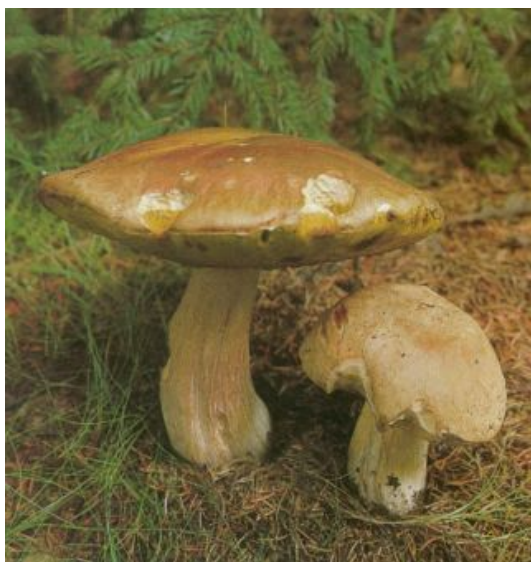


Kvasinský

ZPRAVODAJ

ROČNÍK: 2009

ČÍSLO: 46



Zima se blíží...

podzimní vydání

Obsah tohoto čísla

Obec informuje

Zápisy ze zasedání zastupitelstva	3
---	---

Základní škola informuje

Zprávy z naší školy	9
-------------------------------	---

Kultura

O činnosti kulturní komise	9
--------------------------------------	---

Spolky a organizace

Pečovatelská služba	10
Naši důchodci	11
Volejbal	12
Lyžařský oddíl Ski Skuhrov n.B.	13

Společenská kronika

Své ANO si řekli	15
Vítáme	15
Blahopřejeme	15
Vzpomínáme	16

Čtenaři nám píší

Bowling U ZVONEČKU	16
------------------------------	----

Zaujalo nás

Rozhovor s novým knězem	16
Příspěvky našich dětí	17
Životní styl = zdraví, krása	19

Vážení spoluobčané.

Po půlroční pauze se Vám dostává do rukou další vydání Kvasinského zpravodaje, ve kterém přinášíme všechny zajímavosti z uplynulého období.

Chtěl bych se vrátit ve vzpomínce na oslavy výročí 465 let od 1. písemné zmínky o naší obci. Hlavně musím poděkovat všem organizátorům, kteří se podíleli na přípravě průběhu a zajišťování všech akcí, které se nám v rámci oslav podařilo naplánovat. Všichni návštěvníci budou určitě dlouho vzpomínat, jaké zdařilé a lákavé programy mohli navštívit. Jsem rád, že se tato akce podařila zrealizovat i přesto, že je to dosti náročná práce s přípravou a sehnáním potřebných prostor, účinkujících a hlavně nějakých financí, které nám částečně přispěl královéhradecký kraj a pomohl tak ke zdárnému a hezkému zážitku z oslav.

Také se nám daří postupně dokončovat rozjeté investiční akce:

1. Důležitá a potřebná akce pro bydlení v lokalitě Bílé domy spočívající v napojení na veřejnou kanalizaci a změnu v napojení na vodovodní řád, kdy končí zásobování ze závodu Škoda auto a. s. se podaří do konce tohoto roku a umožní tak části našich spoluobčanů lepší bytové podmínky. V této lokalitě se bude ještě budovat protihluková stěna na obecních pozemcích, které dáme na tuto akci k dispozici. Vše se provádí z financí, které přicházejí do Kvasin na podporu rozvoje Průmyslových zón přes dotace Czechinvest a Ministerstvo průmyslu a obchodu, krajský úřad Královéhradeckého kraje a města Solnice.
2. Akce v budování ZTV(základní technická vybavenost) na lokalitě Zámecká má již také mnoho hotovo: máme položenou velkou část kanalizačních stok, dokončuje se ATS (automatická tlaková stanice) pro posílení tlaku na vodovodním řádu pro část Solnice a Kvasiny, které budou od nás zásobeny. Je potřeba propojit ještě přivaděč z řádu současného a osadit technologii na čerpání vody. Dále se bude v září propojovat celý rozvod plynu na středotlaký řád, který zajistí přivedení ekologického vytápění pro zájemce o bydlení.

Největší oříšek se musel rozlousknout při zajištění hlavního média a tím je elektřina. Bohužel jsme museli vést velmi zdlouhavá jednání se společností ČEZ, která nám slibovala zajistit vybudování celé sítě pro 104 bytů a nám kladla podmínky, za jakých akcí zrealizuje. Hlavně je zajímaly peníze za rezervovaný příkon 25A po 12.500,- Kč a teprve po úhradě, která se uvolnila ihned po podpisu smlouvy vybrali dodavatele. Dodatečně jsme zjistili, že termíny, které nám byly přislíbeny neplatí a firma má na dokončení akce až do konce roku. Po několika jednáních se podařilo částečně termíny zkrátit, ale stejně to pro stavebníky uchystalo určitá omezení. Po všech zemních pracích se budou budovat komunikace, chodníky a zpevnění plochy a celá akce bude připravena na individuální výstavbu zájemců o stavební parcely. I zde věříme, že za podpory kraje a dotací z Ministerstva zemědělství na výstavbu kanalizace akcí

zdárně dokončíme.

3. Z těchto financí by měla být vybudována i stoka kanalizace ke srubu, kde se zajistí napojení stávajících obyvatel Kvasin a připraví možnost napojení sídliště za „Varšavou“.
4. Do konce roku nás čekají zahájit ještě menší projekty, na které se shánějí finance, aby se co nejméně zatěžoval obecní rozpočet. Jedná se o zřízení sběrného místa a vylepšení odpadového hospodářství v obci, protože zvětšování množství odpadků neodpovídá získaným penězům za sběr, svoz, shromažďování a likvidaci odpadků u nás, ale špatně se to vyvíjí i v okolních obcích.

Budeme vyvíjet i velký tlak na developera, který zahájil výstavbu 19 bytového domu a z důvodu změn financování bank a úvěrování bydlení, stavbu prozatím zastavil, ale slibuje, že se znovu zahájí a dokončí pro zájemce z řad zaměstnanců závodu Škoda, kteří se budou chtít natrvalo usadit v našem regionu.

Pro další akce se musí nejdříve zajistit stavební a projektová dokumentace, aby se mohlo v dalších letech znovu pokračovat v rozvíjení naší obce.

Protože toto číslo vychází těsně před kasinským posvícením a jinými kulturními akcemi pořádanými před koncem roku, tak vás na ně chci srdečně pozvat. A protože další zpravodaj vyjde až po novém roce, tak vám všem dopředu přeji mnoho zdraví, krásně prožité všechny svátky, které se slaví při narození Ježíška a Vánoc, mnoho sváteční pohody ve vašich domovech a úspěšné vykročení do nového roku.

Vás zdraví a na všechny myslí
Pavel Ulrich, starosta

Zápis zasedání zastupitelstva

Usnesení

ze 18. zasedání Zastupitelstva Obce Kvasiny
konaného dne 25. 3. 2009



USNESENÍ č. 18/213/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: program zasedání.

bere na vědomí: upřesnění informace o finančních prostředcích na nákup nábytku do ZŠ Kvasiny projednávaných na minulém zasedání na základě připomínek paní Mgr. J. Podstavkové ve znění: Finance v ZŠ byly použity na nákup nového nábytku již v loňském roce.

schvaluje: program zasedání.

USNESENÍ č. 18/214/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: kontrolu minulého usnesení a informace z jednání rady obce.

bere na vědomí: kontrolu minulého usnesení a informace z jednání rady obce.

USNESENÍ č. 18/215/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení připojení a dodavatele na Czechpoint.

schvaluje: podmínky rozhodnutí o poskytnutí dotace na zřízení kontaktního místa CzechPOINT na obecním úřadě Kvasiny z Integrovaného operačního programu, prioritní osa 2, oblast intervence 2.1, výzva č. 02 – „eGovernment v obcích - CzechPOINT“. V rámci tohoto programu zastupitelstvo obce schvaluje přijetí dotace na Czech POINT ve výši 93 927,- Kč a ukládá starostovi obce Pavlu Ulrichovi k realizaci. Termín 31. 3. 2009.

pověřuje: starostu podpisem žádosti o poskytnutí dotace a smlouvy s firmou INDIGO.

USNESENÍ č. 18/216/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení dodavatele na výstavbu kanalizace „ke srubu“ dle VŘ.

schvaluje: pořadí nabídek na výstavbu kanalizace „ke srubu“ dle rozhodnutí Rady Obce Kvasiny:

1. Strabag a.s. – 2.852.643,00 Kč

2. Merit Bau CZ, a.s. – 2.980.000,00 Kč

3. Jema Svitavy, a.s. – 3.082.000,00 Kč.

schvaluje: smlouvu o dílo s firmou Strabag a.s.

pověřuje: starostu podpisem smlouvy o dílo.

bere na vědomí: podání žádosti o dotaci na výstavbu kanalizací na Ministerstvo zemědělství.

neschvaluje: návrh Města Solnice na kompenzaci příspěvku na Mateřskou školu za příspěvek na kanalizaci a navrhuje tyto záležitosti řešit každou zvlášť.

USNESENÍ č. 18/217/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: - schválení dodatku na projekt provedení stavby komunikace.

schvaluje: dodatek na projekt provedení stavby komunikace, cena bude poměrně rozdělena mezi královéhradecký kraj a Obec Kvasiny.

USNESENÍ č. 18/218/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení účasti v projektu na opěrnou zeď Kvasiny.

schvaluje: smlouvu o účasti v projektu na opěrnou zeď Kvasiny.

pověřuje: starostu podpisem smlouvy.

USNESENÍ č. 18/219/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení dodatku č. 1 mandátní smlouvy na stavební dozor na akci Zámecká, část A.

schvaluje: dodatek č. 1 mandátní smlouvy na stavební dozor na akci Zámecká, část A, cena 216.580,00 Kč s DPH.

pověřuje: starostu podpisem mandátní smlouvy.

USNESENÍ č. 18/220/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: - schválení směnné smlouvy na studny s panem Benešem.

schvaluje: směnnou smlouvu na studny s panem Benešem, jedna ve vlastnictví pana Beneše a druhá ve vlastnictví Obce Kvasiny.

pověřuje: starostu podpisem smlouvy směnné.

USNESENÍ č. 18/221/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: - téma odpadového hospodářství v obci.

schvaluje: záměr výstavby sběrného místa za obecním úřadem Kvasiny dle provozního záměru paní Ing. Jebouskové.

pověřuje: pana Tkadlece prověřením možnosti, zda obec může veřejnou vyhláškou stanovit vlastnictví svozových nádob se zajištěním odvozu.

USNESENÍ č. 18/222/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: - úpravu rozpočtu obce č. 1.

schvaluje: úpravu rozpočtu č. 1 dle návrhu.

Usnesení

ze 19. zasedání Zastupitelstva Obce Kvasiny
konaného dne 10. 6. 2009

**USNESENÍ č. 19/223/2009**

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: program zasedání.

schvaluje: program zasedání.

USNESENÍ č. 19/224/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: kontrolu úkolů z minulého zasedání ZO.

bere na vědomí: kontrolu úkolů z minulého zasedání ZO.

USNESENÍ č. 19/225/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení dofinancování platu učitelů.

pověřuje: ředitele Základní školy Mgr. Libora Beneše doložením nového výpočtu dofinancování platů, ze kterého bude patrné, zda se jedná o měsíce leden až srpen nebo o celý rok 2009 a zda se jedná o mzdové náklady celkem nebo bez odvodů.

USNESENÍ č. 19/226/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: majetkové záležitosti obce.

schvaluje: kupní smlouvu se společností K2 Investiční na stavební parcelu č. st. 623 o výměře 409 m² za cenu 3.000,00 Kč za 1 m².

schvaluje: směnnou smlouvu mezi Obcí Kvasiny, která je majitelem pozemku p. č. 405/107 o výměře 948 m² a manželi Jiřím a Alicí Tobiškovými, kteří jsou vlastníky pozemku p. č. 405/54 o výměře 775 m².

schvaluje: směnnou smlouvu mezi Obcí Kvasiny, která je majitelem pozemku p. č. 405/108 o výměře 954 m² a panem Alešem Vaverou, Zdeňkou Luňákovou, kteří jsou vlastníky pozemku p. č. 405/51 o výměře 811 m².

USNESENÍ č. 19/227/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení závěrečného účtu obce za rok 2008

schvaluje: bez výhrad celoroční hospodaření obce a závěrečný účet obce za rok 2008 včetně zprávy o výsledku přezkoumání hospodaření obce za rok 2008 se závěrem: „Při přezkoumání hospodaření – Obec Kvasiny – za rok 2008 nebyly zjištěny chyby a nedostatky (§10 odst. 3 písm. b) zákona č. 420/2004 sb.) kromě nedostatku zjištěného v průběhu dílčího přezkoumání, ke kterému 11. 2. 2009 bylo zastupitelstvem obce přijato systémové opatření s tím, že Závěrečný účet za rok 2008 již bude zveřejněn po dobu stanovenou zákonem před schválením v zastupitelstvu obce.“

USNESENÍ č. 19/228/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení dodatku na rozdělení akce ZTV Kvasiny střed.

schvaluje: dodatek na rozdělení akce ZTV Kvasiny střed.

USNESENÍ č. 19/229/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: rozpor k posouzení SEA v územním plánu.

nesouhlasí: na základě doporučení Rady Obce Kvasiny ze dne 25. 5. 2009 s vyřazením plochy Z8-1 z návrhu ÚP Kvasiny.

schvaluje: ponechání plochy Z8-1 pro rozvoj funkce výroby a skladování v návrhu ÚP Kvasiny z důvodu oddálení průmyslové výroby dále od středu obce, a tím zajištění stálých požadavků občanů na řešení problémů plynoucích z této výroby.

bere na vědomí: použití plochy Z8-1 jako náhradní lokality za PZ schválené dodatkem č. 2 ÚP v SV části závodu Škoda.

USNESENÍ č. 19/230/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: úpravu rozpočtu obce č. 4.

schvaluje: úpravu rozpočtu obce č. 4.

Usnesení

ze 20. zasedání Zastupitelstva Obce Kvasiny
konaného dne 27. 7. 2009



USNESENÍ č. 20/231/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: program zasedání.

schvaluje: program zasedání.

USNESENÍ č. 20/232/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: kontrolu úkolů z minulého zasedání ZO a informace z jednání rady.

bere na vědomí: kontrolu úkolů z minulého zasedání ZO a informace z jednání rady.

USNESENÍ č. 20/233/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: schválení dofinancování platu učitelů.

schvaluje: částku ve výši 150 tis. Kč na dofinancování platů učitelů za období od ledna do srpna 2009.

USNESENÍ č. 20/234/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: majetkové záležitosti obce.

schvaluje: kupní smlouvu s manželi Ságnerovými na odkup části pozemku č. p. 405/118 o výměře 18 m².

schvaluje: kupní smlouvu s panem Ing. Popem na pozemek p. č. 405/114 o výměře 657 m² a pozemek p. č. 405/113 o výměře 676 m².

ruší: usnesení ze zasedání Zastupitelstva Obce Kvasiny ze dne 10. 6. 2009, kdy ZO schválilo směnnou smlouvu mezi Obcí Kvasiny, která je majitelem pozemku p. č. 405/108 o výměře 954 m² a panem Alešem Vaverou, Zdeňkou Luňákovou, kteří jsou vlastníky pozemku p. č. 405/51 o výměře 811 m².

schvaluje: prodej parcely č. 405/51 o výměře 811 m² ve vlastnictví pana Aleše Vavery a slečny Zdeňky Luňákové paní Rykové ze Skuhrova nad Bělou, a to za stejných podmínek jako tuto parcelu koupili od Obce Kvasiny.

schvaluje: kupní smlouvu s panem Alešem Vaverou a slečnou Zdeňkou Luňákovou na parcelu č. 405/108 o výměře 954 m².

schvaluje: kupní smlouvu s panem Zeleným a paní Janečkovou na pozemek č. 405/54 o výměře 775 m² a pověřuje starostu podpisem smlouvy až po vložení smlouvy směnné s manželi Tobiškovými do Katastru nemovitostí.

schvaluje: kupní smlouvu s paní Müllerovou na pozemek p. č. 405/111 o výměře 718 m².

schvaluje: podání žádosti o bezúplatný převod pozemků pro výstavbu chodníku od Královéhradeckého kraje.

schvaluje: podání žádosti o využití pozemku ke stavbě chodníku formou dočasného pronájmu na Královéhradecký kraj do doby převodu do majetku obce.

schvaluje: vyvěšení záměru směnit pozemky ve vlastnictví Obce Kvasiny (část parcely st. 223/1 o výměře cca 442 m², část parcely st. 223/1 o výměře cca 17 m², parcelu č. 3020/2 o výměře 47 m², část parcely č. 3033 o výměře cca 541 m², část parcely p.č. 3036 o výměře cca 1 m², ve vlastnictví Obce Kvasiny, v Obci Kvasiny a k.ú. Kvasiny) za pozemky ve vlastnictví závodu Škoda Auto a.s. (část parcely č. 5310/2 o výměře cca 415 m², část parcely č. 511/1 o výměře cca 285 m², část parcely st. č. 381 o výměře cca 32 m², část parcely st. č. 382 o výměře cca 88 m², část parcely st. 220/1 o výměře cca 36 m², část parcely st. 220/1 o výměře cca 27 m², parcelu č. 1386/3 o výměře 165 m², ve vlastnictví ŠKODA AUTO a.s., v Obci Kvasiny a k.ú. Kvasiny).

schvaluje: vyvěšení záměru prodat pozemky ve vlastnictví paní Bubnové Městu Solnice, které Obec Kvasiny na základě Směnné smlouvy sepsané s paní Bubnovou (jedná se o prodej pozemků parcela st. 236/2 o výměře 119 m², parcela č. 498/5 o výměře 3 224 m² ve vlastnictví Obce Kvasiny, v Obci Kvasiny a k. ú. Kvasiny).

schvaluje: vyvěšení záměru prodat pozemky ve vlastnictví Obce Kvasiny po panu Benešovi Městu Solnice (jedná se o prodej pozemků parcela st. 236/1 o výměře 390 m², parcela č. 498/6 o výměře 2303 m², parcela č. 1345/5 o výměře 142 m², část parcely č. 5327 o výměře cca 758 m², parcela č. 405/27 o výměře 218 m², část parcely č. 435/19 o výměře cca 104 m², část parcely st. 223/1 o výměře cca 43 m², část parcely č. 435/11 o výměře cca 71 m², část parcely č. 2304 o výměře cca 11 m² ve vlastnictví Obce Kvasiny, v Obci Kvasiny a k. ú. Kvasiny a parcela č. 5689/2 o výměře 66 m² ve vlastnictví Obce Kvasiny, v Městě Solnice a k. ú. Solnice).

USNESENÍ č. 20/235/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: úpravu rozpočtu obce.

schvaluje: úpravu rozpočtu obce.

USNESENÍ č. 20/236/2009

Zastupitelstvo Obce Kvasiny

projednalo: dovybavenost školní jídelny myčkou.

pověřuje: starostu P. Ulricha dořešením vybavení školní jídelny myčkou s ohledem na odborné připomínky pana J. Polívky na základě předaných pokladů.

Zprávy z naší školy

Prázdniny uběhly jako voda a my se opět setkáváme s našimi žáky ve školních lavicích.

Nejdříve se však ještě ohlédneme za rokem minulým. V předchozích zpravodajích jste se mohli dočíst, co se ve škole dělo a na co jsme se připravovali. Vše se uskutečnilo.

Navštívili jsme několik kulturních představení, pořádali a reprezentovali ZŠ ve sportovních soutěžích s nemalými úspěchy. Nechyběl ani plavecký výcvik v Dobrušce.

Vyjeli jsme na vzdělávací výlety a poukazovali na krásy okolí. Snažili jsme se o to, aby si žáci vážili čistého prostředí a vedli je ke vztahu k ekologii.

Škola pořádala i několik charitativních akcí, v kterých děti pomáhaly jiným dětem, ale i třeba zvířátkům..

V zimě jsme si společně zahráli na čertovskou školu a nechyběl ani vánoční jarmark s mnoha hezkými výrobky.

Před odchodem na prázdniny jsme ještě slavili 120. výročí založení školy v Kvasínách.

Po celý rok děti navštěvovaly mnoho kroužků, které v ZŠ provozujeme. A nejinak je tomu i letos.

1.zář 2009 proběhlo slavnostní přivítání žáků v KD, kde nechyběl proslov pana ředitele L. Beneše a zástupce starosty p. J. Tkadlece. Paní učitelka V. Nováková se již těšila na dvanáct nových prvňáčků, kterým se tento rok stala třídní učitelkou.

Jak už jsem se zmínila i letos nabízíme všem žákům kroužky, kde mohou trávit jejich volný čas. Je to aerobik, at-

letický a tělovýchovný k., náboženství, počítačový a keramický k.. Žáci 1. a 2. ročníku se mohou vzdělávat v anglickém jazyce . Nyní na podzim plánujeme uspořádat jako každoročně atletické závody s okolními školami.

Učitelé již hledají náměty výrobků na vánoční výstavu. Po Vánocích se již budeme připravovat na 8. ples ZŠ Kvasiny.

Samozřejmě nebudou chybět ani poznávací a kulturní výlety, plavecký výcvik a další sportovní akce.

Také připravujeme sbírky a sběry, do kterých se samozřejmě můžete zapojit i vy, občané. První je sběr starého papíru a kartonu již 30.9. - 1.10. 2009

To byl stručný výťah akcí, plánů pro školní rok 2009-10 a učitelé se těší na jejich realizaci.

Marie Kovaříčková

O činnosti kulturní komise

Od posledního vydání Kvasinského zpravodaje uběhl delší čas, který kulturní komise vyplnila několika akcemi.

DUBEN:

Čarodějnice – lampionový průvod šel od školy po lukavické silnici a uličkou k novým bytovkám. V čele průvodu poletovalo 30 čarodějnic a čarodějů. Jejich vrískot byl slyšet široko, daleko. Tentokrát zapálení ohně počkalo až do příchodu průvodu. Přestože bylo sucho a foukal vítr, popelem lehla jen připravená hranice. Některé okolní obce dokonce pálení ohňů zakázaly. Ohňostroj byl přesunut až na oslavy založení obce, ale i bez něho se čarodějnice vydařily.

KVĚTEN:

Divadelní představení „Srdce v rákosí“ v podání divadelního spolku KO-DYM z Opočna přilákalo do kulturního domu občany spíše okolních obcí, než samotné Kvasiňáky. A to je škoda! Voláte po divadle, a když Vám ho přivedeme, tak Vás je v sále pramálo. Pokud však máte na mysli zájezd do některého kamenného, známého divadla, není problém to zajistit. Musíte se však připravit na jiné finance a ne na vstupenku za 60,- Kč.

Pro děti byla připravena soutěž ve cvrnkání kuliček. V parku na dětském hřišti soutěžilo dvacet dětí a potěšením bylo i družstvo „náctiletých“. Počasí nám přálo a nedělní odpoledne bylo prima.

ČERVEN:

Celý měsíc se obec připravovala na víkend oslav založení obce. Ale i v této době jsme nezapomněli na blížící se konec školního roku a rozloučení s dvacíti páťáky, kteří se po pěti letech loučili se zdejší ZŠ. Poděkováním a přáním mnoho úspěchů v dalším studiu jim bylo pěkná kniha.

SRPEN:

Na poslední prázdninový víkend bylo připraveno „Rozloučení s prázdninami“. Po týdně, kdy teploty na teploměru šplhaly ke 30 stupňům Celsia, jsme připravili cestu, která slibovala osvěžení pro horké letní odpoledne – voda, voda, voda. Ale sobotní odpoledne se k nám zachovalo macešsky. Voda, voda, voda se valila z nebe. Proto

jsme se rozhodli tuto akci odvolat. Ještě jednou se omlouvám Vám všem, kteří jste na akci dorazili (to už bylo pěkně). Relace do rozhlasu byla připravena, ale počítač, který rozhlas řídí stávkoval. Snad nám tento zádrhel prominete.

ZÁŘÍ:

To už jsme si počasí přímo objednali. Na sobotní večer 19. září se do zámeckého parku nastěhovala pohádka „Sněhurka a sedm trpaslíků“. Večerní procházka zámeckým parkem má své kouzlo, když na cestě potkáte královnu s kouzelným zrcadlem, Kejchala, Šmudlu, Rejpala, Prófu, Dřímala, Stydlínka, Štístka a Sněhurku i s princem tak to nemá chybu. To vše Vám bylo nabídnuto v jednom večeru. Startem prošlo 273 platících. V cíli byly spokojeny nejen děti, ale i rodiče. Příště prý mají být v nočním lese obludy nebo dinosauři. Obludy by kulturní komise možná zvládla, ale dinosauři – to už je velká výzva. Celou akci zajišťovalo 33 lidí, kterým mockrát děkuji.

Léto už končí a podzim začíná, změny se krajina, změny se zem. Příroda pomalu usíná, barevný podzim přejí Vám všem.

-ir-

Pečovatelská služba

Vážení a milí spoluobčané, senioři. Pečovatelská služba vůbec poprvé co v Kvasínách existuje, pro Vás v rámci oslav založení obce připravila Den otevřených dveří. Váš zájem o prostory Domu s pečovatelskou službou i o doplňující výstavu „Šikovní ruce našich

spoluobčanů a sběratelství“ nás mile překvapil. V průběhu víkendu nás navštívilo asi 500 lidí, kteří si po prohlídce výstavy a prostor DPS poseděli u drobného občerstvení, které připravily pečovatelky a sponzor BEAS a.s. Lično. Tímto děkuji nejen jemu, ale zároveň Vám všem, za Vaši návštěvu.

Prostory Domu s pečovatelskou službou se v letošním roce otevrou ještě jednou. A to od 9. 12. do 13. 12. Chtěly bychom připravit malou ukázkou: Vánoce našich předků. Své výrobky by vystavovaly i děti ze zdejší ZŠ. Obracím se na spoluobčany, kteří mají nějakou rodinnou tradici, starý zvyk, dobrý nápad, šikovné ruce nebo jen chuť se do přípravy zapojit – vše bude vítáno.

A co dělá pečovatelská služba pro seniory? Snažíme se ze všech sil nabídnout seniorům Kvasin a okolí naše služby. Novinkou je výběr jídel dle vlastní chuti od tří dodavatelů. Vstřícnost, ochota pomoci, splnit přání našim klientům je naším hlavním cílem. Trošku nás mrzí, že o naše služby je zájem spíše v okolních obcích než přímo v Kvasinách. Zde stále převládá obava z reakce sousedů. A ať je naše snaha jakákoliv, nedokážeme tuto bariéru odstranit. Stáří přece není žádná ostuda a se stářím přichází i úbytek sil. Dle mého názoru není na tom naše společnost ještě tak špatně, když i v mladé generaci jsou lidé, kteří chtějí seniorům pomoci. Možná přijde doba, kdy ti, co teď pomáhají budou tuto službu marně hledat.

Rádi pomůžeme i radou, jak postupovat při žádosti o příspěvek na péči,

sociální dávky atd. Chtěla bych upozornit občany, kteří již příspěvek na péči pobírají na novelu zákona č. 108/2006 Sb. platnou od 1. 7. 2009 o změně výplaty příspěvku od roku 2010. Příspěvek bude vyplácen částečně poukázkou, částečně formou kuponů. Rádi poskytneme další informace.

Na závěr Vám za celý kolektiv pečovatelské služby přeji krásný, barevný podzim a co možná nejvíc energie pro dlouhé zimní období.

Máte přání? Zavolejte pečovatelskou službu 494 596 510.

Motto: **Stáří patří k životu, nikdo by neměl zůstat sám bez blízkých, bez pomoci.**

Krásné dny Vám přeje Iva Rýdlová

Naši důchodci

V uplynulých měsících Klub důchodců uspořádal několik akcí. V dubnu jsme oslavili Velikonoce ve slavnostně vyzdobeném kulturním domě, kde byly naaranžovány jarní květiny, tradiční velikonoční předměty, ale i mazance. Vystoupení zahájili členové dramatického kroužku pod vedením paní učitelky Krucké pásmem s jarní tematikou. Jako další vystoupil dětský flétnový soubor Sarabanda z Rychnova n. Kn. pod vedením pana učitele Šedy. Program byl pestrý a většinou se líbil, protože posluchači si potleskem vyžádali i přídávky. Stejně úspěšná byla i recitace Erbenova Pokladu (pan Rotter) a Jarní romance Jaroslava Vrchlického, kterou přednesla paní učitelka Dittrichová. 44 účastníků prožilo letošní Škaredou středu docela příjemně.

Ve stejném měsíci jsme uskutečnili ještě zájezd do Lysé nad Labem a Staré Boleslavi. Dopoledne na výstavě věnované zvláště rukodělné tvorbě seniorů a výstavě květin bylo zajímavé, odpoledne jsme navštívili místa spojená s nejstarší historií našeho státu. I když o počátcích přemyslovského státu se každý učil ve škole, návštěva historických míst je působivá.

Květnový výlet do Orlických hor byl jako obvykle pečlivě připraven panem Slámou. Šlo se po známé trase Masarykova chata – Šerlišský Mlýn – Deštné, kde je možné obdivovat krásu hor.

Při červnovém zájezdu na Broumovsko jsme nejdříve zastavili v Polici nad Metují. Vrátili jsme se do mládí při prohlídce muzea stavebnice Merkur. Na další zastávce v Broumově jsme si prohlédli náměstí, rozsáhlý klášter a historicky cenný dřevěný kostelík zasvěcený Panně Marii. Nevynechali jsme ani Hvězdu, známou svými přírodními krásami i architektonicky zajímavou kaplí a restaurací ve švýcarském stylu. A protože k výletu patří i dobré jídlo, zakončili jsme v restauraci na Dobrošově.

V naší restauraci U zvonečku jsme se sešli 28. srpna. Nejprve jsme měli členskou schůzi. Po projevu paní Dittrichové, v němž shrnula naši dosavadní činnost, následovalo vystoupení paní Krucké. Nejdůležitějším bodem byla informace, že pro financování činnosti Klubu důchodců Kvasiny by byla vhodnější forma občanského sdružení. Bylo jednomyslně odhlasováno, že požádáme Ministerstvo vnitra o registraci. Tím skončila oficiální část programu a ná-

sledovalo posezení s grilováním kuřat a poslechem harmoniky pana Hofmana.

Helena Dytrtová

Volejbal

Přiblížil se konec sezóny 2008/9 a podáváme vám stručné informace o umístění našich družstev těsně před koncem.

Orlická divize - muži:

1. ŠSK Dobruška	13	11	2	37:12	24
2. TJ Sokol Peklo	14	10	4	31:23	24
3. AŠ Kvasiny	14	9	5	32:21	23
4. TJ Sokol Čestice	15	8	7	28:32	23
5. VK Sport RK	14	7	7	24:26	21
6. TJ Potštejn	13	7	6	28:20	20
7. Sok. Kostelec n.O.	12	7	5	24:20	19
8. Sok. Borohrádek	14	4	10	25:23	18
9. Baník Vamberk B	15	3	12	18:39	18
10. Sok. Albrechtice	14	3	11	14:35	17

Krajský přebor 2. třída ženy - sk. B:

1. Sok. Jezbiny	34	27	7	87:41	61
2. Sok. Mašovice	32	27	5	86:31	59
3. VK Hronov B	34	25	9	87:43	59
4. Sok. Albrechtice	34	17	17	65:65	51
5. AŠ Kvasiny	34	16	18	58:69	50
6. Sokol Stěžery	36	14	22	59:82	50
7. SK Záměl B	32	15	17	65:59	47
8. DTJ HK	34	10	24	49:82	44
9. Slavie HK C	34	8	26	43:88	42
10. Sok. Kostelec	32	90	23	43:82	41

Okresní divize žen - po 2. části:

1. Baník Vamberk	13	10	3	23
2. AŠ Kvasiny B	12	7	5	19
3. SK Týniště n.O.	9	4	5	13
4. Sokol Čestice	8	0	8	8

Krajská soutěž starších žákyň:

Hrálo celkem v šestkovém volejbale

6 družstev. Naše smíšené družstvo obsadilo po 3 částech nakonec 4. místo.

Zajímavosti z oddílu

- Ve dnech 25. a 26. dubna uspořádal oddíl v rámci oslav 465. výročí obce 18. ročník turnaje mládeže. Hrál se po dva dny za krásného počasí a byla z toho rekordní účast družstev. V sobotu 31 družstev, v neděli 51 družstev - celkem 82 družstev. Byla to pěkná „fuška“, kterou jsme za pomoci rodičů a příznivců volejbalu zvládli na výbornou!

Výsledky: sobota - starší žáci - VK Havlíčkův Brod, Kometa Praha B, Malšovice; mladší žáci - VK Sport Rychnov, AŠ Kvasiny, Malšovice; starší žákyně - Sokol Třeběš, Dolní Újezd, Rtyně v Podkrkonoší; mladší žákyně - Polička A, Červený Kostelec, Slavia HK B neděle - minizáci - Kometa Praha B, Kometa A, Kometa C; minizákyně - Rtyně, Týniště, Slavia HK; přehazovaná starší - Baník Vamberk, Polička D, Kvasiny A; přehazovaná mladší - PoličkaB, Polička A, Stěžery.

Celkem bylo odehráno 193 zápasů. Oddíl tímto děkuje všem sponzorům a činovníkům turnajů.

- Oddíl uspořádal 17. května celostátní turnaj v deblu - smíšené dvojice. Jako minulý rok přijely 4 dvojice, převážně Pražáci. Oddíl zvážil tento stav a do budoucna již nebudeme tyto debly pořádát.
- Oddíl uspořádal 13. června tradiční turnaj veteránů memoriál Jardy Doštála. Nikdo nepřijel, tato kategorie

pomalu v republice zaniká. Abychom posílili účast, zavedli jsme nově tzv. turnaj přichozích. Účast byla opět slabší, daly se dohromady pouze 3 družstva. I zde musí dojít k rozhodnutí, zda pořádat dále.

- V sobotu 6. června se mládežnická družstva zúčastnila turnajů, které pořádá VK Sport Rychnov n. Kn.. V šestkovém volejbale skončili naši na 5. místě z 6 družstev, v přehazované bylo družstvo Kvasiny B třetí a A bylo čtvrté z celkového počtu 8 družstev.
- Sezóna 2009/10 začíná po prázdninách. Jak vyplývá z výčtu událostí, bude příští sezóna v pořádání turnajů slabší. Tyto akce si vyžadují řadu finančních vydání a projevuje se již únava lidí, kteří toto organizují. Dále starší členové odpadají a mladá generace nenahrazuje a nedoplňuje stávající družstva.
- Oddíl je nápomocný ÚSP Kvasiny při pořádání turnaje v přehazované začátkem září. Účast bývá 12 až 15 účastníků.
- Osud družstva žen B je nejistý, neboť v okrese pravděpodobně v důsledku chybějících družstev zanikne OP žen.

Další informace přineseme v příštím čísle zpravodaje. *Alois Vavera*

Lyžařský oddíl Ski Skuhrov n.B.

Je to oddíl s dlouholetou tradicí, jehož platnými členy jsou i kvasinské děti: Karel Píč, Tereza Cejnarová, Šárka Seidlová, Kristýna a Zuzana Holíkovy. Činnost je zaměřena na běžecké lyžování, ale v rámci přípravy dětí tré-

nují obratnost, rychlost a vytrvalost při běhání, cyklistice, pádlování či nejrůznějších hrách. Tréninky jsou pestré a všestranné, vedené zkušenými trenéry Josefem a Petrem Michlovými. Petr se zúčastnil jako závodník třech zimních olympijských her. Trénuje se podle ročního období a věku dětí 2-5 krát týdně na sněhu (zázemí v podobě chaty a lyžařských tratí je v Deštném v O.h.), v tělocvičně ve Skuhrově nebo v lese Klapavci. Součástí letní přípravy jsou i prázdninová soustředění, kde se kromě tréninku stmelí kolektiv a děti užijí i spoustu legrace.

Oddíl pořádá každoročně i závody Orlického poháru, Běh údolím řeky Bělé, Běh do vrchu a především tradiční, loni již 25. ročník Orlického maratónu. Sezónu ukončuje karneval na sněhu a Valná hromada, kde se hodnotí výsledky a členové se seznámí s připravovanými akcemi a organizačními záležitostmi.



Karel Píč se stal ve své kategorii pod vedením Petra Michla dokonce mistrem republiky kategorii mladší dorost a tak s dovolením redaktora Skuhrovského zpravodaje uveřejňujeme rozhovor, který s ním udělali jeho spolužáci pro školní časopis a vyšel také ve zpravodaji:

V kolika letech jsi se rozhodl, že budeš věnovat běhu na lyžích?

Já jsem se rozhodl pro tento sport dost pozdě – až ve 12 letech...

Za jakých okolností jsi se k běhu na lyžích dostal? Kdo tě k tomuto sportu přivedl?

Když byl ve škole nábor nových členů do místního lyžařského oddílu, tak jsem si řekl, že to zkusím. Rozhodl jsem se sám, protože jsem chtěl vyzkoušet něco nového.

Kdo má na tvých výsledcích kromě tebe největší zásluhy?

Na mých výsledcích má největší zásluhu samozřejmě trenér Petr Michl, který nám kromě tréninků připravuje lyže a vše okolo. Jemu patří největší dík.

Kromě lyžování máš ještě další záliby?

Moje další záliby jsou holky, přátelé, sport, PC, počítačové hry a další.

Jsi v 9. ročníku. Jaké jsou tvé plány do budoucna?

Rozhodl jsem se pro studium na Gymnáziu v Rychnově nad Kněžnou, měl jsem nabídku i na sportovní školu do Nového Města na Moravě, ale zdálo

se mi to daleko. Chci trénovat jen u Petra Michla, na kterého jsem zvyklý.

Co bys chtěl vzkázat případným zájemcům o tento sport?

Ať si to každý vyzkouší, užije si spoustu srandy, máme tam skvělou partu, pozná nová místa, přátele. Také si značně zlepší svoji fyziku. Jediná nevýhoda je, že to zabírá spoustu volného času. Ale to je asi u všeho, co chcete dělat pořádně. . .

Pokud máte rádi pohyb v přírodě, neváhejte a přijďte se mezi nás kdykoli podívat.

Další informace a kontakty jsou na www.ski-skuhrov.cz. *Slávka Šabatová*

Své ANO si řekli

Od vydání minulého zpravodaje uzavřeli sňatek Škopová Monika a Pozděna Karel, Zdeněk Franke a Šromová Kamila, Urbanová Martina a Ivo Žák.

Přejeme Vám hodně zdraví, radosti, dostatek lásky a vzájemné úcty, abyste i těžkosti života dokázali překonat.

Vítáme

V uplynulých měsících se v naší obci narodili Jirsa Jakub, Biedermanová Jana, Škopová Tereza, Patzenhauerová Andrea, Knapik Lukáš a Vlasák Jan.

Novým občánkům přejeme do života hodně štěstí a šťastným rodičům gratulujeme.

Blahopřejeme

Vážení čtenáři, ve společenské rubrice pravidelně blahopřejeme všem na-

ším spoluobčanům, kteří v příslušném období dosáhli věku 70 let a více. Pokud si někdo nepřeje být zde uveden, nechť nám to prosím oznámí, jinak vycházíme z údajů evidence obyvatel vedeném na obecním úřadě. Kulturní komise chodí blahopřát občanům, kteří dosáli věku 70, 75, 80, 85 let a pak každý další rok.

V těchto měsících oslavili nebo oslaví své narozeniny tito naši spoluobčané:

Červenec

Novotná Miloslava	73 let
Piskorová Vlasta	74 let
Rydygr Jaroslav	74 let
Nosek Vojtěch	78 let
Ryšavý Jaroslav	80 let
Fišerová Marie	85 let
Nosková Jiřina	90 let
Trojanová Marie	94 let

Srpen

Zoumarová Eva	72 let
Marelová Stanislava	72 let
Plíštil Josef	72 let
Ptáčková Marie	76 let
Piskora Josef	78 let
Baran Ján	81 let
Šmorancová Marie	81 let
Tobyšková Marie	81 let
Lednová Miloslava	83 let

Září

Macháček Stanislav	70 let
Ditrich Vítězslav	70 let
Kaiser Jiří	75 let
Marel Stanislav	77 let
Malý Václav	79 let
Janeček Jiří	81 let

Benešová Zdeňka	82 let
Ubr Jiří	82 let
Štěrba Václav	84 let

Růjen

Netíková Hana	70 let
Provazníková Věra	71 let
Píčová Jaroslava	72 let
Juříková Jitka	72 let
Mašek Josef	72 let
Rotterová Eliška	73 let
Pavlová Marie	75 let
Baranová Anna	76 let
Tomášová Ružena	80 let

Listopad

Fišer Josef	70 let
Píč Karel	71 let
Trojanová Marie	73 let
Židová Marie	75 let
Ponka Josef	81 let
Fišarová Věra	90 let
Machálková Ludmila	91 let

Prosinec

Duzbábek Josef	70 let
Kalášek Josef	70 let
Nezkusil Ladislav	70 let
Ešpandrová Jarmila	71 let
Effenberková Jarmila	71 let
Dytrt Zdeněk	71 let
Pavlová Eva	73 let
Nosková Jaroslava	75 let
Mičeková Jaroslava	78 let
Šumanová Helena	80 let
Matějková Marie	81 let
Arnoštová Marie	82 let
Šremrová Marie	87 let
Nováková Anežka	88 let

Vzpomínáme

V uplynulých měsících zemřeli tito občané naší obce: Koblasa Vladimír, Kohout Miroslav, Matuška Josef, Vrabcová Anna, Stanislava Tomášová a Pícha Karel.

Vážení pozůstalí, přijměte projev hluboké soustrasti.

Bowling U ZVONEČKU

Dovoluujeme si poděkovat všem občanům Kvasin, kteří nás podpořili svojí návštěvou, a těšíme se na další spolupráci.

Hana a Karel Janušovi
Bowling „U ZVONEČKU“

Rozhovor s novým knězem

Začátkem srpna došlo ve farnostech Solnice a Skuhrov n. B., mezi které se dělí Kvasiny, k výměně duchovních správců. Po třináctiletém působení odešel pater František Hofman a vystřídal ho pater Jaroslav Axler. Je to sympatický, vstřícný třicátník a ochotně mi odpověděl na následující otázky:



Jak jste se do Solnice vlastně dostal?

Po čtyřletém působení ve Skutči, která byla mou první farností, jsem měl jít původně v rámci výměny kněží do Vamberka. Nakonec to ale dopadlo jinak a skončil jsem v Solnici.

Jaké jsou Vaše první dojmy? Přišel jste z větší a živější farnosti. . .

Zdejší kraj se mi líbí, lidé se tu vzájemně znají. Už jsem se s některými seznámil a doufám, že poznám další.

Jaké máte plány, na co byste se chtěl zaměřit kromě běžných povinností kněze?

Velké plány zatím nemám, chtěl bych poznat místní lidi, jak žijí, co potřebují a přizpůsobit se jim. Akce, které budeme pořádát, by měly být přínosem nejen pro věřící, ale i pro celou obec. Již jsme tu měli promítání a přednášku o Indii, které se mohl zúčastnit každý. Chtěl bych přispět k oživení farního života například společnými výlety, pravidelnými setkáními a časem uvidíme.

Jaká byla Vaše cesta ke kněžství?

Pocházím z Chocně, gymnázium jsem studoval ve Vysokém Mýtě a v té době jsem přemýšlel, jak smysluplně prožít život. Zvažoval jsem možnost být učitelem, ale nakonec si mě Bůh povolal k této službě. Důležitý byl pro mě i příklad jednoho kněze z farnosti, který moc hezky jednal s lidmi. Absolvoval jsem přípravný (nultý) ročník v Lito-měřicích a pak nastoupil do kněžského semináře v Praze a studoval na Katolické teologické fakultě. Po třech letech jsem studium přerušil a místo vojenské služby jsem nastoupil na rok a půl do Charitního domova pro kněze na odpočinku jako ošetřovatel. Byla to pro mě opravdová škola života - poznal jsem svět starých a nemocných, jejich životní moudrost a naučil se vážit si zdraví,

protože to je obrovský Boží dar. Poté jsem půl roku žil v kněžské komunitě v Itálii a studium teologie dokončil v Římě.

To musíte být dobře jazykově vybavený. Kolika jazyky se domluvíte?

Na gymnáziu jsem se učil anglicky a německy, ale nejlépe asi ovládám italštinu.

Jaké jsou Vaše koníčky, čemu se rád věnujete ve volném čase?

Zajímá mě historie, prošel jsem skautem, proto rád vyrazím do přírody a v zimě jezdím na snowboardu - kvůli studentům na gymnáziu v minulé farnosti jsem absolvoval i instruktorský kurs. Mám rád Divadlo Járy Cimrmana a rád si něco pěkného přečtu.

Jak byste tedy hlasoval v anketě „Kniha mého srdce“?

Kromě Bible by to asi byli Hoši od Bobří řeky od Jaroslava Foglara.

Chtěl byste ještě něco dodat?

Chtěl bych říct, že mám otevřené srdce pro každého a těším se na všechno, co budeme společně prožívat.

Děkuji za rozhovor a přeji Vám pevné zdraví, hodně radosti a trpělivosti. Ať se Vám u nás líbí a cítíte se jako doma.

-mh-

Příspěvky našich dětí

Při příležitosti oslav výročí založení zdejší školy i první zmínky o naší obci jsme dali slovo dětem z páté třídy. Výsledkem jsou pěkné básničky o životě

ve škole a slohové práce, kde se děti zamýšlely nad tím, co se jim v obci líbí a co by naopak změnily. Jejich postřehy jsou zajímavé a stojí za pozornost. Citujeme:

Na naší obci se mi líbí pěkná nová restaurace a bowling, jmenuje se to U Zvonečku. Líbí se mi tu dětský park, kam chodí hodně dětí, ale vždy, když je v kulturním domě nějaká zábava, tak jsou v parku různé věci poničené. Podle mě by dětský park mohl být oplocený a přes noc uzavřený. ... Nelíbí se mi volně pobíhající psi, kteří mohou být zlí. Jsou i řidiči, kteří nedodržují pravidla silničního provozu a například v okolí parku jezdí často rychleji než mají.

Také se mi líbí škola, do které mohou chodit místní děti. Ale mohla by tu být i nějaká menší školka. Máme tu také ústav sociální péče a to je dobře, protože se tu starají o postižené lidi, o které se z různých důvodů nestará jejich vlastní rodina.

V naší obci se mi líbí, ale těším se, až bude všude pořádek.

Dominika Zounarová

... V Kvasínách máme také obrovskou automobilku, která má bohatou historii. Odsud se automobily rozvázejí do celého světa. I když hodně lidem i cizincům zajišťuje zaměstnání, má i své nevýhody. Tím, že se rozšiřuje, ubírá nám les a pěkné kousky přírody. Také svým kouřem a zápachem odpadních barev nám zamořuje životní prostředí. Proto bych prosil, aby se další rozšiřování již nekonalo. ... Myslím, že kdyby Kvasiny měly místo automobilky například velký park s různými hřišti, byla

by to dokonalá obec.

Dominik Novotný

V ZŠ Kvasiny bych zvětšil tělocvičnu, protože se tu nedají hrát zápasy ve florbale. Postavil bych tu více obchodů, protože když si chci něco koupit, musím jet do Rychnova nad Kněžnou. ... Chtěl bych, aby se v Kvasínách natáčel nějaký film, aby byly Kvasiny trochu slavné.

Filip Hanuš

... Opravil bych kulturák, udělal chodníky po obci a hodně obchodů. Postavil bych koupaliště. Po celých Kvasínách bych uklidil odpadky a aby neběhala volně zvířata. Udělal bych dětské hřiště i pro větší děti. A aby Alfa nepouštěla páru a piliny.

Autor neznámý

... Na dětském hřišti je veselo, ale je tam málo atrakcí. Ve škole bych zvětšila tělocvičnu a přistavěla bych jednu místnost pro další třídu. V Kvasínách je málo místa na hraní, protože je tady hodně domů a bytovek. Vedle nových bytovek nemáme lavičky, které nám moc chybí. Co mi velice vadí jsou kontejnery za obecním úřadem. Není na to hezký pohled, umístila bych je někam jinam. V naší obci se mi dobře žije, protože je tady hezká příroda, hodně lesů, stromů, ptáků, zvířat a zeleně.

Kateřina Divišková

Naše škola

Naše škola, školička,
na kopečku stojí,
každé ráno za svítání
z dálky na nás zvoní.
Matematika nás všechny baví,

matiku má každý rád,
bez zlobení se však neobjeví
ani jeden kamarád.

Čeština je trochu těžší,
ale s písmenky dá se hrát,
skládat slova, skládat věty,
to snad zvládne každý z nás.

Při hudební výchově
do zpěvu nám je,
písničky se naučíme,
nakonec si zatančíme.

Tělocvik má každý rád,
oblíbeným předmětem se stal.
Skáče a šplháme,
bruslíme a běháme.

Výlety a závody
to je něco pro nás,
na výletech legrace je,
na závodech dřina.

Ve škole je plno kroužků,
na kterých je zábava,
od školy si odpočinem
a nový den nastává.

Lenka Petrová

Ta naše kvasinská školička,
ta je hodně malička.

Tuto žlutou školičku mám tuze rád
a jen v dobrém na ni budu vzpomínat.

Filip Hanuš

Životní styl = zdraví, krása

Pod tímto označením se budeme pravidelně setkávat a povídat si na různá témata s tím spjatá. Vždy se zaměřím na nejčastěji kladené otázky svých klientů, či aktuálním potřebám v našem životě.

Dnešní téma: Letošní způsob léta zdá se mi poněkud nešťastným, aneb pokožka a péče o ní.

Průběh letošního léta je skutečně zvláštní a právě proto se musíme o svou pleť starat správně. Važte si své pleti, je jediná kterou máte. Je naším největším orgánem, povrch kůže měří 1,6 až 2 m². Pokrývá celé naše tělo a je naší přirozenou mechanickou ochranou. Chrání nás před působením chemických látek, před zářením a je naší tepelnou izolací. Je sídlem čidel a má význam pro náš metabolismus. Lidská pokožka se skládá z několika vrstev, vnější epidermis, střední škáry (corium, dermis). Podkožní vazivo obsahuje tukovou tkáň (subcutis). Barva kůže závisí na prokrvení a množství pigmentu. Množství kožního pigmentu závisí i na věku. S naším věkem pigmentu přibývá. I v určitých fázích života přibývá kožní pigment. Třeba v těhotenství, ale i při užívání hormonální antikoncepce. Pokud již se žena rozhodne pro tuto svou ochranu, měla by ji raději brát na noc. Protože vždy, když si tabletu vezme, má přechodně zvýšenou hladinu hormonů. Je tedy zbytečné exponovat se takto slunečnímu záření. Pigmentace může nastat i po určitých lécích, ale i dlouhodobým tlakem na určitá místa těla. I zde platí, že prevence je lehčí, než případná léčba.

Pokud již k nepříjemné pigmentaci došlo, nelze jen nad ní mávnout rukou a říci si, že se již nedá nic dělat. Když se nebudeme o pleť starat, může se pigmentace rozšířit.

Existuje několik metod jak pigmen-

tové skvrny odstranit, jako jsou bělicí krémy, chemický peeling či různé lasery, ale prevence je skutečně nejlepší. Pozor na solární opalování. Stále se o tom jen mluví a mluví, ale touha po pěkně opálené pleti žene mnoho mladých lidí do těchto center. Zvláště děti a mladiství by si skutečně neměli se svým zdravím zahrávat.

Naše pokožka se sice stále obnovuje buněčným dělením, buňky postupují od spodní vrstvy k povrchu, kde se odlučují. Celý tento proces rohovatění probíhá 26-28 dní. Tento čas máme na to, abychom dali své pokožce tu nejlepší péči a výživu. Je prokázáno, že až 80% lidí, si pokožku poškodí již v dětství. Používejte denní hydratační krém s faktorem sluneční ochrany SPF 15 (SPF – sun protecting faktor). Označuje poměr doby strávené na slunci do zčervenání s ochranným filtrem, proti době do zčervenání bez filtru. SPF určuje jakou část UVB záření tento faktor propustí do kůže. Na opalování a delší pobyt na slunci používejte opalovací krémy s faktorem SPF 20-30.

Kůže je skutečně naším zrcadlem, které doma také leštíte. Mějte tedy to své pěkně naleštěné, ať se v něm vaší

draží dobře a dlouho vidí.

Drahé melíry a nehty nám odrostou, ale pleť nám zůstane. Neříkejte si nikdy, že již na vás nezáleží, protože každý z vás je jedinečný. Mějte rádi i sami sebe.

Jak pečovat o svou pleť si povíme příště.

Rada jak zvládat ranní vstávání a připravit tělo na celodenní zátěž. Na začátek první dva lehké cviky:

1. Stojíme vzpřímeně, břicho vtažené, pánev podsazená, chodidla mírně od sebe ale celou plochou na zemi. Zhluboka se několikrát soustředěně nadechnout a vydechnout.
2. Pomalu s nádechem vypažíme až do mírného záklonu. Vytahujeme celé tělo a ruce do výšky a díváme se vzhůru.

Jeden aforismus na závěr: Bojuj proti lidstvu - jsi hlupák. Bojuj sám se sebou - jsi světec.

Případné dotazy a náměty posílejte na e-mailovou adresu libuse.hrochova@seznam.cz.

Nejčastější, či nejzajímavější dotazy vyberu a odpovím v některém dalším pokračování.

Libuše Hrochová poradce vnitřní a vnější výživy

PŘEMÝŠLÍTE O VÝSTAVBĚ VLASTNÍHO DOMU? STAVÍME NÍZKOENERGETICKÉ DŘEVOSTAVBY!

Domy k nastěhování do 6 měsíců

- ✓ výběr typových domů z katalogu, nebo podle vlastních návrhů
- ✓ stavíme moderně a rychle - hrubá stavba do 1 měsíce
- ✓ nízkoenergetické stavby jsou naší prioritou
- ✓ možnost výstavby pouze hrubé stavby nebo stavby na klíč
- ✓ nezávazná cenová nabídka
- ✓ možnost prohlídky již postavených domů

Kontaktujte nás - jsme tu pro vás:
Stavitelství Kašpar s.r.o., Borohrádek

Tel.: 604 118 517

e-mail: obchod@drevostavby-kaspar.cz, www.drevostavby-kaspar.cz





Kvasinský zpravodaj

Vydává Obec Kvasiny

Vychází 4x ročně, cena 5 Kč

Uzávěrka tohoto vydání byla 15. 9. 2009, uzávěrka dalšího čísla je 15. 12. 2009

Do tohoto čísla přispěli: Obecní úřad (ou), Markéta Holíková (mh), Marie Kovaříčková, Pavel Ulrych, Alois Vavera, Iva Rýdlová (ir), Slávka Šabatová, Dominika Zounarová, Dominik Novotný, Filip Hanuš, Kateřina Divíšková, Lenka Petrová, Libuše Hrochová, Hana a Karel Janušovi, Helena Dytrtová

Redakce: Markéta Holíková (mh)

Sazba: Petr Šremr

Tisk: Obecní úřad

Redakce neručí za obsah příloh a inzerátů, tyto neprošly naší jazykovou úpravou
e-mail: zpravodaj@obec-kvasiny.cz