

dobnet

Časopis Dolní Berounky
Ročník 19 – leden 2025
Zdarma

1

Jak
na splnitelná
novoroční
předsevzetí 6

Bud'te vděční,
pečujte o vztahy
a dopřejte
si volno, radí
psycholog 8

Hrdinka, která bojovala
(nejen) za práva žen 17

Úpravy a rozbory
vody pro domácnost
a průmysl

Culligan™

WATEX
úprava vody

**MĚJTE ČISTOU VODU
S DOPRAVOU ZDARMA
PO CELÉ ČR**

Při poptávce montáže produktů
s cenou nad 18 000 Kč zadejte
do poznámky kód DZT25



„Problémy s tvrdou vodou za mě spolehlivě vyřešil Watex.“
Pavel Zedníček

Pavel Zedníček

+420 608 233 391

✉ obchod@watex.cz

www.watex.cz

RE/MAX prodává nejvíce realit na světě.

RE/MAX
Horizont



**Realitní služby,
jaké si přejete.**

Jaroslav Pýcha
Váš certifikovaný realitní makléř
jaroslav.pycha@re-max.cz
☎ 722 490 490

Více o mně na www.jaroslavpycha.cz

TĚŠÍM SE NA SPOLUPRÁCI

KONCERT

DOBŘICHOVICE

ZÁMEK – U VĚŽE



ST/22/1/19:30/2025

VSTUPNÉ 250 / 200 Kč, předprodej v Infocentru



Dobřichovice



Foto Radek Havlíček

Karlštejn se může zařadit mezi světové legendy

I když je Karlštejn nejnavštěvovanější český hrad, zařazení na seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO mu stále uniká. Kraj o něj usiluje už přes 20 let.

Rekonstrukci národní kulturní památky je vytykána regotizace, tzn. přizpůsobení gotickému stylu, která budí emoce už od 19. století. „Nový“ hrad se totiž od toho původního liší. Ovšem kdyby se obnova nekonala, možná by z něj nyní zbyly jen trosky.

Zda tentokrát bude kraj úspěšný, se ještě uvidí. Každopádně novější histo-

rické průzkumy odhalují, že hrad byl dochován ve větší autenticitě, než se prezentuje. Nyní byl zapsán na Indikativní seznam ČR, který je pro zařazení mezi památky UNESCO klíčový.

Hrad Karlštejn je ikonickou stavbou vrcholné gotiky. Propojuje architekturu, malířství a sochařství. Dominantou je Velká věž s kaplí sv. Kříže, která uchovává největší dochovaný soubor gotických deskových obrazů na světě. Představuje mimořádný symbol doby Karla IV., jehož ideové a umělecké pojetí ovlivnilo středověké umění v českých zemích i celé Evropě.

V Černošicích i Berouně se dobře žije

Alespoň podle výsledku projektu Obce v datech, který vyhodnocuje místa s nejvyšší kvalitou života v republice. Černošice skončily páté, královské město deváté.

Beroun je zároveň velmi slušným skokanem, protože se z loňského 23. místa vyšvihl na 9. příčku s indexem 6,9. Černošice získaly stejně jako loni páté místo s indexem 7,3. Zvítězily opět Říčany.

Starostka královského města Soňa Chalupová měla z umístění radost: „Je to samozřejmě souběh řady hodnotících kritérií, některá ani nemůžeme ovlivnit. V samotném důsledku je ale výsledek jasným signálem, že naše město a celé ORP Beroun jsou skvělou adresou,“ uvedla s hrdostí starostka Soňa Chalupová.

iDOBNET.cz

Vše, co se šustne
v Poberouní!

Čtete naše zprávy online



Kraj vyhlásí architektonickou soutěž na gymnázium v Černošicích

Projekt nového středočeského gymnázia, které by mělo vyrůst na pozemku u černošické Radotínské ulice, dospěl do další fáze. Krajský radní souhlasili s vyhlášením architektonické soutěže na návrh budovy pro maximálně 360 žáků. Proběhne dvoufázově. Středočeští představitelé



schválili podmínky a soutěžní zadání, jasní jsou i členové hodnotící komise. Kromě architektů v ní zasednou také zástupci kraje a Černošic, které věnují pozemky. Obě strany spolu uzavřely memorandum o spolupráci. Škola by měla být dokončena nejpozději v roce 2028.

KÁCENÍ STROMŮ

- ▶ zdravotní, bezpečnostní a redukční rezy
- ▶ kácení se zachytáváním do lana
- ▶ spolupráce s arboristou certifikovaným ETW

PÉČE O ZELENĚ

- ▶ stříhání živých plotů
- ▶ sekání trávy
- ▶ řez ovocných stromů
- ▶ výsadba nových stromů



MAN IN TREE
T: 739 544 487

David Novák, Svináře
mit.novak@seznam.cz
i mitnovak

Zlatnictví Zmatlíkovi

Slunečná 1326, 252 28 Černošice (autobusová zastávka Vráž – u transformátoru)

Nabízíme kompletní sortiment ze žlutého a z bílého zlata

- velký výběr snubních prstenů, dětských náušnic
- prsteny a náušnice se všemi druhy kamenů
- řetízky, madonky, náramky atd.
- opravy, čištění, zlacení, rhodiování, výkup zlata
- precizní ruční výroba na zakázku

tel.: 251 641 208 | mobil: 736 710 244
info@zlatnictviaz.cz

www.zlatnictviaz.cz

Otevírací doba
Po: zavřeno | Út: 14–18
St: 9–11 / 14–18
Čt, Pá: 14–18 | So: 9–11:30





Foto archiv kynologického klubu

Letovský kynologický klub měl třicetiny

V polovině prosince oslavili kynologové v Letech 30 let od založení. Místní základní kynologická organizace (ZKO) vznikla 5. prosince 1994.

Celkem 29 členů ZKO (z 57) a 18 hostů si připomnělo historii spolku pomocí letáků, obsahujících historické i současné fotografie, vytištěných speciálně pro tuto akci. Návštěvníci rovněž obdrželi pamětní list. „Přivítali jsme některé z bývalých členů. Pozvali jsme také pány rozhodčí z Plzně, kteří u nás několik let posuzují závody. Nechyběly ani zástupci

obce Lety, paní starostka Barbora Tesarová a místostarostka Markéta Huplíková. Byli jsme moc rádi, že přišli zástupci místních spolků: Sokola, hasičů i fotbalistů,” popsala jednatelka ZKO Lety Alena Vanžurová a dodala: „Setkání se vydařilo. Všichni se dobře bavili a prohlíželi kroniky spolku a fotoalba. Vážným hostům jsme darovali krásné broušené vázy z červeného skla ze sklárny Eggermann i s nádhernou vánoční kyticí. Všechny ženy si jako pozornost odnesly květ amarylisu. Květiny věnovaly dvě naše členky.“

Opětovná pomoc lidem v těžkých časech

Tříkrálová sbírka, největší akce tohoto druhu v Česku, proběhne tradičně od 1. do 15. ledna. V našem regionu ji organizuje Farní charita Řevnice, která pomáhá od Všenor po Osově, kde se ocitli v těžkých životních situacích například vinou nemoci, úmrtí nebo ztráty zaměstnání.

V roce 2024 se v kasičkách koledníků řevnické farnosti sešlo úctyhodných 201 158 Kč. „Finance z tříkrálové sbírky tvoří základ našeho fondu. Právě díky tříkrálové sbírce jsme v loňském roce mohli například nakoupit dřevo pro osamělého seniora, přispět naší klientce samoživitelce na nájemné nebo na platby za energie, zaplatit učebnice dětem ze znevýhodněných rodin, ale i podporovat několik lidí bez domova,“ říká Eva Vaculíková, ředitelka řevnické charity.

Místní charita funguje dobrovolnický a díky osobním kontaktům účelně pomáhá tam, kde to je nejvíce potřeba. Koledníci ve sbírce jsou skuteční králové,



Foto archiv Farní charity Řevnice

protože přinášejí dobro a radost do života ostatních. Zapojit se může kdokoli, kdo má chuť pomáhat. Pokud máte o koledování zájem, přihlaste se Evě Vaculíkové na telefon 739 615 846 nebo e-mail eva.vaculikova@gmail.com.

V Řevnicích prokoukly ulice i parkování

Město Řevnice zrekonstruovalo levou část parkovací plochy mezi zámečkem a prodejnou COOP. Zároveň vyměnilo chodník nad parkovacími místy a přístup k prodejně.

Na všechny plochy byla umístěna zámková dlažba, u nového chodníku je nové zábradlí. Řidiči musí před parkováním umístit v autě parkovací hodiny.

Dokončeny jsou také stavební práce v nově zrekonstruovaných ulicích na Vrážce. Aktuálně tu probíhá zahradnická činnost. „Na všechny nebezpečné plochy byla navedena kvalitní zemina, uvalcována a osazena travním semenem. Tam, kde to prostor dovolí, přibudou i trvalky, okrasné keře a menší stromky,“ sdělili představitelé města.

NEJLEPŠÍ ČAS NA ČIŠTĚNÍ A TEPOVÁNÍ INTERIÉRU

AUTO VÁM VRÁTÍME VYVONĚNÉ A SUCHÉ

otevírací doba
po–so 8–18
neděle po dohodě

📍 Lety, Pražská 454 (budova tenisové haly)
✉ automotodetailing@seznam.cz

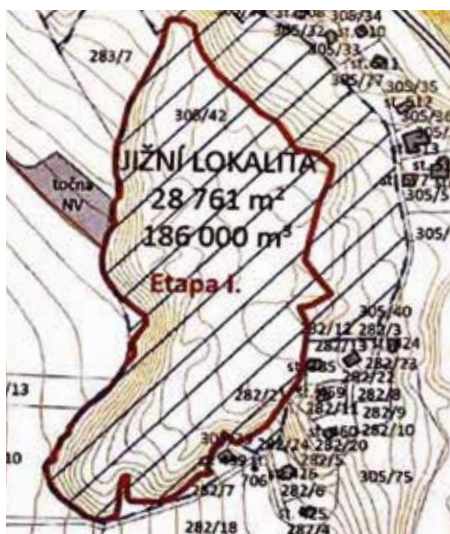
☎ 774 310 296
📱 AutoMotoDetailing


AUTOMOTO
DETAILING

Skládka místo lesa na hranici Černolic a Všenor?

Od pondělí 16. prosince 2024 běží 30denní lhůta, kdy mohou dotčená veřejnost, orgány a územní samosprávné celky zaslat písemné vyjádření k dokumentaci záměru „Rekultivace bývalé cihelny Černolice“. Překvapivě se o něm zase jedná. Přitom byl na jaře 2023 odmítnut petici. Během několika dnů podepsalo 1 297 lidí 70 petičních archů.

Co bylo a stále je v plánu? Oblast, kde v minulosti probíhala těžba zeminy pro potřebu cihelny o rozloze 66 499 metrů čtverečních, se od poslední činnosti před půl stoletím už dokázala vzpamátovat. Podle místních se dnes prakticky



nedá poznat, kde těžba probíhala. Investor chce během 12 let odstranit stávající porost a navést inertní zeminu, celkem kolem 212 000 m³ materiálu. Denně by mělo jezdit 20 těžkých nákladních aut. „Je tedy zřejmé, že dopady na okolní obce, krajinu a životní prostředí by nebyly zanedbatelné. Navíc v průběhu prací není možné kontrolovat každý náklad. To znamená velké riziko, že mohou být ukládány i substráty obsahující nebezpečné látky, které ohroží zdroje spodní vody a tok Všenorského potoka. Ovlivnění kvality života by se dotklo především Černolic, Řitky, Všenor, Dobřichovic a dalších obcí v blízkém okolí,“ vysvětluje starosta obce Všenory Roman Šterba.

Zvony do řevnického kostela jsou objednány!

Tuto zprávu radostně poslal do světa spolek Řevnické zvony poté, co mu místní zastupitelstvo jednoznačně odhlasovalo příspěvek 250 640 Kč. Právě tolik bude stát pořízení menšího ze dvou zvonů, tedy Anežky, včetně potřebného zařízení, do kostela sv. Mořice. Zhruba 85kg zvon bude na sobě mít znak města a nápis: „Svatá Anežko, ukazuj cestu obci řevnické.“

Spolu s Anežkou bude vyroben také 300kg zvon Maria. „Stalo se tak díky štědrosti dárců do roka a do dne od vyhlášení veřejné sbírky na jejich pořízení. Oba zvony, včetně zvonického zařízení a opravy stávajícího zvonu sv. Mořice a umíráčku, budou stát 909 618 korun včetně DPH. Poprvé by je veřejnost měla vidět příští rok na Bílou sobotu velikonoční,“ uvedl zmínovaný spolek. Slyšet bychom je měli na podzim téhož roku. Odlije je zvonař-



ství Manoušek, reliéfy Panny Marie Na-nebevzaté a svaté Anežky České vytvoří sochařka Ivana Junková.

Všenory budují startovací byty

V objektu staré pošty brzy vzniknou příjemné obytné prostory, které obec nabídne mladým rodinám. Budovu uvnitř rekonstruují tak, aby zde byly k dispozici tři byty o velikosti 2+kk, každý s rozlohou kolem 63 m². Hotovy by měly být v polovině března příštího roku.

Parametry pro jejich získání se mohou ještě změnit (sledujte web obce), každopádně mezi základní, schválené na podzim, patří: dlouhodobý trvalý pobyt ve Všnorech (alespoň jeden rok u minimálně jednoho člena domácnosti), bezúhonnost, bezdlužnost (neexistence závazků po splatnosti), věk od 18 do 35 let (v případě neobsazenosti od 36 let výše), minimální příjem domácnosti 16 tisíc korun za měsíc. Byty budou přiděleny na základě bodového systému. Žádosti vyhodnotí komise o přinejmenším pěti členech.

Pražská 108, Řevnice

Nově otevřená ordinace fyzioterapie

DÁRKOVÉ VOUCHERY - zakupte online

rehawa.cz

přijímáme nové pacienty

krátké objednací lhůty

PALIVOVÉ DŘEVO

- palivové dřevo štípané i v polenech
- dřevěné brikety
- přírodní ekologické podpalovače
- dřevní štěpka
- zahradní kompost
- mulčování zahrad a příkopů
- likvidace náletových dřevin

777 264 266

prodejpalivovehodreva.eu

PODBRDY 68

PAVEL KISLING

Jak na splnitelná novoroční předsevzetí

Víte, co je Quitters Day? Den slabé vůle. Neformální označení krizového okamžiku, kdy většina lidí vzdá svá novoroční předsevzetí. Připadá na druhý lednový pátek. V tento den se stanovené cíle stávají náročnější, nesplnitelné a motivace klesá k bodu mrazu. Co dělat, aby se předsevzetí splnila? Stanovit si je chytře.

Pokud jste čekali, že vás donutíme odložit tužky a elektronické zápisníky s tím, že předsevzetí na začátku roku nemají smysl, jste na omylu. Zato vám poradíme prověřené nástroje, díky nimž se konečně posunete dále. Hodit se vám budou kdykoliv, kdy budete chtít ve svém životě něco změnit.



Chci přestat kouřit

Pro pochopení souvislostí: tento a podobné cíle vyvine takzvaná racionální část mozku. Je rozvážnější a spotřebovává více energie. Danou věc v ten moment chcete, máte pocit, že za ni budete bojovat jako lev. Problém ale spočívá v části mozku osvojující si vaše návyky a každodenní rutinu.

Je impulzivnější a na přijetí nových věcí potřebuje více času. Zodpovídá za všechny automatické procesy prováděné během dne. Šetří tak energii na důležitější záležitosti. Je jen na vás, jaké signály vyšlete, aby je přijala a naučila se, po čem toužíte.

Když chytře, tak podle S.M.A.R.T. pravidel

Co znamenají? Že předsevzetí musejí být specifická, měřitelná, dosažitelná, relevantní a časově vázaná. Nikdy si nestanovujte cíle nerealistické nebo kvůli očekávání druhých. A nepřehánějte ani jejich počet! Jeden splněný cíl vás naplní sebejistotou a vnitřním klidem. Pět nesplněných vám může vzlít vítr z plachet na hodně dlouho.

• **S (Specific – specifická)** Buďte co nejkonkrétnější. Chci být zdravější nahraďte větou: Chci zhubnout pět kilo. Chci denně jíst více zeleniny. A pro ještě lepší propojení s výsledkem doporučujeme formulaci, jako by se daná věc bezpochyby stala: Zhubnu pět kilo. Denně budu jíst více zeleniny. A stanovte si, jak toho dosáhnete. Zhubnu pět kilo. V pondělí, ve středu a v pátek

si dám k večeři jen salát. Konkrétním akčním cílům vaše impulzivní část mozku rozumí mnohem lépe. Jednoduše ví, co má dělat.

- **M (Measurable – měřitelná)** Ideálně si stanovte měřitelné cíle. Budete-li moci sledovat pokrok, poroste i vaše motivace. Například: Budu běhat třikrát týdně po dobu 20 minut. Denně se budu věnovat 20 minut angličtině. Někteří psychologové jdou ještě dále a doporučují toto časové pravidlo proměnit na měsíční přezkoumávání, abyste se co nejvíce vyhnuli zklamání ze selhání. U osobních cílů to může dávat větší smysl. Nešlo to tento měsíc? Nic nevzdávám a mířím ke konci dalšího měsíce. Určitě to bude lepší.
- **A (Achievable – dosažitelná)** Předsevzetí musejí být realistická a dosažitelná. Ambice jsou fajn, ale pro získání mety musíte mít schopnosti a zdroje. Opravdu lze vydělat do půl roku milion? Skutečně se můžete stát modelkou? Je zdravé a reálné zhubnout dvacet kilo za měsíc?
- **R (Relevant – relevantní)** Jde o vaše osobní cíle. Nedělejte nic kvůli svému okolí, pokud tím jdete proti svému přesvědčení a životním hodnotám. Ujistěte se, že v tom, co chcete učinit, opravdu vidíte smysl.
- **T (Time-bound – časově vázaná)** Soustředění a motivace milují termín. Dejte si ho i vy. Třeba: své oblíbené kalhoty, do nichž se už léta nevejdu, obleču do pěti měsíců.

Celé předsevzetí dle S.M.A.R.T. pravidel může znít: **Do šesti měsíců zhubnu pět kilo tím, že budu jíst zdravěji, hlavně více zeleniny, vynechám sladkou kávu a třikrát týdně si na 30 minut zacvičím. Budu se cítit lépe a splním si sen: pojeďdu s partou lyžovat na ledovec.**

Pro nově vznikající
2. stupeň ZŠ Lety

HLEDÁME UČITELE

do našeho týmu
na pozice

Učitel/ka pro 2. stupeň ZŠ (od září 2025/2026)

POŽADUJEME:

- vysokoškolské vzdělání, nejlépe pedagogické
- ochotu tvořit nový projekt a být jeho součástí
- otevřenost vůči inovacím a moderním trendům ve vzdělávání
- aktivní, tvořivý a flexibilní přístup

NABÍZÍME:

- být součástí nově vznikajícího 2. stupně
- prostor pro seberealizaci a kreativitu
- vstřícný kolektiv 1. stupně
- podporující vedení školy a obce
- možnost částečného úvazku



ZŠ a MŠ
A. B. Svojsíka
LETY

romana.sindlarova@skolalety.cz
www.skolalety.cz

Jak bojovat se svým starým já

Určitě se dostanete do situací, kdy se naplno ozve vaše staré nastavení automatického chování. Když si objednáte hranolky, dáte si i tatarku. Pokud jste unaveni, padnete na gauč a pustíte si film. Abyste příští den nebyli frustrováni ze selhání, nastavte si akční spouštěče.

Stanovte si modely situací formou pokud – tak. Objednám-li si hranolky, dám si k nim salát. Až večer usednu na gauč, pustím si audio angličtinu z mobilu (nebo sáhnu po knize, kterou mám stále na očích). Je venku škaredě nebo se mi skutečně nikam nechce (a zrovna mám jít běhat)? Obleču se, vyjdu ven a dám si alespoň svižnou procházku. Dělejte to tak dlouho, dokud si vše nezafixujete.

Nový zvyk za 21 dní? Nesmysl

Určitě jste slyšeli o metodě, že stačí nový návyk pravidelně opakovat po dobu 21 dní a poté se z něj stane zvyk. Tento mýtus se traduje podle populární knihy Maxwella Maltze ze 60. let minulého století. Plastický chirurg popsal, že jeho pacientům trvalo tři týdny, než si zvykli na svou novou tvář.



Foto www.shutterstock.com

Studií v tomto směru není mnoho, ale tvrzení například v roce 2009 překonal průzkum socioložky Phillippy Lally z londýnské University College. Požádala 96 studentů, aby zkusili nějaký nový zvyk: ráno si dali kousek ovoce, šli si zaběhat apod. Opakovali ho celkem 84

dnů a výsledek hovoří jasně: k osvojení nového zvyku průměrně potřebovali 66 dnů. Rozdíl byl značný: od 18 do 254 dnů.

Co z toho plyne? Nečekejte zázraky. Strůjcem svého štěstí jste jen vy. Jak by mělo vypadat to vaše v roce 2025?

Surfujete na vlastní nebezpečí! DOBNET odhaluje klíčová předsevzetí pro bezpečný digitální život

Nový rok je jako nepopsaný hard disk, plný možností a příležitostí k vylepšení našeho digitálního života. V dnešní době trávíme na internetu tolik času, že by byl hřích nevěnovat této oblasti pozornost.

Prvním krokem k lepšímu digitálnímu já je bezpečnost. Stejně jako zamykáme dveře domu, měli bychom „zamykat“ i naše online účty. Silná a jedinečná hesla jsou základ. Proto si dejme předsevzetí: **Budu zadávat už jen bezpečná hesla.** Je to jako mít pro každý zámek jiný klíč, otravné, ale bezpečné. A kdo by chtěl, aby se mu někdo „hrabal“ v soukromých zprávách nebo, nedej bože, v internetovém bankovníctví?

Dalším bodem na seznamu digitálních předsevzetí by měla být pravidelná aktualizace softwaru. Napišme si: **Budu pravidelně aktualizovat svůj software.** Je to jako očkování pro počítač, chrání před viry a jinými digitálními nemocemi. Chceme snad být posledním člověkem na planetě, který ještě používá Windows XP?

Předsevzetí pro digitální svět?

Více na facebooku! 



Neméně důležitá je péče o hardware. Čistý počítač není jen estetická záležitost. Naše další heslo tedy zní: **Budu pečovat o hardware svého počítače.** Je to jako udržovat auto v dobré kondici, prodlouží se životnost a zlepší výkon. A zbavit se drobků mezi klávesami může být překvapivě uspokojující činnost.

A co takhle dát si digitální detox? Zní to možná jako módní výstřelek, ale dopřát si čas bez obrazovek bývá osvěžující jako ledová sprcha v parném létě.

Proto si řekněme: **Dopřej si pravidelný digitální detox.** Mozek si odpočine, oči oddechnou a možná se objeví i dávno zapomenuté koníčky.

Toto je jen ochutnávka, co můžeme udělat pro lepší a bezpečnější pohyb v online prostředí. Důvod, proč udělat taková rozhodnutí, je jednoduchý: v dnešní době je náš digitální život stejně důležitý jako ten „offline“. Starost o něj by měla být samozřejmostí.

Pro ty, kteří chtějí své digitální návyky vylepšit ještě více, máme dobrou zprávu. Celý leden a únor budeme na facebookovém profilu DOBNET (www.facebook.com/dobnet.cz) sdílet další užitečné tipy a triky. Od rad pro bezpečné online nakupování až po návody, jak efektivně využívat své počítače a telefony. Stačí nás sledovat a stanete se mistrem digitálního světa rychleji, než se načte průměrná webová stránka na pomalém připojení.

Tak vzhůru do nového roku s čistým štítem (a čistou obrazovkou)!

Tým DOBNET

Bud'te vděční, pečujte o vztahy a dopřejte si volno, radí psycholog

S příchodem nového roku si pokaždé všichni přejeme, aby ten příští byl lepší. Tytéž naděje vkládáme i do roku 2025, který uzavře první čtvrtstoletí třetího tisíciletí. Co pro to můžeme udělat?

Rádi bychom byli zdraví, modlíme se, aby už se nezdrazovalo ani nezvyšovaly daně a naše děti nemusely polovinu platu dávat za nájemné, abychom za práci dostali lépe zaplacené, mohli si sami zvolit odchod do důchodu podle toho, jak potřebujeme, aby se politici nehádali, ale pracovali, a ve světě skončily války... Jenomže ve světle zpráv, které se na nás valí ze všech masmediálních kanálů, se naše touhy zdají liché.

Jak si zachovat reálný optimismus a nepropadat skepsi? „*Naděje není přesvědčení, že něco dopadne dobře, nýbrž jistota, že něco má smysl, bez ohledu na to, jak to dopadne.*“ Cituje v úvodu našeho povídání prezident Václav Havla Dobřichovický psycholog Tomáš Zuda.

Jakým způsobem se obrnit proti negativním zprávám valícím se na nás ze světa i z domova?

Abychom mohli být platnou součástí světa, je důležité vnímat zprávy ze světa kolem nás. Jenomže žijeme v době, kdy možných zdrojů zpráv je přešvih a hodně z nich je zaměřených na ty negativní, často ještě nafukované a skandalizované tak, že stres a strach v nás často i přímo vyvolávají. Příkladem jsou algoritmy sociálních médií, které nám nabízejí právě to, co nás pravděpodobně

rozhořčí, našte a vytočí. Podobné je to s většinou televizních zpravodajství či bulvárním tiskem. Výběr zdroje, odkud zprávy čerpáme, je zásadní, stejně jako jejich přiměřené dávkování. Doporučuji nějaký čas sledovat třeba jen ČTK. Jsem přesvědčen, že po pár dnech začne svět vypadat poněkud jinak. Nebo do své zpravodajské diety cíleně zařadit pozitivní zprávy, například kanál Uplifting news platformy Reddit. Zprávy o zdražování, válkách a zločinech je vždy dobré vnímat v širším kontextu. Je samozřejmě nepříjemné, že si nemůžeme koupit vše, na co jsme byli ještě nedávno zvyklí, ale zároveň nikdo z nás nehynie hladem. Pokud by třeba evropská ekonomika klesla i o několik desítek procent, dostali bychom se na životní úroveň konce dvacátého století. I když tu dobu kazil zločinný komunismus, z hlediska přežívání to zas nebyla až tak náročná doba.

Máte radu, jak rozlišit to, co můžeme sami ovlivnit, od toho, co nevyřešíme a jen nás paralyzuje?

V zásadě máme jen máloco opravdu pod kontrolou. Na ostatní věci máme buď větší, menší, nebo mizivý vliv. Musíme volit, čemu se budeme věnovat. Je dobré si vybírat podle toho, co přinese největší užitek a na co máme reálný vliv. Je to

tedy částečně o rozlišování a částečně o rozhodování. Například na politiku máme vliv jen při volbách, jinak ho většina z nás má mizivý. Můžeme se ovšem rozhodnout zanechat zaměstnání a vrhnout se do politiky. Nebo na barikády, což může nějaké změny přinést. Většina z nás to neudělá, což znamená, že rozčilovat se kvůli politice není smysluplné a je dobré se o ni zajímat jen do určité míry, abychom příště u voleb věděli, koho volit..., ale také, jestli už náhodou nenastává čas jít na ty barikády.

Co si počít s násilím, vražděním, s tím, že humánní hodnoty, v nichž vyrůstáme a k nimž vychováváme naše děti, lidstvo v praxi pošlapává a neřídí se jimi?

To, že se lidé k sobě navzájem často chovají s krutostí a bezohledností, nás provází celou lidskou historií. Je dobré si připomenout, že tendence chovat se k druhým krutě je v každém z nás a psychologie dokazuje, že za určitých podmínek je většina lidí schopna chovat se „nelidsky“. Jako u mnoha dalších témat je i tady dobré začít u sebe a hodnoty lidskosti, laskavosti a ohleduplnosti především pěstovat v sobě. Většina lidí páchajících krutostí se při tom cítí oprávněně a má pocit, že napravuje nějaké bezpráví ve smyslu „to oni si začali“. Je dobré takové pocity v sobě sledovat a hlídat, aby nepřešly k agresivitě, i když jde jen o útok slovní. Zranění často zraňují, zneužívání zneužívají a šikanování šikanují. Je na každém z nás, abychom tyto tendence zastavili



- účetnictví a daňová evidence
- mzdové účetnictví a personalistika
- účetní a daňové poradenství
- daňová přiznání
- auditorské služby
- ekonomické poradenství
- zastupování na úřadech

lukkaró s. r. o.
Anežky České 1119, 252 29 Dobřichovice | 739 039 551 | 734 300 274 | hanak@lukkaró.cz | www.ucetnictvi-lukkaró.cz




**daně
a účetnictví**



Foto Petra Stehlíkové

především v mysli, a nemlčet, když se něco takového děje kolem nás. Někdy nezbyvá, než proti zlu jednat.

Jakou formou vysvětlovat rozpor mezi ideály a skutky svým dětem?

V určitém věku dětí narazí člověk při jejich výchově na otázky pravdy a lži. Ať chceme či nechceme, předkládáme jim své hodnoty, svůj pohled na svět a na lidi kolem nás a děti ho přejímají. Často se proti nám vymezují, ale každopádně jsou námi ovlivněny. Být pro své děti dobrým příkladem je jedna z hlavních výzev rodičovství. Myslím, že je správné ukazovat dětem náš postoj ke světu a k jeho rozporům. Dobrý postoj je realistický optimismus: brát věci a události takové, jaké jsou, se sebedůvěrou, že i v budoucnu si dokážeme poradit a pracovat s nimi.

Co nám pomůže udržovat si psychický i fyzický balanc?

Je dobré, že dáváte do souvislosti fyzickou a psychickou kondici. Dobrá fyzická kondice nám totiž umožňuje

snáze pracovat s psychikou. První doporučení je dostatek pohybu a fyzické aerobní zátěže. Když máme štěstí a žijeme v tak krásném a míru plném prostředí jako tady u nás v Berounce, máme to k pohybu mnohem blíže než mnozí jiní. Psychika také potřebuje cvičit, nejlépe se aktivně zapojit do něčeho, co není naše práce ani to nejsou rodinné problémy. Aktivně neznamená jen konzumovat audio či video. Zkusme tedy občas, ve volných dnech, dělat aspoň pár hodin něco nového, co normálně neděláme. Další dobrý způsob, jak si psychickou kondici posílit, je trávit čas s lidmi, s nimiž je nám dobře. A stejně důležité je nekazit si psychickou a fyzickou kondici nadměrnou konzumací čehokoliv, zejména pak alkoholu.

Jak zvládat stres?

Velká část stresu, který prožíváme, je výsledkem toho, jak si svět kolem nás vykládáme, co si představujeme a čeho se obáváme. Stresuje nás pocit přehlcení z toho, co všechno ještě musíme udělat a zařídit. Proto je tak důležité

mít dostatek volna, kdy mohu věnovat pozornost jiným věcem než práci, domácnosti či napětí ve vztazích. Dopřát si volno je skvělá příležitost a takové okamžiky by neměly chybět v žádném dni. Druhým zásadním zdrojem stresu jsou vztahové problémy. Doporučení je nabíledni: „Mějte dobré vztahy!“ Je ovšem potřeba na nich pracovat dlouhodobě i s vědomím, že některé ze vztahů si nevybíráme a nemáme moc šancí je ovlivnit. Velkou pomocí k psychické pohodě je udržovat si vděčnou mysl: uvědomovat si a sdílet s ostatními, za co jsem dnes vděčný, může se jednat o malé i velké věci. Vždy se dá se něco takového najít, i v těžkých chvílích.

A jak přistupovat k novým médiím, aby nás podporovala a nestresovala?

Stačí se rozhlédnout ve veřejném prostoru a je jasné, že telefony a na nich zobrazovaná sociální média zabírají hodně času, během něhož si nejsme plně vědomi svého okolí a lidí kolem nás. Sociální média jsou návyková. Jak nás ovlivňují? Záleží i na tom, jak se po jejich konzumaci cítíme. Obávám se, že celkově je jejich vliv negativní. Pozor bychom si měli dávat na množství času, který se sociálními médii strávíme, a na to, abychom měli dostatek osobního kontaktu s lidmi. Dobrý nápad je třeba vyhradit si na sociální média určitou chvíli a nevěnovat se jim neustále. Zkusili jste někdy sociální média na více dní nebo týdnů úplně vypustit? Při takovém půstu si můžeme všimnout, jak je v mnoha ohledech život bez sociálních médií příjemnější.

Má či nemá smysl dávat si předsevzetí do nového roku?

Jistě jde o dobrý způsob, jak do nějaké míry podporovat svou vůli k něčemu, co určité nucení se nebo zakazování si vyžaduje. Je dobré, aby předsevzetí byla realistická a člověk zvážil své budoucí priority. Plán z období volna může potom v plném pracovním a rodinném vytížení rychle skončit. Ale třeba záměry o zlepšení životního stylu jsou dobré, a to vždy, nejen na Nový rok. I když vydrží jen nějaký čas.

Dáváte si vy nějaká předsevzetí?

K Novému roku ne, ale snažím se minulých dvanáct měsíců v myšlenkách zpětně projít a uvědomit si, co mi rok přinesl. A potom si srovnám možná očekávání, na jaká se těším v novém roce. Mám takové všeobecné předsevzetí dobře využít čas, který je přede mnou, a pokud možno si ho užít.

Pavla Matějů

V Litni se trefili do černého: kino, divadlo i koncerty na jednom místě!

Když budete chtít vyrazit za kulturou, doporučujeme Liteň. Od půlky prosince zde mají nové kulturní centrum, které netrpělivě očekávali dospělí i děti. Nabízí totiž filmy, divadlo, rodinnou kavárnu a knihovnu. Prostory se rychle staly srdcem místní komunity a postupně si získávají i „přespolní“. Z pozice kmotra na ně dohlíží oblíbený herec Matouš Ruml, jak prozradil Milan Nygrýn.



Proč centrum vzniklo?

Chtěli jsme vytvořit multifunkční prostor pro širokou veřejnost, který rozpojuje kulturní a společenský život v Litni a okolí. Plánujeme pestrý program, od filmových a divadelních představení přes koncerty po přednášky, workshopy a komunitní akce. Cílem je zábava pro celou rodinu a jednotlivce bez ohledu na věk. Rádi bychom, aby se zde přirozeně setkávali místní i lidé z dalších obcí, relaxovali a nacházeli inspiraci. A třeba také uspořádali rodinnou oslavu, pro niž máme speciální místnost.

Jak na otevření reagovala veřejnost?

Vesměs nadšeně. Lidé uvítali samotnou rekonstrukci i detaily, třeba velmi příjemný koberec či komfortní sedadla zvaná loveseats, která znásobí kulturní zážitek, ale dopřát si ho můžete spíše jen v multikinech. A úplně nejvíce je překvapilo moderní vybavení kavárny s opravdu promyšlenou nabídkou a pohodovou atmosférou.

Kavárna se vám tedy skutečně povedla?!

Jsme na ni pyšní. V příjemném prostředí si dáte skvělou kávu, na její přípravě si obzvlášť zakládáme. Slané i sladké dobroty pocházejí od lokálních dodavatelů, kteří je

vyrábějí z poctivých surovin. Nechybí domácí limonády, čaje a v zimě samozřejmě svažené víno nebo oblíbené bombardino, každoroční hit zimní sezony, který zahřeje a osladí život.

Pokud ale dáváte přednost vínu, dle nálady a chuti si můžete dát bílé, růžové či červené, přičemž některá jsou i v bio kvalitě. Díky pochvalným reakcím návštěvníků víme, že jsme se trefili do černého, z čehož máme obrovskou radost! A protože jsme v budově kina, koupíte u nás i popcorn, domácí chipsy a další pochutiny.

Kromě filmů z domácí i zahraniční produkce jsem slyšela o zábavných show...

Ano, už v lednu odstartujeme populárním pořadem 7 pádů Honzy Dědka, v únoru k nám zavítá známý bavič Zdeněk Izer. V březnu se můžete těšit na vystoupení komika Lukáše Pavláška a v dubnu stand-up komičku Adélu Elbel. Další akce jsou v jednání.

Kde koupím vstupenky?

A jde to i online?

Rozhodně, jdeme s dobou. Na webu je navíc pořídíte o něco výhodněji. Platit můžete kartou nebo rychlým převodem českých bank, Apple Pay a GPay.



A pokud vyrazíte k nám na pokladnu, ani tam nepotřebujete hotovost.

Jaké speciální projekce v kině plánujete?

Například promítání pro seniory a maminky s dětmi, abychom vyšli vstříc všem generacím. Kromě toho chystáme tematické besedy, které přinesou zajímavé diskuse.

Chceme podpořit i místní umělce, školy a další organizace se zájmem o uspořádání jejich vlastních veřejných vystoupení nebo akcí tak, aby vznikl otevřený prostor, kde se bude rozvíjet kreativita a spolupráce v naší komunitě. Navázat hlubší vztahy s místními spolky a společně ladit pestrý a atraktivní program odrážející potřeby našeho regionu.

Napadá mě, zda u vás pořídím poukaz, jímž mohu někoho obdarovat?

I na to jsme mysleli. Máme dárkové karty v různých nominálních hodnotách. Skvělé je, že s nimi můžete platit na místě i online. Navíc se dají dobýjet, takže je využijete opakovaně. Z vlastní zkušenosti vím, že takový dárek ocení každý. Milovníci kultury, zaměstnanci...

Co byste vašim (budoucím) návštěvníkům vzkázal?

Přijďte se s námi ponořit do světa umění, zábavy a společných zážitků a spolu s námi vytvářet krásné vzpomínky. Jsme tu pro vás. A děkujeme, že vy jste tu s námi! Nebo brzy budete.



KD Liteň

📍 Nádražní 401, Liteň
☎ 734 344 322 ✉ info@kdiliten.cz 🌐 kdiliten.cz
📌 KD LITEŇ 📌 kinodivadlo_liteň

Otevírací doba kavárny a pokladny:

🕒 Čtvrtek a pátek 15:00–22:00
🕒 Sobota 14:00–22:00 🕒 Neděle 14:00–20:00

Masopustní oslavy začnou už v lednu

Maraton karnevalového veselí zahájí u Berounky už v polovině ledna. První průvod maškar hostí Karlštejn. Navazují na něj mnohé další obce v našem okolí.



Foto Petra Stehlíkové

Masopust v Karlštejně vypukne 18. ledna, a to již podruhé. V sobotu 25. ledna projde 22. masopustní průvod Svinařemi.

Začíná se v 11 hodin na plácku u hostince U Lípy, průvod masek vyjde do obce ve 13 hodin za doprovodu kapely Třehusk. Ve Slivenci a v Holyni oslaví fašank v neděli 26. ledna, v Hlásné Třebani 1. února a den poté i v Letech. Další slavnosti můžete navštívit během února, přičemž vyhlášené masopusty v Mokropsech a Zadní Třebani jsou v plánu 1. března.

Kde se konají letošní masopusty?

- **KARLŠTEJN** | městys, hrad, **18. 1.** 13:00
- **SLIVENEC + HOLYNĚ** | ves + hosp., **26. 1.** 13:30
- **HLÁSNÁ TŘEBAŇ** | ves + sokolovna, **1. 2.** 14:00
- **LETY** | náves + ves, **2. 2.** 13:45
- **SRBSKO** | sokolovna + ves, **15. 2.** 12:30
- **NEUMĚTELY** | náves + ves, **22. 2.** 10:00
- **ZADNÍ TŘEBAŇ** | náves + ves, **1. 3.** 10:00
- **MOKROPSY** | Masopustní nám., + ves, **1. 3.** 14:00
- **KARLÍK** | ves, **8. 3.**, 14:00
- **VIŽINA** | obec + hřiště, **22. 3.** 14:00

Dovolená u nás za socialismu a dnes

ReKreace: Z historie a současnosti rekreačních vilových a vilochatových kolonií v okolí Prahy. To je název nové publikace, která vyšla na konci loňského roku v nakladatelství Grada. Vydal ji autorský kolektiv pod vedením Václava Matouška.

Knižka obsahuje mimo jiné kapitoly popisující historické rekreační kolonie v Hlásné a Zadní Třebani, v Letech, Dobřichovicích a ve Všenorech. A je to velmi zajímavé čtení. Luxus pobytu na „letním bytě“ si nejprve mohly dopřát jen rodiny z vyšších společenských vrstev, teprve po první světové válce si vlastní rekreační objekty začali pořizovat lidé z vrstev středních či nižších. K tomu se přidal tramping jako způsob života v přírodě a s přírodou. Publikace přináší vhled do všech těchto světů.

„Před dvěma lety jste pomohli oslovovat pamětníky, kteří pak se mnou na knižce spolupracovali. Snad by tedy mohla zajímat i další obyvatele vašeho kraje,“ sdělil redakci DOBNETu autor Václav Matoušek.



Aby domov přispíval k dobrému duševnímu zdraví

Jak zásadní může být estetika prostředí, v němž žijeme, pro naši psychickou kondici? Odpověď nabídne další setkání série Cidre Therapy, kterou pořádá centrum Náruč ve spolupráci s Cidreríí Kliment v Dobřichovicích. Přednáška se koná 21. ledna od 18 hodin.

Magdalena Westman Kocábová, známá arteterapeutka a spisovatelka, pojedná o prostoru pro bytí (A Space for

Being) v širších souvislostech. Zmíní výsledky vybraných neurovědeckých výzkumů a obeznámí návštěvníky se svou arteterapeutickou metodou dům/domov realizovanou v rámci skupinové arteterapie. Interiérové designérky Blanka Marosi a Lucie Záveská Kratochvílová pak přiblíží na konkrétních příkladech celý proces navrhování interiérového designu.

POZVÁNKY



O třech prasátkách

Pohádka v podání Teátru Vojty Vrtka a Pavla Šmída čeká na malé i velké diváky 26. ledna od 16 hodin v sále Dr. Fürsta v Dobřichovicích.

Dobročinný tříkrálový koncert

Začne v neděli 5. ledna v 17 hodin v kostele sv. Mořice v Řevnicích. Vystoupí řevnický smíšený sbor Canto Carso pod vedením Romana Michálka a zadotřebaňský smíšený Třebasbor pod vedením Václava Fürba. Zazní Pastorela od Jaroslava Pelikána, Credo z Rybovy České mše vánoční a další skladby. Dobrovolné vstupné bude věnováno Farní charitě Řevnice na tříkrálovou sbírku.

7 pádů Honzy Dědka

Večer plný humoru s Honzou Dědkem se uskuteční 23. ledna v 19 hodin v Kulturním domě v Litni. Hosty budou Tomáš Matono a Tomáš Měcháček.

Jazz Q Martina Kratochvíla

Vystoupení této kapely si nenechte ujít 22. ledna v 19:30 hodin v bistro U Věže na zámku v Dobřichovicích.

Poezie v jazzovém rytmu

Večer veršů Lawrence Ferlinghettiho a jazzu vás čeká 25. ledna v 19 hodin v sále Dr. Fürsta v Dobřichovicích. Přednášet bude Vlasta Korbová a Arnošt Proschek, klavír a zpěv obstará Robert Fuchs.

Frekvence múzy

Výstavu s tímto názvem pořádá fotograf Vratislav Noha, známý i v našem regionu. Vernisáž se koná 28. ledna od 18:30 hodin v Kaiserštejnském paláci v Praze. Na vernisáži bude hudba a tanec.

École de Paris

Pařížská škola a českoslovenští umělci v meziválečné Paříži. Tak se jmenuje přednáška Letovské akademie s Monikou Sybolovou. Navštívit ji můžete 16. ledna v 18 hodin ve školní jídelně Lety. Představíme si třeba Georgese Karse, Otakara Kubína, Jana Zrzavého, Františka Zdenka Eberla či Editu Hirschovou.

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

rok 2024 je za námi. Děkujeme všem našim klientům, partnerům a příznivcům za důvěru a spolupráci. Díky vám byl uplynulý rok plný inspirace, nových příležitostí a úspěšných projektů. Doufáme, že jste měli krásné a klidné svátky plné radosti a pohody. Do nového roku 2025 vám přejeme mnoho zdraví, štěstí a úspěchů v osobním i profesním životě.

A nyní k tématu, které nás všechny zajímá: Jaký byl vývoj na českém realitním trhu a co nás čeká dál? Rok 2024 přinesl zásadní změny. Navzdory nepříznivým podmínkám, jako byly vysoké úrokové sazby či klesající kupní síla, se trh opět začal probouzet. Počet prodaných nemovitostí i objem čerpaných hypoték vzrostly a mnoho kupujících si uvědomilo, že právě teď je ideální čas na investici do bydlení.

Jedním z hlavních důvodů tohoto oživení je odložená poptávka z předešlých let. Kupující, kteří dosud váhali, často přijali rozhodnutí: Teď, nebo nikdy. Mírné snížení cen v některých lokalitách a stabilní poptávka vytvořily vhodné podmínky pro nákup nemovitostí. Kromě toho stále více lidí vnímá nemovitosti jako jistotu v nejisté době.



RE/MAX
All Up
739 899 990
www.remax-allup.cz
Pražská 454, Lety

NOVÝ DOMOV NA DOSAH!
VOLEJTE JEŠTĚ DNES

Lukáš Hrubý
739 899 990

Zuzana Železná
739 000 160

Dan Richter
604 845 638

**Proč je nyní ideální čas na koupi?
Jaké jsou trendy na trhu a co nás
čeká v roce 2025?**

 Celý článek najdete hned v úvodu webu iDOBNET.cz



Kola Štorek
Řevnice



- **ELEKTROKOLA**
- **KOLA**
horská
trekingová
silniční
dětská
- **KOLOBĚŽKY**
- **KVALITNÍ SERVIS**
perfektní
předprodejní
příprava kol



**VYUŽIJTE VOLNĚJŠÍ KAPACITU SERVISU.
PŘIPRAVTE SVÉ KOLO NA JARO JIŽ NYNÍ.**

PŘEJEME KLIDNÉ A POHODOVÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY.

  
CRUSSIIS

OTEVÍRACÍ DOBA
pondělí až pátek 8-18 h.
✉ info@kola-sport.cz ☎ 257 721 313
📍 Komenského 92, Řevnice
www.kola-sport.cz

VETERINÁRNÍ ORDINACE
MVDr. Tereza Lázníčková (Sophová)



Prevence, diagnostika a léčba nemocí psů, koček a drobných savců v domácím prostředí nebo v moderně vybavené ordinaci v Řevnicích.

► **NOVĚ MOŽNOST ONLINE REZERVACE**

Ordinační hodiny:
PO, ST 14–19 | ÚT, PÁ 14–17 | ČT 9–12 | SO po dohodě
Mimo ordinační hodiny probíhají operace a výjezdy k pacientům.

tel.: **607 106 741** terezalaznickova@gmail.cz
Dvořákova 486, Řevnice www.tervet.cz

Ovocné stromy

- plánování a realizace podzimní výsadby
- zimní a letní řezy
- péče o aleje a sady

Přírodní zahrady

- návrhy a realizace
- sezónní péče o rostliny
- zeleninové záhony



Marek Šálek | 731 636 812 | www.mareksalek.cz



První zleva černošický starosta Filip Kořínek, třetí zleva atletka Klára Zbožíňková.

Foto archiv ASK Dipoli

Letovská Klára Zbožíňková je atletkou roku

Na konci listopadu se konalo vyhlášení atleta roku 2024 ASK Dipoli. Ovládla ho Klára Zbožíňková. V poslední době sbírá jeden úspěch za druhým.

Cenu převzala ve skvělé atmosféře, již vytvořilo přes 200 hostů. K letošním skvělým výsledkům (nejen v rámci ČR) jí stále pomáhá vyvážená dávka talentu, píle a podpory. Tu má mimo jiné ve svém otci, jenž na republikových atletických mistrovstvích získal 17 medailí. A je také dobrým rádcem. Výborně funguje spolupráce s trenérem Tomášem Vodičkou. Oceňuje její soustavnou píli a čas,

který královně sportu obětuje. Není v tom ale sama a neuvěřitelnou dřinu, disciplínu a odhodlání, které za úspěchy atletů stojí, si připomněli i u dalších jmen. Nejlepší žákyní roku se stala Adéla Houdková, za ní se umístila Karolína Hokrová a Hana Ambrožová. Kláru následoval Mikuláš Mutinský s Kristianem Behenským.

Ceny mimo jiné předávaly olympioničky Petra Štolbová a Lucie Hlaváčková spolu se starostou Černošic Filipem Kořínkem. O živý hudební zážitek se postarala kapela Dipoli Band. Dodala večeru ten správný nádech elegance a energie.

Basketbalisté vyprodávají černošickou halu



Foto archiv klubu

BK Wolves Radotín hrají domácí zápasy na palubovce haly Věry Čáslavské a ta praská ve švech. Není divu, duely všechny zvedají ze sedaček. Jedinečnou atmosféru u Berounky nově zažívá prosincová posila Eduard Myšák. V premiérovém zápase proti USK Praha si připsal dvě úspěšné dvojbodové střely a pět doskoků. Eda je odchovancem BK Opava.

KOMPLETNÍ SERVIS OKEN A DVEŘÍ (PVC, ALU, EURO)

ZAJISTÍME:

seřízení, promazání,
pozáruční opravy
výměny vadných skel,
kování i těsnění
technické návrhy
zabezpečení
opravy elektrických zámků

Tomáš Havlíček Černošice

☎ 725 711 661

www.servis-oken.eu

Kadeřnice Kristýna



PÁNSKÁ | DÁMSKÁ | DĚTSKÁ

Objednávky:



721 163 512



Salon Aménité

(vedle pošty Dobřichovice)



MONTÁŽE-SERVIS-REVIZE

OBERMAN ALARMS

zabezpečovací zařízení
JABLOTRON, PARADOX
kamerové systémy
regulace vytápění
automatizace, ovládání

Pavel Oberman
Čs. armády 229/29, Řevnice
☎ 603 410 571
info@oberman.eu

www.oberman.cz



HORÁČEK - CATERING



Pohoštění formou cateringu
se zajištěním party vybavení
a inventáře na:

- firemní akce (vánoční večírky)
- svatby
- rodinné oslavy
- grilovací akce (sele, kýta, steaky, býk)

Bc. Jaromír Horáček 774 815 744
Pražská 375, Dobříšovice info@horacek-catering.cz
www.horacek-catering.cz

OPHTA optik
oční optika a ordinace

Herrmannova 120
252 30 Řevnice

Objednání:
☎ 607 030 090

Otevírací doba:
Po-Pá: 9:00 – 19:00
So: 9:00 – 16:00

Smluvní partner zdravotních pojišťoven.
PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY.
optikarevnice.cz f

OPHTA optik
oční optika a ordinace

**POVÁNOČNÍ
SLEVA 15%
NA CELÉ BRÝLE**

Herrmannova 120, Řevnice
☎ 607 030 090
www.optikarevnice.cz

Kupon lze uplatnit pouze jednou.
Slevu z kuponu nelze sčítat
s jinými slevami.

Slevový kupon je možné uplatnit
od 1. 1. 2025 do 30. 6. 2025.

RIZIKOVÉ PRÁCE

704 072 338

**KÁCENÍ STROMŮ
NATÍRÁNÍ A PRÁCE VE VÝŠKÁCH
PŮJČOVNA PLOŠIN**

**ODVOZ SUTÍ
A ODPADŮ
KONTEJNERY**
(3 m³ / 15 m³ / 17 m³)

**DOVOZ ZEMINY,
ŠTĚRKU,
PÍSKU, BETONU**

Ekologická likvidace odpadů
včetně poradenství
a evidence

☎ 608 365 140
e-mail: cernydaniel@centrum.cz

DŘEVO
**PALIVOVÉ
KRBOVÉ >** ...metry, naštipaná polínka nebo
VÁLCOVÉ BRIKETKY až k vám domů!

**STAVEBNÍ
TRUHLÁŘSKÉ >** ...trámy, fošny, prkna, latě
z vlastní pily

**PILA
Doležal**

Karlštejská 44, Roblín
Po-Pá 8-16:30
nebo po telefonické domluvě

777 659 546 www.piladolezal.cz

**HLEDÁME
SPOLEHLIVÉ
BRIGÁDNIKY**

jako náhradníky
pro roznos
měsíčníku **DOBNET**

Vhodné pro studenty,
maminky na mateřské
i zdatné důchodce.

☎ 605 205 755

**VÝŠKOVÉ
PRÁCE**

turbochimp

- mytí oken a žaluzií demineralizovaným systémem
- mytí těžko přístupných míst lanovou technikou
- mytí pomocí tlakové vody WAP
- čištění okapů, revize střeš
- instalace protiholubích zábran a další práce

Bc. Michal Janeček Svinaře 774 600 774
turbochimp@email.cz www.turbochimp.cz

**PRODEJ A SPRÁVA
NEMOVITOSTÍ s.r.o.**

**ČESKÁ SPOLEČNOST
REALITNÍ**

BYTY **DOMY** **POZEMKY**

**PRODEJ A PRONÁJEM
rychlý, výhodný, bez starostí**

www.csrealitni.cz/makler/pavlina-cerna
☎ +420 730 779 441 **Odhad zdarma**

Národní muzeum vzdává hold Bedřichu Smetanovi

Jeden z nejvýznamnějších českých hudebních skladatelů se narodil v roce 1824 v Litomyšli. Od jeho narození tedy vloni uplynulo už 200 let. Národní muzeum v Praze připravilo výstavu s názvem *Má vlast*, která oslavuje nejen dílo tohoto velikána, ale i jeho život a dobu.



Podobná expozice v Česku ještě nebyla. Obsahuje unikátní sbírkové předměty Národního muzea. Nacházejí se v jedné velké místnosti. Už na první pohled je výstava zajímavá a elegantně uspořádaná. Najdete tu devět tematických zastavení, týkajících se Bedřicha Smetany: autentické poznámky, korespondenci, partitury symfonie *Má vlast* nebo věci z pozdější doby, připomínající tohoto geniálního hudebního skladatele.

„Bedřich Smetana, tvůrce národního hudebního stylu a autor ikonického cyklu symfonických básní *Má vlast*, je symbolem české hudební identity. Jeho hudba je spojena s českou krajinou, historií a mytologií a stala se neodmyslitelnou součástí kulturního dědictví České republiky. Výstavu v historické budově Národního muzea jsme pojali jako skladbu, má své rytmické členění, variace i refrény. Zní v ní nejen hudba Bedřicha Smetany, ale seznamuje návštěvníky se skladatelovými osudy i inspiracemi,“ uvedl při zahájení výstavy generální ředitel Národního muzea Michal Lukeš.

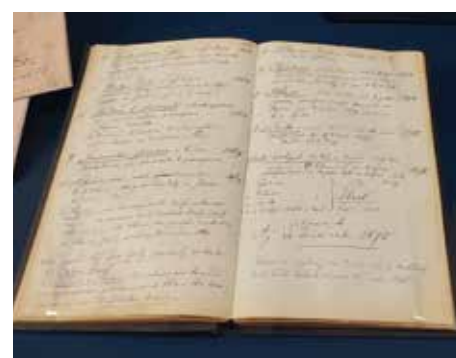


Praktické informace

- Výstava *Má vlast* je ke zhlédnutí do 31. 10. 2025.
- Národní muzeum na Václavském náměstí v Praze je otevřeno každý den od 10 do 18 hodin.
- Vstupenky lze zakoupit na místě nebo online na www.nm.cz/navstivte-nas/vstupenky.
- Kromě stálé expozice jsou k dispozici další výstavy, například Emil Holub, Na turné, Vietnam blízky a vzdálený, Muzeum od sklepa po půdu či Dějiny 20. století.
- Když už v muzeu budete, navštivte také vyhlášenou přírodovědnou expozici s názvem *Zázraky evoluce*, kde je i kostra oblíbeného plejtváka myšoka dlouhá 22,5 metru.

Devět částí, které stojí za to

Úvodní zastavení přibližuje osobnost skladatele. Ve vitrínách spatříte věci z jeho každodenního života, třeba psací stůl, naslouchadlo, dopisy, kalamář, kůrka či brýle, ale také medailonek s vlasy, které mu ustříhli při pitvě.



Smetanův seznam vlastních skladeb, 1875.

Symfonický cyklus *Má vlast* tvořil v letech 1874 až 1879. Pokud vás zajímá, jak to v této době vypadalo, zdržte se u druhého zastavení. Nenásilně vás vtáhne do historie, poznáte okolnosti, za nichž symfonie vznikala, a také zažijete slavnostní koncert u příležitosti jejího uvedení 5. listopadu 1882 na pražském Žofíně.

Dalších šest částí se věnuje jednotlivým básním, tedy Vyšehradu, Vltavě, Šárce, Z českých luhů a hájů, Táboru a Blaníku. Dozvíte se třeba, že Smetana psal Vltavu od 20. listopadu do 8. prosince 1874, což je pouhých 18 dnů! Na notovém záznamu je i jeho vlastnoruční zápis „jsa úplně hluchý“.

Poslední, deváté zastavení představuje *Mou vlast* v proměnách času a připomene její provedení spojená s významnými historickými momenty naší země.

To ale není všechno. Vystaveny jsou tu také nejrůznější hudebniny, noty, sochy, dobové obrazy, fotografie, knihy a hudební nástroje. Kromě toho si všichni mohou prohlédnout repliky husitských zbraní a další historické artefakty, osahat si kámen z Blaníku a kamínky z Vltavy. Samozřejmostí je poslech hudby. A dokonce si můžete zahrát na harfu!

Lucie Hochmalová, foto Dita Dvořáková

První třída jako velký krok: Jak dítěti usnadnit start školní docházky?

Nástup do první třídy je pro každé dítě i jeho rodiče důležitým krokem plným očekávání. **Petra Němcová**, učitelka základní školy Na dvorečku (školy Jednoho stromu), věří, že klíčem k úspěchu je bezpečné prostředí, slovní hodnocení a výuka plná radosti a objevování. V rozhovoru popisuje, jak se snaží propojit školu s reálným světem a podporovat děti ve zvládání emocí i v samostatnosti.

Petra učila po vysoké škole na prvním stupni základní školy v Dobřichovicích. Po narození svých dvou dětí pro ně hledala vhodnou školkou a objevila Jeden strom a Lesní mateřskou školkou Na dvorečku. Její filozofie jí přirostla k srdci a do školky nastoupila před třemi lety jako průvodkyně. Hodně dětí si přivede z lesní školky do své první třídy. „Mám v úctě dětský svět, kde plyne čas trochu jinak než v tom našem dospělém. Je v něm radost a naděje,“ prozrazuje.

Co vás přivedlo k tomu, že jste se stala učitelkou?

Pocházím z učitelské rodiny. Děda s babičkou učili ve vesnické malotřídní škole a já už od mala byla ve škole jako doma, mohla jsem tam i o víkendu nebo o prázdninách – to má zvláštní kouzlo. I moje maminka je učitelka a škola je častým tématem našich hovorů. Máme práci pestrou, živou, kreativní. V dětském světě je určitá čistota, naivita, доброта a naděje. Baví mě.

Jak zaujmete děti, aby je škola bavila a těšily se do ní?

Za základní a nejdůležitější považuji, aby se děti cítily ve škole v bezpečí, nebály se vyjádřit, objevovat a experimentovat. Vytvořím prostor pro svobodu a odpovědnost, důvěru, respekt a přátelství. A aby nás to všechny ve škole bavilo, uděláme si výuku pestrou, různorodou, aktivní a hravou, s důrazem na zážitkové učení.

Jak přistupujete k hodnocení? Dáváte známky, nebo používáte i jiný způsob?

V Jednom stromě nedáváme klasické známky, ale hodnotíme slovně. Díky tomu můžeme každému dítěti věnovat pozornost podle jeho potřeb a rozvíjet jeho silné stránky. Slovní hodnocení učí děti přemýšlet o tom, co se jim daří a co by mohly zlepšit. Není to jen informace, kolik toho umí. Cílem je, aby pochopily, kde jsou, jak se posouvají a co jim může pomoci růst. Zároveň je vede k samostatnosti a spolupráci s ostatními.

Učíte jen z učebnic, nebo děláte i něco zajímavějšího?

Učebnice považuji spíše za doplněk. Myslím, že je již velmi dobře prozkoumáno a zmapováno, že děti se nejlépe učí hrou, přímou zkušeností, propojením s reálným světem, zkoumáním a objevováním, multisenzorickým učením. Každý jsme jiný a každému sedí něco jiného. Důležité je naučit se, JAK SE UČIT, a pomoci dětem postupně objevit, co vyhovuje právě jim.



Foto: Petra Němcová

Co s dětmi, které nevydrží sedět v lavici?

Ani dospělí nevydrží sedět celé dopoledne v lavici a nikdo by to po nich neměl chtít. Není to zdravé. Během dne máme mezi jednotlivými učebními bloky dlouhé přestávky, děti mají možnost vyběhnout ven, přímo do výuky často ráda zařazují tělovýchovné chvílky, učení v pohybu, na koberci, v přírodě. Děti si ani nevšimnou, že sedí v lavici, když dělají, co je baví. Správné sezení je zdravý návyk. Je důležité zohlednit individuální potřeby, pracujeme s pravidly a očekáváními, lze využít relaxační techniky, alternativní sezení, např. míče.

Necháte děti projevit kreativitu, nebo je to jen o biflování?

Aby byly děti připravené na to, co je v životě čeká, je důležité rozvíjet jejich schopnost přemýšlet, být kreativní a chápat souvislosti. Některé věci se sice musí naučit nazpaměť, protože tvoří základ, ale rozvoj kreativity považuji za jednu z nejdůležitějších dovedností, kterou mohou děti postupně získat a zdokonalovat během školy.

Budou mít prvňáčci domácí úkoly?

Ano. Postupně, pomalu, v malém množství. Domácí úkol nemá „dohánět, co jsme nestihli ve škole“, ani nemá děti zahltnout na celé odpoledne. Pomáhá procvičit a upevnit učivo, vnímám jej jako možnost, jak se děti mohou učit pracovat samostatně, plánovat si čas a nést odpovědnost za své povinnosti. Například čtení se člověk naučí především tím, že bude hodně číst, je to tedy v prvních ročnících každodenní úkol.

Učíte děti, jak zvládat emoce?

Práce s emocemi je jednou z klíčových dovedností pro zdravý vývoj dětí. Úkolem nás dospělých je vytvořit bezpečné prostředí, v němž dítě ví, že jeho emocionální prožívání je respektováno a přijímáno.

Proces učení zvládání emocí potřebuje čas. Důležitá je trpělivost, ale i jasně daná pravidla a hranice. Existuje mnoho nástrojů, metod, her a postupů, jak se vyznat ve svých emocích, za nejdůležitější ale považuji jít ve škole příkladem, pojmenovávat emoce, podporovat řešení problémů a poskytovat pozitivní zpětnou vazbu.

Zvažujete, kam nasměrovat první krůčky svého dítěte ve škole? Navštivte naše stránky www.jedenstrom.cz, objevte více o naší škole a udělejte krok, který může změnit jeho budoucnost. Přihlášku najdete přímo tam!

Alena Laláková, ředitelka
ZŠ a LMŠ Na dvorečku



Hrdinka, která bojovala (nejen) za práva žen

V únoru uplyne 150 let od narození české političky, novinářky a organizátorky československého a mezinárodního ženského hnutí Františky Plamínkové. Demokratky, kterou znal celý svět.

Narodila se 5. 2. 1875 jako nejmladší ze tří dcer pražského obuvníka. Po maturitě ve státním Ústavu pro vzdělání učitelek nastoupila na obecnou školu do Tábora, pak do Soběslavi. Učila v Praze, po náročném večerním studiu dosáhla na post odborné učitelky (matematika, fyzika, kreslení, krasopis). Ke konci roku 1924 dala ze školství výpověď, aby se mohla věnovat ženám a politice. Její zásluhou byla v roce 1912 zvolena první česká poslankyně a roku 1919 zrušen paragraf stvrzující, že provdání učitelky znamená dobrovolný odchod ze služby. Do té doby se učitelky musely podle zákonů Rakouska-Uherska vzdát rodinného života a žít v celibátu. Velkého vítězství Plamínková dosáhla v roce 1920, kdy bylo v československé ústavě zakotveno volební právo pro všechny bez rozdílu pohlaví.

Po vzniku samostatné republiky působila na pražském magistrátu jako uvolněná městská radní, později se stala senátorkou. Za čtyřicet let své veřejné činnosti věnovala pozornost především učitelkám a státním zaměstnankyním, ale neuhýbala ani před problémy chudších vrstev žen. Její práce sklídila mezinárodní ohlas. Jako první Češka vystoupila s projevem před spojenými národy, přijal ji i prezident Roosevelt. Měla blízko k filozofickým myšlenkám Tomáše Garrigua Masaryka.

Do dolního Poberouní se Františka přestěhovala v závěru svého života. Nechala si postavit vilu ve Střední ulici v Černošicích. Se sestrou Marií Vinklářovou se do ní nastěhovaly na začátku prosince 1939. Právě na terase vily s výhledem do údolí Berounky se scházela a debatovala se svými přítelkyněmi. Nechyběla mezi nimi například Milada Horáková.

S neutuchající energií se vrhla do pomoci potřebným lidem, které pronásledoval fašistický režim. Poprvé ji zatkl už 1. září 1939. Po šesti týdnech byla na svobodě a dál aktivně pokračovala v činnosti Ženské národní rady. Ne však na dlouho.

TIP

V pátek 7. února se bude v Club Kině v Černošicích konat vzpomínkový večer na senátorku.

Mimochodem i černošická knihovna nese její jméno.



Městská knihovna Černošice.

Foto Petr Kubín



U Městské knihovny Františky Plamínkové byl koncem roku 2024 slavnostně zasazen liliovník Františky Plamínkové.

Foto Pavla Nováčkové

V hledáčku nacistů

K dalšímu zatčení došlo 11. 6. 1942. Den předtím ještě stihla v Dobřichovicích navštívit svou přítelkyni Albinu Honzákovou. Z chování Plamínkové bylo zřejmé, že nacisty očekávala. Jako předsedkyně Ženské národní rady byla doma i v cizině proslulá, vysoce vážená a oblíbená. Nacisté požadovali, aby veřejně odsoudila zahraniční odboj a Beneše. Odmítla.

Roli při zatčení mohl sehrát i otevřený dopis, který již na podzim 1938 napsala Adolfu Hitlerovi. Hájila v něm prezidenta Edvarda Beneše. „Pane kancléři, v řadě nesprávností, jež jste vyslovil ve své pondělní řeči a jež jsou vysvětlitelné jen historickými a národopisnými omyly, dotkl jste se těžkou urážkou našeho prezidenta doktora Beneše. I tato urážka snad je vysvětlitelnou nedostatkem informací, jimž podléhá diktátor, jehož okolí ho informuje toliko o věcech, které jsou ve směru jeho přání.“ Popravili ji na kobyliškém střílnici 30. června 1942.

Od června roku 2020 se každý rok koná připomínka poslední pěší cesty Františky Plamínkové ze dne 10. června 1942 (z Černošic do dobřichovické vily č. p. 206 ke zmiňované A. Honzákové). Procházku pod názvem Od Františky k Albině pořádá Černošická společnost letopisecká ve spolupráci s majiteli domů. Nedávno byl před městskou knihovnou nesooucí jméno této statečné Češky zasazen liliovník na její počest.

Pavla Nováčkové

Výherní křížovka s tajenkou

Soutěž o kávu a zákusek dle vlastního výběru zdarma pro 10 výherců

Dobrý strážce Brd Fabián toužil udělat něco pro děti. Poprosil synka (... tajenka), aby mu s kamarády lesními skřítky pomohli otevřít (... tajenka).



ATAFU, ANEL, ALAMANI, IOVA, SGAT	HLASITĚ	SKLENĚNÁ NÁDOBK	TAHLE	ANGL. ARCHA	Tajenka 2	ROSTLINA S DUŽNATÝMI LISTY	OBRNĚNÉ VOZIDLO		DRUH PIŠTUCHY	PLANETA	ZKR. MILIMETRU	NÁPOJ Z CHMELE	FRANCOUZSKÝ LÉKAR		Tajenka 3	BLÜZA	NEČETNOST
TAHÁNÍM NANOSIT								ČERPADOLO						VIDEO-SYSTÉM			
DRUH VIŠNÍ								VLASTNÍ IRMĚ ŘÍMSKÝ 49						DRŽADLO NÁREČNĚ AUSTRALSKÁ ZPĚVAČKA			
ZKRATKA AMER. COMPUTEROVÉ FIRMY (HEWLETT-PACKARD)			PAMĚTNÍ KNIHA SMLOUVAT								BUJARO						
KOŘIST				NÁŠ BÁJNÝ KNÍŽE POHÁNĚT LOD PÁDLEM							MUŽSKÉ JMÉNO (2.10.)						
DRAVÍ PTÁCI														ROKU (KNÍŽ)			
SECOND HAND OBCHOD														X FINSKO			
NÁS HEREC		TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKLADNÍCH VAGONŮ HBITY												DŽEZOVÝ ZPĚV			
SPOLEČNĚ														ZAKVÍČENÍ VEPŘE		TYP HRÁČŮ VE FOTBALE	ZATAJIT
PRAŽSKÝ PODNIK ZAHRANIČNÍHO OBCHODU					ATOL SOUTROVÍ TOKELA									ŠANCE ŠPAŇ. EXKRA-LOVNA			
NEVZHLEDNÝ ČLOVĚK						PRACOVATI S PLUHEM		ION SE ZAPOR-NÝM EL. NÁBOJEM	POPÍŇVÁ ROSTLINA	SPZ PRAHY	ATOL V SOUTROVÍ KAROLINY	NÁZEV HLÁSKY ŽENSKÉ JMÉNO				ZN. BAR	
ANGL. BRAMBOR							VELKÝ GERMÁNSKÝ KMEN									MPZ MALGAŠSKÉ REPUBLIKY KLENÍ	
LATINSKÁ SPOJKA A		ARABSKÝ DRNKACÍ NÁSTROJ KOCOUR (NÁREČNĚ)					DÍVČÍ JMÉNO (20.11.) BIOGRAF							VELKÁ MISTNOST MEZINÁRODNÍ KÓD RÉUNIONU			
NÁŠ ROCK. ZPĚVÁK				Tajenka 1 POPĚVEK										AMER. FARMA JIHOZÁPAD			
ANGL. VÝVOJ										VSTRÍKNUTÍ LÁTKY DO TĚLA							
ČÁST ZADNÍ ZVÍŘECÍ NOHY					ANGOLSKÉ SÍDLO					AZURIT							

Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo na adresu DOBNET, z. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 18. ledna 2025. Prosíme luštitel, aby při zasílání řešení uvedl také svoji poštovní adresu a telefon. Výherce včas kontaktujeme.

Každý z 10 výherců získá poukaz na občerstvení v kavárně s herničkou Fabiánek v Řevnicích na náměstí.

Vylosovanými výherkyněmi křížovky z prosincového vydání jsou: **Jana Kudějová**, Liteň, a **Marcela Bumbová**, Mořina. Blahopřejeme. Obě výherkyně obdrží poukázku na nákup dobrot v hodnotě 300 Kč do Malé pekárny v Letech.

Správné dokončení tajenky z minulého čísla zní: Dvojitíhodný koláč s krémem.

Cenu si, prosím, vyzvedněte do 30 dnů od data vydání měsíčníku DOBNET č. 1/2025, jinak cena propadá. Děkujeme.

Křížovku připravil **Pavel Havlíček**



KD Tour
cestovní agentura

PŘEDPRODEJ NA LÉTO 2025 ZAHÁJEN

- ✓ NEJNIŽŠÍ ZÁLOHA OD 990 Kč NA OSOBU
- ✓ NEJVYŠŠÍ SLEVY PRO DOSPĚLÉ NEBO 1 DÍTĚ ZCELA ZDARMA
- ✓ STORNO ZDARMA AŽ 30 DNŮ PŘED ODELETEM
- ✓ NEJŠIRŠÍ NABÍDKA PROVĚŘENÝCH HOTELŮ
- ✓ VÝHODNÉ PARKOVÁNÍ NA LETIŠTI
- ✓ OSOBNÍ PŘÍSTUP A FÉROVÉ JEDNÁNÍ
- ✓ PŘIJÍMÁME BENEFITY I FKSP




PETR KADEŘÁBEK

PO, ÚT: 9:00 - 17:00
ST: NA OBJEDNÁNÍ
ČT: 9:00 - 17:00
PÁ: 9:00 - 15:30

777 885 760
INFO@KDTOUR.CZ WWW.KDTOUR.CZ

NÁM. KRÁLE JIŘÍHO Z PODĚBRAD 626, ŘEVNICE 252 30

SPOLEHNĚTE SE NA NAŠE DLOUHOLETÉ ZKUŠENOSTI

benefit plus Edentred pluxee Up

NAŠI PARTNEŘI



Dřevěné terasy, fasády, pergoly

zakázková výroba

David Pazdera
604 784 759
info@hotovo20.com





PF 2025

PŘEJÍ DĚTI ZE ZEMĚ

Lesní škola a klub ZeMě | www.zemezeme.cz

Rychlý internet

Na optice
až **2 Gbps**



+ **Televize**

+ **Servis počítačů
a notebooků**

+ **Poradenství**

+ **Intelligentní zvonky**

+ **Připravujeme**

+ Správa domácí sítě

+ DOBNET Security

DOBNET, z. s., Palackého 27, Dobřichovice ☎ 277 001 111 🌐 dobnet.cz | dobnet.cz



NABÍDKA SLUŽEB

- zpracování daně z příjmů právnických a fyzických osob
- zpracování přiznání k dani z přidané hodnoty
- zpracování přiznání k dani z nabytí nemovitosti a daně z nemovitých věcí
- daňové a finanční plánování