



Tříkrálová sbírka 2021 možná trochu jinak

S blížícím se koncem roku zaznamenáváme dotazy ohledně Tříkrálového koledování v lednu 2021. Situace je taková, že nikdo nedokáže odhadnout, v jaké fázi bude v tuto dobu epidemiologická situace v České republice, stupeň PES, od kterého se bude vše dál odvíjet.

To, co je jisté, je spuštění ONLINE koledy prostřednictvím online kasičky, která bude umožňovat koledování i za špatných epidemio-

logických podmínek, tedy stupeň PES 4 nebo 5. Tato online koleda by měla být spuštěna v druhé polovině prosince 2020 a dárci tak budou moci směřovat své dary prostřednictvím PŠC na konkrétní města a obce. Online koledování bude doprovázeno kampaní ve sdělovacích prostředcích včetně televizních spotů jako každý rok.

Pokud bude PES na stupni 3, bude záležet na každé obci, jestli bude mít možnost zorganizovat

s pomocí koordinátora TKS Charity Šumperk fyzickou koledu prostřednictvím tradičního koledování skupinek nebo alespoň umístěním fyzické kasičky např. na obecním úřadě, místní knihovně apod.

Bude-li se koledovat tradiční formou, pak v termínu od 1. ledna do 24. ledna, a to za dodržení nejpřísnějších hygienických podmínek.

Podle posledních reakcí z měst a obcí zájem o tento typ koledování je, ale vše bude záležet na stupni PES.

Děkujeme za trpělivost a předem všem dobrovolníkům, koordinátorům skupinek a dárcům děkujeme!

Mgr. Jana Bielíková
ředitelka Charity Šumperk

Užijme si krásné Vánoce

Letošní rok byl pro nás všechny těžký, omezil nás prakticky ve všech aktivitách. Z důvodu epidemické situace týkající se onemocnění COVID-19 se zastavil celý společenský a kulturní život v obci, nepořádaly se žádné kulturní, sportovní a společenské akce, na které jsme byli z minulých let zvyklí.

Ovšem za několik dní budeme slavit Štědrý den a vánoční svátky. Ta neopakovatelná vánoční atmosféra se nedá zapomenout. I když letošní svátky budou trochu jiné, nezapomeňte se v duchu zastavit, poděkovat všem za lásku, po-

rozumění a pomoc. Odměnou Vám za to budou rozzářené oči a úsměvy Vašich dětí a blízkých u vánočního stromu.

Rád bych Vám jménem svým, jménem všech zastupitelů a pracovníků obecního úřadu, poděkoval za spolupráci a pomoc v letošním roce, popřál krásné prožití vánočních svátků, plných pohody a vzájemné úcty. A do nového, lepšího, roku 2021 vše nejlepší, pevné zdraví, hodně štěstí, lásky a osobních i pracovních úspěchů.

Antonín Marinov
starosta obce

Informace o odstávce elektřiny nově

Společnost ČEZ Distribuce mění způsob informování a přerušení dodávek elektřiny. Od nového roku už nevidíte na sloupech a domovních skříních nalepená papírová oznámení o odstávce elektrické energie.

Všem, kteří mají o tyto informace zájem, nabízí ČEZ bezplatnou službu oznamování plánovaných odstávek e-mailem a od 1. 1. 2021 nově i prostřednictvím SMS. Výhodou poskytovaných informací je, že jsou vázány ke konkrétnímu odběrnému místu a zákazník se tak o plánované odstávce či poruše dozví i v případě, že se na dotčeném místě nevyskytuje pravidelně. Výhodou je možnost dát zákazníkovi rychle vědět o nějaké změně, například zasláním SMS s předpokládanou dobou odstranění zjištěné poruchy nebo informace o zrušení plánované odstávky.

Stačí se zdarma zaregistrovat na:

www.cezdistribuce.cz/sluzba

Unikát

Jsme co do počtu obyvatel obec malá, byť rozlohou se řadíme k těm větším. Máme svou krásnou krajinu, vlastní historii i historické památky, jako mnoho jiných míst Olomouckého kraje.

A přece jen máme něco unikátního, co jiné obce nemají, jak připomněl předseda Moravského kulatého stolu Ing. Milan Trnka - Moravský zemský strom.

I proto můžeme být na svou obec pyšní.

Petr Mahel



Mikuláš se svou družinou to neměl, díky vládním nařízením, letos snadné. Přesto ani tento rok na děti nezapomněl. Snímek je z Vojtiškova. Foto Kamila Tóthová

OMEZENÍ sociálních kontaktů



ZODPOVĚDNOST, OCHRANA RIZIKOVÝCH SKUPIN

pravidlo 3R
Ruce Roušky Rozestupy



chráníme sebe i ostatní,
jsme zodpovědní

mýdlo + teplá voda nebo
dezinfekce = čisté ruce



roušky fungují,
pokud se nosí správně



diskrétní zónu virus
nepřeskočí



kde není osobní kontakt,
není přenos



Mimořádná opatření a více informací na koronavirus.mzcr.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Ztraceného řidiče našli za dva dny pod Králíčákem, zraněného a v bezvědomí

Po sedmasedmdesátiletém seniorovi z Králík, který se pohřešoval od úterý 20. října, pátrali policisté a Horská služba Jeseníky. Muže ve čtvrtek našli v bezvědomí a zraněného.

Na policejní obvodní oddělení v Králíkách se v úterý po 20. hodině obrátila žena, že pohřešuje svého manžela.

„Ten odjel z domu v Králíkách okolo osmnácté hodiny svým vozidlem značka Škoda Felicia modré barvy. Senior u sebe neměl mobilní telefon, trpěl stařeckou demencí,“ uvedla policejní mluvčí Dita Holečková.

Do pátrání se zapojili policisté z Pardubického kraje, Olomouckého kraje i Polska. Propátrávali oblasti Králícka, Žamberecka, Letohradská, Dolní a Malé Moravy i Hanušovic.

„Ve čtvrtek o půl jedenácté dopoledne našel policejní psovod havarované auto sjeté z lesní cesty na Králícký Sněžník. Všechny hlídky se proto sjely k vozidlu, ve kterém však nebyl řidič, a začaly ho v okolí hledat,“ popsala policejní mluvčí Holečková.

Policie přivolala do prostoru kolem Kralické-ho sněžníku i vrtulník s termovizí.

„Ten seniora po nějaké době lokalizoval v lese daleko od cesty pod Malým Sněžníkem. Když jsme k němu dorazili, muž byl v bezvědomí, evidentně silně podchlazený a měl zraněnou paži. Poskytli jsme mu tedy tepelný komfort a šetrně jej transportovali na místo, kde vrtulník Letecké záchranné služby z Hradce Králové mohl vysadit lékaře se zdravotníkem,“ doplnil Miroslav Černý, zasahující člen Horské služby Jeseníky.

Zraněného seniora si lékař letecké záchranné služby převzal do péče a pokračoval v ošetřování.

„Vrtulník pak opět spustil podvěsovou síť a v ní muže dopravil do lokality, kde mohl pilot bezpečně přistát. Tam čekal pro jistotu i sanitní vůz Rychlé zdravotnické pomoci. Posádka poté muže naložila a přeletěla s ním do nemocnice k dalšímu ošetření,“ dodal k události Vítězslav Kaller, náčelník Horské služby Jeseníky.

Petr Krňávek

Šumperský a jesenícký deník, 22. 10. 2020

Úřední hodiny obecního úřadu Malá Morava

v době nouzového stavu:

Pondělí od 12:00 do 17:00 hodin

Středa od 12:00 do 17:00 hodin

Omezení úředních hodin v době vánočních svátků:

22. a 23. 12. 2020 obecní úřad pro veřejnost uzavřen.

29.–31. 12. 2020 obecní úřad pro veřejnost uzavřen.

Varujeme veřejnost před phishingovými útoky cílenými na internetové bankovníctví

O nutnosti být obezřetný při komunikaci na sociálních sítích a v online prostředí vůbec, informuje policie veřejnost v souvislosti s prověřovanými případy takřka denně. Je to dáno tím, že se denně potýkáme s celou řadou různých podvodníků, kteří se neustále snaží najít nové a další možnosti, jak neopatrné uživatele připravit o jejich úspory. A věřte, že způsobů, jak vás připravit o peníze, využívají nepřeberné množství.

Pod pokličku vašich úspor se často dostávají pomocí mobilních telefonů či e-mailů, jejichž prostřednictvím se snaží získat například přihlašovací údaje do internetového bankovníctví nebo čísla platebních karet. Phishingové útoky přitom působí velmi důvěryhodně, útočníci je často maskují za e-maily z banky nebo zprávy od někoho, koho uživatel dobře zná. Podvodné e-maily přitom mají jediný cíl, odkázat uživatele na podvodný web, na kterém se následně od důvěřivců pod falešnou záminkou snaží vyzískat co nejvíce informací k vylákání peněz.

Podvodná jednání tohoto charakteru se nevyhýbají ani šumperskému regionu. Policisté z oddělení hospodářské kriminality během posledních dní přijali již dvě oznámení, ze kterých se dozvěděli, že oba poškození reagovali na e-mail, o němž se podle jeho vyobrazení domnívali, že je zaslán bankou, u které mají veden svůj bankovní účet.

V prvním případě podvodník nabádal uživatele, aby si zkontroloval platby na svém účtu a přitom jej zároveň nasměroval na phishingový odkaz přímo ve zprávě, pomocí kterého se snadno a rychle přihlásí ke svému bankovnímu účtu. Poškozený pak v domnění, že se přihlašuje ke svému účtu, nechtěně poskytl podvodníkovi své přihlašovací údaje. Ten pak neváhal a jménem poškozeného uzavřel prostřednictvím internetového bankovníctví předschválený úvěr ve výši

155 tisíc korun. Na to, že se děje něco nekalého, přišel poškozený až poté, co mu od banky na jeho mobilní telefon začaly chodit zprávy a ke svému účtu se přihlásil přes oficiální webové stránky banky. Když zjistil, která bije, okamžitě kontaktoval banku a znemožnil tak podvodníkovi další manipulaci s penězi.

Takové štěstí už neměl další z poškozených, kterého měl někdo neznámým obdobným způsobem připravit o 130 tisíc korun. V tomto případě poškozený obdržel e-mail, v němž mu rádoby banka zaslala sdělení o neodeslání platby, taktéž s odkazem na rychlý přístup k internetovému bankovníctví.

V souvislosti s těmito případy opětovně nabádáme uživatele k obezřetnosti a připomínáme, že tímto způsobem banky s klienty rozhodně nekomunikují.

Buďte proto opatrní a pro přihlášení na účet nepoužívejte žádné odkazy, ani ty z vyhledávačů. Nenechte se vystrašit zdánlivě výstražnou zprávou.

Obdržíte-li e-mail či zprávu, která vás vyzývá k nějakému úkonu nebo jeho potvrzení, a sami právě nejste přihlášení ve svém bankovníctví a daný úkon neprovádíte, raději ihned zavolejte na zákaznickou linku.

Nikdy nikomu bezmyšlenkovitě nepřeposílejte žádná hesla, bezpečnostní kódy, PINy, čísla kreditních karet apod., zkrátka si dejte pozor, abyste se nestali snadnou obětí podvodníků.

por. Mgr. Jiřina Vybíhalová

tisková mluvčí

Krajské ředitelství Policie ČR

Šumperku 26. 11. 2020

Upozornění pro uživatele facebooku a instagramu

Policie České republiky v posledních týdnech eviduje další vlnu podvodného jednání skrze facebook a instagram.

Doporučení pro uživatele:

- **NEZASÍLEJTE** svá telefonní čísla na vyzádání
- **NEREAGUJTE** na preposlání došlých kódů
- **POZORNĚ** si přečtěte zprávu, kterou jste žádání

Neopatrným preposláním vašeho tel. čísla a následně došlých kódů Vám bude připsána platba na vrub paušálu - kterou vám nikdo **NEUHRADÍ!**



Proč při Sčítání lidu 2021 zapisovat národnost moravskou?

V březnu 2021 budou všichni občané České republiky vyplňovat sčítací archy pro Sčítání lidu, domů a bytů, připravené Českým statistickým úřadem. Možná si před touto akcí všimnete plakátů, vyzývajících k zapsání moravské národnosti, nebo si takovou výzvu přečtete na internetových stránkách. Logicky se možná zeptáte: „A proč mám uvádět, že jsem Moravan?“

Pokusím se vysvětlit.

Co vlastně vyjadřuje pojem „národ“ nebo „národnost“? Jste přesvědčeni, že víte, co tato slova označují? Jednoznačná definice totiž neexistuje! Během předcházejících století se sice vytvářely různé názory na vymezení pojmu „národ“. Tyto názory se s vývojem společnosti často měnily. Dodnes se liší na různých částech naší zeměkoule, v různých kulturních prostředích a také v různých politických režimech. V současnosti

rozlišuje věda dvě základní skupiny definic národa: výčtové a skupinové.

Výčtové definice národa učí, že příslušnost člověka k národu určují typické znaky skupiny obyvatel: místo narození, společná historie, podobné význačné vlastnosti chování, stejné zájmy, názory a stejné závěry, především však stejný jazyk. Tyto definice se vytvářely zejména v období takzvaného národního obrození od 18. století. Označují se také jako národovecké neboli nacionální a jejich podobu nezdídko určovala politická situace a potřeby vládnoucí vrstvy. Jako příklad výčtové definice národa je možno uvést masarykovskou Republiku Československou. Její vyhlášení v říjnu 1918 bylo zdůvodňováno mimo jiné tvrzením, že mnohonárodnostní císařské Rakousko bylo „žalářem národů“, ve kterém se ten který národ nemohl cítit svobodným. Republika československá však byla opět mno-

honárodnostním státem – žili v ní Slováci, Češi, Němci, Moravané, Rusíni...

Jak z toho ven? Tvůrci nové republiky vymysleli pojem „československý národ“ a zákonem z roku 1920 uzákonili i úřední jazyk ve státě – jazyk československý. Tato teorie v důsledku znamenala, že v Československu neexistovali žádní Čechové, žádní Slováci, natož nějaký Moravané nebo Slezané. Všichni byli Čechoslováky, jinak patřili mezi národnostní menšiny.

Následně takovou výčtovou definici převzali budovatelé šťastných zítřků v úpravě, podle které sice žádný čechoslovakismus neexistuje, zato existuje jen a jen český národ a jen a jen slovenský národ. A také po rozbití Československa trvají dnešní vládnoucí elity na jednotném českém národě. Vše bylo, je a bude v České republice české. Jiná národnost tu ani nemůže být, když přece všichni mluvíme česky! Což by ovšem znamenalo, že například všichni obyvatelé Austrálie, velké části Kanady a Spojených států amerických jsou Angličané! Mluví přece anglicky, ne? A všichni Rakušané a značný počet Švýcarů jsou Němci! A co obyvatelé Brazílie, kde úřední řečí je portugalská? To jsou přece Portugalci! A tak dále...

Výčtové teorie národa a národnosti ve svých důsledcích lehce poklesnou k šovinismu – tedy k neuznávání existence jiných národností a označení všech obyvatel v daném státě za jediný národ.

Skupinové definice národa naopak představují národ jako skupinu obyvatel, kteří se shodnou na příslušnosti k určité národnosti dobrovolně. Tedy nediktuji jim v rozhodování o vlastní národnosti politici, ekonomové, sociologové nebo úředníci vymýšlející za tučné platy nové hranice regionů, krajů či států. Ale sami občané. Čím delší tradici takové dobrovolné společenství má, tím více je chápáno jako samostatný národ. Do této skupiny patří například zemský národ, vytvářející se v prostoru určité země. Jazyk hraje v takovém národě podružnou úlohu. Takový zemský národ byl po staletí životný na naší Moravě – žili tu nejen rodilí Moravané (a bylo lhotečné, zda hovoří germánským nebo slovanským jazykem), ale také lidé, pocházející z tehdejších Vlach, Sedmíhradska, Uher, Bavorska... Po dvou – třech generacích se už považovali za Moravany, protože žili a pracovali v jedné zemi uznávali tradice a zákony Moravy, uznávali všechno to, co někdy nazýváme „odkazem otců“. Má tedy skupinová definice národa také svoje zákonitosti – především existenci Země v daných hranicích. A Morava jako samosprávná země a původně i samostatný stát existovala a existuje již přes tisíc dvě stě let. Má svoji historii, své tradice, zvyky, kulturu, ekonomické schopnosti, splňuje atributy státu (vlajka, hymna, znak), měla i svoji státní suverenitu, historické území, církevní tradice.

Jestliže v České republice existují tlaky plánovačů blahobytu lidstva na likvidaci moravských tradic, historie a kultury (vše je přece české!), pak je třeba dát bajevo, že Česká republika je tvořena historickými zeměmi Moravou, Slezskem a Čechami. Že v těchto historických zemích nežijí jen Češi, ale i Moravané a Slezané. Je třeba přihlásit se k odkazu našich předků, ke své historické a kulturní identitě, požadovat uznání moravské národnosti pro všechny, kteří se k ní hlásí.

Řeknete si možná: „No dobrá. Ale v dnešní době mně může být přece úplně jedno, jestli se považují za Moravana, Čecha nebo třeba Evropana. Doba

Stížnost na rozhlednu míří až do Bruselu

Stavbu rozhledny na Králickém Sněžníku, kterou začalo v létě na polské straně hory stavět město Stronie Śląskie, bude prošetřovat Evropská komise v Bruselu.

Podnět podal senátor Petr Orel, který se za Zelené dlouhodobě věnuje ochraně životního prostředí, společně s pěti ekologickými organizacemi. Čtyřiatřicet metrů vysoká rozhledna má zvýšit atraktivitu Králického Sněžníku. Podle senátora a organizací však už teď ničí evropsky významnou horskou přírodu, na fotodokumentaci je podle ekologů patrné poškození vrcholu hory těžkou technikou a výkopovými pracemi. Senátor a organizace upozorňují na to, že pokud bude rozhledna zprovozněna, masivní turistika nenávratně poškodí unikátní ekosystém alpinského bezlesí. Brusel se bude zabývat i tím, zda při schvalování projektu nebyly porušeny evropské směrnice o ochraně přírodních stanovišť.

Proces schvalování projektu prý probíhal netransparentním a chybným způsobem na základě nedostatečně a neobjektivně zpracovaných podkladů. „Vše nasvědčuje tomu, že projekt výstavby byl zpracován a schválen v rozporu s evropskou směrnicí o ochraně přírodních stanovišť Natura 2000. Přestože jde o mimořádně

cenné území, postačila pro povolení jeho zničení jen jedna chybně zpracovaná analýza možných vlivů na přírodu, která ani neprošla dostatečným oponentním řízením,“ konstatoval Orel, který odstartování kontroverzní stavby považuje za selhání systému z mnoha stran.

Polský investor při skládání argumentů pro stavbu rozhledny poukazuje na to, že věž tu kdysi stála a byla symbolem regionu. „Z formálního a právního hlediska je příprava investice správná. Nehrozí také žádné ohrožení životního prostředí, o kterém se tu a tam hovořilo,“ uvedl letos v srpnu pro server dkl24.pl starosta Stronie Śląskie Dariusz Chromiec.

Proti rozhledně z oceli, kamene a tvrzeného skla, která prý silně připomíná mixér, se protestuje nejen na české straně, ale i na té polské. Poláci iniciovali společnou petici, kterou podepsalo už dva tisíce lidí.

„Zachránit evropsky významnou přírodu na vrcholu hory může nyní jen silný nesouhlas veřejnosti a zásah Evropské komise,“ apeloval senátor Orel.

Dana Pokorná

Orlický deník, 17. 10. 2020

Fotografie aktuálního stavu výkopových prací na Králickém Sněžníku pořídil 5. 12. 2020 René Planka.



pokročila, všichni sdílíme stejné osudy, úspěchy i neúspěchy, jsme si všichni rovni. Není přece nutno rozlišovat, jestli jsem ze Slezska, z Čech nebo z Moravy – hlavně že se máme všichni dobře, že máme všichni stejné možnosti, stejná práva.”

Zajisté – v této úvaze by bylo všechno přijatelné, kdyby... Kdyby jsme si opravdu byli všichni rovni (badatelé v příslušných vědních oborech by Vám vysvětlili, že hesla francouzské revoluce “volnost – rovnost – bratrství” jsou neuskutečnitelným nesmyslem), kdyby jsme všichni měli stejné příležitosti a stejná práva. Dva příklady z nedávného období:

- Zákon České republiky číslo 273/2001 Sb. v paragrafu 29 a odstavcích 2 a 3 zákona doslova uvádí: “Obec, v jejímž územním obvodu žije dle posledního Sčítání lidu alespoň deset procent občanů obce, hlásících se k národnosti jiné než české, zřizuje výbor pro národnostní menšiny” V jedné z městských částí Brna se k moravské národnosti již tradičně hlásí přes dvacet procent obyvatel. V dřívějších letech tedy obec (městská část) v souladu s citovaným zákonem Výbor pro národnostní menšinu Moravanů zřizovala. Po posledních komunálních volbách si nově zvolený starosta zajistil podporu převážné části nového zastupitelstva obce, a to (v rozporu se zákonem) výbor neustavilo. Zdůvodnění: Moravané přece neexistují! Protizákonný postup má samozřejmě právní dohru. Ať už bude výsledek soudního rozhodnutí jakýkoliv. Jsou si všichni občané rovni, mají stejná práva? Vždyť byrokraté nehodlají dodržovat ani jasné zákony tohoto státu!

- Příklad druhý ze současného období koronavirové hrozby: Ministerstvo zdravotnictví České republiky uzavřelo s firmou PPF smlouvu o přijetí daru padesáti kusů plicních ventilátorů pro Českou republiku. Plicní ventilátor CoroVent byl vyvinut odborníky z pražského Vysokého učení technického, ventilátory vyrábí firma MICO v Třebíči. Dar majitele firmy PPF pana Kellnera se sídlem v Nizozemsku má hodnotu deseti miliónů korun. Ministerstvo zdravotnictví ČR následně rozhodlo rozdělit padesát ventilátorů po nemocnicích v České republice následně: Všeobecná fakultní nemocnice získala deset kusů, Thomayerova nemocnice v Praze dalších deset, Fakultní nemocnice v Praze – Motole také deset kusů, Fakultní nemocnice na Královských Vinohradech v Praze pět kusů, FN v Hradci Králové pět plicních ventilátorů a FN v Plzni zbývajících deset. Na dotaz, proč z daru nezískala ani jeden z ventilátorů některá nemocnice v Ostravě, Brně, Zlíně či jinde na Moravě, odpověděl tiskový mluvčí Ministerstva vnitra, že ventilátory byly nabídnuty i moravským nemocnicím, ale ty buď neprojevily zájem nebo požádaly o dodávku až po termínu podání žádosti. Jisté, že o vyjádření k takovému tvrzení byly požádány i zástupci nemocnic na Moravě. Tisková mluvčí FN v Brně například uvedla: “Každopádně nám asi ani žádný ventilátor nabídnutý nebyl.”

Tak co soudíte? Mají všichni občané stejná práva? Jsou si všichni rovni? Bylo by něco takového možného, kdyby si Morava mohla o svých

záležitostech rozhodovat sama tak, jak tomu bylo přes tisíc let a jak je to samozřejmostí například v sousedním Rakousku?

Byl bych opravdu nerad, kdyby čtenář pochopil předchozí řádky jako projev nevráživosti obyvatele Moravy proti Čechům. Přezírání Moravy a její narůstající a všestranná diskriminace není dílem Čechů. Mnohé oblasti české kotliny pociťují stejnou nerovnoprávnost v tomto státě, jako Moravané. I Čechy a Čechové potřebují ke spokojenějšímu životu samosprávu. Ne diktát těch, kteří naopak potřebují centralizovaný stát, aby jen oni mohli rozhodovat a udrželi si svoje mocenská postavení a všestranné výhody. A je lhostejné, zda na svá teplá místa přišli z Čech nebo z Moravy.

Kdo z nás patří k zastáncům výčtové teorie národnosti a je přesvědčený, že je Moravem rodem, zapíše si zcela samozřejmě do sčítacího archu moravskou národnost. Kdo z nás je zastáncem skupinové teorie národnosti a považuje Moravu za svou Zemi, odůvodní si zapsání moravské národnosti prostou rovnicí “jsem z Moravy, tak jsem Moravan”. Kdo nemá jasný názor, měl by si uvědomit, že zapsání moravské národnosti může být účelovým rozhodnutím,

kteří jemu a jeho rodině přinese v důsledku lepší životní podmínky. Neboť čím více občanů se přihlásí k moravské národnosti, tím obtížněji bude státní byrokracie dokazovat, že Morava a Moravané už neexistují a nemají tedy žádné právo rozhodovat si o svých záležitostech sami.

Milan Trnka

Nový kalendář



Nový obecní kalendář na rok 2021 je již v prodeji. Tentokrát s leteckými fotografiemi. Cena zůstává stejná 120 Kč. Obec Malá Morava

Vyhodnocení systému třídění odpadů

Vážení občané,

k 30. 9. 2020 skončilo období pro vyhodnocení slev na poplatku pro příští rok, tzv. MESOH rok. Prosíme o kontrolu přidělených EKO bodů a svezných odpadů, aby se předešlo případným nedorozuměním při platbě poplatku za odpady.

Na co je dobré se zaměřit?

- 1) Zkontrolujte si prosím v **Inventuře stanoviště**, zda máte uvedeny všechny osoby a zda všechny údaje jsou správné.
- 2) U domácností, které mají málo odpadů k třídění, se vyplní vyplnit **Odpadový dotazník** a uvést v něm způsoby, jakými v dané domácnosti dochází ke snižování produkce odpadů. Díky tomu systém začne sledovat poměr mezi obsluženým objemem nádob a pytlů u tříděného a u směšného odpadu.
- 3) Na nástěnce nebo v **Hodnocení stanoviště** je vhodné si zkontrolovat, zda máte načtené všechny svezné pytle či popelnice. V případě potřeby doplnění záznamu je možné se obrátit na e-mail kolektiv@mojeodpadky.cz.

Jak se přihlásit do odpadového účtu?

Do odpadového účtu se můžete přihlásit prostřednictvím webu www.mojeodpadky.cz a pomocí přihlašovacích údajů (LOGIN, HESLO – tyto údaje naleznete na archu s čárovými kódy, příp. získáte na obecním/městském úřadě).

Upozorňujeme, že možnost uplatnit jakoukoliv reklamaci končí 30. 11. 2020. V případě nejasností se na nás neváhejte obrátit na e-mail kolektiv@mojeodpadky.cz.

S pozdravem kolektiv MOJE ODPADKY

Milý čtenáři,
i my Vám přejeme k Vánocům
klid, pohodu, mnoho radosti u stromečku
a do nového roku
nejen plno životního elánu,
ale především pevné zdraví!
Vaše redakce Devítky

Upozornění praktických lékařů v Hanušovicích

Veškerá zdravotní vyšetření budou realizována pouze po telefonické domluvě. Návštěva ordinace je možná pouze po předchozím objednání. Recepty jsou zasílány elektronicky na mobilní telefon nebo emailovou adresu.

MUDr. Ivo Novák	tel.: 583 231 204	email: ivonovakmedical@gmail.com
MUDr. Vlasta Burešová	tel.: 583 232 278	
MUDr. Svatopluk Kubáček	tel.: 583 231 032	email: mudrkubacek@seznam.cz

Vánoční omezení ordinační doby:

MUDr. Ivo Novák – neordinuje od 28. do 31. prosince, zastupuje MUDr. Burešová.
MUDr. Vlasta Burešová - neordinuje od 21. do 27. prosince, zastupuje MUDr. Novák.
MUDr. Svatopluk Kubáček – neordinuje ve středu 23. prosince a ve čtvrtek 31. prosince.

Neurologická ordinace do odvolání neordinuje, recepty můžete objednávat telefonicky na tel.: 583 231 204

Urologická ordinace do odvolání neordinuje, recepty můžete objednávat telefonicky na tel.: 724 722 602 nebo emailem verunanej@seznam.cz

Kdy do Hanušovic na poštu?

Jak jste možná zaznamenali, pošty v České republice upravily své otevírací hodiny, údajně proto, aby se vyšlo vstříc veřejnosti.

Dělo se tak i na poště v Hanušovicích, poznamenejte si proto novou provozní dobu v týdnu:


Pondělí	10:00-12:00	a	13:00-18:00
Úterý	08:00-12:00	a	13:00-16:00
Středa	10:00-12:00	a	13:00-18:00
Čtvrtek	08:00-12:00	a	13:00-16:00
Pátek	08:00-12:00	a	13:00-16:00

V sobotu a neděli je na hanušovické poště zavřeno.

MOJE DPADKY

Motivační systém MESOH není jen o třídění odpadu, ale také o tom, aby bylo v popelnicích co nejméně směsného odpadu! Chceš se chovat ohleduplně, třídít odpad, snižovat produkci komunálního odpadu a stále ti není jasno jak na to? Na uvedených webových odkazech nalezneš spoustu rad, informací a zajímavých videí. Nemáš doma internet? Kontaktuj starostu, určitě ti poradí.

 www.facebook.com/mojeodpadky/

 www.youtube.com/results?search_query=mojeodpadky

 www.mojeodpadky.cz

QR kódy s rychlými odkazy na jednotlivé stránky:



Úřad práce České republiky

Výjimečná epidemiologická situace ve státě si vyžádala mnohá omezení i na úřadech. Svě úřední hodiny upravil i Úřad práce na svém kontaktním pracovišti v Hanušovicích, a to následovně:

Pondělí	08:00-13:00 hod.
Úterý	na objednání
Středa	08:00-13:00 hod.
Čtvrtek	na objednání
Pátek	na objednání

Naše jubilantky

V říjnu oslavily 70 let
paní Marie LISOŇKOVÁ
a paní Blanka KOLKOVÁ,
75 let oslavila
paní Marie POSPÍCHALOVÁ.
V listopadu oslavila 65 let
paní Jarmila ŠIKOVÁ.
Všem našim jubilantkám
blahopřejeme!



Jména jsou zveřejňována pouze s výslovným souhlasem jubilantů.

Veršovánky

Fando, broučku, zavři očka
z kouta na tě kouká kočka.
Kočka očka zavírá,
vrátka do snů otvírá.

Vstávej, vstávej, Toničko,
už vysvitlo sluníčko,
do oken nám hezky hřeje,
na všechny se pěkně směje.

Helena Záchová



930216 Šumperk-Bratrušov-Hanušovice-Malá Morava-Sklené

Převahu zajišťuje: ARRIVA MORAVA a.s., Vítkovická 3133/5, 702 00 Ostrava - Moravská Ostrava, provozovna Šumperk, tel. 597 827 330, www.arriva.cz

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Šumperk, aut.st.	13:30	13:35	13:40	13:45	13:50	13:55	14:00	14:05	14:10	14:15	14:20	14:25	14:30	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15	15:20	15:25	15:30	15:35	15:40	15:45	15:50	15:55	16:00	16:05	16:10	16:15	16:20	16:25	16:30	16:35	16:40	16:45	16:50	16:55	17:00	17:05	17:10	17:15	17:20	17:25	17:30	17:35	17:40	17:45	17:50	17:55	18:00	18:05	18:10	18:15	18:20	18:25	18:30	18:35	18:40	18:45	18:50	18:55	19:00	19:05	19:10	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	19:55	20:00	20:05	20:10	20:15	20:20	20:25	20:30	20:35	20:40	20:45	20:50	20:55	21:00	21:05	21:10	21:15	21:20	21:25	21:30	21:35	21:40	21:45	21:50	21:55	22:00	22:05	22:10	22:15	22:20	22:25	22:30	22:35	22:40	22:45	22:50	22:55	23:00	23:05	23:10	23:15	23:20	23:25	23:30	23:35	23:40	23:45	23:50	23:55	24:00	24:05	24:10	24:15	24:20	24:25	24:30	24:35	24:40	24:45	24:50	24:55	25:00	25:05	25:10	25:15	25:20	25:25	25:30	25:35	25:40	25:45	25:50	25:55	26:00	26:05	26:10	26:15	26:20	26:25	26:30	26:35	26:40	26:45	26:50	26:55	27:00	27:05	27:10	27:15	27:20	27:25	27:30	27:35	27:40	27:45	27:50	27:55	28:00	28:05	28:10	28:15	28:20	28:25	28:30	28:35	28:40	28:45	28:50	28:55	29:00	29:05	29:10	29:15	29:20	29:25	29:30	29:35	29:40	29:45	29:50	29:55	30:00	30:05	30:10	30:15	30:20	30:25	30:30	30:35	30:40	30:45	30:50	30:55	31:00	31:05	31:10	31:15	31:20	31:25	31:30	31:35	31:40	31:45	31:50	31:55	32:00	32:05	32:10	32:15	32:20	32:25	32:30	32:35	32:40	32:45	32:50	32:55	33:00	33:05	33:10	33:15	33:20	33:25	33:30	33:35	33:40	33:45	33:50	33:55	34:00	34:05	34:10	34:15	34:20	34:25	34:30	34:35	34:40	34:45	34:50	34:55	35:00	35:05	35:10	35:15	35:20	35:25	35:30	35:35	35:40	35:45	35:50	35:55	36:00	36:05	36:10	36:15	36:20	36:25	36:30	36:35	36:40	36:45	36:50	36:55	37:00	37:05	37:10	37:15	37:20	37:25	37:30	37:35	37:40	37:45	37:50	37:55	38:00	38:05	38:10	38:15	38:20	38:25	38:30	38:35	38:40	38:45	38:50	38:55	39:00	39:05	39:10	39:15	39:20	39:25	39:30	39:35	39:40	39:45	39:50	39:55	40:00	40:05	40:10	40:15	40:20	40:25	40:30	40:35	40:40	40:45	40:50	40:55	41:00	41:05	41:10	41:15	41:20	41:25	41:30	41:35	41:40	41:45	41:50	41:55	42:00	42:05	42:10	42:15	42:20	42:25	42:30	42:35	42:40	42:45	42:50	42:55	43:00	43:05	43:10	43:15	43:20	43:25	43:30	43:35	43:40	43:45	43:50	43:55	44:00	44:05	44:10	44:15	44:20	44:25	44:30	44:35	44:40	44:45	44:50	44:55	45:00	45:05	45:10	45:15	45:20	45:25	45:30	45:35	45:40	45:45	45:50	45:55	46:00	46:05	46:10	46:15	46:20	46:25	46:30	46:35	46:40	46:45	46:50	46:55	47:00	47:05	47:10	47:15	47:20	47:25	47:30	47:35	47:40	47:45	47:50	47:55	48:00	48:05	48:10	48:15	48:20	48:25	48:30	48:35	48:40	48:45	48:50	48:55	49:00	49:05	49:10	49:15	49:20	49:25	49:30	49:35	49:40	49:45	49:50	49:55	50:00	50:05	50:10	50:15	50:20	50:25	50:30	50:35	50:40	50:45	50:50	50:55	51:00	51:05	51:10	51:15	51:20	51:25	51:30	51:35	51:40	51:45	51:50	51:55	52:00	52:05	52:10	52:15	52:20	52:25	52:30	52:35	52:40	52:45	52:50	52:55	53:00	53:05	53:10	53:15	53:20	53:25	53:30	53:35	53:40	53:45	53:50	53:55	54:00	54:05	54:10	54:15	54:20	54:25	54:30	54:35	54:40	54:45	54:50	54:55	55:00	55:05	55:10	55:15	55:20	55:25	55:30	55:35	55:40	55:45	55:50	55:55	56:00	56:05	56:10	56:15	56:20	56:25	56:30	56:35	56:40	56:45	56:50	56:55	57:00	57:05	57:10	57:15	57:20	57:25	57:30	57:35	57:40	57:45	57:50	57:55	58:00	58:05	58:10	58:15	58:20	58:25	58:30	58:35	58:40	58:45	58:50	58:55	59:00	59:05	59:10	59:15	59:20	59:25	59:30	59:35	59:40	59:45	59:50	59:55	60:00	60:05	60:10	60:15	60:20	60:25	60:30	60:35	60:40	60:45	60:50	60:55	61:00	61:05	61:10	61:15	61:20	61:25	61:30	61:35	61:40	61:45	61:50	61:55	62:00	62:05	62:10	62:15	62:20	62:25	62:30	62:35	62:40	62:45	62:50	62:55	63:00	63:05	63:10	63:15	63:20	63:25	63:30	63:35	63:40	63:45	63:50	63:55	64:00	64:05	64:10	64:15	64:20	64:25	64:30	64:35	64:40	64:45	64:50	64:55	65:00	65:05	65:10	65:15	65:20	65:25	65:30	65:35	65:40	65:45	65:50	65:55	66:00	66:05	66:10	66:15	66:20	66:25	66:30	66:35	66:40	66:45	66:50	66:55	67:00	67:05	67:10	67:15	67:20	67:25	67:30	67:35	67:40	67:45	67:50	67:55	68:00	68:05	68:10	68:15	68:20	68:25	68:30	68:35	68:40	68:45	68:50	68:55	69:00	69:05	69:10	69:15	69:20	69:25	69:30	69:35	69:40	69:45	69:50	69:55	70:00	70:05	70:10	70:15	70:20	70:25	70:30	70:35	70:40	70:45	70:50	70:55	71:00	71:05	71:10	71:15	71:20	71:25	71:30	71:35	71:40	71:45	71:50	71:55	72:00	72:05	72:10	72:15	72:20	72:25	72:30	72:35	72:40	72:45	72:50	72:55	73:00	73:05	73:10	73:15	73:20	73:25	73:30	73:35	73:40	73:45	73:50	73:55	74:00	74:05	74:10	74:15	74:20	74:25	74:30	74:35	74:40	74:45	74:50	74:55	75:00	75:05	75:10	75:15	75:20	75:25	75:30	75:35	75:40	75:45	75:50	75:55	76:00	76:05	76:10	76:15	76:20	76:25	76:30	76:35	76:40	76:45	76:50	76:55	77:00	77:05	77:10	77:15	77:20	77:25	77:30	77:35	77:40	77:45	77:50	77:55	78:00	78:05	78:10	78:15	78:20	78:25	78:30	78:35	78:40	78:45	78:50	78:55	79:00	79:05	79:10	79:15	79:20	79:25	79:30	79:35	79:40	79:45	79:50	79:55	80:00	80:05	80:10	80:15	80:20	80:25	80:30	80:35	80:40	80:45	80:50	80:55	81:00	81:05	81:10	81:15	81:20	81:25	81:30	81:35	81:40	81:45	81:50	81:55	82:00	82:05	82:10	82:15	82:20	82:25	82:30	82:35	82:40	82:45	82:50	82:55	83:00	83:05	83:10	83:15	83:20	83:25	83:30	83:35	83:40	83:45	83:50	83:55	84:00	84:05	84:10	84:15	84:20	84:25	84:30	84:35	84:40	84:45	84:50	84:55	85:00	85:05	85:10	85:15	85:20	85:25	85:30	85:35	85:40	85:45	85:50	85:55	86:00	86:05	86:10	86:15	86:20	86:25	86:30	86:35	86:40	86:45	86:50	86:55	87:00	87:05	87:10	87:15	87:20	87:25	87:30	87:35	87:40	87:45	87:50	87:55	88:00	88:05	88:10	88:15	88:20	88:25	88:30	88:35	88:40	88:45	88:50	88:55	89:00	89:05	89:10	89:15	89:20	89:25	89:30	89:35	89:40	89:45	89:50	89:55	90:00	90:05	90:10	90:15	90:20	90:25	90:30	90:35	90:40	90:45	90:50	90:55	91:00	91:05	91:10	91:15	91:20	91:25	91:30	91:35	91:40	91:45	91:50	91:55	92:00	92:05	92:10	92:15	92:20	92:25	92:30	92:35	92:40	92:45	92:50	92:55	93:00	93:05	93:10	93:15	93:20	93:25	93:30	93:35	93:40	93:45	93:50	93:55	94:00	94:05	94:10	94:15	94:20	94:25	94:30	94:35	94:40	94:45	94:50	94:55	95:00	95:05	95:10	95:15	95:20	95:25	95:30	95:35	95:40	95:45	95:50	95:55	96:00	96:05	96:10	96:15	96:20	96:25	96:30	96:35	96:40	96:45	96:50	96:55	97:00	97:05	97:10	97:15	97:20	97:25	97:30	97:35	97:40	97:45	97:50	97:55	98:00	98:05	98:10	98:15	98:20	98:25	98:30	98:35	98:40	98:45	98:50	98:55	99:00	99:05

930227 Hanušovice-Malá Morava

Platí od 13.12.2020 do 11.12.2021

Prépravu zajišťuje: ARRIVA MORAVA a.s., Vítkovická 3133/5, 702 00 Ostrava - Moravská Ostrava, provozovna Šumperk, tel. 597 827 330, www.arriva.cz

1	3	5	7	11	9	13	TPZ	Tč	od	pr	2	4	6	8
518	5:57	7:38	10:47	10:47	10:47	14:30	0	0	7	1	7:37	14:14	16:48	17:10
521	6:03	7:40	10:51	10:51	10:51	14:33	0	0	7	2	7:34	14:12	16:46	17:09
526	6:05	7:42	10:54	10:54	10:54	14:37	0	0	7	3	7:33	14:10	16:45	17:08
531	6:05	7:42	10:54	10:54	10:59	14:37	0	0	7	4	7:30	14:16	16:44	17:06
536	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	5	7:25	14:16	16:40	17:00
539	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	6	7:20	14:16	16:40	17:00
541	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	7	7:20	14:16	16:40	17:00
543	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	8	7:20	14:16	16:40	17:00
546	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	9	7:20	14:16	16:40	17:00
552	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	10	7:20	14:16	16:40	17:00
553	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	11	7:20	14:16	16:40	17:00
555	6:05	7:42	10:54	10:54	11:04	14:41	0	0	7	12	7:20	14:16	16:40	17:00
607	6:07	7:44	10:56	10:56	11:06	14:44	6	10	6	10	7:17	14:14	16:38	17:00
609	6:09	7:46	10:58	10:58	11:08	14:47	8	12	8	11	7:15	14:12	16:36	17:00
611	6:11	7:48	11:01	11:01	11:10	14:50	9	13	9	12	7:13	14:10	16:34	17:00
613	6:13	7:50	11:03	11:03	11:12	14:52	10	14	10	13	7:11	14:08	16:32	17:00
617	6:17	7:54	11:07	11:07	11:17	14:57	11	15	11	14	7:09	14:06	16:30	17:00
619	6:19	7:56	11:09	11:09	11:19	14:59	12	16	12	15	7:07	14:04	16:28	17:00
621	6:21	7:58	11:11	11:11	11:21	15:01	13	17	13	16	7:03	14:02	16:26	17:00
623	6:23	8:00	11:13	11:13	11:23	15:03	14	18	14	17	7:01	14:00	16:24	17:00
625	6:25	8:02	11:15	11:15	11:25	15:05	15	19	15	18	6:59	13:58	16:22	17:00
627	6:27	8:04	11:17	11:17	11:27	15:07	16	20	16	19	6:57	13:56	16:20	17:00
630	6:30	8:07	11:20	11:20	11:30	15:10	17	21	17	20	6:57	13:54	16:18	17:00
633	6:33	8:10	11:23	11:23	11:33	15:13	18	22	18	21	6:57	13:52	16:16	17:00
636	6:36	8:13	11:26	11:26	11:36	15:16	19	23	19	22	6:57	13:50	16:14	17:00
639	6:39	8:16	11:29	11:29	11:39	15:19	20	24	20	23	6:57	13:48	16:12	17:00
641	6:41	8:18	11:31	11:31	11:41	15:21	21	25	21	24	6:57	13:46	16:10	17:00
643	6:43	8:20	11:33	11:33	11:43	15:23	22	26	22	25	6:57	13:44	16:08	17:00
645	6:45	8:22	11:35	11:35	11:45	15:25	23	27	23	26	6:57	13:42	16:06	17:00
647	6:47	8:24	11:37	11:37	11:47	15:27	24	28	24	27	6:57	13:40	16:04	17:00
649	6:49	8:26	11:39	11:39	11:49	15:29	25	29	25	28	6:57	13:38	16:02	17:00
651	6:51	8:28	11:41	11:41	11:51	15:31	26	30	26	29	6:57	13:36	16:00	17:00
653	6:53	8:30	11:43	11:43	11:53	15:33	27	31	27	30	6:57	13:34	15:58	17:00
655	6:55	8:32	11:45	11:45	11:55	15:35	28	32	28	31	6:57	13:32	15:56	17:00
657	6:57	8:34	11:47	11:47	11:57	15:37	29	33	29	32	6:57	13:30	15:54	17:00
659	6:59	8:36	11:49	11:49	12:00	15:39	30	34	30	33	6:57	13:28	15:52	17:00
661	7:01	8:38	11:51	11:51	12:01	15:41	31	35	31	34	6:57	13:26	15:50	17:00
663	7:03	8:40	11:53	11:53	12:03	15:43	32	36	32	35	6:57	13:24	15:48	17:00
665	7:05	8:42	11:55	11:55	12:05	15:45	33	37	33	36	6:57	13:22	15:46	17:00
667	7:07	8:44	11:57	11:57	12:07	15:47	34	38	34	37	6:57	13:20	15:44	17:00
669	7:09	8:46	11:59	11:59	12:09	15:49	35	39	35	38	6:57	13:18	15:42	17:00
671	7:11	8:48	12:01	12:01	12:11	15:51	36	40	36	39	6:57	13:16	15:40	17:00
673	7:13	8:50	12:03	12:03	12:13	15:53	37	41	37	40	6:57	13:14	15:38	17:00
675	7:15	8:52	12:05	12:05	12:15	15:55	38	42	38	41	6:57	13:12	15:36	17:00
677	7:17	8:54	12:07	12:07	12:17	15:57	39	43	39	42	6:57	13:10	15:34	17:00
679	7:19	8:56	12:09	12:09	12:19	15:59	40	44	40	43	6:57	13:08	15:32	17:00
681	7:21	8:58	12:11	12:11	12:21	16:01	41	45	41	44	6:57	13:06	15:30	17:00
683	7:23	9:00	12:13	12:13	12:23	16:03	42	46	42	45	6:57	13:04	15:28	17:00
685	7:25	9:02	12:15	12:15	12:25	16:05	43	47	43	46	6:57	13:02	15:26	17:00
687	7:27	9:04	12:17	12:17	12:27	16:07	44	48	44	47	6:57	13:00	15:24	17:00
689	7:29	9:06	12:19	12:19	12:29	16:09	45	49	45	48	6:57	12:58	15:22	17:00
691	7:31	9:08	12:21	12:21	12:31	16:11	46	50	46	49	6:57	12:56	15:20	17:00
693	7:33	9:10	12:23	12:23	12:33	16:13	47	51	47	50	6:57	12:54	15:18	17:00
695	7:35	9:12	12:25	12:25	12:35	16:15	48	52	48	51	6:57	12:52	15:16	17:00
697	7:37	9:14	12:27	12:27	12:37	16:17	49	53	49	52	6:57	12:50	15:14	17:00
699	7:39	9:16	12:29	12:29	12:39	16:19	50	54	50	53	6:57	12:48	15:12	17:00
701	7:41	9:18	12:31	12:31	12:41	16:21	51	55	51	54	6:57	12:46	15:10	17:00
703	7:43	9:20	12:33	12:33	12:43	16:23	52	56	52	55	6:57	12:44	15:08	17:00
705	7:45	9:22	12:35	12:35	12:45	16:25	53	57	53	56	6:57	12:42	15:06	17:00
707	7:47	9:24	12:37	12:37	12:47	16:27	54	58	54	57	6:57	12:40	15:04	17:00
709	7:49	9:26	12:39	12:39	12:49	16:29	55	59	55	58	6:57	12:38	15:02	17:00
711	7:51	9:28	12:41	12:41	12:51	16:31	56	60	56	59	6:57	12:36	15:00	17:00
713	7:53	9:30	12:43	12:43	12:53	16:33	57	61	57	60	6:57	12:34	14:58	17:00
715	7:55	9:32	12:45	12:45	12:55	16:35	58	62	58	61	6:57	12:32	14:56	17:00
717	7:57	9:34	12:47	12:47	12:57	16:37	59	63	59	62	6:57	12:30	14:54	17:00
719	7:59	9:36	12:49	12:49	12:59	16:39	60	64	60	63	6:57	12:28	14:52	17:00
721	8:01	9:38	12:51	12:51	13:01	16:41	61	65	61	64	6:57	12:26	14:50	17:00
723	8:03	9:40	12:53	12:53	13:03	16:43	62	66	62	65	6:57	12:24	14:48	17:00
725	8:05	9:42	12:55	12:55	13:05	16:45	63	67	63	66	6:57	12:22	14:46	17:00
727	8:07	9:44	12:57	12:57	13:07	16:47	64	68	64	67	6:57	12:20	14:44	17:00
729	8:09	9:46	12:59	12:59	13:09	16:49	65	69	65	68	6:57	12:18	14:42	17:00
731	8:11	9:48	13:01	13:01	13:11	16:51	66	70	66	69	6:57	12:16	14:40	17:00
733	8:13	9:50	13:03	13:03	13:13	16:53	67	71	67	70	6:57	12:14	14:38	17:00
735	8:15	9:52	13:05	13:05	13:15	16:55	68	72	68	71	6:57	12:12	14:36	17:00
737	8:17	9:54	13:07	13:07	13:17	16:57	69	73	69	72	6:57	12:10	14:34	17:00
739	8:19	9:56	13:09	13:09	13:19	16:59	70	74	70	73	6:57	12:08	14:32	17:00
741	8:21	9:58	13:11	13:11	13:21	17:01	71	75	71	74	6:57	12:06	14:30	17:00
743	8:23	10:00	13:13	13:13	13:2									

Ohlédnutí nejen za Pochody k pramenu Moravy

Zdravím vás, občané Malé Moravy a přilehlých obcí. Jmenuju se Jan Smital a su z Mohelnice. No a abych se více představil su taky členem politické strany Moravané a společně s Petrem Mahelem dáváme dohromady to, čemu se říká osvěta, nebo pomáhěj bližnímu svému, nebo školení, nebo propagace, nebo... A už toho nechám a pudu hned k věci, jak se říká.

Vy všichni, co tam v okolí žijete, máte něco, co si možná někteří ani neuvědomujete - je to ta krásná krajina, ty kopce Sněžných hor a údolí řeky Moravy a z druhé strany Krupé a celé tento severozápadní cíp Moravy, ozdobené dominantou - Králickým Sněžníkem. Já jsem tady prožíval to nejkrásnější období svého mládí - mezi 15. až 20. rokem svého života jsme parta mladých svazáků z podniku MEZ Mohelnice věnovali svůj volný čas zvelebování odborářské chaty pod Starým kopcem nedaleko Sta-

rého Města pod Sněžníkem a hlavně jsme tamtéž vozili i šikovny děvčata, což k tomu věku patří. Patří k tomu taky to, že jsme čundrovali po okolí a tak se nám ta nádhera, kterou u nás v takové podobě nemáme, dostávala pomalu pod kůži, jak se říká.

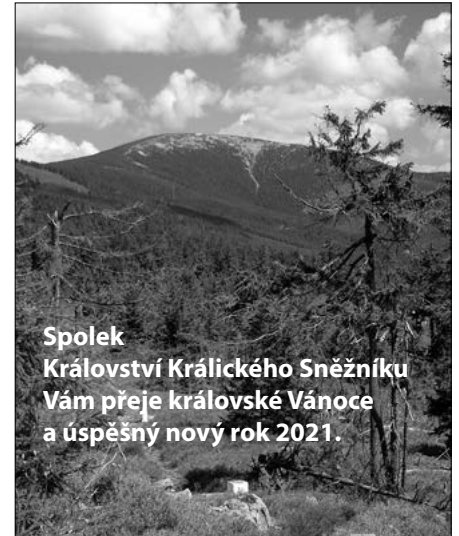
No a nebylo to jen na tu chvíli, ale jak přišla rodina, tak se jelo na Staré kopec, aby i naše děcka užily té krásy. V roce 1990 jsem společnost moravských vlastenců v Šumperku seznámil s návrhem pořádat Pochod k pramenu Moravy, aby se veřejnost seznámila s historií Moravy, a vloni jsme my všichni spoluorganizátoři oslavili 30. výročí nepřetržitého pořádání této akce, a co je velice důležité, je to, že se k nám přidali přátelé ze Spolku Království Králického Sněžníku od vás z Malé Moravy a před 11 lety se k nám přidali taky představitelé města Starého Města pod Sněžníkem.

Společně pořádáme i Výstup na Králický Sněžník jako mezinárodní akci s polským městem Stronie Śląskie. K tomu musím přidat jako třešničku na dort to, že poblíž pramene Moravy budeme instalovat litinovou desku, abysme řekli všem kolemjdoucím, že přicházejí k pramenu řeky Moravy, která dala jméno této zemi a pojmenovala tento národ - Moravané. Dalším společným počinem je to, že jsme u Slévárny v Zábřehu na Moravě nechali vytvořit i druhou litinovou desku k Moravskému zemskému stromu, který je již tři roky vysazen na pozemku vašeho místostarosty. On sám nabídl to, že pomohou i s osazením tohoto díla, které pozvedne význam Malé Moravy, a za čas se na toto místo budou sjíždět turisté. Už nebudete muset závidět věhlas třeba Bouzovu, že má ten nejkrásnější hrad na celé Moravě.

Tak, a to sou naše dvě předsevzetí na rok 2021, což i s vaší pomocí můžeme zvládnout. Tak krás-

né prožít svátků vánočních a veselého Silvestra, a to hlavně ve zdraví nás všech a našich rodin i v tom roce 2021 - to vám i nám z celého srdce přejeme.

Jenda Smital a Petr Mahel



Vánoční strom opět svítí

Rozsvícení vánočního stromu bez diváků, bez koled, dobrého jídla a pití. Tak letos, po více než deseti letech, vypadalo tradiční slavnostní rozsvícení vánočního stromu u obecního úřadu ve Vysokém Potoku. Kvůli koronaviru bylo totiž nutné tento vánoční zvyk a tradici odsunout.

Pevně ovšem věřím, že další rok už si toto setkání užijeme plnými doušky, společně se všemi sousedy a kamarády.

Antonín Marinov



Voňavé cukroví

Milé hospodyňky, určitě už máte napečeno. Jestli vám chutnají voňavé hvězdičky se zázvorem anebo badyánem, tak vám nabízím vyzkoušený recept.

Suroviny: 200 g polohrubé mouky smíchat s práškem do pečiva (1/2 lžičky), přidat 150 g moučkového cukru, 1 lžičku mletého zázvoru anebo badyánu, 1 celé vejce, 2 žloutky a 50 g másla.

Všechny ingredience smícháme a dobře vypracujeme. Těsto necháme v chladu 24 hodin uležet.

Druhý den vyválíme placku, ze které vykrajujeme libovolné tvary. Pečeme ve středně vyhřáté troubě dozlatova. Upečené zázvorky necháme uležet. Můžeme ozdobit libovolnou polevou, např. citronovou.

Janina Maurerová

Legenda o svaté Koroně



Ochránkyní proti epidemiím je svatá Korona.

Evropské weby zaměřené na církevní tematiku v letošním roce připomínají legendu o sv. Koroně, která je mimo jiné patronkou boje proti epidemiím. V současné situaci, kdy se koronavirus šíří po celém světě, je vhodné si připomenout postavu mučednice z prvních staletí křesťanství.

Svatá Korona patřila k oblíbeným světicím v minulosti, v dobách různých epidemií a morů. Podle údajů Korona, se jako velmi mladá katolička provdala za Viktora, římského vojáka ze Sieny. Manželé byli členy rané křesťanské komunity. Během pronásledování katolíků v Římské říši se

voják Viktor nechtěl vzdát své víry, za což byl mučen a vyřízl mu oči.

Jeho manželka Korona, mladá vdova, také zemřela za víru mučednickou smrtí. Byla popravená roztrhnutím mezi dvěma palmami. Její tělo bylo uvázáno uprostřed dvou pevně ohnutých palm, po jejich uvolnění bylo obrovskou silou roztržené. Legenda o této mučednici ze starověku je známá v Asii a v Evropě. Z Blízkého východu se legenda dostala do Itálie a ostatky obou manželů se nacházejí na pobřeží Jaderského moře u města Ancona. V šestém století zde byl postaven kostel, který jim byl zasvěcen. Ve 14. století císař Karel IV. přivezl jejich relikvie do Prahy a umístil je v chrámu sv. Víta.

Sv. Korona je uctívána také v Bavorsku a Dolním Rakousku. Každoročně se tam konají poutě v kaplích sv. Korony. Ve Vídni je lékárna sv. Korony. Na památku této světky byly v letech 1892-1924 raženy mince rakouskou mincovnou, zvané „korunami“.

Sv. Korona je také patronkou dobré investice a lovců pokladů. Katolická církev si připomíná svatou Koronu 14. května.

Kéž by tato patronka od epidemií pomohla zehnat veškerou hrozbu současného koronaviru.

Podle internetového zdroje napsala
Janina Maurerová

OLŠOVÁČEK

PŘÍLOHA PRO DĚTI

Milé děti,

jsou tu zase nejkrásnější svátky v roce, vy se už dnes nemůžete dočkat, jestli najdete něco pod stromečkem, jsou tu prostě Vánoce. Ten letošní rok byl hodně zvláštní. Kdyby vám někdo ještě na jeho začátku řekl, že bude na pár měsíců zavřená škola, nevěřili byste mu. Zprvu vám to asi udělalo radost a jásaly jste, ale věřím, že vám jejich znovuotevření moc potěšilo, protože se Vám už stýskalo po kamarádech a spolužácích. Nabírat vědomosti je důležité, a tak Vám přeji, abyste si užily Vánoc a v novém roce 2021 ve škole dohnaly vše, co jste zameškaly. Váš Olšováček.

Měli Keltové stromeček a kapra jako my dnes?

Vánoce běžně považujeme za křesťanské svátky připomínající si a oslavující narození Ježíše Krista. Věděli jste ale, že tyto oslavy mají prapůvod v pohanských dobách? Keltové Vánoce sice mají do těch, jak je slavíme dnes, hodně daleko, něco mají ale oba svátky přece jen společného. Jak Keltové a jiní pohané slavili Vánoce a co se z jejich tradic dochovalo do dneška? A slavili vůbec Vánoce?

Keltové a jejich spojení s přírodou

Nejprve na vysvětlenou, kdo to jsou nebo byli Keltové. Označujeme tak národ, který ve starověku obýval značnou část Evropy včetně území dnešní České republiky. Byli to pohané, žili v souladu s přírodou a v rámci svého náboženství uctívali přírodní živly. Keltové žili v souladu se stromoskopem neboli keltským horoskopem.

Svátek slunovratu – keltské Vánoce

Život Keltů se tak odvíjel dle přírodních cyklů a ročního koloběhu. Tomuto pohledu na svět odpovídaly i jejich svátky, které byly především oslavou přírody. Jedním z nejvýznamnějších byl svátek zimního slunovratu, který připadá na 21. prosince. Známý je pod jménem Alban Arthuan (Artušovo světlo), ale také Yule či Meán Geimhridh.

Tyto názvy byly ale svátku dány až později, původní označení těchto keltských Vánoc neznáme.

Keltské Vánoce jako oslava znovuzrození slunce

Pohanské Vánoce jsou v podstatě oslavou znovuzrození slunečního boha. Respektive příchodu slunce v rámci koloběhu ročních období. Od 21. prosince se dny zase začínají prodlužovat a slunce dává více světla, tepla a hlavně ži-

vot všem tvorům i přírodě. Je patrné, že z této tradice vycházejí i křesťanské Vánoce, kdy si lidé připomínají narození Ježíše Krista.

Základem oslav byl oheň a vánoční poleno

Jak se takové keltské Vánoce slavily? Podobně jako při většině keltských svátků se zapalovaly ohně, podobně jako při svátku Beltaine. Tradicí bylo zapálit oheň v každé domácnosti, kde se o něj dvanáct dní staral pán domu. Vše začalo vybraním polena, které bylo buď ze stromu majitele, nebo od někoho darované.

Takové polínko se muselo ještě před zapálením posvětit – polít pivem nebo medovinou, namazat medem a posypat moukou na znamení dobré úrody. Po tomto rituálu se poleno ozdobilo jmelím, břečťanem či jinými rostlinami a na počest slunce slavnostně zapálilo v rodinném kruhu. Bylo tak prvním polenem, které zažehává oheň zimního slunovratu.

Křesťanské a pohanské Vánoce mají leccos společného

První noc se u ohně sešla celá rodina a vyprávěla si pohádky, pověsti a příběhy až do rána. Popel z polena se pak rozsypal na poli či zahradě pro dobrou úrodu. Trocha se nasypala i do stáje, aby dobytek prospíval a byl požeňnan sluncem, které je symbolizováno hořícím polenem.

Právě setkání rodiny a trávení času pohromadě je základem i našich Vánoc, které chápeme jako křesťanské svátky. Přitom podobně jako tento i spousta dalších zvyků vychází už z dob pohanských.

Keltské Vánoce a zvyky

Jednou z tradic, která má svůj původ už u Keltů a jiných pohanských národů, je tradice stavění

a zdobení vánočního stromečku. Keltové během oslav slunovratu zkrášlovali své domy stálezelenými rostlinami, které symbolizovaly věčnost – tújemi, cypřiši, cedrem, zimozrázem a podobně. Tak, jako my si dáváme pod stromeček dárky, keltské Vánoce mají také svůj stromeček. Byl ale v přírodě a Keltové pod něj dávali dary přírodě.

Od Keltů také pochází zvyk věšet si doma pod strop svazek jmelí. Věřili, že je symbolem života a dokáže fungovat jako ochranný talisman před zlými silami. Jmelí se také přisuzovala moc posílit a udržet vzájemnou lásku dvou lidí.

Namísto zlatého prasátka lesní kanec

Keltové Vánoce ovlivnily křesťanské svátky i dalším zvykem, který se dochoval až do dnešních dnů. Jde o držení pústu na Štědrý den, abychom večer viděli zlaté prasátko. V pohanských dobách se nevěřilo na spatření zlatého prasátka, ale lesního kance. Kdo ho během svátků slunovratu uviděl, ten se těšil bohatství, štěstí a dobrému zdraví.

Zvyky, které keltské Vánoce přečkaly dodnes

Možná na Vánoce dodržujete i jiné tradice, například rozkrajování jablka. A ano, i tento zvyk, při kterém hledáme hvězdičku uprostřed jablka na znamení zdraví, známe i díky Keltům. Během oslav slunovratu totiž mimo jiné věštili budoucnost z jablek. Kromě toho keltské dívky hádaly z jablečných slupek jméno svého nastávajícího – okrájené slupky hodily za sebe a z jejich tvaru pak poznávaly ženichovo jméno.

Místo cukroví koláče

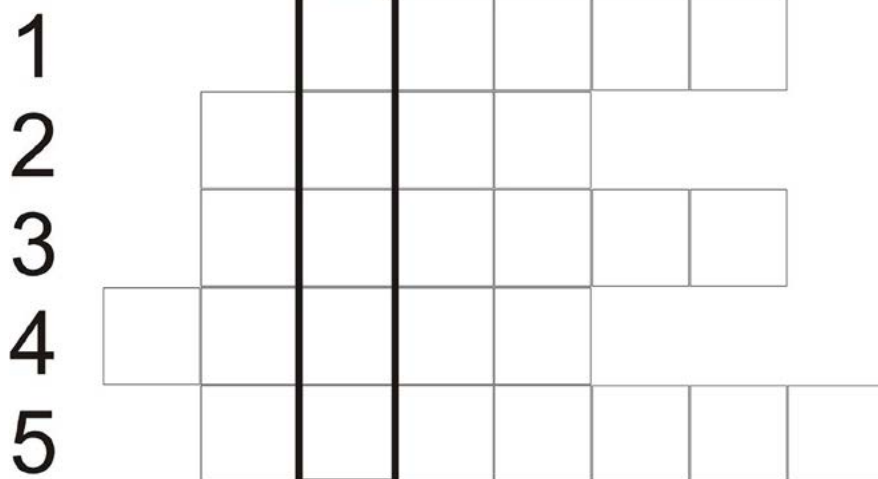
Podobně jako na Vánoce pečeme vánoční cukroví, pohanské Vánoce Keltů byly doprovázeny pečením koláčů. Zdobily se tak, aby připomínaly slunce. Rodina si vždy rozdělila jeden velký koláč, aby zůstali všichni zdraví a spolu. Koláče se také zakopávaly pod stromy pro jejich dobrou úrodu.

Vánoce: pohanské nebo křesťanské svátky?

Jistě bychom našli i další podobnosti mezi našimi křesťanskými a pohanskými Vánocemi. Však se také není čemu divit – náboženství a staré zvyky oslavující přírodu se odjakživa prolínaly a navzájem obohacovaly.

Jsou tedy dnešní Vánoce spíše ovlivněné keltskými, nebo křesťanskými zvyky? Nejspíš můžeme říct, že jsou to zkrátka moderní Vánoce, jejichž význam se značně posunul, ale přesto si ponechávají některé zvyky, na které dbali už naši předkové v dávném starověku.

Co znamenají Vánoce pro vás? A líbí se vám keltské Vánoce? Prosím, napíšte nám do redakce Devítky. Děkujem.



Doplňovačka

Dnešní doplňovačka vám prozradí, co doma nesmí chybět o Vánocích.

1. Nosí na hlavě parohy.
2. Hlavní strom našich lesů.
3. Město, kde se narodil Ježíšek.
4. Může být s mákem, tvarohem i povídky.
5. Co je v abecedě?

Připravil:
Petr Mahel

Jak myška Veronika načechrala polštářek krtkovi Petrovi

Byl poslední den v roce a každý se připravoval na oslavu a na Nový rok. I myška Veronika, která žila na statku na Malé Moravě, pekla dalamánky na pohoštění. Jak tak hnětla těsto, najednou si vzpomněla, že dala krtkovi Petrovi slib, že mu poslední den v roce načechrá polštářek, aby se mu pěkně spalo až do jara.

„Ach, já hloupá! Jak jsem jenom na to mohla zapomenout?“ a lomila pacičkama. „Co teď budu dělat? Krtěk bydlí v Olšovské zemi a zbývá pár hodin do konce roku! To nestihnou...“

Ale pak si řekla: Slib je slib a musím se o to pokusit.

Oblékla si kožíšek a šla. Venku mrzlo, až prastělo, a myšce byla zima. Najednou odněkud vyskočil kocour a chtěl ji sežrat. Myšička sebou mrskla a jen tak tak mu utekla před šňupákem. Utíkala dál, brodila se sněhem a v tom se připlížila liška. Chtěla ji chytit a dát si myši pamlskek. Myška Veronika utíkala a utíkala, hluboko do lesa a tam se schovala do krmelce.

Ale liška ji pronásledovala a už už se na ni hnala. Chtěla skočit do krmelce. Neměla ale štěs-

tí. Byl tam totiž myslivec, plnil zrovna do krmelce seno. Uviděl, co se děje a hodil po lišce vidle. Ta se lekla a utekla.

Myška Veronika byla zachráněna, a tak si chvíli vydechla. Potom si ale uvědomila, proč sem přišla a rozplakala se: „Ach já nešťastné zvířátko! Nesplním slib! Krtček nebude mít natřpanou peřinku.“

A jak tak plakala, uslyšel ji zajíček. „Proč pláčeš, myško?“ zeptal se.

„Potřebuju do Olšovské země a už to nestihnu. Za chvíli odbije půlnoc,“ plakala myška.

„To není žádný problém,“ řekl zajíček. Vysadil si myšku na záda a dlouhými skoky ji za chvíli odnesl až do Olšovské země. Tam u kopečku, v malé dírcce, spal krtček Petr. Myška šupla do dírký a načechrala krtkovi polštářek. Ten zachrupal, otočil se na druhou stranu a zabrumlal, že ještě bude spát tři měsíce.

„Jen spi, spi, krtčku kamaráde. Já už jdu domů.“ A myšička Veronika se pomalu vydala na cestu zpět. U srdíčka ji hřál splněný slib.

Les byl krásný, padaly velké sněhové vločky a doma bylo teploučko. Byl Nový rok.

Petr Mahel a Radka Morbacherová

Vánoční blázen

V jedné zemi na Východě žil před dvěma tisíci lety mladý blázen. Jako každý blázen snil i on o tom, že se jednou stane moudrým.

Miloval hvězdy. Nikdy jej neunavilo pozorovat je a při tom žasnout nad nekonečností nebe. A tak se stalo, že jedné noci neobjevili novou hvězdu jen králové Kašpar, Melichar a Baltazar, ale i tento blázen.

„Ta nová hvězda je jasnější než ostatní,“ myslel si. „To bude královská hvězda - narodil se nový vladař! Chci mu nabídnout své služby. Vždyť jestliže je to král, bude určitě potřebovat také nějakého blázna. Vydám se na cestu a budu jej hledat. Hvězda mě povede.“

Dlouho přemýšlel, co by novému králi mohl přinést darem. Avšak kromě své bláznovské kapuce, zvonkohry a jedné květiny neměl nic, co by mu mohl darovat.

A tak se z domova vydal na cestu - bláznovskou kapuci na hlavě, zvonkohru v jedné a květinu ve druhé ruce.

První noc jej hvězda přivedla do chudé chaloupky. Tam našel dítě, které bylo chromé. Plakalo, protože si nemohlo hrát s ostatními dětmi.

„Ach,“ pomyslel si blázen, „dám tomu dítěti svoji bláznovskou kapuci. Potřebuje ji více, než nějaký král.“ Dítě si bláznovskou kapuci nasadilo na hlavu a šťastně se rozesmálo, plné radosti. To bláznovi místo poděkování bohatě stačilo.

Druhou noc jej hvězda zavedla do krásného paláce. Tam našel dítě, které bylo slepé. Plakalo, protože si nemohlo hrát s ostatními dětmi.

„Ach,“ pomyslel si blázen, „dám tomu dítěti svoji zvonkohru. Potřebuje ji více, než nějaký král.“ Dítě zvonkohru nadšeně rozeznělo a šťastně se rozesmálo, plné radosti. To bláznovi místo poděkování bohatě stačilo.

Třetí noc jej hvězda zavedla do zámku. Tam našel dítě, které bylo hluché. Plakalo, protože si nemohlo hrát s ostatními dětmi.

„Ach,“ pomyslel si blázen, „dám tomu dítěti svoji květinu. Potřebuje ji více, než nějaký král.“ Dítě si květinu s úžasem prohlíželo a šťastně se rozesmálo, plné radosti. To bláznovi místo poděkování bohatě stačilo.

„Teď už mi nezůstalo nic, co bych mohl králi darovat. Bude asi lepší, když se vrátím,“ pomyslel si blázen. Avšak když vzhledl k obloze, hvězda stála na jednom místě a smála se na něj jasněji než kdykoli předtím. A v tom uviděl cestu k nějaké stáji uprostřed polí.

Před stájí potkal tři krále a zástup pastýřů. I oni hledali nového krále. Ten ležel v jeslích - malý, bezbranný, chudé dítě. Maria, která zrovna chtěla na slámu prostřít čisté plínky, se bezradně rozhlížela a hledala pomoc. Nevěděla, kam by dítě položila. Josef právě krmil osla a všichni ostatní měli

plné ruce darů. Tři králové přinášeli zlato, kadilo a myrhu, pastýři pak vlnu, mléko a chléb.

Jen blázen zde stál s prázdnými rukama. Maria, plná důvěry, položila tedy dítě do jeho náruče. Tak našel Krále, kterému chtěl v budoucnu sloužit. A také věděl, že svoji bláznovskou kapuci, zvonkohru i květinu rozdál dětem, aby měl místo pro Dítě, které mu nyní se svým úsměvem darovalo moudrost, po níž toužil.

Zdroj: deti.vira.cz





Milé čtenářky,

máte jistě už napečeno anebo si právě teď chcete od všeho na chvíli odpočinout a bere te do ruky Devítku s touto pravidelnou přílohou. S příchodem Vánoc je spojena také konzumace ryb, jejichž maso obsahuje zvýšené množství potřebného vitamínu D. A právě o něm si dnes něco řekneme.

10 důvodů proč užívat vitamin D

Jisté americké webové stránky věnují ohromné úsilí tomu, aby šířily informace o významu užívání vitamínu D. A zcela právem. Mnohé klinické studie prokázaly úzkou souvislost mezi nedostatkem vitamínu D v krvi a mnoha nemocemi, mezi které lze vyčíst diabetes, sklerózu multiplex, onemocnění srdce a cév, psychické potíže a deprese a mnoho dalších. Jeho užívání dokonce pomáhá při hubnutí a podporuje zdravý vývoj kostí. Farmaceutické firmy však význam tohoto vitamínu podstatně zlehčují a prezentují raději drahé léky. Přestože vitamin D nelze považovat za všelék, už teď je jasné, že může pomoci při řešení mnoha potíží. Podívejme se nyní na to, jak ho můžeme využít ve prospěch našeho zdraví.

Fakta o vitamínu D

Tělo si produkuje vlastní vitamin D vlivem působení slunečního záření, které dopadá na pokožku. Ačkoli je slunce hlavním zdrojem vitamínu D, pro mnoho lidí je zcela nedostačující. Lidem se světlou pletí stačí pobývat na slunci zhruba 10–20 minut denně a mají o potřebnou zásobu postaráno. Problém nastává hlavně v zimních měsících a chmurných dnech, kdy je slunečního svitu jen omezené. Podobně ochranné prostředky, nezbytné jako ochrana před rakovinou kůže, zasahují do vlastní produkce tohoto vitamínu. Starší lidé a s tmavší barvou pleti však potřebují více vitamínu D, slunce jako zdroj nestačí. Podle expertů je vhodnou alternativou složení stravy a doplňky stravy, o nichž se zmíníme níže.

Vitamin D posiluje zdravé kosti

Vitamin D je naprosto nezbytný pro zdraví kostí od kojeneckého věku až po stáří. Podílí se na tvorbě kostní hmoty a při mineralizaci kostí. Pomáhá tělu absorbovat vápník ze stravy, proto hlavně ve vyšším věku je denní příjem tohoto vitamínu nezbytný. Především tak zlomeninám a křehkým kostem. Děti potřebují vitamin D pro prevenci vůči křivici, příčiny křivých nohou slabých kostí. Přidávání vitamínu D do mléka v roce 1930 pomohlo téměř eliminovat různé nemoci.

Vitamin D a skleróza multiplex

Skleróza multiplex se vyskytuje mnohem častěji u národů žijících vzdáleně od rovníku. Již roky experti sázelí na souvislost mezi slunečním svitem, úrovní vitamínu D a touto autoimunní chorobou, která postihuje nervový systém. Nové vodítko se objevilo se studií vzácného genového defektu, které současně vedlo k nízké hladině vitamínu D a vyššího rizika sklerózy multiplex. Přesto zatím nejsou žádná konkrétní data potvrzující skutečnost, že užívání vitamínu D, může být považováno za prevenci vůči tomuto onemocnění.

Vitamin D a diabetes

Některé studie poukazují na souvislost mezi nízkou hladinou vitamínu D a diabetem typu 2. Můžeme tedy pravidelným užíváním předejít tomuto onemocnění? Lékaři argumentují, že pro obecné

doporučení k užívání vitamínu D jako prevenci proti diabetu, není dostatek důkazů, avšak už nyní se ví, že přemíra tělesného tuku a současně nízká hladina vitamínu D hrají podstatnou roli.

Vitamin D a hubnutí

Studie poukazují na fakt, že obezní lidé mají nízkou krevní hladinu vitamínu D. Tělesný tuk bohužel navazuje vitamin D a ten se pak dále v organizmu nevstřebává. Prozatím není jasné, jestli přímo obezita stojí za nízkou hladinou vitamínu D v krvi, anebo se na tomto stavu podílí jiné související faktory. Jedna ze studií však uvádí, že suplementace vitamínem D u obezních lidí společně s omezením příjmu kalorií, může vést ke snazšímu hubnutí. Faktem ale je, že sluneční svit hubnutí podporuje.

Nízká hladina vitamínu „D“ a deprese

Vitamin D hraje důležitou roli na vývoj mozku a jeho funkce. Jedna ze slibných studií uvádí, že doplnění vitamínu D může velmi významně

pomoci lidem se středně závažnou depresí. Jiná studie však dospěla k různým výsledkům. Za těchto okolností je proto lepší konzultovat užívání vitamínu D s Vaším ošetřujícím lékařem.

Vitamin D a rakovina tlustého střeva

Rakovina tlustého střeva patří mezi nejčastější typy rakoviny v ČR. Na všeobecné závěry je příliš brzo a rozhodně nelze ustanovit vitamin D za univerzální zbraň proti tomuto onemocnění. Novější typy studií však potvrzují, že lidé s vyšším obsahem vitamínu D v krvi, mají podstatně nižší riziko rakoviny tlustého střeva.

Vitamin D a rakovina

Mnoho závěrů odborných prací dospělo k tomu, že vitamin D hraje podstatnou roli v prevenci rakoviny prsu a rakoviny prostaty. Přesto tady balancujeme mezi dvěma tábory. Někteří odborníci říkají, že pro podporu tohoto odvážného tvrzení nejsou k dispozici dostatečné údaje. Druhé pole vědců však tvrdí, že pravda o vitamínu D je záměrně zamlčována farmaceutickými společnostmi a stojí si za tím, že užívání vitamínu D snižuje riziko onemocnění rakovinou.

Vitamin D a kardiovaskulární systém

Nízká hladina vitamínu D je často spojována s vyšším rizikem onemocnění srdce a infarktem. Zatím ale stále není jasné, kolik vitamínu D by bylo potřeba pro snížení rizika chorob srdce a cév. Příliš vysoké množství vitamínu D v krvi totiž může poškodit cévy a srdce tím, že se zvýší množství vápníku v krevním oběhu.

A faktor demence?

Starší lidé mají obecně nižší úroveň vitamínu D v krvi. Výzkumníci zjistili, že starší lidé s deficitem vitamínu D, dopadli hůř v testech na paměť a pozornost. Výsledky se srovnávali s jedinci, kteří měli hladinu vitamínu D v normě. Aby se však tato hypotéza potvrdila, je potřeba uskutečnit další výzkumy.

Vitamin D a imunita

Nedávné výzkumy provedené na univerzitě v Kodani potvrdily, že vitamin D hraje zásadní roli při aktivaci našeho imunitního systému (tzv. T buněk) vůči virům a bakteriím. Lidé, kteří zemřeli na virus H1N1, měli chronický nedostatek vitamínu D. Vzhledem k tomu, že neměli žádnou odpověď vlastního imunitního systému, byly snadným cílem pro tento typ viru. Většina nemocných tráví mnoho času v kancelářích bez přístupu slunce. U těchto osob se doporučuje

Vitamin D v potravinách

Vaječný žloutek

Potravin, které vitamin D obsahují, zas až tolik není. V přirozené formě jej obsahuje vaječný žloutek. Zmiňujeme jej však jen pro úplnost, jelikož pro naplnění doporučeného obsahu vitamínu nestačí. Navíc, pokud byste chtěli získat vitamin D jen z konzumace vajec, museli byste jich sníst poměrně velké množství, čímž byste překročili doporučenou denní dávku cholesterolu.

Mořské ryby

Na druhé straně jsou mořské ryby nejideálnější typem potravy, jehož konzumace vede ke zvýšení důležitého a nepostradatelného vitamínu D. Všechny mořské ryby, obzvláště ty tučné, vitamin D (a poměrně velké množství) obsahují. Losos, sled, makrela nebo sardinky tak patří k běžně dostupným rybám a vitamin vám doplní. Přitom je možné konzumovat jak čerstvé mořské ryby, tak ty konzervované.

Žampiony, pěstované na slunci

Houby mají schopnost stejně jako lidský organismus vytvářet vitamin D. Podmínkou však je vystavení slunci. Pokud chcete, aby vám žampiony dodaly do těla dostatek vitamínu D, musíte konzumovat ty, pěstované na slunci. I ty jsou na našem trhu dostupné.

Potraviny, obohacené o vitamin D

Ačkoliv nepatří Česká republika mezi země, které by se trend obohacování potravin o vitamin D výrazně týkal, i přesto naleznete takové potraviny i na pultech českých prodejců. Především výrobci mléčných potravin (jogurtů či mlék) nabízí produkty, které jsou o vitamín D doplněné. Jsou určené především pro děti a podporují stavbu kostí. Na americkém kontinentu se setkáte i s cereáliemi a džusy, doplněnými o vitamin D, u nás se takto obohacují především mléčné výrobky.

užívání vitamínu D preventivně a poslouží zajištění lépe, než některé bylinné či „multivitaminové“ preparáty.

Načerpajte vitamín D

Hned na začátku jsme se zmínili o tom, že vitamín D získáváme především ze slunečního svitu. V zimě a brzo na jaře ho však máme nedostatky, alternativou je proto strava a doplňky stravy.

Vybírejte moudře: potraviny s obsahem vitamínu D

Kdysi se vitamín D přidával do mléka a některých potravin, v současné době je však potřeba tyto potraviny aktivně hledat. Bohaté na vitamín D jsou losos, makrela nebo mečoun. Jiné druhy mastných ryb – tuňák, sardiny – obsahují vitamín D, ale v o mnoho menším množství. Malé množství je obsaženo i ve vaječném žloutku, hovězích játrech, cereáliích a v mléce. Sýry obvykle vitamín D neobsahují.

Etikety potravin uvádějí, jestli jsou v nich přidány vitamíny a pokud ano, výrobci se tím rádi pochlubí. Obvykle se vitamín D přidává do mléka (i do sojového), cereálií, jogurtů, pomerančového džusu nebo chleba. Začněte den tím, že zvážíte výběr vhodných potravin s obsahem tohoto zdravého přídavku.

Vitamín D – doplňky stravy

Vitamín D můžeme hlavně v zimě doplňovat užíváním doplňků stravy. Existují dvě formy: D2 (ergocalciferol) forma, která se nachází v jídle a D3 (cholecalciferol), forma, kterou si vyrábí tělo ze slunečního svitu. Oba druhy se produkuje rozdílně, podstatné je, že hladinu vitamínu D v krvi zvednou oba. Většina multivitaminových preparátů obsahuje cca 400 IU vitamínu D.

Zjistěte, jestli máte nedostatek vitamínu D

Doktor Richard Kremer z Centra zdraví univerzity v McGill publikoval studii v časopise Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (březen 2012), která informuje, že až 59 % populace má nedostatek vitamínu D a z toho celých 25 % má extrémně nízkou hladinu. Ví se, že nízké úrovně vitamínu D souvisí s mnoha závažnými chorobami, včetně cukrovky, rakoviny, osteoporózy, kardiovaskulárními chorobami a oslabeným imunitním systémem. Patříte mezi rizikové skupiny?

Věk nad 50 let.

Tmavá kůže.

Bydlení na severní straně.

Nadváha, obezita, potíže s trávicím systémem.

Onemocnění kardiovaskulárního systému.

Alergie na mléko a laktózová intolerance.

Onemocnění jater.

Onemocnění trávicího systému např. Crohnova nemoc, celiakie.

Symptomy nedostatku vitamínu D

Většina lidí nepocítí žádné konkrétní symptomy nízké hladiny vitamínu D, pouze ojediněle se u dospělých zjistí křehké kosti či nespecifické bolesti kostí anebo svalová slabost. U dětí nedostatek vitamínu D může vést ke křivici, která se však v dnešní době téměř nevyskytuje.

Jak zjistíme hladinu vitamínu D?

Hladina vitamínu D se zjišťuje jednoduchým krevním testem. Existují dvě formy vitamínu – D2 a D3, v krvi mohou být vyšetřeny obě formy:

Vitamín D2 je forma vyskytující se v potravinách rostlinného původu a ve většině doplňků stravy, najdeme ho často pod názvem ergocalciferol.

Vitamín D3 je forma vytvářená v těle, využívána například k léčbě závažných stavů nedostatku vitamínu D. Vitamín D3 je živočišné-

ho původu a je označován jako cholecalciferol. V letních měsících většina vitamínu D3 vzniká v kůži z cholesterolu působením ultrafialových paprsků.

Obě formy – tedy vitamín D2 a D3 – jsou konvertovány na 25-hydroxyvitamín D a poté na 1,25-dihydroxyvitamín D. Mnohé testy na vitamín D nerozlišují mezi formou D2 a D3 a uvádějí výsledek jako celkový vitamín D. Novější metody stanovení však umí tyto formy rozlišit. Hladina vitamínu D by se měla pohybovat od 20–30 nanogramů na mililitr (ng/mL).

Kolik vitamínu D potřebujeme?

Mezinárodně stanovená hranice pro vitamín D se nachází na úrovni 600 IU na den pro dospělé do 70 let. Lidé ve věku 71 let a výše by měli přijmout 800 IU. Některé studie doporučují ještě vyšší množství, ale nadmíra vitamínu D je škodlivá. Maximální horní hranice je stanovena na 4000 IU denně pro dospělé osoby, u dětí na 400 IU denně.

Předávkování vitamínem D

Někteří odborníci doporučují mnohem vyšší množství vitamínu D než 600 IU, ale předávkování může být nebezpečné. Vysoké množství vitamínu D může zvýšit obsah vápníku v cévách, srdci a játrech. Institute of Medicine stanovil hranici na maximální toleranci 4000 IU denně. Tělo si produkuje vlastní vitamín D ze slunce, a pokud ho má dost, pozastaví jeho produkci. Sluncem se předávkovat nelze.

Vitamín D pro kojence a děti

Mateřské mléko je nejlepším zdrojem vitamínu D, ale bohužel ho příliš neobsahuje. Kojené děti by měly přijmout asi 400 IU denně až do doby, než přejdou na jinou stravu. Zhruba 1 litr mléka pokryje denní potřebnou dávku vitamínu D. Od věku jednoho roku pak děti už nepotřebují žádnou suplementaci. Buďte však opatrní, předávkování vitamínem D způsobuje nechutenství, žaludeční nevolnost, zvracení, velkou žízeň, bolesti svalů a další symptomy. Mnoho dětí však nepřijímá dostatek vitamínu D, protože odmítají mléko. Denní dávka pro děti představuje zhruba 400 IU–600 IU. Alternativou jsou proto dětské multivitamíny anebo doplňky stravy s obsahem



čistého vitamínu D. Děti s chronickými nemocemi jako např. cystická fibróza, mají sklony k nedostatku vitamínu D, jejich rodiče by proto měli konzultovat případnou suplementaci s lékařem. Obvykle se pro kojence a starší děti používá lék Vigantol (olej s obsahem vitamínu D3), případně doplněk stravy Avita Vitamin D (kapsle s obsahem vitamínu D3 a některých minerálních látek).

Léky v interakci s vitamínem D

Některé léky mohou způsobit, že se vitamín D nevstřebává v dostatečném množství. Patří sem: laxativa, steroidy, statiny a jiné léky na snížení cholesterolu, dále léky proti křečím, záchvatům a epilepsii. Rovněž pokud užíváte dioxin, léky na srdce, konzultujte užívání vitamínu D s lékařem.

Autor: JK

Zdroj informací:

ncbi.nlm.nih.gov

naturalnews.com

vitamindcouncil.org

Babská rada

Mazání na bolavá kolena

Potřebujeme: 1/2 litrovou sklenici s víčkem, do které vylijeme jednu střední alpu (160 ml), dále přidáme 5 acylpyrinů a 2 listy (10–15 cm) aloe, které předem nakrájíme na kousky. Nechat stát 7 dní, občas zatřást skleničkou a po týdnu přecedit a mazání je hotové.

Doporučuje to na bolavá místa velmi čiperná 90letá seniorka Edita K.

Janina Maurerová

Recepty na dobroty, díky kterým doplníte vitamín D

Terinky z uzeného lososa s ricottou

Terinka, obdoba domácí paštičky, z uzeného lososa a ricotty ochucené koprem.

Suroviny: 200 g uzeného lososa, 200 g ricotty, 100 g zakysané smetany, 2 lžičice nadrobno nasekaného kopru, 1 lžička želatiny, 1 okurka, 1 lžičice citronové šťávy, 3 lžičice olivového oleje, sůl, pepř.

Příprava: Zapékací misky vyložte tenkými plátky uzeného lososa. Měli byste použít asi tři čtvrtiny z celkového množství. Zbytek lososa nakrájejte na malé kousky. Rozetřete ricottu se smetanou, vmíchejte nakrájeného lososa. Osolte, opepřete a přidejte kopru. Rozpusťte želatinu ve dvou lžičkách vody. Nechte nabobtnat a pak zahřejte, až se úplně rozpustí. Do želatiny vmíchejte lžičku lososové pomazánky. Pak vmíchejte zbytek. Rozdělte do misek. Dejte alespoň na hodinu do lednice. Z citronové šťávy a oleje umíchejte zálivku. Okurku nakrájejte na tenké plátky a udelejte z nich polštářek pro každou terinku. Vyložte a ozdobte snítkou kopru.

Penne con salmone e panna

Výborný oběd, který bude chutnat všem, s velmi jednoduchým postupem a málo surovinami.

Suroviny: 300 g krátkých těstovin, čerstvý losos (množství dle chuti), máslo, 1 menší cibule, cca 150 ml smetany, sůl, pepř, strouhaný sýr Gran Moravia.

Příprava: Cibuli nakrájejte nadrobno a osmažte ji na rozpuštěném másle společně s lososem nakrájeným na menší kousky. Směs trochu osolte. Mezitím dejte vařit osolenou vodu na těstoviny (používejte hrubou mořskou sůl). Osmahlou směs v pánvi zalijte smetanou a na mírném plameni průběžně míchejte a trochu opepřete. Uvařte těstoviny „al dente“ a sceďte je (neprolévat studenou vodou). Těstoviny smíchejte s omáčkou, která mezitím krásně zhoustla, přidejte sýr a všechno pořádně promíchejte. Podávejte posypané ještě trochu sýra.

Připravil Petr Mahel



A je po prázdninách...

Každý si položí otázku, jaké byly... Asi takové, jak si je kdo udělal. Někdo jel k moři, jiní cestovali po České republice a mnozí zvelebovali své obydlí, chaty a chalupy.

Na Vysoké jsme se rozloučili s létem krásnou akcí, kterou jsme přesunuli ze Dne dětí na poslední prázdninovou sobotu. Musím poděkovat Jirkovi Novákovi za organizaci her a soutěží pro děti, tradičně Lužíkům za super občerstvení a Jardovi Piskořovi za skvělé makrely.

Děti nevěděly kam dřív skočit, nabídka velická – střelba z luku a vzduchovky, běh na lyžích, chůdy, kuličkáda, hod míčkem na koše, jízda na kárách a další. V 17.30 hod. se konal v kapli již potřetí koncert olomoucké zpěvačky Jarmily Bekové s kapelou. Zazněly lidové a country písničky. Potlesk veliký.

Sobota skončila volnou zábavou kolem táboráku u Lužíků.

Ríjen začal tradiční akcí – Drakiádou. Vítr tentokrát foukal až moc, 37 draků na obloze, hojná účast, opékání klobás a opět občerstvení u Lužíků.



Celé akci dopoledne předcházelo v kapli vítání nových občánků do osady. Letos to bylo 9 dětí. Manželé Svobodovi nachystali pamětní foto, maminky dostaly růži a o kulturní vložku se postaraly děti a vnoučata chatařů. Před kaplí bylo nachystané občerstvení – zákusky, koláče a různé pití.

Vysoká se rozrůstá o nové chatáře a zároveň se stále zvelebují. Velké množství turistů, kteří hlavně letos navštívili naši osadu, nám vyjádřilo obdiv nad hezkým vzhledem obce. Je velká škoda, že příjezd k nám hyzdí rozpadající se dřevěná stavba, původně zamýšlená jako „turistická útulna“.

Okolí budovy je neposečené, dveře a okna rozbité, vevnitř mají ubytování hlavně vlaštovky. Upozorňoval jsem na tuto skutečnost i na zasedání obecního úřadu ale majitel objektu s námi nekomunikuje. Snad po upozornění v tomto článku dojde k nápravě!

Vysoká připravuje i další akce jako např. Mikulášskou nadílku, vánoční koncert a ohňostroj. Vše ale záleží na hygienické situaci ve státě. Věřím, že zase bude dobře, budeme se opět setkávat na kulturních a sportovních akcích, společně budeme zkrášlovat okolí svých chat a chalup.

Hlavně v dnešní době bychom měli utužovat dobré sousedské vztahy, neřešit malichernosti a dávno minulé křivdy, a měli bychom se všichni snažit na všem se domluvit ke spokojenosti celé osady.

Mgr. Jaromír Straka

8 největších narkomanů a opilců zvířecí říše

Ač to zní neuvěřitelně, lidé nejsou jediným živočišným druhem, který si rád dopřeje alkohol či jiné opojné látky. Sobi, klokani, delfini i další zvířata se rádi dostávají do rauše. Proč to dělají?

Lidé často z různých důvodů nepohrdnou alkoholem, cigaretou nebo jinou opojnou látkou. Překvapivě to ale platí i pro zvířecí říši. Touto problematikou se zabývá německý vědec a biolog Mario Ludwig, který se specializuje na zkoumání méně známých jevů u zvířat.

Nemusí se jednat jen o zvířata v zajetí, často se tak děje v jejich přirozeném prostředí. Opojně látky si zvířata dopřávají zřejmě ze stejného důvodu jako lidé – mají příjemný pocit nebo potom lépe spí. Nejčastěji požívají zkašené ovoce, ze kterého se uvolňuje alkohol.

Sob polární

Sobi patří mezi severské přežvýkavce a řadí se do čeledi jelenovitých. Tato zvířata dosahují výšky až 120 cm a váží mezi 200 až 400 kg. Ne rozdíl od jiných druhů jelenovitých mají zahnuté a silně rozvětvené parohy nejen samci, ale i samice.

Jedná se o zvířata, která žijí ve velkých stádech. V období páření se ozývají chraplavým troubením a bojují obdobně jako jeleni. Hlavní složku jejich potravy tvoří hlavně byliny a lišejníky, které si vyhrabávají v zimě spod sněhu pomocí parohů a předních končetin.

Záhadné muchomůrky

V ledové zemi nacházejí sobi také jedovaté muchomůrky červené. V severní Evropě ale není jejich jed tak silný jako například u nás. Sobi je vyhledávají hlavně v zimě. Přinášejí jim opojné stavy, muchomůrky totiž obsahují látky muskarin a muscimol.

Ty způsobují poruchy vědomí a vyvolávají halucinace. Po jejich požití se pak sobi motají a vydávají podivné zvuky. Někdy dokonce kývají hlavou do zvláštního rytmu. Vědci se domnívají, že po změněném stavu vědomí touží cíleně.

Vánoční příběh

Objevily se také teorie o tom, že vánoční příběh o Santa Clausovi a jeho sobech může souviset právě s požíváním muchomůrek. Dávni šamani totiž tyto houby sušili, a poté si je dávali jako dárky o zimním slunovratu.

Není tedy vyloučené, že po jejich požití mohli vidět soby i létať. V severním šamanismu se také objevuje motiv létajícího soba, který má šamana ochraňovat. Podle jiné legendy provází sob duše zemřelých na onen svět.

Klokkan rudokrký

Tento druh menšího klokana žije na území Tasmánie. Svě jméno získal podle narudlého zbarvení na krku a na plecích. Svůj den obvykle tráví v lese nebo ve stepi, přičemž neaktivnější je za soumraku a v noci.

Zajímavé je klokkaní chování ve skupině. Ta nemá žádného vůdce a všichni se chovají nezávisle na sobě. Když ale některý z členů skupiny cítí nepřítele, varuje ostatní dupáním a tlacením ocasem o zem. Tito klokani se živí hlavně výhonky trav, bylinami a listy, často se vyskytují na makových polích.

Opiový dýchánek

Na nich klokani pojdají nedozrálé makovice a nechávají se omámit morfiem, které obsahu-

jí. Následně pak pobíhají v kruzích jako šílení a také provádějí něco jako tanec. Poté úplně odpadnou a vyspávají.

Někteří už mají na morfium vypěstovanou tak silnou závislost, že se dokonce prokousávají skrz ploty, aby se k makovicím dostali. Tasmánské zemědělci jsou z jejich činnosti zoufalí, jelikož jim ničí jejich úrodu a zanechávají po sobě kruhy, které ještě donedávna místní považovali za dílo mimozemšťanů.

Delfin skákavý

Tito delfini jsou velmi podobní delfinům obecným. Na rozdíl od nich mají kratší čelisti s menším počtem zubů a působí celkově mohutněji. Vyskytují se hlavně v tropických a subtropických mořích a oceánech.

Na délku měří až čtyři metry a dokážou vyvinout rychlost až 50 km/h. Disponují také nesmírnou inteligencí, kterou využívají i ve skupinách, kde mají jedinci různé postavení, a dokonce si vytvořili vlastní jména a jazyk.

Hrátky se čtverzubcem

Delfini loví potravu spíše u dna a za den jí spotřebují až 7 kg. Na jejich jídelníčku se vyskytují hlavně ryby, medúzy, chobotnice nebo korýši. Tuto kořist loví ve skupinách, kterou pak zabíjejí ocasem nebo přímým útokem.

Vědci ale při jejich pozorování narazili na zvláštní úkaz. Tím jsou jejich podivné hrátky s rybami zvanými čtverzubci, které známe i jako ryby fugu. Patří mezi vyhledávanou, ale velmi nebezpečnou lahůdku.

Rybí joint

Tělo čtverzubce totiž obsahuje silný nervový jed tetradotoxin. Tuto rybu delfini pronásledují a podávají si ji dokola, podobně jako milovníci marihuany joint. Je zajímavé, že se této seance zúčastňují pouze mladí samci.

Malé množství jedu má na delfiny narkotické účinky, které si tito savci vědomě dopřávají. Mnozí z nich po takové akci ani nejsou schopni plavat.

Ježek západní

Ježka dobře známe i v našich končinách. Tento až 31 cm velký živočich patří k největším hmyzožravcům v celé Evropě. Jeho hřbet a boky kryje až 8000 bodlin, které jsou dlouhé kolem dvou až tří centimetrů.

Ty jsou pravidelně uspořádané a učesané směrem dozadu. Při pocitu ohrožení je ježek zpevní a naježe je. Když se blíží predátor, stočí se do klučička, aby se ochránil.

Pivní slimáci

I když se ježci řadí mezi všežravce, dávají často přednost živočišné potravě, a to hlavně bezobratlým živočichům, jako jsou slimáci, žížaly nebo brouci. Zajímavý úkaz se objevil ve Velké Británii. Britští zahradníci totiž rozmísťují na své zahrady tzv. pivní pasti, které mají chránit květiny a zeleninu před slimáky. A právě ti jsou nejoblíbenější pochutinou ježků, kteří pořádají nájezdy na nádoby s pivem a lapenými slimáky. Poté jsou obvykle natolik opilí, že usnou a nechraní se před ostatními predátory. Velmi často si také pochutnávají na nakvašených jablkách.

Kočkodan červenozelený

Velký sklon k opjívání mají i kočkodani, kteří žijí na souostroví Svätý Kryštof a Nevis. Důvod je jednoduchý. V 18. a 19. století totiž do Nového světa brali tyto opice otroci, kteří tam pracovali na plantážích s cukrovou třtinou.

Než došlo ke sklizni, třtina se fermentovala a vznikl opojný nápoj z etanolu. Od té doby si kočkodani na alkohol zvykli.

Čekání na turisty

Na ostrově se jich nachází ohromné množství a stali se tak i turistickou atrakcí. Kvůli cestovnímu ruchu se tyto opice přemístily z hor až k obydlím zónám. Když pak dorazí turisté, jednoduše jim kradou koktejly, vypijí je a svalí se přímo na pláž.

To zaujalo vědce, kteří se rozhodli provést výzkum na 1 000 kočkodanech. Výsledky byly překvapující. Naprostá většina z nich popíjela podobně jako my lidé, tedy pouze v přítomnosti jiných opic. Dalších 15 % dalo přednost čistému alkoholu.

TŘI KRÁLOVÉ PŘIJDOU K VÁM
NA KOLEDU, JSOU ONLINE!

www.trikralovasbirka.cz

Děkujeme za vaše dary
pro lidi v nouzi.

DMS KOLEDA 30, 60 nebo 90
na číslo 87 777

Více na www.darcovskasms.cz







Je zajímavé, že se obliba v alkoholu projevovává hlavně u mladých jedinců.

Orangutani a šimpanzi

Nejen lidé jsou milovníky tabáku a nikotinu. Je znát, že máme s lidopopy společného víc než jen DNA. Ze zoologických zahrad je prokázáno, že tomuto zlovyklu propadají úplně stejně orangutani i šimpanzi.

Velmi známý případ je orangutaní samice Tori, která začala kouřit v pěti letech, když jí neukáznění návštěvníci házeli do výběhu nedopalky. Její závislost trvala celkem 10 let. Teprve když poprvé otěhotněla, přemístili ji pracovníci zoo do izolace, kde procházela odvykací kúrou.

Kuřácká atrakce

Dalším příkladem může být samice šimpanze jménem Azalea, která žila v severokorejské zoologické zahradě v Pchjongjangu. Tato samice se nenaučila kouřit sama, podle všeho za její zlovyk může jeden z ošetřovatelů, který jí cigarety dával.

Šimpanzice si také osvojila použití zapalovače. Azalea vykouřila klidně i 20 cigaret denně. Když došlo k protestům ochránců zvířat, zoologická zahrada prohlásila, že Azalea kouř vůbec nevdechuje a jedná se čistě o turistickou atrakci.

Sloni

O slonech se traduje, že mají sklon se opíjet. Platí to pro oba druhy, slona afrického i indického. U prvního z nich koluje v Jižní Africe zajímavá legenda. Podle ní vyhledává strom, který se nazývá marula. Na něm rostou sladké plody, které když zkvasí, mají opojné účinky. Z těchto plodů se také vyrábí pálenka. Podle francouzského přírodovědce Adulphe Delegorgua se pak u samců projevovává agresivní chování.

Podle jiných vědců je to ale nesmysl, jelikož by slon o váze tří tun musel během krátké doby vypít něco mezi 10 až 27 litry 7% alkoholu.

Plody, nebo kůra?

Proto se objevila další teorie, vysvětlující změnu jejich chování. Kromě ovoce totiž sloni někdy

ožírají i kůru stromů, ve které žijí larvy brouků z rodu *Polyclada*. Ty vylučují toxickou látku silnější než alkohol.

Tu místní domorodci dřívě používali k otravě hrotů svých šípů. Je tedy možné, že sloni nemusejí být opilí, ale jen mírně přiotrávení. Zprávy o sloní touze po alkoholu pocházejí i z Indie. Tam se vydalo sloní stádo do obchodu s alkoholovými nápoji a přepadlo také nálevnu.

Celkově sloni zlikvidovali asi 500 litrů 40% alkoholu.

Pavouci

Tito bezobratlí živočichové se dobrovolně opojným látkám nepoddávají. Poprvé na nich provedl v roce 1948 experiment zoolog H. M. Peters. Většina pavouků totiž spřádá své síť před rozbřeskem a jeho unavovalo vstávat.

Chtěl najít látku, která by pavouky přes noc uspala a oni vytvářeli síť i ve dne. Pavouci ale na látky reagovali jinak, že se očekávalo. Jejich výtvořry byly menší a měly nepravidelnou strukturu.

Nejhorší je kofein

Podle některých zdrojů došlo dokonce k tak destruktivnímu vlivu, že už pavouci nebyli nikdy schopni utkat normální pavučinu. Nejběžnější

droga měla na pavouky nejhorší vliv. Pod vlivem kofeinu pavouci jen náhodně pospojovali několik vláken, a přesto byli se svým výtvořem spokojeni.

Jak je vidět, člověk se rád řadí na vrchol živočišné říše. Jsou ale prvenství, která rádi přenecháme i jiným živočichům.

Jana Dvořáková
Zdroj: epochlapus.cz
15. 6. 2020

Pesimistické Vánoce

Otázka: Proč neslat Vánoce?

Odpověď: Nemám peníze.

Po cukroví se tloustne.

Nemůžu jíst kapra, protože nemám zdravotní pojištění. Kdo by vytahoval kosti z krku?

Po bramborovém salátě mám průjem.

Připravil:
Petr Mahel

Silvestrovský příspěvek na závěr

Ministerstvo zemědělství České republiky připravuje nový zákon, jak zamezit plýtvání jídlem. Průměrný občan naší země vyhodí ročně 50 kg jídla za 20 000 korun. To je enormně vysoká částka, proto je potřeba znovu naučit lidi jídlem šetřit.

Vzorem ministerským úředníkům jsou z historie známé tzv. desátky. Udělali si průzkum v supermarketech a zjistili, že každý desátý zákazník nakupuje hladový. Podle nich takový člověk nakoupí příliš moc potravin, které pak nesní a bez užítku vyhodí.

Nový zákon, který se připravuje, bude takovým lidem nařizovat nepřiměřeně veliký nákup zaplatit

u pokladny, za níž jim bude deset procent zboží z košíku odebráno a vráceno zpět do regálů. Zejména ekologové si od tohoto kroku slibují, že vytrestaní zákazníci si budou jídla více vážit.

Bouří se jen Svaz konzumentů piva, který se brání tím, že nezná člověka, který by pivem plýtvál a nějaké snad i vyléval. Ministerstvo už proto předem avizovalo, že jedna z nezbytných výjimek ze zákona se bude týkat především evidentních pivařů.

Petr Mahel

Výše uvedené řádky neberte vážně.
Přeji veselého Silvestra!