



Občasník zastupitelstva obce
ORLICKÉ PODHŮŘÍ
č.1/2024 – květen



*Na úvodní straně je dubnové foto z Říček (pohled od Jiroušků). Do zpravodaje mohou přispívat i sami občané, budeme rádi za každý podnět. Své příspěvky můžete posílat na starosta@orlickepodhuri.cz, uzávěrka je **15. srpna 2024.***

Úvodník

Milí spoluobčané,

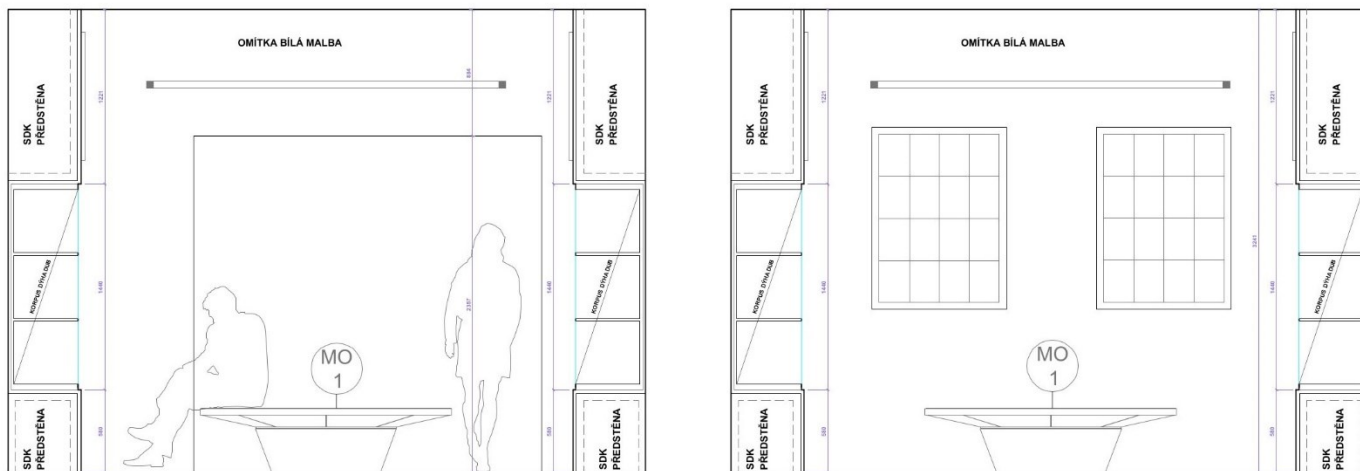
přestože rok 2024 je již v plném proudu a ukazuje své rozmory počasí v plné kráse, tak ani práce zastupitelstva nezaostává. Naše domácnosti a samozřejmě také zahrádky nás v tomto čase potřebují, ale i tak nastal čas nakouknout pod pokličku vedení obce a jak jinak než prostřednictvím našeho Občasníku.

Vojtěch Skalník, místostarosta obce

Zprávy z obecního úřadu

- **Chodníky Rozsocha** – prvním letošním stavebním projektem je pokračování modernizace chodníků na Rozsoše. Od začátku dubna probíhají práce na modernizaci silnice II/312 z Rozsochy do Podlesí. Součástí je i nový chodník, který nahradí stávající chodník. Díky vstřícnosti majitelů sousedních nemovitostí bude nový chodník širší a pro chodce tedy i bezpečnější. Stavební práce provádí „Společnost Choceň – České Libchavy“, která zastupuje sdružení firem STRABAG a.s. a Chládek a Tintěra, Pardubice a.s.
- S modernizací silnice II/312 souvisí i **uzavírky a objízdné trasy**, akce je rozdělena do dvou etap. První etapa z Rozsochy na Podlesí je uzavřena od 2.4. do 1.9.2024, druhá etapa z Podlesí do Mostku bude uzavřena od 2.9. do 31.10.2024. V rámci první etapy bude opravena i křižovatka na Rozsoše, po dobu prací nebude možný průjezd na Velkou Skrovnici ani na České Libchavy. Zhotovitel stavby nám vyšel vstříc a práce zde bude dělat samostatně, aby tato doba byla co nejkratší. O přesném termínu budeme občany informovat na webu obce a sms zprávami. Komu sms zprávy nechodí, může si odběr domluvit na obec@orlickepodhuri.cz nebo 603712142 (je třeba napsat jméno, místní část a telefonní číslo).
- Projekty **Splašková kanalizace Říčky a Splašková kanalizace Dobrá Voda** byly v dubnu vyhodnoceny a jsou schváleny mezi náhradními projekty. Z výzvy bylo podpořeno pouze 17 projektů a 56 projektů skončilo mezi náhradními. Ministerstvo životního prostředí si je vědomo důležitosti těchto projektů a podařilo se mu vyjednat dodatečné finance. Pro naše projekty bude otevřena nová výzva s 60 % dotací (původní výzva měla dotaci 70 %) a možností požádat o úvěr se zvýhodněným úročením 1 % na dalších 20 % částky. Zastupitelstvo obce se rozhodlo dané příležitosti využít, protože jiný finanční zdroj v dohlednu není a nová kanalizace je prioritou. Projekty bychom realizovali postupně, nejdříve Říčky a po té Dobrou Vodu. Projekty budou pro obec velmi finančně náročné a budou znamenat zadlužení do budoucna. Uvidíme, jak rychlá bude administrativa a zda v Říčkách kopat začneme už letos nebo až příští rok.
- Projekt **Modernizace jídelny ZŠ a MŠ Orlické Podhůří** skončil také mezi náhradními projekty. Vzhledem k vládním škrtnutím v oblasti národních dotací, nelze předpokládat, že by projekt byl v budoucnu podpořen. Pro realizaci se budeme snažit hledat jiné zdroje.
- Dotace na **Nový dopravní automobil JSDH Orlické Podhůří** ve výši 1,8 mil. Kč je schválena. Ve výběrovém řízení byl vybrán automobil Mercedes-Benz - Sprinter 319 CDI, kterého za 2 276 010,- Kč dodá firma EMBEFOR s.r.o. Jedná se o automobil dle požadavků hasičů, tedy s pohonem 4*4 a plnou hasičskou výbavou. Termín dodání je únor 2025.
- Z **Programu rozvoje venkova Pardubického kraje** nám byly schváleny tři dotační projekty, každý ve výši 135 tis. Kč. Projekt na opravu veřejného osvětlení ve Rvišti, na opravu autobusové zastávky v Říčkách a příspěvek na provoz prodejen.
- Dalším menším projektem dotovaným z Pardubického kraje bude **nový povrch na asfaltové hřiště v Říčkách**. Nechali jsme si nacenit několik variant a nejlépe vychází na stávající povrch položit nový povrch z plastových dlaždic (např. Stilmat). Obdobné hřiště je v Dlouhé Třebové nebo v Kostelci nad Orlicí. Povrch je vhodný k pojezdu kolečkovými prostředky i nástřiku ledu.
- **Na budovu obchodu ve Rvišti** máme objednanou **fotovoltaickou elektrárnu o výkonu 15,6 kWp**. Z cenového porovnání nejlépe vyšla firma SLUNEO, s.r.o. s nabídkou 401 760 Kč bez DPH. Jedná se o pilotní projekt, na kterém si chceme fungování ozkoušet. Pokud se nám to osvědčí, budeme uvažovat o komunitní energetice.

- **Obnova hřbitova v Říčkách** – prvním krokem je vytvoření projektu **Kolumbária** z bývalé márnice. Návrh počítá s otevřením prostoru a vybudováním 48 uzamykatelných schránek. Na realizaci jsme požádali o dotaci přes MAS NAD ORLICÍ z 1. výzvy Společné zemědělské politiky. Druhou částí je projekt na nové oplocení. Z navrhovaných čtyř variant se zastupitelstvo přiklonilo k návrhu z gabionů. Projekt nového oplocení bude čekat na vhodnou dotační výzvu a jeho realizace je zatím v daleké budoucnosti.



- **Z MAS NAD ORLICÍ z 1. výzvy SZP** bylo požádáno na další následující projekty. Obec požádala na Odpočinkové místo Perná (herní prvky, lavičky), škola žádala na Modernizaci školního stravování (vybavení jídelny), samostatné žádosti na vybavení podávali hasiči a myslivci. Vyhodnocení žádostí o dotaci bychom měli vědět o prázdninách.
- Na jaře byla dokončena **oprava místní komunikace v Klopotech**, tímto byla dokončena stavba Ústí nad Orlicí – Brandýs nad Orlicí, původní stopa, BC (modernizace železnice). Věříme, že po letech čilého stavebního ruchu bude letošní rok klidnější a Klopoty a Bezprávi budou zase rekreační oblastí.
- **Víkendové autobusy** – v jízdním řádu je víkendový autobus plánován na období od 1.5.2024 do 1.9.2024. Autobus zastavuje u křižovatky nad Klopotami, v Dobré Vodě a ve Rvišti. V loňském roce autobusem jela průměrně méně než jedna osoba. Na konci letošní sezóny bude vyhodnoceno, zda bude spoj zachován i do příštích let.
- Projekt **Zkapacitnění místní komunikace Klopoty** – tento projekt řeší vybudování nových výhyben a točny pro zajištění autobusu přímo do Klopot. Jedná se o projekt, který připravila a měla financovat Správa železnic, jako náhradu za zrušenou autobusovou zastávku. Stavba částečně zasahuje na soukromé pozemky. S většinou vlastníků se Správa železnic domluvila na výkupu nebo směně pozemků. Točna však částečně zasahuje i na pozemek, který má 13 spoluvlastníků, z nichž pár s odkupem nesouhlasí. Důvodem nesouhlasu je, že tito spoluvlastníci nechtějí zajištění autobusu jako takové, autobusy jim přijdou zbytečné. Stavební úřad Městského úřadu Ústí nad Orlicí stavbu bez souhlasu všech spoluvlastníků nepovolil. Správa železnic se odvolala ke Krajskému úřadu Pardubického kraje, protože stavbu považuje za stavbu ve veřejném zájmu. Výsledek odvolání není v současnosti znám. Kvůli nesouhlasu nebylo možné projekt realizovat na závěr stavby modernizace železnice a místo toho byla poničená místní komunikace opravena v původní podobě.
- Projekt **Návrh odvedení povrchového toku do toku „PP Tiché Orlice od Říček č. 7“** řeší převedení dešťové vody přitékající z lesa na parkoviště v Klopotech. Projekt počítá s vytvořením malého poldru v lese. Pod parkovištěm by voda vedla podzemním potrubím, za parkovištěm by se vytvořilo přírodě blízké koryto. Před napojením do Klopotského potoka je navržen větší poldr, který má zachytávat větší přívaly vody. Návrh projektu byl prezentován na veřejné schůzi a na schůzce s vlastníky dotčeného pozemku. I když realizaci projektu požadují majitelé chat pod silnicí, kteří spoluvlastní dotčený pozemek pro poldr, tak z 11 spolumajitelů 2 spolumajitelé k projektu nedali souhlas. Přes opakované nabídky ani nemají zájem o další jednání a hledání možného řešení. Projekt bylo možné částečně financovat z Operačního programu životního prostředí. Bez souhlasu 100 % majitelů to však není možné, projekt tedy skončí tzv. v šuplíku a jeho realizace je odložena na neurčito.

Marie Kršková, starostka obce

Zprávy z hasičárny

Tak nám začal další rok, budeme zase o rok starší, ale stále v plné síle hr do práce.

27. 1. začínáme rok tradičním „Rockovým maškarním bálem“ se skupinou METAXA. I tento rok se akce zdařila, sál praskal ve švech a všichni se dobře bavili.



13. 2. jsme se konečně dočkali, a byli si vyzvednout novou sportovní stříkačku, kterou jsme si pořídili za přispění obce, několika sponzorů, ale i drobných dárců z obce, pro naše sportovní družstva. Ještě jednou mnohokrát děkujeme všem, kteří nám přispěli.



17. 2. se konal „Hasičský ples“, kde nám k poslechu i tanci zahrál Joska Vondráček s kapelou. Účast byla slušná, jídla a pití bylo dost, a tak jsme se bavili do brzkých ranních hodin.



V sobotu 16. 3. jsme uspořádali jako každý rok pro naše nejmenší spoluobčany „Dětský karneval“. Děti si zatančily, proběhly různé soutěže, za které si zasloužily sladkou odměnu a tak se akce protáhla do pozdních odpoledních hodin.



20. 4. se konal již tradiční turistický pochod „VIA LONGA“. I přes nepřízeň počasí minulých dní přišlo na pochod necelých 140 turistů nejen z naší obce. Na kontrole si účastníci mohli zakoupit malé občerstvení a opět si špekáček. Po zdárném zdolání vybrané trasy jsme příchozím zajistili teplý čaj na zahřátí, obdrželi každoroční gulášovou polévku a diplom s plackou místo medaile. Na sále KD bylo připraveno posezení v teple a dílničky pro zúčastněné děti.



Připravované akce :

31. 08. - Loučení s prázdninami

14. 09. - Hasičská soutěž „O pohár starostky obce Orlické Podhůří“

Za SDH Říčky – Orlické Podhůří, Miroslav Jebousek

Zpráva od kolektivu mladých hasičů

Od poslední zprávy v listopadu 2023 jsme se opět pravidelně setkávali na čtvrtěčních schůzkách, a to uvnitř KD, kde jsme se procvičovali různé hasičské disciplíny, průběžně se připravovali na plnění odznaků odbornosti a též nacvičili novou krátkou divadelní scénku, které jsme posléze předvedli na hasičském plese. S nástupem lepšího počasí jsme již začali sportovat i na hřišti za KD a následně i na travnaté ploše U Močidla v Říčkách. Jako obvykle přinášíme souhrn nejzajímavějších aktivit za uplynulé období.

Exkurze do hasičského muzea v Žamberku 14. 12. 2023

Ještě před Vánočními svátky jsme pro naše svěřence připravili malou exkurzi do hasičského muzea v Žamberku. V areálu býv. kasáren se nás ujali členové SDH Žamberk, kteří mají muzeum na starost. Byla nám představena kompletní historie sboru SDH Žamberk a zejména jsme si důkladně prohlédli a některé vystavené exempláře i na vlastní kůži osahali. Zjistili jsme, jak náročné bylo hasit na konci 19. století a jak se vývoj posouval až do současné doby. Za kvalitní ukázkou děkujeme bratrům hasičům ze Žamberka.



Vánoční besídka 21. 12. 2023



Už jsme si zvykli sejít se těsně před Vánoci a užít si sváteční čas. Tentokrát jsme trénování vynechali a věnovali jsme se jednak výrobě drobných vánočních výrobků, malování a též vytvoření kulisy na plánovanou divadelní scénku. Tuto jsme si prvotně načrtli a rozdělili první herecké role. Nakonec došlo na volnou zábavu s ochutnáním cukroví a vše bylo zakončeno pravou „Říčkovskou losovačkou“ o dárky, které každý účastník donesl a mnohdy i vlastnoručně vybral, vyrobil či zabalil.

Zimní branný závod v České Rybné 3. 2. 2024

Na již tradičně-netradiční zimní závod jsme vyrazili se dvěma týmy starších žáků. První tým složený z B. Blažkové, K. Fišarové a S. Kameníkové sice bravurně zvládl běžeckou část, ale lehce pohořel



na hodu granátem a z necelých 30 týmů obsadil krásné 15. místo. Ještě lépe dopadl tým složený z J. a R. Šponarových doplněný o E. Kaplanovou. Ti svůj závod zvládli ještě lépe a obsadili taktéž velmi krásné 9. místo – skutečně jen pár bodíků za stupni vítězů. Všem závodníkům gratulujeme za předvedené výkony.



Divadelní scénka na hasičském plese 17. 2. 2024

Na návrh dětí jsme se rozhodli po delší době opět nacvičit a předvést krátkou hranou scénku. Tentokrát byla určena jakožto předtančení na hasičském plese v Říčkách. Celkem se do zahrání scénky pustilo 14 odvážných mladých hasičů, a to na téma: Záchrana osob z hořícího domu. Nechyběla zápletka, zásah hasičů, záchranářů, a dokonce se ukázal i televizní štáb. Vše za doprovodu zvukového a hudebního podkresu. Všem zúčastněným patří velký dík za to, že nácvičku obětovali mnoho času a výsledný efekt byl chvályhodný.



Vyhodnocení soutěže Požární ochrana očima dětí



Do letošního jubilejního 50. ročníku se za náš kolektiv zapojilo celkem 10 dětí, a to devět v části výtvarné a jeden odvážlivec v části literární. Celkem se za celý okres Ústí nad Orlicí zúčastnilo 1285 dětí a o to více je potěšující, že dva naši svěřenci v těžké konkurenci uspěli.

3. místo ve své kategorii za svůj nádherný výkres Hasičské zbrojnice získal **Benedikt Hordějčuk**.

2. místo za své vtipné literární dílo poté obsadil **Mikuláš Krška**.

Oběma chlapcům patří velká gratulace a za svou snahu od nás obdrželi sladkou odměnu.

Plnění odznaků odborností Dolní Dobrouč 24. 3. 2024

Po řádné přípravě a nacvičování v rámci kroužku jsme se vydali do D. Dobrouče k plnění odznaků odborností. Zkouška se u mladších skládá z části ústní, u starších je psán i test na danou odbornost. Celkem se za naše SDH zúčastnilo úctyhodných 12 dětí:

Cvičitel: B. Blažková

Kronikář: E. Kaplanová, S. Kameníková

Strojník: A. Kaplanová, J. Šponar

Preventista: D. Bláha, M. Krška

Strojník junior: Ř. Šponar, F. Kroulík, Z. Krčková

Preventista junior: M. Kroulík, B. Hordějčuk

Všichni uspěli na výbornou, obdrželi diplom, odznak odbornosti a sladkou odměnu.



Sportovně-oddechové odpoledne v Říčkách 6. – 7. 4. 2024



Pro naše svěřence jsme připravili program spojený s přespáním v Kulturním domě v Říčkách. Kromě pohybu jsme si z částí naší výjezdové jednotky prakticky vyzkoušeli základy první pomoci vč. nepřímé srdeční masáže a použití AED. Program byl doplněn o střelbu ze vzduchovky, lezení po slackline, vyzkoušení naší hasičské cisterny a opečení buřtů. V KD

jsme si ještě lehce zasportovali, zatančili, a nakonec si před usnutím pustili film. Akce byla zakončena sladkou snídaní díky maminkám našich mladých hasičů.



Účast na akci „Uklidíme Česko“ 13. 4. 2024

Část našeho kolektivu se při slunné sobotě zúčastnila úklidové akce, která proběhla v naší obci již podruhé. Jednotliví účastníci sbírali v obci a okolí veškeré odpadky, které se zde povalovaly a zasloužili se tak vlastními silami za čistší okolí. Za přípravu a průběh akce je dlužno poděkovat L. Kaplanové.



I nadále se plánujeme scházet do konce školního roku a trénovat jednak na překážkové běhy, tak na vrchol sezóny – dvoudenní klání mladých hasičů v Mladkově na konci května a počátku června. Všem, kteří nám s chodem a organizací kroužku pomáhají, děkujeme a moc si toho vážíme.

Za kolektiv MH: T. Blažek

Společenská kronika

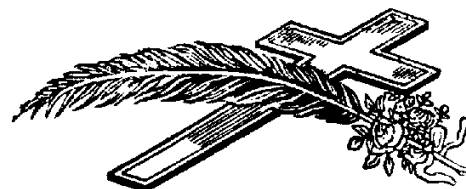
Seznam narozených, kteří do naší obce přibyli od listopadu 2023

- 15. 11. 2023 *Antonie Bezdičková, Perná*



Od vydání poslední zpravodaje jsme se rozloučili

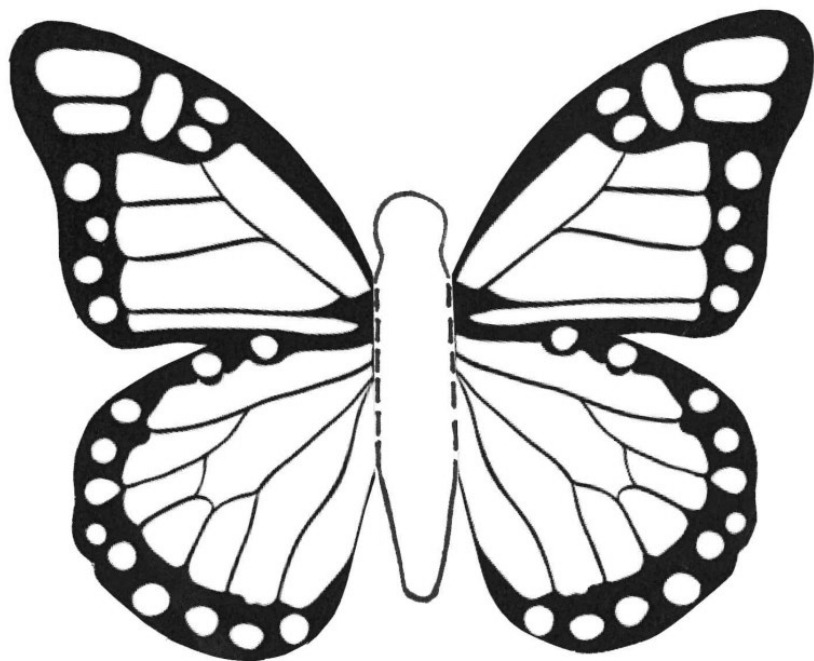
- 14. 1. 2024 *Marie Kaplanová, Říčky*
- 1. 4. 2024 *Zdeněk Procházka, Říčky*
- 22. 4. 2024 *Jaromír Leschinger, Říčky*



Dvojstránka pro děti

Létající motýl:

Ahoj děti, motýla můžete vybarvit podle svých představ anebo ho nechat tak jak je. Podlepte motýla i proužek tvrdým papírem a vystříhněte. Po vystřihnutí ohněte motýlí křídla v místě čárkovaných čar směrem nahoru. Tělo motýla nalepte na dřevěný kolíček a na spodní stranu kolíčku a křídel nalepte proužek, který jste si před tím také vystříhly. Pozor! Při lepení proužku musí být křídla ohnutá směrem nahoru. Až budete mít vše hotové, zmáčkněte kolíček a křídla by se měla pohybovat směrem dolů. Když budete kolíček opakovaně otvírat a zavírat, tak bude motýl vypadat, jako by létal. 😊



Najdi 10 rozdílů:



😊 Lukášek přiletí domů a volá: „Mami, mami, koupíš mi kolo?“ „Ne, je to moc drahé!“ odpoví maminka. „Ach jo, a nechceš si se mnou hrát aspoň na maminku a na tatínka?“ dál žádání kluk. „To bychom mohli.“ souhlasí maminka. „Tak se fofrem obleč, jdeme koupit malému kolo! 😊“

Obrázkové čtení:

OBRÁZKOVÁ POHÁDKA

O KŮHOUTKOVĚ A ŠLEPIČCE



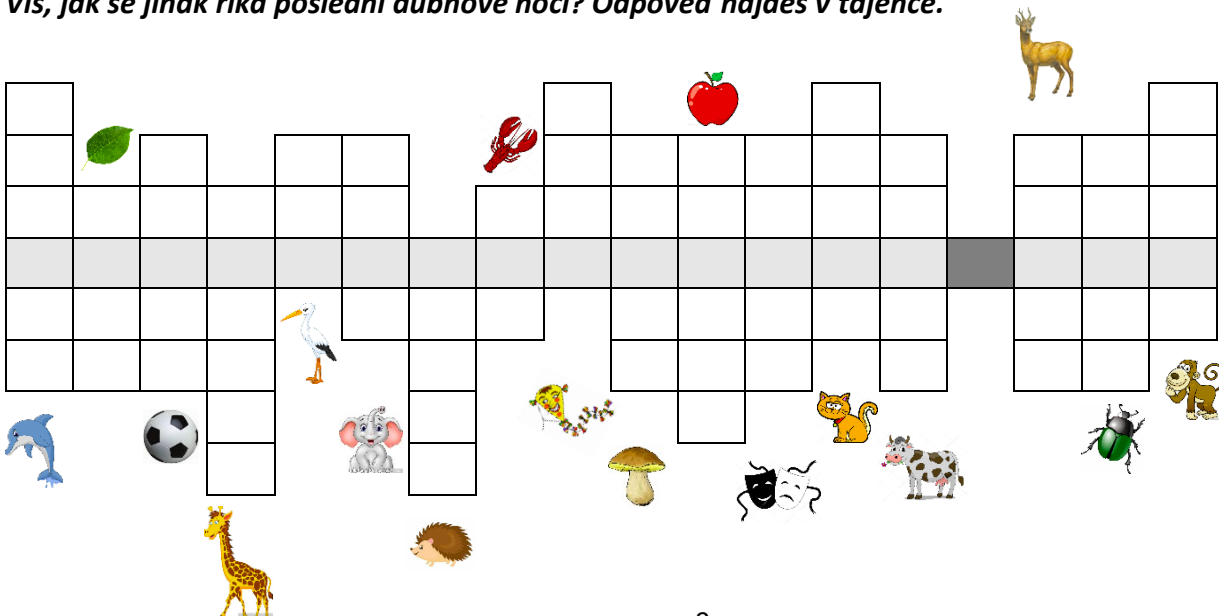
NA JEDNOM ŽILI A NAŠEL
KRAŠNÉ VELKÉ O A ROZHODL SE, ŽE SE NEROZDĚLÍ
A SNÍ SI HO SÁM. JAK ALE HLITAL, O MU V KRKU ZASKOČILO,
PADL NA ZEM A NEMOHL DÝCHAT. HONEM
BĚŽELA KE PRO VODU: „Studánko pomoz! Můj
! Leží tam nahoře, nožky má nahoře, bojím se
bojím, že umře!“. ALE NECHTĚLA VODU DÁT, DOKUD
NEDOSTANE OD ŠVADLENY TĚDY BĚŽELA KE ŠVADLENĚ.
ALE TA CHTĚLA NAPŘED OD ŠEVCE. ŠVEC CHTĚL ŠTĚTINY
OD

CHTĚLO MLÉKO
OD CHTĚLA
Z CHTĚLA ROSU Z NEBE.
TĚDY POPROŠILA NEBE: „Nebe, dej mi rosu!
leží na dvoře, má nahoře, bojím se
bojím, že umře!“. A NEBE SESLALO NA ROSU.
RADOVNĚ PŘINESLA MLÉKO ŠTĚTINY
ŠEVCOVI, ŠVADLENĚ A
DOVOLILA, ABY SI NABRALA DO VODU. BĚŽELA
ZPÁTKY NA VILILA DO VODU,
SPOLKL O A ZAČALO SE MU HNED DOBRĚ DÝCHAT.
RADOVNĚ VYSKOČIL NA A DĚKOVAL: „Už nikdy
nebudu sobecký a o se s ostatními
podělím.“

Křížovka:

Když se řekne „**pálení čarodějnic**“, mnohým z nás se vybaví táborák, hořící figurína čarodějnice, opékání špekáčků a muzika. Kořeny této tradice sahají hluboko do historie. Staří Keltové tento svátek považovali za nejdůležitější v roce, protože tímto svátkem začínalo kalendářní léto. Oslavovali přicházející život, zhasínali ohně staré a zapalovali nové, plné naděje a čistoty. Lidé v dobách minulých věřili v magické síly a čarodějnice. Poslední dubnovou noc se snažili ochránit sebe, domácí zvířata i celou vesnici. Na kopcích pálili ohně, jejichž dým měl od obydlí odehnat zlo a vše špatné. Popel z ohniště byl velice cenný a rozhazoval se po polích, aby je posílil a budoucí úroda byla štědrá. Někteří lidé věřili v ozdravné účinky ohně a ohněm proskakovali. Do vzduchu se házela zapálená březová košťata, která měla čarodějnice zahnat.

Víš, jak se jinak říká poslední dubnové noci? Odpověď najdeš v tajence.



Zastavení s historií obce

ZVONIČKA VE RVIŠTI



Původní stavba zvoničky je datována již v roce 1753 a stávala na místě dnešní křižovatky Rozsocha – Brandýs nad Orlicí.



Křižovatka Rozsocha - Brandýs nad Orlicí dnes ...



Bylo voláno k tomu, že se připravuje 60 let od výstavby otel
Rvišty, Brvišty, Rozsocha a nad Brand, otelů a
Nové Rozsochy, Křížovatky a Rozsochy, které byly střešeny
a mají spolek s názvem „Křížovatka Brvišty“ a s hodem
a domy je 4 a Dohodě bodě.

Také uplynulo 60 let od výstavby naší krásné zvoničky
na Brvišti. Původní stavba je datována již v roce
1753 a stávala uprostřed vsi, v místě křižovatky
na Rozsochu. V roce 1960 došlo k její demolicí a nahra-
dila ji kopie, vypracovaná na prázdné papíře Jarotky
(předtím odkoopiro) na začátku měsíce při jeho od-
krovi z té doby. Do toho, co stojí, prošla již několika
opravami a pravidelně se udržuje.

Zvonička je ústřední, vypracovaná na kamenném
podstavci. Má nízký, kulatý mostičkový střech
a zakloněný náhon. Střecha je ške smítková, jehlanovitá
a rýchlí čtveřátná hranolová kornice a pleťovými
dířkami a nízká kufelníková střecha. Kříž je
černým dřevem.

Zápis z kroniky k 60. výročí jejímu přemístění

V roce 1960 došlo k její demolici a nahradila ji její kopie vystavěná při vjezdu do vesnice směrem od Ústí nad Orlicí.



Rviště 25.05.2008, Dřevěná zvonice



Marta Folková

Koutek s odpady

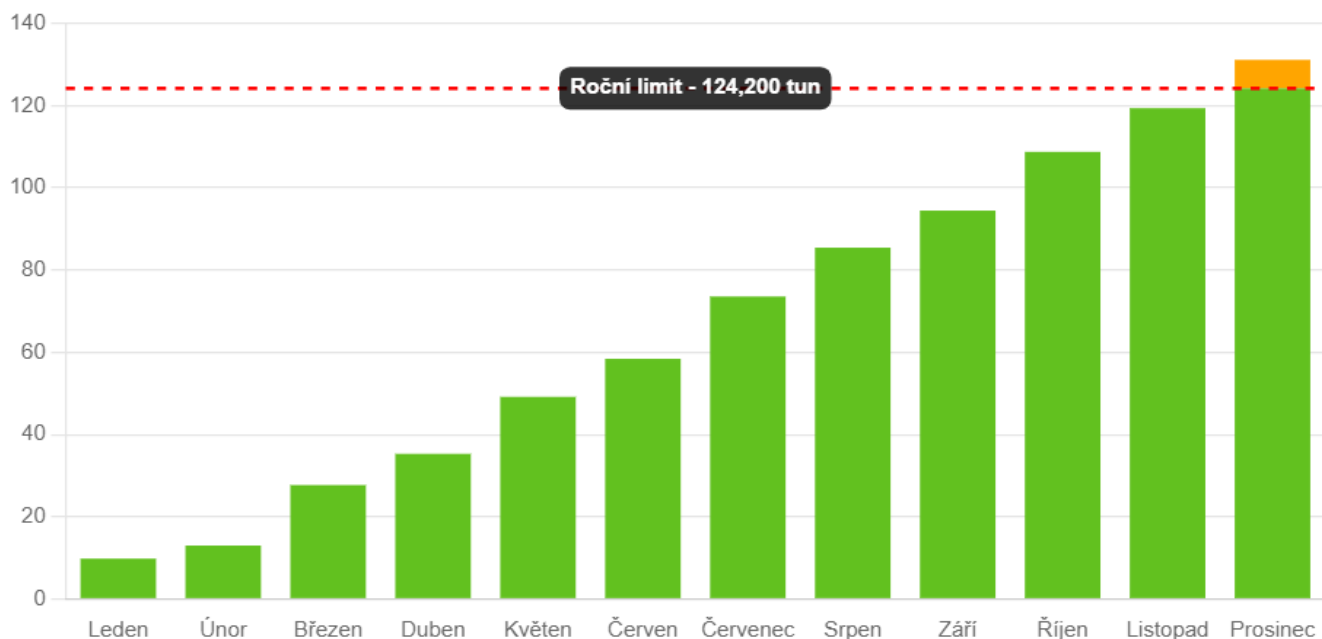
V souvislosti s povinností pro obce týkající se informování občanů o odpadovém hospodářství Vám níže předkládáme stručný přehled o nakládání s odpady v naší obci za rok 2023.

náklady dle druhů odpadů		další specifické náklady	
separovaný odpad celkem	410 548	odpady z údržby zeleně	2 000
papír	178 979	oprava	12 481
plast	217 801	dohody	42 320
sklo	13 768	elektřina	1 974
objemný odpad	5 834		
železo	6 534		
bio odpad	8 257		
nebezpečný odpad	33 498		
směsný komunální odpad	334 559		
celkem	799 230	celkem	58 775
náklady obce celkem			858 005

Příjmy a výnosy		Množství odpadu za rok 2023 v tunách	
poplatky od občanů (600Kč)	370 800	papír	16,736
poplatky od rekreatantů (600Kč)	93 600	plast	13,374
poplatky od ostatních původců	31 460	sklo	9,806
výnosy z prodeje surovin	18 539	bio odpad	248,700
výnosy za zpětný odběr elektro	2 562	nebezpečný odpad	1,067
příjmy obce celkem	516 961	směsný komunální odpad	126,620
		objemný odpad	4,520
		kovy	4,960
		celkem	425,783

Čerpání limitu pro uplatnění nároku obce na slevu ze skládkového poplatku za „Využitelný odpad“

2023 ▾



Jak je vidět z předešlé tabulky týkající se uplatnění nároku na slevu ze skládkového poplatku, tak jsme roční limit překročili o 6,94 t (objemný odpad 4,52 t + směsný komunální odpad 2,42 t). Za překročení limitu jsme tak nad rámec zaplatili 6 940 Kč.

Pro letošní rok 2024 je stanoven Roční limit pro uplatnění třídící slevy na 118,83 tun.

Snížování uvedeného limitu pro nás znamená ještě aktivněji se zapojit do třídění odpadu, abychom tohoto směsného komunálního odpadu měli co nejméně.

Abychom třídění občanům usnadnili, obec **nakoupila tašky na tříděný odpad. Zájemci si mohou sadu vyzvednout na Obecním úřadě v Dobré Vodě.** Sada obsahuje tašku na plast, papír, sklo a kov. K dispozici máme 150 sad, v případě velkého zájmu, další doobjednáme.



Pro představu ještě jedna tabulka, tak jak vychází komunální odpad za rok 2023 jednotlivě na občana dle místní části naší obce.

místní části	počet obyvatel	odpad (t)	Odpad na obyvatele (kg)
Říčky	356	59,58	167,36
Rviště	121	21,38	176,69
Rozsocha	74	12,1	163,51
Perná	26	12,04	463,08
Kaliště	17	2,38	140,00
Dobrá Voda	58	9,15	157,76

Vojtěch Skalník, místostarosta obce

Uklidme Česko



Uklidme Česko

Dne 13. dubna se naše obec zapojila do akce „Uklidme Česko“. Úklid probíhal ve všech částech naší obce.

Dohromady se úklidu

zúčastnilo 53 dobrovolníků. Všem za to patří velké poděkování obzvláště pak dobrovolnici, která díky své obětavosti vyčistit rybníček ve Rvišti, do něho spadla. Naštěstí bylo krásné slunečné počasí, tak snad nedošlo k újmě na zdraví.



V letošním roce se podle odhadu celkem nasbíralo **850 kg odpadu!** Že bychom nasbírali tak velké množství, jsme ani nečekali. Na konci akce jsme společně poseděli a pobavili jsme se u dobrého jídla a pití.

Ještě jednou všem zúčastněným velmi děkuji, protože díky vám je naše okolní příroda zase o trochu hezčí.

Lucie Kaplanová

Inspirace tradiční nejen čínskou medicínou

Poslední únorový den se konala v Komunitním centru ve Rvišti beseda, na které se sešly tři ženy z Orlického Podhůří, které spojuje zájem o zdravý životní styl, přirozené fungování lidského těla a blízkost k přírodě. Za redakci vítáme, že byly ochotné připravit každá příspěvek do zpravodaje a třeba tím inspirují ostatní.

Tradiční čínská medicína (TČM)

Stejně jako v makrobiotice, také v Tradiční čínské medicíně se projevuje princip jinu a jangu a princip 5 elementů. Makrobiotika je totiž jedním z pilířů Tradiční čínské medicíny. TČM staví své pevné základy na prevenci. Neřeší problém, až když se projeví v těle bolestí nebo nemocí, ale různými způsoby se snaží udržovat člověka v harmonii - rovnováze. Tou rovnováhou se právě myslí harmonie mezi jinem a jangem. Nerovnováhu v těle nám vytvářejí negativní emoce jako strach, zlost, žárlivost, pocit viny, nespokojenost, smutek, které jsou počátkem každé nemoci, ale také vnější faktory jako počasí, jídlo, viry a bakterie, narušení našich biorytmů nebo prostor, kde žijeme. Jinak se nám žije v rušném městském bytě a jinak na vesnici. Jinak na kopci a jinak v údolí. Tuto tematiku zpracovává tradiční čínské učení, které se nazývá Feng shui.

TČM říká, že žádný extrém není dobrý, což platí v jídle, ve sportu, ale i v rámci vztahů v rodině, ve vesnici nebo mezi národy. Například je dobré pomáhat ostatním, ale zase ne tolik, aby nás to vyčerpávalo. Tato nerovnováha se totiž promítne nejen do naší vyčerpanosti, ale projeví se i na druhé straně - tam, kde zbytečně moc dáváme, bude chybět potřebná snaha a přijetí vlastní zodpovědnosti. Stejně je to i s oblečením. Je dobré se obléknout, když je vítr a zima, ale zase to nepřehánět, abychom zůstali trochu otužilí. Sportovat pravidelně v menších dávkách, a ne jednou za měsíc ujet 100 km na kole. V jídle tyto zákonitosti moc neznáme, ale platí taky a pokud pochopíme tento jednoduchý přírodní zákon Jinu a Jangu, může nám to ušetřit spoustu nepříjemností.

Myslím, že u nás se říká "čeho je moc, toho je příliš" a toto rčení právě vystihuje princip jinu a jangu a hledání rovnováhy mezi těmito energiemi, které jsou projevené ve všech oblastech našeho běžného života.

Přeji krásné jarní harmonické dny

Petra Smrčková, Kaliště, akreditovaný výživový poradce

Ájurvédské praktiky pro zdravý spánek

Ájurvéda je holistický léčebný systém, který má své kořeny v Indii a je ověřen již více než 5000 lety historie. Přes svůj na první pohled možná exotický původ přináší a seznamuje nás s principy, které lze uplatnit kdekoli na světě, tedy i u nás, obzvláště pokud se v praxi propojuje s místní tradicí a vědomostmi.

Ájurvéda je tak jednoduchá, že ji pochopí malé děti, a zároveň tak složitá, že ji můžete studovat celý život. V Indii je dnes vysokoškolským oborem, jehož pouhý bakalářský stupeň trvá šest let. Ájurvédští lékaři, kteří fungují jako u nás běžní „praktičtí doktoři“, vystudovali a mohou praktikovat i západní medicínu. Naopak absolventi lékařských fakult podobných těm našim nesmějí v Indii praktikovat ájurvédu.

Ájurvéda využívá přírodních prostředků a přirozených postupů, které se zaměřují na samotnou příčinu obtíží, nikoliv na jejich příznaky. Pokud nás bolí hlava či trpíme migrénami, u nás to zpravidla řešíme tak, že si vezmeme nějakou pilulku proti bolesti, tedy snažíme se ulevit projevu či symptomu. Ájurvédský lékař bude hledat příčinu problému u konkrétního člověka, v jeho celkovém nastavení a životním stylu. Tu se pak bude snažit odstranit tak, aby se migrény již neopakovaly.

Jelikož ájurvéda jako léčebný systém vychází z žité zkušenosti a našeho bezprostředního prožívání světa, jistě nám následující ájurvédské tipy k dobrému spánku přijdou zcela přirozené.

Důležitost spánku pro zdraví podle ájurvédy

Spánek je jednou z nejdůležitějších složek životního stylu, který přispívá k celkovému zdraví a pohodě. Správný a kvalitní spánek je nezbytný pro regeneraci těla a mysli. Podle ájurvédského učení je spánek klíčovým faktorem při udržování rovnováhy tělesných i duševních funkcí. Nedostatek spánku může vést k podrážděnosti, únavě, snížené imunitě a dalším zdravotním problémům.

Jak podpořit kvalitu spánku

Pro dobrý spánek je důležité, co děláme ve večerních hodinách a jak se na spánek připravujeme. Může nám pomoci následující.

1. Relaxační koupel

Uvolňující koupel je jedním z nejlepších způsobů, jak připravit tělo a mysl na klidný spánek. Můžete do vany přidat éterické oleje s uklidňujícími vůněmi, jako je levandule nebo santalové dřevo. Teplá voda a vůně oleje pomáhají uvolnit napětí a připravit tělo na odpočinek.

2. Relaxační jóga a meditace

Před spaním můžete provádět jednoduché relaxační cviky. Není to žádná ezoterika, nýbrž přirozené postupy, jak zklidnit rozjetou mysl a uvolnit napětí v těle. Nejjednodušší je nejspíše tzv. šavásana s pozorností na dech – pozice vleže na podložce na zemi. Ležíme na zádech, nohy jsou volně protažené na zemi, v roznožení o něco širším, než jsou naše boky. Ruce leží na zemi, podél trupu, v úhlu asi 45° od těla, dlaně směřují nahoru. Hlavu si podložíte malým polštářkem. Přikryjte se lehkou dekou. Soustřeďte se na dech, pomalu jej prohlubujte a uvolněně setrvejte v této pozici pět až deset minut.

3. Osvětlení a prostředí

Před spaním je důležité minimalizovat podněty ve vašem okolí. Vypněte televizi a počítač, snižte intenzitu osvětlení a vytvořte si klidnou a tichou atmosféru. Vyhněte se stimulujícím aktivitám, jako je sledování akčních filmů či detektivek nebo čtení dobrodružných knih.

4. Bylinkové čaje

Ájurvédská medicína používá různé byliny a koření, které mají uklidňující účinky na nervový systém a pomáhají usnadnit usínání. Například bylinný čaj s levandulí, heřmánkem nebo třezalkou tečkovanou může být skvělou volbou na podporu klidného spánku. Tyto byliny mají přírodní sedativní účinky a pomáhají uvolnit tělo a mysl.

Shrnutí:

Správný spánek je nejen podle ájurvédy zásadní pro udržení zdraví a pohody. Rituály před spaním, jako je relaxační koupel, jóga a meditace, a vytvoření klidného prostředí, pomáhají podpořit kvalitu spánku. Usínání nám usnadní i bylinkové čaje s levandulí, heřmánkem nebo třezalkou tečkovanou.

Veronika Šilarová, Klopoty

Když se ročním obdobím přizpůsobujeme oblečením, tak můžeme i jídlem

Nejspíš jste si na vlastní kůži už zažili, že určitá jídla nás mohou zahřát nebo ochladit, uvolnit nebo zkoncentrovat. V létě mívá člověk větší chuť na malinovou limonádu a okurkový salát, v zimě na silný vývar s kořenovou zeleninou a zázvorový čaj. Když jsme v nepohodě, máme dost často chuť na sladké. K vínu máme tendence uzobávat tvrdé sýry, klobásy, chipsy nebo slané pražené oříšky. Ano, přírodní zákony jsou i v nás.

V evropské kultuře se tyto vědomosti jako celek moc nedochovaly, i když spousta "babských receptů" je na podobných principech postavena. Těžko soudit, co v naší historii bylo toho příčinou. Ale východní národy si ve svých moudrech princip přírodních zákonů - konkrétně jinu a jangu - nesou. Mě osobně uchvátila makrobiotika (oživená v Japonsku) a ráda bych Vám ji postupně přibližovala - aspoň tak, jak jí chápu já.

Makrobiotika je postavená na principu jinu a jangu, jakožto dvou energiích, které se (podobně jako v monádě) v průběhu denního / ročního / životního cyklu neustále navzájem přelévají. Po ránu / na jaře / v dětství se vše začíná probouzet a bujet a rychle růst. Kolem poledne / v létě / v mládí máme nejvíc energie prozkoumávat, cestovat, zařizovat, rozkvétat či bujet. Odpoledne / v pozdním létě / v ranné dospělosti začínáme sklízet plody naší práce a přinášet si je domů. K večeru / na podzim / v "pozdní" dospělosti už dokončujeme všechny práce a chystáme se na odpočinek, který nastává v noci / v zimě / ve stáří. To je tzv. princip pěti elementů (využívaný například i tradiční čínskou medicínou), který můžeme reflektovat i v jídelníčku. Jak? Ideální konzumací toho, co kolem nás zrovna roste za zeleninu a tu vhodně doplňovat obilovinami, luštěninami, semínky a dalším.



Na jaře mladé zelené výhonky, první ředkvičky a saláty, zbytky kořenové zeleniny ze sklepa a pozůstatek kysaného zelí. S ohledem na jarní očistu organismu, která je po "tučné" zimě třeba, jíme střídavě, s minimálním obsahem tuků a můžeme zařadit více ječných krup na očistu jater. Léto je pak plné hlávkových salátů, okurek, ovoce, nechce se nám stát u plotny, a tak volíme rychlá jídla, hodně syrové zeleniny, grilování apod. I když kdo zavařuje, ví nejlíp, kolik času u plotny stráví. Na podzim se začínáme radovat z cuket a dýní - až často nevíme, do jakého jídla bychom je ještě strčili, ale máme štěstí, že to už je zelenina, která se dá skladovat. V

obdobích podzimních plískanic a nachlazení pak vytahujeme přírodní léčebné prostředky v podobě česneku, cibule, křenu, kysaného zelí a třeba i černé ředkve. A pokud jsme na jaře dobře zaseli, můžeme pak přes zimu už jen chodit do sklepa pro kořenovou zeleninu a do spíže pro zmiňovanou cibuli, dýně a kysané zelí. Jelikož přes zimu chceme zahřívát i naše obydlí, jsme rádi, když můžeme mít zapnutou plotnu a táhnout na ní vývar či v troubě péct červenou řepu, houbového kubu nebo maso na svíčkovou.

A na co si dát pozor? Zkuste své tělo a těla svých blízkých pozorovat. Možná najdete souvislost mezi nadbytkem letních zmrzlinek a jiných ledových radovánek s podzimním odhlehováním. Nebo třeba objevíte, že nadbytečná konzumace masa může mít souvislost s neovladatelnou chutí na sladké a alkohol. Že problémy s kožními ekzémy mohou mít souvislost se špatným stavem plic a tlustého střeva jakožto detoxikačních orgánů. Anebo si třeba přiznáte, že jídlem zajíždáte psychickou nepohodu. Tělo je mocný nástroj a komunikuje s námi způsobem, který někdy nechceme vidět. Ale existuje čím dál tím více lidí (nebo v to aspoň doufám), kteří signály svého těla zachytili a díky změně jídelníčku, zařazení vhodného pohybu a práci s psychikou své zdraví výrazně zlepšili.

Jana Burešová, Dobrá Voda, varenizesrdce.cz

Komunitní práce se seniory



V roce 2024 jsme v rámci projektu komunitní práce se seniory ve spolupráci s NAD ORLICÍ o.p.s. uskutečnili tři akce. V březnu proběhl kurz KUSUDAMA – skládání papírových květin, na začátku dubna byl KURZ PRVNÍ POMOCI od Českého červeného kříže Ústí nad Orlicí a následovalo SETKÁNÍ SENIORŮ v KC Rviště. Do konce tohoto roku plánujeme další akce a věříme, že se témata budou líbit a setkáme se v hojném počtu.

Iveta Faltýnková

Když do života vstoupí duševní onemocnění, kontaktujte tým Péče o duševní zdraví

Když do života vstoupí duševní onemocnění, dá se to zvládnout. Je důležité si říci o pomoc. Vyhledat odbornou pomoc není ostuda, naopak, je to odvaha změnit svůj život.

Jsme organizace Péče o duševní zdraví. V Ústí nad Orlicí působíme od roku 2010 a od letošního září budeme poskytovat služby centra duševního zdraví.

Náš tým tvoří sociální pracovníci a peer konzultanti, do září tým doplní zdravotníci. Všichni jezdí za klienty domů nebo na jiné domluvené místo. Díky tomu klienty podporujeme rychle, efektivně a můžeme včas reagovat na jejich potřeby, a tak například předcházet někdy zbytečným hospitalizacím.

Nejčastěji podporujeme klienty při:

- zvládnání projevů duševní nemoci v běžném životě,
- jednání na úřadech,
- finančním hospodaření,
- nácviu péče o vlastní osobu i domácnost,
- řešení krizových situací, jako je ztráta zaměstnání či bydlení aj.,
- aktivním trávením volného času a získávání společenských kontaktů.

Pokud potřebujete pomoc, napište na pdz-uo@pdz.cz nebo zavolejte na +420 465 381 521.

Přijít můžete i osobně v kontaktní den: PONDĚLÍ 9,00 – 13,00 hodin. Naše služby jsou bezplatné a jsou určeny pro obyvatele okresu Ústí nad Orlicí starší 16 let, kterým do života vstoupilo vážné duševní onemocnění, jako je schizofrenie, bipolární poruchy aj. Podporujeme také rodiny klientů. Více informací na www.pdz.cz. POZOR: od března sídlíme na nové adrese: **Na Ostrově 1165, 562 01 Ústí nad Orlicí**.

Co nás čeká

- 18. 5. 2024** - Obecní výlet – hrad Bouzov, Javoříčské jeskyně, Lovecko-lesnické muzeum na zámku Úsov
- 2. 6. 2024** - Dětský den (na hřišti ve Rvišti) – start pro děti od 14 do 16 hodin
- 27. 7. 2024** - Letní kino ve Rvišti od 21:00 (plánovaný film Sladký život)
- 17. 8. 2024** - Letní kino Říčky od 20:30 (plánovaný film Gump 2)
- 31. 8. 2024** - Loučení s prázdninami, na závěr letní kino pro děti (plánovaný film Esa z pralesa 2)
- 14. 9. 2024** - Hasičská soutěž „O pohár starostky obce Orlické Podhůří“

Příprava zpravodaje: Marie Kršková, Lucie Kaplanová, Vojtěch Skalník

Vydává: Obec Orlické Podhůří, Dobrá Voda 4, 562 01 Orlické Podhůří

www.orlickepodhuri.cz, email: starosta@orlickepodhuri.cz, tel.: 465 588 119, 603 712 142