila se už 20. hodina večerní a každý už se začínal ptát, kdy se zapálí nějaká hranice. Tři hasiči se tedy oblékli do hasičských zá-sahových obleků a šli zapalovat. Letos byla hranice trochu netradiční. Nebyla to vlastně hranice, ale pouze obrovská hromada roští a pokácených stromků. Stačilo to. Hromada hořela a lidé pozorovali oranžově zbarvený, plápolající oheň, který krásně hřál. Poblíž té hromady byly další stromy a spousta lidí se obávala, že okolní stromy začnou hořet.

Hasiči však tiše doufali, že stromy začnou hořet, aby tam jednoduše už nebyly, ale to se nestalo. I když stromy byly velice blízko, oheň se na ně nerozšířil.

Byla už tma, lidé se ale dál bavili a hudba hrála až do pozdních večerních hodin. Lidé s dětmi postupně odcházeli, ale někteří silní odvážlivci zůstali velice dlouho. Za celý tento večer nám ani jednou nezapršelo, nikomu se nic nestalo a byla to celkově krásná, povedená a veselá akce jako každý rok a každý bude dlouho vzpomínat na Čarodějnice v Hlásné Třebani. Někdo možná vzpomínat nebude, protože si toho moc nepamatuje, ale to už je jiný problém. Prostě, všem se to moc líbilo, počasí bylo super a příští rok to samozřejmě zopakujeme.

► *Lucie Kudláčková*
(kronikářka Plamínků)

MLADÍ HASIČI SKONČILI DEVÁTÍ, DOROSTENKY MÍŘÍ NA KRAJ

Pro naše nejmenší hasiče to byl opravdu náročný měsíc, plný tréninků a soutěží.

Pro naše nejmenší hasiče to byl opravdu náročný měsíc, plný tréninků a soutěží.

Prvním důležitým dnem, pro naše nejmenší byla sobota 16. 6. 2016 na Oseckém hřišti, kde se běhaly štafety 4x 60 m.

Obloha nad Oseckým hřištěm se rozzářila do zlatavých barev a všichni závodníci věděli, že oproti loňskému roku (kdy přešlo intenzivně celý den) se letošní bude běhat v suchu a teple.

Naším hasičům bylo přidělené startovní číslo 3, tedy nervozita trochu narostla, jelikož nebylo moc času okouknout ostatní soupeře a jejich taktiku. Naštěstí podle pravidel mají mladší žáci dva pokusy, a tedy na druhé kolo už byl dostatek času. V první štafete jsme dosáhli času 93,42 a v druhé 79,34. Počítal se lepší čas a ten nás dostal na krásné 6. místo z 14. družstev, tedy velký úspěch. Abychom však věděli celkové výsledky za celý soutěžní rok, museli jsme počkat do 31. 5. 2015 na poslední a nejdůležitější dis-



ciplínu, a to požární útok. Ze štafety nám zůstalo stejné startovní číslo, a tak jen co jsme přijeli, bylo nám řečeno, že strojník si má jít ihned vyzkoušet obsluhu jednotného stroje s označením PS15 (novodobá oplechovaná požární stříkačka 1500). Po slavnostním nástupu jsme si šli připravit materiál na přípravné plato a začalo se závodit. První čas

v útoku jsme měli 47,31 a opravný čas byl neuvěřitelný 37,02, tedy úspěch největší, protože celkový čas nám vynesl překrásné 5. místo.

Konečné umístění za celý soutěžní rok ve hře PLAMEN je 9. místo ze 14 soutěžních družstev. JEN TAK DÁL PLAMÍNČI!





Dalším reprezentantem našeho sboru je starší kategorie dorostenek, která se 30. 5. 2015 utkala v Chýňavě o postup na Krajské kolo dorostu.

Dorostenky bojovaly v disciplínách 4x100m, štafetě 100m, testu hasičské odbornosti a požárním útoku.

Dorostenky začaly na disciplíně 4x100m, kde dosáhly nejlepšího času 85,37, napsaly test a čekaly na nejdůležitější disciplínu, a to na požární útok. Když bylo odstartováno, vše bylo zapojené, natažené do času 33,25, voda však nikde... Hned se začalo řešit, zda nebyly zavodněné savice nebo zda nešel z jednotného stroje výtlač. Všechny dorostenky byly posmutnělé a nechápaly, kde udělaly chybu. Najednou se ozvalo ze stanu hlavního rozhodčího, že byla technická závada na stroji (technická četa neuzavřela vypouštěcí ventil) a tak nám byl umožněn druhý pokus. Dorostenky byly opět postavené na start, vystřel a ihned zvednutý červený praporek. Nikdo nechápal, co se stalo.

Verdikt rozhodčího - „nebylo zastrčené tričko v kalhotách“. To, co se spustilo za ostré názory všech přítomných soutěžících, nemělo konce. Jedno však poučení to pro nás mělo - podkolenky pod stehna, tepláky až pod prsa a nejlépe jít běhat v protichemickém obleku. Jak se říká, chybami se člověk učí a my už víme, kde nedělat do budoucna chybu. Jedno pozitivní však na celých závodech bylo, že i přes diskvalifikování jsme se umístili na krásném prvním místě a tedy nic nám již nebrání jet 28. 6. 2015 reprezentovat náš okres Beroun na krajské kolo do Kolína. Je to pro nás velká výzva, a proto budeme intenzivně celý měsíc trénovat, abychom porovnali síly s těmi nejlepšími z ostatních okresů z celé ČR.

„Držte nám pěsti, budeme to potřebovat“.
DOROSTENKY.

► *Za mladé hasiče Lucie Málkové
Vedoucí mládeže*

MATEŘSKÁ ŠKOLA KVĚTINKA SOUTĚŽÍ V E-TWINNINGU

e-Twinning slaví 10 let, a k tomuto výročí přichystal hru, která trvá od února do září 2015 a které se jako škola také účastníme. Hra se skládá z 10 úkolů, jež budeme plnit. Cílem hry je zapojit nové školy a učitele do mezinárodní spolupráce on-line, motivovat učitele k využívání informačních a komunikačních technologií, a zároveň zvýšit povědomí učitelů a žáků o bezpečném využívání internetu a sociálních sítí.

Za splnění úkolu tým obdrží virtuální odznak, cílem je získat všech deset odznaků. Hlavní je, že vítězí každý. Držte nám palce...

Mateřské školy mohou využít možnosti realizace národního projektu s partnerskou českou školou jako přestupek mezinárodní spolupráce. Účastní se školy v 32 evropských zemích a vybraných zemí mimo EU - Arménie, Ázerbájdžán, Gruzie, Moldávie, Ukrajina, Tunisko. Školy mohou využít databáze partnerů pro Partnerství škol programu Erasmus+, on-line vzdělávací aktivity pro učitele, virtuální prostor pro projekty škol, realizovat je na dálku, učit se týmové spolupráce, setkávají se s kulturními odlišnostmi.

Co může e-Twinning škole přinést?

Moderní metody výuky,
evropský rozměr vzdělávání,
výměnu zkušeností mezi školami,
rozvoj ICT a jazykových dovedností dětí,
profesní rozvoj pedagogických pracovníků,
certifikát o mezinárodní spolupráci,
certifikát kvality projektu,
národní a mezinárodní ceny.

► Lenka Čelechovská, ředitelka

VÁŽENÍ RODIČE UPOZORŇUJEME, ŽE PO DOBU LETNÍCH PRÁZDNIN OD 1.7.2015 – 31.8.2015 JE MŠ HLÁSNÁ TŘEBAŇ Z TECHNICKÝCH DŮVODŮ UZAVŘENA .

HLÁSEK V LÉTĚ NELENÍ

Již čtvrtým rokem bude Hlásek pořádat letní příměstský tábor pro děti z Hlásku i pro děti mimo něj.

Rodiče si naše letní aktivity velmi pochvalují, protože mají zajištěnou péči o děti i bez babiček, děti nejsou ve stresu, proto-

že se mohou vždy vyspat ve svých postýlkách, podělit se s rodiči o zážitky a těšit se na další den. Každý rok přidáváme nové aktivity a vždy hledáme nová místa pro výlety. Tematické okruhy zůstávají stejné, děti si vybírají dle svých zálib. Máme i táborníky, kteří si i letos, tedy po čtvrté, vybrali to samé téma. Letos se nám tábor nezvykle brzy zaplnil a zbývá jen několik málo míst.



Tábor zahájíme sportovním týdnem, kde se děti mohou těšit na pobyt v přírodě, lezení po skalách, plavbu po Berounce, jízdu na koni a na orientaci v terénu nebo tradiční táborák. Zálesáci se budou učit stopovat, vyřezávat totemy, učit se přežít v přírodě, čeká je výlet do lesní ZOO a na Křivoklát. Cesta kolem světa je zařazena již počtvrté a tentokrát se vydáme do ledových koutů světa, podíváme se k domorodým kmenům, pojedeme do plzeňské ZOO a ochutnáme nejrůznější pokrmy z celého světa. Vše si jako správní cestovatelé zdokumentujeme fotografiemi. Cestu časem zahájíme pravěkem, návštěvou pravěké vesnice a výletem do lomů s trilobity, děti se mohou těšit i na technické vynálezy. Řemesla jsou pro děti, které mají šikovné ruce a chtějí se naučit něco nově-

ho. Vyzkouší si práci na tkalcovském stavu, na hrnčířském kruhu nebo si nabarví hedvábí, nemine je ani výlet do vesnice starých řemesel v Nižboru. V posledním týdnu podnikneme výpravu do pohádek. Táborníci si zahrají na pohádkové bytosti a vyzkouší si vše, co pohádkoví hrdinové zažívají. Prázdniny zakončíme výpravou do Mirákula.

Pro naše prvňáčky a školáky připravujeme adaptační týden. Předškoláci v Hlásku spolu tráví celý předškolní rok vždy jedno odpoledne v týdnu a společně strávený týden v létě je tak příjemným zakončením předškolních aktivit a navázáním na vstup do nové etapy života.

Školáky také čeká velké překvapení v podobě nově zrekonstruovaných prostor v budově základní školy, kde na konci června vzniknou dvě další třídy právě pro nové prvňáčky.



V příštím roce tak budeme mít již 3 třídy základní školy, nyní tedy 38 dětí. Mateřskou školu máme plně obsazenou a jesličky čeká 10. června zápis na nový školní rok.

V případě zájmu o naše aktivity sledujte hláskovské webové stránky www.skolyhlasek.cz a náš Facebook.

► Veronika Vaculovičová

■ NOC NA KARLŠTEJNĚ

DOBŘICHOVICE, ZÁMEK
pátek 5. 6. a sobota 6. 6. od 21.00 hodin

Císař: V. Vydra / P. Bendl
Císařovna: M. Vaňková
Arcibiskup: P. Říha
Purkrabí: K. Král
Pešek: P. Vítek
Alena: A. Červenková
Vévoda bavorský: J. Rosák
Král cyperský: L. Olšovský / J. Oberfalzer
Ofka: A. Říhová
Vypravěč: J. M. Rak / P. Bendl
První zbrojnoš: O. Nováček
Druhý zbrojnoš: J. Cicvárek
Třetí zbrojnoš: J. Vitouš
Čtvrtý zbrojnoš: J. Kuna
Šermíři, metači ohně, manové, ženské, koně, koza...

Před představením vystoupí staropražská kapela Třehusk a kejklíř PET - Petr Theimer
Předprodej vstupenek: Městský úřad Dobřichovice - 724 339 732, kultura@dobrichovice.cz

► Miloslav Frýdl

■ KRÁLOVSKÝ PRŮVOD

KRÁLOVSKÝ PRŮVOD NA SVÉ CESTĚ NA KARLŠTEJN PROJÍZDÍ TAKÉ NAŠÍ OBCÍ, PŘIJĎTE HO UVÍTAT V NEDĚLI 7.6.2015 VE 14.30HOD NA NÁVES PROTI KAPLIČCE.

KARLŠTEJN, NÁMĚSTÍ, 7. června

Program před příchodem průvodu:

11.00 – 11.30 TŘEHUSK, staropražská kapela od Berounky

11.35 – 12.00 Kejklíř Petr THEIMER

12.05 – 13.00 NAHODILÁ SEŠLOST, písničky pro všechny generace

13.05 – 13.30 Kejklíř Petr THEIMER

13.35 – 14.35 VIKLAN, irské, skotské a bretaňské melodie

14.40 – 15.00 Kejklíř Petr THEIMER

15.05 – 15.35 VIKLAN, irské, skotské a bretaňské melodie

Po příchodu průvodu: zdravotní zástupci obce Srbsko

► Miloslav Frýdl



■ LÍNIE PRAŽSKÉHO OPEVNĚNÍ OŽILA

V pátek 8. 5. 2015 bylo slavnostně otevřeno Museum lehkého opevnění v Karlštejně. Předválečný bunkr zrekonstruovali především Petr Štemberk a Jiří Červinka. Za redakci Zpravodaje jsme se byli také podívat a hned jsme panu Šternberkovi položili několik otázek:



1. Co Vás vedlo k této rekonstrukci?

Pohánělo nás především veliké nadšení pro novodobou historii a touha přiblížit naše dějiny co největšímu počtu návštěvníků. Z tohoto hlediska je tento objekt jedním z nejlépe umístěných bunkrů v republice, protože většinou se tyto stavby nacházejí mimo civilizaci. Navíc v případě Karlštejna jde o opravdový unikát – na katastru jedné obce se nachází nedaleko sebe dva představitelé opevnění, které dělí propast času hluboká 572 let – hrad Karlštejn dostavěný v roce 1365 a tento lehký objekt stálého čs. opevnění z roku 1937.

2. Vlastní úpravy – obnovení objektu byly jistě náročné. Co všechno představovaly a kdo Vám pomáhal?

Podle posledního sčítání v rekonstrukčním deníku jsme přímo na objektu odpracovali cca 1040 osobohodin. Další stovky hodin

padly při repasi dobového vybavení, výstroje a výzbroje. V neposlední řadě spousta času zabralo také vyřizování formalit spojených s rekonstrukcí a s budoucím provozem musea. Pomáhali nám hlavně naši kamarádi, které strhlo naše nadšení, a tak trávili víkendy „odpočinkem“ při rekonstrukci bunkru.

3. Byl to první bunkr, který jste „udělali“?

Máme zkušenosti s rekonstrukcí, údržbou a provozem tzv. čs. stálého těžkého opevnění na Králicku, což je opevnění, které vznikalo ve stejném období a za stejným účelem. To jsou ale bunkry téměř stokrát větší než ten karlštejnský, mnohdy navíc doplněné systémem podzemních chodeb dlouhých až několik kilometrů. Nedávno jsme třeba rekonstruovali těžkou protitankovou překážku na Tvrzi Hůrka - to znamenalo pře-

sunout a do přesných pozic umístit více než 200 ks protitankových rozsocháčů, které váží skoro 250 kilo a to všechno ve velmi náročném kopcovitém terénu. Nicméně lehký objekt jsme nyní rekonstruovali poprvé, ale musím říct, že náročností si ničím nezadal se svými většími bratříčky v pohraničí.

4. Obnova objektu nespočívala pouze ve stavebních pracích. Obnovený objekt je vybavený také originální dobovou výzbrojí a dalšími technickými zařízeními. Jak se Vám je podařilo shromáždit?

To byla pro nás další výzva! Objekt se nám nakonec podařilo plně vybavit dobovým technickým zařízením (periskopy, ventilátor, lapače kouře, střelecké lavice...), výstrojí (osobní výbava vojáků apod.), a výzbrojí (kulometry atd.), takže uvnitř



je všechno to, co tam bylo při mobilizaci v roce 1938. Vše jsme dávali dohromady kousek po kousku a vyhledávání exponátů bylo doslova detektivní prací! Znamenalo to také ujet tisíce (!) kilometrů po celé republice a přemluvit mnoho sběratelů, aby se vzdali něčeho ze své sbírky. Pak následovaly další stovky hodin na dílně při restaurování exponátů, z nich mnohé zprvu připomínaly hromádky zrezivělého kovu.

5. Rekonstrukce, obnovení bunkru předpokládalo souhlasné stanovisko územních orgánů samosprávy. Jak hodnotíte Vaši spolupráci s nimi?

Zpočátku jsme měli na úřadech problém vysvětlit, o co nám vůbec jde. Na schvalování rekonstrukce bunkru státní správa a samospráva žádné tabulky a metodické postupy nemá. Asi jsme byli za velké exoty. Jakmile jsme ale prolomili počáteční neporozumění, tak nám všichni vycházeli vstříc, jak mohli. Bohužel často úředníky (i nás) svazovaly zbytečně komplikované předpisy, takže nakonec se k rekonstrukci muselo souhlasně vyjádřit devět státních orgánů a institucí a my teď máme v šanonu k bunkru pěknou hraničku papíru.

6. Naše občany by jistě zajímalo kdy a za jakých podmínek je možné si bunker prohlédnout?

Objekt je ve zkušebním provozu a bude zatím otevřený o víkendech (so, ne) a státních svátcích. V červnu otevřeme i v některé všední dny. O prázdninách počítáme se zpřístupněním musea nepřetržitě (pondělí až neděle).



Takže stačí jen přijít a zaplatit vstupné, my jako průvodci se na Vás budeme těšit!

7. Máte v plánu nějaké podobné akce?

Od podobných akcí bychom si rádi odpočinuli, přece jen, byl to rok života. Navíc nás teď bude vytěžovat provoz musea, takže s dalšími rekonstrukčními plány nespěcháme...

► za redakci Zpravodaje rozhovor připravil Jiří Matějka

■ XIV.ROČNÍK MEMORIÁLU PEPÍČKA KONČELA

V sobotu 20. června 2015 se uskuteční již XIV. ročník vzpomínkového turnaje v malé kopané MEMORIÁL PEPÍČKA KONČELA.

Jedná se o turnaj na počest velkého osadníka Plovárny a tedy i Hlásné Třebaně a velkého milovníka fotbalu. Stejně jako v předchozích ročnících tento turnaj pořádáme ve spolupráci s OÚ Hlásná Třebáň.

Takže pokud budete mít chuť a náladu, nasměrujte své kroky, auta či jiné dopravní prostředky třetí sobotu v červnu na fotbalové hřiště Karlštejn. Čekají Vás jistě skvělé fotbalové zážitky. FOTBALU ZDAR A TOMU NAŠEMU ZVLÁŠŤ!!!

► *Jirka Vávra a Jirka Čech,
pořadatelé turnaje*

■ KNIHOVNA NABÍZÍ

Někteří naši spoluobčané likvidují svoje knihovny nebo knihovny po svých blízkých. Tak se stává, že nabídnou do obecní knihovny vyřazené knihy.

Některé knížky již v knihovně máme, jiné jsou pro naši malou knihovnu nepoužitelné, jiné se vymění za poškozené atp. Ale ještě zbývá plno knih, které zabírají místo v knihovně a jsou uloženy v krabicích. Proto nabízíme všem občanům, kteří by měli zájem se na knížky podívat a zdarma si odnést ty, které by se jim líbily. Uvolnil by se tak prostor v knihovně a já bych nemusela mít kontejnerové kacířské myšlenky.

Knihovna je otevřena vždy ve čtvrtek od 16–18 hod. Pokud by se vám hodila jiná doba, můžete zavolat 603397831 a domluvit si jiný termín.

► *Hana Kornalská*

■ PŘEČETLI JSME NA INTERNETU

Zhubnutí a rovná záda

Mnoho lidí má dnes problémy s páteří. Není to nic divného, protože sedavý způsob života je opravdu velmi rozšířený. Přitom bychom tak rádi měli útlý pas a napřímená záda! Seznámíme vás s jednoduchou technikou, kterou před deseti lety vyvinuli odborníci v Japonsku. Stačí se věnovat těmto cvikům 5 minut denně a zevnějšek se změni opravdu viditelně.

Tato technika navrací lidské kostře správné usazení. Mění tělesné obrysy, pas zeštíhluje a záda napřimuje.

Knihy s popisem tohoto postupu (metoda doktora Fukutsudzi) se prodalo 6 miliónů výtisků, popis zázračné techniky se však vejde do několika vět. Podívejte se na ně, možná vám tato cvičení pomohou vyřešit nepříjemné problémy s páteří a nakonec si je oblíbíte.



Přesně pod pupkem. Takto musí být podložen ručník.



Dlaně dolů, malíčky k sobě.
Správná pozice rukou.



Zakřivení
nohou od
kotníku dolů.
Mezi patami
nejméně
20 cm.

Foto: Julie Sialorenko

1. Smotejte ručník do pevného válečku, dlouhého nejméně 40 cm a silného 7-10 cm. Váleček omotejte pevnou nití, aby se nerozmotával.
2. Posadte se na dostatečně pevnou podložku (postel není vhodná, je příliš měkká, lepší je pevná hladká pohovka, masážní stůl nebo prostě kobereček na podlaze). Svinutý váleček položte za sebe.
3. Pomalu se pokládejte na záda, váleček přitom přidržujte rukama napříč pod pasem, tak, aby byl přesně pod pupkem – to je velmi důležité.
4. Nohy dejte od sebe na šířku svých ramen a od kotníků dolů navzájem přiblížte, aby se palce dotýkaly a mezi patami bylo 20-25 cm.
5. Napřímené natažené paže položte za hlavu. Obrátte je dlaněmi k podložce a přiblížte k sobě tak, aby se malíčky dotýkaly. Je to dosti nepohodlná poloha.

- Pokud se vám nepodaří ruce napřímit úplně, nevádí, dejte je tak, jak vám to jde. Hlavní je, aby se dotýkaly malíčky na rukách a palce nohou.
6. V této poloze zůstaňte 5 minut.

Pokud všechno uděláte správně, pocítíte sami, jak se vaše kostra vrací do svého přirozeného tvaru a jak se napřimuje. Břícho se bude postupně vtahovat a vnitřní orgány budou zaujímat optimální polohu. Vstávejte opatrně, protože při tomto cvičení se kosti a klouby nepatrně pohybují. Samozřejmě, že zpočátku je velmi obtížné vydržet celých pět minut, začínejte tedy postupně. Nejprve prostě ležte 3–5 minut na smotaném válečku. Výsledků si okolí všimne už po měsíci jednoduchého cvičení! Je to úžasná alternativa složité rozcvičky upevňující páteř. Vyzkoušejte tuto metodu a budete se radovat z výsledků. A vaše záda vám poděkuje.

KINO ŘEVNICE ČERVEN 2015

- | | | |
|------------|-------|--|
| 1. středa | 20:00 | Stále spolu 80 Kč |
| 3. pátek | 20:00 | Šílený Max:
Zběsilá cesta 100 Kč |
| 4. sobota | 15:30 | Sedmero krkavců 120 Kč |
| | 20:00 | Láska na první boj 90 Kč |
| 10. středa | 20:00 | Táhni do pekel 90 Kč |
| 12. pátek | 20:00 | Život je život 110 Kč |
| 13. sobota | 15:30 | Hurá na fotbal 100 Kč |
| | 20:00 | Jurský svět 120 Kč |
| 16. úterý | 19:30 | (vystoupení) Zdeněk Izer |
| 17. středa | 20:00 | Slepá 80 Kč |
| 19. pátek | 20:00 | Den blbec 110 Kč |
| 20. sobota | 15:30 | Ovečka Shaun 80 Kč |
| | 20:00 | Poutník – nejlepší příběh
Paula Coelha 110 Kč |
| 24. středa | 15:00 | (baby-bio) Život je život 80 Kč |
| | 20:00 | Dior a já 100 Kč |
| 26. pátek | 20:00 | Země zítřka 100 Kč |
| 27. sobota | 15:30 | Mimoni 110 Kč |
| | 20:00 | FILM NA PŘÁNÍ |

INZERÁTY REKLAMA



SERVIS MOBILY, TABLETY ŘEVNICE



- výměny dotyků a displejů
- opravy po zásahu tekutinou
- servis notebooků, monitorů a počítačů
- originální náhradní díly pro většinu telefonů
- servis iPhonů a iPadů



tel.: 257 721 194
www.metronomy.cz

Herrmannova 120
Řevnice

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 taký srdce buší? Zachovej kříd! Tobě ty vrásky sluší.

V červnu slaví narozeniny:

Josef TŮMA 60 let

Miluše KLEČKOVÁ 60 let

Verona MATOLOVÁ 88 let

Antonín KOLÁŘ 77 let

Marta ČÁSTKOVÁ 72 let

Jaroslava MATĚJKOVÁ 70 let

Pavel PROCHÁZKA 65 let

Miloslava JECHOVÁ 65 let

Miloslav NOVÁK 86 let

Eduard KANDRÁČ 65 let

Jindřich JINDRA 77 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 chatařů, měsíčník.

Vydává: Obec Hlásná Třebaň, IČ 00233234.

Adresa vydavatele: Obecní úřad Hlásná Třebaň, Karlštejnská č. 150, 267 18 Hlásná Třebaň
Ročník: 28, číslo 6

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 (příprava tisku), Lucie Málková (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 2015).

Cena jednoho výtisku je 5 Kč.