



ZPRAVODAJ

XXI. ROČNÍK PERIODICKÝ TISK ÚZEMNÍHO SAMOSPRÁVNÉHO CELKU 2/2020

Dne 2. 3. 2020 se konalo 7. veřejné zasedání Zastupitelstva obce Helvíkovice. Zastupitelstvo mimo jiné projednalo a schválilo tato usnesení:

- účetní závěrku příspěvkové organizace Mateřská škola Helvíkovice k 31. 12. 2019 a převod zisku z hospodaření v roce 2019 ve výši 96 699,78 Kč do rezervního fondu MŠ.
- účetní závěrku obce Helvíkovice k 31. 12. 2019, výsledek inventarizace majetku obce k 31. 12. 2019 a zprávu o výsledku přezkoumání hospodaření obce za rok 2019, která konstatovala že v hospodaření obce v roce 2019 nebyly shledány chyby a nedostatky.
- Smlouvu o zřízení služebnosti inženýrské sítě č. SLS/15/20/Hd s Vodovody a kanalizace Jablonné nad Orlicí, a.s. na uložení vodovodu a kanalizace v obecní cestě kolem haly Kolex.
- nákup pozemků par. č. 1634 – ostatní plocha o výměře 24 m², par. č. 1635 – ostatní plocha o výměře 10 m², par. č. 1636 – ostatní plocha o výměře 1 m², par. č. 1638 – ostatní plocha o výměře 47 m², vše v k. ú. Helvíkovice od Ski klub Ústí nad Orlicí, z.s. za celkovou cenu 21 780,- Kč. Jedná se o pozemky kolem křižovatky u pohostinství, důležité k vypořádání majetkových vztahů po stavbě nového mostu.
- Obecně závaznou vyhlášku obce Helvíkovice č. 1/2020 o místním poplatku

za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů. Na žádost MV byl upraven článek 6 o osvobození od poplatku, ostatní ustanovení jsou beze změny.

- seznam firem, které budou osloveny v poptávkovém řízení zahájeném po registraci žádosti o dotaci na nákup nového dopravního automobilu pro JSDH Helvíkovice.
- podání žádosti o dotaci z MAS ORLICKO, z. s. k čl. 20 – Podpora občanské vybavenosti v aktivitách veřejné prostranství v obci a hasičské zbrojnice.
- podání žádosti Mateřské školy Helvíkovice o dotaci z MAS ORLICKO, z. s. k čl. 20 – Podpora občanské vybavenosti v aktivitě mateřské a základní školy.
- objednání stavebních prací pro akci Revitalizace kaple sv. Antonína II. – III. etapa u firmy REKOS Ševčík s. r. o.
- pokládku nové dlažby v interiéru kaple sv. Antonína, kterou zajistí firma REKOS Ševčík s. r. o.
- jednání s firmou EKOLA České Libchavy s. r. o. o identifikaci nádob na ukládání komunálního odpadu od r. 2021.

3. Vyúčtování dotace na provoz prodejny Konzum za rok 2019.
4. Dodatek č. 4 ke smlouvě o vývozu kontejnerů a odběru separovaných surovin se spol. Suroviny Plundra s. r. o. Žamberk.
5. Technické podmínky dopravního automobilu pro JSDH obce k žádosti o dotaci.

Věra Dittertová

Vážení spoluobčané,

zdravím vás v době, na kterou si všichni zvykáme. Nikdo z nás nepředpokládal, že kvůli nežádoucí nákaze koronaviru budeme zažívat stav, který jsme si ani ve zlém snu nedovedli představit. Ale díky němu jsme zjistili a prověřili, jak šikovné a zručné ženy v Helvíkovicích bydlí, žijí nebo pracují. Podařilo se ve spolupráci s nimi zajistit šité roušky pro naše občany (bez omezení věkové hranice). Všichni si je mohli vyzvednout na obecním úřadě. Touto cestou všem, kteří se podíleli, děkuji za obrovskou pomoc, které si nesmírně vážím. Dostávali jsme i další nabídky z řad občanů na dobrovolnickou pomoc, která velmi potěšila a zahřála u srdce, také si velmi vážím těchto nabídek.

Jelikož karanténa, omezení shlukování, zahalování do roušek s sebou nesou další nařízení, neuskuteční se plánované akce pro veřejnost. Všechny kulturní akce se ruší a to do doby než bude vše jako předtím. Nechceme v žádném případě podcenit vir, a proto buďte shovívaví k těmto nuceným opatřením. Předpokládám, že akce celého 1. pololetí budou zrušeny, vše se dozvíte ze zveřejněných informací. Berme vše, co probíhá z lepší stránky, naučme se hledat pozitiva, ani ty nejsou samozřejmé. Sice doba nese různé omezení, posuny termínů aj., ale plánované investiční akce v obci se pomalu rozbíhají.



Kaple sv. Antonína prochází další etapou plánované rekonstrukce, v současné době je vše vystěhováno. Otlouká se původní vnitřní omítka zhruba do výšky 1 m, vnitřní viditelně vedená elektroinstalace bude nahrazena zapuštěnými rozvody v omítce. V nejbližších dnech budou vyměněna původní okna za nové dřevěné. Poté budou provedeny uvnitř kaple sanační omítky.



Zastupitelstvo obce bere na vědomí:

1. Informaci od Povodí Labe, s. p. o pořízení zakázky „Analýza oblastí s významným povodňovým rizikem“
2. Podání žaloby na zrušení spoluvlastnického práva.

Po vystěhování interiéru kaple jsme se rozhodli, že necháme položit novou dlažbu. Jakmile bude vše připraveno, zahájí se práce na finálních pracích zvenčí. Zbývá dodělat: výměna střešní krytiny na sakristii, výprava, úprava venkovní omítky a finální nátěr fasády kaple. Tím bude dokončena další etapa, s největším rozsahem prací.



Letos bude dokončena instalace veřejného osvětlení na Ostrově, Dolním konci a U potoka. Potřebný materiál je již objednan, necháme se překvapit, kdy bude dodán výrobcem a poté bude doděláno.

Obec poptávkovým řízením oslovila dodavatele nového hasičského dopravního automobilu pro naši výjezdovou jednotku. Termín pro dodání automobilu s požadovanými a odsouhlasenými technickými parametry Hasičského záchranného sboru je stanoven do 30. října 2020. Podali jsme žádost na Pardubický kraj na dotaci k jeho pořízení, jako další zdroj financování.



V březnu 2020 obec podala žádost o dotaci na MAS Orlicko k zlepšení veřejného prostranství za obecním úřadem, jedná se o novostavbu altánu včetně mobiliáře (náhrada dvou současných přístřešků) a pořízení potřebného vybavení pro Jednotku SDH. Bodové zvýhodnění získáme za to, že jsme ještě nečerpali v současném plánovacím období žádné zdroje přes MAS Orlicko. Do stejné výzvy podala žádost i naše mateřská škola, která obsahovala pořízení nových herních prvků na zahradu MŠ, výměny podlahové krytiny a dovybavení MŠ. O výsledku podaných žádostí se dozvíme v průběhu letošního roku. Pokud budou vyhodnoceny úspěšně, k realizaci přistoupíme v roce 2021.



Plánů je dost. Bude ale záležet, jak se bude vyvíjet ekonomika v naší republice. Je vždy mnoho neznámých, ale neklesejme na mysl. Mysleme pozitivně a bude hned lépe. Všichni jsme na stejné lodi. Užívejme si společných chvil s rodinou a těšme se až se budeme opětovně společně střetávat.

Jana Kolářová, starostka



Informace k poslechu hlášení z rozhlasu

V obci je instalován rozhlas, který je bezdrátový a proto mohou mít vysílací místa tlampačů různé posuny ve vysílání. Rozhlas byl při předání odposlechnut u všech míst, ale bohužel na slyšitelnost mají vliv i povětrnostní podmínky. Jelikož jsme rozhlas neměli od 70. let, nejsme na něho zvyklí. Podle vyjádření techniků si každý z nás musí hledat místo, na kterém bude hlášení slyšet nejlépe. Opravdu není možné zajistit srozumitelný poslech z každého místa. **Prosím, abyste se snažili nejvhodnější místo nalézt.** Z těchto důvodů je zavedeno opakování hlášení v jednom čase. Abychom zajistili rychlé šíření informací v krizovém období, byl text hlášení zveřejněn na Facebooku (Kultura Helvíkovice) a webu obce. Děkuji za pochopení.

Jana Kolářová

Nabídka

Na základě námětů a připomínek nabízím všem spoluobčanům zaslání informací, které jsou hlášeny obecním rozhlasem po obci Helvíkovice na jejich e-mailovou adresu.

Na několik adres, které jsem měla k dispozici, jsem již zaslala hlášení, která proběhla v minulých týdnech. K této službě se může přihlásit každý, kdo o to má zájem. Stačí napsat na e-mailovou adresu obce: ouhelvikovice@orlicko.cz

Někteří z vás mají zaregistrovaný odběr novinek z webových stránek obce www.helvikovice.cz. Zde nově toto hlášení rozhlasu také zveřejňujeme. Proto vám může přijít informace duplicitně. Zaslání hlášení přímo na vaši e-mailové adresy bude prováděno ve stejnou dobu, kdy hlášení probíhá v amplionech. Při opakovaném hlášení, však odchází pouze jedna e-mailová zpráva.

Tuto možnost nabízím především z důvodu co největší informovanosti občanů, která je v tuto nelehkou dobu obzvláště důležitá. Ne vždy vám povětrnostní podmínky nebo pracovní povinnosti umožní kvalitní poslech rozhlasu.



Zároveň jsem pro potřeby obce shromáždila mobilní telefonní čísla občanů. Na tato čísla bude v mimořádných situacích zaslána SMS zpráva se zkrácenou formou hlášení nebo jinou důležitou informací. Pokud máte o tuto službu také zájem, prosím o sdělení tel. čísla na obecní úřad jakoukoliv formou. U mnoha z vás jsem již kontakt využila pro zaslání informace o výdeji roušek. Pokud s touto komunikací souhlasíte, nemusíte nic ohlašovat. Zároveň upravím nebo vyřadím všechny kontakty, jejichž uživatelé si to nepřejí. Nemusíte se obávat zneužití vašich čísel i e-mailových adres. Budou využita pouze pro komunikaci mezi vámi a obcí a nebudou sdělována nikomu dalšímu.

Věra Dittertová

Roušky... šijeme roušky...

Postihla nás všechny mimořádná situace. V úterý 17. 3. po zpřísnění podmínek karantény jsme se na obecním úřadě domluvily, že musíme okamžitě začít jednat. Čekání na pomoc z dále, když je všude nedostatek jakýchkoliv hygienických pomůcek, je zbytečné. Nakoupily jsme 45 metrů bavlněné látky a oslovily několik místních žen s žádostí o pomoc při šití roušek. V tu dobu jsme ani netušily jak velká vlna empatie a pomoci z toho vznikne. Do šití se dobrovolně zapojilo víc jak 20 žen z řad místních i pracovnice mateřské školy. Šily dnem i nocí, z materiálů vlastních i koupených obcí, roušky skládané i rovné - s gumíčkami (které, se nedaly sehnat), tkaničkami nebo provázky. Všechny švadlenky se tak moc snažily, že už ve čtvrtek 19. 3. odpoledne si mohli všichni naši občané přijít na obecní úřad pro tuto žádanou ochrannou pomůcku. Pochopitelně byl o roušky velký zájem. Z počátku se rozdávaly jen skromně - každému 1 ks, ale když práce švadlenek neustávala, mohly jsme nabídnout více.

Ušité soušky byly na obecním úřadě k dispozici i v průběhu dalšího týdne a zájemců bylo stále hodně. Každý si mohl odnést až 3 ks na osobu v rodině.

Celkem šikovné švadlenky ušily přesně 740 ks roušek! Našim občanům jsme rozdali 538 ks, 50 ks jsme poslali do Orlickoústecké nemocnice, 75 ks do Albertina a 50 ks jsme předali seniorům do Penzionu v Žamberku. Na obecním úřadě máme i nadále několik roušek pro potřebné k dispozici. A to mnoho našich žen šilo přímo pro seniory ve svém okolí, pro nemocnice i další žadatele, z vlastní iniciativy, bez výzvy obcí a na vlastní náklady. Všem velice děkuji, bylo to skvělé.

Prožili jsme mimořádnou dobu, plnou strachu o sebe a hlavně své blízké, obav co bude dál. Prožili jsme však taky dobu plnou porozumění, nezištné pomoci, soucitu a hlavně vděku. Ukázalo se, jak hodně si umíme pomáhat, jen na to v každodenním shonu zapomínáme. Kěž by nám tato stránka mimořádné situace přešla i do běžného života. Ne nadarmo se říká staré známé rčení: Všechno špatné je pro něco dobré.

Věra Dittertová



Shrnutí důležitých informací k 3. 4. 2020

Vyhlášení nouzového stavu

Vláda v souladu s čl. 5 a 6 ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, vyhlásila pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru (označovaný jako SARS CoV-2) na území České republiky nouzový stav na dobu od 14.00 hodin dne 12. března 2020 na dobu 30 dnů.

Mimořádná opatření ve vztahu k naší obci

Omezení volného pohybu

V souladu s doporučením vlády ČR doporučujeme osobám starším 70 let nevycházet po dobu trvání nouzového stavu mimo svá obydlí s výjimkou návštěvy zdravotnického zařízení za účelem zajištění neodkladné zdravotní péče. Obec těmto občanům nabízí pomoc při zvládnutí základních životních potřeb nebo vyzvednutí léků. Stačí jen zavolat na OÚ tel. 465 612 527. **Vláda ČR zakázala s účinností od 19. 3. všem osobám pohyb a pobyt na všech místech mimo bydliště bez ochranných prostředků dýchacích cest** (nos, ústa) jako je respirátor, rouška, ústenka, šátek, šál nebo jiné prostředky, které brání šíření kapének. Výjimku mají děti do 2 let a řidiči jedoucí sami v dopravním prostředku.

Po přechodné donášce důchodů do domácností vyplácí od 2. 4. Česká pošta důchody standardním způsobem, na který je důchodce zvyklý. Donášku lze telefonicky domluvit na bankovní přepážce, tel. 730 859 670.

Opatření o zákazu kulturních, sportovních a dalších akcí

Od středy 18. 3. je uzavřena Místní knihovna v Helvíkovicích.

Všechny plánované kulturní akce pro veřejnost, uvedené v kalendáři akcí na rok 2020 v průběhu 1. pololetí se neuskuteční.

Jsou to: Velikonoční trhy, Probouzení broučků, Pálení čarodějnic a stavění máje, Den plný

zážitků – lodičky, Přátelské posezení se seniory, Zájezd do Polska na trhy, Den dětí a kácení máje, Zájezd do Náchoda a Polska.

Opatření v oblasti maloobchodu

Prodejna Konzum v Helvíkovicích zůstává otevřena se zkrácenou provozní dobou a to **v pondělí, úterý, čtvrtek, pátek 8 - 14 h, ve středu 8 - 12 h, v sobotu od 7.30 - 10 h.**

Pro vstup do prodejny je nutná ochrana nosu, úst a rukou (roušky, rukavice). Rychlejší nákup si můžete zajistit předchozí telefonickou objednávkou na telefonní číslo prodejny **465 611 246.**

Pro nákup z domova můžete využít internetový obchod Konzumu na **www.coop-box.cz.** Pro naše starší občany, kteří žijí osamocněni, je zřízena služba obce pro nákup potravin. V případě zájmu můžete volat v pracovní dny na OÚ tel. **465 612 527.** V naší prodejně Konzum, která nepřesahuje prodejní plochu 500 m², není omezen vstup osob ve vymezeném čase, ale bylo doporučeno, aby při prodeji v této prodejně byli upřednostněni osoby starší 65 let věku a osoby, které jsou držitelé průkazu ZTP/P, starší 50 let. Minimalizujte prosím čas strávený v prodejně a pokud to jde, využívejte možnost platby kartou - tím snížíte riziko potencionálního přenosu nákazy. Zdraví prodavaček je prioritou, pokud onemocní, může se stát, že bude prodejna uzavřena.

Opatření v oblasti školní docházky

Od 16. 3. je uzavřena Mateřská škola Helvíkovic včetně přilehlé zahrady se sportovištěm (herní prvky, skatepark).

Opatření v dopravě

Autobusy jezdí v tzv. prázdninovém režimu jízdních řádů. Nástup do autobusů je zadními dveřmi, cestující musí mít zakryta ústa a nos. Neprobíhá odbavení cestujících řidičem, tzn. neplatí se za jízdné. Od 28.3. jsou Krajským úřadem Pardubického kraje zrušeny všechny víkendové spoje až do odvolání. Dojde k zajištění základní autobusové obslužnosti

v pracovním týdnu zhruba na 40 procent oproti normálnímu stavu. Další změny se dotknou také spojů na železnici. Bude zajištěna především doprava do zaměstnání. Upravené jízdní řády jsou k dispozici na webových stránkách www.portal.idos.cz. **Naši obce se dotklo zrušení autobusové linky Žamberk – Dodleby n. Orli. v pracovní dny ze Žamberka ve 13.22 h a opačným směrem z Helvíkovic u mostu v 6.22 h a ve 14.30 h.**

Opatření v oblasti zdravotnictví

Pacienti, na které se vztahuje karanténa a mají zároveň klinické příznaky či podezření z nákazy, budou směřováni na hygienické stanice.

Nejlépe volejte přímo linku 1212.

Návštěvu u svého lékaře s ním vždy nejdříve konzultujte telefonicky. Bez telefonické konzultace ordinace pacienty nepřijímají. Pokud to není nutné, nevyhledávejte lékaře v záležitostech, které se dají odložit.

V případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života volejte linky 155 a 112.

Infolinka Státního zdravotního ústavu:
724 810 106, 725 191 367, 725 191 370
Linka pro seniory: 800 200 007
Hygienická stanice Ústí nad Orlicí:
465 524 323, 465 524 473

Omezení v oblasti činnosti úřadu

Od 13. 3. 2020 byl na **Obecním úřadě v Helvíkovicích zaveden mimořádný režim** a pro veřejnost je úřad uzavřen. **Neodkladné záležitosti je možné řešit telefonicky nebo elektronicky.** Osobní schůzku je možné předem sjednat na uvedených kontaktech:

starostka – Jana Kolářová, tel. 602 310 717
pracovnice OÚ – Věra Dittertová, tel. 737 717 897,
e-mail: ouhelvikovice@orlicko.cz.

Pro úhradu místních poplatků za odpady, psy a předplatné zpravodaje upřednostněte platbu bankovním převodem na číslo účtu 107489301/0300, variabilní symbol = č. p. domu.

Změny na MěÚ Žamberk od 16. 3. 2020:

Provozní doba je pondělí 8-11 h, středa 13-16 h. V ostatní dny je úřad uzavřen!

Vyřizovány jsou jen nezbytné agendy a žádosti, které nestrpí odkladu.

Je omezen přímý kontakt úředníka s klientem, je potřebné upřednostnit telefonický nebo e-mail kontakt, příjem dokumentů a žádostí přednostně zasílat na e.podatelna@zamberk.eu, popř. osobně přes podatelnu úřadu v daných úředních hodinách.

Při návštěvě úřadu je nutné používat ochrannou roušku nebo podobný ekvivalent. Omezit platbu hotovými penězi na pokladně. Dodržovat vzdálenost mezi osobami 2 m.

Opatření v oblasti odpadového hospodářství

Společnost EKOLA České Libchavy s.r.o. prodloužila platnost známky na popelnice na svoz komunálních odpadů označené rokem 2019 do 31. 5. 2020. Novou známku si můžete vyzvednout na OÚ až po zrušení mimořádných krizových opatření.

Je zrušen provoz sběrného dvora v obci. Svoz komunálního odpadu z popelnic probíhá beze změny.

Firma EKOLA České Libchavy s. r. o. uzavřela pro veřejnost možnost odebírat odpad dovezený přímo na skládku.

Žádáme o důsledné dodržování výše uvedených opatření, která jsou platná do odvolání.

Situace se velice rychle vyvíjí a mění, proto sledujte důvěryhodná média. Můžete využít např. internetovou stránku ministerstva zdravotnictví:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

nebo stránky Pardubického kraje:

www.pardubickykraj.cz/koronavirus

Některá opatření se vám mohou zdát přehnaná, ale až čas ukáže, že byla správná a účinná. Dbejte prosím na nošení roušek na veřejnosti, zůstávejte většinu času ve svých domácnostech a respektujte zákaz shromažďování více jak dvou osob. **Buďte prosím ohleduplní.**

Věra Dittertová

Srdečně blahopřejeme

našim spoluobčanům, kteří oslaví významná životní jubilea:

v dubnu 2020

Popová Magda	83 let
Roček Jiří	76 let
Kopecská Marie	78 let
Jeništa Jiří	83 let

v květnu 2020

Dušek Miloslav	82 let
Knopová Anna	80 let
Michalička Adolf	78 let

Po dobu mimořádných opatření neprobíhají osobní návštěvy zástupců obce u oslavenců, je jim předána pouze písemná gratulace a dárkové poukázky. Děkujeme za pochopení.

Věra Dittertová

ZE ŽIVOTA V OBCI

10. Helvíkovický masopust



Dne 22.2.2020 se konal 10. Helvíkovický masopust. Divadelní spolek Na Skále a děti z mateřské školy včetně další občanů se postarali o program, sousedi zase o výborné pohoštění.



*Krásné prožití velikonočních svátků,
hodně sluníčka a rodinné pohody
vám všem přeji
Věra Dittertová a Jana Kolářová*

Den matek se blíží

Maminkám patří náš obdiv i naše srdce. Ale kromě toho jim také patří druhá květnová neděle, kdy se slaví Den matek. Letos to vychází na 10. května.

Odkud se Svátek matek vzal, kdo ho vymyslel a proč ho vůbec slavíme?

Den matek a jeho historie

Už je to více než sto let, kdy se zrodila prvotní myšlenka na oficiální zavedení oslav Dne matek. Psal se rok 1907 a motivem pro vznik tohoto svátku byla Anna Reeves Jarvisová, která usilovně bojovala za práva matek. Ale až o pět let později se tak skutečně stalo a tehdejší americký prezident v roce 1912 vyhlásil první oficiální oslavu Dne matek. Stejně jako v Americe i v České republice připadá Den matek na druhou květnovou neděli. U nás se ale začal slavít až o něco později a to v roce 1923 na popud Alice Masarykové. Historie se tento svátek pokusila zrušit a nahradit oslavami MDŽ. Rodiny si tento svátek vzít nenechaly, a potají si ho slavili doma. Znovu a oficiálně se začal slavít po roce 1989.



Den matek: současnost

Zatímco se v některých zemích MDŽ i Den matek sloučili do jednoho svátku, u nás zůstávají oba svátky oddělené. Rok od roku narůstá popularita tohoto svátku a nejen květinářství jsou s blížícím se Dnem matek zavaleňováni zákazníky. Dnes už si pravděpodobně nezpomeneme na ženy, které za tímto svátkem původně stály. O to více myšlenek směřujeme k našim maminkám, které by si někdy lidově řečeno zasloužily metál za jejich trpělivost. 😊 Ale hlavně za jejich lásku a péči, díky které je nám na světě dobře. ❤️ Obdarovat svou maminku na Den matek můžete nejen velkou pusou, ale také květinou nebo rovnou kyticí růží.

A co nám může prozradit květomluva?

Květiny vyjadřující lásku, touhu a náklonnost

Chcete-li vyjádřit konkrétní osobě lásku nebo upřímné city, růžemi jednoznačně nešlápnete vedle. Pozor ale na rozdíly ve významu mezi rudou a červenou růží. Rudé růže totiž znamenají vášnivou lásku a spalující touhu.

Ta může být ale podle květomluvy přelétavá či nestálá. Stejně rychle jako city přišly, zase mohou odejít. Nic není jisté. Pokud si ale jste jisti svými city, raději volte červené růže.

Romantické city, tajné city nebo jen zalichocení krásy obdarované lze vyjádřit skrze růžové růže. Právě ty květomluva považuje za upřímné květiny, stejně jako bílé růže, které symbolizují nevinnost a čisté srdce.

Nejen růží můžete dát druhému najevo svou náklonnost. Stejně city můžete vyjádřit i orchidejí, květinou oceňovanou pro svou krásu a vzácnost, která symbolizuje smyslnost a vašeň stejně jako červený a růžový karafiát.

Věra Dittertová



FILIPOJAKUBSKÁ NOC (30. duben)

O tom, že je noc z 30. dubna na 1. května kouzelná, svědčí ohně planoucí na návrších kolem našich měst a vesnic. Pálí se totiž čarodějnice. I když u nás v Helvíkovicích po mnoha a mnoha letech tuto tradici vzhledem k mimořádným okolnostem porušíme, můžeme se alespoň dozvědět něco zajímavého:

Filip a Jakub

V minulosti se 1. května slavil svátek sv. Filipa a Jakuba. Odtud název filipojakubská noc, i když dnes už je oficiální kalendář trochu jiný. Oba světci byli učedníci Ježíše. Filipa ukamenovali na kříži a Jakub byl shozen z hradeb Jeruzaléma, protože odmítl prohlásit Krista za podvodníka.

Někdy se tato noc označuje také jako Valpružina. Název je odvozen od jména abatýše Walburgy, která proslula jako ochránkyně před kouzly a čarodějnicím.

Pálení čarodějnic

Prostí lidé se před útoky čarodějnic bránili, jak uměli. Proto o filipojakubské noci a ještě

i následující den prováděli různé magické praktiky na ochranu domu, hospodářství a lidí. Patřil k nim velký úklid, pálení smetí, hluk způsobený praskáním bičem, tlučením železem nebo dřevem. Ochranu domu a chlívů zajišťovaly drny, písek nebo plevy, zelené ratolesti a svěcené kočičky. Ohně se kdysi zapalovaly také v jiné dny a byly spojené s oslavou letního slunovratu. Tento velmi starý zvyk souvisel jak s uctíváním ohně, tak i s vírou v jeho ochrannou moc. Postupem času se pálení ohňů soustředilo hlavně na noc na přelomu dubna a května. V každé vesnici bylo místo k pálení na návrší nebo na blízké stráni, dobře viditelné a zároveň bezpečné, aby nehrozil požár.

Nelze přesně říci, jak starý je obyčej pálení čarodějnic. Ochranné ohně, působící obecně proti zlým nadpřirozeným mocnostem, pocházejí z předkřesťanských dob. Lidová víra v nekalou moc těchto bytostí se zásluhou církve časem soustředila hlavně na čarodějnice, které na zemi zastupují peklo a ďábla. A tak se i všechny magické praktiky obrátily postupně proti nim. Samotné pálení ohňů však přišlo později. Tato zábava vznikla pravděpodobně

až někdy koncem 18. století, kdy byl zrušen dohled jezuitského řádu nad čistotou víry lidu. Dnes vládne na mnoha místech, kde se chystá pálení čarodějnic, veselá nálada. Ohně se často spojují s průvodem, hudbou či jinou kulturní akcí. A protože se následující den stavějí máje, bývají často obě akce propojeny.

I v Helvíkovicích tomu tak každoročně bývá. Aby byla zachována alespoň část tradiční akce, bude u nás letos májka postavena. I když se tato záležitost bude muset udělat bez veřejnosti, je to důkaz naděje, že vše plyne dál a život v obci se nezastavil!

Užijte si malé „pálení čarodějnic“ na svých zahradách v kruhu rodiny. Tradiční grilovaná kuřata nám sice nikdo nepřipraví, ale on takový krásně opečený špekáček je také pochoutka. Už teď vám slibuji, že jakmile to okolnosti dovolí, u ohýnku a dobrého jídla se sejdem.

JAN NEPOMUCKÝ (svátek 16. května)

Jan Nepomucký je český světec, jeden z mála, který byl uctíván i v zahraničí. Dodnes stojí jeho sochy u mnoha cest a mostů.

V Helvíkovicích máme sochu sv. Jana Nepomuckého umístěnou u hlavní silnice před č.p. 40 (dříve škola). Na toto místo byla přemístěna v r. 1868 a na den sv. Jána slavně posvěcena. Prvním místem této sochy bylo u tehdejšího mostu, pak přímo na něm. Když první most věkem sešel a začal se stavět most železný, socha by překážela, proto byla již na vždy postavena na školní pozemek.

Jan pocházel z Pomuku blízko Plzně, kde se narodil někdy kolem roku 1340. Byl žákem pražské univerzity, čerstvě založené Karlem IV, později pak studoval práva na univerzitě v Padově. To už však byl vysvěceným knězem a měl za sebou různé funkce na pražském arcibiskupství či práci faráře v kostele sv. Havla v Praze. Po návratu z Itálie získal ještě významnější postavení a mohl se počítat

mezi vyšší činovníky církve. Stal se žateckým arcijáhmem a také kanovníkem kapituly u sv. Víta, kanovníkem vyšehradským a generálním vikářem pražského arcibiskupství. Tím se však dostal i do centra politického boje, který vedl koncem 14. století pražský arcibiskup Jan z Jenštejna s králem Václavem IV. Šlo v něm hlavně o moc a o vliv na obsazování úřadů. Jan z Pomuku se znelíbil králi, byl uvězněn, mučen a 20. března 1393 svržen z Karlova mostu do Vltavy.

Ohně po Janově smrti se o něm mluvilo jako o mučedníkovi a začaly se vyprávět legendy. Jedna z nejzajímavějších tvrdí, že Jan byl zpovědníkem královny Žofie, manželky Václava IV., a odmítl králi prozradit její tajemství, která se dozvěděl při zpovědi. Nepodleh ani na mučidlech, a proto byl utopen. Tento příběh se rychle šířil, protože zachování zpovědního tajemství oceňovala nejen církev, ale i obyčejní věřící.



Při přepisování příběhu v kronikách bylo zkomoleno Janovo místo narození a zapsáno špatné datum smrti. Toto datum převzal papež, když v roce 1729 prohlásil Jana Nepomuckého za svatého. A tak místo skutečného dne úmrtí byl jeho svátek určen na 16. května.

Lidé Jana Nepomuckého uctívali dávno před jeho svatořečením. Jeho hrob byl cílem mnoha poutníků a už kolem roku 1600 byl pokládán za jednoho z patronů české země. Byl i ochráncem kněží a zpovědníků, s jeho jménem je spojováno zachování tajemství a mlčenlivost. Stal se také patronem mostů, lodníků, vorařů, mlynářů a dalších profesí. Jeho socha zdobí mnohé mosty, stojí na křižovatkách cest nebo u silnic. Jan Nepomucký bývá většinou zobrazován jako stojící postava v kanovníckém rouchu, s černým

čtyřhranným biretem na hlavě, s krucifixem a palmovou ratolestí v ruce. Skoro nikdy nechybí 5 hvězd okolo jeho hlavy. Podle pověsti je zahlédli rybáři ve vodě a podle toho také našli Janovo utopené tělo.

Lidé věřili, že je sv. Jan Nepomucký ochrání také před povodněmi. S vodou souvisela i pověra, že do dne jeho svátku se nikdo nemá koupat venku, protože by mohl onemocnět. V současnosti můžeme být svědky novodobého zvyku na našich silnicích. Některé sochy Jana Nepomuckého zdraví řidiči projíždějících aut blikáním světel nebo houkáním. Je totiž jejich patronem a snad bdí nad bezpečnou jízdou.

*Z knížky České zvyky a obyčeje
vybrala Věra Dittertová*



Klub žen Helvíkovice

Spolek sdružující ženy má v Helvíkovicích dlouhou historii. V průběhu let se mnohokrát měnilo jeho uspořádání, které podléhalo mnoha vlivům, ale vždy šlo především o sdružení žen, které chtěly pomáhat, organizovat akce pro veřejnost a společně se bavit.

Již v roce 1952 byl při místním národním výboru ustaven Výbor žen. Od roku 1958 se tento výbor soustředil především na zřízení žňového útulku a následně na zřízení mateřské školy a její vybavení. Ženy šily povlaky na lehátka, pletly oblečky pro panenky, pečovaly o školní pozemek a zahradu MŠ. Také sháněly děti do MŠ, organizovaly dětské besídky k MDŽ a na Vánoce. Přitom pořádaly bály, pomáhaly při stavbě kravína, při žních, při jednocení

a sklizni řepy, pečovaly o skládku odpadu na hřbitově.

Od roku 1964 se již mateřská škola osamostatnila a spolek žen se více zaměřil na svoje akce. Organizovaly si pro sebe kurzy vaření, šití, lékařské přednášky, vypomáhaly nadále v zemědělství.

V roce 1967 byl Výbor žen zrušen a jeho nástupnickou organizací se stal Český svaz žen. Jeho členky navštěvovaly občany obce při jejich významných jubileích, organizovaly Besedy s důchodci, od roku 1971 i vítání občánků. Pro nové občánky pletly soupravičky, kupovaly jim hračky. Nadále organizovaly kurzy šití a vaření, začaly pořádat akce pro děti, zájezdy, zábavy, výstavy. I toto období bylo ve znamení četných brigád na akcích „Z“ i v zemědělství, sbíraly také papír a staré hadry.



Od roku 1980 začal svaz žen pořádat jarní a podzimní burzy dětského oblečení, také sportovních potřeb, organizoval týdenní pobyty dětí v Říčkách a Liticích. V té době měla organizace již 49 členek.

Od roku 1958 do roku 1988 byla předsedkyní paní Anna Stejskalová z č. p. 35.

Od roku 1989 převzala funkci Ludmila Dvořáková z č. p. 103, která ji vykonávala až do roku 2014.

Změny po roce 1990 ovlivnily i činnost organizace žen. Byly zrušeny akce „Z“, členky nebyly žádány o pomoc v zemědělství ani lesnictví, upadl zájem o tradiční burzy oblečení. Elán členek se nasměroval dovnitř spolku.



Začaly si organizovat kurzy aranžování květin, zdravé výživy, sbíraly léčivé byliny, pořádaly „Besedy při svíčkách“ a do „Křesla pro hosta“ si zvaly zajímavé osobnosti.

Pravidelně se začaly scházet na cvičení, při pletacích večerech, jezdily společně na výlety na kolech po okolí. Členství v Českém svazu žen ukončily oslavami 50. výročí vzniku ženské organizace v Helvíkovicích v roce 2002.

Aktivní ženy nechtěly zůstat bez své organizace a pokračovaly v činnosti jako Klub žen zřízený

při Obci Helvíkovice. Tento klub byl v r. 2016 oficiálně zapsán jako spolek s názvem Klub žen Helvíkovice, z.s.

V současné době je v klubu zapojeno 39 žen ve věku od 33 do 85 let a je otevřen pro všechny šikovné ženy, které se chtějí zapojit. KŽ dál pořádá zájezdy, výstavy, velikonoční a vánoční trhy, pálení čarodějnic a různé akce pro děti. Členky společně navštěvují divadelní představení, koncerty, solnou jeskyni i velice oblíbené víkendové pobyty.



Za úspěchem všech akcí stojí mnoho práce, hodiny příprav, obětavost členek i jejich dobré nápady. Je obdivuhodné, že i přes velké věkové rozpětí se umí ženy na společných akcích domluvit a vždy se skvěle bavit. Proto má spolek sdružující ženy v Helvíkovicích nejen minulost, ale určitě i budoucnost.

Věra Dittertová, předsedkyně KŽ





Zajištění občerstvení na Karneval. 1974



Paní Věra Dostálková



Výročka, 2017



Výlet ČSZ do Terezína, 1981



Sběr starého papíru a hadrů, 1974,



Výlet na Suchák, 2018



Pomoc obci, 2008



Výlet do Babiččina údolí



Péče o záhonky, 2013



Wellness víkend Říčky, 2017



Víkendový pobyt ve Studánce, 2014



Pečení perníčků, 2010



Výroba vánočních dekorací, 2015

Milí spoluobčané,

nejsem velký zastánce internetových diskusí a vím, že ne všechny zveřejňované informace na diskusních fórech se zakládají na pravdě. Nikomu nepřeju žádnou nemoc ani jinou komplikaci způsobenou např. ztrátou zaměstnání. Ale v současné době musím uznat, že níže uvedený názor, který jsem našla na internetu, stojí za zamyšlení:

Lidstvo bohužel dostalo přesně tu nemoc, jakou potřebovalo...

Přestali jsme si vážit zdraví a proto jsme dostali takovou nemoc, abychom si uvědomili, na čem nejvíc záleží...

Přestali jsme si vážit přírody a proto jsme dostali takovou nemoc, aby nám pobyt v ní byl vzácný...

Přestali jsme fungovat v rodině a proto nás tato nemoc zamkla do našich domovů, abychom se mohli znovu naučit fungovat jako rodina...

Přestali jsme si vážit starých a nemocných a proto nám byla dána tato nemoc, abychom si připomněli, jak jsou zranitelní...

Přestali jsme si vážit zdravotníků a lékárníků, abychom zjistili, jako jsou nepostradatelní...

Přestali jsme mít respekt k učitelům a proto tato nemoc uzavřela naše školy, aby si rodiče mohli vyzkoušet sami roli učitelů...

Mysleli jsme si, že si můžeme všechno koupit, být kdekoli a s kýmkoli a proto jsme dostali tento druh nemoci, abychom si uvědomili, že to není samozřejmost...

Mamon nám zamotal hlavu, volný čas jsme trávili v nákupních centrech, proto nám je tato nemoc zavřela, abychom pochopili, že si štěstí koupit nemůžeme...

Zaměřili jsme velkou pozornost na náš vzhled a porovnávání se navzájem, proto nám tato nemoc zakryla tváře, abychom pochopili, že tam naše krása není...

Mysleli jsme si, že jsme vládcí této země a proto jsme dostali tuto nemoc, aby nás něco miniaturního, co ani není vidět, mohlo zkrotit, dát nám příručku a trochu pokory...

Tato nemoc nám bere hodně, ale zároveň nám dává možnost se toho tolik naučit a pochopit, co je v životě nejdůležitější.

Dostali jsme nemoc na míru... asi jsme ji jako lidstvo opravdu potřebovali...

Věra Dittertová

Tisková zpráva Městského úřadu v Žamberku

Vážení rodiče, zákonní zástupci,

opatřením hejtmana Pardubického kraje o vykonávání péče o děti a mládež za nouzového stavu ze dne 18.03.2020 č. 4/2020 byla určena Základní škola Nádražní 743, Žamberk jako škola k vykonávání péče o děti a mládež, k nimž nemohou za krizové situace vykonávat péči rodiče nebo jiný zákonný zástupce.

Komu je dětská skupina ZŠ Nádražní 743 určena:

- S účinností od 27.03.2020 je péče v dětské skupině zajišťována dětem rodičům, nebo jiných zákonných zástupců, kteří jsou zaměstnanci bezpečnostních sborů, obecní policie, poskytovatelů zdravotních služeb, orgánů ochrany veřejného zdraví, poskytovatelů sociálních služeb, ozbrojených sil, orgánů veřejné moci, řídiců veřejné hromadné dopravy, pedagogických a nepedagogických pracovníků určených škol nebo zařízení a jiných, a to bez ohledu na to, zda jsou tyto děti dětmi určené školy nebo školského zařízení.
- Věk dětí od 3 do 10 let

- Místo: školní družina při ZŠ, zvonek Družina 1
- Doba provozu: pondělí – pátek od 7:00 do 16:00 hodin
- Začátek provozu – pátek 20.03.2020 v 7:00 hodin
- Další podmínky: přijímáme pouze zdravé děti, bez projevu respirační či jiné infekce, které se v předchozích 14 dnech nevrátilo z rizikových zemí či jim nebylo nařízeno karanténní opatření
- Stravování – svačina vlastní, pitný režim a oběd bude zajištěn

- Nutnost objednání služby nejdéle den předem do 16:00 hodin. Kontaktní osoba Mgr. Roman Pospíšil, tel. č. 737 100 228 nebo na e-mailu zspospisil@seznam.cz
- Zákonný zástupce vyplní přihlášku při předání dítěte do dětské skupiny
- Opatření hejtmana bylo novelizováno Dodatkem č. 1 s účinností od 27.03.2020

*Mgr. Dagmar Ducháčková, MPA
Vedoucí odboru sociálních věcí a zdrav.
Městský úřad v Žamberku*

POVÍDKA

HLEDAČI POKLADŮ

Celý život všichni stále něco hledáme. Začíná to dudlíkem, pokračuje ztracenou panenkou, kyblíčkem či zakutálenou kuličkou, načež hledaný objekt začíná postupně nabývat na hodnotě. Hledáme knihy, pera, zapomenuté bundy, cvičky v tělocvičně, svačiny. Léta plynou a naše pátrání se přenáší z objektů na subjekty. Prostor v němž je hledáno, se postupně rozšiřuje a zvětšuje, hledáme všichni – jednu nebo jednoho. Zde už se intenzita hledacího prostoru kvalitativně mění úměrně kvalitě představy o hledané či hledaném. Hledáme životního partnera, partnerku. Tyto škály bývají velmi široké, úsilí se stupňuje, na scénu vstupují emoce, fyzická síla, inteligence a intelekt, lehké pohrávání s pravdou, až po podvodnické manévry nejtěžšího kalibru. Nastává boj o poklad.

Nevinné hledání se zvrtilo v tvrdý a nelitostný boj o Ni, o Něho – v případě, že naše hledání zkřížil sok. Po souboji sahá vítěz po opačných zbraních – něže, ohleduplnosti, lásce. Plní se náš životní sen, našli jsme svůj poklad. Roky kolem nás však sviští dál jako telegrafní sloupy kolem jedoucího auta a přichází předposlední fáze naší existence – stáří. A my hledáme a hledáme. Brýle, klíče, zuby. I náš „poklad“, vydrželi-li jsme spolu celý život, má stejné problémy, které nás opět sblíží.

Hledáme založené záruční listy, odložené hodinky, telefonní čísla a ještě něco – ztracené iluze.

Vracíme se v mysli na začátek cyklu a pátráme v hlubinách vzpomínek po překrásných okamžicích ztracených panenek a zatoulaných kuliček, pokladech našeho dětství.

Ty však jsou už definitivně, aby nikdy nebyly nalezeny. Tak jako mnoho navždy vyvanutých zážitků, na něž si nevzpomeneme nikdy.

Někdy se vracíme na místa dětství či mládí, svírá se nám hrdlo, zarosí oči, ale naše kouzelné poklady jsou navždy pryč.

Hodnotíme, rekapitulujeme, děláme resumé.

„Ty můj poklade,“ říkají si manželé po mnoha letech automaticky.

A tak vlastně až na sklonku života si uvědomíme, že pravý poklad nám byl svěřen už při vstupu na tento svět – náš život, a že záleželo na každém, jak s ním kdo uměl hospodařit, jak s ním naložil a jaké úroky z něj dokázal vytěžit...

*Z knihy Takovej krásnej život aneb
S humorem se žije mnohem líp,
autorky Tatiany Kejvalové
vybrala Věra Dittertová*



dTest: Jak bezpečně nakupovat roušky a další ochranné prostředky

Bohužel ani nouzový stav spojený s pandemií nemoci COVID-19 nezastavil nepoctivé obchodníky, kteří se snaží využít strachu lidí a co nejvíce na složité situaci vydělat. dTest proto doporučuje v případě nákupu na internetu

v této době zvýšenou opatrnost, obzvláště při objednávání ochranných prostředků.

Před nákupem na jakémkoliv e-shopu, zejména když spotřebitel potřebuje zboží rychle, doporučuje dTest ověřit několik věcí, aby vše proběhlo hladce. „Vždy je nutné překontrolovat, kdo za e-shopem stojí. V obchodních podmínkách musí být jasně uvedena společenost s identifikačním číslem a na webu musí být dostupné kontaktní údaje,“ uvádí Eduarda Hekšová, ředitelka spotřebitelské organizace dTest. Pokud tuto informaci nelze na webových stránkách dohledat nebo je provozovatelem zahraniční společnost, existuje zvýšené riziko, že zaplacené zboží buď vůbec nedorazí, nebo na něj bude spotřebitel čekat několik týdnů. Proto je namísto rovněž zkontrolovat, zda jsou dostupné nějaké zkušenosti dalších spotřebitelů (například internetové recenze).

Nejvíce rizikové jsou zcela anonymní e-shopy, kde nelze nalézt ani provozovatele, ani žádný kontaktní údaj. „Po vyplnění osobních údajů a případném provedení platby spotřebiteli velmi pravděpodobně nedorazí vůbec nic. Kromě toho, že přijde o peníze, vystavuje se i riziku zneužití zadáných údajů, protože vůbec netuší, komu je sděluje,“ upozorňuje Hekšová. S podobnými falešnými e-shopy se dTest setkal již mnohokrát. V minulosti nabízely kromě roušek například přípravky na zázračně zhubnutí nebo léčbu rakoviny.

U „prostředkovatelských e-shopů“ je pak problémem to, že průměrný spotřebitel vůbec neočekává a není schopen rozpoznat, že kromě provozovatele e-shopu uzavírá další smlouvu se subjektem mimo Českou republiku, nejčastěji z Číny, ale také z Marshallových ostrovů či

z jiných zemí. „I když je v případě těchto obchodů již o něco pravděpodobnější, že zboží dorazí, bude to v řádech týdnů,“ říká Eduarda Hekšová. Velmi důležité je proto kontrolovat dobu dodání. Označení „skladem“ nebo „skladem u dodavatele“ může znamenat desítky dnů, a to už spotřebitel roušku či respirátor nemusí potřebovat, protože si ochranné pomůcky opatří jinde a za výrazně nižší cenu.

Při tomto druhu prodeje často dochází také ke krácení práv spotřebitelů, které jim garantuje české i unijní právo. „Konkrétní informace o zprostředkování je uvedena pouze v obchodních podmínkách, což je podle našeho názoru nedostatečné a jedná se o takzvané překvapivé ujednání,“ vysvětluje Hekšová a dodává: „To znamená, že je dané ujednání neúčinné, takže je vůči spotřebitelům zcela bezvýznamné.“ Podle práva se tak jedná o kupní smlouvu uzavřenou přímo s provozovatelem e-shopu. Nutnost použít české právo určené k ochraně spotřebitele vyplývá i z toho, že se tyto e-shopy na české spotřebitele zaměřují – například mají stránky v češtině, provozují je na české doméně či umožňují platbu v korunách.



V České republice se nemůže stávat, že spotřebitel nakoupí na webových stránkách, které vypadají jako tuzemský e-shop, a následně jsou mu odepřena důležitá práva. Odstoupit od smlouvy uzavřené přes internet bez udání důvodu ve lhůtě 14 dnů může spotřebitel i před samotným dodáním zboží, takže pokud se v mezidobí zařídí jinak, měl by mu to provozovatel „prostředkovatelského e-shopu“ umožnit a vrátit peníze.

Samotnou kapitolou jsou přemrštěné ceny překupníků za ochranné pomůcky, jež dosahují několikanásobků ceny obvyklé. „V některých

případech by se mohlo jednat dokonce o neúměrné zkrácení či přímo o lichvu podle občanského zákoníku kvůli zneužití tísně spotřebitele a hrubému nepoměru mezi cenou a obvyklou hodnotou roušky,“ podotýká Hekšová. Při neúměrném zkrácení lze požadovat kompenzaci za nepřiměřenou cenu, případně zrušení smlouvy, zatímco lichva zakládá rovnou neplatnost smlouvy.

Na rozmach nepoctivých prodejců zareagovala i Evropská komise a síť dozorových orgánů napříč Evropskou unií (takzvaná CPC

network). Společně v těchto dnech připravují podpůrný materiál, který pomůže s identifikací a potíráním problémových praktik. Ohledně cen a prodeje ochranných pomůcek zasáhla již dříve ministerstva financí a zdravotnictví. Na začátku března došlo nejprve k zavedení stropu cen respirátorů typu FFP3 na 175 korun bez DPH (výroba v EU), respektive na 350 korun bez DPH (výroba mimo EU), a následně byl jejich prodej mimo stát a jeho organizační složky zakázán. Zakázán byl také vývoz přípravků na dezinfekci rukou.



Jak se bránit virům i podvodníkům v době pandemie? Poradíme vám

V období pandemie nového koronaviru by lidé měli být ostražití nejen ohledně podvodných či nevhodných nabídek roušek, respirátorů či „zázračných“ léků, ale zejména by měli dbát o svou tělesnou a duševní pohodu. Spotřebitelská organizace dTest proto ve spolupráci se specialistkou na výživu a zdravotní prevenci Margit Slimákovou přináší několik tipů, jak podpořit imunitu a zůstat i v těchto dnech fit

Prestože sluneční paprsky lákají k procházkám, okolnosti nás nutí přečkat tyto dny bez bližšího kontaktu s okolním světem. Na první pohled se to může zdát jako možnost příjemného odpočinku a nicnedělání, trávení volného času s rodinou či realizace naplánovaného jarního úklidu. S omezením vycházení se však po pár dnech mohou dostavit pocity tísně a nervozity z nemožnosti pohybovat se venku. Jak zůstat v kondici a přirozeně posílit imunitu, radí Margit Slimáková: „Nejlepší obranou před vznikem nemoci je silný imunitní systém. Díky celé řadě nespécificky prospěšných potravin a živin můžeme naši obranyschopnost podpořit. Není to ale jen strava,

i dostatek spánku, dobrá nálada a otužování nám může pomoci.“ Jaké potraviny do jídelníčku v tomto období zařadit?

- Zeleninu a ovoce s vysokým podílem vitamínu C.
 - Fermentovanou zeleninu (kysané zelí, kimchi), která posiluje střevní mikrobiom.
 - Potraviny s hořčíkem, selenem, železem, mědí, kyselinou listovou, polyfenoly a vitamíny A, E, B2, B6 a B12: bobulovité ovoce, citrusy, kapustu, cibuli, špenát, mrkev, vnitřnosti a vejce.
 - Rostlinné látky s antibiotickým, antioxidačním či protizánětlivým působením: česnek, cibuli, zázvor, kurkumu, propolis, med manuka, echinaceu, omega-3 tuky z ryb, houby jako reishi, hlíva nebo shiitake.
- Pokud je to možné, tedy bez bližšího kontaktu s ostatními lidmi, doporučuje se také pobyt venku, ideálně na slunci, procházky v lese či posezení na zahradě. „Například vitamín D lidský organismus přirozeně získává díky dlouhodobému pobytu na slunci. V případě, že suplementujete vitamín D, přidejte k němu i vitamín K2,“ vysvětluje Margit Slimáková a dodává: „Stejně tak pro prevenci infekčních nemocí může prospět doplňování acetaátu a glukonátu zinku, nejlépe v podobě draže.“
- Na prvním místě před nákazou virem však stále zůstává dodržování základních hygienických pravidel a ochrana prostřednictvím roušek a respirátorů. „Apelujeme na spotřebitele, aby byli pozorní při jejich nákupu na internetu. Jak ukazují množství se stížnosti v naší spotřebitelské poradně, současná situace se pohotově chopili podvodníci či neféroví obchodníci nabízející roušky a respirátory za nemalé částky.

Zákazník zpravidla musí zboží zaplatit předem, zásilky se pak už ale nedočká, případně dorazí až za několik týdnů," upozorňuje ředitelka spotřebitelské organizace dTest Eduarda Hekšová.

Pokud se spotřebitelé s takovými podvodnými či neférovými e-shopy setkají nebo nejsou-li si jistí věrohodností nabídky, mohou se obrátit na spotřebitelskou poradnu dTestu, a to nejlépe prostřednictvím online formuláře.

<http://www.dtest.cz>



PARDUBICKÝ KRAJ

Hana Štěpánová

členka Rady Pardubického kraje

Připravili jsme PODNIKATELSKOU POHOTOVOST

Vážení podnikatelé. Ekonomická situace bude pro některé z vás náročná a je nutné vám pomoci. Služba je určena pro každého podnikatele, který potřebuje s něčím poradit v souvislosti s aktuální koronavirovou situací. Pomoc podnikajícím z Pardubického kraje se dostane každému od živnostníka přes mikro podnik až po větší firmu. Tuto službu nabízí Podnikatelský inkubátor Pardubického kraje (P-Pink). Využití Podnikatelské pohotovosti je pro podnikatele velice jednoduché. Vyplňte základní informace, specifikujte dotaz skrze formulář a P-PINK zajistí propojení s vhodným odborníkem z řad mentorů inkubátoru, profesionálem z praxe, v současné době formou vzdálené konzultace.

Pokud podnikáte a potřebujete s něčím pomoci, tak tuto službu určitě využijte. Více informací na webu www.p-pink.cz/koronavirus-podnikatelska-pohotovost

Mgr. Hana Štěpánová, Radní pro regionální rozvoj, evropské fondy a inovace, KÚPK, telefon: 466026251, mobil: 723249667, hana.stepanova@pardubickykraj.cz, www.pardubickykraj.cz

Diakonie Broumov, pro kterou jsme v březnu uspořádali sběr nepotřebeného oblečení a dalších věcí, velice děkuje za poskytnuté prostředky. V této tíživé době si o to více váží vaší pomoci a podpory.



**železo, papír, barevné kovy, plasty
akumulátory ... výkup za nejlepší ceny**

**LIKVIDACE AUTOVRAKŮ
ZAJISTÍME ODTAŽENÍ VAŠEHO AUTOVRAKU**

vydání potvrzení o ekologické likvidaci dle zákona 185/2001 Sb. ZDARMA

**VÝKUP A LIKVIDACE
AUTOVRAKŮ A
NÁKLADNÍCH VOZŮ**

DLE SOUČASNÝCH CEN ŽELEZA

NÁDRAŽNÍ 1560, ŽAMBERK

TEL.: 465 611 488, 728 750 507

POŽÁRNÍKŮ 458, LETOHRAD

TEL.: 465 620 936, 605 306 820

plundraj@seznam.cz

www.surovinyplundra.cz

ZAJÍMAVÉ CITÁTY

Optimismus je, když žena neumyje večer nádobí v naději, že zítra k tomu bude mít větší chuť.

D. Thompsonová

Srdce lidí si nenakloníme velkými činy, jež uvádějí v rozpaky, nýbrž drobnými pozornostmi, jež dojmají nebo překvapují.

V. Neff

Humor je sůl země a kdo je jím dobře prosolen, uchová se dlouho čerstvý.

K. Čapek

Chceš realizovat své sny? Probuď se!

R. Kipling

Člověk je zdravý, když ho bolí pokaždé jinde.

G. B. Shaw

Skutečný optimismus nespočívá v přesvědčení, že všechno půjde dobře, ale v názoru, že ne všechno půjde špatně.

J. Dutourd

Po dobrém obědě lze odpustit všem, dokonce i vlastním příbuzným.

O. Wilde

Z knížky S moudrými o životě vybrala Věra Dittertová



Helvíkovický zpravodaj č. 2/2020, XXI. ročník, dvouměsíčník, periodický tisk územního samosprávného celku. Vydává obec Helvíkovice, registr MK ČR E 12731, telefon 465 612 527, e-mailová adresa: ouhelvikovice@orlicko.cz. Náklad 150 výtisků. Cena 10 Kč. Uzávěrka tohoto čísla byla dne 3. 4. 2020, datum vydání 7. 4. 2020. Uzávěrka příštího čísla dne 20. 5. 2020, HZ č. 3/2020 vyjde dne 3. 6. 2020. Vydavatel neodpovídá za obsah rubriky reklama a inzerce. Fotografie jsou použity s laskavým souhlasem autorů. Zvláštní poděkování patří fotografovi Miloslavovi Duškovi. Grafická příprava: Jana Bíba, jbiba@centrum.cz. Tisk: SET SERVIS s. r. o., Helvíkovice



Dibaq

**SPECIALISTA
NA VÝŽIVU ZVÍŘAT**

dibaq.cz

**BUDETE
PRO NÁS
DŮLEŽITÍ**

HELVÍKOVICE

Dáváte přednost menšímu kolektivu a zázemí rodinné firmy před anonymními výrobními giganty? Chcete pracovat v malebném prostředí s dobrou partou lidí? Pak se s námi pusťte do práce, která dává smysl!

Vyrábíme krmiva pro zvířecí život plný elánu. Jsme Dibaq a.s.

PRO KOLEGY Z DITECHU, KTERÝ NÁM VYRÁBÍ TECHNOLOGIE, AKTUÁLNĚ HLEDÁME

- ◆ elektrikáře
- ◆ soustružníka
- ◆ zámečníka/svářeče

Zaujali jsme Vás? Nebo víte o někom, kdo by se nám hodil? Ozvěte se nám na tel. **+420 608 552 201** nebo na email personal@dibaq.cz.

S námi můžete podporovat skvělý život. A to i ten svůj!