



Sebranické noviny



NOVINY OBCE SEBRANICE

* Září 2020 * 22. ročník * číslo 9*

Z jednání ZO

Veřejné zasedání dne 17. 8. 2020
Přítomno bylo 8 členů ZO.

ZO schválilo:

- Smlouvu o dílo na akci „Rekonstrukce a dostavba mateřské školy v Sebranicích u Litomyšle“. Smlouva je uzavřena mezi Obcí Sebranice a Moravskou stavební unií – MSU s.r.o.

- smlouvu o uzavření budoucí smlouvy o připojení odběrného el. zařízení k distribuční soustavě č. 20 SOBS01 4121677186. Jedná se o nově vybudované zřízení odběrného místa pro VO na Vysokém Lese. Smlouva je uzavřena mezi Obcí Sebranice a ČEZ Distribuce, a.s.

- rozpočtové opatření č. 2/2020, MD a DAL 2.031.482,09 Kč.

ZO přijalo:

- přijalo doporučení výběrové komise, jmenované pro akci „Rekonstrukce a dostavba mateřské školy v Sebranicích u Litomyšle“, uzavřít smlouvu s firmou Moravská stavební unie – MSU s.r.o., se sídlem Jižní nám. 7, 619 00 Brno – Dolní Heršpice, IČO 48529303. Cena díla je 39.251.513,82 Kč bez DPH.

ZO vzalo na vědomí:

- vyjádření z Pardubického kraje pro zřizovatele příspěvkových organizací ZŠ a MŠ v Sebranicích.

- žádost o nájem obecního bytu. V tuto chvíli není žádný byt ve vlastnictví obce volný.

- žádost o zřízení obytné zóny na Kališti s tím, že se pozve dopravní inspektorát k posouzení a k vyjádření.

ZO stanovilo:

- výběrovou komisi pro výběrové řízení na rekonstrukci bazénu na koupališti.

- že společná schůzka na místě ohledně naplnění usnesení ze dne 18. 12. 2017 usnesením č. 11/2017 se uskuteční dne 16. 9. 2020 v 17 hod.

ZO neschválilo:

- žádost o poskytnutí finančních prostředků formou individuální dotace pro žadatele Bílá Holubice mobilní hospicová péče z. s.

Lenka Karalová, starostka obce

Pozvánka na veřejné zasedání ZO

**Zveme občany
na veřejné zasedání ZO,
které se koná**

**v pondělí 21. 9. 2020
v 19.00 hodin**

v zasedací místnosti Obecního úřadu.

Lenka Karalová, starostka obce

Pozvánka

**Knihovna Sebranice uvede
ve čtvrtek 8. 10. 2020
v 17.00 hodin v bývalé družině ZŠ
dokumentární film
VŠE O ŽIVOTĚ PO ŽIVOTĚ -
Alex setkání světů.**

Je vyprávěním lidí, kteří překročili hranici smrti a bylo jim umožněno vrátit se zpět. Obsahuje nejen průběh prožitku, ale celkovou změnu, která těmto lidem klinická smrt do života přinesla. Změnu vnímání svého okolí a světa. Pochopení, že nic se neděje náhodou. Fakt, že člověk je neustále v možnosti a jediné, co nás brzdí, jsme my sami.



Po projekci filmu bude následovat přednáška Dalibora Stacha, který je režisérem filmu, spisovatelem, scénáristou, výtvarníkem a fotografem v jedné osobě. Sam klinickou smrt dvakrát prožil. Proložena je vyprávěním o setkání s Milošem Formanem a dalšími zajímavými lidmi, besedou s dotazy návštěvníků a po skončení bude možné zakoupit režisérovy knihy. Na základě osobních zkušeností s klinickou smrtí jich napsal několik, jedna z nich se stala knižní předlohou pro film DIMENZE, který Dalibor Stach natočil s plejádou českých herců a dvou hollywoodských hvězd.

Vstupné 100 Kč.

Zahájení školního roku 2020/2021

Zahájení školního roku 2020/2021 proběhne dne **1. září 2020 v jednotlivých kmenových učebnách škol v Sebranicích a v Lubné 1. vyučovací hodinu od 8.10 hodin.**

Tradiční slavnostní zahájení v KD Sebranice se nekoná.

Zpráva pro prvňáčky

Slavnostní zahájení v 1. třídě proběhne **1. 9. 2020 od 8.10 hodin v učebně 1. třídy** v Sebranicích za přítomnosti žáků, rodičů i rodinných příslušníků. **Ke vstupu do budovy použijte vchod od kostela.**

Společenská kronika

Všem jubilantům, kteří v září oslaví své narozeniny, srdečně blahopřejeme:

Růžena Židková	80 let
Jiří Vopařil	75 let
Jiří Klusoň	60 let
Jana Patočková	55 let
Zdeněk Jílek	50 let
Hana Knesplová	50 let



*„Nejkrásnější
na této zemi jest,
když si lidé rozumějí.“*

Otokar Březina

*V červnu nás opustila
paní Anna Pohorská.*

*V srpnu jsme se rozloučili s panem
Josefem Tmějem, Josefem Klusonem,
Jiřím Šturmecem a Josefem Vonkou.*

*„Život zemřelých
je uložen v paměti žijících.“*

Anonym

*V červenci se narodil Patrik Klusoň.
V srpnu se narodila
Adéla Homolková.*

Rodičům gratulujeme!

Poděkování

Dne 7. 8. 2020 nás navždy opustil manžel, tatínek, dědeček pan Josef Tměj. Děkujeme všem, kteří jste se s ním přišli rozloučit, vážíme si projevené soustrasti a květinových darů.

Zarmoucená rodina

Moštování

Moštování v Sebranicích bude **zahájeno v pátek 18. 9. 2020.** Moštovat se bude **každý pátek až do 30. 10. 2020 vždy od 9 do 17 hodin.**

Za ČZS Sebranice František Malý

Pravidelný svoz odpadů

Září, říjen 2020

Popelnice: 4. 9., 18. 9., 2. 10.

Plasty: 7. 9., 5. 10.

Papír, olej, plechovky: 25. 9.

Posezení pod lípou

Rok se s rokem sešel, stany tábora u koupaliště jsou již pro letošní rok minulostí a to značí jen jediné, že čas neúprosně rychle běží, dětem už zase končí prázdniny, brzy jim začnou opět školní povinnosti a nám rodičům starost o to, zda si je plní tak, jak mají.

Ale přesto všechno, nebo právě proto, se 23. 8. 2020 lavičky pod krásnou košatou lípou u kapličky na Pohoře v krásném letním nedělním odpoledni rychle zaplnily těmi, co si rádi poslechnou pěknou českou písničku. Sousedé, lidé z blízka i z širšího okolí přišli posedět a popovídat si. K poslechu a tanci pěkně od podlahy vyhrávala kapela pana Pohorského. A v jejím středu se letos, myslím poprvé, objevil také náš rodák, školou stále ještě povinný, ale velice šikovný muzikant Tomáš Ondráček. Tome, moc děkujeme.

Kulturní komise zastoupená paní starostkou Lenkou Karalovou a Radkou Kučerovou se o nás vzorně starala, abychom si toto odpoledne mohli pěkně užít. Malé občerstvení a zlatavý mok, sklenka vína nebo i ta štamprlíčka na zahnání hladu, uhašení žízně nechyběla. Děti a nejen ony si pochutnávaly na zmrzlíně nebo jiných dobrotách místního letního občerstvení.

Děkuji všem za krásné nedělní odpoledne a podvečer. A za rok se těším že se opět sejdem. Kde? No přece 'Pod tou naší starou lípou.....', jak se zpívá v jedné krásné české písničce.

Anna Klejchová



Foto: M. Strítěský 2x

Farní den

V neděli se v pravidelnou dobu schází lidé ke slavení mše svaté a po ní se zpravidla rozcházejí do svých domovů k nedělnímu obědu a odpolední kávě se svými rodinami, někteří se vydávají na vycházky nebo odjíždějí na výlety a na návštěvy svých známých.

Předposlední srpnovou neděli tomu bylo ale trochu jinak. Po bohoslužbách v kostele sv. Mikuláše v Sebranicích se farní společenství přesunulo na farní dvůr a zahradu, kde společně poobědvalo. K dobrému jídlu patří dobře vychlazené pivo, víno, pro děti ale i ostatní byly připravené samozřejmě i nealkoholické nápoje, díky kterým jsme rychle zahnali žízeň. U kávy a úžasných dobrot, které napekly šikovné hospodyňky naší farnosti, se za zvuků pěkné lidové písničky povíдалo a čas nám rychle plynul. Bohužel neznám všechny ty šikovné muzikanty, kteří nám vyhrávali, tak děkuji alespoň Jirkovi Večeřovi, Radku Kotoučkovi, Tomáši Popelkovi.... A věřím, že tito jmenovaní ostatním naše poděkování vyřídí...

Odpoledne nám zpřijemnilo také farníci, převážně z Lezníku, ale

Farní den

i z dalších vesnic patřících do naší farnosti. Píseň z filmu Sestra v akci se v jejich podání slovy popsat nedá, to se prostě musí vidět a slyšet na vlastní oči a uši! Bylo to moc pěkné a už se všichni těšíme na příští rok, jaké překvapení si pro nás připravíte.

Děkuji Otci Ladislavu Kozubíkovi, paní Marii Drobňé a všem obětavým farníkům, kteří pro nás všechny ty dobroty připravili a vzorně se o nás ostatní farníky starali.

Anna Klejchová

Anenská pouť na Vysokém Lese

I v letošním roce jsme se šli na Vysokém Lese při tradiční Anenské pouti. I přes deštivé počasí, účast byla hojná a neodradila poutníky.

Lenka Karalová, starostka obce



Foto: L. Karalová 2x

Robotický tábor v Sebranicích u Litomyšle

Ve dnech 11. 7.–18. 7. 2020 proběhl v Sebranicích u Litomyšle již tradičně Robotický tábor, který je určen pro děti od 12 let. Tábor je technicky zaměřený s odbornými programovými bloky.

Letos si účastníci tohoto tábora postavili Robotku. Její konstrukce je vypálená laserem z překližky.

Ani pájení a programování nesmí na Robotickém táboře chybět. Programování probíhalo formou lekcí pro malou skupinu. Děti po lekci dostaly úkoly, které po absolvování lekce zvládly samostatně. Po splnění úkolů se mohly zúčastnit další lekce.

V základní výbavě Robotky byly senzory, které měly na konci tábora uplatnění v soutěžích. Ty probíhaly formou dálkového ovládání i autonomně. Soutěžilo se v jízdě po čáře, úklidu pokoje a v robotickém sumu. Ani estetika nešla stranou. Jednou ze soutěžních kategorií byla i Miss Robotka.

K táboru neodmyslitelně patří také hry. Proto na děti každý večer čekala originální celovečerní hra. Na závěr tábora probíhaly robotické dostihy.

Děti odjížděly z tábora velmi nadšené a již teď se těší na příští tábor.

Za Robotický tábor Renata Zemanová



Národopisné oblasti – Haná

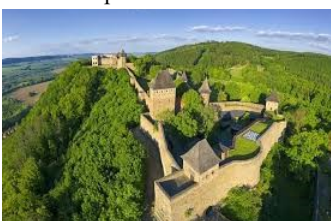
Pokračování z minulého čísla Sebranických novin.

Také v tomto vydání budeme pokračovat v pouti po národopisné oblasti Haná. Nejdříve si prohlédneme malebné město v malebné přírodě Šternberk.

První zmínka o hradu vybudovaném Zdeslavem ze Šternberka pochází z roku 1269. Původně to byl gotický hrad s válcovou věží, kolem kterého se vyvíjelo od roku 1296 město. Od roku 1364 opevněné a otevřené třemi bránami. Roku 1371 byl založen rádcem Karla IV. Albertem II. ze Šternberka na Moravě první augustiniánský klášter. Ve stejném období byla postavena pozoruhodná gotická hradní kaple se sochou jedinečné Šternberské Madony. Sídlem moravské větve Šternberků byl hrad do roku 1409, potom jej do roku 1466 drželi i s městem páni z Kravař. V roce 1469 se tu k jednání sešli Jiří z Poděbrad a Matyáš Korvín. V roce 1576 je zaznamenána poštovní stanice na cestě z Vídně do Vratislavi.

Současná podoba zámku je výsledkem úprav od vídeňského architekta K. Kaisera. V zámku je k vidění velmi cenná sbírka moravského a středoevropského gotického umění, renesančních kachlí a muzeum hodin. Na začátku 20. století byl okolo zámku vytvořen malý přírodní park. Bývalý klášter, přestavěný barokně po třicetileté válce, slouží částečně jako fara. Na výzdobě se podílel věhlasný J. K. Handke. V sousedství kláštera stojí dvouvěžový kostel Zvěstování Panny Marie, postavený W. Thalerem podle návrhu F. A. Grimma, v průčelí jej zdobí sochy J. Scherhaufa. Výzdobu interiéru tvoří nádherné fresky F. A. Sebastiniho a krásné sochy O. Schweigela. Před kostelem je mariánský morový sloup a dva smírčí kříže. Mariánský sloup je také v Ořeškové ulici. Ve městě je řada architektonicky cenných měšťanských domů z 18. a první poloviny 19. století. Budova bývalé spořitelny je od Josefa Gartnera. Krásná stavba hradu vyniká také velmi hodnotným zařízením. V hradních expozicích je k vidění unikátní soubor italské a severské raně renesanční malby i ukázky holandského a vlámského barokního malířství. Pozoruhodné jsou i novější interiéry z počátku 20. století, včetně ústředního topení a secesního výtahu. Nad městem v Tyršových sadech je novorenesanční kašna a novoklasicistní altán.

Lipník nad Bečvou je další sídlo na Hané, které navštívíme. První zprávy pocházejí z roku 1238, kdy byla ves zeměpanským majetkem. Opevnění je datováno od roku 1349. Hradba s 13 baštami a dvojitým příkopem měla dvě brány. Hradby v délce 1137 m a sedm bašt se zachovaly. V Lipníku byla židovská komunita, zmiňovaná od roku 1454. Synagoga v Perštýnské ulici patří k nejcenějším židovským stavbám ve střední Evropě, jde o druhou nejstarší synagogu v českých zemích. Renesanční radnice byla významně přestavěna v letech 1851–52. Na náměstí stojí barokní morový sloup z roku 1694 a kašna z roku 1700. Kostel sv. Jakuba Většího prošel mnoha úpravami, roku 1609 byla přistavěna samostatná renesanční zvonice, roku 1693 kaple sv. Barbory. Kostel sv. Františka Serafinského byl založen jako luteránský, poté změněn na katolický a roku 1634 předán piaristům, v 2. polovině 17. století byl rozšířen o dvě kaple a zbarokizován. Při kostele bývala piaristická kolej, dnes muzeum. Kaple sv. Petra na hřbitově byla postavena 1698. Centrum Lipníku bylo vyhlášeno městskou památkovou rezervací.



Hrad Helfštýn nedaleko Lipníku nad Bečvou

Co by kamenem dohodil od Lipníku je v hlubokém lese ukrytý monumentální hrad Helfštýn. Půjdeme se tam podívat. Mohutná zřícenina hradu leží na úzkém hřebetu, který prudce spadá k Bečvě, kudy procházela obchodní jantarová stezka. Hrad nechal postavit v poslední čtvrtině 13. století slezský šlechtic Friduš z Linavy. Hradní komplex dosahuje délky 187 m a šířky 152 m, je obklopen hradbami s okrouhlými a hranolovými věžemi. Hradní příkop před první bránou jej odděluje od okolí, další tři příkopy jsou uvnitř komplexu. Hrad má pět nádvorí a šest bran, na posledním nádvoří stojí obvodové zdi dvoupodlažního a dvoukřídlého renesančního paláce s přiléhajícími bývalými parkány, upravenými jako vyhlídkové terasy. Na Helfštýně probíhá mezinárodní setkání uměleckých kovářů Hefaiston.

Pokračování v příštím čísle Sebranických novin.

Josef Trojtler z Lubné

Rekonstrukce mateřské školy

Vážení spoluobčané, jak jste již zaregistrovali, nastal větší pohyb okolo naší mateřské školy. Plánovaná výstavba 1. etapy začala.

Cena 1. etapy včetně DPH je 32.326.088,62 Kč a dokončená by měla být 21. 9. 2021.

Žádáme Vás o shovívavost a trpělivost v době výstavby, kdy zde bude větší provoz. Dětské hřiště je po celou dobu realizace mimo provoz.

Lenka Karalová, starostka obce

Volby 2020

Ve dnech **2. a 3. 10. 2020** se budou konat **volby do Zastupitelstva Pardubického kraje 2020.**

Volební místnosti v naší obci bude zasedací místnost Obecního úřadu.

Na voličský průkaz bude možné hlasovat v jakémkoliv volebním okrsku na území Pardubického kraje, nikoli však v jiném kraji. O voličský průkaz je možné žádat: **PÍSEMNĚ** – písemná žádost musí být doručena Obecnímu úřadu **do pátku 25. 9. 2020.** Žádost v listinné podobě musí být opatřena úředně ověřeným podpisem voliče. Žádost lze zaslat prostřednictvím datové schránky voliče.

OSOBNĚ – osobně lze o vydání voličského průkazu požádat nejpozději **do středy 30. 9. 2020 do 16:00 hodin.**

Občané, kteří se ze zdravotních důvodů nebudou moci dostavit do volební místnosti a budou chtít hlasovat, se mohou nahlásit na Obecním úřadě Sebranice na tel. č. 461 745 133 **do soboty 3. 10. 2020 do 9.00 hodin** a volební komise je navštíví s přenosnou volební schránkou.

Za OÚ Sebranice Iva Jílková

Mečíky – Gladioly

Májový květ – šlechtitel Kovařík, famózní odrůda valašského šlechtitele Jaroslava Kovaříka. Jednotně vybarvené květy jsou světle zelené a velmi intenzivně zřasené. Sorta je raná a výborně roste. Excentní světově proslulá odrůda.

Meditace plus – šlechtitel Rýpar, světle lososově růžový, v hrdle světlejší gladiol. Velké čtvercové květy jsou maximálně zvlněné. Vylepšená Meditace. Fantastický mečík, zcela unikátní.

Mínos – šlechtitel Václavík, zvlněné sametové černě purpurové čtvercové květy jsou při okrajích tmavší. Potomek Černého kamene. Jeden z nejlepších černých Jirky Václavíka. Super.

Olympia – šlechtitel Václavík, mečík je meruňkově oranžový, spodní petály překryté smetanově žlutou. Květy jsou decentně nařasené. Exklusivní novinka Jirky Václavíka. Paráda.



Májový květ



Meditace plus



Mínos



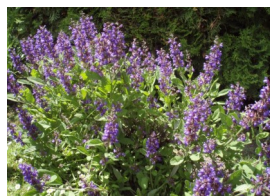
Olympia

Připravil Josef Trojtler z Lubné

ŠALVĚJ (lat. *Salvia*)

Účinky:

záněty dásní, záněty zubů, krvácení dásní, paradontóza, posílení těla, prevence mrtvice, noční pocení, křeče, nemoci míchy, třes rukou, třes končetin, nemoci jater, nadýmání, čistí krev, zahlenění, nechutenství - povzbuzuje chuť k jídlu, poruchy střev, průjmky, zánět mandlí, zánět hrtanu, bolesti v krku a obecně záněty v krku, bodnutí hmyzem, snižuje produkci mateřského mléka



Čaj ze šalvěže: Jedna čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, spaříme a krátce vyluhujeme.

Šalvějový ocet: Láhev naplníme až po hrdlo květy šalvěže luční, zalejeme přírodním octem tak, aby byl až nad květy a láhev necháme stát 14 dní na slunci nebo na teplém místě.

Sedací koupel: Dvě vrchovaté dvojrstvé listů na noc vložíme do studené vody. Druhý den se všechno zahřeje až k varu a výtažek přilejeme do vany.

Zdroj: www.bylinkyprovsechny.cz

BAZALKA (lat. *Ocimum*)

Bazalka má silné antioxidační, protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti. Obsahuje vitamíny A, C a K, mangan, měď, vápník, železo, hořčík a omega-3 mastné kyseliny.

Účinky:

Působí proti nachlazení – bazalkové listy se mohou užívat při léčbě horečky i častého nachlazení. Žvýkání čerstvých listů bazalky vám uleví od nachlazení i chřipky.



Ulevuje od kašle – Do šálku vody přidejte 8 listů bazalky a pět hřebíčků a vařte 10 minut. Můžete i osolit. Poté nechte vychladnout a pijte, abyste zmírnili kašel.

Pro lepší zrak – Pouze 100 gramů čerstvých listů bazalky vám dodá doporučenou denní dávku vitamínu A. Vitamin A má antioxidační vlastnosti a je nezbytný pro zdravé oči.

Působí proti akné – zabraňuje propuknutí akné a také urychluje proces jeho léčení. Bazalka může pomoci také při léčbě dalších kožních problémů, jako je třeba psoriáza nebo kousnutí hmyzem.

Zlepšuje zdraví ústní dutiny – Bazalka vám může pomoci v boji proti zápachu z úst, paradontóze a mnoha dalším onemocněním ústní dutiny. Usušte na slunci několik lístků bazalky, připravte z nich prášek a ten použijte na zuby.

Působí na žaludeční problémy – Smíchejte jednu čajovou lžičku bazalkové šťávy se stejným množstvím zázvorové šťávy a pijte. Bolest žaludku by se měla uklidnit téměř okamžitě. Bazalkovým čajem můžete léčit i běžné žaludeční problémy, jako jsou zácpa, poruchy trávení nebo překyselení.

Lék na bolest hlavy – Proti bolestem hlavy si můžete pomoci pitím bazalkového čaje dvakrát denně. Při mírných bolestech hlavy stačí, když budete žvýkat čerstvé listy bazalky nebo si masírovat hlavu čistým bazalkovým olejem.

Zdroj: zdravezdravi.cz

DOBROMYSL (OREGANO, lat. *Origanum*)

Podporuje imunitní systém – má 45krát více antioxidantů než jablko, 30krát více než brambory, 12krát více než pomeranč a 4krát více než borůvky. Oregano je také plné vitamínů A, C, E, K a B6, vlákniny, železa, hořčíku, vápníku, draslíku a mj. i kyseliny listové.



Působí jako antibiotikum – je to poměrně silné antibiotikum, chrání tělo proti různým bakteriím, houbám a dalším mikroorganismům.

Pomáhá na zánětlivá onemocnění – Oregano by mohlo pomoci při zánětlivých onemocněních jako je osteoporóza nebo ateroskleróza.

Uvolňuje dýchací cesty – Dobromysl najde využití při nachlazení a chřipkách (při ní také snižuje horečku, kašel, bolest v krku a bolest hlavy), stejně jako při bronchitidě a astmatu.

Zlepšuje jídlo a nasledně zažívání – Oregano se používá k dochucení pokrmů, ale také může snížit i jejich toxicitu! Oregano je navíc plné vlákniny, a tak celkově zlepšuje zažívání. Také stimuluje apetit, působí proti pálení žáhy a nadýmání.

Udržuje srdce zdravé – Dobromysl pozitivně ovlivňuje hladinu obou cholesterolů, LDL i HDL. Také uklidňuje srdeční tep a reguluje krevní tlak. Jeho užívání může tak sloužit i jako prevence infarktů a dal-

ších srdečních onemocnění.

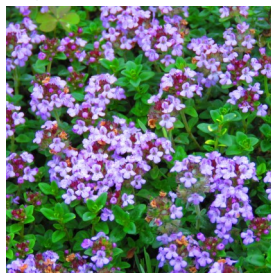
Osvěžuje organismus – Pokud se cítíte vyčerpaní nebo utahaní, určité využijte posilující účinky dobromysly. Oregano obsahuje vitamíny B, které zajišťují dostatek energie a správný chod celého organismu.

Pomáhá s kožními problémy – poradí si s mastnou pokožkou, akné nebo růžovkou. Má příznivé účinky také na afty a nepříjemné opary a další kožní problémy, jako jsou ekzémy, bradavice, kožní mykózy, svrab nebo štípance od hmyzu (také slouží jako účinný repelent). Pokud vás trápí lupy, i zde oregano může pomoci. Stačí přidat pár kapek esenciálního oleje do vašeho šamponu.

Zdroj: bylinkopedie.cz

TYMIÁN (lat. *Thymus*)

Jednou z nejdůležitějších silic nalezených v tymiánu je Thymol, který vyniká svými antiseptickými a protiplísňovými vlastnostmi. Čerstvý tymián má nejvyšší úroveň antioxidantů ze všech bylin. Tato aromatická bylina je zároveň dobrým zdrojem vitamínů. Je obzvláště bohatá na vitamín A a C, dále pak na vitamíny K a E, kyselinu listovou, draslík, vápník, železo, mangan, hořčík a selen. K léčebným účelům se používají tymiánové listy, květy a olej.



K léčbě se často používá tymiánový čaj. Ten si připravíte tak, že 2 lžičky drcených tymiánových listů zalijete šálkem vroucí vody. Nechte jej 10 minut přikrytý louhovat a poté můžete pít.

Proti kašli – Tymián může pomoci zmírnit kašel, stejně jako bolest v krku. Funguje skvěle jako antibiotikum a antiseptikum. Pomáhá uklidnit podrážděné dýchací cesty.

Snižuje krevní tlak – Pokud chcete snížit svůj krevní tlak, můžete tymián používat při vaření jako náhradu soli. Pomůže vám také pravidelné pití tymiánového čaje.

Posiluje imunitu – Pitím tymiánového čaje se můžete celoročně udržovat v dobré kondici. Tymián podporuje silný imunitní systém.

Zlepšuje zdraví ústní dutiny – Vyplachováním ústní vodou z tymiánu se můžete zbavit škodlivých bakterií v ústech. Stačí smíchat 1–2 kapky tymiánového oleje v šálku vlažné vody. Můžete přidat ještě pár kapek oleje z máty peprné a vzniklou směsí si dvakrát denně vyplachujte ústa po dobu 30 sekund.

Působí proti špatnému dechu – Díky svým antiseptickým a antibakteriálním vlastnostem může být tymián skvělým pomocníkem v boji proti zápachu z úst. Můžete si připravit tymiánovou ústní vodu. Uvařte 1 lžičku sušených tymiánových listů v 1 šálku vody. Vařte asi 5 minut. Potom nechte vychladnout. Používejte ke kloktání 2–3 krát denně.

Působí proti svalovým křečím – Tymián je dobrým zdrojem hořčíku, který je životně důležitý pro udržení normální funkce svalů a nervů. Také obsahuje flavonoidy, které mají protizánětlivé vlastnosti.

Zdroj: zdravezdravi.cz

POLNÍČEK KOZLÍČEK (lat. *Valerianella locusta*)

Má velký přínos hlavně na podzim a na jaře a taky během zimy, kdy nám již chybí vitamíny. Je to jedna z mála rostlin, kterou můžeme mít čerstvou právě dokonce i během zimy, pokud polníček neleží půl metru pod sněhem. Zajistí přísun vitamínů a cenných látek, ty právě v zimním období máme v omezeném množství. Pokud nemáte zahradu, lze jej pěstovat také na balkoně.



Účinky:

Polníček obsahuje velké množství vitamínu C – více než citron! Také velké množství vitamínů A a E a betakarotenu. Z minerálních látek je výrazně zastoupeno železo, ale i hořčík, draslík, vápník a kyselina listová (důležitá v těhotenství).

Posiluje imunitu, čistí ledviny, podporuje kvetvorbu, zlepšuje soustředění, aktivuje látkovou výměnu v buňkách, zvyšuje odolnost proti stresu, posiluje celkovou duševní vitalitu.

Možnosti využití v kuchyni

Kozlíček polníček má jemně nasládlou oříškovou chuť, z výživového hlediska je cennější než salát. Jí se syrový, protože tepelnou úpravou zbytečně ztrácí cenné látky. Připravují se z něj polévky, špenát, přidává do brambor, bramborového salátu, do zeleninových salátů. Připravují se z něj i nápoje – mixuje se společně s ovocem a trochou vody do smoothies.

Zdroj: bylinkovyraj.net

Co nového u mladých hasičů?

Konečně závody – Jevíčko 15. 8. 2020

V sobotu 15. 8. jsme s nadšením jeli na letošní první hasičské závody do Jevíčka, kde se konal závod v běhu na 60 metrů – O pohár hejtmána Pardubického kraje. Za normální situace bychom v této době měli za sebou již několik závodů, ale bohužel kvůli COVID-19 byly dětské soutěže dosud zrušeny. Měli jsme v plánu zúčastnit se s nejstaršími žáky Večerní stovky v Kamenci dne 1. 8., tento závod však byl týden před soutěží rovněž zrušen.

Tréninky před závody se nám celkem dařily, nakonec však do Jevíčka mohlo jet ze všech dětí jen pět, a to Kačka Johnová a Anička Leksová za starší žákyně, Jirka Vomočil, Petr Vopařil a Pája Kuchta za starší žáky. Ale i tak jsme na soutěž jeli rádi.

Sobotní dopoledne bylo deštivé, přesto jsme byli rozhodnutí se na soutěž vydat. Jeli jsme jen se staršími žáky a žákyněmi, kteří měli start naplánovaný až od 13 hodin. Do té doby se počasí umoudřilo, nakonec dokonce vysvitlo slunce, které přímo páliло a bylo dusno. Po příjezdu do Jevíčka jsme byli překvapeni velmi malou účastí soutěžících (tak málo účastníků jsme ještě nezažili!). Nejprve se na start postavila děvčata, tedy Kačka a Anička, které se nakonec umístily na pěkném 13. a 10. místě. Poté starší žáci – Jirka, Pája a Pěťa, kteří se umístili na 8., 7. a 11. místě. Myslím si, že jsme dosáhli pěkných výsledků. Ale hlavně se všichni časově dost zlepšili oproti časům na trénincích, což nás moc těší a je vidět, že na to děti mají a tréninky se vyplácí.

Další závody jsou naplánované na 29. 8. v Kamenci a 5. 9. v Sádku, tak pojedeme zkusit štěstí i tam. O průběhu Vás budeme samozřejmě informovat.

Radka Večeřová



Kačka na startu



Pěťa v akci



Pět statečných



Jirkův skok přes barieru; foto: SDH 4x

Prázdninové dopolední fotbalové tréninky táhnou

Dopolední tréninkové jednotky jsou charakteristické pro profesionální sportovce, prvoligové týmy, reprezentační družstva, ale od letošního července také pro hráče mladší a starší přípravky TJ Sebranice. Není to však z důvodu vrcholové sportovní přípravy, nýbrž proto, že jsou prázdniny a nejlepším potěšením v tomto dlouho očekávaném období je přece fotbal. Navíc v průběhu dlouhé koronavirové pauzy, kdy byl tréninkový proces téměř na čtvrt roku přerušen, těla našich hráčů zchřadla a jejich celková tělesná zdatnost se značně snížila.

Nejen z těchto důvodů se trenéři našich nejmladších mládežnických družstev rozhodli, že letos přehodnotí strukturu ročního tréninkového cyklu a zkrátí jeho letní přechodné období pouze do úterý 7. července, kdy hráči absolvovali svůj první dopolední trénink pod vedením trenéra Jindřicha Novotného. Další jednotka následovala hned ve čtvrtek ve stejném čase, tj. od desáté hodiny dopolední. Schůzky provázela od prvního dne vysoká účast, což nás velice mile překvapilo, a proto jsme se rozhodli tento koncept letní přípravy zachovat až do konce prázdnin, kdy k tréninkům přibudou také důležitá přípravná utkání.

Obsah tréninkových jednotek tvoří převážně zábavné průpravné hry, které jsou zaměřeny na rozvoj kondičních schopností, koordinace i pohybových dovedností. Jednoduchá průpravná a herní cvičení zase slouží k rozvoji základních herních činností jednotlivce i družstva a jsou koncipována opět v zábavném a soutěžním duchu tak, aby děti měly z cvičení co největší emoční prožitek a současně se něčemu naučily. Oblíbená se stala zejména trefovačka do speciální tréninkové sítě, kam hráči umísťují svoje střely, přičemž trénují přesnost provedení této stěžejní dovednosti. Nejlepší se všeho je ale obyčejný fotbal – lek na dvě malé branky, který má svoje místo v každé tréninkové jednotce s poměrně výraznou minutáží. Fotbalový trénink je zkrátka skvělý zdroj pobavení a prostředek pro zažehnání prázdninové nudy!



Nicméně veškerá naše aktivita směřuje ke startu nového soutěžního ročníku, který je naplánován na první zářijový víkend. Všichni si přejeme, aby nadcházející sezóna byla klidnější než ta předchozí a hlavně, aby do ní nezasáhla žádná karanténní opatření, jako tomu bylo na jaře. O sportovní formu se nebojíme. Vždyť na ní pracujeme už od samotného začátku prázdnin.

Přijďte se na nás podívat, povzbudit naše začínající fotbalisty a posoudit, zda naše tréninkové úsilí bylo dostatečné. Příležitostí bude hned několik, a to na domácích turnajích, které na podzim pořádáme. Těšíme se na Vás, maminky i tatínky, babičky i dědečky, fannynky i fanoušky!

Termíny domácích mistrovských turnajů na fotbalovém hřišti v Sebranicích:

starší příprava: 19. 9., 3. 10. a 17. 10. vždy v 9:30,
mladší příprava: 13. 9. a 11. 10. vždy v 9:30.

Jindřich Novotný, trenér



Foto: J. Novotný 2x

Živý obraz

Spolek archaických nadšenců Sebranice Vás zve na historicky třináctý

ŽIVÝ OBRAZ

NA TÉMA

**Archeologická komise ve věci stavby
železnice parostrojní dráhy z Litomyšle do
Poličky v místě Sebranice-zastávka**

**výkup památek prehistorických
na místních polnostech nalezených**

28. září na svátek sv. Václava LP 2020

Od 14 do 14,30 hodin, SEBRANICE na Kněžství

Vítáme všechny, kteří najdou odvahu přijít v dobovém oblečení a stanou se součástí živého obrazu.

Svoje oblečení směřujte do období První republiky.

Uvítáme obleky, saka a klobouky všech druhů a podruhů. Těšíme se na Vaši spolupráci, že s námi vytvoříte jedinečný živý obraz v krajině.

www.sebranice.cz/san

Telefon 604 590 474

Pout' po kaplích



Rozpis služeb zubní pohotovosti

**Rozpis služeb zubní pohotovosti (soboty, neděle, svátky)
Září, říjen 2020**

5.–6. 9.	MDDr. M. S. Kotlárová, Litomyšl,	461 614 614
12.–13. 9.	MUDr. Z. Králová, Litomyšl,	461 100 497
19.–20. 9.	MUDr. P. Krpčiar, Litomyšl,	461 619 670
26.–27. 9.	MDDr. K. Janoušková, Polička,	731 262 633
28. 9.	MUDr. M. Kučerová, Polička,	461 724 635
3.–4. 10.	MDDr. V. Martinec, Litomyšl,	737 006 138

SAN Vás zve

9. 9. 2020

**Kurz výroby postav
ze šustí, od 15 hodin**

10. 10. 2020

**Bramborová sobota
a sušení ovoce
na Mikšíkově statku,**

Trstěnice č. p. 56,

10–16 hodin

16.–17. 10. 2020

Odlévání bronzu,

14–19 hodin,

9–14 hodin

23. 10. 2020

**Kurz paličkování
pro začátečníky
i pokročilé, vše potřeb-
né bude k dispozici
na místě, 14–19 hodin**

31. 10. 2020

SAMHAIN,

od 18 hodin

6.–7. 11. 2020

Kurz řezbářství

14–19 hodin,

9–14 hodin

Kurzy se konají
ve Světnici č. p. 8,
přihlášky na telefonu
604 590 474

Inzerce

market **Qanto®**

Sebranice
Sebranice 112

Po–Pá 6:30 – 17:00
So 7:00 – 11:00

nakup za nejlepší ceny široko-daleko



Banány 1kg

19⁹⁹

V termínu od **1.9. - 6.9.2020.**

DALEKO



Kobliha 50g
s ovocnou náplní

4⁹⁹

100g = 9,98Kč

V termínu od **7.9. - 13.9.2020.**



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 20. 9. 2020, vydání 1. 10. 2020.** Tisk AP tiskárna Osík.