

Proč se neopravuje silnice č. II/312 do Hanušovic?

Stav této silnice zná každý řidič, který po ni jezdí. Někdo ji přirovnává k tankodromu, někdo určitě použije i ostřejší slova, když vjede do díry, které se nelze vyhnout. Myslím si, že se jedná o jednu z nejhorších silnic II. třídy v Olomouckém kraji.

Dlouhé týdny nikdo ze zodpovědných nereagoval na naše stížnosti a žádosti o opravu, až

se ozval Ing. Petr Foltýnek, ředitel Správy silnic Olomouckého kraje.

Ve svém dopise mi píše:
„Vážený pane starosto,
v roce 2021 Správa silnic Olomouckého kraje, p. o., uzavřela kupní smlouvu na dodávky asfaltových směsí a kupní smlouvu na dodávku asfaltové emulze na vysprávký vozovek.

Vzhledem k enormnímu nárůstu cen materiálů, potřebných pro výrobu těchto komodit, vyzvali smluvní dodavatelé naši organizaci k obnovení jednání o těchto smlouvách s tím, že za stávající

ceny nemohou nasmlouvané materiály dodávat. V současné době probíhají intenzivní materiály s dodavateli, jejichž cílem je uzavření dodatků ke stávajícím smlouvám.

Vozovka II/312 vykazuje větší výtluky v povrchu komunikace, které opravíme v prvním případě poté, co budou uzavřeny výše uvedené dodatky. Konkrétní termín Vám však v současné době nejsme schopni sdělit.“

Tolik citace odpovědi na urgence nutné opravy.

Antonín Marinov, starosta

Pozor, změna

Od 1. července do konce letošních prázdnin nebudou jezdit z autobusové zastávky „Malá Morava, pohostinství“ linkové autobusy ve 13:35 hod. do Hanušovic a ve 14:24 hod. do Králík.

Využít můžete vlaku, který bude ze zastávky Podlesí odjíždět ve směru Hanušovice ve 13:46 hod. (z Vlaského ve 13:51 hod.), nebo ve směru na Dolní Lipku a Ústí nad Orlicí ve 14:12 hod. z Podlesí (z Vlaského ve 14:07 hod.).

Petr Mahel

Zvýšení ceny jízdného

Olomoucký kraj od 1. června zvýšil cenu jízdného o 15 procent. Kraj v naší obci zajišťuje autobusové spoje Malá Morava - Hanušovice a Šumperk - Sklené.

Kraj se rozhodl zvýšit jízdné kvůli zdražení paliv a dalších nákladů, které se také zvýšily. Naposledy se zdražovalo v roce 2012. Na letošek se v krajském rozpočtu vyčlenilo 1,627 miliard korun, což je o zhruba 165 milionů korun víc, než byla částka schválená na rok 2021. Cestující si v roce 2021 koupili 18 363 311 jízdních dokladů IDSOK.

Přehled jízdného:

Cestování v rámci obce je jedna zóna, staré jízdné činilo 9 Kč, nové 10 Kč.

Z Malé Moravy do Hanušovic jsou to 2 zóny, staré jízdné 16 Kč, nové 18 Kč.

Z Malé Moravy do Šumperka 5 zón, staré jízdné 35 Kč, nové 40 Kč.

Z Malé Moravy do Šumperka 6 zón (v případě přestupu v Hanušovicích na vlak), staré jízdné 42 Kč, nové 48 Kč.

Zdroj: cestujok.cz

**Uzávěrka příští Devítka
bude mimořádně již
8. srpna 2022**



U naší mateřské školy vyrostla letos přírodní zahrada. Více se o ní dočtete na str. 7. Na snímku děti spolu s panem starostou sází nový javor.
Foto: Olga Temňáková

Fotbalové hřiště v Podlesí **13. 8. 2022**



XI. ročník

Malomoravské slavnosti

13.00 hod. - Mše svatá v kostele svaté Maří Magdaleny v Podlesí

14.00 hod. - **KOUZELNÝ KARNEVAL** pro děti

14.50 hod. - **SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ**

15.00 hod. - **STANISLAV HLOŽEK**

16.10 hod. - **YVETTA BLANAROVIČOVÁ**

17.30 hod. - **JIŘÍ SCHELINGER** revival

18.30 hod. - **TOMBOLA**

19.20 hod. - **BOHOUŠ JOSEF & BURMA**

20.50 hod. - **DARA ROLINS & tanečnice**

22.00 hod. - **OHŇOSTROJ**

22.20 hod. - **PETER'S BAND**

15.30 – 17.30 hod. - **DOPROVODNÝ PROGRAM**

(malování na tvář, balónková show, projíždky na koních)



www.obecmalamorava.cz



VSTUP ZDARMA



**RASCALS
AGENCY**
umělecká a produkční agentura
www.rascalsagency.com

SPONZOŘI:



krovstav



Kvůli jakým příjmům si nemusíte zakládat živnostenský list?

Ne u všech výdělečných činností mimo zaměstnanecký poměr je vždy nutné mít živnostenský list. Za jakých podmínek je lze vykonávat?

Získání živnostenského listu je prvním krokem k začátku podnikání, kdy ale toto oprávnění nebudete vůbec potřebovat?

Příležitostný příjem

Pokud někomu vytvoříte webové stránky za úplatu, nemusíte si hned zařizovat živnostenský list, jestliže příjem bude do stanovené zákonné hranice. Pro rok 2022 je tato hranice 30 000 Kč. V případě, že byste za tvorbu webu dostali více, začne vaše činnost ze zákona spadat do podnikání.

Výdělečná činnost by se za podnikání brala také tehdy, kdybyste například chodili pravidelně uklízet kanceláře a výdělek by 30 000 Kč nepřesáhl. Pravidelnost výdělku je totiž jedním ze specifických znaků podnikatelské činnosti.

Paní Jana poskytla jednorázovou pomoc s umytím oken jedné z českých firem. Touto prací si jednorázově vydělala 15 000 Kč. Při takto vysokém výdělku nemusí paní Jana příjem danit a ani její činnost nespadá do podnikání.

Jestliže paní Jana umyje okna několikrát do roka a příjem přesáhne částku 30 000 Kč, dopouští se nezákonného podnikání, za což jí hrozí velké sankce od finančního úřadu až do výše 500 000 Kč při provozování volné živnosti. Při provozování řemeslné nebo vázané živnosti bez živnostenského listu lze udělit pokutu až 750 000 Kč.

Paní Jana umyje pro firmu okna 5x do měsíce, za což získá 28 000 Kč. Částka je sice menší než 30 000 Kč, ale nejedná se o příležitostný příjem, proto se tato činnost považuje již za nepovolené podnikání.

Autorský honorář

O autorský honorář může jít třeba tehdy, když pod svým jménem píšete do novin, časopisů, internetových portálů apod. Dále se může jednat třeba o hudební, zvukové, dramatické, výtvarné a malířské dílo, jehož autorem jste vy.

Autorské příjmy při částce do 10 000 Kč (včetně této hodnoty) měsíčně u jednoho plátce daně podléhají srážkové dani ve výši 15 %. Příjem do této částky se již neuvádí v daňovém přiznání a ani se z něj neodvádí zdravotní a sociální pojištění.

Pokud tedy máte pouze výdělek do 10 000 Kč na autorský honorář a žádný jiný příjem, ze kterého by se vám muselo odvádět zdravotní pojištění, budete se muset přihlásit na svoji zdravotní pojišťovnu jako osoba bez zdanitelných příjmů (OBZP) a zdravotní pojištění si uhradit každý měsíc sami.

V případě, že si vyděláte měsíčně nad tuto hranici, budete muset příjem přiznat v daňovém přiznání a registrovat se ke zdravotnímu pojištění u své zdravotní pojišťovny, sociálnímu pojištění u OSSZ a na finanční úřad.

Při výdělku prostřednictvím autorského honoráře není potřeba živnostenský list ani žádné jiné oprávnění.

Příjem z pronájmu

Dalším příjmem, kvůli kterému není potřeba živnostenský list, je příjem z pronájmu. Dokonce ani nezáleží na tom, kolik si pronájmem daná

osoba vydělá. Jelikož se jedná o pasivní příjem, nepodléhá odvodům na sociální a zdravotní pojištění. Musí se ovšem zdanit.

Pokud jste tedy zaměstnaní a k tomu máte jako další výdělek příjmy z pronájmu, vztahuje se na vás povinnost podat daňové přiznání. Nežádáte tedy svoji firemní účetní o roční zúčtování daní, ale vyžádáte si ze zaměstnání jen potvrzení o zdanitelných příjmech, které zohledníte v daňovém přiznání.

Činnosti vykonávané dle zvláštního zákona

V jakých dalších situacích si nemusíte zřizovat živnostenský list? Tehdy, když vykonáváte činnosti, které jsou provozovány dle zvláštního zákona.

Jedná se o činnost: notářů, advokátů, auditorů, daňových poradců, zemědělců, tlumočnicků, zubních lékařů, veterinárních lékařů...

Zdroj: finance.cz

Lístky na autobus prodají v Pardubickém kraji dráhy, infocentra i trafika

Noví dopravci, lepší autobusy a jiné umístění informačních kanceláří, kde si lidé mohou potvrdit průkazku nebo koupit měsíční jízdenku. To jsou změny, které cestující čekají od 12. června.

To poprvé vyjedou autobusy firem, jež budou zajišťovat linkovou dopravu v Pardubickém kraji dalších deset let.

I když se nyní změnilo autobusové jízdní řády, zásah do nich není dramatický. Cestující nečeká ani zdražení, a tak největší novinkou související s příchodem nových dopravců bude představení přemístění informačních kanceláří.

Na autobusovém nádraží: Holice

Na vlakovém nádraží: Česká Třebová, Choceň, Hlinsko, Chrudim, Pardubice, Polička, Přelouč, Letohrad.

V turistickém informačním centru: Vysoké Mýto, Litomyšl, Jevíčko, Žamberk, Svitavy

Jiné umístění:

Ústí nad Orlicí: CAM, M. R. Štefánika 234

Lanškroun: Papírnickví, Purkyňova 96

Moravská Třebová: Tabák – Lanškrounská 207/18

Králíky: Obchod, Dlouhá 284.

Zdroj: idnes.cz

Loučení s Pinkasem

V pátek 10. června 2022 naposledy vyjely autobusy firmy Pinkas na linku Králíky - Hanušovice. Již od pondělí 13. 6. ji nahradí jiný dopravce, který vyhrál výběrové řízení, vypsané Pardubickým krajem.

Ten nabídne nejen nové, nízkopodlažní a klimatizované autobusy, ale umožní například platit jízdné platební kartou. Dále zde budou platit karty IREDO, nic se nezmění ani v systému OREDO. Prostě se jen vymění dopravce.

Firma Pinkas zajišťovala linku z Králíků do Hanušovic od roku 2012. I když její vozový park nepatřil k nejnovějším, loučíme se s nimi těžko. Vždyť už jsme si na ty autobusy a řidiče, kteří s nimi zvládali všechny složité dopravní situace, tak nějak zvykli. A proto - děkujeme.

Sám jsem velmi zvědav, s čím nás překvapí ti noví. Než vychytají nějaké ty „dětské nemoci“, budme k nim alespoň shovívaví.

Petr Mahel



Autobus firmy Pinkas na králíckém autobusovém nádraží.

Foto Petr Mahel

Budte obezřetní na internetových inzertních portálech!

V posledních dnech evidují policisté na Šumperku nárůst oznámení od občanů, která se týkají podvodných jednání na internetových inzertních portálech. Tato jednání mají většinou totožný scénář. Probíhají zpravidla písemnou formou a jedná se o takzvané reverzní internetové podvody, při kterých se podvodník staví do role falešného zájemce o koupi nabízeného zboží.

Pachatelé v těchto případech nejprve kontaktují prodávajícího a předstírají zájem o koupi zboží, které nabízí k prodeji. Následuje nabídka zajištění veškerého komfortu spojeného s přepravou a platbou zboží. Poté rádoby kupující odešle prostřednictvím e-mailu nebo chatovací aplikace fiktivní odkaz zpravidla na přepravní společnost. Jakmile na tento link prodávající klikne, je přesměrován na podvrženou platební bránu, kam vyplní ve většině případů veškeré přihlašovací údaje k elektronickému bankovníctví, platební údaje a rovněž údaje k platební kartě. Bohužel si v této chvíli neuvědomí, že se jedná o podvod. Při kontrole svého bankovního účtu posléze prodejci zjistí, že jim nebyla připsána suma z prodeje zboží, ale naopak byly z účtu finanční prostředky odčerpány.

Obdobný případ se stal i koncem května tohoto roku na Šumpersku, kdy pětáctýřicetiletá žena nabízela na jednom z inzertních portálů k prodeji dámské boty v hodnotě 800 Kč. I na její inze-

rát bohužel zareagoval podvodník a předstíral o koupi zboží zájem. Ženě odeslal prostřednictvím chatovací aplikace falešný odkaz na přepravní společnost. Po kliknutí na odkaz prodávající žena vyplnila do podvrženého platebního okna údaje ke své platební kartě a bankovnímu účtu. Kontrolou svého internetového bankovníctví vzápětí zjistila, že jí podvodník z účtu postupně odčerpával finanční prostředky ve výši 90 000 Kč.

Případ prověřujeme pro podezření z trestného činu neoprávněné opatření, padělání a pozměnění platebního prostředku, z trestného činu neoprávněný přístup k počítačovému systému a nosiči informací a trestného činu podvod, za které lze dle trestního zákoníku uložit trest odnětí svobody až na dvě léta.

Od začátku roku evidujeme v rámci územního odboru Šumperk celkem 58 takových případů, kdy průměrná škoda na jeden případ se pohybuje ve výši okolo 40 000 Kč.

Budte obezřetní!

Apelujeme proto na všechny, kteří k prodeji využívají internet a inzertní portály, aby byli při těchto aktivitách maximálně obezřetní.

Je nutné si především uvědomit, že za prodávané zboží by měl platit výhradně kupující a ne prodávající.

V žádném případě nikomu nesdělujte žádné přihlašovací údaje do elektronického bankovníctví, platební údaje ani údaje k vašim platebním kartám. Tyto údaje pokud možno nikam nevyplňujte ani neposílejte.

por. Mgr. Jílek Ladislav
preventista
Policie ČR Šumperk

Prezentace volebních stran

Jak už jste mnozí z vás zaznamenali, čekají nás na podzim tzv. komunální volby. Prezident republiky je vyhlásil na dny 23. a 24. září. Současně se v jiných volebních obvodech, než je ten náš, bude konat 1. kolo volby do jedné třetiny Senátu ČR. Ty se nás tedy netýkají.

Volebním stranám pro volby do Zastupitelstva obce Malá Morava nabízíme zveřejnění jejich prezentace na stránkách Devítky v říjnovém čísle, které bude vycházet 15. 10., a to zdarma v rozsahu maximálně jedné tiskové strany. Za obsah sdělení budou odpovídat volební strany.

Redakce

Tísňové linky

V České republice jsou pro tísňová volání vyhrazena tato telefonní čísla:

- 150 - Hasičský záchranný sbor ČR,
- 155 - Zdravotnická záchranná služba,
- 158 - Policie ČR,
- 156 - Obecní (městská) policie,
- 112 - Jednotné evropské číslo tísňového volání.

Každé léto Vám připomínáme čísla tísňových telefonních linek a také letos vám k nim popřejeme, abyste je nikdy nemuseli použít.

Hezké léto Vám přeje

Redakce

Naši jubilanti

V květnu oslavil 80 let pan **Antonín ŠIMŮNEK**.

V červnu slaví 93 let pan **Josef HELDES**,

75 let

paní **Jana KLEEOVÁ**,

70 let

pan **Karel SVOBODA**
a paní **Božena SKLENÁŘOVÁ**.

Všem našim jubilantům
srdečně blahopřejeme.



Na Malé Moravě bylo mezi bytovkami vybudováno tolik potřebné parkoviště.

Foto Petr Mahel

Rozvoz obědů ze školní jídelny v Králíkách

- Výběr ze dvou jídel

- Dovož jídla ve vašich jídlonosičích

- Starobní důchodci mohou čerpat slevu 20,- Kč

**Objednávky a podrobnější informace
na tel. 720 291 580 pan Dominikus**

Historické parní vlaky budou brázdit kraj opět v létě

Pardubický kraj ve spolupráci s Muzeem starých strojů a technologií v Žamberku připravuje opět na letní měsíce nostalgické jízdy historického parního vlaku. Ty se vrátí na oblíbenou trasu z Dolní Lipky přes Letohrad a Ústí nad Orlicí až do Hanušovic v Olomouckém kraji. Jednou z novinek bude jedna červencová a jedna srpnová jízda z Dolní Lipky přes Českou Třebovou až do Moravské Třebové. Vlak bude umožňovat přepravu osob i jízdních kol, k dispozici bude občerstvení. Pardubický kraj poskytne Muzeu starých strojů dotaci na provoz parního vlaku ve výši 1,5 milionu korun.

„Letní jízdy historických parních vlaků na území našeho kraje jsou dnes již tradičním turistickým lákadlem. Loňský rok jsme spolupracovali čistě s Muzeem starých strojů a technologií v Žamberku, se kterým připravujeme také vybudování malého železničního muzea v Dolní Lipce a nutno říci, že se jednalo o spolupráci úspěšnou,“ uvedl hejtman Martin Netolický.

„Základem jízdy bude opět trasa z Dolní Lipky přes Letohrad a Ústí nad Orlicí až do Hanušovic. Nově přidáváme také dvě jízdy z Dolní Lipky přes Českou Třebovou, Mladějov na Moravě až do Moravské Třebové, což je z našeho pohledu velmi atraktivní trať se zajímavými turistickými cíli včetně Mladějovské úzkokolejky či zámku v Moravské Třebové. Stejně jako v předchozím roce očekáváme kapacitu vozu až 300 osob včetně přepravy jízdních kol a jídelního vozu, což jsou služby cestujícími velmi oceňované,“ řekl hejtman Netolický.

Zastupitelé Pardubického kraje na zajištění těchto jízdy schválili Muzeu starých strojů a technologií dotaci ve výši 1,5 milionu korun tak, aby bylo možné nastavit ceny jízdného únosné pro cestující.

Jízdné bude stejně jako v předchozích letech stanoveno na základě běžného cestovního tarifu s navýšením o příplatek za historickou soupravu s parní lokomotivou a zároveň bude zohledňovat zvýhodnění dětí a osob se zdravotním postižením.

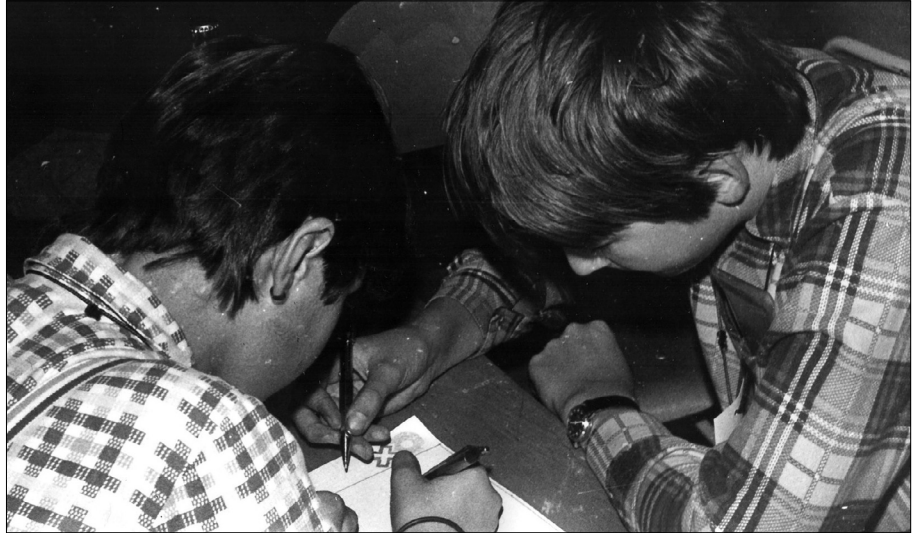
Zdroj: cysnews.cz
3. 6. 2022



Letos oslavil Velikonoce náš šéfredaktor také u bývalé rodačky z Vysoké. Poznáte ji?

Fotografie ze starého alba

Také dnes jsme zalistovali starými alby a našli v nich pro vás tři zajímavé dobové obrázky. Na konci sedmdesátých a v osmdesátých letech se ve Vojtíškově a později ve škole na Malé Moravě konával každoročně tzv. Pohár Vojtíškova v piškvorkách. Byla to nevšední soutěž v české době japonské hry gomoku, které se zprvu zúčastňovaly jen děti z okolních obcí, později k nám zajiždely účastníci například z Bohutína, Bludova, Rudy, Postřelmova a dokonce až z dalekého Krnova. Vítěz získal v závěrečném finále putovní alpakový pohár, o němž se za rok bojovalo znovu. Hrávalo se vyřazovacím způsobem, vyřazení piškvorkáři se však neměli čas nudit. Skvělý program plný soutěží pro ně zajišťoval Míla Pecho. V poledne bylo pamatováno i na společný oběd, takže zaměstnání byli nejen starší rozhodčí, ale i kuchařky. Časem bohužel tento kuriozní turnaj zanikl, nenašel se nikdo, kdo by v jeho organizování pokračoval.





Obec Malá Morava pořádá 7. ročník soutěže

SOUTĚŽ

O nejkrásnější 2022 rozkvetlé okno

**Soutěží se
o nejkrásnější
květinovou výzdobu oken,
balkónů, okolí domů či předzahrádek
v těchto kategoriích:**

- 1) rozkvetlé okno nebo balkon v rodinných domech a chalupách**
- 2) rozkvetlé okno nebo balkon v bytových domech**
- 3) rozkvetlé předzahrádky nebo okolí domu**

**Vyhodnocení účastníci v každé
kategorii obdrží zajímavé
finanční ceny.**

Do soutěže je možné přihlásit jakékoliv okno bytového, rodinného domu nebo chalupy, balkon, předzahrádku nebo okolí domu, které je viditelné pohledem z veřejné komunikace nebo z veřejného prostranství. Každý, kdo se chce soutěže zúčastnit, musí vyplnit přihlášku a zaslat na adresu Obecní úřad Malá Morava, Vysoký Potok 2, 788 33 Hanušovice nebo elektronicky na email obec@obecmalamorava.cz. Uzávěrka soutěže je 15. září. V průběhu soutěže se může každý přihlášený účastník prezentovat maximálně třemi fotografiemi v každé kategorii. Na fotografii musí být uvedeno jméno soutěžícího, adresa, telefon nebo e-mailová adresa a musí být doručena buď elektronicky na email obec@obecmalamorava.cz nebo osobně na adresu obecního úřadu.

Občanům, kteří nemají možnost květinovou výzdobu nafotit sami, přijdeme rozkvetlé okno, balkon či předzahrádku nafotit. O tuto službu je ovšem nutno předem požádat na telefonním čísle 724186911.

Přírodní zahrada pro MŠ Malá Morava

V roce 2020 získala Obec Malá Morava dotační podporu od Ministerstva životního prostředí k realizaci projektu „Přírodní zahrada pro MŠ Malá Morava“. Dopusud děti zahradu využívaly spíše k hraní a na práci v zahradě nebyla příležitost. Zástupci školky a obce, společně s rodiči dětí, chtěli tuto situaci změnit a využít část zahrady pro aktivní výuku a také potřebný odpočinek.

Cílem projektu tedy bylo upravit plochu za budovou mateřské školy tak, aby mohla být využívána dětmi k výuce. Zahrada by měla být prostor pro bádání, průzkum a vlastní aktivitu dětí v přírodě.

Výstavba zahrnovala úpravu terénu tak, aby byla zahrada pro děti a jejich plánovanou činnost bezpečná. Hlavní vybudované prvky jsou přírodní přístřešek, vyvýšené záhony a pomůcky pro výuku a zahradničení jako jsou tabule, stoly a lavice, zahradní náčiní nebo naučná literatura. Mezi pořízené didaktické prvky patří hmyzí hotel a hmatový chodník, který pomůže rozvíjet motoriku a poznávání přírodních materiálů a práci s nimi.

Děti mohou také odpočívat na lehátkách, kde můžou třeba pozorovat dění ve stromech, které jsou na celém pozemku. Jeden také zasadily společně s panem starostou a rodiči na slavnostním otevření zahrady 1. června. Tímto se školka připojila prostřednictvím projektu k podpoře



Poděkování

Vážení rodiče a přátelé naší malé školičky. Dovolte mi, abych poděkovala za pomoc při zhotovení přírodní školní zahrady v MŠ Malá Morava, moc si toho vážíme a jsme hrozně šťastní, že máme takovou krásnou zahradu, klid a odpočinek.

Děkuji Olince, Andrejce, Alence, Monice, Britce, Helence, Liborovi, Pavlovi, Jirkovi, Bořkovi a panu Faturovi. Jste moc šikovní.

Ještě jednou děkuji za všechny děti.

Hošková Anna

iniciativy „Sázíme budoucnost“ s cílem vysázet 10 milionů stromů mimo les.

Při realizaci projektu byly upřednostňovány přírodní materiály, místní zdroje, a hlavně spolupráce s dětmi, učiteli a rodiči při realizaci. Současně je tento projekt brán jako pilotní a plánuje se zapojení rodičů do dalšího rozvoje a údržby zahrady.

Děkujeme všem, co se do realizace projektu zapojili, a těšíme se na další spolupráci.

Olga Temňáková



Naše pohraniční dráha

Jak jsem se dověděl, tak byla opět, alespoň o víkend, znovu zavedena osobní doprava na úseku naší dráhy, což je trať Hanušovice – Dolní Lipka. Tato železnice byla postavená jako dráha pohraniční a měla sloužit a také zdárně sloužila k povznesení našeho kraje. Při její výstavbě přišli k nám „barabové“, což byl název pro železniční stavební dělníky. Vesměs to byli Italové, pracovití, ale i veselí lidé.

Jejich příchod sem rozčeřil hladinu místního života. A jak to známe, byli to jižané a horkokrevní chlapci, kteří se rádi po práci bavili a přitom vyhledávali místní děvčata. Protože to byli docela pohlední muži, tak měli u místních děvčat, k nelibosti místních chlapců, docela úspěch. Bohužel ale jejich zálety zde zanechaly i věci nepěkné, o které nikdo nestál. Zde nepiši o tom, že se té, nebo oné zdejší dívky, nebo mladé paní najednou narodilo dítě. Spíše to byly věci, o kterých se moc nemluví. Ano, přinesli sem do kraje pohlavní nemoci. Byl to syfilis, ale i kapavka. Do jejich příchodu sem nikdo tyto nemoci neznal. Zdejší lid byl v tomto ohledu naprosto zdravý. Tedy kromě „pánů“, proto se těmto nemocem říkalo panské nemoci. Ale páni zde nežili, a když sem přišli, tak to byla jenom spíše náhoda nebo to byly cesty spíše služební, než ty za zábavou. Ale nechme nemoci a pány, ty nemá nikdo rád.

Výstavba této dráhy byla chápána také jako dráha strategická a vojensky potřebná. O tom se moc nevědělo, ale bylo tomu tak. Místním lidem to moc neříkalo, spíše byli rádi za ni, protože jim usnadňovala cestování, případně cesty za prací, za kulturou, za vzděláním, ale třeba i za technickým poznáním. Při výstavbě železničních drah za Rakouska-Uherska se nejdříve hledělo na spojení všech jejich zemí a jejich hlavních měst s hlavním městem říše, a to Vídní. Teprve potom se začaly jednotlivé tratě větvit a prodlužovat dále. Hlediska na výstavbu železnice byla různá. Jednak to bylo další propojování větších měst a průmyslových středisek s centry v říši, ale byla zde již i hlediska jiná a jedno z nich bylo i hledisko tzv. „strategické“ neboli vojenské.

To bylo to hlavní hledisko, proč se zrovna zdejší dráha stavěla. Bylo nutno propojit trať z Lichkova, kde trať ze směru od Prahy a Hradce Králové opouštěla náš stát a směřovala do Slezska a dále do Německa, dnes do Polska, a ve směru na Moravu. Pánové na ředitelství drah ve Vídni usoudili, že je možné, že se může hlavní železniční tah poškodit, nebo vyřadit z provozu, a bude nutno jej nahradit objížďkou, pokud možno hned několika. Navíc bude třeba posílit vlastní dopravu možností ulevit hlavnímu tahu, kde již v té době nesmírně narostla doprava na železnici nad únosnou mez. Což byl další důvod výstavby naší trati. No, a důvod vojenský byl hned za dveřmi také. Byla to doba těsně po prohrané válce s Pruskem, a vytyčení nové státní hranice (kterou Rakousko-Uhersko neuznalo, spíše ji přijalo jako fakt). Pro předpokládané pohyby vojsk se jevila železnice jako ideální, no a vojska se jistě měla pohybovat vždy nějak ke hranicím, případně od hranic, a proto bylo jasné, že se železnice zde stavět bude a spíše, že se stavět musí. Také se hned uvažovalo s výstavbou odbočné trati z Dolní Lipky ke hlavní trati údolím říčky Březné do Hoštějna. Tak to se nepovedlo doposud. Postavila se sice trať z Dolní Lipky až

do Štítů, ale dál se nepokračovalo s tím, že bude dostavěna později. Ale jak to známe, později již nebylo nikdy. Sice její dostavbu měla v plánu správa dráhy také za první republiky, pak ji měli v plánu dostavět německé dráhy (za okupace), pak zase po válce to samé. Ale jak to známe, plány a aeroplány se krásně vymýšlí, ale o to hůře realizují. Přesto i tam, kde tato odbočka byla postavena, sloužila k pozvednutí života v kraji.

Naše dráha se stala mezitím jednou z hlavních a rychlíkových tratí (jezdil zde dokonce rychlík Praha - Jeseník a zpět, tzv. „Lázeňský vlak“), ale i doprava nákladní zde byla vysoká. Pravidelná osobní doprava byla samozřejmostí. Místní lidé se naučili využívat zdejší dráhu velice brzy a stala se samozřejmostí pro každého. Dráha také dávala místním lidem práci. Začaly se i odsud přepravovat náklady. Nejdříve to byly jednoduché drobné zásilky, později již více. Také si lidé velmi rychle zvykli na vlastní služby dráhy při dopravě. Třeba například vozit věci s sebou jako spoluzavazadlo, což bylo pro méně majetné, kteří si

potřebovali s sebou něco vzít a na drožku neměli peníze, doslova vysvobozením. Ale jako spoluzavazadla se vozily třeba také dětské kočárky, kola, objemné kufry, koše s úrodou ovoce, například jablek apod. Také dráha na svých stanicích hned zavedla služby následně po přepravě. Byla to jednak úschova a manipulace se spoluzavazadly, případně doručování spoluzavazadel a spěšnin přímo k zákazníkovi až do jeho domu, nebo na místo určení. Samozřejmostí bylo, že na všech nádražích byla i čekárna, kde si mohli cestující odpočinout při čekání na vlak, nebo se v zimních měsících a v dobách nepohody i ohřát a osušit. Roztopená kamna v čekárně všude na všech nádražích v té době byla samozřejmostí.

Dráha byla hned po její výstavbě „znárodněna“, čili od soukromých stavitelů a provozovatelů vyvlastněná státem (císařem pánem) a začala plnit i další své úkoly, další poslání. Bylo to nejdříve zavedení převozu veškeré pošty. Poštovní úřady byly také státní a jejich provoz byl hned

(Pokračování na stranách 10 a 11)



Stavba Moravské pohraniční dráhy se v naší obci proplétala zákruty údolí řeky Moravy a vyžádala si budování řady násypů, zářezů, mostů a tunelů. Na snímku tzv. Vlaský tunel pod Vojtiškovem na dobové pohlednici z počátku 20. století.
Foto Archiv klubu Moravská pohraniční



Závory u hospody na snímku z 30. let minulého století.

Foto archiv klubu Moravská pohraniční

od počátku provozu železničních drah na ně navázán. Nebylo to jako dnes, kdy si pošta vozí auty všechno sama. Tehdy to bylo tak (a to po dvě stě let), že všechno co se týkalo pošty, šlo nejdříve na dráhu, tam to bylo přepravováno tzv. „poštovními vagony“ (které museli být připravené u každého vlaku a bylo jedno, jestli se jedná o vlak nákladní, nebo osobní, či rychlík. Vždy byl tento služební poštovní vagon zařazen ve vlakové soupravě hned za lokomotivu. Do něj se předávaly poštovní zásilky, ale také všechny spěšniny. A opět se odsud průběžně, podle místa určení, na nádražích vydávaly již na ně čekajícím zřízencům s vozíky, kteří je pak nejen uložili v balíkové (spěšninové) čekárně, aby si je odsud vyzvedli jednotliví zákazníci, nebo je přímo doručovali dále až na místo určení, což byla třeba i obyčejně pošta, nebo poštovní úřad v místě. Zaslání touto formou cenin, financí, novin a jiných tiskovin bylo samozřejmostí také. Často se

stávalo, že byl vozík – obvykle platoňák – plný balíků zasílaných poštou ponechán stát venku na peróně v očekávání na jeho odvoz na místní poštovní úřad, nebo v očekávání příjezdu vlaku. Takto stály tyto vozíky skoro na všech nádražích. Na velkých nádražích, nebo na železničních křižovatkách stálo těchto vozíků venku s balíky vždy celá řada. Třeba v Olomouci, Zábřehu, ale i v Hanušovicích. Nikdy se nestalo, že by někdo nějaký balík z těchto vozíků ukradl, nebo zcizil. Ale nedovedu si v dnešní době takto bez dozoru tyto vozíky s balíky a spěšnou poštou volně stát bez jakéhokoliv dozoru.

Na každém nádraží musel být vždy zdroj pitné vody (a na něm viditelně tabulka – Pitná voda). Na menších nádražích to byla obyčejně klasická studna s pumpou. Na větších nádražích, kde byl již zavedený vodovod, a to skoro všude, byla tzv. „Umyvadla s pitnou vodou pro veřejnost – zdarma“. Toto také nějak v dnešní době

zmizelo. Musíme si ale ještě připomenout, že na každém nádraží musela být zavedena služba sanitární, což znamenalo, že všude byly veřejné záchody – opět pro všechny občany zdarma. Pro služební potřebu byly ještě na nádražích služební místnosti, jako zavazadlová a pro cestovní lístky osobní pokladna. Místnost pro manipulaci a řízení vlaků, kde byla zřízena telefonní a telegrafní linka v drážním provozu. Také to byla místnost pro odpočinek pro vlastní zaměstnance dráhy. Místnost pro přednostu stanice. A nakonec to byly ještě místnosti pro uložení materiálu a pomůcek pro zajištění provozu na trati. Říkalo se tomu „lampárna“.

To musím více vysvětlit, protože dnešní generace již naprosto neví, jaký tato místnost měla na dráze smysl. Každý vlak, každá vlaková souprava, či dokonce každá samostatná lokomotiva, nebo drážní drezína musela být světelně označena. Dopředu světla (bílá), dozadu světla červená. Všechny drážní lampy musely být tzv. „zavětřované“, později ještě ve zvláštním kovovém obalu, aby vydržely cestu v nepohodě, větru i dešti. V těchto lampách se používal zásadně ke svícení petrolej. Proto byla na každém nádraží i funkce – člověk, který byl tzv. „zřízencem lampář“. Staral se o všechny lampy příjíždějících, nebo odjíždějících vlaků. Třeba je jen kontroloval, a jak viděl, že některá lampa nesvítí, tak jí hned vyměnil za lampu svítící. Nádraží nikdy nesměla opustit vlaková souprava bez osvětlení. Ale to nebylo ještě všechno. Všechna zařízení na nádraží musela být také osvětlená, a tak se lampář měl i co točit, aby rozvěsil svítící lampy na každém nádraží, když se začalo stmívat, ve všech místnostech a na prostranstvích drážního provozu. Tuto povinnost po zavedení elektrického proudu již neměl, ale hodně dlouho mu ještě zůstala povinnost zabezpečovat těmito lampami osvětlení všech semaforů na nádraží, ale také světelných výhybek a podobně. Takový lampář na nádraží se ani nezastavil, co měl s těmito lampami práce.

Podobně důležitou osobou byl na každém nádraží výhybkář. Ten zase obcházel všechny výhybky a kontroloval jejich funkčnost, případně je stále promazával. Také když ještě nebyl zaveden automatický dálkový provoz u výhybek, tak chodil s nimi manipulovat ručně, podle pokynů, podle toho, na kterou kolej bylo nutno příslušnou vlakovou soupravu přesměrovat. Ale tak bych musel rozebírat jednu funkci za druhou, bez které by vlastně dráha nefungovala. Jen bych je trošinku vyjmenoval.

Tak především to byl a snad všude ještě je - přednosta stanice, pak to je jeho zástupce, pokladní, posunovač, různí pracovníci v depu, ale i třeba paní uklízečka. Každý vlak se před vypravením ještě uklízel, případně když vlaková souprava přijela do koncové stanice, tak také. Úklid vlakové soupravy, to nebyla jen pochůzka a kontrola jestli jsou zavřená okna, jak je dnes zvykem, ale opravdu se každý vlak dokonale uklídl, umyla se v něm podlaha, sedačky, případně vše co by mohlo být nějak špinavé. Úklid toalet ve vagoněch byl samozřejmostí vždycky. Chci zde ještě napsat a hlavně zdůraznit, že i umytí oken bylo také samozřejmostí. Prostě cestující nemusel mít obavy, do čeho přijde, do čeho si sedne atd. Úklid vlastních nádražních budov byl prováděn také denně. Perony a místa, kde se zdržovali cestující se „umývaly“ (uklízely) nejméně dvakrát denně.

Zvláštním druhem lidí byli tzv. „vochtři“. Byli to pracovníci ze strážních domků, které byly sta-

Zajímají vás novinky z naší obce?

Není nic jednoduššího. Obec Malá Morava již řadu let provozuje systém zasílání krátkých SMS zpráv přímo do vašeho mobilu, zasílání zpráv do aplikací a taky informuje o novinkách na webových stránkách obce. Stačí si jen vybrat jakým způsobem si informace přejete posílat.



INFOKANÁL

INFORMACE DO MOBILNÍ APLIKACE:

Do svého telefonu si ze stránek www.infokanal.cz nainstalujte aplikaci InfoKanál, zaregistrujte se, udělte souhlas s GDPR a po obdržení potvrzovací SMS Vám budou zasílány požadované informace.

INFORMACE FORMOU SMS ZPRÁVY DO MOBILNÍHO TELEFONU:

Pro odběr SMS odešlete SMS zprávu na číslo InfoKanálu Malá Morava 605 733 680 ve tvaru: **IK MALMOR REGISTRUJ**
Po registraci Vám budou zasílány požadované informace.

INFORMACE O NOVINKÁCH NA OBEČNÍM WEBU:

Chcete-li být pravidelně informováni o novinkách na obecním webu a elektronické úřední desce, zašlete email ve tvaru ANO NOVINKY na obec@obecmalamorava.cz.
Po registraci Vám budou zasílány požadované informace.

věny podél každé železniční trati v rozmezí asi dvou kilometrů. Každý vochtr byl zodpovědný za pořádek na trati, případně za odstranění nějaké závady, nebo věci z kolejí, které tam rozhodně nepatřily – třeba popadané stromy, nebo větve atd. (toto se nejvíce dělo na této trati v úseku od Hanušovic až po nádraží v Podlesí). Když na jejich okamžité odstranění nestačil, byl povinen to ihned hlásit na nejbližší železniční stanice v obou směrech trati. Také obvykle byly tyto vochtrovny stavěné u každého silničního přejezdu a zde navíc měl ještě každý vochtr služební povinnost zvedat a zavírat závory a tím zabezpečovat drážní bezpečnost vůči silničnímu provozu. Samozřejmě, že zvedání závor u silničních přejezdů v rámci, nebo spíše v dosahu nádraží prováděli zřízeníci (pracovníci z místního nádraží). Obvykle ještě bývaly vochtrovny před a za každým nádražím. Za to, že mohli bydlet i s rodinami v těchto strážních domcích u trati a nemuseli za to nic platit (měli tzv. „režijní bydlení“), prováděli i drobnou údržbu železničního tělesa. Třeba jen čistěním mostků a propustků pod železničním tělesem, aby jej neohrožovala protékající voda a nemohlo dojít k podemletí

trati. Také v létě na něm a v okolí trati kosili trávu a tuto využívali pro svoji potřebu (pro sušení sena, případně vše pro krmení domácího drobného zvířectva, jako byli a jsou doposud králíci, ale i ovce a kozy, skoro všichni k tomu ještě drželi v chovu slepice a drobnou pernatou drůbež. Někteří ale ještě chovali také prasata, jejich chov byl u trati, tedy u vochtroven zakázán. Tento zákaz ale nebyl dodržován a všichni nadřízení vochtrů jejich chov přehlíželi – spíše čekali na výslužku po zabíjačce). Prakticky u všech těchto strážních domků bylo po čase políčko a ovocná zahrada. To samé bylo ale na každém nádraží. O tehdejší krásné květinové výzdobě každého nádraží zde raději ani nepiši. To byla také v minulých dobách samozřejmost. Pověstné byly truhlíky s květinami, rozestavěné, případně pověšené na každém nástupišti na každém nádraží a bylo jedno, jestli se jedná o nádraží v Podlesí, nebo třeba v Přerově. Nějak mi tato krásná výzdoba u našich současných nádraží chybí.

Ludvík Vrána

(Dokončení článku najdete v příštím čísle)

Velká ztráta

Můj strejda choval králíky. Jednoho dne se mě zeptal, jestli s ním nechci jet pro nového samce, a já řekla, že ano. Tak jsme vyrazili.

Od prvního okamžiku, kdy jsem ho uviděla, jsem se do něj zamilovala a věděla, že budeme velcí kamarádi.

Věděla jsem taky, že ho potřebuji pojmenovat. A tak jsem strejdu začala přemlouvat, jestli mu mohu dát jméno. Strejda neměl rád, když jsem králíky pojmenovávala, protože vždy říkal, že králíci jsou na chov a na maso a ne na mazlení. V tomto případě ale udělal výjimku. Byla jsem za to moc šťastná. Hned jsem věděla, jak se bude jmenovat. Dala jsem mu jméno Skypky. Ani nevím proč. Možná, že to bylo jméno, co mě napadlo jako první a možná také proto, že to k němu i sedělo.

Když jsme dorazili domů, pořádně jsem si ho prohlédla a věděla, že jsem se opravdu nemýlila v tom, že budeme kamarádi. Skypky měl krásné šedou až stříbrnou srst a byl pomalu větší než já. Hned jsme se spolu začali kamarádit.

Jak roky plynuly, oba jsme stárli, ale na Skypky to bylo znát více. Nastal rok čtvrtý, a mně došlo, že už to nikdy nebude takové jako dřív. Skypky byl už starý, a i když jsem nechtěla, věděla jsem, že se s ním budu muset jednoho dne rozloučit. Ale nevěděla jsem kdy.

Jednoho dne, jsem si šla sednout k jeho kotci a povídala si s ním. Skypky byl už starý a hubený. Děsilo mě to. Přitáhla jsem si ho blíže, abych ho mohla obejmout, říct mu že ho nikdy neopustím a zároveň ho prosila, ať neopouští on mě.

Slíbila jsem mu, že ať se stane cokoli, nikdy na něj nezapomenu. Ale ať se mnou ještě chvíli vydrží. Když jsem odjížděla domů, bylo pro mě těžké ho tam nechat. Nejráději bych tam byla s ním. Ale musela jsem. Nevěděla jsem ale, že ho vidím naposledy.

Když jsem po čtrnácti, možná méně, dnech přijela za babičkou a za strejdu, babička mi oznámila, že Skypky umřel. Byla to pro mě velká rána a nechtěla jsem tomu věřit. Začala jsem brečet a okamžitě běžela na zahradu ke kotci, v němž byl. Noční mra se stala skutečností. Kotec, v kterém můj kamarád bydlel, byl opravdu prázdný a už mě nikdo neočekával. Začala jsem brečet ještě více, a kdyby tam nebyl můj táta, myslím, že by to semnou na místě seklo.

Řekl mi, že pro něj uděláme společně křížek, který dáme na zahradu.

Jak slíbil, tak jsme udělali. Táta si s tím dal práci, protože věděl, že Skypky byl pro mě srdcová záležitost. Byl to můj parták. Na kříž jsme napsali jeho jméno, posadili ho na okraj zahrady a zapálili svíčku.

Pokaždé, když jsem na zahradě, kouknu na něj a vzpomínám, jaké krásné čtyři roky jsme spolu prožili.

Napsala

Karolína Mahelová



MUZEUM MALÁ MORAVA





OTEVÍRÁME 1. 7. 2022 v 18.00 hodin

Zveme Vás do muzea

na Malé Moravě

EXPOZICE

• Stará školní třída •

• Včelařství •

• Lesnictví •

• Ochrana přírody •

• Zemědělství •

• Ševcovská dílna •

a další exponáty z let minulých

Muzeum bude otevřeno do konce září každý den od 10.00 do 15.00 po zavolání na telefonní čísla, které jsou uvedeny na dveřích do budovy muzea.



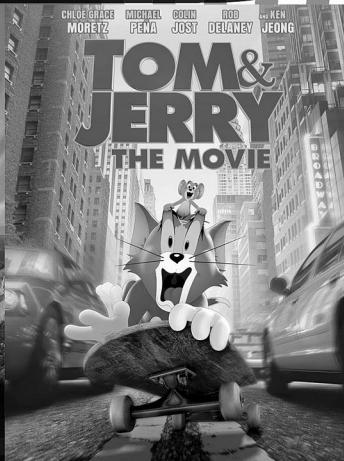
vstupné dobrovolné • sousedské posezení • občerstvení zajištěno

Všechny srdečně zve Obec Malá Morava a Spolek přátel muzea Malá Morava.
Muzeum finančně podpořily Lesy České republiky, s.p., a Farma Morava, spol. s r.o.



MALÁ MORAVA

DĚTSKÉ LETNÍ KINO



1. 7. 2022

MAXINOŽKA 2

Podlesí

21:00

náměstí v Podlesí

16. 7. 2022

TOM A JERRY

Vojtíškov

21:00

areál
penzionu Sport

30. 7. 2022

PSÍ KUSY

Malá Morava

21:00

hřiště u školy

19. 8. 2022

SCOOB

Vysoký Potok

20:00

louka před
obecním úřadem

VSTUP ZDARMA Občerstvení zajištěno. V případě nepříznivého počasí se promítání přesouvá do krytých prostor nebo bude v jiném termínu.

Atice

PŘÍLOHA PRO ŽENY

Začíná sezóna hub.

Našemu zdraví prospívají, srdci obzvlášť

Ať už patříte k nadšeným houbařům, nebo nerozeznáte hříbek od prašivky, zdraví prospěšné látky, které jsou v houbách obsažené, si můžete dopřát v každém případě. Tyto produkty z lesa jsou bohaté na vitamíny a minerály, kalorie naopak neobsahují skoro žádné.



Pár důvodů, proč je jíst

Houby obsahují velmi málo kalorií, většinu hmoty tvoří voda – proto je můžete konzumovat bez obav z nadbytečných kilogramů. Pokud jsou dietně připravené (na bedlové řízky v tomto případě zapomeňte), tvoří houby ideální součást redukčního jídelníčku.

Hříby, lišky a spol. mají též nízký obsah sodíku – proto nezatežují ledviny a jsou vhodné pro osoby trpící vysokým krevním tlakem. Můžete je tedy konzumovat bez obav o své srdce.

Naopak obsahují značné množství draslíku – a tento minerál pomáhá mimo jiné k dalšímu snižování krevního tlaku – další způsob, jak prospět svému srdíčku.

Houby obsahují vitamíny, především riboflavin a niacin – známé jsou též jako vitamíny B2

a B3, které pomáhají například snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

Produkty lesa jsou i dobrým zdrojem selenu – ten je účinným antioxidantem, který v součinnosti s vitamínem E pomáhá naše tělo zbavovat škodlivých kyslíkových radikálů. Podle některých údajů snižuje také riziko rakoviny prostaty.

Houby podporují imunitu a pomáhají snížit riziko rakoviny – v tradiční čínské medicíně se používaly v léčbě nachlazení a chřipky. I výsledky moderních studií naznačují, že houby podporují činnost imunitního systému, který nás chrání před infekcemi i před zhoubným bujením.

Sbíráním ku zdraví

Houbaření je český fenomén, který ve světě nemá obdoby. Přitom právě chůze po lese spoje-

ná se sběrem hub je pro kardiaky ideální. Navíc houby obsahují řadu zdravých prospěšných látek, které působí na udržování imunitního systému. Studie, které byly provedeny v nutričních imunologických laboratořích v Bostonu, prokázaly, že konzumace bílých žampionů může podpořit imunitní systém zvýšením produkce antivirových a dalších proteinů, které se dostávají do buněk a zároveň usilují o ochranu tkání.

Houby jsou také nejbohatším zdrojem rostlinných bílkovin – obsahují jich 31–40 %. Jsou také dobrým zdrojem železa, vápníku, draslíku, sodíku, fosforu a vitamínů B, C, D a K. Již dlouho se houby používají v tradiční medicíně. Díky kyselině listové se používají při léčbě anémie a poměr sodíku a draslíku je vhodný pro lidi s hypertenzí, diabetem a obezitou.

Máte nemocné srdce? Chodte na houby a jezte je!

Fyzická nečinnost je hlavním rizikovým faktorem pro rozvoj srdečních onemocnění. Pravidelné cvičení zvyšuje vaši fitness úroveň, a hraje tak primární i sekundární roli v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Dokonce mírně intenzivní fyzická aktivita, jako je svěží chůze, je vašemu srdci prospěšná.

Než začnete s cvičením, poraďte se s lékařem, zvláště pokud již potíže se srdcem máte. Pak začněte s rozumným programem zvýšené aktivity. A nemusíte vymýšlet nic převratného. Stačí, když se budete věnovat svižné chůzi pravidelně každý den, a to aspoň 30 minut. Pravidelná tělesná aktivita může pomoci kontrolovat abnormality krevních lipidů, diabetu a také obezity a aerobní činnost přispívá také ke snížení krevního tlaku. Ukazuje se, že lidé, kteří zahájili pravidelnou fyzickou aktivitu po srdečním infarktu, měli lepší kvalitu života.

Na houby i k večeru

Hodně náruživých houbařů vyráží do lesa za svítání. Možná právě i z důvodu, aby byli prvními, kdo spatří nádherné skvosty v podobě hříbků, lišek a kozáků. Může tu být ale malý háček. Většina srdečních příhod se kardiakům stane právě v ranních hodinách. Rozum nám tedy říká, že tady by se představa plného koše hub nemusela vyplatit. Kdo ale říká, že houby nemůžete najít i v pozdním odpolední? Procházka do lesa v době, kdy největší intenzivní nepříazň sluníčko, bude vašemu srdci mnohem příjemnější. Košík nezapomeňte, protože se prázdnou se vracet určitě nebudete.

Do lesa s mobilem?

Pokud nezavítáte do úplných hlubin českých lesů, váš mobil by měl stále zachytávat signál. A to vás může zachránit v situaci, kdy budete mít potíže s dechem, ucítíte bolest nebo tlak na hrudi či celkovou nevolnost. Dalšími opatřeními, která byste měli znát, jsou tato:

- Znejte svoje meze, nepřepínejte se.
- Chodte pomalu a na cestě dělejte přestávky.
- Na procházky do lesa je lépe chodit ve dvou.

Druhý vám pomůže přivolat pomoc.

- Pokud někdy užíváte nitroglycerin, mějte ho s sebou.

Skoro výlučně česká záliba ve sbírání hub může být i pro vás bezpečná, pokud se budete řídit výše uvedenými radami. A samozřejmě pokud budete vědět, které houby jsou jedlé, a které je opravdu lepší nesbírat.

Pomazánka z pečených hub

Pikantní houbová směs chutná nejlépe na opečené bagetě nebo na topinkách.

Ingredience: 1 cibule, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžička sušené bazalky, 1/2 lžičky chilli koření, 1 lžička mletého kmínu, sůl, čerstvá bazalka, 400 g čerstvých hub, 3 stroužky česneku, hrubě mletý pepř.

Krok 1: Houby (hlívu, shitake nebo hříby) a oloupanou a nakrájenou cibuli v misce smíchejte s olivovým olejem, sójovou omáčkou,

prolisovaným česnekem, sušenou bazalkou, chilli a kmínem, osolte a opepřete. Směs nechte 30 minut odležet a poté ji umístíte do malého pekáčku.

Krok 2: Troubu rozehřejte na 150 °C a houbovou směs 35 minut pečte. Poté ji dejte do chopperu a nahrubo umixujte. Čerstvou bazalku natrhajte na kousky a lžící zlehka vmíchejte do pomazánky.

Zdroj: prozeny.cz

Zdroj: pribram.cz

Slupku z melounu nevyhazujte. Poradíme vám, jak s ní naložit

Většina z nás melounovou slupku bezmyšlenkovitě vyhodí, a to je velká chyba. Právě ve slupce se skrývá nejvíce živin. I když dužina melounu je mnohem lákavější, máme pro vás hned několik důvodů, proč byste neměli zatracovat ani slupku a poradíme vám, jak s ní můžete doma naložit. Své přínosy totiž poskytuje nejen při konzumaci, ale můžete si z ní připravit i omlazující pleťovou masku. Tak co, dáte jí šanci?

Ve slupkách ovoce i zeleniny se povětšinou vyskytuje mnohem více živin než v samotném ovoci, a to samé platí o vodním melounu. Kůra tohoto ovoce obsahuje velké množství živin, přesto většina z nás kůru bez váhání vyhodí. Nejenže slupka vodního melounu obsahuje všechny stejné živiny, jaké se vyskytují v dužině, ale má dokonce vyšší koncentrace některých antioxidantů, minerálů, vitamínů a účinných látek. Tato tvrdá slupka obsahuje minimum kalorií, zatímco má vysoké hodnoty vitamínu C, vitamínu A, vitamínu B6, draslíku a zinku. Melounová slupka je navíc obohacena o chlorofyl a dále obsahuje lykopen, různé aminokyseliny, flavonoidy a fenolickými sloučeninami.

Ačkoli melounová slupka nevykazuje nijak vábou chuť, poznejte všechny klady melounové slupky a naučte se ji používat. Příště už slupku jistě nevyhodíte.

Snižuje krevní tlak

Tato slupka má překvapivě vysokou hladinu draslíku, která působí jako vazodilatátor, což pomáhá snížit oxidační stres a uvolnit cévy a tepny. To může snížit riziko aterosklerózy, stejně jako srdečních záchvatů a mrtvice.

Posilí imunitní systém

Jeden šálek melounových slupek obsahuje více než 30 % doporučené denní dávky vitamínu C. Tento vitamin pomáhá stimulovat tvorbu bílých krvinek, které tvoří první obrannou linii těla a chrání tak organismus před infekcemi a cizími patogeny.

Pro štíhlý pas

Melounová dieta rozhodně patří mezi oblíbené letní diety. Ale co slupka, na tu se tak trochu zapomíná. Slupka má ještě méně kalorií než dužina, navíc neobsahuje skoro žádný cukr a má vysoký obsah vlákniny. Právě vláknina vám prodlouží pocit sytosti a současně stimuluje metabolismus a tím zvyšuje i pasivní spalování tuků.

Zmírňuje těhotenskou nevolnost

Některé studie poukazují na fakt, že přírodní cukry nalezené v této slupce mohou přispět k minimalizaci příznaků ranní nevolnosti a také snížit otoky související s těhotenstvím, a to díky vysokému obsahu draslíku.

Povzbudí libido

Tato slupka je mimo jiné spojena se zlepšením sexuální výkonnosti, a to díky svým účinkům na regulaci krevních cév, což umožňuje lepší průtok krve do vašich intimních oblastí, čímž zvyšuje sexuální výkon a libido.

Protizánětlivé vlastnosti

Lykopen a citrulin obsažené v této slupce mohou pomoci neutralizovat volné radikály dřívě,

než mohou způsobit buněčnou mutaci a vést k chronickým onemocněním.

Pro krásnou pleť

S poměrně dobrým množstvím lykopenu a dalších flavonoidů je tato ovocná slupka plná antioxidantů, které mohou přispět ke snížení účinků volných radikálů a snížení oxidačního stresu, což minimalizuje výskyt vrásek a skvrn způsobených věkem. To znamená, že z melounových slupek si můžete připravit hydratační, omlazující pleťovou masku. Stačí, když melounové slupky rozmixujete a aplikujete na pokožku, nechte působit přibližně 20 minut a poté pleť opláchněte vlažnou vodou.

A jak zapojit melounové slupky do běžné stravy?

Asi si nikdo z nás nedokáže představit chroupat melounové slupky, místo chutné dužiny, ale máme pro vás hned několik tipů, jak se slupkou můžete naložit. Melounové slupky jsou například skvělou přísadou do ovocných smoothie, můžete z nich připravit i džem, který dle chuti přisladíte, nebo melounovou kůru můžete přidávat do zeleninových salátů. Zkrátka ve fantazii se meze nekladou.

Zdroj: prostreno.cz



S čím vším může pomoci jedlá soda?

Malý sáček jedlé sody je pro domácnost doslova pokladem, i když o tom většina z nás neví. Obvykle sodu používáme při pálení záhy, nebo maximálně k mytí nádobí či praní prádla. Výhodou jedlé sody, odborně hydrogenuhličitanu sodného, je nízká cena a šetrnost k životnímu prostředí, což o různých pracích prášcích či odmašťovacích mycích prostředcích říci nelze. Proč je jedlá soda v domácnosti pokladem? Jelikož ji můžeme použít k řadě různých účelů.

V kuchyni

- používá se na kynutí a do moučníků,
- lžička sody do vody při vaření zeleniny či luštění udržuje jejich barvu a urychluje vaření,
- pro odstranění pachů v lednici nebo v odpadkovém koši stačí malá miska nebo hrnek sody, zrovna tak můžete trochu nasypat do bot,
- skvěle odmastí nádoby, nebo kašičkou z vody a sody odstraníte připáleniny z hrnců nebo čajové a kávové skvrny z porcelánu,
- pomáhá vyčistit odpad ve dřezu, kdy ji stačí zalít horkou vodou,
- odstraňuje nečistoty z pracovní desky, prkénka, sporáku, trouby a navíc například mikrovláknou nebo myčku nádobí ještě zbaví pachů.

Praní

- půl hrnku sody a krátký prací program bez prádla zbaví pračku zápachu a vyčistí od usazenin,

- na velmi znečištěné prádlo a na skvrny od mastnoty nebo krve platí lázeň ze sody. Prádlo namočíte do vody se sodou na noc a druhý den je normálně vyperete.

Péče o tělo a zdraví

- při pálení záhy nebo problémech s trávením stačí vypít sklenici vody se dvěma lžičkami sody,
- na překyselený organismus je dobrá koupel nohou ve vodě se třemi lžicemi sody. Navíc tato procedura odstraní zápach nohou, změkčí kůži či pomůže léčit plísňová onemocnění,
- při bolestech v krku je dobré kloktat směsí z 1dcl vlažné vody a lžičky sody,
- kašička z vody a sody zmírňuje bolest a otok po bodnutí bodavým hmyzem a pomůže při hojení popálenin od slunce.

Jak ještě využít sodu v domácnosti?

Můžete s ní odstranit pach a skvrny z koberce nebo psiho pelišku, když jí na postižené místo posypete a pak vyluxujete. Zrovna tak můžete vyčistit sedačky a koberečky v autě. Odstraňuje odřeniny od nábytku na stěnách, fleky po tužce nebo inkoustu, mastné a jiné skvrny z korku, keramiky a dřeva. Pastu nechte působit 10 minut a pak povrch otřete vlhkým hadrem. Na zahradě můžete pomoci sodu účinně vyčistit grily, plastový nábytek a bazény.

Zdroj: zdraveja.cz

Zažitý zvyk s pitným režimem ve skutečnosti škodí. Kolik by měl člověk za den vypít tekutin

Na stole máte velký džbán s vodou, abyste jej měli na očích a nezapomínali pít? Když jste na cestě do práce, nechýbí vám v kabelce láhev s vodou? To vše jen, abyste dodrželi ustálený pitný režim, který se zde za poslední roky vžil. Ve skutečnosti si ale spíše škodíte.

Univerzální rada nefunguje

I když několik menších studií naznačuje, že zvýšená spotřeba vody je spojena s nižším rizikem vzniku srdečních onemocnění, není jasně určeno, kolik vody by to mělo být. Celá řada studií včetně studie publikované v časopise American Journal of Epidemiology v roce 2002 zjistila zmiňované nižší riziko srdečních onemocnění u lidí, kteří vypili pět sklenic po 240 ml. To znamená, že nevypili dva až tři litry tekutin, které se běžně doporučují na základě rady, která však nemá žádné opodstatnění.

Univerzální rada je nesmyslná. Potřeba každého člověka je jiná a závisí na hmotnosti našeho těla, aktivitách, které děláme či venkovní teplotě. Proto je jedno číslo označující to, kolik bychom měli za den vypít, nesmyslné.

Je třeba počítat i s tím, že značné množství vody přijmeme z jiných zdrojů – čaj, káva, mléko a jídlo. Například odstředěné mléko obsahuje přibližně 90 procent vody, pečené brambory mezi 70 a 79 procent a dokonce i vařený steak má až 59 procent vody, jak uvádí studie z roku 2010.

Lidem, kteří nadměrně pijí, hrozí riziko hypotónie, kdy je v těle příliš nízká koncentrace soli. Tu může způsobit velké množství vypité vody, které hladinu soli v těle ředí. Tento stav pak způsobuje nevolnost, bolesti hlavy a dokonce záchvaty.

„Rada, která jednoznačně tvrdí, že potřebujeme osm sklenic vody denně, je naprosto absurdní, protože tekutiny přijímáme ze všech stran. Všichni

se až příliš zabýváme pitným režimem a pravděpodobně mnozí přijímají nadměrné množství tekutin, které jim škodí. Pijte jen tehdy, když máte skutečně žízeň,“ říká Martin Caraher, profesor Centre for Food Policy

Kdo by měl dostatečně pít?

Lidské tělo má schopnost jasně signalizovat žízeň dávno předtím, než by mohlo dojít k de-

hydrataci. Jediná skupina lidí, která může mít důvod pít vodu ve větší míře, mohou být pacienti s onemocněním ledvin nebo starší lidé, protože jejich mechanismus signalizace žízně už nefunguje tak spolehlivě.

Závěr je tedy velmi jednoduchý. Pokud budete jíst zdravou vyváženou stravu, nemusíte s sebou neustále nosit láhev s vodou. Pijte jednoduše tehdy, když máte žízeň a nedodržujte tak striktně počet vypitých sklenic nebo litrů vody za den. Uvidíte, že se vám uleví a budete se cítit lépe.

Zdroj: aazdravi.cz



Nakonec hezké páté místo v konečné tabulce

V sobotu 11. června 2022 odpoledne odehráli naši fotbalisté svůj poslední zápas ročníku 2021/22 okresního přeboru III. třídy, skupiny A, a to vítězstvím na domácí půdě nad FK Šumperk „B“ 7:6.

Jichž snažení a bojovnost nakonec stačilo na hezké 5. místo v tabulce, ke kterému jim srdečně gratulujeme.

S fotbalem se v létě neloučíme. Čekají nás obvyklé turnaje, o jejichž termínech bude Sokol Malá Morava veřejnost a své fanoušky informovat na plakátech. Věříme, že se s námi o výsledky podělí.

Výsledky zbývajících utkání jarní části:

FK Šumperk „B“ - Sokol Malá Morava 9:2 (6:0)

Hrálo se v sobotu 16. 4. od 16:00 hod. 50 diváků, rozhodčí Milan Janků.

Sokol Malá Morava - FK Hanušovice 0:4 (0:0)

Hrálo se v neděli 24. 4. od 15:30 hod. 55 diváků, rozhodčí Milan Janků - Tomáš Doležel, Lukáš Foral.

Sokol Jedlí - Sokol Malá Morava 5:2 (2:1)

Hrálo se v neděli 1. 5. od 16:30 hod. 120 diváků, rozhodčí Oto Tandler - Stanislav Kubíček, Miroslav Horáček.

Sokol Malá Morava - Sokol Brničko 5:1 (2:1)

Hrálo se v sobotu 7. 5. od 16:30 hod. 50 diváků, rozhodčí Stanislav Kubíček.

FK Hanušovice - Sokol Malá Morava 0:1 (0:1)

Hrálo se v sobotu 14. 5. od 17:00 hod. 270 diváků, rozhodčí Pavel Jílek.

Sokol Malá Morava - FC Rovensko 4:1 (2:1)

Hrálo se v sobotu 21. 5. od 17:00 hod. 50 diváků, rozhodčí Roman Krátký - Zbyněk Roušar, Stanislav Kubíček.

Tatran Písařov - Sokol Malá Morava 5:4 (3:0, pen. 3:1)

Hrálo se v sobotu 28. 5. od 17:00 hod. 40 diváků, rozhodčí Pavel Horký.

Sokol Malá Morava - TJ Libina „B“ 4:3 (1:1)

Hrálo se v sobotu 4. 6. od 17:00 hod. 48 diváků, rozhodčí Rudolf Hetmánek.

Sokol Malá Morava - FK Šumperk „B“ 7:6 (4:2)

Hrálo se v sobotu 11. 6. od 17:00 hod. 70 diváků, rozhodčí Jakub Kašpar.

Konečná tabulka:

1. FK Šumperk „B“	21	20	0	1	109:27	59
2. Tatran Písařov	20	13	0	7	53:40	40
3. FK Hanušovice	21	12	0	9	51:52	35
4. TJ Libina „B“	20	12	0	8	56:49	33
5. Malá Morava	21	10	0	11	59:66	32
6. Sokol Brničko	21	6	0	15	31:75	18
7. FC Rovensko	21	5	0	16	45:71	17
8. Sokol Jedlí	21	5	0	16	43:67	15