



Lipské ozvěny

číslo 4

ročník 15

prosinec 2013



čtvrtletník obce Lípa nad Orlicí



Vánoční svět

Za oknem se vločky honí,
zvonky v dálce tiše zvoní
a stromečky v celé zemi
sladce voní Vánocemi.



*Foto:
Jindra Koldinská*

Milí čtenáři,

přejeme vám krásné Vánoce plné pohody a radosti, do nového roku
hodně zdraví, štěstí a úspěchů.

Redakční rada

Krásný a klidný advent, šťastné a veselé Vánoce a do nového roku 2014
hlavně hodně zdraví, štěstí, lásky a rodinné pohody
přejí

pracovníci a zastupitelé Obce Lípa nad Orlicí



Vítání občánků

V neděli 20. října 2013 se na Obecním úřadě v Lípě nad Orlicí konalo letošní již druhé vítání občánků. Slavnostně jsme mezi námi přivítali tyto nové občánky:

Bertíka Šimona, Zoinku Králíčkovou,
Davidka Mazuru a Šimůnka Ročka.

Program vítání zpestřily holčičky z naší mateřské školky, které si pod vedením paní ředitelky Mgr. Guldánové a paní učitelky Blahové připravily krásné básničky a písničky. Tímto jim ještě jednou moc děkujeme.

Na závěr mi dovolu popřát ještě jednou našim maličkým hodně zdraví, štěstí a lásky v celém jejich životě a rodičům mnoho krásných okamžiků při jejich výchově.



Monika Vrátilová



Slovo starostky

Vá ení spoluobčané,
rok se s rokem sešel a přede dveřmi již máme vánoční svátky a konec letošního roku. Dovolte mi seznámit Vás s aktuálním děním na obci. V současné době je vyvěšen na úřední desce návrh rozpočtu obce pro příští rok 2014. Zpracovávají se podklady a probíhají jednání se Státním fondem životního prostředí ČR ve věci dotace na „Protipovodňová opatření obce Lípá nad Orlicí“ (bezdrátový rozhlas, ústředna, elektronická siréna, atd.). Dále se zpracovává projektová dokumentace na bezpečný přechod na silnici č. I/11, kde by měl vzniknout osvětlený přechodový ostrůvek. Po dokončení projektové dokumentace budeme žádat o stavební povolení a posléze také zkusíme podat žádost o dotaci na Státním fondu dopravní infrastruktury na tuto akci.

Na příští rok jsou plánovány tyto investiční a neinvestiční akce:

- spolupráce s Mgr. Kateřinou Guldánovou na realizaci dotace s názvem „S učeními hrami na dvůr pod lípami“ – jedná se o zvelebení zahrady a opravu plotu u ZŠ,
- příprava projektu a stavebního povolení na přechodový můstek na silnici č. I/11,
- realizace investiční akce „Kořenová čistírna odpadních vod – hostinec Lípá nad Orlicí“,
- spolupráce s Mgr. Kateřinou Guldánovou při podání žádosti o dotaci na vybudování dětského hřiště na zahradě mateřské školy a v případě úspěšnosti dotace také spolupráce při realizaci tohoto projektu,
- oprava (výměna) plotu u mateřské školy, který je již v havarijním stavu,
- v jednání je také rozšíření naší knihovny do prostor skladu, který se nachází u knihovny.

Je již téměř zvykem, že v každém článku se zmiňuji také o odpadech. Chtěla bych tímto upozornit všechny občany, kteří využívají mobilních svozů bioodpadů, že všechny odpady je třeba předávat u svozového vozu osobně, tak jak je vždy uvedeno na letáčích a také hlášeno obecním rozhlasem. Bohužel se při posledních svozech začaly objevovat případy, kdy někteří občané bioodpad „uloží“ na obecním pozemku a k jeho předání do vozu se vůbec nedostavili. Tímto bych chtěla upozornit tyto občany, aby si své odpady odevzdávali osobně, za těchto podmínek svozy bioodpadu probíhají!!!!

První adventní neděle 1. prosince 2013 proběhlo na zahradě mateřské školy naše tradiční rozsvícení vánočního stromčeka. Dovolte mi tímto poděkovat všem, kteří se na této krásné akci podíleli, děkuji maminkám za napečení cukroví a výrobu vánočních předmětů, které se v tento večer prodávaly. Děkuji také naší paní hospodské Evičce Slaninové za věnování veškerých ingrediencí na výrobu svařáku. Poděkovat bych chtěla také dětem a kantorkám z naší mateřské školy a také paní ředitelce Mgr. Guldánové za krásný vánoční program. A samozřejmě musím poděkovat Vám všem, kteří jste přišli a svařák, čaj, cukroví a vánoční výrobky si zakoupili. Vybrali jsme krásných 5 085,- Kč, které jsme věnovali dětem z naší základní a mateřské školy.

Chtěla bych se také zmínit o „zaručených informacích“, které v naší obci kolují. Jedná se o to, že jsme naši obec zadlužili, utratili všechny peníze, nemáme žádné finanční rezervy a v neposlední řadě jsme se bohužel již setkali také s anonymním udáním podaným na Policii ČR. Nic z toho samozřejmě není pravda, a jak již ve svém článku píše tentokrát i pan místostarosta, nechápu, proč tyto „zaručené informace“ vůbec někdo říká a dále šíří.

A proto bych tímto chtěla poděkovat všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na fungování obce a pořádání kulturních akcí v tomto roce. Děkuji

pracovníkům obce, zastupitelům, členkám kulturní komise, hasičům a také dětem a kantorkám naší základní a mateřské školy. Všem Vám moc děkuji a věřte mi, že si Vaši práce velmi cením. Nasazení Vás všech ve Vašem volném čase je pro mě velkou oporou ve dnech, kdy dorazí další „zaručená informace“. Víím, že v naší obci je mnoho lidí, kterým naše obec není lhostejná a chtějí, aby se v naší obci „něco dělo“.

Na závěr mi dovolu popřát Vám všem klidný advent, šťastné a veselé Vánoce a do nového roku hodně zdraví, štěstí, lásky a rodinné pohody.

Monika Vrátilová – starostka obce

Zaručené zprávy

K napsání tohoto příspěvku jsem se rozhodl potom, co jsem vyslechl “zaručené” zprávy týkající se obce.

Nejdůležitější a nejvášnější je informace, že obec nemá žádné peníze a že má dokonce dluh ve výši jeden a půl milionu korun. Přestože se jedná o naprostý nesmysl, jsou někteří občané, kteří mu věří. Otázkou je, kdo a proč takovou informaci vymyslí a rozšiřuje.

O tom, jaký je skutečný stav, se můžu kdokoli přesvědčit, kdy přijde na veřejné zasedání zastupitelstva, kde je v prvním bodu programu informace o stavu obecního účtu. Mimo to se můžu každý občan informovat na obecním úřadě.

Závěrem k tomuto bodu uvádím: současný stav obecního účtu u České spořitelny je 1.643.922,08 Kč; další účet u České národní banky, stav 80.123,22 Kč. Obdobným zůstatkem skončí celoroční hospodaření.

Obec nemá a nikdy neměla žádné dluhy. Výjimkou je občas využívaná možnost postupných splátek některého většího vydání. Po dohodě s dodavatelem jsme splátky několikrát využívali, a to z toho důvodu, aby nedošlo k vyčerpání všech prostředků a aby v době zůstala dostatečná rezerva na nepředvídané výdaje. Podstatné je, že tyto splátky nebyly nikdy zatíženy úrokem, jak je tomu u klasického úvěru nebo půjčky.

Další záležitosti, která některým občanům vadí, jsou místní hasiči a s nimi spojená vydání. Naše obec neměla po několik letů zajištěnou požární ochranu v rozporu s předpisy a zákonem. Obec je povinna zřídit požární jednotku nebo smluvně, za úhradu, zajistit pomoc jednotky z jiné obce. Při řešení této otázky rozhodlo zastupitelstvo zřídit vlastní jednotku. Pokud je jednotka ustavena, nemůžeme se jednat o spolek, který je zřízen jen tak nějak, aby se neřeklo. Jednotka musí být řádně proškolená a vybavena, jak je předepsáno a jak je požadováno u jednotek zařazených do integrovaného záchranného systému. To s sebou přináší samozřejmě vydání, které je nejvyšší při zakládání jednotky. Největší vydání máme již za sebou a jednotka je téměř vybavena a můžeme řádně plnit úkoly. Současně je třeba připomenout, že hasiči ihned ze začátku aktivně zapojili do řešení potřeb obce. Jedná se například o rekonstrukci hasičárny, nová vrata u obecního skladu, organizaci sběru elektroodpadu. Mimo to se podílejí na různých kulturních akcích a akcích pro ZŠ a MŠ. Většinu shora uvedeného zajišťují ve svém volném a bez úhrady.

Za dobu působení na obecním úřadě jsem se setkal mnohokrát s rozšiřováním různých pomluv a nepravdivých zpráv. I po těch letech je pro mne nepochopitelné, kdo tyto zprávy vymýšlí a rozšiřuje a hlavně, jaký k tomu má důvod. Snad je důvodem závist, že se daří, nebo se jedná o osobní zášť, která mě může vést i k anonymnímu listovému udání. Určitě není důvodem snaha pomoci obci, zřejmě se jedná o úmysl znechutit

představitelům obce jejich práci. Tyto pomluvy a listivé zprávy se mi zdají nevhodné zvláště nyní, kdy máme starostku, která je mimořádně pečlivá a pracovitá. Kdo chce dění v obci spravedlivě posuzovat, musí vidět, co se vybuďovalo a jak se v obci zásluhou starostky o kulturní a společenský život. Tak jako dříve se projevuje to, že o tom, co se u nás realizuje, hovoří s větším uznáním občané okolních obcí než místní.

Starostka ani zastupitelé nejsou neomylní. Zákon o obcích proto stanoví, že jsou všechna jednání zastupitelstva, na kterých se činí veškerá závazná rozhodnutí, veřejná. Zde mají občané možnost vyjádřit svoje připomínky, kritiku, upozornit na to, co je třeba v obci realizovat a co bylo opomenuto a podobně. Ten, kdo má skutečný zájem o to, aby se v obci dalo co nejlépe, má tak možnost rozhodování zastupitelů ovlivnit.

Pavel Holub
místostarosta obce

Kulturní akce plánované v 1. čtvrtletí 2014

11. ledna 2014 – Myslivecký ples

24. ledna 2014 – Schůzka na přípravu masopustu 2014 - od 19,00 hodin v hostinci v Lípě nad Orlicí

15. února 2014 – Sportovní ples

1. března 2014 – Masopust 2014 – od 8,00 hodin. Sraz účastníků v 7,30 hodin u hasičské zbrojnice v Lípě nad Orlicí

15. března 2014 – Hasičský ples

Mikulášská nadílka pro seniory

V sobotu 7. prosince 2013, tak jako každý rok, vyrazily členky SPOZu k našim seniorům, kteří v letošním roce dovršili 80 a více let, s mikulášskou nadílkou. Jak je v naší obci zvykem, nechodíme seniory obdarovávat v den jejich narozenin, ale vždy v předvánočním čase děvčata navštíví seniory, posedí s nimi a popřejí jim šťastné Vánoce a vše nejlepší do nového roku. Letos jsme obdarovali celkem 24 našich „dříve narozených“.

Dovolte mi touto cestou poděkovat všem členkám SPOZu za jejich celoroční práci, při přípravě kulturních akcí. Děvčata, DĚKUJI!!!

Helena Tichá – předsedkyně SPOZ
Monika Vrátilová – starostka obce

Společenská kronika

Blahopřejeme k životnímu jubileu:

Marii Hromkové	86 let
Marii Mrázkové	86 let
Miladě Haškové	84 let
Haně Bělkové	83 let
Věře Jindrové	76 let
Pavlu Holubovi	73 let
Milanu Hlavovi	72 let
Karlu Vilímkovi	72 let
Jaromíru Chaloupkovi	71 let
Vladimíru Poláškoví	69 let
Evě Markové	69 let
Bohumíru Rázkovi	68 let
Pavlu Hýskovi	68 let
Haně Hylasové	67 let
Karlu Schejbalovi	65 let
Janu Charvátovi	64 let
Jaroslavu Markovi	64 let
Zdeňce Šrollové	64 let
Josefu Schejbalovi	64 let
Michalu Vorlíčkovi	63 let
Marii Schejbalové	62 let
Miloslavu Cablkovi	62 let
Miroslavu Kapuciánovi	61 let
Petru Krejčíkovi	61 let
Karlu Pamánkovi	60 let
Jaroslavu Brzokoupilovi	60 let
Jaroslavu Markovi	55 let
Romanu Pötterovi	50 let

Aktuální počet obyvatel naší obce ke dni 1. 12. 2013 – 512 obyvatel.

Poděkování

Děkujeme všem, kteří se přišli naposledy rozloučit s naším tatínkem a dědečkem, **panem Vladislavem Bělkou**. Děkujeme také za slova útěchy a za květinové dary.

Zarmoucená rodina Bělkova

Vzpomínka

Je tu čas předvánoční, kdy se všichni těšíme na svátky, které v každém z nás probudí vzpomínky na všechny, kteří u nás nejsou mezi námi. Bohužel, takový je běh života. Není v moci člověka zastavit čas, ale čas má hojivou moc a pomáhá zmírnit žal nad ztrátou člověka, který odešel.

Letos v říjnu to u nás byly 2 roky, kdy zemřel náš knihovník **pan Miloš Zemánek**, který podlehl těžké nemoci a odešel od svých milovaných a od své práce knihovníka, kterou vykonával přes 40 let v naší knihovně.

Společně s rodinou jeho sestry paní Věry Štěpánkové mu v čase předvánočním věnujeme tichou vzpomínku.



Ačkoliv je to už několik týdnů, co zemřel **pan Vladislav Bělka**, stále na něj myslíme jako na svého spolupracovníka, který byl u zrodu našeho zpravodaje.

Pamatuji si i živé na bouřlivé debaty při zakládání redakční rady zpravodaje a také na nekonečné debaty o jeho názvu. Právě on to byl, kdo přišel s návrhem, aby se náš nově vznikající zpravodaj jmenoval Lipské ozvěny. Bylo to hlavně z důvodu, že nebude vycházet každý měsíc, a tudíž i zprávy budou za uplynulé období, tedy ozvěny dění v obci. U druhé desetiletí tedy máme Lipské ozvěny, do kterých pan Bělka v minulosti přispěl nejen zprávami o rybářích, jejichž byl dlouholetým kronikářem. Naš zpravodaj ale hlavně zdobily jeho dokonalé a krásné fotografie, které nám záviděli široko daleko. Byla to především témata z okolí obce a jeho nepřekonatelné záběry řeky a krajiny. Při této příležitosti nelze nevzpomenout jeho výstavu fotografií z r. 2000, kdy měla široká veřejnost v budově obecního úřadu možnost vidět jen průřez jeho tvorbou, a bylo to opravdu krásné, jistě si mnozí vzpomenou.

Byl nám všem při tvorbě zpravodaje velmi platným pomocníkem a jeho zásluhou byla výtvarná stránka na vysoké úrovni. Některé jeho fotografie doprovázely verše pana Jaroslava Poláčka z Dlouhé Louky, který ji také není mezi námi.

Po panu Bělkovi zůstane prázdné místo v redakční radě, ale jeho fotografie tu s námi budou i nadále.

Věnujme tedy v čase předvánočním tichou vzpomínku na oba pány, kterých jsme si všichni vážíme, jako poděkování za jejich práci pro náš zpravodaj.



Alena Kapuciánová

Páté setkání „dříve narozených“

V sobotu 23. listopadu 2013 proběhlo od 14,00 hodin v naší lipské hospodě další setkání našich seniorů. Byli jsme rádi, že si mnozí z Vás udělali čas a v tomto již předvánočním čase přišli mezi nás.

V úvodu nejprve starostka obce Monika Vrátilová přivítala všechny naše „dříve narozené“ a seznámila je s dalšími plánovanými kulturními akcemi, které se budou konat do konce tohoto roku. Následovalo vystoupení dětí z naší základní školy, které si pod vedením paní ředitelky Kateřiny Guldánové a učitelky Zuzky Hartmanové připravily pásmo básniček a písniček spojených s vánoční tematikou. Vystoupení bylo krásné a všem se moc líbilo. Tímto dětem i kantorkám ještě jednou moc děkujeme.

K poslechu a tanci nám hrál pan Hartman. Hrál a hrál a hrál a do 20,00 hodin. Všichni se krásně bavili, povídali si a tančili.

Děkujeme také nové provozovatelce našeho hostince paní Evičce Slaninové za výbornou večeři, úasně domácí zákusky, krásnou vánoční výzdobu a za rychlou a příjemnou obsluhu.

Velký dík patří samozřejmě členkám SPOZu, které setkání naplánovaly a také uskutečnily.

Monika Vrátilová – starostka obce



Je tu čas plný shonu a vánočních příprav.



I přesto se na chvíli zastavme a vnímejme advent očima dětí. Pro děti je to ten nejkrásnější čas v roce. Čas, kdy se plní přání, kdy se rodina sejde u štědrovečerního stolu, kdy si i rodiče najdou čas na hraní a kdy se rozzáří dětské oči.

Ve školce i ve škole se pečlivě na vánoční svátky chystáme. Seznamujeme děti s tradicemi Vánoc, zpíváme, vyrábíme, tvoříme a v neposlední řadě i chystáme drobná překvapení. A u je to formou drobného dárečku pro nejbližší nebo formou vánočního představení.

Tento školní rok jsme kromě již tradičních akcí, jako je vystoupení žáků ZŠ na setkání seniorů, rozsvícení vánočního stromu, tvoření žáků v DDM Sluníčko či vánočních divadelních představení a besídek pro rodiče, připravili pro žáky ZŠ i výlet do třebechovického muzea betlémů, které je nově zrekonstruováno.



*Rozsvícení
stromčku
Foto:
Jindra
Koldinská*

Stejně jako v loňském roce i letos pokračujeme v našem projektu „Lípa nad Orlicí čte dětem“. Ji během podzimu navštívili naši školu i školku hosté se zajímavými knížkami a vyprávěním pro děti. Fotky z těchto akcí můžete zhlédnout na našich internetových stránkách www.zsmslipa.cz.

Ještě před vánočními svátky za námi do školy zavítá s kníkou Karla Čapka canisterapeutka i se psi kamarádkou Bernie, na kterou se všichni těšíme.

Hned začátkem nového roku vyrazíme do hradeckého divadla Drak, kterého se ji děti nemohou dočkat.

Novinkou tohoto školního roku je zapojení naší školy do mezinárodních projektů. Tyto projekty se uskutečňují v rámci evropského programu spolupráce škol eTwinning.

V rámci hodin angličtiny naši škola pod vedením Mgr. Jany Hromkové navazuje kontakt s jinými školami v různých částech Evropy.

První z těchto projektů jsme nazvali **Flowers are blooming, the sun is shining**. Od podzimu zveřejňujeme na webové stránce projektu společně s dětmi a učiteli z Reykjavíku na Islandu, z litevského Vilniusu a z polského města Bydgoszcz informace o sobě, o místě, kde žijeme, o tom, jak se chystáme na Vánoce. A se děti trochu poznají, budou společně sledovat počasí. A a přijde jaro, zkusíme si my tady v Lípě a naši noví kamarádi na vzdálených místech Evropy vypěstovat stejné druhy rostlin a budeme porovnávat, jak nám rostou.

Tento projekt můžete sledovat zde: <http://new-twinspace.etwinning.net/web/p98280>

Pro sledování aktivit nepotřebujete žádné přihlašovací údaje. K fotografiím a prezentacím se proklikáte z úvodní stránky prostřednictvím sloupce s aktivitami v levé části obrazovky.

Stejným způsobem můžete sledovat i další projekt, do kterého jsme se zapojili: **Tell me a story** - <http://new-twinspace.etwinning.net/web/p100133>

Tento projekt je pohádkový - budeme si říkat pohádky, které se vyprávějí v různých zemích Evropy. Vznikl v řecké škole, která má pouhých 6 žáků. Zapojily se do něj kromě naší školy v Turecku, Rumunsku a v Litvě.

Pro naši vzájemnou komunikaci používáme moderní informační technologie: mail, chat, www prezentace, internet... Ale potěšilo nás, kdy jsme v poštovní schránce objevili i dopis a z dalekého Turecka plný obrázků od tamních dětí. Hodiny angličtiny tak dostávají jiný náboj a pro děti je to díky projektu velká motivace k učení.

Závěrem bych všem ráda popřála za celý kolektiv pedagogů ZŠ a MŠ Lípa nad Orlicí krásné Vánoce plné radosti a v novém roce hodně zdraví.

Mgr. Kateřina Guldánová



Syndrom vyhoření

Je to stav absolutního vyčerpání. Máte pocit, jako kdyby právě teď mělo všechno skončit. Jste vyčerpaní, bez energie, nic vás netěší. Nic nestiháte, i kdy máte pocit, že jedete naplno. Přesně tak se projevuje vyhoření nebo odborněji burn-out syndrom. Můžete klidně přepadnout i vás!

Je to zvláštní nemoc. Mluví o ní mnoho lidí, řada se jich domnívá, že jí určitě trpí, a řada ji má, a nechce si to připustit. Německé statistiky z roku 2009 uvádějí, že vyhořelo každý třetí člověk. A někteří psychologové tvrdí, že tento syndrom "napadne" během kariéry zhruba čtvrtinu pracujících. A věříme kterémukoli údajům, čísla potvrzují jedno: burn-out syndrom není žádný rozmar hypochondrů a lenochů. Jde o vážné onemocnění, které je nutné - stejně jako každé jiné - léčit.

Jak vypadá vyhoření?

Popsat příznaky vyhoření není nic jednoduchého. Je jich totiž celá řada a vzájemně se prolínají. Většina lidí se ale cítí velmi unavena a vyčerpaná. Zároveň ale můžete být nezvykle zamlklí a netěšit se z toho, co děláte. City jsou jakoby otupělé, v duši se usadí pocit prázdnoty a ztrácíte schopnost hodnocení toho, co provádíte. Typický je perfekcionismus - snažíte se nasadit všechny síly k tomu, abyste ve své práci byli dokonalí. A pak přichází frustrace, začnete pochybovat o smyslu toho, co děláte, přestanete si cenit sami sebe, jste negativní k práci i k okolnímu dění. Je jasné, že s takovým postojem si sami sotva uvědomíte, že jste vyhořeli. Všimnout by si toho ale mohli lidé, kteří s vámi žijí. Signálem pro partnery a příbuzné můžete například být, že najednou mluvíte o své práci úplně jinak. Zatímco dříve jste nadšeně vyprávěli, co všechno se během dne přihodilo, teď se jen zhroučíte do křesla a celý večer sotva promluvíte. Odborníci se shodují v tom, že u většiny vyhořelých je v první fázi onemocnění typické nadpřemírné pracovní nasazení. Člověk má velká očekávání a spoustu ideálů, přeceňuje své síly a hýří optimismem. Pak přichází zklamání a často i první konflikty v zaměstnání a někdy i v rodině. Také se mohou projevit první tělesné příznaky, jako jsou bolesti hlavy či poruchy spánku. Kdo si totiž myslí, že burn-out syndrom se podepisuje pouze na psychice, mýlí se. Často je spojen i s bolestmi svalů, zad, s vysokým krevním tlakem, větší náchylností k infekcím a náhlým přibýváním na váze nebo naopak hubnutím.

Stačí léčba dobrým odpočinkem?

Záleží na tom, co si pod dobrým odpočinkem představujete. Onemocnění totiž nepřichází náhle, většinou se rozvíjí krok za krokem. A čím déle jej necháte být, tím delší a obtížnější je pak léčba a návrat do normálního života. Vyplatí se proto nepodceňovat varovné signály a navštívit lékaře, dokud se ještě nic moc vážného neděje. Léčba syndromu vyhoření je totiž složitá, nejsou na něj žádné léky. Spočívá v individuální terapii, při níž je podstatné obnovení sebedůvěry nemocného. Člověk trpící syndromem vyhoření potřebuje totálně obrátit svět kolem sebe. Musí udělat tlustou čáru za svými dosavadními stereotypy, začít si znovu věřit a radovat se z maličkostí. Hodně pomáhá změna prostředí, například v lázních dnes najdete řadu programů, které jsou na syndrom vyhoření přímo zaměřeny. Burn-out syndrom potřebuje čas. Duše totiž zůstává duší a emoce emocemi, a je doba jakkoli rychlá a technika jakkoli moderní. Nemají-li se totiž vrátit, je nutné stanovit si v životě priority, mít jasně stanovené kompetence a nenabalovat na sebe tisíce povinností, které vám způsobují stres, proto že nejste schopni

je zvládnout. Někdy je dokonce dobře změnit povolání. Změna prostředí, které krizi nastartovalo, může být nezbytným krokem na cestě k nápravě. Bohužel mnozí lidé si něco takového nemohou z existenčních důvodů dovolit. A proto se budete muset spolehnout na to, že se naučíte sebereflexi a budete si klást realistické požadavky. Podle odborníků jsou syndromem vyhoření ohroženi nejvíce právníci, profesionální funkcionáři, manažeři, politici, poradci a informátoři, zdravotní sestry, ošetrovatelé, lékaři, psychoterapeuti a psychologové, záchranáři, ale také sociální pracovníci a učitelé, pracovníci u přepážek na poště a poštovní doručovatelé, bankovní úředníci a úředníci státní správy nebo dispečeri, policisté a pracovníci věznic. Vždy jde o osoby, které jsou v kontaktu s dalšími lidmi a jsou závislí na jejich hodnocení.

Fáze syndromu vyhoření:

0. Pracujete co nejlépe, snažíte se ze všech sil. Přesto máte pocit, že vytyčeným požadavkům nemůžete dostát a vaše snaha není dostatečně ohodnocena. To je situace, která je typická pro to, abyste syndrom vyhoření nastartovali.
1. Nic nestiháte, vaše práce začíná postrádat systém.
2. Objevují se syndromy neurózy (např. úzkost) spolu s pocitem, že stále musíte něco dělat, avšak výsledkem je jen chaos a další pocit zklamání.
3. Pocit, že "něco uděláno být musí", mizí a nahrazuje ho opačný pocit, totiž, že nemusíte nic. Dráždí vás ujet jen přítomnost druhých, přidává se ztráta veškerého nadšení, cítíte se unavení, zklamaní a vyčerpaní.

Co si zapamatovat

Příznaky, které by vás měly varovat:

PSYCHICKÉ: sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebekontroly - bezdůvodný pláč, podráždění, výbuchy vzteku, strach, pocit prázdnoty, osamocení, apatie, ztráta empatie a odvahy.

FYZICKÉ: nedostatek energie, slabost, chronická únava, svalové napětí, bolesti zad, oslabení imunitního systému, poruchy spánku, kardiovaskulární a zažívací potíže či jiné funkční poruchy, poruchy paměti, ztráta koncentrace, nepozornost a v jejím důsledku větší náchylnost k úrazům.

(vybrali jsme z časopisu Zdraví č. 61)

Rozpis služeb

stomatologické lékařské služby první pomoci

21.12.	MUDr. Nentvichová Eva	K. Michla 942, Dobruška	494 623 775
22.12.	MUDr. Plšková Ivona	Svatohavelská 266, Rychnov n. Kn.	494 534 841
24.12.	MUDr. Skříčková Zdena	Poliklinika Rychnov nad Kněžnou	494 515 695
25.12.	MUDr. Pokorná Věra	J. Pitry 448, Opočno	494 667 628
26.12.	MUDr. Příbylová Marta	Komenského 209, Častolovice	494 322 706
28.12.	MUDr. Hlavsová Lenka	Komenského 259, Kostelec n. O.	494 323 958
29.12.	MUDr. Seidlová Zdenka	Skuhrov nad Bělou 17	494 598 205
01.01.	MUDr. Pokorná Věra	Poliklinika Rychnov nad Kněžnou	494 515 697
04.01.	MUDr. Stejskalová Věra	ZS Kout 566, Borohrádek	494 381 263
05.01.	MUDr. Vavříčková Hana	Poliklinika, Mírové nám. 88, Týniště	494 371 782

Netradiční rybí hody

Rádi udržíte tradice, ale klasická rybí polévka spolu s obalovaným kaprem vám na tváři nevykouzlí ten pravý vánoční úsměv? Pusťte se s námi do přípravy originálních rybích polévek a neobvyklých kapřích pokrmů.

Krémová rybí polévka

2 l taveného másla, pórek, malá cibule, 2 střední brambory, 2 l hladké mouky, 150 g uzené tresky, 300 g větších loupáných krevet, 250 ml 12% smetany, pepř a mořská sůl.

V hrnci osmahněte doměkka na másle nadrobno nakrájený pórek a cibuli. Přidejte oloupané a na kostky nakrájené brambory a mouku a míchejte asi dvě minuty. Dolijte tři čtvrtě litru vody, osolte, opepřete a přiveďte k varu. Za občasného míchání vařte na mírném plameni asi 15 minut, dokud nebudou brambory téměř měkké.

Přidejte předvařené krevety a uzenou rybu bez kostí pokrájenou na velikost sousta a ještě tři minuty povařte. Nakonec vmíchejte smetanu a prohřejte.

Grilovaný kapr s bílým pepřem

4 porce kapra, 3 stroužky česneku, 1 l rozehřátého másla, citronová šťáva, mletá paprika, drcený kmín, mletý bílý pepř, sůl.

Nejprve utřete česnek a promíchejte ho s rozehřátým máslem, citronovou šťávou, paprikou, kmínem, pepřem a solí. Směsí potřete kapra a poté ho nechte alespoň dvě hodiny v chladu odležet. Kapra grilujte z každé strany přibližně 6 minut, dokud maso nezměkne.

Neapolská rybí polévka

400 ml rybího či zeleninového vývaru, 400 g neapolské omáčky, fenykl, 2 malé cukety, 200 g masa z pevné bělomasé ryby (například mořský vlk, prasa královská, candát či pangas), chilli pasta, zakysaná smetana, sůl.

Na neapolskou omáčku: 500 g vyzrálých rajčat, 2 stroužky česneku, 2 l olivového oleje, oregano, petrželka, pepř a sůl.

Nejdříve si připravte omáčku. Rozetřete česnek a osmahněte ho na rozpáleném oleji. Přidejte spařená, oloupaná a nadrobno nakrájená rajčata, pepř a sůl a duste na prudkém ohni, dokud rajčata nezměknou. Do omáčky vmíchejte nasekanou petrželku a oregano. Poté omáčku spolu s vývarem a jemně pokrájeným fenylem zahřívejte v hrnci asi 3 minuty. Přisypte cukety nakrájené na plátky a vařte další 2 minuty. Přidejte maso a udržíte polévku bez míchání pod bodem varu, dokud nebude maso hotové. Nakonec vmíchejte hrst čerstvé bazalky a podle chuti osolte.

Citronový kapr

600 g kapra, 0,4 l citronového oleje, rozmarýn, sůl, 100 g másla, petrželová nať.

Na špíz: 4 šalotky, 4 ampiony, 4 koktejlová rajčátka (nebo podle chuti 4 feferonky), pórek, cibule, čerstvá petrželka, mletá sladká paprika, kari.

Kapra rozkrájíme na porce (podkovy) a dáme marinovat do citronového oleje spolu s rozmarýnem. Na kovovou jehlu napícháme střídavě šalotku, rajče, pórek a ampion. Kapra osolíme a spolu se špízem grilujeme po obou stranách. Hotovou porci polijeme

máslem a posypeme čerstvou petr elovou natí. Nakonec ozdobíme kolečky cibule obalenými v pa itce, paprice a kari.

Křehký kapr v těstíčku s mandlemi

4 asi 150gramové podkovy z kapra, litr keřirového mléka, 3 vejce, 1 íce bílého vína, 5 l íc hladké mouky, 100 g mandlových lupínků, olej na sma ení, sůl a pepř.

Naporcovanou rybu osolte a opeřete a poté přilijte tři čtvrtě litru keřirového mléka. Nechte hodinu odle et. Ze zbylého mléka, vína, mouky, vajec a soli vyšlehejte hladké těsto. Přidejte do něj polovinu mandlí a poté v těstíčku obalte jednotlivé porce kapra. Obalte zbylými mandlemi a osmahněte v rozpáleném oleji.

Rybí guláš

1 kg kapřích filetů bez ků e, sůl a čerstvě mletý pepř, hladká mouka na obalení, 3 l íce slunečnicového oleje, velká cibule, 2 červené papriky, 2 l íčky sladké mleté papriky, 100 ml polosuchého bílého vína, 1 íce nasekaného kopru, 1 íce nasekané hladkolisté petr elky, 250 ml zakysané smetany.

Zbavte kapra největších kostí a nakrájejte ho na kostky o hraně přibli ně 2,5 cm. Kousky osolte, opeřete a obalte v mouce. V oleji opékejte asi tři minuty dozlatova. Do kastrolu dejte nadrobno nakrájenou cibuli a opékejte, dokud nezesklovatí. Přidejte papriku a přibli ně po minutě zalijte vínem. Přiveďte k varu a vařte asi 3 minuty. A se víno odpaří, vra te kapra, přidejte bylinky a podle chuti dosolte. Přidejte zakysanou smetanu a prohřejte. Podávejte nejlépe s chlebem.

Tipy a rady:

Ka dý guláš je nejlepší a druhý den. V případě, e se rozhodnete nechat guláš odle et, přidejte do něj smetanu a před podáváním a s ní ohřejte.

Máte-li chu vyzkoušet nejstarší český kapří recept, připravte osvědčeného kapra načerno. Je na vás, zda k němu budete podávat klasické šišky nebo v dnešní době bě nější houskový knedlík.

Jak poznáme, e je ryba skutečně čerstvá?

Při nákupu ryb se stačí řídit několika jednoduchými pravidly - čerstvá ryba je slizká, má jasné a vypouklé oči, červené zbarvení na ábrách, a pokud na ni sáhneme prstem, maso musí být pevné. Pokud vidíme zašedlé ábry, zakalené oči nebo se nám zdá, e má ryba měkké maso, měli bychom se jejího nákupu vyvarovat, proto e pravděpodobně le í na pultě ji delší dobu.

Abyste se nemuseli bát, e o Vánocích přiberete, zkuste:

Vánoční menu bez zbytečných kalorií navíc

Pokud chcete odlehčit BRAMBOROVÝ SALÁT, vyměňte majonézu za light verzi a přidejte třeba i jogurt. Rovně salám v něm mů e pro jednou chybět. Pokud by vám pomohl kompletní recept, tady je:

1 bílý jogurt, 1 kg brambor, 2 l íčky hořčice, 3 l íce light majonézy, mrkev, hrášek, zavařené okurky, kukuřice, cibule, sůl, pepř.

POSTUP: Brambory omyjeme, vlo íme do hrnce s horkou vodou a vaříme ve slupce. Jakmile budou uvařené, necháme je vychladnout a oloupeme je. Brambory spolu se zeleninou nakrájíme na kostičky a smícháme s hráškem a kukuřicí. Přidáme majonézu, bílý jogurt a dochutíme podle chuti solí a pepřem.

Kapra také nemusíte mít zrovna v trojobalu. Co takhle zkusit tento RECEPT NA KAPRA PEČENÉHO?

2000 g kapra, sůl, pepř, 50 g hladké mouky, směs bylinek, 10 g olivového oleje, 1/4 citrónu

POSTUP: Kapra omyjte, očistěte, nakrájejte na filety, osolte a potřete sekanými (sušenými) bylinkami. Jednotlivé porce obalte v mouce a vlo te do pekáčku do rozpáleného oleje. Pečte v troubě dozlatova (mů ete i grilovat na alobalu). Podávejte s citrónem.

CELOZRNNÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY

250 g špaldové nebo celozrnné pšeničné mouky, 50 g hladké kukuřičné mouky, 50 g cukru moučky, 100 g Hery, 100 g mletých ořechů, 1 loutek, citrónová kůra, mléko podle potřeby, cukr moučka, vanilkový cukr na posypání.

POSTUP:

Prosejeme mouku a cukr, přidáme mleté ořechy, nastrouhanou citrónovou kůru a promícháme. Dále přidáme na kousky nakrájený změkklý tuk, loutek a uděláme tuhé těsto. které necháme odpočinout nejlépe přes noc v lednici. Druhý den tvoříme rohlíčky, které dáme na plech s pečicím papírem. Pečeme dozlatova v troubě vyhřáté na 160°C. A rohlíčky vystydnou, obalíme je v moučkovém cukru smíchaném s vanilkovým nebo je jen lehce poprášíme. Ideálně by se měly nechat asi dva týdny odle et.

(recepty jsme tentokrát vybrali z časopisu Zdraví č. 61)

Vánoční cukroví

Pokud máte pocit, e pečete ka dý rok stále stejné druhy cukroví, tady je několik nápadů na o ívení vaší sváteční tabule, které stihnete na poslední chvíli:

Vánoční oříšková čokoláda

Doba přípravy: 40 minut + 35–40 minut pečení

300 g hořké čokolády, 120 g másla, 180 g přírodního cukru, 1 l íčka vanilkového extraktu, 1 l íčka instantní kávy, 1/4 l íčky mletého hřebíčku, 1/4 l íčky mleté skořice, 100 g hladké mouky, 50 g kaka, 2 velká vejce, 100 g vlašských ořechů, 100 g lískových ořechů, 50 g loupáných mandlí.

1. Troubu rozehejeme na 170 °C, menší pekáček vylo íme pečicím papírem. Čokoládu pokrájíme na menší kousky.

2. Máslo a třetinu čokolády rozehejeme a promícháme s cukrem, vanilkovým extraktem, instantní kávou, kořením a necháme zchladnout. Mouku prosijeme s kakaem. Ořechy pokrájíme.

3. Vejce vyšleháme, postupně přimícháváme rozpuštěné máslo s čokoládou. Zpracujeme

4. Těsto rozetřeme na pečicí papír, povrch posypeme zbylými ořechy a čokoládou.
5. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 35–40 minut. Po upečení necháme úplně vychladnout a nakrájíme na kousky.

Tip: Upečenou a vychladlou čokoládovou dobrotu nechte ule et v chladu do druhého dne, teprve potom naporcujte na malé kostičky. Okraje, které se rozdrobily nebo odlomily, použijte do nepečeného cukroví.

Čokoládová kolečka s kávovou náplní

Doba přípravy: 30 minut + 30 minut chlazení + 8–10 minut pečení

220 g hladké mouky, 50 g kvalitního kakaa, 100 g strouhaných liskových oříšků, 180 g másla, 110 g cukru krupice, 2 malá vejce, kávová náplň

1. Do mísy prosijeme mouku s kakaem, promícháme s nastrohanými oříšky.
2. V jiné míse vyšleháme máslo s cukrem a vejcem, do směsi zapracujeme mouku s kakaem a oříšky.
3. Těsto rozdělíme na 3–4 díly a mezi potravinovými fóliemi je vyválíme na silnější placky, které necháme 30 minut odle et v chladu.
4. Troubu rozevřeme na 180 °C, plech vyloíme pečicím papírem. Z plátů vykrájíme kolečka, přesuneme je na plech a pečeme 8–10 minut.
5. Vychladlá kolečka naplníme kávovou náplní (viz tip).

Tip: Kávová náplň: Čokoládovou tyčinku s kávovou náplní (Kofila) rozpustíme ve vodní lázni s 2 lžičkami kakaa, 1 lžičkou rozpustné kávy a 3 lžičkami smetany ke šlehání. Necháme zchladnout a postupně promícháme se 180 g másla vyšlehaného s hrnkem moučkového cukru.

(vybráno z webu idnes.cz)

Jak se stát v 70 letech tiskovou mluvčí

Letos 24. října jsem ji po osmnácté nastoupila na léčení do Lípové. Tam jsem zjistila, že lázně končí s obrovským schodkem díky úhradové vyhlášce ministerstva zdravotnictví. Ředitel pozval rozhlas i televizi a jelikož jsem patřila mezi pacienty, kterým léčba vady pomohla, byla jsem požádána, abych poskytla rozhovor před kamerou i mikrofonem.

Vysílalo se to v televizních zprávách ještě ten den, ale bohužel to lázním nepomohlo. Všichni mi říkali naše tisková mluvčí a děkovali za to, že jsem se všech zastala. Pracovníci lázní totiž dostali výpověď. Přesně jsem věděla, jak se cítí, proto jsem to osobně prošla. Nejhorší pro mě bylo, že jsem jako poslední pacient zavírala hlavní budovu Terezinku.

Stála jsem tam s klíčem v ruce a proběhlo mi hlavou, co by tomu řekl zakladatel lázní Johan Schrot, který začal léčit lupénku. V roce 1829 získal patent na založení bylinných koupelí.

Zatím není jasné, co bude s objektem lázní dál. Doufám, že se alespoň podaří jeho výhodný prodej a že nový majitel bude chtít lázně zachovat, abychom se měli i nadále kde léčit.

Helena Holubová

Fotbal - to je hra

Rozpis okresního přeboru 2. třídy SYNOT podzim 2013

10. 8.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. - VOLNO	
17. 8.	sobota	17.00	Křivice - Lípa n. Orl. A	0:0
24. 8.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. A - Sokol d'ár n. Orl.	5:1
31. 8.	sobota	17.00	Solnice - Lípa n. Orl. A	0:3
7. 9.	sobota	17.00	Lípa n. Orl. A - SK Přepychy B	8:0
15. 9.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. A - FC Kostelec n. Orl. B	2:2
21. 9.	sobota	16.30	Černíkovice B - Lípa n. Orl. A	1:4
29. 9.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. A - SK Petrovice	2:1
5. 10.	sobota	16.00	1. FC Rokytnice v O.h. - Lípa n. Orl. A	0:1
13. 10.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. A - Sokol Javornice A	4:2
20. 10.	neděle	15.30	Kostecká Lhota A - Lípa n. Orl. A	1:8
26. 10.	sobota	15.30	Lípa n. Orl. A - Sokol Zdelov	1:1
2. 11.	sobota	14.00	Voděradý A - Lípa n. Orl. A	0:4
9. 11.	sobota	14.00	VOLNO - Lípa n. Orl. A	

Střelci branek: Čepelka 12, Sikora 10, Kolář 5, Vašata 4, Grim 2, Kafka 2, Šreibr J. ml. 2, Palán 2, Halíř J. 1, Lahodyuk 1, Mondík 1

Tabulka:

1. Zdelov	13	10	2	1	40:11	32
2. Lípa	12	9	3	0	42:9	30
3. d'ár	13	9	0	4	39:22	27
4. Rokytnice	13	7	2	4	31:17	23
5. Solnice	13	6	3	4	27:16	21
6. Křivice	13	5	4	4	27:14	19
7. Kostelec B	13	4	4	5	29:33	16
8. Kostecká Lhota	13	5	1	7	22:31	16
9. Javornice	13	4	3	6	23:32	15
10. Petrovice	13	3	4	6	23:23	13
11. Černíkovice B	13	4	0	9	20:42	12
12. Voděradý	13	3	2	8	24:45	11
13. Přepychy B	13	1	0	12	12:64	3

Rozpis okresního přeboru 4. třídy podzim 2013

11. 8.	neděle	14.00	České Meziříčí B - Lípa n. Orl. B	1:0
18. 8.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Sokol Javornice B	3:2
25. 8.	neděle	17.00	Kostecká Lhota B - Lípa n. Orl. B	3:6
1. 9.	neděle	17.00	1. FC Rokytnice v O.h. B - Lípa n. Orl. B	2:3
8. 9.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Sokol Voděradý B	4:0
14. 9.	sobota	13.30	Vamberk B - Lípa n. Orl. B	3:0
21. 9.	sobota	16.30	Lípa n. Orl. - VOLNO	
28. 9.	sobota	16.30	Olešnice v O.h. - Lípa n. Orl. B	1:2
6. 10.	neděle	14.00	Lípa n. Orl. B - Labu RK	
12. 10.	sobota	16.00	Čermná n. Orl. - Lípa n. Orl. B	2:1
19. 10.	sobota	15.30	Lípa n. Orl. B - FC Domašín	0:4

Střelci branek: Halíř J. 4, Prošvic 4, Dole al 3, Charvát E. 2, Kopecký 2, Vlček 2, Flíger 1, Shrbený 1

Tabulka:

1. Domašín	9	0	1	28:12	27
2. Vamberk B	8	1	1	37:14	26
3. Č. Mezirříčí B	8	0	2	44:8	24
4. Čermná	5	1	4	18:29	16
5. Lípa B	5	0	4	19:18	15
6. Javornice B	3	1	6	30:21	10
7. Rokytnice B	2	2	6	18:22	10
8. Labu RK	3	1	5	19:32	10
9. Voděradý B	2	2	6	13:35	10
10. K. Lhota B	2	2	6	12:32	8
11. Olešnice	1	2	7	9:24	6

**TJ Sokol Lípa n. Orl. a KBF Lípa n. Orl.
pořádá ve dnech 28. a 29. prosince
TURNAJ VE STOLNÍM TENISE**

neregistrovaných.

Začátek je v 9.00 hod. v hospodě.

Zápisné 100,- Kč dospělý, 30,- Kč actvo.

Přihláška do 26. 12. 2013 u p. Rázka Boh. tel. 733 119 811

**PŘÍJEMNÉ A KLIDNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY
A HODNĚ ZDRAVÍ V NOVÉM ROCE
VŠEM OBČANŮM
PŘEJÍ**

SPORTOVCI

TJ SOKOL LÍPA N. ORL.



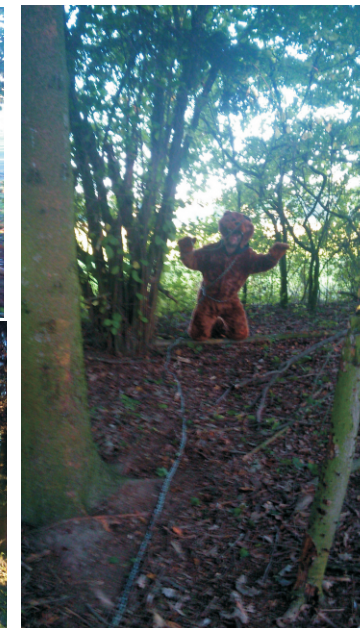
JSDH Lípa nad Orlicí

Váení spoluobčané,

vítáme Vás v tomto předvánočním čase a těší nás, e jste si udělali chvilku na přečtení novinek kolem JSDH Lípa nad Orlicí. Dovolte nám, prosím, nejdříve Vás seznámit s tím, co se událo za uplynulé čtvrtletí. V říjnu jsme zorganizovali první hasičský svoz elektroodpadu, co byl pro občany ten nejjednodušší způsob, jak se nepotřebných a často objemných elektrospotřebičů zbavit. Podle vybraných zařízení soudíme, e proběhl úspěšně a spousta z vás toho vyuila. V těchto svozech budeme pokračovat i nadále. Ve třetím říjnovém týdnu úspěšně absolvovali tři naši členové školení v hasičském výcvikovém a školícím středisku v Bílých Poličanech, a to na velitele družstva a strojníka. Školením prošli proto, aby byli schopni včas a správně plnit úkoly, pro které jsme zřízení, a zároveň své nabyté vědomosti předali dalším členům jednotky. Dále pokračujeme v úpravách hasičské zbrojnice, a to jejích vnitřních prostor.

Ve druhé části článku bychom se chtěli ještě vrátit k tomu, proč jsme byli zřízení a co to obnáší. V poslední době se opět objevují hlasy, ze hasiči v Lípě jsou zbyteční, e by bylo lepší platit Týništi atd. Hasiči fungovali v Lípě i v minulosti (více o tom psala paní Kapuciánová v minulém čísle) a ač to stále někteří spoluobčané nevědí, i ze zákona musí mít obec zajištěnu poární ochranu, a to dvěma moými způsoby: buď má svoji jednotku hasičů, kterou si financuje z rozpočtu obce, nebo si smluvně zajistí poární ochanu u jiné obce, které za to ale samozřejmě platí, a to ne zrovna malou částku. Navíc kaď další výjezd se také hradí. A teď se zeptáme, a odpovězte si sami, co si myslíte, e je pro nás všechny lepší. Zda platit Týništi vpodstatě za nic a kdy přijde nějaká událost, spoléhat

Několik fotografií ze zářijové stezky odvahy:



na ně (nehledě na to, že při povodních budou mít starosti sami se sebou), nebo mít vlastní hasiče, kteří budou vybavení a připraveni pomoci. Azeptáme se na další věc. Opravili by nám cizí hasiči ve svém volném čase vrata na OBECNÍ hasičárnu? Uspořádali by stezku odvahy pro naše děti? Zorganizovali by společně s obcí vyprodaný ples? Pomohli by s dětským dnem? A to není všechno. Uvědomte si, prosím, že většina z rozpočtu hasičů zůstává v majetku obce. My k tomu přidáváme svou práci, a tím se staráme, aby se zhodnocoval majetek nás všech. Na věci, které si pořizujeme pro zpříjemnění naší činnosti, si vybíráme příspěvky mezi sebou, z kterých často dofinancováváme naše akce pro děti. Víme, že se nezavděčíme všem, v dnešní době je v módě nic nedělat, ale vše kritizovat. Vždyť tady máme další organizace a spolky např. sportovce, myslivce, SPOZ, rybáře atd. A věřím, že každý je aspoň pro část lidí v obci přínosem. Do příštího roku plánujeme některé akce i ve spolupráci s nimi. Pokud jsme aspoň několik z vás přesvědčili o tom, že tady nejsme zbytečně, tak budeme rádi.

Samozřejmě spoustu akcí organizujeme v součinnosti s obcí, tak bychom chtěli poděkovat všem, kdo se na nich podíleli. I v této nehasičské činnosti vidím smysl naší práce. Věřte, že existuje spousta „mrtvých“ vesnic, kde lidé přijdou z práce domů, zabouchnou za sebou dveře a tím to končí. Nejhorší je nedělat nic.

Děkujeme Vám za Váš čas a všem bychom Vám chtěli popřát hodně klidu a pohody v tomto předvánočním čase a příjemné pro ití svátků vánočních. Samozřejmě hodně zdraví a štěstí do roku 2014.

členové JSDHLípa nadOrlicí



Maličkost

*Ka dý člověk mů e být ú asný...
proto e ka dý mů e něčím slou it.
Ke slu bě člověk nepotřebuje univerzitní titul.
Nemusí ani zvládat shodu podmětu s přísudkem.
Jediné, co potřebuje, je laskavé srdce.
Duši zrozenou z lásky.*

Martin Luther King Jr.

Kdy se Mark jednou vracel ze školy, všiml si, že chlapec, který šel kousek před ním, zakopl a vypadly mu všechny učebnice, s nimi dva svetry, baseballová pálka, jedna rukavice a malý kazetový magnetofon. Mark se sehnul a pomáhal mu sesbírat rozházené předměty. Měli společnou cestu, a tak mu s nákladem pomohl. Po cestě Mark zjistil, že se chlapec jmenuje Bill, že má rád videohry, baseball a dějepis, že má problémy s předměty, které mu nejdou, a právě se rozešel s děvčetem.

Billův dům byl blízko, a tak Bill pozval Marka na coca-colu a na televizi. Strávili spolu příjemné odpoledne, hodně se nasměli a napovídali, dokud se Mark nevydal domů. Chlapci se začali scházet, jednou nebo dvakrát šli spolu na oběd a oba zároveň postoupili na střední školu. Dostali se na stejnou školu a zbývalo se vidět i dál. Dočkali se tou společně očekávaného posledního ročníku a tři týdny před jeho koncem se Bill zeptal Marka, jestli by si mohli popovídat.

Bill začal mluvit o dni, kdy se před léty poznali. „Nebylo ti divné, že jsem si tehdy nesl domů tolik věcí?“ zeptal se Bill. „Víš, vyklidil jsem si skříňku, proto že jsem nechtěl, aby ji po mně někdo musel uklízet. Naštěstí jsem si máminy prášky na spaní a šel jsem se domů zabít. Ale kdy jsme si spolu tak povídali a smáli se, došlo mi, že kdybych se zabítl, tak bych o to přišel a přišel bych i o spoustu dalších odpolední, která by mohla být taky taková. Tak vidíš, Marku, kdy jsi mi toho dne posbíral učebnice, udělal jsi pro mne mnohem víc. Zachránil jsi mi život.“

John W. Schlatter



Takový bratr

Můj přítel dostal od bratra k vánocům auto. Kdy na Štědrý den vyšel z práce, uviděl, jak jeho auto, zářící novotou, obchází nějaký výrostek a obdivně si auto prohlíží. „Pane, to je vaše auto?” zeptal se.

Paul přikývl. „Bratr mi ho dal k vánocům”. Chlapec byl z toho u vytržení. „To chcete říct, že vám ho bratr dal a vy jste za něj nemusel vůbec nic zaplatit? No tedy, kdybych já...” zarazil se.

Paul samozřejmě věděl, co by si chlapec přál. Tak by chtěl mít takového bratra. Ale to, co řekl, Paula skoro porazilo.

„Já bych taky chtěl být takový bratr.”

Paul se na chlapce ušle podíval a bez rozmýšlení navrhl: „Chtěl by ses svést?”

„No jasně, a jak rád!”

Po chvíli jízdy se chlapec otočil k Paulovi a se zářícíma očima ho požádal: „Pane, mohl byste mě, prosím vás, odvézt před dům?”

Paul se usmál. Myslel si, že ví, co má chlapec za lubem. Chce se v tom velkém autě ukázat sousedům. Ale zase se spletl. „Mohl byste zastavit tam, jak jsou ty dva schody?” zeptal se chlapec.

Dojeli ke schodům. Paul na chlapce čekal a za chvíli uslyšel, jak se vrací. Ale neběžel. Nesl svého menšího ochrnutého bratra. Posadil ho na dolní schůdek a otočil ho směrem k Paulovi.

„Tady je to auto, Buddy. A je to přesně tak, jak jsem ti říkal doma. Bratr toho pána mu ho dal k vánocům a nechtěl za něj vůbec nic. A já ti jednou taky dám přesně takové... a pak se budeš moct sám jezdit dívat na všechny ty krásné vánoční dárky, co jsou ve výlohách, jak jsem ti vyprávěl.”

Paul vystoupil z auta a posadil chlapce na pravé přední sedadlo. Jeho bratr se zářícíma očima vyšplhal dozadu a ve třech se vydali na nezapomenutelnou vánoční jízdu.

Ten Štědrý večer Paul pochopil, co chtěl Ježíš říct slovy: „Je krásnější dávat...”

Dan Clark

(z knihy Slepíčí polévka pro duši Jacka Canfielda a Marka Victora Hansena vybrala Alena Kapuciánová)



USNEŠENÍ ZE ZASEDÁNÍ OBECNÍHO ZASTUPITELSTVA LÍPA n. O. č.24 ze dne 3. 10. 2013

Usnesení:

- 1) Zastupitelé obce berou na vědomí stav bankovního účtu vedeného u České spořitelny a informaci o stavu rozpočtu v roce 2013.
- 2) Zastupitelé obce schvalují rozpočtové opatření č. 4, které je nedílnou součástí tohoto zápisu.
- 3) Zastupitelé obce schvalují rozpočtový výhled obce Lípa nad Orlicí pro roky 2014 – 2016, který je nedílnou součástí tohoto zápisu.
- 4) Zastupitelé obce dodatečně schvalují účetní závěrku za rok 2012. O účetní závěrce za rok 2012 bylo jednáno na VZ č. 10 dne 11. 4. 2013 společně se schválením Závěrečného účtu obce Lípa nad Orlicí za účetní období roku 2012. Nedopatřením se výše uvedený bod usnesení neobjevil v usnesení.
- 5) Zastupitelé obce schvalují zadání Výběrového řízení na akci „KČOV Hostinec Lípa nad Orlicí“. Toto zadání je součástí tohoto zápisu. Zastupitelé schvalují komisi pro výběrové řízení v tomto složení: Radoslav Koblása, Pavel Bartoš a Helena Tichá, tajemník komise: RNDr. Tomáš Kytlík. Zastupitelé navrhuji oslovit těchto 5 firem: AQUA Servis RK, VASPO Vamberk, Stavitelství EU Vamberk, MADOS Kostelec nad Orlicí a MATEX HK. Dále bude zadání Výběrového řízení zveřejněno na úřední desce obce a na internetové úřední desce obce, a to od 4.10.2013 do 21.10.2013.
- 6) Zastupitelé obce schvalují uzavření Mandátní smlouvy mezi Obcí Lípa nad Orlicí a panem RNDr. Tomášem Kytlíkem na realizaci výběrového řízení uvedeného v bodu 5) tohoto usnesení.
- 7) Zastupitelé obce schvalují - Záměr č. 4/2013 – nabídka pozemků do výpůjčky. Jedná se o pozemky, které byly použity pro realizaci Cyklostezky Čestice – Častolovice - Kostelec nad Orlicí. Předmětem tohoto záměru jsou tyto pozemky:
- parc. č. 1280/3 (tato parcela vznikne novým zaměřením z parc.č. 1280/1) o výměře 903 m², parc.č. 1275 o výměře 77 m², parc.č. 263/2 o výměře 28, parc.č. 268/8 o výměře 645 m² a parc.č. 1274 o výměře 266 m².
Záměr č. 4/2013 bude dle zákona o obcích zveřejněn po dobu minimálně 15 dnů na úřední desce obce a internetové úřední desce.
- 8) Zastupitelé obce souhlasí se zněním Dodatku č. 1 ke smlouvě o dílo na zpracování žádosti o dotaci, PR a VŘ na akci „Protipovodňová opatření obce Lípa nad Orlicí“ uzavřené mezi Obcí Lípa nad Orlicí a firmou Envipartner, s.r.o. Brno-Štýřice. Předmětem dodatku je uvedení doplnění čísla účtu obce vedeného u České národní banky. Ostatní ujednání zůstávají nezměněna.

9) Zastupitelé obce souhlasí s bezúplatným převodem pozemku a s uzavřením smlouvy o bezúplatném převodu části pozemku č.parc. 1116/25 o výměře 287 m² – podíl 3/27 (jedná se o komunikaci na Dlouhé Louce) a pověřuje starostku obce k podpisu této smlouvy.

10) Zastupitelé obce schvalují nájemní smlouvu na pronájem obecního bytu v budově MŠ č.p. 139 a pověřují starostku obce k podpisu této smlouvy.

11) Zastupitelé schvalují novou smlouvu na pojištění obecního majetku za cenu 29 990,- Kč a pověřují starostku obce k podpisu této smlouvy s firmou Generali Pojišťovna a.s.

12) Zastupitelé obce berou na vědomí výsledek kontroly finančních prostředků poskytnutých Ministerstvem vnitra na základě Rozhodnutí o poskytnutí dotace ze dne 15.9.2009 v rámci Integrovaného operačního programu na projekt: Typový projekt – CzechPOINT – Kontaktní místo (Plná verze), registrační číslo projektu CZ.1.06/2.1.00/02.02905. Výsledek kontrolního zjištění zní: kontrolou bylo zjištěno porušení rozpočtové kázně:

a) porušením povinnosti stanovené v části III bodu 2. Podmínek Rozhodnutí o poskytnutí dotace došlo ve smyslu ust. § 3 písm.e) zákona o rozpočtových pravidlech k porušení rozpočtové kázně dle ust. § 44 odst. 1 písm. b) zákona o rozpočtových pravidlech. Odvod za porušení rozpočtové kázně činí podle ust. § 44a odst. 4 písm. c) zákona o rozpočtových pravidlech částku, v jaké byla porušena rozpočtová kázeň, tzn. částku ve výši 70 135,- Kč.

b) Neoprávněným uplatněním nezpůsobilých výdajů projektu za internetové připojení došlo ve smyslu ust. § 3 písm. e) zákona o rozpočtových pravidlech k porušení rozpočtové kázně dle ust. § 44 odst. 1 písm. b) zákona o rozpočtových pravidlech. Odvod za porušení rozpočtové kázně by činil dle ust. § 44a odst. 4 písm. c) zákona o rozpočtových pravidlech částku ve výši 7.637,56 Kč.

Vzhledem k porušení rozpočtové kázně ve výši celé poskytnuté dotace (viz. nálezev v bodě č. a) neovlivní ji toto dílčí zjištění výši odvodu za porušení rozpočtové kázně.

- O výše uvedenou dotaci naše obec žádala v roce 2009 prostřednictvím Města Kostece nad Orlicí. Město Kostelec nad Orlicí byl administrátorem celé dotace ještě pro další obce. Protokol z výběrového řízení mimo režim zákona o veřejných zakázkách byl chybně zpracován. Z tohoto důvodu byl naší obci doručen platební výměr na částku 70 135,- Kč a také výměr na odvod penále ve stejné výši, tj. 70 135,- Kč. V současné době probíhají, ve spolupráci stejně postižených obcí, jednání o textu žádosti o prominutí vyměřeného odvodu a penále

- Zastupitelé obce pověřují starostku obce k podání žádosti o prominutí vyměřeného odvodu a penále.

13) Zastupitelé obce schvalují zrušení výboru pro životní prostředí a zemědělství.

14) Zastupitelé obce berou na vědomí Zápis z dílčího přezkoumání hospodaření obce Lípa nad Orlicí za rok 2013 v tomto znění – při dílčím přezkoumání hospodaření Obce Lípa nad Orlicí - nebyly zjištěny chyby a nedostatky.

USNESENÍ ZE ZASEDÁNÍ OBECNÍHO ZASTUPITELSTVA LÍPA n. O. č.25 ze dne 7. 11. 2013

USNESENÍ:

1) Zastupitelé berou na vědomí průběh výsledku hospodaření obce a stav financí na bankovním účtu obce, vedeném u ČS k dnešnímu dni, tj. 7. 11. 2013 je 1 876 030,33 Kč a na bankovním účtu vedeném u ČNB ke dni 31. 10. 2013 je 72 306,58 Kč. Obec k dnešnímu dni nemá žádné závazky a úvěry.

2) Zastupitelé schvalují rozpočtové opatření č. 5, které je nedílnou součástí tohoto zápisu.

3) Zastupitelé obce berou na vědomí výsledek výběrového řízení na akci „KČOV Hostinec Lípa nad Orlicí“ a schvalují uzavření smlouvy o dílo s firmou Stavitelství EU s.r.o., Husovo nám. 99, Vamberk za cenu 469.398,20 Kč. Zastupitelé pověřují starostku obce k podpisu této smlouvy.

4) Zastupitelé schvalují uzavření Smlouvy o výpůjčce mezi Obcí Lípa nad Orlicí a DSO Orlice na výpůjčku obecních pozemků část původní parc.č. 1280/1 – nově parc.č. 1280/3, parc.č. 263/2, parc.č. 1275, parc.č. 268/8 a parc.č. 1274. Zastupitelé pověřují starostku obce k podpisu této smlouvy.

5) Zastupitelé schvalují Plán inventur pro rok 2013.

6) Zastupitelé schvalují smlouvu o poskytnutí neinvestičního příspěvku Mysliveckému sdružení Lípa nad Orlicí ve výši 10 000,- Kč a pověřují starostku obce k podpisu této smlouvy.

7) Zastupitelé obce berou na vědomí revizní zprávu na herní prvky na zahradě MŠ. Zastupitelé obce souhlasí s tím, aby byla ředitelkou Mgr. Kateřinou Guldánovou podána žádost o dotaci na vybavení tohoto hřiště. Zastupitelé obce schvalují, aby do rozpočtu školy pro rok 2014 byla zahrnuta částka 200 000,- Kč.

8) Zastupitelé obce schvalují zvýšení příspěvku na provoz vlastní PO ZŠ a MŠ Lípa nad Orlicí o 6 000,- Kč. Částka 6 000,- Kč bude základní školou použita na nákup vánočních dárek dětem v mateřské a základní škole.

9) Zastupitelstvo obce nesouhlasí s uzavřením dohody o zajištění služby (údržba zastávky ČD).

10) Zastupitelé souhlasí s tím, že v letošním roce nebude podána žádost v grantovém programu VISK3 MK ČR.

- 11) Zastupitelé schvalují rozpočtové opatření č. 6, které je nedílnou součástí tohoto zápisu.
- 12) Zastupitelé souhlasí s nákupem 2 ks radarů RMR – 2 za cenu 130 000,- Kč, úhrada v roce 2013 a pověřují starostku k podpisu smlouvy o dílo.
- 13) Zastupitelé souhlasí s uzavřením Nevýhradní licenční smlouvy s Českou republikou – Zeměměřičským úřadem se sídlem Pod sídlištěm 9, 182 11 Praha 8 a pověřují starostku k podpisu smlouvy.
- 14) Zastupitelé obce schvalují uzavření darovací smlouvy mezi TJ Sokol Čestice a Obcí Lípa nad Orlicí. Předmětem této darovací smlouvy je obdržení daru – zavazadlového přívěsu SVA, ZP 350 typ 9003 od TJ Sokol Čestice. Zastupitelé pověřují starostku k podpisu této darovací smlouvy.

Zprávy z knihovny

Tak máme zase prosinec. Vánoce budou stejně jako v letech předcházejících. Každoročně je to stejné a pokud je jiné. Bohužel, nějak se nám vytrácí kouzlo Vánoc, a to nemluvím jen o počasí, chybí sněhová peřina, která by svou bělostnou krásou rozzářila krajinu, a také ono očekávání se nám v posledních letech protáhlo na mnoho týdnů, nejen na adventní čas. Obchodní domy zahajují svoji vánoční nabídku čím dál tím dřív, aby se snad nezapomnělo nakoupit všechno, co nám každým den připomíná televizní reklama. Je smutné, když i v pořadech pro děti v pohádkových pásmech útočí na dětskou dušičku reklama na všechno možné i nemožné.

A proto je hezké, že i v dnešní době se najdou rodiče a prarodiče, kteří vedou děti ke čtení, k lásce ke knihám a škola a školka je v tom podporuje. Ono takové poslouchání čteného slova je pro děti velmi prospěšné a není nezajímavé.

Proto bych chtěla poděkovat v tomto příspěvku všem rodičům, kteří chodí do knihovny a čtou svým dětem. Moje poděkování patří také dětem, které už si našly cestu ke knihám a půjčují si samostatně. Je to pro mě jako pro knihovnici radost a mám pocit, že svoji práci nedělám zbytečně.

Pro vás dospělé čtenáře mám rovněž poděkování za zachování přízně naší knihovně, kde nacházíte potěšení z velkého množství knih různých žánrů. Každý si určitě vybere tu svoji.

Přeji vám všem hezké a klidné Vánoce, do roku 2014 pak hodně radosti, zdraví a štěstí.

Jen upozorňuji, že knihovna po svátcích zase bude otevřena ve středu 8.1.2014 od 16 do 19 hodin.

Alena Kapuciánová

Myslivecká mluva

Myslivci používají v mysliveckém provozu odbornou, profesní mysliveckou mluvu. Výstižnými termíny jsou pojmenovány různé části těla různých druhů zvěře, rozlišeno pohlaví a stáří, popsány životní projevy. Své názvy má myslivecká výzbroj a výstroj, potřeby k lovu, k chovu a další nejrůznější zařízení, způsoby lovu, rozmanitá činnost spojená s chovem a péčí o zvěř, lovecká kynologie, atd. Zvláštní česká mluva myslivců se začala objevovat již ve středověku a zásluhou řady mysliveckých literátů se zachovala dodnes. Přestože je tedy velmi stará, je přece živá a přizpůsobuje se měnícím se poměrům v myslivosti. Výrazy a pojmy myslivecké mluvy mají oficiální charakter a je povinností každého myslivce, aby tuto mluvu ovládal a stále se v ní zdokonaloval. Ostatně používat ji jako povinnost uložilo ministerstvo zemědělství výnosem z 22. října 1946, který je platný dodnes, a v roce 1988 vyšla dokonce jako oborová norma.

Příklady mysliveckých výrazů:

jazyk - lízák

oko - světlo

ucho - slech

noha - běh

zobák - klovec

křídlo - letka

krev - barva

Pes neštěká, ale hlásí.



Přejeme všem krásné a klidné Vánoce a hodně zdraví a úspěchů v novém roce.

Václav Hromek

POZVÁNKA 

na již tradiční

MYSLIVECKÝ PLES

11. ledna 2014 od 20 hod.

v Obecní hospodě.

Bohatá zvěřinová tombola.

Přeprdej místenek na tel. 724 184 492

Ocenění pro Lipské ozvěny

Knihovna U Mokřinky s Rychnovským deníkem na konci roku 2012 vyhlásily ji 3. ročník soutěže přehlídky zpravodajů místního regionu. Cílem celého projektu je představit zpravodaje obcí a měst co nejširší veřejnosti.

Slavnostní vyhodnocení soutěže zpravodajů Rychnovska 2012 se konalo dne 1.10.2013 v Mokřém. Vyhodnocení moderoval herec a recitátor Jaroslav Brendl.

ivot na Rychnovsku prezentovalo 40 zpravodajů z 26 obcí, 9 měst, 2 městysů a 3 jiných organizací (sdružení, MAS). Nejpočetnější skupina vydávaných zpravodajů jsou čtvrtletníky (20) a měsíčníky (9), k málo početným skupinám patří občasníky, ročníky, dvouměsíčníky a našel se také jeden třínedělník.

Lipské ozvěny získaly 3. místo podle výsledků webového hlasování a cenu knihovny U Mokřinky. Pořadatelka paní Dagmar Honsejmanová ocenila zajímavá témata, která se v našem zpravodaji objevují. Kompletní výsledky a tiskovou zprávu najdete zde: <http://www.obecmokre.cz/zpravodaje2012/file.php?nid=11474&oid=3465329>



Atmosféra při slavnostním vyhodnocení byla velmi příjemná a přátelská. Mohli jsme si prohlédnout všechny ostatní zpravodaje, které se soutěže zúčastnily, a popovídat si s jejich tvůrci. Příští rok se budou hodnotit Ozvěny z roku 2013, tak uvidíme, jak dopadne. Drť palce!



Zdravý, šťastný
a úspěšný, ale i pohodový,
radostný a optimistický
vjezd do roku 2014
přeje

Váš senátor
JUDr. Miroslav Antl



Foto: A. Kapuciánová

