



Mokerský zpravodaj



Zpravodaj obce Mokré pod Orlickými horami
2024 - ročník XIX. – číslo 2/2024

1924-2024 – Haběš čp. 63-69

Pamětní listina

pro obyvatele místní části obce Mokré,
zvané „HABEŠ“
u příležitosti 100 let
od výstavby této ulice v roce 1924.



Obec Mokré, dne 6. 7. 2024



Výběr z obsahu:

SPOLEČENSKÉ UDÁLOSTI UDÁLOST ROKU

135 let od založení knihovny	3
100 let výstavby Habeše	4
Mažoretka Nela Mistryně ČR	5

KRONIKA 2024

Vítání občánků	6
Hřbitov	7

STŘÍPKY Z HISTORIE

Čtyřkové události	8
-------------------	---

KNIHOVNA 2024

Nové knihy	10
------------	----

KULTURA V OBCI

Slet čarodějnic	10
Canisterapie s Dorou	11
Loutkové divadlo	12
Opékání u kamenného mostu	12

VÝTVARNÉ SOUTĚŽE

Fotografická soutěž „Vesmír“	14
Prázdninové malování	14

MINIGALERIE

Výstava „Ostaš“	15
Výstava starých učebnic a knih	15
Vzhůru do lavic	16
Kuřátko a obilí	17

ČAJOVNA U BLUDIČKY

Čajovna bylinková	18
Čajovna školní	18

ŠVESTKOVÉ ALEJE

Prvomájová procházka	19
Výlet na Ostaš	19

MOKERSKÉ POSVÍCENÍ

	21
--	----

ÚŘEDNÍ ZPRÁVY Z OBCE

ZASTUPITELSTVO

Zasedání zastupitelstva	22
-------------------------	----

OBCENÍ ÚŘAD

Hospodaření k 30. 6. 2024	23
Výsledky voleb do EP	23
Velkoobjemový odpad	25
Sbírka textilu pro Diakonii	25
Poplatky ze psů	25
První pomoc není věda	25
Květinová výzdoba úřadu	26
Nedělní práce a klid	26

INFORMACE PRO OBČANY

Prořezávka stromů ve „Stavu“	27
Volby do krajů	27
Služba Munipolis	27

ZAJÍMAVOSTI PEL-MEL

Hugo Konias	28
-------------	----

ZDRAVÍ A BABSKÉ RADY

Zázrak ze zahrádky	30
--------------------	----

SBĚR TEXTILU

	31
--	----

SBÍRKA HRAČEK

	32
--	----

Vážení spoluobčané,

léto je v plném proudu a při lenošení na zahradě si můžete třeba přechíst druhé číslo letošního zpravodaje.

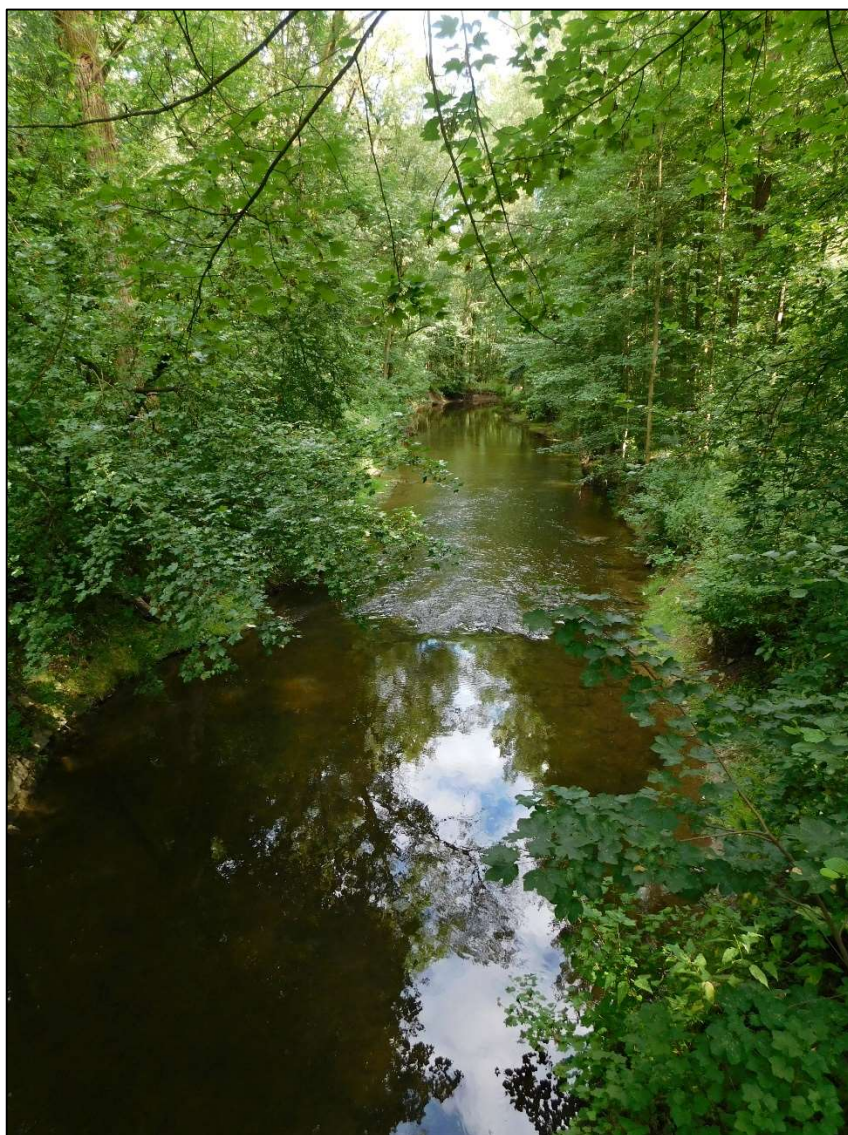
Počasí je tak trochu netradiční, horka střídají bouřky a deště, vlhkost vzduchu je na naše poměry dost vysoká. Naštěstí v Mokřém nikoho nepostihla žádná katastrofa a budeme doufat, že to tak zůstane.

V současné době připravujeme jednu z největších akcí, posvícení, které se koná v sobotu 24. 8. 2024 na místním hřišti. Uvnitř zpravodaje najdete podrobnosti k programu, který bude z větší části tradiční a novinkou bude návštěva nejrychlejšího karikaturisty na světě, jak je psáno v Guinnessově knize rekordů. Každý návštěvník si může odnést na památku karikaturu své osoby, včetně podpisu autora. Pro děti budou připraveny drobné dárky a sladkosti, určitě se mají na co těšit. Hlavním účelem ovšem je se potkat s přáteli, sousedy, zaspotovat si a prožít společně příjemný den.

Poslední prázdninovou akcí bude předávání Certifikátů prvňáčků, kteří jsou letos čtyři, tři děvčata a jeden chlapec. A pak nastane opět školní rok, podzimní akce...

Ale nebudeme předbíhat, zatím je krásné léto. A to má být plné odpočinku, cestování a poznávání, setkávání s přáteli a rodinou, na které nám během roku někdy nezbývá dost času.

Dagmar Honsnejmanová, starostka obce



Zátiší u Dědiny v Mochově, dne 2. 7. 2024

Společenské události

Událost roku

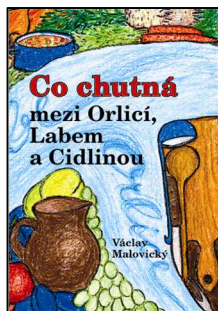
135 let od založení knihovny



V minulém čísle jsme psali o vzniku a historii knihovny, která započala před 135 lety. Z toho 27 let trvá její novodobá historie. Není ani možné vyjmenovat všechny aktivity, které za ty roky proběhly a knihovnu proslavily až za hranicemi kraje. Už v roce 2009 se knihovna stala Knihovnou Královéhradeckého kraje a tento titul opětovně získala v roce 2014. Od té doby je knihovna ověněna dalšími cenami i na celostátní úrovni. Svoji činnost prezentuje na svých samostatných webových stránkách <http://knihovna.obecmokre.cz>, které byly založeny po roce 2004. A to bylo tenkrát u malé knihovny velmi ojedinělé. Stránky knihovny přinesly slávu a ocenění.

Mnohokrát se o ní psalo v regionálním i celostátním tisku, v různých publikacích, sbornících, kuchařkách, slyšet o ní mohli posluchači Rozhlasu Hradec Králové či České televizi. Knihovnu navštívilo mnoho významných a slavných lidí – archeologové, spisovatelé, cestovatelé, sportovci, umělci a nepočítaně šikovných a zajímavých lidí nejen z našeho regionu.

Knihovna se může pochlubit podporou spisovatelky a největší strašidloložky v Čechách Vítězslavy Klimentové, která Mokré navštívila (snímek vpravo). Naše bludičky ji učarovaly a do vydaného sborníku a pohádkách o bludičkách vepsala svoje uznání. Paní Klimentová již bohužel není mezi námi, ale mnoho čtenářů na ni stále vzpomíná, jako na hodnou a kouzelnou pohádkovou babičku.



Zvyklosti a jídelníček mokerských občanů do své kuchařky napsal také kuchař a gurmán Václav Malovický, kterému zdejší krajina nebyla neznámá a často náš region navštěvoval. Zavítal i do Mokrého. Jeho kuchařku s mokerskou kapitolou si tehdy koupil snad každý. Však se také dnes velmi špatně shání, je opravdu skvělá.

Patronka knihovny, bludička Mokřinka, má také svoji lípu, která se v roce 2012 v celostátní soutěži Strom roku, umístila na krásném pátém místě s podporou 2566 hlasy. Dnes je pod lípou lavička, na které často sedávají cyklisté.

V témže roce, ve dnech 4.10. – 6.10.2012 se v Karlových Varech konal již 45. Mezinárodní filmový festival turistických filmů TOURFILM a 19. Národní filmový festival turistických filmů TOUR REGION FILM. Obec Mokré, díky webovým stránkám, obdržela pozvánku k účasti.



Nabídka k účasti na festivalu

Vážená paní Honsnejmanová,

obracíme se na Vás s prosbou o účast na festivalu TOUR REGION FILM.

Zjistili jsme, že jste získali cenu v soutěži Zlatý erb, tak by nám bylo ctí, mít Váš web www.obecmokre.cz i na našem festivalu TOUR REGION FILM, který pořádáme společně s Českou centrálou cestovního ruchu – CzechTourismem v Karlových Varech – jedná se o filmový festival, který prezentuje danou zemi, kraj, region, město či jinou turistickou atrakci... Jedná se o nejstarší filmový a multimediální festival cestovního ruchu na světě. Každý rok se ho účastní přes 400 filmů a spotů a více než 500 multimediálních prezentací. Festival má svůj katalog, kde je každý přihlášený produkt uveden – název a přihlašovatel. Katalog je rozesílán do celého světa.

Letos je hlavní hvězdou festivalu Mike Rutzen – potápěč se žraloky. Hlavní téma festivalu bude Tahiti, na festivalu vystoupí pravý tahitský taneční soubor a všechny besedy budou na téma Tahiti – bude to pěkná podívaná.

Ovšem přihlášení filmu, spotu či webové stránky není podmíněno osobní účastí na festivale. Ale pokud budete moc, rádi Vás na festivalu uvidíme. Festival se koná v hotelu Thermal a slavnostní večery v Grandhotelu PUPP.

Proto mi bude ctí, když i Obec Mokré, bude mít svůj web na našem festivalu.

Lucie Kubalová, Festival Co-ordination Manager

Pokračování o zajímavostech knihovny zase příště...

100 let výročí výstavby místní ulice zvané „Habeš“

V roce 1924 byla zahájena výstavba sedmi domů čp. 63-69 a vznikla tak místní ulice Habeš. Podle fotografií víme, že v roce 1924 byly postaveny domy s číslem popisným 63, 65, 67. V roce 1925 byl postaven dům čp. 68. U ostatních již datum na fasádě není.

V sobotu, dne 6. 7. 2024, část místních obyvatel uspořádalo oslavu tohoto významného výročí. Organizačně vše zajistily Jana Richterová a Lenka Šolínová. Nad oslavou převzala záštitu také starostka obce, která všem za obec předala pamětní listinu ke každému domu a pamětní pohlednice. Organizátorky převzaly také „Řád mokerské růže“ za udržování a rozvíjení tradičních i nových kulturních tradic v obci Mokré, za péči o pospolitost místních obyvatel. V neposlední řadě též přispěním ke krásnějšímu vzhledu obce.

Oslava probíhala za nádherného počasí, nechyběla dobová hudba, kostýmy i vítací transparent, upozorňující na to, že se v ulici Habeš děje něco výjimečného.



Zleva organizátorky Lenka Šolínová a Jana Richterová– hosté Libuše Šolínová a Jana Dubová



Habešané



Sběratelská pamětní pohlednice „Habeš“

Mažoretka Nela Pelanová Mistryně ČR

Mažoretky GYTТА z Českého Meziříčí, které reprezentuje rovněž Nela Pelanová z Mokrého, se mohou pochlubit obrovskými úspěchy v různých kategoriích na letošním Mistrovství České republiky.



Nela Pelanová, 1.místo sólo bat kadet hobby – fotografie z archivu GYTТА

Mistrovství České republiky v mažoretkovém sportu proběhlo v termínu 17.-19. 5. 2024 a mažoretky GYTTA mohou být na sebe hrdé za vše, co dokázaly. Domů si odvezly deset titulů, jedenáct postupů na Mistrovství Evropy a ocenění druhá nejlepší choreografie celého mistrovství. Jako vždy je Mistrovství ČR jednou z nejnáročnějších, ale nejkrásnějších soutěží sezóny. Ta atmosféra na tribunách, před každým startem, ale i mezi týmy je jedinečná a nepřenositelná. Děkujeme všem za podporu a nádherné vyvrcholení soutěží na české půdě a HURÁ dobýt Evropu.

Kateřina Olexová, mažoretky GYTTA

Z kroniky obce 2024

Vítání občánků



Dne 23. 4. 2024 jsme do života v obci přivítali Jakuba Hrachovinu. Slavnostní události se zúčastnili rodiče, prarodiče a bráška Honzík. Dárky novému občánkovi předaly starostka obce s místostarostkou Evou Faltusovou. Nechyběla tradiční pamětní listina, společné focení a zápis do Kroniky obce.



Akci podpořil také Královéhradecký kraj s projektem Bookstart.



Výsadba nové lípy u hřbitova

Na jaře vysadili do aleje u hřbitova novou lípu Ondřej Tomek (na foto ten starší) a Václav Kyrál. Fotografoval Kamil Tomek.

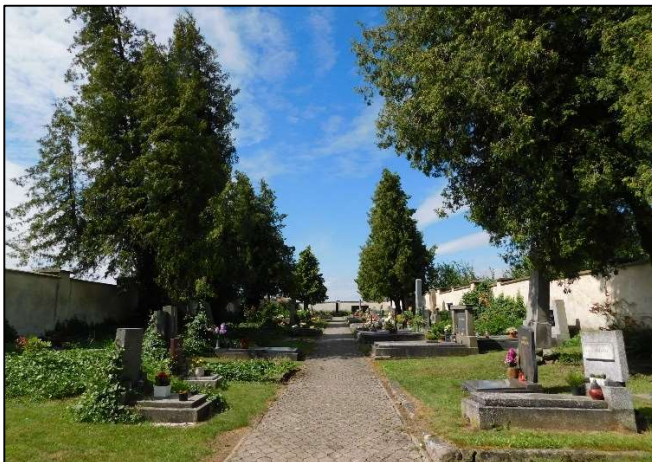


Hřbitov včera a dnes

O vnitřní část hřbitova se stará Jana Richterová, její zásluhou je vždy čistý a upravený. V letošním roce před hřbitovní zdí vytvořila dva květinové záhony. Vypadají moc hezky. Pokud v těchto vedrech půjdete na hřbitov, můžete květiny také zalít. Určitě vám budou vděčné a poděkují vám svými květy i příště. I my Janě Richterové děkujeme za její pečlivou práci.



Na první fotografii vidíte hřbitov ze 70. let 20. století a na druhé z 11. 6. 2024.



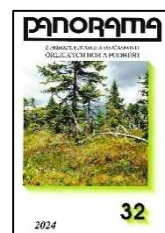
Mokré v tisku a webových portálech 2024

6) 6/2024 - PANORAMA z přírody, historie a současnosti Orlických hor a podhůří

- Úspěchy a ocenění obce a knihovny Mokré v roce 2023 (Dagmar Honsnejmanová)
- Malé, větší a největší výročí v Mokré 2024 (Dagmar Honsnejmanová)
- Mokré „Obyčejná krása z podhůří Orlických hor“ (Dagmar Honsnejmanová)

7) 7/2024 – Opočenské noviny

- Z činnosti opočenských seniorů (Senioři z Opočenska)



Střípky mokerské historie

Čtyřkové události v obci - pokračování

31. 8. 1974 – ukončen provoz základní školy (jednotřídky) v Mokré.

1974 – vybudování nádrže pro vodovod na Hačaperku.

28. 10. 1994 – odhalena pamětní deska padlým vojákům 1. a 2. světové války.

29. 10. – 30. 10. 2004 – první výstava mokerských kronik.

17. 12. 2004 – kolaudace plynovodu.

27. 3. 2014 - oficiální založení sportovního družstva žen a dívek v přehazované "Mokerandy" - zakládací členky: Renata Cardová, Iva Francová, Dáša Honsnejmanová, Romana Tomková, Andrea Tomková,



Maruška Horáková, Adriana Krejčová. Sportování podpořil senátor Miroslav Antl (na fotografii nahoře).

10. 5. 2014 - zahájen 1. ročník pochodu "Za poznáním švestkových alejí" - organizátoři: Roman Honsnejman, Vladislav Kučera, Dagmar Honsnejmanová, Tomáš Martinec (logo).

25. 6. 2014 - návštěva komise soutěže Vesnice roku 2014 Královéhradeckého kraje - cenu získala knihovna U Mokřinky a stala se tak knihovnou Královéhradeckého kraje pro rok 2014.

Mokerandy – posvícenský turnaj

23. 8. 2014 – fotografoval Tomáš Martinec





Knihovna roku 2014 Královéhradeckého kraje, cena dvacet tisíc korun v kapse – knihovnice obce s publicistou a moderátorem vyhodnocení Vesnice roku 2014 Mirkem Vaňurou

15. 10. 2014 - proběhlo ve Studijní a vědecké knihovně Hradec Králové slavnostní setkání knihovnic a knihovníků Královéhradeckého kraje. Při této příležitosti se konala vernisáž výstavy, na které se fotografiemi představila i mokerská knihovna.

16. 10. 2014 - slavnostní vyhodnocení Knihovny roku v Národní knihovně v Praze - knihovně U Mokřinky - Ocenění za vytvoření kulturního a společenského centra obce, nabízejícího nepřehledné množství aktivit a rozmanitou propagaci, přesahující rámec obce i regionu.

28. 10. 2014 - uctění památky vojáků obou světových válek - host historik Josef Ptáček - rodinám Václava Valeše, paní Libuši Šolínové a Josefu Valešovi, bylo předáno symbolické Čestné občanství Václavu Valešovi, letci RAF, jako

poděkování za jeho statečnost, odhodlání a víru v lepší budoucnost, která se neobešla bez ztrát na životech. Zastupitelstvo obce Mokré schválilo udělení čestného občanství panu Václavu Valešovi in memoriam dne 30. 9. 2014, usnesením č. 49/2014.

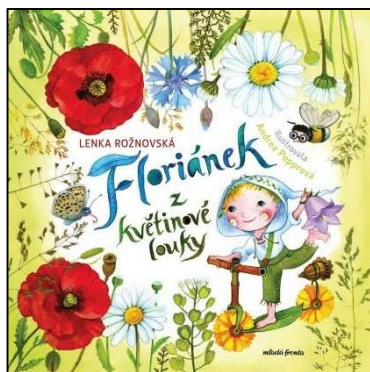


Čestné občanství in memoriam letci RAF Václavu Valešovi – starostka obce Blanka Kučerová a historik Josef Ptáček

26. 11. 2014 - Konference Společnost přátelská rodině - zvláštní ocenění poroty získala Dagmar Honsnejmanová z Mokrého za aktivní organizování akcí pro rodiny s dětmi.

8. 12. 2014 - oslava 125 let od vzniku knihovny v Mokré - patronem knihovny se stal Emil Musil Daňkovský (řídící učitel v Mokré) a byl odhalen jeho portrét nakreslený Vendulou Bittnerovou, partnery této akce byli novinář a spisovatel Stanislav Motl, senátor Miroslav Antl a historik Josef Ptáček, zároveň byla k výročí vydána pohlednice s portrétem knihovny a jejího patrona.

Pokračování příště...



Nové knihy v knihovně

Lenka Rožnovská – Floriánek z květinové louky

Anotace:

Byla jedna louka, která nekvetla. Byla jedna malířka, která louce věnovala květinového skřítky. A tento květinový skřítek, jmenoval se Floriánek, louce pomohl, aby zase vykvetla do krásy. Jak se mu to povedlo? Co za kytičky začalo na louce kvést? Jaká další dobrodružství malý skřítek ještě prožil? To všechno vám prozradí toto pohádkové vyprávění, se kterým poznáte ty nejužasnější zázraky přírody.



Sbírka plyšáků a drobných hraček

V knihovně probíhá sbírka drobných plyšáků a hraček pro děti na infekční oddělení Fakultní nemocnice Hradec Králové. Pokud budete mít přes léto trochu času a proberete hračky svých dětí, které již nepoužívají, dětem, které jsou nemocné, jistě udělají ještě radost. Hračky musí být vyprané, umyté, nepoškozené a funkční. Můžete je průběžně nosit do knihovny.

Kultura v obci

Slet čarodějnic

Slet čarodějnic se vydařil ve všech směrech. Počasí přálo, návštěvníků, včetně čarodějnic, bylo zhruba 110 osob. To je opravdu skvělá účast. Pro děti byly přichystány soutěže a kvízy, celkem na 12 stanovištích. U lukostřelby s Lukym byla tradičně fronta. Občerstvení ve stánku bylo vynikající a opečené špekáčky také chutnaly náramně.

Poděkování patří všem, kteří se podíleli na organizaci a průběhu celé akce, Táně Čihákové a Petře Hrachovinové za sladkosti pro děti. Eva Dolková s dětmi vyrobila čarodějnic na spálení.

Ostatní ceny, jako medaile, čarodějnice na špejli, brčka, samolepky, drahokamy, odměny za střelbu, lízátko a lipové náramky, věnovala obec a knihovna, kde se vše vyrobilo a připravilo.





Vyhodnocení čarodějnických soutěží

Canisterapie s Dorou s podporou Bookstart

Dne 29. 5. 2024 navštívila knihovnu Soňa Toucová, tentokrát jako chovatelka chodských psů. Představila fenku Xany Dory Bryvilsár z chovatelské stanice Dorison. Popovídala o možnostech terapie s pejsky. Děti si mohly vyzkoušet různé povely výcviku poslušnosti, např. podej pac, oběhni, aport, lehni, sedni, štěkni apod. Fenka Dora byla velmi přítulná a děti si ji užily.



Perníková chaloupka

V sobotu 15. 6. 2024 bylo pro děti a rodiče připraveno loutkové představení Divadla Kozlík z Dívce. Divadlo má nádherné dřevěné vyřezávané loutky a pohádka byla krásná. Děti se během představení také zapojily do hry. Představení podpořil Královéhradecký kraj s projektem Bookstart částkou 3 100,00 Kč.



HURÁ PRÁZDNINY! Opékání špekáčků u kamenného mostu

Týden před koncem prázdnin vznikl takový spontánní nápad, od místostarostky obce Evy Faltusové, aby se přesně v den vysvědčení a konce školního roku (pátek 28. 6. 2024), uspořádalo opékání špekáčků s dětmi u starého kamenného mostu. Obec Mokré sem zakoupila betonový stůl, a ještě dvě lavičky, tak se to hodilo hned vyzkoušet.

Opékání se vydařilo, účast byla 21 osob a všichni si užívali krásného počasí u vody s vůní opečených párků.





Zapadající slunce u kamenného mostu



Pohled na část obce V lípách a Lhotku od kamenného mostu



Pohled na staré lípy

Výtvarné soutěže

Fotografická a výtvarná soutěž „V zajetí vesmíru“

Pořádají: Hvězdárna barona Artura Krause Pardubice, Hvězdárna Žebrák a Česká astronomická společnost, Slovenský zväz astronómov nebo Fyzikální ústav v Opavě, Petr Horálek – astrofotograf, cestovatel a spisovatel, Daniela Rapavá – slovenská astronomka a fotografka, Tomáš Slovinský – slovenský astrofotograf.

Dalšími partnery jsou: SOMIPO Opočno, Spolek ABAKUS – autor projektu Rodný kraj Františka Kupky, Petr Netík – kreslíř a ilustrátor, Spolek Senioři z Opočenska, Marta Pohnerová – malířka, spisovatelka, Petr Stančík – spisovatel, Vesmír - věda, příroda, člověk, společnost – časopis s tradicí od roku 1871, Muzeum rekordů a kuriozit Pelhřimov a Agentura Dobrý den, Petr Brož – geolog, Královéhradecká krajská centrála cestovního ruchu, příspěvková organizace, a Nakladatelství Slovart.

První obrázky a fotografie vesmíru a bludiček, již máme v knihovně!



Stránka soutěže: <https://knihovna.obecmokre.cz/v-zajeti-vesmiru>

Prázdninové malování

20. ročník malování na **téma „POHODA“**. Tentokrát přikládáme obrázek pohodového lenošení (nakreslila Dagmar Honsnejmanová) z 2. ročníku soutěže 2005, kdy bylo téma „Můj nejhezčí zážitek z prázdnin“.

Jak vidíte, soutěžící může namalovat cokoli, co mu přinese kýženou pohodu a radost. Obrázky budeme sbírat hned po prázdninách. Malování opět podpořil Královéhradecký kraj s projektem Bookstart.

Těšíme se na ně!

MiniGalerie „Na síti“ a „Na okně“

Výstava „Ostaš“

V knihovně byla, dne 26. 6. 2024, zahájena autorská výstava fotografií „Ostaš“, Dagmar Honsnejmanové. Na fotografiích jsou záběry ze společného výletu Sliváků a přátel z vedlejší obce Čánky.



Výstava starých učebnic a knih a vývoje školství v Rychnově nad Kněžnou

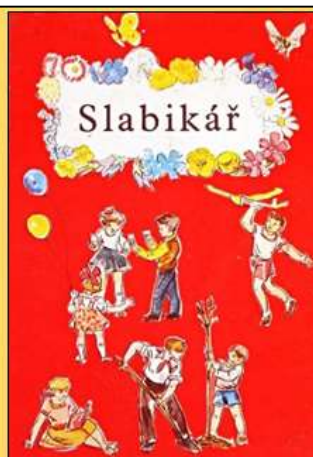


Zároveň byly dne 26. 6. 2024 zahájeny výstavy „Na okně“. První je přehlídkou knih a učebnic, které četly děti v dobách našich rodičů a prarodičů.

Knihy zapůjčili: Jana Richterová, Nataša Čiháková, Hana Hladná, Dagmar Honsnejmanová, Táňa Šilhavá, Vladimír Falta, Jaroslava Netušilová, Emilie Vávrová a archiv knihovny.

Knížky jsou i přes svůj věk nádherné a stojí za to se jimi prolistovat.

Druhá výstava je inspirovaná setkáním kronikářů v Rychnově nad Kněžnou. Zajímavá jsou například vysvědčení Jiřího Šlitra nebo Karla Poláčka. Žádná sláva to tedy nebyla!

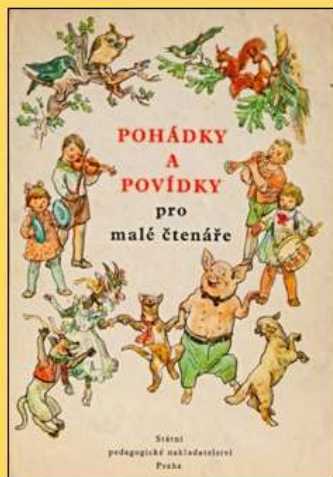


Knihovna U Mokřinky

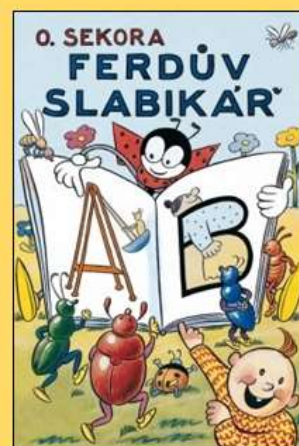
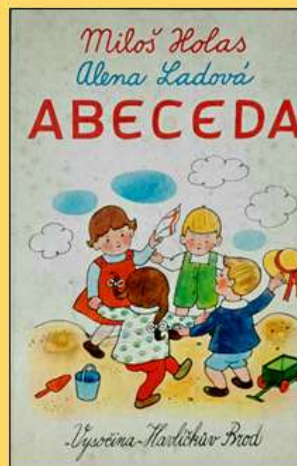
Malá výstavka učebnic a knížek,
které četly děti ve škole v dobách
zcela nedávných i minulých.



<https://knihovna.obecmokre.cz>



Telefon
601 339 859



Nová budova gymnázia v Rychnově nad Kněžnou kolem roku 1930



**Vzhůru do lavic
aneb jak se vyvíjelo školství v Rychnově n. Kněžnou**

**Knihovna
U Mokřinky pořádá**

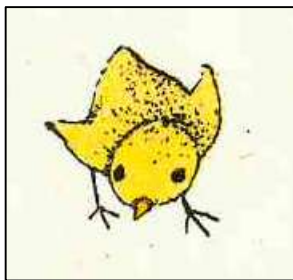
**Perličky z výstavy
Státního okresního archivu
Rychnov n. K. u příležitosti
Mezinárodního dne archivů
a setkání kronikářů
Rychnovska 2024**



Kuřátko a obilí

Na výstavě starých knih a učebnic v knihovně je jedna útlá knížečka, vůbec ne nezajímavá, naopak, velmi krásná, plná básniček a nádherných ilustrací. Napsal ji František Hrubín, obrázky nakreslila Dagmar Berková. Vydalo ji Státní dětské nakladatelství dětské knihy v roce 1963, již čtvrtým vydáním, nákladem 30 000 výtisků, za cenu celých 4,50 Kč. Vraťme se do dětských let...

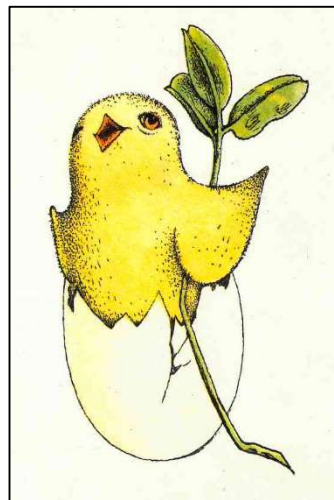
A jmenuje se...



Kuřátko a obilí

Jak to bylo pohádko?

Zabloudilo kuřátko
za zahradou mezi poli.
Pípá, pípá, nožky bolí.
Ve vysokém obilí
bude večer za chvíli.



„Povězte mi bílé ovsy,
kudy vede cesta do vsí!“

„Jen se zeptej ječmene,
snad si na to vzpomene.“

Kuře bloudí mezi poli,
pípá, pípá, nožky bolí.

„Pověz, milý ječmínku,
jak mám najít maminku?“

Ječmen syčí mezi vousy:
„Ptej se pšenic, vzpomenou si!“

Kuře pípá u pšenic,
nevědí však také nic:
„Milé kuře, je nám líto,
ptej se žita, poví ti to!“

Kuře hledá žitné pole,
ale to je dávno holé.

A na suchá strniska
vítr tiše zapíská:
„Vždyť jsi doma, za chalupou.
Slyšíš? V stáji koně dupou,
kocour ve stodole vmí –
a tvá máma za vraty
zob, zob, zobá bílé zrní
s ostatními kuřaty“.

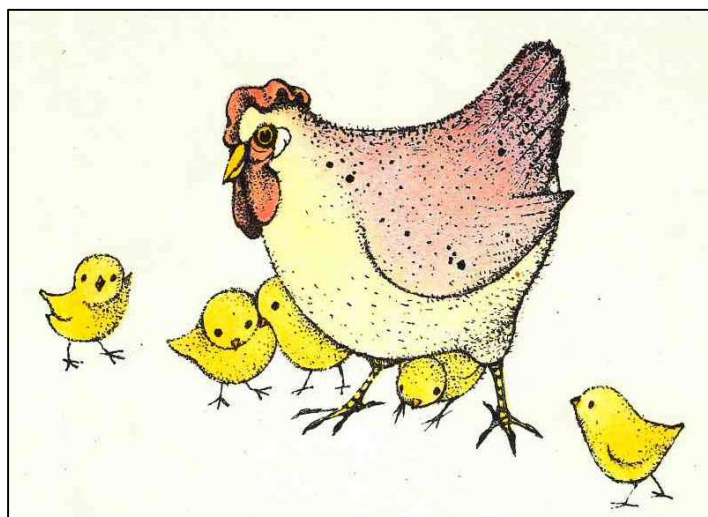
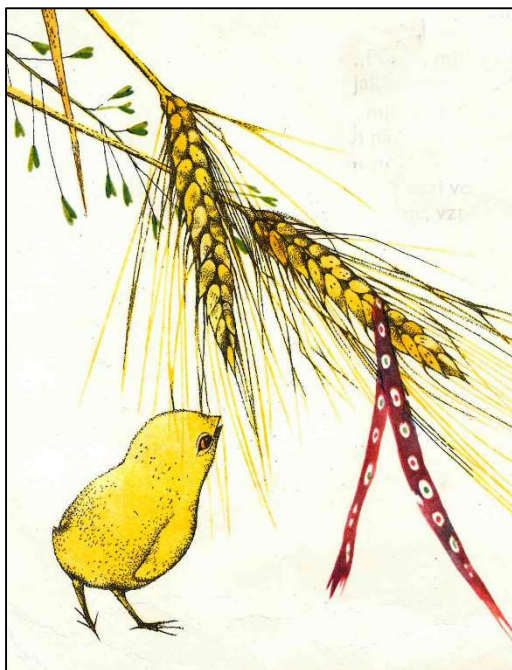
„Děkuji ti, žitné pole!“

„Pozdravuj tam ve stodole!“

„Koho, milé políčko?“

„Zrno i to zrníčko!
Ať se ke mně zjara hlásí,
vychovám z nich nové klasy!“

A tak mámu zakrátko
našlo také kuřátko.



Knihu zapůjčil Vladimír Falta

Čajovna u bludičky

Čajovna bylinková s Kateřinou Geržovou

Dne 22. 5. 2024 se konala již druhá čajovna s Kateřinou Geržovou a byla opět velmi zajímavá a poučná. Dozvěděli jsme se, co roste za bylinky v Orlických horách, jak je sbírat, sušit či jinak zpracovat. Jaké bylinky jsou nejlepší pro ženy, jaké pro muže. Nechybělo promítání ukázek bylin a přítomní měli možnost zakoupit i domácí bylinné výrobky.



Čajovna školní

Do poslední čajovny před prázdninami, dne 26. 6. 2024, si program připravila knihovnice a zaměřila se na výročí 250 let od reformy školství Marií Terezií (6. prosince 1774 byl vydán Všeobecný školský řád pro všechny císařsko-královské země, který stanovil mimo jiné všeobecnou vzdělávací povinnost pro chlapce i dívky). Výstavu doprovázely i ukázky písma – Fraktura, Textura, Schwabach, Kurent, Latinka. Psaní tehdy rozhodně nebylo moc snadné. Nakonec přítomné dámy zavzpomínaly na svá školní léta a prolistovaly si, které je provázely v dětství.



Švestkové aleje aneb... 10 let činnosti spolku

Prvomájová procházka

Prvomájová procházka se konala za nádherného slunečného počasí ve středu 1. 5. 2024. Co bylo tak trochu na obtíž, byl velký vítr. Účastníci se vydali od knihovny, okolo Hájků přes Mochov ke starému kamennému mostu, kde si opekli na ohni špekáčky. Celkem se akce zúčastnilo 23 osob, z toho čtyři děti. Trasa byla nenáročná, zhruba 6 km.



Výlet na Ostaš

Výlet Sliváků, v sobotu 4. 5. 2024, a přátel sousední obce Čánky se vydařil. Předpověď počasí hlásila spíš polojasno, ale nakonec bylo slunečno a docela velké teplo. Výletu se zúčastnilo 21 osob, z toho pět dětí. Trasa byla dlouhá cca 9,5 km, kdo ovšem šel z Mokrého a zpět pěšky, ušel nejméně 16 km. Výlet byl trochu náročný, ale všichni to zvládli. Nakonec, každý si vybral svoji schůdnou trasu. Cestou děti mohly pozorovat velké mraveniště, na kamenech vyhřívající se zmiji a v dále na kopci leželo sluně... 😊 (Kdo se bude hodně pozorně dívat, najde ho na fotografii na str. 20). Při cestě domů se strhla bouřka a Ostaš se se všemi rozloučila nádhernou dvojitou duhou.

Organizátorka Eva Faltusová si také připravila historii Ostaše, kterou si účastníci poslechli při odpočinkové pauze u lesní studánky.





Mokerské posvícení

Nohejbal - Stolní tenis - Střelba

24. 8. 2024

Předběžný program:

Oblíbené projížďky na koních.

Možnost zapůjčení sportovního náradí.

Kreslení křídami na tabuli.

Zábavná dílnička s výtvarnicí Soňou Toucovou.

Část svého umění předvedou mažoretky Gytta,

České Meziříčí, několikanásobné mistryně ČR,

Evropy i světa.

Navštíví nás Lubomír Vaněk - karikaturista,

ilustrátor, malíř, showman, spisovatel

a moravský Skot, který je rovněž zapsán

v Guinnessově knize rekordů jako nejrychlejší

karikaturista na světě.

Občerstvení zajištěno, dárky a sladkosti

pro děti připraveny.

Sponzoři jsou vítáni.

Kontakt na 601 339 859.

Úřední zprávy z obce

Zastupitelstvo obce Mokré 2022-2026

Složení zastupitelstva obce

Dagmar Honsnejmanová – starostka obce

Eva Faltusová – místostarostka obce

Václav Šolín – místostarosta obce a zástupce pro MAS POHODA venkova

David Brož – předseda finančního výboru a zástupce pro MAS POHODA venkova

Roman Honsnejman – předseda kontrolního výboru

Roman Krejčí – člen

Václav Kučera – člen

Členové finančního výboru

Věra Faltusová st., Jaroslava Mrázková, Blanka Kučerová, Aleš Jelínek

Členové kontrolního výboru

Blanka Kučerová, Jaroslav Krejčí



Zasedání zastupitelstva obce

Veřejné zasedání zastupitelstva ze dne 20. 5. 2024

Účast zastupitelů: 5 osob (omluveni David Brož, Václav Kučera)

Účast obyvatel: 2 osoby

Souhrnné usnesení

Usnesení 29/2024	Zastupitelstvo obce Mokré určuje ověřovatele zápisu Václava Šolína a Romana Honsnejmana, zapisovatelku Evu Faltusovou.
Usnesení 30/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje navržený program zasedání.
Usnesení 31/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje vytvoření videa knihovny v Google Street View.
Usnesení 32/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje podat žádost o dotace na nákup traktoru pro údržbu obce na základě 1. výzvy ze Strategického plánu Společné zemědělské politiky 2023-2027, kterou zajišťuje Místní akční skupina MAS POHODA venkova, Portál farmáře. K podání schvaluje využití služeb firmy Regional Development Agency v Rychnově nad Kněžnou.

Zprávy na vědomí

Zpráva o přezkoumání hospodaření obce za rok 2023. Informace občanům o komunálních odpadech za rok 2023. EKO-KOM – výkaz odpadů za rok 2023. Plán činnosti obce Mokré. Odpady 2024. Správa silnic Královéhradeckého kraje – bílé pruhy, zametání obce, drobné opravy v roce 2024. Služby Občanské poradny v Dobrušce. Pomoc občanům odboru sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ Dobruška. Finanční úřad Královéhradeckého kraje – Veřejná vyhláška o zveřejnění hromadného předpisu daně z nemovitých věcí k 31. 5. 2024. Plánování výstavby chodníku od rybníka Tyčák.

Volby do Evropského parlamentu 7.-8. 6. 2024. Stanovisko SMS ČR a SMO ČR ke změnám zákona č. 243/2000 Sb., o rozpočtovém určení výnosů některých daní obcím. Zařazení společnosti INGERCONNECT s. r. o., Křenice do podlimitních veřejných zakázek, která je poskytovatelem telekomunikačních služeb a IT systémů. Využití nabídky partnerství k vydání knihy o první pomoci pro děti „První pomoc není věda“ s IV-Nakladatelstvím a Českým červeným křížem. Nabídka kontejnerové přepravy. Truhlářské práce v Společenském klubu a knihovně. Roubenka u rybníka Tyčák. MAS POHODA venkova – valná hromada 20. 6. 2024.

Proběhlé akce: Zdobení perníčků. Jarní výzdoba na hřišti. Velikonoční balíčky pro děti. Vyhodnocení čtenářů za rok 2023. Čajovna s Táňou Šilhavou s vernisáží její výstavy obrazů a kamenů. Čajovna s Danou Šimkovou o životě princezen v 18. století. Vítání občánků. Slet čarodějnic. Slíváci – májová procházka. Turistický výšlap na Ostaš.

Pozvánky: 20. ročník výtvarné soutěže na téma POHODA. Fotografická a výtvarná soutěž V zajištění vesmíru. Sbírká plyšáků a drobných hraček pro děti na infekčním oddělení Fakultní nemocnice Hradec Králové.

Veřejné zasedání zastupitelstva ze dne 18. 6. 2024

Účast zastupitelů: 7 osob

Účast obyvatel: 2 osoby

Souhrnné usnesení

Usnesení 33/2024	Zastupitelstvo obce Mokré určuje ověřovatele zápisu Václava Šolína a Romana Honsnejmana, zapisovatelku Evu Faltusovou.
Usnesení 34/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje navržený program zasedání.
Usnesení 35/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje provedenou kontrolu finančním výborem bez výhrad.
Usnesení 36/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje provedenou kontrolu kontrolním výborem bez výhrad.
Usnesení 37/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje Závěrečný účet obce Mokré za rok 2023, včetně zprávy o výsledku přezkoumání hospodaření obce Mokré za rok 2023 „BEZ VÝHRAD“.
Usnesení 38/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje Účetní závěrku obce Mokré za rok 2023 „BEZ VÝHRAD“.
Usnesení 39/2024	Zastupitelstvo obce Mokré rozhodlo neposkytnout finanční dar pro organizaci Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z. s., klub RADOST, Prostějov.
Usnesení 40/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje podat žádost na vybavení knihovny dle programu 24KPG31 – Modernizace prostorového a technického vybavení knihoven.
Usnesení 41/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje zahájit řízení o odkoupení pozemků nebo jejich částí (p. č. 61/3) k zajištění přístupu k obecním parcelám p. č. 61/1 a 59/1, a odkoupení pozemků p. č. 845 a 59/2 Farního sboru církve evangelické v Klášteře na Dědinou.
Usnesení 42/2024	Zastupitelstvo obce Mokré schvaluje zvýšit odměnu knihovnice obce o 500,00 Kč měsíčně a přidělit mzdu kronikářů obce ve výši 2 000,00 Kč měsíčně, a to od měsíce června 2024.

Zprávy na vědomí

Podrobnosti o žádosti na nákup traktoru z programu MAS POHODA venkova. Výsledek hospodaření obce k 31. 5. 2024. Hlášení o stavech a počtech válečných hrobech a pietních místech v obci. Volby do Evropského parlamentu – výsledky v obci. Sběr textilu a dalších věcí pro Diakonii Broumov na letních prázdninách. EKO-KOM - osvědčení o úspoře emisí za rok 2023. VaK Hradec Králové – Doklad o kontrole provozuschopnosti požárně bezpečnostních zařízení – nadzemních a podzemních hydrantů v Mokré. Dotace na změnu územního plánu – stále ministerstvo pro místní rozvoj žádost nezpracovalo. Linka důvěry Chytré péče – pomoc seniorům, pečujícím a lidem se zdravotním znevýhodněním – telefon 800 100 117 zdarma. Objednávka velkoobjemového odpadu a nebezpečného odpadu. Hlášení dohod o provedení práce na správu sociálního zabezpečení od 1. 7. 2024. Návrh železničního jízdního řádu pro rok 2025 – připomínky obce a občanů nejdéle do 11. 7. 2024. MěÚ Dobruška, odbor výstavby - Oznámení zahájení řízení o návrhu Změny č. 1 Územního plánu Přepychy, včetně vyhodnocení vlivů na udržitelný rozvoj území. Volby do krajů – 20. 9.-21. 9. 2024.

Dovolena na obecním úřadě a v knihovně – 1. 7.-10. 7. 2024, 22. 7.-26. 7. 2024.

Výročí v obci v roce 2024:

10 let od založení Sliváků – 2024-2024

100 let od výstavby rodinných domů v Habeši 1924-2024

110 let od narození letce RAF Václava Valeše – 26. 11. 1914

135 let od založení knihovny Emilem Musilem-Daňkovským 1889-2024

171 let od založení hřbitova na kopci za obcí 7. 8. 1853

Proběhlé akce: Bylinková čajovna. Divadlo Kozlík.

Pozvánky:

20. ročník výtvarné soutěže pro děti a rodiče na téma POHODA. Fotografická a výtvarná soutěž – téma V zajetí vesmíru.

Posvícení 24. 8. 2024. Dekret pro prvňáčka 28. 8. 2024. Výstava „Letec RAF Václav Valeš“ 26. 11. 2024. Rozsvícení vánočního stromu 30. 11. 2024. Sběrka plyšáků a drobných hraček pro děti na infekčním oddělení Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

V červnu vyšlo další číslo sborníku PANORAMA z přírody, historie a současnosti Orlických hor a podhůří – číslo 32 (tři články Dagmar Honsnejmanové o Mokré), v knihovně jsou k zapůjčení všechna čísla.

Různé zprávy z obecního úřadu

Výsledek hospodaření obce k 30. 6. 2024

Příjmy: 2 256 839,87 Kč
Výdaje: 1 604 134,98 Kč

Rozdíl mezi příjmy a výdaji: + 652 704,89 Kč
Konečný zůstatek na účtech: 3 287 775,53 Kč

Výsledky voleb do Evropského parlamentu

Volby do Evropského parlamentu se konaly 7. 6.-8. 6. 2024.

Volební okrsková komise v Mokré: Jana Richterová – předseda, Hana Hladná – místopředseda, Nataša Čiháková – člen, Blanka Kučerová – zapisovatelka.

Počet osob stálého seznamu + 2 osoby s voličským průkazem:	141	
Počet voličů, kterým byly vydány úřední obálky:	75	účast 53,19 %
Počet odevzdaných úředních obálek:	74	
Počet platných hlasů:	74	

Zvolené strany v Mokré – počet hlasů:

Číslo strany	Název strany	Počet hlasů	%
14	ANO	25	33,78
17	SPOLU (ODS, KDU-ČSL, TOP 09)	12	16,21
26	STAČILO!, koalice KSČM, SD-SN, ČSNS	10	13,51
3	SPD + Trikolora	8	10,81
21	Starostové a osobnosti pro Evropu	6	8,10
9	PŘÍSAHA a MOTORISTÉ	4	5,40
6	PRO – Jindřich Rajchla	2	2,70
20	Sociální demokracie	2	2,70
11	Česká republika na 1. místě	1	1,35
15	ALIANCE ZA NEZÁVISLOST ČR – proti přijetí eura!	1	1,35
19	Svobodní	1	1,35
22	HLAS za uzák. EUTANAZIE, rovnopr. ŽEN, bezp. EVROPU!	1	1,35
23	Česká pirátská strana	1	1,35
	Celkem	74	

Celostátní volební účast: 36,45 %

Volební účast Rychnovsko: 38,45 %

Volební účast v Mokré: 53,19 %

**Statistika účasti občanů Mokrého ve volbách do Evropského parlamentu**

Rok 2003 – Referendum o vstup do EU – počet voličů 137 – počet hlasujících 84 osob = 61,31 % - ANO – 51 hlasů – NE – 33 hlasů

Rok 2004 – počet voličů 133 – počet hlasujících 43 osob = 32,33 %

Rok 2009 – počet voličů 130 – počet hlasujících 36 osob = 27,69

Rok 2014 – počet voličů 120 – počet hlasujících 32 osob = 26,67 %

Rok 2019 – počet voličů 141 – počet hlasujících 53 osob = 37,59 %

Rok 2024 – počet voličů 141 – počet hlasujících 75 osob = 53,19 %

Podrobnosti o volbách na www.volby.cz

Venuše Jelínková s vnučkou Lenkou

Odkládání tříděných odpadů

Žádáme občany, aby dodržovali pořádek u kontejnerů. Neodkládejte zde odpad, který se už do nich nevejde nebo sem nepatří!

Který den se jednotlivé odpady vyváží?

- Plasty – každý čtvrtek
- Papír – každou sudou středu
- Sklo – nepravidelně měsíčně (druhá půlka měsíce)
- Kovy – podle potřeby (měsíčně)
- Popelnice – pondělí (většinou brzy ráno)

Marius Pedersen a. s., provozovna Náchod, Dopravně recyklační areál, Rychnověk, telefon 493 646 774, 734 238 318

Velkoobjemový odpad

Obecní úřad připravuje ve spolupráci s firmou Marius Pedersen svoz velkoobjemového odpadu. Termín zatím neznáme.

Sbírka pro Diakonii Broumov

I v letošním roce knihovna pořádá sbírku pro Diakonii Broumov. Na předposlední straně zpravodaje najdete přesné pokyny, co vše se sbírá a co ne. Veškerý potřebný materiál sbíráme do konce prázdnin. Je dobré si předem zavolat, aby na obecním úřadě někdo byl. Věci se předávají pouze osobně. Rozhodně je nikde nenechávejte povalovat. Nikdo je nebude přenášet.

Poplatky ze psů

Upozorňujeme občany, že splatnost poplatku ze psů je k 30. 9. kalendářního roku. Na obecní úřad je nutné s sebou vzít i očkovací průkaz psa.

Nová silniční zrcadla u Luňáčků a posezení u kamenného mostu



**PRVNÍ POMOC
NENÍ VĚDA**

Jednou ze základních dovedností, kterým by se měl každý z nás učit už od nejútlejšího věku, je schopnost poskytnout první pomoc zraněnému člověku. Kdykoliv se můžeme ocitnout v situaci, kdy budeme muset pomoci někomu, komu se jen udělá nevolno, nebo budeme muset rychle a zejména správně zareagovat, když se někdo ocitne v ohrožení života.

Publikace, kterou připravili odborníci z Českého červeného kříže a nazvali **PRVNÍ POMOC NENÍ VĚDA**, je určena zejména dětem. Mnoho užitečných informací v ní však najdou i rodiče a učitelé. V krátkých kapitolách je jednoduše a přehledně mimo jiné uvedeno, jak primárně ošetřit popáleniny, jak zastavit krvácení, co dělat s člověkem v bezvědomí atd. - prostě vše, co je třeba udělat před příjezdem záchranné služby.

Obec Mokré se zapojila do vydání této užitečné publikace a na konci roku ji obdrží jako dar rodiny s dětmi.

Květinová výzdoba před obecním úřadem

O květinovou výzdobu před obecním úřadem se již několik let stará Ilona Háková. I v letošním roce se muškátům daří, k čemuž přispívá nejen počasí, ale její pravidelná péče. Není to jen zalévání, ale obírání starých odkvetlých květů a pak možná i nějaké kouzlo, které paní Ilona používá, aby květiny byly nejkrásnější v celém okolí. Však je návštěvníci úřadu a knihovny obdivují.



Nedělní sekání a řezání obtěžuje!

Je léto, lidé tráví více času doma a snaží se okolo domu udělat co nejvíce práce. To se určitě dá pochopit. Ale proč někteří sekají trávu či řezají dřevo zrovna v neděli po obědě? Když si většina obyvatel chce vychutnat káfičko venku na terase nebo u bazénu? Chtějí si popovídat při rodinných setkáních či s přáteli nebo si v klidu odpočinout a jen tak rozjímat?

O trochu klidu vás žádají občané, které si chtějí odpočinout a využít krásné počasí k posezení či poležení venku. Zvažte tedy svoje sekání či řezání, zda je nutné zrovna v neděli. Děkujeme za vaši vstřícnost a ohleduplnost k sousedům.



Makové pole za Mokřým z Lip směrem na Opočno z 30. 5. 2024

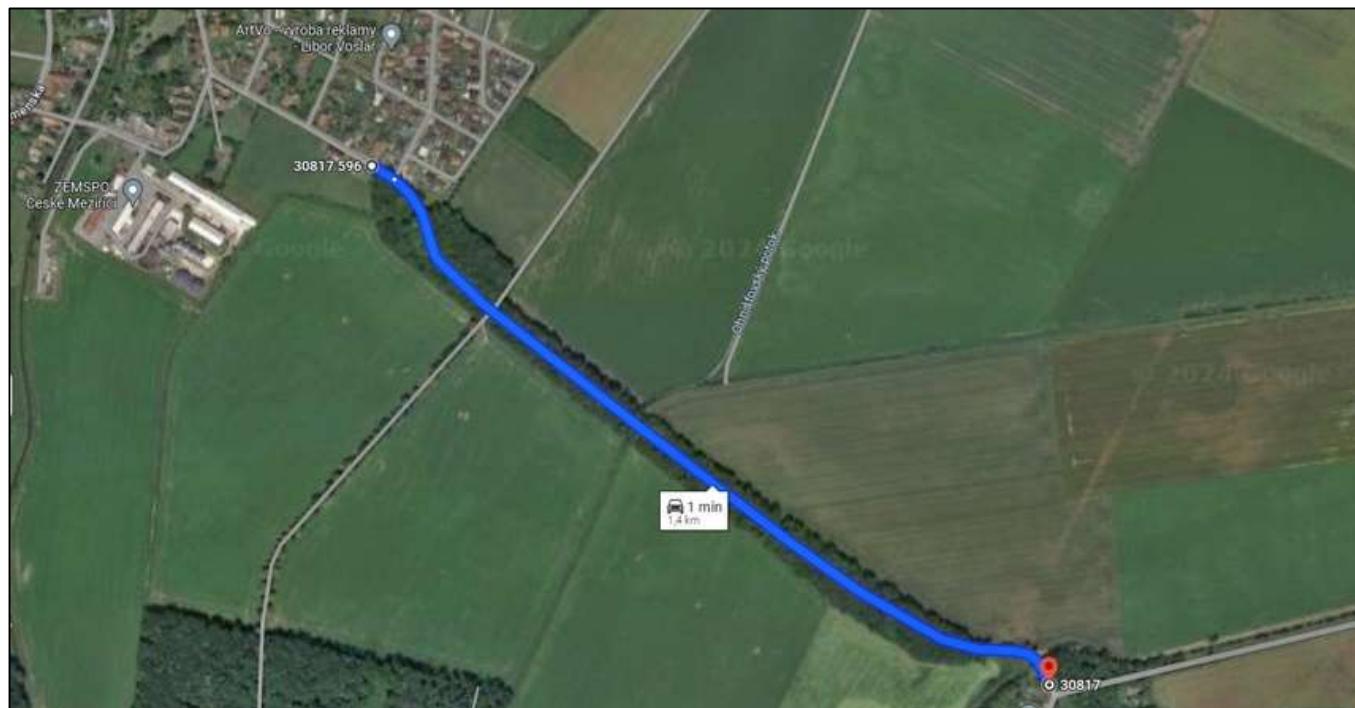
Zajímavé a užitečné informace pro občany

Prořezávka nebezpečných stromů ve „Stavu“ – Důležitá informace!

Od 22. 7. 2024 bude ve „Stavu“ (cesta mezi Mokřým a Českým Meziříčím) probíhat plánovaný prořez a kácení nebezpečných stromů, mezi křižovatkami silnic č. III/30816 a III/30817, až na začátek Českého Meziříčí v úseku 1,4 km.

Doba ukončení není přesně známa a bude upřesněna v průběhu prací. Nebude ani provedena úplná uzavírka provozu, ale řešeno bude dopravním značením a osobami upravujícími dopravní situaci. Průběžný provoz po „Stavu“ z Mokřého do Českého Meziříčí tak bude velmi omezen. Zvolte proto do Českého Meziříčí raději jinou cestu.

Správa silnic Královéhradeckého kraje



Volby do krajských zastupitelstev

Volby se konají ve dnech 20. 9.-21. 9. 2024. V pátek od 14.00 do 22.00 hodin, v sobotu od 8.00 do 14.00 hodin. Voliči se musí prokázat platným průkazem totožnosti.

Dovolená v srpnu na obecním úřadě

Na obecním úřadě a knihovně bude dovolená od 19. 8.-23. 8. 2024. Během prázdnin si přesto před návštěvou raději zavolejte.

Služba MUNIPOLIS – odběr informací

Spustili jsme pro vás službu MUNIPOLIS, díky které můžete dostávat informace přímo do vašeho telefonu. Informace podle vašich zájmů vám budeme posílat e-mailem, SMS nebo jako zprávu do aplikace. **Služba je zdarma!** Registrovat se můžete osobně přímo na našem úřadu – rádi vám pomůžeme nebo zde: <https://obecmokre.munipolis.cz>.

Co vám přihlášení do MUNIPOLIS přináší?

- Upozornění na **krizové události**
- Novinky a **důležitá upozornění** z úřadu
- **Pozvánky** na kulturní a sportovní akce
- **Mobilní aplikaci** samosprávy s užitečnými funkcemi

V registračním procesu si sami můžete nastavit, jaké typy informací vás zajímají (např. kultura, knihovna, doprava). Doporučujeme vyplnit vaše **telefonní číslo a ulici**, abychom vás mohli rychle varovat v případě nečekaných událostí (např. havárie vody, doprava atd.) Vaše údaje jsou v bezpečí a v souladu s GDPR. Formulář k registraci je přílohou zpravodaje.

Oficiální aplikaci MUNIPOLIS naší samosprávy si můžete stáhnout na App Store nebo Google Play. Poté stačí přidat obec.

Úřední hodiny: středa 14.00 – 16.00 hodin – čtvrtek 17.00 – 19.00 hodin.

Knihovna: středa 14.00 – 16.00 hodin – čtvrtek 18.00 – 20.00 hodin.

Veškeré záležitosti lze vyřizovat telefonicky nebo e-mailem. Osobní návštěvu si domluvejte předem!

Úřední mobil: 601 339 859 a e-mail: posta@obecmokre.cz

Zajímavosti PEL-MEL

Zajímavosti, pozvánky, soutěže, rozhovory

Hugo Konias – významný opočenský lesník

1. 7. 1891 - 6. 5. 1954: V letošním roce uplynulo 70 let od úmrtí významného opočenského lesníka, jehož mohyla se nachází v lužním lese Mochov za obcí Mokré (na fotografii z 2. 7. 2024).

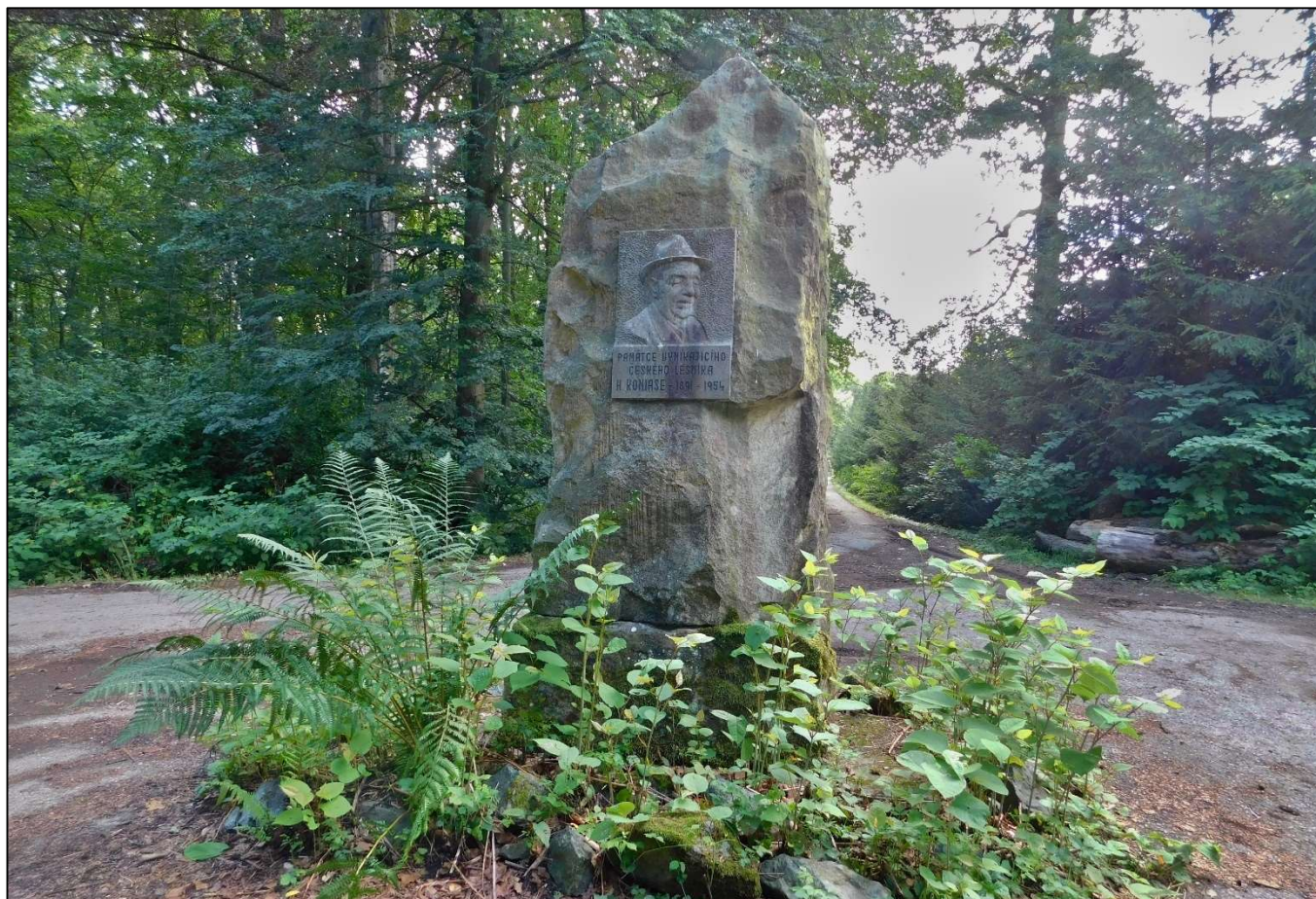


Narodil se 1. 7. 1891 v obci Volduchy u Rokycan. Po ukončení reálky v Plzni vystudoval Vyšší lesnickou školu v Zákupích. Působil nejdříve na velkostatku Colloredo-Mansfelda ve Zbirohu a od roku 1924 jako ředitel téhož majitele v Opočně. Opočno pak bylo jeho působištěm až do konce jeho plodného života, po dobu 30 let. Po zestátnění lesů řídil příslušnou jednotku státních lesů a posléze své vědomosti uplatnil ve Výzkumné stanici pro pěstování, semenářství a školkařství, která v Opočně v roce 1951 vznikla i jeho osobním přičiněním.

Opočenské lesy vytvářely pro rozvinutí Koniasovy praktické tvůrčí způsobilosti mimořádné podmínky, neboť jsou v nich zastoupena téměř všechna středoevropská pásma od lužních až po podhorské smrkojedlové a smrkobukové lesy. Koniasovou největší zásluhou je rozpracování praktických způsobů přeměn smrkových a borových porostů na lesy smíšené, převodů výmladkových lesů na lesy vysoké a pasečných lesů na lesy výběrné. Těmto cílům přizpůsobil i výchovu porostů, techniku zalesňování a provoz lesních školek.

Hugo Konias své bohaté zkušenosti uměl předávat začínajícím i starším lesníkům, a tak se Opočno stalo koncem 40. a počátkem 50. let minulého století centrem četných lesnických exkurzí a praktických kurzů. Své poznatky a názory zpracoval v publikacích Převody opočenských lesů (1946) a Lesní hospodářství (1950 a 1951). Jeho spolupracovníci (Mottl, J. a kol. 1956) vydali po jeho smrti († 6. 5. 1954 v Opočně) soubornou knihu s názvem Zkušenosti Huga Koniasa. Lesní rada Hugo Konias patřil v polovině minulého století nesporně k nejvýraznějším osobnostem našeho praktického lesnictví.

Zdroj: <https://www.vulhm.cz/hugo-konias-vyznamny-opocensky-lesnik>



Procházka k Mochovu

Při procházce k lužnímu lesu Mochov můžete vidět i spoustu letních lučních květů (procházka 2. 7. 2024).



Hrachor hlíznatý



Vikev ptačí

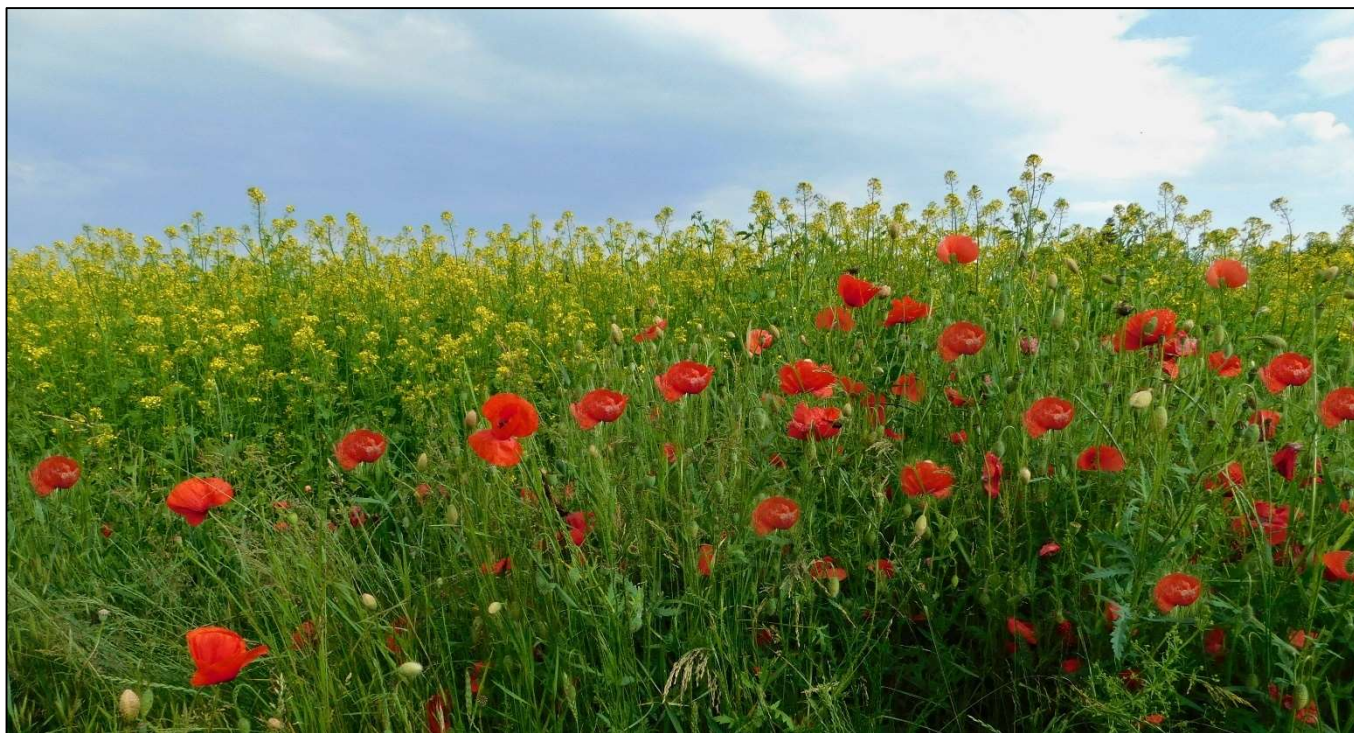


Kakost luční



Kyprej vrstice

Cestou zpět do vesnice ještě nedávno zářilo u Vávrů pole s řepkou olejkou a vlčími máky (5. 6. 2024).



Zázrak ze zahrádky: Šest důvodů, proč jíst ovoce

Sezona jahod, borůvek a dalších našich úchvatných bobulovin je v plném proudu. Oblíbené sladké ovoce má smysl konzumovat nejen pro fantastickou chuť, ale i kvůli pozitivnímu vlivu na zdraví.

Zobat večer u televize bobule není žádný hřích! Šťavnaté maliny, jahody, rybíz, ostružiny nebo borůvky patří mezi mimořádně zdravé potraviny. V průměru se zdá, že lidé, kteří jedí více bobulí, žijí o něco déle.

1. Bobuloviny mají minimum kalorií

Pokud považujete jahody nebo borůvky za slast pro chuťové pohárky, máme pro vás bezvadnou zprávu. Bobule patří mezi skutečně velmi nízkokalorické potraviny. Díky vysokému obsahu vlákniny a tekutin nám bobule dávají pocit plnosti - a pocit sytosti je důležitou součástí naší stravy. Bobule mají také nízký obsah kalorií, díky čemuž jsou skvělou dietní volbou. Ve 100 gramech mají obvykle kolem 40 až 60 kcal. Asi nejdietnější jsou jahody, které mají na 100 gramů jen 35 kcal. Takže když vás večer začne honit mlsná, po tomto ovoci můžete sáhnout bez výčitek, kila nahoru po nich určitě nepůjdou.

2. Podporují metabolismus

Borůvky, ostružiny, rybíz, brusinky a další tmavě červené, až fialové bobuloviny jsou za svou sytou barvu vděčné antokyanům. Současná věda jim přičítá řadu příznivých vlastností, např. podporují i správnou funkci metabolismu. Díky tomu přispívají k rychlejšímu spalování tuků.

3. Jahody a rybíz snižují cholesterol

Bobulovité ovoce by do jídelníčku určitě měli zařadit lidé s vysokou hladinou cholesterolu. Už řada studií došla na základě svých výzkumů k závěru, že konzumace malin, jahod nebo borůvek snižuje hladinu špatného LDL cholesterolu u obézních lidí, kteří bojují s jeho vysokou hladinou. Navíc by konzumace bobulovin měla bránit nebezpečné oxidaci LDL cholesterolu, která je rizikem pro propuknutí kardiovaskulárních chorob.

4. Bobuloviny jsou plné vlákniny

Obecně je ovoce dobrým zdrojem vlákniny, bobule ovšem patří mezi královské zdroje. Maliny nebo ostružiny mají ve 100 gramech 8 gramů vlákniny. Rybíz má ve stejném množství kolem 5 gramů a borůvky 3 gramy. Vláknina bývá označována za čističku střev – pomáhá udržovat zdravé trávení, a navíc vás dobře zasytí. Ženy by měly denně přijmout 25 gramů vlákniny, muži kolem 30 gramů. Dlouhodobě však tuzemské studie ukazují, že většině Čechů se daří přijmout jen kolem 15 gramů.

5. Ovoce plné antioxidantů

Jako antioxidanty souhrnně označujeme cenné výživné látky, které organismus chrání před volnými radikály, které běžně vznikají jako vedlejší produkt metabolismu. Bobuloviny patří mezi nejlepší potraviny, co se obsahu antioxidantů týká. Díky tomu působí jako prevence chorob srdce a dle některých studií i nádorových onemocnění. Obsahují totiž antokyan, kyselinu ellagovou a resveratrol, tedy látky, které pomáhají tělo chránit před rakovinou tlustého střeva, prsu nebo jícnu.

6. Benefity pro kůži

Konzumace šťavnatých bobulek prospívá v neposlední řadě vaší kráse! Souvisí to s výše zmíněnými antioxidanty. Volné radikály jsou totiž příčinou předčasného stárnutí. Tím, že je antioxidanty v borůvkách, ostružinách a dalších neutralizují, zmírňují tvorbu vrásek.

Zdroj: www.prozeny.cz, autorka článku Denisa Chňoupková, redakčně upraveno

A něco letního nakonec „Aperolový sorbet“

Z velmi oblíbeného Aperolu si můžete připravit tuto osvěžující pochoutku, na kterou budete potřebovat:

250 ml pomerančové šťávy, 85 ml Aperolu, 66 g krupicového cukru, mátu na ozdobení.

Pomerančovou šťávu, Aperol a cukr zahřejte v hrnci těsně pod bod varu, až se cukr rozpustí. Vychlaďte na pokojovou teplotu, přelijte do plastové uzavíratelné nádoby a dejte do mrazáku. Každou hodinu směs promíchejte velkou lžící, aby vznikly ledové krystaly. Opakujte 3x. Teprve potom můžete nádobu zavíčkovat a uskladnit v mrazáku delší dobu. Podávejte ozdobené mátou.

Zdroj: časopis Můj ateliér, který je možné si zapůjčit v knihovně

Všechny rady ve zpravodaji jsou bez záruky, berte je s rezervou!

Každý je strůjcem svého štěstí a svého zdraví!

Při využívání léčivých účinků rostlin a dalších potravin se vždy nejdříve poradte se svým lékařem!

Mokerský zpravodaj

Periodický tisk územního samosprávného celku

Periodicita vydávání: 4x ročně

Vydavatel: Obec Mokré, Mokré 12, 517 71 České Meziříčí
IČ: 00579131

Evidenční číslo: MK ČR E 17618 - Spis. zn.: 76.1-A/5

Číslo zpravodaje: 2/2024 - **Den vydání:** 22. 7. 2024

E-mail na zasílání příspěvků: kronika@obecmokre.cz

Elektronický zpravodaj: www.obecmokre.cz

Dobrovolníkům děkujeme za roznášku zpravodaje v obci.

Redakce: Knihovna U Mokřinky, Mokré 12, 517 71 České Meziříčí

Šéfredaktorka, texty, grafika: Dagmar Honsnejmanová – telefon 601 339 859

Fotografie: Archiv kroniky obce, případní ostatní autoři jsou uvedeni zvlášť

Autoři ostatních příspěvků a zdroje jsou uvedeny pod články

Fotografie titulní list: Pamětní list 100 let Habeše – Dagmar Honsnejmanová

Náklad: 110 ks, pro obyvatele Mokrého zdarma

Tisk: Tiskárna Rege, Nádražní 460, 517 73 Opočno, telefon 777 609 668

Vydavatel neodpovídá za stylizaci příspěvků, za tiskové a pravopisné chyby.

Za obsah článků plně odpovídají jejich autoři a jejich názory nemusí vyjadřovat postoj vydavatele. Zprávy jsou v souladu se zákonem 101/2000 Sb.

VYHLÁŠENÍ SBĚRU TEXTILU PRO DIAKONII BROUMOV

SEZNAM VĚCÍ, KTERÝMI MŮŽETE PŘISPĚT DO SBÍRKY:

Veškeré letní a zimní oblečení
(dámské, pánské, dětské)

Lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, záclony

Látky

(minimálně 1 m², prosíme, nedávejte nám odřezky a zbytky látek)

Pérové přikrývky, polštáře a deky, peří

Obuv - nepoškozená a v párech (svázaných gumičkou)

Menší elektrospotřebiče i poškozené

Hygienické potřeby, drogistické zboží

Časopisy, noviny, knihy

SBÍRKA SE USKUTEČNÍ:

dne: **do 31.8.2024**

čas:

místo: **OU' MOKRE'**
tel. **601 339 859**



**PROSÍME VŠE ZABALENÉ
V IGELITOVÝCH OBALECH.**

VÁŽENÍ DÁRCI,

prosíme, aby vše, co darujete, bylo funkční. To znamená především funkční zipy u bund, mikin a ostatních oděvů, funkční zipy a kolečka u kufrů, tašek a batohů. Nefunkční zapínání nejsme schopni opravit. **Děkujeme!**

VĚCI, KTERÉ VZÍT NEMŮŽEME:

- ledničky, televize, počítače, matrace, koberce – **z ekologických důvodů**
- nábytek
- znečištěný a vlhký textil
- nádobí
- hračky, kočárky, autosedačky
- lyže, brusle
- kabelky

VÍCE NA

www.diakoniebroumov.cz

www.facebook.com/broumovdiakonie

Tel. : 491 524 342, 739 999 112,

603 287 387

Prosíme, podpořte vyhlášenou veřejnou sbírku na čísle účtu:

50016-1302698349/0800



Knihovna U Mokřinky

pořádá sbírku malých plyšáků a drobných hraček pro děti, které musí trávit čas na infekčním oddělení ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové.

Často podstupují různé zákroky a hračka, kterou si mohou vzít, jim pomáhá se soustředit na příjemnější věci.

Pokud máte doma již nepotřebné plyšáky a hračky drobnější velikosti, můžete je přinést do naší knihovny, nejlépe v úředních hodinách. Musí však být vyprané, umyté, nepoškozené a funkční.

Děti si při odchodu z nemocnice hračku vezmou s sebou domů.



Kontakt: posta@obecmokre.cz nebo 601 339 859