

Zpravodaj



obce Bolehošť'
Bolehošťské Choty a Lipin

2. ročník

Vydání: 4/2008

www.poorlicko.cz/bolehost ♠ ♠ ♠ ou.bolehost@tiscali.cz

OBSAH

str.1	Zpravodaj
str.2	Školní stravování
str.2	Společenská kronika
str.3	Zásady společenského chování
str.3-5	Vitamíny
str.5	Podzimní recepty s vitamíny
str.5	SK Sokol Lipiny
str.6	Zprávičky z úřadu
str.6	Zprávy ze zastupitelstva
str.6	Plánovaný kulturní program



Zpravodaj

Jehož prostřednictvím vám přinášíme čtyři krát do roka, po dobu dvou let, informace nejen ze zasedání Obecního zastupitelstva, ale i informace o připravovaných projektech a společenských akcích. Rádi bychom, aby zde byly příspěvky spolků v obci. Především zprávy o jejich sportovních výsledcích a aktivitách. Svě místo si našly také příspěvky z naší školy. Chvilce, které trávíte při čtení zpravodaje, se vám snažíme zpříjemnit i články o historii, informacemi z regionu nebo praktickými radami např. pro vaše zdraví. Součástí několika vydání byly i ankety, kde jste mohli vyjádřit svůj názor k problémům v obci nebo k připravovaným projektům. Zároveň s anketami byly i zábavně naučné kvízy pro děti i dospělé. Úspěšní luštitelé obdrželi zajímavé ceny. Výběr článků a především témat je tedy dost.

O obsah a jazykovou úpravu celého zpravodaje se stará redakční rada, která upravuje i texty spolků a občanů, kteří do těchto novin přispěli a zodpovědně koriguje celý obsah a náplň zpravodaje.

Nyní si možná kladete otázku, proč to vlastně píšeme, vždyť obsah zpravodajů dobře znáte.

Příprava zpravodaje trvá několik dnů. Mnohdy je článek zapotřebí opravit a „učesat“, aby se vám četl co nejlépe a bylo mu snadné porozumět. Zpracování soutěžních kvízů je ještě náročnější a jeho příprava může trvat i několik hodin. Po všech těchto přípravách zbývá ještě tisk a třídění, které dva lidi zaměstná půl víkendového dne.

Jistě jste si všimli, že soutěžní kvízy a ankety se v našem zpravodaji již neobjevují. Z několika jejich vydání nám došlo jen několik málo odpovědí. Nabízeli jsme vám možnost zdarma inzerovat v našich novinách, a to i podnikatelským subjektům, možnost přispívat svými náměty, zveřejňovat životní jubilea a přání k nim.

Mnoho naší snahy, připravovat vám stále nové články z dění v obci, o jeho společenském životě a to i prostřednictvím místních organizací, končí někdy nejen negativními ohlasy, ale třeba i nezájmem o jeho další rozvoj.

Rádi bychom tento způsob informování o dění v naší obci zachovali a vkročili tak do dalšího, 3. ročníku vydávání. Zároveň však nemůžeme zajistit zájem vás občanů, místních spolků a podni-

katelů podílet se na obsahu zpravodaje.

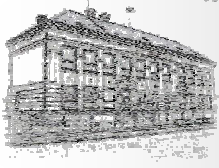
Děkujeme všem, kteří se svými příspěvky zásobují zpravodaj a přejme si, aby bylo i nadále čím do zpravodaje přispívat. V případě jeho zániku, aby opět přišel někdo, kdo se o vydávání takovýchto novin postará a jeho náplň bude nadále rozvíjet.

Podzim je období, kdy začínáme bilancovat pomalu končící rok. Redakční rada se také zamýšlí nad klady a nedosttky zpravodaje, ale věří že noviny budou s vaší pomocí vycházet i v roce 2009..

Na závěr roku vám přejeme dostatek sil a pevné zdraví v tomto nevlídném podzimním čase.

redakční rada zpravodaje

„Kdo chce dožít stáří, musí s tím začít už v mládí.“ (Anglické přísloví)



Zápisky ze školních lavic

Školní stravování

O letošních prázdninách proběhla 2. etapa přestavby školy rekonstrukcí školní kuchyně. Nové hygienické předpisy již nedovolovaly provoz kuchyně v původním stavu.

Musely se provést nové rozvody plynu, vody, elektřiny, odpadu a instalovat vzduchotechniku. Celá kuchyně se vybavila novými nerezovými pracovními stoly a policemi na nádobí, dvěma plynovými sporáky, myčkou na nádobí, nerez dřezem, novou lednicí a robotem na těsto. Stěny kuchyně se obložily obklady a podlaha dlažbou. K výdeji stravy dnes slouží pojízdný jídelní vozík, který udržuje stravu před výdejem i během něho v požadované teplotě. Paní kuchařka z něho vydává nejprve pro mateřskou školu, potom přejede do školní jídelny základní školy a tam pokrm servíruje přímo žákům na talíře, takže ti už nemusí chodit pro oběd přes celou chodbu k výdejovému okénku.

Začaly se také používat prostory pro sklad potravin a pro hrubou přípravu zeleniny, které se vybudovaly již v loňském roce. Letos se pouze zařídily novými regály na uskladnění potravin. Do budoucna zbývá ještě vybavit místnost pro hrubou přípravu zeleniny nerez dřezem, stejně tak i školní jídelnu, která zatím nemá ani vhodný nábytek pro ukládání nádobí. Kuchyň bude vyžadovat elektrickou smažící pánev a nový robot na zeleninu a maso. Na to už rozpočet obce nestačil. Věříme, že v příštím roce se prostředky na dokončení najdou.

Přiznáváme, že jsme se nerady loučily se starou kuchyní. Pro kuchařku p. Moravcovou se přestavbou hodně změnilo. Byla zvyklá na původní provoz 23 let! Nyní se učí vařit „po novu“, ale s její dlouholetou praxí věřím, že za pár dnů bude v kuchyni jako doma. Práci jí ulehčuje např. myčka na stolní nádobí. Z hygienických důvodů se ale musela z kuchyňských prostor přestěhovat kancelář vedoucí stravování.

Přejeme si, abychom se co nejdříve přizpůsobily novému provozu, aby vše bez poruch fungovalo a hlavně všem dětem, žákům a zaměstnancům školy u nás chutnalo a rádi se u nás zdravě stravovali!

Našemu zřizovateli – Obci Bolehošť – pak chci poděkovat za realizaci a financování přestavby a její vybavení.

Miloslava Hrochová - vedoucí školní jídelny



Společenská kronika

Narodili se:

Radek Čtvrtečka
15. července 2008

Tereza Nováková
5. srpna 2008

Rozloučili jsme se:

Dne 10. srpna 2008 s panem Josefem Hojným ve věku 75 let

„Hloupí myslí na to co povídal, moudrý myslí na to co poví.“ (Perské přísloví)



Je dobré vědět

Zásady společenského chování

- Základy slušnosti -

Kdybychom se při nějaké příležitosti, při níž se sejde více lidí, každého jednotlivce zeptali, kdo z přítomných mu nejvíce vyhovuje, či sousedství pociťuje nejpříjemněji, soustředily by se asi téměř všechny odpovědi na několik málo osob. I když při tom vyloučíme vzájemnou přitažlivost, pohlaví, která by mohla mít vliv na naše pozorování a nemyslíme snad na taneční síň, kde se dámy a pánové vzájemně prohlížejí a pozorují, rozhodují se jeden pro druhého nebo proti němu, nýbrž například na spolek, jehož členy jsou jen muži a ženy, nebo na kancelář, na obchod, kde pro všechny přítomné platí stejné předpoklady, vždy a všude najdeme lidi, kteří jsou vždy rádi viděni, a takové, o něž se nikdo nestará nebo kteří jsou pokládáni za obtížné. Můžeme to zjistit už u dětí a v každé školní třídě najdeme obecně oblíbené a přímo neoblíbené žáky.

V čem leží kouzelná síla, která působí tak rozdílné hodnocení? Jak bychom ji mohli získat pro sebe, na čem záleží, abychom se mohli počítat k těm, kdož se těší obecně oblíbené, a proto mají všude snadnou hru?

Tito lidé, jimž se dává přednost, mají slušnost především v sobě. Mají četné nepsané zákony, jež upravují společenský styk lidí, činí jej příjemným a zbavují tření tak říkajíc v sobě, takže všude budí dobrý dojem, a proto se jim všude vychází vstříc.

Slušnost - rozsáhlý pojem, který však vychází z jednoho velmi prostého pramene: podstatou téměř všech pravidel slušnosti je totiž stejný hlubší smysl: ohled a úcta, kterou vzdáváme bližním odstavující vlastní osobu do pozadí a očekávající, že budou s námi zacházet stejně. Necht' jde o umění taktu vybudované méně na pevných pravidlech, nýbrž spíše na osobním jemnocitu a dobrém srdci, necht' se setkáváme se zakořeněnými mravy a obecně platnými pravidly společenského chování: vždy diktuje pravidla dobrého tónu úcta a ohledy, jimiž je člověk povinen bližnímu.

- Kdy a jak se představovat -

Představovat se nemusíme kdekoli, kde je větší počet lidí, stejně tak i v autobusu, vlaku. I pokud si přisedáme v restauraci k někomu ke stolu, není nutné se představovat. Pokud někoho na ulici žádáte o radu, taktéž.

Představování je vhodné při úředních a pracovních jednáních. Je vhodné se představit, když vyzýváte ženu k tanci a když s ní tančíte vícekrát, je to společensky nutné. Při hlubším zájmu o druhou osobu je samozřejmě, že se představíte. Pro ženu, která se baví více než jen zdvořilostními frázemi s mužem, jehož jméno nezná, je společensky nepřijatelné. Muž se v tomto případě představuje vždy.

Žena má ve společenském styku vždy výsadní postavení před muži. Muž se představit musí, ale záleží jen na ženě, zda se rozhodne prozradit své jméno. Toto pravidlo se netýká pracovního styku a obchodním jednání, výše uvedené neplatí. I ženy mají povinnost se představit.

Také bychom měli dbát na představování další osoby, která je naším doprovodem. Nebo své společníky, nadřízené podřízené, hostitelé své hosty apod.

Mělo by být samozřejmě, že nadřízený nově přichozícího podřízeného představí svým i jeho kolegům. Bohužel tomu tak v poslední době není a je to velkým problémem právě pro zaměstnance, jejichž iniciativa není až taková, aby se do kolektivu začlenili sami.

Hostitel ručí za své hosty, Nadřízený za podřízené. Muž se potom stará o postavení své manželky, partnerky a rodiče svých

dětí. Sice není představování dětí nezbytné, avšak s přihlédnutím na budování jejich společenského chování, sebevědomí a individualitu na veřejnosti, je to vhodné. Stejně tak potom požadujeme, aby nám děti představovaly své přátele.

Vždy představujeme společensky méně významnou osobu osobě významnější, muže představujeme ženě, mladšího člověka staršímu.

V dnešní době je společensky přípustné představovat se sám. Samozřejmě při větších společenských příležitostech je vhodné i v dnešní době být představen někým jiným.

V pracovních příležitostech se představujeme přímo. V tomto případě je lepší představit se stručně a neokázale. Např. vaše jméno a firma, ze které přicházíte.

Přímé představení při formálnějších příležitostech je vhodnější obfavnější. Např.: „Dovolte, abych se Vám představil“, není však vhodné vyhrknout hned jméno. Přijměte ruku a potom teprve dokončete větu např.: „jsema přicházím jménemfirmy“.

Osoby známé, či vysoce společensky postavené oslovujeme titulem (např.: pane řediteli, pane ministře, pane prezidente atd.)

Jména představovaných osob uvádíme i s akademickým titulem (inženýr, doktor, profesor, akademik, atd.), ve služebním styku je nutné uvést funkci (ředitel, náměstek, vedoucí oddělení, prokurátor, primář atd.).

Při představování byste neměli zapomenout ani stručně charakterizovat zájmy a přednosti představované osoby. Pomůžete tím navázat bez obtíží konverzaci mezi představovaným člověkem a kolektivem, který ho přijímá.

Po úvodní formulaci se oba představovaní jemně ukloní a společensky významnější osoba nabídne ruku ke stisku (to je v našich podmínkách povinností, opomenutí by mohlo být vykládáno i jako urážka). Zvykem je i při stisku rukou pronést jednu z variant věty „těší mě, že vás poznávám“. Potěšení má projevit první a především osoba společensky významnější.

Při představování musí muži v každém případě stát (netýká se pouze velmi starých, nemocných a invalidních). Žena smí sedět, je-li jí představován muž nebo výrazně mladší žena. Vstávat muž při představování také nemusí v divadle po zasednutí, kde to nedovoluje úzký prostor uličky. Je ale samozřejmě daleko vhodnější, abychom s představováním počkali až na přestávku.

Vitaminy

Období chladného a větrného podzimu je již v plném proudu a nám nezbyvá než své tělo řádně připravit na hrozbu nejen virových onemocnění. Kromě zásad, kde a jak bychom se měli chovat v období, kdy se daří chřipce, rým, kašl apod., je jistě vhodné a nejen z těchto důvodů, poohlédnout se po vhodných vitamínech a své tělo doplnit o ty chybějící.

Pro přehled, co který vitamín znamená, k čemu slouží a na kolik nám pomáhá, či případně může i škodit, uvádím přehled alespoň několika informací o nich.

Vitamín je látka, která spolu s bílkovinami, tuky a sacharidy patří k základním složkám lidské potravy. V lidském organismu mají vitamíny funkci katalyzátorů biochemických reakcí. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Existuje 13 základních typů vitamínů. Lidský organismus si až na některé výjimky. Nedokáže vitamíny sám vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy.

Při nedostatku vitamínů, tzv. hypovitaminóze, se mohou objevovat poruchy funkcí organismu, nebo i velmi vážná onemocnění. Přebytky vitamínů rozpustných ve vodě se organismus dokáže zbavit a pokud přestaneme vitamín přijímat, organismus z těla nadbytečné množství vyloučí. U vitamínů rozpustných v tucích to však nefunguje – nejrizikovější je v tomto ohledu vitamín A, u něž existují případy smrtelných otrav nebo otrav s doživotními následky. Vitamíny jsou nutné pro udržení mnohých tělesných funkcí a jsou schopny posilovat a udržovat imunitní reakce.

Vitamín A (retinol)

prezdívaný „studna mládí“ - pomáhá v boji proti nachlazení, chřipce, infekcím močového a trávicího systému. Je důležitý pro dobrý zrak (název retinol je odvozen od retiny - oční sítnice),

„ Střídavý v jídle, sám sobě lékařem.“ (Latinské přísloví)



obnovu buněk, svěží kůži (i při slunění), zdravé sliznice. Podporuje hojení ran, popálenin a vředů. Pomáhá při tvorbě zubů a kostí. Nedostatek se projevuje mj. lámavostí nehtů, suchými vlasy, šeroslepostí, kožními vyrážkami.

Zdroj: játra, špenát, mrkev, zelená kapusta, dýně, rajčata, meruňky, paprika, vaječný žloutek, máslo.

Vitamin C (kyselina askorbová)

je označován jako tzv. "tělesný strážce" - chrání před předčasným stárnutím, vyhlazuje vrásky. Má kladný vliv na nervy, obranu proti nemocem, stabilní psychiku. Je potřebný k tvorbě kolagenu - bílkoviny nezbytné pro zdravé dásně a zuby, kosti, chrupavku a kůži. Pomáhá absorbovat z potravy železo. Urychluje hojení ran. Chrání proti některým formám rakoviny a srdečním chorobám. Působí jako výrazný antioxidant. Nedostatek poznáme mj. podle křečových žil, hemeroidů, nachlazení, únavy, poruch spánku, špatných dásní. Doporučená denní dávka vitamínu C je 75 mg. Zvýšené dávky vitamínu C by měli užívat předčasně narození novorozenci, těhotné a kojící ženy, osoby pracující v infekčním nebo stresovém prostředí. Kuřákům se doporučuje dvojnásobná Doporučená denní dávka.

Zdroj: citrusové plody a další čerstvé ovoce, zelenina, brambory, černý rybíz, kiwi a jahody.

Zdroje vitamínu C : z rostlinných zdrojů je na vitamín C velmi bohatý šípek, dále např. citrusy (limeta, citrón, pomeranč, grapefruit), brambory nebo rajčata, papája, brokolice, černý rybíz, jahody, květák, špenát, kiwi, brusinky. Následující tabulka obsahuje výběr ovoce a zeleniny a jejich obsah vitamínu C (v mg na 100g plodu).

Rostlinný plod	Množství vitamínu C
Šípek	2000
Černý rybíz	200
Kiwi	90
Brokolice	90
Červený rybíz	80
Papája	60

Projevy nedostatku vitamínu C: mírná hypovitaminóza se projevuje zpomaleným růstem, zvýšenou kazivostí zubů, narušením stavby kostí, deformacemi kloubů, nedostatečnou odolností proti infekcím, zvýšenou únavou, žaludečními problémy, lámavými vlasečnicemi a sníženou tvorbou mléka. Extrémní hypovitaminóza (avitaminóza) způsobuje nemoc kurděje, která se projevuje anémií (chudokrevností), krvácivostí, otokem kloubů a dásní, ztrátou zubů, křehkostí kostí, sterilitou, častými infekcemi, atrofií (oslabováním a prodlužováním) svalstva a žaludečními vředy.

Vitamin D (kalciferol)

označován za "kostní policii". Z chemického hlediska jde o hormon, který se tvoří v našem těle, pokud kůži vystavíme ultrafialovému záření ze slunečního světla. Je nepostradatelný pro vstřebávání vápníku fosforu, tvorbu kostí a zubů. Zklidňuje nervy, odstraňuje z těla jedovaté látky (olovo), posiluje imunitní systém. Podle nejnovějších zjištění může chránit před některými druhy rakoviny (tlustého střeva). Při nedostatku mj. vypadávají zuby, objevují se nervové poruchy, svalová slabost, rozčilení.

Zdroj: tuňák, losos, olejovky, rybí tuk, játra, mléko, houby, avokádo a žloutek.

Vitamin H (též je nazýván biotin)

je vitamín, jehož nedostatek může vyvolat změny na pokožce a nervové poruchy.

Biotin - říká se mu "vitamin pro krásu". Udržuje zdravou kůži, vlasy a nehty, sliznici. Dodává energii nervům, reguluje hladinu krevního cukru (důležité pro diabetiky), pomáhá tělu využívat sacharidy, tuky a bílkoviny, udržovat zdravou střevní flóru. Zlepšuje stav při migréně, chronické únavě, některých alergiích. Nedostatek signalizuje mastná či suchá kůže, lámavé nehty, duševní únava, bolesti svalů.

Zdroj: pomeranče, játra, rajčata, sója, ovesné vločky, ořechy a luštěniny.

Hořčík

Hořčík (Mg) - minerál potřebný pro růst a obnovu kostí a zubů, pro normální činnost svalů a nervů. Deficit pocítíme jako svalové křeče, úzkost, slabost, nechutenství.

Zdroj: obilniny, celozrnný chléb, luštěniny, ořechy, zelená zelenina, maso, mléko, ryby.

Fosfor

Fosfor (p) - hned po vápníku (viz) je to druhý nejčastější minerál v těle. Normální člověk je zásobárnou cca 650 g P, hlavně v kostech a zubech. Nedostatek způsobuje mj. lomivost kostí, únavu, tělesnou slabost, ztrátu chuti k jídlu. Většinu potřebného P získáte z potravy. Pozor: doplňky stravy obsahují pouze P užívat jen na doporučení lékaře!

Měď

Nezbytná v prevenci kardiovaskulárních chorob, k udržení zdravé kůže v vlasů. Osvědčuje se při podpoře plodnosti a krevní srážlivosti. Zpevňuje krevní cévy, kosti, šlachy a nervy. Podle nejnovějších výzkumů blahodárně působí při vysokém krevním tlaku, udržuje nízkou hladinu cholesterolu. Deficit mědi signalizuje únava, poruchy srdečního rytmu, neplodnost...

Zdroj: vnitřnosti, ústřice, luštěniny, tmavý chléb, celozrnné těstoviny, ořechy, semena, avokádo, česnek, fedkvičky, houby, rajčata, brambory, banány a švestky. Např. jedno avokádo dodá asi šestinu denní dávky mědi.

Jód

jako jedinečný mezi minerály má v lidském těle pouze jediné poslání: Je zcela nezbytný pro štítnou žlázu k tvorbě tyroxinu - hormonu, řídícího látkovou přeměnu všech tělesných buněk. Nedostatek I ukazuje tzv. vole (struma), někdy hrubá kůže a vlasy, občas apatie.

Zdroj: ryby a jiné plody moře, mořské řasy, stolní sůl obohacená I. Jód (též jod), lat. Iodum je prvek za skupiny halogenů, tvoří tmavě fialové destičkovité krystalky. Je to důležitý biogenní prvek, jehož přítomnost v potravě je nezbytná pro správný vývoj organismu.

Sloučeniny a využití: patří mezi prvky, nezbytné pro vývoj lidského organismu. Je součástí hormonů vylučovaných štítnou žlázou, z nichž nejdůležitější je thyroxin. Skupina hormonů štítné žlázy ovlivňuje především růst člověka v mládí, ale jejich nedostatek může celkově negativně ovlivnit inteligenci. Navenek se nedostatek jódu projevuje jako tzv. vole neboli struma. Protože jód je přítomen především v mořské vodě, měly by mořské ryby a dary moře být pravidelnou součástí jídelníčku, především děti a mládeže. Jód je také ve zvýšené koncentraci přítomen v některých minerálních vodách. V současné době se uměle přidává do řady mléčných výrobků (jogurty, mléčné nápoje, mléčné krémy), které jsou pravidelně konzumovány dětmi. Obvykle se jedná o miligramová množství jodistanu sodného, která zajišťují pravidelný přísun potřebného množství jódu pro dospívající organismus.

Vitamin B (B-komplex)

je souhrnné označení pro vitamíny skupiny B. Jsou to ve vodě rozpustné vitamíny, nezbytné pro správné fungování metabolismu.

Hlavním zdrojem vitamínu skupiny B jsou kvasnice, maso, sýry, celozrnné obiloviny (také jáhly), luštěniny, a ořechy.

Skupina vitamínů s označením B

Vitamin B1	- thiamin
Vitamin B2	- riboflavin
Vitamin B3	- niacin
Vitamin B4	- adenin
Vitamin B5	- kyselina pantothenová
Vitamin B6	- pyridoxal, pyridoxol, pyridoxamin
Vitamin B7	- biotin (vitamin H)
Vitamin B8	- inositol
Vitamin B9	- kyselina listová (folacin, folát)
Vitamin B10	- kyselina para-amino-benzoová (PABA)
Vitamin B11	- cholin
Vitamin B12	- kobalamin
Vitamin B13	- kyselina lipová
Vitamin B14	
Vitamin B15	- kyselina pangamová
Vitamin B17	- amygdalin

"Kdo chce spáti sladce, ať večerí krátce." (Francouzské přísloví)



Adenin, inositol, cholin, kyselina lipová ani kyselina pangamová nejsou v současnosti považovány za vitamíny a jejich označení jako vitamín je zastaralé. Amygdalin je dokonce toxická látka obsažená v semenech některých rostlin z čeledě růžovitých.

Kyselina listová je označována jako vitamín Vitamin B4, B7 nebo B9.

Vitamín E (tokoferol)

známý jako "ochranný štít" - pomáhá zabránit oxidaci polyneenasycených mastných kyselin volnými radikály v buněčných membránách a tkáních našeho těla, které připomíná složitou chemickou továrnu. Má kladný vliv na funkčnost pohlavních orgánů, svalovou sílu a vytrvalost. Pomáhá předcházet vzniku zhoubného bujení, určitých typů rakoviny i jiných nemocí. Absence se projevuje únavou, neplodností, nervovou dráždivostí, stařeckými skvrnami, ochablou kůží.

Zdroj: lískové a jiné oříšky, žloutek, za studena lisované oleje, obiloviny, listová zelenina, pšeničné klíčky a semena.

Vitamín K (syn. fylochinon)

je jedním z vitamínů rozpustných v tucích. Má význam pro krevní srážlivost (pomáhá v játrech při syntéze protrombinu, který je nezbytný při srážení krve). Jeho nedostatek vyvolává zpomalení srážení krve, a tedy k vyšší krvácivosti.

Používá se ke snížení vnitřní krvácivosti, po operacích. Pomáhá při výstavbě kostí a snižuje riziko osteoporózy.

Denní doporučený příjem je 0,5 - 1 mg. Díky jeho syntéze ve střevě je jeho nedostatek vzácný. Protože se jedná o vitamín rozpustný v tucích, není volně vylučován a lze se jím předávkovat!

Zdroj: Zelené části rostlin, játra, rostlinné oleje, maso, pistáciové oříšky

Podzimní recepty s vitamíny

Podzimní masová směs (recept je určen pro 4 osob)

Ingredience:

400 g vepřové kýty, 100 g klobásy, 2 brambory, 2 zelené a 2 žluté papriky, 2 rajčata, 4 stroužky česneku, 2 lžice oleje, worcester, mletá paprika, pepř, sůl

Příprava:

- Maso a klobásu nakrájíme na kousky a promícháme s plátky brambor (nemusí být oloupané). Posypeme kroužky cibule, přidáme prolisovaný česnek, plátky rajčata kousky papriky.
- Osolíme, opepříme, posypeme paprikou, zakapeme olejem a worcesterem a zabalíme do alobalu. Směs pečeme na roštu v horké troubě při 180 stupních asi 1 hodinu.
- Můžeme dělat i na grilu s poklicí - také 1 h. mírným žářem

Halušky se zelím

Ingredience:

1000 g brambor, 110 g hrubé mouky, 120 g krupice, 1 vejce, 50 g tuku, 1 větší cibule, 500 g kyselého zelí, 1 lžice mléka, sůl

Příprava:

Oloupané brambory nejmenno nastrouháme a přebytečnou vodu slijeme. Poté přidáme mléko, sůl, mouku, krupici a vejce. Směs dobře promícháme a navlhčenou rukou vytváříme knedlíky velké jako slepičí vejce. Knedlíky vkládáme do osolené vroucí vody a podle velikosti knedlíků vaříme 7 až 10 minut. Při vaření opatrně promícháme, aby se nepřichytily ke dnu. Hotové knedlíky vyjmeme a necháme okapat. Na talíři je rozřízneme a pokapeme tukem nebo osmahnutou cibulkou. Podáváme s dušeným kysaným zelím.

připravil - Petr Kubíček



SK Sokol Lipiny

Přehled činnosti

Koně a zase koně byli hlavní náplní činnosti SK Sokola Lipiny ve spolupráci s jezdeckým klubem Bohuslavice. V měsíci červnu se na sportovním areálu v Lipinách uskutečnilo mistrovství východočeské oblasti dětí v drezuře na velkých a malých koních a skokové hobby soutěže. Zúčastnila se ho řada dětí, z nichž nejmladší byla ani ne dvouletá dívenka, která s pomocí rodičů již ovládala velkého koně. I ostatní malí návštěvníci se mohli projet na koních.

Tradičně v září proběhly oblastní závody v jízdě spřežení, kde se představily všechny kategorie soutěžních záprahů. V pátek drezura, v sobotu maratón a v neděli kočárové parkury vč. slavnostního nástupu všech zúčastněných. Slavnostnímu zakončení byl přítomen pan Bradík, hejtmán Královohradeckého kraje, paní Domšová, senátorka a další hosté. Poděkování patří zejména našemu panu starostovi Koubovi za aktivitu a věnování cen. Řediteli Agrospolu a.s. panu Ing. Kupkovi, bez jejichž pomoci bychom tak náročnou akci nemohli uskutečnit. Poděkování patří i všem sponzorům a spolupořadatelům.

Protože na této i další činnosti Sokola se podílejí nejenom samotní členové, ale i řada sympatizantů, byla pro všechny uskutečněna v červnu tohoto roku, jako výraz poděkování, exkurze do pivovaru Primátor Náchod. Zájezdu se zúčastnilo 45 osob. V příjemném prostředí strávily několik hodin ochutnávkou 16-ti druhů náchodského piva a pochutnali si i na dalším pohostění.

Další, již tradiční sportovní činností je pořádání plážového volejbalu který se uskutečnil dvakrát, v červenci a v srpnu. V červenci se volejbalu zúčastnilo celkem 14 družstev. Jako

první se umístilo družstvo Benfika z Dolní Radechové, druhé Rychnov n. Kn. a třetí Zmáchaniny Rychnov. Večer se konala diskotéka, hráli Hapaláci. V srpnu se volejbalu zúčastnilo 13 družstev. Na prvním místě se umístili Já, Ty, On, Ona z Rychnova, druzí byli Máňo čau z Hradce Králové a třetí místo obsadily Rychlý pracky a RK. O tom že tento plážový volejbal získává stále na popularitě, svědčí to, že družstva se k nám vrací, ale přibývají i další. Chceme tímto poděkovat i p. Lukašskému a Mackovi, kteří zaznamenávají stav při průběhu soutěže.

Hezké prostředí a klubovna na hřišti v Lipinách stále láká hodně lidí ke konání soukromých akcí. Sokol zde zajistil akce pro myslivce, KSČM a pronajal své prostory pro řadu dalších akcí. Pokud nás nepřekvapí brzy zima, plánujeme ještě aranžování květin včetně vánoční výzdoby. Chceme i nadále zabezpečovat další srazy dle požadavků. Srdečně vás zveme na posezení v příjemném prostředí s dobrým náchodským pivem.

za SK Sokol Blanka Bartoň



„Mladí žije z nadějí, staří ze vzpomínek.“ (Francouzské přísloví)



Zprávy z Obecního úřadu

Zprávičky z úřadu:

- V prostoru chodby v přízemí Obecního úřadu je nyní k dispozici sběrný box pro odpad drobných elektrických spotřebičů. Do sběrného místa můžete ukládat především tyto vysloužilé spotřebiče a baterie:
 - ◆ mobilní telefony
 - ◆ kalkulačky
 - ◆ rádia
 - ◆ fény a kulmy
 - ◆ vrtačky a pilky
 - ◆ varné konvice
 - ◆ klávesnice a myši od počítačů
 - ◆ toustovače, sendvičovače a vaflavače
 - ◆ holicí a depilační strojky
 - ◆ hračky
 - ◆ teploměry
 - ◆ fotoaparáty a kamery
 - ◆ baterie
- Do připravených boxů NEVHAZOvat:
 - ◆ zářivky a žárovky
 - ◆ televize a monitory
 - ◆ stolní počítače, laptopy a notebooky
 - ◆ autobaterie
- Jak již bylo dříve uvedeno ve zpravodaji, v naší obci probíhá shromažďování a třídění TETRA-PACKŮ. Sběr probíhá formou ukládání těchto obalů (krabice

od mléka, džusu, vína, šlehačky apod.) do speciálních (označených) plastových pytlů, které si můžete vyzvednout na Obecním úřadě nebo v obou obchodech s potravinami. Naplněné a zavázané pytle odložte ke kontejnerům na plast, odkud budou průběžně odváženy. Prázdné obaly před uložením vypláchněte a zmačkněte nebo složte.

Zastupitelstvo obce:

U S N E S E N Í

z 19. zasedání zastupitelstva obce konaného dne
21.8.2008

Zastupitelstvo schvaluje:

- ◆ tři obřadní místa a to:
 - Obecní úřad
 - zasedací místnost v Obecním hostinci
 - klubovna Sokola Lipiny
- ◆ nošení závěsného státního znaku starostovi obce
- ◆ stanovilo při jednání o změně Územního plánu jako koordinátora a zodpovědnou osobu starostu p. Františka Koubu.
- ◆ odprodej pozemku v kat. území Vyhnanice parcelní číslo 504 ve výměře 444 m².

Zastupitelstvo ukládá:

- ◆ starostovi přeměřit spolu s ředitelkou školy plochu v herně a ložnici z důvodů zvýšení kapacity MŠ o 1 dítě.

U S N E S E N Í

Z 20. zasedání zastupitelstva obce konaného dne
18.9.2008

Zastupitelstvo schválilo :

- ◆ rozpočtové opatření č. 5006.
- ◆ změnu územního plánu tak jak bylo navrženo.



Kulturní listy

Plánovaný kulturní program v měsících listopad – únor

- 22. listopad – diskotéka
- 6. prosinec – Mikulášská besídka (13 – 17 h.)
- Mikulášská zábava (hraje kapela Golf)
- 13. prosinec – Věneček (ples k ukončení tanečních)
- 20. prosinec – předvánoční setkání dětí s duchodci
- 25. prosinec – diskotéka (hraje H&P&L)
- 27. prosinec - myslivecká poslední leč (široká nabídka kuchyně ze zvěřinových specialit; hraje kapela Golf)
- 31. prosinec - Silvestr (zatím není uveden)
- 17. leden - Myslivecký ples
- 21. únor - Hasičský ples
- Společenský ples (termín zatím není upřesněn)

Redakční rada Zpravodaje obce Bolehošť:

Petr Kubíček, František Kouba, Mgr. Hana Boukalová, Mgr. Marie Moravcová

Své nápady, fotky, články, ale i jiné zajímavosti související s naší obcí nebo blízkým regionem, zasílejte na uvedenou emailovou adresu nebo předávejte osobně na OÚ v Bolehošti.

Se svými náměty, příspěvky a připomínkami do zpravodaje se obračejte na kteroukoliv z osob redakční rady nebo na OÚ v Bolehošti.

Zpravodaj je vydáván 4x ročně.

VYDÁVÁ: OÚ Bolehošť
ADRESA: Bolehošť čp.10, 51731
TELEFON: 494 627 134

E-MAIL: ou.bolehost@tiscali.cz

WEB. STRÁNKY: www.poorlicko.cz/bolehost

DISTRIBUCE: Roznáškou zdarma do domovních schránek

PŘÍŠTÍ UZÁVĚRKA: 12. prosince 2008

NÁKLAD: 225 výtisků

„Syťj hladověmu nevěři.“ (České přísloví)