



Bohdašín, Vanovka, Rokole, Bydlo

BOHDAŠÍNSKÉ OBECNÍ NOVINY

www.bohdasin.cz ; obec@bohdasin.cz

redakční rada: Jana Petrů, Hana Matějčková,

Josef Černý, Mgr. Lenka Moravcová

stálí spolupracovníci: Ljuba Rychetská, Radka Gottwaldová,
sestry z Rokole

4/2024

Prosinec

Zima je jedno ze čtyř ročních období mezi podzimem a jarem střídajících se v mírných a polárních oblastech. Na severní polokouli nastává zima v době, kdy je na jižní polokouli léto, a obráceně. Astronomická zima začíná o zimním slunovratu, kdy je nejdelší noc a nejkratší den. Je obdobím s nejnižšími teplotami.

Letos nás zima příjemně překvapila sněhovou nadílkou tak akorát. A sluníčkem, které máme jen my tady na horách. Po letech na blátě byly krásné a bílé Vánoce.

Vánoce jsou křesťanské svátky připomínající narození Ježíše Krista, historicky navazující na pohanské oslavy zimního slunovratu, jako symbolu znovuzrození Slunce.

Hlavní svátek (narození Páně čili Boží hod vánoční) připadá na 25. prosince. Předchází mu doba adventní, končící Štědrým dnem, následuje doba vánoční trvající do neděle po 6. lednu.

K Vánocům se pojí množství lidových zvyků, jako koleda, jesličky (betlém), vánoční cukroví a vánoční dárky, které podle české tradice nosí Ježíšek. V 19. století se v Česku začal rozšiřovat také původně protestantský zvyk: zdobení vánočního stromčku. Ve 20. a 21. století se Vánoce v mnoha zemích chápou především jako svátky pokoje, rodiny a lásky a lidé je slaví v rodinách bez ohledu na náboženské vyznání.

Já osobně nemám ráda silvestr protože oslavy s ohňostrojem díky tomu, že mám dva pejsky jsou pro nás strašné.

Když chce někdo slavit, tak přece to jde v klidu jen se bavit a ne dělat humbuk s rachejtlem.

Zima to je procházka zasněženou krajinou, lyžování, běžky, sáňkování.

A já vám do Nového roku za sebe přeji hlavně pevné zdraví.

Sníh, sluníčko, mráz,
máme tu zimu zas.
Venku se sníh třpytí,
blázní na saních děti.

Mráz kreslí obrázky na domech,
jinovatka se třpytí na stromech.
Doma vládne klid a pohoda,
tam nehrozí žádná nehoda.

Tak do toho Nového roku,
365 pevných, rovných kroků.
Hodně zdraví, štěstí a lásky,
usmívejte se, ať nemáte vrásky.

Napsala a složila: Radka Gottwaldová



A co se u nás událo od poslední?

19. října – posvícení

25. listopadu – veřejné zasedání

1. prosince – rozsvícení obecního stromu a vánočních dekorací

6. prosince – procházeli obcí Mikuláš, anděl a čert

16. prosince - veřejné zasedání

V Bohdašíně a okolí se stále něco děje. A to je dobře.



Informace z obecního úřadu

Dne 25. 11. 2024 za účasti sedmi zastupitelů a devíti občanů obce proběhlo veřejné zasedání obecního zastupitelstva.

Zastupitelstvo schválilo:

- Úvěr u Komerční banky na dofinancování stavby vodovodu ve výši 10.mil. korun
- Pronájem pozemku 508/2 v Propastech

Další zasedání zastupitelstva proběhlo 16. 12. 2024 za účasti sedmi zastupitelů a dvou občanů obce.

Zastupitelstvo schválilo:

- Schodkový rozpočet obce na rok 2025 v celkové výši 51 mil. korun
- Střednědobý výhled rozpočtu na roky 2026 a 2027

Jelikož bez souhlasu zastupitelstva nemůže obec uzavřít dohodu o provedení práce se žádným zastupitelem, bylo toto projednáno a vysloven souhlas.

Zastupitelstvo vysloвило souhlas s uzavřením pracovně právního vztahu se zastupiteli ohledně vedení knihovny a kroniky, redakční činnosti, údržby zeleně a komunikací.

Zastupitelstvo vzalo na vědomí:

- Rozpočtové opatření č.5/2024 ohledně přijatých dotací
- Příkaz starosty k provedení inventarizace majetku obce

Několik informací ke schválenému rozpočtu.

Na straně příjmů je v dotacích počítáno se 60% dotace na vodovod cca 29. mil. a dále 203 tisíc na územní plán a 255 tisíc na věcné vybavení pro hasiče – nákup termokamery.

K výdajům -

- | | |
|--|--------------|
| - Vnitřní obchod - prodejna - el-energie | 25.000,- |
| - Komunikace – údržba a opravy | 250.000,- |
| - Pitná voda – investice | 48.000.000,- |
| - Vodní nádrže – údržba – drobné opravy | 10.000,- |

- Základní školy	8.000,-
- Kultura, děti a mládež	110.000,-
- Údržba budov	190.000,-
- Veřejné osvětlení	75.000,-
- Územní plánování – pořízení územního plánu	260.000,-
- Odpady	275.000,-
- Veřejná zeleň	110.000,-
- Požární ochrana	550.000,-
- Zastupitelstvo, místní správa a další	1.137.000,-

Hospodaření obce k 31. 12. 2024

Příjmy v Kč	Rozpočet 2024	Skut. k 31.12.2024	%
Daně celkem	4 269 730	4 264 009	99,9
Místní a správní poplatky	121 500	126 180	103,9
Odvody z loterií	25 000	41 121	164,5
Dotace ze SR	150 300	150 300	100,0
Ostatní příjmy obcí – spol.JPO	20 000	20 000	100,0
Bytové hospodářství (pronájmy)	160 000	162 274	101,4
Činnost místní správy (pronájmy, prodeje)	36 000	57 754	160,4
Příjmy z úroků		82 500	
CELKEM	4 782 530	4 904 138	102,5

Výdaje v Kč	Rozpočet 2024	Skut. k 31.12.2024	%
Vnitřní obchod	40 000	30 643	76,6
Komunikace	250 000	28 500	11,4
Vodovod	1 904 000	1 192 351	62,6
Vodní nádrže	140 000	137 594	98,3
Školy a školky	8 000	8 000	100,0
Pořízení zach. a obnova hodnot kult památek	50 000	40 339	80,7
Kultura, děti, mládež	110 000	43 126	39,2
Údržba budov	250 000	114 746	45,9
Veřejné osvětlení	90 000	55 419	61,6
Územní plánování	105 000	0	
Odpady	240 000	197 531	82,3
Péče o veřejnou zeleň a vzhled obce	110 000	101 881	92,6
Krizová opatření	10 000	0	
Požární ochrana	295 000	266 105	90,2
Zastupitelstvo obce	600 000	599 064	99,8
Činnost místní správy	403 300	284 980	56,2
Pojištění a daně	63 730	63 202	99,2
Ostatní činnosti a Příspěvky DSO	50 000	25 387	50,8
CELKEM	4 782 530	3 224 564	67,4
Výsledek hospodaření		+ 1 679 574	

Další informace z obecního úřadu.

Vodovod. Stavba vodovodu je již od října předaná avšak fyzicky stavba nezačala. Podle posledních informací se do toho stavební firma pustí cca v březnu.

Firmě jsme pro vybudování zázemí přislíbily prostory nad hasičárnou. Takže v předstihu budou kontejnery na odpad přemístěny k bývalému obchodu. Jedná se o provizorní řešení po dobu

stavby, a možná budeme muset využít i travnatou plochu naproti obchodu. O přemístění budete informováni formou SMS.

Územní plánování – pořízení nového územního plánu. Vše se pozdrželo čekáním na schválení dotace. Ateliér REGIO si od loňského roku připravuje podklady, z obce jsme jim zaslali nashromážděné požadavky na zapracování. Dle příslibu paní Šejvlové, by mělo první pracovní jednání na obci proběhnout již v měsíci lednu a ke schvalování nového územního plánu by mělo dojít v tomto roce.

Bývalá prodejna: Dle posledních informací bude Ministerstvem pro místní rozvoj vyhlášen dotační program na rekonstrukci budov ve vlastnictví obce. Výzva má být vyhlášena 13. 1. 2025. Čekáme, jaké budou podmínky a připravujeme podklady pro okamžité podání žádosti. Takže se může stát, že společně s vodovodem se rozjede další investiční akce a na obci budeme spořit každou korunu.

Na závěr mi dovolu,te, abych Vám všem poděkoval a popřál v novém roce především zdraví a spokojenost.

Děkuji.

Josef Černý



V neděli 1. prosince jsme se zase po roce sešli na trojuhelníku u permoníka Bohdana u ozdobené jedličky a zazpívali si koledy s šikovnými muzikanty. Nasáli předvánoční atmosféru, pobavili se se sousedama, popili punč nebo čaj a čekali na ten okamžik, kdy se rozsvítí - rozzáří stromek a letos už podruhé i první lucerna na velkém věnci. Jsme moc rádi, že je účast stále veliká a množství punče a čaje dostačující.... 😊 Tak zase příští rok na viděnou!



6. prosince má svátek Mikuláš a to znamená, že Bohdašínem prošla družina Mikuláše, anděla a čerta. Moc děkuji mládeži za jejich čas a pokračování v tradici.



Napsala: Jana Petru



Nápady na výlety v roce 2025

V listopadu jsem byla na wellness víkendu v Liberci. Bydleli jsme v hotelu Stará pekárna, který je malý a útulný a stojí na malém náměstíčku v klidné části, takže tam byl po celou dobu klid. Žádný hluk, ani provoz. V ceně jsme měli privátní wellness pro dva přímo v našem hotýlku, takže jsme měli pro sebe vířivku i saunu a odpočinkovou část. Byla to paráda. Jinak z našeho hotelu to bylo kousek do centra na hlavní náměstí s překrásnou radnicí. Liberec je nádherné město, kde je hodně vilových čtvrtí s překrásnými vilami. Ráda jsem se Libercem jen tak procházela. Ale hlavně bych Vás chtěla pozvat do IQ landie. Najdete ji vedle Babylonu, uvnitř najdete pět pater plných různých her, hlavolamů, dozvíte se hodně zajímavostí o lidském těle, smyslech, vesmíru, fyzikálních jevech, matematice. Vše je interaktivní, a pokud si myslíte, že je to jen pro děti, jste na omylu. I dospělí si tam s chutí hrají, objevují, zkoumají. Byli jsme tam docela dost hodin a pořád bylo co zkoumat. Opravdu doporučuji. Dále jsme navštívili Technické muzeum v Liberci, které se nachází blízko Botanické zahrady. Tu jsme také navštívili, i když byl listopad, stála za návštěvu. Takže pokud se vydáte do Liberce, není tam jenom Ještěd a Babylon, toto město toho má hodně co nabídnout.

Dále bych Vás chtěla seznámit s několika akcemi, které se budou konat v našem kraji, kdybyste třeba měli chuť vyrazit na výlet. Tak například 18. a 19. ledna se konají závody psích spřežení v Janovičkách u Broumova. Dále od 21. do 25. ledna proběhne Šediváčekův Long – jeden z nejtěžších závodů psích spřežení v Evropě. Koná se na Deštném. Pokud máte rádi tajemnou magickou atmosféru, tak od 18. ledna do 16. března bude v Janských lázních osvětlena Stezka v korunách stromů. Výjimečnou atmosféru dodají 3D modely lesních zvířat v nadživotní velikosti a provoz Stezky bude prodloužen do večerních hodin. Janské lázně také oslaví výročí 100 let 1. mistrovství světa v lyžování v Janských lázních. Při této příležitosti proběhnou koncem ledna a začátkem února plesy, besedy, výstavy a hlavně historické závody na jasekách a retro karneval na sjezdovce.

V Malé Úpě proběhne 26. 1. historický závod rohaček. Až do 30. března si můžete v Třeběchovicích prohlédnout betlémy z celého světa. Dále vás mohu pozvat do Hradce Králové, kde se každou první sobotu v měsíci konají noční prohlídky Bílé věže. V Hradci ještě zůstaneme, 28. a 29. března navštívte Veletrh cestovního ruchu Infotour a cykloturistika 2025 v Aldisu. Dále se v Hradci 24. května koná Bezva Fest – rodinný festival v Šimkových sadech. Najdete tam 30 atrakcí, tvořivé dílničky, chill zónu, sport zónu s více jak 15 sporty k vyzkoušení a tak dále. 13. dubna v Hradci v Adalbertinu proběhne velikonoční jarmark.

11. ledna můžete fandit závodníkům na rohačkách v Orlickém Záhoří. V Josefově proběhne 15. 2. josefovský masopust a 5. dubna Otevírání pevnosti Josefov – slavnostní zahájení sezóny. V Josefově ještě zůstaneme, 10. a 11. května budou speciální prohlídky podzemí, kdy podzemí bude patřit postavám z knihy Báje a pověsti z Jaroměřska.

Ještě celý leden si můžete v muzeu v Novém Městě nad Metují prohlédnout výstavu Vánoce v měšťanské rodině. A stejně tak ještě celý leden můžete navštívit výstavu betlémů na zámku Kvasiny.

Tak doufám, že si vyberete a nějakou akci navštívíte.

Napsala: Hanka Matějčková



Malé koření lidé málo používají. Tiší bolest a působí proti zánětům i rakovině

Hřebíček do Evropy připutoval z východo-indonéských ostrovů Maluku. Oblíbené koření jsou ve skutečnosti sušené kalichy s poupětem ze stromu s názvem hřebíčkovec kořený.

Nejčastěji po hřebíčku sáhneme při vaření a pečení, ale někteří lidé užívají potravinové doplňky z tohoto koření, jako je hřebíčkový extrakt, hřebíčkový olej a mletý hřebíček, k podpoře svého zdraví.



Hřebíček a jeho účinky:

Léčivé vlastnosti hřebíčku nejsou zatím dostatečně prozkoumané, ale předběžné studie naznačují, že látky, které hřebíček obsahuje, mohou lidskému organismu nabídnout zajímavé účinky.

„Hřebíček má zvláště vysoký obsah sloučeniny eugenol, která tvoří 70 až 90 procent hřebíčkového esenciálního oleje. Bylo prokázáno, že eugenol má silné protizánětlivé, protirakovinné, antioxidační a bolest tišící vlastnosti“. Hřebíček obsahuje také hodně manganu. Tento minerál pomáhá vašemu tělu hospodařit s enzymy, které pomáhají opravovat kosti a vytvářet hormony.

„Mangan může působit i jako antioxidant, který chrání vaše tělo před škodlivými volnými radikály, tedy nestabilními atomy, které způsobují poškození buněk a vedou ke stárnutí“

Dalším antioxidantem, který hřebíček nabízí, je beta-karoten, díky němuž má toto koření sytou hnědou barvu. „Karotenové pigmenty se mohou přeměnit na vitamín A, což je důležitá živina pro udržení zdravých očí“.

Návod na čaj z hřebíčku:

- do malého hrnce nalijte 1 větší hrnek vody
- přidejte 1 polévkovou lžici hřebíčku
- přiveďte vodu s hřebíčkem k varu
- nechte 1 až 2 minuty povařit
- scedte nápoj do hrnečku, můžete ho ochutit medem i trochou mleté skořice

Čaj z hřebíčku pomáhá při viróze a nachlazení, zlepšuje trávení a také má pozitivní vliv na čištění jater. Můžete pít až dva hrnečky denně, tuto čajovou kůru byste však neměli užívat dlouhodobě. Eugenol, který hřebíček obsahuje, totiž ředí krev.

Zázračný eugenol na záněty, plísň i zápal plic. Jedním z nejznámějších a nejpozoruhodnějších účinků hřebíčku je zmírnění bolesti zubů. Stojí za ním eugenol, který působí jako přírodní antiseptikum. Vědecké studie zjistily, že ústní vody na bázi hřebíčku mohou pomoci předcházet vzniku zubního plaku, zánětům dásní a dalším problémům. Extrakt z hřebíčku navíc pomáhá snížit hladinu cukru v krvi.

V tradiční medicíně se hřebíček používá k léčbě různých infekcí, včetně infekcí dýchacích cest. Pomáhá mimo jiné při kašli. „V ájurvédské medicíně se hřebíček používá k potlačení kašle tím, že uvolní krční svaly“.

Inhalování páry z vody s vařeným hřebíčkem může otevřít ucpané nosní cesty při nachlazení nebo při jiném onemocnění dýchacích cest.

Výzkumy dokonce prokázaly, že ústní voda s hřebíčkem zabíjí v ústech nebezpečné druhy bakterií a některé lidi tak může ochránit před zápal plic.

Hřebíčkový olej může být i jednou ze zbraní proti patogenům, které způsobují kvasinkovou infekci v těle, nebo proti plísni *Aspergillus*, která může napadnout plíce, srdce, mozek i další orgány lidí s oslabenou imunitou.

Eugenol, hlavní účinná látka v hřebíčku, navíc pomáhá při léčení infekce způsobené herpetickými viry a nabízí antivirové účinky proti žloutence typu A a chřipce A.

Poznatky ze studií na zvířatech a ve zkumavkách naznačují, že konzumace hřebíčku a hřebíčkového oleje může mít protirakovinné účinky a pomáhá chránit před záněty a poškozením buněk. Studie na hlodavcích například ukázaly, že vysoké dávky hřebíčku mohou pomoci snížit růst nádorů u několika typů rakoviny, včetně rakoviny prsu. Některé pokusy ve zkumavce naznačily, že eugenol může bránit také růstu nádoru u rakoviny děložního čípku a jícnu. Studie, které by to potvrdily také u lidí, však zatím chybějí.

Kdo by se měl hřebíčku vyhnout? Potravinové doplňky s hřebíčkem nebo přehnané dávky hřebíčku by však mohly být nebezpečné pro kojence a děti i pro těhotné a kojící ženy.

I když eugenol v hřebíčku může snižovat hladinu cukru v krvi, pro diabetiky příliš velké dávky hřebíčku nejsou vhodné. Kombinace eugenolu s inzulinovými léky totiž může způsobit, že hladina cukru v krvi klesne příliš nízko.

Podle lékařů by se před přehnaným užíváním hřebíčku měli mít na pozoru lidé, kteří berou léky proti srážlivosti krve.

Zpracovala: Jana Petru /zdroj: internet/



Polární záře, nebo jen červánky? Co jste na Nový rok viděli.



Lidé v Česku si ve středu 1. 1. 2025 odpoledne prakticky nemohli nevšimnout, že oblohu zahálila výrazná načervenalá barva. Mnozí se radovali, že vidí polární záři, jenže tomu tak v tu chvíli nebylo. Aby to však nebylo zas tak snadné, vzácná polární záře se ten den nad naším územím rovněž objevila.

Polární záře

Polární záře je souhrnný název pro světelné úkazy nastávající ve vysoké atmosféře ve výškách nad 80 km, nejčastěji kolem 100 km, někdy ale dosahují až do výšky několika set kilometrů. Jsou výsledkem poruch v magnetosféře Země způsobených slunečním větrem. Výraznější polární záře vznikají v důsledku vyšší rychlosti slunečního větru z koronálních děr na Slunci a tzv. výronů koronální hmoty - ty způsobují geomagnetickou bouři, jejímž důsledkem pak vzniká polární záře.

Na Slunci se konkrétně tvoří vlivem nerovností v magnetickém poli skvrny. U nich vznikne jedna masivní protuberance (erupce). Mrak částic slunečního větru tvořený protony, elektrony a alfa částicemi letí vesmírem, a pokud se na cestě setká s magnetickým polem Země, tak jej pole většinu odrazí dál do vesmíru, ale část ho zachytí a stáčí po spirálách směrem k zemským magnetickým pólům. Tam sluneční vítr interaguje s atmosférou a vzniká polární záře. Jde o jeden z hlavních jevů vesmírného počasí.

Běžně se vyskytuje v polárních oblastech (jižní záře - aurora australis, severní záře - aurora borealis), zatímco ve středních zeměpisných šířkách - tedy i u nás - a zejména v tropech jen výjimečně.

V ČR to podle odborníků bývá většinou v rozmezí dvou až tří let. V severských zemích jsou polární záře viditelné po celé obloze, ale v tuzemsku jsou nevysoko nad severním obzorem, takže si je nezkušený pozorovatel může splést se září nějakého vzdáleného města.

Červánky

Jako červánky se označuje zbarvení oblohy do červené, růžové, oranžové nebo i žluté barvy. Tento jev nastává především v létě za západu slunce. Hlavně po větrném dni se v atmosféře nachází velké množství zvířeného prachu. Při stmívání dochází k ochlazení atmosféry. Vlivem poklesu teploty vodní páry kondenzují v podobě ledových krystalků na částech prachu. Když sluneční paprsky ozařují tyto krystalky, dochází v nich k lomu a rozptylu světla a obloha se pozorovateli jeví barevně. Současně je možné na obloze často pozorovat tzv. beránky.

Ranní červánky jsou méně časté. Letní noci bývají vlivem tlakové výše mírné a bezvětrné, takže ráno vzduch neobsahuje částice, od nichž by se světlo mohlo odrážet. Pokud je ale možné červánky ráno spatřit, znamená to, že noc byla větrná a přibývalo oblačnosti, a tedy příchod studené fronty a špatného počasí.

Polární záře je navíc vidět až za tmy, zatímco červánky na počátku soumraku (nebo ráno).

Rok 2025 na obloze:

- téměř pravidelně každý kalendářní rok začíná z astronomického hlediska jedním z nejbohatších **meteorických rojů** – Kvadrantidami. Jsou aktivní přibližně od 1. do 10. ledna.
- v lednu se na nočním nebi také objeví **přehlídka šesti planet**, která bude viditelná několik týdnů. Malý Merkur se k zástupu připojí v únoru, takže planet pak bude rovnou sedm. Pět planet je již nyní roztroušeno po obloze – všechny kromě Marsu a Merkuru – i když k zahlédnutí některých z nich těsně po západu Slunce je třeba dalekohled nebo teleskop.
- po roce a půl se nad Českem odehraje **zatmění Slunce**, a to v sobotu 29. března. Sice jen částečné, ale budou jej podle odborníků provázet velmi příznivé pozorovací podmínky.
- letos bude rovněž možné z Česka pozorovat úplné **zatmění Měsíce**, které bude první od ledna 2019. V neděli 7. září 2025 spatříme na území Česka úplné zatmění Měsíce. Jde o vůbec první úplné zatmění viditelné z České republiky od ledna roku 2019 (po dlouhých šesti letech a osmi měsících) a poslední až do prosince roku 2028, kdy se na Českou republiku konečně usměje štěstí. Od té doby pak budou pozorovatelná hned tři úplná zatmění Měsíce po sobě – jedno v roce 2028 a dvě v roce následujícím.
- **polární záře** - experti na kosmické počasí také očekávají další geomagnetické bouře, které by mohly přinést ještě více polárních a jižních září. Je to proto, že Slunce dosáhlo svého slunečního maxima během současného jedenáctiletého cyklu, který by mohl pokračovat až do konce letošního roku.
- **meteorické deště** - Perseidy a Geminidy jsou trvalými diváckými atrakcemi, které vrcholí v srpnu a prosinci. Zapomenout by se ale nemělo ani na menší, méně dramatické meteorické roje, jako jsou Lyridy v dubnu, Orionidy v říjnu a Leonidy v listopadu. Čím tmavší je lokalita a čím méně svítí Měsíc, tím lepší jsou podmínky pro pozorování. Meteorické deště jsou obvykle pojmenovány podle souhvězdí, ve kterém zřejmě vznikají. Objevují se vždy, když se Země prodírá proudy trosek, které za sebou zanechávají komety a někdy i asteroidy.

Podívejte se někdy na nebe. Je opravdu na co se dívat, jak přes den, tak v noci. 😊

Zpracovala: Jana Petrů /zdroj: internet/



Vánoční vzpomínka

Následující text povídky neznámého autora nás může inspirovat nejen ve vánoční době:

„Vzpomínám na Vánoce svého dětství. Dodnes mám schovanu tu nejvzácnější kouličku na stromeček. Je oprýskaná, ale je v ní šťastný čas Vánoc mého dětství. Tu věšival spolu s jinými, které se nedochovaly, tatínek, zatímco já jsem touto dobou užídal rozinky a oříšky mamince, která se naoko tuze zlobila, ale pak mi dala jediným pohybem prstu ždíbec těsta na nos a hrstičku těch dobrot do pusy. Tak já vám teď s dovolením nabídnu jednu rozinku předvánoční chuti.

Na olympijském stadionu jednou stálo na startu devět handicapovaných atletů. Před nimi bylo sto metrů k vysněnému vítězství. Každý z nich věděl, že musel vynaložit mnohem větší úsilí než zdravý člověk k tomu, aby se teď mohl podívat směrem k vytouženému cíli. Zazněl výstřel, závod započal. Závodníci vyběhli, každý, jak mohl, ale každý chtěl vyhrát.

Jeden hoch díky horší koordinaci a rozrušení z té chvíle zakopl, spadl, udělal pár kotrmelců a rozplakal se.

Těch osm dalších ho slyšelo, všichni zpomalili, otočili se, pak se zastavili a jeden po druhém se začali vracet. Jedno děvče s Downovým syndromem si sedlo vedle chlapce, objalo ho a zeptalo se: Je ti teď už líp?

A pak se všech devět vzalo za ramena, a tak společně došli do cíle. Celý stadion vstal a tleskal a ten potlesk trval hodně dlouho. A lidé o tom stále mluví. Proč? Protože současný svět jako by patřil jen vítězům, ale i když tomu kolem nás zdánlivě nic nenasvědčuje, není nejdůležitější, abychom sami vyhráli, důležité je umět pomoci druhým čestně dojít k cíli, dokonce i tehdy, když to zpomalí a vzdálí cíli v našem vlastním závodě.

Svíčka nic neztratí ze svého světla, jestliže ji použijeme k zapálení jiných. Ať i takové vám svítí na adventních věncích.“

Před námi leží téměř celý nový rok 2025 jako nepopsaný list. Nevíme, co do něho život napíše, co nás v něm čeká, ale z naší strany ho můžeme naplnit láskou, milosrdenstvím, odpuštěním, radostí...

Pokojný nový rok přejí sestry z Rokole



Pohádky z Orlických hor se dočkaly dalšího vydání

Každý kraj má své místní pověsti a příběhy. Ale takovou spoustu pohádek, jaké jsou v Orlických horách jen tak jinde nenajdete. V knihkupectvích a v informačních centrech Rychnovska se na podzim objevilo nové vydání pohádkových příběhů od Josefa Lukáška.

První kniha vyšla v roce 1997 a následně další tři díly příběhů. Posledních 6 let ale byly beznadějně vyprodané. Mohu to potvrdit, protože jsem marně sháněla všechny díly po internetových antikvariátech do kompletní sbírky a trvalo mi to déle než rok.

Nyní jsou všechny díly opět dostupné, o vydání se postarala regionální vydavatelka Helena Rezková, díky podpoře měst na obci na Rychnovsku. A pokud všechny díly už máte, tak se můžete těšit na pátý díl, na kterém autor aktuálně pracuje.



Otužování

Otužování se řadí mezi jednu z metod posílení imunitního systému. Otužování je postupný proces, který má za cíl objevovat a posouvat hranice vlastní odolnosti, vystupovat mimo komfortní zónu a postupně posilovat celkovou vitalitu těla i ducha. Otužování může mít různé formy. Nejjednodušší způsob je sprchování studenou vodou. Nejlépe hned po ránu. Sprchu má doma každý, studenou vodu také, ale alespoň pro mne je to nejméně lákavý způsob posilování imunity. Další metodou může být saunování, kde je vstup do studené vody po 15 minutách v 90 °C sauně za odměnu. A pak je tu možnost jakékoliv vodní plochy, případně řeky.

Možná to způsobilo letošní velmi horké léto a touha po ochlazení. Těžko říct, každopádně poslední srpnová neděle přinesla ochlazení na nečekaných 25°C a tak se pár hlav dalo dohromady a rozhodlo se, že se bude pravidelně otužovat. Nazvali jsme se Bohdašíňští vorvani. A během velmi teplého září se nám to otužovalo jedna radost. Někdo posunul pravidelný ponor do ranních hodin, někdo zůstal u přijatelnějšího odpoledne.

O to horší bylo zvykání na průměrné říjnové teploty. Přestalo se plavat a spokojili jsme se s pouhým ponorem a výdrží ve vodě – co kdo snese. Zrenovovanou požární nádrž opustili čolci, opustil ji i skokan hnědý a zůstalo pár otužilců. Efekt na imunitu se dostavil brzy – rýma, která v mém případě trvala celých 7 týdnů. Ale vzájemná podpora a hecování nás drželo a pokračovalo se dál. Jako nutnost se brzy ukázaly neoprenové ponožky a rukavice, protože prsty u nohou i rukou snášejí chlad nejhůře. Řeže, štípe a je vyžadován absolutní klid a důkladné prodávání, aby se organismus s teplotním šokem vyrovnal. Proto je někdy těžké soustředit se na otázky kolemjdoucích 😊. Hlava se vypne a po několika vteřinách přestanete chlad cítit a nastává fáze příjemné zóny, která se prodlužuje od 30 vteřin – 5 minut a možná i déle... Poprvé se mi v ledové vodě opravdu líbilo 26. prosince, za -5°C, kdy byla nádrž pod pokličkou z ledu konečně teplejší než vzduch a začala jsem se těšit na další den (tedy téměř 4 měsíce od zahájení).

Novoroční ponor byl vrcholem první otužovací sezóny. Pokud by se někdo k nám chtěl do dalšího roku přidat, tak je vítán! Určitě nekončíme.

Otužování - při kterém se tělo vystavuje chladným teplotám má za cíl posílit imunitní systém, zlepšit celkovou fyzickou a psychickou odolnost a podpořit zdraví. Otužování vede k adaptaci organismu na teplotní výkyvy, což přináší řadu zdravotních přínosů, jako je zlepšení prokrvení, zvýšení energetické hladiny a snížení stresu. Začít s otužováním se doporučuje pomalu a postupně.

Otužování a jeho výhody

- **Zlepšení adaptace na chlad** - vystavování se studeným podmínkám má pozitivní vliv na adaptaci těla na chlad, což zahrnuje zvyšování odolnosti, překonávání stresu a posilování imunitního systému.
- **Zlepšení cirkulace** - otužování posiluje cévní systém, zvyšuje průtok krve a urychluje regenerační procesy. To vede k lepšímu zásobování tkání živinami a kyslíkem.
- **Posílení imunitního systému** - pravidelné otužování podporuje tvorbu bílých krvinek a obranných látek, což zvyšuje odolnost vůči infekcím.
- **Pozitivní ovlivnění duševního stavu** - stimulace nervového systému a produkce endorfinů při otužování přispívá k vyšší energetické úrovni a lepšímu duševnímu stavu.
- **Zmírnění projevů stresu** - pravidelná praxe otužování pomáhá bojovat se stresem, zlepšuje náladu a podporuje celkovou relaxaci.
- **Zlepšení kvality spánku** - otužování může být účinným řešením nespavosti, přičemž studie naznačují, že pomáhá zlepšit kvalitu spánku a usnadňuje usínání.
- **Nastartování metabolismu** - otužování nejen zahrnuje vystavení se chladu, ale také podporuje zlepšení látkové výměny.
- **Zlepšení odolnosti** - pravidelné vystavování se chladu postupně zvyšuje odolnost vůči nízkým teplotám, což umožňuje pohodlnější pobyty v mrazivých podmínkách.

Zpracovala: Mgr. Lenka Moravcová



PF 2025

Vážení občané, sousedé, kamarádi – čtenáři BONu. Zpříjemněte si rozjezd nového roku vánočním rozhovorem, do kterého se zapojilo celé zastupitelstvo, vedení obce a také naše účetní, která naši sedmičlennou partu krásně doplňuje.



Josef Černý

Starosta, zodpovědná hlava obce, kde úkolů stále přibývá. A to je pro občany dobře. Příští rok nebude jednoduchý, začne se s plánovanou výstavbou obecního vodovodu, a tak moje otázka zní:

Na co se nejvíc těšíš v příštím roce?

Kdyby ses zeptala, na co se netěším, tak by to byla snadnější odpověď. Ale tak dobře, já se těším na to, že bychom na motorkách dojeli na Mazurská jezera (Polsko). Já neříkám, že to určitě dopadne, ale

těším se na to. I když nevím, po letošní Plzni... to jsem byl servanej, jak rybíz. Ale chtěl bych to zkusit. Je to sice daleko, ale kdy, když ne teď.

A motorka, co máš teď, je to tvůj vysněný stroj? Není. Můj vysněný stroj by mohlo být BMW R 18



Hanka Matějčková

Hani, jaké jsou u vás Vánoce? U nás teda rozhodně nesmí chybět pouštění lodiček a vosí úlky.

Jako domorodec a starousedlík, na co vzpomínáš z dětství nejraději? Na pekáčování na Vymetákově kopci a na Holáku a taky na bruslení na hřišti, když kluci nastříkali vodu a udělal se parádní led. Prostě na dětství v partě kamarádů, ve vesnici jsme pořád něco podnikali. Super byla taky schovka u zvonice.

Jakou vzpomínku máš spojenou se zimou v Bohdašíně? Jednou se udělala ledovka po celé vesnici, trvala asi dva dny a jezdili jsme na sáňkách z Holáku až dolů k zastávce (co je teď Bohdan), auta skoro nejezdila, takže to byla parádní jízda. Taky vzpomínám na uhelné prázdniny, to jsem byla tuším asi v sedmé třídě. Tři týdny jsme nechodili do školy a jen si užívali sněh. Super.

Hubník nebo hrachovka? Jednoznačně hubník, dělám ho léta, protože mamka ho neuměla. Jinak mamčina ovocná polévka z křížal, to je na Vánoce top. Chyběla by mi, tak jsem se ji také naučila vařit.

Kapr nebo řízek? Ryba ano, ale ideálně bez kostí. Třeba kuřízek nebo bílá klobása, kaprovi jsem nějak na chuť nepřišla.

Vánočka nebo štola? Vánočka – nejlepší byla ta od mamky – dělala jich na Vánoce 24! Tam mám ještě mezery – umím vánočku, ale maminčiných kvalit zatím nedosáhla.

Co bych doporučila ke čtení? Je spousta krásných knih, já i teď o Vánocích raději čtu, než koukat na telku. Přijďte se podívat do knihovny a vyberte si. Jinak za mě cokoliv od Lucindy Riley, Joy Fieldingové, Barbary Woodové, Tani Keleové – Vasilkové, ale je spousta dalších úžasných autorů a každému se líbí něco jiného.

Na co se nejvíc těšíš v roce 2025? Že se dám zdravotně do pořádku a užiju si Vojtíka a cestování. Všem bych popřála hlavně zdraví, protože když je zdraví, je všechno. Když přijde nemoc, zjistíte, že nic kromě zdraví nepotřebujete. Také bych popřála pohodu a slunce v duši.



Lubor Šimonek

Často tě Lubore vidím, jak si s hůlkami vykračuješ rázným krokem. Jaká je tvoje neoblíbenější trasa?

Není to daleko, nejraději chodím kolečko kolem Bohdašína: Bohdašín – Propast – Tis – po Záhumení – okolo kravína a domů. To je moje nejoblíbenější trasa, když je čas, tak se na ni vydám i třikrát týdně.

Dřív, když jsem jezdil na kole, tak jsem za rok kolem 2,5 – 3 tisíc kilometrů najezdil.

Kam bys na kole vyrazil právě teď?

Mám rád hřeben Orlických hor. Jet z Masaryčky, na Deštnou, pak až na Haničku a pak jak je hospoda u Rampušáka na Divoké Orlici u Zemské brány. A pak přes polskou stranu až k Olešnici a domů. A taky je hezká trasa na Orlické Záhoří a přes Polsko do Dušníku a z Dušníku do Kudové a pak někudy domů.



Jana Petruž

Jaká vánoční tradice u vás nesmí chybět?

Určitě nesmí chybět rozkrajování jablíčka. Taky pouštění lodiček ze skořápek z oříšků se svíčkou. Štědrý den u nás vypadá tak, že odpoledne jedeme zapálit svíčku na hřbitov našim zesnulým příbuzným. Pak se zastavíme v lese dát lesní zvěři něco na zub do krmelce, aby také měli na Štědrý den něco dobrého v bříšku-seno, kaštany, jablka a zrní. Doma máme k obědu hrachovku s hubníkem a k večeři musí být bílá klobása, kapr a bramborový salát.

Jaké vánoční cukroví je u vás nejoblíbenější? Každý z rodiny má rád něco jiného. Ale já miluji vosí hnízda.

Na co se nejvíc těšíš v příštím roce a co bys popřála ostatním do roku 2025?

Já se těším na úplně celý příští rok. Letos jsem dostala set na lití olova, tak jsme poprvé celá rodina lili do vody olovo a věštili, co je to za patvary a co nás čeká...tak uvidíme. A všem bych popřála, ať je pro ně rok 2025, rokem splněných přání a zdoláním všech výzev, které jim přijdou do cesty.



Petr Mach

Petra nejčastěji vidím u dílny, samá práce. A tak se ptám, jak se těší na Vánoce, na tradice a na zimu

Máte Petře u vás doma nějakou vánoční tradici?

Úplně vánoční tradici si nevybavuji, ale rád vzpomínám na to, jak jsme s bráchou zdobili stromček. Často jsem zkoušel rozříznout jablko, ale vždycky jsem ho rozřízl podélně, a tak jsem žádnou hvězdičku nenašel. Ale na

Vánoce a zimu, když jsem byl malý, okolo těch 8 až 12 let vzpomínám moc rád, to bylo kouzelný. Nejvíc se tu v zimě chodilo sáňkovat na Holák, anebo na Hartmanku a taky kolem Pepy (starosty). Tam se hodně chodilo lyžovat. Když jsme přišli ze školy a byla už tma, tak tam svítila pouliční lampa a lyžovalo se až na cestu. To tehdy za den projelo snad jen 10 aut, takže to bylo v pohodě a nebezpečí.

A tam, kde je obchod, tak ještě před tím, než se postavil, tak na tom kopci - říkali jsme mu „Vymetálčák“, tam jsem strávil dětství. Tam se sáňkovalo, lyžovalo, pekáčovalo – celou zimu.

A ještě jedna otázka: Jezdíš raději autem anebo na motorce?

Tak to je hodně těžká otázka. Nevím. Autem jezdím rád, ale ty kolony, ty mně ten požitek kazí. Vždycky jsem si užíval cesty na dovolenou, ty samotné cesty autem – na ty jsem se moc těšil i třeba do Chorvatska, to je srdeční záležitost. Ale ty kolony. Přitom je spousta nových dálnic, ale ty cesty trvají snad čím dál dýl.



Petr Honěk

Petr z pozice místostarosty zastává mnoho aktivit. Za mne osobně jsem nejvíc ráda za nasazení při opravě požární nádrže. A protože jsem jako dítě chtěla být truhlářem, tak se ptám:

Co nejraději vyrábíš ze dřeva?

To je těžký. Spoustu věcí vyrábím rád. Nejvíc mě asi baví ty věci, co ostatní nedělají.

A na Vánoce? Vyrábíš nějaké dárky? To ne, nevyrábím. Ale dřív jsem třeba dělal dřevěné holubičky.



Věra Hrnčířová

Věrka je velká cestovatelka a milovnice hor, a tak mne zajímá, kde se jí líbilo nejvíc

Mně se líbí všude, mám ráda hory. Ale když mi bylo kolem 20, tak jsem byla ve Slovinských alpách, na Triglavu (*nejvyšší hora Slovinska*) tehdy jsme na vrchol stoupali po ledovci. V těch horách jsem strávila tři týdny a dlouho jsem si přála se tam vrátit. Podařilo se mi to až za lockdownu během covidu. Už jsem teda nelezla tak vysoko a ledovec už tam taky není, ale Slovinské Alpy i ty jeskyně, to je nádhera.

Dneska mi vadí, že je spousta pořadů, kde se vysokohorská turistika ukazuje, jako pohodový výlet, který hravě zvládne člověk i sám, jen tak. Ale je to hloupost a pak to v horách podle toho vypadá. Minimálně ve třech, mít kondici a nepodcenit přípravu.

A kde se ti nejvíc líbí u nás v republice?

Mám ráda všechny hory. Ale taky mám ráda místa, kde nechodí moc turistů. Moje dovolené musely vždy být akční – jako účetní jsem prostě potřebovala jít do přírody. Teď se těším na přechod Krkonoš - z Harachova do Trutnova.

A jaká je vaše tradice na Vánoce? U nás je každoročně stejné tradiční jídlo. Já už bych ráda uvařila něco jiného po letech, ale děti na tom trvají. Ke snídani musí být vánočka, k obědu hrachovka a bramborový placky a večer rybí polévka, bramborový salát a smažený kapr.

Lenka Moravcová

A jak to bylo a je s Vánocemi a tradicemi u mě? Před Vánoci jsme s tátou vyráželi na běžkách do terénu hledat stromeček. Tehdy jsme ještě nebydleli v Karasíně a do našeho lesa to bylo asi 6 km. Stromeček pak táta za sebou táhl na provázku a mě hnál před sebou. Většinou byly všechny stromky pod sněhem a plné ledu, takže ať jsme vybírali jak chtěli, výsledek byl vždy překvapením. V bytě v malé koupelně stál stromek ve vaně místo kapra, dokud neroztál. Štědrý den na Vysočině vypadal vždy stejně. Ráno vánočka, zdobení stromečku spojené s téměř obřadným rozbalením vánočních čokoládových kolekcí s nádhernými figurkami, které mamka dostávala v KRASu. A pak na běžkách nebo pěšky za babičkou, v pozdějších letech už jen zapálení svíčky na hřbitově. K obědu hrachová polévka a pak až večeře – kapr s bramborovým salátem. Cukroví a malé tvarohové koláčky se dávaly na stůl až po večeři během pouštění lodiček. Před rozbalováním dárků jsme zpívali koledy. Koledy jsme společně u stromečku večer zpívali i na první a druhý svátek vánoční. Závěr Štědrého večera patřil k půlnoční mši v Bystřici, když jsme usnuli, tak se šlo do kostela do Vítochova ráno. Do Bohdašína jsem si přinesla pouštění lodiček, u kterého se s dětmi opravdu nasmějeme. K večeři je smažený kapr a děti ke kousku kapra dostanou i kuřízek. V závěru večera zajdu na půlnoční mši do Ohnišova a během svátků ráda obcházím i další okolní kostelíky, prostě to zklidnění a rozjímání k vánočnímu času patří.

Všem čtenářům přeji krásný a úspěšný rok 2025

Mgr. Lenka Moravcová



Tříkrálová sbírka se uskuteční 11. 1. 2025

Tříkrálová sbírka je největší dobročinnou sbírkovou akcí u nás. Na jejím průběhu se podílejí tisíce dobrovolníků po celé republice. Vykoledované peníze pomohou prostřednictvím Charity České republiky statisícům lidí v nouzi. Například na přímou pomoc lidem v bezprostřední nouzi, na podporu stacionářů, hospiců, pečovatelské služby, na mimořádné náklady vzniklé při odstraňování následků povodní, na zdravotní pomůcky a také na podporu sociální služby osobní asistence. Pokud vás konkrétně zajímá, kde peníze pomohly v minulých letech a jaké jsou záměry na využití darů v roce letošním, navštivte www.trikralovasbirka.cz/vyuziti/



V Bohdašíně můžete na Tříkrálovou sbírku přispět během soboty 11. 1. 2025, kdy budou obcí procházet koledníci. Pokud na malé krále s kasičkou nebudete mít štěstí, můžete přispět i formou online koledy. Děkujeme za dar pro lidi v nouzi.



QR Platba



Ohlédnutí za rokem 2024

K trvalému pobytu v Bohdašíně se přihlásili:

Iva Pražáková	Bohdašín
Klára Soukupová	Bohdašín
Josefína Linhartová	Bohdašín
Hana Petrů	Bohdašín
Matyáš Linhart	Bohdašín
Adéla Effenberková	Bohdašín
Aleš Mařa	Vanovka
Vlastislav Syrovátko	Vanovka

Narodili se:

Tomáš Černý, Karolína Dolanová, Josef Kačer

Z trvalého pobytu se odhlásili:

Rozálie Dolanová, Johan Mádr, Julie Mádrová, Nikol Hradecká, Jan Petrů, Jana Janečková

Navždy jsme se rozloučili:

s paní Květoslavou Kačerovou z Bohdašína
s paní Jiřinou Martínkovou z Rokole
s panem Václavem Rejtharem z Bohdašína
s paní Dagmar Syrovátkovou z Vanovky



Čest jejich památce !

Do roku 2025 vstupuje Bohdašín (Bydlo, Rokole) s počtem 210 obyvatel přihlášených k trvalému pobytu, z toho ve Vanovce 28.

(jen pro zajímavost: na začátku roku 2024 nás bylo 209 obyvatel a ve Vanovce 27)



V prvním čtvrtletí roku oslaví významné životní výročí naši spoluobčané:



6. ledna	paní Jana Flídrová	Bohdašín	81 let
14. ledna	paní Anežka Marková	Rokole	89 let
12. února	pan Jaroslav Vondřejc	Bohdašín	70 let
29. března	paní Jarmila Votavová	Rokole	85 let

Všem oslavencům přejeme všechno nejlepší, hlavně hodně zdraví a spokojenosti.

zpracovala: Jana Petruš



**Přejeme všem občanům Bohdašína, Rokole, Vanovky i Bydla
hodně štěstí, lásky, pohody a hlavně zdraví v roce 2025.**

Redakce

Toto číslo bylo vydáno 11. 1. 2025 v počtu 100 ks.

Vaše příspěvky, postřehy a náměty do dalších novin můžete odevzdávat na OÚ, nebo na petru.jana.29@seznam.cz.



Zasílání informací formou SMS

Znovu bychom chtěli požádat obyvatele a chalupáře, kteří nejsou v obecním sms-kovém systému a nechodí jim zprávy s děním z vesnice, aby se přihlásili na odkazu:

<https://www.bohdasin.cz/informacni-sms>

Na stránce zadáte mobilní telefonní číslo a jméno. Poté zaškrtnete, že chcete odbírat zprávy obecního úřadu a potvrzení. Pak kliknete na ikonu: „Přihlásit se k odběru“. A je to!

Hodně vás už podepsalo papír se souhlasem a již jsou přihlášení.

Ale stále vás je spousta nezaevidovaných.

Chtěli bychom tento systém začít používat i ohledně vodovodu. Proto by bylo vhodné, aby v systému byl vždy někdo z každého objektu-domu.

Kdo nemá možnost se přihlásit sám přes internet, tak se ozvěte panu starostovi, nebo mě a vyřešíme to společně.



Kalendář akcí na rok 2025

Ostatky - masopust - 1. 3.

Čarodějnice - 30. 4.

Dětský den nebo loučení s létem – podle počasí (dostanete včas pozvánku)

Bohdašínská proudnice - 9. 8. (ale to je s otazníkem, podle toho, jak bude moc rozkopaná vesnice kvůli vodovodu)

Posvícení - 18. 10.



Aktuality, zajímavosti a informace o obci můžete nyní sledovat také na facebookovém profilu

Máte nějaké zajímavé fotky nebo příspěvek?

Sdílejte s ostatními na FB

www.facebook.com/bohdasin

