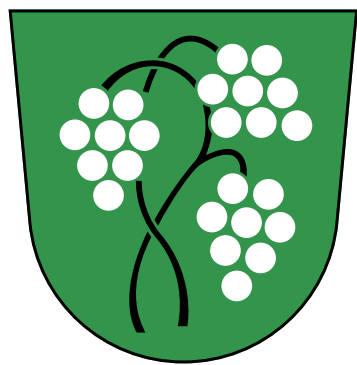




Nikolčický časopis

ČTVRTLETNÍK

ČÍSLO 4

PROSINEC 2024



Sázíme stromky



Vánoční strom



Guláš cup

SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

Rok 2024 byl pro naši obec plný významných událostí a změn. Dovolte mi zde uvést alespoň ty nejvýznamnější.

Změna na postu ředitele ZŠ a MŠ Nikolčice: Rok 2024 přinesl změnu na postu ředitele základní a mateřské školy. Nový ředitel přinesl do školství v naší obci svěží vítr a inovativní nápady, s cílem zlepšit kvalitu vzdělávání pro naše děti a zvýšit počet žáků na naší základní škole.

Pozemkové úpravy a nové projekty: Po dlouhých třech letech, které byly poznamenány odvoláními a soudními spory, byly pozemkové úpravy ukončeny a zapsány do katastru nemovitostí. Tento významný krok nám konečně umožní naplno rozjet klíčové projekty, které jsou pro obec zásadní. Prioritami jsou výstavba kanalizace a čistírny odpadních vod (ČOV) a také zavedení optické sítě v celé obci. Tato infrastruktura je nezbytná pro další rozvoj obce a zlepšení kvality života našich občanů.

Výstavba inženýrských sítí v lokalitě Dlouhé padělky: V roce 2024 byla zahájena výstavba inženýrských sítí v lokalitě Dlouhé padělky. Tento projekt však byl zkomplikován významnými archeologickými nálezy. Během výkopových prací bylo objeveno 70 hrobů z 9. a 11. století a také pozůstatky osídlení z doby před pěti a půl tisíci lety. Tyto objevy přinesly nové poznatky o historii našeho regionu a vzbudily velký zájem mezi odbornou i laickou veřejností, ale také zdržení výstavby sítí, které budou dokončeny nejpozději do 31. 5. 2025.

Rád bych popřál všem spoluobčanům v Nikolčicích a Novém Dvoře klidné a radostné prožití vánočních svátků. Dětem přeji bohatou nadílku pod vánočním stromem a všem hodně štěstí, zdraví a spokojenosti v novém roce 2025. Nechť následující rok přinese jen to nejlepší a přispěje k dalšímu rozvoji a prosperitě naší obce.

Karel Rainet, starosta

Vánoce 1970

Bohuslav Reynek

*Advent. Čtvrtá neděle.
Procitají andělé.*

*Vstaňte s námi, volají.
Z polí, z lesů, ze stájí.*

*Jdeme, nic jsme nepřinesli.
Holá dlaň se chytá jeslí.*

*Nestudí to, nehřeje
prázdné prsty naděje.*

*Nestudí to, nepálí.
Nedali jsme, nevzali.*

*Ale někdo někde volá.
Z mraků hvězda, kámen zdola?*

*Dlaň je prázdná. Hlava vratká,
trne v rukou Jezulátka.*

Z RADNICE

Inženýrské sítě v lokalitě Dlouhé padělky

Jak už je napsáno výše, došlo ke zpoždění v realizaci způsobené archeologickými vykopávkami. K 30. 11. 2024 je proinvestováno 15,1 mil. Kč z celkových nákladů 29,5 mil.

Kč. Je dokončena část komunikace směrem od „bytovek“ po křižovatku s polní cestou na hájenku. Konečné dokončení celé akce je v termínu do 31. 5. 2024.



Rozpočet na rok 2025

Vzhledem k tomu, že návrh rozpočtu obce na rok 2025 bude projednáván zastupitelstvem obce až po uzavěře tohoto vydání, budu Vás jenom zevrubně informovat o největších akcích, které jsou v něm začleněny:

- Dokončení akce „Inženýrské sítě v lokalitě Dlouhé adělky“
- Projektová dokumentace – Odkanalizování Nikolčic + ČOV

- Nákup fekálního vozu 8 m³
- Oprava silnice do Nového Dvora
- Optická síť po celé obci

Po schválení rozpočtu Vás budu o schválených akcích informovat podrobněji.

Karel Rainet, starosta

Poplatek za polepnice

Vážení občané,

rádi bychom vás informovali o změně poplatku za popelnice, která vstoupí v platnost na základě obecně závazné vyhlášky č. 2/2024 o místním poplatku za obecní systém

odpadového hospodářství. Od 1. ledna 2025 se poplatek za popelnice zvyšuje z dosavadních 600 Kč za osobu a rok na 700 Kč. Poplatek je splatný nejpozději do 30. dubna.

Občané vysadili stromy u rybníka v lokalitě „Žabníky“

V neděli 3. listopadu 2024 se v lokalitě Žabníky u Nikolčického rybníka konala sázečí akce, které se zúčastnili občané Nikolčic všech věkových kategorií. Dospělí i rodiče s dětmi se s nadšením pustili do sázení stromů a keřů, aby společně přispěli k ozelenění okolí své obce a zlepšení životního prostředí.

Počasí sázejícím přálo a dobrá nálada panovala po celou dobu akce. Pro zahřátí byl připraven horký čaj a punč, dospělí se mohli zahřát i svařeným vínem. Děti si s radostí opékaly špekáčky a užívaly si pobyt v přírodě.

Organizátoři akce, Ing. Michal Hrouzek spolu se zastupiteli a pracovníky obce Nikolčice, zajistili vše potřebné pro hladký průběh sázení. Zvláštní poděkování patří panu Miroslavu

vu Strouhalovi, který se postaral o vyvrtání děr pro všechny stromy a keře, čímž výrazně usnadnil práci dobrovolníkům.

Sázečí akci podpořil grant od ŠKODA stromky, díky kterému bylo možné pořídit sazenice. Na místě je umístěna cedule s nápisem: „Tyto stromy byly vysazeny díky grantovému programu Škoda Stromky.“

Všem zúčastněným patří velké poděkování za jejich čas a energii věnovanou této smysluplné akci. Díky jejich úsilí se lokalita kolem našeho rybníka proměnila v krásnější a zelenější místo k životu.

Karel Rainet, starosta





KULTURA

Nikolčický guláš cup 2024: Den plný chutí a zábavy

V sobotu 21. září se v Nikolčicích uskutečnil tradiční Nikolčický guláš cup, který byl původně plánován na 14. září, ale kvůli nepřízní počasí byl přesunut. Akce přilákala mnoho návštěvníků, kteří si užili den plný chutí, soutěží a zábavy.

Do soutěže se zapojilo celkem osm týmů, které se utkaly o titul nejlepšího guláše. Po napínavém klání se vítězem stal tým "Tjnekopnemsí", druhé místo obsadili "Bratránci Koutňáci" a třetí místo získali "Žerotínáci". Všichni soutěžící předvedli skvělé kulinářské dovednosti a návštěvníci měli možnost ochutnat různé variace tohoto tradičního pokrmu.

Kromě hlavní soutěže v guláši proběhly i další zajímavé soutěže. V pojídání hot dogů zvítězil Radovan Varga, který

předvedl neuvěřitelný výkon. V soutěži v pití piva se nejlépe vedlo Vítězslavu Sekaninovi, který si odnesl zasloužené vítězství.

Návštěvníci si mohli pochutnat na trdelnících, cukrové vatě a dalších dobrotách, které byly k dispozici po celý den. Počasí tentokrát přálo, a tak si všichni mohli užít příjemnou atmosféru pod širým nebem.

Během akce proběhla také charitativní sbírka na podporu Dana. Celý den doprovázela hudba kapely Poollitters, která svým vystoupením přispěla k výborné náladě.

Nikolčický guláš cup 2024 se opět ukázal jako skvělá akce, která spojuje lidi, podporuje místní komunitu a přináší radost a zábavu všem zúčastněným. Už teď se těšíme na další ročník!





Rozsvícení vánočního stromu a jarmark

V sobotu 30. listopadu 2024 se v kulturním domě v Nikolčicích uskutečnila slavnostní akce spojená s rozsvícením vánočního stromu a vánočním jarmarkem. Jarmark začal ve 14:00 hodin a přilákal mnoho návštěvníků, kteří si mohli prohlédnout a zakoupit různé výrobky od místních i přespolních prodejců. K dispozici byly zákusky, dekorace, med a další výrobky, které přispěly k vánoční atmosféře.

Jedním z hlavních lákadel jarmarku byl fotokoutek, kde si návštěvníci mohli nechat okamžitě vyvolat fotografie jako památku na tento krásný den. V 16:00 hodin vystoupily děti z mateřské školy, které svým vystoupením potěšily všechny přítomné. Po nich následovalo vystoupení dětí ze základní školy, které rovněž sklidilo velký úspěch.

Vyvrcholením celé akce bylo slavnostní rozsvícení vánočního stromu na návsi, které proběhlo v 17:00 hodin za trubeční trubky pana Blinkala. Tento okamžik přinesl do Nikolčic pravou vánoční atmosféru a radost všem přítomným.



Divadlo Koráb přineslo do Nikolčic pohádku o Budulínkovi

V pátek 11. října 2024 se v kulturním domě v Nikolčicích uskutečnilo divadelní představení pohádky o Budulínkovi, které nám zahrálo Divadlo Koráb. Tento klasický příběh o malém chlapci, který se nechal oklamat listivou liškou, přilákal mnoho diváků všech věkových kategorií.

Divadlo Koráb předvedlo skvělý výkon, který zaujal nejen děti, ale i dospělé. Herci svým profesionálním přístupem a živým podáním dokázali vtáhnout publikum

do děje a vytvořit nezapomenutelnou atmosféru. Scénografie a kostýmy byly pečlivě připravené a přispěly k celkovému dojmu z představení.

Divadelní představení o Budulínkovi bylo skvělou příležitostí pro rodiny strávit společný čas a užít si kulturní zážitek. Doufáme, že Divadlo Koráb nás brzy opět navštíví s dalším úžasným představením.

Průvod světýlek a Halloweenská diskotéka

V pátek 1. listopadu 2024 se v kulturním domě v Nikolčicích uskutečnil tradiční průvod světýlek, který přilákal mnoho nadšených účastníků. Akce začala v podvečer, kdy se děti i dospělí sešli s rozsvícenými lampiony a světýlky, aby společně prošli obcí a vytvořili kouzelnou atmosféru.

Po průvodu následovala Halloweenská diskotéka, která se konala přímo v kulturním domě. Děti i dospělí si užili skvě-

lou hudbu, tanec a zábavu. Pro děti bylo připraveno speciální překvapení v podobě setkání s Everest z Tlapkové patroly, což vyvolalo nadšení a radost u všech malých fanoušků této oblíbené postavičky. Nikolčickým vinařům bychom chtěli poděkovat za dodání vína na výrobu teplých nápojů pro rodiče.





Divadelní představení Ukradený betlém

V pátek 15. listopadu se v kulturním domě v Nikolčicích uskutečnilo divadelní představení s názvem "Ukradený betlém". Toto představení nám přijeli zahrát ochotníci ze Staroviček, konkrétně ochotnický spolek Kadet. I když bylo představení krátké, bylo velmi pěkné a zaujalo všechny přítomné diváky.

Herci ochotnického spolku Kadet předvedli skvělý výkon. Příběh o ukradeném betlém byl pojat velice vtipně a oslovil jak děti, tak dospělé.



Autobusový zájezd do Třebíče na vánoční trhy

V sobotu 7. prosince se uskutečnil autobusový zájezd do Třebíče na vánoční trhy. Tento výlet přilákal mnoho nadšených účastníků, kteří se těšili na kouzelnou atmosféru vánočních trhů a krásnou světelnou výzdobu města.

Po příjezdu do Třebíče byli návštěvníci ohromeni nádhernou světelnou výzdobou, která zdobila celé město. Vánoční trhy nabídly širokou škálu stánků s tradičními vánočními výrobky, dekoracemi, pochutinami a dárky. Návštěvníci si mohli vychutnat vánoční punč, svařené víno a další lahůdky, které k těmto svátkům neodmyslitelně patří.

Atmosféra na trzích byla opravdu kouzelná a přátelská. Lidé si užívali společné chvíle, procházeli se mezi stánky, poslouchali vánoční koledy a obdivovali krásnou výzdobu. Doufáme, že se podobné zájezdy budou konat i v budoucnu a přinesou stejně krásné zážitky.



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Blahopřání

V měsíci listopadu se narodili:

- Filippa Anna Florianová



Rodičům k narození dítěte srdečně gratulujeme, ať se rodičům dobře daří!

V měsících říjen až prosinec oslavili své jubileum:

- Marie Nečasová 75 let
- Miroslav Mnacakanov 87 let
- Jaroslav Lengál 70 let
- Václav Bedřich 88 let
- Zdenka Jelínková 85 let

Srdečně gratulujeme a přejeme vše nejlepší, především zdraví a radost ze života!

Jitka Jelínková

Pokud máte zájem, aby narození Vašeho dítěte, Vaše životní jubileum či jiná životní událost byla oznámena v Nikolčickém časopise, je potřeba na obecním úřadu podepsat souhlas se zveřejněním osobních údajů, který je přístupný na stránkách obce nebo přímo na podatelně. Jubilea zveřejňujeme pro věk 65, 70, 75, 80 a víc. V případě zájmu zveřejníme i jiná jubilea.

Akce v nejbližší době:

18. 1. 2025 – Divadelní představení Kuba a tři čertí

15. 2. 2025 – Rockový koncert

28. 2. 2025 – dětský maškarní ples

15. 3. 2025 – košť vín

5. 4. 2025 – setkání seniorů

Milí čtenáři,

závěrem bych Vám ráda popřála krásné a klidné Vánoce plné radosti, lásky a pohody. Ať vás obklopuje teplo rodinného krbu a ať si užijete kouzelnou atmosféru těchto svátečních dnů.

Do nového roku 2025 vám přeji hodně zdraví, štěstí a úspěchů. Ať je to rok plný nových příležitostí, splněných přání a nezapomenutelných zážitků, ke kterým snad přispějeme i my prostřednictvím námi organizovaných akcí.

Jitka Jelínková



ZŠ A MŠ NIKOLČICE

Milí čtenáři,

podzimní měsíce a adventní čas u nás byly naplněny radostí, tvůrčím učením a společnými zážitky. Pojďme se společně podívat na pestrnou mozaiku aktivit, které jsme během října, listopadu a prosince prožili v ZŠ a MŠ Nikolčice.

Začátek podzimu ve znamení pohybu a tvořivosti

Říjen přinesl příležitost, jak se rozhýbat i něco nového se naučit. Běh Nikolčickými stráněmi byl skvělou příležitostí ke zlepšení fyziky i k posílení týmového ducha. Děti všech věkových kategorií se postavily na start, jim pak fandili rodiče, učitelé i kamarádi – a nechyběly ani úsměvy a radost z pohybu a pocitu vítězství.



Ve školkách zářila tvořivost a fantazie. Na Dýňohrátkách v Nikolčicích i v Divákách děti tvořily dýňové lucerny a podzimní dekorace. V Divákách si také vyzkoušely roli kuchařů při akci Hra na kuchtíky – vznikly nejen chutné pokrmy (přesněji štrůdl), ale také spousta zážitků a nezapomenutelných momentů.



Poznávání přírody a tradic

Děti z MŠ Motýlci a Sovičky se zúčastnily projektu Pěšky a na kole, který spojil zdravý pohyb s objevováním a poznáváním bezprostředního okolí školky. Den stromů v Divákách zase ukázal, jak jsou stromy důležité pro naši planetu – děti si na jejich oslavu připravily tvořivé aktivity i hry.





Závěr října patřil oslavě zdraví a státních tradic. Dny pro zdraví přinesly zábavné aktivity zaměřené na pohyb, zdravé stravování (samozřejmě s ochutnávkou) a péči o sebe sama. Den státních barev děti oslavily v kostýmech v barvách trikolóry a dozvěděly se více o vzniku Československa – i ti nejmenší si tuto událost připomněli tvořivě a hravě.



Listopad – pohádky, sport a umění

V listopadu se školní chodby zaplnily krásnými výtvarnými díly při Podzimní výstavě, která potěšila nejen oči, ale i srdce. Součástí výstavy byla také expozice Pravěk, která žákům přiblížila dávný život našich předků. Díla dětí navazovala na proběhnuvší exkurzi na archeologické naleziště v Nikolčicích.



Nejmenší děti se těšily na divadelní představení Pohádka o Šípkové Růžence, které rozveselilo školky v Nikolčicích i Divákách. Ve školní družině jsme si užili Drakiádu a sportovní nadšenci vyrazili na akci Křepická veverka, kde nechyběla soutěžní atmosféra a napětí při sportovním klání.



Projekt Celé Česko čte dětem probíhal během celého listopadu i prosince – četli jsme pohádky, příběhy i básničky a ukázali dětem, že knížky jsou branou do jiných světů, které se nám otvírají pokaždé, když knihu otevřeme.

Adventní čas plný kouzel

Prosinec u nás začal slavnostně. Nejprve Vánoční besídkou v Divákách, veselým odpolednem, kdy si děti připravily scénky a vystoupení a které bylo završeno čarováním u kouzelné trouby. Druhý den následovalo Rozsvěcení vánočního stromu v Nikolčicích, jež přineslo kromě podvečera plného zábavy a zpěvu vánoční atmosféru, která další týden pokračovala, a to Mikulášskou nadílkou a Čertovským rejdním ve školní družině i v mateřských školách.





Konečně napadl sníh – děti z MŠ Diváky si užily Sněhové radovánky a starší žáci se vydali do vánočního Brna, kde objevovali tradice adventu a vánoční výzdobu města. Školky mezitím podnikaly Vycházky za zvířátky, při kterých děti poznávaly život zvířat během zimy.



Vyvrcholením adventního období byl Vánoční jarmark, na něm nechyběly rukodělné výrobky dětí, koledy a sváteční atmosféra podpořená návštěvou široké veřejnosti.

Radostné zakončení roku

Prosincové dny zakončí tradiční vánoční nadílky v MŠ Nikolčicích a v Divákách a školní projekt Vánoce v bílém, v něm společně tvoříme, zpíváme a užíváme si vánoční pohodu.

Milí čtenáři, jménem ZŠ a MŠ Nikolčice Vám přeji klidný advent a pohodové prožití vánočních svátků. Do nového roku ať Vás provází zdraví, štěstí a úspěch.

Děkujeme vám všem za podporu!

Vaše účast, zájem a povzbuzení a také přímá podpora (děkujeme váženým sponzorům) dávají našim dětem možnost růst nejen vědomostmi, ale i radostmi a kreativitou. Vážíme si Vaší spolupráce a těšíme se na další společné chvíle v novém roce 2025!

*Za celý tým ZŠ a MŠ Nikolčice
Petr Machálek, ředitel*

HISTORIE

Vzpomínky Oskara Opočenského na T. G. Masaryka

Emanuel Havelka je zaznamenal ve svých rukopisech. Zde uvádí vzpomínku devadesátiletého Oskara Opočenského v roce 1938 pro Lidové noviny. Slyšte nyní hlavní:

„Zvláště rád vzpomínám, že mně bylo dopřáno sledovat více než šedesát let život T. G. Masaryka. Znal jsem ho už z Vídně jako studenta a pak mladého docenta, ale nejlépe jsme se poznali v Kloboukách. Kam jsem často docházel k znamenitému faráři a milému příteli Dr. Císařovi. Ten mne s Masarykem seznámil. Mnoho nás pojilo, byli jsme téměř stejně staří, oba moravští rodáci, oba z četných rodin. Masaryk trávil prázdniny v Kloboukách. Jeho otec pracoval jako šafář na statku velkostatkáře Josefa Duffka a spolu s manželkou jim byl v klobouckém zámku vyhrazen malý byt na konci traktu se sýpkami...

(Život a dílo superintendenta Ferdinanda Císaře, bakalářská diplomová práce. Ester Pučálková; 2009, str. 26)

Dodnes ho vidím, štíhlého, hezkého muže. Zabýval se tehdy hodně náboženstvím... V srpnu 1880 se Masaryk rozhodl přestoupit z římsko-katolické církve do evangelické reformované. V Kloboukách to udělat nechtěl, a tak si zvolil na radu Dr. Císaře Heršpice a mne jako vykonavatele.

Dne 30. srpna přišli v podvečer k nám na faru. Když přišli hosté k nám, řekl mi Masaryk: „Přicházím, abyste mne přijal do církve.“ Já odpověděl: „S radostí.“

Byl krásný letní večer, který jsme společně strávili ve farní zahradě a potom uvnitř. Celý večer jsme promlouvali o náboženství, církvi, protestantismu a jiném. ...

Už večer podepsal Masaryk přestupový list a já poslal časně ráno s ním zvláštního posla do Slavkova, aby úředním podpisem bylo učiněno zadost. Dr. Císař poslal kostelníka pro svědky. Byli to sousedé Ručný a Pilát, s nimiž jsme vstoupili do chrámu Páně.

Po krátkém proslovu jsem dal Masarykovi tři otázky: Zda věří v Boha Otce všemohoucího, zda přijímá slovo Boží, jak je obsaženo v bibli Kralické, za jediné pravidlo víry a života, a konečně, zda zachová církvi věrnost až do smrti. Na všechny otázky odpověděl hlasitě „Ano“. Na důkaz svého slibu mi podal pravici a já ho přijal podle řádu církve za jejího člena těmito slovy: „Jak jste uvěřil, staniž se vám. Na vaše vyznání, vaše rozhodnutí a váš slib přijímám vás do církve naší evangelické reformované a přeji vám, abyste se vždycky v ní cítil spokojeným. Hospodin sám, který dílo dobré ve vás započal, On je také dokonej.“ Na to jsme všichni novému členu blahopřáli.

(Rukopis je ze soukromé sbírky D. Bobkové.)



Pamětní deska v evangelickém kostele v Heršpicích.



Pamětní deska umístěná v evangelickém kostele.

Poněkud odchýlně než farář Opočenský uvádí heršpický přestup Zdeněk Nejedlý podle výpisu, který mu poskytl farář Škeřík. Jsou v něm některé nepřesnosti, vypouští slova, některým vyjádřením dává jiný smysl. Když si to dáme do souvislostí, že informace Emanuela Havelky zůstaly jenom ve formě rukopisu, pak zpráva podaná Zdeňkem Nejedlým se stala oficiální, což asi sehrálo svou roli z pohledu tehdejší ideologie, kterou představoval právě Zdeněk

Nejedlý, který byl v letech 1948–1953 československým ministrem školství a předním kulturním ideologem tuhého komunismu Gottwaldovy éry.

Členem Českobratrské církve evangelické zůstal Masaryk až do konce svého života; byl však jen členem pasivním a na bohoslužby chodil velmi zřídka. (Jiří Vogel)

Odleskem přátelství i spolupráce Ferdinanda Císaře a Tomáše G. Masaryka dodnes zůstává pamětní deska v klobouckém evangelickém kostele.

(Život a dílo superintendenta Ferdinanda Císaře
bakalářská diplomová práce. Ester Pučálková; 2009)

Oskar Opočenský (1848-1938) přišel v roce 1876 do Heršpic, kde zůstal až do roku 1889. Byl vnukem Jiřího Opočenského, prvního ne-uherského faráře v Klášteře nad Dědinou. Oskar Opočenský měl další dva bratry, kteří byli taktéž evangelickými faráři. (Dějiny evangelického sboru Klášter nad Dědinou, str. 38)

V Nikolčicích působil od r. 1882 jeho synovec Viktor Opočenský, nar. 1854 ve Vsetíně. Působil v Nikolčicích 22 let až do r. 1904, kdy odešel do Vídně jako vrchní církevní rada. V Nikolčicích jej vystřídal roku 1905 jeho bratranec, také Oskar Opočenský, který se narodil 1877 v Heršpicích, zemřel 1962, působil v Nikolčicích do roku 1907, kdy odchází do Velké Lhoty.

(GRUBER, Jiří (edd.). Almanach farního sboru Českobratrské církve evangelické v Kloboukách u Brna vydáný při příležitosti 125. výročí postavení chrámu Páně. Praha 2008, s. 9)

MUDr. P. Šácha



T. G. Masaryk v roce 1882



Ferdinand Císař v roce 1880

MYSLIVCI

Na tahu

Vážení spoluobčané,

podzim se nám pomalu přehoupl do zimy a s ním nastal čas společných lovů a zúčtování naší celoroční práce. Na posledních lečích se vždy probírá, kdo a jak střílel, kdo jak lovil a jak se nám to dobře povedlo. Rovněž i já většinou na těchto místech popisuji zásluhy našich členů při zajištění krmiv na nadcházející zimní období, zvelebování honitby, pořádání kulturních a osvětových akcí a tak podobně. Ale jen málokdy se zmíníme o lidech, třebaže o nich moc dobře víme, kteří jsou na honech neodmyslitelnou součástí, koloritem a hlavně velkými pracanty.

Ano, jsou to honci, a tak dovolu, abych jim věnoval pár řádků a vyjádřil jim tak poděkování a poctu. Každý spolek má většinou „své“ honce rekrutované z potomků vlastních členů, případně adeptů, když se náhodou nějaký objeví. Ale také honce skalní, kteří znají honitbu častokrát lépe než mnozí myslivci, odhadnout pod kterou uschlou travinou leží zamáčkнутý zajíc nebo bažant. Mají po kapsách provázky na svazování ulovené zvěře a umí správně připravit po každé leči výlož a na závěr honu výřad.

Pokud jsem před chvílí vyjádřil poděkování honcům, tak nemohu vynechat naše partnerky, maminky, dcery..., kte-



ré pomáhají zajišťovat zázemí loveckých akcí, postarají se o našeho psa, když se někdy vrátíme z polední leče příliš unaveni, tolerují nám častou večerní a noční nepřítomnost a ve výčtu bych mohl pokračovat ještě dlouho.

Takže milí kolegové myslivci, v případě, že jste letos zapoměli, tak mi dovolu to udělat za vás. Děkujeme, že nám umožňujete se věnovat tomuto krásnému, ale časově náročnému koníčku. Zároveň přeji vám i vašim rodinám vše dobré v nadcházejícím roce 2025.

myslivecký hospodář



ZDRAVÍ

Vlákninou proti nemocem

Musím vzpomenout na doby, kdy se vláknina považovala za balast, tj. za něco, co projde střevem, nespotřebuje se a k ničemu užitečnému není. Ale tento názor se časem změnil a vláknina začala nabývat na důležitosti, a to hlavně vzhledem k narůstajícímu počtu rakoviny tlustého střeva, dále k chronickým zácpám, hemoroidům a konečně vzhledem k obezitě. Výzkumníci hledali příčiny a přicházeli na to, že nedostatek vlákniny v moderní stravě je jedním z klíčových momentů pro rozvoj výše jmenovaných nemocí.

V porovnání s evropskými zeměmi výzkumy ukázaly, že máme v jídelníčku o polovinu méně vlákniny. Máme totiž „uspěchané“ preference a zvyklosti při stravování, dáváme přednost jídelnám typu fastfood a bufetům. Chybí nám zelenina, celozrnné výrobky, luštěniny. Mezi oblíbenou kombinací jídel (zvláště u mládeže) patří hamburger a cola, potom káva (opět nejlépe „s sebou“) a cigareta. Vše za pochodu, se sluchátky v uších.

Často se setkávám s pokusy o hubnutí prostřednictvím různých diet a redukčních programů, ale doba trvání je krátká, chybí výdrž a trvalá změna stravovacího režimu. Po ukončení diety přijde známý „jo-jo efekt“ a vše se vrací do starých kolejí.

Zdroje vlákniny

Z ovoce je třeba vyzvednout jablka a hrušky - ty jsou dnes na trhu méně zastoupeny a jsou cenově drahé. A co třeba zelenina – např. květák, kapusta, ředkvičky, kedlubny... – to vše nám velmi dobře poslouží, dále pak luštěniny - fazole, hrách, cizrna, čočka... Samozřejmě celozrnné pečivo, tím ovšem není míněno pečivo z bílé mouky, které je posypáno celými zrny.

Doporučené množství vlákniny je asi 30–40 g na den. Někomu se to nezdá moc, ale je docela složité alespoň tuto normu splnit. Výzkumy ukázaly, že se pohybujeme průměrně na 10 gramech. Přicházejí odpovědi typu - luštěniny nemožu, protože nadýmají, k brokolici mám odpor, růžičkovou kapustu nesnáším. To mám pořád jíst jen obilné vločky? Ukazuje se, že člověk musí být silně přesvědčen o výhodnosti vláknin a že musí mít silný motiv, aby dokázal splnit svou denní normu. Moderním trendem je užívání potravinových doplňků, jež v sobě nesou vlákninu.

Čemu vláknina prospívá?

Studie vyzvedávají prospěšnost vláknin při snižování LDL cholesterolu, statistiky hlásají snižování pravděpodobnosti infarktu, pokud je dostatek vlákniny ve stravě. Redukční programy obsahující vlákniny povzbuzují také v tom, že je sníženo pocít hladu...

Symbióza střevní flóry

Pro mne, jestliže 30 let prosazuji symbiózu ve střevu užíváním probiotik a prebiotik, je jasný fakt, že vláknina je prebiotikum a příznivě ovlivňuje střevní mikroflóru, zvláště po antibioticích. Vyzvedávám také inulin, chlorellu, a zvláště bych doporučil fermentovanou zeleninu, zmíním třeba červenou řepu. To vše nám poslouží v rámci detoxikační schopnosti střeva, protože vláknina na sebe váže a odvádí z těla toxické látky. Vláknina také dráždí stěnu střevní a nutí ji ke zvýšené peristaltice, což podporuje pravidelnou stolici a předchází vzniku hemoroidů... V tenkém střevu, kde dochází ke vstřebávání živin z potravy, má vláknina vliv na sacharidy; vlákniny mají nízký glykemický index. Také ovlivňuje vstřebávání vitaminů a minerálních látek.

Závěrem lze shrnout, že vláknina není pouhý balast, a naopak sehrává hodně důležitou roli ve prospěch zdraví. Ve své praxi jsem v léčebném programu kterékoli chronické choroby začínal tím, že je třeba upravit poměry ve střevu, zajistit symbiózu a dostatečné množství vlákniny. Tak vzniknou základní podmínky pro to, aby se tělo mohlo léčit. Pokud taková situace ve střevu není, podává si jedinec ruku s nemocí.

MUDr. P. Šácha

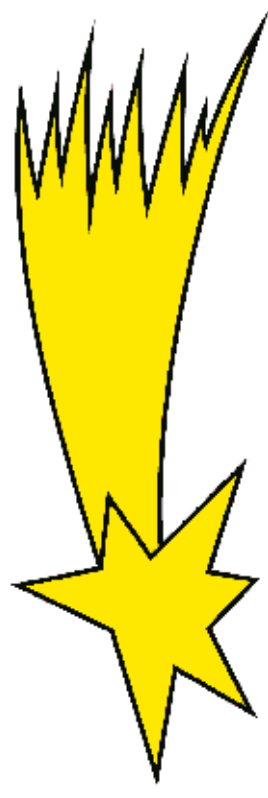
**Sběratel s více než 30letou
praxí koupí a bezplatně
ohodnotí starožitnosti
všeho druhu.**

**Např.: obrazy, mince, zlato,
hodiny, porcelán
a další starožitnosti.**

**Platím vždy hotově na místě.
Nejlepší ceny od sběratele!**

732 961 266

Zveme Vás na



VÁNOČNÍ KONCERT



který se koná

v středu 25.12.2024 v 19.00hod.

v kostele Sv. Jakuba v Nikolčicích

Účinkují: Chránový sbor a přátelé

Hosté: Nada Bláhová, Zuzana Jerábková,

František Jerábek st., František Jerábek ml.,

Tomáš Jerábek

Moderuje: Monika Brindzáková