

HRABOVSKÉ LISTY

červenec 2022

Zpravodaj městského obvodu Ostrava-Hrabová



Kulturní sál je dokončený
čtěte na str. 4



Hrabovské kosy
čtěte na str. 9



Fotbalové hřiště TJ Sokol má 70 let
čtěte na str. 13



Úvodník

Vážení čtenáři,

léto sice začalo letos váhavě, ale je tu. A po dvou letech konečně můžeme bez obav vyrazit do světa bez obav, že nás někam nepustí a domluvený pobyt nám propadne, nebo že se dokonce nedostaneme zpět domů.

Na konci května a v červnu se uskutečnilo několik "tradičních" akcí, i když covidový půst tu jejich tradici dost narušil. Jedná se o výstavu chovatelů, Smažení vaječiny, Den s hasiči pro děti i dospělé a Hrabovské kosy. O tom všem samozřejmě Hrabovské listy píšou. Máme v Hrabové také několik novinek, z nichž s přehledem nejvýznamnější v historii Hrabové je zcela určitě dokončení obecního kulturního sálu. O jeho otevření sice budeme referovat až v dalším čísle, ale již nyní si ho můžete v Hrabovských listech prohlédnout. Novinky najdeme také v přírodním parku Hrabovjanka, před budovou školy nebo na bývalé tramvajové smyčce Ščučí – jaké novinky to jsou, to se dočtete v tomto čísle. Píšeme také o zcela novém záměru workoutového hřiště. Opět se věnujeme historii, protože naše fotbalové sokolské hřiště slaví krásných 70 let.

Své připomínky k obsahu a vzhledu Hrabovských listů a samozřejmě také příspěvky můžete stále posílat na e-mailovou adresu redakce@ostrava-hrabova.cz. Připomínám, že i nadále můžete posílat i své fotografie v počtu šesti nebo více, ať z nich může vzniknout foto-reportáž a mohou se na ně podívat i další občané Hrabové. Nechtě Vám Hrabovské listy poskytují příjemné čtení i v horkých letních dnech.

Jan Dvořák

Pustíme se do stavby kanalizace sami?



Vodovodní a kanalizační řad vlastní statutární město Ostrava a o opravy se starají Ostravské vodárny a kanalizace. Poplatky za vodné a stočné končí dílem v Ostravských vodárnách a kanalizacích a dílem v městské kase. Z tohoto principu fungování vychází jako logické, že stavba nových kanalizačních sítí by měla být záležitostí města, a ne jednotlivých obvodů. Jak to ale s tím stavěním ve skutečnosti je, to asi všichni víme...

Pro budování a obnovu vodovodní a kanalizační sítě má město Ostrava vypracovaný tzv. „Plán

financování a obnovy“ z roku 2019. Tento materiál se pravidelně aktualizuje a pravidelně odsouvá realizaci kanalizace v Hrabové dál a dál – teď už k roku 2027 (a podle neoficiálních informací ani toto není termín poslední a konečný).

Přestože byly poslední roky v Hrabové plné stavebního ruchu (postavila se školka, kulturní dům, parkoviště u školy, opravila se spousta cest, rozšířil se hřbitov) zbylo nám v obecní kase zhruba 30 miliónů korun. Oslovil jsem proto vedení města s tím, zda by naše spoluúčast na budování kanalizace pomohla urychlit termín realizace. Po mnoha schůzkách a po projednání více variant jsme se shodli na postupu, který by umožnil začít se stavbou už v příštím roce. Dohodli jsme, že Magistrát města Ostravy obratem zadá zpracování realizační dokumentace, dohodli jsme, kterou část by měla realizovat Hrabová sama, a dohodli jsme se na sdružené investici s Ostravskými vodárnami a kanalizacemi, které zároveň plánují opravu vodovodního potrubí po celé délce Paskovské. Možnost, jak s kanalizací začít, jsme našli – bude ještě potřeba, aby naši zastupitelé schválili zapojení Hrabové do stavby, a můžeme začít.

Text a foto: Igor Trávníček

Z jednání zastupitelstva 15. června



- ▶ Schváleno celoroční hospodaření a závěrečný účet městského obvodu Hrabová za rok 2021 včetně zprávy auditora o výsledku přezkoumání hospodaření za rok 2021 a vysloven souhlas s celoročním hospodařením bez výhrad.
- ▶ Vzata na vědomí rozpočtová opatření městského obvodu Hrabová a rozpočtová opatření statutárního města Ostravy.
- ▶ Schválena účetní závěrka městského obvodu Hrabová, sestavená k rozvahovému dni 31. prosince 2021 za účetní období od 1. ledna 2021 do 31. prosince 2021, účetní převod výsledku hospodaření ve schvalovacím řízení vykázaný za účetní období roku 2021 ve výši plus 19 596 766,90 Kč do výsledku hospodaření předcházejících účetních období.
- ▶ Vzata na vědomí Zpráva o průběhu realizace Strategie rozvoje městského obvodu Hrabová – Hrabová 2040 za rok 2021.
- ▶ Schválen záměr demolovat objekt bývalé mateřské školy V. Huga 20.
- ▶ Schválen záměr na vytvoření nájemních bytů v objektu bývalé mateřské školy Příborská 28.
- ▶ Opětovně neodsouhlasena změna Územního plánu Ostravy na pozemku parc. č. 476/13 v k. ú. Hrabová, spočívající v změně plochu s funkčním využitím „Lesy“ změnit na funkční plochu „Krajinná zeleň“.

Přeji Vám pěkné prázdniny, dovolenou i léto.

Text: Jan Socha, Foto: Jan Dvořák



Z jednání rady 23. května a 8. a 15. června

- ▶ Schválena účetní závěrka Mateřské školy Klubičko Ostrava – Hrabová, Bažanova 6, p. o., a Základní školy Ostrava – Hrabová, Paskovská 46, p. o., za účetní období od 1. ledna 2021 do 31. prosince 2021.
- ▶ Rozhodnuto o zadání zakázky malého rozsahu a uzavření smlouvy o dílo na zpracování projektové dokumentace pro stavbu vedenou pod názvem „Veřejné osvětlení ulice Bělská“ společnosti PTD Muchová s.r.o., Ostrava – Muglinov.
- ▶ Rozhodnuto o uzavření dodatku č. 8 ke smlouvě o dílo „Přístavba úřadu městského obvodu pro kulturní účely, Ostrava – Hrabová“ mezi městským obvodem Hrabová a dodavatelem Dobré stavby s.r.o., Ostrava – Kunčice.
- ▶ Rozhodnuto o zadání zakázky malého rozsahu a uzavření smlouvy na stavbu vedenou pod názvem „Rozšíření místního hřbitova – urnové hroby“ mezi městským obvodem Hrabová a zhotovitelem Martinem Badurou, Vratimov.
- ▶ Rozhodnuto o zadání zakázky malého rozsahu a vystavení objednávky na realizaci kosení travnatých ploch o výměře 86 114 m² dodavateli Přemysl Janša, Ostrava – Hrabová, za cenu nejvýše přípustnou 198 260,- Kč bez DPH.
- ▶ Rozhodnuto objednat dopravně technickou studii na výstavbu přechodů pro chodce na ulici Paskovská mezi ulicemi Mezipolí a Krašickou a u autobusové zastávky „Beta“.
- ▶ Rozhodnuto zadat zakázku malého rozsahu „Oprava chodníku ulice Reymontova – V. Huga“ Vladimíru Chodurovi, Ostrava – Poruba.
- ▶ Rozhodnuto zadat zakázku malého rozsahu „Opravy výtluků“ zhotoviteli KOVOMA – Mácha, s.r.o., Ostrava – Zábřeh.
- ▶ Rozhodnuto o výběru nejvhodnější nabídky na „Dodávku a montáž elektronické úřední desky“ a uzavření smlouvy na dodávku a servisní smlouvu mezi městským obvodem Hrabová a DigiDay Czech s.r.o., Ostrava – Mariánské Hory.
- ▶ Odsouhlasen nákup nábytku do Mateřské školy Klubičko, Ostrava – Hrabová, Bažanova 6, p. o., a případné dočerpání finančních prostředků z rezervního fondu mateřské školy.
- ▶ Vzat na vědomí děkovný dopis ředitelky Mateřské školy Harmonie paní Lenky Divinské určený Radě městského obvodu Hrabová za převod majetku z bývalých objektů Mateřské školy Klubičko Příborská 28 a V. Huga 20.
- ▶ Rozhodnuto zaslat písemnou výzvu k podání nabídky na veřejnou zakázku malého rozsahu na realizaci stavby „Revitalizace bytového domu Příborská 466/31, Ostrava – Hrabová“ uchažečům dle předloženého návrhu.
- ▶ Rozhodnuto o dni otevřených dveří domku Paskovská 91 spolu s otevřením kulturního domu dne 1. července 2022.
- ▶ Rozhodnuto o zadání zakázky malého rozsahu a uzavření smlouvy na stavbu „Úprava pozemku parc. č. 763/1 pro volnočasové aktivity“ mezi městským obvodem Hrabová a společností Fitnema s.r.o. Třebíč.

Jan Socha

Akční plán naplňování Strategie rozvoje Hrabové v roce 2023

V roce 2018 byla Zastupitelstvem městského obvodu Hrabová schválena Strategie rozvoje městského obvodu Hrabová – Hrabová 2040. Proces strategického plánování však nekončí schválením strategického plánu, ale je potřeba také sledovat jeho naplňování a podrobněji propracovat jeho implementaci, jinými slovy podrobněji plánovat jeho naplňování v jednotlivých letech. K tomu je zřízena Kontrolní a iniciační skupina, která nyní pracuje

ve složení předseda Igor Trávníček, místopředseda Vladislava Kopitzová a členové Miroslav Houžvička, Ing. Bohumil Rundt, Ing. Jiří Skalský, Mgr. Alica Strništová, Ing. Jan Socha, Ing. Jan Dvořák, Ing. Květoslava Hrabovská, Ing. Bedřich Chlupatý, Ing. Miroslav Poláček a Mgr. Jiří Slepíčka.

Jako každým rokem byla i letos úkolem této skupiny kromě Zprávy o průběhu realizace

strategického plánu také příprava Akčního plánu naplňování Strategie rozvoje městského obvodu Hrabová – Hrabová 2040. Základem byl pochopitelně loňský akční plán, který jsem nejdříve aktualizoval a poté jej Úřad městského obvodu Hrabová doplnil o aktuální potřebné finanční částky. Následně byl takto upravený koncept akčního plánu zaslán členům Kontrolní a iniciační skupiny. Ta pak na schůzce 30. května za účasti desíti svých členů zprávu projednala. Jednání bylo po většinu času velmi dělné a trvalo dvě hodiny. Větší diskuze probíhala jen kolem potřebných finančních částek, sportovní haly a s ní trochu související nové hasičské zbrojnice.

Akční plán bude následně předložen ke schválení Zastupitelstvu městského obvodu Hrabová a má být podkladem pro tvorbu rozpočtu městského obvodu na rok 2023.

Text a foto: Jan Dvořák

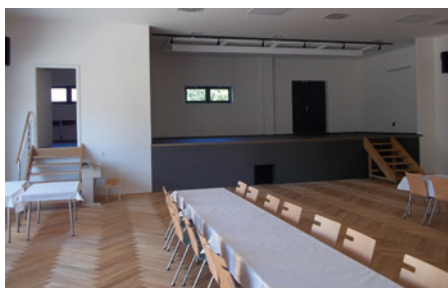


Kulturní sál je dokončený

14. června proběhla po jednom a půl roce kolaudace přístavby ke stávající budově Úřadu městského obvodu Hrabová, v níž se nachází sál pro kulturní účely s kapacitou 100 osob a jeho zázemí. Zároveň je dokončeno také společné parkoviště s mateřskou školou s celkově téměř třicítkou parkovacích míst. Přístavba je jednopodlažní nepodsklepená s plochou

střechou. Půdorys je obdélníkový s vykrojením v místě hlavního vstupu. Hlavní vstup je umístěn v západní fasádě. Půdorysné rozměry přístavby jsou 28,47 x 14,035 m. Zastavěná plocha přístavby je cca 390 m², obestavěný prostor cca 2 221 m³ a užitná plocha 354,87 m². Sál v přístavbě se zvýšeným jevištěm je propojen se zasedací místností v přízemí stávající

cí budovy úřadu městského obvodu pomocí shrnovacích dveří. Mezi sálem a zasedací místností jsou dvě schodiště, protože sál je o něco níže, aby byla dodržena jeho výška 5,84 m. V přístavbě se nacházejí kromě sálu také šatna a WC u jeviště, šatna u hlavního vstupu, zázemí bufetu, sklad, tři zádveří, chodba, WC (muži, ženy, invalidé) a úklidová místnost.



Text: Svatava Králová, Foto včetně upoutávky na titulní stránce: Jan Dvořák

V Hrabové vznikne workoutové hřiště

Když jsme před mnoha lety ve volebním programu navrhovali venkovní posilovnu, tak tento návrh u rady neměl žádnou odezvu. Zaslouhou statutárního města Ostrava má však Hrabová nyní šanci podobný areál získat. Vyrůst by měl v nejbližších měsících jižně komunikace vedoucí od mostku ulice Domovské přes Šídlovecký potok ke sklepnářství.

Hřiště určené k posilování vlastní vahou se bude skládat z dopadového povrchu a cvičebních prvků. Bude zde instalováno sedm vodorovných hrazd v různých výškách, jedna

svislá hrazda, úchop na cvičení, bradla, držák kruhů, hrazda s více úchopy, krátký vodorovný žebřík, svislé žebřiny s mezerou, nízká bradla, stupňovaná lavice a šikmá lavice. Dopadová plocha je tvořena umělým dopadovým povrchem ze směsi etylen-propylen-dienového kaučuku, který umožní i využití pro individuální trénink na zemi. Tento litý povrch se skládá z horní nášlapné barevné vrstvy a spodní tlumící vrstvy z butadien-styrenového kaučuku.

Dále se zde budou nacházet fitness stroje: eliptický trenažér, veslovací trenažér, pro hrudník a ramena a stepper&surf. Pod fitness

stroji bude umístěn dopadová plocha se zatravnovacími rohožemi.

Také zde bude informační tabule s návštěvním řádem a návodem na cvičení, odpadkový koš, stojan na kola, piknikový stůl s lavičkami na sezení a dvě parkové lavičky. Také pod mobiliářem se budou nacházet zatravnovací rohože.



Text a foto: Jan Dvořák, Vizualizace z podkladu Magistrátu města Ostravy

Úpravy v parku Hrabovjanka



V rámci boje se jmelím nastaly v současné době úpravy zeleně i v parku Hrabovjanka, který založil a vybudoval spolek Zelená Hrabová v čele s Janou Batelkovou a Janou Václavíkovou. Stromy napadené jmelím jsou pokáceny a u dalších pěti stromů usilujeme společně se spolkem Zelená Hrabová o vytvoření pěti torz. Abychom si byli jisti, že torza stromů jsou tou správnou cestou, a to hlavně za účelem ponechání broukovišť, oslovili jsme na základě doporučení spolku Zelená Hrabová odborníky Mgr. Adriána Czernika

a Ing. Jiřího Stanovského, Ph.D. (v minulosti se spolkem Zelená Hrabová spolupracovali), aby nám zmapovali jací drobní a hlavně chránění živočichové se v lesním parku a jeho blízkém okolí nacházejí.

Ze zprávy Mgr. Adriána Czernika „Vhodnost torz z dřevin č. 8, 9, 15, 18 a 20 na pozemku parc. č. 3118 v k. ú. Hrabová“ se dozvídáme, že v tomto parku se vyskytují ptáci, jako jsou kosi, sýkory, brhlík lesní atd. Tito ptáci zde sice nehnízdí, jen přelétají, ale ve stromech jsou dutiny, které využívají dutinová ptáci. Nález hnízd ukazuje, že se jedná pravděpodobně o červenku obecnou, případně zvláště chrá-

něný druh lejska šedého. Aktuální výskyt netopýrů nebyl zaznamenán, ale nelze jejich výskyt vyloučit, neboť jejich zdejší přelety byly zaznamenány v roce 2017. Jednalo se o netopýra pobřežního, netopýra parkového a netopýra hvízdavého. V kategorii silně ohroženého druhu se zde nachází brouk lesák rumělkový, který patří do kategorie silně ohrožený druh.

Z druhé zprávy Ing. Jiřího Stanovského, Ph.D. s názvem „Entomologický průzkum a posouzení stromů z hlediska výskytu zvláště chráněných druhů hmyzu v lokalitě Hrabovjanka“ se dozvídáme, že nebyly nalezeny stopy výskytu zvláště chráněných druhů hmyzu. Byly nalezeny stopy náležející pravděpodobně zlatohlávkům. Dále autor uvádí, že v uzavřených dutinách stromů lze rovněž předpokládat výskyt netopýrů a na závěr doporučuje vytvořit vzhledem k přítomnosti dutin ze zkoumaných stromů torza, aby tyto nadále sloužily jako biotop saproxylických brouků i jako vhodný úkryt pro další živočichy, zejména netopýry a hnízdící ptáky. Doufejme, že se nám tato torza podaří vytvořit a ponechat tak přirozená broukoviště a úkryty pro ptáky a netopýry.

V parku se však nejen kácí. V letošním roce jsme v Hrabovjance nechali vysázet dva nové stromy z náhradní výsadby a další dva budou vysázeny s cílem, aby Hrabovjanka byla stále lesním parkem. Na dalších úpravách parku budeme spolupracovat samozřejmě se spolkem Zelená Hrabová.

Text: Vladislava Kopitzová,
Foto: Adrián Czerník, Jiří Stanovský



V Hrabovjance je nový altán

Při výstavbě lesoparku Hrabovjanka byl na podzim 2017 vybudován vrbový altán. Vzhledem k jeho dožití byl tento altán letos v zimě odstraněn. S pomocí dotace statutárního města Ostravy ve výši 85 tisíc Kč a městského obvodu Hrabová ve výši 16 tisíc Kč byl spolkem Zelená Hrabová postaven nový dřevěný altán, za což jim patří poděkování. Altán by měl být v budoucnu také zastřešen dutinkovým polykarbonátem a případně i ozeleněn popínávacími rostlinami – k těmto účelům byla zřízena sbírka.

Text a foto: Jan Dvořák



Do školy na kole

I v minulém školním roce se naše škola zapojila do soutěže "Do školy na kole 2021". Soutěž se konala v nelehkých podmínkách ovlivněných pandemií. První polovina proběhla v říjnu do uzavření škol, druhá polovina v květnu a začátkem června po jejich otevření. Žáci 9. ročníku jezdili do školy na kole a vše důkladně dokumentovali. Velice úspěšně školu reprezentovali žáci Zdeněk Vejmol (IX. A) a Marek Buba (IX. A). Statutární město Ostrava a Odbor dopravy Magistrátu města Ostravy provedli slavnostní vyhodnocení a předání ocenění, které se uskutečnilo 15. června 2021 v salóňku Nové radnice v Ostravě. Škola dostala od Odboru dopravy Magistrátu města Ostravy finanční příspěvek na servisní stojan a veřejnou pumpu.

Žákům patří velké poděkování za statečnost a vzornou reprezentaci školy.

*Text a foto nahoře a dole vlevo a uprostřed: Libuše Staňková,
Foto dole vpravo: Jan Dvořák*



Dopravní soutěž mladých cyklistů

Naše základní škola se tradičně zúčastnila dopravní soutěže mladých cyklistů.

Dne 13. května 2022 na Základní škole A. Kučery v Ostravě – Hrabůvce proběhlo okresní kolo soutěže, kterého se zúčastnila dvě družstva, která postoupila z obvodního kola. Ve velké konkurenci družstev z celé Ostravy se naši reprezentanti neztratili.

Družstvo první kategorie ve složení V. Petrová, E. Jendryšková, S. Mihal – 5. A a T. Demjan – 5. B obsadilo ve velmi silné konkurenci třetí místo a získalo tedy bronzovou medaili. Družstvo druhé věkové kategorie, které bylo ve složení A. Fiedorová, V. Strakošová, V. Fiala – 6. B a A. Janěček – 6. A obsadilo šesté místo.

Všem patří velká gratulace a poděkování za vzornou reprezentaci školy.



Text: Libuše Staňková, Foto: Markéta Mihalová, Libuše Staňková

Český den proti rakovině 2022



Dne 11. května 2022 se naše škola opět zapojila do celostátní akce Český den proti rakovině, tedy celonárodní veřejné sbírky ve prospěch Ligy proti rakovině Praha, tentokrát s tematickým zaměřením na prevenci nádorů děložního čípku a varlat. Účelem sbírky je získání finančních prostředků na nádorovou prevenci, podporu onkologického výzkumu, vybavení onkologických pracovišť a zlepšení kvality života onkologických pacientů.

Naše škola obdržela na prodej 250 žlutých kvítků měsíčku lékařského s fialovou stužkou. O kytičky byl velký zájem, všechny byly rychle prodány. Výtěžek sbírky byl 5 121 Kč.

Žákovský parlament mockrát děkuje všem, kteří se do sbírky zapojili a zakoupili si kytičku za 20 Kč. Přispěli tak na užitečnou věc.

Text: Simona Hališková,
Foto: Libuše Staňková

Knihy pro krásný prázdninový čas



Vážení a milí čtenáři,

děti si již plnými doušky vychutnávají prázdninové dny, vy si užíváte dovolenou nebo se na ni aspoň připravujete. Ať už strávíte pár letních dní na pláži u moře, na chatě v lese nebo třeba na poznávacím zájezdu, nejdůležitější je, abyste načerpali potřebnou energii. Pomoci vám může lákavá nabídka skvělých knižních titulů, protože čtení k letnímu odpočinku pro mnoho z vás neodmyslitelně patří. Těšit se můžete na novinky plné fantazie, napětí i pohody:

Adams Lyssa Kay
Barker J. D.
Bradford Barbara Taylor
Brown Sandra
Deveraux Jude
Fisher Tarryn
Frasier Anne
Gillerová Katarína
Hodgson Antonia
Jacobs Anne
Jakoubková Alena

**Tajný pánský knižní klub
Volající
Nástrahy minulosti
Lest
Jak to mělo být
Ve špatné rodině
Najdi mě
Mlha mezi námi
Ďábel v Marshalsea
Ostrov tisíce hvězd
Maminka vaří líp**

McGowan Claire
McMahon Jennifer
McNamara Michelle
Michaelides Alex
Robotham Michael
Santlofer Jonathan
Shepherd Catherine
Sullivan Mark T.
Šilhová Lucie
Vondruška Vlastimil
Wilková Scarlett

**Nejistá oběť
Tajemství pramenů
Zmizím ve tmě
Panny
Když byla hodná
Poslední Mona Lisa
Vražda v ledu
Poslední zelené údolí
Hřích mám pořád v záloze
Ďáblova čísla
Až uvidíš moře**

Fond jsme doplnili také o ukrajinsko-český slovník a česko-ukrajinskou konverzaci.

V uplynulých měsících byly v obci Hrabová dokončeny nové bytové domy pro seniory, které se pomalu začínají zaplňovat nájemníky. Několik z nich už jsem měla možnost přivítat v knihovně jako nové čtenáře, což mě velmi těší. Ráda bych proto prostřednictvím Hrabovských listů předala pár informací, tentokrát především nově příchozím, kteří nepocházejí

pouze z Ostravy, ale i ze vzdálenějších oblastí Moravskoslezského kraje, jak jsem se postupně dozvěděla.

V naší hrabovské pobočce Knihovny města Ostravy se nachází zhruba 7 500 knih. Vybrat lze z bohaté nabídky románů, detektivek, dobrodružných i romantických příběhů, ale také z naučné literatury nebo třeba z poezie. K dispozici jsou také časopisy a audioknihy, které zpříjemní chvíle pohody a odpočinku

a zároveň šetří zrak. Výpůjční lhůta je 30 dnů a může být až dvakrát prodloužena, pokud nejsou tituly rezervovány jiným čtenářem. Příležitostně je možné využít i osobní donášku knih. Podrobné informace jsou dostupné na webových stránkách knihovny www.kmo.cz.

Přeji krásný prázdninový čas plný sluníčka. Sejdeme se v knihovně.

Martina Šalati

Chovatelé vystavovali

Po dvouleté přestávce se uskutečnila ve dnech 21. až 22. května 2022 místní výstava drobného zvířectva v areálu TJ Sokol Hrabová. Bylo vystaveno 42 králíků, 44 holubů a 8 volier drůbeže. Zpestřením výstavy byla minikoza, miniprasátko a morčata, dále pak divocí králíci a divoký krocen místního dlouholetého myslivce a chovatele Pavla Mutiny. Výstavu navštívilo 255 dospělých a cca 180 dětí. Bylo prodáno 15 chovných králíků a 18 kusů drůbeže. Posuzovatelé za přítomnosti veřejnosti a chovatelů vyhodnotili v každé kategorii nejlépe hodnocené zvíře. U králíků byl nejlépe hodnocen hermelín červenooký mladého chovatele Hynka

Boháče ze Staré Vsi. U holubů byl nejlepší staroholandský kapucín Stanislava Kadluby ze Slezské Ostravy a u drůbeže zdobnělá plymutka žlutá Petra Baluška. Uvedeným chovatelům byl předán pohár starosty městského obvodu Ostrava – Hrabová. Největší radostí nejen dětí bylo, když si mohli pohladit nebo vzít do rukou malého králíčka. Děkuji spoluřadatelům a jejich rodinným příslušníkům za pomoc při zajištění výstavy, tomboly, občerstvení a návštěvníkům za podporu této akce.

Text: Petr Balušek,

Foto: Ilona a Libor Hromádkovi



Zloděj v Hrabové opět v akci

V sobotu 21. května po 5. hodině ráno se společnými silami obyvatel Hrabové a příslušníků městské a státní policie podařilo chytit přímo při činu zloděje. Jakmile jsme zloděje zpozorovali, informovali jsme hlídku Městské policie, která hlídkovala na Krmelínské ulici a ti pachatele pronásledovali napříč zahradami. Mezitím jsem zavolal na pomoc linku 158 a dvě motorizované hlídky státních policistů byly na místě snad do tří až čtyř minut. Policisté zloděje chytili a jeden z nich ho identifikoval

jako známou firmu – tedy recidivistu. Zůstaly po něm poškozené ploty a minimálně dvoje vypáčené dveře. Na místě pachatel ponechal kolo (viz foto - nechýbí někomu?).

Jako zastupitel bych chtěl **poděkovat příslušníkům městské i státní policie** za profesionální a velmi rychlý zákrok proti pachateli kriminality, která nás v Hrabové dlouhodobě trápí.

Text a foto: Rostislav Gromnica



Hrabovské kosy



Občanské sdružení MUDr. Marcely Poláčkové uspořádalo v květnovou neděli 22. května pro veřejnost soutěž v sekání trávy. Výchozím bodem byl krásný park Hrabovjanka, kde se shromáždili všichni soutěžící (tři ženy a devět mužů) a hosté, kterým na úvod zatančily děvčátka a jeden tanečník z Tanečního souboru Mata Hari. Pak se celý průvod za doprovodu pochodové hudby souboru Deor vydal na neďalekou louku, kde se odehrála vlastní soutěž. Každý soutěžící sekal v rámci bezpečnosti sám, přičemž stejný čas určila píseň v podání Deoru. Soutěžící bojovali jako lvi, sekáč číslo 1 padl na konci dráhy vyčerpáním, ale přežil. Další sekáč v litém souboji zlomil kosu. Fandící diváci vydatně podpořili výkony sekáčů. Některé děti viděly poprvé v životě práci s klasickou kosou, protože znají většinou jen hlučné motorové sekačky. Do soutěže se zapojila i uprchlice z Ukrajiny Naďa a sekala velmi zkušeně. Přísná porota pak vyhodnotila výsledky a určila



vítěze, kterým se stal Peter Majerčák. Posuzovala se délka posečené dráhy, ale i kvalita pokosu. Vyhlášení vítězů proběhlo po návratu do Hrabovjanky. Byly i bonusové ceny: 1. Největší fešák Hrabovských kos (František Janša), 2. Nejmenší sekáč(ka) (Marta Moudrá a Zora Šimíková), 3. Nejpomalejší sekáč (Václav Gerolt). Odměnu a diplomy však dostali všichni a každý, kdo se zúčastnil, zvítězil. Děti se pak rozběhly po parku hledat "ztracenou kosu", kterou úspěšně vypátrali tři chlapci (viz foto vpravo dole). Házelo se také kosou do kruhu a děti hledaly kamínky s namalovanou kosou. Odměny rozdávala originální "Maryša".

Opékaly se špekáčky, ochutnávala se výborná škvarková pomazánka a tancovalo se. Hostem byla zdravotnice-záchranářka, která přítomné velmi zaujala ukázkou první pomoci při ošetření ran, takže spousta dětí skončila v obvazech. Nikdo se však doopravdy nezranil a akce se vydařila. Občanské sdružení MUDr. Marcely Poláčkové hledá nástupce, kteří by pokračovali v započatých akcích na oživení vesnických tradic v obci. Najdou se nějací?

Text: Marcela Poláčková,

Foto včetně upoutávky na titulní stránce: Ilona a Libor Hromádkovi



Smažení vaječiny

V neděli 29. května v 17 hodin na sokolském hřišti zaplněném cca 150 občany pořádal pan Roman Stuchlý (známý pod přezdívkou "Kuman" podle bývalého fotbalisty) tradiční akci Smažení vaječiny. Akce začala již v sobotu, kdy každý konzument musel odevzdat pořadatelům nejméně pět vajíček a kousek

špeku. Vajec se nakonec letos nasbíralo celkem 710 kusů, což je rekord za celou dobu trvání akce, jak dokazovala vyvěšená statistika. Na rozdíl od loňského roku tedy musely čtyři kuchařky vaječinu připravovat ve dvou hrncích. Zájem vznikl asi tím, že po letech s Covidem se můžeme konečně bez obav bavit. Ovšem také

počasí přálo – bylo sice oblačno, ale příjemně teplo. A komu by snad vaječina nestačila, nabízel ještě pan Sumara lahodně vypadající uzené klobásky.

Text a foto: Jan Dvořák



Den s hasiči pro děti i dospělé

Za příjemného slunečného počasí pořádal na hřišti TJ Sokol Hrabová v sobotu 11. června od 14 hodin hrabovský Sbor dobrovolných hasičů "Den s hasiči". Pro děti probíhaly soutěže v hodu granátem, kuželkách, hodu míčkem a hašení plamene v domečku. Byly zde vystaveny autocisterny dobrovolných hasičů z Hrabové a Muglinova i profesionálních hasičů ze

Zábřehu a také člun vratimovských dobrovolných hasičů. Jako první předvedli mladí hasiči ukázkou požárního sportu, tj. štafetového běhu, nasazení a rozvinutí hadice a demontáž a smotání hadice. Následoval jejich požární útok – tedy vlastní hašení. Program zpestřil také rozhovor s Miroslavem Šínem, který se ve Spojených státech amerických zúčastnil

soutěže o nejsilnějšího muže. Následovala simulace vlivu nalití vody na hořící olej na pánvi a ukázkou hašení auta. Návštěvníci si mohli také zahrát v tombole. Program dětské části byl uzavřen pěnovou show. Večer od 20 hodin pak probíhala taneční zábava, ke které hrála hudba Stenly Band.

Text a foto: Jan Dvořák



Člen Klubu českých velocipedistů v Hrabové je mistrem světa

Ve dnech 25. až 29. května se konalo Mistrovství světa historických kol pod názvem IVCA Rally v 1300 km vzdáleném belgickém městě Oostende. Toto setkání pořádal místní klub ORE pod patronací Mezinárodní cyklistické asociace historických kol (IVCA). Náš klub vyrazil na dlouhou cestu již o den dříve s tím, že jsme si udělali zastávku k návštěvě muzea Karla Gerolta v Dortmundu, kde jsme i přesпали v jeho penzionu. Celkem nás z Hrabové jelo pět v přeplněné dodávce s koly, stany a dalším vybavením k propagaci našeho klubu, města Ostravy i Hrabové. Ve středu 25. května jsme dorazili do Oostende v odpoledních hodinách,



kde proběhla registrace účastníků v místním sportovním centru, které bylo středobodem setkávání všech zúčastněných. Celkem se tohoto setkání účastnilo přes 250 obdivovatelů historických kol z padesáti zemí celého světa. Ubytovali jsme se v místním kempu a ráno ve čtvrtek 26. května jsme jeli tzv. Century jízdu, která není jízdu na čas, ale jízdu, při které se setkáváte s přáteli na předem vytyčené trase, tentokrát přibližně desetikilometrové trati. Na trati jsou kontrolní body sloužící jako občerstvovací stanice, které se musí projet a kde se zaznamenává do vaší karty počet průjezdů. Vše se zaznamenává v anglických mílích (1 míle je přibližně rovna 1,6 km). Nejlepší borci ujedou za den 100 mil. Z našeho klubu nejvíce najel Václav Gerolt, a to 65 mil (100 km). Částečně jde méně najetých kilometrů na vrub únavy z daleké cesty, ale i velmi silného větru, který časem sílil a shazoval jezdce z kol. V pátek 27. května proběhla vyjížďka na historických kolech po městě protknutém všude přítomnými cyklostezkami. Sklízeli jsme velký obdiv místních občanů. Dojeli jsme i k Atlantickému valu, kde jsme navštívili

muzeum první a druhé světové války. V odpoledních hodinách proběhla ve sportovním areálu burza s historickými součástkami i koly. V sobotu 28. května proběhly závody v různých kategoriích na místním velodromu s 333 m dlouhým oválem. V nejprestižnější kategorii, závodech na originálech vysokých kol na devět okruhů vyhrál náš člen klubu Radim Heinrich na svém vysokém kole z roku 1880. Získal tak titul Mistra světa, obdržel duhový dres mistra světa a putovní cenu. Je to velký úspěch pro celou Českou republiku. Předání



cen bylo při slavnostním ukončení IVCA Rally. Proběhlo předání pořadatelsví pro příští rok 2023, kdy se bude IVCA Rally pořádat v italské Cremoně. A v následujícím roce 2024 bude náš klub toto Mistrovství světa historických kol pořádat v Ostravě!

Text a foto: Jiří Axmann

Tramvaj pana Kohoutka již v plné kráse

1. května byla po čtyřech letech práce odhalena tramvaj pana Kohoutka. Práce byly odvedeny neskutečně moc: pan Kohoutek na tramvaji pracoval v týdnu po večerech a celodenně o víkendech a dovolených.

Nejvíce práce bylo s vozovou skříní, která byla zvenku v poškozených místech oškrábána, doplněna celá polovina dřevěných peřejek, které byly následně impregovány, doplněno poškozené oplechování okolo oken a proveden základní nátěr a dva vnější nátěry. Madla a žebřík byly vyrobeny vlastními silami, směrová světla jsou z nákladního auta Praga V3S. Pantograf pochází z likvidovaného vozu T3 Dopravního podniku Ostrava a.s., ale je hodně upraven do podoby pantografu starého vozu. V budoucnu bude ještě doplněn pracovní

plošinkou. Rovněž spráhla jsou z typu T3. Pouze kola jsou pro složitost výroby řešena atrapou. Byl věrně obnoven také původní označník, který bude v budoucnu obsahovat i dobový jízdní řád.

Řešeny jsou také detaily. Dle zapůjčeného vzoru byl vyroben znak Dopravního podniku města Ostravy. Smaltované tabulky u dveří byly vyrobeny na zakázku.

Všude v interiéru bude nutno obnovit strop a udělat novou podlahu odpovídající původní. Cílem je v interiéru umístit čtyři až pět panelů dokumentující historii vozu, tramvajové trati do Hrabové a zejména tramvajové smyčky Ščučí. Chybí také skla ve větracích okénkách. Jedna plošina by pak měla kompletní

stanoviště řidiče včetně imitace kontroléru, ruční brzdy, sedátka s figurínou řidiče a pokladny. Na čele vozu je potřeba doplnit smetadlo.

Pan Kohoutek by také uvítal pomoc občanů. Bude velmi rád, když někdo zapůjčí fotografie či film z hrabovské tramvajové trati a zejména ze smyčky Ščučí, které dosud nejsou zveřejněny na internetu. Také by uvítal fotografie Františka Viščora, dělníka udržujícího tramvajové výhybky v Hrabové a stavitele prvního badmintonového hřiště na smyčce Ščučí. Zejména by ale uvítal pomoc nějakého stavaře či konstruktéra, který by navrhl konstrukci definitivního zastřešení.

Text a foto: Jan Dvořák



Mámo, táto, nejste na to sami!

Šok, obavy, nejistota, obrovský stres... To všechno prožívají rodiče, kteří po narození dítěte zjišťují, že jejich dítě má vážný zdravotní handicap. Začátky jsou pro celou rodinu nesmírně náročné. Je ale důležité vědět, že rodiče na zvládnutí těžkého životního startu dítěte nemusejí zůstat sami – mohou se totiž obrátit na ranou péči. Tuto bezplatnou terénní službu poskytuje také Společnost pro ranou péči, pobočka Ostrava, která se zaměřuje na podporu dětí se zrakovým a kombinovaným postižením.

Raná péče je určena rodinám s dětmi s handicapem ve věku od narození do sedmi let. Pracovnice dojíždějí za rodinami domů – podpoří rodiče, ukáží jim, jak mohou stimulovat vývoj dítěte, jak rozvíjet jeho schopnosti a jak s dítětem komunikovat. Poskytnou potřebné sociální poradenství, pomůžou rodičům zorientovat se v nečekané situaci, doporučí další odborníky nebo později třeba i vhodnou školku či školu v regionu. Rodině také zapůjčí vhodné pomůcky a hračky a ukáží, jak s nimi pracovat. Velkou výhodou je, že konzultace probíhají ve známém a bezpečném prostředí – dítě lépe reaguje a rodina navíc nemusí nikam cestovat. Pracoviště rané péče organizuje také nejruznější setkání klientských rodin. Rodiny

se tak mohou setkat s jinými, které řeší obdobné problémy.

„Pro rodiče je velmi těžké zorientovat se v sociální problematice, když musí řešit mnoho dalších věcí týkajících se zdravotního stavu dítěte, návštěvy různých specialistů a několikrát denně doma s dítětem cvičit. Jsou teprve na začátku a jsou paralyzováni novou situací. Pro lékaře často vše končí stanovením diagnózy a pak je jen na rodičích, jak se se svým osudem budou dál prát. Proto je tu raná péče, aby jim podala pomocnou ruku a usnadnila jim složitý život,“ říká jeden z rodičů, kteří ranou péči využívají.

Pokud vychováte dítě s vážným postižením zraku nebo máte pochybnosti o jeho správném vývoji, neváhejte Společnost pro ranou péči kontaktovat. Pracovnice z ostravské pobočky dojíždějí do rodin z celého Moravskoslezského kraje. Veškeré informace a kontakty naleznete na www.ranapece.cz/ostrava, kontaktní telefon: 774 567 236, e-mail: ostrava@ranapece.cz. Projekt rané péče podporuje také městský obvod Ostrava – Hrabová, který v roce 2022 podpořil službu rané péče částkou 8 100 Kč.

Text a foto: Kristina Mezníková



Společnost
pro ranou péči



Kurzy pro seniory



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI z. s.

V dalším pokračování našeho miniseriálu bychom vám chtěli představit dva kurzy, které nabízíme seniorům. Jedná se o Cestu efektivní komunikace a Trénování paměti.



Kurz Cesta efektivní komunikace (CEK) probíhá v osmi dvouhodinových lekcích. Účastníci kurzu mají možnost se zaměřit na sebepoznání, ale také si prostřednictvím praktických ukázek a cvičení vyzkoušet komunikační metody, které slouží k zaslechnutí, propojení, poznání a sdílení, což je i v seniorském věku přínosem pro mezigenerační soužití, navazování nových kontaktů a prevenci sociálního vyloučení. Jak hodnotí kurz CEK naši účastníci, si můžete přečíst níže.

„To teď budeme mít v naší vesnici krásné sousedské vztahy!“ nebo „Po té spoustě let jsem konečně zjistila, proč mi manžel někdy nerozumí!“. Další účastnice: „Jsem ráda, že jsem se naučila povzbuzovat a komunikovat tak, aby mě druzí slyšeli.“ nebo: „Škoda, že jsem takový kurz nezažila dřív.“

Máte pocit, že zapomináte při odchodu z domova, zda jste

zamkli dveře? Nemůžete si zapamatovat číslo mobilního telefonu nebo jména nových sousedů? Právě pro Vás je určen **kurz Trénování paměti**.

Paměť má schopnost ukládat informace, vstřebávat je, udržet a zpětně si je vybavovat. Potřebujeme ji celý život, ale musíme o ni také pečovat. Pro dobrou tělesnou kondici posilujeme svaly. Potřebujeme však také i pravidelný trénink paměti, který slouží jako prevence degenerativních změn mozku. Trénování paměti pomáhá starším i mladším generacím a je až překvapivě zábavné. Na kurzu procvičujeme různé metody a techniky, jak si udržet paměť stále pružnou nebo jak si rozšířit rezervní mozkovou kapacitu. Náš mozek dokáže úžasné věci. Sami jsme častokrát překvapeni, co vše jsme schopni si zapamatovat a jakými nápady se můžeme ve společenství vzájemně obohatit a inspirovat.

Více informací na www.prorodiny.cz.

Text: Ludmila Kaňoková,
Foto: Jan Dvořák



Naše fotbalové hřiště právě oslavuje 70. výročí svého vzniku. Současná TJ Sokol Hrabová vznikla v rámci sjednocování tělovýchovy 29. května 1948 sloučením Dělnického tělovýchovné jednoty, Sokola a Českého atletického a fotbalového klubu (ČAFK). Již v roce 1947 se členové výboru Sokola zabývali možností nákupu nějakého pozemku pro zřízení hřiště na cvičení a v budoucnu také k vybudování sokolovny se společenským sálem. Jednalo se s majiteli několika pozemků u Paskovské a Mostní ulice, až nakonec došlo k uzavření nájemní smlouvy s Emilem Šlapetou na čtyřiapůlhektarový pozemek, kde se nyní nachází areál TJ Sokol, za necelé tři tisíce korun ročně. 21. dubna 1950 pak byl tento pozemek za 253 427 Kčs odkoupen (v roce 1960 však musela být odprodána část pozemku nacházející ve Vrbině pro stavbu vodárny Nové hutě Klementa Gottwalda). Pro přístup na hřiště byl za 35 tisíc Kčs odkoupen také dům pana Emila Šichory.

Fotbalové hřiště TJ Sokol má 70 let

Ještě v roce 1950 započaly úpravy terénu. Buldozerem byl srovnán, z Vratimovských papíren bylo povozy zdarma poskytnutými rolníky postupně dovezeno 600 m³ škváry a vysazeno 350 topolů a keřů. Fotbalové hřiště bylo otevřeno 6. července 1952. Problémem byly zpočátku docela časté záplavy – naposledy v roce 1997. V roce 1954 se započalo s výstavbou kabin, klubovny a bytu správce. Stavělo se svépomocí, a proto stavba rostla pomalu a teprve v roce 1958 byla hotova hrubá stavba kabin a klubovny a o něco víc byt správce. Zároveň bylo v tomto roce dokončeno hřiště pro házenou a odbíjenou. V roce 1962 byla uzavřena smlouva s učilištěm Vítkovických staveb a učni v rámci výuky dokončili kabiny a klubovnu a v roce 1963 byla na místě zbouraného původního domku postavena nová vstupní brána a pokladna. V roce 1964 byla s pomocí mysliveckého spolku a dobrovolných hasičů zahájena stavba tanečního parketu, který byl dokončen v roce 1966. Záchody byly od roku 1965 umístěny v provizorní UNIMO buňce, ale v 60. letech byly již také vybudovány přístřešky v oblasti dnešního výčepu, v 70. letech



dobudované i v interiérech. V roce 1974 pak bylo do budovy klubovny instalováno ústřední topení, v roce 1975 instalovány bojler na teplou vodu a v roce 1976 provedena nadstavba bytu správce. Další významnou změnou byla v roce 1985 výstavba tenisových kurtů na místě původního házenkářského hřiště. V roce 2004 firma Zelený pažit dodala nový trávník pro fotbalové hřiště, do kterého byl v roce 2017 dobudován zavlažovací systém.

Je potřeba zmínit také ty, kteří se o hřiště starali. Prvním stálým správcem byl od roku 1961 do roku 1972 Karel Stibor. Po něm byl správcem od roku 1972 do roku 1982 Rudolf Motúz, od roku 1982 do roku 1990 Stanislav Kladoš a od roku 1993 (neoficiálně již od roku 1990) do roku 2017 Ladislav Sumara.

Text a foto včetně upoutávky na titulní straně: Ladislav Sumara (dle brožury Jaroslava Sobka "70 let TJ Sokol Hrabová")

Objev hrabovského misálu z doby předbělohorské



Tímto článkem chci informovat hrabovskou veřejnost o nález historické památky, jež má spojitost s dějinami hrabovské farnosti za vlády Rudolfa II. Již v prosinci 2021 mne kontaktoval kolega Vladimír Maňas z Masarykovy univerzity, že se mu podařilo při výzkumu s Hrabovou zdánlivě nesouvisejících starých tisků uložených v Moravském zemském archivu v Brně objevit dosud neznámý rozsáhlý tištěný misál olomoucké diecéze, který dle poznámek patřil na přelomu 16. a 17. století do majetku hrabovské farnosti. Protože se dr. Maňas, jemuž patří za nález zaslužená díky, věnuje jiným badatelským tématům, dovolil mi tento objev misálu prohlubujícího poznání dějin Hrabové uvést ve známost. Poté, co se mi podařilo v Brně misál osobně prostudovat a zdokumentovat, pokládám za důležité se o nabyté poznatky podělit.

Tento hrabovský misál, tedy liturgická kniha s vlastními texty k jednotlivým dnům církevního roku sloužící kněžím při katolických bohoslužbách, náleží do souboru misálů olomoucké diecéze, jež byly zhotoveny ve Vídni roku 1505 tiskařem Johannem Winterburgerem.

Barevný misál z papíru po předpisech pro kněze a kalendáři obsahuje celkem 284 folií (568 stran) mešních formulářů či vybraná čtení z bible. Na trvanlivějším pergamentu byl do něj vložen text římského kánonu, starobylé modlitby pronášené knězem při každé mši. Misál obsahuje také vyobrazení patrona olomoucké diecéze sv. Václava či ukřižovaného Krista s Marií a sv. Janem.

Přestože byl misál vytištěn roku 1505, není známo, kdy a jak se dostal do hrabovského kostela, jenž byl vystavěn patrně v letech 1524–1534. Vlastnický přípis „Ecclesie Hraboviensis“ na úvodním foliu ale dokazuje, že byl užíván v místním kostele. Je možné, že se do něj misál mohl dostat hned po výstavbě chrámu, kdy jej bylo nutno vybavit liturgickými knihami. Zmiňovaná kniha ale byla dozajista v Hrabové přítomna nejpozději roku 1605, což dokazují ručně psané latinské poznámky na foliu 276v. Interpretací poznámek lze dojít k závěru, že je sepsal katolický kněz Šimon Rustabius, který byl roku 1605 určen k duchovní správě hrabovského kostela; stává se tak novým nejstarším jménem známým hrabovským duchovním. Poznámky ale obsahují i další cenné údaje – například dokazují,

že v Hrabové od roku 1581 až do Rustabiova příchodu roku 1605 neprobíhaly žádné mše a působili zde nekatoličtí duchovní z Paskova, jež lze patrně spojit s členy tamního sboru jednoty bratrské.

Text a foto (dokumenty MZA Brno, fond G21 Staré tisky, sign. II/183-1): Martin Slepíčka



Mikrobiom



Lidský mikrobiom je **souhrn bakterií, virů, prvoků a hub, kteří se s námi dělí o naše tělo**. Váží dohromady asi jako lidský mozek. Je jich cca dvakrát více než našich vlastních lidských buněk a obsahuje stokrát více genů než genů lidských.

Mikrobiota obsahují jak patogenní (tj. škodlivé), tak nepatogenní mikroby. Mnohé jsou zdraví velmi prospěšné. Pokud jsou v nerovnováze, vznikne tzv. dysmikrobie, která bývá příčinou oslabení našeho zdraví a pokud trvá déle, tak onemocníme. Zdravý mikrobiom nás tedy chrání před infekcemi, koordinuje náš imunitní systém a ovlivňuje naši psychiku. Nejdůležitější lokalitou výskytu v těle jsou **střeva** – denně se musí vyrovnávat s novými informacemi v závislosti na složení přijímané stravy a tekutin. Mikrobiom rozhoduje o správném trávení a vstřebávání živin a ovlivňuje metabolické procesy. Zároveň je střevní mikrobiom ochráncem – eliminuje škodlivé a toxické látky a brání jejich vstřebání do organismu. Také posiluje protiinfekční imunitní děje a brání vzniku potravinových alergií. Spolupracuje i s endokrinním systémem žláz

s vnitřní sekrecí, který vylučuje hormony (např. nadledvinky) a tím pomáhá bojovat proti stresu. Tlumí dlouhodobé zánětlivé procesy v těle a brání přechodu onemocnění do chronického stadia.

Novorozeneček má střeva sterilní. Velmi brzy se však kolonizují a vznikající střevní mikroflóra zajistí vyhrávaní imunitního systému dítěte – napomáhá tomu kojení. U novorozenců, kteří přišli na svět císařským řezem, trvá proces déle a dle některých teorií se zpoždění projeví vyšším sklonem k rozvoji atopického ekzému kojenců a malých dětí.

Každý člověk má svůj jedinečný mikrobiom, který dokáže odolat i při opakovanému používání antibiotik. Ve světě je populární hypotéza, publikovaná britskými vědci v roce 1989. Na základě sledování souboru dětí narozených v roce 1958 do 23 let jejich věku konstatuje, že: a) u dětí z civilizovanější Evropy byla prokázána méně funkční střevní mikrobiota, b) tato mikrobiotická deprivace může způsobit poruchy funkce imunitního systému dětí, tj. děti mohou být více nemocné oproti vrstevníkům z rozvojových zemí (Afrika, Asie, Jižní Amerika) – týká se to zejména incidence alergií, infekcí, poruch trávení, zvládnání stresu

a zánětlivých procesů (i infekce Covid-19 ve shodě s hypotézou probíhá zatím v rozvojových zemích skutečně mírněji oproti zemím Evropské unie a Spojených států amerických).

Mikrobiom můžeme částečně ovlivnit životním stylem – dostatkem pohybu a spánku, duševní hygienou a složením stravy. Důležitá je vláknitá strava (zelenina včetně cibule a česneku, luštěniny, ovoce). Jako zdroj přírodních bakterií slouží nejlépe kysané zelí, kefir, živý jogurt a exotická kombucha. Odborníci doporučují vyhybat se průmyslově zpracovávaným produktům, potravinovým barvivům, chemickým potravinovým stabilizátorům a konzervantům.

Závěrem úsměvná glosa pro futurology a milovníky sci-fi: V lidském organismu žije cca desítkrát více bakterií, virů, prvoků a kvasinek než kolik je lidských buněk. Dohromady obsahují asi stokrát více genů oproti lidskému genomu. Z alternativního pohledu možná nejsme lidmi, ale chodícími schránkami pro další mikroorganismy. V každém případě bychom se svým mikrobiomem měli zacházet s respektem a snažit se, aby byl s námi spokojený.

Rostislav Gromnica

Prevence chorob dutiny ústní



Jen málokdo si uvědomuje, jak choroby v našich ústech mohou podstatně ovlivnit celkové zdraví. Především záněty sliznic a dásní velice negativně působí na ledviny, srdce a cévy a je statisticky dokázáno, že například lidé s paradentózou umírají daleko dříve na infarkty a srdečně cévní choroby. Mnoho celkových nemocí se také nejdříve projeví příznaky v dutině ústní a stomatolog je první v řadě, který je odhalí.

Nejčastější chorobou lidstva je zubní kaz. Je mylné se domnívat a vymlouvat na genetiku – ta hraje podstatnou roli u ortodontických vad, ale u kazivosti zubů nikoli. Zdravé zuby a kosti začínají již v těle matky. Dostatečně mineralizovaná zubovina, sklovina i kosti jsou zárukou jejich pevnosti v pozdější době. Zárodky mléčných zubů a stálých šestek se tvoří již v prenatálním věku a dalších stálých zubů až po narození. Pak záleží na dostatečném příjmu vápníku, vitamínu D a dalších minerálů. Kosti a zuby jsou jako banka. Minerály se do nich ukládají do 21 let a pak už jen ubývají.

Výživa je tedy na zdraví zubů a kostí podstatná. Přemíra cukru ve stravě hraje velmi negativní roli.

Dalším významným činitelem je zubní hygiena. Ta musí nastat s prvním zoubkem dítěte, tj. asi v šesti měsících. V dnešní době je na trhu velký výběr pomůček zubní hygieny. Kvalitní kartáčky, solokartáčky, mezizubní kartáčky a zubní nitě by měly patřit k samozřejmé péči každého. Zubní pasta je nejméně důležitá. Každodenní používání ústních vod je zbytečné až nežádoucí. Doporučují se pouze po stomatochirurgických zákrocích a zánětech. Dítě do osmi let si zuby samo dokonale nevyčistí, je třeba kontrola a dočišťování. Velmi účinná je kontrola i pro dospělé pomocí detekčních tablet nebo roztoků, které odhalí místa, kde zůstal nevyčištěný plak. Se správnou technikou, pomůckami a šířkou mezizubních kartáčků vám pomůže zubní hygienistka. Správnou péčí si zajistíte nejen zdravý chrup, ale i celkové zdraví dutiny ústní, především sliznic, dásní a závěsného aparátu- parodontu, poněvadž záněty v těchto prostorách opět vyvolává především neodstraněný plak. A i neošetřené

komplikace zubního kazu mohou ohrozit člověka na životě.

Další choroby, jako jsou nádory, infekce a úrazy, jsou méně časté. Úkolem stomatologa však je se věnovat při každé preventivní prohlídce nejen samotné dutině ústní, ale i přilehlým oblastem, jako jsou mizní uzliny, obě čelisti, změny na kůži atd. Proto chodte na pravidelné prohlídky dvakrát za rok. Ušetříte si tím nejen mnoho trápení a bolesti, ale také financí. Prevence jsou hrazeny pojišťovnou a při správné péči a výživě od narození nemusíte nic jiného potřebovat. Velkým problémem je ale nedostatek stomatologů v našem kraji.

Text a foto: Marcela Poláčková



Jak by to mjalo být



Tentorazy sem si pro vas přypavila trochu dřyztu o červnovem zasedani našich pajtašku. Učastí veřejnosti fčil byla totiž minimalni a neni sa čemu divit, bo posledni roky je zvykem, že idě o tyatr jedneho spezielniho pajtaška a zparu zecvičených komparzistu a cele to pak trva čtery, pět, ale aji šest hodin. A na to už je malokery, jak vidno, zvedavy. Ono to ale idě i jinač, lepši. Vyše zminěny rajzoval na dovolence, ochotnici nedorazili, a tak něbylo třeba tahať spacak a večeru sebu. Poprve sa zasedalo v rekonstruovane zasedačce. To neni zas taka změna, ale nakukla sem aji

do noveho kulturaka a to je ine kafe, fajnové. Už sa těšim na ty akcyé.

A co sa řešilo? Krom rozpočtových zalezitosti třeba zasek přycpana Krmelinska nakladákami s novými auty. Pajtašci to chcú řešit buď po dobrým pisemně, něbo po zlym osobně. Tuž to jim držim palce, zvláště fčil, jak sa zase na leto stal z Hrabove dopravni uzél Ostravy. Dale mi ukapla slza, jak sa řešila buducnost stare školki na V. Huga. Nic platne, asyk budě museť vylētēt do lufta či budě srovnana se zemi. A zasek tam vznikne cosyk noveho. Třebá do doktora bych to tam mjala kusek. Tež sa dřystalo o tym, co s prostorami na Přyborske.

Převažil nazor, že by z teho mjalo byt 6 nových obecních bytův, pokud sa povede zyskať vypsanu dotaciú. Tož myslim, že to je rozumne, bo se súčasnými cenami nejen mladi na vlastní bydleňa něbudu mit chechtaki a o najemni byty poroste zaujem. No a v zavěru sa tež řešil budući kruhač mezi Mostni a Frydecku. Je veliky problem s nějakými zelenými barabami, tuž si ešče místni postoja z paru rokov ve frontach.

No a po dvouh hodinách šlus, fajront. Oskar ešče sftnul a mohlo se zaist' ešče na jedno. Robotá zrobena, nikdo uraženy, všci vysmati. Tak by to mjalo byt' furt...

Maruna Cholewowa

Odkaz Mistra Jana Husa

Jan Hus byl v 19. století a v 1. polovině 20. století (řečeno s trochou nadsázky) považován za největšího českého národovce. Ve 2. polovině 20. století byl zase pro změnu považován skoro za prvního komunistu (opět řečeno s trochou nadsázky). Nic z toho však nevystihuje skutečnost tak, jako když ho nazveme velkým teologem. Byl to především hluboce věřící kněz, který nebyl spokojen s realitou kolem něj a snažil se svět kolem sebe vylepšit (a to nejen v záležitostech církve).

Pocházel z chudé rodiny, ale dokázal si vydělávat na to, aby mohl studovat. Paradoxně však plnohodnotné vysokoškolské vzdělání získal na fakultě umění Karlovy univerzity, protože byl hudebně nadaný. Teprve potom začal studovat teologickou fakultu, kde sice byl vysvěcen na kněze, ale dosáhl jen titul bakaláře. Důvodem byla jeho nespokojenost s mravním úpadkem církve a nalezení inspirace ve spisích prvního (byť neúspěšného) církevního reformátora Wicliffa, považovaného ovšem církví za kacíře. Husovi zejména vadilo prodávání odpustků za hříchy, z čehož kněží bohatli.

S Husem bývá spojován tzv. Dekret kutnohorský, kterým se správa Karlovy univerzity přesunula do rukou českých pedagogů a studentů (předtím ji spravovali rovným dílem s bavorskými, saskými a polskými). Dekret však vydal král, aby si posílil svou pozici, a sám Hus se vydání neúčastnil, protože byl v té době těžce nemocný. Husovi však dekret otevřel cestu k tomu, aby se stal rektorem Karlovy univerzity.

Se svatými Cyrilem a Metodějem má Hus něco společného – také se snažil, aby náboženské učení lid dostával ve svém jazyce a také upravil k tomu účelu i písmo. Pro větší srozumitelnost

prostému lidu upravoval náboženské písně a překládal spisy včetně Bible. Hus je také zřejmě autorem díla Český pravopis, ve kterém zavedl diakritická znaménka nad písmeny – tečku (později pro zrychlení psaní rozmáznutou do háčku) pro souhlásky, které latinka nezná, a čárku pro dlouhé samohlásky. Čeština byla prvním jazykem, ve kterém se začala diakritická znaménka používat, a postupně je další jazyky ve větší či menší míře převzaly (zejména chorvatština, slovinština, litevština, lotyšština, laponština).

Tlak pražského arcibiskupa a to, že se král Václav IV. z politických důvodů postavil proti reformě církve, způsobily uvržení Husa do klatby a jeho odchod z Prahy. Následně byl pozván na církevní koncil do Kostnice, kam dobrovolně odjel s vírou, že své učení obhájí. I z politických důvodů však koncil skončil odsouzením Jana Husa za kacířství a jeho upálením 6. července 1415. Jeho vliv však tím v českých zemích ještě zesílil a brzy jeho učení vyznávalo 90 % Čechů. Husitské války sice nakonec skončily porážkou jeho příznivců, ale necelých sto let po upálení Jana Husa se k jeho učení přihlásil Martin Luther a přes veškerou snahu se toto evangelické hnutí již nepodařilo porazit a žije dosud. Ostatně i římskokatolická církev již projevila lítost nad upálením Jana Husa.

Text a foto (místo Husovy popravy): Jan Dvořák



Růžový keř

U vrat jsem zasadila růžičku, maličkou s drobnými květy. Že jednou k ní postavím lavičku až přijdou posedět tety.

A keřík roste čím dál více a sahá dál a pne se výš a už zasahuje do ulice... Přijď pohledět, však uvidíš.

Je červen a keř je samý květ. Večery jsou tak krásné. Ráda si chodím přivonět, když slunce zář svou zhasne.

Ta vůně omamná je krásná. Já snažím se ji zapsat v duši. Až svůdně hříšná a úžasná. A včely drobným květům sluší.

Zavřu oči a trošku vzpomínám, jak voněly růže u maminky. Tu vůni i v srdci stále mám uloženou do vzpomínky.

Jak sladce až kouzelně voní. Má zvláštní kořeněnou chuť. Když natáhne se někdo po ní, musí jí naplnit svou hrud'

Z rána je ještě v květech rosa. Poslouchám bzučeníčko včel. A ve svítání, v chladu, bosa, nežehrá žádná na úděl.

Tisíce plátků po odkvětu rozfouká vítr po okolí. Pohladí tváře ve svém letu tomu, koho srdce bolí.

Zažene smutek, někdy i žal. Děkuji, růžičko, za tvé bytí. A když nevíme, co bude dál, zpřijemňujes nám všem žití.

Věra Kročková



Pořad bohoslužeb na měsíc červenec

Den	Hodina	Liturgická oslava	Mše svatá
Pátek 1. 7.	16:30	Pátek 13. týdne v mezidobí První pátek v měsíci	za ++ rodinu Olšanskou, Olšákovou, Janšovou, Kokotkovou a † Karlu Šlechtovou a Josefa Adámka
Neděle 3. 7.	8:00	14. neděle v mezidobí	za † rodinu Hečkovou a Čapcovou
Úterý 5. 7.	8:00	Slavnost sv. Cyrila-mnicha a Metoděje-biskupa, patronů Evropy a hlavních patronů Moravy	za † † Josefa Kročka, manželku, syna Vlastimila a † rodinu Čuntovu
Neděle 10. 7.	8:00	15. neděle v mezidobí	za † † Annu Haladejovou, manžela, syna, zete a za živou rodinu
Neděle 17. 7.	8:00	15. neděle v mezidobí Měsíční sbírka na kostel	za † † Petra Baluška, sestru Libuši, rodiče Žofii a Bohumila, a celou živou a † rodinu
Neděle 24. 7.	8:00	16. neděle v mezidobí	za † † Milana Březinu a rodiče
Neděle 31. 7.	8:00	17. neděle v mezidobí Žehnání dopravních prostředků	za † † Boženu Bialu, manžela, syna Václava, Jarku Denglerovou a celou † rodinu

Sportovní klání seniorů

Kulturní komise Rady městského obvodu Hrabová vás zve v sobotu 23. července na Sportovní klání seniorů, které se bude konat od 15 hodin na hřišti TJ Sokol Hrabová. V tradičně netradičních disciplínách se utkají senioři z devíti družstev včetně družební Hrabové, která obohatí klání kulturním programem. Po skončení k tanci a poslechu hraje skupina Videton. Přijďte podpořit naše seniory.

Miroslav Houzvička

Přijďte si označit svá jízdní kola a koloběžky syntetickou DNA

Ostravští strážníci budou i v červenci na ostravských cyklostezkách zadarmo značit jízdní kola a koloběžky syntetickou DNA. Značení v Hrabové proběhne v sobotu 23. července od 8:30 do 12:00 a od 14:00 do 17:00 hod. u křižovatky ulic Frýdecká a Mostní (u splavu). Na značení je nutné předem se telefonicky

objednat na telefonním čísle 720 735 125. Metoda tzv. forenzního identifikačního značení spočívá v nanesení netoxické látky obsahující mikrotečky se specifickým kódem. Výjimečná je také tím, že na označeném předmětu není náter pouhým okem viditelný a odhalit jej lze až pod ultrafialovým světlem. Doposud si své

jízdní kolo nebo koloběžku takto označilo již více než čtyři tisíce osob. Bližší informace, podmínky, konkrétní termíny a místa značení lze nalézt na webových stránkách Městské policie Ostrava v sekci Časté dotazy – Evidenční a značení kol.

Jindřich Machů

Plán akcí Klubu seniorů v příštím měsíci

Den	Hodina	Místo	Aktivita	Téma
Pátek 1. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Čtvrtek 7. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Společenské deskové hry	Karty + Člověče, nezlob se!
Pátek 8. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Pondělí 18. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Čtvrtek 21. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Společenské deskové hry	Karty + Člověče, nezlob se!
Pátek 22. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Pondělí 25. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Čtvrtek 28. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Společenské deskové hry	Karty + Člověče, nezlob se!
Pátek 29. 7.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Drátování stromečku štěstí
Pondělí 1. 8.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Výroba květin recyklací z PET lahví
Čtvrtek 4. 8.	14:00	Klubovna Bělská 28	Společenské deskové hry	Karty + Člověče, nezlob se!
Pátek 5. 8.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Výroba květin recyklací z PET lahví
Pondělí 8. 8.	14:00	Klubovna Bělská 28	Kreativní kroužek	Výroba květin recyklací z PET lahví

