



Lipské ozvěny

číslo 3

ročník 14

září 2012



čtvrtletník obce Lípa nad Orlicí

Babí léto

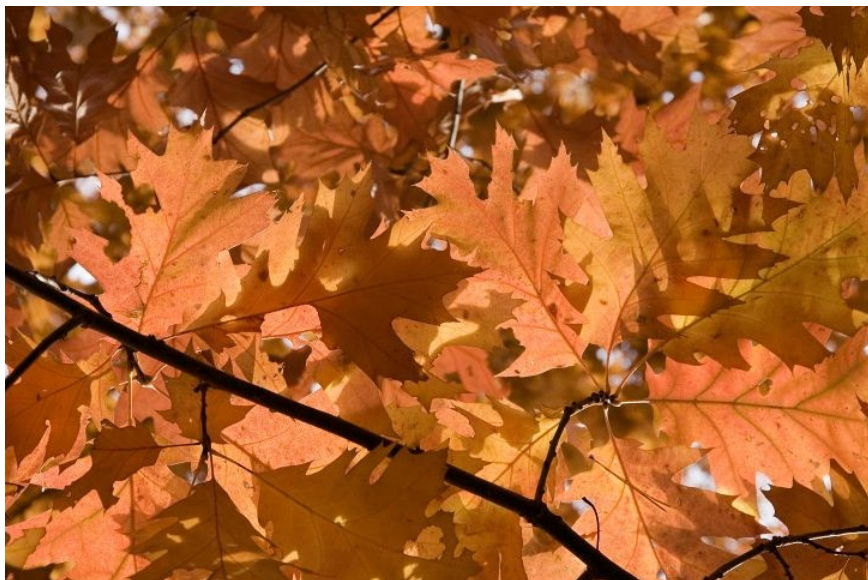
Včera letěl vzduchem první bílý vlas.
Zazvonil,
kdy zvolna k zemi padal-
a slova,
hrubá, nepokorná slova
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.

Mé léto,
ty u také šedivíš?

Je tomu tak
a podzim přijde zítra.
Zas celé stromy budou odlétat,
zas ptát se budem,
kam a komu vstříc.
A ticho, chudé jako polní myš,
tu a tam za zády nám pískne.

Mé léto,
ty u také šedivíš?

Jan Skácel



Přála bych si víc tolerance a zodpovědnosti

Vá ení čtenáři,
na tomto místě pravidelně nacházíte Slovo starostky obce. Protentokrát ale změním ustálený pořádek, můj ete si přečíst rozhovor se starostkou obce paní Monikou Vrátilovou.

Ve funkci starostky obce pracuješ u dva roky, tak e u si mů eš dovolit trochu hodnotit. Co je pro tebe v práci nejpříjemnější, z čeho máš dobrý pocit, na co se těšíš?

Dva roky to ještě nejsou, a 11. listopadu. Asi mi nepřísluší hodnotit svoji práci a práci zastupitelstva obce, na to by ses měla zeptat našich občanů. Za sebe mohu říci, e dělám práci, která mě baví, také se ale někdy stane, e raději ne li vstát a jít do práce bych raději zalezla pod peřinu, asi jako ka dý z vás.

Moc si vá ím práce všech zastupitelů, účetní obce paní Renaty Bekové, pracovníků obce a také všech dobrovolníků z řad hasičů, občanů, kteří se aktivně podílejí na pořádání kulturních akcí a brigád v naší obci.

Dobrý pocit mám z výsledku výběrového řízení na ředitelku naší Základní školy a Mateřské školy Lípa nad Orlicí. Myslím si, e jmenování Mgr. Kateřiny Guldánové paní ředitelkou byl dobrý tah. Ačkoliv bývalá paní ředitelka nástup paní Guldánové nijak neusnadnila, myslím si, nová paní ředitelka svým nadšením a optimismem přesvědčila všechny rodiče, e je to člověk na pravém místě.

A naopak, co ti v tvé práci nejvíc vadí?

Nejvíce mi v současné době vadí neustále se měnící legislativa, nárůst všelijakých agend, kterých my, malé obce, bohu el nejsme ušetřeny. Pro nás to znamená neustálá školení, doplňování softwaru, ačkoliv danou agendu vykonáváme v menším rozsahu, stejně pro nás platí ta samá pravidla jako pro velká města.

Co by podle tebe naší obci prospělo nejvíce?

Na tuhle otázku asi neumím dát konkrétní odpověď, mů u Ti říct, co bych si přála já osobně. Přála bych si, aby občané naší obce k sobě a svému okolí byli tolerantnější, ale také zodpovědnější. Řešení mezilidských vztahů mezi občany, kteří nejsou schopni se mezi sebou domluvit, je pro mě krajně nepříjemné.

V červnu ses zúčastnila cyklovýletu z hejtmanem Královéhradeckého kraje a dalšími starosty. Jaké dojmy si z naší obce odvá eli?

Cyklovýlet byla příjemná akce, na které jsme my starostové měli mo nost si sdělit svoje zkušenosti z vedení obcí. Téměř všichni včetně radních Královéhradeckého kraje byli překvapeni, jak dlouhá naše obec je, pro téměř většinu z nich byla Lípa nad Orlicí pouze úsek mezi označeními na začátku a konci obce u silnice č. I/11. Hejtman kraje pan Bc. Lubomír Franc byl velmi vstřícný, zajímal se o dění v jednotlivých obcích. V naší obci jsme si udělali zastávku u hasičské zbrojnice, kde bylo v klubovně připraveno drobné pohoštění pro všechny účastníky. Zrekonstruovaná klubovna se všem líbila, hejtman ocenil zřízení naší jednotky sboru dobrovolných hasičů a se zájmem si prohlí el naši historickou stříkačku a naše hasičské auto.

A jak se vám potom jelo zadem do Týniště?

Trasa cyklotrasy byla vybírána velmi pečlivě, jelo se po pěkně upravených trasách. S drobnými obtížemi jsme setkali na nově budované cyklostezce Čestice-Častolovice-Kostelec nad Orlicí, a to z důvodu rozestavěnosti. Dalším ne zrovna příjemným úsekem byla cesta „zadem“ do Týniště, která je v majetku Města Týniště nad Orlicí. Při průjezdu tímto úsekem jsme téměř všichni ztichli a pečlivě vybírali, kudy proklíčujeme dál.

Můžeme se krátce zmínit o tom, na co zaměříš svoji pracovní aktivitu v nejbližším období?

V současné době finišujeme s rekonstrukcí hostince. Připravujeme oplocení areálu školy po její pravé straně, osazení záhonu před školou trvalkami. Na konci října dojde k adaptaci bytu v ZŠ na další učebnu a sborovnu. Současná sborovna bude využita jako počítačová učebna vybavená z dotace EU školám. Nezapomněla jsem ani na naše seniory. I když se z důvodu rekonstrukce hostince neuskutečnilo naše jarní setkání, určitě bych chtěla naše dříve narozené pozvat na sobotu 24. listopadu 2012 do lipského hostince, kde se od 14,00 hodin bude konat předvánoční posezení. Plánů do budoucna, co ještě by bylo třeba, je mnoho, bohužel obecní kasa není bezdná a tak uvidíme, v jakém pořadí se podaří vše zrealizovat.

Přeju hodně úspěchů a děkuji za rozhovor.

jhr

POZVÁNKA NA VÁNOČNÍ POSEZENÍ „DŘÍVE NAROZENÝCH“

Dovoluji si Vás tímto pozvat na posezení spojené s drobným pohoštěním a doprovodným programem, které se uskuteční v sobotu

**24. LISTOPADU 2012 OD 14,00 HODIN
V NOVĚ ZREKONSTRUOVANÉM MÍSTNÍM HOSTINCI.**

Z organizačních důvodů prosíme o potvrzení účasti (osobně nebo na tel. čísle 494 371 416). V nutném případě lze také zamluvit dopravu na akci a zpět.

Doufám, že Vás pozvání zaujme a těším se na setkání s Vámi.

Monika Vrátílová – starostka obce

Cyklovýlet zástupců Rady Královéhradeckého kraje a starostů obcí

Dne 26. června 2012 proběhlo neformální setkání členů Rady Královéhradeckého kraje a starostů obcí.

Na kolech jsme vyrazili v 9:30 hodin z Potštejna podél řeky Orlice. Na trase jsme se na okamžik zastavili v obcích a městech, které jsme projížděli. První zastávkou byla obec Záměl, dále Doudleby nad Orlicí, Kostelec nad Orlicí, Častolovice, Čestice, naše obec Lípa nad Orlicí, Týniště nad Orlicí a nakonec jsme okolo 15 hodiny dorazili do Třebechovic pod Orebem.

Akce se vydařila, počasí nám přálo, trasa byla nenáročná, celkem jsme ujeli asi 35 kilometrů.

Monika Vrátílová – starostka obce



Start v
Potštejně.
Hejtmán
Králové-
hradeckého
kraje pan Bc.
Lubomír Franc
se zástupci
kraje a starostů
obcí.



USNEŠENÍ ZE ZASEDÁNÍ OBECNÍHO ZASTUPITELSTVA LÍPA NAD ORLICÍ č.16

ze dne 13. 9. 2012

Usnesení:

- 1) ZO bere na vědomí čerpání rozpočtu obce.
- 2) ZO schvaluje rozpočtové opatření č. 4, které je nedílnou součástí tohoto zápisu.
- 3) Zastupitelstvo obce schvaluje poskytnutí neinvestičního příspěvku Mysliveckému sdružení Lípa nad Orlicí, jeho výše se bude rovnat částce vytříděného eleza. Do 30.9.2012 bude MS Lípa nad Orlicí poskytnuta z rozpočtu obce záloha ve výši 10.000,- Kč a k celkovému vyúčtování dojde v měsíci prosinci 2012. ZO pověřuje starostku k podpisu smlouvy na poskytnutí výše uvedeného příspěvku.
- 4) ZO schvaluje Odpisový plán Obce Lípa nad Orlicí s účinností od 1.10.2012.
- 5) ZO souhlasí se zařazením parcel č. 140/1, 141/2 a 1253 v k.ú. Lípa nad Orlicí do zóny bytové výstavby.
ZO souhlasí se zařazením parcely č. 1128/6 v k.ú. Lípa nad Orlicí do zóny bytové výstavby.
- 6) ZO souhlasí s uzavřením smlouvy mezi Obcí Lípa nad Orlicí a firmou Sound & Vision s.r.o., Obránců míru 331,503 02 Předměřice nad Labem na výkup elektroodpadu a pověřuje starostku obce k jejímu podpisu.
- 7) ZO bere na vědomí uzavření smlouvy na pronájem obecních pozemků parc. č. 708/6 o výměře 629 m² a parc. č. 694/28 o výměře 4162 m² v k.ú. Lípa nad Orlicí, a to za cenu 100,- Kč.
ZO bere na vědomí uzavření smlouvy na pronájem části pozemku č. parc. 127/8 o výměře 33 m² za cenu 50,- Kč ročně.
- 8) ZO bere na vědomí výsledek výběrového řízení na nového nájemce hostince v Lípě nad Orlicí.
- 9) ZO bere na vědomí uzavření smlouvy na pronájem obecního hostince čp. 29, včetně pozemku parc. č. st. 29 o výměře 1944 m² a části pozemku parc. č. 1298/1 (asfaltová plocha před hostincem) o výměře cca 115 m² v k.ú. Lípa nad Orlicí a to za cenu 1000,- Kč měsíčně.
- 10) ZO bere na vědomí uzavření smluv o zřízení věcného břemene se společností ČEZ Distribuce, a.s. se sídlem Teplická 874/8, 405 02 Děčín IV – Podmokly. Jedná se o zřízení věcného břemene:

- na parc. č. 1298/1 – přípojka NN k parc. č. 229/ 1. Věcné břemeno se zřizuje úplatně, a to za finanční náhradu ve výši 1 000,- Kč.
- na parc. č. 1127/1 – přípojka NN k parc. č. 1128/6. Věcné břemeno se zřizuje úplatně, a to za finanční náhradu ve výši 1 000,- Kč.

- 11) ZO nesouhlasí s uzavřením Darovací smlouvy – poskytnutí daru k účelu krytí úroků z provozních úvěrů přípravy dalších strategických dokumentů. MAS NAD ORLICÍ, o.p.s. Kostelecké Horky.
- 12) ZO souhlasí s uzavřením dodatku ke Smlouvě o zprostředkování mezi Obcí Lípa nad Orlicí a IDEAL REALITY – Rychnovsko a pověřuje starostku obce k podpisu tohoto dodatku.
- 13) ZO souhlasí s uzavřením dodatku č. 2 ke smlouvě o dílo č. 11.150 „Rekonstrukce hostince v Lípě nad Orlicí“ s firmou KERSON spol. s r.o., Dobré a pověřuje starostku obce k podpisu tohoto dodatku.
- 14) ZO souhlasí se záměrem pronájmu prodeje obecních pozemků parc. č. 698/1 o výměře 231 m², parc. č. 1242/1 o výměře 85 m² a parc. č. 1242/2 o výměře 8 m². Záměr pronájmu bude zveřejněn na úřední desce a elektronické úřední desce po dobu minimálně 15 dnů.
- 15) Zastupitelé berou na vědomí návrh fa AQUA Servis, a.s. Rychnov nad Kněnou na úpravy správy vodovodního zařízení, které má firma k pronájmu. Bylo dohodnuto, že AQUA Servis a.s. zpracuje výhledovou studii řešení a na jejím základě zastupitelstvo rozhodne o dalším postupu.
- 16) ZO ukládá starostce obce uzavřít smlouvu s majitelkou pozemku 698/4 o výměře 135 m² v k.ú. Lípa nad Orlicí na zakoupení za částku 65,- Kč/m². Zastupitelstvo obce pověřuje starostku k podpisu této smlouvy.
- 17) ZO ukládá starostce prověřit podmínky smlouvy o poskytnutí služeb k zabezpečení provozu „KaPRO – Profil zadavatele“ s firmou Posázaví o.p.s. – Postupice na zveřejňování veřejných zakázek v registru veřejných zadavatelů.

Usnesení schváleno počtem 10 hlasů.



Společenská kronika

Blahopřejeme k životnímu jubileu:

Vladislavu Bělkovi	85 let
Jiřině Prokopové	85 let
Jaroslavě Sekyrové	82 let
Bo eně Drašnarové	80 let
Jaroslavu Brandejsovi	79 let
Haně Čechové	79 let
Anně Kobrčové	78 let
Jaroslavu Vobejdovi	75 let
Miroslavu Matouškovi	74 let
Jaroslavu Hýskovi	74 let
Ladislavu Kopeckému	73 let
Ludmile Matějekové	72 let
Jaroslavě Krčmářové	71 let
Marii Kovaříčkové	70 let
Marii Charvátové	69 let
Janu Kopeckému	66 let
Ludku Luňáčkovi	66 let
Libuši Pohlové	66 let
Věře Uhlířové	66 let
Janu Kohoutkovi	65 let
Lence Lingerové	64 let
Jitce Jéglové	64 let
Evě Málkové	63 let
Oldřichu Tomášovi	63 let
Heleně Rázkové	63 let
Ladislavu Tomasovi	62 let
Heleně Guldánové	60 let
Ivě Štrasmajerové	55 let
Jiřímu Charvátovi	50 let

Vítáme mezi námi

Šimon Lorenc	nar. 23. 6. 2012 v Rychnově nad Kně nou
Ladislav Šlecht	nar. 27. 8. 2012 v Rychnově nad Kně nou
Julie Táborská	nar. 13. 9. 20012 v Ústí nad Orlicí

Řekli si ANO

Mgr. Aleš Kapucían a Mgr. Michaela Fáberová 20. 9. 2012 v Praze

Počet obyvatel obce Lída nad Orlicí k 31. 8. 2012 - 524 obyvatel.

Blahopřání

*U Tebe v dycký maminko, nejhezčí chvílka byla,
bud' ještě dlouho mezi námi,
maminko naše milá.*

Dne 23. července oslavila 80. narozeniny paní Bo ena Drašnarová.

Vzpomínka

„Kdo v srdcích ije, nikdy neumírá.“

12. září uplynul ji rok, co zemřela man elka, maminka a babička
paní Bo ena Brandejsová.

Vzpomíná man el a děti s rodinami.

*Večer, kdy slunce zemi opustilo, Tvoje srdce se nav dy zastavilo.
Odešel jsi tichou tmou, tiše s bolestí svou.
Zavřel jsi oči, chtělo se Ti spát, ani jsi tušil co to má znamenat.
Nebylo Ti dopřáno s námi být, nebylo léku abys mohl ít.*

Dne 1. října vzpomeneme 1. smutné výročí, kdy nás nav dy opustil náš drahý man el, tatínek a dědeček **pan Josef Pírko ml.**

12. srpna by se do il 69 let.
Stále vzpomínají man elka a její děti s rodinami,
dcera Dana s rodinou
a vnoučata.

*Čas letí jako tiché řeky proud,
jen vzpomínky nedají zapomenout.*

Dne 24. srpna to bylo 17 let, co zemřel náš dědeček, pradědeček,
tchán **pan Josef Pírko st.** Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi.

Stále vzpomínají
snacha
vnučka Dana s rodinou
pravnoučata

Dne 17. října vzpomeneme 11. smutné výročí, kdy nás opustil
naš drahý man el, tatínek a dědeček **pan Josef Štěpán.** Všichni,
kdo jste ho znali a měli rádi, vzpomeňte s námi.

Man elka ,
syn a dcera s rodinami.



Cesta za řemesly

V sobotu 18. srpna 2012 se od 14 hodin uskutečnilo prázdninové odpoledne pro děti nazvané Cesta za řemesly. Děti si zde mohly projít cestu plnou soutěží, u kterých je uvítali představitelé řemesel starých a současných. U prvního stanoviště děti přivítala policistka, která dětem po předchozí „legitimaci“ předala informace týkající se celého odpoledne. Dále zde na děti čekali: selka, prodáváčka květin, zedník, učitelka, švadlenka, lékařka se sestřičkou, kuchařka, uklízečka, švec, prادلenka, kominík a hasiči. Posledním stanovištěm č. 13 byl stánek na hřišti, kde děti po předložení „dokladu“ o tom, že prošly všechna stanoviště, dostaly zdarma nanuk a limonádu. K tanci nám hrál DJ Čenda. Okolo půl páté byl pro děti připraven cirkus se vstupem zdarma. K dispozici byla také trampolína, mohli jsme si koupit tradiční perníčky a také pouškové suvenýry.



Dovolte mi touto cestou poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravě a realizaci této akce pro děti.

Děkujeme také podnikatelům za jejich sponzorské příspěvky.

Ještě jednou děkuji všem!!!!

Monika Vrátilová

Z historie naší obce

OBEC LIPA

Statek Jana Polná, č.p. 27, staré 24, 99 kopy m, zápis 65 113
Na tomto gruntu [č. 7] dle urbáře týništského, soupisu podda-
ných 1651 i berní rolle 1654 hospodařil pa. 30^{letě} válece Jan
Polná [se šesti členy rodiny]. Dle poz.kn. z 1666, str. 345 předal Jan
Polná 1667 pro starší krunť Lukášovi synu svému za 99 M - 1673
[str. 346] grunt od něho převzal Mikuláš Sobotka. V berní roli 1673
je uveden Jan Vlček. Po jeho smrti vdova 1691, str. 346 statek po-
lepšený zlepšením stavení a tudíž oceněný už 104 kopy Jiříku
Pekárkovi. 1698 byl odprodán kus pozemku ke statku Jana Kot-
ka č. 20, takže z č. st. 24 se stala zahrada. Totéž je potvrzeno zá-
pisem v poz.kn. 1675, f. 258 - dle kterého ujal ten grunt od Mik. So-
botky Jiřík Pekárek za 65 M - z kterého je po případnosti k statku
Jana Kotka zahrada. Třez. kat. 1714 udává Jiříka Pekárka. Dle
poz.kn. z 1675, f. 258 po smrti otce Jiříka ujal syn Mikuláš Pekárek
v ceně 65 Kop, dle [f. 258] 1654 18. Januária Mikuláš postoupil pro
starší synu Václavovi za 65 M a [f. 259] 15. srpna 1771 od téhož
převzal Frano Kovářiček - 1771, který hospodařil i dle jos. kat. 1788
pod č. d. st. 24. Dle poz.kn. 1675 [f. 260] 3. Decembří 1789 týž postoupil
zlepšenou zahradu synu Janu Kovářičkovi v sumě 300 fr. - ale už
1796 8. Aprilis [f. 261] zápis zrušen a Jan obdržel kovářnu se
zahradou a roli 300 z. rejnských oceněnou. 1813 [f. 261] postoupil fr.
Kovářiček zahradnickou živnost pro starší mladší synu Pavlovi
do jeho vlastnictví za 100 fr. 11/1. 1831 (f. 262) č. 27, to je Kovárna
s podružskou chalupou po Janu Kovářiček, 1814 připadla s
francovi Kovářiček za 400 fr. vid. (stříbra) opr. čísla - a dle dalšího
zápisu č. 29 = chalupa s kovárnou bratru Ignáci Kovářičkovi
v ceně 470 fr. vid. čis. Oba byli kováři - jeden dělal jen hřebíky
a cvočky, druhý všechno kovářství. Dle p.kw 1838 f. 41 Pavel Ková-
řiček zakoupil se v Týništi a č. 29 20/1. 1840 postoupil synu Fran-
tiškovi. Kat. stabilní 1841 vykazuje na č. d. 27 Ignáce a na 29 Pau-
la Kovářička. A na konec Matěj Kovářiček z č. 20 vybudoval
s houžemabou pili hostinec a tento prodal i se živností Karlu
Zemanovi z Flibrechtie za 10.000 K rak. - po kterém nále-
vá dnes dobré častolovské pivo lipským sousedům Zeman-
Josef. A ve vedlejší prastaré kovářské živnosti vyhasla vý-
heň teprve nedávno. © K usedlosti patřila chalupa č. 2
st.

... Zde končí povídání, které je na gruntovním listu tak, jak je zapsal pan K.V. Lingr. Z novější historie hospody U Zemanů, jak byla jmenována po celá desetiletí podle posledního majitele Josefa Zemana: mnoho let se do hospody "k Zemanom" chodilo na dobré pivo a konaly se zde veškeré bály, dokonce lipský divadelní spolek zde na jevišti sehrál mnohá představení, která byla hojně navštěvována širokou veřejností k pobavení, zasmání, ale i zamyšlení lipských občanů. Byly to doby dávno minulé, televize ani internet nezavíraly dveře lidských obydlí a lidé se sdružovali do spolků, které pak svojí činností povznášely kulturní život na vesnici.

Pak po roce 1948 došlo jako v mnoha dalších případech ke znárodnění vlastnictví hostinské a v roce 1960 zemřela paní Božena Zemanová. R. 1961 bylo pohostinství převedeno na MNV (pro mladší generaci - místní národní výbor). V pronájmu měla pak pohostinství Jednota Kostelec nad Orlicí. Střídali se zde hostinští a za ty, kteří zde v Lípě byli dlouhou dobu, vzpomeneme např. p. Vídeňského Jiřího, který zde v Lípě dlouhá léta pracoval a žil se svojí rodinou.

Dále stojí za zmínku, že v sále se v minulosti také promítaly filmy a pamětníci jistě vzpomenou, jak v první řadě pod pódium sledovali napínavé filmy, jako byla např. série Vinetou apod. V r. 1987 byla majitelem sálu v hospodě OB při MNV v Lípě a stále se zde konaly akce jako plesy, veřejné schůze, cvičení dětí i děti, akce základní školy a školky jako besídky, karnevaly atd. Stav sálu byl ale nevyhovující, a tak se MNV rozhodl pro rekonstrukci sálu. Podříznutí zdiva proti vlhkosti a nová izolace, zbourání původního jeviště, prken, která pro lipské ochotníky znamenala svět, byly vybudovány betonové podlahy a poloeny parkety firmou OPS Kostelec nad Orlicí... jenže i tehdy se vloudila chybička a po několika týdnech se místo parket vzdouvalo vlnobitím... tak se znovu bouralo a pokládalo. Bylo instalováno nové zářivkové osvětlení, nové dveře do sálu i vstupní dveře do pohostinství, byla vybudována nová kotelná na tuhá paliva a instalováno ústřední topení v celém objektu. Rekonstrukce byla rozsáhlá a díky mnoha brigádníkům, kteří věnovali svůj volný čas, se podařilo sál v krátké době zprovoznit. Vzpomeňme alespoň na některé, bohužel někteří z jmenovaných už nejsou mezi námi: Uhlíř Josef čp. 18, Poslušný Josef č. 3 Dlouhá Louka, Vídeňský Petr čp. 140, který provedl topenářské práce, dále pak Uhnávy Jaroslav čp. 57, Chaloupka Jaromír čp. 98. Rázek Bohumír čp. 62, Kapucián Miroslav čp. 21, který se podílel na elektroinstalaci. Ti všichni a další a další, především pak sportovci, věnovali mnoho volného času a odvedli kus práce při brigádách. Takže sál byl opět v provozu. Celkové náklady tehdy vyčíslili na 210 000 Kčs.

V roce 1991 v rámci restitucí byla hospoda vrácena původním majitelům, tedy dceři původních majitelů, paní Jitce Šilhanové rozené Zemanové. I ona pak pronajímala hospodu a střídali se zde další provozovatelé, např. p. Keller Jaroslav a p. Rázek Bohumír, který zde zavedl i drobný prodej potravin v přilehlém salóňku u výčepu. Mnozí si jistě vzpomenou, že pro dobrý ličenský chleba se chodilo do hospody, on to byl, kdo zde také pořádal svatební hostiny, dále zde různé organizace pořádaly plesy a veřejné schůze, v minulosti hojně navštěvované občany, tak je zaplnili sál.

Bohužel, další pronajímatelé už tak aktivní nebyli. Postupně se zde vystřídal několik hospodských, úroveň postupně upadala a stav hospody byl špatný, hlasy lidí zněly ze všech stran a byly nejednotné. Jedni říkali koupit hospodu od majitelky, druzí říkali nekupovat a další jen kritizovali poměry. Nakonec zastupitelstvo obce v

roce 2009 rozhodlo, že hospodu U Zemanů zakoupí obec. Podrobné vysvětlení, proč k tomu došlo a za jakých podmínek, najdete v Lipských ozvěnách č. 2 ročník 11 z roku 2009. Faktem zůstává, že obec zakoupila hostinec za cenu 1 800 000 Kč, platba se uskutečnila ve třech splátkách tak, aby se obec nezátáhla půjčkou.

Od roku 2009 sice provoz v hostinci byl, ale objekt byl ve stavu, kdy už nebylo možné vyhovět všem předpisům, které jsou platné pro tuto činnost v současné době, a tak obec přistoupila k zásadní rekonstrukci v takovém rozsahu, který zajistí, že budou splněna všechna kritéria a požadavky platné pro provozování pohostinství. V dubnu letošního roku byla hospoda uzavřena a začaly práce na rekonstrukci. Ve výběrovém řízení byla vybrána firma KERSON - Dobré, která započala s pracemi. Pokud měl někdo z našich občanů možnost se do hospody podívat v průběhu rekonstrukce, tak určitě bude souhlasit, že po dokončení prací, které jsou v historii hospody nebývalé, bude v naší obci velmi pěkná hospoda. Znovuotevření je plánováno na konec října, K dispozici bude jeden z největších sálů v okolí a také dokonalé zázemí pro personál a veškerý komfort pro hosty. Vzhledem k tomu, že naší obcí vede cyklistická stezka, která je velmi frekventovaná, se v plánech počítá také s občerstvením pro cyklisty a v pěkném počasí i s posezením venku.

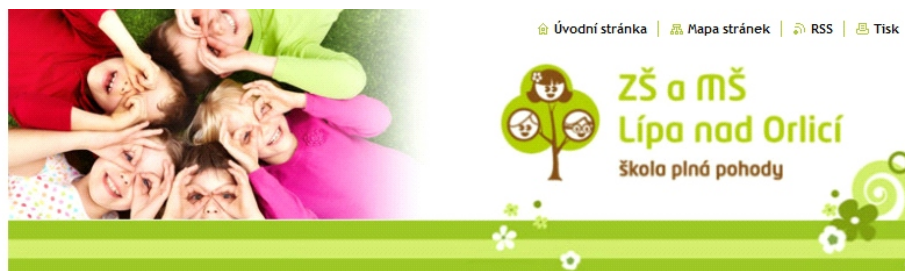
Alena Kapuciánová



Nový školní rok 2012/2013

Po letních prázdninách opět děti usedly do lavic a nový školní rok 2012/13 ji běží v plných obrátkách. ZŠ Lípa nad Orlicí tento školní rok navštěvuje celkem 16 dětí, z toho jsme uvítaly 3 nové prvňáčky.

Kapacita MŠ je pro tento rok opět plně obsazena, dětí s celodenní docházkou je 28.



■	Úvod
→	Základní škola
→	Mateřská škola
→	Aktuality
→	Granty a dotační programy
→	Projekt
→	Zájmové kroužky
→	Fotogalerie
→	Jídla
→	Napište nám
→	Omluvenka
→	Kontakt
→	Poradna rodičů
→	Partneři

"ZÁKLADNÍ A MATEŘSKÁ ŠKOLA LÍPA NAD ORLICÍ - ŠKOLA PLNÁ POHODY"

Vítáme Vás na stránkách naší školy.

Škola by neměla být pouze místem povinného školního vzdělávání v rámci zákonem stanovených norem – škola

tohoto tisíciletí se musí vrátit ke své téměř již zapomenuté roli – musí se stát přirozeným centrem komunity, přirozeným

centrem vzdělávání a zprostředkováváním i aktivního poznávání nejen dětí, ale i dospělých.

Škola by se měla stát i místem pro realizaci zájmových a volnočasových aktivit, kde budou naplňovány představy o smysluplném trávení volného času.

Cílem naší školy je poskytnout dětem kvalitní základy všeobecného vzdělání, vytvořit podmínky pro další vzdělávání, komunikaci mezi lidmi a uplatnění v životě.

Rozvíjet osobnost každého žáka, aby byl schopen samostatně myslet, svobodně se rozhodovat a projevovat

AKTUALITY

18.09.2012 23:11

Akce na záři

Loučení s létem - společná akce ZŠ a MŠ. Ve čtvrtek 27. září je...

13.09.2012 22:02

Sběr léčivých bylin

Sběr léčivých bylin

13.09.2012 22:01

Železný týden s

Elektrowinem

Železný týden s Elektrowinem

11.09.2012 22:35

19.9. jedeme do

divadla DRAK

Ve středu 19. 9. 2012 pojedou žáci ZŠ na výlet do divadla...

11.09.2012 06:42

Sekci aktuality se snažíme neustále plnit novými informacemi, fotografiemi z akcí MŠ a ZŠ. Rádi uvítáme Vaše připomínky a náměty k vytváření a neustálému zlepšování. ZŠ a MŠ se od tohoto školního roku prezentuje i novým logem, které se dětem, dle ohlasů, velice líbí.

Již v srpnu se bylo potřeba zaměřit především na úklid a údržbu ZŠ, přilehlých budov a okolí. Velký dík za organizaci patří pí. starostce Monice Vrátilové. Proběhla likvidace plotu před školní budovou, výsadba nových rostlin, vykácení stromů na pozemcích školy, úklid přilehlých budov, prořezání lípy. I my pedagogové se snažíme zajistit dětem podnětné prostředí. Do třídy byla zakoupena nová tabule, nové koberce a další pomůcky a učebnice

Další novinkou je, že škola získala do užívání nové prostory přilehlého bytu. Již na podzim se uskuteční stavební úpravy, které nám umožní vytvořit pro děti další třídu v nově získaném prostoru, dále sborovnu a počítačovou učebnu, která bude vybavena zcela novými počítači z prostředků dotace EU.

Naše škola je již 3. rokem zapojena do projektu EU peníze školám. Tento rok je pro nás učitelé velice náročný. Aby došlo k naplňování šablon, které jsou zadány v projektové dokumentaci, musíme my pedagogové vytvořit 120 DUMů (Digitálních učebních pomůcek) k využití na smartboardu (interaktivní tabuli, která již byla pořízena z prostředků dotace) a především je ověřovat ve výuce. Dále dochází k tzv. individualizaci výuky matematiky a anglického jazyka, kdy se děti neučí některé hodiny ve spojích, ale zvlášť.

Dále je naše zařízení zapojeno do projektu Celé Česko čte dětem pod názvem ZŠ a MŠ Lípa nad Orlicí čte dětem. Naší snahou je podporovat čtenářskou gramotnost u dětí a maximálně rozvíjet kladný vztah k četbě a ke knihám. Vytvářením malých projektů, které se týkají knihy či autora, si děti mezipředmětově propojují učivo a dětem v MŠ se prolínají veškeré didakticky cílené činnosti, které paní učitelky chystají.

Připravujeme také na podzim sběr starého papíru, sběr citronové a pomerančové kůry a v rámci projektu Recyklohraní, děti mohou nosit staré baterie a drobné elektrospotřebiče.



Ale pojďme krátce zrekapitulovat, co vše předcházelo zahájení nového školního roku. Již během srpna byly spuštěny nové internetové stránky naší ZŠ a MŠ - www.zsmslipa.cz, kde rodiče naleznou potřebné informace týkající se chodu školy.

Ráda bych Vás seznámila s akcemi, které pro děti a jejich rodiče chystáme na podzim. Ji v září děti ze ZŠ jedou na výlet do Hradce Králové do divadla Drak na Černošskou pohádku. Dále se chystá na závěr měsíce dopolední akce LOUČENÍ S LÉTEM spojená s Canisterapií. V říjnu si rodiče i jejich děti mohou přijít zasoutěžit a užít si odpoledne na akci, která nese název KAŠTÁNKOVÉ ČAROVÁNÍ. Chystají se také vánoční dílny, besídky, divadla pro děti, veřejná čtení se známými osobnostmi a další. O všem Vás budeme včas informovat prostřednictvím našich webových stránek.

Věřím, že si vyberete i z nabídky zájmových kroužků, které jsme pro Vaše děti nachystaly pro tento školní rok.

Závěrem bych ráda všem školákům popřála, aby je pro ně škola nejen místem, kde získávají znalosti a informace, ale zároveň i místem, kde si užijí zábavu, radost a pohodu s kamarády a pedagogy.

Za tým pedagogů Mgr. Kateřina Guldánová

Zprávy z knihovny

Pomaloučku se blíží podzim, a tak letní počasí už nebude lákat k pobytu venku. Bude tedy čas na pěknou knihu. V naší knihovně je stále široká nabídka knih různých žánrů a vybere si každý čtenář. Je potěšující, že mezi návštěvníky naší knihovny se v letošním roce objevilo i několik čtenářů z řad dětí. Takové zprávy potěší, zejména, když je vidět opravdový zájem. Je pravda, že převládají dívky, které chodí pravidelně a čtou, půjčují si knihy z fondu výměny z knihovny v Týništi nad Orlicí, kde je poměrně široká nabídka. Jsou to děvčata z naší základní školy a jejich spontánní radost z nových knih je užasná.

Jako každý rok i letos se uskuteční ještě jedna výměna. Bude to v říjnu, kdy opět přivezeme dětské knihy dle přání našich malých čtenářek. Chlapci preferují spíše dobrodružnou literaturu a dívky mají zájem jak o pohádky, tak o příběhy, které je osloví svým obsahem. Pro dospělé čtenáře také vybereme tak, aby dlouhé podzimní dny a pak i zimní večery mohli strávit pěkným počtením. Je velmi pěkné, když do knihovny přijdou i maminky s dětmi předškolního věku a je vidět, že doma pravidelně čtou. Bohužel, starší děti do knihovny moc nechodí, ale to je spíše na vrub školních povinností. Argument, že si všechno najdou na internetu, je sice pravdivý, ale kniha provázela člověka po mnoho desetiletí a často se stala opravdovým přítelem.

Pravidelně pak počátkem školního roku zavítají do knihovny i studenti, kteří hledají povinnou školní četbu určenou školou. I takovou zde najdou, ale ne úplnou nabídku. Mají možnost se domluvit a potřebné knihy vypůjčit v Týništi nad Orlicí. Okruh čtenářů je stálý a některé čtenářky jsou pravidelnými návštěvnicemi a vždy si vyberou tu svoji knihu. V mnoha přečtených knihách jsou tu opravdové přebornice.

Nabídku rozšíříme i o nově zakoupené knihy a k dispozici jsou i časopisy. Poděkování patří všem čtenářům, těm malým i těm větším a pak i těm dospělým, kteří svou lásku ke knihám pěstují, a tak vlastně udržují vesnické knihovny při životě. Bylo by škoda, aby takové malé knihovny zanikly, byly v důsledku součástí života na vesnici a zájem těch nejmladších dává naději, že budou ještě dlouho fungovat a dávat radost svým věrným čtenářům.

Alena Kapuciánová

Jan Nejedlý: Veselá bída

“Mír chýším, válku palácům,” říkali mi ve škole.

“Kdy je člověk chudej, má být aspoň veselý,” říkali mi doma.

Bydlíme na okraji Prahy. Kdysi zde bývala chatová kolonie a jen pár rodinných domků. Po sametové revoluci se dřevěné chatky proměnily ve vily s antickými sloupy, bazény a obřímí satelity na střechách. Zahrádkáře s motykami vystřídal movitá podnikatelé i všelijací zbohatlíci. Náš dvougenerační domeček se v té záplavě luxusu najednou choulil jako Popelka na plese v opeře.

Naštěstí nejsem zavislivý. Od Buddhy vím, že lpění na hmotě svazuje ducha a jen ten, kdo je prostý žádostí, dojde míru. Z Puzzova Kmotra jsem se zase dočetl, že v pozadí každého velkého majetku stojí zločin. A kromě toho se mi peníze celý život vyhýbají, takže jsem zůstal klidný. S novou situací se však musely vyrovnat mé děti.

“Proč jedeme zase na Mísečky, kdy Alan s Jessikou letí do švýcarských Alp?” S podobnými dotazy jsem se setkával prakticky na každém kroku. Děti nebyly slepé a občas také zašly k sousedům i na návštěvu.

Začínal jsem být prudce alergický na slova jako plazmovka, čtyřkolka, audina, iPhone, krb či trampolína. Skákat se dá i na posteli, říkal jsem dětem a přesvědčoval je, že bych si mnohem radši pořádně začutal na plácku s hadrákem, než se v deseti letech plout il s golfovou holí po holé pasece.

Bylo mi srdečně jedno, že Sebastian dostal mobil, který snad i ehlí a onduluje, že Doris má vlastního koně a Artur pobírá kapesné, které by stačilo menší neziskové organizaci na roční výdaje. Dětem to ovšem lhostejné nebylo. Vzpomínám si, jak jsme jednou jeli s nemocným kocourkem k veterináři. Ani v této tragické chvíli si syn neodpustil srovnávání naší škodovky s vozem Alanova táty. Ten má totiž stahovací střechu, satelitní navigaci a – můj ty Tondo kolenatý – vyhřívané sedačky. Zapnul jsem tedy mlhovky a tvrdil, že právě rozehrívám sedadla. Syn, který dřel na klíně kocoura, se ušklíbl, ale po chvíli rozjasnil tvář: “Ty brd’o, my fakt máme vyhřívané sedačky?!” Radost z náhlého tepla mu vydrěla jen do chvíle, než zjistil, že ho churavý kocour právě pomočil.

I přes tato drobná vítězství nápor dětských chamtivců sílil. Abych alespoň trochu ukojil buržoazní choutky svých potomků, slíbil jsem, že jim vykupu na zahradě bazén. Pachtil jsem se jako burlak na Volze, a já jsem po čase mohl konečně napustit jakés takés brouzdaliště. Bazén jsme slavnostně pokřtili. Vycachtat se přišlo dokonce i několik dětí z okolních vil, přestože proti jejich domácím aquaparkům šlo vyloženě o prdítko.

Jaké však bylo mé zděšení, když jsem se druhý den vydal na obhlídku koupadla. Namísto stříbropěnné hladiny jsem našel abinec barvy bahenního kalu. Betonová obezdívka bazénu nebyla tak nepropustná, jak jsem se domníval. Okolní flóra a fauna se vehementně tlačily dovnitř. Po marných pokusech s čističkou jsem kapituloval a nechal bazén napospas přírodě.

Kupodivu mě však potomci nezatratili. Naopak. Náš bahňák plný vodoměrek, potápníků, čolků a abíček se stal vyhledávanou atrakcí zvláště pro děti, jejich zahrady byly vysypány šterkem a kde si pro samé altány a arboreta nemohly udělat ani důlek na kuličky. Buddha by měl ze mě radost.

A když se ještě náš uzdravený kocour v noci párkrát prošel po střechách okolních vil a rozhoukal jim alarmy, cítil jsem se opět vyrovnaný a prostý žádostí.

Z časopisu Reader’s Digest 06/11 vybrala Alena Kapuciánová

Zprávy od vody

V sobotu 22. září 2012 se na rybníku naproti motorestu konaly rybářské závody.

Umístění:

1. Jiruška Michal	352 bodů
2. Dvořák Michal	302 bodů
3. Zeman Stanislav	209 bodů
4. Moravec František	201 bodů
5. Řičář Josef	201 bodů
6. Sajdl Jakub	181 bodů
7. Sajdl Michal	176 bodů
8. Jiruška Miroslav	170 bodů
9. Dvořák Václav	166 bodů
10. Vogel Bohumil	153 bodů

Závodů se zúčastnilo 27 členů MO ČRS Lípa nad Orlicí.

Jarda Rázek
foto Vladislav Bělka



Motto: Vzděláváním k pestřejšímu životu.

Dovolte, abychom Vás jako každoročně upozornili na již 7. ročník

Týdne vzdělávání dospělých 2012 v Královéhradeckém kraji,

který se uskuteční

12. - 16. listopadu 2012.

Cílem Týdne vzdělávání dospělých 2012 (dále jen TVD) v Královéhradeckém kraji je seznámit veřejnost s významem a možnostmi celoživotního učení, motivovat k dalšímu vzdělávání a nabídnout konkrétní vzdělávací příležitosti dalšího vzdělávání v kraji. Chceme rovněž zdůraznit význam dalšího vzdělávání pro zvyšování kvalifikace, produktivity, uplatnění a udržení se na trhu práce a nastolit se zaměstnavateli dialog o potřebách a přínosech dalšího vzdělávání.

Zadavatelem akce je Královéhradecký kraj, organizačně TVD v Královéhradeckém kraji zajišťuje Úřad práce České republiky - krajská pobočka v Hradci Králové (Kontaktní pracoviště Hradec Králové, Jičín, Náchod, Rychnov nad Kněžnou a Trutnov). Letošní TVD se bude konat pod záštitou hejtmána Královéhradeckého kraje. Týdny vzdělávání dospělých® jsou celostátní akcí organizovanou Asociací institucí vzdělávání dospělých ČR ve spolupráci s jednotlivými kraji ČR. Záštitu nad TVD převzalo Ministerstvo práce a sociálních věcí a také Úřad práce České republiky.

V současné době pracovníci úřadů práce připravují program TVD, který bude určen pro celou širokou veřejnost, pro občany všech věkových kategorií. Pro účast je rozhodující mít čas, mít chuť dozvědět se něco nového, nebo chtít si jen zpříjemnit den zajímavou akcí - přednáškou, ukázkovou hodinou kurzů či seminářem. V minulých ročnících se s velkým zájmem setkal např. Den otevřených dveří v Kině 70 Dobruška, přednášky v Pedagogicko-psychologické poradně v Rychnově n. Kn. Účast na všech akcích bude stejně jako vloni zcela zdarma! Program se uskuteční ve vlastních prostorách jednotlivých institucí a některé aktivity proběhnou i na úřadu práce.

Doufáme, že i letos se budou programu účastnit různé střední školy, občanská sdružení, domy dětí a mládeže, autoškoly a řada soukromých vzdělávacích firem a z jejich nabídky vznikne pestrá náplň TVD, ve které si každý vybere podle svého zájmu. Nejdéle na konci září u nás bude program TVD znám a během října 2012 zveřejněn na obvyklých místech. Na plakátovacích plochách, v obecních zpravodajích, v tisku a na webu. Sledujte je pozorně, ať Vám něco zajímavého neuteče! A v případě dotazů nás neváhejte kontaktovat:

Kontaktní osoby pro KoP Úřadu práce ČR v Rychnově n. Kn.:

Mgr. Libuše Sychrová, e-mail: libuse.sychrova@rk.mpsv.cz telefon: 950 159 322

Mgr. Naďa Martincová, e-mail: nadezda.martincova@rk.mpsv.cz telefon: 950 159 431

Všichni jste srdečně zváni.

Těší se na Vás pracovnice poradenství KoP Úřadu práce ČR v Rychnově n. Kn.

www.tydneyvzdelavani.cz

Fotbal - to je hra

Okresní přebor 2. třídy podzim 2012 - SYNYT

11. 8.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. A - FC Roveň	4:2
19. 8.	neděle	15.00	Lípa n. Orl. A - Sokol Javornice A	8:0
25. 8.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. A - SK Solnice	1:2
1. 9.	sobota	17.00	Doudleby B - Lípa n. Orl. A	0:7
8. 9.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. A - Sokol d'ár n. Orl.	1:0
16. 9.	neděle	16.30	Petrovice - Lípa n. Orl. A	2:2
22. 9.	sobota	16.30	Lípa n. Orl. A - SK Albrechtice A	
30. 9.	neděle	16.30	Přepychy B - Lípa n. Orl. A	
6. 10.	sobota	16.00	Lípa n. Orl. A - Baník Vamberk	
13. 10.	sobota	16.00	Zdelov - Lípa n. Orl. A	
20. 10.	sobota	15.30	Lípa n. Orl. A - FC Spartak Rychnov n. Kn. B	
27. 10.	sobota	15.30	Lípa n. Orl. A - Sokol Kostecká Lhota A	
3. 11.	sobota	14.00	Křivice - Lípa n. Orl. A	
10. 11.	sobota	14.00	Roveň - Lípa n. Orl. A	

Tabulka:

1. Vamberk	5	1	0	21:6	16
2. Rychnov B	5	0	1	17:7	15
3. Lípa	4	1	1	23:6	13
4. Albrechtice	4	1	1	22:9	13
5. K. Lhota	4	0	2	20:16	12
6. Křivice	4	0	2	12:7	12
7. Solnice	3	1	2	10:9	10
8. Zdelov	2	1	3	8:1	17
9. Přepychy B	2	1	3	10:19	7
10. d'ár	2	0	4	16:14	6
11. Petrovice	1	2	3	9:16	5
12. Javornice	1	0	5	8:23	3
13. Doudleby B	1	0	5	7:26	3
14. Roveň	0	0	6	8:22	0



A mu stvo střelci branek okr. přebor 2. třídy po 6. kole:

Kolář 5x, Čepelka 4x, Uhnavý 3x, Šreibr J. ml. 2x, Charvát E. 2x, Vašata 1x, Rektor 1x, Sikora 1x, Brzokoupil 1x, Tulka 1x, Palán 1x, Flígr 1x.

Okresní přebor 4. třídy podzim 2012

11. 8.	sobota	17.00	Olešnice v O.h. - Lípa n. Orl. B	1:4
18. 8.	sobota	10.00	Lípa n. Orl. B - FC Domašín	4:1
25. 8.	sobota	14.00	Labu RK - Lípa n. Orl. B (Slatina)	0:5
2. 9.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Čermná n. Orl.	8:0
8. 9.	sobota	17.00	Union Rokytnice v O.h. - Lípa n. Orl. (Mladkov)	0:0 (3:1) p.k.
15. 9.	sobota	16.30	Lípa n. Orl. B - Sokol Javornice B	2:1
22. 9.	sobota	16.30	Kostecká Lhota B - Lípa n. Orl. B	
30. 9.	neděle	10.00	Lípa n. Orl. B - Sokol Kostecká Lhota B	
7. 10.	neděle	10.00	Javornice B - Lípa n. Orl. B	
14. 10.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Labu RK	

Tabulka:

1. Lípa B	5	1	0	23:3	16
2. Labu RK	4	1	1	19:13	14
3. Čermná	4	0	2	9:10	12
4. Javornice B	3	1	2	12:10	10
5. Union Rokytnice	1	2	3	12:14	7
6. Olešnice	2	1	3	9:16	7
7. Domašín	1	0	5	10:13	3
8. K. Lhota B	1	0	5	3:18	3

B mu stvo střelci branek okr. přebor 4. třídy po 6. kole

Dole el 4x, Brzokoupil M. 4x, Charvát E. 3x, Šreibr J. ml. 3x, Flígr 2x, Csontos M. 2x, Kopecký 2x, Charát P. 1x, Malík 1x, Tulka 1x.

Vyřazený elektroodpad

Od 1. října 2012 nabízíme občanům novou službu, a tou je **sběr vyřazeného elektroodpadu – elektroniky, elektrospotřebičů, baterií**. Po předchozí domluvě bude možné vyřazený elektroodpad od občanů převzít kdykoliv v průběhu roku a ne pouze dvakrát ročně v rámci svozu nebezpečného odpadu.

Touto službou se rozšíří nabídka sběru odpadu v naší obci. Jsem ráda, že mnozí z Vás aktivně využívají sběrného místa na dvoře obecního úřadu. Ve většině případů je již odpad ukládán správně dle popisů na kontejnerech, za což bych Vám chtěla poděkovat.

Monika Vrátilová – starostka obce

Hrozí vám cukrovka?

Znáte hladinu svého cukru v krvi? Víte, proč se o tento důležitý údaj zajímat? Cukrovka je choroba, při které má člověk v krvi nadměrně mnoho cukru, proto je jeho organismus není schopen ho zpracovat. Nediagnostikovaná či špatně kontrolovaná cukrovka může poškodit srdce, cévy, zrak, ledviny, a tím způsobit vážné zdravotní problémy. Zvýšená hladina cukru v krvi a v moči o sobě nedává dlouhé roky vědět. Proto je důležité chodit na pravidelné preventivní prohlídky, které kromě jiného zahrnují i laboratorní vyšetření. Myslíte si, že máte cukrovku? Jestli vám hrozí riziko onemocnění touto chorobou, můžete napovědět jednoduchý test. Odpovězte na následující otázky a zapíšte si počet bodů, které získáte:

1. Jste žena nebo muž? Pokud žena, nezískáváte žádný bod. Muži si zaznamenávají 3 body.
2. Má někdo z rodiny (rodiče, sourozenci) cukrovku 1. a 2. typu? Pokud ne, získali jste 0 bodů, v případě kladné odpovědi si poznamenejte 3 body.
3. Kolik vám je let? Nula bodů si zaznamenají ti, kterým je méně než 35 let. Osoby ve věkové kategorii 35 a 44 let si poznačí 2 body. Pokud je vám mezi 45 a 54 lety, připočítejte si 4 body. Šest bodů získávají osoby ve věku 55 a 64 let, při věku více než 65 let platí 8 bodů.
4. Léčíte se s vysokým krevním tlakem? Jestliže je odpověď kladná, připište si 2 body, v opačném případě máte nula bodů.
5. Kouříte? Kdyby ano, připočítejte si 2 body, nekuřáci nezískávají žádný bod.
6. Byla vám někdy při preventivní prohlídce zjištěna vyšší hladina cukru? V případě kladné odpovědi si započítejte 6 bodů, za zápornou nezískáváte žádný bod.
7. Jak často konzumujete ovoce a zeleninu? Jestliže v jídelníčku nechybí ani jeden den, máte nula bodů, když se ve stravě objevuje nepravidelně, zapíšte si 1 bod.
8. Znáte svůj obvod pasu? Muži, kteří naměří méně než 102 centimetrů a ženy méně než 88 cm, mají nula bodů. Muži, jejichž míra v pase se pohybuje mezi 102 a 110 centimetry a u žen mezi 88 a 100 cm, získávají 4 body. Sedm bodů získávají muži s obvodem pasu více než 110 cm a ženy s více než 100 centimetry.
9. Kolik hodin věnujete týdně pohybu, sportovním aktivitám? Jestliže je to méně než půl hodiny denně, napište si dva body, pokud tento limit splňujete, nezískáváte žádný bod. Jestliže jste dosáhli pěti a méně bodů, je u vás riziko onemocnění cukrovkou velmi nízké. Bodový součet 6 a 11 bodů naznačuje zvýšené riziko získání cukrovky 2. typu a bylo by vhodné nechat se vyšetřit. Při získání 12 a více bodů je riziko onemocnění velmi vysoké, můžete jít o nediagnostikovanou cukrovku, což by mělo vyloučit krevní testy.

Prevence i lék

Bez černý nebo lískový patří mezi nejoblíbenější a nejznámější léčivé rostliny. Pěstuje se hojně na venkově jako ozdobný keř. Často zdivočí a potom ho nacházíme na okraji lesů a potoků. Plody černého bezu obsahují například vitamin A, který má celou řadu terapeutických účinků, například může pomáhat se snížením hladiny cholesterolu. Vitamin B působí proti migréně, zmírňuje depresi, posiluje srdce. Vitamin C pomáhá

zneškodnit v těle volné radikály, působí jako prevence onemocnění srdce a cév, na posílení imunitního systému. Vitamin E v černém bezu podporuje hojení, je nevyhnutelný pro regeneraci tkání, napomáhá proti chudokrevnosti.

Jaké jsou léčivé účinky černého bezu? Pomáhá například při úporném kašli, působí se proti nadýmání, na zvýšení pružnosti a pevnosti cév, doporučuje se na posílení imunitního systému. Hlavní účinek černého bezu připisuje lidové léčitelství při vodnatelnosti a revmatismu, kdy si můžete připravit tento odvar: 5 g kůry černého bezu se povaří ve čtvrt litru vody a po scezení se za tepla vypije. Výtečným prostředkem pro pocení při všech chorobách z nachlazení je čaj připravený podle tohoto návodu: 25 g květu černého bezu, 25 g lipového květu, 20 g ibiškového kořene. Na hrst této směsi se nalije čtvrt litru vařící vody, sceď se a za horka pije. Černý bez pomáhá také při zácpě, kdy sníme několik lžic kaše, zhotovené z čerstvých bobulí. Sušené bobule jsou naproti tomu velmi dobrým prostředkem proti průjmům. Užívají se buď jako takové, nebo se z nich připraví kaše. Stejně účinný je odvar ze dvou lžic sušených bobulí na čtvrt litru vody.

Naši předci používali kůru z černého bezu na mírné spáleniny. Čerstvou, zelenou ji natlučeme kládívkem, aby byla na povrchu ještě vlhká a přiložíme na postižené místo, kůra mírní bolestivou palčivost po spáleninách. Kloktadlo z černého bezu pomáhá při zánětu nosohltanu a mandlí. K jeho výrobě potřebujeme 5 g sušených květů černého bezu, které se dají do studené vody, je se přivede k varu a ihned odstaví, sceď a nechá vychladnout.

Česnekové kapky

Čína je zemí, ve které se našlo mnoho zázračných medikamentů právě z přírody. V minulém století našla expedice v Číně hliněnou destičku, na níž byl vytesán zvláštní recept. Celá dvě desetiletí trvalo potvrzení blahodárného účinku tohoto léku. Došlo se k závěru, že lék zbavuje organismus usazenin a cholesterolu, předchází infarktům a tvorbě tumorů. Také ale zlepšuje zrak a celkově regeneruje lidský organismus.

RECEPT NA PŘÍPRAVU ČESNEKOVÝCH KAPEK

250 g oloupaného česneku rozdrtíme a zalijeme 300 g čistého alkoholu (96% - dostane se koupit v lékárně). Tuto směs dáme do dobře uzavíratelné nádoby a necháme ji 10 dní stát, přičemž s nádobou každé dva dny několikrát zatřepeme. Potom se tinktura přecedí a přelije do nádoby s kapátkem. Užívá se začíná po dalších dvou dnech způsobem podle schématu. Tinktura se nakape do půl deci mléka a užívá se třikrát denně před jídlem.

	před snídaní (počet kapek)	před obědem (počet kapek)	před večeří (počet kapek)
1. den	1	2	3
2. den	4	5	6
3. den	7	8	9
4. den	10	11	12
5. den	13	14	15
6. den	15	14	13
7. den	12	11	10
8. den	9	8	7
9. den	6	5	4
10. den	3	2	1
11. den	od tohoto dne užíváme třikrát denně 25 kapek před jídlem do té doby, dokud nedojde celá dávka tinktury. Působení léku v organismu přetrvává pět let, takže další kúru bychom měli dělat až po uplynutí této doby.		

Chutné recepty kuchaře Fandy

Hrstková polévka

Potřebujeme: 3 polévkové lžíce sterilizovaného hrášku, 3 polévkové lžíce kukuřice, 2 mrkve, 15 dkg pohanky, 10 g sójové mouky, rostlinný olej, 4 dl vody, petrželovou nať, sůl, pepř.

Postup: Zeleninu očistíme, umyjeme a dáme vařit do poloměkka. Potom přidáme přebranou a umytou pohanku a dovaříme doměkka. Přidáme jišku, kterou připravíme ze sójové mouky, a necháme ještě pět minut vařit. Dochutíme solí a pepřem, zdobíme petrželovou natí.

Zapečené lečo

Potřebujeme: 400 g uvařených těstovin, 1 konzervu leča, 50 g tvrdého sýra, 2 vejce, 2 dl kysané smetany, trochu zeleninové kořenící směsi, mletou červenou papriku, sůl, pepř, máslo, strouhanku.

Postup: Zapékací mísu vymažeme máslem, vysypeme strouhankou a dáme do ní polovinu uvařených těstovin. Na ně navrstvíme lečo a přikryjeme zbytkem těstovin. Ty zalijeme vejci rozkvedlanými se smetanou a zeleninovou kořenící směsí a zasypeme nastrouhaným sýrem. Zapékáme v troubě asi půl hodiny.

Kotlety v marinádě

Potřebujeme: 4 vepřové kotlety, 4 stroučky česneku, 2 vejce, maggi koření, polévkovou lžici Solamylu, polévkovou lžici obyčejné hořčice, trochu worcestrové omáčky, sůl, pepř, olej.

Postup: Kotlety omyjeme, naklepeme a ponoříme do marinády, kterou připravíme z ostatních ingrediencí. Naložené kotlety necháme v chladničce 24 hodin. Druhý den kotlety opékáme v rozpáleném oleji asi tři minuty z každé strany. Můžeme podávat s hranolky, vařenými nebo americkými bramborami.

Varíme se Spiritem

Hříbkové rizoto

Potřebujeme: 80 g sušených nebo čerstvých hříbků, 200 g libové anglické slaniny, 400 g dlouhozrnné rýže, 2 cibule, 1 strouček česneku, 800 ml zeleninového vývaru, 10 dkg tvrdého sýra, 30 g rostlinného oleje, pepř, sůl.

Postup: Sušené houby namočíme do vařící vody na tak dlouho, dokud nezměknou. Jestliže použijeme čerstvé houby, dobře je očistíme a na sítku propláchneme vodou. Na rozpáleném oleji podusíme nahrubo pokrájenou cibuli, přidáme houby, propláchnutou rýži a za stálého míchání orestujeme. Vodu ze sušených hříbků smícháme se zeleninovým vývarem a touto podle potřeby podléváme rýžovou směs, dokud není rýže uvařená. Nakonec dochutíme solí, pepřem a utřeným česnekem. Slaninu pokrájíme na kostičky a na oleji orestujeme. Rizoto podáváme posypané nastrouhaným sýrem a kostičkami slaniny.

Guláš z hub

Potřebujeme: 600 g očištěných hub, 500 g syrových brambor, 400 g rajčat, 200 g zelených paprikových lusků, 150 g cibule, 120 g uzené slaniny, 150 g vývaru z kostí nebo masox, 200 g zakysané smetany, 30 g hladké mouky, sůl, pepř.

Postup: Houby a brambory nakrájíme na kostky, přidáme na kousky krájená a oloupaná rajčata, očištěné paprikové lusky nakrájené na nudličky a vše za syrova promícháme. Slaninu nakrájíme na kostičky, necháme na pánvi rozpustit, přidáme drobně nakrájenou cibuli a osmažíme dořova. Zaprášíme mletou paprikou, lehce osmahneme, zalijeme vývarem, přidáme připravené suroviny a dusíme asi 20 minut. Nakonec zalijeme kváskem z mouky a smetany, povaříme a dochutíme. Podáváme s chlebem.

Houbové řízeky

Potřebujeme: 70 g čerstvých hub, 80 g másla, 2 vejce, 150 g strouhanky, strouhanku na obalení, sardelovou pastu, sůl, pepř, petrželovou nať.

Postup: Očištěné houby nadrobno nakrájíme. Na části másla necháme zpěnit drobně nakrájenou cibuli, přidáme houby a dusíme do vysmahnutí tekutiny. Přidáme zbytek másla promíchaného se sardelovou pastou, sůl, mletý pepř, nadrobno usekanou petrželovou nať, syrová vejce, zasypeme strouhanou houskou a dobře promícháme. Z hmoty tvoříme karbanátky, které obalíme ve strouhance, dáme do rozpáleného oleje a usmažíme po obou stranách. Jako příloha se hodí vařená brambory.

Proč máme dnu

Dna, nebo také pakostnice, je odpradávná známá jako nemoc králů, vojevůdců, lidí bohatých a mocných. Dnes víme, že výskyt tohoto onemocnění do jisté míry souvisí s nadměrným životním tempem a velkým množstvím jídla a pití.

Dna je forma artritidy a její příčinou je zvýšená koncentrace kyseliny močové (produktu látkové výměny) v krvi, která se v podobě drobných krystalků ukládá v kloubech, což má za následek bolestivost a záněty. Ačkoliv dna nejčastěji začíná

bolestmi palce u nohy, nemocný mů e bolesti poci ovat téměř ve všech částech těla. Hromadění kyseliny močové obvykle probíhá dvacet i více let, ne se onemocnění projeví záchvatem.

Dejte si na talíř

Doporučuje se přechod na lehkou stravu zalo enou především na dostatečném mno ství čerstvé zeleniny, ovoce a celozrnných potravin.

Některé potraviny doká ou zbrzdít zánětlivé procesy v kloubech a neutralizovat kyselinu močovou. K těmto potravinám patří například cibule, česnek, křen, pórek, rajčata, brokolice, hrášek, zelí, okurky, citron, grapefruity, jahody, jablka, meruňky, broskve, nektarinky a hroznové víno.

Hladina kyseliny močové v krvi se sní í, pokud budeme denně konzumovat čerstvé nebo zavařené třešně nebo višně, které regulují hladinu kyseliny močové.

Omega-3 mastné kyseliny jsou zabíjákem bolestí a zánětů. Rostlinným zdrojem jsou lněná semínka a olej, zdraví prospěšné mastné kyseliny obsahují i ryby, například treska, halibut či pstruh.

Co na talíř nepatří

Je nezbytné upravit jídelníček a omezit příjem ívočišných bílkovin a tuků. Výrazně omezte potraviny s vysokým obsahem purinů, například vnitřnosti, skopové, jehněčí, hovězí a vepřové maso, zvěřinu, drůbe , plody moře, sardinky, tuňáka makrelu, uzeniny, vejce, luštěniny, ovesnou mouku, čokoládu a kakao.

Vyhýňte se kaloricky bohatým potravinám, cukru, sladkostem, výrobkům z bílé mouky.

Vyhýbejte se alkoholu, který brzdí vylučování kyseliny močové z organismu.

Z časopisu Spirit 37/2012 vybírala Zdenka Vídeňská

Cesta na sever nejsevernější

Mnozí z těch, kdo se mě letos ptali, kam se chystáme na dovolenou, po mé odpovědi nechápavě kroutili hlavou, dokonce si í ukali na čelo. Byli jsme toti rozhodnutí podniknout výpravu do Skandinávie - bez slu eb cestovní kanceláře, bez zajištěného ubytování, prostě na vlastní pěst jet stále na sever. Málokdo mi věřil, e se tam těším. A těšila jsem se právem, byla to jedna z našich nejú asnějších dovolených.

Do severských zemí jsme vyrazili u několikrát v předchozích letech, tak e jsme věděli,

e příroda je tam krásná, divoká, drsná a čistá. Tentokrát jsme ale dojeli a do nejsevernějších končin evropské pevniny a v ú asu jsme obdivovali křiš álově čisté řeky, průzračné hladiny fjordů i majestátnost Severního ledového oceánu. ádný popis, fotografie, film, nic nedoká e zprostředkovat nádheru a majestátnost tamní krajiny, kromě vlastního zá itku.



Jestli e se někdo zajímá o geologii, je pro něj norská krajina jednou velkou názornou encyklopedií. Je ú asně vidět, kudy se pohyboval ledovec nebo mít mo nost pozorovat jednotlivé vrstvy usazených hornin. Monumentální obrysy skalních útesů a horských masivů vám mo ná trochu pozmění perspektivu pohledu na svět a na vaši vlastní důle itost.

O tom, e se v Norsku dobře rybaří, asi není třeba se zmiňovat. Tak e jenom dvě fotografie - jedna poblí rybářského kempu Einvika, druhý lovecký úspěch při čekání na trajekt v Bognes:



A ještě jedna zajímavost. Všeobecně se má za to, e nejsevernějším bodem evropské pevniny je turisty hojně navštěvovaný Nordkap. Není to tak docela pravda. Nordkap je toti ostrov, silnice tam vede podmořským tunelem. Nejsevernější skutečně pevninský bod Evropy je o něco východněji na poloostrově Gamvik.



