



## OBSAH:

Obecní úřad	1
Základní škola	5
Mateřská škola	7
Místní lidová knihovna	8
Sbor dobrovolných hasičů	8
Lubenské ženy	9
KDU - ČSL	9
Salesiánské středisko mládeže	9
Kulturní komise	11
Společenská kronika	12
Sdružení nezávislých kandidátů	12
TJ Sokol Lubná	13
Lubná, okres Rakovník	13
Třikrát proti proudu času	14
Tipy na předvánoční a vánoční akce	15
Co dělat, když se o Vánocích přejíme	16

### Zpívání u Betléma

Srdečně zveme na Zpívání u Betléma, spojené s rozsvícením vánočního stromu, které se uskuteční

**v neděli 3. 12. 2006 v 17.00 hod.**

Vystoupí zde dětský folklorní soubor Lubeňáček a pěvecký školní sbor Lubenika. Nebude chybět ani občerstvení, o které se postará sbor dobrovolných hasičů.

Kulturní komise



**Výpis z usnesení rady obce Lubná konané dne 1. 8. 2006**

Rada stanovuje počet zastupitelů pro příští volební období na 15.

Rada souhlasí:

- s nákupem parcely č. 374
- s pronájmem místnosti v budově obecního úřadu pro TJ Lubná
- s prodejem obecních pozemků č. 884/25, 884/33, 896/7, 884/32, 884/19 a 884/18

Rada bere na vědomí:

- změnu stavby manželů Bartošových
- povolení užívání vodovodu na sídlišti k Zrnětinu pro 8 RD od odboru životního prostředí Litomyšl
- prodloužení dokončení stavby RD p. Josefa Trojtlera
- informaci Pozemkového fondu ČR na prodej pozemku ze dne 28. 7. 2006
- protokol z kontroly DPS Lubná – vytápění tepelnými čerpadly

Projednávaná stavební řízení:

- Miroslava Renzová – povoluje užívání RD
- Jan Jílek- kolaudace domovní čistírny
- Obec Lubná – opravné rozhodnutí, povoluje užívání vodovodu na sídlišti k Zrnětinu

**Výpis z usnesení rady obce Lubná konané dne 13. 9. 2006**

Rada bere na vědomí:

- žádost o umístění v DPS Lubná
- informaci o registraci kandidátních listin

Rada souhlasí:

- s umístěním zvonku na poštovním úřadě
- s nákupem ohňostroje na zakončení lampiónového průvodu

**Výpis z usnesení rady obce Lubná konané dne 3. 10. 2006**

Projednávaná stavební řízení:

- manželé Pechancovi a paní Marie Roušarová – kolaudační rozhodnutí – povoluje se užívání
- manželé Jílkovi - povolení užívání domácí čistírny

Rada bere na vědomí:

- žádost o umístění do DPS
- ohlášení stavebních úprav na parcele č. 229/3

Rada obce souhlasí s pronájmem tělocvičny 11.11. 2006 na soustředění cvičitelů.

**Výpis z veřejného zasedání zastupitelstva obce Lubná konaného dne 6. 9. 2006**

Zastupitelstvo obce schvaluje:

1. Prodej obecního pozemku na parcele č. 884/25.
2. Směnu pozemku č. 884/33 s parcelou č. 896/7.
3. Nákup pozemku č. 884/32, 884/19 a 888/18.

**Výpis z veřejného zasedání zastupitelstva obce Lubná konaného dne 17. 7. 2006**

Zastupitelstvo obce schvaluje:

1. Smlouvu č. 3106 na opravu sportovního hřiště a pověřuje starostku podpisem smlouvy.
2. Opravu místní komunikace č. 2893 od firmy SAM Litomyšl.

## **Výpis z veřej. zasedání zastupitelstva obce Lubná konaného dne 12. 10. 2006**

Zastupitelstvo obce schvaluje:

1. Plnění rozpočtu k 30. 9. 2006.
2. Inventarizační komisi – předseda paní Košňarová.

### **Usnesení z ustavujícího zasedání zastupitelstva obce Lubná konaného 7. 11. 2006 v 19.00 hodin v sále kina**

Zastupitelstvo obce schvaluje:

1. - jednoho uvolněného starostu  
- dva neuvolněné místostarosty  
- pětičlennou radu obce
2. Výsledky volby starosty, místostarostů, členů rady obce:

Starosta:	Josef Chadima (pro 9 hlasů)
Místostarostové:	Zdeněk Pícha (pro 14 hlasů) Alois Kovář (pro 8 hlasů)
Členové rady:	Mgr. Jitka Kučerová (pro 12 hlasů) Ing. Jaromír Klusoň (pro 13 hlasů)
Zastupitelé:	Irena Rensová Radek Bartoš Radomír Břeň Ing. Jiří Boštík Karel Haupt Eva Chadimová MUDr. Ludmila Kopecká Marie Šplíchalová Zbyněk Soušek Jiří Pohorský

### **Projev starosty obce z ustavujícího zasedání Zastupitelstva obce Lubná konaného dne 7. 11. 2006 v 19.00 hodin v sále kina v Lubné**

Vážení přítomní, dámy a pánové, drazí občané,  
na závěr dnešního zasedání děkuji členům zastupitelstva za důvěru, kterou mi dali tím, že mě



**Ustavující zasedání zastupitelstva obce Lubná 7. 11. 2006**

zvolili starostou naší obce. Je to pro mě velká čest a významný den, ale současně to vnímám jako velkou zodpovědnost a také tak k tomu přistupuji.

Děkuji také všem občanům, kteří přišli k volbám, aby vyjádřili svůj názor o tom, kdo je bude zastupovat při řešení obecních záležitostí v naší obci. Těch 76 % voličů je důkazem toho, že jim na naší vesnici záleží.

Když jsem přemýšlel, co se v naší vesnici všechno vybuďovalo a udělalo a kdo se o to nejvíce přičinil, došel jsem k závěru, že se jedná o dvě osobnosti, se svými týmy spolupracovníků.

Tím prvním člověkem, který stál v čele Rady obce Lubná a za jehož působení se zde vybuďovalo přemostění Velké a Malé strany, byla postavena mateřská školka, Víceúčelové zařízení Skalka, byla plynofikována obec, obecní úřad byl přestěhován do nové budovy spolu se zdravotním střediskem a poštou, tím byl pan Vladimír Roušar. Pan Roušar už není mezi námi a jestli se dnes na nás dívá tam z vrchu, tak bych mu chtěl říci, že ho obdivuji, uznávám a děkuji.

Tou druhou osobou je žena, která stála v čele Rady obce Lubná od roku 1998 až do roku 2006. Za jejího působení zde došlo k rekonstrukci horního potoka, opravě kaple sv. Anny, vtipování parcel a výstavbě inženýrských sítí k Zrnětínu, opravě a modernizaci školní jídelny a tou největší a nejhezčí akcí, kterou se může Lubná pochlubit je výstavba Domu s pečovatelskou službou, který je vytápěn tepelnými čerpadly. Ano, nemýlíte se, mluvím o zde přítomné paní Zdeně Švecové. Chtěl bych však říci, že pani Švecové se povedl ještě jeden primát. Naše obec získala titul Vesnice roku 2006 Pardubického kraje.

Uvědomuji si, že laťka, kterou položily tyto dvě osoby se svými týmy spolupracovníků, je hodně vysoko položená.

Chtěl bych využít této příležitosti a této chvíle k tomu, abych Ti, Zdeno, poděkoval za všechno, co jsi udělala pro naši obec a přeji Ti do dalších let hodně zdraví, pohody a radosti.



**Volební a mandátová komise při sčítání hlasů.**



**Projev starosty obce.**

Vážení přítomní, drazí občané, v posledních dnech či týdnech při setkání s vámi se mi často stává, že mi sdělujete nápady, náměty, poznatky, co by se dalo v naší obci ještě vyřešit. Váš přístup a důvěra k mé osobě mě upřímně těší a povzbuzuje do další práce. Ale současně musím konstatovat, že tak jako zastupitel má při hlasování jeden hlas, tak je to i se starostou obce. Tím vám chci říci, že o věcech týkajících se naší obce a našich občanů bude rozhodovat celé zastupitelstvo a ne jenom já, jako starosta obce. A tak by to mělo být i v rozvoji naší vesnice.

Při přípravě kandidátky do voleb zastupitelstva obce a posléze při společných jednáních a schůzích sdružení nezávislých kandidátů jsme si kladli otázku, jakým směrem se bude naše obec rozvíjet a co chceme v naší obci udělat.

Podíváme-li se na naši vesnici, zjistíme, že zde bylo vybudováno mnoho dobrých věcí, které slouží jak našim občanům, tak našim potřebám. Naše myšlenky, zkušenosti a názory nás směřují do těchto 4 oblastí:

1. Chceme diskutovat s vámi občany, s jednotlivými složkami, oddíly a sdruženími o vašich potřebách, námětech a poznatcích, abychom dovedli na ně včas a správně reagovat.
2. Chceme udržovat, opravovat a modernizovat stávající objekty, které spravuje naše obec tak, abychom vybudované prostory co možná nejvíce využili pro potřeby vás občanů Lubné. Mám na mysli opravu a modernizaci Víceúčelového zařízení Skalka, opravu rozvodu vody v mateřské školce a další.
3. Chceme vybudovat sportoviště - sportovní areál, který bude sloužit žákům základní školy, oddílům, mladým lidem a rodinám i nám starším při odpočinku a relaxaci. Zde máme na mysli vybudování venkovního hřiště, běžecké dráhy, pískoviště a dalších věcí za zdejší základní školou.
4. Chceme využít a prohloubit spolupráci našich občanů a firem v naší obci pro další zvelebení naší vesnice. Současně chceme podpořit i jejich podnikatelské záměry. Nechceme zapomenout ani na naše starší spoluobčany. Chceme se s nimi pravidelně setkávat a informovat je o dění v naší obci.

Slyšeli jste čtyři oblasti, o kterých přemýšlíme, o kterých diskutujeme a uvažujeme. Byl bych ale rád, abyste to brali jako náměty a ne jako závazek, který bude splněn v následujícím roce. Tak jako v každé rodině musí rodiče počítat a dohodnout se, tak je tomu i v naší obci. Nejprve si musí zastupitelé ujasnit priority a finanční možnosti a teprve potom se mohou pustit do práce.

Vážení přítomní, drazí občané,  
do zastupitelstva obce jsem kandidoval s přesvědčením, že pro naši vesnici a posléze pro vás občany udělám, co bude v mých silách, schopnostech, vědomostech a v moji píli a pevně věřím, že mě v tom podpoří i zastupitelé naší obce.

*Josef Chadima, starosta obce*

### **K poděkování paní Zdeňce Švecové a ocenění její práce se připojují také zastupitelé a zaměstnanci obce.**

---

#### **Výpis z usnesení rady obce Lubná konané dne 13. 11. 2006**

Rada obce schvaluje:

- prověřit a zajistit bezpečnost budov v majetku obce
- zakoupení záložního zdroje pro víceúčelové zařízení Skalka
- opravu altánku na hřišti a opravu střechy na Huntovně
- uzavřít smlouvu na prohrnování sněhu s panem F. Šprojcarem a ZOD Lubná
- komisi: kulturní, sociální, územního rozvoje - stavební, veřejného pořádku a ochrany životního prostředí

Rada obce doporučuje:

- zastupitelstvu obce kontrolní výbor – předseda Ing. Jiří Boštík  
finanční výbor – předseda R. Bartoš

Rada obce bere na vědomí:

- dokončení územního plánu II
- přípravu jednacího řádu zastupitelstva obce Lubná
- žádost p. Lagrona – poutní atrakce na rok 2007
- vyčištění lubenského potoka – provede firma Lesy ČR na vlastní náklady

**Veřejné zasedání zastupitelstva obce plánujeme v 1. polovině měsíce prosince 2006.  
Termín bude zveřejněn na vývěskách, úřední tabuli a desce.**

**Upozornění**

Žádáme občany, aby v zimním období neparkovali auta při okrajích místních komunikací z důvodu prohrnování sněhu. Jinak nebude tato služba provedena.

*Josef Chadima, starosta obce*

**Nabídka dárku pod stromeček**

Obecní úřad Lubná nabízí od 1. 12. 2006 prodej videokazet a DVD se záběry z vyhodnocení a oslavy Vesnice roku 2006 Pardubického kraje. Kazety lze koupit za 280,- Kč a DVD za 300,- Kč.



***Příjemné prožití vánočních svátků, hodně zdraví,  
štěstí a úspěchů v novém roce***

***Vám přeje zastupitelstvo a zaměstnanci obecního úřadu.***

**ZÁKLADNÍ ŠKOLA**

**Vychováváme své děti k pracovním povinnostem a samostatnosti?**

Již od útlého věku bychom měli své malé ratolesti zvykat, že mají doma povinnosti, které je potřeba důsledně plnit. Nejdříve je nutná silná dávka trpělivosti ze strany rodičů, ale výsledek za to stojí.

Zpočátku se vlastně jedná o napodobování práce tatínka, maminky a všech dospělých v okolí dítěte vůbec. Malé dítě tuto činnost vykonává vlastně rádo, pokud mu nebyla nešikovně otrávena. Ono samo dobře zjistí, jaké úsilí je potřeba vyvinout k vykonávání domácích prací. V uvědomění si této povinnosti u něho dochází k velmi cennému pěstování vlastností jako je trpělivost, pečlivost, vytrvalost, hřejivý pocit z vykonané práce, odpovědnost a snaha dokázat dospělým, že se úkolu umí zhostit. V předškolním věku učíme dítě sebeobsluze a úklidu hraček. Zprvu pracujeme společně, pomáháme mu, společně s urovnáváním věcí do krabice nebo do skříňky. Pravděpodobně bude malý capatr nejdříve překážet a zdržovat, ale to nesmí přítomné dospělé odradit v pokračování dál. Vhodné je zapojit co nejvíce různých činností. Tím se názorně pozná, co se musí všechno udělat, aby bylo např. vyprané a uklizené prádlo, uvažené jídlo apod. Úkoly, které vykonává, musí odpovídat jeho věku. Zadaná práce nesmí být nad jeho síly nebo nebezpečná.

Malý prvňáček by si měl umět udržovat pořádek ve svých věcech do školy, v hračkách, na svém stolečku doma i ve škole. Uklízí si svůj pokojíček. Povinností s věkem přibývá, velmi se osvědčuje, když má dítě povinnost pravidelnou. Na konci první třídy si žáček připravuje aktovku sám, rodiče ji pouze zkontrolují.

Požadovanou vykonanou práci bychom my dospělí měli dítěti vždy zkontrolovat, neboť se může stát, že práce bude odvedena nepořádně nebo nebude vykonána vůbec. Za dobrou práci dítě odměníme. Odměna je silný motivační moment, poněvadž budí dojem důležitosti, potřeby a neodkladnosti odvedené práce. Jen finanční odměňování se nevyplácí, protože vnutíme dítěti představu, že pracuje jen za peníze. Dítě má mít radost z toho, že udělalo dospělému radost a tím ušetřilo čas, který bude dospělý věnovat jemu.

V rodinách, kde je více dětí, se práce rozděluje spravedlivě. Starší děti se nesmí přetěžovat proto, že práci udělají lépe a rychleji. Přiměřeně věku se najde povinnost pro každého. Nikdy neosvobozujeme chlapce od práce jen například proto, že ani jeho otec nepomáhá. Syn by pak



vyrůstal v přesvědčení, že domácnost je čistě ženskou záležitostí. Nepopulární práce by měly děti vykonávat střídavě, aby některé netrpělo pocitem křivdy. Děti, které doma nepomáhají, se sotva naučí různým praktickým dovednostem, které se jistě hodí, až budou mít vlastní domácnost. Chybějící dovednosti z dětského období se negativně projevují ve věku dospělosti. Co se v tomto ohledu ještě toleruje u dětí a včas se nedokončilo, to se u dospělého jedince v budoucnosti projeví jako problém. Je to prostě nešika, není do nepohody.

Ruku na srdce, málokdo uklízí příliš rád. Všem se nám ale líbí čistý, útulný a uklizený domov, kam se těšíme a kde nacházíme pocit pohody. Proto je potřeba, aby se na chodu domácnosti podíleli všichni členové rodiny, děti nevyjímaje. Naučme naše malé ratolesti prakticky prožít, že bez práce nejsou koláče.

*Z odborné literatury a ze své učitelské praxe čerpala Mgr. Marie Dřínovská*

## Exkurze - Praha

Dne 11.října jeli žáci 7. třídy na exkurzi do Prahy. Účelem exkurze bylo shlédnutí výstavy pod širým nebem Na Kampě. Zde byly vystaveny letecké snímky různých míst naší planety od francouzského fotografa Yanna Arthuse-Bertranda. Dalším cílem bylo seznámení se s originály obrazů našich i světových malířů ve Veletržním paláci. Posledním cílem bylo rozbourat zábrany a nebát se mluvit anglicky, motivovat žáky pro další studium angličtiny.

Dělo se tak formou soutěže na Karlově mostě: "Zastav co nejvíce anglicky mluvících cizinců a vyptej se na jméno, bydliště a ostatní věci, které tě zajímají. Vítěz získá velkou čokoládu." Žáci měli zpočátku zábrany, styděli se, někteří utvořili dvojice, trojice nebo malé skupinky, ale po chvíli se pustili do soutěže s chutí.



Když zjistili, že cizinci na ně reagují dobře, zjistili spoustu informací. Někteří z nich získali drobné dárky. Například zvláštní přívěsek od Japonce nebo malé plyšáky medvídků koal od australských učitelů angličtiny.

Myslím si, že se všem žákům exkurze líbila, domů se vraceli nadšení a plní nových zážitků. Pro mne největší odměnou bylo slyšet na zpáteční cestě, některé žáky bavit se spolu anglicky. A tak jsem mohla zažít pocit z dobře vykonané práce.

Výsledky soutěže : 1. místo – Petr Bednář, Radim Zavoral, Veronika Břeňová, Pavla Bubnová, Soňa Grundová, Marek Jílek -103 cizinců  
 2. místo – Katka Makovská a Fanda Kučera – 82 cizinců  
 3. místo – Eliška Kopecká, Katka Turbaková, Veronika Vopařilová – 50 cizinců

19 žáků dokázalo oslovit celkem 261 anglicky mluvících cizinců, což je úctyhodný výkon.

stát, kontinent	muži	ženy	celkem
Anglie	48	26	74
Kanada	15	13	28
USA	15	9	24
Skotsko	10	11	21

Taiwan	11	5	16
Austrálie	7	5	12
Japonsko	7	4	11
Holandsko	7	1	8
Itálie	3	4	7
Korea	4	2	6
Německo	3	2	5
Francie	5	0	5
Slovinsko	1	4	5
Švédsko	3	1	4
Dánsko	1	3	4
Švýcarsko	1	3	4
Norsko	3	1	4
Nový Zéland	2	1	3
Afrika	2	1	3
Čína	1	1	2
Peru	0	2	2
Polsko	2	0	2
Slovensko	0	2	2
Rakousko	1	0	1
Hongkong	0	1	1
Indie	1	0	1
Izrael	1	0	1
Singapur	1	0	1
Rusko	0	1	1
Venezuela	0	1	1
Řecko	0	1	1
Jihoafrická rep.	0	1	1

Možná Vás bude zajímat věk nejstarších návštěvníků Prahy – Australané – 84 let, 80 let. Kanadčan – 65 let, Švéd – 64 let ..... Naopak nejmladší Kanadanka měla 16 let.

*Mgr. Hana Klusoňová*

## MATEŘSKÁ ŠKOLA

### Vánoce 2006

Blíží se období, které děti milují a mnozí dospělí vítají s rozpaky, protože s sebou přináší spoustu spěchu, nervozity a povinností navíc.

Jak se přičinit o to, aby nejen Vánoce, ale i období příprav na ně bylo skutečně obdobím klidu, míru a něžného očekávání? Jak to naučit své děti?

V mateřské škole se snažíme tuto dobu před Vánoci a období Vánoc, co nejvíce prožívat. Je to období očekávání, překvapení a naděje a tak si ji krátíme společnou pracovní dílnou pro děti a rodiče, kde vyrábíme a tvoříme. Dílny mají význam nejen z důvodu, že děti tvoří společně s rodiči, rozvíjí se jejich fantazie, jemná motorika rukou, koordinace ruky a oka apod., ale největší význam pro děti má přítomnost rodiče, kterého má dítě pro tuto chvíli jen pro sebe. To jsou chvíle, na které se nezapomíná a osobně mám velikou radost, jaká je účast na těchto akcích. V žádném případě účast není povinná, je to jen jedna z nabídek činností naší mateřské školy.



Přípravy na Vánoce pokračují vyráběním dárků a přání nejen pro rodinu, ale i pro lidi, kteří bydlí v Domě s pečovatelskou službou a pro další přátele mateřské školy, které každoročně



starší děti obchází a zazpívají koledy. Vyvrcholením tohoto období je Vánoční besídka, kterou „žije“ celá školka. Děti nacvičují, p. kuchařka peče vánoční cukroví, p. učitelky s dětmi zdobí školku do vánočního...Po programu u vánočního stromku se děti vždy těší na hru s novými hračkami, při které jim pomáhají mámy a tátové a věřte, že je to pocit velmi milý a silný.

A tak zkuste i vy pro letošek neplatit příliš velkou daň za to, že máme naleštěno, připraveno, napečeno a uvařeno a padneme ke štědrovečernímu stolu totálně „hotové“. Pozastavte se a věřte, nevěřte, že pečení cukroví nemusí být jen stres doháněný po nocích. Děti při takových činnostech velmi rády pomáhají – za prkýnko, formičky a kousek těsta jsou vděčné. Chodte na procházky, pokud Vám to počasí dovolí. Již brzy se stmívá a tak můžeme podvečerní procházku zpestřit třeba počítáním rozsvícených vánočních výzdob za okny nebo osvětlených stromků v zahrádkách. Začátkem prosince je také nejvyšší čas uříznout si z třešně barborky – větvíčky prý rozkvetou právě na Štědrý den. Kapitoly samy pro sebe jsou adventní kalendáře, které děti milují. Nemusíte je každý rok kupovat, ale můžete si je s dětmi samy vyrobit.

Prožijte tedy letos předvánoční čas trochu jinak a věřte, že chvíle předvánočního těšení si Vaše děti ze svého dětství ponесou do dalšího života stejně jako my a jednou to budou s láskou předávat svým dětem. Šťastné a veselé!

Touto cestou mi dovoďte poděkovat všem za spolupráci s mateřskou školou, za podporu Vás rodičů a za finanční dar od neznámého dárce, za který jsme koupili dětem hračky pod stromeček.

*I.Rensová – vedoucí MŠ*

## MÍSTNÍ LIDOVÁ KNIHOVNA

Milé čtenářky a čtenáři (i budoucí),  
zveme Vás na malé předvánoční posezení, povídání s vánočními inspiracemi, cukrovím a kafičkem.



**Setkání se koná ve čtvrtek 14. 12. 2006 v 16 hodin.**

*Těší se nás Vás Milada Krejčová a Marta Sýkorová*

## SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ



### Mladí hasiči

V červnu se naši mladí hasiči zúčastnili 8. ročníku Poličské pohárové soutěže. V kategorii „mladších žáků“ startovalo 14 družstev a naši nejmladší zde obsadili krásné 7. místo. O větší drama se ale postaralo naše družstvo „starších žáků“. V nabyté konkurenci 16 mužstev mělo nelehký úkol obhájit své vítězství z loňského ročníku. Po prvním pokuse to ale moc nadějně nevypadalo. Jeden ze závodníků uklouzl, a tak se družstvo drželo daleko za medailovými příčkami. Ve druhém pokusu však ukázali, co umí. Časem 17:69 s zvítězili a postarali se tak o nový rekord poličské trati.

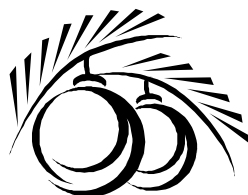
V červenci jsme již podruhé pořádali s okolními sbory z Poličky a Desné letní tábor na Ostrém Kameni. V pondělí ráno jsme se sešli na hasičské zahradě v Poličce, odkud jsme se vydali na vlak, který nás odvezl až do Vendolí. Odtud jsme již museli po svých.

Děti, které byly rozděleny do čtyř družstev, bojovaly po celou dobu o cenné body do celkového hodnocení. Snažily se nejen ve všech možných soutěžích, ale i v dovednostních disciplínách jako štípání dříví nebo umývání nádobí. Jako na každém táboře, tak ani u nás, nesmělo chybět koupání. Velký úspěch slavila také soutěž Tábor hledá Superstar, která proběhla dokonce ve dvou kolech. Tábor utekl jako voda a my se po týdnu krásného počasí a ještě hezčích zážitků museli vrátit domů.

Pokud máte zájem si prohlédnout fotky a povídky z tábora, podívejte se na internetové stránky [www.sdhlubna.webz.cz](http://www.sdhlubna.webz.cz)

*Pavel Uher*

## **LUBENSKÉ ŽENY**



„Oheň v krbu tíše praská, v našich srdcích klid a láska.  
Z oblohy padá sníh, vločky tančí v závějích.“

Kouzelné Vánoce a šťastný nový rok Vám všem za Lubenské ženy přeje  
*Eva Chadimová*

### **Pozvánka**

**Lubenské ženy a TJ Sokol Lubná si Vás dovolují pozvat na společenský ples, který se koná 17. února 2007. K tanci a poslechu hraje skupina Medium 2.**

## **KDU-ČSL**

Vážení spoluobčané,

přiblížil se nám advent a s ním konec roku, a tak každý z nás budeme rekapitulovat, jaký byl. Díky tomu, co se podařilo vybudovat v obci našim zastupitelům, ho hodnotíme jako úspěšný a za to jim všem i těm, kteří nás ve volbách podpořili, děkujeme. Novému zastupitelstvu přejeme porozumění, úspěch a moudrost při rozhodování.

Blíží se vánoční svátky a nový rok 2007 s novými starostmi i radostmi. Všem občanům přejeme hodně osobních úspěchů, zdraví, pohody a Božího požehnání. V novém roce 2007 již tradičně připravujeme Lidový ples. Tentokrát bude 27. ledna. Všechny vás srdečně zveme. Změnou bude kromě posunutého termínu myslivecká kuchyně. Těšíme se na další spolupráci.

*Vše dobré přeje KDU-ČSL*

## **SALESIÁNSKÉ STŘEDISKO MLÁDEŽE**

Milí přátelé,

jsem rád, že vás mohu aspoň takto pozdravit na počátku takové zvláštní doby. Doby adventní. Vždyť příchodem prosince a svátkem svatého Mikuláše už všechno směřuje ke svátkům oslavy Kristova narození.

Když je před námi nějaká velká událost, na kterou se těšíme, děláme nejrůznější přípravy. A to všechno jenom proto, aby se slavnost vydařila. A pak, během krátké chvíle, je všechno za námi. Pak přichází únava a třeba i smutek z toho, že už je všechno pryč. A tak, aby se vánoční svátky nescvrkly jen do jednoho večera a třeba pár volných dnů, ale abychom je mohli skutečně prožít a po skončení v našem srdci zůstalo něco krásného i dál, nabízí se čas přípravy na tyto svátky. Pro křesťany je touto dobou příprava advent.

Doba adventu má dvojí povahu: je dobou přípravy na oslavu Narození Páně, kdy oslavujeme první příchod Božího Syna k nám lidem, a zároveň je to doba, v níž vedeni touto vzpomínkou směřujeme v myšlenkách k očekávání druhého Kristova příchodu na konci času. Doba adventu v dnešní podobě (čtyř adventních nedělí) začíná se vytvářet v 7. století. Obsahem adventu, jak to vyjadřuje latinské slovo adventus – je příchod, Boží přicházení

k člověku. Není to nějaké smutné čekání naplněné strachem, ale spíše ho můžeme charakterizovat slovy jako bdělost, otevřenost a radostné očekávání.

Doba trvání adventu nemusí být celé čtyři týdny, ale vždycky to jsou čtyři neděle. V tom případě to je nejkratší adventní doba, tak jako i v tomto roce, kdy čtvrtá adventní neděle je vlastně už jakýmsi předvečerem slavnosti Narození Páně. V praxi to znamená, že ještě 24. prosince budeme slavít dopoledne čtvrtou adventní neděli a navečer se setkáme, abychom už prožívali radost z Kristova narození.

Krásnými postavami adventu je starozákonní prorok Izaiáš, pak Jan Křtitel, který připravoval vyvolený národ na příchod Mesiáše, a nakonec Panna Maria, která řekla Bohu své ano a chválí Boha za veliké věci, které učinil Bůh jí samotné a tím i celému světu.

Symbolem adventu je adventní věnec. Kořeny tohoto zvyku sahají do poloviny 19. století. Symbolika je tato: zelené větve znamenají život, kruh vyjadřuje společenství s Bohem a lidmi, plamen svíce připomíná Krista – světlo, které osvětluje každého člověka a čtyři svíce poukazují na čtyři adventní neděle.

Smyslem celého adventu je s vírou a radostí očekávat svátky naší spásy.

Advent vrcholí slavností Narození Páně 25. prosince.

Rád vás zvu k prožití těchto svátků, které budeme prožívat takto:

#### **24. prosince**

- v 16 hod. „Dětská půlnoční“ s přinášením „Betlémského světla“

- v 24 hod. půlnoční mše svatá se zpěvy koled

#### **25. prosince – Slavnost Narození Páně**

Mše svaté: 7.30 a 9.45 hod. v Sebranicích

11 hod. na Lezníku

#### **26. prosince – svátek sv. Štěpána**

Mše svaté: 7.30 a 9.45 hod. v Sebranicích

11 hod. v Lubné

V tyto dny bude vždy odpoledne od 14 do 16 hod. v Sebranicích otevřen kostel k návštěvě Betléma.

#### **31. prosince – svátek Svaté Rodiny**

Mše svaté: 7.30 a v 9.45 hod. v Sebranicích

odpoledne v 16 hod. bude mše svatá na poděkování za uplynulý rok

Poslední mše svatá v roce 2006 bude ve 23 hod.

#### **1. ledna – slavnost Matky Boží, Panny Marie**

Mše svaté: 7.30 a 9.45 hod. v Sebranicích

11.00 hod. v Širokém Dole

Jak prožít tuto dobu? Dá se prožít ve shonu, takže o Vánocích budeme rádi, že už je „všechno za námi.“ A nebo se nabízí ještě jiná cesta:

*Jedna mladá žena dostala velikou kytici růží s lístkem: „Od toho, kdo tě má rád.“ Podpis chyběl. Vdaná nebyla, a tak začala přemýšlet, kdo by to mohl být. Že by to byli rodiče? Nebo někdo z práce? V duchu se jí vynořil celý seznam lidí. Nakonec se rozhodla zavolat své kamarádce, aby ji pomohla tuto záhadu rozluštit. A po jedné větě jí svítko: „To tys mi poslala růže?“*

*„Ano,“ zněla odpověď.*

*„A proč?“*

*„Když jsme se viděly naposled, měla jsi špatnou náladu. Chtěla jsem, aby sis připomněla všechny lidi, co tě mají rádi.“*

A tak zkusme naplnit tuto dobu třeba tím, že si budeme uvědomovat ty, které máme kolem sebe, kteří nás mají rádi. Uvidíme, že jich nebude málo. A ať nám jejich dobrota připomene o Vánocích dobrotu Boží. Potom už nebudeme unaveni ze svátků, ale budeme naplněni vděčností i radostí, které hned tak nevyprchá.

Myslím na vás a k zastavení se a objevení lásky a krásy kolem, vám žehnám.

*P. Vojtěch Glogar*

## Poděkování kulturní komisi

Blíží se konec roku 2006, a proto mi dovoluji upřímně poděkovat všem členům kulturní komise za dosud uskutečněné akce a za přípravu vánoční výstavy. Děkuji členům dosavadní komise i členům novým.

Všem občanům přeji hodně zdraví, štěstí a radostných chvil v kruhu nejbližších a pohodový vstup do nového roku.

*Irena Rensová, předsedkyně kulturní komise*

## Kulturní akce – Lubná a okolí

### Lubná

- 27.1. KDÚ-ČSL - ples
- 2.2. Sbor dobrovolných hasičů - ples
- 17.2. TJ Sokol - Lubenské ženy - ples
- 24. 2. TJ Sokol - dětský maškarní karneval

### Sebranice

- 12.1. KDÚ-ČSL - ples
- 26.1. TJ SOKOL Sebranice - ples
- 10.2. SDH Sebranice – ples
- 17.2. Masopustní průvod od 14. 00 u kapličky sv. Trojice na Pohoře
- 17.2. SDH Sebranice - Maškarní dozvuky

### Poříčí

- 13.1. Myslivecký ples
- 16.2. Obecní ples

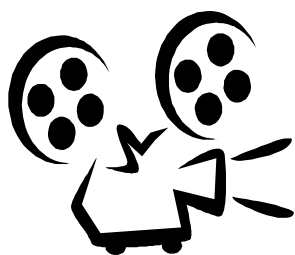
### Dolní Újezd

- 10. 12. 2006 v 16:00 hod, kostel sv. Martina - "Ó Paní má...." - recitační pořad s hudebním doprovodem podle Václava Renče: Popelka Nazaretská, recitace Kamil Koula, hudební doprovod Petr Stojan, vstupné dobrovolné
- 1. 1. v 16:00 hod, Novoroční koncert v kostele sv. Martina, varhany, zpěv - Iveta Benešová - (Fryaufová),  
na programu : J.S.Bach, L. Boëllmann, A. Dvořák, staří čeští mistři: B. M. Černohorský, J. F. N. Seger, J. K. Kuchař, A. Michna z Otradovic
- 6.1. Farní ples (hraje COMBO 2)
- 13.1. Sokolský ples (hraje H.I.T. MUSIC)
- 3.2. Hasičský ples (hraje Medium 2)

### Kamenec

- 2. – 3.12.2006 vánoční výstava - společenská místnost obecního úřadu, otevřeno vždy 13.30 – 17.00 hodin.

## Program širokoúhlého kina v Lubné



- 3. 12. STRÁŽCE
- 17. 12. HEZKÉ CHVILKY BEZ ZÁRUKY

- 7. 1. KRÁSKA V NESNÁZÍCH
- 21. 1. DIVOČINA

- 4. 2. RO(C)K PODVRAŽÁKŮ
- 18. 2. KLIK – ŽIVOT NA DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ

*začátky v 18:30*

## SPOLEČENSKÁ KRONIKA

V měsíci prosinci, lednu a únoru oslaví svá životní jubilea tyto spoluobčané. Přejeme hodně zdraví, štěstí a pohody do dalších let.

50 let	Marta Flídrová Stanislav Vobejda	70 let	Zdeňka Pohorská Marta Šteflová
55 let	Věra Bártová Josef Flídr Josef Zavoral Miluše Dušková	75 let	Růžena Pechancová
60 let	Miroslava Kopecká Jaroslava Boušková Stanislav Vraspír Marie Křivková	81 let	Jaroslav Čermák
65 let	Josef Klejch Zdeněk Kopecký	82 let	Marie Pavlišová Marie Flídrová
		83 let	Marie Flídrová

**Dne 12. 1. 2007 oslaví manželé Anna a Antonín Flachovi zlatou svatbu.  
Pevné zdraví a mnoho spokojených let přeji děti a vnučata**



### Úmrtí



**Josef Klejch  
Václav Jaščevskij  
Anna Flídrová**

*„Je těžké najít útěchu, když bolest  
nedá spát, život Tvůj náhle  
ztracený nám nikdo víc nevrátí.“*

## SDRUŽENÍ NEZÁVISLÝCH KANDIDÁTŮ

### Poděkování

Sdružení nezávislých kandidátů vstoupilo do komunálních voleb již potřetí. Poprvé však s plně obsazenou kandidátkou, což svědčí o tom, že je v naší obci mnoho aktivních lidí, kteří se chtějí podílet na dění v naší obci a věnovat tak obecním záležitostem část svého volného času.

Děkujeme touto cestou všem nezávislým kandidátům, kteří i přes vysoký počet získaných hlasů do zastupitelstva obce nebyli zvoleni, za podporu naší kandidátky.

Především ale děkujeme Vám, občanům – voličům, za důvěru, kterou jste nám projevili a podpořili tak naše kandidáty. Naší snahou je učinit vše pro klidný a spokojený život lubenských občanů.

Přejeme všem spoluobčanům hezké Vánoce plné sváteční pohody, spokojenosti v rodinách a do nového roku 2007 hodně zdraví, osobní pohody a šťastné vykročení na cestu za svými životními cíli.

*Sdružení nezávislých kandidátů*



**Tradiční florbalový turnaj ve dnech 9. – 10. 2. 2007 (jarní prázdniny)  
pořádá ve Víceúčelovém zařízení Skalka TJ Sokol Lubná**  
ve spolupráci s OÚ Lubná, ZŠ Lubná-Sebranice a Salesiánské středisko Sebranice.

**LUBNÁ**



Lubná  
Okres Rakovník, Kraj Středočeský

Lubná leží 380 m.n., 4 km jihozápadně od Rakovníka, v samém západu Středních Čech, na železniční trati Rakovník – Mladotice. Lubenský katastr má rozlohu 874ha. Obec leží v mělkém, mírně zvlněném údolí Černého potoka. V současnosti zde žije 800 obyvatel – č. p. je 300. Nejstarší občankou je Zusková Marie – 91 let.

Lubná je prastarého původu: existuje o ní písemný záznam již z roku 1057, kdy v Čechách vládl kníže Spytihněv II. Významným datem v její historii se stal rok 1315, tehdy český král Jan Lucemburský vydal na hradě Křivoklátu list, jímž „ves Lubnou vysadil právem zákupním“, což byla forma poddanského dědičného držení půdy. Od roku 1357 místní tvrz vlastní vladkové z Příčiny. Z roku 1528 je znám rychtář Jan Luskáč. Nejtěžší chvíle ve své historii zažila Lubná za třicetileté války (1618 - 1648), kdy byla zcela zpusťována. Roku 1651 bylo v obci jen 12 obydlených domů. Další zprávy jsou z roku 1749 a vztahují se k robotě, když s jedním párem koní bylo zatíženo 11 robotníků po 33 týdnů v roce. Velmi silná povodeň zasáhla Lubnou v roce 1872. Rakovnický profesor Kušta začíná po roce 1880 s archeologickým průzkumem na severním okraji obce. Byly zde nalezeny četné zvířecí kosti (kůň, sob, tur, jelen, nosorořec). Na jednom místě byl patrně zbytek obydlí s ohništi a zbytek výroby pazourkových rydel, škrabadel a čepelí.

K pamětihodnostem obce patří kostel sv. Jiří a pomník padlým, na kterém je uvedeno 9 jmen z 1. světové války a 8 jmen ze 2. světové války – Baumová Věra měla 11 let.

Na katastru obce se těží lupek (jíl s 30% obsahem uhlí), jehož vypálením vznikne šamot. Několik set metrů od obce je jedna z největších firem u nás na výrobu obkladaček RAKO III. (produkce několik milionů m<sup>2</sup> ročně). Na zemědělské půdě hospodaří družstvo vlastníků (pěstují také chmel). Lubná má všechny sítě – voda, plyn atd. Rovněž všechny objekty jsou napojeny na kanalizaci, která je zavedena až do rakovnické čistírny odpadních vod. Po roce 1980 byla postavena nová škola s kompletním zázemím (ročník 1 - 9) a kulturní dům s pohostinstvím. V místě je mateřská škola, dětský doktor, pošta, knihovna, tělocvična (u školy), hřiště, obchod a hřbitov. Působí zde několik spolků. V hoblíkárně se vyrábí nejvíce dřevěných hoblíků u nás – jsou vyváženy do celého světa. Městská doprava z Rakovníka do Lubné jezdí každou hodinu. V roce 2007 oslaví Lubná 950 let d svého založení sjezdem rodáků.



Lubná: první zmínka r. 1057, pohlednice z r. 1949.

Z Prahy do Rakovníka

jsem jel vlakem, neboť na železniční trati leží Lužná, kde je železniční muzeum, které jsem chtěl vidět. Mají zde velké množství zajímavých exponátů, lokomotiv, vagónů a jiných zařízení dříve používaných na železnici.

Nedaleko Lubné je Pavlíkov, kde prožíval své dětství Jiří Andrlé – malíř, grafik a sběratel afrického umění. Je také vynikajícím vypravěčem – již několik let má pořad v Českém rozhlase (stanice Praha), kde vystupuje se svým papouškem Žandou a skvěle vypráví o všech zvycích, které v mládí v Pavlíkově prožil.

Znak obce a jeho popis: v modrém štítě vyrůstají ze zeleného návrší se zlatými zkříženými hornickými kladivky tři zlaté obilné klasy. V horní části jsou ve stříbrném poli dotýkající se červené křížky. Kronikář – RDDn. Jaroslav Malý

Josef Trojtle

## TŘIKRÁT PROTI PROUDU ČASU

Možná si ještě vzpomenete na článek, ve kterém jsme vás informovali o našem putování zasněženou krajinou Toulouvcových maštálí. To vše v dobovém oblečení a s historickými lyžemi na nohou.

Rádi bychom vás seznámili se třemi akcemi, konanými v nedávné minulosti, při kterých jsme se ovšem přenesli do minulosti dávné. První z nich se udála 28. 9. – tedy v Den české státnosti. Pohled na osobu sv. Václava, knížete z rodu Přemyslovců, se po staletí měnil a i dnes se ozývají hlasy kritizující jeho epochu. Tak či onak sv. Václav bezesporu patří k světlým postavám naší minulosti a zůstává zemským patronem.

Tento den jsme tedy vyrazili ve složení: příslušník 1. čs. armádního sboru v SSSR (M. Kovář), dva bratři turisté (J. Kovář a R. Zapletal) a slečny J. Zapletalová a V. Barcalová. Plni elánu míříme na Posekanec a dále na Maštale. Sluníčko krásně svítí, ale také ještě hřeje, a tak se po každém výstupu do kopce pěkně dobově potíme. Po obědě pod skalním převisem pokračujeme na Bor u Skutče, Kolumbovo vejce, Kazatelnu a Polanku. Čím více přibývaly kilometry, tím méně bylo sil. Zde je třeba smeknout klobouk před oběma děvčaty. Na Verandě u Tolouvice ve Vranicích jsme se prostě museli zastavit už ze zvyku. I když to byla spíš žízeň, která nás táhla ke stolu. Pivo se vlévalo do našich unavených údů a nám se tak nechtělo domů. Nic naplat – tak vztyk a vzhůru do posledního boje. Ach jak rádi jsme spatřili první domky Lubné. Doma jsme spočítali puchýře a zase někdy příště.

Další akce následovala dva dny poté. Pochod Vavřince Toulouvice. Náš kontingent byl ovšem oslaben o Rudu, jenž se z pracovních důvodů nemohl zúčastnit. Dobové kostýmy vzbudily již zájem v autobuse do Vranic. Rovněž na startu byli jsme středem pozornosti. Zvolili





jsme zlatou střední cestu tedy „16 kilometrů“ a vyrazili na trať. Cesta vedla skalními městy a Pivnickou roklí na Zderaz zpět do Vranic. V cíli obdrželi jsme medaili a diplom, ale co hlavní, vzbudili jsme zájem reportérů svitavského deníku. Hned v pondělí jsem si běžel koupit noviny – jsme na první straně přílohy Svitavsko! Teď si můžeme říci: „Byli jsme v novinách.“

Zatím poslední akce proběhla 28. 10. a to již v plné sestavě s děvčaty, tentokrát rovněž v dobovém. Oslavu samostatnosti ČSR jsme spojili s uctěním památky gen. Josefa Svatoně a kpt. Eduarda Sošky, kteří padli 1. 11. 1944 na Pasekách u Proseče. Oba muži, členové odbojové organizace R- 3, patřili k hrdinům protinacistického odboje v našem kraji. Bohužel nebylo jim dopřáno dočkat se osvobození vlasti. Říká se, že odvážnému štěstí přeje. Oběma mužům bezesporu odvaha nechyběla. Vždyť dát všanc život svůj i svých blízkých v boji proti bezohlednému a nejvyššímu nepříteli, to vyžaduje notnou dávku hrdinství. Ovšem toho osudného dne jim chyběla ta špetka štěstí. A tak po nerovné přestřelce s gestapem položili své životy na oltář vlasti.

U paty pomníku jsme položili věnec a tichou vzpomínkou jsme uctili oba muže, kteří lásku ke své zemi proměnili v činy. Další cesta vedla na Proseč a tradičně na Maštale a domů. Tak to byly naše, doufejme, ne poslední akce.

Blíží se Vánoce, proto přejeme všem našim spoluobčanům krásné prožití vánočních svátků a šťastný nový rok. Zároveň si vás dovolujeme pozvat na vánoční výstavu, kde budete moci

kromě jiného shlédnouti to nejlepší z rozsáhlé sbírky kalendářů našeho člena Jiřího Kováře, ale také pekařské umění Rudolfa Zapletala. Vše samozřejmě v dobovém oblečení.

*Za VHS Michal Kovář*



## **TIPY NA PŘEDVÁNOČNÍ A VÁNOČNÍ AKCE**

Vánoční svátky jsou pro nás dodnes opředeny kouzlem a náladou vzájemné vstřícnosti a lidské blízkosti, jsou výrazem lidské lásky, přátelství a touhy po lásce nejbližších i přátelství vzdálenějších. Pojďme a zastavme se na chvíli, vychutnejme vánoční atmosféru, připomeňme si kořeny a tradice.

- **Veselý Kopec**, soubor lidových staveb Vysočina připravuje na 3. prosince od 9 do 15 hodin Předvánoční Jarmark, bude zde prodej výrobků lidových výrobců.
- **Hlinecký Betlém** – Betlém vánoční od 9. prosince do 31. prosince 2006. Výstava ve všech roubených objektech, lidové betlémy, unikátní mechanický betlém R. Frinty. Betlém Hlinsko- ve středu města Hlinska na pravém břehu řeky Chrudimky se nachází jedinečné seskupení roubených objektů, které zde vznikaly v průběhu několika desítek let od poloviny 18. století.
- **Polička** 3. prosince od 13 do 18 hodin pořádá předvánoční inspirační výstavu v Tylově domě.
- **Pozvánka na Vánoční koncert** „PUER NATUS IN BETHLEHEM“ účinkuje Kvinterna, úterý 12. prosince v 19.00 hodin v Tylově domě Polička.
- **Vánoce na hradě Svojanov** - 10.12. výstava betlémů a adventní koncert.
- **Regionální muzeum Litomyšl pořádá –**  
Adventní vazba 3.12. od 9 do 12 hodin a od 13 do 17 hodin. Žáci Střední zahradnické školy a Středního odborného učiliště v Litomyšli předvedou pod vedením Evy Klazanové ukázky vazby adventních věnců a vánočních dekorací.

Patchwork 10.12. od 9 do 12 hodin a od 13 do 17 hodin. Paní Antonie Chalupná a paní Oldřiška Smékalová předvedou šití „ patchworkovou“ technikou a další zajímavé ruční práce.

Perníková neděle 17.12. od 9 do 12 hodin a od 13 do 17 hodin. Návštěvníci muzea si budou moci malovaný vánoční perník nejen zakoupit, ale také se přiučit jeho zdobení.

Štědrovečerní koledování 24.12. ve 13,30h, před budovou muzea v Litomyšli.

## **CO DĚLAT , KDYŽ SE O VÁNOCÍCH PŘEJÍME**

Každé Vánoce si určitě říkáme: „Tentokrát se budu držet zpátky, tentokrát se už nepřejím, užiji si svátky v klidu a budu chodit na procházky.“ Většina z nás to ale nedodrží a po čas svátků nejen že na procházky nechodí, ale místo toho se povaluje u televize a naopak přijímá potravu v takové míře, že to vyvolá zažívací potíže. Co dělat? Co nám poskytuje klasická a alternativní medicína v tomto ohledu?

### Příznaky zažívacích problémů

a.. ostrá nebo pálivá bolest v nadbřišku a na hrudníku

a.. nadýmání, říhání a slyšitelná peristaltika ( pohyb střev )

a.. méně častá je ztráta chuti k jídlu, nevolnost, plynatost, zácpa nebo průjem

### Riziková skupina

U zažívacích obtíží bývá nezřídka obtížné zjistit vyvolávající příčinu. Mohou provázet jiná onemocnění, např. žaludeční vředy, záněty, rakovinu nebo nemoci žlučníku, na který bychom si měli dávat o svátcích zvláště pozor.

Doporučuji koupit v lékárně Cholagol a před každým jídlem si dát 10 kapek na lžičku a zapít několika doušky vody. Zvláště před jídly těžkými, smaženými apod., kterých v průběhu roku moc nejíme a náš organismus na ně není zvyklý. Svoji roli hraje také stres, napětí a deprese. Toho si kolem svátků užijeme až dost. Dalším z důvodů může být neúmyslné polykání vzduchu. Dochází k němu u lidí, kteří často vzdychají, hovoří, žvýkají při jídle nebo rozkousávají stravu s otevřenými ústy. Na potížích se dále podílí strava s vysokým obsahem tuků, potravinové alergie, kouření a nadměrné pití alkoholu a nápojů s kofeinem.

### Průběh onemocnění

Typickým příznakem je pálivá bolest v nadbřišku a na hrudníku, podobná pálení žáhy. Po jídle někdy obtíže ustupují, jindy jsou naopak výraznější. Lidé si také stěžují na pocity plnosti a nadýmání. Také na nevolnost a ztrátu chuti k jídlu.

### Léčba

V některých případech mohou zmírnit problémy tzv. antacida, u potíží vzniklých stresem a nervozitou pomohou antidepresiva. Také léky , které snižují produkci žaludečních šťáv.

### Prevence

Snažte se zmírnit stres nebo i zlepšit techniku jeho zvládnutí. Vyvarujte se tučných a smažených jídel, jídel s česnekem. Dodržujte dietu a pokuste se vysadit jídla, která Vám nedělají dobře. Jezte častěji a v malých dávkách, se zavřenými ústy, abychom co nejméně polykali vzduch. Omezte nebo zcela vylučte kouření a pití alkoholu, kávy a nápojů, obsahujících kofein. Všechny uvedené potraviny mohou být zdrojem vašich problémů.

### Alternativní terapie:

Aromaterapie - Příznaky mohou zmírnit esenciální oleje obsahující bazalku, černý pepř, heřmánek nebo levanduli. Kápněte si olej na zápěstí a inhalujte jej 30 až 60 minut před jídlem.

Fytoterapie - Před jídlem vypijte šálek tavolníkového nebo zeleného čaje. Čaje z hořkých bylin, z kořene hořce, pampelišky a vodilky podporují produkci žaludeční kyseliny. Pampeliškový čaj může zmírnit nadýmání a zácpu. Fenyklové a mátové čaje pomáhají při plynatosti a nadýmání.

Homeopatie - Preparát Amonium feudum se podává při nevolnosti a Natrum phosphoricum při říhání a plynatosti

Naturopatie - Léčitelé ordinují různé trávicí enzymy jako Papin, výtažek z papáji a pankreatin. Užívají se při jídle.

Dále doporučuji každý den popíjet zelený a máťový čaj, před každým problematickým jídlem Cholagol a procházky. Potom budete mít svátky nejen krásné, ale i zdravé.



## TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA

Česká katolická charita pořádá ve dnech od 2. do 14. ledna 2007 celorepublikovou veřejnou sbírku určenou na pomoc lidem v nouzi. Organizaci sbírky na Poličsku převzala již tradičně Farní charita Polička za aktivní pomoci obcí, škol, místních farností a dobrovolníků.

Až u vašich dveří v prvních lednových dnech zaklejou Tři králové, vzpomeňte na dávný příběh, kdy tyto tři postavy putovaly pouští, aby přinesly jednomu chudému dítěti narozenému v chlévě zlato, kadidlo a myrhu. I dnes Tři králové ponosou dar. Putují krajem, aby stejně jako před 2007-mi lety nastřádali peníze, které pomohou chudým – lidem v nouzi: zestárlým, těžce nemocným, opuštěným, matkám samoživitelkám ...

### Přijměte je a pomozte!

Koledující skupina se na požádání prokáže pověřením České katolické charity. Peníze prosím vkládejte pouze do zapečetěné pokladničky.



Farní charita Polička



### Recept na pěkný rok

Ingredience pro přípravu 365 porcí:

12 měsíců, 1 důvěra, 1 dobrá nálada, 3 lžičky optimismu, 1 lžička snášenlivosti, 1 špetka taktu, láska

Příprava :

Vezme se dvanáct měsíců, pořádně se očistí od veškeré zlomyslnosti, chamtivosti a nenávisti. Každý měsíc se rozkrojí na 30 nebo 31 dílů. Ke každému dni přidáme porci důvěry, dávku dobré nálady, 3 lžičky optimismu, čajovou lžičku snášenlivosti a špetku taktu. Všechno bohatě zalijeme láskou. Může se podávat po celý rok.

***Hodně štěstí, zdraví, lásky a porozumění v novém roce 2007 přeje redakce.***

Lubenský zpravodaj (vychází čtvrtletně)

Vydává Obecní úřad, 569 63 Lubná 327

<http://www.lubna.cz>

telefon: 461 745 215

e-mail: [lubna@quick.cz](mailto:lubna@quick.cz)

Redaktoři:

Radmila Stráníková, Mgr. Jitka Kučerová, Eva Chadimová,  
Jana Dřínovská, Libuše Bulvová, Markéta Uhrová, Marta Sýkorová,  
Mgr. Václav Flidr

Povoleno Ministerstvem kultury ČR Praha, reg. č. MK ČR E 12054. Náklad 200 výtisků. Bezplatné.

Podepsané příspěvky vyjadřují názory dopisovatelů a nemusí být vždy totožné s názory redakce.

Neprošlo redakční jazykovou úpravou. Uzávěrka příštího čísla bude 15.1. 2007.