



Obec **Vlastibořice**

Obecní zpravodaj – duben 2015

01 — Sokol – valná hromada / **02** — Pozvánky / **03** — Tancem k radosti
04 — Zprávy z knihovny / **05** — Krkonošská 70 a Peklo severu
06 — Jarní očista / **07** — Kronika / **08** — Fotogalerie



Infokoutek

Více mužů nebo žen?

Podle prognózy Českého statistického úřadu se do konce století v Česku vyrovnají počty mužů a žen. Jak je patrné z čísel v tabulce, tento trend potvrzuje i náš region.

Obec	Obyvatel	Mužů	Žen	% mužů
Lažany	228	102	126	44,74 %
Hlavice	233	105	128	45,06 %
Vlastibořice	259	121	138	46,72 %
Pěncín	687	328	359	47,74 %
Radimovice	292	141	151	48,29 %
Žďárek	137	68	69	49,64 %
Příšovice	1366	680	686	49,78 %
Paceřice	326	163	163	50,00 %
Svijanský Újezd	407	205	202	50,37 %
Svijany	296	150	146	50,68 %
Soběslavice	169	86	83	50,89 %
Kobyly	338	175	163	51,78 %
Čtveřín	470	246	224	52,34 %
Sychrov	210	116	94	55,24 %

Výzva

Do obecní pošty dorazila výzva TV PRIMA k soutěži o nejlepšího hostitele k pořadu Prostřeno! Produkce pořadu hledá soutěžící z našeho regionu, má-li kdokoli o účast v soutěži předběžně zájem, necht' se přihlásit na Obecním úřadě.

Velkoobjemový kontejner

Velkoobjemový kontejner je umístěn ve Vlastibořicích a je otevírán každou sobotu od 11 do 12 hodin. Otevření v jiný termín je možné po telefonické domluvě (604 746 955). Na konci měsíce dubna bude převezen do Sedlístek a na konci května na Jivinu.

Odpady

Svoz komunálního odpadu bude od 1. května 2015 probíhat 1x za 14 dní a to ve čtvrtek.

Obecní úřad – aktuální informace

Výsledky hospodaření k 31. 3. 2015

Daňové příjmy 1.156.219,88 Kč
Nedaňové příjmy..... 247.063,72 Kč
Kapitálové příjmy..... 0 Kč
Přijaté transfery 1.270.970,92 Kč

Příjmy celkem: 2.674.254,52 Kč

Běžné výdaje 1.511.120,64 Kč
Kapitálové výdaje 906.809,77 Kč

Výdaje celkem: 2.417.930,41 Kč

**Zůstatek na běžném účtu činil
k 31. 3. 2015 5.792.517,06 Kč**

**Zůstatek na účtu ČNB činil
k 31. 3. 2015 81.880,62 Kč**

Informace z evidence obyvatel k 31. 03. 2015

Přihlášení k TP:
Pačesová Valentýna,
Vlastibořice 9 (23. 03. 2015)
Pačesová Iva, Vlastibořice 9 (23. 03. 2015)
Samek Daniel, Sedlístka 11 (13. 4. 2015)

Odhlášení z TP: Beze změn
Zemřelí: Beze změn

Počet obyvatel k 13. 04. 2014 činil

282

Životní jubilea

V lednu oslavili:
paní Marie Bretšnajdrová 80 let, pan
Pavel Kopecký 70 let, pan Miroslav
Beksa a paní Božena Šumberová 65 let.

V únoru oslavili:
paní Miloslava Müllerová
65 let, paní Zdeňka Fantová
a pan Otakar Šmíd 75 let.

V březnu oslavili:
paní Estera Bártová 80 let
a pan Bohumil Malý 70 let.

Slovo úvodem



Martin Beksa
starosta

Vážení spoluobčané,

jaro je tu, zimní nečas a šed' konečně střídá zelená, květy, slunce a teplo. Jak pozitivní, jak radostné! Začnu tedy nejdříve pozitivními informacemi.

Od 10. 4. 2015 se naše obec stala **členem Svazu měst a obcí České republiky (SMO)**. Členy Svazu jsou obce a města. Podílí se na přípravě a tvorbě návrhů legislativních i nelegislativních opatření v oblastech týkajících se kompetencí obcí. Činnost Svazu je založena především na aktivitě starostů, primátorů a členů zastupitelstev obcí a měst, kteří se nad rámec svých povinností věnují i obecným problémům samosprávy. V současné době Svaz sdružuje téměř dva tisíce šest set měst a obcí a hájí tak zájmy víc než osmi milionů obyvatel ČR.

Za další úspěch považují bezproblémové a rychlé **proplacení dotace na zateplení Kulturního domu**, jež nám byla v plné výši 90% (cca 2,5mil Kč) z celkových nákladů proplacena. Práce jsou dokončeny, zbývá dořešit zpevněné plochy pro naskladňování restaurace. K dispozici je nyní také zrekonstruovaný byt 3+kk, jež je vytápěn tepelným čerpadlem, má kompletně nové povrchy, okna, koupelnu, dveře, osvětlení. V případě, že o tento byt nebude mít zájem provozovatel restaurace, bude nabídnut k využití jako další zrekonstruovaný byt našim občanům. Dokončeny byly také stavební úpravy původního archivu a skladu. Provedenými pracemi vznikl nový prostor pro využití obce (zřejmě archiv) a dále klubovna hasičů s novou toaletou.

V neděli **31. května ve 14 hodin** bychom rádi slavnostně otevřeli nově zrekonstruovaný Kulturní dům již avizovanou výstavou fotografií z naší obce **VLASTIBOŘICKO VE FOTOGRAFII 2**. Občané si budou moci prohlédnout vystavené fotografie v nově zrekonstruovaných prostorách Kulturního domu a dále bude výstava instalována také v prostorách Obecního úřadu a domu s pečovatelskou službou. Tímto všechny občany zveme! Také ještě jednou připomínám témata fotosoutěže a žádám všechny malé i velké fotografie o zaslání fotografií do soutěže! Témata jsou následující: Vlastibořicko objektivem dětí; Stavby v naší obci; Umělecká fotografie; Hádej, odkud je tento snímek a co zachycuje? Fotografie zasílejte s názvem, krátkým popisem a označením autora na info@vlastiborice.cz nejpozději do 15. 5. 2015 (prodloužený termín).

Další krátká informace se týká nedávného **výpadku elektrické energie**. Věřte mi, že nemám při krátkodobém nebo dlouhodobém výpadku elektrické energie, jakožto starosta obce, o mnoho více informací, než kdokoliv z vás. Samozřejmě se vždy ihned snažím na **poruchové lince** ČEZu 840 850 860 zjišťovat aktuální stav a nahlašuji poruchu v distribuci, ovšem žádné nadstandardní informace mi neposkytují. Tudíž následně nejsem schopen občanům obce, kteří mi volají, poskytovat kýžené informace a již vůbec nejsem schopen na dálku pomáhat s otevíráním elektrických garážových vrat nebo pojezdové brány či dokonce zabránit rozmrazování ledničky. Raději si nechci představovat stav, kdyby proud nešel delší dobu...

Aktuální informace o zahájení **rekonstrukce vodovodu ve Vlastibořicích a na Jivíně** jsou následující: započítí prací je plánováno na měsíc červen. Přesný termín bude oznámen nejméně 14 dní před zahájením, včetně harmonogramu postupu prací a jednotlivých omezení s distribucí vody a dopravních

uzavírek. Připravme se však na to, že budeme muset po jistou dobu chodit pro vodu do přistavených cisteren i na krátkodobá omezení běžného provozu domácností se zásobením vodou. Celá akce má být ukončena nejpozději do konce září.

V běhu je nyní realizace **dopravně-bezpečnostního průzkumu** v obci a pasportizace **veřejného osvětlení**. Na základě těchto studií budou konzultovány a navrženy příslušné další kroky, které povedou ke zlepšení stávajícího stavu. Již nyní však došlo k nahrazení některých dožívajících světel za nová a v příštím měsíci budou nahrazena další. Také byl nově instalován stožár osvětlení před Obecním úřadem, kde chybělo osvětlení prostoru vstupu do úřadu a přilehlého parkoviště.

Také došlo k **vysazení již vzrostlé jedle korejské** v kultivaru, který by měl být pomalu rostoucí. Nebudeme již tedy muset každé vánoce shánět nový stromek a ozdobíme živý.

Za příznivou zprávu považují rychlé **obsazení provozovatele restaurace ve Vlastibořicích** za bohužel končícího stávajícího, který svou činnost ukončí koncem dubna. Nový provozovatel splnil veškeré podmínky dané smlouvou o pronájmu, která je stále stejná. Namátkou: měsíční nájem činí 5 tisíc Kč plus energie, smlouva je uzavřená na dobu neurčitou s tříměsíční výpovědní lhůtou, provozovatel restaurace musí dodržet otevírací dobu alespoň 6 dní v týdnu, vařit min. dvě jídla a polévku, dbát o čistotu v restauraci a v přilehlém okolí.

Zájem projevil pouze jeden zájemce, který splnil veškeré požadované náležitosti. Bude s ním tudíž co nejdříve uzavřena smlouva, aby nedošlo k nežádoucímu přerušení provozu restaurace. Jelikož je to za poslední dva roky již pátý provozovatel, velmi bych si přál, aby toto číslo bylo na dlouhou dobu konečné. Nedovedu si představit, že bychom společně nepodpořili nelehké začátky každého, kdo zde bude restauraci provozovat. Přěji mu tedy, ostatně jako všem předešlým, aby jeho současný elán nepolevoval, aby jídla, která připraví, byla chutná, poskytované služby na dobré úrovni. Aby byl iniciativní a zároveň také kreativní, aby se snažil přitáhnout kvalitou poskytovaných služeb a občasnými akcemi stávající i nové zákazníky.

Jedině tak může z dlouhodobého hlediska místní restaurace prosperovat. Kulturní dům je nyní přitažlivý pro oko zákazníka i zvenčí, provozní náklady na topení dokončenou rekonstrukcí výrazně klesnou, pořízené zařízení pro provoz je nyní také již kompletní. Podpora ze strany obce je tedy maximální.

Poslední informací, která je již méně příjemná, nicméně je nutné ji ještě jednou vysvětlit, je úprava nájmu v obecních bytech včetně nájmu v DPS a sjednocení sazeb za 1m² u jednotlivých objektů.

Nejprve začnu důvody, které zastupitelstvo vedly k těmto pro mnohé nepopulárním krokům. Jak jsem již mnohokrát zejména na veřejných zastupitelstvech obce vysvětloval, není dlouhodobě možné zachovávat výši nájemného z dob před dvaceti lety. Má-li se obec, jakožto zodpovědný a správný hospodář o jednotlivé objekty a jejich infrastrukturu řádně starat, investuje-li každý rok do oprav, údržby a inovací nemalé prostředky, nemůže na druhé straně inkasovat nájemné, které není schopno tvořit dostatečně velký fond oprav na běžné i generální opravy.

Nájemné, které stěží pokrývá běžný provoz objektů, nestačí. Nikdo z nás nechce, aby občané, kteří v těchto domech žijí, neměli zajištěný dostatečný komfort bydlení, nikdo nechce, aby objekty chátraly. Ale také nikdo z ostatních občanů obce, kteří v těchto domech nežijí, nechce, aby docházelo díky dotování oprav z obecního, tedy veřejného rozpočtu obce, k nadměrnému zvyhodnění úzké skupiny občanů v obci. Takovýto přístup jistě není správný, systém rozdělování prostředků na investiční akce by měl být vyvážený a pokud možno co nejvíce spravedlivý. Bohužel se tomu tak zcela, díky výše popsanému, neděje.

Druhým důvodem, proč valorizovat výši nájemného již čtvrtým rokem o 12%, je reálná výše nájemného v našem okolí, tedy v okolních obcích. A věřte nebo ne, až na obce, které nemohou regulované nájemné z důvodu čerpané dotace na sociální bydlení ještě několik let zvyšovat (Soběslavice, Radimovice – nájemné ve výši 18,44 Kč/m²), je nájemné v ostatních obcích obdobné nebo vyšší než ve Vlastibořicích. Námi oslovené obce, které disponují nájemními či sociálními byty, nám poskytly pro porovnání výše nájemného následující částky: Příšovice 36 Kč/m², Svijany 70–80 Kč/m², Turnov 49,74 Kč/m², Český Dub 50 Kč/m². Výše nájemného v našich objektech: DPS rok 2014 30 Kč/m², od 3/2015 34 Kč/m², Kampelička rok 2014 36–38 Kč/m², od 3/2015 jednotně 43 Kč/m², čp. 15 nad obchodem rok 2014 31–43,- Kč/m², od 3/2015 jednotně 40 Kč/m², nové byty nad Obecním úřadem v roce 2014 56 Kč/m², od 3/2015 63 Kč/m². V roce 2011 tedy bylo (bez DPS) nájemné o 48% nižší, tedy skoro o polovinu nižší než nyní!

Nejnižší nájem nominálně nyní činí v bytech 1 667 Kč/měsíc, nejvyšší 5 265 Kč/měsíc, v DPS nejnižší 3 018 Kč/měsíc, nejvyšší 4 457 Kč/měsíc. Souhrnný měsíční příjem obce za nájem činí 49 261 Kč v DPS, respektive 35 053 Kč u bytů. Souhrnný roční příjem za nájem činí 591 132 Kč v DPS, respektive 420 636 Kč u bytů. Celkem tedy obec nyní na nájemném ročně vybere 1 011 768 Kč. V roce 2011 přibližně vybrala na nájemném 550 000 Kč.

Z těchto prostředků jsou hrazeny provozní výdaje, výdaje na opravy a údržbu. Porovnáme-li tyto částky např. s předpokládanými investičními náklady na opravy a rekonstrukce pro letošní rok (čp. 15 – demolice kolen, rekonstrukce a zateplení střešního pláště a oken, dešťové svody, výmalby, dlažby, Kampelička – rekonstrukce stávající nevyhovující žumpy za ČOV, opravy na střeše a komínu, úprava kanalizace a DPS – kompletní rekonstrukce balkonů), které by bylo dobré co nejdříve realizovat, převyšuje odhadnutá částka 2,7 mil Kč! Avšak odhadnutá disponibilní částka po odečtu provozních a udržovacích výdajů činí 600–700 tisíc Kč/rok! Raději ani nebudu porovnávat dřívější roky s výší investic do těchto objektů.

Věřím tedy, že z výše uvedeného je patrné, že bylo nutné učinit toto navýšení, chceme-li do budoucna naše obecní nemovitosti udržet v provozuschopném stavu. Také není pravda, že by zastupitelstvo obce plánovalo pro další rok nové navýšování nájmu. O dalším postupu budeme teprve jednat. Domnívám se však, že nyní je výše nájemného nastavená rozumně a není nutné nastavené nájemné pro další roky zásadně měnit.

Na závěr bych chtěl poděkovat všem, kteří se zúčastnili **tradiční jarní brigády**. Účastní se stále titíž. Je velice smutné, že se nás rok od roku schází méně. Tentokrát nás bylo devět ve Vlastibořicích, pět na Jivíně a několik dětí. V obci, kde je více než 170 práceschopných dospělých občanů, je to vskutku „povzbudivé“ zjištění. Opravdu je to tak těžké, jedinkrát za rok na konci března, věnovat své obci čtyři hodiny práce zdarma? Zřejmě ano. Bude nás příští rok alespoň pět? Nebo to rovnou zrušíme?

Poděkování také patří všem, kteří se podíleli na pořádání letošní **Velikonoční tenisky**. Počasí se díky odloženému termínu opět povedlo, dětí bylo opět více, tentokrát 43. Překonáme příště číslo 50?

Hezké jaro!



01

Valná hromada

**TJ Sokol
Vlastibořice
2015**



Lucie Koutníková



Zdeněk Mikula

Ve čtvrtek 26. 3. 2015 se konala Valná hromada TJ Sokol Vlastibořice v prostorách salonku restaurace v Kulturním domě. Sešla se zde tradičně téměř kompletní sestava zasloužilých členek a členů Věrné gardy, poprvé i většina dětí z atletického oddílu Sokola Vlastibořice a další členové a hosté.



Bratr starosta Pavel Svačinka v úvodu pozdravil všechny přítomné a nastínil připravený program, přednesl zprávu o činnosti za rok 2014 a představil výhled akcí na rok 2015. Poté předal slovo bratřovi Dušanovi Koutníkoví, který nejprve nechal hlasováním schválit přijetí nových členů. Největší část nováčků tvoří sedm členů nohejbalové party, dále dva chlapci v atletické přípravce a jeden dospělý běžec. Dále jednatel přítomné seznámil se zprávou o hospodaření za uplynulý rok, přičemž konstatoval, že příjmy TJ Sokol činily 48.003,73 Kč, výdaje 44.584,00 Kč a rok 2014 jsme tak ukončili ziskem ve výši 3.419,73 Kč. Dále informoval, že atletický oddíl Sokola Vlastibořice, stejně jako v roce minulém, bude v roce 2015 žádat o obecní grant na činnost dětské přípravky a na podporu plánovaných akcí.



Letos se činnost dětského atletického kroužku rozšířila o orientační běh a v tomto duchu se nesou aktuální tréninky i plánované závody. Již zavedenou akcí pro veřejnost bude 13. června 3. ročník běžeckých závodů OkoloVlasti a na podzim, 17. října, 1. ročník StromUltraMaratonu (SUM), běhu na 50 km, který běžce zavede do stínu korun nejzajímavějších stromů v okolí naší obce. Nohejbalový oddíl uspořádá již 3. ročník nohejbalového turnaje. Do následné diskuze se s konstruktivním příspěvkem zapojila nejprve paní Marešová a později i další členové Věrné gardy a hosté. Pro všechny přítomné bylo připraveno malé občerstvení.

02

Pozvánky

Pálení čarodějnic ve Vlastibořicích

I letos hasiči Vlastibořice pořádají 30. 4. 2015 od 18.00 hodin tradiční pálení čarodějnic a areálu u koupaliště. Na program budou soutěže pro děti, zdobení májky a po setmění lampionový průvod a opékání buřtů.

Pálení čarodějnic na Jivíně

Jako každý rok bude zapálena čarodějnice i na jivinské návsi a to 30. dubna 2015 v 18 hodin. K dispozici bude posezení, nápoje pro děti i dospělé. Něco k opečení si každý přinese dle své chuti.

6. Sousedské posezení na Jivíně s Dětským dnem

Srdčně zveme všechny sousedy, kamarády a přátele Vlastibořicka dne 30. května 2015 od 14 hodin na jivinskou návěs, kde se uskuteční již 6. Sousedské posezení spojené s oslavou Dětského dne. V těchto dnech ladíme program, ale již dnes můžeme slíbit dětem pohádku, k tanci a poslechu bude hrát kapela Nonstop z Liberce a při příznivém počasí se snad letos dočkají i milovníci auto-moto veteránů. V polovině května Vás seznámíme s programem na plakátech a již nyní se těšíme na příjemnou atmosféru, kterou umíte u kapličky vytvořit.

Členové Jívina klubu

03

Zprávy z knihovny

Děti byla zase kupa, jedna polovina vytvářela velikonoční motivy a četla si navzájem knížku o zvířatech s krásnými ilustracemi, viz tip i pro ostatní...

Druhá skupinka se stejným zaujetím vypracovala první knihovní časopis, toto je ochutnávka prvního čísla bez oprav a cenzury, děvčata ještě vytváří obálku – a ostatní čísla najdete vždy jen v knihovně...

Co jsme četli na březnové Literární dílně v knihovně?

Vzhůru do Afriky

Autorka: Helena Řezáčová

Kniha pro děti vypráví příběh dvou bratrů, kteří se vydají na dobrodružný výlet do Afriky. Dětem se v jednotlivých kapitolách představují různá africká zvířata počínaje lvem a konče žirafou. Zvířata mají své specifické, často legrační vlastnosti, které bratři objevují, a učí se tak se zvířaty vycházet. Každá kapitola je doplněna o krátký dovětek – rady čtenářům, jak si naklonit africká zvířata a sprátelit se s nimi. Lehký, vtipný text je určen dětem pro první čtení. Kniha je doplněna nenapodobitelnými ilustracemi Rudolfa Lukeše, význačného českého ilustrátora druhé poloviny 20. století, který bohužel po většinu své umělecké dráhy nemohl u nás publikovat.

Jitka Malá

04

Tancem k radosti

Žena je život – žena je tanec

Je-li radostná žena, raduje se i její okolí

Přijďte se s námi protančit k radosti

Každých 14 dní ve čtvrtek od 18–20 hodin v KD Vlastibořice [zatím v termínech: pá 1.5., čt 14.5., čt 28.5., čt. 11.5. atd.]

- Budeme tančit
- Zacvičíme pár cviků jógy
- Naučíme se správně dýchat
- Uvolníme bolavá záda i duši
- Odhodíme starosti, budeme relaxovat a sdílet v kruhu žen

Velmi se těším na každou z vás.

P.S. s sebou:

- dobrou náladu, případně ochotu ji získat
- pohodlný oděv k tanci a cvičení (nejlépe sukně, šátek, příp. kytky do vlasů)
- podložku
- vodu

Bližší na tel: 775 607 493, emailu: herbastyl@gmail.com

05

Krkonošská 70 a Peklo severu



Dušan Koutník,
zdroj: Liberecký
deník, Milan Jelínek

Vytrvalec a v posledních letech především úspěšný koloběžec Milan Jelínek na přelomu zimy a jara rozhodně nezahálel. Nejprve 28. února zvítězil mezi běžkaři ve své věkové kategorii v závodě jednotlivců Krkonošská 70 Kooperativy [50 km, čas 3:44:22], gratulujeme!



V sobotu 11. dubna v pět hodin ráno, den před startem hlavního závodu, se Milan vydal s partou koloběžkářů na trasu snad nejslavnější z cyklistických klasik: Paříž – Roubaix. Na 252 km dlouhé trati je 27 úseků (50 km) po dlažebních kostkách, tzv. pavé. „Závod Paříž – Roubaix je výzva, ne nadarmo se tomu říká Peklo severu. A my budeme historicky první, kteří Peklo pojedeme na koloběžkách.“ uvedl nejstarší z koloběžců na startu.

„Chtěli bychom trasu absolvovat za 18 hodin a naším jediným cílem je, abychom dojeli všichni“, pokračoval. Koloběžkáři navíc mají tento těžký úkol spojený s charitou. „Každý kilometr násobený počtem účastníků půjde v korunách pro nadaci tělesně postižených.“ Mezinárodní patnáctičlenný tým koloběžkářů, složený ze tří českých týmů (Ultima, Bez pedálů, Silvini Madshus team) a dvou Rakušanů, svůj úkol splnil.

Parta se držela vytyčeného cíle, kterým bylo projet trasu za 18 hodin. Přestávky na jídlo a převlečení byly po 50 km. „Čistého času jsme to jeli 15 hodin. Počasí bylo proměnlivé, od deště až po slunečno, chvíli zima a chvíli teplo. Déšť byl nepříjemný, ale v reflexním oblečení od Atexu se nám jelo dobře. Někteří se převlékali pětkrát, já ani jednou, protože to nemělo cenu. Když jsem dosychal, začalo pršet znovu,“ potvrdil „Jelen“, který přiznal, že první stovka byla maximální pohoda, ale pak další kilometry byly již cítit.

„Zranění nebylo, sice někteří spadli, ale o nic nešlo, celkem jsme měli pět defektů o hrany kamenů na kostkách, což bylo místy pekelné. Jeli jsme ve dvou skupinách, které dělila mezera, aby nás mohla předjíždět auta. Musím pochválit francouzské řidiče, kteří byli neuvěřitelně ohleduplní, ani jednou na nás auto nezatroubilo. Po trase lidé tleskali našemu počínání, ale také kroutili hlavami,“ řekl koloběžec. „Nebyl to závod, chtěli jsme dojet společně jako tým, což se povedlo. V cíli to byla silná euforie, že jsme to dali... a také nohy po těch více jak 52 tisíci odrazech bolely, ruce trochu brněly,“ uzavřel Milan, pro kterého to byl zatím nejdelší závod na koloběžce, ale také dobrá průprava na červenec, kdy chce projet republiku napříč za jeden den. A to je 350 km!





06 5 tipů jak si na jaře uklidit – v SOBĚ!

Jarní
očista

Začíná jaro. Jaro je příležitost. Je to každoroční výzva. Dává nám možnost odložit, co nám už neslouží. A tak obnovte své tělo a buňky. Pomozte svému organismu!

Jak? Pro to, aby naše kondice opět nabyla síly a energie, je třeba nejprve v sobě uklidit... „vyčistit si trubky“. Nechme odejít to, co už nepotřebujeme.



S láskou a přáním
krásných dní
Soňa Trsková

Je to důležité proto, abychom sebou nevláčeli vše, co by nám překáželo v obnově.

Stojíme tedy před rozhodnutím, zda a jak provedeme nějakou tu detoxikaci.

Pro někoho je to každoroční samozřejmost a má svůj osvědčený způsob, jak na to.

Kdo neví „která bije“, tak tady je 5 tipů:

- 1) Staňte se čajovníkem! – Čistící čaje – vařte si výborný kopřivový čaj. Čistí krev, příznivě ovlivňuje tvorbu žluče, funkci jater. Nejsilnější účinek má mladá kopřiva nasbíraná do 15. května! Kopřivový čaj pijte 3 x denně. Jednu polévkovou lžici vařte asi 3 minuty v ¼ l vody a pak nechte 20 minut ustát a přecedte. Nezapomeňte si trochu mladých kopřiv nasušit. Budou se hodit i v průběhu roku. Vyzkoušejte také výborný čistící čaj Lapacho. Návod na přípravu najdete na internetu, nebo vám ho prozradí Martin. Rád ho vaří.
- 2) Vlákna – užívejte vlákninu a podpořte tak vaše střeva. Budete se tak lépe zbavovat toxických látek a nestrávených zbytků potravy. Rozhodně zvyšte příjem tekutin, především čisté vody. V prodejnách zdravé výživy vám poradí, jakou vlákninu vybrat. Já mám dobré zkušenosti s doplňkem stravy Fiber & Herb (soubor bylin a vlákniny). Střevům ještě prospějete zvýšením pravidelného pohybu.
- 3) Strava – odlehčete stravu! Alespoň na pár dní vynechte maso. Jezte lehkou rostlinnou stravu – zeleninu, ovoce, obiloviny (já si ráda vařím jáhly, smíchám je se strouhanými nebo zavařenými jablky a mám tak výbornou svačinku).
- 4) Půst – pokud máte chuť, zkuste půst. Poradte se v případě nějakých omezení s lékařem. Pro většinu lidí je půst bezpečný, ale neplatí to pro každého. Je také dobré si o půstu něco nastudovat, než se do něj pustíte. Nicméně takový 1 denní půst, nejlépe při úplňku měsíce, velmi prospěje. Můžete pít jen zeleninové šťávy, případně je vhodnou variantou i nutriční výživný koktejl, který tělo nezatíží a přesto dodá potřebné živiny. Výživné koktejly mám moc ráda.
- 5) Klystýr – když to cítíte jako vhodné, využijte k vyčištění a úklidu svých útroh i tento způsob. Pokud se dobře seznámíte s aplikací, není třeba se bát.

Rada: porad'te se sami se sebou co je pro vás dobré

Uvolněte se, párkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Zavřete oči a položte otázku: „Jak si mohu vyčistit své tělo, co mohu v tomto směru pro sebe udělat“? A čkejte na odpověď. Když vám nějaká odpověď naskočí, zkuste si tuto možnost představit, procítit a budete-li z ní mít dobrý pocit, zkuste to.

A kudy se tělo čistí?

- Močí
- Stolicí
- Potem
- Zvracením
- Pomocí slz
- Dechem



Můžeme se vypotit – výborná je sauna, pára. Pomocí kartáčů pak pomůžeme pokožce otevřít a vyčistit póry. Naše tělo nás za to bude milovat – hned se mu lépe dýchá.

Je možné si všimnout u zvířat – příroda je přirozeně vede, čas od času se vyvrátit a vyčistit si žaludek. Psi požírají trávu a pak zvrací – to je známá věc. Lidé zvrací, když to s něčím přehnali, nebo také při radikálním rozpouštění psychických, energetických bloků. Rozhodně nedoporučuji laikům zvracení vyvolávat, to mohou zkušenosti jogíní. Ale když už to přijde, budme za to vděční. Tělo se zbavuje toho, co už nepotřebuje.

Slzy a pláč – milujte své slzy. Nebojte se plakat! Ani muži! Pláč je velmi očistný. Uvolňuje emoce. Kdykoli svůj pláč potlačíte a to se někdy stává (ne každý má odvahu propuknout v pláč třeba při jednání na úřadě), nezapomeňte se pak vyplakat hned, jak to půjde. Je to důležité pro to, že když to neuděláte a potlačíte to v sobě, zůstane to v těle jako energetický blok. A energie pak nemůže volně proudit.

A co náš dech? Tělo se dechem zbavuje oxidu uhličitého. Je dobré naučit se dobře dýchat. Hluboce, ne povrchně. Vydechovat úplně všechen vzduch. Trénovat to. Dělat to tak co nejčastěji. Vydechovat veškerý zbytkový vzduch z plic.

To vše je důležité pro to, abychom se zbavovali všeho, co už nám neslouží. Toxinů, odumřelých buněk, nečistot. Vytváříme tak v těle prostor pro to nové, zdravé a čisté. Energie námi může volně proudit a my tak máme víc sil a chuti do života.

A proč se tím vůbec zabývat?

Já tak dávám sbohem jarní únavě. A když to vše podpořím ještě vitamíny nebo nějakým doplňkem stravy, tak mé tělo jásá. Tak jděte do toho taky!



A co takhle prevence?

Jak nemít na jaře tolik práce s úklidem:

- Vybírejte potraviny (méně masa a vy víte... všude je mnoho rad)
- Vybírejte taky to, co použíté nejen do trávicího traktu, ale také do mysli! Neposlouchejte negativní zprávy (jsou to toxiny) – okamžitě přepínejte program. A nebojte, že vám něco uteče. To důležité se vždycky dozvíte.
- Nedívejte se na horory, nečtěte detektivky a krvelačné příběhy.
- Pokud možno, vyhněte se negativním a agresivním diskuzím, případně se pokuste změnit téma a diskutující převést na jiné téma. Nejde-li to jinak, odejděte z dosahu.

Mějme vždy na paměti: to čemu dáváme svou pozornost, to posilujeme

Takže: Zaměřte se na radost, lásku, vděčnost, tvořivost, mír, klid, harmonii. A všechno to, co vám přidává na dobrém pocitu a udržuje ve vás myšlenky vysokých frekvencí. Protože ty se pak spojí s okolnostmi, místy, lidmi, věcmi, které vyzařují podobně vysoké frekvence. Svůj svět si tvoříme sami, právě tím jaké myšlenky a frekvence vyzařujeme. Každý z nás má velkou moc tvořit si svůj svět. Připusťme to.

V 16. a 17. století se dosavadní ženská sukně ve své dolní části rozšířila a našasila se do pasu, kdežto nahoře se zúžila a změnila v těsný živůtek, oblékaný přes košili s rukávy. V mužském oblečení došlo též k zásadním změnám. Dosavadní dlouhé nohavice ustupují a místo nich se začínají nosit krátké kalhoty pod kolena a zvláště oblékat punčochy. Tyto kalhoty se šily ze skopových nebo kozích kůží nebo různých druhů suken. Na obrázku z r. 1614 má zámožný sedlák na sobě široké žluté koženky sahající po kolena, kabát jednoduchého střihu bez límce, se šosy přes boky, na nohách látkové punčochy a vysoké boty s přehrnutým okrajem, na hlavě čepici s kožešinovým lemem, ozdobenou kohoutími pery. Na ženských postavách vidíme řasnaté sukně se živůtkem oblékaným přes košili, která mívá buď dlouhé, nebo krátké rukávy. Na hlavě šátek, uvázaný v týle, pod ním vlasy spletené do copů a upevněné k hlavě. Nově zaváděné kabáty, ať krátké nebo dlouhé se postupně stávají rázovitým znakem některých krajových typů mužského oblečení známých z 18. a 19. století.

Od konce 18. století nacházíme v mužském pracovním oblečení košili prostého střihu z rovného pruhu přehnutého plátna s rovnými rukávy, zavazovanou pod krkem tkaničkou, kalhoty s užšími nohavicemi v pase stažené navléknutou tkaničkou, případně provazem, vestu zapínanou vpředu řadou knoflíků, kožich krátký nebo dlouhý z ovčích kůží. Stoupající životní úroveň po zrušení nevolnictví soustředila pozornost i na oblečení světeční.

20. Venkovské stavby a bydlení

O vzhledu starých rodových dědin nemáme jasnou představu. Nebyly to patrně pravidelné osady, nýbrž mohutné roubené dvorce, v jejichž blízkosti se rozrůstala menší sídla pro rodiny, které již neměly v otcovském domě místo. Tyto chaty daly později – po změnách společenského, právního a majetkového zřízení – svůj základ k vesnici, která se změnila ze sídliště rovnoprávných členů jediného rodu v osadu poddané čeledi. Majitel této čeledi, vладыka, sídlil patrně ve starém rodovém statku nebo v tvrzi, zbudované na jeho místě.

Podle popisu staveb z 15. století měl tehdejší dům dýmovou jizbu s otevřeným ohništěm a pecí. Při zatápění se jizba zaplnila dýmem, který stoupal ke stropu, odkud unikal podstropními otvory nebo otevřenými dveřmi do síně. Polozastropenou síní se dostával do podstřeší a našel cestu ven zvláštním dýmovým otvorem. Strop i stěny jizby byly pokryty vrstvou sazí a dehtu.

K dvoupřstorovému domu – jizba a síň – se postupně připojila komora, která srostla s domem v nedílný celek. Za komorou se připojoval chlév, a to buď přímo, nebo v pravém úhlu – háku. Poněvadž komora bránila přímému vstupu ze síně do chléva, přecházelo se po zápraží krytém střešou vysunutou až nad jeho okraj.

Ke vzniku světnice došlo v 16. století tím způsobem, že pec začali stavět obráceně, čelním otvorem do síně, kde bylo i ohniště a černá kuchyň, nad černou kuchyní byl vzklenut mohutný komín ve tvaru obráceného trychtýře. Komín nebýval vždy jen zděný, a proto bylo nutno hlídat plameny, aby se nedostaly do komína a pronikly až ke

střeše a způsobily požár. Až do 19. století lidé svítili dřevěnými loučemi upevněnými v dřevěném skřípci, pod skřípec dávali putnu s vodou, aby odpadávající uhlíky nic nezapálily, pro odvádění dýmu stavěli primitivní odvaděč, tzv. kozub. Tmavý, roztokem volské krve napuštěný vysoký strop dýmné jizby se po změně systému vytápění snížil o dva až tři trámy a bílil se vápnem, stejně jako stěny. Světnici obvykle vyhřívala kachlová kamna, která se přistavovala k peci, nad kamny byly zavěšeny různé věšáky určené k odkládání nádob, nářadí a k sušení oděvů. Ve stěnách domu byla řada otvorů sloužících k větrání a odvádění páry a dýmu, okna byla rozložena tak, aby světlo bylo přiváděno zejména na stůl ve světnici. Původně byla okna malá, jednak pro nedostatek skla, jednak aby neunikalo v zimě teplo. Strop z kulatiny – povalů byl od 18. století nahrazován podélně štípanými kuláči, nebo širokými prkny kladebnými „na sraz“. Na povalový strop byla nanášena lepenice (jíl s plevami). Střechy jsou nesený zpravidla krokveří zpevněnými v horní třetině vodorovným trámem zvaným hambalek (z něm. Hahnbalcken – trám na kterém hřadoval kohout). Byly kryty došky, šindelem, později tvrdou krytinou. Podlahu nahrazovala zvláštním způsobem udusaná hlína.

Od počátku 18. století se počínají v našem kraji objevovat i statky patrové. Jejich roubené patro o sílu trámu přesahuje úroveň stěn přízemí a je nesené sloupy přistavenými těsně k těmto stěnám. Celému systému této sloupové konstrukce se říká podstávka. V patře byly zřizovány tzv. parádní světnice a podkrovní komory s pavlačí nad vchodem do domu. Sloužily jednak ku spaní, ukládání textilií, různých plodin, jako sýpka; pavlač umožňovala vstup do komor a sušil se na ní len, cibule aj.

Vodorovné spáry mezi trámy vyplněné mazanicí a obílené, vyřezávaná podstávka, dveře, okna a bohatě zdobený štít, zvaný lomenice, svědčí o výtvarném citu našich předků. Tesařští mistři jako Václav Bartoš z Trávníčku, Fanta ze Svijan, Pekařové z Ohrazenic aj. vytvořili díla, která nemají ve výzdobě středoevropských štítů obdoby. Podle Jana Prouška architekt Ant. Wiehl byl pro projekt „České chalupy“ na Všeobecné zemské výstavě v Praze inspirován Loudovou chalupou ze samoty Benátek v údolí potoka Stebénky na katastru města Turnova.

Od poloviny 19. století se v lidovém stavitelství stále více uplatňují pálené cihly, u starší zděné výstavby však převažoval jako stavební materiál kámen, cihlami jen doplňovaný. Ve druhé polovině 19. století dům kamenný pomalu ustupuje domu cihlovému. Roubené chalupy byly často obezdívány v případech, kdy trámy uhnily.

Z hospodářských staveb byla nejvýznamnější stavbou vždy sýpka, v našem kraji nazývaná špejchar. Často byl špejchar spojen se sklepem, které se u nás začaly stavět až v době, kdy se rozšířilo pěstování brambor. Špejchary se stavěly zpravidla zděné, takže v mnoha případech přetrvaly dřevěné obytné domy. Naši předkové věnovali větší péči úrodě a dobytku než bydlení vlastní rodiny.

Chlévy pro hovězí dobytek a maštale pro koně se teprve od 18. století budovaly prostornější, na konci 19. století se již všude přistavovaly k domu a byly zděné s klenutými stropy. Chlévy mají podlahu z přitesaných trámů, pískovcový žlab na vodu a jesle na seno.

Podle chléva byla kamenná násep, hnojiště hned před dveřmi do chléva, vedle krytá jímka na močůvku. Na chlív nebo špejchar se někdy váží dřevěné kůlny, prasečí chlívký, dřevník, králikárny a další.

Celému dvoru vévodí svou mohutností dřevěná stodola a uzavírá ho v zadní části a současně ho svým průjezdem spojuje se záhumením a polem. Důležitým místem stodoly byl mlat, na kterém se ručně, pomocí cepů mlátilo obilí. Prostor vedle mlatu se nazývá přístodůlek, nad mlatem a přístodůlky se nazývá patro a nad patrem hambalky. Všude tam až pod střechem se ukládaly snopy obilí, když se přivezlo z pole; po vymláčení v zimě se na totéž místo ukládala sláma, do přístěnků plevy. Na mlatě stával vůz, fukar, řezačka na píci a různé nářadí.

Za dvorem bývala zahrada nebo sad, kde stávala suširna na ovoce. Poněvadž při sušení často docházelo k požárům, byly suširny stavěny vždy opodál ostatních budov. Téměř u každého statku byla louže, mnohde i dvě, k zachycování dešťové vody.

Bydlení

Podobně jako máme málo zpráv o vzhledu nejstarších obydlí, mnoho nevíme o jejich zařízení a způsobu bydlení. Vybavení polozemnic bylo prosté, – hliněné nebo dřevěné lavice, které sloužily k více účelům, a police. Lavice byly nízké, aby obyvatelé neobtěžoval kouř udržující se u stropu. Mnoho se asi nezměnilo v roubených stavbách, pokud kouř nebyl odváděn komínem a začouzená jizba se nezměnila ve vybílenou světnici.

Tak, jako se liší bohatý selský statek od chalupnické usedlosti, lišilo se i bydlení. Zatím co v prostorném statku mohla každá ze tří generací spávat samostatně a kromě světnice pro společné stolování byl ještě pokoj pro hosty, početná rodina chalupníka nebo bezzemka žila zpravidla v jediné místnosti, kde pracovali, vařili, spali, měli tam drůbež a v zimě i mláďata domácích zvířat po narození. Bývalo běžné, že v jedné světnici žily i dvě rodiny a třetí v malé komůrce.

Čeledín na statku spával zpravidla v maštali, děvečky na komorách, nádeníci měli své místo ve stodole nebo na seníku, žebraři, kterých tehdy chodívalo mnoho od vesnice k vesnici, spávali po chlévech. Postupem doby se ubytování čeledi lepšilo.

Nábytek jizby byl prostý z přírodního dřeva a nebylo ho mnoho; lavice podél stěn a pece, stůl, police, různé truhly a několik nízkých stoliček bez opěradel. Postele nebývaly, až později se stavěla jedna pro hospodáře a hospodyně. Na širokých lavicích se spalo, pracovalo a často i stolovalo. Od poloviny 19. století jsou doloženy i židle ke stolu, který býval nejčastěji dubový nebo javorový, s trnoží a truhlíkem, židle rovněž dubové, s vyřezávanými lenochy.

Nádobí bylo v kredenci, blízko vstupu do světnice, hrnce a nádoby k vaření stály na ohništi v černé kuchyni. Mísy byly velkých rozměrů, neboť se jedlo obyčejně jen z jedné. Vedle dveří visela kroupka se svěcenou vodou.

Podlahy ve světnici v zámožnějších usedlostech se od 19. století dláždily, později dělaly z prken, v ostatních prostorách domu zůstávala nadále jen hliněná zem.

V síni byla umístěna skříňka s potravinami a různé nářadí. Komora byla tmavá místnost a sloužila nejen k uskladnění některých potravin, ale stál tu i nábytek /truhly, skříň/ a postel s peřinami.

Hygienické poměry byly na velmi nízkém stupni. Budkovité zá-

chody z prken se začaly budovat u hnojiště až koncem první poloviny 19. století, takže tento komfort je velmi mladý.

Prasné a nečisté prostředí, ve kterém se venkované pohybovali, bylo semeništěm drobného hmyzu (blechy, vši), který sužoval každého. Bylo nutno se proto mýt a pečlivě česat vousy a vlasy. Lidé se myli doma u štoudví, kádí a škopků, u rybníka nebo v lázni, kde mohli smýt nečistotu a zápach ze svých těl. Ruce a obličej se myl studenou vodou, bez mýdla, které sloužilo jen ku praní šatstva. Mýdlo se vařilo z loje, z popele a louhu, až do 17. století podomácku.

21. Soupis poddaných panství Svijanského z r. 1773, venkovská rodina, postavení ženy v rodině a ve společnosti, jak se za stará lidé brali, čeled'

Soupis poddaných panství

Svijanského z r. 1773

(viz níže) dělí poddané na

sedláky, chalupníky a návesníky,

podruhy, vdovy a sirotky. Poddaní se

tu vypočítávají jmenovitě podle rodin

a osad, jichž několik tvoří vždy rychtu.

U každého osadníka příslušného do vsi

je uveden jeho věk, příbuzenský poměr

a nezdržuje-li se v obci i místo jeho

pobytu. V seznamu jsou též uvedeni

zemědělci v době od sestavení předešlého

seznamu. Bohužel ještě nejsou uvedena

popisná čísla domů, ve kterých poddaní

žili. Soupis si též všímá svobodných

matek. Svobodné matky a jejich děti

patřily k nejnižší společenské vrstvě,

nemanželský původ neblaze poznamenal

dítě a jeho matku na celý život.

Tereziánský robotní patent dělil poddané do jedenácti majetkových tříd:

1. bezzemci (podruzi) – neplatí žádnou kontribuci, konají 13 dní pěší (ruční) roboty,
2. domkáři (návesníci) – neplatí kontribuci, 26 dní roboty do roka,
3. pěší robotíři (chalupníci) – daňové zatížení pod 9 zlatých a 30 krejcarů se dělilo do devíti tříd,
4. sedláci museli třikrát týdně poskytnout dvouspřeží (9. třída), trojspřeží (10. třída), nebo dvě dvouspřeží (11. třída).



dílo
Ing. Oldřicha
Loudy

na pokračování



Obecní Zpravodaj vydala
@ Obec Vlastibořice
v dubnu 2015

Adresa redakce:
Obecní úřad Vlastibořice
Vlastibořice 23
463 44 Sychrov
tel.: +420 485 146 025
zpravodaj@vlastibořice.cz
www.vlastibořice.cz

Redakce:
Ing. Martin Beksa
Pavel Svačina
Dušan Koutník
Mgr. Lucie Koutníková
Stanislav Bittner
Tomáš Vacek

Jazyková korektura:
Mgr. Lucie Koutníková

Fotografie na obálce
@ Dušan Koutník

Grafická úprava
@ Tomáš Vacek

ISBN: MK ČR E 20317

— pokračování příště >>

08

Fotogalerie



Dušan Koutník
Zdeněk Mikula



Masopustní průvod 2015

Ačkoli je jaro v plném proudu a velikonoce už pár týdnů za námi, přesto mi dovozte malé ohlédnutí za letošním masopustem. Přátelé masopustního veselí se sešli v sobotu 14. února 2015 u Fialů na Jivině. Pod pergolou je nejdříve čekalo nachystané občerstvení a také teplé nápoje přišly v tuto únorovou sobotu vhod. Pro každoroční společnou fotku před kaplí pózovalo kolem 50 masek.

V průvodu se letos potkali klauni, berušky, kati, loupežníci, kovbojové, doktor, duch, mimina, smrtka a spousta dalších postav. Důležité je, že si tolik lidí dalo práci vymyslet a vyrobit kostým pro sebe a případně i pro děti. Cestou do Vlastibořic jsme prokázali naše pěvecké schopnosti a děti se obětavě vrhaly pod kola aut, aby od řidičů vybraly masopustní mýtné. Masopustní průvod vyvrcholil vepřovými hody v restauraci U Zvonice ve Vlastibořicích, kde se někdo méně a někdo více při hodnocení průvodu zdržel. Fotografie z masopustu 2015 najdete na stránkách obce www.vlastiborice.cz

Pavel Svačinka

Velikonoční teniska 2015

Letošní 11. ročník Velikonoční tenisky jsme byli nuceni z důvodu nepřízně počasí odložit ze 4. dubna na 11. dubna. Díky této změně termínu na nás ale čekalo na tuto roční dobu výjimečně krásné a slunečné sobotní odpoledne.

Letošního ročníku se zúčastnilo 41 místních i přespolních dětí. Trasa byla místy blátivá, ale myslím, že si děti s tímto problémem hravě poradily. Na trase bylo připraveno 10 stanovišť, kde děti plnily úkoly a za ně dostávaly razítka. Trasa vedla od Kulturního domu ve Vlastibořicích a pokračovala po polní cestou směrem na Albrechtice. V cíli na děti čekalo vyhodnocení všech disciplín a za nasbíraná razítka dostaly i sladkou odměnu. Pro děti i dospělé bylo na louce u lesa připraveno občerstvení a buřty na opékání. Tímto bych chtěl poděkovat hasičům Vlastibořice, členům Jívina klubu i místním obyvatelům, kteří při organizaci této akce nabídli pomocnou ruku. Dále chci poděkovat firmě TopDesign Stavby, s. r. o., která ceny pro všechny děti sponzorovala.

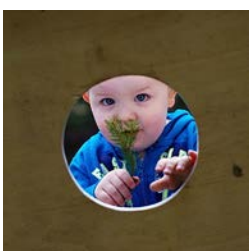
Stanislav Bittner







Masopustní průvod 2015



Velikonoční teniska 2015