

STRUČNĚ

- Občané Záměle mohou podat písemné připomínky k žádáním řádná ČSD a ČSAD na obecní úřad do 15. srpna 1991.
- Obecní úřad zrušil k 1.7.1991 provozovnu IOS, tyto prostoriy pronajal paní Izabela Jedlinská, která mandlování prádla a sběr oděvů čistířny, včetně ~~čistírny~~ prodeje bude provozovat ve vlastním režim.
- Na základě žádosti obecního úřadu ministr obrany ČSFR rozkazem ze dne 26.4.1991 upustil od uhrazení nákladů za poskytnutou výpomoc vojsky ČSA ve dnech 3. - 8.2.1991 při odstranování ledových zátekasů na řece.
- Na základě výsledku konkursu se od 1.7.1991 stala novou ředitelkou mateřské školy v Záměli paní Klára Teljková z Potštejna.
- V úterenci byla provedena výměna již značně poruchového telefonního automatu za nový aparát. Z nového přístroje můžete čístla tísňového volání, t.j.
 - 150 - požární ochrana
 - 155 - záchranná služba
 - 158 - policievolat z d a r m a
- V měsíci září budou vytištěny pohlednice obce Záměl
- Obecní úřad jedná s rakouskou firmou Ö M V o vybudování čerpadla pohonných hmot v prostoru obce. Stavba takovéto stanice by byla pro obec i firmu jistě výhodná.
- Majitelem rybníka "Kávesník" se stal opět pan Václav Krahulec, který hodlá rybník pronajmát. S provozním řádem rybníka budou občané seznámeni.

Výpis některých článků obecního závazného vyhlášení č. 1
obecního úřadu v Záměsí o místních poplatcích:

Obec Záměsí vydává tyto poplatky:

- I. Poplatek ze psů;
- II. Poplatek za užívání veřejného prostoru;
- III. Poplatek z reklamního zařízení;
- IV. Poplatek ze vstupného;
- V. Poplatek z ubytovací kapacity v rekreačních a věde-
lářských zařízeních;
- VI. Dislokační poplatek;
- VII. Poplatek z prodeje alkoholických a tabákových výrob-
ků.

II. POPLATEK ZA UŽÍVÁNÍ VEŘEJNÉHO PROSTORU.

Čl. 1

- (1) Poplatek za užívání veřejného prostoru se vybírá za
zvláštní užívání veřejného prostoru, kterým se reze-
ní umístění zařízení sloužících k poskytování služeb, umís-
tění prodejních nebo reklamních zařízení, zařízení cirk-
ků, lupáren a jiných obdivných atrakcí, umístění sklá-
dek, k vyjádření trvalého perennálního místa, užívání to-
hoto prostoru pro kulturní a sportovní akce.

- (2) Veřejný prostor se podle této vyhlášky rozumí:

kommunikace, chodníky, místní komunikace a obecní cesty,
veřejné zelené, hřiště.

V pochůbnostech je obecní úřad oprávněn rozhodnout, zda
ve sporném případě jde o veřejný prostor.

Čl. 2

Poplatek se vybírá dnem, kdy začalo užívání veřejného prostoru-
ství do dne, kdy poplatník oznámil obecnímu úřadu, že užívání
veřejného prostoru skončilo, zařízení bylo odstraněno a
prostor byl uveden do původního stavu (odstraněno le-
šení, zaházení výkopu, odvoz materiálu a pod.).

Čl. 3

Sazby poplatků činí:

1. Za použití veřejného prostoru k umístění stánků a ji-
ného prodejního zařízení, včetně marketingového prostoru,
okružní zboží

- prod. stánky trvale umístěné	- ročně	2.000 Kč
- " " přechodné	- 1 den	20 Kč
- prodej z auta nebo poj. prod.	- 1 den	50 Kč

ZAJÍMAVOSTI

V obecním usnesení město Rožnov z 30. listopadu 1964 bylo v jednom "přímku": "Aby jeden každý soused k obecnímu usnesení, kdykoliv naprosto bude, dlekrát za měsíce bedlivě a bez větší výmluvy se nalézal, sice 30 krejcarů a k tomu 8 denárů arceitem při chloubě a vodě potřebován bude."

Na gruntě čp 88 (v louce) žije rod Josefa Hlaváčka v pěkci přímém již od 19.1.1815, kdy Josef Vojtěšek postavil grunt své docei Dorotě a jejímu manželovi Janu Hlaváčkovi ze Záměle čp.11 za 1574 zlatých, 33 krejcarů. Výměra pozemků v té době činila:

role	14 jiter, 562 sáhů,
louky	4 jitra, 425 sáhů,
pastvina	3 jitra, 175 sáhů,
les	1 jitra, 935 sáhů, (t.j. celkem 13,65 ha

Jako další zajímavost lze jistě uvést, že zakladatel rodu Hlavácků v čp. 88 přišel na tento grunt ze statku čp. 11 (dnes Ant. Bedáří), který jeho předkové zakoupili dne 19.1.1711 za 160 kop a kde žili až do roku 1890.

Podle zahraničních informací se v Sov. svazu těžší ročně přibližně 250 - 300 t zlata. V roce 1968 to prý bylo 204 t tohoto drahého kovu.

Hadí jed je mnohem dražší než zlato a platina. Za jeden gram se platí na světovém trhu téměř 1.500 dolarů.

V zápisích obecního zastupitelstva obce Záměl je ze dne 10.7.1910 uvedeno: "Na základě přípisu okresního úřadu v Kostelci n/O. o značném rozmnožení zmišl jedovatě usneseno, by vyhláškou bylo občanstvo ku zničení zmišl vyobdano."

Dne 28.6.1913 v obec. zast. pan Alois Hlaváček navrhuje, "aby bylo jméno obce Zámělí pevně stanoveno, jak bylo původně, kdy se všude psalo - obec Záměl".

Tento návrh musel být projednán c.k. okres. hejmanstvím. A toto sdělilo obec. zast., které dne 16.10.1913 rozhodlo, že "autentický název obce Záměle je - český Záměl, německy Záměl."

- za zabrané místo pro skladování zboží a obalů u prodejen a stánků - 1 den/m² 10 Kčs

2. Za použití veřejného prostranství k umístění stavebních zařízení při výstavbě obytného domu

(1) skládka materiálů a staveb. zařízení	- 1 den/m ²	1 Kčs
	- 1 měs/m ²	25 Kčs
	- rok/m ²	250 Kčs

(2) V některých případech, navržených stavební komisí, může být poplatek výrobní pausální částkou, a to podle usnesení obecní rady. Poplatek bude stanoven na dobu určitou a po jejím uplynutí bude poplatek stanoven podle odst. 1, bodu 2

(3) V případě skládky neupravené může obecni rada užívání veřejného prostranství ukončit, naříditi užívatelé vyklizení prostranství, popř. na náklady užívatele skládku odstranit.

3. Za využití veřejného prostranství pro trvalé umístění místo a skládací garáže:

a) trvalé park. místo pro nákl. vozidla, užitk. vozidla a vozidla pro hromadnou dopravu osob (mimo prav. linek veřejné dopravy)	- měsíčně	100 Kčs
b) skládací garáž	- měsíčně	100 Kčs
c) parkování mot. voz. bez SPZ (vraky za každý započatý měsíc		500 Kčs

Trvalé parkovací místo v obci je na vyhrazené místní komunikaci (býv. silnice č. 14) č. 4

(1) K používání veřej. prostranství je každý uživatel povinen vyžádat si před začátkem užívání prostranství povolení na obecním úřadě. č. 6

(2) Při placení v hotovosti (obec určí v kterých případech to bude), je poplatek splatný ihned.

(3) V ostatních případech je splatný do 15 dnů ode dne určení rozhodnutí a vyměření poplatku na účet obce.

VII. POPLATEK Z PRODEJE ALKOHOLICKÝCH VÝROBKŮ A TABÁČKOVÝCH VÝROBKŮ

čl. 19

Sazba poplatků činí u

- a) piva 1 %
- b) ost. alkoholu 2 %
- c) tabák. výrobků 3 %

z prodejní ceny těchto výrobků

čl. 20

- (1) Pokud prodejní přírůžka u prodeje piva nepřesáhne 12 %, poplatek se nevybírá.

USTANOVENÍ SPOLEČNÁ A ZÁVĚREČNÁ

čl. 23

- (1) Nebudou-li poplatky zaplacený (odvedeny) včas nebo ve správné výši, vyměří obec poplatek platebním výměrem a může zvýšit včas nesaplacené (neodvedené) poplatky až o 50 %. Vyměřené poplatky se zaskrovnávají na celé koruny nahoru.

- (2) Perušení povinností stanovených touto vyhláškou lze perstihnout jako přestupek podle zákona č. 200/1990 Sb. o přestupcích a může mu být uložena pokuta podle znění jednotlivých § zákona č. 200/1990 Sb. o přestupcích.

čl. 26

Tato vyhláška nabývá účinnosti dnem 1.5.1991

Podpis starosta obce Pavel Š t o f o k

Obec vlastní nákl. vozidla MUFFIGAR W 25 (hmotnost 1.750 kg) a může za úplatu podle platných tarif. vyhlášek převážet dřevnou nákladní dopravu pro obyvatele.

hradu, tzv. Nový Vamberk se rozpadla a zanikla úplně. V těch místech vznikla osada Rarberk.

Za vlády pana Peelingera došlo k tragickým událostem, které vyvolaly bitvu na Bílé hoře. Počáteční Peelingerev byl evan- gelický a stál na straně vřetevců, dopadla i na ně trestá- jící ruka Babenwrtli. Usmrcením konfikační komise ze dne 12. 11. 1622 propadla třetina jejich majetku ve prospěch císaře. Po ocenění na 30.715 kop míšských byl majetek prodán císař- skému vojevůdci Albrechtu z Valdštejna. Po zaplacení dluhů a konfiskační nezbylo téměř nic. Valdštejn hned v příštím roce směnil vambercké panství s Marké Mačalou Trčkovou z Lob- kovic a ta jej zase prodala asi r. 1627 císařskému generálu Kašparovi z Grembu.

Od té doby nastaly Vamberku největší těžkosti a poníženi v celé jeho historii. Kašpar z Grembu, rodem Hlaszomoc, druhý voják a sluha císaře Ferdinanda II., neměl slytování s po- daným lidem a uvalil na něj těžká břemena, jež před tím ni- kdy Vamberk nepocítil. Radní páni mu předkládali staré pří- vilegia, jež město dostalo od dřívější vrchnosti, ale on jich nedbal, nerozuměl jim a ani jim rozumět nechtěl a jen trval na svých nářecích, jimiž stýpal osobní poddanství a ru- šil staré práva. S Vamberckými jednal, jako by nikdy žádným městem nebyl a uvalil na ně nebyvalé roboty pěší i jízdní, nadhánění svěř, odvádění příze, krmení kapemů pro panský stůl, odňal jim právo věročné a lázně, správu obecního ma- jetku a j.

S pení Magdalenu Grembovou, která spravovala panství na- místě svého nezletilého syna, dlouho Vamberští jednali o zru- šení těch nepoužitelných nářecí a tzv. smilovou Svatoša- toušskou z r. 1637 dosáhli zrušení svých útlaků, zvláště pak zrušení robních povinností, ovšem za značný každoroční po- platek.

O počtu obyvatelstva ve Vamberku z doby před 30. letou válkou není zpráv, ale v době jejího ukončení roku 1648 mělo město asi 400 obyvatel, jež jen počet pomalu stoupl, takže kolem roku 1700 dosáhl čísla 600.

(se svolením autora převzato z článku p. Ladvíka Peelingera naz "Historie města od založení k dnešku")

Z historie regionu

12. května 1991 uplynulo 650 let od první zmínky o Vamberku. Při této příležitosti vám nabízíme krátkou exkurzi do historie tohoto města.

Důvody, které vedly českého krále, šlechtu, ale i církev - ni mocnosti k založování podhorských a horských oblastí, byly především hospodářské - rozšíření obdělávané půdy. Do Podolické kolonizace přivedla pány Drslavice, kteří do té doby pobývali na Klatovsku. Vybudovali ihned operní mecenáské body - hrady Potštejn a Litice, stejného jména, jako jejich původní klatovské sídla. Významný byl zřejmě i menší hrádek, vybudovaný na skalnatém ostrohu nad řekou Zdobnicí, pojmenovaný Waldenberg. O jeho původním vzestupu nic nevíme, známost je až ve výčtu statků, navrácených králem dědicům potřebovaného Mikuláše z Potštejna, v listině ze 12.5.1341, sepsané v Praze. Behem let se Waldenberg zkracovalo na Walberg, až se ustálil dnešní název Vamberk.

Další důležitý údaj o Vamberku z r. 1414, kdy pan Mikuláš ze Žampachu pozval svého odpůrce, potštejnského pána Jindřicha z Chlumu, řečeného Lacemboka, na přátelský oběd na hrade Waldenbergu, tam jej zabil a léta potom věznil. Zmínkou o listinu sepsal postižený pan Lacembok, když se dostal po 10 letech na svobodu.

V polovině 15. století poslední potomci Drslaviců Vamberk prodávali, po několika změnách přechází do rukou Vamberkských z Chrastu. V té době je to pedantské městečko s tehdy běžnými právy (právo ohrazení zemi, samospráva, provozování řemesel a j.). Z r. 1616 pochází písemné privilegium od císaře Matyáše s právem 3 jazykářů a týdenního trhu. Zároveň jim při těchto příležitostech povolil vybírat mýto na mostě. Své vrchnosti odvádělo město poplatky, zvané šos neboli peníz ochranný a podle místních zvyklostí a různých závazků vykonávali i práce robitní.

Páni z Chrastu se o Vamberk a k němu příslušné vesnice rozdělili. Bohuslav dostal tu část s hradem a polovici městečka s Marklovicemi a Zářečím, zatímco majitelé druhé části si poblíž Podězova vybudovali menší tvrz, nazv. Hory Vamberk. (první částí se říkalo Starý Vamberk). Na obou panstvích se vystřídalo několik majitelů, až do roku 1604 obě části spejli Václav Mikuláš Pečinger z Bydžova. Ten sídlil na vamberckém

POHYB OBYVATELSTVA

Významného životního jubilea se dožili:

Libuše Jedlínská	4.5.1991	- 60 roků
Oldřich Jůnek	14.5.1991	- 60 roků
Květoslava Kailová	25.4.1991	- 70 roků
Libuše Langrová	26.6.1991	- 70 roků
František Rozkot Ing.	9.7.1991	- 70 roků
Anna Kaplanová	3.4.1991	- 80 roků
Anna Jeništová	23.6.1991	- 80 roků

Narodili se:

Tomáš Těplý	18.3.1991
Markéta Dobná	30.4.1991
Milan Kolomazník	9.5.1991
David Vašková	21.5.1991
David Šponar	12.6.1991
Brigita Holubová	16.6.1991
Miroslav Dušek	14.7.1991

K trvalému pobytu se přihlásili:

Ludvík a Marie Peterková	do čp. 16
Milen Hybl, Milan Hybl ml.	do čp. 115
Vlasta Hybllová	do čp. 196
Oldřich Nermuť	do čp. 201
Pavla Kubcová	do čp. 152
Zdeněk Karásek	do čp. 167
Jiří Fenyk	do čp. 27
Petr Setíkovský	do čp. 173
Milan Kolomazník	

Zemřeli:

Marie Koukolová	3.4.1991	- 88 roků
Rudolf Krupička	16.4.1991	- 78 roků
Josef Voděhnal	21.4.1991	- 61 roků
Josef Kroupa	28.5.1991	- 76 roků
Marie Stančíková	26.6.1991	- 64 roků
Miloš Klášterec	4.7.1991	- 56 roků
Josef Burdian	6.7.1991	- 63 roků
Antonín Kalous	11.7.1991	- 70 roků

Zámělská historie

Krátkou Pernštejnskou zámělskou nejdelší dobou Petštejn.

Vilém z Pernštejna mluví přirovnávat k vyjímečným podobám rumské kopce. Petštejnský hrad přestavěl do nynější podoby. Delší větší, neboť operován 1. a 2. bránu již nejsou zřetelné. Rozsáhlé hradiště, které dnes vidíme, je perštejnské sídlo, rozestavěné a pohodlné. V Petštejně se našel dvůr (v místě nynějšího zámku), plovár a plovár. Dnes bychom měli libovaz, který jako svou svou používá obilí. Zakládá rybníky, mlýny. Pro obyvatele panského piva a hospody. Tehdy vznikl i zámělský rybník a mlýn a také hospoda, nejspíš na nynějším místě (Pajstova hospoda). A tedy jsme u toho, že Karol IV. kolem sloupů v hospodě tancoval neohl, neboť tato ještě nestála. Mlýn pro tuto část panství byl potřeba, neboť stávil mlýnek na Maloborství pro Záměl a Vymákov nestál, a místo to byl roku 1546 prodán.

Tradiční otocové nemluví vydařené potoky. Také Pernštejnové potvrzují toto pravidlo. I když syn Viléma - Vratislav ještě ohromné panství udržel pohromadě (přilily mu celé výhlední území), začalo to už trochu váznout. Oženi se se spánkem v lechtěnou Klenčí de Lara. Tato paní byla španělská pobožná (dnes bychom řekli bláznivá) a na církevní věci vynakládala velké sumy. Uvádíme-li, co stálo "lascivní slunce" - monstrace s několika sty brilianty v lehotě na Hradčanech, nebo briliantové katočky "Milionního pražského Jesulátka", musí se nám zatočit hlava. Jeho následník, Jaroslav, i když mu šlo o "Pohady", už panství neudržel a valnou část musel v roce 1556 odprodat. Nový majitel, Arnošt, falckrabí na Rýně, byl však podle našich měřítek spekulantem a realitami. Svůj majetek ve výhledních územích rezprodvál. Ani vydařoval. Na Petštejně se uvádí v roce 1575 mládež z Vilštejnu. Měli také asi kapitálové síly, neboť už v roce 1585 koupil Petštejn Václav Hrázn z Hráznova. To byl šlechtic sám, nejoblíbenější z rytířského stavu v království. Petštejn královské opravil, bydlí zde a tak mu přirostl k srdci, že si přel v "Vlasti", aby rod hradištky neprodával. Syn Adam šlechtý Hrázn z Hráznova otcovo ustanovení zachoval, ale Adamova dcera Žofie zřejmě šla nad poměry a o majetek přišla. Zůstal jí jen dvorek v Kosteletě. Dnes s jejího majetku zbývá královská hradištká, zadržena v domě proti domu služeb v ulici Na příkopě. Panství v roce 1627 koupil Kašpár

POZOR V POZOR ! POZE

Slava jižního ČSD pro návštěvníky Všeobecné Česko-slovenské výstavy Praha 1991.

ČSD poskytuje s úctou od 16.7.1991 do 28.10.1991 akvizitní slava jižního ve výši 25 % návštěvníků Všeobecné Česko-slovenské výstavy Praha 1991.

Slava se poskytuje pouze ve 2. třídě vozové os. vlaků a třídních rychlíků při splnění následujících podmínek: Návštěvníci výstavy si zakoupí při cestě na výstavu jízdenku za obecní jízdné a současně za 1/2 jízdného.

Při cestě zpět se návštěvník prokáže jízdenkou (jízdenkou) a vstupenkou z výstavy a potvrdí účast na této akci. Potvrzení je zařizováno před vstupem na výstavu. Slava je poskytována na výstavě pořádatelům. Slava je poskytována na vstupenky v hodnotě 70,- Kčs (barva zelená), 170,- Kčs - rodná vstupenka (červená) 120,- Kčs pro 2 vstupenky - žlutá - lze použít pro dvě jízdy, 40,- Kčs pro studenty starší 16 let (žlutá).

Dětem do 16 let se žádná další slava jízdného neposkytuje. Slučování slav a přerušení jízdy není dovoleno!

Ve vlaku se slava nepřijímá, proto je třeba nechat si vystavit jízdenky na nádraží buď v Dvůrce nebo v Petštejně.

Zpráva soc. komise

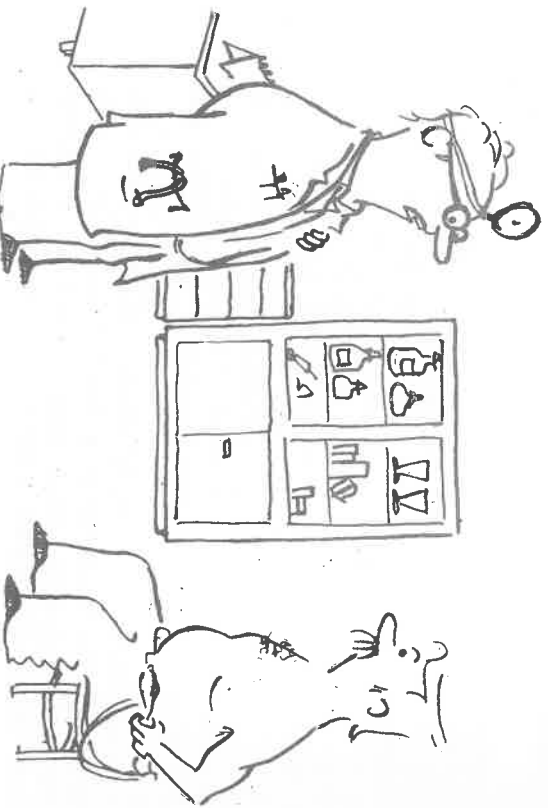
Sociální komise upozorňuje všechny členy (i invallidní), že od července 1991 obecní úřad zajišťuje rozvoz občanských služeb. Obědy se doručí ke káv. kuchyně žaluzií ve Vamberku. Cena oběda je 12,- Kčs. Sociální potřeby (včetně obecní úřad příslušné služby až 4,- Kčs za jeden oběd. Bytů 14 zaměstnanců 242 platí za 1 oběd 6,50 Kčs.

Mimo to o tuto službu zájem, hlase se na obecní úřad. (Příspěvek zájemce musí být vloženo 2 předem.)

rého zdraví. K tomu všemu velmi příslívá pravidelné cvičení jógy. Je to zdravější cvičení než aerobik, kondiční kulturistika a pod. Jóga totiž nespočívá jen v tělesné oblasti, ale zejména v oblasti vědomí a v oblasti nervové. Dále si velmi velkou i dechového systému těla. Minutky zklidnění, kdy účinně kuruš stojí nebo leží, či sedí v klidu a prociťují svůj autometický probíhající dech, tím právě velmi posilují svoji nervovou soustavu, čerpá se tím přímo osvěžující nervová energie. Vždyť půl hodiny klidového ležení na zádech v jógové relaxaci plně nahrazuje až 3 hodiny hlubokého zdravého spánku. Dýmeť ruční každému, aby ve chvílích klidu začal prociťovat svůj dech. Když se člověk stane prociťovatel svého dechu, tím posiluje svoji nervovou soustavu i imunitní systém. zklidňuje své vědomí od myšlenkového zmatku a brání se tím prožívat stresové situace. Nikdy se člověk v klidu nemusí nudit. Není nic horšího, než když ve chvílích klidu začne vědchovat jedovatý kouř z cigaret. Nervovou soustavu také posiluje prodloužený výdech. Na procházce zkuste na volné 2 kroky nádech, na 4 kroky výdech. Taková pětiminutová procházka zklidňuje nervy lépe, než spolkuté sedativum v prášku, což mívá zpravidla ještě nepříznivé vedlejší účinky.

Z celého srdce Vám všem přeji dobré zdraví a vše nejlepší.

Miroslav Malajouš



"NO, VIDITE, KDYBY NEBYLO TĚCH RŮZNÝCH CHOROB, TAK JSTE/DOCELA ZDRAVÝ ČLOVĚK"

z Grembu, nejvyšší lejtenant císařských voják (dneš asi generál plukovník - jenže generálů bylo tehdy nepoměrně méně než dnes.) Původem nizozemský šlechtic, myslím Velon, dal se do císařských služeb jako voják. Zřejmě mu to vynáleželo, když si za několik let mohl koupit penství! Gremb měl velitelkou zemanu Magdalenu, rozemou Reichlovnu z Meldeku (krajanku). Ze své hrabentské vlasti si přinesla umění paličkovat krajky. Tohoto umění naučila i zdejší o obyvatole. Jsou dvě vozce, proč je to učila. Podle jedné se jí zžolalo bílých poděnkých, třeba jíších velkou (trícetiletou). Já bych se přikláněl k verzi druhé: barokní kroví panický potřeboval mnoho krajky, které byly duse drahé. Proč tedy nepalčikovat krajky v rámci roboty? Zdá se nám, že to byla lehcí robotce, než na pol. Kasei byl bytchom však znát úkol, který musel poděnký udělat.

Kášper z Grembu měl bratra Camilla, řádového kněze, děkana v Kostelci a sestru Francolinu, které připsal dvůr Lhotku. Camillus i Francolina byli na lhotce při melských bouřích zabiti (1629).

Grembovi měli 3 děti: syna Norberta Walrafa a dcery Elonu a Francisku. Kášper z Grembu byl voják a jistě nějak něžný. Známé jsou jeho kruté zásahy proti protestantskému vojsku 1625 u Písku a u Janкова. Jeho barokně zbožná duše si chtěla po jistit posmrtný život v nebi, a proto učinil závěť v tom smyslu, že nebudě-li mít potomky, přejde jeho jmění na jezuitský řád. Upadl do švédského zajetí, a proto uplatnil v roce 1633 v Grelšvedu. Mezi tím zemřel i jeho syn a dcera Eleonora. To byl podnět pro jezuitský řád, aby uplatnil nárok na dědictví. Praktická vdova Magdalena se znovu provdala za Ottu Heinricha Stosse z Kaunice, hejtmana hradeckého kraje a držela Potštejn a Vamberk (berm rula 1654). Grembova dcera Franciska se provdala za Václava Zárubu z Hlutiřan, péna na Cerekvici, Mokrovousch a Dehaliolch. Tento pár se s jezuitky boudl až do roku 1666, kdy šlo k narovnání. Do té doby jezuité v Kostelci hospodařili a dobře. Tak zvaný Starý zámek postavil on jako svou rezidenci. Stáhl postavil jenom půl. Jezuité neměli kláštery. Bud koleje nebo residence. Po otci Václavovi zdědil už opět zcela nové panství syn František Karel Záruha z Hlutiřan, který si potrpěl na církevní stavby a sochy. Postavil, vlastně obnovil z gruntu r. 1713 kostelík sv. Marka. Jinak se jako jeho otec s oblibou boudl a své panství tvrdě germanizoval - víc než jezuité! Po otci nastoupila dcera Alžběta, provdaná hraběnka Gervian v roce 1744. (pokračování v příštím čísle)

NOVOBRY O ZDRAVÍ

Dnes o stravě a denním režimu

Opět jsem byl požádán, abych přispěl do našeho Zpravodaje. Tady je tedy další příspěvek.

Nejprve pár slov o sobě.

Na tomto světě jsem v lidském těle již od roku 1926. Tím pádem jsem již mezi dýchodce a dědečky. Vzdor tomu mám své tělo natolik zdravé, že nepotřebuji lékaře obvodního, internistu ani ortopěda. Jen občas lékař z zubního a očního. Pohybovou soustavu - tedy páteř a klouby - mám zachovanou dobře funkční a natolik pružnou, že odpovídá věku 20-30 let. To mi umožňuje, abych v kurech jógy, které stále vedu, mohl předvádět jógové polohy - asány -. To není v mém věku běžné. Čím to je?

Je to možné pravidelným režimem dne, pravidelným cvičením a způsobem stravování. Co je to pravidelný režim dne? nemusím rozvádět. Jiné je to u stravování. Jak všichni víme, naše lidské tělo nevzniká jen ze vzduchu a vody. Hlavní složkou stravy jsou bílkoviny. Ještě nedávno tvrdili naši výživářští, v čele s MUDr. Hejdu, že bílkoviny živočišné jsou nenahraditelné ostatními bílkovinami. A že bílkovina musíme v potravě konzumovat hodně. To dnes již neplatí. Dnešními výživáři je přiznáno, že jsou plnohodnotné i bílkoviny rostlinné - ho původu a že jich člověk potřebuje necelou polovinu ze dřívě uváděného množství. Neopráská škola přiléhavě množství příjmu bílkovin tím, že napomáhá, ji vzniku zhoubného bujení. Mimo bílkovin jsou nezbytnou složkou naší stravy i škroby, cukry, tuky, vitamíny a nerostné látky. Sám nejím maso již asi 23 let. Ale i do té doby jsem maso jedl jen skromě. Živočišnou bílkovinu přijímám denně v kefíru, ve hrubozrnných obilovinách, v soji a v luštěninách pak bílkovinu rostlinného původu. V hrubozrnných bílkovinách (chléb "Graham") je obsažena velmi potřebná vláknina, která sice není součástí výživy, ale je výbornou složkou čisticí střeva a napomáhá jí bez problémů. I v naší samoobsluze by bylo možné dostávat "Graham", jen kdyby se projevili ve veřejnosti zájem, vady jejího dostanete i v Douledech. V potravě má být co nejvíce zeleniny a ovoce. Co se týče mého stravování, ještě mohu uvést, že své tělo nemám žádnými jedy. Tedy alkoholem, nikotinem a jen zřídka kofeinem.

I udržení stále, při velmi velké těle, vzhledem k věku je nezbytné, aby člověk měl své tělo v dobré kondici. Každých 14 dní. Osobní věna je velmi věc. Dále je nezbytné, aby se člověk měl svůj pocit a ne na nějaký svůj pocit. Tedy se má mít svůj pocit hladu a žízně, jíst jen na zřetelný pocit hladu, pít jen na zřetelný pocit žízně. To je zdravá věc, v pořádku a večer (asi v 15 hodin).

Nemá se řídit jen chutí. Nemá se řídit hlad a chuť, není to to. Když se řídit své chutí, ji, kdykoli mu něco zavání nebo uvíří své oblíbené jídlo. Pak si vezme, třeba nemá čas na pocit hladu. To je stravovací náhled, která se vymetl zbytečnou a škodlivou náhodou - obezitou - otýlostí. Otýlost - natěhání - stojí více peněz k obědění, ale to ještě není to nejdůležitější. Dáleko horší je zdravotní postih. Nejvíce trpí klouby a klouby končetin - kyčle a kolena, ale ještě závažnější je skutečnost, že je současně velmi postižen celý svalový systém těla, zejména svaly slehnutí cholesterolu - lipidu, který se přilpňuje z krvního oběhu na vnitřní stěny cév, zužuje tím postupně jejich průsvit, čímž je svalovina těla, nervové spojení, stálé méně prokrvováno. Tím je oslabován i imunitní systém. S přibývajícím věkem je pak člověk stále více obezit, že předčasně ukončí svůj život na infarkt myokardu nebo vážnou mozkovou příhodu. A konečně otýlý jedinec nemůže být také ležák - ani elektroponkturnou, protože smrtí pro tuto látku všechen jinak dostupný elektrický proud na těle pro přesné umístění akupunktury.

Pravidelný režim dne znamená pravidelné pracovní zatížení, odpocinek po práci, pravidelný příjem potravy a vyprazdňování zbytků. Snídání má být nejvýznamnější výživová složka celodenní stravy. Oběd má být méně výživový a slabší, nejpozději v 19 hodin. Na snídání se vyplácí trochu přivstát, abychom na ni měli čas. Všechnu příjmu potravy máme hladově rozčítat, abychom vždy polykali jen jídlo kvalitní, hladově rozčítat, abychom vždy polykali jen jídlo kvalitní, neboť žaludek již snubí nemá. Dále je velmi zdravé jíst co nejvíce syrové stravy. Vaření, pečení, smažení se upravují enzymy-nositelé života v potravě. Potrava, zabírá nad 50 a. C je již mrtvá. Tento výkrm prováděla výživářská škola v USA.

Je nutná zkrátka volit výkrm silného imunitního systému proti všeobecným vlnám a bakteriím, silné nervové soustavě pro dobré fungování všech orgánů, což je základna pro klidné řešení všech životních problémů, z toho pramení pocit dob-

JÍZDNÍ ŘÁD

platný pro období květen 91 - 1992

VLAK:

od Meziměstí do Letohradu		od Letohradu do Meziměstí	
4,26 Týniště n/O	- Letohrad	4,39 Letohrad	- Meziměstí
6,13 Náchod	- Letohrad	6,43 Letohrad	- Meziměstí
7,51 Hr. Králové	- Letohrad	8,02 Letohrad	- Vel. Osok
10,32 Meziměstí	- Letohrad	9,55 Letohrad	- Hr. Králové
13,44 Meziměstí	- Letohrad	12,36 Letohrad	- Meziměstí
16,00 Meziměstí	- Letohrad	14,41 Letohrad	- Meziměstí
17,59 Meziměstí	- Letohrad	+15,19 Letohrad	- Douhleby n/O
19,22 Hr. Králové	- Letohrad	16,54 Letohrad	- Meziměstí
21,23 Meziměstí	- Letohrad	20,16 Letohrad	- Náchod
23,03 Hr. Králové	- Letohrad	22,14 Letohrad	- Týniště n/O
0,06 Hr. Králové	- Letohrad		

+ / pouze v prac. dny

AUTOBUS: odjezdy z autob. zastávky "u železniční zastávky"

z Ústí n/O do RK		z RK do Ústí n/O		ze Lhot do RK	
x	4,54	x	5,44	x	5,13
x	5,21		7,04	x	7,06
	6,17	+	8,44	c	7,35
b	7,19		9,19	x	10,35
+	7,40	a	11,46	x	13,24
	10,14	x	12,39	x	16,03
x	13,08	c	14,10		
a	13,18		14,47	z RK do Lhot	
c	13,55		16,05	x	5,48
	15,14	x	17,10	c	6,32
x	16,19	+	16,20	x	9,06
	17,24	r	18,39	x	12,15
+	17,34	x	19,51	x	14,31
x	19,25		20,31	x	16,45
N	19,55	N			

x jezdí v prac. dnech
 b " " a ve dnech volna
 + ve dnech prac. klidu
 c ve dnech školního vyučování
 a S a N
 N neděle