



Z obecního zastupitelstva

Zasedání Zastupitelstva obce Chvaleč se konalo 17. února 2015. Přítomno bylo 9 zastupitelů.

ZO schvaluje

- dodavatele na stavební akci v případě získání dotace od Královéhradeckého kraje: „Výstavba infrastruktury – vodovod a kanalizace pro rodinné domy ve Chvalči v lokalitě Sad“ – f. Stavoka Kosice a.s., Chlumec nad Cidlinou.
- nákup 3 pártystanů pro potřeby obce do celkového limitu 60.000,- Kč.
- odkoupení parcel č. 810/2 a č. 810/3, katastrální území Chvaleč, od Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových za cenu dle znaleckého posudku – 84.000,- Kč. Starosta obce je pověřen zastupitelstvem obce uzavřít kupní smlouvu.
- dodavatele na restaurování araukaritového památníku padlým a umučeným z let 1938 – 1945 ve Chvalči – f. Kamenictví Beneš.
- zřízení 2 pracovních míst na veřejně prospěšné práce od Úřadu práce ČR.

Usnesení ze zasedání ZO je v plném znění vyvěšeno na informačních deskách.

Ověřování pravosti listin a podpisů

Od měsíce března lze na OÚ ve Chvalči provádět ověřování shody opisu nebo kopie s listinou (vidimace) a ověřování pravosti podpisu (legalizace). Vidimací se ověřuje, že opis nebo kopie (dále jen "vidimovaná listina") se doslova shoduje s předloženou listinou. Legalizací se ověřuje, že žadatel listinu před ověřující osobou vlastnoručně podepsal nebo podpis na listině uznal za vlastní. Vidimací a legalizací se nepotvrzuje správnost ani pravdivost údajů uvedených na listině ani jejich soulad s právními předpisy. OÚ za obsah listin neodpovídá. Správní poplatek za vidimaci každé stránky vidimované listiny činí 30,- Kč. Správní poplatek za legalizaci každého podpisu na listině činí 30,- Kč.

S sebou je potřeba platný občanský průkaz nebo cestovní doklad, jde-li o státního občana České republiky, případně průkaz o povolení k pobytu nebo cestovní doklad anebo průkaz totožnosti občana členského státu Evropské unie, jde-li o cizince. Doporučujeme před návštěvou ohledně vidimace nebo legalizace zavolat si na OÚ předem na telefon 499 892 114 a domluvit se na času návštěvy, aby při příjezdu klienta bylo vše připravené na tyto úkony.

Tělocvična Chvaleč

Vzhledem k problému, který naší obci nastal u realizace zateplení tělocvičny ve Chvalči a vzhledem k tomu, že občané přicházejí do kontaktu se značně zkreslenými, ale „zaručenými informacemi“, chtěl bych touto cestou objasnit, jak se věci skutečně mají.

Obec získala částečnou dotaci na zateplení pláště tělocvičny od Státního fondu životního prostředí ČR, která nás už jen v přípravě stála značné úsilí, protože není zrovna jednoduché získat dotaci na všechno, jak si někteří naši občané myslí. Žadatel musí splnit značné množství podmínek už jen k podání žádosti a nikde není zaručeno, že bude úspěšný. Naší obci se to nicméně podařilo. Vlastní finanční podíl měla obec hradit částečně z vlastních zdrojů a částečně z příslibného úvěru od Komerční banky, kde máme běžný účet. Při rozkrytí kompletní vnitřní obálky stavby bylo zjištěno, že kovová konstrukce, která nese současný plášť tělocvičny, je dle statického posudku ve stavu, kdy není možné na ni montovat zateplovací panely, okna apod. prvky, ačkoliv první sondy při přípravách vypadaly nadějně, že bude stačit konstrukci pouze očistit a znovu natřít. Pan statik nám sdělil: „že se diví, že to vzhledem ke stavu konstrukce a poddimenzování základů už při výstavbě v 70tých letech při akci „Z“ do dnešních dnů vydrželo a nespadlo“. Následovalo jednání s poskytovatelem dotace, jaký postup při této nenadálé situaci zvolit. Na základě výsledku jednání byl zhotoven projekt na novou ocelovou konstrukci, která ponese celý nový zateplený plášť, zároveň máme také nový rozpočet celé stavby. Obec zjišťovala, zda lze na novou ocelovou konstrukci získat také dotaci, ovšem bohužel tomu tak není. U všech dotačních orgánů z národních a evropských peněz jde vždy o neuznatelný náklad. Bylo by tomu stejně již při zjištění v projektové přípravě, konstrukci bychom si vždy museli financovat sami. Aby špatných zpráv nebylo málo, sdělila obci Komerční banka, že s obcí smlouvu o poskytnutí úvěru nemůže uzavřít. Má určitý maximální finanční limit, který naší obci může poskytnout vzhledem k účetním pohledávkám, které máme díky privatizaci obecních bytů občanům, kteří je dosud splácí. Peníze na vlastní finanční podíl u akce si obec tedy musí sehnat u jiného bankovního domu. To se nakonec podařilo vyjednat u České spořitelny. V současné době jednáme se stavebním úřadem v Trutnově o vydání stavebního povolení pro ocelovou konstrukci. Vstoupili jsme do jednání i se současným dodavatelem stavby, vzhledem ke změně rozpočtu bude bezpodmínečně nutné přesoutěžení celé veřejné zakázky, protože se podle zákona o veřejných zakázkách dostala již z režimu zakázky malého rozsahu do podlimitní zjednodušené zakázky, která má jiné podmínky a soutěžní režim. Pokračování akce v původním režimu by bylo závažnou chybou a porušením zákona o veřejných zakázkách, obec by přišla o celou dotaci a platila by navíc 100% penále. Práce provedené do současnosti jsou současněmu dodavateli proplaceny v plné výši. Nyní nás čeká tedy uzavření dohody se současným dodavatelem o ukončení původní smlouvy o dílo z důvodu vzniku nepředpokladatelných skutečností, vypsání nového výběrového řízení a dále pak snad už samotná realizace. V letech příštích pak plánujeme vyměnit i povrch v tělocvičně za moderní palubovku. Budu jen doufat, že jsme všechny nepříjemnosti absolvovali teď a žádné další nás u této akce již snad nečekají.

starosta obce

Omezení ordinací doby

Dne 15. 5. 2015 v pátek v Radvanicích nebude v provozu ordinace praktického lékaře.
V akutních případech navštivte odpovídající ambulanci v nemocnici v Trutnově.

Děkujeme za pochopení,
Dne 16. 3. 2015 v Radvanicích MUDr. Ladislav Záveský



Dražba bytu ve Chvalči

Na základě usnesení Exekutorského úřadu Kladno bude dne **29. 4. 2015 od 14:00** hodin elektronicky dražen byt v čp. 199 ve Chvalči, včetně podílu na společných prostorech, zahradě a zařízeních. Výsledná cena dražené nemovitosti činí 70.800,- Kč, nejnižší podání činí 47.200,- Kč. Více informací (složení dražební jistoty apod.) lze získat u starosty.

Voda v obecním vodovodu ve Chvalči

Vážení občané naší obce, vážení majitelé rekreačních objektů v naší obci. Častokrát jsem Vámi dotazován na údaje o vodě, zejména to je v souvislosti s pořízením myček na nádobí. Proto Vám zde uvádím dlouhodobější hodnoty o vodě z obecního vodovodu ve Chvalči.

**Tvrdost vody: 1,48 mmol/litr,
ve Chvalči je tedy středně tvrdá voda.**

Pitná voda	mmol/l
velmi tvrdá	> 3,76
tvrdá	2,51–3,75
středně tvrdá	1,26–2,5
měkká	0,7–1,25
velmi měkká	< 0,5

pH vody: 7,8.

Limit pH pro obecní vodovody je v rozmezí 6,50 – 9,50.

Často uvádíte, že Vám vadí chlorování vody. Bohužel současné hygienické předpisy nám nedovolují vodu dodávat do sítě neupravovanou proti bakteriím, tzn. nechlorovanou. Při pravidelném vzorkování by nevycházely mezní hodnoty koliformních bakterií (jsou to ty nejškodlivější lidskému zdraví) a vodovod by byl hygienickým ústavem následně zavřen a odstaven. V různých ročních obdobích dochází ke změně chuti vody, např. důsledkem tlení listí a trav, imisí, hnojení půd, vlivem splachů při déletrvajících deštích apod. Při pravidelných odběrech vzorků vody, které obec musí zařizovat, se hodnota chlóru ve vodě pohybuje okolo 0,12 mg/litr až 0,19 mg/litr. Mezní hodnota obsahu volného chlóru v pitné vodě je stanovena max. 0,30 mg/l. Vidíte tedy, že s chlorováním jsme hodně pod limitem. Vzorkování pitné vody pro obec zařizuje HYDROLAB Vodovodů a kanalizací Trutnov, a.s. Bohuslavice nad Úpou. Pokud nechcete pít upravovanou chlorovanou vodu, je možné pořídit si domácí filtr odchlorování vody nebo zřídit si vlastní studnu, ze které bude domácnost zásobována pitnou vodou. Veškeré výsledky vzorků vody z vodovodu jsou v případě Vašeho zájmu k nahlédnutí na obecním úřadě.

Občané nebo chalupáři z Petříkovic by si požadované hodnoty o vodě museli nechat zjistit samostatnými rozborů vody ze svých studní, protože v Petříkovicích není obecní vodovod.

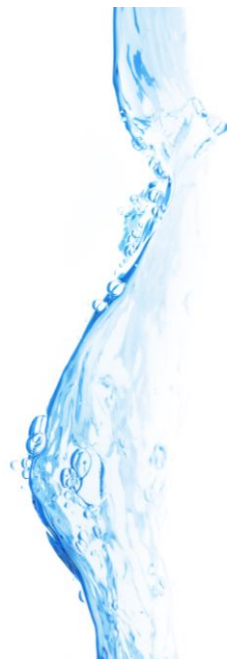
Starosta obce

Veřejně prospěšné práce v loňském roce 2014

V roce 2014 byla v naší obci vytvořena 3 pracovní místa na veřejně prospěšné práce z Úřadu práce České republiky. V období květen – říjen 2014 byla podpořena tato místa částkou 111.548,- Kč, z toho výše příspěvku z EU činila 94.815,80- Kč a výše příspěvku České republiky činila 16.732,20- Kč. Pracovní místa byla zaměřena na úklid veřejného prostranství, veřejné zeleně, práce v obecních lesích a na údržbu majetku obce. Práce vykonávali dlouhodobě nezaměstnaní a evidovaní uchazeči o zaměstnání. Obec tato tři pracovní místa částečně dotovala ze svého rozpočtu dorovnáváním mzdy, platbou sociálního a zdravotního pojištění. V případě, že se totiž jedná o stále stejné zaměstnance, stát platby na veřejně prospěšné práce neustále cíleně snižuje, aby uchazeče motivoval najít si stále zaměstnání.

Hrobová místa

Upozorňujeme občany, že pronájem většiny hrobových míst skončil k **31. 12. 2012**. Stále je velké množství nájemců hrobových míst, kteří si neuzavřeli do současnosti smlouvy nové (zejména ve Chvalči). Pokud nedojde k uzavření smlouvy nové, může obec, jako správce hřbitovů ve Chvalči a Petříkovicích, hrobová místa pronajmout jinému zájemci nebo případně zrušit.



Zástupci Svazku obcí Jestřebí hory se zúčastnili veletrhu cestovního ruchu

16. ročník veletrhu cestovního ruchu INFOTOUR & CYKLOTURISTIKA navštívili zástupci Svazku obcí Jestřebí hory, kteří vyrazili v početném složení čerpat inspiraci pro budoucí činnost na rok 2015. Letošní veletrh se konal ve dnech 13. – 14. března v Kongresovém centru Aldis Hradec Králové. Na akci se prezentovali jak tuzemští, tak zahraniční vystavovatelé, prezentující cestovní ruch svého kraje a regionu. Návštěvníci veletrhu měli možnost načerpat tipy na dovolenou a výlety a posbírat různé propagační materiály. Dále se představili lázeňské subjekty se svou nabídkou wellness pobytů. Celá akce byla doprovázena přednáškami, konferencemi a různými prezentacemi. Za Královéhradecký kraj propagovala své služby například destinační společnost Branka, o.p.s., Svazek obcí Východní Krkonoše, Hospital Kuks a další. „Hlavním cílem účasti na veletrhu bylo především načerpat inspiraci a porozhlédnout se po námětech na budoucí projekty“, informoval předseda Svazku obcí Jestřebí hory Zdeněk Špringr. „Konkrétně jsme se inspirovali zpracováním trhačích map, tvorbou Zpravodajů a dalších propagačních materiálů, které Svazek obcí Jestřebí hory plánuje v roce 2015 realizovat“, doplnil.

Lucie Žďárská

Svazek obcí Jestřebí hory www.jestrebihory.net

Zhodnocení zimní sezóny na Jestřebích horách

V posledních prosincových dnech předešlého roku napadl na Jestřebích horách první sníh a 5. ledna poprvé vyjely skútry na úpravu běžeckých stop. Od poloviny ledna se projížděla před víkendy pravidelně trasa Odolov – Paseky v Jestřebích horách. V únoru nám přály sněhové podmínky, upravila se celá hřebenovka Jestřebích hor v úseku Krkavčina - Švédský vrch - Odolov - Bílý Kůl - Paseky - Petříkovice. Nově přibyla trasa na Markoušovickou rozhlednu na Slavětinském kopci, kterou si návštěvníci ihned oblíbili. Celkem jsme strojově upravili 311 kilometrů běžeckých stop. Skibus vypravovaný o sobotách z Hronova přes Náchod a Červený Kostelec na Odolov přepravil 140 osob. V polovině února skončila úprava běžeckých tras, slušně se však dalo lyžovat až do 10. března. Nejvíce běžkařů navštívilo naše hory o víkendu 7. až 8. února. Nejvzdálenější návštěvníci byli z kraje Vysočina, kteří k nám zavítali na základě sněhového zpravodajství presentovaného na stránkách Kladského pomezí a města Rtyně v Podkrkonoší. Chtěl bych touto cestou poděkovat všem ukázněným turistům, dále Lesům České republiky, s. p. za spolupráci při úpravě stop a v neposlední řadě obsluze sněžných skútrů. Na zajištění finančních prostředků se podílel Svazek obcí Jestřebích hor společně s grantem Kladského pomezí, který byl úspěšným příjemcem dotace Královéhradeckého kraje. Skol zimní sezóně!

Zdeněk Špringr, předseda Svazku obcí Jestřebích hor

Třídění odpadů, kontejnery na odpad

Odpady, které vznikají od občanů na území naší obce, pro obec smluvně likviduje f. Transport Trutnov. Po celé obci jsou v dostatečném množství umístěny kontejnery na směsný komunální odpad, papír, sklo a plasty.

Směsný komunální odpad ukládají občané do černých nebo plechových kontejnerů, svých nebo pronajatých popelnic, případně si lze vyzvednout modré pytle na tento odpad na obecním úřadě ve Chvalči. Cena jednoho pytle zůstává stejná 7,- Kč/kus.

Plastový odpad se ukládá do žlutých kontejnerů, patří sem igelit, pytlíky od mléka, kelímky od potravin, polystyren, plastové obaly od zboží a krabice od mléka, PET lahve. Ty prosíme před vyhozením sešlápnout, do kontejneru se pak vejde více odpadu.

Sklo se vyhazuje do bílých nebo bílozelených kontejnerů, do bílé části kontejneru pouze čiré sklo, do zelené části barevné. Nadměrné sklo, které se nevejde do kontejneru, se vyhazuje do směsného odpadu. Taktéž drátěná skla a autoskla. Porcelán není sklo, do kontejnerů vůbec nepatří. Porcelán se vyhazuje do velkoobjemového odpadu, který obec zařizuje na jaře a podzim.

Papír se vyhazuje do modrých kontejnerů. Patří sem nezamaštěné, či jinak znehodnocené noviny, letáky, papírové obaly, krabice a kartony. Ty prosíme také sešlapat nebo rozřezat na jednotlivé kusy – vejde se jich poté do kontejneru více.

Velkoobjemový odpad se sváží vždy 2x ročně, na jaře a podzim. O jeho termínu obec vždy včas informuje. Kontejnery jsou přistaveny u obchodů ve Chvalči i Petřikovicích vždy na celý víkend, všichni mají tedy dostatečnou časovou možnost sem odvézt příslušný odpad. Patří sem linoleum, starý nábytek, matrace, koberce, vše co se nevejde do popelnice nebo kontejneru.

Nebezpečný odpad se sváží taktéž 2x ročně, na jaře a podzim. O jeho termínu obec také vždy včas informuje. Svozový vůz se pohybuje v časových termínech po autobusových zastávkách po obci s proškolenou obsluhou. Patří sem motorové oleje, autobaterie, čističe karburátorů, brzdové a převodové kapaliny, nemrznoucí směsi, herbicidy, insekticidy, fungicidy, mořidla, pesticidy, repelenty a spreje, lepidla a tmely, barvy a laky, ředidla a rozpouštědla, odstraňovače barev a laků, chladničky a mrazáky (i bez motorů), zářivky a výbojky, televizní obrazovky, monitory, přenosné baterie, rtuťové teploměry.

Stavební suť si každý původce likviduje sám odvozem na řízenou skládku, např. do Bohuslavic. Nicméně obec v současnosti má k dispozici místo, které potřebujeme suti zavézt, pokud disponujete stavební suti a nevíte co s ní, můžete se obracet na starostu obce.

Kovový odpad musí obec od roku 2015 umožnit ukládat také na svém území. Kontejner na kovový šrot je umístěn u obecní garáže (bývalé kino) ve Chvalči. Lze sem ukládat železný šrot, plechovky od potravin a další kovový materiál.

Elektrozařízení (zařízení, které má zástrčku na 230 V a nepatří do nebezpečného odpadu) si po předchozí domluvě odveze buď jednotka SDH Chvaleč nebo ho lze po předchozí domluvě dovézt k základní škole ve Chvalči. Obě organizace se účastní dotačního programu, který jim za vybrané elektrospotřebiče přináší finance do jejich rozpočtů.

Bioodpad musí obec od roku 2015 také umožnit ukládat na svém území. Bioodpad v naší obci likviduje původce buď sám (kompostováním na své zahradě v dodaných kompostérech v loňském roce zájemcům nebo uložení na své hnojiště) nebo ho lze dovézt do obecního velkoobjemového modrého kontejneru k mateřské škole ve Chvalči. Do bioodpadu patří tráva, drobné větvičky do průměru 1 cm, listí, hobliny a piliny, kůra, skořápky od vajec. Více informací v článku o kompostování.

Správným tříděním odpadu získáváme díky smlouvou s f. EKOKOM zpět finanční prostředky za množství tun vytríděného odpadu, který se dál zpracovává a recykluje. Pokud tedy správně třídíte odpad a ukládáte ho do správných kontejnerů, pomáháte tím šetřit obci nemalé finanční prostředky, které může investovat jinak. Také díky tomu můžeme cenu za svoz odpadu prozatím ponechat na stávajících 450,- Kč/trvale žijícího občana ročně. V případě navýšení ceny svozu bude obec nucena navýšit i poplatek za svoz komunálního odpadu.

Najdou se i občané, kteří spálí v kamnech nebo kotlích vše, co jen spálit jde, s přesvědčením, jak ušetří. To je ovšem velký omyl – paušál za roční svoz je pro všechny stejný, ať mu odvezou popelnici 2x nebo 50x za rok. Jen si více zanesou kotel nebo kamna, o zápachu, který se jim line z komínů ani nemluvě. Dokonce se tím někteří baví a chlubí se po okolí. Dovolují si upozornit, že o těchto „známých spalovačích“ je obecní úřad dostatečně obeznámen a lze na základě případné stížnosti iniciovat kontrolu z Inspekce životního prostředí ČR, která dnes bez větších problémů zjistí, který odpad byl v kotli spalován a samozřejmě to i vhodně finančně ohodnotí.

Bylo by vhodné, aby občané, kteří nemají v obci trvalý pobyt, ale žijí zde již několik let a produkují zde odpad, který nám poté ukládají do kontejnerů v obci, platili poplatek za odpad u nás v obci. V opačném případě musí doložit, že odpad platí jinde.

Majitelé rekreačních chat platí za celou chatu paušál jako za 1 osobu – 450,- Kč/rok, což je stanovené zákonem o odpadech.

Svoz kovošrotu

Dne 11. dubna od 9:00 hodin budeme svážet po obci kovošrot a elektrospotřebiče od domů a cest, možnost výnosu těžkých věcí.



SDH Chvaleč

Reflexní pásy pro občany – zvyšování bezpečnosti v obci

Pro velký zájem ze strany občanů obce byly zakoupeny na obec další 4 cm široké překlápěcí reflexní pásy žluté barvy na končetiny, kolo apod., které za tmy při nasvícení zářivě svítí. Reflexní pásy si mohou zájemci vyzvednout na obecním úřadě ve Chvalči.

Kompostéry a kompostování

V roce 2014 získal Svazek obcí Jestřebí hory (jehož je obec Chvaleč členem) dotaci ze Státního fondu životního prostředí na nákup kompostérů. Projektu se účastnilo 8 obcí svazku. Celkové náklady projektu činily 3.637.593,- Kč, podíl obcí byl 10%. Cílem bylo snížit podíl rozložitelného bioodpadu v komunálním odpadu v popelnicích a kontejnerech, za který obce platí podle množství odvezených tun. Tento bioodpad lze využít k výrobě kompostu a navrátit ho zpět do přírody, tím se šetří finanční prostředky obcí a také životní prostředí. Na základě přihlášek bylo obcí předáno 100 kusů kompostérů našim občanům do bezplatného užívání na 5 let, po této době budou kompostéry převedeny zdarma do jejich vlastnictví. Níže uvádíme **doporučená pravidla kompostování**:

Správná velikost materiálu – jedná se především o úpravu uhlíkatých materiálů, jako jsou dřevo, stonky starších rostlin, tvrdší části zeleniny, sláma. Úpravy velikosti materiálu můžeme docílit lámáním, sekáním nebo stříháním. Jako nejideálnější prostředek pro úpravu dřevěného materiálu je použití např. zahradního drtiče.

Kompostujeme a míchejme všechny materiály – pro správné fungování celého procesu je nezbytné kontrolované přidávání a míchání všech materiálů. Dusíkaté materiály (hnůj, posečená tráva, kuchyňský bioodpad, posklizňové zbytky ze zahrady) mícháme s uhlíkatými (dřevní štěpka, piliny, hobliny, listí, sláma, papír) v objemovém poměru přibližujícím se 1:1.

Dostatečný přístup vzduchu – kompostování je aerobní proces a bez vzduchu všechn materiál jen hnije a zapáchá. Proto je potřebné kompostovanou hromadu dostatečně provzdušňovat. Další prostor pro vzduch vzniká díky větším částem materiálu (stonky, drobné větvičky), které nám v kompostu vytvářejí vzduchové dutiny, které dodávají kompostu strukturu. Důležité je také překopávání celého kompostu 1-2x po dobu rozkladu.

Správná vlhkost materiálu – správná vlhkost materiálu bezprostředně souvisí se splněním předcházejících třech zásad. Bez dostatečné vlhkosti se celý proces zpomaluje a někdy se může až zastavit a naopak při nadměrné vlhkosti dochází k hnilobnému procesu, případně zksnutí kompostu, což se projeví zápachem. Nadbytek a nedostatek vlhkosti regulujeme podle potřeby a to buď přidáním vlhkého materiálu a vody, resp. dodáním suchého materiálu a vyvětráním celého kompostu.

Správnou vlhkost zjistíme tak, že stlačíme hrst kompostovaného materiálu v ruce (materiál z hloubky cca 20 cm pod povrchem). Pokud se po stlačení mezi prsty objeví pár kapek, tak je vše v pořádku (cca 3-4 kapky). Pokud se mezi prsty neobjeví žádná kapka nebo naopak z ruky teče doslova proud vody, tak kompost následně upravíme podle potřeby.

Vypalování trávy

Upozorňujeme občany obce a majitele rekreačních objektů na důležitý fakt, že pálení staré trávy a ostatních porostů v souvislých plochách je zákonem o požární ochraně **přísně zakázáno**. Hrozí nebezpečí přenesení požáru na objekty nebo na další plochy se suchou vegetací, případně do podloží, kde může oheň pomalu prohořívát i několik týdnů a objevit se někde jinde nebo i měsíce po pálení. Vypalováním dochází k totální likvidaci často užitečného hmyzu, čmeláků, někdy i ježků. Při plošném vypalování se dotýčný dopouští přestupku dle zákona o požární ochraně, kde hrozí fyzické osobě pokuta až do 25 tisíc Kč, právnické osobě až do 500.000,- Kč. Případné přestupky pro naši obec řeší na základě veřejnoprávní smlouvy Městský úřad Trutnov. Fyzické osoby mohou provádět pouze kontrolované spalování listí nebo větví na hromadě, **nutné je nahlášení předem na Hasičský záchranný sbor Královéhradeckého kraje, pobočku Trutnov buď telefonicky na čísle 950 530 100 nebo přes internetový formulář na stránkách <http://paleni.hzshk.cz>**

V případě nenahlášení hrozí tomu, kdo pálení provozuje a nenahlásí úhrada výjezdu hasičů.

Kominík

Ve dnech 27. – 28. dubna navštíví naši obec kominík p. Hartman z Trutnova. Pan Pithart ze Rtně, který do obce pravidelně zajížděl, je dlouhodobě nemocen a kominické služby v současné době neprovádí.

Zájemci o kominické služby se mohou přihlásit na OÚ ve Chvalči,
na tel. 499 892 114 nebo e-mailem na: obec.chvalec@tiscali.cz

V případě, že máte zájem o jiného kominíka, uvádíme Vám další kominíky,
se kterými se můžete individuálně domluvit:

Petr Lukášek, Chvaleč 212, telefon: 776 180 872, e-mail: p.lukys@seznam.cz

Tomáš Morávek, Trutnov, Ve Vilkách 186, telefon: 777 998 116, e-mail: tomasmoravek.moris@seznam.cz

Dobrý den při novém a již posledním zdravotním okénku

Otužování:

Od léta se začněte otužovat.

Chod'te ráno bosí v trávě – zkoušejte to několik minut.

Nebo se ráno sprchujte vlažnou vodou. Když to zvládnete, tak při dalším a dalším otužování u vody snižujte teplotu. Sprchujte se 2-3 minuty

Stolice

- nejlépe je chodit ráno před snídání
- pokud stolice neodchází, neseďte na záchodě déle jak 2 minuty
- netlačte při defekaci nitrobrišním lisem, stolice odejde sama, v případě, že neodejde, tak odejdete a běžte na záchod až při dalším nutkání

Při močení a stolici zatínejte zuby a špičku jazyka opírejte zevnitř o dásně nad horními řezáky

Pro ženy – obzvláště během menstruace se vyvarujte konzumace studených nápojů a stravy a dále prochlazení. Při menstruaci není vhodná větší fyzická zátěž. Vyvarujte se prochlazení především v oblasti beder a to ne pouze při menstruaci, ale po celý život. Nošení podpatků ničí nohy.

Alkohol – více jak 5 piv 12° nebo 1l vína (v létě spíše bílého a v zimě spíše červeného), či 0,25l tvrdého alkoholu v průměru za 1 týden, se nedoporučuje

Káva – pití kávy nevádí v horkém počasí, jinak oslabuje organismus

Spánek - spěte na pravém boku či na zádech, na břicho a na levém boku to není příliš vhodné kvůli trávení (snadněji se vrací do jícnu žaludeční obsah na pravém boku) a také kvůli útlaku srdce. Spěte kolem 8 hodin denně – na podzim i v zimě spíše déle.

Sny – Poté, co ráno vstanete, zopakujte si to, co se nám v noci zdálo a co si ze snů pamatujete. Buď si to opět představte, nebo si to přeříkejte a nebo si to napište. Poté popřemýšlejte, jaké pocity ve vás ony sny vyvolaly.

Denní režim: Je dobré mít zajištěné každodenní úkony, abyste nemuseli váhat nad tím, jestli to máte dělat či nikoliv, prostě to jenom uděláte.

Případné dotazy možno konzultovat na e-mailu: ordinace.radvanice@seznam.cz

Každý život se dá prožít až do konce.

Ladislav Záveský a spousta jiných pramenů

Velikonoční bohoslužba

Srdečně zveme na již tradiční bohoslužbu v kostele sv. Jakuba Staršího ve Chvalči – v neděli 12. dubna 2015 ve 14.30 hodin. Celebrouje P. Jan Rybář, SJ, administrátor naší farnosti v 70. letech. Hudba: Ing. Karel Müller, mladší chrámový sbor Police nad Metují

VOX Radvanice z.s. Vás zve na:

divadelní představení Jednoty divadelních ochotníků divadla Aloise Jiráska v Úpici s názvem
P.R.S.A.

- velký společenský sál Pensionu Radvanice
- 11. 4. 2015 od 17 hodin, od 19 hodin tančírna - k tanci a poslechu hraje Jan Rulík
- vstupné 80,- Kč

Vystoupení skupiny POP STARS

ABBA revival a BEE GEES revival

- velký společenský sál Pensionu Radvanice
- 16. 5. 2015 od 18 hodin
- vstupné 150,- Kč v předprodeji, 190,- Kč na místě

Předprodej probíhá u paní Evy Binkové – tel. 603710525
a v Pensionu Radvanice u paní Spitzerové – tel. 734408460.



Jubilea

29. 3. STILZ Alfréd	75 let
30. 3. PAVLÍKOVÁ Věra	65 let
5. 4. CHÝLKOVÁ Bronislava	71 let
6. 4. PŘIBYL Jaroslav	60 let
9. 4. KŘÍŽOVÁ Miluše	60 let
11. 4. KADLČÍK Ladislav	67 let
13. 4. PŘÍVRATSKÁ Veronika	69 let
16. 4. VACKOVÁ Věra	68 let
17. 4. RUBEŠOVÁ Jiřina	64 let
18. 4. KŘÍŽEK Jiří	68 let
22. 4. BRNČO Štefan	69 let
22. 4. KRTIČKA Petr	62 let
22. 4. KVAŠŠAY Josef	64 let
25. 4. MATOUŠEK Petr	63 let
26. 4. HYLLOVÁ Mária	80 let
28. 4. VICHROVÁ Dana	60 let
30. 4. ŠMÍDA Zdeněk	86 let
1. 5. MAIXNEROVÁ Jana	50 let
1. 5. LIČKOVÁ Miluška	64 let
4. 5. KADERÁVEK Vlastimil	60 let

Všem jubilantům tohoto měsíce
srdečně gratulujeme a přejeme
mnoho životní pohody,
štěstí a především
stálého zdraví.

Za případnou nepřesnost se omlouváme, neboť s
ohledem na platné zákony nemáme možnost získaná
data ověřit na obecním úřadě. V případě, že si někdo
nepřeje, aby mu bylo takovouto formou veřejně
poblahopřáno, prosím, aby mi toto sdělil.
Děkuji. Za Sociální výbor Eva Binková

Gladioly a lilie

Cibulky gladiol a lilí dovezených
z Holandska můžete i letos zakoupit
v roubence čp. 211.

Celá nabídka je také na e-shopu
www.tulipanyzholandska.cz

Šance výdělků pro mladé

BLUE SYSTÉM – Creative digital agency
přijme nadšence, kteří umí:

- kódovat v HTML/CSS
- programovat v PHP
- vytvářet obsah pro Facebook
- kreativně navrhnout design
- stříhat videa

Práce z domova, skvělá odměna, možnost rozvoje.
Více info: Petr Křížek, mobil 606 718 788



Toto vydání připravili – Bc. Tomáš Prouza, Mgr. Eva Binková
CHVALEČÁK - zpravodaj OÚ Chvaleč. Tiskne a vydává Obecní úřad.
Reg. číslo RR/21/94/HB. Ročník XXII. Odpovědná redaktorka - Mgr. Eva Binková,
542 11 Chvaleč 77. Grafické úpravy – Bc. Barbora Binková.

