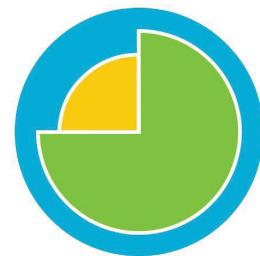


JIŘÍKOVINY



www.homijiretin.cz

Horní Jiřetín a Černice info, březen 2018



Slovo starosty

Přestože zima zatím stále kraluje, pokračuje řada stavebních aktivit našeho města. Někde jsme ve fázi realizace, jinde ve fázi příprav. Pracuje se např. na obnově a modernizaci několika bytů, které byly delší dobu opuštěny nebo devastovány. V průběhu února probíhala řada přípravných a vyklízcích prací v prostoru kolejíště bývalého nádraží. Zde byly provedeny rozsáhlé prořezávky náletových dřevin, byly odstraněny stovky kořenů a pařezů a odstraňovala se suť z rozpadlých nákladových ramp. Ve fázi

územního řízení je např. komunitní dům pro seniory.

Bez přestávky se buduje nová hasičárna a navzdory problémům se zdá být reálné její dokončení do konce letošního léta. K této příležitosti město ve spolupráci s našimi hasiči objednalo zcela nový prapor SDH, který bude veřejnosti představen v den otevření nové hasičské zbrojnice a který by měl našim potomkům připomínat dobu, ve které žijeme.

Také v našich zeměpisných šířkách se začínáme potýkat s důsledky zrychlujících se klimatických změn. Nejvýrazněji se to

projevuje v oblasti hospodaření s vodou. Za tímto účelem nechalo město vypracovat studii, která mapuje stávající stav povrchových a podzemních vod a navrhuje možnosti zadržení vody na území celého našeho katastrálního obvodu. Na základě této studie se budeme ve spolupráci se správci toků a vlastníky pozemků snažit vytipovat smysluplné a realizovatelné záměry.

Závěrem mého příspěvku bych rád popřál všem našim občanům příjemné prožití velikonočních svátků a také krásné jaro plné slunečných dnů.

Vladimír Buřt

Rozhovor s Josefem Aloisem Náhlovským

„Jsem ze severních Čech a jsem na to hrdý,“ říká v rozhovoru pro Jiříkoviny Josef Alois Náhlovský. Populární bavič, moderátor a hudebník dorazil koncem března do kulturního domu, kde společně s písničkářem Pepou Štrosssem bavil všechny přítomné. V rozhovoru mimo jiné prozradil, jak se mu v Horním Jiřetíně líbilo nebo jak relaxuje.

Co vás v poslední době nejvíce potěšilo?

Nejvíce mě v posledním době potěšilo, že se podařilo zachránit mou ruku po těžkém úraze, protože jako kytarista bych byl bez ruky vyřízený. Úraz se mi stal při tenise. Vypadalo to velmi špatně, ale výborný operatér, primář Pavel Přikryl, mou ruku zachránil. Trvalo to dlouho, ale nakonec je to v pořádku.

Vý jste vystudovaný učitel s aprobací český jazyk a dějepis. Rok jste také učil češtinu v Litoměřicích. Kdybyste se měl vrátit do školy a musel si vybrat jeden z oborů, tak který by to byl? Čeština, nebo dějepis?

Určitě dějepis, to je můj celoživotní koníček. Ale vrátit bych se nemohl. Děti dneska velmi zlobí a vy je nemůžete ani fackovat. A to je škoda. (Smích)

Byl jste zábavný učitel? Vymýšlel jste vtipy, bavil žáky? Nebo jste byl přísný?

Myslím, že jsem byl zábavný a oblíbený učitel. Neučil jsem dějepis suše. Naopak jsem se snažil vykládat různé zajímavosti o historických osobnostech, intrikách apod.

A pak přišlo rozhodnutí stát se komikem?

I soudruzi mi v rozhodování pomohli. Nechtěli, abych učil. Chtěli mě někam zašít. Nakonec měli radost, že už mám jinou práci. (Smích)

Střídavě žijete v Ústí nad Labem a Luhačovicích. Kde býváte častěji?

Častěji bývám v Luhačovicích, ale jsem moc rád i v Ústí nad Labem. Jsem ze severních Čech a jsem na to hrdý. Moravanem se už nestanu.

Spolupracovali jste s Petrem Novotným, Josefem Mladým. Máte v současnosti stálého hereckého kolegu?

Již patnáct let mám Karla Šípa a stále spolupracuju i s Pepou Mladým. Jezdím s kapelou s názvem Kozí bobky a Docela velkým divadlem s komedií Hoří, má panenka.

Jak relaxujete?

V lázních, které všem doporučuju. Tam člověk zahodí všechny starosti. Lázně mají mnoho výhod: za prvé se tam pravidelně jí, pravidelně pije, dáte si dortík, pokecáte. Konkrétně v Luhačovicích mám i baráček, takže je to ideální. A v neposlední řadě tam potkáte mnoho žen, hlavně starších ročníků. (Smích)

Tenisovou raketu jste od vaše úrazu už měl v ruce?

Momentálně se na kurt bojím. Ale i Petra Kvítová, která je také po úraze a hraje dále, mi říkala, že se bát nemám. Slíbil jsem jí, že to znovu také zkusím. Petra Kvítová se poranila v kuchyni, já na kurtu, a tak

jsem si neodpustil otázku a zeptal se jí: Kdo je tady vlastně tenista? Já, nebo ty? (Smích)

A jak často kopete do míče s Amforou? Jste stále v útoku?

Už mám rozpis na jaro. Hraju v útoku a na hřišti jsem vždy jen chvílku. Dvakrát kopnu do meruny a pak mě vystřídají. (Smích)

Jako komik celý život bavíte lidi. Kdo naopak baví vás? Kdo vás rozesměje, inspiruje?

Jsem moc rád ve společnosti našich komiků, protože jsme všichni kamarádi a nijak mezi sebou nesoutěžíme třeba tak jako zpěváci. Z těch zahraničních miluju Laurela a Hardyho a celou plejádu francouzských, anglických i italských komiků z let šedesátých až osmdesátých. Ti myslím, že dokázali velmi příjemně pobavit. Současný humor jde podle mě až příliš na kost, tak nějak nám ta legrace zhrubla. Nechci vypadat jako morous, ale mám pocit, že dnes padá více facek a občas teče krev. Myslím si, že to k smíchu moc nepřidá.

V Horním Jiřetíně se vám líbilo?

Moc se mi tu líbí. Byl jsem tu i minulý rok s kapelou Kozí bobky na turistickém plese a bylo to moc fajn. Vzpomínám si, že jsme dostali vynikající sádlo – to je pro mě hned po krevetách mé nejoblíbenější jídlo. Máte tu krásný sál a je vidět, že se tu staráte o kulturu, a to je moc dobře. Ne všude to tak je. Mnohdy lidé čekají na to, co bude, ale ono je potřeba pro to něco udělat, aby bylo.

Jiří Beneš

Foto: Jiří Beneš



Josef Alois Náhlovský...

... se narodil se v roce 1953 v Lomu u Mostu. Vystudoval český jazyk a dějepis. V Ústí nad Labem později začínal jako moderátor s Petrem Novotným u hudební skupiny Fešáci. Později vystupoval s Josefem Mladým, dnes spolupracuje především s Karlem Šípem. Je autorem knihy Krušnohorská kronika. Žije střídavě v Ústí nad Labem a Luhačovicích.



Den otevřených dveří v ZŠ a MŠ v Horním Jiřetíně

Středa 14. 3. 2018 byla v ZŠ a MŠ v Horním Jiřetíně ve znamení dne otevřených dveří. Návštěvníci měli možnost podívat se do dopolední výuky a prohlédnout si prostory školy základní i mateřské. K prohlédnutí byly vystavené kroniky, fotografie z dávné i nedávné minulosti a stejně tak ze současnosti. Zájemci si mohli vyzkoušet deskové

hry či fyzikální a chemické pokusy, výuku na počítačích, stavění tzv. tangramů či aktivity na interaktivní tabuli. Nechyběl ani jazykový koutek či chvilka sportu a dovádění v herně. Rodiče budoucích prvňáčků využili možnost školu si nejen prohlédnout, ale také popovídat si s paní ředitelkou i pedagogy a zjistit potřebné informace. Přesto-

že nebyly před školou zástupy lidí, věříme, že pro ty, kteří dorazili, to nebyl zbytečně strávený čas. Dveře naší školy budou i nadále otevřené pro ty, kterým nevyhovoval termín a o prohlídku školy či „nakouknutí“ do výuky by projevíli zájem.

Klára Krivánková

První dva závody a 22 medailí si přivezly naše gymnastky

3. 3. 2018 – Jablonecký korálek (přátelský závod)

Kombinovaný program

- I. kat. A** – 1. místo – **Vigová Stela** (2009)
– 3. místo – **Bendlová Daniela** (2010)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
- III. kat. B** – 1. místo – **Staňková Jana** (2005)
– trenérka – *Bělinová Kateřina*
- III. kat. A** – 1. místo – **Kotlářová Natálie** (2005)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
- IV. kat. A** – 3. místo – **Hofmanová Kateřina** (2002)
– trenérka – *Smoláková Michaela*

Základní program

- 0. kat. D** – 1. místo – **Popluharová Zuzana** (2013)
– trenérka – *Horáčková Veronika*
- 0. kat. B** – 2. místo – **Kerzlová Šarlota** (2012)
– 3. místo – **Křepelková Amálie** (2012)
– trenérky – *Büttnerová Lucie, Kovtanová Petra*
- 0. kat. A** – 1. místo – **Kejvalová Elena** (2011)
– trenérky – *Kejvalová Jana, Císařová Jana*

10. 3. 2018 – Jarní liga I.

– I. a II. kolo Severočeské oblastní ligy 2018 ZP 1.–5. kategorie + KP 1.–2. kategorie + ZP 0. kategorie bez ligy

Základní program

- 5. kat.** – 1. místo – **Büttnerová Lucie** (1999)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
- 4. kat.** – 2. místo – **Sigmundová Adéla** (2004)
– trenérky – *Bělinová Kateřina, Leichnerová Jitka*
– 3. místo – **Ilavská Karolína** (2004)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
- 3. kat.** – 1. místo – **Leichnerová Aneta** (2005)
– trenérky – *Bělinová Kateřina, Leichnerová Jitka*
- 1. kat.** – 1. místo – **Chromá Elissa** (2009)
– 2. místo – **Gajdošíková Eliška** (2009)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
- 0.B kat.** – 1. místo – **Kerzlová Šarlota** (2012)
– 2. místo – **Křepelková Amálie** (2012)
– trenérka – *Büttnerová Lucie, Kovtanová Petra*
- 0.C kat.** – 1. místo – **Popluharová Zuzana** (2013)
– 2. místo – **Novotná Klaudie** (2013)
– trenérka – *Horáčková Veronika*

Kombinovaný program

- I. kat.** – 1. místo – **Vigová Stela** (2009)
– 3. místo – **Bendlová Daniela** (2010)
– trenérka – *Smoláková Michaela*
– 2. místo – **Paulů Klára** (2009)
– trenérka – *Horáčková Veronika*



Foto: OMG

Mladí hasiči

Zimní měsíce jsou pro mladé hasiče zejména přípravou na nadcházející závody. Fyziku a další své dovednosti si mladí fandové požárního sportu zlepšovali i na prvním letošním soustředění na Klínech, kam jsme vyjeli začátkem března. Hasiči se také zúčastnili přednášek o bezpečnosti a zdravotě, v rámci nichž si vyzkoušeli i masáž srdce na figuríně. Za zprostředkování přednášek moc děkujeme Fandovi Sotakovi. První závody nás čekají již v dubnu, kdy se zúčastníme Obrnického Soptíka. V květnu pro změnu vyrazíme na teplický McDonald's Cup a také do Hory Svate Kateřiny na okresní kolo hry Plamen. Tato dvoudenní náročná soutěž zahrnuje branný závod, štafetu dvojic, běh na 4 x 60m nebo požární útok. Pevně doufáme, že se nám bude dařit stejně jako v minulých letech.

Jana Žázová



Foto: Jana Žázová

Los Gatos

Rok 2018 přinesl novou vlnu tanečnicků a tanečnic, z nichž někteří se velmi rychle zapracovali do užšího soutěžního výběru. První letošní akcí bude tradiční domácí taneční soutěž O Jiřetínskou štolu, kterou plánujeme 19. 5. Letos se hodláme více zaměřit na naše nejmenší tanečnice, do kterých vkládáme velké naděje. Právě naše nejmenší čeká v červnu prestižní taneční soutěž, kde určitě zazáří. Těšíme se a přejeme našim tanečnicím i tanečnickům perfektní výkony po celou sezonu. Za Los Gatos trenéři Věra a Petr.

Věra Dobiášová

Truck Trial Show 2018

Velké trucky k nám opět přijedou už v květnu! Součástí letošního, již druhého ročníku Truck Trial Show Horní Jiřetín bude malý hudební festáček a zábavné odpoledne pro děti a jejich tatínky. Tentokrát se bude Truck Trial Show konat v sobotu 5. května 2018.

Akce tentokrát začne v jednu odpoledne slavnostním zahájením. Ještě předtím pojedou trucktrialové speciály stejně jako vloni spanilou jízdou. Hlavní atrakcí budou samozřejmě soutěžní speciály, které budou předvádět své schopnosti v extrémním terénu. V první části budou posádky zdolávat vytyčené branky podle regulí mezinárodně platných pravidel soutěží nákladních vozidel v terénu a předvedou tak, o čem truck trial vlastně je. V druhé části pak budou probíhat atraktivní volné jízdy, které jsou velice oblíbené jak mezi diváky, tak mezi posádkami. Otevře se tak prostor pro tu pravou trucktrialovou podívanou. Celou akcí bude opět provázet profesionální moderátor, který diváky seznámí se základními pravidly a používanou technikou, ale také se spoustou zajímavostí ze zákulisí tohoto sportu.

Pro děti bude připraven zábavný program, budou probíhat různé soutěže, dílničky a další atrakce. Dětský program postupně přejde do soutěží pro chlapy, jako je páka, přetahovaná, válání pneumatik apod. V rámci doprovodného programu nás pak čeká i nějaké to překvapení.

Paralelně k tomu všemu budou na pódiu vystupovat různé kapely. Hudební produkce bude postupně „tvrdnout“ od písniček pro děti přes country až po tvrdý rock. Tenhle festáček bude pokračovat do večerních hodin, kdy se hudební produkce stane hlavním programem. Vyvrcholením pak bude vystoupení kapely Hlahol.

Letošní Truck Trial Show Horní Jiřetín bude významná i pro náš tým, protože si zde svou premiéru odbyde i náš nový Ural. Ten původní odjezdil už jedenáct sezon, a tak není divu, že už to má tak říkajíc „za sebou“. Proto jsme se rozhodli postavit Urala nového. Bude to stejný typ, ale prostě v nejlepší kondici.

Takže takhle nějak bude vypadat druhý ročník Truck Trial Show Horní Jiřetín. A myslím, že se máme opět na co těšit!

Petr Leichner



Foto: Ibra Ibrahimovič

Zahájení fotografické výstavy Iby Ibrahimoviče Poslední jaro na dole Centrum



Foto: Ibra Ibrahimovič

Knihovna

Nežádanější autoři a tituly knih v naší hornojičetinské knihovně:

Česká literatura:

Kriminální případy zasazené do doby středověku

Vondruška, Vlastimil Adventní kletba
Vondruška, Vlastimil Ďáblův sluha
Vondruška, Vlastimil Jáchymovští démoni
Vondruška, Vlastimil Ještě že nejsem kat –
Vondruška, Vlastimil Vražda v ambitu
Vondruška, Vlastimil Msta písecké panny
Vondruška, Vlastimil Román o růži
Vondruška, Vlastimil Strážce boleslavského mysteria
Vondruška, Vlastimil Zločin na Bezdězu
Vondruška, Vlastimil Znamení rožmberské růže
Vondruška, Vlastimil Vzpoua goliardů
Vondruška, Vlastimil Prokletí brněnských řeholníků
Vondruška, Vlastimil Olomoucký bestííř
Vondruška, Vlastimil Králův dluh
Vondruška, Vlastimil Nitranská brána smrti
Vondruška, Vlastimil Osmanský tábor
Vondruška, Vlastimil Ulička hanby
Vondruška, Vlastimil Dobronínské morytáty
Vondruška, Vlastimil Podivná svatba na Lichnici

Humor a nadhled – pro ženy

Pawłowska – Hercíková – Viewegh Tři v háji
Pawłowska, Halina Af zešílíl láskou
Pawłowska, Halina Charakter mlčel a mluvilo tělo
Pawłowska, Halina Ó, jak ti závidím!
Pawłowska, Halina Pravda o mém muži
Pawłowska, Halina Proč jsem se neoběšila
Pawłowska, Halina Strašná nádhery
Pawłowska, Halina Tři metry vášně
Pawłowska, Halina Ulovila jsem ho v buši
Pawłowska, Halina Velká žena z Východu
Pawłowska, Halina Cesta za láskou
Pawłowska, Halina Zase zoufalé ženy dělají zoufalé věci

Životní zkušenosti s humorem – pro ženy

Devátá, Ivanka Co čhá za humny
Devátá, Ivanka Jak jsem se zblžnila
Devátá, Ivanka Jen jednou mladá
Devátá, Ivanka Koukám se okolo
Devátá, Ivanka Lážeňská kúra
Devátá, Ivanka Mezi nebem a peklem
Devátá, Ivanka Rodinný podnik
Devátá, Ivanka V oblaku dezinfekce
Devátá, Ivanka Všechny mé domovy
Devátá, Ivanka Vúně posečené trávy

Spletité partnerské vztahy – pro ženy

Monyová, Simona Citová divočina
Monyová, Simona Hra svalů
Monyová, Simona Hříšný kanec
Monyová, Simona Já o koze, on o voze
Monyová, Simona Jednou nohou v blázinci
Monyová, Simona Konkurz na milence
Monyová, Simona Krotitelka snů
Monyová, Simona Kudlanka bezbožná
Monyová, Simona Manželky na odpis
Monyová, Simona Matka v koncích
Monyová, Simona Manželky na odpis
Monyová, Simona Matka v krizi
Monyová, Simona Opiju tě rohlíkem
Monyová, Simona Otcemily
Monyová, Simona Pletky s osudem
Monyová, Simona Poslední extáze
Monyová, Simona Roznese tě na kopytech
Monyová, Simona Sebemileneč
Monyová, Simona Srdceboley
Monyová, Simona Střípky z ložnic
Monyová, Simona Tchně a uzený
Monyová, Simona Utrhnout se ze řetězu
Monyová, Simona Ženu ani květinou...
Monyová, Simona Blondatá stíhačka
Monyová, Simona Dvacet deka lásky
Monyová, Simona Zítřa vyjde slunce

Světové bestsellery:

Nesbř, Jo Nemesis
Nesbř, Jo Pentagram
Nesbř, Jo Sněhulák
Nesbř, Jo Žízeň
Nesbř, Jo Přízrak
Nesbř, Jo Syn
Nesbř, Jo Netopýr – První případ Harryho Holea
Nesbř, Jo Spasitel
Nesbř, Jo Levhart
Nesbř, Jo Švábi
Picoultová, Jodi Nejsem jako vy
Picoultová, Jodi Vypravěčka
Picoultová, Jodi Je to i můj život
Picoultová, Jodi Velké malíčkosti

A mnoho, mnoho dalších...

**Knihovna je otevřená
v úterý a v pátek: 14–18 hod.**
Na vaši návštěvu knihovny se těší
knihovnice Jarmila Křížová.

JSDH Horní Jiřetín ozdobí nový prapor

Hasičský prapor je významným symbolem hasičské jednoty a vzdává hold dlouholeté a obětavé práci hasičů. Jeden z praporů vzniká i pro místní JSDH. „Prapor jsme pravděpodobně měli, ale zřejmě se ztratil na konci války. Pro objednávku nového jsme se inspirovali u jiných hasičských jednotek,“ okomentoval starosta města Vladimír Buřt. Místní hasiči letos slaví 145 let od založení sboru a letos se dočkají i nové zbrojnice. Její slavnostní otevření doprovodí i odhalení ručně šitého praporu. Ten dostane společně s novou zbrojnicí požehnání.

bas

Ukázka praporu



JSDH Horní Jiřetín



Foto: JSDH

Přichází čas na jarní očistu organismu

Jaro se nezadržitelně blíží a s ním i naše úvahy o detoxikaci organismu. Organismus je nyní na očistu nastaven nejlépe a po dlouhé zimě ji potřebuje. Jarní příroda také nabízí čerstvé zelené poklady, které zaženou jarní únavu.

Naše střeva, játra i ledviny zatěžujeme různými toxiny, které se obtížně odbourávají. Usazují se proto v těle a stávají se časovanou bombou, která se může kdykoli projevit a také se projevuje, například únavou, bolestmi hlavy a kloubů, špatným trávením, kožními vyrážkami. Právě jaro, období vzniku nového života, je tou správnou chvílí, kdy svému organismu můžeme pomoci k očistě.

Dodržujte pitný režim

Pročistit si střeva, játra, ledviny, krev i lymfu, to je cílem detoxikace organismu. Způsobů, jak se zbavovat nežádoucího odpadu, je celá řada. Vždy by ale měly být založeny na dostatečném pitném režimu. Ideální je čistá neperlivá voda, která pomůže odplavovat škodliviny z těla.

Měli byste denně vypít 2,5–3 litry tekutin. A jak postupovat, pokud nejste zvyklí dostatečně pít? Pořídte si láhev vody, kterou budete během celého dne nosit stále s sebou. Nevybírejte si žádné minerálky, a už vůbec ne ty s příchutí. Nejlepší je čistá voda. Do ní přidejte pár kapek citronové šťávy. Zapomeňte ale na citronové koncentráty z obchodu, které z velké části nemají s chutí a obsahem citronu téměř nic společného. Kupte si zásobu čerstvých citronů a každé ráno si jeden vymačkejte.

Začněte hned po ránu vypitím sklenky vlažné čisté vody s citronem. Pijte na lačno krátce po probuzení, pak se nasnídejte. Díky tomu hned v úvodu dne rozproudíte metabolismus a tělo bude snáze vylučovat, co nepotřebuje. Očista organismu vám potom půjde mnohem snáze.

Můžete vodu s citronem popíjet během celého dne nebo si dát vždy sklenku před jídlem a jinak pít bylinkové čisticí čaje. Doporučit můžeme například kopřivový čaj, posekejte si na jaře čerstvé mladé rostliny a připravujte si z nich čaj a přebytky si usušte. Kromě toho jsou mladé kopřivy výborné do salátů, polévek, ale třeba i omelet nebo špenátu.

Další jarní bylinkou je prvosenka. Ovšem pozor, přeslechtěné zahradní druhy se k těmto účelům nehodí. Proto sbírejte jenom tu planou, rostoucí na loukách. Její hlavní síla tkví v tom, že odhlehne dýchací cesty.

Další vhodnou jarní bylinou je smetanka

lékařská neboli **žlutá pampeliška**, dokáže čistit krev, podporuje krevní oběh, regeneruje játra, slinivku břišní i žlučník. Z čerstvých květů si můžete uvařit čaj s kapkou citronu a osladit ho medem.

Poslední typicky jarní bylinkou, která se hodí k úklidu lidského těla, je sedmikráska. I z ní se dá uvařit čaj, jenž obsahuje močopudné látky, díky kterým snáze vyloučíte vše, co organismus nevyužije, nebo co by mu mohlo dokonce uškodit. Kromě toho povzbuzuje činnost jater a žlučníku a pomáhá i při zlepšování kožních potíží.

Kromě bylinkových čajů jsou výborným prostředkem k očistě i smoothie nápoje. Husté koktejly mixované z čerstvé, případně i sušené zeleniny či ovoce s přidáním bylinek nebo třeba semínek dodají tělu spoustu vitamínů a minerálů a podpoří vylučování.

Jarní čisticí smoothie

Vezměte hrst mladých kopřivových lístků a dvě jablka. Jablka omyjte, zbavte jádřinců a nakrájejte na menší kostky. Společně s nasekanými kopřivami vložte do mixéru a přilijte jednu či dvě sklenky vody. Řiďte se svojí chutí, někdo má rád hustší koktejl, jiný řidší. Kopřivy a listovou zeleninu obecně můžete velice dobře kombinovat s ovocem do jarních smoothie nápojů.

Jaro je též ideálním časem, kdy začít s **otužováním**. Otuzování posiluje imunitu a celkovou odolnost, otužilým lidem se nemoci z nachlazení vyhýbají. Otuzovat se lze studenou vodou i vzduchem, je třeba začínat postupně, při otuzování a po něm se dostatečně hýbat, nikdy zcela neprochladnout.

Příjemné i velmi prospěšné jsou **bylinkové koupele**. Rozmarýna, máta či oregano zaženou jarní únavu. Levandule a meduňka naopak uklidňují a podporují dobrý spánek, který je základem všeho. Litr silnějšího nálevu jednoduše vlijte do vany. Použit můžete i plátěný sáček se sušenými bylinkami, který vložíte pod proud horké vody. Proti jarní únavě a pro podporu celkové očisty těla jsou ideální i **koupele s mořskou solí**. Půl až jeden kilogram rozpustíte ve vaně, můžete kombinovat i s bylinkami. Voda by měla být příjemně teplá a relaxace v ní trvat přibližně čtvrt hodiny.

Saunování **podporuje krevní i mízní oběh**, spolu s potem **odvádí toxické zplodiny z těla**. Prohřátí a ochlazení můžete prostřídat jednou až třikrát (či pětkrát), podle toho, jakých chcete dosáhnout účinků.

Jediný pobyt v horku s následným ochlazením vás nabudí.

Dvojití opakování má podobný účinek, ale pokud aktivita nenásleduje ihned, změní se efekt v uklidňující.

Trojí opakování je v klasickém saunování nejčastější – přináší hluboké uvolnění a relaxaci po náročném dni.

Čtyři či pět opakování navodí naprostou únavu a navozuje spánek.

Pročištění organismu usnadňuje hubnutí

Během detoxikace ale pečlivě dodržujte pestrý jídelníček. Nezapomínejte na vyváženou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny. Nesahejte příliš po exotice, soustředte se hlavně na sezónní ovoce a zeleninu. Dobrým krokem je dočasně vynechat bílé pečivo a červené maso, úplně si zakázat alkohol, sladká a tučná jídla.

Záleží na vás, jaká forma detoxikace vám bude nejlépe vyhovovat. Někdo sází na vodu s citronem, jiný na jarní smoothie, velmi dobrou volbou mohou být i zeleninové šťávy, jako například ta z červené řepy. Organismus také účinně pročišťuje i pití korálové vody. Pokud svůj organismu vyčistíte, půjde vám mnohem lépe i hubnutí. Tělo zanesené metabolickými zplodinami odbourává totiž tuk hůře.

Lucie Benešová

Sběrný dvůr nová otevírací doba

Provozní doba:

Pondělí 8.00–11.30 12.00–16.00 hod.

Středa 8.00–11.30 12.00–16.00 hod.

Sobota 8.00–11.30 12.00–16.00 hod.

**Odpovědná osoba: Pavel Wagner
tel. 737 053 446**

Upozornění

2. 4. 2018 bude sběrný dvůr uzavřen.

Popenec obecný (břečtanolistý)

Popenec je léčivá bylina i štiplavé, pikantní koření zároveň. Je u nás původní a rovněž se pěstuje na zahradách jako půdopokryvná rostlina či na ozdobu zídek. Podporuje celkový metabolismus a činnost jater, které zároveň ochraňuje. Čerstvé jarní lístky se hodí do salátů, polévek, pokrmů z brambor i vajec. Prospěšný je i nálev z kvetoucí nati.

Jablečník obecný

Své jméno tato bylinka získala díky příjemné vůni po jablkách. Povzbuzuje a posiluje trávicí trakt, zvláště játra, i celý organismus. Navíc je balzámem na nervy. Třikrát denně se podává nálev ze dvou lžiček řezané kvetoucí natě na šálek vody. Jablečník najdeme v teplejších oblastech, na sušších, slunných, kamenitých stráních, můžete jej i pěstovat.

Červená řepa

Čerstvá šťáva je skvělým a chutným detoxikačním prostředkem, podporuje metabolismus, působí na snižování hladiny cholesterolu i krevního cukru, posiluje nervovou soustavu. Užívejte 100–200 g čerstvého kořene či 0,4–0,6 l šťávy denně, dávky postupně zvyšujte.

VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ



Město Horní Jiřetín organizuje obřad „Vítání občánků“ v obřadní síni Městského úřadu pro děti s trvalým pobytem na území města Horního Jiřetína.

Přivítány budou děti narozené od 17.10.2017 do 25.03.2018 Přihlášky přijímáme do 13.04.2018

Pokud máte zájem zúčastnit se s Vaším miminkem a Vašimi nejbližšími obřadu „Vítání občánků“, dostavte se na MěÚ Horní Jiřetín s rodným listem dítěte.

TĚŠÍME SE NA VÁS A VAŠE MALIČKÉ!!!

Kontaktní osobou je Karolina Kvasničková, tel.: 476 734 283, e-mail: podatelna@hornijiretin.cz

Heavy metalový večer v kulturním domě



Foto: Jiří Beneš

Velikonoční karneval



Foto: Jiří Beneš

Velikonoce ve světě

Jiný kraj – jiný mrav, a o oslavách velikonočních svátků to platí dvojnásob. Jak se slaví v Americe, Austrálii nebo u našich nejbližších sousedů?

Vajíčka k těmto svátkům patří i ve světě, ale můžete je dostat za básničku, voňavku, polití vodou nebo je budete hledat ukrytá po celé zahradě.

Slovensko

Na Slovensku je tradicí hodování, polévání vodou a korbáč. V pondělí chodí muži a chlapi po domácnostech a zalévají či korbáčují ženy a dívky ručně vyrobeným korbáčem z vrbového proutí. Stejně jako u nás dostanou za svou snahu vejce. Polévání se používá převážně na východě Slovenska.

Německo

V Německu mají kořeny moderní tradice o velikonočním zajíčkovi, který schovává vajíčka, a zde také vznikl zvyk zdobit velikonoční strom vajíčky a jinými velikonočními dekoracemi. V předvečer Velikonoc děti vyrábějí slaměná hnízda, která pak jejich rodiče schovávají doma nebo na zahradě. Do nich velikonoční zajíček snese různobarevná vajíčka. Ráno na velikonoční pondělí je děti vyrážejí hledat. Německou neobvyklou tradicí je tzv. velikonoční oheň. Na jedno místo se svezou vánoční stromky, ze kterých se udělá velký oheň na znamení očištění se od znaků uplynulé zimy a přípravy na příchod jara.

Rusko

Při oslavě pravoslavných Velikonoc si Rusové nechávají v kostele požehnat vajíčka

a pak je vařená konzumují k velikonočnímu obědu. Dominantní barvou při dekorování velikonočních vajíček je v Rusku červená, jako symbol Kristovy krve. Navíc, na rozbílění skořápek se používají hřebíky, pro připomenutí Kristova ukřižování. Velikonoční oběd je slavnost, u které se obvykle sejde celé příbuzenstvo.

Maďarsko

V Maďarsku se ženy a dívky polévají vodou, aby byly plodné. Muži následně dívky postříkají parfémem a dostanou vajíčko, koláč nebo alkohol. Ani v Maďarsku nechybí pečená masa a sladké kynuté buchty.

Bulharsko

V Bulharsku se podle tradice barví vajíčka na červeno a peče se velikonoční chléb. Pár dní před Velikonocemi posílají křesťanské rodiny bochník chleba a červená vejce svým tureckým přátelům, ale také příbuzným na znamení úcty. Osoba, která dar doručuje, obvykle dostane menší peněžní částku jako poděkování.

Francie

Ve Francii se říká, že na Velký pátek všechny zvony odletí do Říma, nesouc s sebou zármutek z Kristova ukřižování. V Římě jsou požehnány a vrací se zpátky se spoustou čokoládových dobrot a vajíček pro děti. Ty je pak v neděli v zahradách sbírají. Na znamení této tradice ve Francii od Velkého pátku do Velikonoční neděle nezvoní kostelní zvony. Rodinnou tradicí je také válení vajíček z mírného svahu. Ty, které „přežijí“, symbolizují kameny odvalené z Kristovy hrobky.

Itálie

Kněz požehná velikonoční vajíčka, která pak hospodyně umístí doprostřed stolu a okolo nich rozmístí nádoby s jídlem. Tradičním velikonočním jídlem je pečené jehně.

USA

V Americe je zvykem pořádat velikonoční hledání vajíček. Děti je hledají doma a na zahradě. U hledání vajíček se pořádají i společenská setkání.

Anglie

Svátky začínají Masopustním úterkem, který je známý jako palačinkový den. Vytváření a malování kraslic není ve Velké Británii tak rozšířené. Většinou jde o vajíčka čokoládová a nosí je velikonoční zajíc, který je poschovává po domě a na zahradě. V anglických školách se nosí velikonoční klobouky. K jídlu se podává jehněčí pečeno se sladkými bramborami a mladou jarní zeleninou.

Austrálie

Stejně tak v Austrálii děti hledají vajíčka, která velikonoční králíček (rozuměj rodiče) schoval. Velikonoční pátek je v Austrálii také jediným dnem, kdy jsou zavřeny všechny obchody.

Irsko

Velký pátek je v Irsku posvátným dnem. Nesmějí se zabíjet zvířata, nesmí se rybařit, pálit nebo opracovávat dřevo. Nikdo se nesmí stěhovat nebo začínat jakýchkoli významnějších prací. Vejce, která jsou v tento den nakladena, jsou označena křížem a každý by měl alespoň jedno takové vejce o Velikonocích sníst. O Velikonoční neděli lidé tančí v ulicích a soutěží tak o velikonoční koláč.

Lucie Benešová

Velikonoční zajímavosti z celého světa

Na Filipínách se ve vesnici San Pedro Cutud věřící nechávají po vzoru Ježíše Krista přibít na kříž jako výraz pokání.

V Itálii se z kynutého těsta pečou velikonoční holoubci zdobení mandlemi, k snídani se v pondělí podává torta rustica, sláný koláč s vaječnou náplní.

V Chorvatsku mají zvyk si přitřknout vajíčkem. Tomu, komu zůstane skořápka celá, vyhrává.

Ve Španělsku prochází na Velikonoce procesí se sochami Ježíše Krista. Na hlavě mají špičaté kapuce a někteří na výraz pokání nesou kovové řetězy.

Řekové barví vajíčka pouze na červeno. Barva symbolizuje obnovu života a ukřižování Ježíše Krista.

V Mexiku vyráží lidi do ulic s obrázky či krabicemi, které symbolizují Jidáše. Ty se věší, pálí nebo se do nich mlátí.

V Norsku jsou velikonoční svátky spojené s detektivkami. Dokonce i potraviny jsou potíštěné detektivními příběhy. V Rakousku se dodržuje tradice Zeleného čtvrtku, kdy se musí sníst něco zeleného. Na Bílou sobotu se dělají tradiční ohně, které mají spálit zimu.

Marketa O'Neal, Kalifornie

„Během velikonočních oslav se barví vejce a následně se schovávají na zahradě, kde je děti hledají. K Velikonocům v Kalifornii patří i velké velikonoční průvody nebo slavnostní mše v kostele. Rodiny se scházejí na hostinách. Místo beránka tu mají šunku.“

Zdroj: cestovani.lidovky.cz, velikonoce.nasesvatky.cz, www.milujivelikonoce.cz, zkušenosti lidí žijící v cizích zemích



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Oblastní charita Most

Komunitní centrum Janov

Nabízí možnost využití služby

Odborné sociální poradenství

▪ Protidluhové poradenství:

- Poskytnutí informací týkajících se
možností řešení exekucí, informace
z insolvenčního zákona

▪ Bezplatné právní poradenství:

- Bezplatné zprostředkování kontaktu s
právníkem

Kde: Kulturní dům Horní Jiřetín

Kdy: Od 1. 4. 2018 každé pondělí od
12:45 do 15:45 hodin

▪ Služba je určena
osobám v krizi

▪ Od 19 do 80 let

▪ Služba je poskytována
bezplatně

Kde:

Kulturní dům Horní
Jiřetín

Kdy:

Pondělí od 12:45 h.
do 15:45 h.

Oblastní charita Most

Komunitní centrum Janov

Adresa:

Janovská 122, 435 42,
Litvínov – Janov

Budova bývalé speciální
školy v Janově (u hlavní
silnice)

Kontakt:

helebrantova@charitamost.cz

770 121 451

www.charitamost.cz

Kadeřnictví studio Bee! Upozornění!

Od 5. 4. 2018 bude každý čtvrtek
otevřeno od 9:00 do 16:00
pouze pro zákazníky
pánského kadeřnictví.
www.studiobee.cz



Májka v Horním Jiřetíně

29. 4. / 16:00 /
PARKOVIŠTĚ
PŘED KULTURNÍM DOMEM

Májka v Černicích

30. 4. / 16:00
HOSTINEC U JEZEŘÍ



Foto: Jiří Beněš

Indie Rickshow v Horním Jiřetíně

19. 4. / 19:00 / KULTURNÍ DŮM

Po roce se Manťáci vrací do Horního Jiřetína.

V minulém roce tu měli přednášku o své cestě po Indii,
letos přivezou z jejich neuvěřitelné cesty filmový dokument.

Zábava s Belmondem

28. 4. / 19:30
RESTAURACE POŠTA
Vstupné: 50Kč

Jiříkovská zábava

28. 4. / 20:00 / RESTAURACE POD
LESEM

Pohádky pana Pohádky_divadlo pro děti

29. 4. / 15:00 / KULTURNÍ DŮM

Autorský výlet na zámek Jezeří

14. 4. / 14:00
START HOSTINEC U JEZEŘÍ

31. března
20:00
kulturní dům
horní jiřetín

RETRO PARTY



zahraje předseda Lukesle
soutěž o nejlepší kostým
na všechny čeká při
vstupu velké překvápko
vstupné 100 Kč

Oddíl moderní gymnastiky TJ Sokol Horní Jiřetín

Vás srdečně zve

na II. ročník pohárového závodu

„JIŘETÍNSKÝ DRÁČEK“



V sobotu 14. dubna 2018 od 9:45 hodin
ve Sportovní hale na Meziboří.

Za podpory měst Horní Jiřetín a Meziboří

Přijďte podpořit naše gymnastky a užít si krásný sportovní zážitek!

TABLETY DO ŠKOLY – SPONZORSKÝ DAR

Ve středu 21.3.2018 byl zástupci firmy STEFAN ENGINEERING s. r. o., panem Petrem Stefanem a panem Jiřím Zajíčkem předán Základní škole a Mateřské škole Horní Jiřetín sponzorský dar. Šestnáct tabletů značky Samsung bude sloužit k výuce žáků na základní škole i k seznámení na práci s tablety u dětí mateřské školy. Při předání zároveň proběhlo první seznámení s tablety pro pedagogy a s možnostmi jejich využití. Tato zařízení budou využívána ve výuce i při zájmových útvarech. Cílem není nahrazovat výuku, ale používat je jako doplněk, zvyšovat ICT kompetence pedagogických pracovníků při využívání dotykových zařízení při vzdělávacím procesu a zatraktivnit výuku pro žáky. Věříme, že možnost pracovat s moderním vybavením zábavnou formou, povede ke zvýšení atraktivit technických, ale i dalších předmětů. Při vhodném používání také tablety jistě dokážou přilákat pozornost žáků a individualizovat výuku. Mnohokrát děkujeme společnosti STEFAN ENGINEERING s. r. o. za sponzorský dar, kterým nejsou jen tablety, ale také mobilní skříně, ve které se tablety uchovávají a nabíjejí.

Klára Krivánková

Noc s Andersenem

V pátek 23. 3. 2018 v podvečer jsme se sešli ve školní knihovně v Základní škole a mateřské škole v Horním Jiřetíně všichni nadšení čtenáři, abychom se společně zúčastnili již 18. ročníku tradiční akce – Noc s Andersenem, která se letos nesla v duchu Čapkovy knihy – Povídaní o pejskovi a kočičce. Večer byl plný her, čtení, dramatizace a dalších zábavných aktivit. Samozřejmě nesměla chybět ani tradiční stezka odvahy na místní hřbitov. Kolem půlnoci po značném vyčerpání jsme se začali ukládat ke spánku. Doufáme, že se všem zúčastněným nocování líbilo a příští rok si ho zopakují.

Martina Koptová