



Velký Bor, Jetenovice, Slivonice

červen, červenec 2025

Slovo pana starosty...

Vážení spoluobčané,

vítám Vás u letního vydání Velkoborských novin. Letošní zima se opravdu protáhla, neboť se topilo až do konce května. Snad se nám léto ukáže s lepšími teplotami než dosud.

Dvanáctiletá Elen Oudová z Velkého Boru dosáhla mimořádného úspěchu, když 15. dubna 2025 převzala v Praze 1. místo v soutěži Mladí fotografovi památky. Gratuluji a přeji ještě mnoho úspěchů a úžasných fotografických úlovků. Více v článku uvnitř.

Ve čtvrtek 17. dubna sehráli ochotníci z Břežan divadelní komedii Sukničkář. Sál KD byl téměř zaplněn a návštěvníci si užili hezký večer plný legrace.

V sobotu 26. dubna se konala protestní akce proti hlubinnému úložišti jaderného odpadu v naší lokalitě Březový potok. Zúčastnilo se jí kolem 150 lidí.

30. dubna byly ve všech obcích vztyčeny májky. Počasí přálo, tak si mnoho občanů přišlo opéci buřty, děti si na návsi hrály a dospělí si mohli popovídat se svými přáteli u ohýnku. Někteří vytrvalci vydrželi hlídat májku až do rána, za což jim patří velký dík, neboť v některých okolních vesnicích byla májka podříznuta.

V pondělí 5. května opět navštívila naši obec kolona dobových vozidel americké armády v rámci oslav osvobození naší části republiky. Počasí bylo deštivé, tak jsme zvolili mokrou variantu. Na návsi byl rozdělán oheň, aby se vojáci mohli ohřát a usušit a občerstvení bylo přesunuto do výstavní místnosti. Nakonec vše dopadlo dobře a všichni návštěvníci i vojáci byli spokojeni.

V sobotu 17. května se na myslivecké chatě ve Velkém Boru uskutečnilo hledání májového pokladu pro děti.

Bylo připraveno mnoho her, dobrot a odměn pro všechny, kteří se zúčastnili tohoto krásného odpoledne. Děkuji všem pořadatelům za tuto úžasnou akci.

Ve čtvrtek 19. června se uskutečnilo v Praze setkání členů Platformy proti hlubinnému úložišti jaderného odpadu. Členové všech lokalit, kde hrozí výstavba této megalomanské stavby, se radili na dalším postupu, jak přimět zástupce státu, aby postupovali při výběru lokality tak, jak to má být v demokratické společnosti.

V pátek 27. června od 17 hodin proběhne ve výstavní místnosti obecního úřadu vernisáž výstavy fotografií a knih Jana Kavaleho, na které zazpívá sbor Velkobor, k ochutnání bude pivo ze železnorudského pivovaru a v průběhu podvečera bude vyhrávat harmonika. Výstava bude otevřena také v neděli od 11 hodin a následný měsíc po dobu otevíracích hodin obecního úřadu.

V neděli 29. června o velkoborské pouti rozbálí na návsi své atrakce firma Flachs. Vezměte své děti či vnoučata a přijďte si s nimi užít pout'ové radovánky.

Na **poslední sobotu v srpnu** opět připravujeme tradiční **rozloučení s prázdninami**. Celé odpoledne plné her se ponese v duchu indiánských soutěží. Jako vždy bude připraveno mnoho odměn pro děti, dobré jídlo i pití.

Děkuji všem, kteří bez váhání pomáhají při organizování různých akcí a úklidu obcí. Přeji Vám úžasně prožité léto, krásnou dovolenou a jen připomínám, že přátelé jsou lék na všechno.

Řehtání ve Velkém Boru



Protestní akce 5. 5. 2025



Stavění máje

Velký Bor



Oslavy osvobození

5. 5. 2025



Hledání májového pokladu

17. 5. 2025



Zamyšlení

P. Stanislava Bušty

A tak zase mi přišla zpráva o uzávěrce dalšího vydání Velkoborských novin. Vzhledem k tomu, že termín uzávěrky byl stanoven na 7. 6. 2025, dá se předpokládat, že další číslo našich novin vyjde před letošní velkoborskou poutí, tak by bylo možno toto číslo novin nazvat „pout'ové“. Při rozhodování, o čem bych mohl napsat, jsem vzpomněl na rozhovor s členkou redakční rady obecních novin nedaleké obce. Když jsem během řeči zmínil, že je pro mně někdy problém, o čem napsat, tak mi řekla: „No tak napište něco, o čem mluvíte v kostele.“ Řekl jsem na to, že to by tak asi málokoho zajímalo. A ona na to: „Co Vy víte, co koho zajímá. Většina do kostela nechodí, tak o čem se tam mluví, neví. A lidi se zajímají o různé předpovědi, věštby, proroctví či různá mimozemská poselství, lidi by chtěli znát, co bude, co nás čeká, co bude dál. No, a v Bibli je těch různých proroctví habaděj. A jsou taky různá poselství z různých zjevení. No, tak myslím, že něco z toho by lidi zajímalo, tak by nebylo marné o tom něco napsat.“

A tak jsem si řekl, a proč ne? Když kolem sebe slyším nebo na internetu, v časopisech, v novinách se dovídám, čemu všemu i v našem „ateistickém“ Česku lidé jsou ochotni věřit, tak to před nimi smekám. To i já, jako věřící, bych s tím mnohým měl problém tomu věřit. Jak dneska mnozí berou vážně různé horoskopy, předpovědi, proroctví, věštby, astrologii, hvězdné konstelace, měsíční úplňky či roky v nějakém znamení podle čínského nebo jiného kalendáře a jiné takové různé, co údajně řídí svět a události a dění ve světě, co řídí osudy lidí, co životy lidí ovlivňuje, co na životy lidí působí.

A tak jsem si řekl, že k tomu všemu taky něco přidám zase z toho našeho „kostelního“. Vždyť i ta pout' se řídí podle kostela, podle kalendáře, ne občanského, civilního, ale podle církevního. No, a bude ta pout', což původně je oslava svátku kostela, a toto vydání bude tak nějak, dá se říci, pout'ové, a tak si dovolím napsat něco málo z toho našeho „kostelního“. Dlouhá léta, a i v dnešní době stále víc, se mluví o UFO a mimozemšťanech, které někteří vidí jako hrozbu, a jiní je chápou jako pomoc. Že by nás naučili žít tak nějak lépe, dali nám vyšší poznání o náplni a smyslu života. Četl jsem nejednou, že vlastně i Ježíš, byl takový nějaký mimozemšťan, když na otázku soudce Piláta odpověděl, že jeho království není z tohoto světa. Že tedy Ježíš přišel z jiného světa, aby lidi naučil, že mají žít spolu v lásce. A když se tak z toho svého světa dívá na ten dnešní náš svět, tak vidí, že se to jeho učení lásky zrovna moc ve světě neujalo. Místo lásky nenávisť, místo míru války. A tak se možná znovu snaží něco nám sdělit, jak z toho neutěšeného špatného stavu

ven.

A tak se můžeme v různých knihách, časopisech, a i na internetu dovídat o různých zjeveních, poselstvích „shůry“. Asi nejznámější jsou různá početná zjevení a poselství Panny Marie, matky Ježíše. Tady na zemi zemřela, a tak přichází z onoho jiného světa, možno říci jako „mimozemšťanka“, a říká, jako naše duchovní matka, že má o nás starost, že to, jak žijeme, jak se chováme, co děláme, nesměruje k dobrému konci. Taková ta její velká zjevení a různá závažná poselství trvají již zhruba 200 let. Po napoleonských válkách v roce 1830 ve Francii, v Paříži řekla: Moje děti, nejdete dobře, nabíráte špatný směr! V roce 1846 v Alpách, v Lasalettě: Moje děti, jdete špatně! A přichází tzv. „revoluční“ rok 1848 se svými událostmi.

V roce 1858 další zjevení, zase ve Francii, a to v Lurdech. Hlavní poselství: výzva k pokání, výzva k obrácení – výzva ke změně smýšlení – výzva: Jdete špatně – změňte směr, změňte směr, změňte směr (zaměření svého života)!!! Výzva dokonce trojnásobná. Na počátku 20. století přichází zjevení v Portugalsku ve Fatimě. Tak tam zaznívá ultimátum: Bud', anebo! Bud' změníte směr, anebo jdete do zkázy. Přijdou pohromy a války. Na výzvu v Lurdech lidstvo jaksi moc nedalo a došlo k 1. světové válce. V ní 17 miliónů mrtvých, mnoho zraněných, zmrzačených, zničeny materiální a morální hodnoty. Zjevení ve Fatimě v roce 1917 byla od 13. května do 13. října. Při říjnovém zjevení se udál velký sluneční zázrak na potvrzení pravosti a závažnosti. Na fatimskou výzvu lidé také moc nedali. A přichází události v Rusku. Panna Maria řekla, že když se budou lidé modlit, když budou Boha prosit, že světová válka skončí, ale když se lidé nezlepší, když se nevydají správným směrem, na cestu lásky, přijde další válka, hroznější, ničivější než ta 1. světová. A po první světové válce přichází epidemie „Španělské“ chřipky, přichází velká hospodářská krize a pak 2. válka světová. Odhaduje se, že v ní bylo 65 miliónů mrtvých. Strašné, hrozné! A kolik bylo raněných zmrzačených, kolik utrpení a útrap válečných a v koncentračních táborech, kolik bylo zničeno materiálních a morálních hodnot! A po tom všem hrozném a otřesném lidé říkali, ba volali: Již nikdy válka!

Závěr 2. světové války – svržení atomových bomb na Hirošimu a Nagasaki. Kdesi jsem četl, že to byl epilog (závěr) 2. války světové, a že by se to mohlo stát prologem (začátkem, úvodem) světové války třetí. Otec atomového věku, Albert Einstein, prý kdysi řekl, že neví, jakými zbraněmi bude vedena 3. světová válka, ale ta 4. světová válka že bude vedena kyji (klacky či holemi). Na Hirošimě a Nagasaki lidstvo vidělo, co dokáží jaderné, nukleární zbraně, zbraně hromadného ničení, tak snad to lidi odradí, či spíše odstraší od záměru tyto zbraně proti sobě navzájem použít.

A když jdeme dál dějinami světa po 2. světové válce, byla válka studená, a přitom různé horké války v různých částech světa. Nad lidstvem stále visela a visí hrozba jaderné, nukleární, atomové války, která by mohla být vedena „ze země“, z moří a oceánů, a dnes dokonce i „z vesmíru“, či všechno dohromady. V roce 2015, 6. srpna, v den výročí svržení atomové bomby na Hirošimu, byla v televizi beseda s odborníkem na nukleární zbraně. Jedna z otázek na něj byla: Jaký je rozdíl mezi jadernou velmocí a supervelmocí. Nepoamtují si už podrobnosti, velmocí jmenoval pět a řekl, že jadernou velmocí je země, která má každá tolik nukleárních zbraní, že by zničila celý svět. A supervelmocí, že jsou dvě: USA a Rusko. A že každá má tolik zbraní, že by zničila celý svět několikrát. Tak má za tohoto stavu cenu nějakou válku začínat? To bylo jedno z hesel období tzv. Studené války: Zbrojením

k zachování míru. Chceš-li mír, připravuj válku! A podobně jiné. Tomu nerozumím, ale přiznávám, že nejsem na tyto otázky odborník. Chtěl bych být odborníkem na mír.

Vypráví se ze života velkého ruského spisovatele Lva Nikolajeviče Tolstého, mimochodem autora velkého protiválečného románu *Vojna a mír*, že jednou seděl na lavičce v parku a kus od něj malí chlapci, měli dřevěné meče, spolu bojovali, hráli si na vojáky, na válku. A tomu, již starému, slavnému spisovateli to nedalo, zvedl se z lavičky a popošel k těm chlapcům a řekl jim: „Proč si hrajete na válku?! Proč si nehrajete na mír?!“ Oni se zarazili, zmlkli, a po chvíli se zeptali: „A jak se to hraje? Jak se hraje na mír?“ Na válku si hrát uměli, na mír ne. To je jistě téma velké, důležité a i dnes aktuální. A tak o tom snad příště, když to bude možné.

Stanislav Bušta

Soutěž Horažďovický větrník



Tartaletka je moderní zákusek. Moje tartaletka byla sestavena z košíčku ze speciálního těsta na tartaletky, dále z griliáše, zkaramelizované hrušky, lískooříškového crèmeux a slaneho karamelu s tonka fazolí a karamelovou ganache. Jako ozdobu jsem měla lité křehké těsto a květiny.

Na soutěž Horažďovický větrník bylo podmínkou upéct 12 stejných tartaletek s časovým limitem 4 hodin. Soutěže se zúčastnilo dalších 5 škol, z každé školy dva zástupci (od nás jsem to byla já a jedna šikovná druhačka), což znamená, že nás bylo celkem 12 soutěžících. Bylo to náročné a stresující, a i přesto jsem to stihla o 30 minut dříve. Ještě bych zmínila, že porota měla velmi přísné podmínky hodnocení. I tak jsme s Kačkou skončily na krásném 2. místě.

Závěrem bych chtěla poděkovat své paní učitelce Kubaňové za skvělou přípravu a za to, jak byla nápomocná po celou dobu mého studia – i z důvodu skvělého přístupu vyučujících doporučuji Střední školu Horažďovice, zejména obor Cukrář, dalším studentům. Od září budu na této škole pokračovat v nastavbovém studiu.

Diana Böhmová



Velkobor

Sbor

Milí přátelé a příznivci VELKOBORU, vážení čtenáři! V první řadě vám chceme poděkovat za vaši podporu a přízeň, kterou jste vyjádřili návštěvou našeho Májového koncertu. Po Noci kostelů na Zelené Hoře v Nepomuku a ve Svěradicích to byl třetí koncert v pořadí a poslední proběhl v kostelíku v Malém Boru, kde máme také vděčné posluchače.

Bliží se velkoborská pouť a my se jako obvykle zúčastníme vernisáže výstavy fotografa a znalce Šumavy pana Jana Kavaleho. Určitě vás nadchnou jeho fotografie a publikace, které oslavují krásu této jedinečné části naší vlasti. Náš sbor chystá i malé překvapení a samozřejmě písničky o Šumavě.

Poděkování patří i obci Velký Bor, která náš sbor podporuje finančně. Po několika letech se naše parta vydala na krásný víkend na jižní Moravu pod Pálavu a užili jsme si vínečko, výlety i poslech cimbálové muziky v podání opravdu mladých muzikantů z Uherského Hradiště – je vidět, že vztah k folkloru se tu dědí z generace na generaci a má silné kořeny. Cestou jsme ještě navštívili krásné poutní místo blízko Dačic Kostelní Vydří, které spravují Karmelitáni a na zpáteční cestě Telč – památku UNESCO. A protože jsme nejeli po dálnici, užívali si všichni (kromě řidičů)

i krásnou krajinu tzv. České Kanady v okolí Jindřichova Hradce, kterou pak u Znojma vystřídal vinice. Celá naše vlast je jedna velká zahrada a máme tady vše, co hledáme leckdy jinde. Važme si našich památek, přírody, užívejme čistý vzduch a vodu a snažme se předat trochu té lásky k vlasti i našim dětem. Přejeme vám krásné léto a pohodovou dovolenou.



SDH

Jetenovice

letní prázdniny se nám kvapem blíží a společně se ohlédneme na akce, které náš sbor měl. Před koncem dubna jsme mohli poslouchat zvuky řehtaček po naší návsi. 30. dubna jsme tradičně postavili májku na místním hřišti, společně jsme opekli buřty a popili do pozdních hodin, ale nad ránem nám někdo májku podržl. Celý květen naši hasiči pilně cvičili na okrskovou soutěž, která se letos konala ve Slatině při příležitosti 120 let od založení sboru. Náš sbor vyrazil na soutěž s pěti družstvy. Druhým rokem připravujeme malé děti, které zatím s nadšením požární útok zvládly. Starší děti musím pochválit za jejich výkon. Naši muži skončili na soutěži na čtvrtém místě, ženy na třetím místě a veteráni jako vždy první. Naše ženy vyrazily na vyřazovací soutěž do Bystřice nad Úhlavou, kde skončili na krásném 12. místě – gratulujeme. Chtěl bych poděkovat hasičům z Velkého Boru, kteří nám zapůjčili hasičskou stříkačku. Hlavně musím poděkovat Robertovi Palečkovi a Martinu Oudovi, kteří s holkami pilně trénovali. Dále musím poděkovat zastupitelstvu obce, kteří schválili nákup nové hasičské stříkačky a panu starostovi za novou podlahu pod naším přístřeškem za hospodou a nový vchod do kuchyně.

Ve středu 11. června jsme uspořádali brigádu na úklid kolem hasičárny a večer bylo první opékání za hospodou.

Co nás čeká.....

Děti se hlavně těší na velké prázdniny. První týden v červenci nás čeká pout' . O pouti bude prvně zábava za hospodou, kam jste všichni zváni. Na začátku září nás opět čeká dětský den a grilování pro sponzory hasičského bálu kam jste také zváni.

Petr Makovec





SDH Velký Bor

Letošní okrsková soutěž proběhla ve Slatině 17. 5. 2025. Soutěže se zúčastnila dvě družstva, a to družstvo mužů A a smíšené. Družstvu A se velice zadařila štafeta, ale na útoku došlo k menšímu zádrhelu a dostali trestné body. To nám vůbec nevadilo a přes nepřízeň obsadili krásné 1. místo a postupili na vyřazovací kolo do Štipoklas. Zato smíšenému družstvu se bohužel nedařilo, ale i tak si soutěž užili a skončili na předposledním místě.

31. 5. 2025 jsme pořádali okreskovou soutěž pro Horažďovice, počasí nám přálo (až moc) a soutěž proběhla bez problémů. Děkuji všem členům, kteří pomáhali s přípravou a organizací soutěže.

Vyřazovací kolo mužů letos proběhlo ve Štipoklasech. Zde se našemu týmu moc nezadařilo a skončilo na krásném 8. místě.

Děkuji Vám za váš čas při trénincích a reprezentaci na



okrese.

Máme před námi léto, dovolte mi popřát Vám všem krásné léto, užijete si dovolenou a krásného počasí.

R. Štípková

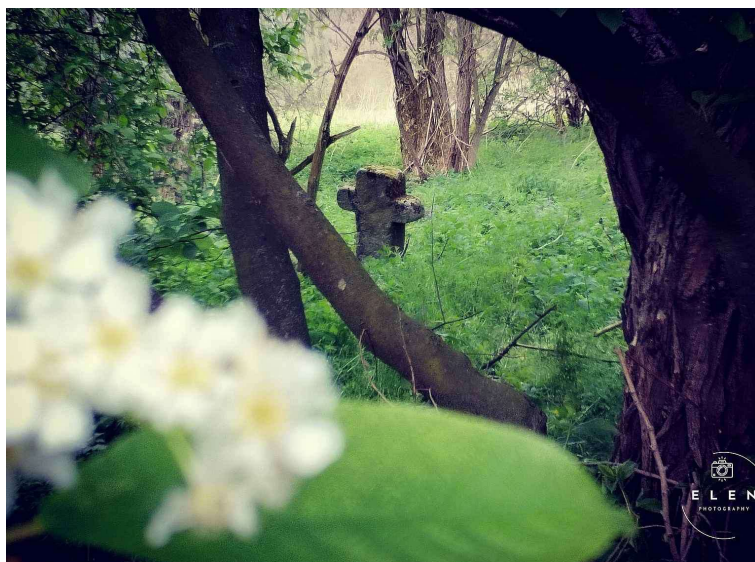
Fotografie zapomenutého kříže přinesla celostátní úspěch Elen Oudové

Dvanáctiletá Elen Oudová dosáhla mimořádného úspěchu, když 15. dubna 2025 převzala v Praze 1. místo v soutěži Mladí fotografují památky. Tato soutěž, organizovaná Radou Evropy, se každoročně koná při příležitosti Mezinárodního dne památek a sídel a vyhlášení Historického města roku. V České republice nad soutěží převzalo záštitu Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska, které dlouhodobě podporuje aktivity zaměřené na ochranu a propagaci historických památek. Letos proběhl 17. ročník této soutěže. Soutěž je určena žákům základních a středních škol do 21 let a jejím cílem je podnítit zájem mladé generace o kulturní dědictví.

Vítězná fotografie Elen s názvem Zapomenutý smírčí kříž v Jetenovicích zaujala porotu svou jedinečnou atmosférou. Konkurence byla obrovská – do soutěže bylo přihlášeno více než 500 fotografií od téměř 300 žáků a studentů z celé ČR, včetně těch, kteří studují na specializovaných fotografických školách.

Slavnostní předání ocenění proběhlo za účasti významných osobností, mezi kterými nechyběl ani ministr kultury Mgr. Martin Baxa. Cenu vítězce předala generální ředitelka Národního památkového ústavu Ing. arch. Naděžda Goryczková spolu s předsedou Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska Bc. Liborem Honzárkem, kteří ocenili nejen její talent, ale také cit pro historii a kulturní dědictví.

Elen tak ukázala, že i drobné památky v naší obci mohou zaujmout na celostátní úrovni a že krásu historie lze zachytit objektivem, pokud je člověk dostatečně vnímavý a kreativní.



zdroj: <https://www.mladifotografujipamatky.cz/...tml>

Gratulujeme Elen k jejímu celostátnímu úspěchu.

Václav Zábranský - starosta

Dětství na Velkém Boru

Jak roztál sníh a led na rybníce přišla na řadu parta. Nikdy nás nenapadlo hrát partu v létě, ale vždy jen brzo na jaře. Hrál se na návsi, tenkrát ještě nevyasfaltované. Dvě party, horní a dolní, a tři mety. Pálkou se poslal míč do dolní poloviny a odpalovač se snažil za dobu, co dolejší hráči chytali míč, doběhnout od horní mety k dolní a zpět. Pokud odpalovač odpálil tak, že neměl šanci uběhnout k dolní metě a zpět, stoupl si na druhou horní metu a čekal, až se dobrý nechyatelný odpal podaří některému se spoluhráčů. Takhle mohlo stát na druhé horní metě hráčů několik. Tedy na metě stál jeden a další se drželi jeden druhého za ruce. Dolní hráči se snažili míčkem utíkájícího trefit. Když se jim to povedlo, bylo shozeno a mužstva se měnila. Shozeno bylo také, když se některému dolnímu hráči povedlo chytit míček do ruky dřív, než se dotknul

země nebo když míček spadnul mimo hřiště. A kde jsou ty hranice hřiště, které nemělo žádné lajny, to byl skoro rébus. Ale vždy seděl na návsi nějaký děda, nejčastěji strejda Talůžkoc (Zábranský), který partu hrál na stejné návsi třeba už před první válkou a byl ochoten poradit. Po partě přišel na řadu fotbal. Hrál se nejčastěji v rajčůru, což byl kamennou zídkou ohraničený obecní pozemek, kam sedláci pouštěli hříbata. Když bylo málo hráčů, hrálo se jen na jednu branku. Vybíjená na hřišti za Kuboc chalupou, volejbal na hřišti za rybníkem. Když začala televize, který sport přenášela, ten jsme se snažili napodobit. V televizi tenis a kluci Průchů hned měli na dvoře natažený provázek jako síť a z prkna vyrobené pálky. Z vykoledovaných peněz o velikonočním křistání se jako první oddělilo 130,- Kčs na fotbalový míč a teprve pak se zbytek peněz rozděloval podle čárek za účast. Křistání, velká radost

pokračování na další stránce

každého borovského kluka, probíhalo stejně jako dnes, tenkrát ještě s modlením u každého křížku. Na jaře byl potok u Pazderny často plný vody, ale nikdy nás nenapadlo, že bychom nešli po pěšině a obešli to přes most po silnici. Vždy pěšinou a přes potok starší kluci ty menší přehazovali. Jeden rok velitelé, Franta Novák, Honza Pouska, dokonce zašli do Káboc chalupy, přinesli odtud široké prkno a potok jím přemostili. Začínal jsem, stejně jako všichni mrňousové, tlačení křístacího kolce, teprve až jako starší jsem se začal pít po křistačce přes rameno. Miloš Pihera, byl asi o sedm nebo osm let starší, v době mé kolcové éry dělal velitele, ale jakmile vyšel z měšťanky a šel studovat železniční průmyslovku do Hranic na Moravě, křístat přestal. Šel jsem tedy k Piherům a Miloušovo děda vylezl na půdu a křistačku mi přinesl. Bylo na ní vidět, že prošla érou velkých majetkových změn, protože na ní byl vedle nápisu ZNÁRODNĚNO taky nápis NEZNÁRODNĚNO. Tak nějak se asi promítal tehdejší majetkový, revoluční kvas v hlavách vesnických kluků. A ten děda Piherů sedával na lavičce před chalupou a kouřil dlouhou dýmku s krásně malovanou porcelánovou hlavičkou. Moc rád jsem si ten obrázek na fajfce prohlížel, ale už nevím, jestli na ní byl vyobrazen jelen ve skoku nebo mlýn u potoka. Děda Hlaváč, kovář, kouřil dýmku také, ale kratší, a fajfku z úst vyndal, jen když šel spát nebo na záchod. V kovárně jsme bývali také často. Tedy spíše před kovárnou a dívali se, jak se kovají koně. Některým koním, zvláště mladým, se kování nelíbilo a byl problém jim udržet nohu a rozpálenou podkovou vytvořit v kopytě správnou polohu. Pak podkovu přibýt podkováky. Kovárna byla uvnitř celá začouzená, výheň, kovadlina, buchar a po stěnách spousta kleští a kovářského nářadí. Děda Hlaváč byl velký odborník, strejda Jarda Štěch ho moc chválil. Nikdo neuměl seřídít pluh jako on. Pracoval se svým synem Honzou a moc rád jsem se díval, jak kladivy střídavě bušili do dočervena rozžhaveného kusu železa. Děda Hlaváč byl jako dítě naprosto nemajetný a ve statku, který později koupil a kde postavil kovárnu, sloužil jako dítě s dědou Franty Kaplánkoc u telat. Vyučil se kovářem, pracoval v Německu na dráze a za ušetřené peníze tenhle statek koupil. Samozřejmě už bez polí. V zimě, když nebyla práce na poli, bývalo v kovárně vždy několik sousedů. Kamarádil jsem s Hlaváčů Pepíkem, ten měl za úkol, než mohl jít ven, přebrat z velké bedny různé pokřivených podkováků nádobu podkováků rovných, znovu použitelných. Pamatuji se jak jsme z těch podkováků dělali různé komůrky aby nádoba byla dřív plná. Pepíkovi se stala nehoda. O prázdninách roku 1959 se na Boru rekonstruoval rozvod elektřiny. Vyměňovaly se staré dřevěné sloupy za kovové nástřešníky. Jeden takový sloup stál před Krnkoc štítem. Elektrikář na něj vylezl a uvolňoval dráty z izolátorů. Pepík Hlaváč mě šel navštívit a zastavil se

před Krnků a elektrikáře pozoroval. Potíž byla v tom, že sloup byl dole nahnílý a ty dráty ho vlastně držely. Jakmile je montér uvolnil, sloup padl. Montér se ještě stačil přetočit, takže se nedostal mezi sloup a silnici, ale Pepík už uskočit nedokázal. Sloup mu rozdrtil chodidlo. Amputace a protéza. Ve třinácti letech. Pepík se ale s protézou naučil, jezdil na kole a co vycvičil loveckých psů. A výcvik loveckého psa, to je nějakého chození. S Pepíkem jsme jednou přinesli domů mládě poštolky. Měli jsme ho tajně u Hlaváčů na půdě a museli jsme mu každý den střelit vzduchovkou jednoho nebo dva vrabce. Náročné. Když se nám nepodařilo vrabce ulovit, musel Pepík sáhnout tátovi do holubníku pro holoubě. V naprosté tajnosti. Každopádně se nám ulevilo, když poštolka dospěla a odletěla.

Podobným centrem pro sousedy jako byla kovárna byla také trafika, kde válečný invalida Josef Polena prodával tabákové výrobky. Dřevěná chaloupka mezi farou a Makrlíkoc stavením. Malá výloha a za ní cigarety tehdejších značek. Partyzánky, Globusky, Letky, Lípy, Džunky. Na Džunkách byl obrázek čínské plachetnice a nápis Džunka. Ty poslední tři písmena rozluštil Jarda Zíka jako zprávu, nařízení či slib. NKA, Nebudeme kouřit Ameriky. Partyzánky stály 1,6 Kčs. Lípy dvě koruny. Ve dveřích okénko sloužící jako prodejní pult. Otec kouřil Letky nebo Globusky a když jsem mu šel do trafiky pro kuřivo, okénko se otevřelo a vyvalil se dým. Uvnitř sedělo na palandě vždy několik sousedů a tabákové výrobky hned na místě konzumovalo. Josef Polena byl oblíben. Byl před válkou sociální demokrat, ale po sloučení strany s komunisty už v politice nepokračoval. Také jsme vedli mezi sebou války. Třída a Náves proti Podkostelí s Hradem. Luky a šípy, které ovšem nesměly mít špičaté hroty. Za Štěchoc humny jsme objevili dřevěnou boudu na telata a udělali jsme si z ní pevnost. Tedy Třída a Náves. Najednou kde se vzal tu se vzal houf z Podkostelí a Hradu vedený Frantou Kaplánkem. Nastalo obléhání naší pevnosti a lítý boj. Ten ovšem rázně ukončila teta Blažkoc. Přiběhla a silně láterila, že tu boudu má slíbenou pro obecního kozla a my ji takhle ničíme.

Velkou událostí byla pouť. To bylo nějakého těšení. Týden před poutí přijížděl s maringotkou taženou koníkem brusič nožů Dubský. Maringotku zaparkoval na návsi mezi stromky, tam, kde dnes stává jedna z poutových atrakcí, skákací hrad. Zasedl za šlapací brus, hospodyňky mu nosily kuchyňské nože a pan Dubský brousil a brousil. My, děti, jsme museli samozřejmě být u všeho. Nechávali jsme si nabrousit i naše kudličky. Většinou to byly zavírací nože rybička. Pan Dubský je vzal na brus, pak ještě potáhl a na důkaz dokonalosti svého umění si naslinil část svého chlupatého předloktí a chlupy si tím nožíkem oholil. Ostrost přímo nevidaná.

Štěpán Muchka

Epidemie Moderní Doby: Jak Čelit Nárůstu Civilizačních Chorob? Experti Radí: Klíčem je Životní Styl a Komplexní Přístup

Praha, 12. dubna 2025 – Na Mezioborové lékařské konferenci, která se dnes konala v Praze, zazněla jasná varování i nadějně perspektivy v boji proti chronickým civilizačním onemocněním. Experti z různých lékařských oborů se shodli na alarmujícím nárůstu výskytu nemocí srdce a cév, nádorových onemocnění, diabetu, alergií a autoimunitních chorob v posledních desetiletích. Některé statistiky ukazují až desítky tisíc procent nárůstu u infarktů, CMP nebo diabetu za posledních 100 let.

Hlavním viníkem této epidemie je podle odborníků **moderní životní styl**.... Za klíčové příčiny jsou označovány **průmyslově zpracovaná strava** plná rafinovaného cukru, chemických náhražek a toxinů, **sedavý způsob života**, **chronický stres** a **toxiny v prostředí**. Dr. Clayton dokonce s odkazem na studii Global Burden of Disease uvedl, že špatná strava je celosvětově největší příčinou předčasných úmrtí. Prof. Michálek zdůraznil, že tyto faktory propojujícím mechanismem vedou k rozvoji **chronického zánětu**, který je pak základem pro vznik širokého spektra vážných chorob.

Kardiovaskulární onemocnění: Přetrvávající Hrozba

Navzdory dílčím úspěchům v prevenci, jako je snížení úmrtnosti na KVO v ČR na polovinu v letech 1990–2015..., zůstávají nemoci srdce a cév "nejčastější příčinou úmrtí dospělých a také nejčastějším důvodem hospitalizace".... Mezi hlavní rizikové faktory patří vysoký cholesterol, kouření, vysoký krevní tlak, diabetes, obezita, nedostatek pohybu a stres. Prof. Adámková s důrazem uvedla: **"Věděli jste, že kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí a hospitalizací? Prevencí můžeme tato rizika významně snížit."**

Životní Styl jako Lék a Prevence

Napříč prezentacemi konference zaznívalo, že **zásadní roli v prevenci i léčbě hraje zdravý životní styl**.... Prof. Michálek shrnul: **"Změna životního stylu, stravovacích návyků, pohybových aktivit a způsobu myšlení je předpokladem pro zlepšení kvality života."**

Strava: Doporučuje se pestrá dieta s důrazem na správný poměr makronutrientů, dostatek vlákniny, vitaminů a minerálů. Nevhodná strava je klíčovým faktorem oxidativního stresu a zánětu. Středomořská dieta prokázala snížení rizika KVN o 70 %. Důležitý je dostatečný příjem **omega-3 mastných kyselin**, které mají protizánětlivé a hypolipidemické účinky a jejichž nízká hladina souvisí s nedostatečnou regenerací. Nedostatek **vitaminu C a hořčíku** je rozšířený a spojovaný s oslabenou imunitou, chronickým zánětem a řadou onemocnění. Prof. Michálek upozornil, že rafinovaný cukr vyčerpává zásoby klíčových živin a vitamin C je klíčový pro imunitu a ochranu před stresem a zánětem.

Pohyb: Alarmující je nízká fyzická aktivita, zejména u dětí a dospívajících, kde je nedostatečně aktivních přes 80 %.... Přitom již 30 minut pohybu denně snižuje riziko cukrovky o 30 %.... WHO doporučuje minimálně 30 minut střední intenzity 5x týdně.

Kouření: Významný problém, v ČR kouří téměř čtvrtina populace.... Prof. Rosolová zdůraznila: **"Zanechání kouření v prevenci vzniku KVN a ostatních chorob je jediná změna životního stylu, která má cost-benefit!"** Narůstá také užívání elektronických cigaret a nikotinových sáček.

Alkohol: Časté pravidelné pití se týká významné části dospělých v ČR. Tolerovaná konzumace je 100 g/týden pro muže i ženy. To je např. Pivo (0,5l, 4%alkoholu = 5 lahví nebo Víno cca 1l vína)

Diagnostika a Nové Perspektivy

Vedle standardních přístupů zazněla i témata novějších diagnostických a terapeutických metod. Zmíněno bylo například **testování potravinových intolerancí IgG4**, které může pomoci odhalit příčiny nespecifických chronických potíží, jako jsou zažívací obtíže, únava či kožní problémy. Studie naznačují, že dieta založená na výsledcích IgG4 testu by mohla zlepšit symptomy například u dětí s alergiemi nebo u pacientů s chronickou bolestí....

Konference se dotkla i potenciálu **regenerativní medicíny** a buněčných terapií, které se zaměřují na hledání příčiny onemocnění a využití přirozené schopnosti těla k regeneraci, na rozdíl od konvenční medicíny léčící symptomy. Prezentovány byly úspěšné příklady využití kmenových buněk z tukové tkáně, například u osteoartrózy. Podání vlastních buněk je dle expertů "velice bezpečné a přitom účinné".

Praktický komplexní přístup byl ilustrován na kazuistikách z Centra preventivní medicíny, které kombinuje klasickou medicínu s preventivním screeningem, nutriční podporou (např. Zinzino produkty a BalanceTesty pro monitoring mastných kyselin), a dalšími metodami.

Výzva pro Pacienty i Lékaře

Expertí se shodli, že moderní životní styl vede ke snížení funkčního zdraví; "dnešní dospělí jsou v každém ohledu o 15 let starší, než byli jejich rodiče a prarodiče ve stejném věku".... Přitom pouze 40 % populace v ČR chodí na pravidelné preventivní prohlídky, což omezuje možnost včasné diagnózy....

Závěrem konference zazněla silná výzva k **aktivnímu zapojení pacienta** do péče o vlastní zdraví.... Prof. Michálek zdůraznil: "**Aktivní zapojení pacienta je podmínkou nutnou pro uzdravení nebo zlepšení zdraví.**" Klíčový je také **individualizovaný přístup** ze strany zdravotníků a dostatek času pro komunikaci mezi lékařem a pacientem.

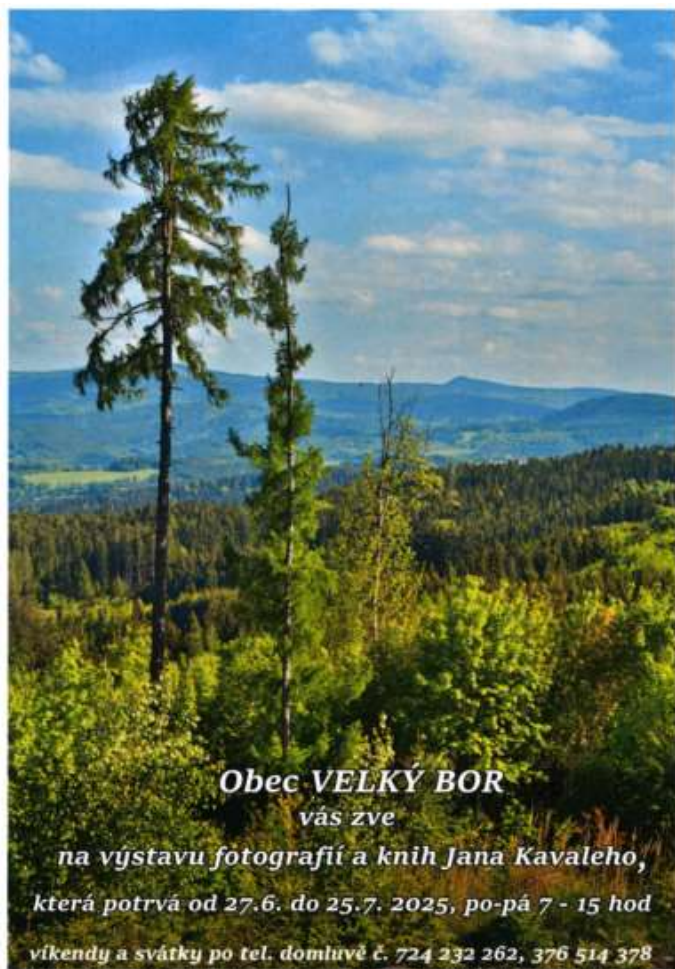
Konference jasně ukázala, že boj s civilizačními chorobami vyžaduje změnu paradigmatu – od reaktivní léčby symptomů k proaktivní prevenci a komplexní péči o celkové zdraví, ve které hraje klíčovou roli nejen lékař, ale především sám pacient.

Zásadní poznatky o vitamínu C a Omega-3 kyselinách:

Vitamín C: Nízká hladina vitamínu C je spojována s vyšším rizikem zánětů a chronických onemocnění. **Až 50 % populace trpí nedostatkem vitamínu C a vykazuje příznaky první fáze kurdějí – únavu, bolesti kloubů, krvácení z dásní a sníženou imunitu.** Přitom doplnění vitamínu C je jednoduché a dostupné.

Omega-3 mastné kyseliny: Mají silné protizánětlivé účinky a pomáhají snižovat hladinu LDL cholesterolu. **97 % populace postrádá dostatek Omega-3 kyselin, což negativně ovlivňuje vstřebávání živin, detoxikaci organismu a snižování hladiny chronického zánětu. Rozdíl mezi rokem 2006 a 2019 pro dosažení stejného výsledku poklesu o 25% onemocnění srdce. V roce 2006 stačilo množství omega-3 (250 mg/den) a v roce 2019 to bylo (2 g/den) . V roce 2025 jsme na 3g/den. Proto se ptejte, proč se tak děje?**

27. 6. - 28. 6.		24hodinové rybářské závody	Velký Bor - hřiště
27. 6.	17:00	Vernisáž výstavy Jana Kavaleho	Výstavní síň - OU
29. 6.	11:00	Poutní mše svatá	Kostel Velký Bor
29. 6.		Pouťové atrakce firmy Flachs	Náves Velký Bor
5. 7.	19:00	Pouťová zábava	Jetenovice za hospodou
6. 7.		Pouťové atrakce firmy Flachs	Jetenovice
26. 7.	13:30	Přejezd lávky	Velký Bor - hřiště
18. 8.		Úslavský pohár - rybářské závody	Velký Bor - hřiště
30. 8.		Rozloučení s prázdninami	Velký Bor



Uzávěrka dalšího vydání novin: 7. 8. 2025