



LISTOPAD

19/2014

RADVANICKÝ ZPRAVODAJ



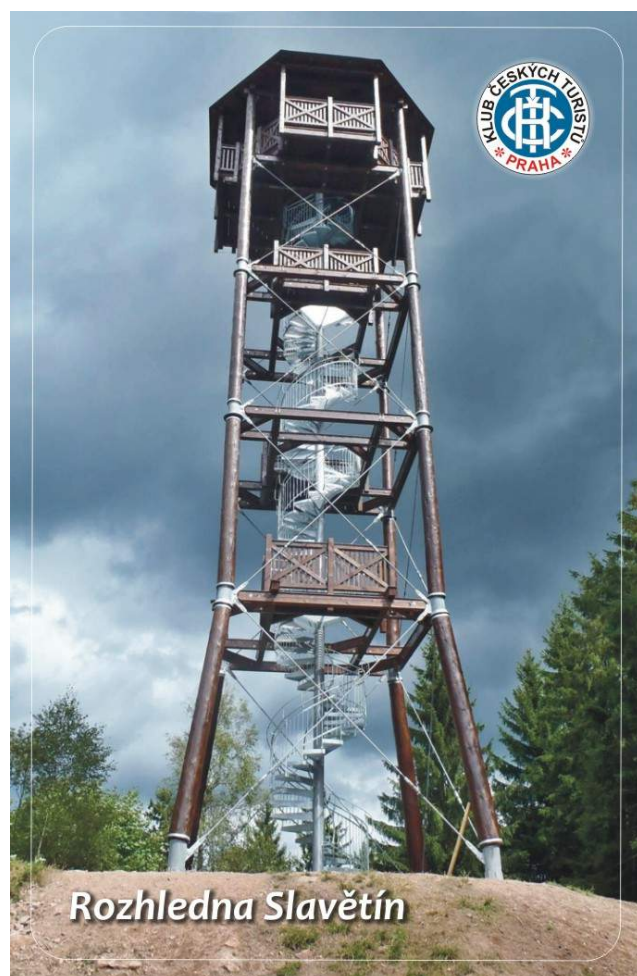
Co najdete uvnitř tohoto čísla:

- * nová rozhledna
- * myslivecký ples
- * kulturní akce v obci
- * životní jubilea
- * nohejbal u hasičárny
- * prověřovací cvičení jednotek IZS
- * hasičské děti
- * den otevřených dveří v ZŠ
- * kultura v ZŠ
- * Zátopkova štafeta
- * poděkování
- * víkendovka TOM na Jestřebí boudě
- * Jestřábí jezdci - ohlédnutí
- * Jestřábí jezdci - akce v listopadu
- * Pension Radvanice - akce
- * VOX Radvanice z. s.
- * zdravotní okénko MUDr. Záveského
- * informace z kanceláře společnosti Byty Radvanice s. r. o.
- * koncert Kamily Nývltové
- * pozvánka na badminton

Nová rozhledna ve Slavětíně

...

Koncem září byla slavnostně otevřena nová rozhledna ve Slavětíně. Lesy ČR na Markoušovickém hřebeni (708 m n. m) vybudovaly zcela novou čtyřpodlažní, 22 m vysokou rozhlednu. Její výstavba stála více jak 2 miliony korun a byla postavena za necelý rok. V Jestřebích horách tak vznikl nový zajímavý cíl turistických vycházek. U rozhledny se navíc nachází nový dřevěný odpočinkový altán a dřevěný panel se zajímavými informacemi o místě. Na opravené přístupové cestě Lesy ČR instalovaly i 2 odpočinkové lavice. Z rozhledny se otevírají jedinečné výhledy například na Krkonoše, Rýchory, Vraní hory, Orlické hory nebo Českoskalicko. Klub Českých turistů u příležitosti otevření rozhledny vydal pamětní sběratelskou kartu. Její první stranu si můžete prohlédnout na obrázku.



PaedDr. Vladimír Diblík

Myslivecký ples v Radvanicích

Myslivecké sdružení Ráč ve Chvalči vykonává právo myslivosti také na katastru obce Radvanice. Proto se rozhodlo uspořádat myslivecký ples v Pensionu v Radvanicích. Ples se uskuteční v sobotu **21. 2. 2015 od 19.00 hodin.**

Pro účastníky plesu bude zajištěna bohatá zvěřinová tombola – kachny, bažanti, srnčí a černá zvěř.

Ve stylově myslivecky vyzdobeném sále zajistí hudební produkci skupina Pohoda z Náchoda.

Předprodej vstupenek bude probíhat od měsíce listopadu 2014 v Pensionu Radvanice. Cena vstupenky je 190 Kč.

Myslivci se těší na společně strávený večer.

Kulturní akce v obci

1. 11.	16.00	Halloween	Pension Radvanice, VOX z. s.	Pension Radvanice
8. 11.	14.00	Podzimní taneční odpoledne pro seniory	Pension Radvanice	Pension Radvanice
11. 11.		Den otevřených dveří	ZŠ a MŠ Radvanice	ZŠ Radvanice
22. 11.	16.00	Guláš roku 2014	Jestřábí Jezdci	Jestřábí chýše
29. 11.	15.00	Rozsvěcení vánočního stromku a strom splněných přání	Pension Radvanice	Pension Radvanice
29. 11.	17.00	Rockový večer	Jestřábí Jezdci	Jestřábí chýše
4. 12.	18.00	Vánoční koncert Kamily Nývltové	Pension Radvanice, VOX z. s.	Pension Radvanice
7. 12.	14.00	Mikulášská nadílka	SDH	Pension Radvanice

ŽIVOTNÍ JUBILEA

Matěnová Jarmila	83
Kuric Josef	75

*Všem jubilantům srdečně gratulujeme a přejeme hodně štěstí,
zdraví a životní pohody.*



* Všichni uvedení jsou zveřejněni po jejich písemném souhlasu.

Nohejbal u hasičárny



V sobotu 27. 9. se u naší hasičské zbrojnice uskutečnil turnaj v nohejbalu.

Skvěle provedené podání, hlavičky, nahrávky, smeče přes síť. Nejen skvělé sportovní výkony, ale také příjemná zábava a kamarádká atmosféra provázela 9. ročník nohejbalu trojic, který se jako každý rok odehrál u naší hasičské zbrojnice. Po



několika popršených ročnících nám letos přálo počasí, a proto jsme si všichni užili krásné slunečné soboty.

A kdo vyhrál? Začneme od konce. Na chvostu tabulky se usadilo družstvo „Vidláci“, páté bylo čistě holčičí družstvo „Ženy“, jako čtvrté se umístily „Nuly“. A jsme u medailových pozic: třetí místo obsadili „Svobodní jezdci“, stříbro putovalo k „Batolatům“ a zlato, stejně jako v loňském roce, vybojovali borci z Horního Starého Města

z Trutnova. Všem, kteří si přišli zahrát, děkujeme a těšíme se na příští jubilejní ročník!

Prověřovací cvičení jednotek IZS

Dne 30. 9. 2014 se v Radvanicích - Studénka konalo prověřovací cvičení jednotek IZS, které simulovalo požár lesa na vrcholu místní sjezdovky.

Na místo události se sjely 2 jednotky dobrovolných hasičů a to z obce Jívka Verněřovice a místní jednotka Radvanice a 1 jednotka profesionálů ze stanice Trutnov.

Celkem zasahovalo cca 25 hasičů, kteří měli za úkol dálkovou dopravou vody uhasit lesní požár za vrcholem místní sjezdovky. U vodního zdroje „Tyšmároš“ stála tatra profesionálů, která čerpala vodu ze zdroje, dále do Tatry 148 Radvanic, ta přečerpávala do Ify hasičů z Jívky, kteří dopravovali vodu dále přes „12tku“ až na vrchol, kde stálo Atego profíků a z něj byly nataženy 4 proudy C určené k hašení.

Cvičení i přes určité peripetie (obtížný terén, výškové převýšení, délka dopravy vody) se povedlo.

Myslíme si, že takových cvičení by mělo být malinko více, ať se s danou technikou i jiných sborů lépe seznámíme a u opravdových událostí jsme připraveni.

Za SDH Radvanice Tomáš Kašpar



Hasičské děti

...

Trénujeme, trénujeme, trénujeme, ale nejen to. V září jsme se zúčastnili v počtu deseti dětí brigády na dráze v Úpici, kde soutěžíme a trénujeme. Tímto plníme jeden z okruhů hry Plamen.

Tvoříme kroniku, která je cenným dokladem naší činnosti.

V Horním Lánově jsme sbírali cenné kovy a body do další sezóny šedesátkování...

11. října 2014 se 19 dětí hasičského kroužku úspěšně zúčastnilo prvního šedesátkování v dalším ročníku. Sbírali jsme cenné kovy.

V okresním šedesátkování je medailí oceňováno prvních deset závodníků.

Domů jsme vezli:

Kategorie přípravka: Doulíková Tereza 10. místo, Burdychová Kateřina 13. místo

Mladší dívky: Zubričanová Nikola 1. místo,

Fajkusová Denisa 7. místo, Dimterová Anna 9. místo, Zachovalová Bára 23. místo,

Novotná Leontýna 26. místo, Cirková

Sabina 27. místo, Pařavová Veronika 33. místo

místo

Starší dívky: Vanclová Lenka 7. místo,

Fajkusová Denisa 8. místo

Mladší chlapci: Šebek Matěj 21. místo,

Dlouhý Radek 37. místo, Doulík Denis 42. místo

Starší chlapci: Krajniak Kryštof 4. místo,

Zachoval Adam 9. místo, Svoboda Robert 9.

místo, Klabík Jakub 17. místo, Kučera Josef 31. místo.

Děti byly skvělé. Perfektně prodaly, co se učí u hasičárny!!!!

V neděli 12. října jsme se jeli kouknout do Pardubic. Trochu zkusit štěstí ve tvrdé a hlavně obrovské konkurenci z celé republiky na výběr do reprezentačních družstev dorostu ČR. Kryštof Krajniak a Iveta Panochová podstoupili tvrdé fyzické testy. Zakusili prověrku na sportovišti s materiálem, který drželi jen málo v rukách, protože přísluší jiné kategorii. Ve chvíli psaní příspěvku zdaleka nevíme, zda se dostali do užšího výběru. Troufáme si jen trochu doufat, ale do hlav reprezentačních trenérů, ač se s některými velmi dobře známe, nevidíme. Můžeme vám prozradit, že Ivetka po nešikovném došlapu z kladiny obdržela dlahu na pohmožděné vazy levé nohy... Moc nás to mrzí a přejeme brzké uzdravení. Má náš plný respekt, poněvadž zranění se jí stalo v polovině testů, a i tak ho se vztyčenou hlavou dokončila.

8. listopadu nás čeká velká halová soutěž v Praze, kde bychom opět chtěli prodat trochu toho, co do sebe poctivými tréninky dostáváme.

Děkujeme rodičům za pomoc při dopravě na soutěže, je to náš největší problém.

Prosíme všechny stávající i bývalé mladé hasiče a především jejich maminky - porozhlédněte se, prosím, ve vašich šatních skříních a odevzdejte nám hasičská trika a uniformy. Toto vybavení nám chybí pro další děti.

Děkujeme!!!

Julka a Mirka

SDH Radvanice ve spolupráci s Pensionem Radvanice pořádají:

MIKULÁŠSKOU NADÍLKU

v neděli 7. 12. 2014 od 14:00 h v Pensionu Radvanice



Den otevřených dveří

Dovolte nám, abychom Vás pozvali na Den otevřených dveří, který se koná 11. 11. 2014 v naší základní škole v Radvanicích.

Tento den máte jedinečnou možnost prohlédnout si výukové prostory školy, být informováni o akcích, které škola koná, a celkově poznat školu z "druhé strany".

A nejenom to! Přidáme třetí stranu! Slavnostně bude uvedena do provozu 3D tiskárna. Na vlastní oči uvidíte vznik 3D objektů a pokud to bude v našich silách, tak si odnesete i malou pozornost, kterou si sami vytisknete. Pro všechny je připraveno malé občerstvení.

Na setkání s Vámi se těší

kolektiv ZŠ a MŠ

Radvanice

ZŠ RADVANICE

Kultura v ZŠ

Žáci 8. a 9. třídy zhlédnou 24. října v UFFU komponované pásmo o okolnostech upálení Jana Husa.

Představení připravila Agentura Bohumír Starý z Prahy. Dramatizace s dobovými texty a gotickou hudbou ukazuje Husovu osobnost z více

úhlů. Do popředí vystupuje Hus jako účastník, vězeň i oběť kostnického koncilu, ale seznámí nás i s jeho kazatelskou činností v Betlémské kapli a s jeho působením na pražské univerzitě. Hlavním tématem je ale otázka lidského svědomí.

V roli Jana Husa uslyšíme Jana Potměšila, zpívat bude Oldřich Kříž. Hudebníci a zpěvák provedou ukázky z mystických skladeb německé i světové reformace od skladatelů Tallise, Händela, Bacha a dalších.



Mgr. Hana Diblíková

Zátopkova štafeta

Září - to pro nás sportovce ve škole znamená běžet Zátopkovy štafety. Tato akce probíhá již od roku 1992. V tom roce bylo manželům Zátopkovým 70 let a tato akce byl dárek k jejich narozeninám. Naše škola se zapojila v roce 1996 a od té doby běhají starší žáci štafetově 10 km a mladší žáci 5 km.

Letos se mladším nedařilo a 25 žáků zaběhlo náš nejhorší čas - něco přes 19 minut a starší žáci dosáhli průměrného času. Všichni se ale snažili a běželi podle svých možností. Máme málo žáků, proto se nemůžeme měřit s velkými školami. Ale řídíme se Coubertinovým olympijským heslem že "nejdůležitější je zúčastnit se".

Mgr. Hana Diblíková

Poděkování

Jenom relativně krátkou dobu – něco málo přes rok - jsem měl tu čest coby ředitel školy spolupracovat s panem starostou Vladimírem Diblíkem. Známe se však déle a v jiných oblastech jsme byli v kontaktu a spolupracovali už dříve. Proto bych chtěl opravdu upřímně Vlád'ovi (laskavý čtenář mi snad promine toto osobní oslovení) poděkovat za pomoc a podporu, které se dostalo mé osobě a potažmo samozřejmě také naší, radvanické škole. Vážím si obětavé práce, širokého rozhledu, svérázných a upřímně sdělovaných názorů i Vlád'ova osobitého humoru. Ještě jednou děkuju a přeju hodně pohody, zdraví a štěstí v další životní etapě!

Zároveň přeji všem nově zvoleným zastupitelům dobré nápady, trpělivost i odhodlání, ale také korektní partnery a jednání při jejich nelehké a obětavé práci pro obec. A pevně věřím v pokračování výborné spolupráce obce a školy.

Mgr. Robert Hager, ředitel školy

ZPRÁVIČKY Z MATEŘSKÉ ŠKOLKY

BUDEME MÍT KRÁSNOU ŠKOLKU

Rekonstrukční práce na obou pavilonech mateřské školy jdou do finále. V týdnu od 6. 10. se opravy týkaly přímo nás – pavilonu školky. Děti byly přestěhované do budovy školní družiny, kde se jim moc líbilo. Děkujeme rodičům za porozumění a vstřícný přístup. Nechali si po našem požádání děti tento týden doma a školku navštěvovaly pouze děti zaměstnaných matek.

Za odměnu nás čeká pěkná, barevná školka.

Irena Gultová



Víkendovka TOM na Jestřebí boudě

V pátek 3. 10. 2014 jsme se v podvečer sešli na Jestřebí boudě.

V sobotu dopoledne jsme šli na louku za chatu pouštět draky. Foukal krásně vítr, a tak se všem podařilo aspoň na chvíli udržet draka ve vzduchu. Nejlépe létal drak Adélce Stonjekové a Matěji Boháčovi.



Po obědě přijely děti z polských Piechowic, se kterými jsme se seznámili v létě na táboře v Polsku. Vydali jsme se s nimi na novou rozhlednu nad Slavětínem. Počasí nám přálo a z rozhledny byl moc krásný výhled. Po návratu na chatu jsme ještě chvíli pouštěli naše draky. Po večeri bylo vyhodnocení celého dne a rozdání cen.

Naši polští přátelé vyhodnotili tábor a přivezli ceny pro české děti, které se umístily na prvních místech. Ráno jsme poklidili a rozešli se do svých domovů.

Jen je mi líto, že se naší akce zúčastnilo tak málo dětí. Také bych chtěla moc poděkovat p. Boháčovi a jeho kolektivu, že se o nás na Jestřebí boudě vzorně postarali.



*Míla Dubnová,
vedoucí TOM*

Vážení a milí čtenáři „Radvanického zpravodaje“. V době psaní tohoto příspěvku je již po komunálních volbách. Jsou sice známy jenom předběžné výsledky, ale i tak Vám všem voličům, kteří jste volili naše nezávislé kandidáty „Jestřábí jezdcí motoklub“ mnohokrát děkujeme za důvěru. Budeme se snažit nejen Vás, naše voliče, ale i ostatní občany Radvanic přesvědčit o tom, že tato volba nebyla špatná. Dost už ale o volbách a propagaci je čas na práci. Jelikož minulé číslo bylo plně vytíženo předvolební propagací stran, dovolíme si připomenout akce, které jsme pořádali v průběhu měsíců září a říjen.



Září

„Jestřábí motopárty“ – je již tradičně po dobu šesti let jednou z vlajkových akcí našeho klubu. Každoročně se na tuto akci těšíme, protože se setkáváme s našimi kamarády a kamarádkami na dvou kolech z čím dál širšího okolí a letos dokonce i ze zahraničí. Navštívilo nás asi dvacet motorkářů a jedna motorkářka ze sousedního Polska, a to dokonce až z Polských Radwanic u Glogówa cca 140 km od našich Radvanic.

V pátek jsme začali otevřením areálu a od 18 hodin vystoupila kapela „Silent Avenger“. Ta nás asi hodinku obšťastňovala metalovou muzikou. Od 20 hodin vystoupila u nás již známa kapela „Cugrunt“, která nám zpříjemnila zbytek večera svoji již převážně rockovou muzikou. V průběhu večera proběhlo i několik soutěží jako například pití piva brčkem na čas, štafeta atd.

V sobotu ráno se dospávalo a každý si ten čas do spanilé jízdy, která vyjžděla od „Jestřábí chýše“ ve 13 hodin, trávil po svém. Odpoledne se motorky seřadily ke spanilé jízdě. Ta jako tradičně vedla obcí a potom jsme vyrazili směr Chvaleč, Adršpach, Meziměstí a směr Police nad Metují. Před Policí jsme si udělali přestávku na „Hvězdě“, kde je krásná přírodní vyhlídka. Odtud jsme se vydali přes Polici, Žabokrky, Starkov a Jívku zpět na základnu do Radvanic. Po příjezdu a zregenerování sil, začal probíhat sobotní program a to nástupem kapely „Tredis-Harm-Any“, která nás zas dostala do varu. V průběhu večera nám ještě zahrály skupiny „Alternative Core“, „Nice Navels“ a o krásný závěr sobotního večera se postarali kluci z kapely „Bezobav“. Samozřejmě byly opět motorkářské soutěže, které sloužily k pobavení a pozvednutí nálady.



Pokračování na straně 10.

* Pokračování ze strany 9.

V neděli se už jen dospávalo, střízlivělo a odjíždělo domů. „Jestřábí motopárty“, proběhla na výbornou. Prálo nám počasí, opět se sešla bezva parta bezvadných lidí, kteří se přišli pobavit. Těší nás, že rok od roku je vidět vzrůstající zájem lidí o motopárty. Opět bych chtěl poděkovat všem lidem, kteří se přišli pobavit. Dále všem, kteří tuto akci zajišťovali (kapely, stánky, udírna, vyjíždka, tech. zázemí atd.) a samozřejmě všem sponzorům: **obec Radvanice, Citron Group elektro, Top Bike – Miloš Ježek, Radvan s. r. o., Auto Trutnov, Autodíly na Polské, pivovary Trutnov (Krakonoš) a Náchod (Primátor), Lyžařský vlek Radvanice – Miroslav Mádr, Lakovna – Martin Matyska, Hospoda u Píšťalky, Smíšené zboží - Marcela Krajniaková, Zámečnické práce a kovoobrábění – Milan Němeček, Topenářské a instalátérské práce – Štefan Krajniak**, kteří tuto akci podpořili buď finančně nebo materiálově v podobě cen do soutěží. Více se o sponzorech i o akci formou fotodokumentace dozvíte na našich stránkách www.jestrabijezdci.cz.

Turnaj v karetní hře

„PRŠÍ“ – letos proběhl již třetí ročník o putovní pohár. Zúčastnilo se dvacet hráčů, kteří usedli k šesti hracím stolům a svedli čtyřhodinový urputný boj o prvenství.



Výsledky byly následující:

Malé finále o cenu útěchy vyhrála po dlouhém boji Dita Pospíšilová.

Ve finále a v boji o medaile se u jednoho stolu sešli Honza Vidím, Jarda Drábek, Lukáš Maixner a Tomáš Chmelík. Urputné zápolení a taktizování se nejvíce vyplatilo **Lukáši Maixnerovi (Čulimu)**, který si odnášel putovní pohár, zlatou medaili a cenu za první místo. Na druhém místě skončil **Jarda Drábek** a na třetím místě skončil **Tomáš Chmelík (Keru)**. Poděkování patří všem, kteří si přišli zahrát karty a pobavit se.

Říjen

Drakiáda – jako každý rok na podzim i letos jsme se sešli za „Jestřábí chýší“ na drakiádě. Letos předvedlo své draky a vše co ve větru létá třicet jedna dětí a dospělých. Počasí docela přálo, sluníčko krásně svítilo po celé odpoledne, jen toho větru mohlo foukat trochu víc. Po dvouhodinovém běhání po kopci vše dopadlo takto:



Děti

Pouštění draků: **1. místo Šárka Nechvílová, 2. místo Martin Krajniak ml. 3. místo Leoš Mádr**

Nejvíce létající drak: **1. místo Leona Potměšilová, 2. místo Daniel Cicvárek, 3. místo Šimon Kult**

Rodiče

Pouštění draků: **1. místo Jaroslava Nešetřilová, 2. místo Franta Holan**

Originalita: **1. místo Karel Láska**

Nejneklidnější drak: **1. místo Radek Királ ml.**

Tak to tedy dopadlo na drakiádě. Opět děkujeme všem, kteří přišli strávit sobotní odpoledne na kopeček k „Jestřábí chýši“. Těšíme se na setkání s Vámi na dalších akcích.

AKCE V LISTOPADU

„Divadelní vystoupení a večerní zábava“ – omlouváme se Všem, kteří netrpělivě očekávají tuto akci. Probíhají jednání s divadelním souborem. Snaha z naší strany je dohodnout termín do konce tohoto roku. Včas dáme vědět plakátováním a na našich internetových stránkách. Děkujeme za trpělivost.

22. 11. „Guláš roku 2014“ – soutěž mezi deseti kuchaři a kuchařkami o nejlepší guláš v Radvanicích v roce 2014. Start závodu ve vaření je od 16,00 hod. Registrace kuchařů a kuchařek (prvních deset) na mob. 604 257 065 pí. Krajniaková nebo v obchodu smíšeného zboží. Večer dražba gulášů a zábava. Hraje skupina „CUGRUNT“ vstup jen na zábavu 50,- Kč. **Vstup na guláš (soutěž) zdarma.**

29. 11. „Rockový večer“ – sobota od 17,00 hod v „Jestřábí chýši“.

Vystoupí kapely: „**Benjamings Clan**“ z Petřikovic, „**The Last Empire**“ a třetí kapela, která je v jednání (psáno před uzávěrkou) bude plakátována a na www.jestrabijezdci.cz. **Vstupné 80,- Kč.**

Za motoklub Jestřábí jezdcí prezident Štefan Krajniak

Pozvánka na naše akce

PENSION & RESTAURACE
Radvanice



Radvanice z.s.

1. 11. od 16. hod Halloween pro děti - tradiční dlabání dýní, strašidelná stezka, lampiony štěstí, soutěž o nejhezčí dýni a nejstrašidelnější masku

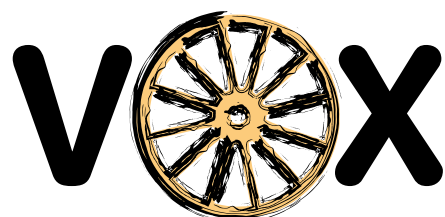
8. 11. od 14. hod „Podzimní taneční odpoledne pro seniory” - k tanci a poslechu hraje Jan Rulík

29. 11. od 15. hod „Rozsvěcení vánočního stromku a strom splněných přání” - strom splněných přání pro děti z dětského domova v Broumově, vystoupení dětí ze ZŠ Radvanice

4. 12. od 18. hod „Vánoční koncert Kamily Nývltové” - hvězda muzikálu Kleopatra u nás ve víceúčelovém sále se svým vánočním turné, vstupné 150,-Kč

Petra Spitzerová

- ▶ nově založený spolek
- ▶ jeho členové pracují pro Vás již 14 let
- ▶ účelem spolku je kulturní, společenský, sportovní a jiný obecně prospěšný rozvoj obce Radvanice
- ▶ spolek organizuje kulturní a vzdělávací akce
- ▶ spolek organizuje společenské akce
- ▶ spolek organizuje sportovní akce
- ▶ spolek usiluje o zachování historických a regionálních tradic
- ▶ spolek usiluje o vybudování, vybavení a účelnou správu sportovní haly a kulturního a společenského sálu
- ▶ spolek podporuje zachování a obnovu historického vojenského opevnění v regionu
- ▶ spolek usiluje o prohloubení česko-německo-polského přátelství a spolupráce
- ▶ spolek je nezisková organizace
- ▶ spolek děkuje za Vaše finanční a věcné dary



Radvanice z.s.

Roman Lindauer
předseda spolku

Petra Spitzerová
místopředseda spolku

ZDRAVOTNÍ OKÉNKO

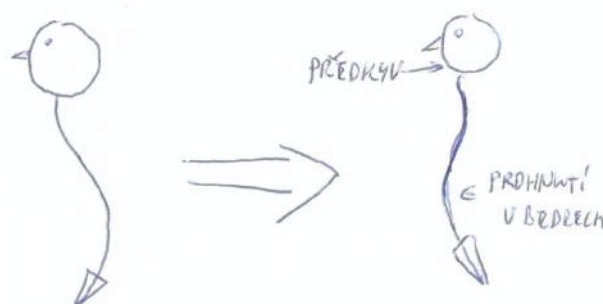


Vážení čtenáři Radvanických listů, říkal jsem si, že trocha osvěty, která by mohla vést ke zlepšení Vašeho zdraví, by mohla prospět, a tak jsem se do ní pustil touto formou. V následujících několika vydáních bych rád rozebral jednotlivé denní aktivity a napsal o nich, co vím.

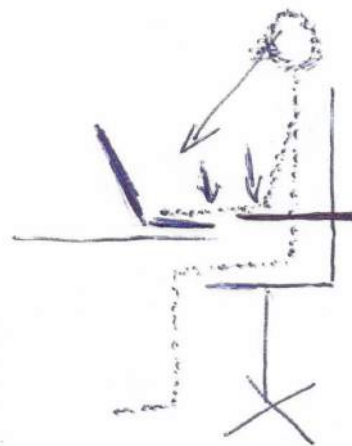
Když budete dělat stále stejné věci, tak stejné dostanete. Osvojujte si jednotlivá doporučení postupně a postupně je začleňujte do svého života. Netrapte se zbytečně tím, že to nepůjde rychle, vždyť i velkého cíle lze dosáhnout, zvolíme-li správnou velikost jednotlivých kroků.

1. Pohled pohybu – když je člověk zdravý, má se hýbat.

Poloha těla – nesaďte v pololeže, sedíte i stůjte s prohnutými bedry dopředu. Hlavu udržujte v tzv. předkyvu – zatlačte bradu dozadu ke krku, ale hlavu při tom nechte rovně, nepředklánějte ji ani nezaklánějte. Prohněte se v bedrech, vystrčte pupek dopředu a zadek dozadu.

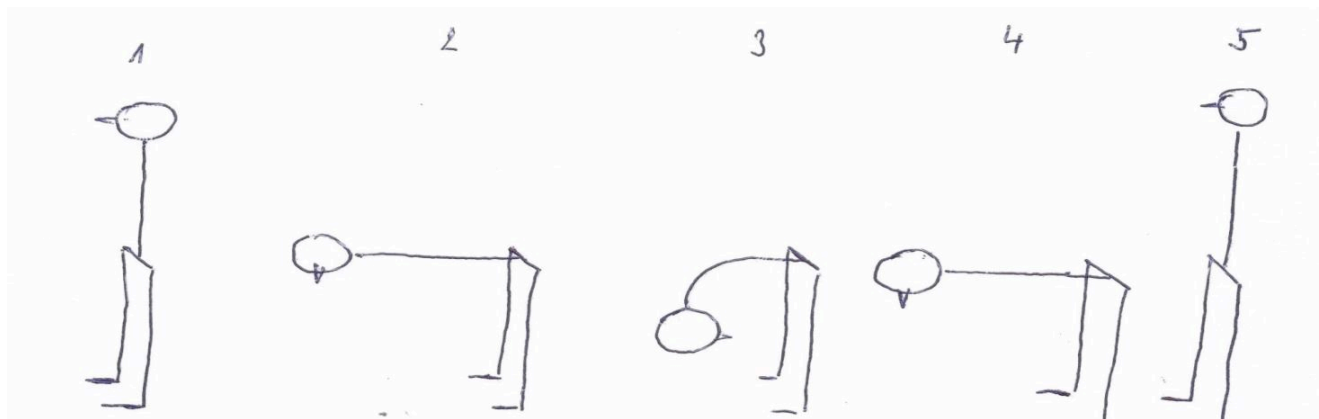


Při sezení u počítače mějte podepřené lokty i zápěstí, monitor je dobré mít dole na stole – aby hlava byla v předkyvu.

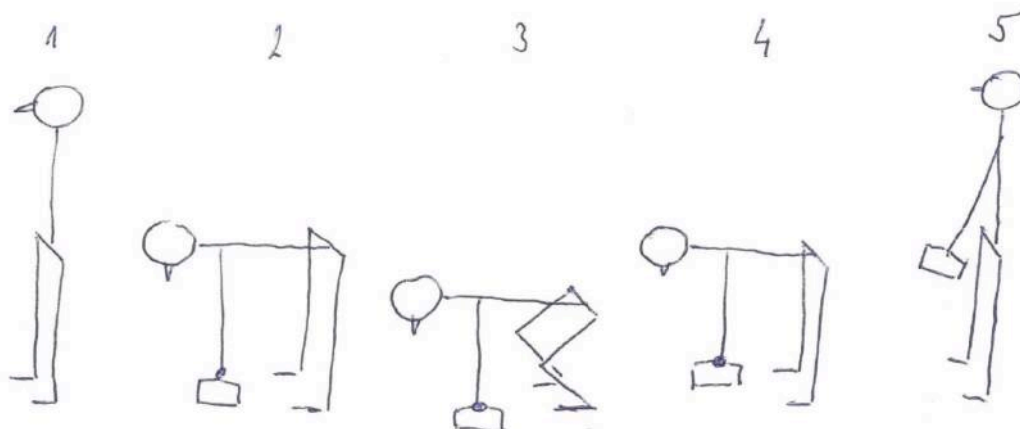


Dýchání: dýchejte do břicha – s nádechem se břicho vyklenuje dopředu s výdechem se vrací – dýchání do hrudi přetěžuje krční páteř.

Ohýbání – 1. Jakoby se „zlomte“ v kyčlích – záda nechte rovná, 2. pak začněte ohýbat krční pak hrudní a nakonec bederní páteř, obratel po obratli postupujte dolů – dole něco udělejte (zavázat tkaničky apod.), 3. pak narovnejte bedra, dále hrudní páteř a krční páteř – do „zlomených“ kyčlí s rovnými zády, 4. Narovnejte se celí. Dělejte to často a s radostí (když se nebudete správně ohýbat a budete se šetřit, tak vám záda zatuhnou)



Zvedání břemen – 1. viz.fáze ohýbání č.1, 2. Pak si dřepněte s rovnými zády, uchopte břemeno, 3. narovnejte nohy, 4. Nakonec narovnejte záda – mrtvý tah



Poloha ve spánku: Spěte v poloze na zádech či na pravém boku (pouze v pokročilém těhotenství na L boku) zlepšuje to posun obsahu žaludku do dvanácterníku a jídlo se pak nevrací do jícnu (pálení žáhy) a dělá to také prostor srdci, které pak lépe pracuje.

Případné připomínky či konzultace možno na e-mailu:
ordinace.radvanice@seznam.cz

Konec prvního dílu :-)

MUDr. Ladislav Závěský

INFORMACE Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI BYTY RADVANICE S. R. O.

TOPNÁ SEZÓNA

Dle vyhlášky **194/2007** - otopné období začíná 1. září a končí 31. května následujícího roku. Dodávka tepelné energie se zahájí v otopném období, když venkovní průměrná denní teplota klesne pod +13 stupňů C ve dvou dnech po sobě následujících a podle vývoje počasí nelze očekávat zvýšení této teploty. V době od 22 hodin do 6 hodin se vytápění obytných místností omezí tak, aby byly dodrženy zámrazné útlumové teploty.

Dle této vyhlášky se stanovují i vnitřní teploty v otopném období :

Obývací pokoje, ložnice, dětské pokoje, kuchyně a WC = 20 stupňů C (+1 stupeň za 1 venkovní stěnu v pokoji, za 2 venkovní stěny + 1,5 stupně)

Koupelny 24 stupňů C, předsíně a chodby 15 stupňů C, domovní schodiště 10 stupňů C.

Připomínám: naučte se hospodařit s teplem, používat termoventily na topení, větrat s rozmyslem. Ostatní spolubydlíci v domě vidí, jak ostatní nájemníci plýtvají s teplem, jak nechávají otevřené nové domovní plastové dveře, jak utíká teplo!! Jak neustále někdo otvírá sklepní okénka (např. úroda ze zahrádek se tam uklízí a také nakládané zelí, které potom musí cítit všichni nájemníci celého vchodu), ale přitom si nájemník neuvědomí, že dotyčnému nad sklepním okýnkem ochlazuje podlahu v celém bytě.

ANO, zákon **406/2000** Sb od 1. 1. 2015 nařizuje instalaci měřičů spotřeby tepla v jednotlivých bytech, ale to nejdůležitější k danému zákonu chybí a to prováděcí předpis, který stanoví přesná pravidla umístění jednotlivých druhů měřičů nebo indikátorů, různá rozmístění dle stoupaček, poměrové počítání prostupnosti teplot do jednotlivých bytů a venkovních stěn a podobné přesné informace, které je potřeba vědět než se začne něco někde montovat, a hlavně aby to mělo smysl a daný užitek. **Nemá smysl namontovat něco, co vydaný předpis zakáže nebo nařídí úplně jinak.** Stále čekáme na legislativní proces.

VIZITKA NĚKTERÝCH NÁJEMNÍKŮ

Při obchůzkách bytů a jednotlivých vchodů lze také spatřit hrůzné věci na chodbách a jednotlivých patrech u nájemníků. I když skoro každý nájemník (mimo čp. 230+231) má poznamenáno v nájemní smlouvě povinnost úklidu na patře a ještě na každém patře mezi byty visí cedulky, kdo kdy má uklízet, tak bohužel 50 % nájemníků tak nečiní. Je to smutné, že toto musím opakovaně zdůrazňovat, ale je to především vizitka všech nájemníků na patře a ve vchodě – pavučiny nade dveřmi, lepkavá špína, hromádky písku a chlupů, smradlavé odpadky za dveřmi, aby všichni cítili a viděli, co Vy v bytě cítit nechcete.....Proč důchodci pokročilého věku mohou mít čisto před vlastním prahem a mladí neuklidí po sobě, ani po svých dětech, natož po svých psích miláčcích.

Prosím, zamyslete se nad svými činy, abychom nemuseli volat sanační a úklidové služby, které samozřejmě zaplatí nájemník...

Jednatelka Kráňšlová Dagmar

Pension RADVANICE vás zve na

*Žánovský
koncert*

Kamila

Nývtová

4. prosince
18 hod.



rezervace: *Radvanice* PENSION & RESTAURACE

Pozvánka na badminton

Kdy: každou středu 17,30 - 19,00 hod.

Kde: hala Pensionu

S sebou: přezůvky, raketu a 50,- Kč.

Kontakt a informace: Knaiflová Dagmar 604 908 464



RADVANICKÝ ZPRAVODAJ VYDÁVÁ
OBEČNÍ ÚŘAD RADVANICE

Náklad: 470 výtisků
Ev. č.: Kult/2/1990/Ka

Odpovědná redaktorka: Mihulková Renata

Grafické zpracování: Mgr. Olga Matěnová
Email: radvanickyzpravodaj@volny.cz

UZÁVĚRKA PŘÍŠTÍHO ČÍSLA: 10. 11. 2014

Otištěné příspěvky se nemusí shodovat s názorem redakce. Za věcnou správnost odpovídají autoři článků.