

Z historie naší obce

OBEC LÍPA:

Statek Jakuba Beneše, čís. n. 40, staré 33, 108 ⁸⁷ m² grunt N^{vo} 11.
Dle urbáře týrnšského Jakuba Beneše grunt pustý, dle berní
rolle 1654 s poznámkou u tohoto gruntu jmenovaného, Havelč,
Kovský * místo pustý, od mnoha let bez stavení. 1660 ujal Jan
Bůřil a od toho 1663 Jiřík Kubes, dle berní rolle 1677, což za-
psáno v poz. knize ze 1666 a to r. 1689, při držení soudu dle zpra-
vy tychtáře a konšelův přednesené, pokavadž žádná pořádnost
od dvaceti let učiněna nebyla. Po něm Jakub Michal, za kte-
rého stavení znovu shořelo a spustlo, po něm Jiřík Martinek,
který statek znovu vyzdvihl a dále Matěj Polin, do 1689 bez
kontribuci a bez roboty, za 85 M³ míš, dle poz. knihy 1666. Také
1693 se vynášlo, že Matěj Polin je nebedlivým hospodářem a
grunt s vědomím mil. vřevnosti ujal Jakub Tomeš. Cena pak
dle prošacovní lipského práva zvýšena na 108 kop. [poz.
knihy 1675, fo 292]. Dle fo 292 dále 1707 ujmá od Jakuba
Tomeše Matěj Mareš, uvedený i v terež. katastru 1714. Roku
1728 23. Februaru ujal Jan Tomeš, pastorní syn od Matěje
Mareše za 108 M³ [folio 292] a 7. Septembris 1753 [folio 293]
převzal Václav Tomeš. Dle folia 293 1785 15. IV. vdala se vdova
Kateřina se 3 dětmi za Václava Bartoše, který měl hospo-
dariti do zletlosti Jana Tomše. Ten však dle folia 295 ze-
mřel a tedy dle zápisu z 25. máje 1794 Václav Bartoš postou-
pil grunt pro stáří vlastním synovi Janu a Kateřině po ro-
du Tomšově vyplatil 500 zlatých rejnských. Tento pak podle
folia 296 11. VI. 1833 postoupil grunt dalšímu Janovi Barto-
šovi v ceně 360 fr CM, vedenému v katastru stabilním r. 1847
pod číslem novým 40. Na to byl statek rozdělen mezi Fran-
tiška Bartoše na čísle 40 a Josefa, jehož díl dostal čísle 87.
Josef špabně hospodařil, po něm převzal farman Karel Bar-
toš, rovněž nešťastný hospodář. Od tohoto koupil Jan Martí-
nek, který se rozešel se ženou a vystěhoval se. Dcera po něm
si vzala Františka Mrázka z Uřivovic.

Po ase se op t vracíme do minulosti naší obce, a to povídáním o gruntech, které dodnes stojí v obci a na kterých stále ještě jsou potomci p vodních majitel a hospodá . A koli dnešní doba je velice usp chaná a m že se zdát, že minulost je dávno zapomenuta, není tomu tak, lidé si rádi p ipomenou svoji rodinnou historii a nejednou objeví, kam až sahjí ko eny jejich rodu. Nejinak je tomu i v tomto p ípad , kdy s laskavým svolením nyn jších majitel uvádíme další povídání o nahlédnutí do minulosti.

Jak to vypadá s ápy na horním konci naší obce

2. dubna p ilétl jeden áp na nové hnízdo z minulého roku. Pokoukal a hned odlet l. Dne 20. dubna p ilétl párek áp natrvalo. Hned druhý den za alo apí milování. A dnes již delší dobu sedí na hnízd ápice, aby vynesla novou generaci áp . A my je pozorujeme a ekáme, kolik ápat nám p edvedou na novém hnízd . Všichni z okolí se t šíme, co nám p edvedou.



Co nového ve školce

V dálce vidím sto oveček,
pospíchají na kopeček.
Mají zlaté zvonečky,
které hrají písničky.

Jarní písničky, velikonoční koledy, písničky o maminkách, o dopravě, o zvířátkách a včelách kolem nás provázely na jaře. V měsíci dubnu jsme jeli na velikonoční výstavu do astolovic, na velikonoční tvoření do domu dětí v Týništi n. O. Tvořili jsme, zdobili, u nás byly nové koledy, koledovali v MŠ. Také jsme se zúčastnili výtvarné soutěže O pohár v elkách Máji a Požární ochrana o imadla.

Navštívila nás zpěvačka L. Helligerová s hudebním divadlem Lidová písnička - na louce kytička. V měsíci květnu přijeli herci s maňáskovým divadlem a zahráli nám pohádky O epštině, O kůzlátkách a O prasátkách. Dlouho jsme tleskali, pohádky byly moc pěkné!

... "Kolipak je na světě asi maminek? To nespočítáme, to nespočítáme", zpívali jsme 15. května na oslavě Svátku maminek. Přednášeli jsme, zpívali i společně se školáky a každý své mamince předal pěkný dárek - skládaný tulipán, malovaný talíř lepený z novinových útržků a sádrou berušku na kolíčku. Po předání dárků a sladké puce jsme se šli parádit na módní přehlídku. Doma s maminkou jsme si nachystali model - pohádkový nebo povolání. Ke každému modelu měla píseň. Gluchová rýmovaný komentář, hudbou doprovázel naše pohyby. Po molu prošel vodník, kočka, selka, nevsta se ženichem, uklízečka, servírky, letní modely, fotbalisté, hokejisté, vojáci, včela, lékař se sestřičkou, květinářka, princezny, zpěvačka... vše zakončil model noci. Módní přehlídka byla nápaditá, pestrá a moc se všem líbila. Slavnostní odpoledne jsme zakončili opékáním vut a volnou zábavou.

Ve středu 3. 6. jsme jeli na výlet na zemek Potštejn. Byli jsme na prohlídce zámku a divadelním představením "O Sněhurce" doplněným písničkami a hudebními nástroji.

Co nás ještě čeká do prázdnin? Červen je červený po ovoci - mlsání třešní, jahod, kreslení, zpívání o nich. Budeme si hrát s vodou, pěstovat kytičky a bylinky, zalévat je. Budeme plnit pohádkové úkoly v červnové, desáté pohádce O Hastrmankách.

Těšíme se na hřiště na oslavu dětského dne (má být 31. 5. - odloženo pro silný déšť), na psí spěnění. Pejskové od naší kamarádky Lucinky Merhautové nás svezou na vozíku - to je pro nás úplně nové!

Rozloučíme se s předškoláky - K. Špryarem, L. Lorencem a V. Lingerovou, a pak nové léto, prázdniny...

Léto, to jsou jahody
skotačení u vody,
na obloze sluníčko,
líbí se ti, holčičko?



Za MŠ V. Blažková



O tomto vitamínu se říká, že oběhne nervy a dělá lidi veselými, z čehož vyplývá optimismus a radost ze života. Zvyšuje v mozku hladinu dopaminu, který předchází vzniku stresu, a působí preventivně proti depresivním stavům. Jeho nedostatek způsobuje neschopnost koncentrace, nervozitu a nespavost.

Nedostatek vitamínu B6 může někdy vyvolat tiky, tělesné, podrážděnou pokožku, akné, zánět kůže, vyrážky, precitlivlost na slunce, padání vlasů, zvracení, dále hypoglykémii, zvýšenou hladinu cholesterolu, revmatismus, mokřavé boláky okolo očí, nosu a úst, zánět sliznice jazyka a očních víček, krvácivé nebo bolestivé hemeroidy, bolesti a křeče v břiše, neschopnost učit se, vyčerpanost.

Nejbohatším zdrojem jsou pivovarské kvasnice, pekařské droždí, melasa, pšeničné otruby a klíčky, celozrnná mouka a výrobky z ní, slunečnicová semena, drůbež, ryby (treska, tuňák), játra, vejce, neloupaná rýže, zelenina, ořechy, arašídové mléko, ovoce (banány, hroznové víno, citrony, rozinky). Denní potřeba vitamínu B6 pro dospělého zajistí například porce pečeného lososa, dvě porce pokrmu ze sójových bobů, tři banány, půl litru podmáslí nebo hrst slunečnicových semen. Čím více lovíte konzumujete konzervovaných pokrmů a bílkovin, tím větší má potřeba B6. Lidé, kteří drží dietu nebo odušňovací kúru, mají zvýšenou potřebu tohoto vitamínu.

Magnesium – všestranný minerál

Lidské tělo obsahuje necelých 20 až 25g hořčíku (magnesium), z toho až sedmdesát procent se nachází v kostech, zbytek pak ve svalech, játrech, ledvinách, mozku a krvi. Patří k nejvšestrannějším minerálům.

Jste nervózní, precitlivlí, podrážděný a žijete ve stavu trvalých obav a strachu? Je prokázáno, že dostatek hořčíku zlepšuje psychický stav a chrání před negativními důsledky stresu. Hořčík pomáhá elít nepříjemným situacím, utiňuje pocity úzkosti a zabráňuje negativním emocím, aby škodlivě působily na zdravotní stav. Hořčík působí jako antidepresivum, je přirodním sedativem a navozuje klidný spánek.

Ze zdravotních studií vyplývá, že nedostatek hořčíku vede ke zvýšené nemocnosti a úmrtnosti. Délka života s nedostatkem hořčíku se podstatně zkracuje. Mírný nedostatek se projevuje podrážděností, vzrušivostí, hádavostí, například úzkostlivými stavy, depresemi, stresem a křečemi, dále ranní ospalostí a únavou i po hodinách spánku, „divokými sny“ a nočním pocením, bolestmi v hrudníku, těsem víček, citlivostí na změny počasí, bolestmi zubů a dásní.

Doporučená denní dávka je pro děti do sedmi let do 100 mg, děti do 15-ti let 300 mg, muži 350 mg, ženy 300 mg, těhotné a kojící ženy 450 mg, sportovci 500 mg.

Potřeba hořčíku se zvyšuje například při průjmu, ledvinovém onemocnění, cukrovce a užívání diuretik (močopudných látek). Množství hořčíku v organismu se snadno vyčerpává i v některých chorobách, zvýšené fyzické námaze, nadměrném pocení a u alkoholiků. Lidé, kteří konzumují hodně masa, tuků, kofeinu a alkoholu, mají zvýšenou potřebu hořčíku. Lze také říci, že nedostatek hořčíku je jednou z příčin otylosti.

Z časopisu Spirit vybrala Zdena Vídeňská.

Co (ne) víte o opalování?

Pravidelné a rozumné opalování našemu tělu prospívá, nebo napomáhá proces m látkové p em ny. Ale nadm rné slun ní je pro k ži velice škodlivé, odborníci odhadují, že osmdesát procent poškození a nemocí k že je zp sobeno nadm rným slun ním. Co je dobrév d tnap íklad p ed dovolenou u mo e?

P ed opalováním:

K že snáze odolá vyšším dávkám slune ního zá ení, zásobujeme-li organismus p edem beta-karotenem (provitaminem A), který p sobí jako antioxidant a neutralizuje volné radikály vznikající UV zá ením. Beta-karoten pomáhá snižovat i riziko vzniku kožních nádor zp sobených nadm rným opalováním. Bohatým zdrojem beta-karotenu jsou papriky, mrkev, špenát, meru ky, brokolice a zelí. Beta-karoten je možné užívat i jako potravinový doplň k. Kyselina para-aminobenzoová (PABA) látka z rodiny vitamin B, je nazývána p ítelem naší pokožky. Proto by m li lidé s citlivou pokožkou zvýšit dávky vitamin skupiny B (skv lým zdrojem jsou lušt niny, celozrnné výrobky, semena a sušené pivovarské kvasnice Pangamin).

P i opalování:

S opalováním za n te postupn a pobyt na slunci prodlužujte. Nepobývejte na p ímém slunci mezi jedenáctou a patnáctou hodinou. Nebezpe í p edstavují i slune ní paprsky odražené od vodní hladiny, písku a betonových ploch. Nezapomínejte na ochranu o í, používejte vždy slune ní brýle s UV filtrem.

Po opalování:

Spálení k že m že zp sobit zna né poškození pokožky. Antioxidant vitamin C v ovoci a zelenin napomáhá hojení spálenin a je nezbytný pro tvorbu kolagenu, jež dodává pokožce pružnost.

Další d ležitý antioxidant, vitamin E, napomáhá regeneraci bun k a zpomaluje stárnutí. Je obsažen v rostlinných olejích, celozrné mouce, lušt ninách a zelené listové zelenin . Hojení popálenin také napomáhá antioxidant zinek, který je bohat obsažen v o echových jádrech, semenech a rybím mase. Postižení spáleninami by m li pít velké množství vody, aby se vyhnuli dehydrataci. Na zklidn ní k že spálené sluncem je doporu ováno použít p ípravky s panthenolem (vitaminem B5), které urychlují regeneraci k že. Na postižená místa m žeme p íkládat i obklady namo ené do chladného erného aje nebo mléka. Použít lze i tvaroh z ed ný vodou i jogurt.

Ženský vitamin

Vitamin B6 je vlastn skupina substancí pyridoxin, které mají podobné složení a p sobí spole n . Tento vitamin má p edevším funkci koenzymu, tedy látky, která pracuje v souladu s enzymy k urychlení chemických reakcí v bu kách. Je to velmi složitý vitamin, který je synergický s mnohými minerály. Jeden bez druhého m že vyvolat vážné zdravotní poruchy. Ženy v p echodu by m ly myslet na pravidelný p ísun tohoto vitaminu (v B komplexu), aby zabránily rozvoji nebezpe né osteoporózy.

Pro své vlastnosti, které napomáhají metabolismu, je vitamin B6 užite ný p i reduk ních dietách. Nelze-li dosáhnout úbytku na váze, m že pomoci podávání vitaminu B6. Diety a odtu ovací kúry mohou mít za následek snížený p íjem tohoto vitaminu a mohou se objevit i n které projevy jeho nedostatku.

.... a ve škole

Školní rok dosp l do 4. tvrtletí. Jsou to krásné jarní m síce - duben, kv ten, erven.

V dubnu se traví ka tak p kn zelená atd. U ilí, etlí a psali jsme o jaru a p írod . Jarní svátky - Velikonoce jsme si užili na výstav , vytvo ilí krásnou velikono ní výzdobu a seznámili jsme se s velikono ními zvyky a tradicemi. Duben pokrač oval spole ným fotografováním a také jsme oslavili Den Zem úklidem a t íd ním odpadu formou her a sout ží. Do školy na Den arod jnic p ilétli místo žák malí arod jové a arod jni ky. Nechyb li pavouci, hadi, žáby, netopý i, se kterými si d ti pohrály a splnily zadané úkoly. Duben jsme zakon ilí písni kami s Lídou Helligerovou.

Kv ten.

Sv tem letí novina,

že prý kv ten za íná.

Všechno kvete, krásn voní,

motýlci se spolu honí.

Nádherný m síc, ve kterém d ti pod kovaly maminkám, babi kám, písni kami na oslav v zahrad MŠ. Oslava se zda íla, protože se pobavili všichni p ítomní, d ti i ti, co všechno p ípravovali. Velký úsp ch m la módní p ehlídka se všemi modely, které p edvád ly d ti. Za nápadité odpoledne pat í všem pod kování.

V kv tnu k nám do Lípy n. Orł. p íjelo ma áskové divadlo s pohádkami, které se nám líbily, a také jsme ukon ilí v Dobrušce plavecký výcvik.

A p íšel erven - léto. Všechno zraje, ovoce na stromech, plody v lese a obilí na poli. Lidé mají plné ruce práce, d ti plnou hlavu vysv d ení a už se t ší na prázdniny.

V ervnu se ve škole všechno dokon uje, je to doba školních výlet . Školáci si vyjeli vlakem do Poštetje, prohlédli si zámek a pobavili se divadelním p edstavením "Branka zam ená na knoflík". Z výletu jsme se vrátili unaveni, ale spokojeni.

Nezapomn li jsme spole n oslavit Den d tí. Za krásného slune ného dne p íšlo na h íst mnoho d tí i dosp lých. S chutí se skákalo v pytlích, jezdilo na kolob žkách, p etahovalo se lano, kopalo do branky, lovily se rybky, házelo se šiškami do šaška, shazovaly se plechovky, p enášelo se vají ko na lžici a zdolávala se p ekážková dráha. Všechny d ti si odnesly hodn sladkých odm n. Na záv r odpoledne se d ti povozily na koni.

Zbývající školní dny jsme využili k vycházkám, k úklidu ve škole a k zábavným ínnostem. D ti, které nám odejdou do ZŠ Týništ n. Orł., navštívily novou a velkou školu. Seznámili se s novými vyu ujícími a s budoucími spolužáky. Prošly si celou školu v etn šaten a jídelny. Po ukon ení návšt vy odcházely všechny d ti plny dojm a obav. P ejeme jim hodn úsp ch a v íme, že obavy zmizí a že budou d ti v nové škole spokojeni.

Školní rok 2008/2009 zakon íme p edáním vysv d ení a malých dáre k a také vzájemným rozlou ením. Tak trochu unaveni po dlouhém školním roce se ur ít šíme na prázdniny a dovolenou. Letní prázdniny a dovolená by m ly posloužit k na erpání nových sil a nápad . Je jedno, které ínnosti si zvolíme, ale hlavn í opravdu odpo í te. Zasloužíme si to.

D kuji všem za spolupráci, p eji bezstarostné prázdniny a krásnou dovolenou.

Léto budiž pochváleno,

a žijí prázdniny!

Jitka Jéglová, editelka ZŠ, MŠ

Provoz mateřské školy v době letních prázdnin

1. 7. - 31. 7. běžný provoz
1. 8. - 31. 8. mateřská škola uzavřena
od 1. 9. MŠ v provozu.

Hlavní školní prázdniny začínají 1. 7. 2009 a končí 31. 8. 2009.
Školní rok 2009/2010 bude slavnostně zahájen v budově základní školy v úterý 1. září 2009 v 8 hodin.



Módní přehlídka,
jakou svět nevidí,
příspěla k oslavě
Dne matek v pátek
15. května v
mateřské škole.
Všichni manekýni i
modelky byli
perfektní!

Foto: Lucie Školníková



eský červený kříž

Výroční schůzka místní organizace Českého červeného kříže se konala za účasti členů organizace 26. srpna 2009 v prostorách obecního úřadu. Proběhla volba zástupců organizace, naplánovali jsme činnost na tento rok a pobavili jsme se v přátelské atmosféře.



Oznámení

Ve středu dne **26. srpna 2009 po 16:00 do 18:00** hodin již tradičně sbíráme textil, hadr a veškerého, i poškozeného, ošacení pro diakonii Broumov (více informací o této organizaci najdete na <http://www.diakoniebroumov.org/>). Sběr proběhne v bývalé hasičské zbrojnici (naproti hřišti).

Ozdravné pobyty s Kprodti

Letní tábor Deštné, 12.7. – 25.7., pro děti od 6 do 15 let, cena Kč 3.900 (sleva na potvrzení od lékaře, sourozence)

Velký letní tábor Potštejn, 16.8. – 25.8., pro děti od 6 do 15 let, cena Kč 3.600

Prázdniny u moře v Chorvatsku:

Gradac, 3.7. – 12.7., děti do 17 let Kč 5.900, dospělí Kč 7.900

Igrane 21.8.-30.8., cena Kč 7.950,-

Itálie:

Martinsicuro – RESIDENCE TUTTOMARE, 7.8.-16.8., cena dětí do 17 let Kč 6.900,- dospělí Kč 8.640,-

Více informací a letáky najdete na <http://lipanadorlici.cz/cck.html>

Zuzana Feitkenhauerová, Zdeňka Vídeňská
17



Školní rok

to má v ervnu, jak se říká, za pár, ale d ti mají ve škole ještě plno práce.

Fotografie jsou z posledních hodin angličtiny a pracovních inností v tomto školním roce, pro te áky a tvr áky to byly poslední hodiny v lipské škole. A se jim ve velké škole da í!



Zelená tráva, sluní ko, spousta sout ží a sladkých odm n, a nakonec jízda na koni. To byl d tský den 14. ervna na h íšti. Pohodové odpoledne si užily d ti i rodi e, jen koník byl na konci už asi trochu uchozený ...

Foto: Veronika Vondráková





Spole néfoto MŠ:
 zleva dole: Patricie Tomasová, Lucie Merhautová, Lukáš Dosko il, Leon Machá ek, Míša Vlková, Leoš Blažek, Jakub Svitana
 zleva uprost ed: Aneta Školníková, Ema Houšť ková, Anita Charvátová, Ká a Tichá, Ivetka Dosko ilová, Markétka Vynšová, Petr Baše, Pavel Lochman, Ondra Trejtnar, Anežka erná, p. u . Marie Gluchová, Lukáš Lorenc, Veronika Lingrová, Jakub Špry ar, p. as. Jana Doležalová, p. u . V ra Blažková.



Foto ŽŠ 1. 2. 3. 4.
 ro ník:
 1. ada - sedící d t
 zleva doprava: Petra Bartošová, Adéla Kašperanová, Kate ina Hlavová, Veronika Tichá, Leona Památková, Anna Mazurová, Gabriela Vrátilová
 2. ada - stojící d t
 zleva doprava: Lukáš Hromek, Ji í Foltán, Adam Kapucitán, Nikol Hrabínová, Vojt ch Šreibr, Miroslav emy, Filip Janda, Vojt ch Bartoš.
 3. ada - stojící d t
 zleva doprava: Dominik Rašek, Daniel Tomas, Lukáš Koblás, Karel Charvát, Milan Bezdí ek, Mat j Vilímek, Jakub Dvo ák.
 Pamí u ítelky: Mgr. Jana Hromková, Marie Gluchová, M g r . I l o n a Školníková

