



Sebranické noviny



NOVINY OBCE SEBRANICE

*** Říjen 2020 * 22. ročník * číslo 10***

Z jednání ZO

Veřejné zasedání dne 21. 9. 2020

Prítomno bylo 9 členů ZO.

ZO schválilo:

- smlouvu č. OPŽP/20/23835. Smlouva je uzavřena mezi obcí Sebranice a Pardubickým krajem. Smlouva je uzavřena na akci: „Obec Sebranice rekonstrukce vodovodu – II. etapa. Dotace je ve výši 3.100.000 Kč.
- smlouvu na individuální dotaci od Pardubického kraje „Letní slavnosti v obci“.
- Smlouva je uzavřena mezi Obcí Sebranice, a Pardubickým krajem. Dotace je poskytnuta ve výši 10.000 Kč.
- prodej pozemků k rodinnému domu č. p. 141. Jedná se o pozemky st.p.č. 542 a část zahrady na p.p.č. 498/18 celkem o výměře 90 m² v k. ú. Sebranice u Litomyšle. Prodej se uskuteční s tím, že si žadatel zaplatí geometrický plán a vklad do katastru. Prodej pozemků je za cenu obvyklou v místě a čase. Smlouvu k prodeji připraví Obec Sebranice.
- kupní smlouvu AKD 71/20 na koupi p.p.č. 191/2 k. ú. Pohora v obci Sebranice u Litomyšle o výměře 146 m² za cenu obvyklou v místě a čase.
- návrh předloženého geometrického plánu GP 342_2020 v k. ú. Pohora a navrhuje vzájemný odkup pozemků vzniklých novým geometrickým plánem, kdy obec odkoupí část pozemku p. č. 275/1 v k. ú. Pohora v obci Sebranice a žadatel odkoupí část pozemku p. č. 831 k. ú. Pohora v obci Sebranice. Vše po vzájemné dohodě a setkáním s geodetem.
- cenovou nabídku na administraci dotace na akci: „Rekonstrukce a dostavba mateřské školy v Sebranicích u Litomyšle“ a doporučuje uzavřít s danou firmou smlouvu.
- příkazní smlouvu č. 04 – 20 – 65 uzavřenou mezi Obcí Sebranice a Energy Benefit Centre a.s. Předmětem smlouvy jsou služby související s projektem „Přístavba mateřské školy v obci Sebranice“.
- vyvěsit záměr na pronájem pohostinství na koupališti pro roky 2021–2026 s tím, že smlouva bude obsahovat podmínky pro provozování pohostinství na koupališti.
- smlouvu na akci: „Obnova koupaliště v Sebranicích“. Smlouva byla uzavřena mezi Obcí Sebranice, Sebranice 30, 569 62, IČ: 00277339 a RAVOS spol. s r.o., Pernštýnské nám. 59, 530 02 Pardubice, IČ: 15050912. Cena díla je 4.129.500 Kč.
- rozpočtové opatření č. 3 MD a DAL v částce 20.031.000,00 Kč.
- podanou žádost o obecní byt v č. p. 253.

Z jednání ZO

ZO vzalo na vědomí:

- doporučení výběrové komise na akci: „Obnova koupaliště v Sebranicích“ a doporučilo uzavřít smlouvu s vybraným dodavatelem.

ZO postoupilo:

- vyjádření dopravního inspektorátu ke snížení rychlosti v části obce „Třešňovka“ a ke zřízení obytné zóny v části Kaliště v k. ú. Sebranice navrženateli na vědomí. Vyjádření dopravního inspektorátu je vyvěšeno na stránkách obce Sebranice, www.sebranice.cz.

ZO trvá:

- na neprodloužení nájemní smlouvy v bytě v č. p. 253.

ZO neschválilo:

- prodej pozemků p.č. 763/5 ostatní plocha – neplodná půda o výměře 380 m² a p.p.č. 188/8 ostatní plocha – ostatní komunikace o výměře 861 m², vše v obci Sebranice a katastrální území Pohora do vlastnictví Pardubického kraje za účelem směny.

ZO rozhodlo:

- o možnosti prodeje části obecních pozemků p. č. 188/13 a 188/20 s tím, že geometrický plán a vklad do katastru bude hradit žadatel, a že věcné břemeno ČEZ bude převedeno na žadatele až po schůzce na místě. Kupní smlouvu po předložení geometrického plánu, se kterým obě strany budou souhlasit, zajistí Obec Sebranice.

Lenka Karalová, starostka obce

Pozvánka na veřejné zasedání ZO

**Zveme občany
na veřejné zasedání ZO, které se koná
v pondělí 19. 10. 2020 v 19.00 hodin
v zasedací místnosti Obecního úřadu.**

Lenka Karalová, starostka obce

Pozvánka Vše o životě

POZOR: ZMĚNA MÍSTA KONÁNÍ

**Knihovna Sebranice uvede
ve čtvrtek 8. 10. 2020
v přísálí KD Sebranice
dokumentární film
VŠE O ŽIVOTĚ PO ŽIVOTĚ -
Alex setkání světů.**

Vstupné 100 Kč.

Společenská kronika

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

Josef Pohorský	80 let
Zdeněk Vonka	70 let
Zdeněk Motyčka	70 let
Marie Drobná	60 let
Jindřich Říha	50 let
Jaroslav Vostřel	50 let
Roman Cupák	50 let
Radek Kotouček	50 let



*„Až Ti bude v životě nejhůř,
otoč se k slunci.“*

A všechny stíny padnou za tebe.“

**V srpnu vstoupili
do svazku manželského
Pavla Tmejová a Jakub Kučera
Lubná Sebranice**

**V září byli oddáni
Barbora Turbaková a Michal Gajdár
Sebranice Brno**

**a
Karolína Renzová a Michal Štěpánek
Lubná Sebranice
Novomanželům gratulujeme!**

**V září se narodila Emily Válková.
Rodičům blahopřejeme!**

**V září nás opustila
paní Marie Říhová.**

*„Kdo v srdcích žije, neumírá.“
František Hrubín*

Upozornění

Vážení spoluobčané,
žádám Vás tímto, abyste si u svých domů ořezali větve stromů, keřů, které zasahují do silnice. Znamená to ale podívat se do výšky cca 3–4 m, kde větve zasahují do silnice, aby Technické služby Hlinsko a další vozidla bez problémů projeli.
Děkuji. *Lenka Karalová, starostka obce*

Pravidelný svoz odpadů

**Říjen, listopad 2020
Popelnice: 2. 10., 16. 10., 30. 10.
Plasty: 5. 10., 2. 11.
Papír, olej, plechovky: 30. 10.**

Rekonstrukce MŠ Sebranice



Foto: M. Čermák 2x

Informace k volbám

Vážení občané,
ve dnech **2. a 3. 10. 2020** se budou konat **volby do Zastupitelstva Pardubického kraje 2020**.

Volební místností v naší obci bude zasedací místnost Obecního úřadu, která bude otevřena v **pátek 2. 10. 2020 od 14:00 do 22:00 hodin** a v **sobotu 3. 10. 2020 od 8:00 do 14:00 hodin**.

Právo volit má:

Státní občan ČR, který alespoň 2. den voleb (3. 10.) dosáhl věku 18 let a je přihlášen k trvalému pobytu na území Pardubického kraje.

Překážky výkonu volebního práva: omezení svéprávnosti k výkonu volebního práva, omezení osobní svobody z důvodu výkonu trestu odnětí svobody (věznice) nebo ochrany zdraví lidu (např. uzavřené infekční oddělení) a služba vojáka v zahraničí. Výjimku tvoří osoby omezené na osobní svobodě z důvodu ochrany veřejného zdraví před onemocněním covid – 19, jimž bude umožněno volit na základě zák. č. 350/2020 Sb., o zvláštních způsobech hlasování ve volbách do zastupitelstev krajů, které však budou moci volit pouze u komisí pro hlasování zřízených krajským úřadem.

Volič po příchodu do volební místnosti prokáže totožnost a státní občanství platným občanským průkazem nebo cestovním dokladem.

Občané, kteří se ze závažných, zejména zdravotních, důvodů nemohou dostavit do volební místnosti, 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. **Upozorňujeme, že důvodem pro požádání o hlasování do přenosné volební schránky není karanténa nebo izolace nařízená z důvodu ochrany veřejného zdraví před onemocněním covid-19. V takovém případě musí volič hlasovat u volebního stanoviště nebo do zvláštní přenosné volební schránky – občan může do čtvrtka 1. 10. 2020 do 20 hodin oznámit krajskému úřadu, že žádá příjezd speciální volební komise. Tato komise přijede za občanem domů. Hlasování bude probíhat od pátku 2. 10. 2020 od 7 hodin do soboty 3. 10. 2020 do 14 hodin.**

Za OÚ Sebranice Iva Jilková

Okénko včelařského kroužku

Opět zdravím příznivce včeliček a ostatní, kteří mají rádi krásné zářivé počasí i barevnou přírodu.

O prázdninách jsem se s dětmi sešel omezeně, jen při prvním léčení (vkládání gabonových pásků). Je to dýha napuštěná léčivem, včelky léčivo roznášejí nožičkami po úle, a tak se zahubí cizopasný brouček (Varoáza).

V letošním vlhkém roce, kdy deště vše umyly, a včelky neměly z čeho nosit nektar nebo medovici, nás včelaře počasí připravilo o tmavý med.

V polovině července, pokud včelař nezačal přikrmovat včely, tak hodně zeslábly nebo úplně zahynuly hlady. Při doplňování cukerných zásob se také muselo dát o dvě sklenice více než jiný rok. Nyní se včelky už připravují na zimu. Sice přes den, když se oteplí, tak ještě dost létají a nosí poslední pyl i trochu nektaru z právě kvetoucího břechťanu. Při větším ochlazení se včely shromáždí do zimního chomáče (tzv. hroznu). Uprostřed hroznu je královna, kde včely stále udržují teplotu kolem 32–35°C. S blížící se zimou matky přestávají klást vajíčka a to je správný čas pro podzimní léčení proti varoáze.

Jiří Křivka



Mečíky – Gladioly

Vínové kouzlo – šlechtitel Koníček, červeněvínový gladiol se silně žřasenými květy a sametově černou texturou. Nádherná barva. Paráda.

Smetanový krém – šlechtitel Rýznar, tvojtónový žlutý mečík, který má excelentně zvlněné květy. Ranný a skvěle roste. Překrásný kultivar. Jako našlehaný vanilkový pudink. Super.

Růžový opál – šlechtitel Mitiska, gladiol je něžně broskvově růžový, má krémové oko s bordó černými ryskami, květy jsou pěkně žřasené. Velmi poutavá novinka.

Smutný akant – šlechtitel Mimránek, velké, silně zkadeřené květy jsou při rozkvětu červenavě růžové, později se mění v krémovou s růžovým okrajem a výrazným červenofialovým okem. Mimořádně vybarvený a žádaný mečík. Na záhoně i ve váze ho u vás nikdo nepřehlédne.



Vínové kouzlo
Zdroj: Lukon bulbs



Smetanový krém; Zdroj: osive-smetinka.heureka.cz



Růžový opál
Zdroj: Lukon bulbs



Smutný akant; Zdroj: gladioly-gabrielleh.webnode.sk

Připravil Josef Trojtlér z Lubné

Co se děje za dveřmi ZŠ?

Umístění našich žáků Školní rok 2019/ 2020

Jméno	Škola	Obor
9. třída		
Brabenec Daniel	SŠ uměleckoprůmyslová Ústí nad Orlicí	Obalová technika
Bulvová Markéta	Obchodní akademie Svitavy	Obchodní akademie
Faltysová Markéta	Obchodní akademie Svitavy	Obchodní akademie
Filipi Štěpán	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Flídr Dominik	Integrovaná SŠ technická Vysoké Mýto	Mechanik opravář motorových vozidel
Hasil Robert	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Jílková Markéta	Střední zdravotnická škola Svitavy	Masér sportovní a rekondiční
Jůza Adam	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Opravář lesnických strojů
Kárský Vojtěch	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Kopecký Adam	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Kopecký Ondřej	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Mastíková Dominika	Církevní konzervatoř Německého řádu Opava	Zpěv
Novotný Lukáš	SŠ obchodní a služeb, Polička	Rekondiční a sportovní masér
Patočka Max	Střední průmyslová škola Rychnov nad Kněžnou	Autotronik
Renza Jakub	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Mechanizace a služby
Renzová Lucie	VOŠP a Střední pedagogická škola Litomyšl	Předškolní a mimoškolní pedagogika
Simon Jan	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Opravář lesnických strojů
Stráník Filip	Soukromá střední odborná TRADING CENTRE, Litomyšl	Ekonomika a podnikání
Večeřová Michaela	SOŠ a SOU Polička	Kuchař-číšník
Vomočilová Kateřina	Střední zdravotnická škola Svitavy	Praktická sestra
Vomočilová Tereza	SŠ zahradnická a technická Litomyšl	Zahradník
5. třída		
Dvořáková Amálie	Gymnázium, Polička	Gymnázium
Jílková Monika	Gymnázium, Polička	Gymnázium

Mgr. Andrea Kvasničková

Mezinárodní výtvarná výstava pořádaná v Korejské republice

Na jaře loňského školního roku se 16 žáků I. stupně zapojilo do 30. ročníku mezinárodní výtvarné výstavy pořádané v Korejské republice. Pod vedením paní učitelky Mgr. Hany Klusoňové žáci nakreslili na téma „Můj domov“ obrázky, které charakterizují naši republiku.

V červnu byly tyto výtvarné práce přepraveny zvláštním diplomatickým speciálem do Koreje. Výkresy se moc líbily, proto se naše ambasáda rozhodla všechny práce vystavit.

Děkujeme všem zúčastněným žákům za reprezentaci nejen naší školy, ale i České republiky.

Mgr. Jitka Kučerová



Velvyslanec České republiky
Ambassador of the Czech Republic
주한 체코 공화국 대사

7th Floor, The K-Twin Towers, B-dong, 50, Jongno-gu, Seoul, 03142
서울특별시 중로구 중로 1길 50 디케이타워빌딩 7층 03142
tel.: +82 2 735 6765/6, fax: +82 2 734 6452
www.mzv.cz/seoul
seoul@embassy.mzv.cz

Gustav Slamečka

V Soulu, 16. června 2020.

Vážená paní ředitelko, vážení pedagogové, milí žáci,

jsem velice rád, že jste se rozhodli zapojit se do mezinárodní soutěže dětských kreseb, jejíž 30. ročník se uskuteční v letošním roce v Korejské republice. Děkuji Vám za Vaše úsilí a především za krásné výtvarky, které budou reprezentovat Českou republiku. S potěšením jsem si je prohlížel a sledoval, jak děti přenesly na papír obdiv a úctu k naší zemi, naší kultuře a tradicím.

Váším si toho, že jste věnovali čas a pozornost přípravě kreseb i v období, kdy situace ve školách není obvyklá. Dovoďte mi tedy, abych Vám ještě jednou srdečně poděkoval.

Přeji klidný závěr školního roku a jen to nejlepší do toho následujícího.

Se srdečným pozdravem

Paní ředitelka:
Mgr. Jitka Kučerová
Základní škola Lubná - Sebranice a Mateřská škola Lubná
Lubná 34
569 63



Velvyslanec České republiky
Ambassador of the Czech Republic
주한 체코 공화국 대사

7th Floor, The K-Twin Towers, B-dong, 50, Jongno-gu, Seoul, 03142
서울특별시 중로구 중로 1길 50 디케이타워빌딩 7층 03142
tel.: +82 2 735 6765/6, fax: +82 2 734 6452
www.mzv.cz/seoul
seoul@embassy.mzv.cz

Gustav Slamečka

V Soulu, 16. června 2020.

Vážená paní učitelko,

dovoďte, abych Vás pozdravil ze Soulu a poděkoval Vám za velkou pomoc při organizaci účasti žáků Vaší školy v mezinárodní soutěži dětských kreseb, jejíž 30. ročník se uskuteční v letošním roce v Korejské republice. Obrázky jsou krásné a budou výborně reprezentovat Českou republiku.

Přeji Vám vše dobré a potěší mě, když Vám budu moci poděkovat v budoucnu i osobně.

Se srdečným pozdravem

Paní učitelka:
Mgr. Hana Klusoňová
Lubná 367
569 63

Co se děje za dveřmi ZŠ?

Zahájení školního roku 2020/2021

Zahájení školního roku se letos uskutečnilo netradičně v kmenových učebnách s třídními učiteli.

Žáci 1. třídy zahájili školní rok v nově zrekonstruované třídě. Děkujeme touto cestou Obecnímu úřadu Sebranice za finanční podporu a všem ostatním za pomoc při rekonstrukci učebny.

Nové prvňáčky za přítomnosti rodičů přivítala ředitelka školy spolu s třídní učitelkou Mgr. Markétou Andrlou. Pozdravit děti přišli také zástupci obou obcí – paní starostka Lenka Karalová a místostarosta Ing. Petr Jiráň. Jako vzpomínku na první školní den děti obdržely drobné dárky od Pardubického kraje, spolku Lubenských žen a firmy Bovys.

Všem školákům přejeme mnoho úspěchů ve školních lavicích.

Sebranice – Kadidlová Kateřina, Kárský Tomáš, Kotouček Šimon, Kovářová Tereza, Krátký Josef, Křivková Ludmila, Motyčka Josef, Pohorský Jiří, Rejmon Michal, Rensa Václav, Rezlerová Julia, Trávníček Jan

Lubná – Bolomský Dobroslav, Dřinovský Ondřej, Flachová Barbora, Chromý Jakub, Šíma Marek

Mgr. Jitka Kučerová



Foto: ZŠ

Pasování na čtenáře

Letošní druháčci se konečně dočkali svého pasování na čtenáře, konaného poprvé v Sebranicích.

Knihovnice paní Kovářová neboli královna Knihomila připravila s deváťáky, svou pohádkovou družinou, pro žáky druhé třídy úkoly s písmenky, které je dovedly k tajence: Jsem čtenář. Paní starostka je následně slavnostně pasovala do rytířského řádu čtenářského.

Mgr. Martina Jakoubková



Foto: G. Prokúpková 2x

Jak postupovat při výpadku elektřiny

Při výpadku proudu podá rychlé informace web www.bezstav.cz

Pro snadnější a rychlejší komunikaci s odběrateli elektřiny v případě poruch a dodávek spustila ČEZ Distribuce interaktivní webovou stránku. Jednoduchým zadáním adresy si odběratelé mohou v případě poruchy zjistit předpokládaný čas obnovení dodávek elektřiny. Nový web www.bezstav.cz je zcela zdarma a dostupný jak z mobilních telefonů tak i počítačů a tabletů.

Rychlé informace pro odběratele i odlehčení distribuční linky

I když společnost ČEZ Distribuce jako provozovatel distribuční soustavy dělá vše pro zajištění bezpečných a spolehlivých dodávek elektřiny, v důsledku extrémního počasí nejde mimořádným stavům zabránit. Stejně tak nemůže bezplatná poruchová linka 800 850 860 při kalamitních stavech ihned odbavit všechny telefonické hovory. Zásadním krokem ke zlepšení informovanosti klientů ČEZ Distribuce je nová webová stránka www.bezstav.cz zjištění předpokládaného času obnovení dodávek elektřiny, případně pro nahlašování poruch v distribuční síti.

„V dnešní době považují naši zákazníci nepřetržitou dodávku elektřiny za samozřejmost, v případech výpadku pak ale o to více a naléhavěji požadují relevantní informace o nápravě daného stavu. Na webu [Bez stavů](http://Bezstav.cz) jsme proto intenzivně pracovali několik měsíců a následně ho řádně testovali, abychom měli jistotu, že splní svůj účel. A tím je plně efektivní informační servis pro klienty ČEZ Distribuce při přerušení dodávek elektřiny a věřím, že následně pak i posílení pozitivní zákaznické zkušenosti,“ uvádí generální ředitel společnosti ČEZ Distribuce Martin Zmelík.

Nejde Vám proud? Nahlaste nám to!

Webové rozhraní www.bezstav.cz je dostupné z mobilních telefonů, počítačů a tabletů. Služba je určena především těm, kteří odeberají elektřinu na distribučním území společnosti ČEZ Distribuce.

Web je uživatelsky snadný a přehledný. Při zadávání adresy odběrného místa disponuje tzv. našeptávačem nebo umí lokalizovat místo dle GPS souřadnic. Poté systém uživatele vyzve k nahlášení poruchy. Pokud v dané lokalitě již někdo poruchu nahlásil, objeví se informační okno, že byl o problému v této oblasti již provozovatel distribuční sítě informován a situaci řeší. Dále je uživatel informován o čase odstranění poruchy, plánované odstávce či kalamitním stavu.

I s odběrateli z jiného distribučního území si systém umí poradit. Po vyplnění adresy systém informuje, že se dotýká adresa nachází na distribučním území společnosti E.ON či PRE, a dále doporučí kontaktovat jejich zákaznické linky.

Použití webového rozhraní www.bezstav.cz je bezplatné a pro odběratele elektřiny se nabízí jako první a nejdostupnější volba jak dostat v případě výpadku elektřiny potřebnou informaci.

Pro města a obce spustila ČEZ Distribuce už na počátku roku 2018 Krizový informační systém (KISMO), s jehož pomocí energetici mohou v jeden okamžik informovat jejich zástupce o zvýšené poruchovosti nebo kalamitním stavu. Podmínkou je registrace starostů v distribučním systému a pravidelná aktualizace poskytnutých údajů.

Výlep papírových oznámení o plánovaných odstávkách elektřiny končí 31. 12. 2020. Zaregistrovat se a dostávat zprávy do mobilu či e-mailu o plánovaných odstávkách či poruchách však můžete již dnes: www.cezdistribuce.cz/sluzba Oznámení také můžete sledovat online: www.cezdistribuce.cz/odstavky nebo www.bezstav.cz

Při výpadku elektřiny nejprve zkontrolujte, zda se týká pouze vašeho odběrného místa nebo i širšího okolí, např. zda se svítí na chodbě domu či v ulici, kde bydlíte. Zkontrolujte svůj hlavní jistič přecvaknutím do polohy vypnuto/OFF a následně do polohy zapnuto/ON. V případě, že se výpadek týká pouze vašeho odběrného místa, zkontrolujte prosím nejprve stav hlavního jističe před elektroměrem a také podružné jističe v nemovitosti.

Poruchy způsobené závadou na zařízení ve vašem vlastnictví (jističe, vnitřní elektroinstalace) odstraňují na vaše náklady odborné firmy. Ověřte, zda jste uhradili veškeré platby za elektřinu. V případě nesrovnalostí kontaktuje svého dodavatele elektřiny.

Pokud jsou platby v pořádku, v sousedních objektech se svítí a domácí jistič není poškozen, došlo ve vašem odběrném místě buď k plánované odstávce, nebo k poruše v dodávce elektřiny.

Zprávičky z mateřské školky

Září v mateřské školce



Poprvé na plavání v poličském bazénu



Divadlo Jojo přijelo s „Pohádkou z lesní školky“.



Sbíráme šípky, sledujeme stavbu a pracujeme s keramickou hlinou.



Dílna s ponkem na zahradě MŠ je plná malých pracantů.

Za kolektiv MŠ
Jana Mokrejšová

Herbář

RUKOLA (*lat. Eruca sativa*)

Účinky: její listy působí proti únavě a posilují imunitu, zvyšují chuť k jídlu a pomáhají čistit játra a krev, kromě toho má rostlina i mírně močopudné a projímavé účinky. Také se hodí pro diabetiky, protože pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi. Chrání také naše srdce proti různým kardiovaskulárním onemocněním. Na konci zimy a začátkem jara můžete konzumaci zmírnit jarní únavu a ještě si posílit imunitu.



Využití rukoly v kuchyni: Rukolu můžete přidat do pomazánek, zeleninových salátů či italských jídel. Vynikající je s rajčaty, česnekem, bazalkou, ale zachutná vám i v kombinaci se sladkým ovocem - pomeranči, ananasem. Tuto zeleninu však můžete servírovat i k masům, rybám či mořským plodům jako teplou přílohu - lístky orestujete na olivovém oleji s plátky česneku.

Zdroj: www.sever.rozhlas.cz, www.bylinkyprovsechny.cz

MÁTA (*lat. Mentha*)

Účinky: Máta pomáhá odstraňovat křeče, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, působí protizánětlivě a proti nadýmání. Těž podporuje funkci přídatných orgánů - jater, slinivky břišní a žlučníku. Inhalace máty pomáhá při zánětech dýchacích cest. Podstata působení mentolu spočívá ve snižování napětí hladkého svalstva. Snižování tlaku ve vnitřních orgánech zabraňuje a předchází bolestem. Mentol vyvolává také pocit chladu a znecitlivuje, proto se ztrácí nepříjemné pocity, jako je například svědění. Při nechutenství se podává mátový čaj, máta působí i proti nespavosti, stresu a bolestem hlavy.



Potravinářství: Čerstvé listy se používají do omáček, moučníků, nápojů a salátů. Máta je jednou z ingrediencí do oblíbeného míchaného nápoje Mojito.

Používá se i k výrobě alkoholického nápoje, známého jako „peppermintka“ nebo „zelená“. Ze sušených listů a vrcholků stonků před rozkvetem se louhuje čaj, také se využívají při přípravě jehněčího masa či zeleniny. Mentol se přidává také do ústních vod a zubních past, žvýkaček, mentolových bonbonů a masážních gelů. Poslední dobou je ale nahrazován mentolem uměle vyrobeným.

Díky snadnému křížení existuje mnoho druhů rodu máta. Kromě máty vodní a klasnaté patří mezi nejznámější například máta vonná, máta okrouhlostá nebo máta rolní. Samotná máta peprná se může vyskytovat v mnoha kultivarech, například máta peprná pomerančová, bergamotová, čokoládová, švýcarská či dokonce s vůní kolínské vody.

Zdroj: www.wikipedia.cz

LNICE KVĚTEL (*lat. Linaria vulgaris*)

Použití: Vnitřně se užívá na potíže s trávením. Tedy při žlučnickových záchvatech, zánětu žlučníku, ke zklidnění žaludku, na žaludeční a dvanáctníkové vředy, při pálení žáhy. Také napomáhá při zácpě, neboť má mírně projímavý účinek. Dále se užívá při žloutence a na zánět jater. Na zánět ledvin, zánět prostaty a potíže s močením.



Zevně se používá ve formě obkladu, masti či na koupel. Takto může napomoci při hemoroidech, bércových vředech, či na křečové žíly. Lze přikládat při zánětu spojivek. Také může napomoci k vyblednutí pih.

Čajová směs při zánětu žlučníku:

nať lnice 5 (dílu)

kořen čekanky 4 (díly)

kořen pampelišky 4

nať máty 3

nať řepíku 3

nať ožanky 3

na prach roztlučené semeno ostropestřce

Dvě lžice směsi spolu se lžičkou ostropestřecového semene vložíme do půllitru vody, přivedeme k varu, asi minutu povaříme a necháme 15 minut přikryté vylouhovat. Čaj přecedíme a pijeme ho teplý třikrát denně po třetině množství, 20–25 minut před jídlom.

Zdroj: www.bylinnalekarna.cz, www.bylinkyprovsechny.cz

Herbář

CHMEL (*lat. Humulus*)

Účinky chmele: Extrakt ze šištic chmele působí sedativně (zklidňuje), navozuje pocit spánku, tlumí křeče a snižuje bolesti a horečku. Hořčiny působí na vylučování žaludečních šťáv a podporují trávicí procesy. Látka lupulin tlumí činnost mozkové kůry, zpomaluje srdeční činnost a uvolňuje napětí hladkého svalstva. Chmel se používá při nervové podrážděnosti a nespavosti. Má také protibakteriální účinky.



Jaká část rostliny se používá: Chmel otáčivý z čeledi konopovité roste na vlhkých stanovištích v nižších nadmořských výškách. Z rostliny se používají chmelové šišťice nebo samotné chmelové žlásky. Chmel se sbírá od poloviny srpna, kdy je obsah účinných látek maximální. Suší se při 40–50 °C.

Využití: Příznivé účinky chmele pocítíte, použijete-li ho při léčbě nervozity, úzkosti, poruch spánku, napětí a podráždění.

Pro přítomnost látek hořké chuti je s dobrými účinky používán ve formě nápojů jako stimulant chuti a při poruchách trávení. Lokálně působí proti bakteriím a pomáhá při léčbě vředů. Extrakty působí též diuretický – močopudný, odvádí tak vodu z těla a čistí ledviny. Pomáhá také při křečích střev, kolikách a bolestech. V souvislosti s péčí o vlasy se výtažky z chmele využívaly pro podporu jejich růstu, omezení tvorby lupů a pěkný lesk.

Máte problémy se spánkem? Jste často podráždění a nervózní? Potřebujete si zlepšit trávení? Užívejte obvyklou dávku šištic 0,5–1 gram v jedné dávce. Lze ji přelít 150 ml horké vody a nechat 5–10 minut louhovat. Tinktura se podává v dávce 1–5 ml. Na zlepšení spánku je doporučováno 1–2 gramy šištic. Dávky nutraceutické (doplňkové stravy) jsou 20 mg lupulinu nebo 100 mg šištic denně.

Zdroj: www.lekarna.cz

KONTRYHEL (*lat. Alchemilla*)

Účinky: ženské obtíže, menstruační, menopauza, poševní výtok, otěhotnění, vlasy, kůže, akné, myomy, žaludek, trávení, při nespavosti, hojí rány.

Použití: Kontryhel působí proti řadě ženských problémů. Užívá se při nepravidelné menstruaci, při nedostavení se cyklu. Dále na gynekologické záněty, výtoky a bělotoky, při klimakteriu, na podporu otěhotnění, pokles dělohy. Kontryhel působí proti výskytu děložních myomů. Ovšem pokud už se nějaký vyskytne, je velká pravděpodobnost, že se díky pravidelnému pití kontryhelového čaje zmenší. Kontryhel je také účinný při léčbě kožních problémů, jako je akné, vyrážky, řezné a hnisavé rány nebo jiná zranění. Napomáhá kůži při píchnutí včelou, vosou, moskyty nebo jiným hmyzem. Dále se užívá při nespavosti tím, že snižuje stresové inhibitory. Působí také na uklidnění žaludku a na lepší trávení. Kontryhel má anti-aging vlastnosti, tedy oddaluje poškození buněk – méně vrásek.

Zdroj: www.bylinnalekarna.cz

Pozvánka na podzimní výstavu

Kdy:

Sobota 24. 10. od 10 hodin do 17 hodin

Neděle 25. 10. od 8 hodin do 17 hodin

Kde: KD Sebranice

Vstupné dobrovolné.

Letošní Podzimní výstava se zaměří na prodej dušičkové květinové výzdoby – vybrat si budete moci z nabídky několika prodejců.

Své obrazy zde vystaví paní Jana Patočková.

Vzhledem k současné epidemiologické situaci a nařízením opatření Ministerstva zdravotnictví se Podzimní výstava bude konat v omezeném režimu.

V případě zákazu konání výstav a trhů se akce nekoná.

Těšíme se na Vás!

Kulturní komise obce Sebranice

Národopisné oblasti – Haná

Pokračování z minulého čísla Sebranických novin.

Přerov je další významné sídlo na Hané, kam se podíváme. Nejstarší zmínka je z roku 1131, roku 1256 byl Přerov povýšen na královské město, které bylo obeháno hradbami a mělo tvar okrouhlíce rozrůstající se okolo Horního náměstí, na němž se dochovaly renesanční měšťanské domy a ve stejném slohu upravený zámek



Přerovský zámek s okolím
Zdroj: www.pitv.cz

s expozicemi Muzea Komenského. V 16. století za Žerotínů byl Přerov významným centrem, kde působil Jan Blahoslav a na latinské českobratrské škole studoval a později učil J. A. Komenský.

V centru města se zachovaly zbytky hradeb s baštami. Barokní farní kostel sv. Vavřince z let 1720–29 má gotické základy ze 14. století. V kostele sv. Jiří z 19. století je zachován gotický portál. Z měšťanských domů je nejhodnotnější Korvínský dům (čp. 31) s renesančním portálem z roku 1616. Okolím Přerova vedou dvě naučné stezky, Předmostím až do pravěku a Přerovským luhem.

A nyní se podíváme do menších sídel v okolí Přerova. Nejdříve zavítáme do Brodku u Přerova. Ves vznikla poblíž brodu Moravy, písemně je doložena k roku 1301, do 18. století byla majetkem olomouckého kláštera dominikánek jako součást panství Cítov. Rozrostla se ale až v souvislosti s napojením na železniční síť. Pracuje zde významná zvonařská dílna rodiny Dytrychů (založena 1951), dále sladovna a plnírna minerálních vod. Je zde kostel Narození sv. Jana Křtitele (1893), světová socha před ním je o deset let starší. Na návsi je zvonkohra s 21 zvony z roku 1999, dokážou hrát automaticky až 100 melodií – nejmenší ze zvonů má hmotnost 5 kg, největší 220 kg.

Kokory jsou další sídlo, které navštívíme. Nejstarší osídlení z doby bronzové bylo odkryto v lokalitě Hradisko na jihovýchodě obce. Kokory byly založeny ve 13. století, poprvé jsou zmíněny k roku 1279. Důležitou etapou v rozvoji bylo období 18. století, kdy byl vrchností řád jezuitů. Z té doby pochází barokní kaple sv. Františka Xaverského (1724) a také budova pivovaru (1761). Nad vjezdem do pivovaru stojí barokní socha sv. Floriána. Kostel Nanebevzetí Panny Marie byl postaven na místě původního gotického kostelíku. Ke kostelu vede kryté schodiště, které bylo v roce 1921 nově osazeno 60 žulovými stupni se jmény dárců. V bývalém klášteře sester dominikánek, založeném roku 1902, je ústav sociální péče. Kokory jsou rodištěm dirigenta Vladimíra Válka a válečných hrdinů z bitvy o Velkou Británii za 2. světové války Josefa Čapky a Ladislava Snídala.



Zámek v Chropyni
Zdroj: wikipedia

Další kroky po Hané nás zavedou do Chropyně, která byla založena roku 1261 a roku 1535 povýšena na město. Roku 1615 získalo Chropyně olomoucké arcibiskupství, které tu mělo letní sídlo a lovecký zámek. Na začátku 18. století došlo k přestavbě (G. C. Tencalla) na zámek barokní, v polovině 19. století na empírový – vždy následovaly úpravy interiéru. Svoji mimořádnou hodnotou vynikají sály rytířský a Ječmínkův. Dnes zde sídlí muzeum s expozicí rodáka malíře E. Filly, dějin města a sbírkou zbraní ze 17. a 18. století. Pozdně románský kostel sv. Jiljí ze 13. století byl v 18. století upraven barokně, na náměstí je pomník F. Palackého. Do okolí zavede návštěvníky naučná stezka okolo Chropyně.

Chropynský rybník je národní přírodní památka, leží u jižního okraje města. Doklady o jeho existenci jsou z poloviny 13. století. Byl vybudován jako součást opevnění vodní tvrze. V 16. století byla dokončena rozlehlá rybníční soustava. Postupně rybníků ubývalo, až v území ptačích tahů zbyl ve 20. století jediný větší rybník. Chropynský rybník byl prvním moravským rybníkem, kde zahrnili rackové (až 7000 jedinců). Významný je i výskyt vzácné a chráněné vodní rostliny – kotvice plovoucí. Chráněným územím a jeho okolím vede naučná stezka od chropynského zámku k rybníku, kde jsou základní informace o květeně, zvířené.

Dokončení v příštím čísle Sebranických novin.
Josef Trojtl z Lubné

Pozvánka na keramickou dílnu

MŠ Sebranice srdečně zve na

PODZIMNÍ KERAMICKOU DÍLNU

pro všechny, kdo rádi tvoří.

Vyrobíte si můžete dekorace a výrobky podle své fantazie nebo podle předlohy.

KDY: 14.10. od 16.15

KDE: MŠ Sebranice

Cena za materiál je 50,-při každé návštěvě.

Těšíme se na vás!

Pozvánka na zájezd

Informační centrum POLIČKA + CK KO-TOUR POLIČKA ve spolupráci se zahrádkáři

FLORIA Kroměříž

+ zámek Tovačov

Termín sobota 10. 10. 2020

Cena 430,-Kč

Orientační program:

Odjezd z Poličky – autobusové nádraží, zastávka č. 7 v 06,30 hod.; bus zastávka Hegerova v 06,40 hod., Svitavy – autobusové nádraží, rest. Astra v 07,00 hod.

FLORIA Kroměříž (09,00 – 13,00 hod.) - prodejní výstava pro zahrádkáře; dušičky; výstava výpěstků; dýňobraní; mykologická poradna; výstava drobného zvířectva; košť pálenek; cimbálková – víno, burčák. Vstupné 100,-Kč/80,-Kč. Parkování kousek od vchodu.

Přejezd do TOVAČOVA - původně renesanční zámek byl několikrát přestavován, dnes je majetkem města Tovačova. Dominantou celého areálu je 96 metrů vysoká Španilův věž viditelná ze vzdálenosti několika kilometrů. V 15,00 hod. prohlídka zámku. Vstupné 100,-Kč/70,-Kč, prohlídka 1,5 hod. Parkování autobusu přímo u zámku.

Cca v 16,15 hod. odjezd směr Olomouc a Loštice – nákup syrečků v podnikové prodejně.

Návrat do Poličky v cca 19,30 hod.



Cena obsahuje: dopravu autobusem, rezervace vstupů, technický doprovod

Cena neobsahuje: vstupy a fakultativní služby

Zájemci se mohou hlásit:

→ CK KO-TOUR Polička: Řiegrova 52, 461 723 740, policka@kotour.cz; www.kotour.cz
→ Informační centrum Polička: Palackého nám. 160, tel. 461 724 326, ic@kotour.cz

Co nového u mladých hasičů?

Jak jste se dočetli v minulém čísle Sebranických novin, v sobotu 15. 8. jsme se zúčastnili závodu v běhu na 60m v Jevíčku. Tam jsme jeli pouze s pěti dětmi a doufali jsme, že další závody, které byly naplánované na 29. 8. v Kamenci, se budou konat a podaří se nám dát dohromady i více dětí. K naší velké radosti závody zrušeny nebyly a navíc byly vyhlášeny i další disciplíny – požární útok a štafeta 4x60m. Sice to pro nás znamenalo zintenzivnit tréninky, protože do půlky srpna jsme se věnovali pouze běhu na 60m, ale společně s dětmi jsme to zvládli. Do Kamence jsme nakonec jeli se dvěma družstvy starších – A a B.

Tyto závody pro nás byly velkou výzvou zúročit všechno naše snažení během prázdnin. První úspěch se dostavil hned po štafetě, kterou se podařilo našemu áčku vyhrát, běčko zaběhlo také skvělý čas, bohužel z toho byl neplatný pokus. Pořadí ze štafety a útoku se sčítalo, tak jsme doufali, že se na útocích zadaří, protože áčko mělo velikou šanci dostat se na bednu.

A jak to dopadlo? Útoky áčka bohužel nevyšly tak, jak bychom chtěli. Na posledním tréninku před závody jim to skvěle šlo, časy okolo 16s. Velká škoda, ale máme cennou zkušenost, na co si dát pozor. Běčku se útoky povedly, i když se nedostali s časem pod dvacet vteřin, byli jsme rádi, protože téměř netrénovali. Nakonec tam ale bedna byla! Áčko obsadilo BRONZOVOU příčku!



Bronzové starší A

V Kamenci se běhal ještě závod Kamenecká šedesátka, závod v běhu na 60m s překážkami, tzv. jednotlivci. Za mladší žáky závodil jen Matěj Vomočil a za starší běželi Pěťa Kárský, Jirka Vomočil, Tom Ondráček, Damián Klejch, Denča Čechová, Aňa Kopecká, Ilča Vítová, Kačka Johnová a Anička Leksová. Jednotlivce jsme trénovali opravdu hodně a bylo to znát. Všichni se se svými časy posunuli dolů oproti minulým závodům v Jevíčku či tréninkům. A nakonec z toho byla krásná umístění a ZLATÁ MEDAILE, kterou vyhrál Pěťa Kárský s časem 13,62s!



Pěťovi ještě jednou moc gratulujeme! Byl to jeho poslední závod za starší žáky, protože v této kategorii končí, stejně tak i Tom, Jirka, Denča a Aňa. Pěťa to zakončil jak nejlépe mohl a veliká škoda, že Denče uteklo o 31 setin třetí místo, skončila čtvrtá s časem 13,85s. Ale i tak veliká gratulace ke krásnému času! Všichni, kdo se umístili do 10. místa, dostali diplom, věcnou cenu a tričko - tak i Matěj (10.), Jirka (7.) a Tom (10.). Na 10. místě mohla být i Aňa Kopecká, ale bohužel měla neplatný pokus a druhým si to neopravila. Denča s Aňou zkouší štěstí příští rok za dorostenky a Ilča, Kačka a Anička L. budou naše želízka v ohni za starší žákyně.



Zlatý Pěťa Kárský

Závody v Kamenci jsme si užili, dosáhli jsme krásných výsledků, počasí také bylo celkem přívětivé, co víc si přát. Hlavně ale máme skvělou partu a začíná se nám vracet naše úsilí a čas, který všichni věnujeme této činnosti. Před očima nám roste nová generace hasičů, kteří to

dělají srdcem, a věříme, že z nich budou naši pokračovatelé.

O týden později, v sobotu 5. 9., se opět k naší velké radosti konaly závody mladých hasičů v Sádku. Tam se nám podařilo jet se všemi dětmi, kdy chyběli jen nemocní Pája Kuchta a Jirka Vomočil, a u mladších chyběla Lucka Hájková. Jeli jsme tedy s 24 dětmi, což by bylo pomalu na autobus. Jelo tedy jedno družstvo mladších žáků a dvě družstva starších žáků. Na to, že v mladších žácích byly některé děti na svém vůbec prvním či druhém závodě a že se všechny sešly až na posledním tréninku před závody, se jim štafeta i útok povedly. Chválíme je tak za jejich výkon, i když se s časem 68,10s umístili ve štafetě na 11. místě, tak útok se jim podařil za pěkných 20,70s, což znamenalo krásné 5. místo. Po součtu pořadí se mladší žáci nakonec umístili na pěkném 8. místě ze 14 družstev. Starší áčko chtělo na svém posledním závodě za starší žáky zopakovat co nejlepší výkon ve štafetě, jako se jim to podařilo v Kamenci. I když měli ještě o vteřinu lepší čas (37,13s), nakonec je o malý kousek porazil domácí Sádek (36,92s). Byli tedy druhí, což bylo krásné, a byla tu opět šance dostat se na bednu. Na obou pokusech útoku se však vyskytly chyby, které měly na svědomí výsledný čas 20,11s, a to stačilo až na 9. místo. Celkově se umístilo áčko na 6. místě z 10 družstev. Běčko zaběhlo štafetu za 43,05s, mělo také lepší čas než v Kamenci, a obsadilo 8. místo, a z útoku s výsledným časem 25,91s obsadilo 10. místo. Celkově se běčko umístilo na 10. místě.



Nervozita před útokem

Letošní soutěžní sezóna je za námi, kvůli "covidu" jsme se mohli zúčastnit jen tří závodů, ale i tak jsme za ně rádi. Děkujeme ochotným rodičům, kteří nám pomohli zajistit dopravu na závody do Kamence a Sádku, a také děkujeme Honzovi Bartošovi z Lubně, který ochotně zastoupil nemocného Jirku Vomočila na závodech v Sádku.

V plánu máme ještě v říjnu účast na závodě požárnícké všestrannosti (ZPV) v Jevíčku, kdy bude zahájen nový ročník hry Plamen 2020/2021. Vše samozřejmě bude záležet na epidemiologické situaci, takže počítáme také s tím, že závod může být zrušen. Zatím se na ZPV připravujeme s mladšími a staršími žáky, a nově také s jedním družstvem dorostu. Po ZPV bychom se zase rádi scházeli na sále KD na zimní přípravě. Doufáme, že budeme zdraví a že nám to situace dovolí, abychom se mohli pravidelně vidat s našimi mladými hasiči.

Jana Ondráčková



Naše parta v Sádku
Foto: archiv SDH 5x

Co nového u mladých hasiček?

Letošní sezóna pro nás odstartovala, z důvodů nastalé situace, s pozdějším datem než roky předešlé. Trénovat jsme začaly během května. Jelikož i letošní rok byl v duchu maturit a závěrečných zkoušek, braly jsme ohled na hasičky, kterých se to letos týkalo, a nechaly tomu volnější průběh. Všechny tři své zkoušky udělaly a my se mohly vrhnout na trénování ve vší síle.

Během prázdnin je v okolí závodů dostatek, ale na spoustu nám nebylo umožněno odjet. Náš tým je velice aktivní i v jiných ohledech jako jsou různé tábory, zájmové víkendy, brigády. V rámci hygienických opatření některé závody nebyly ani uskutečněny, proto jsme nakonec absolvovaly dva.

První byly Noční závody v Oldřiši, a to 8. 8. Jedná se o akci, na kterou se snažíme jezdit pravidelně. Závodit se začíná kolem desáté hodiny večerní, a proto je atmosféra naprosto nepřekonatelná. Osvětlená základna spolu s kádí a dále jen lampy, které září na samotnou dráhu dodává samotnému závodění jiný směr a energii. Na těchto závodech se nám vždy dařilo, ale bohužel letos se nám štěstí vyhnulo. Na dráhu jsme nastoupily jako poslední z 18 týmů v ranních hodinách. Přesněji okolo 3. hodiny ránní. Příprava proběhla v pořádku, na proudu levém jsme měly novou členku našeho týmu Markétku Faltysovou a pravý nám běžela zapůjčená členka z Lezníka Eliška Knettigová. Začátek vypadal nadějně. Koš v podání Markéty Kopecké byl skvělý, savice spojeny Eliškou Drobnu v pořádku a strojnice Jana Kopecká mohla poslat vodu do předu. Bohužel Anně Drobne na rozdělovači nesly zavčvaknout spoje. Vzniklo zde zdržení rozdělovače i běčkařky Kateřiny Horáčkové, která pohotově počkala, aby nevznikly další komplikace. Obě se nevzdaly a snažily se vše dohnat. Což se i podařilo. Na rozdělovači nám ale nastala technická chyba v podobě špatných gumíček ve spojích a nepodařilo se nám závod dokončit. Toto ráno se odjíždělo s neplatným pokusem, i když na pravém proudu bylo krásných 19:45. Nešťastné jsme byly, ale nás jen tak něco na kolena nesrazí.

Další závod se odehrál až 19. 9 v Květné. Málem jsme však ani nejely, neboť nám pár dnů před závodem napsala členka, že musí do karantény. Napadlo nás tedy přizvat k závodění Annu Kopeckou ml., které bylo tři dny před závodem 15 let. V sobotu ráno jsme společně s naším trenérem Miroslavem Kopeckým odjeli na závody. Po čekání 30 týmů mužů a 4 veteránů náš tým přišel konečně na řadu, a to jako druhý v pořadí závodících.

Tentokrát zde panovaly trochu větší obavy o naše členky, které byly poprvé na závodech za kategorií žen. Jednalo se o oba proudy, kdy na levém proudu byla taktéž nová členka Denisa Čechová a na pravém již zmíněná Anna Kopecká ml. Naše strojnice Kateřina Jílková dává na naše holky v předních liniích pozor. Po přípravě se mohlo jít na start. Lehce vystresované, ale s úsměvem na tváři. První start byl ulitý, tak nás čekal ještě jeden pokus. Ten byl v pořádku a mohlo se vše rozeběhnout. Koš perfektní, savice v pořádku a strojnice pustila plnou silou vodu vpřed. Běčkařka Anna Kopecká doběhla na značky, rozdělovač taktéž a voda se hrnula k našim proudačkám, které byly obě perfektně připravené v zákleku. Prostříky minimální a my se radovaly skvělému času na levém proudu 20:54 a na pravém 20:00.

Konkurence je v podání žen veliká, ale i přesto jsme se umístily na krásném 8. místě ze 17 zúčastněných. Těší nás to, že 2 týmy před námi byly s časem jen o 10 setin a 3 setiny vteřiny nad námi.

Eliška Drobná



Foto: archiv SDH

Sebranický Scuk

Sebranický Scuk



Sledujte skupinu na Facebooku
facebook.com/groups/scuk.sebranice

Scuk.cz

Znáte už komunitní farmářské tržiště Scuk.cz?



Můžeme tam společně nakupovat dobroty přímo od menších lokálních farmářů za férové ceny.

Jak to funguje?

- 1 Připojte se k mé online Nákupní skupině na www.scuk.cz/sebranice, kde pravidelně pořádám společné nákupy přímo od farmářů
- 2 Nakupte si online, na co máte chuť a těšte se z dopravy zdarma
- 3 Vyzvedněte si u mě v daném termínu svou objednávku na adrese **Sebranice 288, Sebranice**
- 4 Vychutnejte si **lokální dobroty** i pocit, že jste podpořili menší farmáře



Těším se na vás!
Zdena Teclová

Cvičení rodičů s dětmi

Cvičení rodičů s dětmi

bude probíhat každé úterý od 17.00 do 18.00 na sále KD,
poprvé 27. 10. 2020

Cvičení je určeno hlavně pro děti předškolního věku,
ale i děti z 1., 2., 3. třídy budou vítány.

Nutný je doprovod rodičů!

S sebou: pití, přezůvky na sál, dobrou náladu!

Těší se Jana Mokrejšová



Pozvánka na jógu do Lubné

JÓGA



**KAŽDOU STŘEDU VE FITNESS LUBNÁ 18 - 19h
ZAČÍNÁME 7. ŘÍJNA 2020**

S SEBOU PODLOŽKU NA CVIČENÍ A POKODLNÉ OBLEČENÍ

NUTNÁ REZERVACE: viz. QR kód



**TĚŠÍM SE NA VÁS!
DANČA VRASPIROVÁ**

Upozornění

Ve smyslu ust. § 25 odst. 3 písm. g) zákona č. 458/2000 Sb., v platném znění, si dovoluujeme upozornit vlastníky a uživatele pozemků, přes něž vede nadzemní elektrické vedení distribuční soustavy provozované společností ČEZ Distribuce, a. s. nebo na něž zasahuje ochranné pásmo, na povinnost odstranění a okleštění stromů a jiných porostů ohrožujících bezpečně a spolehlivě provozování zařízení distribuční soustavy v majetku společnosti ČEZ Distribuce, a.s. (dále jen „zásah“).

Zásah je nutné provést do 15. listopadu 2020.

Zásah proveďte tak, aby byla zachována níže uvedená nejmenší vzdálenost větví stromů a jiných porostů od nadzemního vedení:

U nízkého napětí nn do 1 kV (400/230 V):

- 2 m od holých vodičů a 1,5 m od izolovaného nebo kabelového vedení u stromů a jiných porostů, u kterých se předpokládá výstup osob
- 1, 5 m od holých vodičů a od izolovaného nebo kabelového vedení u stromů a jiných porostů, u kterých se nepředpokládá výstup osob

Doporučená bezpečná vzdálenost pro přiblížení se k vodičům nn při provádění zásahu je min. 0,3 m.

U vedení vysokého napětí vn nad 1 kV do 35 kV v rozsahu ochranného pásma:

- Vedení bez izolace 7 m
 - Izolované vedení 2 m
- Doporučená bezpečná vzdálenost pro přiblížení se k vodičům vn při provádění zásahu je min 1,5 m.

U vedení velmi vysokého napětí vvn nad 35 kV do 110 kV v rozsahu ochranného pásma:

- vedení bez izolace 12 m
- Doporučená bezpečná vzdálenost pro přiblížení se k vodičům vvn při provádění zásahu je min 2 m. Děkujeme za spolupráci.

ČEZ Distribuce, a. s.

Inzerce

market **Qanto**

Sebranice
Sebranice 112

Po-Pá 6:30 - 17:00
So 7:00 - 11:00

nakup

Brikety

Ze 100% smrkových hoblin

59⁹⁹

cena za 1bal. (10 kg)
při odberu 1 palety

Ceny při koupi:
1bal. = 67,99 Kč
od 10bal. = 65,99 Kč
od 30bal. = 63,99 Kč



(1 paleta = 960kg = 96 balíků = 5 759,04Kč)
Rozměr palety 120 x 80cm. Paletu neúčtujeme.

PŘI PALETOVÉM ODBĚRU DOPRAVA ZDARMA!

Objednávky celých palet na: drevo.qanto.cz

nakup

za nejlepší ceny široko-daleko



Kuřecí čtvrtky chlazené
cena za 1kg

49⁰⁰

V termínu od 5.10. - 11.10.2020.

Inzerce



OKRASNÁ ŠKOLKA STRAKOV

PODZIM 2020

OD POLOVINY ŘÍJNA V PRODEJI OVOCNÉ DŘEVINY A RŮŽE

- široký sortiment opadavých i stálezelených keřů a stromů
- azalek, rhododendronů a jiných vřesovištních
- jehličnanů v balech i kontejnerech
- živé ploty stálezelené i opadavé
- skalničky, trvalky
- traviny
- nabízíme substráty, rašelinu, mulčovací kůru, hnojiva, přípravky na ochranu rostlin

PO-PÁ od 7:00 do 17:00

SO od 8:00 do 11:30

Strakov 22, 570 01, Litomyšl

VLASTNÍ PRODUKCE NEBO OD PŘEDNÍCH ČESKÝCH ZAHRADNÍKŮ

tel.: 461 639 001

ars-skolkastrakov@centrum.cz

www.ars-vavrin.cz

Kovový odpad

Co patří do kovového odpadu: veškeré plechovky – od piva, limonád, kondenzovaného mléka, zeleniny, tuby od krémů, víčka od jogurtů, kovové uzávěry, konzervy, obaly od měkkých sýrů, paštik a čokolád, zavařovací víčka, hliníkové nádoby

Co nepatří do kovového odpadu:

Obaly od deodorantů ve spreji, obaly od motorových olejů, obaly od barev, obaly od kávy, polévek, arašídů, vnitřní obal cigaretové krabičky, obaly od žvýkaček

Rozpis služeb zubní pohotovosti

**Rozpis služeb zubní pohotovosti (soboty, neděle, svátky)
Říjen, listopad 2020**

3.–4. 10.	MDDr. V. Martinec,	Litomyšl,	737 006 138
10.–11. 10.	MDDr. P. Novák,	D. Sloupnice,	465 549 236
17.–18. 10.	MUDr. L. Nováková,	D. Sloupnice,	465 549 236
24.–25. 10.	MUDr. V. Oliva,	Litomyšl,	461 614 614
28. 10.	MUDr. J. Sejkorová,	Polička,	606 202 501
31. 10.–1. 11.	MUDr. S. Ševčík,	Polička,	461 724 423



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: Iba 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. 10. 2020, vydání 2. 11. 2020.** Tisk AP tiskárna Osík.