



Z Á M R Š Ť Á Č Ě K

vydává obecní úřad Zámrs pro informace o dění v obci 4 x ročně



Vážení spoluobčané,

letošní rok je plný změn, jaké jsme po mnoho let předtím nezažili. Od zimy nás provází koronavirus, jehož vlivem se změnil náš běžný život. Společenské akce byly omezeny na minimum, zakázány návštěvy v nemocnicích a sociálních zařízeních, byly uzavřeny firmy, restaurační zařízení, ukončena výuka na školách. Všichni jsme si nasadili roušky a bez ohledu na poměrně nízký stav nakažených osob v naší zemi lze říci, že není člověka, do jehož života by nařízení spjatá s koronavirem nezasáhla.

V dubnu a částečně i květnu přišlo sucho, které odborníci dlouhodobě předpovídají. Všichni jsme se obávali jeho pokračování a ejhle – nečekaně bylo vody až moc. Povodně napáchaly velké škody a braly i lidské životy – takového rozsahu však našťastí v naší obci nedosáhly.

Obecní rozpočet se od roku 2008, kdy si malé obce vymohly spravedlivější rozdělení státem vybíraných daňových příjmů, vcelku stabilizoval a bylo možno každoročně realizovat smysluplné projekty ať už za pomoci prostředků dotačních, nebo obecních. Letos však v důsledku vládních omezení dochází k poklesu ekonomiky, tedy i poklesu příjmů a plánované akce jsme museli z velké části škrtnout. Rozpočet jsme nastavili na „nouzový režim“.

Věřili jsme, že škrtnuté akce budeme moci zrealizovat nejspíše v příštím roce. Jaké však bylo naše překvapení, když vláda vymyslela nečekanou kličku – rozhodla se rozdávat z cizího: Peníze na kompenzaci malým firmám a OSVČ za dubnový a květnový výpadek příjmů vzala z už tak snížených příjmů samospráv (tedy obcí, měst a krajů) a tento zásah si pojistila zákonem, který přes odpor opozice prosadili v parlamentu poslanci vládní koalice v rámci nouzového stavu. Na základě tohoto zákona zchudly příjmy samospráv o dalších více než 14 miliard korun. Pro představu: V naší obci je letos schválen rozpočet ponížený vlivem koronaviru o 2,3 mil. Kč, díky schválenému zákonu však můžeme počítat se snížením o cca 3,1 mil. Kč.

Proti tomuto nesystémovému zásahu, který by v důsledku drasticky omezil investice napříč celou ČR, se však zásadně postavili zástupci obcí, měst i krajů. Sdružení místních samospráv, jehož členem je i naše obec, spolu se Svazem měst a obcí požadovalo u vládních činitelů nápravu tohoto nespravedlivého zásahu. Na obranu rozpočtů samospráv se 16. června v Praze uskutečnila demonstrace starostů, které jsem se také zúčastnila.

Setkala jsem se u některých občanů s podivením, proč se aktivně zapojuji do těchto protestů, proč osobně kontaktuji poslance parlamentu a píši dopisy ministryni financí. Jsem ale jen jedna z mnoha dalších starostů, kteří se za práva obcí bojují. Starostové se v první linii setkávají s negativními dopady veškerých nařízení, zákonů, příkazů a zákazů, které stát na obce, města a jejich občany valí, a cítí povinnost se za práva svých obcí a jejich občanů zasazovat.

Masivní protesty samospráv našťastí nezůstaly bez odezvy. Vláda se zalekla a přislíbila obcím a městům za nečekané snížení příjmů kompenzaci. Dále si uvědomila, že realizace investičních akcí samosprávami jsou zásadním hybatelem ekonomiky a přislíbila



Demonstrace starostů - v popředí vlajka naší obce

uvolnit finanční prostředky pro dotační programy. Jsem ale přesvědčena, že pokud by se samosprávy neozvaly, o své příjmy by přišly.

Navýšení dotačních prostředků se týká i naší obce. Získali jsme nečekaně příslib dotační podpory Ministerstva financí na rekonstrukci střechy budovy základní školy (léty narušená hygienicky závadná azbestová krytina bude vyměněna za nezávadnou). Ze strany Ministerstva financí se zatím jedná pouze o příslib, nikoli smlouvu o dotační podporu, podle daných pravidel MF se však musí tato akce zrealizovat v roce 2020, a kdy jindy, než o prázdninách – při realizaci v průběhu školního roku bychom totiž museli školu pro výuku uzavřít. Proto jsme uzavřeli s vysoutěženou firmou smlouvu o dílo a práce na střeše školy již probíhají. Snažíme se striktně postupovat v souladu s dotačními pravidly, takže doufáme, že bude vše v pořádku a dotaci obdržíme v plné výši.

A snad další dobrá zpráva: Ministerstvo pro místní rozvoj přislíbilo podpořit i naši akci opravy komunikace od pošty k novému sídlišti. V současné době chystáme výběrové řízení na dodavatele a realizovat bychom chtěli na jaře následujícího roku. V jaké výši a kdy však můžeme dotační podporu očekávat, to nám MMR dosud nesdělilo.

Dotované akce jsou však často takovým Damoklovým mečem. Jednak jsou velkou administrativní a finanční zátěží zvláště pro malé obce, které na jejich administraci kapacity nemají. Kladou na příjemce podpory mnohdy nesmyslné požadavky. A zároveň křiví trh - jakmile je nějaký produkt dotačně podporován, jeho ceny letí vzhůru. Jakákoliv změna, která v době realizace dotovaného projektu nastane, což je třeba u stavebních akcí běžné, je velký problém, který se musí s poskytovatelem dotace složitě řešit. Po dobu udržitelnosti (5 až 10 let) musí obce každoročně „skládat účty“ a po celou dobu se strachují, aby kontrolní orgány někde nenašly nějakou byt jen nepodstatnou odchylku nebo třeba jen nedodržení termínu odeslání nějakého dokumentu, které by zapříčinily vrátnou dotace. Každá dotační koruna je zkrátka „drahá“. Jako příklad prodražování dotací mohu uvést např. kompostéry, které získala většina z nás od obce, a obecní štěpkovač. V době, kdy byly tyto kompostéry řádně vysoutěženy jeden každý za 3 tisíce Kč a štěpkovač za 300 tis. Kč, byly tytéž produkty na internetu k mání za 2 tis. Kč a 200 tis. Kč. K navýšení ceny je třeba přičíst i odměnu firmy,

která dotaci administrovala a dojdeme k faktu, že bez dotace by celá akce byla zhruba o 40% levnější. Takže tak. Věříme však, že všechny akce, které u nás v obci probíhají, nebo jejich realizaci připravujeme, proběhnou v pořádku a podaří se je bez problémů zafinancovat.

Vážení spoluobčané, přeji Vám krásné léto a příjemnou relaxaci v průběhu dovolené nebo prázdnin.



Demonstrace 16. 6. 2020

Zuzana Tvrzníková, starostka

INFORMACE Z OBECNÍHO ÚŘADU

Opět (a stále znovu dokola) žádáme majitele psů, aby při vycházkách po svých psích miláčcích uklízeli jejich exkrementy. Do psí hromádky není pro nikoho příjemné šlápnout, natož když se při sekání tato hmota namotá spolu s trávou na lištu vyžínače nebo sekačky a hnědý slepenec se rozstříkne všude kolem. **Děkujeme za pochopení!**

(V této souvislosti připomínáme, že sáčky na psí výkaly poskytujeme na obecním úřadě zdarma.)

Upozorňujeme motoristy na zákaz parkování na chodnících v obci. Takovéto parkování je bezohledné k chodcům, pro které je chodník určen! Často se stává, že parkující vozidla chůzi po chodníku doslova znemožňují a často je vidět chodce, jak musí při obcházení vstoupit do vozovky. Při stávajícím provozu na průtahu obcí je toto mimořádně nebezpečné.

Navíc těleso chodníku není pro zátěž vozidly uzpůsobeno, pod tíhou se bortí, hrozí jeho prosednutí, nutná rozebrírka a nákladná oprava. V nedávné době opakovaně došlo právě vlivem vjezdu vozidel na chodník k poškození krytů kanalizačních šachet a bylo nutné provést jejich výměnu.

Důrazně apelujeme na motoristy, aby byli ohleduplní ke svým spoluobčanům i k majetku obce a na chodnících neparkovali!

VÝPIS Z USNESENÍ

zasedání Zastupitelstva obce č. 11 z 30. 4. 2020

Zastupitelstvo obce schválilo:

- hospodaření obce Zámrsk za rok 2019 a účetní závěrku za rok 2019
- závěrečný účet obce Zámrsk za rok 2019 a zprávu z přezkoumání hospodaření obce Zámrsk za rok 2019 s výsledkem - bez výhrad
- rozpočet obce na rok 2020 s těmito příjmy a výdaji:

Příjmy ve výši: 14.657.944,- Kč

- z toho daňové příjmy: 10.312.444,- Kč

Financování ve výši: 600.000,- Kč

Výdaje ve výši: 15.257.944,- Kč

- uzavření kupních smluv dle záměrů obce č. 1/2020 až 5/2020

Zastupitelstvo obce:

- pověřilo starostku a místostarostu obce jednáními se zhotovitelkou firmou DSR, které zajistí kvalitní a plnohodnotný povrch mostu M4 bez spár a se zajištěnými odtokovými poměry formou kompletní nápravy nerovností komunikace; součástí opravy povrchu mostu bude také vyrovnání zábradlí do rovné linie
- vzalo na vědomí informaci o příslibu dotace SFDI na vybudování cyklostezky Zámrsk - Týništko

Plné znění příslušných usnesení naleznete na webových stránkách obce www.zamrsk.cz pod odkazem „Obecní úřad - Usnesení“.

KOTLÍKOVÉ DOTACE PARDUBICKÝ KRAJ

Celý kraj bude lépe dýchat, pomohou tomu nové kotle za peníze z kotlíkových dotací

Celý kraj se má rozvíjet rovnoměrně, lidé mají mít stejné možnosti a výhody na kterékoli části území. Kotlíkové dotace toto kritérium splňují na sto procent. Další žadatelé budou podpořeni v letošním roce. Ukončení příjmu žádostí je 30. října 2020, tedy pátá výzva Kotlíkových dotací stále trvá.

Kraj zahájil příjem žádostí do páté výzvy kotlíkových dotací v loňském roku 8. října. Zájem byl obrovský hned od začátku otevření výzvy. Ukončení příjmu žádostí je 30. října 2020, tedy pátá výzva Kotlíkových dotací stále trvá. Žádosti o poskytnutí této dotace mohou lidé podávat prostřednictvím webové aplikace na internetových stránkách Pardubického kraje. V polovině února 2020 bylo zaregistrováno kolem 1840 žádostí. Žadatel může získat dotaci až do výše 127 500,- Kč.

V 5. výzvě je podpora poskytována na pořízení nových automatických kotlů na biomasu, kotlů na kusové dřevo s ručním přikládáním, kondenzačních plynových kotlů a tepelných čerpadel. Podpořena může být pouze výměna starého kotle na pevná paliva s ručním přikládáním emisní třídy 1., 2. a bez určení třídy.

Rada průběžně schvaluje podané žádosti. V současné době pracovníci Regionálního rozvoje Pardubického kraje podepisují smlouvy s první polovinou žadatelů. Druhá polovina žadatelů byla prozatím vyzkoumána o tom, že peníze dostanou. Na podpis smlouvy si počkají na konec léta, ale mají jistotu, že peníze zde pro ně jsou již připravené a kotel mohou vyměnit.

Žádosti, které se nepodaří uspokojit, jsou zařazovány do tzv. zásobníku projektů. V případě odstoupení příjemců od smlouvy nebo nedočerpání schválené výše dotace, budou uvolněné příspěvky nabídnuty žadatelům právě v tomto zásobníku, a to dle pořadníku podání žádosti. Tyto žádosti mohou být v letech 2021 – 2023 uspokojeny z prostředků výzvy MŽP pro kraje v rámci podprogramu, prostřednictvím něhož má kraj možnost získat částku okolo 70 milionů Kč.

Hana Štěpánová, (STAN), radní Pardubického kraje zodpovědná za regionální rozvoj, evropské fondy a inovace

ČAPÍ RODINKA

Na továrním komíně Fabriky Zámorsk (dříve SHZ, Karosa, Lošanova tkalcovna, Korábův mlýn atd.) se před nedávnem usadila čapí rodinka. Přes den se na hnízdě moc nezdržují, navečer je často slyšet klapání zobáků – typický zvukový projev pro tento druh. Doufejme, že se dočkáme trvalého uhnízdění a vyvedení mladých.

Čáp je v řadě zemí považován za symbol štěstí, zdraví a Božího požehnání, zároveň také věrnosti v rámci páru a věrnosti místu, kde se uhnízdil.



A protože čáp také podle pověry nosí děti, můžeme se těšit na přírůsteky v obci.

Vzhledem k potravě je čáp velice užitečné zvíře. Živí se drobnými hlodavci, hmyzem, plži, žábymi, nepohrbe žížalou ani mršinou.

Tovární komín nabízí skvělé sledovací podmínky ze silnice „Na Skalách“ i s malým dalekohledem. Můžeme tak sledovat jak se jim u nás bude dařit. A když nic jiného, uvidíme, že čapí hnízdo se dá postavit i bez dotací.

Pavel Janík



PRODEJNA

Poděkování

V březnu nás postihla nemilá událost ve formě pandemie COVID-19. Přijaly jsme opatření a na příkaz vlády jsme oblékly roušky a rukavice, vybavily prodejnu desinfekcí a doufaly, že vše bez větších problémů zvládneme. Těm, kdo měl obavy z nákazy jsme byly ochotny nákup připravit a s pomocí hasičů Zámorsk i doručit. Jelikož naši prodejnu navštěvují i cizí lidé, kteří pouze projíždějí naší obcí, byly chvíle, kdy jsme měly i my obavy z nákazy. Vše jsme ale bez újmý přečkaly a to i díky Vám, spoluobčanům.



Zaměstnanec obce pan Hradecký provádí desinfekci herních prvků v MŠ

Chtěly bychom poděkovat Vám, našim stálým zákazníkům a zákazníkům za přízeň v tak nelehké době a za dodržování všech opatření. Další díky patří pracovníkům obce za pravidelnou desinfekci prodejny. A v neposlední řadě šičkám roušek, které vybavily prodejnu krásnými rouškami pro celou obec. Do dalších dnů přejeme poklidné prožití prázdnin, krásnou dovolenou a plno sluníčka.

Prodavačky obecní prodejny

TRADICE V PARDUBICKÉM KRAJI

V pondělí 15.června proběhlo v Sále Jana Kašpara v budově Krajského úřadu v Pardubicích představení sborníku TRADICE V PARDUBICKÉM KRAJI.

Setkali se zde jak zruční řemeslníci uchováající původní výrobní postupy dříve tradičních řemesel, tak nositelé tradic. Takovým řemeslníkem je například pan Josef Fidler z Hlinska, který obnovil zcela unikátní výrobu žinylkových textilií a od roku 2014 ji v Tkalcovně na Betlémě udržuje při životě. Z řady udržovaných tradic uvádíme např. zástupce obcí zachovávajících prvky tradiční lidové kultury jako jsou Vesnické masopustní obchůzky a masky na Hlinecku, stínání, honění či cepování kohouta nebo Tradiční výroba Jabkanců V České Třebové.



K mému překvapení nejsilnější zastoupení mezi prvky tradiční lidové kultury mělo na tomto setkání Vodění Jidáše. I já jsem se dostavil za obec Zámrsrk jako nositele této tradice. Tato tradice byla obnovena v Zámrsru v roce 2014 po více než 50ti letech od svého nuceného zániku. Díky tomu, že se nám ji podařilo udržet již 6 let (i když letos vlivem pandemie pouze formou Obecního kalendáře), stali jsme se součástí skupiny obcí v našem blízkém okolí, které Vodění Jidáše také udržují.

Sborník TRADICE V PARDUBICKÉM KRAJI má formu kapsičky s vkládanými kartami jednotlivých Nositelů tradic a prvků tradiční lidové kultury, takže může být lehce doplňován. Po odborné stránce ho zaštilila PhDr. Ilona Vojancová, ředitelka Muzea v přírodě Vysočina. Budete-li mít zájem o sborník, malé množství je připraveno k vyzvednutí v MŠ, ZŠ, na obecním úřadě nebo v obecní prodejně.

Kromě získaných výtisků sborníku je pro naše Vodění Jidáše přínosem získání kontaktu na Ing. Lenku Kmoškovou ze Sebranic, která plete ze slámy různé nádoby. K tomu potřebuje žitnou slámu s dlouhým stonkem. Protože taková sláma není dnes běžně dostupná, jsem rád, že se podařilo od paní Kmoškové dostat příslib prodeje této slámy na Jidáše roku 2021. Bude se tedy na co těšit.

Pavel Tuček



Z OBCE

Nějaký vandal poškodil lípu u hřbitova, zajímavě spletenou z tří mladých výhonků. Část lípy jeho řádění přežila, vzhledově je ale lípa nepěkně narušena. Takové hulvátství je nejen odsouzeníhodné, ale je i trestné z pohledu zákona Č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny. Žádáme veřejnost, aby nebyla v případě zjištění poškozování zeleně lhostejná a neváhala takové chování nahlásit Policii ČR.



Lípa u hřbitova

AKCE PRO NAŠE SENIORY

Život se po všech omezeních v souvislosti s nemocí COVID-19 vrací do normálu a tak můžeme pomalu plánovat kulturní akce druhého pololetí. Obec Zámrsrk mimo jiné připravuje posezení pro naše seniory. A tady potřebujeme Vaši pomoc. V nejbližší době budou v Obecní prodejně k dispozici anketní lístky pro průzkum Vašeho zájmu a také zvolení vhodného programu. Předem děkujeme za zapojení do ankety.



Za kulturní komisi Pavel Janík



OBEC ZÁMRSRK

Bud'me zdraví v Zámrsku - 2. část

Navazuji tímto na první část článku, zaměřeného na jednotlivé oblasti zásadně ovlivňující naše zdraví, zveřejněnou v minulém čísle Zámršťáčku.

Další důležitou složkou zdraví je jistě **POHYB**. V dnešní době se drtivá většina lidí vůbec nehýbe, a to doslova. Doma nasedne do pojízdné popelnice, odjíždí na pracoviště, ke kterému i do pater vedou pojízdné schody či výtah, usedne na židli, kde sedí více než 8 hodin, poté se vrací stejným způsobem domů, kde usedá, či uléhá k televizoru. Možná skýtá trochu pohybu pocházení za vrčícím krámem, alias sekačkou na zahradě u domu. Ani dělnické profese v továrnách dnes převážně nejsou fyzicky náročné. Omlouvám se zlomku lidí tvrdě pracujících v lese, stavebním nebo zemědělským dělníkům. Určitě u nás na vesnici doporučuji jako jeden z nejvšestrannějších pohybů zahodit vrčící sekající krámy, pořídit si kvalitní kosu a sekat kosou. Do našich nejbližších dvou měst se dá v pohodě dojet na kole místo auta. V patrových budovách je lépe vyjít po schodech, než používat výtah. Je opravdu potřeba vystoupit ze systému současného konzumního a pohodlného světa.

Pokud se někdo nehýbe alespoň půl hodiny 3x až 4x týdně (ale pozor, je potřeba se při tom potit! - počítáno asi při teplotě kolem 15 či 20 °C), tak se nedá hovořit o pohybu ve smyslu udržování nějaké tělesné kondice, spalování tuků, detoxikace organismu, psychického uvolnění atd. Ačkoli určitě neztracuji méně intenzivní pohyb typu volnější chůze, zvláště pro starší, je ale potřeba na druhou stranu výrazně prodloužit jeho trvání a frekvenci.

K tomu je potřeba zmínit i rozdíly mezi dlouhodobým, vytrvalostním oproti krátkodobému a intenzivnímu pohybu. Sklony každého z nás jsou dány zejména genetickou výbavou, jenže v určitém poměru je potřeba obojí, ale také v závislosti na věku. Každý z nás nechť si ho dává s rozumem, ale rozhodně více, než je dnes obvyklé.

GENETICKÉ PŘEDPOKLADY si volit nemůžeme, s nimi se rodíme. Bohužel ale pro západní medicínu, tedy tzv. evidence based medicine (tj. medicína založená na důkazech) je to neskutečné zaklínadlo, protože téměř všechny zdravotní problémy za ně skrývá a zároveň jím téměř každý lékař, neboli jak říká Jaroslav Dušek „lékař“, svého pacienta psychicky, či jinak řečeno podvědomě neskutečně ovlivní (viz v části „Psychika“), neboli vsugeruje mu nemožnost zvrátit určitou diagnosu, či jak já říkám vkládá pacientovi do hlavy program nebo hologram jeho dalšího zdraví, či spíše nezdraví.

K tomuto ve stručnosti zmíním rozvíjející se disciplínu zvanou **epigenetika**. Je to věda, která nezpochybňuje genetickou podmíněnost zdraví, či různých nemocí, nicméně zjednodušeně řečeno dokazuje, že máme nějaké vrozené předpoklady zakódované v genech, ale jejich „spuštění“ (a tedy propuknutí nějaké nemoci) způsobují různé faktory, kterými jsou samozřejmě špatná strava, jedovaté látky, žádný pohyb atd. Pokud se špatností vyvarujeme, ten špatný gen (obrazně řečeno jakýsi klíč k zámku) zůstane po celý život uzamčen a údajná dědičná nemoc nevznikne. Takže se určitě nenechte naprogramovat pro určitou nemoc, „odhánějte“ ji zdravou psychikou a odkládáním „špatných klíčů“ v podobě nedobrého způsobu života.

Malý význam na zdraví, i když rostoucí, přikládá západní společnost psychice. Ale přikláním se k tomu, že **PSYCHIKA** řídí naše zdraví a pravděpodobně ho ovlivňuje nejvíce.

Jednoduše si lze naši nervovou soustavu představit jako procesor počítače. No a jaký program v něm je, tak jsou řízeny veškeré

procesy. Pokud bude někdo každou vteřinou svým negativistickým, zdeprivovaným mozkem vysílat tělu signály o všem špatném, tak tu špatnost orgány přijmou a budou se tak řídit a kolabovat. Podle TČM jsou dokonce různé orgány ovlivňovány různými emocemi (např. strach ovlivňuje ledviny, úzkost slinivku atd.), a vidím všude kolem, že to opravdu funguje.

Psychika je obrovsky mocná, přestože bude někdo dodržovat vše zdravé ve stravě, správně se hýbat, geneticky bude v pořádku, ale bude mít stálé pochybnosti a úzkostně sledovat své zdraví, tak bude mít problémy, než ten, který si dopřává co hrdlo ráčí a nehýbe se, ale v hlavě má „program“ o normálnosti svého počínání. Takže ani předchozí i následující řádky neberte nikdo příliš úzkostně, abyste si zdraví nepoškozovali. Nicméně je potřeba se vážně zamyslet každý nad svým problémem a snažit se ho odstranit nebo alespoň zmírnit. Účinnou pomoc najde každý u sebe, protože k řešení zdravotního problému vede v první řadě cesta právě přes psychiku. V žádném případě není nemoc trest (třeba i Boží), jak někdy někdo říká, ale naopak je to řecké přátelské poštouchnutí, upozornění: „Človče! Zastav se!“ (nebo naopak hýbej se! Ale to prvotní zastavení se zamyslením tam musí být); „Obrať se! Něco děláš špatně!“ A po zastavení (například ulehnutí s nemocí) je čas na rozjímání, meditaci, kdy lze nalézt řešení a změnu života. Bohužel současný uspěchaný svět, zaměřený na výkon vede k nemoci.

A to se dostávám ke **SPOLEČENSKÝM PODMÍNKÁM**. Protože všichni žijeme ve společnosti, která nás formuje, ať rodinné, školní, pracovní, či jiné. Musíme se přizpůsobovat a zároveň společnost ovlivňujeme. Ovlivňuje nás společenské paradigma, myšlení atd. Z našich lokálních podmínek uvedu například vztahy ve vesnici. Zdraví výrazně poškozují bezohlední sobci, kteří bezhlavě dělají zbytečný hluk, který narušuje psychiku a tedy celkově zdraví, další bezohlední, kteří spalují vše možné, či spíše nemožné a otravují náš společný vzduch atd. Nicméně společenské podmínky jsou daleko širší včetně výchovy, celé kultury společnosti aj.

Svých mnoho řádků, nicméně se snahou největší stručnosti, završím poznámkou o **OTUŽOVÁNÍ**. Je velmi významnou složkou zdraví, což si mohlo mnoho lidí uvědomit právě v této době, podle mého názoru nesmyslné hysterie kolem koronaviru. Všechny nemoci virového a bakteriálního původu ovlivňuje stav **imunity**. Na imunitu má samozřejmě vliv vše, co jsem zde dosud napsal, ale výrazně ji posiluje právě otužování především teplotní. Podle mého pozorování a cestování bych řekl, že v Čechách je největší teplotní rozhyčkanost především v domech a bytech. Málokdo nepřetápí nad 21 °C, spíše se topí až ke 30 °C, přičemž v jiných zemích není nic neobvyklého i v zimě být v bytových teplotách kolem 17 °C. Málo lidí se pohybuje venku v přírodě, zejména když je chladněji. Je nutné se méně strojit a dobrým způsobem otužování je koupání se ve studené vodě, což samozřejmě je potřeba dělat pozvolně a teplotu vody snižovat postupně.

Celý tento článek je obrovským zjednodušením a zkrácením na nejnižší možnou míru. Každé z témat je na stoh samostatných knih a lze je podle zájmu dohledat. Určitě jsem nesnědl všechny rozumy světa v oblasti zdraví, ale zabývám se jím dlouho, podstatně hluboko a z mnoha směrů, mám i mnoho výsledků s tzv. alternativním léčením, i když o sobě hovořím spíše jako o preventistovi. Nabízím komukoliv osobní povídání na toto téma, případně pokud by byl zájem i přednášky, případně i v dalších číslech Zámršťáčku pokračování, nicméně preferuji osobní hovory.

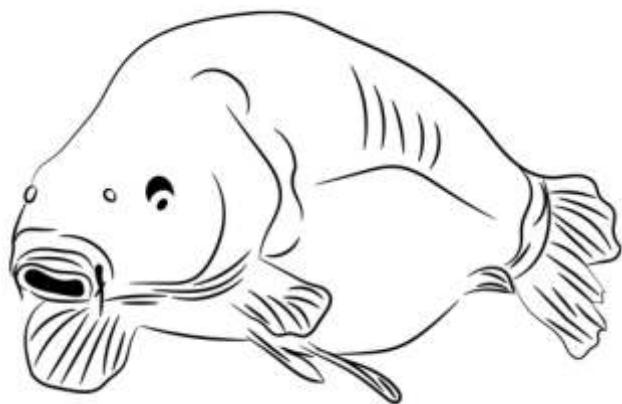
Přeji všem pevné zdraví.

Mgr. Bc. Karel Kouřil

RYBÁŘI

Pondělní rybaření

Rybáři Zámrska zvou všechny na pondělní posezení na Prváku. Každé pondělí od 17 hodin přijďte posedět u dobrého pití a zarybařit si. Na Vaši přítomnost se budeme těšit.



Rybářské závody

29. 8. 2020 se na rybníku Prváku uskuteční letošní první rybářské závody pro dospělé.

30. 8. 2020 se na rybníku Prváku uskuteční rybářské závody pro děti.

Více informací o průběhu závodů a kde se přihlásit se včas dozvíte z naší facebookové stránky a z informačních zdrojů obce. Těšit se na Vás bude celý kolektiv Rybářů Zámrska.



HASIČI

Hasiči Zámrska zvou na tradiční Den otevřených dveří zámrské hasičárny.

Akce se koná 15. srpna od 15:00 hod.

Občerstvení bude zajištěno po celý den.
Součástí bude také diskotéka DJ Josífka.



Seznámení s činností Hasičů Zámrska

Vážení spoluobčané, dovoluji Vám se seznámit s činností zásahové jednotky Hasičů Zámrska za rok 2019 a 1 pololetí roku 2020.

V loňském roce jsme vyjeli k 29 událostem, ať už na výzvu Krajského operačního a informačního střediska Pardubice nebo na výzvu obce. Jednalo se o 2x dopravní nehodu, 4x ostatní pomoc, 2x pláný poplach, 10x požár a 11x technická pomoc. V naší obci se zasahovalo celkem u 13 událostí. Jednalo se o 1x požár, 1x dopravní

nehodu a 11x technickou pomoc (popadané stromy, zalévání zeleně, čištění kanalizačních propustků či dešťové kanalizace a likvidace nebezpečného hmyzu).

Letos naše jednotka zasahovala u 15 událostí. Z těchto 15 událostí bylo 11x technická pomoc, 2x dopravní nehoda, 1x požár a 1x námětové cvičení. Zásahy probíhaly na katastrech obcí Choceň, Dobříkov, Horní Jelení, Libecina, Podlesí, Týnišťko, Trusnov, Voděradky, Vraclav, Vysoké Mýto a Zámrska. Na katastru naší obce jednotka zasahovala u 8 zásahů. Jednalo se o 2x dopravní nehodu a 6x technický zásah.

V loňském roce se naše jednotka v květnu zúčastnila Branně bezpečnostního netradičního cvičení (tzv. BRABENEC) pro žáky malotřídních škol v Dobříkově. Děti zde měly možnost prohlédnout si techniku a také si vyzkoušet stříkat z proudnice. Dále jsme se zúčastnili dětského dne v Janovíčkách. Na tradiční akci Sodomkovo Vysoké Mýto jsme vystavili všechny tři cisterny. V červnu se naše dvě cisterny zúčastnily oslav v Lozicích a také dětského dne ve Džbánově. Dále jsme CAS 32 T 138 vystavili na dni otevřených dveří na stanici HZS ve Vysokém Mýtě. Jako každý rok jsme v polovině srpna v Zámrsku uspořádali den otevřených dveří, kde svoji techniku předvedli také kolegové z SDH Vraclav, Vysoké Mýto a Iveco Vysoké Mýto. Za to jim ještě jednou děkuji. Naše technika byla také několikrát vystavena na ISŠT ve Vysokém Mýtě.

V roce 2020 se zatím naše jednotka nezúčastnila žádné akce pro veřejnost z důvodu zrušení hromadných akcí v souvislosti s nemocí COVID-19. V souvislosti s touto nemocí našťastí jsme nemuseli vyjíždět k žádnému zásahu.

V souvislosti s nedávnými povodněmi jednotka vyjela k pěti zásahům. Dva zásahy byly ohledně spadlých stromů, dva zásahy byly v přímé souvislosti se stoupající vodou a byl prováděn monitoring vodního toku v naší obci. Větších zásahů nebylo třeba.

Čas strávený u zásahu dle obcí

Obec	Událost	Čas strávený u zásahů
Choceň	Ostatní pomoc	2:38 hodin
Dobříkov	Ostatní pomoc	5:10
Dobříkov	Pláný poplach	0:28
Dobříkov	Technická pomoc	0:51
Dobříkov	Požár	2:01
Horní Jelení	Technická pomoc	7:32
Libecina	Požár	2:30
Podlesí	Požár	3:30
Voděradky	Ostatní pomoc	4:05
Trusnov	Technická pomoc	1:28
Týnišťko	Dopravní nehoda silniční	4:05
Týnišťko	Požár	0:26
Vraclav	Požár	1:52
Vraclav	Technická pomoc	1:15
Vysoké Mýto	Pláný poplach	0:39
Vysoké Mýto	Požár	4:17
Zámrska	Dopravní nehoda silniční	5:52
Zámrska	Ostatní pomoc	1:42
Zámrska	Požár	0:40
Zámrska	Technická pomoc	18:14

K zásahům vyjížděli tito členové:

Jméno	Rok 2019	1/2 roku 2020
Merkl Jan	22	15
Profous Jiří	14	8
Bečiška Lukáš	13	7
Bečiška Radek	10	7
Janík Petr	10	4
Toman Michael	9	5
Přikryl Pavel	7	5
Janík Daniel	6	6
Burian Michal	4	3
Čáp Jiří	0	2
Lorenc Michal	0	5
Lamberský Tomáš	1	0
Šťastný Luboš	1	0

Trochu údajů ze statistik od 01. 01. 2019 do 25. 06. 2020

Technika u zásahů počet zásahů

CAS 30 T 815-7 6x6	38
CAS 32 T 148	5
TA Opel Campo	2
DA Ford Tranzit	9

Pořadí jednotky v příjezdu k zásahu:

jako:

1. jednotka jsme k zásahu dojeli 28 x
2. jsme k zásahu dojeli 4 x
3. jsme k zásahu dojeli 8 x
4. jsme k zásahu dojeli 3 x
5. jsme k zásahu dojeli 1 x

Za Hasiče Zámorsk

Jan Merkl, velitel jednotky

OPĚT VE ŠKOLCE

Po pauze způsobené „koronavirovou karanténou“ jsme 18. května přivítali děti v téměř plném počtu. Děti měly zpočátku potřebu sdělit si své zážitky a pohrát si s hračkami, které na ně čerstvě vydezinfikované čekaly.



Budoucí školáci

Chvilími to tedy ve školce znělo jako ve včelím úlu. Díky pěknému počasí na konci května mohly děti trávit většinu času na terase nebo na zahradě. K běžnému režimu jsme se vraceli postupně s menšími omezeními z důvodu protiepidemiologických opatření. Děti poznávaly domácí a hospodářská zvířata, jejich užitek, hlavní znaky, správná pojmenování samců-samic-mláďat, zvířátka malovaly, vystřihovaly, vybarvovaly, skládaly, naučily se o nich básničku, zpívaly písně, počítaly, poznávaly je z nahrávek po hlase, hlasy napodobovaly atd.

Předškoláci skládají slib



Podobné to bylo i navazujícím tématem – „Ptáci na jaře“. Letos se po dlouhé době usadili na komíně bývalé továrny v Zámorsku čápi. Jejich hnízdění můžeme snadno pozorovat dalekohledem z okna školky. Brzy se proto ve vestibulu mateřské školy objevily komíny z kobercových trubek a ruliček z papírových ručníků a na komínech starších dětí se uhnízдили papíroví čápi. Nástěnky ozdobily ptačí hnízda z vlny a vlaštovky.



Čápi na komíně

Prázdniny se rychle blíží. Jedním z posledních projektů tohoto šk. roku je proto bezpečnost v dopravě. Děti poznávají dopravní prostředky podle místa pohybu, učí se správně reagovat na barvy semaforu, poznávají dopravní značky pro chodce a pro cyklisty. Akce plánované na jarní dny a závěr školního roku musely být zrušeny nebo přesunuty na další školní rok. Nenechali jsme si však „ujít“ společné focení ani vyhodnocení sběru hliníku a sušené pomerančové a citronové kůry. Letos musíme všechny pilné sběrače opět pochválit.

Celkově donesli 17 kg pomerančové a 3,5 kg citronové kůry, 52,5 kg těžkého hliníku a přes 100kg! drobných hliníkových obalů. Poslední akcí pro děti v tomto školním roce bylo pasování na školáky se zábavným odpoledním a večerním programem i nočním spaním ve školce. Do základní školy letos odcházejí čtyři chlapci (vidět je můžete na tablu ve výloze obecní prodejny), stejný počet dětí nastoupí do mateřské školy v příštím školním roce.



Předškoláci s vodníkem

V červnu jsme zaregistrovali naši mateřskou školu programu Skutečně zdravá škola (<http://www.skuteczdravaskola.cz/onas>). Momentálně čekáme na výsledky analýzy provedené pracovníci Skutečně zdravé školy a proškolení p. kuchařek, které se má uskutečnit v srpnu. V příštím školním roce chceme věnovat ještě více pozornosti pravidelnému cvičení a zdravému pohybu. Proto jsme se zaregistrovali i do projektu „Se Sokolem do života“ (<https://www.sesokolem dozivota.cz/>). Přejeme všem dětem a jejich rodičům krásné letní dny plné pohody, odpočinku a nezapomenutelných zážitků a v novém školním roce se těšíme opět na viděnou.



Se sochou Peruána



Tanečnice ve školce



Domeček z molitanových kostek



Ptáci vylétají z hnízda

ZŠ - Rozhovor s ředitelkou

Od září 2019 působí na zdejší základní škole nová paní ředitelka, Mgr. Kateřina Brandová. Nástup do funkce jí ulehčilo to, že v zámurské škole už dva roky učila, takže měla možnost seznámit se s prostředím i s většinou dětí. Přesto byl nástup do ředitelské pozice určitě náročný. Zajímají nás její poznatky z prvních let na naší škole.

Paní ředitelko, můžete nám o sobě něco bližšího říci?

Narodila jsem se a žiji ve Vysokém Mýtě, vystudovala jsem učitelství pro první stupeň se zaměřením na vlastivědnou a přírodovědnou výchovu v Hradci Králové. O Zámrsku jsem se zmiňovala ve své diplomové práci na téma Vlastivědné zajímavosti Vysokomýtska ve využití na prvním stupni ZŠ. Zde jsem zpracovala téma města Vysoké Mýto a okolních obcí, protože jedním tématem ve výuce vlastivědy je „místo, kde žijeme“.

Narodila jste se a žijete ve Vysokém Mýtě, kde jste až do svého působení v Zámrsku i vyučovala na základní škole. Co Vás v Zámrsku - jak ve škole, tak v obci - překvapilo?

Ve škole mě překvapilo rodinné prostředí – soudržnost rodičů se školou, podpora školy nejen od rodičů, ale i obce. Dále zajímavé

projekty na soudržnost v obci – projekt „úcta ke stáří“ (v rámci tohoto projektu se snažíme potěšit starší občany Zámrsku malým dárečkem před Vánoci, letos byla zvolena rybička ze dřeva, která může sloužit i jako magnetek), projekty na podporu soudržnosti malotřídních škol – spolupráce se školou na Vraclavi, ve Srubech, v Dobříkově...

Jediné, co mě trochu mrzelo, bylo nedostatečná komunikace a spolupráce školy a školky v obci - proto se budu snažit školu se školou více propojit (např. návštěvy dětí ze školky ve škole, pro příští rok je naplánován společný sportovní den, který se letos kvůli koronaviru nestihl, čtenářské chvilky pro děti, které bohužel letos také neproběhly).

Působíte na zdejší škole 2 roky jako učitelka, ale teprve tento školní rok jako ředitelka. Jak moc se práce ředitele liší od práce učitele?

Liší se hodně, jen je škoda, že toho papírování je čím dál více, a člověk je mnohdy zahlcen papíry a neví, co má dělat dřív. Pak jde rád mezi děti a povídá si s nimi, zahraje si s nimi a mnohdy se od nich i něco naučí.

Jak se vám líbí výuka na malotřídní škole, v čem se liší od výuky v klasické třídě? A jaké vidíte výhody ve výuce takového typu?

Oproti klasické škole je pro učitele velmi náročná, ale určitě velmi inspirující, pedagog musí zvažovat, jak uchopit látku, jak si rozdělit čas na práci pro jednotlivé ročníky. U dětí zase hodnotím velmi kladně, jak poté dokáží samostatně pracovat, dokáží jeden druhému pomáhat a to i mezi jednotlivými ročníky.

Jak hodnotíte letošní školní rok?

Letošní školní rok byl v mnoha ohledech velmi náročný. Ale můžu říct, že některé věci se nám podařily - změnili jsme plaveckou školu, jezdili jsme cvičit do Sokolovny ve Vysokém Mýtě, byli jsme na zimním stadionu v Chocni bruslit, zapojili se do projektu „Olympijský víceboj“, kde jsme získali bronzovou medaili a děti, které splnily všechny disciplíny, pak krásný diplom. V těchto aktivitách bychom chtěli pokračovat i v příštím školním roce.

Už druhým rokem jsme se zapojili do projektu „Záložka do knihy spojuje školy“, kde se spojíme se slovenskou školou s podobným počtem dětí, a každé dítě vyrobí - a na oplátku pak obdrží - záložku do knihy. Vždy je dané jednotné téma, pro příští rok je to „Radost ze čtení se ukrývá ve verších, básni nebo v próze“.

Uzavření škol 11. března 2020 nám ukázalo, jak důležité je mít tzv. „rozhraní“, kde bychom se s dětmi mohli potkávat a komunikovat na internetu, a proto jsme zařídili rozhraní přes google. Zde každý dostal své vlastní přihlašovací údaje, jimiž se může přihlásit do google učebny. Děti si zde mohou ukládat na disk své práce, které vytvoří ve škole a ukázat je doma nebo naopak. Dále je tam možnost sdílených disků, kam jsme začali dávat veškerou fotodokumentaci akcí a života školy. V tomto rozhraní bychom chtěli pracovat i nadále a využívat ho především pro děti, které budou nemocné, ale i jako shromaždiště pro úkoly přes počítač.

Jakým směrem chcete výuku v Zámrsku směřovat?

Chtěla bych školu zaměřit na výuku anglického jazyka – ukázat dětem, proč je dnes angličtina důležitá, že ji budou potřebovat stále víc a víc. Pomoci jim navázat kladný vztah k angličtině – proto jsme se zapojili také do postcrossingu (to je sociální síť, umožňující výměnu pohlednic mezi registrovanými uživateli z celého světa).

Zde získáme adresu nějakého človíčka a několik informací o něm. Vybereme pohled, napíšeme pozdrav, krátký text, kde reagujeme na jeho profil na postcrossingu, a pohled pošleme. Na konci školního roku jsme takto poslali pohled do Německa a USA. A teď budeme čekat, odkud zase na oplátku přijde pohled nám. Pokud byste se chtěli podívat, informace najdete na stránkách školy (www.zsamrsk.cz)

Dále bych chtěla podpořit čtenářskou gramotnost – proto chystáme od září ve škole školní knihovnu, kde si děti budou moci půjčovat knížky. Zároveň chceme udělat sekci anglických knížek. Se školou je také domluveno čtení ve školce. A chtěli bychom udělat novou tradici – letos při pasování prvňáčků dostal každý žák knížku s věnováním, knížku pak dostali i odcházející žáci pátého ročníku. Snad se oběma ročníkům knížky líbily.

Novinkou pro příští rok by měly být i dny otevřených dveří s možností podívat se do školy a do výuky (v letošním školním roce také jeden proběhl, bohužel vyšel na dobu, kdy byla největší nemocnost a ve škole chyběla skoro polovina dětí), proto plánujeme těchto dnů několik.

Dále se chci zaměřit na podporu žáků, kteří se chtějí hlásit na víceletá gymnázia a pomoci jim s přípravou na přijímací zkoušky. O další novinky se podělím v příštím vydání, až proběhne pedagogická rada.

Jak hodnotíte změny budovy školy za Vašeho působení – nejprve nová zahrada, nyní výměna střechy a realizace polytechnické učebny, chystá se rekonstrukce hygienického zázemí...

Změny hodnotím velmi kladně. Jsem ráda, když Vám pod rukama vykvétá něco nového, něco, co lidi motivuje do další práce.

Jak budete tyto novinky využívat? Bude to přínos pro žáky?

Nová zahrada už se letos používala – na podzim a na jaře jsme si zde vypěstovali vlastní zeleninu (salát, ředkvičky, hrášek), kterou jsme pak měli jako přílohu ke školnímu obědu.

V polytechnické učebně máme v plánu dělat pokusy v prvouce, ale i pořádat badatelsky zaměřená setkání s rodiči, dále bychom chtěli prostor používat pro setkání celé školy při společném stolování, či jako ateliér pro rukodělnou tvorbu.

A co se týče střechy – pokud to půjde, tak bychom chtěli po rekonstrukci využívat půdu jako ateliér či jako prostor pro výstavy.

Paní ředitelko, děkuji za rozhovor. Přeji Vám krásné prázdniny a mnoho sil do další výuky.

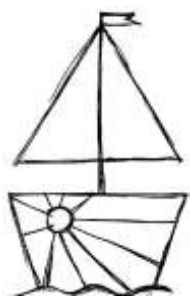
Já také děkuji. Přeji všem krásné léto.

(Mgr. K. Brandové se ptala Z. Tvrzníková)





Loučení s páťáky



LOGO
ZÁKLADNÍ
ŠKOLY
ZÁMRSK



Paní ředitelka s úrodou ze školní zahrady

KasPro

Kastrace jsou IN!
A díky našemu programu téměř
ZDARMA

Věděli jste, že...

1. Dnes můžete kočku vykastrovat za pomoci kastrčního programu? **Nikdy to nebylo snazší!**
2. Kastraci zjednodušíte život kočce i sobě? **Povíme vám jak.**
3. Topením nebo jiným usmrcením kotat a koček se dopouštíte trestného činu? Stejně tak, víte-li o tom a nehlásíte to? **Lhostejnost je přežití!**

Náš program můžete podpořit také finančně nebo se stát našimi partnery
Kastrace | Osvěta | Konzultace | Databáze veterinářů
Navštivte naše stránky, kde na desítky dalších informací: www.kaspro.cz

Partneri:

Vydává Obecní úřad Zámorsk, Zámorsk 95, 565 43 Zámorsk,
IČO 00279811, e-mail: obec@zamorsk.cz, pro informace občanům

ZDARMA.Registrováno Ministerstvem kultury ČR
pod reg. číslem: MK ČR E 12835.

Předpokládaný termín uzávěrky příštího čísla: 11. 10. 2020