



Vítězem s přehledem ANO 2011, druhá Přísaha a Motoristé



Ze třiceti kandidujících subjektů ve volbách do Evropského parlamentu, konaných ve dnech 7. a 8. června 2024 v naší obci sbírala hlasy jen polovina z nich. A to i přesto, že volební účast

na Malé Moravě 41,25 % se dala přirovnat k té pražské.

Ve čtyřech volebních okrscích vhodilo do uren 172 oprávněných voličů své obálky. Volební komise zaznamenaly jen tři neplatné hlasy.

A jak jednotlivé kandidátky uspěly?

Nebylo velkým překvapením, že i u nás s přehledem zvítězilo hnutí ANO 2011, a to s 61 hlasy. Na rozdíl od celostátních výsledků druhého nejlepšího výsledku dosáhla koalice Přísaha a Motoristé s 21 hlasy. Shodně po 16 hlasech získala koalice SPOLU (ODS, KDU-ČSL, TOP 09) a Svobodní. Na dalších místech byla koalice Stačilo! (KSČM, SD-SN, ČSNS) se 14 hlasy, Starostové a osobnosti pro Evropu s 11 hlasy, SPD a Trikolora s 9 hlasy a PRO Jindřicha Reichla se 3 hlasy.

Po dvou hlasech na Malé Moravě získaly kandidátky ČSSD, Sociální demokracie, PRO vystoupení z EU a DSZ za práva zvířat.

Výčet těch, kdo u nás alespoň zabodovali, byli volební strany s jedním hlasem, a to: Liberální aliance nezávislých občanů a Mourek – politická strana.

Jen pro úplnost připomeňme, že celostátně při letošních volbách do Evropského parlamentu, kam Česká republika vysílá 21 poslanců, uspěly: 1. ANO 2011 (získalo 7 mandátů), 2. Koalice SPOLU (6 mandátů), 3. Koalice Přísaha a Motoristé (2 mandáty), 4. Koalice Stačilo! (2 mandáty), 5. Starostové a osobnosti pro Evropu (2 mandáty), 6. Česká pirátská strana (1 mandát) a 7. SPD a Trikolora (1 mandát).

Zdroj: Český statistický úřad

Malomoravské slavnosti

Dovolujeme si Vás pozvat dne 10. srpna 2024 od 14.00 hodin na fotbalové hřiště v Podlesí, kde si společně užijeme den plný zábavy a dobré nálady.

Jako již tradičně druhou srpnovou sobotu se zde bude konat další ročník Malomoravských slavností. Na své přijdou malí i velcí návštěvníci. Je připraven bohatý program, ve kterém vystoupí například zpěvák skupiny Kabát Josef Vojtek, hudební skupina Maxim Turbulenc, rocková skupina Bastard, KISS revival, Peter's band a Lehkej Pokondr Roman Ondráček s kapelou Raketáři.

Závěrem programu bude opět velký ohňostroj.

Mimo program na hlavním pódiu budou k dispozici opět další atrakce pro děti a dospělé jako malování na obličej, balónková show, nafukovací atrakce, projížďky na koních a další – vše pro děti opět zdarma.

Přijďte si posedět a popovídat se sousedy a známými.

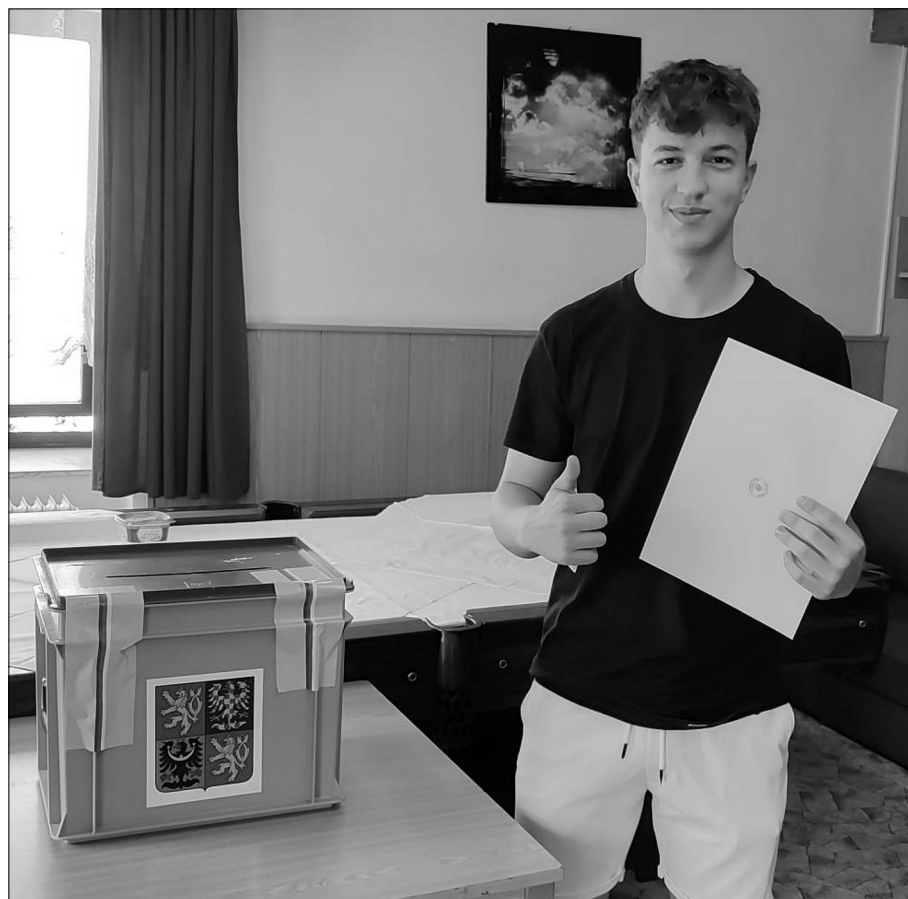
Obec Malá Morava



Svůj hlas ve volbách do Evropského parlamentu odevzdal také pan František Baroň.



Také do Evropského parlamentu se u nás volilo v tradičních volebních okrscích. Na snímcích jsou nejstarší a nejmladší voliči ve Vojtíškově – pan Jiří Rybárek a Honza Jouzek. Foto Kamila Tóthová



Naši jubilanti

V červnu slaví 75 let
paní **Vlasta BOBALÍKOVÁ**,
95 let
pan **Josef HELDES**
a 75 let
pan **Milan KUBANÍK**.
Všem našim jubilantům
Srdečně blahopřejeme.



Zachyceno objektivem fotoaparátu



Dva obrázky z vydařené akce 27. 4. na Vysoké, Pálení čarodějnic a stavění májky. Foto J. Straková



Také autobusové zastávky potřebují údržbu, tak jako tato na Malé Moravě u pohostinství. Foto Petr Mahel



V rámci pravidelných letních výluk na železnici, kdy se sekáním obnovují rozhledové poměry, čistí a opravují železniční přejezdy, došlo tentokrát i na čištění štěrkového kolejového lože a opravu železničního svršku na těch nejnámáhanějších úsecích. Foto Petr Mahel

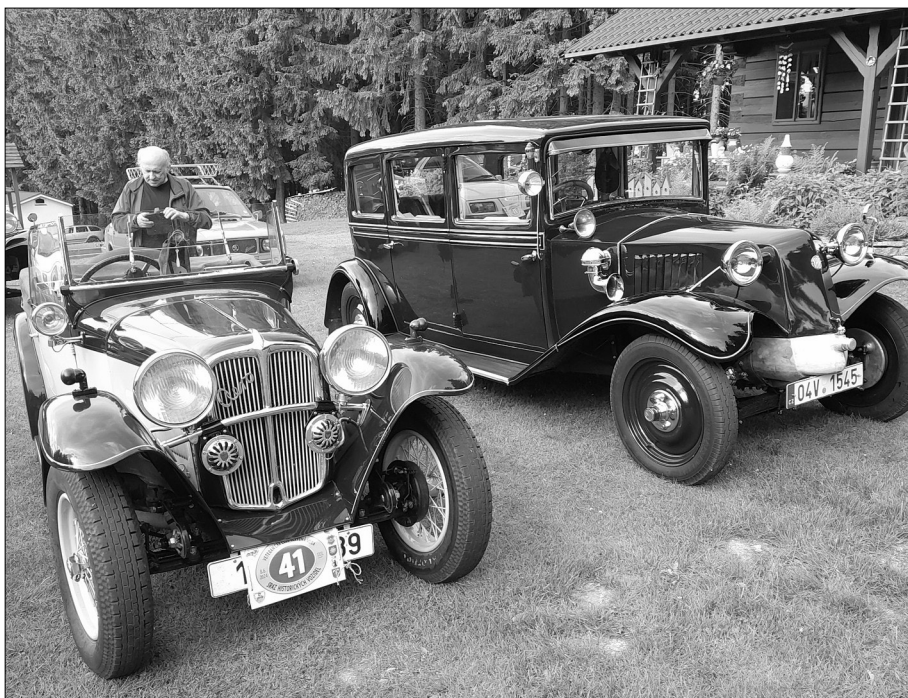
Sraz autoveteránů na Severomoravské chatě

V sobotu 8. června 2024 se kona XXII. Sraz historických vozidel s cílem na Severomoravské chatě. Pořadatelem byl Veteren car club Červená Voda.

Do cíle úspěšně dojelo všech 72 posádek včetně 4 dámských. Nejstaršímu řidiči bylo 91 let!

Gratulujeme všem, co do cíle dojeli a přinášejí vám několik fotografií, které vám tyto dnes již vzácné vozy trochu přiblíží.

Foto Antonín Marinov



Prosba o pomoc

Obracíme se na naše čtenáře s prosbou, jestli ve svém rodinném albu či sbírce fotografií zdejšího kraje nemají snímek dřevěného památníku, který kdysi stával na Malé Moravě u silnice ke Sklenářovým.

Odhalen tu byl k uctění památky partyzánů popravených gestapem za války.

*Jménem redakce děkuje
Petr Mahel*



Proč nám zálohování PET lahví spíše ublíží, než pomůže?



Vážení spoluobčané, dovoluji, abychom s vámi sdíleli své pochybnosti ohledně povinného zálohování PET lahví a plechovek. **Obáváme se, že tato iniciativa povede ke zvýšení poplatku za odpadový systém obce, že vám přinese více starostí, z kapes každoročně vytáhne nějakou tu stokorunu a přírodě to s velkou pravděpodobností vůbec nepomůže, ba naopak. Jak je tohle všechno možné?**

Odpadky patří na sběrný dvůr, ne do obchodu!

Princip zálohování je **prostý**. Při nákupu nápoje zaplatíte navíc zálohu 4 Kč, kterou vám při vrácení nepošlapaného obalu zase vrátí zpět. Ve větších obchodech budete moci PET lahve vrátit **prostřednictvím automatů**, v menších prodejnách od vás obaly **převezme prodáváčka**. Je s podivem, že je v dnešní době místy až přehnaných hygienických nároků vůbec myslitelné, aby **prodáváčka od zákazníků přebírala odpadky a průběžně mezitím např. krájela uzeniny**.

Zálohování PET lahví je hrozba pro třídění zbylých plastů!

Častým argumentem **pro zálohování je zahraničí**. Když to funguje jinde, proč by to nefungovalo u nás? Problém tkví v **míře třídění odpadů**. Kdybychom byli v roce **1994**, kdy třídění odpadů bylo v plenkách, dávalo by zálohování PET lahví skutečně smysl. Proč má na skládce končit **nejlépe recyklovatelný materiál**? Pokud neexistuje žádný systém separace odpadů, je zálohování na místě. V roce 1994 se zálohování PET lahví v ČR neujalo a díky tomu se začal **rozvíjet současný systém třídění odpadů**, který ze skládek **neodklání pouze PET lahve ale i jiné plastové obaly**. Zavedení povinného zálohování PET lahví v době, kdy máme v třídění odpadů jedny z nejlepších výsledků v Evropě, **není moudré!** V rámci odborné veřejnosti panují obavy, že **vyjmutí PET lahví ze stávajícího obecního systému třídění odpadů povede k vyšší míře skládkování zbylých plastů**.



„Zjednodušeně řečeno, když PET lahve půjdou ze žlutých kontejnerů do obchodu, hrozí, že nemalá část zbylých plastů skončí na skládce odpadů.“

Svozové společnosti **nejsou ekologičtí nadšenci**, ale ekonomický subjekt **generující zisk**. Co se může stát, když se svaz vytríděného plastu svozové společnosti **finančně nevyplatí**? To se dozvíte **na YouTube zhlédnutím videa s názvem „Kde končí plasty z Města Albrechtice“**. Ve videu je pěkně vidět, jak tamní svozová společnost „**optimalizuje**“ náklady. Doprava na dalekou třídící linku by **byla nákladná** a tak vytríděné plasty **raději zaveze na skládku**. Pokud ze žlutých kontejnerů zmizí PET lahve, které jsou **nejcennějším materiálem z tříděných plastů**, jdeme takovýmto „**optimalizacím**“ nákladů naproti. Díky zálohování PET lahví se dá očekávat, že **spousta zbylých vytríděných plastů tudy skončí na skládce**, čímž **veškerá snaha občanů o ekologii vezme za své**.

Zálohování PET lahví nejspíš zvýší poplatky za odpady!

Všechny svozové společnosti se nechovají **neurvale** a dokonce i **respektují pravidla**. Nicméně ekonomika je **neúprosná** a když díky zálohování PET lahví z kontejnerů **zmizí ta nejcennější surovina**, jaké možnosti má svozová společnost, nechce-li utřít ztrátu? Jediné legitimní řešení je **zdražit služby zákazníkům**. Díky zálohování PET lahví obcím tedy **hrozí zdražování služeb za svaz vytríděných plastů**. Nemějte to zastupitelům za zlé, ale obec, která chce jednat s **péčí řádného hospodáře**, musí tuto skutečnost **promítnout do poplatku za svaz odpadů a bohužel ho musí občanům zvýšit**.

Sešlápnutá PET lahev je ekologičtější!

Vždy platilo pravidlo, že sešlápnutá PET lahev je ekologičtější, protože se nespalují pohonné hmoty pro svoz vzduchu. Jedna nesešlápnutá PET lahev zabere při svozu stejné místo jako 3 sešlápnuté. Další opomíjenou otázkou je prostor v domácnostech pro skladování nepošlapaných PET lahví. Nemůže se stát, že v bytech už nebude místo na třídění zbylých plastů? Obava, že vzduch z nepošlapaných PET lahví sníží míru separace zbylých plastových obalů, je zcela na místě. Sešlápnutá PET lahev a dalších 10 jiných plastových obalů vytříděných do žlutých kontejnerů je bezesporu pro přírodu přínosnější než jedna nesešlápnutá do obchodu vrácená zálohovaná PET lahev.



O PET lahve, které se nevrátí do obchodů, se bude muset postarat obec, přičemž to nezaplatí nikdo jiný než občan.

Další velkou ekonomickou kaňkou zálohového systému jsou **nevyplacené zálohy**. Ministerstvo životního prostředí předpokládá, že při nabíhání systému záloh se **přibližně 20 % PET lahví nevrátí do obchodu**, resp. **nebude lidem vrácena jejich záloha**. Ta by měla v součtu činit přibližně **1,44 miliardy Kč**. Byť se předpokládá, že drtivá většina PET lahví s nevyplacenou zálohou skončí v odpadovém systému obce, obcím má být z tohoto balíku peněz přiznáno jen **15 % tj. 216 milionů Kč**. Zbytek **85% tj. 1,22 miliardy Kč si operátor záloh nechá na provoz zálohového systému**. Podtrženo, sečteno - občan zálohový systém PET lahví zaplatí dvakrát. Zaplatí svoz odpadu prostřednictvím poplatku za odpadový systém obce, ve kterém skončí PET lahve s nevyplacenou zálohou, přičemž z nevyplacené zálohy se k lidem vrátí zpět jen **15 % z původní zálohy**.

Zálohování PET lahví řeší jen zlomek odpadků pohozených v přírodě!

Přírodu máme jenom jednu a tu musíme chránit za každou cenu. Kdyby se v přírodě povalovaly **pouze PET lahve**, může být jejich zálohování skutečným lékem na daný problém. Bez nadsázky by se dalo použít přirovnání, že zálohování PET lahví je jako léčba rakoviny nosními kapkami. Ano, pomůže to, ale problém to neřeší!



Princip zálohování obalů je v jádru správný! Bohužel předkládaná forma záloh PET lahví je spousta vyhozených peněz a úsilí občanů téměř pro nic!

Dát odpadům hodnotu, aby s nimi bylo efektivně a ekologicky naloženo, je jistě **správný směr**. Nicméně by se mělo jednat o **komplexní řešení**, které bude skutečně **smysluplné**. Zálohování by mělo být aplikováno na odpady jako na celek, mělo by využít a rozvíjet desítky let budovaný odpadový systém obcí a hlavně by nemělo lidem **neadekvátně přidávat práci a tahat peníze z kapes**.

Pokud vás dané téma zajímá, nenechte si 25. 6. 2024 ujít online seminář o zálohování obalů na webu www.nezalohuj.cz.

Zápis z 9. Zasedání Zastupitelstva obce Malá Morava, konaného dne 18. 4. 2024 od 16.00 hod. v zasedací místnosti obecního úřadu

Poznámka: Tento zveřejněný Zápis je upraven (jsou zveřejněny pouze iniciály jmen a příjmení osob, které nesouhlasí s uveřejněním) z důvodu dodržení přiměřenosti rozsahu zveřejňovaných osobních údajů podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů v platném znění. Zveřejněné osoby jsou zde uvedené s jejich souhlasem. Do úplné verze Zápisu mohou v případě potřeby na obecním úřadě kdykoli nahlédnout občané obce od 18 let věku s trvalým pobytem na území obce, fyzické osoby - vlastníci nemovitostí (staveb, bytů, pozemků) na území obce a cizí státní příslušníci, kteří mají trvalý pobyt na území obce. Jiné fyzické osoby a osoby právnické mají možnost získat informace z jednání zastupitelstva obce na základě zákona č. 106/1999 Sb., o svobodném přístupu k informacím.

Přítomní členové zastupitelstva obce: Jan Kouřil (2), Antonín Marinov (3), Pavel Morong (4), Štěpán Morong (5), Karel Svoboda (6), Mgr. Olga Temňáková (9).

Nepřítomní členové zastupitelstva obce: Walter Köhler, Ing. Maxmilián Ščambura Maxmilián a Rostislav Ščambura – všichni omluveni.

Přítomní občané a hosté: D. M., Ing. K. N., Ing. R. S., Ing. P. Š, Ing. J. L., Ing. K. M., M. Č., L. Č.

Hlasování zastupitelů: (+) pro, (-) proti, (o) zdržel se hlasování, (x) nepřítomen

Starosta obce Anotnín Marinov v 16:00 hodin zahájil zasedání zastupitelstva obce a sdělil, že veřejnost byla o svolání zastupitelstva informována oznámením vyvěšeným na úřední desce a na webových stránkách obce. Členové zastupitelstva obdrželi pozvánku. Je přítomna nadpoloviční většina členů zastupitelstva, tudíž je, podle ustanovení zákona o obcích, zastupitelstvo usnášeníschopné. Zápis z předešlého jednání byl ověřovateli podepsán, k nahlédnutí je na obecním úřadě v Malé Moravě.

1. Schválení programu

Zastupitelům byl předložen návrh programu jednání, který byl zveřejněn spolu s pozvánkou na úředních deskách obce:

1. Schválení programu jednání.
2. Určení zapisovatele z jednání.
3. Určení ověřovatelů z jednání.
4. Zpráva o plnění usnesení z minulého jednání a o činnosti OÚ.
5. Projednání plánu společných zařízení.
6. Rozpočtové změny.
7. Smlouva o věcném břemeni.
8. Výběrové řízení vodní zdroj Podlesí.
9. Směna pozemků.
10. Pacht pozemků.
11. Souhlasy se stavbami.
12. Diskuze.
13. Závěr jednání.

Starosta vyzval přítomné k dalším návrhům nebo diskuzi. Do diskuze se nikdo nezapojil.

2024/09/01: ZO Malá Morava schvaluje program jednání 9. zastupitelstva obce konaného dne 18. 4. 2024.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

2. Určení zapisovatele z jednání

Starosta určil zapisovatelkou zápisu z jednání paní Mgr. Olgu Temňákovou.

3. Určení ověřovatelů zápisu

Starosta obce určil ověřovateli zápisu z jednání pana Štěpána Moronga a Jana Kouřila.

4. Zpráva o plnění usnesení z minulého zasedání a zpráva o činnosti obecního úřadu

Starosta seznámil přítomné s plněním usnesení z minulého zasedání a se zprávou o činnosti obecního úřadu. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze

se nikdo nepřihlásil.

ZO Malá Morava bere na vědomí zprávu o plnění usnesení.

5. Projednání plánu společných zařízení

Starosta seznámil přítomné, že na základě žádosti Státního pozemkového úřadu (SPÚ), v rámci probíhajících komplexních pozemkových úprav (KPÚ), je zastupitelům k projednání a schválení předložen Plán společných zařízení. Zastupitelům byla zaslána kompletní dokumentace elektronicky. Cílem je v rámci KPÚ zpřístupnit pozemky jejich majitelům a z toho důvodu budou v extravilánu obce vybudovány komunikace. Pro zachování vody v krajině také vodní prvky nebo další zařízení. Informoval, že přítomní jednání jsou jak zástupci SPÚ, tak i firm, které zpracovávají projektovou dokumentaci. Starosta vyzval k diskuzi. Olga Temňáková se dotazovala na termín vybudování akcí. Ing. N., z SPÚ reagovala, že je to možný výhled na 3-4 roky podle toho, zda budou finance ve státním rozpočtu a možných dotací EU. Dále doplnila, že navrhovaný stav je konečný, připravený pro realizaci a není možné ho již doplňovat. Starosta vyzval k hlasování.

2024/09/02: ZO Malá Morava schvaluje Plán společných zařízení v rámci Komplexní pozemkové úpravy v k. ú. Malá Morava.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

6. Rozpočtové změny

Starosta informoval o návrhu rozpočtového opatření č. 100004/2024 včetně důvodové zprávy. Rozpočet byl navýšen ve výdajích o 1.545.000,00 Kč, kde se jedná o položky bytového hospodářství a projektování rekonstrukce hřbitovů. Financování bylo navýšeno o 1.545.000,00 Kč. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze se nikdo nepřihlásil.

2024/09/03: ZO Malá Morava schvaluje rozpočtové opatření č. 100004/2024, jehož znění je přílohou č. 1 zápisu.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

7. Smlouva o věcném břemeni

Zastupitelstvu obce byl předložen návrh smlouvy o zřízení věcného břemene – služebnosti na podzemní vedení NN, zemního kabelu NN na obecním pozemku. Stavba byla dokončena v říjnu 2023. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze se nikdo nepřihlásil.

2024/09/04: ZO Malá Morava schvaluje uzavření smlouvy o zřízení věcného břemene – služebnosti č. IV-12-8024666 na parcele č. 1872/3 v k. ú. Podlesí-město se společností ČEZ Distribuce, a. s., IČ: 24729035 se sídlem Děčín, Teplická 874/8, která je zastoupená společností RH elektro s.r.o., smlouva je přílohou č. 2 zápisu.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

8. Výběrové řízení vodní zdroj Podlesí

Starosta informoval, že Městský úřad v Šumperku již vydal stavební povolení pro stavbu vodního zdroje v Podlesí v rámci dotačně podpořené akce ze SFŽP. Návrhem je vyslovení souhlasu s konáním výběrového řízení na výběr zhotovitele této stavby, určení členů výběrové komise ve složení Mgr. Olga Temňáková, Karel Svoboda a Pavel Morong a pověření starosty podepsat smlouvu o dílo s vítězným dodavatelem dle doporučení výběrové komise. Vše by mělo být hotovo do konce června. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze se nikdo nepřihlásil.

2024/09/05: ZO Malá Morava schvaluje výběrové řízení na výběr dodavatele pro stavbu vodního zdroje v Podlesí, za členy výběrové komise jmenuje pana Karla Svobodu, Mgr. Olgu Temňákovou a pana Pavla Moronga a pověřuje starostu podpisem smlouvy o dílo s vítězným uchazečem.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

9. Směna pozemků

Zastupitelstvu obce byl předložen návrh na směnu pozemků, o kterou požádal vlastník RD č. p. xxx, Malá Morava pan L. Č., bytem Jesenická xxx, Hanušovice. Žadatel by směnou pozemků chtěl scelit svůj pozemek s ohledem na dlouhodobé využívání pozemku jeho rodinou a současně z důvodu scelení pozemků. Starosta informoval, že po šetření na katastru bylo zjištěno, že mezi pozemky žadatele a požadovaným pozemkem jsou ještě pozemky ve vlastnictví státu. Dále pak informoval, že na pozemku je

zařízení vodovodu. V případě směny by bylo vhodné část pozemku s vedením vodovodu a doprovodných staveb vodovodu (včetně ochranného pásma) geometricky oddělit a tuto oddělenou část pozemku ponechat ve vlastnictví obce. Starosta navrhl pozemek nejdříve propachtovat. Starosta vyzval k diskuzi. Žadatel doplnil, že má podanou žádost na SPÚ k odkupu pozemku, ale vyřízení žádosti je na několik let. Karel Svoboda navrhl, že pokud by byly pozemky, již ve vlastnictví žadatele, tak pak by se dalo jednat o směně a řešení vedení vodovodu. Podpořil navržený pacht pozemku. Starosta nechal hlasovat o návrhu neschválit záměr směny.

2024/09/06: ZO Malá Morava neschvaluje záměr směny pozemku p. č. 217/11 v k. ú. Malá Morava.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

Starosta nechal hlasovat o záměru pachtu.

2024/09/07: ZO Malá Morava schvaluje záměr pachtu pozemku p. č. 217/11, zahrada o výměře 1 097 m² v k. ú. Malá Morava.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

10. Pachtu pozemků

Zastupitelstvu obce byla předložena žádost pana R. S., bytem Malá Morava xx, o pacht části pozemků p. č. 46, k. ú. Malá Morava z důvodu stavby zahradního domku u RD č. p. xx. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze se nikdo nepřihlásil.

2024/09/08: ZO Malá Morava schvaluje záměr pachtu části pozemku p. č. 46 v k. ú. Malá Morava o výměře cca 75 m² předem známému zájemci panu R. Š., bytem Malá Morava xxx.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

2024/09/09: ZO Malá Morava souhlasí se stavbou zahradního domku na propachtované části pozemku p. č. 46 v k. ú. Malá Morava.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

11. Souhlas se stavbami

Zastupitelstvu obce byla předložena žádost pana Matěje Horkého, který zastupuje společnost MONTPROJEKT, a. s., Pardubice. Požádal obec o vy-

jádření k projektové dokumentaci na stavbu „Vysoká – p. č. 49/1, přeložka NNk“. Starosta vyzval k diskuzi, do diskuze se nikdo nepřihlásil.

2024/09/10: ZO Malá Morava souhlasí se stavbou „Vysoká – p. č. 49/1, přeložka NNk“.

Hlasování: 6:0:0 (schváleno)

12. Diskuze

Starosta vyzval zastupitele obce k diskuzi.

Olga Temňáková poděkovala panu starostovi za zveřejněné informace ohledně uzavírky hlavní ulice v Hanušovicích a hlavně za angažovanost v možném průjezdu obyvatel obce. Starosta reagoval, že je příslib starosty města Hanušovice k průjezdu, a že snad bude toto stačit i Policii ČR při kontrolách průjezdu. Rekonstrukce bude zdoluhavá a snad vše bude probíhat dle plánu.

Starosta vyzval k diskuzi občany. Do diskuze se nikdo nezapojil.

13. Závěr jednání

Žádné další dotazy či připomínky nebyly, a proto starosta obce Antonín Marínov poděkoval všem přítomným zastupitelům, občanům a hostům za účast na dnešním zasedání. V 16:30 hodin jednání ukončil.

Přílohy:

1. Znění rozpočtového opatření č. 100004/2024
2. Smlouva č. IV-12-8024666

Zápis byl vyhotoven dne 19. 4. 2024

Ověřovatelé zápisu: Jan Kouřil a Štěpán Morong
Zapsala: Mgr. Olga Temňáková

Starosta obce: Antonín Marínov



Vzrostlé stromy v okolí pomníku obětem první světové války na Malé Moravě vyžadují pravidelnou péči, aby tu ve zdraví rostly co nejdéle. Je to práce nejen odborná, ale taky velice nebezpečná.

Foto Petr Mahel

POUTNÍ SLAVNOST KOSTEL SVATÉ MAŘÍ MAGDALENY V PODLESÍ



**NEDĚLE 21.7.2024 v 10.15 h.
SRDEČNĚ VÁS VŠECHNY ZVEME**

DIVADLO ŠUMPERK

ČERVEN

1/6 Hrnečku vaří!
malá scéna věk 3+
út 10:00 školy + volný prodej
loutkové představení s písničkami

5/6 Hrnečku vaří!
malá scéna věk 3+
st 10:00 školy
loutkové představení s písničkami

9/6 Osud zmizelého
hraje v Praze
čt 19:30 / Činoherní klub Praha
detektivní drama

12/6 Hrnečku vaří!
malá scéna věk 3+
st 10:00 školy
loutkové představení s písničkami

12/6 Tunel
Studio D123 malá scéna
st 19:00 volný prodej
komedie

13/6 Hrnečku vaří!
malá scéna věk 3+
čt 9:00 školy
loutkové představení s písničkami

13/6 Úča musí pryč! Dětský koutek Duhaček
čt 17:00 D + volný prodej / konverzační komedie
Během představení pohlídneme a zabavíme vaše děti
v dětském koutku Duhaček na malé scéně Hrádek.

14/6 Mikulov baví Šumperk
pá 18:00 / degustační přehlídka vín
vstupenky pouze na místě

15/6 MY TO TEDA VEDEM!
so 14:00 / závěrečná divadelní přehlídka
souborů centra Galimatjás Šumperk

18/6 Hrnečku vaří!
malá scéna věk 3+
út 10:00 školy
loutkové představení s písničkami

18/6 Úča musí pryč! Divadlo Šumperk
divadlo v parku
út 21:00 volný prodej / konverzační komedie
letní scéna u Vily Doris, Sady 1. máje

19/6 Enigmatické variace Umění Michal Jančařík
divadlo v parku host
st 21:00 volný prodej / detektivní komedie
letní scéna u Vily Doris, Sady 1. máje

20/6 Postradatelní Divadelní spolek Frida
divadlo v parku host
čt 21:00 volný prodej / komedie
letní scéna u Vily Doris, Sady 1. máje

21/6 Zkurvení havlisti Divadlo Komedioграф
divadlo v parku host
pá 21:00 volný prodej
komedie z naší sauny
letní scéna u Vily Doris, Sady 1. máje

22/6 Komedie o komikovi divadlo v parku Divadlo Komedioграф host
so 21:00 volný prodej / veselohra o smích
letní scéna u Vily Doris, Sady 1. máje

25/6 Méda Špuntik malá scéna věk 1-3
út 10:00 školy / pohádka pro batolátka

25/6 Tunel Studio D123 malá scéna
út 19:00 volný prodej / komedie

26/6 Méda Špuntik malá scéna věk 1-3
st 10:00 volný prodej
pohádka pro batolátka

27/6 Hrnečku vaří! malá scéna věk 3+
čt 10:00 školy
loutkové představení s písničkami

ne
čekaný hrdina

Šumperk

Divadlo Šumperk

Divadlo Šumperk, s.r.o.
Právní zástupce: Mgr. J. Š. Š.
IČO: 251 583 214
420 583 214 062
divadlosumperk.cz
787 02 Šumperk

DIVADLO ŠUMPERK

ENIGMA TICKÉ

AUTOR E. B. SCHMITT

MICHAL JANČAŘÍK
MARTIN STRÁNSKÝ & JAN MALĚR

VARIACE

Enigmatické variace Divadlo v parku
19/6 st 21:00 / detektivní komedie
390 Kč v předprodeji / 490 Kč v den konání
Letní scéna u Vily Doris - Sady 1. máje, Šumperk

Šumperk

Divadlo Šumperk

Divadlo Šumperk, s.r.o.
Právní zástupce: Mgr. J. Š. Š.
IČO: 251 583 214
420 583 214 062
divadlosumperk.cz

DIVADLO ŠUMPERK

KOMEDIE

REŽIE LUBOŠ BALÁK

DIVADLO KOMEDIOGRAF
MILAN TABORSKÝ
JAN TELLER

KOMIKOVI

Komedie o komikovi Divadlo v parku
22/6 so 21:00 / veselohra o smích
390 Kč v předprodeji / 490 Kč v den konání
Letní scéna u Vily Doris - Sady 1. máje, Šumperk

Šumperk

Divadlo Šumperk

Divadlo Šumperk, s.r.o.
Právní zástupce: Mgr. J. Š. Š.
IČO: 251 583 214
420 583 214 062
divadlosumperk.cz

DIVADLO ŠUMPERK

18. - 22. 6. 2024

DIVADLO V PARKU 31. ROČNÍK

LETNÍ SCÉNA V SADECH 1. MÁJE V ŠUMPERKU

18. 6. 2024
Divadlo Šumperk
ÚČA MUSÍ PRYČ!
út 21:00 / konverzační komedie
250 Kč v předprodeji
300 Kč v den konání

19. 6. 2024
Michal Jančařík
ENIGMA-TICKÉ VARIACE
st 21:00 / detektivní komedie
390 Kč v předprodeji
490 Kč v den konání

20. 6. 2024
Divadelní spolek Frida
POSTRADATELNÍ
čt 21:00 / Komedie o tom, že nikdy není
pozdě uvědomit si, že už je pozdě.
390 Kč v předprodeji
490 Kč v den konání

21. 6. 2024
Divadlo Komedioграф
ZKURVENÍ HAVLISTI
pá 21:00 / komedie z naší sauny
390 Kč v předprodeji
490 Kč v den konání

22. 6. 2024
Divadlo Komedioграф
KOMEDIE O KOMIKOVI
so 21:00 / veselohra o smích
390 Kč v předprodeji
490 Kč v den konání

DIVADLO V PARKU 2024

Šumperk

Divadlo Šumperk

Divadlo Šumperk, s.r.o.
Právní zástupce: Mgr. J. Š. Š.
IČO: 251 583 214
420 583 214 062
divadlosumperk.cz

Co vám vaše pšouky řeknou o vašem zdraví

Prdění je přirozený proces lidského těla. Všichni prdíme a někteří z nás prdí hodně! Odhaduje se, že dospělí lidé vyprodukují denně přibližně dva litry plynu a někteří z nás si mohou uprdnout až 25krát denně.

Ačkoli na plynatosti není nic nenormálního, její četnost a zápach, stejně jako další související příznaky, mohou naznačovat, že něco nemusí být v pořádku.

Hodně prdíme

Prdění je normální. Většina z nás prdí 12 až 25krát denně. Některé z nás si ani neuvědomují, že prdí tak často, protože k tomu dochází i během spánku.

Převážná většina plynatosti je zcela bez zápachu. Pouze malé procento je cítit a existuje několik důvodů, proč tomu tak je.

Možná jíte příliš mnoho vlákniny

Jednou z věcí, které ovlivňují naši plynatost, je jídlo, které jíme. Jedním z hlavních viníků je zejména vláknina. Stručně řečeno, vlákninu nestrávíme, takže když ji naše střevní bakterie fermentují, uvolňuje se při tomto procesu plyn.

To neznamená, že konzumace vlákniny je špatná. Přílišná plynatost může být známkou toho, že ji prostě konzumujete příliš mnoho, to je vše. Pozor na potraviny, jako jsou luštěniny (např. fazole), tmavá listová zelenina a brukvovitá zelenina (např. zelí a brokolice).

Možná jíte příliš mnoho bílkovin

Bílkoviny obsahují síru, kterou naše střevní bakterie přeměňují na sirovodík. Jedná se o velmi zapáchající plyn (podobný zkaženým vejcem).

Možná konzumujete příliš mnoho umělých sladidel

Umělá sladidla jsou oblíbenou náhražkou cukru, a přestože jejich používání v každodenním šálku kávy nemusí mít žádný význam, v dnešní době je snadné se sladidly přejít, protože se přidávají do mnoha potravin.

To platí zejména pro polyolová sladidla (tzv. cukerné alkoholy), jako je sorbitol, laktitol, manitol a xylitol. Ty nemohou být tráveny střevními bakteriemi, takže místo toho dochází k jejich kvašení, což má za následek plynatost.

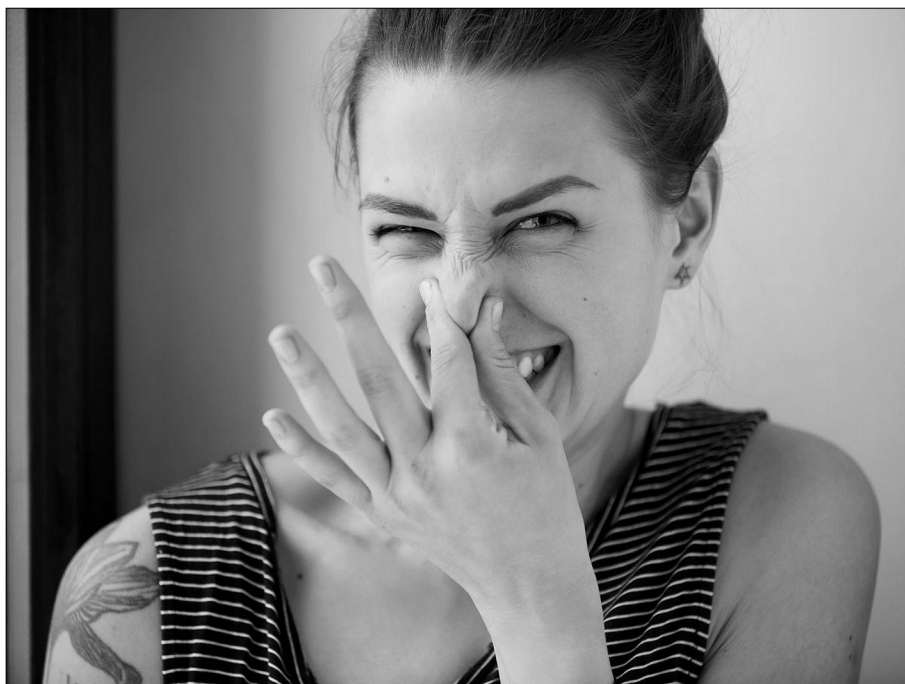
Možná polykáte příliš mnoho vzduchu

Při základních každodenních činnostech, jako je mluvení, jídlo a pití, polykáme vzduch. Část tohoto vzduchu se uvolňuje říháním anebo prděním. Jeho nadměrné množství může zvyšovat plynatost, takže může existovat souvislost mezi nadměrnou plynatostí a množstvím spolykaného vzduchu.

Mezi věci, které mohou způsobit nadměrné polykání vzduchu, patří příliš rychlé a vydatné jídlo, mluvení při jídle, používání brčka k pití a dokonce i žvýkání žvýkačky.

Existuje dokonce podmínka pro ty, kteří polykají hodně vzduchu. Říká se jí aerofagie. Kromě nadměrné plynatosti se u lidí trpících aerofagií objevují i další příznaky, včetně nadýmání, bolesti břicha a nadýmání.

Mezi osoby, které jsou více ohroženy aerofagií, patří kuřáci, osoby, které dýchají ústy, osoby s volně přiléhajícími zubními náhradami nebo



osoby s obstrukční spánkovou apnoe, které používají přístroj CPAP (continuous positive airway pressure).

Může jít o příznak poruchy trávení

Některé poruchy trávení mohou zvyšovat plynatost a způsobovat nepříjemný zápach prdů. To je obvykle případ lidí, kteří trpí zánětlivými střevními onemocněními, jako je například Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida.

Lidé, kteří trpí syndromem dráždivého tračníku (IBS), mohou mít také potíže způsobené plynatostí. Mezi další stavy, které mohou způsobovat nadměrnou plynatost, patří zácpa, gastroenteritida, gastroezofageální refluxní choroba, cukrovka, autoimunitní pankreatitida, poruchy příjmu potravy, žaludeční vředy a dumpingový syndrom.

Může to být známkou potravinové intolerance nebo citlivosti

Některé lidé nemají dostatek trávicích enzymů pro rozklad některých potravin, takže při jejich konzumaci často dochází k nadměrné plynatosti. Častým případem je nesnášenlivost lepku. Některé lidé jsou citliví na lepek, bílkovinu obsaženou v obilovinách, jako je pšenice, ječmen a žito.

Další oblíbenou potravinovou intolerancí je laktóza. Některé lidé neprodukují dostatečné množství (nebo vůbec žádné) enzymu laktázy, takže nejsou schopni strávit laktózu obsaženou v mléce a mléčných výrobcích, což vede k nadměrné plynatosti.

Může to být známkou nerovnováhy střevních bakterií

Nadýmání a nadměrná plynatost mohou být známkou toho, že vaše střevní bakterie produkují příliš mnoho plynů, což je obvykle známkou nerovnováhy.

V některých případech může dojít k přemnožení bakterií tenkého střeva (SIBO). Tato nerovnováha bakterií způsobuje kromě nadměrné plynatosti a nadýmání také další příznaky, a to

bolesti břicha, zažívací potíže, zácpu, průjem, nevolnost a hubnutí.

Může jít o problém s duševním zdravím

Studie z roku 2021 zahrnující 6 000 účastníků z různých zemí zjistila, že „příznaky spojené s plynatostí jsou spojeny s horší kvalitou života a vyšším stresem, úzkostí a depresí, přičemž nejčastěji uváděným problémem s plynatostí je lámání větru.“

K tomu může dojít několika způsoby. Například když jsme ve stresu nebo úzkosti, trvá nám déle, než se potrava dostane do střev. Delší pobyt v našem tlustém střevě umožňuje, aby byla déle fermentována bakteriemi, což vede k většímu množství plynů. Stres a úzkost mohou také vést k hyperventilaci a polykání většího množství vzduchu.

Může se jednat o vedlejší účinek léků

Některé léky nejenže zvyšují produkci plynů, ale také způsobují, že prdy opravdu zapáchají. Patří mezi ně například antibiotika, jako je ciprofloxacin a augmentin, a léky na cukrovku, jako je metformin. Tento nežádoucí účinek mohou mít také léky na vředy, jako je rabeprazol, a léky na krevní tlak, jako je irbesartan, valsartan, losartan a lisinopril.

Mezi další léky, které mohou způsobovat nadměrnou plynatost, patří léky proti bolesti, jako je pregabalín a naproxen, léky snižující hladinu lipidů nebo cholesterolu, jako je lovastatin a atorvastatin, a léky proti úzkosti a antidepresiva, jako je paroxetin a venlafaxin escitalopram.

Rakovina

Některé druhy rakoviny mohou způsobit, že vaše střeva produkují více plynů, a proto budete častěji vypouštět plyny. Rovněž léčba rakoviny, jako je chemoterapie, může ovlivnit rovnováhu střevních bakterií, což může vést nejen k nadýmání, ale také k zácpě nebo průjmu.

Možná jste právě těhotná

Ano, v těhotenství můžete prdět mnohem více

DIVADLO
ŠUMPERK

ÚČA

AUTOR LUTZ HÜBNER
REŽIE JAKUB
MACEČEK

MUSÍ

PRYČ!

Úča musí pryč! **Divadlo v parku**

18/6

út 21:00 / konverzační komedie
250 Kč v předprodeji / 300 Kč v den konání
Letní scéna u Vily Doris - Sady 1. máje, Šumperk

Šumperk

divadlosumperk.cz

pokladna@divadlosumperk.cz

+420 883 214 082

OLŠOVÁČEK[©]

PŘÍLOHA PRO DĚTI

Vlci

Vlci jsou divoká a svobodná zvířata. Obývají lesy a dokážou se přizpůsobit i ve stepích, tundrách a pouštích. Mnoho jich už bylo vyhubeno, ale vlci přežili. U nás v České republice byli zcela vyhubeni lovem koncem 19. a začátkem 20. století. Avšak počínaje rokem 1994 se k nám vlci začali vracet.

Přišli do lesů v horách a našli zde nový domov. Jsou nyní přísně chráněni. K počátku roku 2019 byla jejich populace odhadována na asi 70 jedinců. Šlo o 13 smeček, 3 páry a dva teritoriální jedince. Dnes už je to kolem stovky.

Vlci žijí většinou ve smečkách, tvořených obvykle vedoucím rodičovským alfa párem a jejich

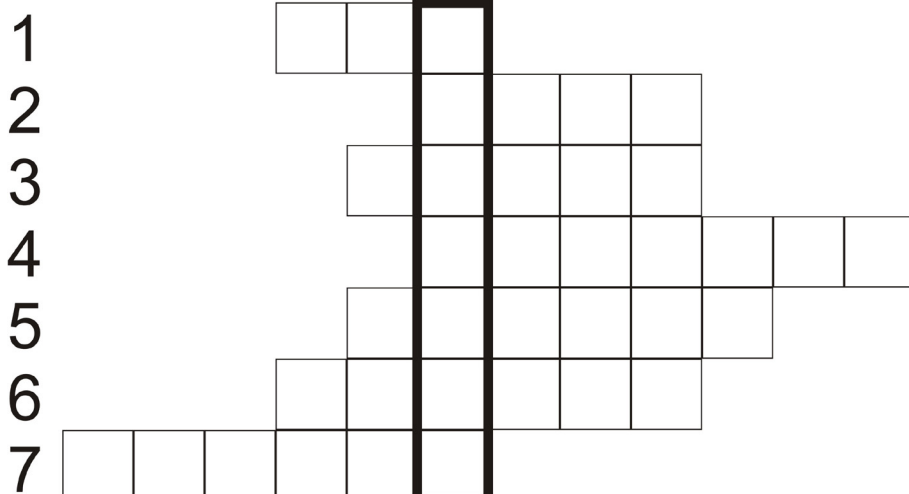
potomky. Živí se různorodou kořistí, od hmyzu až po bizony. Nejběžnější potravou ale bývají středně velcí kopytníci. Jsou to predátoři, loví ve skupině, a proto si troufnou na zvířata větší, než jsou oni sami.

Pro lidi nejsou nebezpeční, pokud mají dostatek kořisti. Malé děti by se jim ale měly oblohou vyhnout. Kromě lidí jsou jejich jedinými skutečnými nepřáteli a příležitostnými predátory jsou v Asii tygři.

Vlk sám dokáže za den sežrat 9-12 kg masa, ale pokud je o potravu nouze, vydrží o hladu i několik týdnů, aniž by mu to ubralo sílu. Vlci jsou sociálnější než psi a uvnitř své smečky jsou tolerantní. Vlčí pár spolu žije po celý život, partnera mění jenom, pokud mu ten jeho původní zemře.



Vlčice rodí nejčastěji 5-6 vlčat. Vlčata se rodí hluchá a slepá, ale brzy získávají své smysly a po třech týdnech už poprvé opouštějí doupata. A pak už jdou vstříc svému vlčímu životu.



Doplňovačka

1. Porost stromů.
2. Když v něco věřím, je to moje ...
3. Chudoba, hlad.
4. Plody buku.
5. Když vlk uloví zvíře, je to jeho ...
6. Opak smutku.
7. Vlčí skupina (nápopěda v úvodu)

Sluníčko - chlapec z Malé Moravy

Kdysi dávno, ještě za Rakouska-Uherska, žil na malé Moravě chlapec, kterému se říkalo „Sluníčko“. Rodiče mu již v mládí odešli na „Nebesa“, a tak žil sám na útraty a starost obce. Ale protože uměl krásně zpívat na kůru a také bez bázně veřejně vystupovat, tak jej podporoval nejen místní pan řídící, ale i pan farář.

Chlapec rostl jako z vody. Byl vyšší postavou, krásně blond a měl i krásné modré oči. Pro děvčata na Malé Moravě byl velmi přitažlivý již od pohledu. Ale co to bylo platné, když žil doma sám a musel si chodit odpracovávat k sedlákům svůj krajíc chleba na živobytí.

Chodil oblečený v hadrech, co na něm jen plápolaly, a boty, to byly jen takové staré „škrpály“, co zdědil po tátovi. No, prostě se s ním život vůbec nemazlil.

Čas od času se na Malé Moravě zastavila nějaká komediantská společnost, hlavně o pouti, aby pobavila zdejší občany. Mívala obyčejně nejen kolotoče či prodej cukrové vaty, ale také malý stan, takové to „šapito“, kde se předváděli různí siláci ve vzájemných potyčkách, hadí ženy, kouzelníci a podobně. Někdy ani ten stan neměli, a tak se předváděli ve velkém sále zdejšího pohostinství, nebo jen tak na volném prostranství. Obyčejně v létě.

Také s nimi vystupoval vždy nějaký divadelník se svými dřevěnými herci – loutkami. A hrál tam dílka o tom, jak nějaký nezbeda kradl, až jej hlavní hrdina této produkce „Kašpárek“ odhalil. Také tam bývala do hry zapojena další pimprdlátka jako čert, myslivec a pan král, obyčejně i nějaký rytíř, kteří bojovali mezi sebou o princeznu, a taky nějaký drak. Ale také několik skutečných herců, jako třeba pošťák, pan farář,

pan hospodský, paní hospodská – kuchařka na všechny způsoby, a tak podobně. Náš chlapec zvaný „Sluníčko“ mohl na těchto divadelních produkcích jen oči nechat.

Po nějakém čase se zjistilo, že náš Sluníčko se nějak ztratil. Prostě utekl s jednou takovou komediantskou společností do světa. Hned asi začal vystupovat s divadélkem s dřevěnými loutkami. Majitel a současně i hlavní osoba tohoto venkovského divadélka jej využil proto, že mu nahrával jeho krásný mladý hlas, který se lidem tuze líbil.

Po čase se na chlapce z Malé Moravy zapomnělo.

No, uběhlo v místním potoce hodně vody a znovu se tu ukázala komediantská společnost, která šla od města k městu, od větší vesnice k menší vesnici a na živobytí si vydělávala různými kusy, kde ale hráli již jen živí herci. A této společnosti velel a dokonce ji i řídil jako principál náš chlapec „Sluníčko“. Ale již to byl dospělý muž. Byl nesmírně chytrý a současně také hezký. Chodil hezky oblečený. Všem se líbil, a to hlavně děvčatům, ale také ženám mladším i ženám starším.

Také vlastně všem, co se přišli do divadelního stanu na jejich představení podívat. Zastavil se na Malé Moravě jen proto, že odtud pocházel a chtěl se tak nějak místním představit, co vlastně dělá a jak žije. No, byla to velká sláva. Byl se svým divadlem tak populární, že musel své představení hned třikrát opakovat. I tak za ním a jeho divadlem přišlo znovu ohromné množství lidí. Jednak sami jeho bývalí sousedé, ale hlavně lidé ze sousedních obcí, kteří se o něm dověděli. Takže v Králíkách hráli celý týden a stále měli plno.

Sluníčko hodně vydělal a mohl tak všem svým

hercům zaplatit i to, co jim delší dobu dlužil, včetně důstojného ubytování, odpočinek, jídlo a šaty k tomu.

Hráli nejen česky, ale i německy, takže měli stále obecenstvo na svých produkcích jakoby dopředu chtěvých a zvědavých na jejich vystupování.

Nakonec ale přeci jen odjeli na další štaci. Tentokrát do Slezska. Vícekrát je na Malé Moravě již nikdo neviděl. Občas ale přeci jen při vzpomínce na něj sem tam nějaké paní či dívce slzička ukápla. Ale to je na jiné psaní.

Ludík Vrána

Dětské letní kino na Malé Moravě

Sobota 6. července

dětský fantasy film **Flash**

u obecního úřadu ve Vysokém Potoku.

Sobota 17. července

dětská komedie **Barbie**

u Lužiků ve Vysoké.

Sobota 27. července

dobrodružná pohádka **Jack a obří**

na náměstí v Podlesí.

Sobota 17. srpna

akční komedie **Shazam 2**.

Začátky promítání ještě upřesníme. V případě nepříznivého počasí se promítání přesune do krytých prostor nebo bude v jiném termínu.

Obec Malá Morava

obec Malá Morava a osada Vysoká

... v průběhu Dětského dne

zvou na

VERNISÁŽ FOTOGRAFIÍ Jany Kavrentziszové ze Šumperka "Naše okolní krajina"

Výstava fotografií se koná v kapli Nejsvětější Trojice v osadě Vysoká.

8.6.2024 v 16:00h

Výstavu je možné navštívit do 28.8.2024. Na požádání bude kaple přístupná manželé Strakovými.

(stavení vedle kaple) č.49

Kontakt: 604 930 516

Jana Kavrentziszová
PHOTOGRAPHY



Jak dostat červy z třešní bez nutnosti ručního vyjmutí



Třešně patří k těm druhům ovoce, do kterého se nejrůznější červi zavrtávají nejraději a nejčastěji. Každý, kdo chce potom třešně zpracovat, musí se červů zbavit. Pro někoho je navíc jejich přítomnost natolik nepříjemná a obtěžující, že takové třešně vůbec zpracovávat nechťejí i přesto, že po vyjmutí červů lze plody normálně bez problémů využít. Dobrou zprávou je, že červi lze z třešní vyhnat poměrně snadno, a především bez toho, aby bylo nutné odstraňovat je ručně.

Kde se berou červi?

To, co nazýváme červi v třešních, jsou vlastně larvy malé mušky jménem vrtule třešňová. Ta klade až dvě stovky vajíček, na víc si hlídá, aby si do každé třešně nakladla jediné vajíčko. Není proto nikterak neobvyklé, že červivá je nakonec úplně každá třešně ze sklizně. I když konzumace červů lidem nijak neublíží, pro většinu lidí jde o natolik nepříjemnou záležitost, že se chtějí

červů za každou cenu zbavit. A protože v případě ručního odstraňování to znamená, že je třeba rozpitvat každou jednu třešně, je dobré mít alternativní způsob.

Jak vyhnat larvy z třešně

Vezměte svoji sklizeň třešní a vložte do nádoby s vodou tak, aby byly zcela ponořené a mohly volně plavat. Poté do vody přidejte ocet v množství asi deset mililitrů na jeden litr vody. V tomto nálevu ponechte třešně dvě až tři hodiny. Ocet červům příliš nevoní a díky tomu vyplavou na samý povrch. Třešně potom postačí scedit a můžete je vesele zpracovávat.

Velmi podobný způsob potom využívá toho, že červi nebudou moci dýchat ani ve vodě, do které je nasypána sůl ve větším množství. I v tomto případě se budou chtít rychle dostat na povrch a vám zbudou čisté třešně bez červů.

Zdroj: primanapady.cz

Třešňovo-avokádový fit dezert

Suroviny: 150 g ovesných vloček, 60 g másla, 2 lžíce cukru, 5 lžic kakaa, 1 avokádo, 2 lžíce agávového sirupu, vypeckované třešně.

Postup: Ovesné vločky rozelemele dohladka na mouku, přidáme máslo, cukr a 2 lžíce kakaa. Prsty prohněteme a poté řádně vmáčkneme do formiček na mini dortíky, tartaletky. Vytvoříme tak základní korpus, který dáme péct na 180°C po dobu přibližně 15 minut.

Mezitím si připravíme čokoládový krém. Smícháme vyloupané avokádo, agávový sirup a 3 lžíce kakaa, pokud preferujete kyslejší chuť, přidejte pár kapek citronové šťávy. Vše umixujeme do hladkého krému.

Vychladlé korpusy plníme krémem a navrch zdobíme třešněmi.

Zdroj: zenax.cz

Salát s jahodami a feta sýrem

Spojení jahod a bazalky patří k těm známějším kombinacím. Tu ale ještě více obohatí slaný sýr feta. Pro někoho může tento recept působit poněkud zvláštně, ale není třeba mít obavy. Jahody totiž tomuto salátu dodají jen mírné kyselosti a jejich sladká chuť bude potlačena. Takový pokrm je vyloženě letní, lehký a skvěle osvěžující!

Budete potřebovat: 300 gramů baby špenátu, 1 hrst hráškových klíčků, 10 jahod, 1 hrst bazalky, 1 malou červenou cibuli, 1 avokádo, 100 gramů sýru feta, 3 lžíce opražených slunečnicových semínek.

Zálivka: 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce balzamik, 1 lžička medu, sůl a pepř dle chuti.

Postup: Špenát přesuneme do misky a nakrájíme si jahody, cibuli a avokádo. Na menší kousky můžeme překrájet i bazalku. Nakrájené suroviny přidáme ke špenátu a promícháme. Následně přidáme natrhaný sýr feta a vše zakápneme zálivkou. Nakonec salát posypeme slunečnicovými semínky.

Zdroj: ireceptar.cz

Vyrobte si led s bylinkami a ovocem pro osvěžení letních nápojů!

Letní nápoj musí splňovat jen jediné: být pořádně vychlazený! A k tomu vám pomůže zásoba kostkového ledu – ne však ledajakého. Stačí totiž jen trocha úsilí navíc a uděláte si ten nejzdravější a nejchutnější led na světě!

Kostkový led s bylinkami a ovocem

Kostkový led se zamraženými bylinkami nebo ovocem vám vychladí a zároveň dodá každý letní nápoj, ať už to bude domácí limonáda, ledový čaj nebo koktejl. Navíc vypadá skvěle, a tak se hodí i na různé oslavy, kde jimi jistě příjemně překvapíte hosty.

Budete potřebovat: čerstvé bylinky jako máta, tymián, levandule, fialka, měsíček, rozmarýn nebo heřmánek, čerstvé ovoce jako borůvky,

jahody, maliny, ostružiny nebo citrusové plody, filtrovanou vodu a formu na led.

Postup: Výroba ochuceného ledu je velmi jednoduchá. Natrhejte nebo nakrájejte čerstvé bylinky či ovoce, které pak vložte do formy na led. Ochucení jednotlivých kostek si samozřejmě můžete namíchat podle sebe. Můžete si vytvořit čistě bylinkový led, led jen s ovocem nebo všechny ingredience promíchat. Formu zalijte po okraj filtrovanou vodou a nechte alespoň 6 hodin v mrazáku.

Pak už jen stačí kostkový led vyndat, kdykoliv bude potřeba!

Tyto zdravé kostky ledu vám jistě perfektně ochladí i ochutí vaše oblíbené nápoje!



Poutní slavnosti na Vysoké a ve Žlebu



Tradičně, když nastává letní sezóna, se konají v našem okolí poutní slavnosti. O jejich průběh se starají kostelnice v seniorském věku a jejich rodiny. Letos první plakáty, oznamující termín poutní bohoslužby, rozvážel pan Jaromír Straka z Vysoké. 25. května přijeli poutníci a pamětníci z této malebné vesničky na tradiční setkání a přátelské posezení. Poutní bohoslužbu sloužil pan farář František Janíček z Hanušovic.

Víkendy v květnu byly většinou deštivé, ale na Vysoké po dobu pouti svítilo sluníčko, což přispělo k dobré náladě poutníků a možnosti nafotit panorama kolem kaple a chaloupky pod horami, kde ti nejstarší návštěvníci dříve bydleli.

Pod altánem u manželů Strakových se sešli dávní spolužáci z někdejší základní školy a ministranti z kapličky z padesátých let minulého století. Pamětníci rádi vzpomínají na dětství, mladá léta i sousedské vztahy v početných rodinách. Vzpomínalo se i na ty spoluobčany, co tu žili i pracovali v zemědělství a v lesích, například na manžele Jablončíkovi, Sekáčovi, Turoňovi, Koni-

arykovi, Maurerovi a jiné.

I poutní bohoslužba byla věnovaná vzpomínce za rodinu Jablončíkovu. Nezapomenutelná a úctyhodná Tonička, která nás opustila v květnu před šesti lety, by se 1. srpna dožila 90 let. V minulosti se s láskou věnovala kapličce po její obnově. Díky manželům Strakovým, kteří na Vysoké bydlí 50 let je vždy čisto kolem kaple i uvnitř včetně hezké výzdoby, a to díky Jarušce Strakové.

Za přispění obce Malá Morava přibyla před kaplí krásná dřevěná předsíň. V poutní den nám pořadatelé připravili chutné občerstvení a nápoje, Jaruška napekla sladkosti a pohostila dobrou kávou. Nezapomnělo se na společné focení poutníků před kapličkou.

2. června 2024 se konala další poutní slavnost v kapličce ve Žlebu, kde mši svatou celebroidl pan farář z Hanušovic Mgr. Artur Górka. Hudbou a zpěvem obohatili bohoslužbu manželé Felnerovi z Hanušovic. Kaple je zasvěcená Navštívení Panny Marie sv. Alžbětou.

Obětavá kostelnice paní Veronika Došková

ze Žlebu kromě místní nedávno opravené kaple se stará o krásný barokní kostel ve Vysokých Žibřidovicích, kde připravovali poutní slavnost 9. června 2024. Paní Veronika každý rok nádherně vyzdobí živými květinami hlavní a boční oltáře. Chutné pestré cukroví a koláče peče pár dní před poutí (jako na soutěž). Vždy kromě několika nápojů pohostí domácí ořechovkou a slivovičkou. Vyžaduje to kromě znalostí a hodně úsilí, několik dní práce a hlavně zdraví, kterého ubývá.

Obětavé kostelnice si zaslouží úctu a poděkování. Jednou na ně budeme s láskou vzpomínat.

Závěrem chceme pogratulovat k životnímu jubileu 80 let další obětavé kostelnici paní Vlastě Juránkové, která se stará desítky let o kostel ve Vojtíškově a o kapli Nejsvětější Trojice u Severomoravské chaty. Vlastičko, jménem všech poutníků Ti srdečně děkujeme za bohumilnou službu a přejeme dlouhá léta a hlavně v dobrém zdraví.

*Poutníci z okolí Malé Moravy,
Králíčka a Hanušovic*



Fotbalisté Sokola Malá Morava na pěkném 5. místě



Sezóna 2023/2024 je za námi a Sokol Malá Morava skončil na slušném 5. místě i přes problémy se složením kádru v jarních utkáních kvůli zimním odchodům brankáře a stopera.

V posledním utkání jsme remizovali 5:5 (prohra 4:5 na penalty) s mistry z Rapotína „B“. Jsme tak jediný tým v jarní části soutěže, který Rapotín obral o nějaký ten bodík. Jménem Sokolu Malá Morava bychom chtěli poděkovat všem hráčům, kteří bojovali o každý bod a pravidelně na zápasy chodili, dále také fanouškům, kteří nás podporují nejen doma, ale i na výjezdech! V neposlední řadě také sponzorům, bez kterých by chod klubu nebyl možný! Velkou pochvalu si zaslouží brankář Jara Miroslav Vávra, který byl donucen jako hráč vlézt do brány. Několikrát týmu pomohl a v posledním zápase dokonce vychytal i dvě penalty! Rádi bychom se také rozloučili s Jiřím Teznerem, který se rozhodl kopačky pověsit na hřebík. Bude velkým oslabením našich záložních

řad, ale věříme, že si třeba čas na nějaké to utkání ještě najde. Tezi, díky!

V příští sezóně 2024/2025 by měla být vytvořena IV. třída okresního přeboru, kam padají týmy, které se neumístili do 5. místa v letošní sezóně. I přes případné vytvoření čtvrté třídy zůstáváme tedy ve III. třídě! K Malé Moravě by se naopak měly přidat mužstva, která ve skupině B (skupina Zábřežsko) skončila na 1.-5. místě. Finální podobu se dozvíme až po losovacím aktu, kdy se ještě 100% neví, kdo postupuje, sestupuje a hlavně, která mužstva přihlásí respektive odhlásí týmy na sezónu.

Pevně věříme, že jste si letošní sezónu užili, zachováte nám přízeň a budete chodit hrdě Sokolu fandit i nadále! V létě bychom rádi přivedli dvě posily, zejména do zadních řad, tak snad to bude zas o trochu lepší a my se porveme o lepší příčky.

Děkujeme, protože bez Vás by to nešlo.

Petr Ceh
Sokol Malá Morava

#	KLUB	Z	V	R	P	SKÓRE	B
1.	Jiskra Rapotín "B"	18	17	0	1	112:23	50
2.	FK Hanušovice	18	16	0	2	89:28	46
3.	Sokol Lesnice "B"	18	14	0	4	73:20	43
4.	Sokol Hradišín	18	10	0	8	45:32	31
5.	Sokol Malá Morava	18	8	0	10	49:64	25
6.	FC Rovensko	18	7	0	11	36:58	21
7.	Sokol Brničko	18	6	0	12	25:65	15
8.	SK Petrov-Sobotín "B"	18	4	0	14	25:69	14
9.	Sokol Sudkov "B"	18	5	0	13	32:81	14
10.	Sokol Jedlí	18	3	0	15	38:84	11



Spokojený Rostta Nosek.

Foto FB Sokola



Sokol Malá Morava, z.s. Fotbalový oddíl pořádá
XIX. ročník mezinárodního turnaje v malé kopané
o putovní pohár

HOLBA CUP 2024

Kde: **hřiště v Podlesí** Vstupné: **20 Kč**
Kdy: **13. července 2024** **!!! JE SLOSOVATELNÉ !!!**
Začátek: **10:00 hod**
Za účasti: **12 mužstev, včetně týmu osobností**
Občerstvení: **Makrely, steaky, kuřecí stehna, klobásy**
Točená kofola a pivo

Bohatá TOMBOLA s televizí jako hlavní cenou!

Letošní ročník proběhne ve jménu charitativní akce.

Na činnost spolku finančně přispívá Obec Malá Morava.



UZÁVĚRKA
příští Devítky
je 10. srpna 2024