



Lipské ozvěny

číslo 2

ročník 15

červen 2013



čtvrtletník obce Lípa nad Orlicí

Rozhovor se starostkou obce

Zejména rodiče malých dětí mohli zaregistrovat změny na dětském hřišti: jeden den vůbec nic, o pár hodin později spousta novinek. Co se tam dělo?

Při přípravách dětského hřiště na novou sezónu nás znepokojil stav prvků na dětském hřišti. V našich obavách nás utvrdil výsledek revizní kontroly dětského hřiště, která proběhla v měsíci březnu. Okamžitě jsme situaci začali řešit s dodavatelem hřiště, od kterého bylo hřiště v roce 2008 zakoupeno. Na hřiště se přijeli podívat zástupci dodavatele a potom následovalo ne zrovna příjemné jednání, dopisování a spousta telefonních hovorů. Nakonec bylo dohodnuto, že herní prvek „Prolézačka Z“ bude dodána v rámci reklamace zdarma. Herní prvek „Šplhací věž Agneska“ bude vyměněna za obdobný s názvem „Šplhací věž Agnes“. Tato věž je niší, tudíž nemusí být okolo celé věže vybudována dopadová plocha, která by dle nových norem musela být dobudována při instalaci původního typu prvku. Tato věž nám byla dodána s 30% slevou, za cenu 20.000,- Kč. Doprava, montáž a oprava ostatních prvků byla zdarma. Na hřiště byl také pořízen nový kolotoč a řetízkové houpačky, stávající houpačky zavěšené na provázcích byly v rozporu s platnými normami určenými pro dětská hřiště.

Mláde i o něco starší (a rozumnější???!???) se zalíbilo o kousek dál a výš a občas to tam po jejich posezeních nevypadá hezky. Má obec nějaké možnosti, jak udržet situaci pod kontrolou?

Ano, vím o čem mluvíš, zajisté myslíš prostory u bývalého Orlického konzumu, nyní LIKÉRKY M.K. IGLOV s.r.o.. Současná situace se nelíbí ani zástupcům výše uvedené firmy a dle jejich sdělení budou prostory v blízké době oploceny. Zamezí se tím drobným krádežím a také nepořádku, který, jak píšeš, starší a „rozumnější“ mládež po svých setkáních po sobě zanechává bez jakýchkoliv výčitek.

Bývalou prodejnu také čekají změny. Co z ní bude?

V prostorách staré prodejny se v současné době budují nové prostory, které budou sloužit jako Vzorková prodejna firmy LIKÉRKA M.K. IGLOV s.r.o., která ve vedlejším objektu alkohol vyrábí. Velmi se mi jejich nápad líbí, z nevyužívané budovy v centru obce vznikne budova využívaná a zajisté také vzhlednější, než tomu bylo v minulosti.

Čeká nás léto, podle kalendáře určitě a snad i podle počasí. Chystáš nějakou prázdninovou akci pro děti, jako tomu bylo v posledních několika letech?

Zajisté ani o letošních prázdninách nezapomeneme na naše děti, i letos pro ně připravujeme na sobotu 17. srpna 2013 akci, tentokrát pod názvem „Tenkrát na západě“. Připravujeme opět spoustu soutěží i o sladké ceny, u kterých děti letos přivítají indiáni a kovbojové. Určitě budeme rádi, pokud i děti na toto odpoledne přijdou stylově oblečené. Na večer je pro dospělé připravena Poutní diskotéka, hraje DJ Tomáš, začátek bude v 21,00 hodin.

Všechny akce, které se v průběhu roku pořádají, kulturní akce typu masopust, plesy, setkání seniorů, dětský karneval, dětský den, prázdninové akce atd. je třeba dopředu připravit. Dovolte mi tedy poděkovat všem, kteří se na pořádání všech akcí podílejí, a u toho jsou členky kulturního výboru, hasiči, děti s kantorkami MŠ a ZŠ, zástupci myslivců nebo TJ Sokol a také spousta občanů naší obce.

Děkuji také všem, kteří se zúčastnili v sobotu 4.května 2013 obecní brigády, na které se řezalo, štípalo a rovnalo dřevo v Obecní hospodě. Přišlo téměř 30 lidí, kteří si, a na chvíli při obědě, neměli kdy sednout, pracovalo se od 9,00 hodin až do 15,30 hodin!

DĚKUJI VÁM VŠEM, JE TU JSTE !!!!

Děkuji za rozhovor a přeju příjemné léto.

Krátký popis léta

Poáry Ze čtyř stran hoří léto

Omamně kvetou akátové háje
zelená duše vína doutná na vinicích
krvácí vlčí máky v obilí

Přichází tma
a po stříbrném mostě kráčí luna

Svět je jak chleba vytažený z pece
a noc ujídá

Jan Skácel



Vítání občánků

V neděli 12. května 2013 se na obecním úřadě v Lípě nad Orlicí konalo vítání občánků. Slavnostně jsme mezi námi přivítali

Jakuba Zákravského

a

Aničku Novákovou.

Program vítání zpestřily děti z naší mateřské školky, které si pod vedením paní ředitelky Mgr. Guldánové a paní učitelky Blažkové připravily krásné básničky a písničky. Tímto jim ještě jednou moc děkujeme.

Na závěr mi dovoluje popřát našim maličkým hodně zdraví, štěstí a lásky v celém jejich životě a rodičům mnoho krásných okamžiků při jejich výchově.



Kácení máje a dětský den

Na sobotu 1.6.2013 bylo naplánováno sváteční odpoledne s názvem „Kácení máje a dětský den“ určené především dětem k jejich svátku. Z důvodu nepříznivého počasí byla dlouho plánovaná akce přesunuta do sálu Obecní hospody, ve kterém bylo zřízeno provizorní divadelní jeviště.

Program zahájily děti z naší mateřské školy s vystoupením připraveným ke kácení májky. Za doprovodu harmoniky jsme měli možnost poslechnout si krásné písničky k danému tématu. **Dětem i kantorkám - paní učitelce Blažkové a paní učitelce Nedomanské - za připravený program moc děkujeme.**

Po vystoupení dětí program pokračoval vystoupením Skupiny historického šermu FORTIS z Hradce Králové. Děti i rodiče měli možnost zhlédnout divadelní vystoupení s názvem Záměna, ve kterém jsme mohli vidět, co vše se může stát, pakliže muž a žena nejsou spokojeni se svým údělem – a „Schválnost“ je navzájem vymění. Předvedeny byly také dobové tance šlechty v honosných oděvech. Šermíři měli pro děti připraveny kromě divadelních představení také soutěž. Svůj program šermíři zakončili vystoupením s názvem Středověká zbrojnice, ve kterém se děti, ale i dospělí, dozvěděli spoustu zajímavostí o středověkých zbraních, jejich názvy a také způsob boje, ke kterému byly určeny.



Ačkoliv nám počasí nepřálo, silně pršelo, akce se vydařila. Dozvěděli jsme se spoustu zajímavostí z naší historie, viděli krásné kostýmy a středověké zbraně. Děti si společně se vzpomínkami odnášely domů také dárek - balíček sladkostí.



Jarní setkání našich „Dříve narozených“

Poslední dubnovou sobotu 27. 4. 2013 se konalo další, tentokrát jarní, setkání našich seniorů. Tradičně v úvodu odpoledne vystoupily děti z naší základní školy, které zazpívaly písničky a zarecitovaly básničky s jarní tematikou. Dětem a kantorkám - paní ředitelce Mgr. Guldánové a slečně učitelce Mgr. Hartmanové moc děkujeme za krásné vystoupení, které se všem moc líbilo.

Slova díky patří také provozovatelům naší Obecní hospody za výbornou večeři a rychlou a příjemnou obsluhu. Děkujeme, Milane a Lenko !!!



K poslechu a tanci nám hrál opět pan Hartman a hrál téměř do 20,30 hodin. Seniorům i členkám SPOZu se tam moc líbilo, všichni se bavili a některým se ani nechtělo domů.

Na tato setkání se v dy moc těším, a tak mě překvapil názor, e by stačilo, aby se tato setkání konala pouze jednou ročně. Proto jsem tedy neváhala a všechny zúčastněné jsem vyzpovídala krátkou anketou, ve které jsem se dotazovala, jak často by se tato setkání měla pořádat. Výsledkem ankety bylo, e asi $\frac{3}{4}$ dotázaných bylo pro konání dvakrát ročně.

A vzhledem k výsledku ankety jsem ji s panem Hartmanem domluvila další termín našeho posezení. **Proto si tedy prosím ji nyní do svého kalendáře ke dni 23. 11. 2013 (sobota) zapište důle itou akci, tj. „Vánoční posezení“.**

Monika Vrátilová,
starostka obce



Společenská kronika

Blahopřejeme k ívotnímu jubileu:

Františku Tomešovi	86 let
Josefu Podolskému	86 let
Věře Markové	82 let
Františkovi Šedivému	79 let
Josefu Kohoutkovi	78 let
Oldřichu Markovi	76 let
Pavlu Karlíkovi	73 let
Marii Matouškové	72 let
Slávě Kopecké	71 let
Heleně Holubové	70 let
Karlu Uhnávemu	70 let
Květoslavě Bartošové	69 let
Pavlu Šimerdovi	68 let
Haně Poláškové	68 let
Marii Vilímkové	67 let
Marii Hrubešové	67 let
Marii Hlavové	66 let
Jaroslavu Uhnávemu	65 let
Zdeňce Mazurové	65 let
Věře Štěpánkové	65 let
Marii Prokopové	64 let
Pavlu Videňskému	63 let
Věře Charvátové	62 let
Františku Rázkovi	61 let
Zdeňce Uhlířové	60 let
Leoši Englerovi	50 let

Vítáme mezi námi

Norbert Šimon 22. 5. 2013 v Hradci Králové

Rozloučili jsme se

Václav Bartoš	nar. 7. 3. 1935	zemřel 15. 4. 2013
Zdeněk Guldán	nar. 22. 6. 1952	zemřel 17. 6. 2013

Aktuální počet obyvatel naší obce ke dni 15. 6. 2013 – 519 obyvatel.

Vzpomínka

*Tě ko se s Tebou loučilo,
tě ké je bez Tebe ít,
láska však smrti nekončí,
v srdcích Tě stále budeme mít.*

Dne 15.6.2013 to bude ji dlouhých 24 let, co nás nav dy opustila naše maminka, babička **paní Libuše Kalendová**. S láskou na ni všichni vzpomínáme. Kdo jste ji znali a měli rádi, věnujte ji spolu s námi tichou vzpomínku.



USNEŠENÍ ZE ZASEDÁNÍ OBECNÍHO ZASTUPITELSTVA LÍPA NAD ORLICÍ č. 20

ze dne 11. 4. 2013

Usnesení:

- 1) Zastupitelé schvalují rozpočtové opatření č. 1 a č. 2, která jsou nedílnou součástí tohoto zápisu.
- 2) Zastupitelstvo obce schvaluje závěrečný účet obce Lípa nad Orlicí za účetní období 2012 a schvaluje výsledky hospodaření „bez výhrad“. Zastupitelstvo bere na vědomí výsledky kontroly hospodaření obce za rok 2012.
- 3) Zastupitelstvo obce schvaluje vypořádání hospodářského výsledku z hlavní činnosti obce za rok 2012 - ztráty ve výši 1 070 087,05 Kč – převedením na účet „Nerozděleného zisku, neuhrazené ztráty minulých let“
- 4) ZO schvaluje výsledek hospodaření vlastní příspěvkové organizace Základní škola a Mateřská škola, Lípa nad Orlicí – zisk ve výši 95 474,81 Kč a rozhodli o jeho převodu v plné výši do rozpočtu obce.
- 5) Zastupitelé berou na vědomí podpis smlouvy o smlouvě budoucí na zřízení věcného břemene a smlouvy o právu stavby – přípojka NN Pohlovi, parc. č. 287/2 starostkou obce.

Smlouva se uzavírá mezi Obcí Lípa nad Orlicí a ČEZ Distribuce, a.s. se sídlem Děčín, zastoupená na základě plné moci společností MONTPROJEKT, a.s., se sídlem Pardubice.
- 6) Zastupitelé schvalují Záměr č. 1/2013, ve kterém nabízí k prodeji části pozemku parc. č. 1013/2 a parc. č. 1020/1.
- 7) ZO schvaluje novou Směrnici o postupu zadávání zakázek mimo režim zákona č. 137/2006 Sb., která nabývá platnosti dne 12. 4. 2013 a plně nahrazuje stávající směrnici č. 6 – Směrnice o postupu zadávání zakázek malého rozsahu.
- 8) Zastupitelstvo obce schvaluje Dodatek č. 13 ke smlouvě o komplexním provozování infrastrukturního majetku uzavřené mezi Obcí Lípa nad Orlicí a firmou AQUA Servis a.s. Rychnov n. K. a pověřují starostku obce k podpisu tohoto dodatku.
- 9) Zastupitelstvo obce souhlasí s uzavřením Smlouvy o dílo na zpracování digitálního povodňového plánu mezi Obcí Lípa nad Orlicí a firmou ENVIPARTNER, s.r.o. Brno a pověřuje starostku obce k podpisu této smlouvy.

- 10) Zastupitelstvo obce schvaluje kupní smlouvu na prodej obecních pozemků parc. č. 708/2 a části pozemku parc. č. 708/1 díl a) o celkové výměře 233 m² za cenu 70,- Kč/m², celková cena 16310,00 Kč. Záměr prodeje byl vyvěšen na úřední desce a internetové úřední desce od 12. 11. 2012 – 28. 11. 2012. ZO pověřuje starostku obce k podpisu této smlouvy.
- 11) Zastupitelstvo obce schvaluje kupní smlouvu na prodej pozemku parc. č. 67/5 o výměře 957 m², který vznikl oddělením z pozemku parc. č. 67/4 za cenu 600,- Kč/m², tj. 574 200,- Kč. Prodej man elům Petru Fabiánovi a Ivetě Fabiánové, bytem 17. listopadu 207, 517 21 Týniště nad Orlicí. Záměr prodeje byl zveřejněn na úřední desce a internetové úřední desce obce od 25.2.2011 – 15.3.2011. ZO pověřuje starostku obce k podpisu této smlouvy.
- 12) ZO schvaluje dodatek č. 2 pojistné smlouvy č. 8040787311 u ČSOB Pojišťovny.
- 13) ZO pověřuje starostku obce k zajištění minimálně tří nabídek na zpracování „průkazu energetické náročnosti“ na budovu hostince čp. 29.
- 14) ZO bere na vědomí a přijímá nabídku č. 13006807 od firmy ČEZ Prodej, s.r.o. na dodávku elektrické energie od 1.9.2013 – 31.12.2013 a pověřuje starostku obce k podpisu dodatku ke Smlouvě o sdružených službách na dodávky elektřiny ze sítě NN.
- 15) ZO schvaluje poskytnutí neinvestiční dotace TJ Sokol Lípa nad Orlicí a pověřuje starostku obce k podpisu smlouvy o poskytnutí neinvestiční dotace neziskovým organizacím.
- 16) ZO schvaluje Smlouvu o partnerství a vzájemné spolupráci uzavřenou mezi Základní školou a Mateřskou školou Lípa nad Orlicí a Obcí Lípa nad Orlicí týkající se financování projektu „S učeními i s hrami na dvůr pod lípami,“ a pověřuje starostku obce k podpisu.
- 17) ZO bere na vědomí informaci o výsledku revize dětského hřiště a také o dalším postupu – jednání s firmou NEPO. ZO souhlasí nákupem sedačkového kolotoče a řetězových houpaček od firmy SMITKA.
- 18) ZO bere na vědomí informaci o rekonstrukci elektrického vedení na dolním konci obce, která proběhne v průběhu měsíce července 2013. Z tohoto důvodu bude muset být přeloženo vedení veřejného rozhlasu a veřejného osvětlení. Rozpočet na tyto přeložky byl již zpracován firmou Energomontáže Votroubek s.r.o. Rychnov nad Kněžnou, a to za cenu 51 233,- Kč (včetně výměny jednoho svítidla).
- 19) ZO souhlasí s uzavřením smlouvy s firmou PRAMOS na výměnu oken a dveří v budově MŠ a v bytě MŠ a pověřuje starostku k podpisu této smlouvy.

Usnesení schváleno počtem 10 hlasů.

Jaterní selhání

Játra jsou jedinečná svojí regenerační schopností, plnohodnotně svoji funkci dokážou plnit i pouhých 1/5 jater. Navíc mají játra schopnost po částečném odstranění znovu dorůst do své původní velikosti. Základní funkcí je detoxikace cizorodých látek pomocí specializovaných buněčných struktur v jaterních buňkách. Další důležitou funkcí je střešná úloha jater. Skladuje se zde cukr glukóza ve formě glykogenu, aby mohla být v případě hladovění použita jako první rezervní látka, než se začnou štěpit tuky. Detoxikační funkce jater je však nezastupitelná. Odbourávají se zde všechny cizorodé látky, které do organismu jsou vpraveny jakýmkoli způsobem, tedy léky, alkohol, drogy, jedy. Jaterní selhání je tedy stav, kdy játra nejsou schopna plnit svoje funkce a dochází tak k narušení životních funkcí celého organismu v důsledku působení škodlivých látek na rozličné orgány.

Akutní selhání bývá způsobeno těmi, co probíhající zánětem jater, hepatitidou, otravou látkami toxickými pro játra, závažnými poruchami krevního oběhu (srdeční selhávání), rozsáhlým nádorovým poškozením nebo závažným ztukovatěním jater.

Léčba jaterního selhání je komplexní a individuální. Je nutné zajistit dostatečný energetický přísun se správně zvoleným poměrem bílkovin a vitamínů, musí se upravit i příjem tekutin a acidobazická rovnováha. Je nutné nepít alkohol, protože chronický alkoholismus vede k cirhóze. Jako prevence se doporučuje nechat se očkovat proti hepatitidě typu B, nechat si kontrolovat jaterní testy při používání některých léků, nenadávát léky obsahující paracetamol (Paralen), opatrně pracovat s toxickými látkami, při cestách do exotických zemí dávat pozor na stravu a pití (paraziti) a sbírat jen houby, které dobře známe. Rovněž některé druhy čajů mají na játra devastující účinek. Jsou ale i příčiny jaterního selhání, které prevenci neovlivníme, ale opět můžeme urychlit, aby se na ně přišlo, pokud nebudeme ignorovat příznaky. K těmto příčinám patří ucpaní portální žíly krevní sraženinou, vrozené malformace žíly, játra napadená nádorem, některé typy leukémií, ucpaní jaterních žil krevními sraženinami.

Zánětlivé střevní onemocnění

Zánětlivá střevní onemocnění postihují buď celou trávicí trubici, nebo její část. Do této skupiny patří hned několik příbuzných onemocnění, například Crohnova choroba či ulcerózní kolitida - zánět tlustého střeva.

Příčiny těchto potíží nejsou zcela známy, ale předpokládá se, že velkou roli hraje dědičnost. Bylo prokázáno, že více než třetina pacientů je z rodin, v nichž někdo trpí touto chorobou. Vznik onemocnění může způsobit i infekce, snížená odolnost organismu, stres či přecitlivělost na některé potraviny.

Co si dát na talíř?

Jakmile se nemoc rozvine, většinou působí jakékoliv jídlo velké potíže. Pacient také často trpí ztrátou chuti k jídlu a dieta pod dohledem lékaře je nezbytná.

Zdravotně prospěšné účinky borůvek na střeva jsou známy již dlouho. Větší ochranný efekt získáme, pokud je budeme konzumovat s probiotickými potravinami - například jogurtem, který obsahuje živé bakterie laktobacily nebo bifidokultury. Pomáhají i probiotické doplňky, které navíc zvyšují odolnost organismu proti nemoci.

Často se příznaky choroby zhoršují po konzumaci určitých jídel, k nim patří zejména obiloviny, kvasnice, ořechy, čokoláda, čerstvé ovoce, plody moře či nakládaná zelenina. Trávicí trakt dráždí umělé přísady do potravin a konzervační látky, zcela nevhodné jsou smažené pokrmy.

Doporučuje se vyhýbat potravinám s vysokým obsahem vlákniny. Také některé nápoje, jako je alkohol, kofein a nápoje sycené kyslíčným uhlíkem, dráždí trávicí trakt.

Tradiční prostředek při závažných potížích je heřmánkový čaj, který zklidňuje žaludek a tlumí zánětlivé projevy onemocnění. Čaj pijeme 2-3krát denně.

Koření, které léčí

Bylinky a koření dodávají jídlu správnou chuť i barvu, povzbuzují apetit, ale dokážou i ještě víc. Působí také velmi příznivě na naše zdraví. Voňavé koření našich prababiček sehrávalo významnou úlohu ve fytoterapii. K lékům z přírody se stále častěji vracíme i dnes. Připomeňme nejčastěji používané koření v kuchyni, které může být užitečné v prevenci i při některých zdravotních obtížích.

Řeřicha. Od starověku se tato kuchyňská bylina cení pro pročišťující a povzbuzující účinek. Vitaminy A, B1, B2, D a C, ale také vápník a draslík uvádí do tempa látkovou výměnu a činnost ledvin. Kromě jiného řeřicha podporuje imunitní systém, pomáhá při revmatických potížích, je ideální potravinou při infekčních onemocněních. Alternativní medicína si ji cení jako přírodní antibiotikum.

Bazalka. Mimo jiné obsahuje třísloviny a silice s metylchavikolem a linalolem s příznivými účinky na zářivací ústrojí, trávení a močové cesty. Voňavá bylina, bez které se neobejdou všeobecně známé speciality italské kuchyně jako je pizza, zapékaná zelenina či pokrmy z rajčat a syrová jídla, zmírňuje a léčí žaludeční křeče, stimuluje krevní oběh. Ulevuje odkašlávání, je dobrým pomocníkem v boji proti revmatickým bolestem. Používá se jako uklidňující prostředek při léčení zánětů horních cest dýchacích, jako kloktadlo s dezinfekčními účinky. Je uznávaná jako výborné laxativum, vhodné koření při problémech se žlučníkem, srdcem, ledvinami a cévami.

Libeček. Nejcennější obsahovou látkou jsou silice se značným procentem ftalidů, třísloviny, organické kyseliny a zejména vitaminy A a C. Působí silně močopudně, upravuje zařivací poruchy, podporuje tvorbu žluči a její vylučování, pomáhá při nadýmání. Podporuje činnost žlučníku, pomáhá léčit rány, které se špatně hojí, odstraňuje otoky, pozitivně působí na nervovou soustavu.

Máta. Obsahuje třísloviny, hořčiny a především silici, její hlavní složkou je mentol. Má velmi příznivé účinky na zařívání, pozitivně působí na tvorbu a vylučování žluči, mírní nadýmání. Protizánětlivý a antiseptický účinek rostliny se využívá při zánětu horních cest dýchacích a sliznic ústní dutiny. Uvolňuje křečovitě stážené hladké svalstvo, zvyšuje tělesnou kondici, uvolňuje křeče žaludku. Přináší úlevu při bolestech hlavy a migrénách.

Pažitka. Je ceněna pro vysoký obsah vitamínu C. Dále obsahuje karoten, vitamin C, silice s obsahem síry a řadu minerálních látek. Pažitka podporuje chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Částečně působí na snížení krevního tlaku, chrání před rakovinou plic, tlustého střeva, žaludku. Má také protisklerotické účinky, užitečná je v boji proti únavě a chudokrevnosti.

Tymián. Lidově se nazýval vlašská mateřídouška, protože to je její blízký příbuzný. Tymián obsahuje třísloviny, hořčiny a především silici s vysokým podílem tymolu a karvakrolu. Zvyšuje obranyschopnost organismu, pomáhá při nachlazení a rýmě. Ulevuje nadýmání, zánětech zářivacího traktu, úspěšně bojuje s bakteriemi a plísněmi. Má značné dezinfekční účinky a uplatňuje se při infekcích močových cest a močového měchýře.

Dlouhodobé užívání nebo nepřiměřené dávky tymiánu mohou způsobit toxikózu. Jedná se o chorobný stav, vznikající působením jedovatých látek vytvářených ve vlastním organismu nebo přiváděných do těla zvnějšku a projevující se příznaky podobnými otravám některými jedy.

Cibulové rady

Člověk může spíše vařit bez ohně než bez cibule, říká jedna stará lidová moudrost. Cibule dokáže dodat aroma a chuť neuvěřitelnému množství jídel a za slzy prolité při přípravě se vám královsky odmění. Obsahuje mnoho zdravých prospěšných látek a má všestranné použití.

- Nejrychleji cibuli očistíme, když ji na 2 a 3 minuty vložíme do studené vody. Aby nám při krájení neslezly oči, namáčíme ji do studené vody nebo je nahřejeme.
- Aby byla cibule do salátů a pomazánek chutnější a méně palčivá, ponoříme ji nakrájenou asi na minutu do vroucí vody se solí nebo ji pokrájenou krátce podusíme ve vodě s několika kapkami oleje.
- Šikmo pokrájené mladé cibulky dodají šmrnc omáčkám, polévkám i pečení.
- Bramborová kaše získá zajímavou chuť, když do ní vmícháme nadrobno pokrájenou a na tuku zpěněnou cibuli.
- Skvělou přílohou k pokrmům z masa je pečená cibule - cibule nakrájené na klínky zakapeme olejem, posypeme solí, pepřem, bylinkami (tymián, rozmarýn) a v troubě pečeme dozlatova.
- Na smažených cibulových kroucích si vypěstujete závislost. Připravíme je tak, že větší cibule pokrájíme na příčné plátky, rozebereme na kroučky a obalíme v mouce smíchané s kukuřičným škrobem, solí a libovolným kořením. Obalené kroučky cibule smažíme dozlatova.

Recepty našich babiček

Polévka z mletého masa

Potřebujeme: 250 g předního hovězího masa, litr vody, 20 g másla, 4 lžíce polévkové zeleniny (celer, mrkev, hrášek, kapusta, květák) nebo 1/2 krabíčky zmrazené zeleniny, vejce, petrželku.

Postup: Semleté přední hovězí maso dáme do hrnce, osolíme, zalijeme studenou vodou a vaříme 25 minut. Potom přidáme na másle osmaženou a na nudličky nakrájenou zeleninu a povaříme. Před podáním do polévky zavaříme vejíčko jako kapání nebo vlasové nudle a vložíme petrželku.

Paprikové kuře

Potřebujeme: 1 kuře, 2 lžíce oleje, 1 velkou cibuli, 450 g mrkve, 1 lžíce červené mleté papriky, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce rajčatového protlaku, 1 lžíce worchestrové omáčky, 3 dl kuřecího vývaru, trochu kysané smetany, zelenou petrželku.

Postup: Kuře naporcujeme, osmažíme na oleji ze všech stran a přendáme na mísu. Do výpeku přidáme nakrájenou cibulku, mrkev a několik minut podusíme. Posypeme červenou paprikou, moukou, promícháme a opět podusíme pár minut. Mezitím smícháme rajčatový protlak, worchesterovou omáčku, vývar a přidáme do kastrolu k zelenině. Uvedeme do varu, přidáme kuřecí maso a pečeme, až je kuře hotové. Podáváme s houskovým knedlíkem.

Sekaná se sýrem

Potřebujeme: 1 tvrdší housku, 1 cibuli, 1 vejce, 750 g mletého hovězího masa, sůl, pepř, sladkou papriku, 200 g malých rajčat, asi 150 g eidamu, olej, strouhanku, zelenou petrželku.

Postup: Housku pokrájíme na plátky a namočíme do vody. Cibuli oloupeme, nasekáme najemno a přidáme do mletého masa, vymačkáme housku, rozmělníme ji vidličkou a spolu s vejcem, solí, pepřem, sladkou paprikou vmícháme do masové směsi. Petrželku najemno nasekáme do mletého masa. Rajčata spaříme horkou vodou, oloupeme a rozpůlíme. Můžeme péct v srncím hrbetu nebo v jiné formě. Tu vymačkáme olejem, vysypeme strouhankou, vložíme do ní asi třetinu masové směsi, poklademe plátky tvrdého sýra, překryjeme další třetinou masa, na kterou rozložíme rajčata a zbytek masové směsi. Pečeme asi 40 minut. Sekanou vyklopíme a podáváme s bramborovou kaší nebo vařenými brambory.

Fazole s vejci

Potřebujeme: 750 g čerstvých fazolek nebo plechovku kondenzovaných, 100 g anglické slaniny, kousek másla, 150 g tvrdého sýra, 1 cibuli, 1/4 l zakysané smetany, 5 vajec, sůl, pepř.

Postup: Na másle necháme zesklivatět najemno nakrájenou cibuli, přidáme očištěné a příčně překrojené zelené fazolky, na nudličky nakrájenou anglickou slaninu a za občasného podlití dusíme do měkka. Mezitím uvaříme vejce natvrdo. Zapékací mísu vymačkáme máslem, narovnáme na ni vrstvu fazolek, osolíme a pokryjeme nakrájenými vejci na kolečka, osolíme a opepříme. Tyto vrstvy opakujeme. Nakonec přelijeme zakysanou smetanou a v troubě zvolna zapékáme. Před dokončením posypeme strouhaným sýrem. Podáváme s vařenými brambory.

Dobrá kuchyně - pokrmy z roštu

Špekáčky v kabátku

8 špekáčků, hořčice nebo kečup, 8 slabých plátků tvrdého sýra, 1-2 cibule, 8 plátků prorostlé slaniny

Špekáčky na jedné straně nařizneme do hloubky asi dvou třetin. Uvnitř je potřeme hořčicí nebo kečupem a otvor vyplníme plátkem sýra a kolečkem cibule. Naplněné špekáčky ovineme plátkem slaniny a sepneme malými kovovými jehlami nebo párátky. Vložíme na gril a grilujeme ze všech stran, než se špekáčky důkladně prohřejí a opečou dozlatova.

Masové šišky

500 g mletého masa, 150 g tvrdého sýra, 2 lžíce zakysané smetany, 1 vejce, 1 lžíce škrobové moučky, petrželka, majoránka, mletý pepř, sůl, česnekový olej na potřetí.

Do mísy vložíme mleté maso, přidáme jemně nastrohaný sýr, zakysanou smetanu, vejce, škrobovou moučku, nasekanou petrželku, koření a osolíme. Dobře promícháme a necháme v chladnu nejméně dvě hodiny odležet. Vypracujeme vláčné těsto, ze kterého tvarujeme šišky tak, aby vypadaly jako smrkové. Ze širší strany napícháme na malé kovové jehly nebo párátko a položíme na rošt. Grilujeme asi 10 minut a potřeme olejem.

Medová kuřecí stehna

1 kg kuřecích stehen, sůl, 8 l olivového oleje, 4 l medu.

Olej smícháme s medem, který můžeme trochu zahřát. Kuřecí stehna omyjeme, osolíme a vložíme do medové marinády, kde je necháme několik hodin, nejlépe však přes noc, proležíme. Během této doby je v marinádě několikrát obrátíme. Poté stehna grilujeme a podle potřeby ještě potřít zbylou marinádou.

Bramborové špízy se slaninou

6 středně velkých brambor, 2 cibule, 150 g plátků anglické slaniny. Na potřetí 2 l oleje, 1 l ičky mletého pepře, 1 l ička drceného kmínu, 1/2 l ičky soli.

Brambory důkladně omyjeme, dáme do hrnce, zalijeme horkou osolenou vodou a povaríme asi pět minut. Vyjmeme je, osušíme a nakrájíme na silnější plátky. Cibuli také nakrájíme na plátky. Olej smícháme s kořením a solí. Na kovové jehly střídavě napichujeme všechny suroviny, potřeme je okořeněným olejem a grilujeme při častém potřítí a obrácení asi 15 minut.

Nejdůležitější potraviny po čtyřicítce

Výživa dokáže víc než jen zasytit. Správná výživa dodává tělu sílu, energii, vede k psychické pohodě, účinně bojuje proti některým civilizačním chorobám. Připomeňme, proč jsou některé potraviny v jídelníčku důležitější po čtyřicítce.

Jahody pomáhají zeštíhlovat. Jahody, maliny i borůvky obsahují vitamin C a draslík. Povzbuzují spalování tuků a zbavují tělo škodlivin. Tím zůstává i při hubnutí kůže pevná a vypjatá. Vhodná je alespoň třikrát do týdne porce 150 g některého z tohoto ovoce.

Barevná zelenina. Zásobuje organismus betakarotenem. Tato rostlinná látka má vynikající efekt proti stárnutí. Pleť bude po barevné zelenině jen zářit. V těle je betakaroten přeměňován na vitamin A, který udržuje látkovou výměnu v chodu. To funguje především u intenzivně zbarvené zeleniny, jako je špenát, mrkev nebo paprika. Méně pak například u celeru nebo kvěťáku.

Drůbež. Obzvláště dobře zasytí - obsahuje hodně bílkovin, málo tuku. Tato kombinace zahání hlad a dodává stavební kameny pro tvorbu enzymů a hormonů.

Ryba. Ve stravě je důležitá jako dodavatel vitamínu D, proto by se měla konzumovat alespoň dvakrát týdně. Ryby v jídelníčku přispívají ke zpevnování nejen kostí, ale podněcují i spalování tuků.

Čaj. Sníží chuť na mlsání. Především lehce sladce chutnající druhy zahánějí náhlý pocit hladu. Černý a zelený čaj obsahují chrom, který tělo potřebuje pro odbourávání tuku.

Mléčné produkty. Dodávají ve velké míře důležité vápník. Každý den by měl být na jídelníčku jogurt, tvaroh a sýr nejen pro posilování kostí, ale i pro lepší spalování tuků. Svým velkým obsahem bílkovin mléčné produkty mimořádně zasytí.

Ořechy. Jsou výborným zdrojem magnézia. Po čtyřicítce je bezpodmínečně třeba dbát na jeho dostatečné zajištění, poněvadž látková výměna ho potřebuje k tomu, aby zůstala výkonná. Mimo mléko magnézium obsahují ořechy. Denně stačí sníst malé množství. Kromě toho mají i hodně nenasyčených mastných kyselin, které chrání srdce.

Z časopisu Spirit 24/2013 vybírala Zdeňka Vídeňská

Co nového ve škole?

Blíží se konec školního roku, letní prázdniny pomalu klepou na dveře. Děti ji nedočkavě posedávají na školních lavicích.

Měsíc červen je pro nás ve škole měsícem plným akcí a výletů.

Z počátku měsíce jsme navštívili Hradec Králové Labyrint divadla Drak, kde děti měly šanci zakusit divadlo na vlastní kůži díky představení O Červené Karkulce. Seznámily se, jakou úlohu v divadle má režisér, dramaturg, zvukař... někteří si i zahráli opravdové divadlo na jevišti. Zároveň jsme zavítali i do Galerie moderního umění, kde pod pedagogickým vedením Kláry Zářecké děti pronikaly do tajů výtvarného umění formou výtvarných her.



ZŠ a MŠ
Lípa nad Orlicí

škola plná pohody

www.zsmslipa.cz



V posledních červnových dnech jsme zavítaly s dětmi školky i školy do zákoutí rychnovského regionu, do lesa Včelného, který se nachází v blízkosti Rychnova nad Kněžnou. Pro děti jsme nachystaly zábavnou stezku, kterou provázely zábavné úkoly a legrační soutěže motivované včelkami a vším, co souvisí s procházkou tímto krásným krajem.

Tento výlet byl vyvrcholením našeho školního čtenářského projektu „Lípa nad Orlicí čte dětem“, kdy do naší školy zavítali během posledních měsíců hosté našeho regionu a předčítali z knih tohoto kraje. A to byl spisovatel pan Josef Lukášek a jeho Pohádky z Orlických hor, učitel dramatické výchovy Viktor Vybíral s pohádkami ze Zapomenuté země-z Orlických hor, nebo ilustrátorka Jarmila Haldová, její obrázky nás provázely celým výletem po lese Včelném.



Lipské děti na výletě u Ivanského jezera.

Věřím, že tímto způsobem přirozenou formou dětem přiblížíme náš region, literaturu, osobnosti zdejší a jeho krásná zákoutí.

V tomto projektu budeme pokračovat i nadále, protože se domníváme, že je smysluplný a pro děti přínosný a zábavný. Ráda bych i na stránkách Lipských ozvěn zmínila úspěch, ze kterého máme opravdu radost.

V měsíci květnu jsem za naši organizaci podala žádost o získání finančních prostředků v 8. výzvě programu LEADER 2007-13 v MAS NAD ORLICÍ. Náš projekt, který nese název „S učením i s hrami na dvůr pod lípami“, zaměřený na revitalizaci zahrady školy, na zbudování relaxační, sportovní, environmentální zóny a oplocení pozemku, byl vyhodnocen jako způsobilý pro příjem dotace.

Těšíme se, že děti budou mít prostor pro odpočinek, hru a pro učení i ve venkovním prostoru naší školy. Plánujeme i výsadbu školního stromu – samozřejmě, že jím bude lípa srdčitá.

Jak jistě víte, naše škola je zapojena do projektu Recyklohraní, jeho součástí není jen sběr baterií a drobných elektrospotřebičů, ale také v rámci tohoto projektu s dětmi plníme úkoly, za které děti získávají body. Jedním z posledních úkolů bylo vytvoření školní vlajky, kterou si můžete prohlédnout na fotce i přímo v budově naší školy.

Děti pilně sbíraly po celou zimu pomerančovou kůru. Za získané prostředky si s dětmi poslední týden školy uijeme zmrzlinový den.

Sběr bylin bude uzavřen v měsíci září. Takže po celé prázdniny můžete s radostí sbírat a sušit dle daného seznamu bylin, který i s radami pro sběrače najdete na str. 30.



V závěru bych za všechny pedagogy ráda popřála dětem krásné prázdniny plné sluníčka a letních radovánek.





ZŠ a MŠ
Lípa nad Orlicí
škola plná pohody

Oznámení pro čtenáře

V měsíci květnu se uskutečnila další pravidelná výměna knih z týnišského fondu. K dispozici jsou knihy jak pro děti, tak pro dospělé - válečná literatura, literatura faktu, dětské knihy - dobrodružné i pohádkové, knihy pro dospívající dívky. Každý si určitě vybere tu svou na prázdniny a dovolenou.

Dovolená v knihovně bude 17. července, 7. srpna a 14. srpna.

Alena Kapuciánová

Fotbal - to je hra

Okresní přebor 2. třídy jaro 2013 - SYNYT

30. 3.	sobota	16.00	Javornice A - Lípa n. Or. A	4:2
6. 4.	sobota	16.30	Solnice - Lípa n. Or. A	4:2
13. 4.	sobota	10.00	Lípa n. Or. A - Velešov Doudleby B	4:0
20. 4.	sobota	17.00	d'ár n. Or. - Lípa n. Or. A	2:1
27. 4.	sobota	17.00	Lípa n. Or. A - SK Petrovice	2:2
5. 5.	neděle	17.00	Albrechtice A - Lípa n. Or. A	4:2
11. 5.	sobota	17.00	Lípa n. Or. A - SK Přepychy B	7:0
18. 5.	sobota	17.00	Vamberk - Lípa n. Or. A	5:1
25. 5.	sobota	17.00	Lípa n. Or. A - Sokol Zdelov	1:2
1. 6.	sobota	16.00	Rychnov n. Kn. B - Lípa n. Or. A	3:2
9. 6.	neděle	17.00	Kost. Lhota A - Lípa n. Or. A	5:2
15. 6.	sobota	14.00	Lípa n. Or. A - Křivice	2:0

Tabulka:

1. Rychnov B	21	3	2	87:33	66
2. Vamberk	21	2	3	93:35	65
3. Albrechtice	21	1	4	115:34	64
4. Solnice	14	4	8	64:45	46
5. Lípa	12	4	10	74:47	40
6. d'ár	12	3	11	60:60	39
7. Javornice	10	2	14	51:79	32
8. Kostecká Lhota	9	4	13	56:66	31
9. Zdelov	9	4	13	40:53	31
10. Petrovice	7	9	10	41:53	30
11. Křivice	8	5	13	32:42	29
12. Přepychy B	7	3	16	39:75	24
13. Doudleby B	4	1	21	27:104	13
14. Roveň	2	5	19	32:85	11

Střelci branek jaro 2013:

Sikora 6x, Rektor 4x, Kafka 3x, Fligr 2x, Grim 2x, Šreibr J. ml. 2x, Vašata 2x, Čepelka 1x, Charvát E. 1x, Tulka 1x, Kamš 1x, Prošvic 1x, Veselka 1x, Csontos R. 1x

	zápasů	výhry	remízy	prohry		
podzim	14	9	3	2	16:16	30 bodů
jaro	12	3	1	8	28:31	10 bodů
celkem	26	12	4	10	44:47	40 bodů

Okresní přebor 4. třídy jaro 2013

13. 4.	sobota	16.30	Čermná n. Orl. - Lípa n. Orl. B	2:3
21. 4.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Start Olešnice v O.h.	6:3
27. 4.	sobota	17.00	Domašín - Lípa n. Orl. B	p.k. 4:3 2:2
4. 5.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. B - Union Rokytice v O.h.	1:2

Okresní přebor 4. třídy skupina 1

12. 5.	neděle	10.00	Javornice B - Lípa n. Orl. B	p.k. 3:4 1:1
18. 5.	sobota	17.00	Labu RK - Lípa n. Orl. B (Slatina)	14:2
26. 5.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Čermná n. Orl.	6:1
2. 6.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Javornice B	3:4
8. 6.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. B - Labu RK	9:4
15. 6.	sobota	17.00	Čermná n. Orl. - Lípa n. Orl. B	p.k. 0:3 2:2

Tabulka:

1. Union Rokytice	4	0	2	49:47	28
2. Olešnice	2	2	2	41:47	27
3. Domašín	2	0	4	35:39	24
4. Kostecká Lhota B	2	2	2	23:58	16
5. Labu RK	2	1	3	69:47	43
6. Lípa B	2	2	2	71:41	42
7. Javornice B	3	3	0	45:32	35
8. Čermná	1	2	3	33:55	25

Střelci branek:

Dole al 7x, Vlček 4x, Čepelka 3x, Brzokoupil M. 2x, Guldán 2x, Charvát E. 2x, Šreibr J. ml. 2x, Sever 2x, Král 2x, Veselka 2x, Flígr 2x, Tulka 2x, Csontos R. 1x, Csontos M. 1x, Kří 1x, vlastní 1x.

	zápasů	výhry	remízy	prohry		
podzim	10	8	1	1	36:6	25 bodů
jaro	10	4	3	3	35:35	15 bodů + 2 penalty
celkem	20	12	4	4	71:41	42 bodů



Ze starých kronik

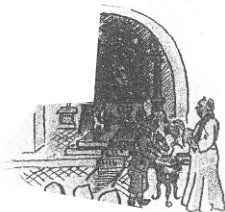
NAŠI VODNÍCI ČI HASTRMANI
Nesmíme také zapomenout na vodníky či na hastrmany. Sama se pamatuji na starého, šedivého už hastrmana na struze, která vlastně patřila k pile a mlýnům. Už o něm vypravovat i můj dědeček a znal ho už před napoleonskou válkou. Tak musí být hodně starý, ovšem jestli se už neodstěhoval. ● Byl vám to takový starý šedivý dědeček a od člověka nebyl k rozeznání. Jen kapala mu ze šasí kapka za kapku, pičkou a poseděl-li – zbývala po něm loužička jako po pejskovi. Lidi se ho nebáli. On byl už starý a sotva by měl sílu někoho utopit. Chodil stále po struze, nahoru dolů, jako starý krajánek a sedával se strejci jako starý sekýrník na Dlouhé Louce před kovárnou, co bývala napřed na pile. ● Poseděl, pokouřil a popovídal jak to bývalo, když byly ještě velké rybníky – a s večerem se šinul podle struhy s malým pinglíčkem na zádech zadal, až se ve tmě ztratil. Druhý den jste ho mohli vidět besedovat ve mlýnici u Kótanů. Celou tu dobu toulal se po struze. Že by někoho utopil ani jsme neslychali – jednou sice se v bahně a rašelině v lese u struhy topila učitelka a mysleli, že to bude asi práce našeho hastrmana – veterána. Býval jinak vždy dobrácky naložen, ale také někdy vrčel. To bylo, když byly strženy a dávaly se vyhazovat struhy. Těchkrát všichni kluci byli ve struze a chytali rybičky a hlavně piskoráky a to našemu hastrmanu nebylo vhod a vrčel, plival a nadával. S novou vodou se mu vrátila ale zase nálada. Doma mně



říkali, že jsem si s ním jako děčko hrávala a že jsem mu jednou sáhla do té jeho mokré kapsy. A víte, co tam měl - velikou živou vodní myš. ● Také v kopeckého přelově na horním konci jsme měli známého vodníka. Ale on byl takový maličký, asi jako zajíc polňák a byl celý zelený s vrásčitou tvářičkou. Říkali mu hastrmánek a lidé ho dost často vidávali jak sedával nad přelovem a spravoval si boby. Byly zelené z pravé žabi kůže. ● Jednou mladenci mu rozešitou botičku, kterou si postavil vedle, ukradli. Hastrmánek se rozlobil a křičel za nimi, že jim to bude jenom ke škodě. A skutečně: od Josefa, co tu botičku vzal, se od té doby odvrátilo štěstí. Jak by ledňáčka zabil. Byl to hezký a vysoký chasník, kterého všechna děvčata měla ráda. A měl také namluvenou hezkou a bohatou holku z Čestie. Ale co tu botičku vzal, všechno se mu obrátilo. Namluvy se mu rozházely, holka se rozlobila a vzala si jiného a se všemi dobrými kamarády se pohádal a popral. A na konec se ho děvčata v hospodě a všude všichni lidé začali stranit jako vraha a kriminálního a on sám si připadal jako Kain a bál se vystrčit hlavu nad lidi. ● Nevěděl čím to je a teprve za dlouho si uvědomil, že to by, de ať ta hastrmánková pomsta. Proto chytil botičku a utíkal honem k večeru k přelovu a tam ji položil a hastrmáka prosil, aby mu to odpustil, že ho vickrát zlobit nebude. Hastrmánek se sice neobjevil, ale kola na přelově a bu, bliny ukazovaly, že dobře poslouchá pod vodní travou. ● Tu pomstu z Josefa sejmul - sotva

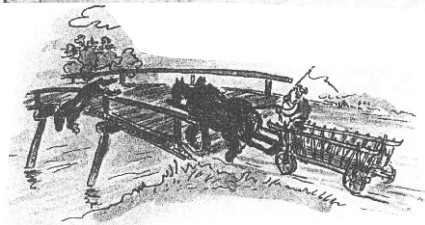


se vrátil domů - všechno se obrátilo. Kamarádi se navrátili, děvčata se znovu začala na Josefa smát a za ním se ohlížet a za pár neděl se jel s hezkou nevěstou na svatbu do kostela. ● Ale hastrmánek Josef už vickrát nepokoušel. ● Vodník ale nemusil být jenom zlomyslný. Z Týniště známe tuto pověst: Jednomu chudákovi, co dělával na vorech, narodilo se už asi osmé dítě. Byl to chlapec. Poněvadž v chalupě byla bída, radila se máma s tátou, komu by řekli o kmotrovství. A co se tak rádi, viděli, jak tluče na bráнку pěkný myslivec. Ten, když mu otevřeli - chtěl od táty něco vědět o práci na řece pod dvorem a pak projevil zájem i o chlapce a ptal se, jak mu říká. Máma řekla, že ještě nijak a že se právě radili, koho požádat za kmotra. Myslivce se sám nabídl, že kluka u křtu podrží, že prý stejně se s tátou od řeky zná a taky hned šli chlapce pokřtít a dali mu jméno Mikuláš. ● Kmotr strčil za povízan dva zlatníky a když se táta ptal, odkud ho pán zná - řekl, že od vody, že on je totiž vodník z Orlice. Máma se rozhrásla strachy, ale vodník ji utišil, aby neměla starost a že musí mít vodníka v přátelství, když táta i syn má práci na vorech a na vodě. ● Kluk rostl, pak pomáhal tátovi - ale o kmotrovi vickrát neslyšel. Ale jednou, když utahoval houžev nešťastně sklouzl pod kládu. Byla veliká studená voda a nemohl ven a už se loučil se životem. Avšak v nejhorším cítil, že ho něco chytilo za ruku, vytáhlo z pod vodu a pomohlo mu na břeh. A to neviditelně



dodalo: Vyřídí mamince a tátovi, že je dává pozdravovat kmotr. ● Mikuláš dělat celý žit, vot na vodě, plavil vory po zljích vodách a byl několikrát v nebezpečí života. Ale přesto umřel ve vysokém věku na posteli: kmotr vodník nezapomněl na svého kmotřence. ● Později se musel od Týniště někam odstěhovat, poně vadí za naši paměti vládl v Orlici už jen zlý a šeredný netvor, který lidi nenáviděl. Možná, že také toho slušného týnišťského hastrmana vyšťval a vypudil. ● Toho zlého vodníka jsem si nechala pro dnešek na konec. ● Bydlel tak, ké v Orlici. Je to přece jen slušná řeka a ze jména, když seběhne s hor a rozleje se náhle po lukách, nevýjdou na dolním konci Lípy ze stárosti. Až po prkynka v posteli mívají vodu v chalupách – a také i my jsme mivali vodu na dvoře a ve stodole. Není to žádná radost, když za tmavé noci černá voda smutně hučí a když ji každou hodinu o pár coulů přibývá. Zvláště hošpo dát má z ní jen škodu: podplavené obilí, shnilé brambory a na senách tolik okasu a bláta, že dobytek seno vůbec nežere a dostává po něm kašel. Sice v lukách kolem polí jsou stávký, ale co jsou platný, když povodeň jde přes. ● Tedy hezky se vodníkovi vládlo. A bývalo jeho zvykem, že každý rok si tady na okoli musel vybrat daň, totiž utopit člověka, a to do svatého Jana. Proto se mámy do té doby bály pustit děcka k vodě. Slyšeli jsme, že utopil čeleďina, který plavil koně, tetku, která chtěla na našem brodku přebříst cestou do Hrádku a měla prý v hlavě, jindy

dva cikány na Švachu, potom zase mladé děvče pod Týništěm, nějakého tybáře u Čestic a vůbec každý rok někoho. Celá ta řeka mu patřila. Ví, dávali ho sedati nad Hlavovou páží a na trva, lo bydlel v koutě pod strání. Také se mēnil v bílého koně a běhal po lukách. Jindy jsme slyšeli, že na cestě od Chvojna připojilo se k vozu neznámé hřibě a lipský Mlnařik, který s vozem jel myslél, že se asi odněkud zatoulalo. A to hřibě šlo s koňmi pořád až k mostu přes Orlici a když byli uprostřed – pak najednou rovnýma nohama skočilo z vysoka do řeky. Strejček Mlnařik se strašně lekl a ještě více mu naškočila husi kůže, když uslyšel, jak se ve vodě někdo zachechtal – a uvědomil si – že to byl hastrman. A to ten známý šeredný hastrman! ● Povidalo se, že je možno i zlého vodníka lapit a dát si od něho sloužit. Nešlo to prý ale jinak, než do oka upleteného z lipového lýkového provazu. ● Jednou se prý podařilo poklasnému. Vodník se moc bránil, ale čarodějné lýko přetrhnouti ne mohl. Poklasný táhl ho za sebou. Byl takový zelený, s plovací blanou mezi prsty, mokaj a studený – zkrátka pravý vodník. Poklasný se těšil, že ho na zítřa odvede na zámek okázat. Tak ho dotáhl až pod starý akát proti staré panské stodole – co je obrázek a kde stávala prý jednou michovická tvrz. Najednou potkal starého šenkýře Vošlajera. Ten se hlasitě smál a křičel, proč na tom provaze táhne za sebou toho mokrého rezatého kocoura. A skutečně, poklasný se podívá na konec lýčeného oka a v oku



opravdu je přivázan starý, mokrý a vypelicha, ný kocour – a ten kocour už byl na polou uškrceň, mňoukal a jazyk mu čouhal z huby. ● Poklasný si připadl jako ras, dlouho nepřemýšlel, odplivl si, zaklel a praštil provazem. Ne stačili ale s Vošlajerem oči vyválovat, když z kocoura se najednou stal opravdový šeredný vodník, který se zvedl, rostl do výše, hrozil pařáty a na konec ztratil se K řeše se strašným zaskučením. Jako meluzína! ● Poklasný se huť poděsil, než kdyby potkal toho upáleného mniha, co tam od Žižkovy doby po polích straší – a bál se od té doby vodníkovy pomsty. Když se, se svým strachem světil hraběti, kterému všechno vypravoval, dal mu hrabě za pravdu a přeložil ho na zasmucké panství, aby na něho mstivý vodník netvor neměl moci. ● Tím bychom ukončili kapi, tolu o vodnicích. Vedlo se jim u nás dobře – ovšem potřebují staré pařezy a výmoly jako raci. Nová doba není jim příznivá a myslím, že se už odstěhovali. Aspoň Potoček říká, že když liči měchy nebo šňůru nikdy na hastrmana nepřišel. A dokonce vypravoval, že byl chytat na vřdličky při smolině a že si tak myslel, jak by se mu pěkně hodilo, když by vystrčil hastrman hlavu a on ho mohl navpíchnout jako fousatého sumce. ● Ale já toz hodně nedoporučuji takovou troufalost. Byli už větš pání a vychloubali se jako Potoček – a najednou nožička uklouzla, zaplekla se do hati a kabrňáka vytáhli druhý den hákem. ● A slyšeli, jak se někdo při tom divně ve vrbičkách pochechtával. Já netíkám, že to byl hastrman!



Připravila Alena Kapuciánová

JSDH Lípa nad Orlicí

Dobrý den, milí spoluobčané, přeji vám krásný den a hlavně slunečný, proto e u toho deště bylo dost.

Chtěl bych se pochlubit naší jednotkou, která byla na dvoudenním školení 24. - 25. 5. ve Velkém Poříčí. Toto školení bylo zakončeno prověřovacím testem. Ten jsme zvládli, tudí jsme dostali osvědčení na ochranu a obranu obyvatelstva. Náročná byla nejen fyzická část školení, ale i ta vědomostní - byli jsme proškoleni ohledně povodní, po árů, chemických havárií, ale také o psychologii, zdravotě aj. Také jsme byli na výcvikovém polygonu, kde jsme měli za úkol najít svého zraněného spolupracovníka, který byl zasypan v budově. Tímto bych chtěl pochválit naši jednotku, která si vedla velmi dobře. Chlapi, ještě jednou díky, jste dobří.

Minulý týden nás starostka obce Monika Vrátilová požádala, abychom se dostavili na obecní úřad, kde jsme se dozvěděli, e je u nás vyhlášen druhý stupeň povodní. Proto byly zavedeny hlídky po dvojicích, které obcházely vodní toky a hlídaly stav vody. Naštěstí vše proběhlo v pořádku a nemuseli jsme nikde zasahovat.

Ve dnech 29. - 30. 6. budeme pracovat v hasičské zbrojnici, kde se nám u povedlo dodělat přední vrata, a tak dáme naší zbrojnici část nového kabátku.

To by bylo asi tak vše, co bylo a je aktuální. Přeji vám všem krásné slunné dny a hodně pohody.

Za JSDH
Miroslav Havlík





ZŠ Lída nad Orlicí 2012/2013

sedící zleva: Filip Dvořák, Matouš Čipčala, Mikuláš Malík, Lukáš Lorenc, Jakub Svitana, Petr Baše, Lucie Prošvicová, Patricie Tomasová

stojící zleva: Mgr. Zuzana Hartmanová, Markéta Vynšová, Ane ka Kapuciánová, Hana Hloušková, Veronika Lingerová, Iveta Dospělá, Zuzana Hloušková, Mgr. Kateřina Guldánová



MŠ Lída nad Orlicí 2012/2013

sedící zleva:

Uhlířová Anna,
Šafránková Zuzana,
Kapuciánová Eliška,

Marčíková Julie,
Pojezdálová Sára,
Forejtková Anna, Hladík
Jakub, Svitánová Al berta,

Čipčalová Abigail,
Logajová Rozálie,
Pařížková Eliška,
Hloušková Anna,
Hloušková Magdalena

stojící zleva:

Bla ková Věra, Weisser
Denis, Špryňar Viktor,
Kapucián Tomáš,
Kozlová Karolína, Lorenc
Štěpán, Macháček
Kristián, Svincencová
Anna, Čechová Justýna,
Nedomanská Marie

lezoucí zleva:

Svincenc Jakub, Kollert
Pet, Izák Kryštof, Vrátil
Tomáš, Kobláša Tadeáš

Vzpomínka na velkou vodu

Začátkem června jsme s hrůzou sledovali televizní zpravodajství plné děsivých záběrů z míst, kterými se prohnala povodeň. Naší oblasti se tentokrát vyhnula, nicméně pro připomenutí přinášíme dvě fotografie z 8. 7. 1997 a vyprávění převzaté z přílohy Deníku Povodně 2013, která vyšla 13. června tohoto roku.

Strachem o malé dítě málem zvracela

Český Krumlov - podivný hukot vzbudil v neděli ve dvě hodiny v noci v domku v Dobrkovicích čtyřicetiletého Gustava Havla. "Slyšel jsem, e řeka nějak moc hučí." Šel se podívat ven a zjistil, e všude kolem je voda. Říčka Polečnice u v tu chvíli zaplavila zahradu i auto a zlověstně se blížila k domku, který nedávno zrekonstruovali.

Honem vzbudil přítelkyni Lucii s dítětem a spěchali ven. Gustav se ještě snažil něco zachránit a Lucie s dvouletým chlapečkem v náručí spěchala tmou k brance, aby se dostala na silnici. Musela zápasit se silným proudem. "Měla jsem strašný strach o Robina. Kdyby mi proud podrazil nohy a já ho pustila, už bych ho nenašla. Ještě ke všemu branka vůbec nešla otevřít. Musela jsem malého posadit na betonový sloupek vedle. Trnula jsem hrůzou, aby mi nespádl do vody." Pěšky pak Lucie po silnici spěchala do Krumlova, ale i po cestě narážela na tekoucí vodu. Postupovala nocí a nevěděla, na co kde natrefí. "Měla jsem takový strach o malého, a se mi chtělo zvracet." svěřila se mladá žena. Azyl našla až v Madetě. I sem si však voda cestu našla. To už ale pro ni přijeli hasiči. Mezitím se ze zahrady dostal i Gustav.

Stránku připravil Vladislav Bělka.



SBĚR LÉČIVÝCH ROSTLIN

rostlina	sbíraná část
bez černý	květ
heřmánek pravý	květ
hluchavka bílá	květ
jitrocel kopinatý	list
kontryhel obecný	na
kopřiva dvoudomá	na
kopřiva dvoudomá	list
přeslička rolní	na
sedmikráska obecná	květ
smetanka lékařská	list

Rady pro sběrače:

Převážnou většinu rostlin sbíráme za pěkného a suchého počasí.

Listy otrháváme popř. sdrhujeme zpravidla ještě před rozkvětem rostliny.

Květy odštipujeme, odstříháváme, popř. sdrhujeme na počátku nebo v době plného květu.

Na trháme, odřezáváme, nemebo odstříháváme většinou na počátku rozkvětu.

Nesbíráme poškozené, vybledlé či jinak napadené části rostlin.

Sbíráme vždy jen takové množství, jaké jsme schopni správně usušit.

Zveme všechny děti na odpoledne plné her a soutěží nazvané

TENKRÁT NA ZÁPADĚ,

které se bude konat

17. SRPNA 2013

od 14 hodin
na hřišti v Lípě nad Orlicí.

Stylové oblečení vítáno.
Sladké ceny zajištěny.



Na večer je pro dospělé připravena Poutová diskotéka, hraje DJ Tomáš, začátek bude v 21,00 hodin.

