



Sebranické noviny



NOVINY OBCE SEBRANICE

*** Prosinec 2020 * 22. ročník * číslo 12***

Z jednání ZO

**Veřejné zasedání dne 16. 11. 2020
Přítomno bylo 7 členů ZO.**

ZO schválilo:

- koordinační situaci k projektu „Novostavby dvou rodinných domů v Sebranicích“ za podmínek daných Obcí Sebranice.
- smlouvu o prodeji části p.p.č. 188/13 a 188/20 dle GP č. 348-123/2020 dle AKD 93/20.
- pronájem obecního bytu č. 7 v č. p. 251.
- provedení inventarizace hmotného a nehmotného obecního majetku, včetně MŠ Sebranice k 31. 12. 2020. Předsedou inventarizační komise je určena paní Jana Svobodová. Všichni členové komise byli proškoleni.
- „Dohodu o ukončení smlouvy o spolupráci uzavřené dne 20. 6. 2011“. Smlouva byla uzavřena mezi Obcí Lubná a Obcí Sebranice a týkala se i financování společné Základní školy.
- rozpočtové opatření č. 5 ve výši 3.141.600 Kč na MD a DAL.
- zadání pro architektonickou studii „Obnova zdravotního střediska č. p. 32 v obci Sebranice“.
- Obecně závaznou vyhlášku Obce Sebranice č. 1/2020 o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálního odpadu, která stanovuje poplatek za odpad pro rok 2021. Vyhláškou se mění jen výše poplatku, která je pro rok 2021 stanovena na 650 Kč, ostatní zůstává nezměněno.

ZO vzalo na vědomí:

- žádost o poskytnutí slevy 100 tis. Kč z ceny nákupu pozemku p. č. 275/3 v k. ú. Sebranice u Litomyšle. Důvodem je, že není splněno jedno z kritérií dané zastupitelstvem obce, není hotová fasáda na rodinném domě.
- návrh rozpočtu Obce Sebranice pro rok 2021.

ZO Sebranice přijalo:

- požadavek obyvatel Vysokého Lesa na řešení dopravní situace přes Vysoký Les. ZO postoupí požadavek Krajskému úřadu Pardubického kraje, kterému silnice náleží.

Lenka Karalová, starostka obce

Pozvánka na veřejné zasedání ZO

**Zveme občany
na veřejné zasedání ZO, které se koná
v pondělí 14. 12. 2020 v 19.00 hodin
v zasedací místnosti Obecního úřadu.**

Lenka Karalová, starostka obce

PF 2021

Vážení,
v letošním zvláštním roce, kdy nám nebylo dovoleno společně se potkávat tak, jak jsme byli zvyklí, se toho i tak na obci událo hodně. O to bych se s Vámi ráda podělila v lednových novinách.

V tento čas od nás přijměte kalendář pro radost, ať Vás provází už rokem veselejším, tvořivějším a hlavně ve zdraví.

A proto ze srdce Vám přeje:
Ať jeden druhého má rád...
Ať radost, štěstí sdílíme si ve zdraví...
Ať s humorem bereme vše,
co není pro každého echt...
Ať umíme vždy být nad věcí...
Ať milujeme svůj život tak, jak přichází,
a to ve dnech všedních i svátečních.

*Lenka Karalová, starostka obce,
zastupitelka a zaměstnanci obce Sebranice*

Ohňostroj bude!

**Ohňostroj bude odpálen u čp. 108
ve čtvrtek 31. 12. 2020
v 19.00 hodin.**

Vykočte do nového roku správnou nohou a s tím vědomím: „Že nakonec všechno dobře dopadne. A když něco dobře nedopadlo, tak toho ještě není konec.“



Úřední hodiny OÚ

Úřední hodiny Obecního úřadu Sebranice v době nouzového stavu jsou:
**PONĚLÍ A STŘEDA
8.00–11.00, 15.00–17.00 HOD.**

Oznámení OÚ Sebranice

Obecní úřad Sebranice bude ve dnech 23. 12.–31. 12. 2020 z důvodu čerpání dovolené uzavřen.

Společenská kronika

*Všem jubilantům, kteří v prosinci
oslaví své narozeniny, srdečně blahopřejeme:*

Lidmila Pokorná	70 let
Josef Kulhavý	70 let
Jana Vostřelová	70 let
Zdeněk Horníček	60 let



*Včerešek je minulostí,
zítrěk tajemstvím,
dnešek je dar.
Nikdy se nevzdávej,
dnes je nový den.*

Anonym

V listopadu se narodila
Valentýna Kutová.
Rodičům gratulujeme!

V listopadu jsme se rozloučili
s paní **Ludmilou Šlezingerovou.**
„Kdo v srdcích žije, neumírá.“

František Hrubín

Tříkrálová sbírka

Vážení a milí přátelé charitního díla, srdečně Vás zdravíme z Oblastní charity v Poličce. Velice si vážíme Vaší podpory Tříkrálové sbírky a děkujeme, že jste při předchozích ročnících rádi přijímali tříkrálové koledníky a štedře je obdarovávali. Děkujeme za to, že jste nechávali do svého domova vstoupit radostnou zvěst, kterou Vám přinášeli.

Tříkrálová sbírka v roce 2021 proběhne v širším časovém rozmezí, a to **od 1. do 24. ledna 2021.** Bude možné darovat on-line a o možnosti přímého osobního darování na vybraných místech v naší obci Vás budeme informovat v lednových Sebranických novinách. Aktuální Tříkrálové zprávy naleznete již v průběhu prosince na www.policka.charita.cz, také na www.facebook.com/charitapolicka. Vaše důvěra je pro naši práci cenným povzbuzením i velkým závazkem.

Oblastní charita Polička

Pravidelný svoz odpadů

Prosinec 2020
Popelnice: 11. 12., 25. 12.
Plasty: 28. 12.
Papír, olej, plechovky: 18. 12.

Průběh rekonstrukce MŠ Sebranice



Foto: M. Čermák 4x

Obnova koupaliště v Sebranicích

Koncem listopadu 2020 započala obnova koupaliště v Sebranicích. Sledovaným záměrem obnovy je zlepšení kvality povrchů samotného bazénu včetně zlepšení čištění bazénové vody.



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

S přihlédnutím k finančním možnostem a po konzultacích s odborníky na danou problematiku byla vybrána následující řešení:

- stávající odtokový žlab bude upraven a zvýší se přelivová hrana,
- budou osazeny dnové trysky filtrace,
- celé dno bazénu bude nově vybetonováno,
- stávající povrchy stěn budou sanovány,
- celý bazén bude vyfóliován,
- budou osazeny nové nerezové žebříky,
- bude zhotoveno nové schodiště.

Veškeré tyto úpravy jsou navrženy tak, aby se v co možná nejmenší míře zasahovalo do přilehlých chodníků a okolního terénu a bylo maximálně využito stávající odtokové potrubí.

Projekt „Obnova koupaliště v Sebranicích“ je realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj. Dotace od Ministerstva pro místní rozvoj ve výši 2.890.650 Kč. Vysoutěžená cena realizace je 4.129.500 Kč.

Jednou z podmínek přijetí dotace bylo nevybíráni vstupného po dobu 5 let. Předpokládaný termín ukončení prací je květen 2021.

Jiří Patočka

Rekonstrukce vodovodu

Obec Sebranice rekonstrukce vodovodu – II. etapa

Rekonstrukce vodovodu Pohora – Kaliště II. etapa spolufinancovaná z prostředků Pardubického kraje (ve výši 3.100.000 Kč, celkem: 6.206.450 Kč), která byla naplánována na rok 2021, musela být zahájena už letos s tím, že vodovod vykazoval poruchu. Z toho důvodu byl zřízen suchovod a starý vodovod byl vyměněn po šachtu před Kalištěm. Pokračovat v obnově se bude na jaře v roce 2021. Předpokládán ukončení stavby by mělo být v polovině roku 2021.

Lenka Karalová



Foto: L. Karalová 3x

Zprávičky z mateřské školičky

Letos jsme vzhledem k nouzovému stavu nemohli uspořádat tradiční školkovou akci pro veřejnost "Cesta se svatým Martinem", tak jsme si s dětmi martinský svátek užily trochu jinak. Nejprve jsme si zahrály legendu o Martinovi a pak jsme vyrazily na improvizovaný průvod, ve kterém nechyběl Martin, jeho bílý kůň, ani husy.



S hudebním příběhem o svatém Martinovi za námi do školky přijel náš oblíbený muzikant a učitel pan Martin Kubát.

Foto: MŠ 9x

Za MŠ Sebranice Jana Mokrejšová

15. listopadu 2020 uplynulo 350 let od úmrtí Jana Amose Komenského (1592 jihovýchodní Morava–15. listopadu 1670 Amsterdam), jednoho z největších českých myslitelů, filosofů a spisovatelů. Během svého života si získal věhlas především jako pedagog, resp. teoretik pedagogiky a autor mnoha spisů z tohoto oboru. Komenský je považován za zakladatele moderní pedagogiky a vysloužil si přívěsko „Učitel národů“.



Zdroj: spisovatele.cz

Pocházel z českobratrské rodiny. Jan Amos studoval v Německu v Hiedelbergu a při studii si všiml rozmachu vědy jiných národů. Rozhodl se vytvořit českou národní vědu, aby i jeho vlast v tomto oboru pokročila. Jeho plány ale přerušila bělohorská bitva.

V roce 1621 byl nucen opustit vlast se svou ženou i dětmi. Při útěku před španělskou armádou, poztrácel část rukopisů a přišel o celou knihovnu.

Rok 1628 přinesl tvrdé stíhání nekatolíků, proto Komenský odešel do polského Lešna. Toto město bylo azylem pro členy jednoty bratrské.

Anglický parlament pozval Komenského do Anglie, aby zde vytvořil akademii věd, jejímž cílem mělo být šíření jednotného vzdělání a jednotného jazyka po celém světě.

V roce 1648 jeho víra v návrat emigrantů do Čech vzala za své, když nastal vestfálský mír /byla jím zakončena třicetiletá válka/. Zklamán Komenský se s národem rozloučil, ale nepřestával věřit v lepší budoucnost českého a moravského národa.

V době Švédsko-polské války se ocitlo Lešno v plamenech a Komenský tím přišel o všechn svůj majetek a velkou část svých rukopisů. Největší ztrátou bylo zničení slovníku Poklad českého jazyka a také spisů, ve kterých Komenský spojoval všechny vědní obory.

V roce 1656 Komenský z Lešna odešel a usadil se u přátel v Amsterdamu. Byl slavný a uznávaný. Ve Švédsku, v Holandsku i v Uhrách procházely školy reformou podle jeho zásad. Představitelé Harvardské univerzity v Americe chtěli poznat učení Komenského a pozvali ho na návštěvu.

Do náboženských i filozofických spisů Komenského jsou vepsány jeho osobní i společenské rozpory a boj víry s rozumem. Komenský se snaží nalézt pevné životní jistoty a snaží se spojit umění s vědou a víru s naukou.

Zdroj: wikipedia.org, spisovatele.cz

O J. A. Komenském doporučujeme poslechnout si pořad zde: <https://www.cestykosobe.cz/ada-inneman-mystik-jan-amos-komensky/38012>

V následujících číslech Sebranických novin Vám představíme po částech dílo J. A. Komenského: Via Lucis – Cesta světla.

Via Lucis – Cesta světla

KAPITOLA I.

SVĚT JE ŠKOLOU BOŽÍ MOUDROSTI

Odtud začínáme, protože se chystáme povzbudit svět, aby se snažil být v souhlase se svým jménem a vykonávat vůli svého Stvořitele, a dále ukázat cesty, které zjevuje Bůh a které jasně vedou k oně věci.

2. *Ze pak se svět právem nazývá školou, to ukazuje jednak věc sama, jednak zjevený nám boží záměr o jeho založení, jednak konečně stálá boží péče o jeho zúšlechťení k moudrosti.* Neboť *co je škola?* Určuje se jako *sbor vyučujících a učících se užitečným věcem.* Je-li to správné, je tedy svět školou, protože se celý skládá z množství vyučujících, učících se a z učiva.

3. Cokoli totiž na světě existuje, buď učí nebo se učí nebo koná střídavě obojí, a to různými nálezy, jež slouží jako prostředky, a jsou všude zavedeny jednak k vzájemnému poučování, jednak k předávání a vštěpování svých názorů, veřejných nebo soukromých, jiným.

4. Vejdí do dílen řemeslníků, do selských dvorů, do radních a soudních domů, do královských paláců, do královských sněmů, do obydlí rodičů s dětmi, vejdí kamkoli, kde jsou lidé, spatříš, že všude, dokonce i na poušti, kde je třeba i jediný člověk, se vyučuje a učí. Odtud je patrné, že ani k těmto činnostem (vyučovat a učit se) nepřícházejí lidé náhodou, ale radí se k nim, protože každému člověku je vrozena touha vědět, pátrat po tom, co je třeba vědět, a osvojené poznatky zase sdělovat jiným, ba dokonce vábit a získávat pro své názory (jestliže druzí nechtějí znát, co on ví nebo věří nebo se domnívá vědět), nebo, kdyby to nestačilo, nutit násilím.

5. Z toho důvodu je všechno plné *vzdělávání*, tj. různých nástrojů

k povzbuzování, dávání rad a přinucování, takže svět může být právem nazýván *domem vzdělávání*. *Přirozenost lidská si neukládá jiných cílů žít než vyučovat a učit se, protože oko se, nenasytí diváním ani slyšením* (Kaz. 1).

6. To, co vypravují o Solonovi, že se totiž chlubil, že *až do stáří se každý den něčemu učil*, příkl. někdo z neznalosti samojedinému Solonovi, protože tu nešlo o úsilí jednoho člověka, ale lidské přirozenosti, i když se nevyskytuje stejně živě u všech nebo se přenáší jen na lepší věci (jak by mělo). Přirozenost lidská to je, která ukazuje onou nekonečností svých tužeb a božskou povahou, vtištěnou své schopnosti k tomu cíli, aby člověk, nenalézaje ve věcech konečných, kde by se zastavil, měl příležitost vystupovat k samotné propasti nekonečnosti, k Bohu, a nalézal nepřetržitě podněty k tomu úsilí. Vždyť přece je také poslán na svět proto, aby se učil hledat Boha a poznávat tvůrce podle skutků dokud nepřijde čas, kdy se mu samému uzná za vhodné ukázat se mu nezastřeně tváří v tvář.

7. Poučují nás zajisté posvátné výroky o tom, že svět *nebyl* stvořen k jinému účelu než *aby byl člověku předešlou k samotné věčnosti*. Když se totiž Bůh, bydlící ve své věčnosti a dostatečně blaženými svými vnitřními radostmi, přece jen rozhodl vytvořit mimo sebe něco, čemu by zjevoval svou velebnost, vytvořil zároveň jakési bytosti podle svého obrazu (tj. rozumné, schopné účasti v moudrosti a nesmrtnosti), ale s dvojnásobným rozdílem. Na jedné straně vytvořil bytosti jednoduché, pouze duchovní, *anděly*. Ty jako již dokonalé, stvořil v plném počtu, umístil je hned kolem trůnu slávy na výstětech a stanovil, aby se dívali do jeho tváře. Na druhé straně vytvořil bytosti velmi složité, *lidi*, oděné masem. Ty nestvořil všechny najednou (aby se ukázala mnohotvárnost jeho moudrosti), ale rozhodl, aby se rozmnožovali plozením. Poněvadž k tomu bylo třeba času, odměřil několik tisíc let. A protože člověk měl být tvorem tělesným, stvořil mu tělesný příbytek, tento viditelný svět, opatřený vším, co by mohlo sloužit jeho prospěchu, jak tělesné, tak duševní potřebě. Poněvadž totiž měl být zatím vyloučen z blaženého pohledu na svého Tvůrce a jen postupně se k němu povznášet, rozestřel před jeho zrakem jakási zrcadla své nekonečné moci, moudrosti a dobroty, jimiž jsou všechna viditelná stvoření boží jaksi nekonečná co do své rozmanitosti, na něž by pohléžel a vnímal tak viditelnou velebnost, krásu a líbeznost boží.

8. *Tak podle samotného záměru Stvořitele není svět ničím jiným než předešlou věčností, tj. nižší školou, do níž jsme posláni dříve než postoupíme do nebeské akademie.* Proto také Bůh tuto svou školu štědrě opatřil svými knihami. Protože totiž měli jsme se zde učit, ale nemohli jsme se učit bez knih nebo bez živého slova, vyhradil živé slovo věčnosti a *vzdělává nás zatím knihami*.

9. *Dal nám tři knihy, všechny ony knihy své věčnosti, tj. sebe samého, jako nákresey praobrazu, ukazující jeho velebnost, moc, moudrost a dobrotu a také vůli, co chce, abychom dělali, a co uložil, aby se s námi stalo, jestliže tak jednáme nebo nejednáme.*

10. *První a největší knihou boží je viditelný svět, popsaný tolika písmeny, kolik je v něm vidět božích výtvorů.*

11. *Druhou knihou je člověk sám, stvořený k obrazu božím.* Jemu je vdechnut dech božského života, tj. *rozumná duše*, která se stala měřítkem všech věcí. *Neboť ona svými vrozenými pojmy měří všechno.* I samotného Boha, svůj předobraz, *poznává lépe se sebe samé než z nějaké jiné věci, soudíc, že je takový jako ona sama, nebo aspoň jakou se tajnými přáními snaží stát.* Protože totiž všechno, co existuje, se přirozeně vrací ke svým počátkům, také člověk se vrací k Bohu a k tomu, co je v Bohu. Je přitom nesen jakýmsi přirozeným puzením tužeb a ze samotných tužeb se učí, co je Bůh a jaký je. *Například:* protože každý člověk lpí na životě, smrti pak a záhuby se hrozí, neomylně z toho usuzuje, že ten, k jehož obrazu je stvořen, je nesmrtný a věčný. Touží také, aby se mu v životě co nejlépe vedlo a pečlivě se vyhýbá bolestem a jakémukoli utrpení. Z toho činí závěr, že tedy ten, jemuž se chce podobat, je blažený. Přeje si být moudrý a vědět co nejvíce (jak jsme poznamenali výše a jak lze vidět v zápasech světských mudrců). Z toho tedy usuzuje, že Bůh, jeho předobraz, je nejmoudřejší. Přeje si dále, aby byl mocný, aby jeho rozkazu byly podrobeny jiné věci (jak vysvítá ze srážek říší a z ustavičných svárů smrtelníků o větší moc). Odtud tedy vyvozuje, že jeho Stvořitel je neskonale mocný. Přeje si konečně, aby každý člověk byl (nebo se alespoň zdál být) dobrý, jeden vůči druhému. Z toho se neomylně přesvědčuje, že Bůh je svrchovaně dobrý. A tak se *člověk může stále přiučovat ze sebe samého o svém Stvořiteli více, než ze všech ostatních výtvorů. Právem je tedy boží kniha dána. Člověku ne před oči, jako ona velká kniha světa, nýbrž do samotného srdce.*

12. *Přidal pak Bůh do jeho ruky třetí knihu jako komentář knihy vnějšího světa, jako vodítko vnitřního světa, svědomí - Svatá Písma.* Jimiž zde i tam osvětluje některé skryté věci a vysvětluje právě cíle

Via Lucis – Cesta světla

a užitek všech věcí.

13. V této trojí knize boží je zahrnuto a jasně předloženo k užítku všech všechno, co my lidé potřebujeme buď vědět nebo znát, protože v nich Bůh vypravuje všem se vši neomylností o všem potřebném. Není řeči ani slov, kde by nebylo slyšet jejich hlasy atd. (Žalm 19, 3). Všichni mají první knihu na očích, druhou v srdci. Kéž by také všichni rádi brali do rukou třetí knihu, prohlíželi ji očima a nosili v srdci! Kéž by rádi ze všech těchto knih čerpali právě světlo pravé moudrosti!

14. Aby nic nechybělo, přidal Bůh kvůli lidem prostým nebo nedávno příšlým na svět učitele, vykladače svých knih tím, že nařídil, aby rodiče své děti, církevní pastýři své sbory, světské vrchnosti své poddané a konečně kdokoli kohokoli by mohl, poučovali o všem potřebném: všechno s tím cílem, aby všichni konali, co mají všichni konat.

15. Je tedy škola světa bohatě vybavena a jistě může Bůh říci, co řekl kdysi: Co ještě jsem měl učinit a neučinil jsem? (Iz. 5, 4.)

Advent

Moje vzpomínka na advent sahá hluboko do mého dětství. Nedělo se vlastně nic zvláštního. Jen ten čas byl nějak tišší, naplněn vůní vánočního cukroví, společně modlitby s rodiči; byl to čas ranního vstávání na rořaty a samozřejmě i nedočkavého čekání na slavnostní štědrovečerní večeři a potom (konečně) dárky pod stromečkem.

Po mnoha letech se mně tato atmosféra vybavila, když jsem navštěvoval spolužáka na jeho velké městské faře. Ať už to bylo vánoční zpovídání, na které mě pozval, nebo jsme společně hodnotili rořaty, jak jsme je prožívali ve farnostech, anebo jsem se „jen tak“ zastavil na návštěvu. V předvečer Vánoc voněla fara čistotou po předvánočním úklidu, vánoční pozdravy rozeslány, na kamnech prskal „františek“ svou melodii jako předzvěst blížícího se velkého svátku... Ale – především – ta chvíle klidu, chvíle zastavení nad kávou a čerstvě upečenou vánočkou, chvíle jako stvořená pro vyprávění a snad i rozjímání nad tajemstvím Velké noci. Všechno bylo tak obyčejné, prosté, ale mně to zůstalo vryté do podvědomí mnohem víc než blyskavá světýlka výkladních skříní.

Ten čas je pryč. Můj spolužák, O. Josef slaví už poněkolikáté – jak se říká – právě Vánoce v nebi. A mně pomalu dochází, že skutečné Vánoce, to není jen, po velkém shonu, sentimentální pozastavení u jeslíček. Skutečné Vánoce charakterizuje otevřené srdce. Srdce, které je ochotné vzít na sebe tíhu lidského života a za cenu možná i velkých obětí vytvořit na tomto světě místo přijetí, místo, kde se každý cítí dobře, jedním slovem – hřejivý domov.

Napadlo mě, jaký bude letošní advent? Bude zřejmě poněkud tišší. A možná jinak, než bychom si všichni přáli. Snad nám ale dá příležitost k tomu, abychom zamířili k podstatě Vánoc: Bůh přichází opět na tento svět v lidském těle. Podobně jako před dvěma tisíci léty chce vstoupit do lidských srdcí. A na nás bude, nakolik mu srdce otevřeme, aby se v nás stal On darem pro druhé.

Ladislav Kozubík

Vánoční zvyky, tradice, recepty

Blíží se Vánoce, nejkrásnější svátky v roce, a proto bychom si rádi připomněli některé vánoční zvyky, tradice a recepty:

Vánoční stromeček

V českých zemích se vánoční stromeček poprvé objevil v roce 1812, kdy doma ozdobil jedličku ředitel Stavovského divadla Jan Karel Leibich. V dalším roce už stromečky byly v mnoha dalších pražských domácnostech, ale mimo Prahu se dostávaly pomalu. První zmínky o stromečku na vesnicích jsou z počátku dvacátého století z Valašska. Tehdy se ale zdobily převážně jen jablky a ořechy, později přibýly perníčky a svíčky...

Chvojí

Zelené větvičky jehličnanů byly svým způsobem předchůdcem vánočních stromečků. I chvojí se zdobilo a zdobí dodnes, protože je v mnoha domácnostech především jako dekorativní prvek. I chvojí má ale svoji symboliku – údajně chrání před zlem a nemocemi.

Jmelí

Jmelí má vždy být darované, protože jediné darované přináší štěstí. Snítky se nejčastěji věší pod světlo nebo do obruby dveří – podle pověry má muž právo pod zavěšeným jmelím políbit každou ženu nebo dívku. Podle jiné tradice – „Kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí“ může mít tento zvyk i další vysvětlení.

Zlaté prasátko

Pokud se budete celý Štědrý den postit, uvidíte večer zlaté prasátko, které vám zaručí bohatý další rok.

Vánoční zvyky, tradice, recepty

Jádra vlašských ořechů

Čtyři zdravá jádra ze čtyřech rozlousknutých vlašských ořechů znamenají zdraví po celý nový rok, s každým vyschlým nebo zplesnivělým jádrem se tento předpoklad snižuje.

Lodičky ze skořápek ořechů

Do prázdných skořápek od vlašských ořechů se přilepí nakapaným voskem malá svíčka a ořechová lodička se zapálenou svíčkou se dá do větší nádoby s vodou. Když vydrží dlouho plout a svítit, čeká vás šťastný život. Pokud pluje směrem doprostřed nádoby, vydáte se na nějakou cestu, drží-li se u krajů, budete spokojeni doma.

Házení botou

Svobodné dívky můžou na Štědrý den snadno zjistit, jestli se budou v dalším roce vdávat. Bota se hází přes hlavu, a pokud dopadne patou směrem ke dveřím, svatba se konat nebude, když ale směrem ven míří špička boty, dá se svatba očekávat.

Ježíšek

Ježíšek je tradiční kouzlem tajemství zahalená nejdůležitější bytost našich Vánoc. Podle tradice právě on rozdává dárky, které nechává pod vánočním stromečkem. Na rozdíl od jiných podobných štědrých bytostí, jako je například Santa Claus, nikdo nikdy našeho Ježíška ještě neviděl, a způsob, jakým dárky pod stromeček dostává, je také stále velkým tajemstvím. V našich zemích dárky původně nosil svatý Mikuláš, Ježíšek se k nám dostal až v devatenáctém století z Německa. Tradice Mikuláše ale zůstala také a tak především dětem v současnosti nosí dárky 6. prosince Mikuláš a na Štědrý den Ježíšek.

Dárky

Rozdávání dárků je stará tradice, v současnosti ale v jiné podobě. Kdysi dárky dostávali koledníci a v rodinách se dbalo spíš na duchovní, než na materiální rozměr Vánoc.

Vánočka

Suroviny

500 g polohrubé mouky (prosáté), 120 g krystalového cukru, 100 g rozpuštěného másla, 1 lžičku rozpuštěného sádla, 1 kostku droždí (42 g), 1 vejce + 1 žloutek navíc, 250 ml mléka, 1/4 lžičky soli, hrst hrozinek naložených v rumu, hrst vlašských ořechů, hrst sekaných mandlí na posypání,

plus: 2 dřevěné špejle a 1 rozšlehané vejce na potřetí (Všechny suroviny by měly mít pokojovou teplotu.)



Příprava jídla

1. Droždí rozdrobte do velké mísy a se lžící cukru rozmíchejte do tekutého stavu. Přilijte trochu mléka, potom i vejce a žloutek. Promíchejte. Postupně přidejte máslo, sádlo, sůl, mouku, zbytek cukru a teprve pak i zbylé mléko.

2. Hmotu propracujte nejprve vařečkou. Pak vyklopte na vál a hnětete rukama asi 10 minut. Dejte si načas, chvíli trvá, než mouka absorbuje vše tak, jak má. Teprve pak se ukáže, zda těsto lepí (podsypete moukou), nebo je málo pružné (podlijte lžičkou oleje). Pokud nemusíte, nepřidávejte nic.

3. Vytvarujte bochánek, vraťte do mísy a přikryjte utěrkou. Nechte kynout na ne příliš teplém nevětraném místě 3–4 hodiny. Vyjměte a znovu prohněťte. Zároveň zapracujte ořechy a hrozinky (ty ale velmi jemně – naložené plody mají tendenci se rozpadat).

4. Teď těsto rozdělte nožem na 8 nebo 9 stejně velkých bochánků. Počet záleží na tom, zda ovládáte pletení copu ze 4 pramenů. Pokud ano, bochánků je 9 (4+3+2). Pokud ne, nevádí – upleťte klasický cop ze 3; není sice tak pevný, o to však jednodušší. Pak potřebujete 8 bochánků (3+3+2). Vytvářejte je rukama na stejně dlouhé prameny.

5. Začněte plést, a to vždycky od středu směrem ke koncům – prameny se jinak vytahují a mění délku. Spodní patro pleťte tak, aby výsledek vypadal pravidelně hlavně z boku, který bude vidět. Konce zahrňte do spod. Přeneste na plech a hřbetem ruky doslova splácněte vrchu po celé délce. Tak vytvoříte plochu, která ponese další patro. Upleťte, položte a opět lehce zploštěte. Konce posledního pletence nezahýbejte pod sebe, ale pod samý spodek vánočky. Na závěr zapichnete do vánočky špejle šikmo proti sobě, tím pletence definitivně zpevníte. Unikající vzduch při pečení pak nepůsobí neplechou.

6. Troubu předehřejte na 220 °C. Vánočka bude ještě 30 minut kynout na plechu. Těsně předtím, než půjde do trouby, ji potřete rozšlehaným vejcem a posypte kousky mandlí. Pečte celkem hodinu: prvních 5–10 minut na 220 °C, na dalších 25 minut stáhněte teplotu na 150 °C a po zbytku času pečte už jen při 100 °C. Po upečení nechte vánočku úplně vychladnout – pak teprve pocukrujte.

Zdroj: apetonline.cz

Národopisné oblasti – Jeseníky

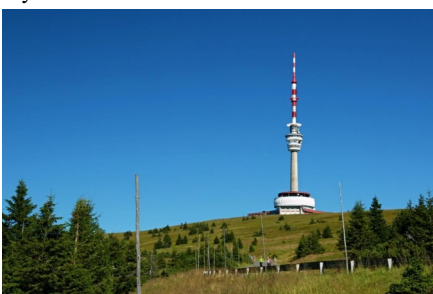
Národopisná oblast Jeseníky zahrnuje pohoří Hrubý Jeseník, Nizký Jeseník, Rychlebské hory a okolí těchto pohoří. Na většině území Hrubého Jeseníku leží chráněná krajinná oblast Jeseníky, která byla vyhlášena v roce 1969 na rozloze 744 km². Oblast zasahuje do okresů Bruntál, Šumperk a Jeseník.

Horskou krajinu charakterizují široké hřbety, které vznikly za tektonických zdvihů v třetihorách. Následná eroze vytvořila hluboká údolí, jimiž protékají horské řeky, například Divoká a Hučivá Desná nebo Střední a Černá Opava. Z geologického hlediska lze území rozdělit na dvě části, oddělené Červenohorským sedlem (1010 m). V severní keprnické jednotce převažují ruly a svory, v jižní jesenícké jednotce fylity, místy břidlice a křemence. Hrubý Jeseník byl silně ovlivněn čtvrtohorním zaledněním. Intenzivní mrazové procesy měly velký vliv na modelování strmých svahů v karech Velké a Malé kotliny, vrcholových izolovaných skalisek Petrovy kameny, Vozka, Pecný a rozsáhlých kamenných moří na Břidličné hoře a Ztracených kamelech. Občas se objevují vzácné kamenné polygony (rovněž na Břidličné hoře) a půdní kopečky zvané thufury v oblasti Keprniku.

V nejchladnějších polohách Hrubého Jeseníku se dochovaly arktické a alpské druhy rostlin, teprve později se objevily druhy karpatské nebo teplomilnější flóry, např. hvozdík kartouzek, kopyšník tmavý nebo bříza karpatská. K nejvzácnějším patří zvonky, zvonek vousatý a zdejší endemit zvonek jesenícký. Velmi nápadné jsou porosty sasanky narcisokvěté, která na přelomu května a června vytváří na hřebenech rozsáhlé bílé koberce. Dále zde roste hořec tečkovaný, kýchavice Lobelova, vlochyně, třtina chloupkatá, bika lesní, smilka tuhá, suchopýr, ostřice mokřadní a mnoho desítek dalších druhů rostlin, některé jsou velmi vzácné. Chráněná krajinná oblast Jeseníky je z 80 % pokryta lesními porosty a je nejlesnatější oblastí v České republice. Původní smíšené jedlobukové lesy byly na většině území nahrazeny druhotnými smrčínami. Nad horní hranicí lesa, tedy v nadmořských výškách okolo 1350 m, se táhnou vysokohorské louky, místně zvané hole. Bezlesé hřebeny tak nabízejí turistům krásné a daleké panoramatické výhledy. Území patří k nejdeštivějším místům republiky a bystřiny při velkém výškovém rozdílu vytvářejí ve skalních stupních místy působivé vodopády. Dostatek vody vedl ke stavbě technicky zajímavého díla, elektrárny a přečerpávací nádrže Dlouhé stráně na Divoké Desné. Nejvýznamnějšími zvláště chráněnými územími jsou národní přírodní rezervace Praděd, Rejvíz, Šerák-Keprník a rašeliniště Skřítek. Kar Velké kotliny v národní přírodní rezervaci Praděd náleží botanicky a zoologicky k druhově nejbohatším lokalitám ve střední Evropě s přítomností reliktních a endemických druhů.



Hořec tečkovaný; zdroj: turistika.cz



Praděd; zdroj: Kudy z nudy

Musíme také zavítat na nejvyšší horu Moravy a Hrubého Jeseníku Praděd, který je vysoký 1491 m a geologicky tvoří fylonit. Na vrcholu je 162 m vysoký televizní vysílač s restaurací a hotelem. Vyhlídková terasa umožňuje nezapomenutelný výhled na malebně zvláště Jeseníky. Na svazích Pradědu najdeme izolované skály, mrazové sruby a sutě – největší Tabulové skály na severní straně. Těsně nad horní hranicí lesa je horská louka s druhy arktické tundry, ostřicí Fyllovou, šichou černou, vrbou bylinnou a vrbou laponskou, součástí rezervace je Divoký důl s peřejemi a kaskádami a přírodní památka Vysoký vodopád na studeném potoce, přítoku Bělé. Lesní porost Divokého dolu tvoří smrk, jeřáb, buk a javor klen, na louce roste mochna zlatá, violka žlutá sudetská, violka dvoukvětá, oměj šalamounek a jiné rostliny.

Na jižním svahu Pradědu potkáme turistické chaty Ovčárna, Barborka a Kursovní. V návštěvě Jeseníků budeme pokračovat v příštím čísle Sebranických novin.

Josef Trojtl z Lubné

Mečíky – Gladioly

Kolekce 4 vynikajících odrůd Jaroslava Konička:

Maršál Sobieski – čistá, zářivě červená barva, květy jsou jemně zvláště, na stvolu uspořádané v dokonalém dvouřadu. Mečík má ideální výstavní parametry, ale je krásný i ve váze.

Paní Maryšenka – sváteční bílá barva, která je na spodních petálech lehce překryta krémově žlutou. Gladiol roste velmi zdravě, jeho květy mají vzorové proporce. Odrůda je vhodná pro všestranné použití.

Martin Barsechian – fantastická tmavě purpurová barva květů, kterým ještě přidává na krásu jejich silný sametový nádech. Parádní tvar silně zřasených květů a výjimečná barva udivuje návštěvníky výstav.

Vamberská krajka – velmi světlá, levandulově růžová barva květů, které jsou krásně zvláště. Okraje petálů zdobí po celém obvodu velmi jemné zoubky. Parádní barva mezi mečíky.

Josef Trojtl z Lubné



Maršál Sobieski



Paní Maryšenka



Martin Barsechian
Zdroj: Lukon Glads 4x



Vamberská krajka

Mečík uveden do Síně slávy

Náš přední šlechtitel a zahradník Jaroslav Koniček dostal v roce 2018 prestižní vyznamenání. Jeho mečík Montezuma byl uveden do Síně slávy mezinárodní gladiolové organizace NAGC. Je to první moderní mečík se zeleným nádechem, který byl do této síně slávy uveden.

Pane Koničku, gratulujeme.



Odrůda MONTEZUMA uvedena do síně slávy NAGC



Připravil Josef Trojtl z Lubné

Co nového u mladých hasičů?

Shrnutí roku 2020

Nouzový stav v ČR nám letos nedovolil uskutečnit výroční valnou hromadu SDH, která se koná každoročně začátkem prosince. Na této akci vždy zhodnotíme uplynulý rok dobrovolných hasičů, tedy i našich mladých. Jelikož se tedy valná hromada letos neuskuteční, rádi bychom se s vámi alespoň touto formou podělili o činnost mladých hasičů v roce 2020.

Leden - nácvik vystoupení na tradiční hasičský ples na sále KD

Únor - 7. 2. 2020 vystoupení na hasičském plese

- 22. 2. 2020 účast na obecním masopustu



Hasičský ples

- tréninky na sále KD

Březen–červen - tréninky na sále KD a nouzový stav trvající až do června - zákaz setkávání a zrušení všech soutěží

Červenec, srpen - s radostí se setkáváme zase na hřišti u Mikulášku, trénujeme na plánované soutěže

- 15. 8. 2020 letošní první hasičské závody v Jevíčku - běh na 60 metrů (10. a 13. místo děvčat, 7., 8., 11. místo chlapci)

- 29. 8. 2020 závody v Kamenci (útoky a štafeta 4x60m) a Kamenecká šedesátka – **bronzová medaile** staršího áčka, **zlatá medaile** Petra Kárského v běhu na 60 metrů, čtyři starší žáci do 10. místa.



Masopust

Jevíčko



Kamenec

- 5. 9. 2020 závody v Sádce - účast celkem 24 dětí - mladší žáci 8. místo, starší žáci - áčko 6. místo (2. místo ve štafetě), běhko 10. místo

Září - tréninky u Mikulášku na podzimní závod požárníkové všestrannosti (ZPV)

Říjen–prosinec - nouzový stav - zákaz setkávání a zrušení ZPV v Jevíčku

Letos nebudeme moci uskutečnit ani vánoční besídku. Doufáme ale, že v roce 2021 se budeme již zase společně setkávat a vše si náležitě vynahrádíme a užijeme si spoustu pěkně prožitých chvil.

A kdo jsou vůbec členové MH?

Kategorie dorost nebo již ženy, muži - Denča Čechová, Anička Kopecká, Tom Ondráček, Jirka Vomočil, Petr Kárský

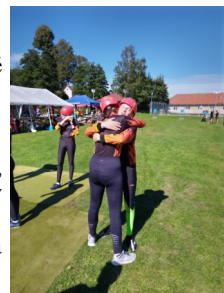
Kategorie starší žáci - Zuzka Lipavská, Filip Malý, Ondra Pohorský, Damián Klejch, Petr Vopařil, Kačka Johnová, Anička Leksová, Matouš Votřel, Tom Sotona, Ilča Vítová, Lucka Kopecká, Anežka Kuchtová, Pavel Kuchta, Emily Martinů, Matěj Vomočil, Joska Vopařil, Dan Volf

Kategorie mladší žáci - Marťa Ondráčková, Lucka Hájková, Patrik Pohorský, Vašík Leksa, Matyáš Vomáčka, Sára Volfová, Verunka Johanová, Kačka Sotonová, Tereška Sommerová a nejnovější Natálka a Sofi Jiskrový

Víme ještě o dalších nových zájemcích z řad nejmladších, kteří nestihli na podzim začít chodit z důvodu nouzového stavu. Za všechny děti jsme opravdu rádi. Čas letí, a moc nás mrzí, že kategorii starší žáci opouští našich 5 členů, se kterými jsme začínali. Na druhou stranu máme velkou radost, protože z nich vyrostli naši pomocníci, instruktoři, a věříme také, že se jim bude i nadále dařit buď v kategorii ženy či muži nebo v běhu na 100m s překážkami, kde předvedou své výkony a zúročí tak své dlouholeté snažení.

Naším 33 mladým hasičům se věnují vedoucí Jana Ondráčková a Radka Večeřová a trenéři Tomáš Ondráček a Martin Pokorný.

Děkujeme všem za jakoukoli pomoc a podporu v naší činnosti s MH.



Sádek

Radka Večeřová



Sádek; foto: SDH 12x

Poplatek za svoz domovního odpadu a za psy

Vážení občané,

od 1. 1. 2021 vybíráme poplatek za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů a za držení psů. Splatnost poplatků je 28. 2. 2021. Pokud celková výše platby poplatku za svoz komunálního odpadu přesáhne částku 1300 Kč, může být tato platba rozdělena do dvou splátek, které jsou splatné v termínech do 28. 2. a 30. 6. 2021.

Poplatky je možné zaplatit převodem na účet obce č. 1217273389/0800, var. symbol – číslo domu, složenkou či hotově na Obecním úřadě.

Poplatek za odvoz domovního odpadu je 650 Kč za osobu.

Osvobození: 1) Od poplatku je osvobozena fyzická osoba která je:

- umístěna do dětského domova pro děti do 3 let věku, školského zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy nebo školského zařízení pro preventivně výchovnou péči na základě rozhodnutí soudu nebo smlouvy,
- umístěna do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc na základě rozhodnutí soudu, na žádost obecního úřadu obce s rozšířenou působností, zákonného zástupce dítěte nebo nezletilého, nebo
- umístěna v domově pro osoby se zdravotním postižením, domově pro seniory, domově se zvláštním režimem nebo chráněném bydlení.

2) Od poplatku se dále osvobozuje poplatník:

- který je třetím a dalším nezaopatřeným dítětem v domácnosti, které se připravuje na výkon budoucího povolání až do věku 26 let;
- který je po dobu celého kalendářního roku umístěn v zařízení lůžkové zdravotní péče nebo v pobytovém zařízení sociálních služeb neuvedeném v odst. 1 tohoto článku nebo ve výkonu trestu po celou dobu jejich pobytu v zařízení;
- s místem pobytu v sídle ohlašovny, pokud se celoročně zdržuje mimo území obce a jehož pobyt není znám;
- který se v obci nezdržuje a prokáže, že se podílí na úhradě nákladů na odpady někde jinde.

3) Údaj rozhodný pro osvobození nebo úlevu je poplatník povinen doložit ve lhůtě do 90 dnů ode dne jejich vzniku.

4) V případě, že poplatník nesplní povinnost doložit údaj rozhodný pro osvobození nebo úlevu ve lhůtě stanovené touto vyhláškou nebo zákonem, nárok na osvobození nebo úlevu zaniká.

V případě požadavku osvobození třetího a dalšího dítěte z důvodu nezaopatřenosti je nutné doložit důvod osvobození (potvrzení o studiu), a to u všech nezaopatřených dětí, které ukončily základní školu a poplatník u nich žádá osvobození od poplatku, a to do věku 26 let.

Poplatek za psy

Poplatek za psy platí držitel psa s trvalým pobytem v obci. Poplatek se platí za psy starší tří měsíců a je splatný nejpozději 28. 2. 2021. Sazba poplatku za kalendářní rok činí: za prvního psa 200 Kč, za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 260 Kč, za jednoho psa drženého v obecních bytových domech 1000 Kč, za druhého a každého dalšího psa téhož držitele v obecních bytových domech 1500 Kč. Částka je splatná jednorázově. Pes musí být označen známkou, kterou obdržíte na OÚ.

Za OÚ Sebranice Iva Jilková

Vánoční recepty

Bramborový salát

Suroviny: 4-6 brambor, 1 mrkev, 1 petržel, kousek celeru, 2 vejce, 150 g šunky (nemusí být), 1 cibule, malá plechovka hrášku, 1–2 majolky, 2 kyselé okurky, sůl, pepř, hořčice

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout a oloupeme. Uvaříme mrkev, petržel, celer, vejce. Vše nakrájíme na kostičky.

Připravíme si zálivku: Smícháme majolku, hořčici, pár kapek nálevu z okurek, osolíme, opepříme.

Všechny suroviny promícháme se zálivkou.

Masarykovo cukroví

Suroviny: 180 g vlašských ořechů, 300 g hladké mouky, 200 g másla, 100 g cukru krupice, 1 žloutek

Postup: Ořechy nejméně na 2 hodiny namočíme do vody, pak osušíme a nasekáme na hrubší kousky.

- Suroviny smícháme, přidáme ořechy a vypracujeme těsto.
- Vytvarujeme válečky s průměrem, podle toho jaká chceme mít kolečka. Zabalíme do folie a necháme přes noc ztuhnout.
- Válečky pak krájíme na tenká kolečka a pečeme na pečícím papíře v předem předehřáté troubě na 150 °C.
- Horké obalujeme ve směsi moučkového cukru s vanilkou.

Zdroj: toprecepty.cz

Co se děje za dveřmi ZŠ?

Pátek 6. 11. – Kouzelné páteční vyučování 4. třídy

Žáci si měli ve čtvrtek nachystat doma kostýmy pohádkových bytostí, kouzelnickou hůlku a zařikadlo. Paní učitelka se proměnila ve vílu dle pohádky Popelka, kterou nakreslil W. Disney, a zahájila výuku zařikadlem Bibbidi Bobbidi Boo, dále ukázkou pohádky na YouTube - proměna dýně. Žáci pak po předvedení kostýmů a svých zařikadel ve slohové výchově tvořili vyprávění Popelky podle obrázkové osnovy. V matematice řešili slovní úlohy v pohádkovém duchu a při Vpě dostali za úkol nakreslit či namalovat dýni nebo to, v co se, jako v pohádce, dýně proměnila. Podívejte se na obrázky dýní níže.

Mgr. Hana Klusoňová



Dýně zleva od:

Fanda Malý, Jindra Nagy, Káťa Gutveisová, Samuel Dostál



Ukončení tenisového turnaje v roce 2020

Letos se 9. ročníku tenisového turnaje „O Pohár starostky obce Sebranice“ zúčastnilo 10 párů. Téměř všechny zápasy se podařilo odehrát, někdy z důvodu zranění pomohl záskok jiným hráčem, ale zvládlo se to nakonec vše dobře. Slavnostní vyhlášení s předáním pohárů vítězům se uskutečnilo, jakmile to bude možné s ohledem na rozvolnění opatření.

**Umístění: 1. místo Tomáš a Josef Holomkovi
2. místo Kamil Sodomka a Jaroslav Šimek
3. místo Jan Špichal a František Košnar**



Rostla Svoboda

SDH Sebranice

Vážené hasičky, vážení hasiči,

kvůli složité epidemiologické situaci byla v letošním roce činnost našeho sboru velmi omezena. Naši dobrovolní hasiči samozřejmě stále pokračují ve své základní činnosti, tedy pomáhají tam, kde je třeba, starají se o techniku i veškeré vybavení.

Výrazně však byla omezena možnost tréninků sportovních družstev i účast na soutěžích. Co se týče společenských akcí, uspořádali jsme hasičský ples, a také jsme se podíleli na tradičním masopustu. Kvůli nařízeným omezením jsme bohužel museli zrušit všechny další plánované akce: velikonoční zábavu, čarodějnický rej i václavské posezení.

Ze stejného důvodu a na základě doporučení OSH Svitavy není možné uspořádat ani Výroční valnou hromadu, která byla plánována na 4. prosince. Výbor SDH vyřeší pouze nezbytné nutné záležitosti, např. hlášení o činnosti SDH, kontrolu hospodaření, členské příspěvky. Pokud to bude možné, uspořádáme Výroční valnou hromadu v náhradním termínu.

Jménem Výboru SDH Vám všem přeji pevné zdraví, krásný předvánoční čas a mnoho optimismu do dalších dní.

Jana Vomočilová, náměstek starosty SDH Sebranice

Kotvičnick zemní (lat. Tribulus terrestris)

Kotvičnick vykazuje mimořádné účinky na zvýšení vitality, plodnosti a obranyschopnosti organismu.

Je známo, že kotvičnick u mužů zvyšuje potenci, zlepšuje plodnost, neboť zvyšuje nárůst hladiny testosteronu až o 30 %. Pomáhá při stařecké hyperplasii prostaty a prostatismu u mladších mužů.

U žen značně zvyšuje hladinu estrogenu a zlepšuje plodnost. Zvyšuje vitalitu a sebedůvěru. Kotvičnick zemní snižuje hladinu sodíku, brání zadržování tekutin a vykazuje určité analgetické působení. Považuje se za přírodní afrodisiakum a anabolikum. Ideálním doplňkem stravy je pro sportovce, protože jeho dlouhodobé užívání působí nárůstem síly, vytrvalosti a svalové regenerace. Kotvičnick zemní máme také ve formě sušené natě, sušeného plodu, extraktu nebo kapslí.



Zdroj: semena.cz

www.vegetalismus.cz

Rakytník řešetlákový (lat. Hippophae rhamnoides)

Účinky:

podporuje imunitní systém - kromě vitamínu C obsahuje i vitamín A, organické kyseliny a má i biostimulační účinky. Užívání rakytníku je proto vhodné při nejrůznějších virózách, chřipkách a angině, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, podporuje funkci krevního oběhu, pružnost a průchodnost cév - obsahuje semena, která jsou zdrojem oleje bohatého na flavonoidy, které snižují krevní tlak, podporuje správné fungování trávicího traktu, správné trávení, podporuje organismus při očistě od toxických zplodin a civilizačního stresu



Zdroj: florapack.cz

Rakytník obsahuje v průměru až 24x více vitamínu C než citrón a 18x více než kiwi

Rakytníkový sirup – Sirup z rakytníku se hodí pro posílení imunitního systému a jako prevence i léčba nachlazení či chřipky. Sirup z rakytníku je navíc velmi chutný, a tak jej rády konzumují i malé děti.

Suroviny: 1 l vylisované šťávy z rakytníku, 1 kg cukru, lžička kyseliny citronové

Postup: Šťávu zahřejeme, ale zásadně nevaříme, měla by mít maximálně 65 °C. Přidáme cukr a kyselinu citronovou. Po vychladnutí plníme do důkladně vymytých lahví a uchováváme v chladu a temnu.

Rakytníkový likér – pravidelná konzumace malého množství rakytníkového likéru má blahodárné účinky na lidský organismus.

Suroviny: 500 g plodů rakytníku, 1 litr kvalitního čirého alkoholu, 10 lžic medu

Postup: Plody omyjeme, vložíme do velké nádoby a rozmačkáme. Přidáme med a alkohol a necháme macerovat alespoň po dobu jednoho měsíce, ale můžeme i déle. Občas promícháme. Poté tekutinu nejprve přecedíme přes sítko a následně ještě přes plátno. Můžeme případně dosladit dle chuti medem. Likér nalijeme do lahví, uzavřeme a skladujeme v chladu a temnu.

www.lekarna.cz

Červená řepa (lat. Beta vulgaris var. Cicla)

Řepa se může konzumovat jak syrová, vařená, zavařená nebo ve formě vylisované šťávy. Řepná šťáva má velký obsah tělu prospěšných látek, a proto je velmi doporučovaná.



Zdroj: Prima Living

Jaké látky červená řepa obsahuje?

minerální látky - sodík (až 50 %), draslík (5 %), hořčík, vápník, dále zinek, železo, selen, jód, mangan, fluor, kobalt, lithium, vanad - tyto prvky společně podporují také tvorbu inzulinu, ostrost zraku a chrání srdce před infarktem myokardu

vitamín B, provitamin A
cukry - hlavně sacharózu - z tohoto důvodu je nutné diabetikům snížit celkovou denní dávku!

Účinky červené řepy na zdraví

bojuje proti rakovině - dle průzkumů na zvířatech, kterým byla podávána šťáva z červené řepy se skutečně snížily příznaky rakoviny až o 20 % než u těch, kteří šťávu nepoživali, podporuje tvorbu krve - červených krvinek a rozpuští tromby, je vhodná při žlučových kamenech - jelikož je žlučopudná, celkově zlepšuje trávení, ho-

jí hemeroidy, zlepšuje vyprazdňování stolice, obnovuje poškozené buňky - např. po alkoholismu či drogové závislosti, má antirevmatické účinky, bojuje proti únavě upravuje poruchy menstruace a hormonální změny v období klimakteria

www.ovoce-a-zelenina.zdrave.cz

Měsíček lékařský (lat. Calendula officinalis)

Léčivé vlastnosti:

Měsíček je jednou z hlavních gynekologických rostlin. Upravuje nepravidelnou a bolestivou menstruaci, mírní klimakterické potíže, tlumí gynekologické záněty. Dále je skvělým léčivem při žlučnickových a jaterních problémech. Při nedostatečné funkci jater se používá hlavně ve směsích s dalšími jaterními bylinami. Pomáhá při nejrůznějších vnitřních zánětech: zánět jícnu, zánět střev, dvanácterníku, žaludku, včetně žaludečních vředů. Při vnějším použití se hodí zejména na záněty, špatně se hojící rány, křečové žíly, hemeroidy.



Zdroj: FarmaZdravi.cz

Měsíček je vhodný i k výplachům očí při různých zánětech. Je též dobrým kloktadlem při bolestech v krku a při různých vřídících a zánětech v dutině ústní.

Čaj z měsíčku lékařského: Jedna vrchovatá lžička na 1/4 litru vody.
Sedací koupel z měsíčku: Dvě vrchovaté dvouhrsti čerstvých nebo 100 g suchých bylin na jednu koupel.

Tinktura z měsíčku lékařského: Plnou hrst květu na 1 litr pravé pálenky, necháme vyluhovat 14 dnů na slunci nebo při teplotě 20 °C.

Mast z měsíčku: Dvě vrchovaté dvouhrsti květů, stonku a listů se nadrobno posekají, 500 g sádla se ohřeje na takovou teplotu, jako když se smaží řízek. Do této vřelé masti nasypeme posekané části měsíčku, necháme vzkypět, zamícháme a odstavíme. Vše necháme stát přikryté jeden den. Druhý den směs slabě ohřejeme a přefiltrujeme přes lněné plátno do připravené čisté nádoby.

Poznámka: Má-li někdo odpor k vepřovému sádlu, může na přípravu masti použít i rostlinný tuk. Při tomto způsobu přípravy masti přidáme v teplém stavu trochu oleje, tak se stane mast vláčnou.

Čerstvá šťáva z měsíčku: Listy, stonky a květy umyjeme a ještě vlhké dáme do odstředivky a tak získáme šťávu.

www.bylinkyprovsechny.cz

Klanopraška čínská (lat. Schisandra chinensis)

Léčebné účinky:

Slouží k léčbě kardiovaskulárního onemocnění, neboť regenerují srdeční sval, stimuluje krevní oběh a zlepšují rovnovážné vlastnosti krve, působí antiskleroticky, snižují hladinu cholesterolu v krvi. Likvidují zánětlivá onemocnění jater, a to zvýšením tvorby redukovaného glutationu v játrech. Pozitivně ovlivňují centrální nervovou soustavu, především mají stimulační účinek na mozek.



zivebylinky.cz

Užívají se také v případech úzkosti, přepracování a únavy. Droga (bylina) je rovněž významným adaptogenem, neboť posiluje odolnost organismu vůči nadměrné fyzické a duševní zátěži, působí proti únavě, zrychluje a zlepšuje koordinaci a koncentraci organismu. Bylo zjištěno antimutagenní působení a antioxidační aktivita vůči volným radikálům, a tím i určité preventivní působení proti možnému vzniku nádorů. Výsledky byly zaznamenány při léčbě cukrovky (diabetu) i u pacientů HIV pozitivních.

Užívá se i při kašli, bronchitidě a astmatu, chronickém průjmu, diabetu, spontánním pocení a nadměrném močení, ale i při léčbě neplodnosti. Má protizánětlivé účinky, úspěšně působí i na vředy zažívací soustavy, ale také na zlepšení zraku a nespavost. Zjištěny byly rovněž antibakteriální a antivirové schopnosti.

Způsoby užití:
Bobule se zpracovávají buď v čerstvém stavu, a to odděleně dužnina (šťáva a džemy) a semena (tinktura), nebo se suší celé. Čerstvé i sušené lze užívat i listy, části stonku (líány) a výhonky. Doporučená denní dávka je 6–15 g suché drogy. Nejčastěji se připravuje tinktura, a to ze semen nebo plodů, v poměru 1 díl drogy na 3–5 dílů 60–70% etanolu. Po 1–2 měsících se tento roztok přefiltruje a užívá se 20–30 kapek 2–3krát denně po dobu 20–30 dnů. Přípravuje se také odvar z 10 g suchých rozdrcených plodů, které se zalijí 200 ml vody a vaří 20 minut. Užívá se 1 lžice 2krát denně.

www.bylinkyprovsechny.cz

Objednávka vánočních kaprů

Vánoční kapr

SDH Desná nabízí k prodeji
„ŽIVÉ VÁNOČNÍ KAPRY“

Kdy: V ÚTERÝ 22.12 2020

Výdejní místo: 14.00 - 16.00 hod.
Sebranice „U kapličky“

Nabídka: KAPR výběr

Cena: 95 Kč/kg

Objednávky přijímáme nejpozději do 20.12. 2020:

Přes SMS na číslo: 602356466

Elektronicky na mail: sdh.desna@seznam.cz

Na objednávce

Prosíme, uvádějte: Jméno, příjmení, bydliště,
počet kusů, požadovanou
váhu kapra v rozmezí 2,5 až
4 kg/ks

Objednávka Vám bude obratem potvrzena

Původ ryb: Rybářství Litomyšl s.r.o.

Vánoční recepty

Perníčky

Suroviny: 650 g hladké mouky, 50 g mletých ořechů, 200 g Hery, 50 g sádla, 100 g tekutého medu, 200 g práškového cukru, 1 prášek do perníku, trochu skořice, 1 lžice kakaa, 2 celá vejce, perníkové koření

Postup: Všechny suroviny zpracujeme na vále a těsto necháme do druhého dne odpočinout. Druhý den těsto rozválíme na plát silný 3–5 mm. Vykrájíme libovolné tvary a skládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C cca 10–12 minut. Horké perníčky potíráme rozšlehaným vajíčkem.

Vychladlé perníčky zdobíme *bilkovou polevou*: 22 dkg prosátého moučkového cukru, 1 bílek, 1 lžička Solamylu, šťáva z cca půlky citronu. Všechny suroviny vymícháme do zhoustnutí.

Zdroj: vitalita.cz



Rozpis služeb zubní pohotovosti

Rozpis služeb zubní pohotovosti (soboty, neděle, svátky) Prosinec 2020, leden 2021

5.–6. 12.	MUDr. I. Burešová,	Litomyšl,	461 614 569
12.–13. 12.	MUDr. T. Cacek,	Trstěnice,	461 634 157
19.–20. 12.	MDDr. I. Elčnerová,	Polička,	733 152 435
24. 12.	MUDr., MBA E. Feltlová,	Bystré,	606 182 715
25. 12.	MDDr. M. Kašpar,	Polička,	775 724 524
26.–27. 12.	MUDr. L. Kašparová,	Polička,	775 724 524
28. 12.	MUDr. P. Sýkorová,	Litomyšl,	461 614 614
29. 12.	MUDr. P. Kossler,	Polička,	461 724 369
30. 12.	MDDr. M. S. Kotlárová,	Litomyšl,	461 614 614
31. 12.	MUDr. Z. Králová,	Litomyšl,	461 100 497
1. 1. 2021	MUDr. P. Krpčiar,	Litomyšl,	461 619 670
2.–3. 1. 2021	MDDr. K. Janoušková,	Polička,	731 262 633
9.–10. 1. 2021	MUDr. M. Kučerová,	Polička,	461 724 635
16.–17. 1. 2021	MDDr. V. Martinec,	Litomyšl,	737 006 138

Silvestrovská bowle

Suroviny:

1 l bílého vína,
krystalový cukr,
vanilkový cukr
2 dcl Vodky,
kompotovaný ananas,
jahody, mražené maliny,
pomeranč, kiwi, broskve,
citron,
ananas (zahradní ovoce
všeho druhu)

Postup:

1. Připravíme si ovoce. Ovoce důkladně omyjeme a očistíme. Vše nakrájíme na kousky a vložíme do mísy na bowle.
2. Ovoce zasypeme cukrem podle chuti, přidáme vanilkový cukr, kompotovaný ananas i se šťávou a ostatní ovoce.
3. K ovoci přidáme víno a vodku. Vše dobře promícháme a podle potřeby dochutíme cukrem. Zdroj: itesco.cz

Inzerce

market **Qanto**

Sebranice
Sebranice 112

Po-Pá 6:30 - 17:00
So 7:00 - 11:00

Akce platí pro celý prosinec.

nakup za trvale nízké ceny



Rebel Haškův 0,5l
světlé pivo
záloha na láhev 3Kč

5⁹⁹

1l=11,98Kč



Jihlavanka
250g

39⁹⁹

100g = 15,99Kč

nakup také brikety, dřevo měkké a tvrdé

Objednávejte na: drevo.qanto.cz. **DOPRAVA ZDARMA** při paletovém odběru!



Sebranické noviny, noviny obce Sebranice u Litomyšle., periodický tisk územního samosprávného celku. Vychází 1x měsíčně. Vydává obec Sebranice, 569 62, Sebranice u Litomyšle, IČ 00277339, tel. 461 745 133, obec@sebranice.cz, www.sebranice.cz. Na vydání se podílely Lenka Karalová, Iva Jílková, Jana Svobodová. Grafická úprava: Iva Jílková. Podepsané příspěvky vyjadřují názory dopisovatelů a nemusí být vždy totožné s názory redakce. Povoleno Ministerstvem kultury ČR, reg. číslo MK ČR E 12052. Náklad 430 výtisků. Bezplatné. Neprošlo redakční jazykovou úpravou. **Uzávěrka příštího čísla 30. 12. 2020, vydání 11. 01. 2021.** Tisk AP tiskárna Osík.