

CO SE STIHLO ZREALIZOVAT ZA ROK OD KOMUNÁLNÍCH VOLEB

Jak jste si jistě všimli, na ulici Ondrova byl během tohoto roku dokončen nasvětlený přechod pro chodce a proběhlo zde několik lokálních oprav, včetně opravy napojení na ulici Místní. Na tyto malé opravy pak naváže velká rekonstrukce povrchu vozovky a rozšíření chodníku, na kterou bylo v průběhu září 2019 zahájeno územní řízení. Na projektu nazvaném „Zklidnění ulice Ondrova“ se pracuje již téměř 5 let a teprve nyní se podařilo získat všechna potřebná stanoviska dotčených orgánů, které umožnily zahájit tento pro Kníničky důležitý projekt.



Do konce letošního roku bude vydáno územní rozhodnutí a následně bude ze strany Odboru dopravy Magistrátu města Brna zahájeno řízení na získání stavebního povolení, které by mělo být vydáno do března 2020.



OPRAVA PANELOVÉHO CHODNÍKU

Koncem prázdnin nabylo právní moci vydané územní rozhodnutí na opravu panelového chodníku k zelené lávce a nyní je již zahájeno řízení pro získání stavebního povolení na Odboru dopravy v Brně-Bystřici,

kteří by mělo být vydáno do konce tohoto roku. Oprava chodníku, která spočívá v rozšíření a výměně povrchu, kdy staré panely nahradí asfaltový povrch s obrubníky, je pak naplánovaná na příští rok.



OBJEKT ÚDRŽBY

V květnu byla zahájena rekonstrukce objektu garáže a skladu údržby u zelené lávky, která je již téměř hotová. K objektu bude během října ještě přistavěna pergola, která budou sloužit pro uskladnění zimního po-

sypu. Celý projekt bude dokončen nejpozději do 14. listopadu tohoto roku. Do opraveného objektu se přemístí většina komunální techniky, kterou naše městská část disponuje, a kterou jsme měli umístěnou na

několika místech. Rozšířením a úpravou vstupních prostor, ale hlavně umístěním techniky na jednom místě, se zefektivní chod údržby a tím i úklid veřejných prostranství, o které se staráme.



PARK U LVA

V posledních letech jsme se zastupiteli opakovaně řešili revitalizaci parku U lva, který byl v minulosti vyčištěn a z části rekultivován. Oslovil jsem tedy v této věci zahradního architekta, který na základě pracovních jednání se zastupiteli zpracoval návrh, jak by mohl park následně vypadat. Nyní bude záležet na zastupitelstvu, zda tento projekt podpoří a park se tak dočká této finální podoby.



OPRAVY ÚČELOVÝCH KOMUNIKACÍ

Naše městská část má již třetím rokem na starosti i opravy účelových komunikací na svém katastru. Na podzim minulého roku jsme opravili část účelové komunikace k chatové oblasti Čihadla a v letošním roce jsme odsouhlasili opravu části ulice Rozdrojovická v úseku od hranic našeho katastru po zatáčku u hotelu Maximus Resort. Na tomto úseku, který je v naší správě, bude v říjnu celoplošně odbroušena a následně nově položena nová vrstva asfaltu. Na příští rok je v plánu oprava povrchu od Sokolského koupaliště po ulici Ondrova, kterou využívají hojně pěší i cyklisté.



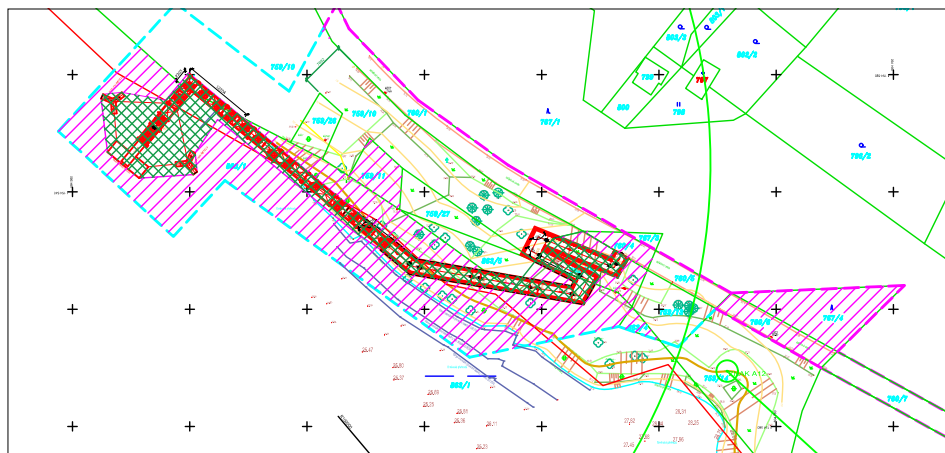
ZASTÁVKA NOVÁ OSADA

Na Sokolském koupališti vzniká nová bezbariérová zastávka lodní dopravy. Jsem rád, že jsme se s Dopravním podnikem města Brna dohodli a umístění zastávky bylo přesunuto oproti původnímu záměru ze středu

pláže na její okraj. Tím pádem nedojde ke kolizi plavců a lodní dopravy. Bezbariérová zastávka Nová Osada bude již třetí, kterou Dopravní podnik provozuje. První dvě jsou umístěny na zastávkách Kozí horka a Veveří.

Realizací zastávky Nová Osada zanikne současná zastávka Osada, která byla kousek od beach volejbalových kurtů a nebyla bezbariérová.

Martin Žák, starosta



HLÁŠENÍ ZÁVAD V APLIKACI ČESKÁ OBEC

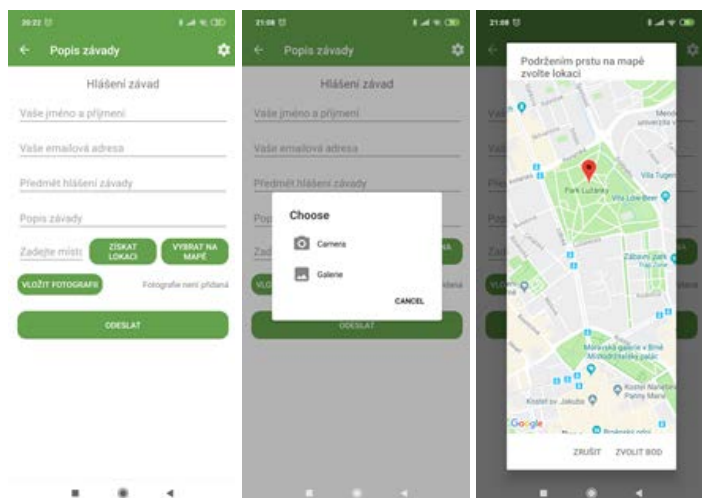
Vážení spoluobčané, naše městská část využívá aplikaci Česká Obec, díky které můžete dostávat aktuální informace rovnou do vašeho mobilního telefonu prostřednictvím notifikací, tak že už vám neutečou žádné důležité informace, ať už z běžného dění v městě, nebo o sportovních a kulturních akcích. Nyní je nově v aplikaci možnost zpětné vazby směrem k úřadu a to Hlášení závad.

Vidíte nedostatek v naší městské části, například černou skládku, nesvítící veřejné osvětlení, či jiný nedostatek, jednoduše klikněte v aplikaci ve spodní liště na Hlášení závad, kde se vám otevře jednoduchý formulář který vyplníte, přidáte fotografii závady, přidáte lokalizaci buď přímo na místě nebo vyberete na mapě a to přidržetím prstu na místě závady a dejte odeslat.

Email přijde na náš úřad, který danou závadu vyřeší.

Předem děkujeme, že nejste lhostejní ke svému okolí.

Martin Žák, starosta



ČESKÁ OBEC A REZIDENTNÍ PARKOVÁNÍ

VEŠKERÉ INFORMACE O REZIDENTNÍM PARKOVÁNÍ NA JEDNOM MÍSTĚ, VČETNĚ INFORMACÍ O CENÁCH, PŘÍSTUPU NA ONLINE PARKOVACÍ AUTOMAT A MAPOVÉ APLIKACE.

Aplikace nejen pro město Brno

STÁHNĚTE SI MOBILNÍ APLIKACI A ZÍSKÁVEJTE AKTUÁLNÍ INFORMACE Z VAŠÍ MĚSTSKÉ ČÁSTI

Google Play | App Store

www.ceskaobec.cz

PARKOVÁNÍ V BRNĚ

OD 30. 9. 2019 NOVĚ!

JEDNODUŠE A SROZUMITELNĚ

www.parkovaniivbrne.cz



PŘEHLED PŘIJATÝCH USNESENÍ ZE ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA MČ KNÍNIČKY

V první části zasedání zastupitelstvo přijímá usnesení o zapisovateli, ověřovateli zápisu, programu právě probíhajícího zasedání a zápisu a usnesení z minulého zasedání.

MIMOŘÁDNÉ ZASEDÁNÍ 24. 6. 2019

- 1) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky schvaluje nákup užitkového automobilu Fiat Ducato Light 2,3 MTJ LPR 130k 33 L2H2 od společnosti AUTO PROFICZ, a.s. s nabídkovou cenou 499 600 Kč bez DPH a pověřuje starostu uzavřením smlouvy po provedení právní garance smlouvy právníkem úřadu.
- 2) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky schvaluje nákup osobního automobilu Škoda Fabia Combi Ambition 1,0 TSI 70 kW od společnosti Autocentrum ROS, a.s. s nabídkovou cenou 242 144 Kč bez DPH a pověřuje starostu uzavřením smlouvy po provedení právní garance smlouvy právníkem úřadu.
- 3) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky souhlasí s likvidací nákladního automobilu FORD TRANSIT 100 evidovaného pod č. GA/01/00026 formou prodeje na aukčním serveru a to tím způsobem, že minimální hodnota automobilu bude stanovena jako cena stanovená znalcem s cenovou přírůzkou 20 % a za podmínky pořízení nového nákladního automobilu.
- 4) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s vícepracemi a méněpracemi na akci „STAVEBNÍ ÚPRAVY S NÁSTAVBOU A NOVOSTAVBOU PŘÍSTŘEŠKU, OBJEKT ÚDRŽBY KNÍNIČKY UMÍSTĚNÉ NA PARC. Č. 308/1 A 308/2 K.Ú. KNÍNIČKY dle přílohy s úpravami v celkové částce víceprací 39 519 Kč bez DPH, v celkové částce méněprací 48 057 Kč bez DPH a pověřuje starostu přípravou dodatku na tyto práce. Položky č. 14, 15 a protipožární dveře jsou součástí dodávky dle smlouvy o dílo uzavřené dne 6. 5. 2019 a nelze je považovat za vícepráce.

MIMOŘÁDNÉ ZASEDÁNÍ 19. 8. 2019

- 5) Zastupitelstvo Městské části Brno-Kníničky souhlasí s připojeným návrhem dopisu s úpravami a pověřuje starostu Městské části Brno-Kníničky, aby příložený dopis bezodkladně odeslal.
- 6) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s vícepracemi a méněpracemi na akci „STAVEBNÍ ÚPRAVY S NÁSTAVBOU A NOVOSTAVBOU PŘÍSTŘEŠKU, OBJEKT ÚDRŽBY KNÍNIČKY UMÍSTĚNÉ NA PARC. Č. 308/1 A 308/2 K.Ú. KNÍNIČKY“ dle přílohy v celkové částce 99 764,82 Kč bez DPH a pověřuje starostu přípravou dodatku smlouvy se zhotovitelem stavby na tyto práce.
- 7) 1) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s vypsáním výzvy k podání nabídky včetně zadávacích podmínek veřejné zakázky malého rozsahu pod označením „Oprava účelové komunikace na ul. Rozdrojovická, Brno-Kníničky“ Schválení programu.
2) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky jmenuje členy komise pro otevření obálek a posouzení a hodnocení nabídek ve složení:
1) Bc. Martin Žák 2) Ing. Hana Fojtíčková 3) Aleš Chrástil
Komise se seje v úterý 3. 9. 2019 v 9.00 v budově ÚMČ Kníničky.
3) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky schvaluje seznam dodavatelů k oslovení dle přílohy.
- 8) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky souhlasí s novým řešením umístění a stavby bezbariérové zastávky lodní dopravy v lokalitě Sokolského koupaliště a souhlasí s pronájmem městských pozemků parc. č. 759/10, 759/13, 759/27 a 863/5 vše v kat. území Kníničky, na kterých je předmětná stavba umístěna společností DPMB, a.s.
- 9) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky nesouhlasí s využitím předkupního práva k nemovitosti – stavbě určené k rodinné rekreaci č.e. 947 umístěné na p.č. 3362/2, 3363/2 a 488/16 vše v k.ú. Kníničky.

ŘÁDNÉ ZASEDÁNÍ 9. 9. 2019

- 1) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky schvaluje zápis a usnesení ze zasedání ZMČ Brno-Kníničky konaného dne 3. 6. 2019.
- 2) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky schvaluje zápis a usnesení z mimořádného zasedání ZMČ Brno-Kníničky konaného dne 24. 6. 2019.
- 3) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky schvaluje zápis a usnesení z mimořádného zasedání ZMČ Brno-Kníničky konaného dne 19. 8. 2019 se zpracovanou připomínkou.
- 4) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky zásadně nesouhlasí s prodejem ani s jakoukoliv směnou pozemku parc. č. 882/1 k.ú. Kníničky. MČ Brno-Kníničky naopak požaduje odstranění nepovolených staveb, zpřístupnění nelegálně užívaného pozemku, rozšíření pláže i na tento pozemek a otevření této plochy široké veřejnosti, která je v současnosti využívána majiteli sousedního pozemku bez jakéhokoliv nájemního vztahu. Pokud město Brno potřebuje pozemek parc. č. 4219/14 k.ú. Bystřec doporučujeme jej od žadatelky odkoupit.
- 5) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky schvaluje návrh vyhlášky statutárního města Brna, o pravidlech pro pohyb psů, která by měla nahradit obecně závaznou vyhlášku statutárního města Brna č. 21/2009, o pravidlech pro pohyb psů na veřejných prostranstvích za účelem zabezpečení místních záležitostí veřejného pořádku, ve znění pozdějších vyhlášek bez připomínek.
- 6) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s novelou Obecně závazné vyhlášky statutárního města Brna č.5/2010, o zákazu požívání alkoholu na veřejných prostranstvích, za účelem zabezpečení místních záležitostí veřejného pořádku, ve znění pozdějších obecně závazných předpisů v příloze č.1 bez připomínek a v příloze č. 2 nahradit u MČ Kníničky akci: „Mikulášskou zábavu“ za „Kníničský advent“ a doplnit kulturní akce „Pálení čarodějnic“, „Pingpongový turnaj“ a „Adventní setkávání“.
- 7) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky souhlasí s předloženým návrhem obecně závazné vyhlášky města Brna č. 11/2017 a požaduje o doplnění pro rok 2020:

Stanovené případy	Termín v noci z-na	Vymezení doby nočního klidu	Určené území, na kterém je doba nočního klidu vymezena odlišně od zákonné úpravy
Mladé hody v Kníničkách	5.7–6.7.2020 6.7–7.7.2020 7.7.–8.7.2020	od 2.00 do 6.00 h od 2.00 do 6.00 h od 2.00 do 6.00 h	území městské části Brno-Kníničky
Pálení čarodějnic	30.4.–1.5.2020	od 2.00 do 6.00 h	území městské části Brno-Kníničky

- 8) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky schvaluje na opravu povrchu účelové komunikace umístěné na parc. č. 3569/4 k.ú. Kníničky firmu SWIETELSKY stavební, s.r.o. s nabídkovou cenou 1.185.850 Kč bez DPH a pověřuje starostu uzavřením smlouvy po provedení právní garance smlouvy právníkem úřadu.
- 9) Dne 10. 7. 2019 byla doručena žádost na úřad MČ Brno-Kníničky o vyjádření k územnímu řízení na cyklostezku Brno-Jinačovice-Kuřim, úsek R1. Parcela č. 3716 k.ú. Kníničky je vedena jako účelová komunikace, ve správě MČ. Stavbu cyklostezky dlouhodobě s ostatními dotčenými subjekty připravujeme a nyní je první část téměř u konce. Doporučuji souhlasit s tímto řešením.
- 10) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s předloženým návrhem obecně závazné vyhlášky statutárního města Brna, kterou se mění a doplňuje obecně závazná vyhláška statutárního města Brna č. 20/2001, kterou se vydává Statut města Brna, ve znění pozdějších vyhlášek v článku 22, 74 a 76.

Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky nesouhlasí s předloženým návrhem obecně závazné vyhlášky statutárního města Brna, kterou se mění a doplňuje obecně závazná vyhláška statutárního města Brna č. 20/2001, kterou se vydává Statut města Brna, ve znění pozdějších vyhlášek.

Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky požaduje, aby byl v některé z částí Statutu města Brna výslovně obsažen fakt, že participace na přípravě ÚPD nebo její změny a ÚPP, je-li v nich řešeno území MČ, zahrnuje i účast MČ na výrobních výborech.

- 11) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky nesouhlasí se snížením nájemného u nájemní smlouvy č. 01/2016/P.
- 12) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí se svěřením pozemku parc. č. 759/31 a části pozemků 760/17 a 759/8 vše k.ú. Kníničky ve vlastnictví statutárního města Brna dle přiloženého zákresu do správy městské části Brno-Kníničky a pověřuje starostu podáním žádosti o svření těchto pozemků na MMB dle pravidel pro svěřování majetku města městským částem.

13) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s uzavřením pojištění EuroGap na vozidlo Škoda Fabia s připojištěním spoluúčasti na 60 měsíců v částce 15 048 Kč.

14) Zastupitelstvo městské části Brno-Kníničky bere na vědomí informace o provedených rozpočtových opatřeních v kompetenci starosty.

15) Zastupitelstvo MČ Brno-Kníničky souhlasí s prodloužením termínu předání hotového díla na základě uzavřené smlouvy ze dne 6. 5. 2019 jejímž předmětem je zhotovení díla „Stavební úprava s nástavbou a novostavbou přístřešku, objekt údržby Kníničky umístěné na pozemku p.č. 308/1 a p.č. 308/2 k.ú. Kníničky“ do 14. 11. 2019 a pověřuje starostu přípravou a podepsáním dodatku k SOD na prodloužení termínu.

Veškeré uvedené dokumenty, zápisy z průběhů zasedání a usnesení jsou zveřejněny na www stránkách MČ Kníničky.

Martin Žák, starosta

„SBÍRÁME S PANEM POPELOU“

Jako každým rokem, tak i letos se MŠ Studánka opět zapojila do ekologického projektu – „Sbíráme s panem Popelou“.

Výtěžek z odvozu papíru se využije na zájmové aktivity dětí, část také putuje do místní ZOO, kde má MŠ adoptovaného klokánka.

Pokud se k nám chcete přidat, využijte, prosím, našeho odvozového termínu 21.–22. října 2019, který je poslední v tomto roce. Kontejner bude přistaven k MŠ během pondělního dopoledne a v úterý odpoledne bude odvezen.

SE STUDÁNKOU DO ŽIVOTA

Dnešní uspěchaná doba a současný životní styl neumožňuje rodičům věnovat se svým drobečkům tak, jak by si děti zasloužily a jak by si sami rodiče přáli. Kníničské maminky mají to štěstí, že téměř před 75 lety byla v Kníničkách zřízena mateřská škola, která se postupně rekonstruovala až do dnešní podoby. Výsledkem je současná moderní 3třídní mateřská škola Studánka s provozem od 6.30 do 16.30 h, s celkovým počtem 61 dětí a 11 dospěláků, z toho 6 učitelkami.

Tak mě napadá – kdo všechno naše pokolení provází životem, vychovává, ovlivňuje, vytváří ty správné životní návyky a připravuje pro život? Ráno a večer je to především maminka. V časové tísní ale není příliš prostoru pro maminkovské laskání a slůvečka ze šuplíku pro něžnost. Maminkina ranní řeč je vytvořena z vět holých nerozvitých do lásky. Večer čeká maminku nákup, vaření, praní, žehlení ... a maminkinu pohádku supluje „uspavač“ z PC, notebooku, či televize ... Co je mezi ránem a večerem je většinou v rukou nás ... my děti převlékáme, učíme je zavazovat botičky, s námi si děti hrají a zpívají písničky. My rovnáme dětské spory a sušíme slzičky, s námi jdou děti na procházku ...

Po 3 letech vzájemného souznění děti opouštějí Studánku, vstupují do života v nové životní roli – roli školáka, a záleží nejen na rodičích, ale přece jenom, také trochu na nás, jak jsou děti do života připraveny.

PODZIMNÍ VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

Nově narozené kníničské občánky přivítáme 23. listopadu v devět hodin v krčku MŠ Studánka. Slavnostní vítání obohatí kulturní vystoupení dětí z naší mateřské školky Studánka. Pro rodiče a děti máme připravené drobné upomínkové předměty a dárky. Prozatím máme nahlášeny 3 děti. Prosím rodiče, kteří mají o vítání zájem, aby mi zaslali jméno dítěte a tel. kontakt na adresu starosta@brno-kniny.cz. Předem děkuji

Martin Žák, starosta

Vážení rodiče, děkujeme Vám za důvěru, že jste vaše děti svěřily do naší péče, pokusíme se Vás opět nezklamat a být těmi nejlepšími průvodci předškolním studánkovým životem Vašich dětí.

„Přály bychom si, aby život ve Studánce otevíral dětem nejen oči, ale především srdce.“

Za celý studánkový kolektiv – Jana Zrostová, ředitelka MŠ



Studánková školka 2019 - 2020

ČINNOST KLUBU BYLA PO CELÝ ROK 2019 PESTRÁ

Navštívily jsme pět divadelních představení v Městském divadle, v Národním divadle Brno i v Semilasse. Viděly jsme dvě filmové představení v Lucerně. Byly jsme se podívat na výstavu orchidejí, Doma u Janáčků, TITANIC i Tajemná Indonésie. Podívaly jsme se do vily Stiassni i Tugendhat. Moc se nám líbil výlet do zámku v Lysicích, kde byla výstava květinových aranžmá. Paní Pelánová z knihovny Jiřího Mahena nás na jaře pozvala na oblíbenou vycházku historickým Brnem s úžasným výkladem paní Hockové. Nepovedlo se nám dostat na Vyhlídkovou jízdu Brnem turistickým busem, ale snad to vyjde na jaře.

Co nás ještě čeká?

7. října půjdeme do Lucerny na filmové představení Panství Downton

1. listopadu se uskuteční podzimní vycházka po brněnských památkách organizovaná místní knihovnou

4. prosince nám přijdou zazpívat děti z mateřské školy, aby nás naladily na vánoční svátky

29. prosince zhlédneme operu Richarda Strausse Růžový kavalír v Janáčkově divadle. Ještě si párkrát půjdeme zaplavat do hotelu Maximus.

To všechno je pro nás dostupné díky finanční podpoře MÚ BRNO-KNÍNIČKY. Moc si toho vážíme a děkujeme.



Fotografie jsou z výletu na zámek Lysice a vycházky po historickém Brně

UPOZORNĚNÍ!
SCHÁZÍME SE KAŽDOU PRVNÍ STŘEDU V MĚSÍCI
v 10 hodin v krčku.
To je: 2. října, 6. listopadu a 4. prosince



CVIČENÍ pro SENIORY



Milé dámy (i pánové), bezplatné cvičení pro seniory pokračuje ve školním roce 2019/2020.

Každou středu od 2. 10. 2019 v 9.00–10.00 h
v tělocvičně Ondrova 25 (vstup Knihovna).

Přijďte se protáhnout a nasbírat novou energii a sílu.

Srdečně Vás zve Úřad městské části Kníničky
a těší se na Vás lektorka Hanka Jelínková



MLADÉ HODY

I letos se 4. a 5. července konal již šestnáctý ročník Mladých hodů. Přípravy spojené s hodami započaly už koncem dubna, kdy jsme s budoucími stárky a stárkami začali nacvičovat Československou a Moravskou besedu. K přípravám patřilo i zpívání, nácvič tanců k cimbálové muzice, či výběr hodového vína. Potěšilo nás, že jsme do našich řad Kníničské chasy přivítali nové mladé členy.

Před vypuknutím hodů přivezli mužští členové chasy máju z lesa, za použití tradičního koňského spřežení. Po přivezení probíhalo očistění a ozdobení máje dívkami, které mezitím nazdobily celé hřiště. Následovalo hlídání máje až do rána, čehož se chasa zhostila jako vždy zodpovědně.

V předhodový den proběhlo stavění máje a následné zvaní obyvatel Kníniček na letošní hody. Tento den byl završen Předhodovou zábavou, kterou nás provázela cimbálová muzika Slovácko mladší.

Následující den dopoledne se konala Mše svatá, která byla zakončena předáním hodového a práva a zatančením Moravské besedy, které se účastnily i krojované děti. Po obědě započal průvod obcí, který obnášel vyzvedávání stárek, spojený s rozmanitým občerstvením, tancem, zpěvem a veselím. Po skončení průvodu se již kompletní chasa přesunula na hřiště, kde zatancovala Československou besedu. Plynule pokračovala Hodová zábava s dechovou muzikou Ištvančí, během které jsme ještě jednou zatančili Moravskou a Československou besedu. Moravskou besedu zatančily i moc šikovné děti, kterým patří velká pochvala.

Děkujeme všem, kteří nás finančně nebo osobní pomocí podpořili, i těm, kteří hody, ať už v civilu nebo v kroji, navštívili.



PODĚKOVÁNÍ

V letošním roce to bylo právě 10 let, co jsme začaly s aktivní účastí dětí na „Mladých hodech“. Zbýněk Filla je nazval „Mrňavé hody“. Za těch 10 let tančily moravskou besedu desítky dětí. Většinou to byla děvčátka, ale i několik odvážných kluků se každý rok zapojilo. Mám velkou radost, když vidím, že mnohá dívka, která s námi začínala, se už vyzula z dětských střevíčků a pokračují jako stárky a stárky ve velké chase. A mám velkou radost i z toho, že ti velcí vzali ty malé mezi sebe a jsou ochotní společně s nimi vystupovat. Chtěla bych za to Kníničské chasy touto cestou poděkovat a zároveň poděkovat i za to, že se jí daří udržovat tradici hodů v Kníničkách.

Mirka Keprtová

NOHEJBALOVÝ TURNAJ

V sobotu 21. 9. proběhla další sportovní akce – Nohejbalový turnaj. K turnaji se přihlásilo 7 týmů, které se po celý den utkávali v bitvách dle ranního rozlosování. Ve finále se pak utkaly týmy: Tomáš Hrdlička, Petr Jelínek vs. Miloš Prokeš, Patrik Matyášek.

Po dlouhé bitvě zvítězil tým Tomáš Hrdlička a Petr Jelínek. Oběma gratulujeme.

Pořadí: 1. Tomáš Hrdlička, Petr Jelínek
2. Miloš Prokeš, Patrik Matyášek
3. Tomáš Kepř, Marek Drápal

Fotografie z turnaje naleznete na www.kninsky.eu – Fotogalerie – Nohejbalový turnaj.

Martin Žák, starosta



TOM ROKYTNÁ 409 BRNO



Vážení čtenáři, dovolíme si vás v krátkosti obeznámit s akcemi které se udály, či které nás čekají. Ačkoli je teprve konec září máme za sebou už několik akcí.

- Jako každý rok, i letos jsme naši oddílovou činnost zahájili akcí na pomoc nadaci Světluška. Vybrali jsme částku 15 314 Kč, z toho v Kníničkách se vybralo na pomoc nevidomým 3 563 Kč. Děkuje všem, kteří jste akci podpořili.
- Hned další týden jsme se spolupodíleli na přípravě sportovního dne.
- V neděli 6.10. proběhlo první kolo turistického závodu, který se běžel v Kníničkách v Hlubočku.

- 3. 11. 2019 se můžete těšit na každoroční, oblíbenou Strašidýlkovou cestu. Kromě stanovišť pro nejmenší děti, bude nachystaná i stezka pro starší a odvážné. Tuto akci budeme opět pořádat ve spolupráci s ÚMČ Brno-Kníničky
- 15.–17. 11. 2019 chystáme výstavu k 50. výročí založení našeho oddílu a 10 letům působení v Brně-Kníničkách. Součástí výstavy bude promítání oddílových filmů, výstava kronik a fotografií. Vše potom vyvrcholí setkáním bývalých i současných členů a přátel oddílu v sobotu večer. Tímto zveme všechny, kteří prošli oddílem TOM 0409 nebo snad trávili svá oddílová léta pod názvem TJ Dynamo – Komín či Tom Rokytá 409 Brno, určitě přijďte!



Tom 409 Rokytá ve spolupráci s ÚMČ Brno-Kníničky
zve srdečně všechny děti na

Strašidýlkovou cestu,

tentokrát na téma: Nebojme se Strašidel

Kdy: 3.11.2019 od 17:30 - 19:00h

Kartičky na cestu si vyzvednete v
krčku u tělocvičny v Kníničkách,
a pak pokračujete na stanoviště.

S sebou jako vždy Lampióny!

GULÁŠ JAKO OD BABIČKY

Soutěž ve vaření gulášů na otevřeném ohni proběhla v sobotu 14. 9. 2019 na hřišti na Dolních Loukách.

Přihlásilo se 7 družstev. Šest družstev bylo ryze pánských, v družstvu Dračího vršku soutěžily i 2 ženy.

Počasí nám letos velice přálo. Bylo krásné slunečné, byť trochu chladné počasí. V letošním ročníku byla změna v hodnocení gulášů. Novinkou byla 3členná odborná komise, která všechny guláše hodnotila jako anonymní vzorky a hodnocení laické veřejnosti bylo oproti minulým ročníkům jiné v tom, že každé družstvo mohlo od každého hodnotitele dostat pouze 1 hlas.

A jak to nakonec dopadlo:



Laická veřejnost:

1. **KNÍNIČSTÍ ŘÍZCI** – Tomáš Hrdlička, Jan Urbančík, Jakub Vondráček

2. **TYGRÍ** – Luďa Ráček, Michal Popovič, Václav Vincenc

3. **DRAČÍ VRŠEK** – Lubomír Juránek, Pavlína Juránková, Mirka Keprtová

Odborná porota:

1. **DRAČÍ VRŠEK** – Lubomír Juránek, Pavlína Juránková, Mirka Keprtová

2. **KNÍNIČSTÍ ŘÍZCI** – Tomáš Hrdlička, Jan Urbančík, Jakub Vondráček

3. **Martin Hladík, Jan Keprt, Petr Krejčí**

Děkujeme všem, kdo se zúčastnili a těšíme se na jubilejní 10. ročník soutěže.

Mirka Keprtová

NABÍDKA VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ PROGRAMU „INFORMOVANÝ SENIOR“ NA ŠKOLNÍ ROK 2019–2020

Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspěvková organizace, Čichnova 23 (dostupnost MHD – zastávka „Vozovna Komín“, spoje 1, 3, 11, 44, 67, 84), nabízí od října 2019 zájemcům, kteří se chtějí naučit pracovat nebo zdokonalovat na počítači, kurzy:

PC pro začátečníky a mírně pokročilé,

Windows 10 a jeho možnosti,

Práce s mobilním zařízením pro pokročilé (tablet, chytrý telefon),

Práce s internetem,

Bezpečnost na internetu.

Základní informace o jednotlivých kurzech, které budou pořádány v sídle školy každé pondělí, případně jiných pracovních dnech dle potřeb zájemců, ve dvouhodinových týdenních blocích od 15.30 do 17.30 hod. (celkem 8 hod./kurz), jsou uvedeny na webových stránkách školy <https://www.cichnovabrno.cz/verejnost/informovany>. Termíny konání jednotlivých kurzů budou stanoveny dle projeveného zájmu veřejnosti, o kterých budou registrovaní zájemci informováni minimálně 14 dnů před jejich konáním.

Účastnický poplatek za 60 minut výuky činí 80 Kč, pro absolventy předcházejících počítačových kurzů programu „Informovaný senior“ 70 Kč.

Registraci do kurzů lze uskutečnit vyplněním formuláře na webových stránkách, elektronickou poštou (milan.kucera@cichnovabrno.cz), případně na vrátnici školy.

O připravovaných přednáškách, rukodělných kurzech a ostatních akcích budeme průběžně informovat prostřednictvím vydávaných periodik ÚMČ a na webových stránkách.

Bc. Milan Kučera,
organizátor kurzů

ZMĚNA POZEMNÍHO VYSÍLÁNÍ TELEVIZNÍHO SIGNÁLU

Vážení spoluobčané.

V návaznosti na plánované ukončení vysílání televizního signálu ve formátu DVB-T z pozemních vysílačů, které bude zahájeno v listopadu letošního roku, bych Vám chtěl předat základní informaci, týkající se našeho televizního rozvodu.

Do 30. března 2020 nedochází u nás k žádným plánovaným změnám, provoz by měl být zachován ve stávajícím rozsahu (37 stanic digitálních a 9 stanic analogových). Takže vánoční svátky a konec roku by měl proběhnout bez problémů.

Změny ve vysílání televizního signálu pro nás nastanou od 31. března 2020, kdy bude vypnut první soubor programů vysílaných formátem DVB-T a nahrazen formátem DVBT-T2 s kodekem H265/HEVC. Tento termín se týká pozemních vysílačů Jihomoravského kraje, pro nás je to Kojál a Barvičova, ze kterých vysílaný televizní signál přijímáme. Postupně až do května roku 2020 budou vypínány další sady programů a nahrazovány novým formátem vysílání. Současně dojde i k částečné změně kanálů, na kterých jsou programy dnes vysílány. (Další informace můžete nalézt na internetových stránkách www.digitalnitelevize.cz).

Uvedená změna vysílání se dotkne technického vybavení naší kabelové rozvodné sítě. V současné době probíhá intenzivní jednání s firmou MTL, s.r.o., která nám zajišťuje servisní službu při údržbě sítě a jejím provozu, se snahou najít řešení, aby dopad na vlastníky rozvodu byl co nejmenší.

O návrhu řešení Vás budeme informovat na členské schůzi, plánované na měsíc listopad.

Ing. Jiří Boudný,
předseda Zapsaného spolku vlastníků
kabelového rozvodu KTR Kníničky-Bystrc

Galerie výrobků

Jelikož v těchto dnech teprve začínáme s podzimním cyklem kroužků a dílen, nemáme tedy ještě nové výrobky, uveřejňujeme něco z předchozí tvorby dětí a dospělých.

Děti z mateřské školy a mladší školáci si loni vyrobili dekoraci na Halloween – figury duchů s otvory pro rozsvícení svíček.



Větší školáci si loni před vánocemi vyráběli dárky pro maminky – šperky z petlahví.



V dílnách **dospělých** jsme se mimo jiné zabývali novou vzrušující technikou – fotokresbou.



Jako vánoční dekoraci si **děti z MŠ** vyrobili závěsné sobíky.



Děkujeme všem účastníkům – dětem i dospělým a přejeme jim hodně dobrých nápadů a hlavně radosti při jejich dalším tvoření.

Pořadatelky rukodělných dílen



Rukodělné a keramické kroužky v Kníničkách pro děti i dospělé 2019/2020 Pořádané ÚMČ Kníničky

Zahajujeme další ročník rukodělných a keramických kroužků pro děti i dospělé.

S novým cyklem kroužků budeme začínat v pondělí 30. září, a to s následující nabídkou :
Větší školáci, kteří k nám už chodili a jsou pokročilejší, budou s kroužkem pokračovat ve stejném termínu, tj. **v pondělí od 17 do 18,30 hodin**. Tyto děti se budou věnovat nejen keramice, zaměřené na složitější výrobky, a dalším výtvarným a rukodělným technikám, ale na žádost rodičů **se budeme s dětmi věnovat i vaření – studené kuchyni**. Děti mohou vyslovit přání, čemu by se rády věnovaly, a my se jim v rámci našich možností pokusíme vyjít vstříc. Můžeme se vrátit k technikám, které jsme již s nimi dělaly a které je velmi bavily, jako plstění, výroba ručních svíček, mozaika, smalt, grafika – linoryt a suchá jehla, fotokresba, výroba ručního papíru, savování triček, pletení z pediku, šperky z petlahví atd., ale můžeme zařadit i další, které by děti zajímaly, jako papermasche, malba na sklo, tvorba ozdob z organzy, aranžování, možná i malování nebo drátování a další.

Druhá skupina školáků, kam jsme zařadily mladší děti, začátečníky a ty, které k nám před prázdninami chodily v rámci kroužku pořádaného školou jako předškoláci, se bude specializovat zatím především na keramiku, s částečnou příměsí jiné tvorby podle jejich zájmu a možností, a bude probíhat **ve středu od 16,15 do 17,45 hodin**.

Zájemci o kroužky pro školáky se nám mohou hlásit již nyní na níže uvedené kontakty. Již v současné době máme nahlášenu spoustu uchazečů. V případě velkého počtu zájemců, výrazně převyšujícího dosavadní kapacitu kroužků, uvažujeme o možnosti rozšíření nabídky, možná o čtvrtěční termín.

Kroužky pro děti ze školky budou probíhat opět jako dosud **v pondělí a ve středu** odpoledne v době **od 14,45 do 16 hodin**, v případě velkého zájmu i ve čtvrtek. S dětmi ze školky se snažíme pracovat podle věku a podle zkušeností, s těmi, které k nám již chodily, můžeme začít dělat složitější výrobky, začátečníci a menší děti tvoří jednodušší věci, aby si materiál osahaly a naučily se základním dovednostem.

Zájemci o keramiku v rámci školky se hlásí přímo paní ředitelce školky.

Pondělní kroužky budou začínat 30. září, středeční kroužky 2. října.

Rukodělné dílny pro dospělé budou probíhat jako dosud ve středu od 18 do 21 hodin a budou začínat rovněž ve středu 2. října. Program podzimního cyklu bude k dispozici na internetových stránkách ÚMČ Kníničky nebo na vývěškách, samozřejmě rádi zodpovíme i případné dotazy. Těm, kteří k nám již chodili, ho zašleme mailem. **Zájemci se mohou hlásit rovněž na níže uvedené kontakty.**

Děkujeme všem dětem i dospělým za jejich zájem o rukodělnou tvorbu, fandíme jim a moc se na ně těšíme.

Zina Lišková, tel. 603 255 879, zina.liskova@seznam.cz

Hana Juránková, tel. 776 099 619, hanajuranek@volny.cz

Lenka Jašková, tel.:608970129 e-mail: lenka.jaskova13@seznam.cz

PŘÍRODA ZA HUMNY SE ZINOU LIŠKOVOU

LÉČIVÁ ZELENINA

Zeleninu ve svém jídelníčku má asi každý, ale ne každý ví o jejích léčivých vlastnostech. Chtěla bych zde tedy aspoň trochu přiblížit tuto složku naší potravy. Jelikož druhů zeleniny je velmi mnoho a léčivé vlastnosti má prakticky každá, budu se zde zabývat pouze některými druhy, k ostatním se možná vrátím v některém z dalších pojednání.

Některé druhy zeleniny mají podobné léčivé účinky, zaměřené na stejné orgány nebo podobný zdravotní problém. Tady myslím můžeme základní druhy zeleniny rozdělit na kořenovou zeleninu, plodovou zeleninu, cibuloviny, luštěniny. Ostatní druhy zde prozatím neuvádím, těmi se budu zabývat někdy jindy.

Z **KOŘENOVÉ ZELENINY** bych ráda zmínila především **mrkev** **obecnou**. Je známo, že mrkev je významným zdrojem karotenu, z něhož lidské tělo získává vitamín A, který je důležitý zejména pro ochranu imunitního systému organismu a ochranu sliznic proti virům a bakteriím. Navíc posiluje zrak, zlepšuje šeroslepost a zrakovou ostrost, pomáhá i při makulární degeneraci a šedém zákalu. Mrkev má léčivé účinky prakticky na všechny orgány – pomáhá při chorobách jater, srdce, pro doléčení po infarktu myokardu, při tvorbě močových kamenů, zánětech močových cest, poruchách stolice a střevních zánětech, poruchách látkové výměny, chudokrevnosti, revmatických zánětech kloubů, při stavech vyčerpanosti a v rekonvalescenci, zmírňuje otoky, má protihlístový účinek, zevně hojí rány, vředy a popáleniny. Mrkvová šťáva je významnou součástí protirakovinných kůr. U mrkve se, jak víme, používá kořen. Nejvíce léčivých látek z ní získáme při konzumaci zasyrova, například v salátech nebo v podobě mrkvové šťávy.

Další důležitou kořenovou zeleninou je **petržel zahradní**. Zde využijeme nejenom kořen, ale také nať, čerstvou nebo například zamraženou nebo sušenou. Je významným zdrojem prakticky všech vitamínů a minerálů, zejména však vitamínu C. Tato rostlina má významný vliv na trávicí orgány a močové cesty, povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení, zvyšuje vylučování moči a pomáhá na odvodnění organismu, močové kameny, bolesti ledvin a zánět prostaty, snižuje krevní tlak, pomáhá i na posílení zraku a oční nemoci, používá se rovněž k posílení správné funkce srdce při srdeční ischemii, arytmiích a angině pectoris. Posiluje reakce a dodává tělu sílu, čistí krev, léčí choroby jater, ekzémy, chudokrevnost, revma, dnu, účinkuje na posílení dásní při paradentóze. Je známá i jako afrodiziakum pro ženy. I tato zelenina má nejvíce léčivých látek, pokud ji jíme zasyrova.

Petržel byla v dávných dobách zasvěcena bohyni podsvětí, dělaly se z ní věnce k počtě mrtvých, ale také se dávaly jako projev úcty básníkům. Věřilo se, že petržel zabraňuje otravě a působí jako protijed.

Mířík celer je další kořenová zelenina běžná v naší kuchyni, i zde používáme jak kořen, tak i nať. Je to jedna z nejlepších léčivých zelenin. Má ideálně vyvážený poměr B vitamínů, pomáhá při dně, revmatismu a snižování tělesné hmotnosti, zlepšuje trávení, pročišťuje játra a ledviny a zlepšuje kondici, léčí vysoký krevní tlak, pomáhá při cukrovce, při léčbě rakoviny, nervové slabosti a trudnomyslnosti, posiluje nervovou soustavu a klidní spánek. Je známá jako mužské afrodiziakum.

I u této zeleniny doporučuji zařadit do jídelníčku konzumaci zasyrova, například v různých pomazánkách, salátech, ale i formou šťávy.

V dávných dobách byl celer vysoce ceněnou rostlinou – korunovali jím vítěze her k počtě bohům, věřilo se, že zesiluje soustředění a psychické síly, semena se přidávala do kadidla při pohřebních nebo pamětních obřadech.



Řepa červená má mimořádně všestranné léčivé účinky, ovšem především při použití v syrovém stavu. Tato rostlina působí velmi významně při krevních chorobách včetně leukemie a nádorových onemocněních, její šťáva je hlavní složkou protirakovinných kůr. Její účinky jsou však mnohem všestrannější, je to významný detoxikační prostředek, čistí tělo od těžkých kovů a radioaktivních látek, je vhodná při chemoterapii a ozařování, dně, revmatismu, ekzémech, lupénce a dalších kožních onemocněních, regeneruje játra poničená drogami, léky, alkoholem a po žloutence, její léčebný účinek je velmi razantní. Zlepšuje trávení, zpevňuje a regeneruje tkáň, cévy a kosti, je lékem na paradentózu, zlepšuje krevní oběh a snižuje cholesterol, má protisklerotické účinky, podporuje tvorbu červených krvinek a celkově posiluje organismus, pomáhá i při borelióze a klíšťové encefalitidě. Zlepšuje mozkovou činnost a výživu nervů a je vhodná při veškerých kardiovaskulárních onemocněních jako srdeční ischemie, vysoký tlak, křečové žíly, hemoroidy, arterioskleróza. V těhotenství silně podporuje budoucí zdraví dítěte. Červenou řepu můžeme zasyrova použít do čerstvých salátů nebo ve formě šťávy, hodí se prakticky do všeho.

Další významnou skupinou léčivé zeleniny jsou **CIBULOVINY**.

Cibule kuchyňská má své léčivé vlastnosti rovněž především v syrovém stavu, takže pokud někomu nevádí její štiplavá chuť, je velmi vhodné syrovou cibuli zahrnout do svého jídelníčku. Je to vynikající zdravotní prevence i všestranný lék. Má výrazně antibiotické a protivirové účinky, pomáhá při chřipce, nachlazení a angíně, kašli, zahleňení, astmatu, bronchitidě a zánětech plic, rozpouští hleny a čistí průdušky, snižuje hladinu cukru v krvi, takže je významným pomocníkem při cukrovce, čistí žaludek a střeva, zlepšuje trávení, působí antiskleroticky a desinfekčně ve střevech, uklidňuje nervový systém, reguluje krevní tlak, má protinádorové účinky. Čaj z nati se užívá při zácpě. Používá se i zevně na vředy, kožní nemoci, při bodnutí hmyzem nebo pokousání zvířaty.

Zkrátka pravidelně kousek syrové cibule na chleba nebo do salátu nám bezesporu zajistí pevnější zdraví a silnější imunitu.

Do této skupiny zeleniny patří i **česnek setý**. Je to pravděpodobně nejlepší rostlinný lék vůbec, ovšem opět v syrovém stavu. Má pouze pozitivní účinky na všechny tělesné orgány. Jeho účinné látky pronikají až do nejmenších krevních kapilár, což významně podporuje jeho léčivé účinky na krevní oběh a lymfatický systém, přitom rovněž čistí

krev, rozšiřuje cévy a reguluje krevní tlak, zvláště vysoký a zlepšuje celkové prokrvení těla, působí antiskleroticky, snižuje krevní koncentraci cholesterolu, pomáhá při arterioskleróze, posiluje organismus, uvolňuje křeče, zvyšuje vylučování žluče, pomáhá při střevních potížích – nadýmání a průjem, uklidňuje zánětlivá onemocnění slinivky, zpomaluje stárnutí, pomáhá při léčbě rakoviny. Je to významné rostlinné antibiotikum a antiseptikum, dezinfikuje vnitřní orgány, působí proti střevním parazitům, proti bakteriím, virům a plísním všeho druhu, posiluje činnost srdce a pomáhá při cukrovce – snižuje obsah cukru v krvi a současně zvyšuje tvorbu inzulínu. Také dobře působí na dýchací cesty při chřipkách, nachlazení s kašlem a při zánětu průdušek. Ve starém Egyptě dávali česnek dělníkům na stavbě pyramid, aby jim dodal síly, ze stejného důvodu ho používali také římsí vojáci při dlouhých pochodech. Česnek se také používal k léčení lepry. Byl bylinou bezpečí a očisty.

Ani kousek syrového česneku by tedy neměl chybět v naší každodenní stravě, pokud se oprostíme od předsudku jeho pro některé lidi nepříjemného zápachu, určitě to našemu zdraví velmi prospěje.

Další významnou skupinou je **PLODOVÁ ZELENINA**.

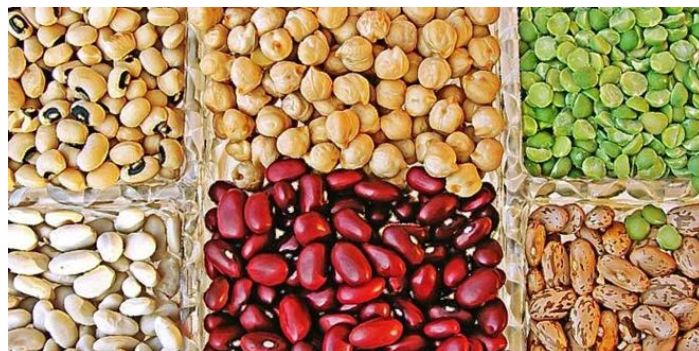
Paprika roční je běžně používanou zeleninou a neměla by chybět v žádném jídelníčku. Je významným zdrojem vitamínů a minerálních látek a působí léčivě v trávicím systému, podporuje tvorbu slin a trávicích šťáv, zvyšuje chuť k jídlu a současně zlepšuje krevní oběh a pomáhá při léčbě cévního systému, mírně snižuje krevní tlak, zvyšuje odolnost cév proti arterioskleróze, snižuje hladinu cholesterolu, pomáhá při křečových žilách, zánětech žil a žilní nedostatečnosti, při bolestech svalů a kloubů, odvádí škodlivé látky z těla. Zevně silně prokrvuje pokožku, pomáhá při revmatických bolestech, dně a jiných kloubních potížích a různých zánětech. K léčení se používají hlavně papriky pálivé, které urychlují metabolismus, podporují trávení a peristaltiku a hubí nebezpečné a průjemové bakterie ve střevech. Je známo, že v zemích, kde se často konzumují pálivé druhy papriky, je významně nižší výskyt civilizačních chorob.

Okurka je zelenina bohatá na vitamíny a minerální látky a díky jejich složení zlepšuje stav svalů, šlach, kloubů, chrupavek, vlasů a nehtů. Působí silně detoxikačně, čistí kůži při akné a ekzému, čistí tělo při dně a revmatismu. Snižuje otoky, vyplavuje písek z ledvin a napomáhá rozpouštění močových a ledvinových kaménků, při zánětech močových cest, při redukčních dietách a celulitidě. Zevně mírní otoky a pomáhá na štípance a popálení. Známý je také příznivý vliv okurkové šťávy na pleť a je často využívána v kosmetice.

Rajče je vynikajícím léčivem na močové cesty, čistí ledviny, pomáhá při bolestivém močení a nezhoubném zvětšení prostaty. Snižuje cholesterol, pomáhá při křečových žilách, arterioskleróze a proti infarktu, posiluje srdce.



Celkově detoxikuje tělo, upravuje trávení včetně zácpy, zvyšuje imunitu a účinkuje i antibioticky, zlepšuje krevní oběh, posiluje funkci jater, čerstvá šťáva pomáhá při horečkách, ochlazuje tělo a ulevuje od únavy. Zevně rozkrojené čerstvé plody mohou být jako první pomoc na popáleniny nebo opařeniny.



Ze skupiny **LUŠTĚNIN** stojí za zmínku především **fazol obecný**. Kromě významného zdroje bílkovin, vitamínů a minerálních látek je fazol zdrojem přírodního inzulínu, je tedy lékem proti cukrovce, a to buď samostatně, nebo v kombinaci s borůvkou a jeřabinou. Fazol má také močopudné účinky, pomáhá při revmatických obtížích, zánětech močových cest, močových a ledvinových kamenech, vysokém krevním tlaku, podporuje látkovou výměnu a pomáhá při dně a revmatismu, posiluje krevní oběh a srdce. Tato zelenina se používá pouze tepelně upravená.

Hrách je stejně jako fazol významným zdrojem bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Z jeho léčivých účinků určitě stojí za zmínku jeho schopnost podporovat růst a vývoj kostí, svalů a nervů, takže je významnou součástí stravy pro děti ve vývinu, sportovců a fyzicky pracujících lidí. V těhotenství se významně podílí na vývoji nervové soustavy plodu. Pomáhá při oslabených nervech, depresi a podráždění, je vhodný při cukrovce, podporuje činnost slinivky, pomáhá při srdečních onemocněních – svým unikátním složením harmonizuje činnost srdce a posiluje samotný srdeční sval, mírně snižuje krevní tlak a cholesterol a zlepšuje stav ledvin. Hrách můžeme na rozdíl od fazole jíst i syrový.



Tak to jsou alespoň některé z druhů léčivé zeleniny, které mohou významně ovlivnit naše zdraví a životní sílu. Veškerou zeleninu (kromě luštěnin) je dobré jíst především v syrovém stavu, ale jistě je vhodné ji zahrnout i do vaření. Nicméně při studiu jejich léčivých účinků je vidět, že zelenina by měla být samozřejmou součástí každého zdravého jídelníčku, je vlastně nenahraditelná.

PRO INSPIRACI PŘÍKLÁDÁM DVA RECEPTY

Salát z červené řepy: Najemno nastrohanou syrovou červenou řepu smícháme s najemno nastrohanými jablky (bez slupek), pokud chceme ostřejší variantu, můžeme přidat i najemno nastrohaný křen. Dochutíme olivovým nebo slunečnicovým olejem a citronovou šťávou.

Česnekový likér: Tři středně velké paličky prolisovaného česneku necháme 3 až 4 týdny macerovat v 0,5 l bílé pálenky. Scedíme, přidáme 3 lžice medu. Trochu ohřejeme, aby se med dobře rozmíchal a užíváme denně po lžičce.

Doufám, že toto pojednání povzbudilo zájem o zeleninu v naší kuchyni a přineslo inspiraci k přípravě zdravých pokrmů.

V příštím čísle bych se ráda zabývala léčivými stromy. Přeji všem krásný podzim plný zdraví a radosti a dobrou chuť.

Zina Lišková

VÍTE KAM S POUŽITÝMI OLEJI NEBO VYSLOUŽILÝMI PNEUMATIKAMI? V BRNĚ JE TO JEDNODUCHÉ



I v dnešní době se často stává, že lidé doma použítý jedlý olej vylévají do dřezu, záchodu nebo různých výlevků. Zdá se to jako nejjednodušší a nejrychlejší způsob, jak se přepáleného tuku zbavit. Takovéto zacházení s použitými oleji z domácností škodí životnímu prostředí, a navíc způsobuje i značné materiálové škody.

Oleje a tuky se totiž usazují v odpadním potrubí, které postupně zanáší, až ho zcela ucpou. Především v panelových domech se tak může velmi snadno stát, že místo do kanalizace kvůli ucpanému potrubí začne odpadní voda vytékat v níže položených bytech. Náklady na opravu zanesené kanalizační přípojky se mohou vyšplhat na několik tisíc. V horším případě může neřízená likvidace olejů a tuků značně poškodit kanalizační infrastrukturu a problémy způsobují i v čistírnách odpadních vod.

Nakládání s odpadními oleji upravuje novelizace vyhlášky k zákonu o odpadech z roku 2018, která od ledna 2020 stanoví obcím povinnost celoročního odděleného sběru jedlých olejů a tuků. „Pro tyto účely máme již dnes na všech brněnských sběrných střediscích rozmístěny černé plastové popelnice s nálepkou označující, že jde o nádoby určené k odkládání olejů z domácností. Lidé by je měli přinášet v uzavíratelných obalech, například PET lahvích, uzavřených kbelících nebo kanystrech. Naše společnost zajistí jejich předání k dalšímu zpracování v souladu s platnou legislativou,“ přiblížil představenstva Filip Leder.

Pokud Brňané nechtějí nebo nemohou odevzdat láhev použitého oleje na sběrné středisko, mohou ji umístit v uzavřené PET lahvi i do běžné černé popelnice na směsný komunální odpad. Z toho se totiž v brněnském zařízení na energetické využívání odpadu SAKO vyrábí teplo a elektřina a zároveň se šetří primární zdroje jako je ropa, zemní

plyn nebo uhlí. V konečném důsledku se tak z odpadních olejů stává palivo stejně jako při jejich recyklaci jakoukoliv jinou technologií.

„V Brně jsme před většinou obcí České republiky o krok napřed tím, že směsný komunální odpad vznikající na našem území neukládáme na skládky, ale energeticky ho využíváme. To dokážeme i s použitými jedlými tuky a oleji, protože v našem zařízení je jejich energetické využití snadno dosažitelné při splnění přísných environmentálních parametrů. Těší mě, že díky dlouhodobě funkčnímu a bezpečnému technologickému zařízení na energetické využívání odpadů mohou Brňané nakládat s odpady jednodušeji i za nižších celkových nákladů než v převážné většině obcí, které tyto podmínky nemají,“ doplnil Filip Leder.

Dále občané Brna často řeší, kam se starými pneumatikami. Do popelnice nebo kontejnerů rozhodně nepatří. Občané je mohou zanechat přímo v pneuservisu, kde je prováděna jejich výměna, nebo předat jejich výrobcům, prodejcům a distributorům, kteří mají v rámci zpětného odběru výrobků povinnost je zdarma převzít.

Brňané mohou pneumatiky předat i na některých sběrných střediscích, avšak nikoliv jako výrobek s ukončenou životností, ale jako odpad. Odevzdat je ale můžete jen na vybraných z nich. Z celkového počtu 37 středisek, které společnost SAKO obsluhuje, jich pneumatiky odebírá 14. Jejich seznam je snadno dohledatelný na www.sako.cz. Převzetí pneumatik jako odpadu je zpoplatněné 30 korunami za pneumatiku bez disku a 55 korunami za pneumatiku s diskem.

Sběrná střediska odpadu odebírající staré pneumatiky: Ukrajinská, Košuličova, Dusíkova, Jana Svobody, Páteřní, Zámecká, Plásky, J. Faimonové, Rysova, Oblá, Mikulčická, Sladovnická, Adamovská, Pod Kopcem.

PŘEDCHÁZENÍ VZNIKU ODPADU

Brno má už tři roky projekt na předcházení vzniku odpadu. Zachraňuje staré věci a vybralo se v něm přes půl milionu na sázení květin. Už třetím rokem funguje na některých brněnských sběrných střediscích prodej starých funkčních věcí. Lidé v něm mohou odkládat nebo naopak za symbolickou částku pořídit nádobí, knihy, obrazy, hračky, sportovní potřeby, zkrátka vše, co se jednomu jeví jako nepotřebné a druhému ještě poslouží nebo mu udělá radost. Za symbolických 10 korun si tak můžete pořídit třeba hrníček jako vzpomínku na mládí nebo si levně vybavit začínající domácnost.

Vybrané peníze používají pracovníci Veřejné zelené města Brna na výsadbu květin. Od roku 2016 tak Brňané přispěli více než 515 tisíc korun, které pomohly vysázet 477 m² trvalkových záhonů, 608 m² květnatých luk a přes 55 tisíc cibulovin. Například květinové záhony na Poříčí, Rostislavově náměstí nebo Dobrovského tak vyrostly právě díky tomuto projektu.

Počáteční inspiraci našel iniciátor tzv. re-use projektu Martin Vaněček ve Vídni a Brno bylo prvním českým městem, kde se projekty vracení věcí zpět do života rozběhly. „Na sběrných střediscích končí mnoho věcí, které mají kulturní či řemeslnou hodnotu, jsou z kvalitních materiálů, skrývají v sobě nostalgiu minulosti, příběhy domácností, ve kterých léta sloužily. Město Brno tyto kulturně ekologické aktivity podporuje. Nabízet občanům možnost zamyslet

se nad koloběhem života, zastavit se a potěšit se výrobky, které jsme třeba měli, když jsme byli malí nebo jsme po nich toužili, se nám jeví smysluplné,“ říká předseda představenstva společnosti SAKO Filip Leder.

Projekt je jedinečný v tom, že přispívá k ochraně životního prostředí a zároveň může pomoci brněnským rodinám vybavit domácnost, i když staršími věcmi. Kromě toho odložené věci stále častěji ze záliby používají lidé, kteří je pozměňují nebo úplně mění původní funkci předmětů a dávají jim nový význam.

„Projekt na předcházení vzniku odpadů ideálně doplňuje systém nakládání s odpady ve městě Brně. Ten je ojedinělý nejen tím, že brněnské odpady jsou u nás materiálově i energeticky využívány, ale také množstvím sběrných středisek, které zvyšuje dostupnost třídění pro každého občana. Středisek je u nás celkem 37 a projekt re-use funguje na 6 z nich,“ uzavřel Filip Leder.

Martin Drozd, vedoucí oddělení komunikace

SAKO Brno, a.s.

Jedovnická 2, 628 00 Brno

Tel.: 548 138 208, 728 225 593

Email: drozd@sako.cz, www.sako.cz

1. MICMEN V ŠUFLATECH

V jednom londonbery lajfcil mlynář se svěma třema synátorama, oslem a kocourem. Borci hákovali ve mlénici, hékavé vozil pytløše s mókó a se zrniskem a micoš, jak jinak, chytal mausny, ratýše a jinó havěť. Mlynářské ležel chabrusové na regálu a z tama temu bačoval.

Těsně před tym, než mu Velké kiloš procvikl místenku do dubovýho spacáka, hókł mlynář sajtně do placu:

„Néstaršímu dávám mlén, prostřední si veme hékavca a nejmladšímu musí stačit micka. Lajfčíte tu v klídku, dáváte na sebe bacha a já už valím tlačit mraky.“

A tak se taky stalo.

Starší bratři dědictví přijali v pohodě, jen němladší Žanek těžce chmuřil. Zbyl na něj toulavej kocour, kterej si k nim nedávno našel cestu kdoví vodkud.

„Na co mi bude?“ gómal. *„Už to mám, udělám si z něho rukavice, kterej mi aspoň v zimě zahřejó plótvě.“*

Jen si to Žanek domyslel, zaševalil za ním někdo:

„Tak to bys to těžce pohnojil, kemo. Nesmíš mě zabít, můžu ti helfnót tak, že budeš do konca lajfu ve vatě.“

Žanek se votočil a za ním seděl včil už mluvící micmen.

„Jak to, že mluvíš?“ hodil mu do placu.

„Já nésu nějaká vobyčejná micka,“ hlásí kocour. *„Před dvěma járama sem doklapal z Hollywoodu, už mě prudilo furt točit ty kraviny s tó pobóchanó mausnó Jerryem. Ve finálce sem si dycky musel nechat vod něho dát do dózy, a to se mi eklovalo. Jo, a hókajó mi Tom.“*

„A jak mi chceš helfnut, Tome?“ hodil mu dotazník Žanek.

„Pořid mi ze startu nějaký pořádný vysoký šneky a uvidíš.“

„Kocourovi mám kópit šuflata?“ vařil Žanek, *„nedělé ze mě hůlku.“*

„A ty nedělé vlny, kemo, a doval ty šuflata,“ hlásil micmen. *„Pak se budó díť věcí!“*

Druhé den teda hópnuł Žanek za rákoskama do Kénigu kaufnót micmenovi novodurový šneky.

Jen co Tom zapluł do šuflat, proměnil se v borca, keré trochu vzdáleně připomínal Franty Kocourka. Když ne podobó, tak tuty šorfkama, kterej později vygómnuł.

Micmen sbalil pytløš s trochó zrní a vařil:

„Včil hopnu do valdny a nasypu tam návnadu. Lapnu nějaký koroptve a dovalím našemu kingálovi na zámoš, von je totiž k smrti rád cháluje. Bude mít z teho těžké radovanec a my budem v goldně.“

Jak nahlásil, tak ufachčil, za nějakó tu chvílu už stál před kingálem s fógłama v pytløšu a vařil:

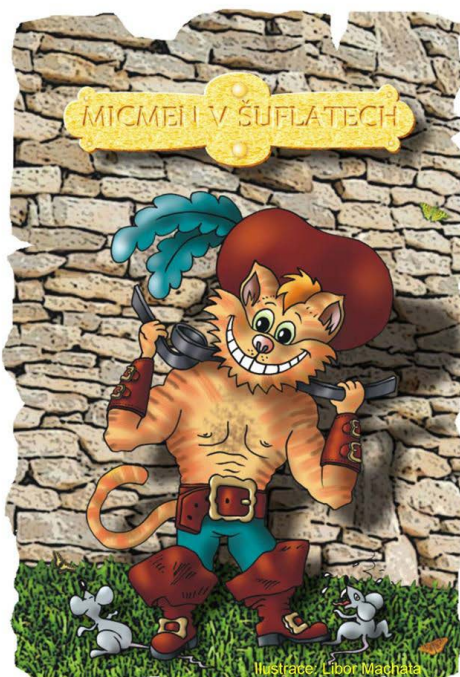
„Můj pán hrabě Žanek Klepalnehajcoval se poróčí a posílá vám koroptve ze svojí valdny.“

Kingál vopravdu koroptve nade vše rád, a tak nechal micmenovi Tomovi vysázet betelnó krupicu v goldnových lovách.

Na domášově mezitím házelsicnu Žanek a držel si dóznu v kolkách, něšťastné z teho, že poslední love dal za micmenovy šuflata. Vtem vtrukl Tom do cimry, mázł mu goldnový love na ponk a vařil:

„Tady máš nějakó krupicu za ty moje novodurový šneky. Příště jich bude víc! A kingál ti posílá těžké zdravotvú a děkovanec za ty fógłe.“

Žanek moc nechápal, tak mu to micmen všecko povypřávl s tem, že kingovi šplíchnuł, že je Žanek hrabě Klepalnehajcoval a že je v balíku.



Z teho vymyšlenýho jména měl Tom očividné lohec, přesně takové, jako by měl legendární Kaci. Kdoví, jestli Franta nebył Tomův potomek přes takových deset kolen.

Druhé den dovesloval micmen za kingálem s koroptvama zas. Kingál zrovna házelsicnu u ponku s princezkó, kerá byla na novýho hraběte hodně zvědavá. Už měla nějaký ty járy na tachálu, a tak by se případný gólce s balikářem ani nebránila. Vygómł proto betelné plán.

„Hókni svému pánovi,“ zaševalila micmenovi, *„že zétra s tatem valíme na prygl vařit voděradý. Byli bysme fakt moc rádi, kdyby tam za nama dovesloval na čučku a kus hanteca.“*

Pak dali Tomovi zase do pytløša goldnový love a von vodklapal na mlénicu.

Hned ve futrech Žankovi hlásí:

„Žany, sledovanec, jestli chceš bét v baliku a vopravdické hrabě, tak zétra jedem na prygl vařit voděradý.“

Žanek po zkušenostech s micmenem nebył proti, a tak druhé den vyrazili na prygl. Na Monte Cap Žany hopł do vasru a čekal, co se bude díť. Vůbec negómal, proč mu Tom sbalil

všechny hadry a narval do kontýša. Vtem dohrnula ve špicovém vágnu princeska s fotrem. Shodila kingálské dres, pod kterej měla špicový bikiny, kterej spíš ukazovaly, než zakrývaly její špicové vyfachčenó kostru. Ještě, že byl Žanek ve vasru a nebył tím pádem vidět, jak se mu z princezky plaší jahoda.

Když se fšici vycédali a hodili kus hanteca, micmen nahlásil do placu, že nějakí bořící čorli Žanymu hraběcí šolnu, jestli náhodó princezka s kingálem nemájó nějaký náhradní kingálský džanky a tričmen na pučení. Neměli, ale poslali poskoka na zámoš, aby hned něčo dotáhnuł. Był zpátky s hadrama v cuku letu.

Jakmile si pak Žanek voháknul kingálské šolnu, vypadal fakt jak vopravdické hrabě.

„Můj pán hrabě Žanek Klepalnehajcoval vás zve na svoju gracnu,“ zavařil micoš do placu a Žanymu se podlomily haxny hrúzó, jak tohle chce ten vysmáté kocour zase navlíknót.

„Neboj se, kemo,“ zaševalil Tom Žankovi do ovaru, *„jed's nima do čarodějovy gracny ve valdu a já to všechno zařídím.“* A v ten moment zmizel a trtal napřed.

Kingál s princezkó si posadili Žanka do svýho vágnu a pomalu vyjeli. A to už micmen valil hvozdamu, kde makali čarodějovi poddaný.

„Až se vás bude někdo ptát, cí só to hvozdy, tak řeknite, že hraběte Žanka,“ hodil jim do placu a navrch jim máznuł nějaký rantále. Čaroděj nebył žádný dobrman, fest je dusil, tak rádi sóhlasili.

Pak doběhnuł micoš Tom zase do valdeca, kde fachčili dřevorubci. Zase jim nakukal, co májó meldovat, a přitlačil i jim k temu nějakó goldnovó krupicu.

Nakonec dorazil na čarodějovu gracnu, kde hned v prvním štoku vymáknul čaroděja, jak klohnul kózelný lektvary.

„Nechcu rušit, kemo,“ zavařil ze startu micmen, *„ale slyšel sem, že se dovedeš přeměnit v různó havěť, třeba čokla, nebo vlčmena.“*

„No to je jasná válka, dyž su čarodějnické,“ namistrovaně nahlásil borec.

„Ale třeba změnit se ve slona, to bys asi nezgómnuł, že? Ten je moc veliké, daleko větší než ty,“ zaštengroval micmen.

„To je taky malina,“ zavařil čaroděj a v mžiku tam stál, převedslované v elefanta.
„Tak to seš teda veliké náčelník,“ nachcal mu na vanilky micoš. „Ale co třeba se změnit v něco malýho, třeba mausnu? To by nešlo, do ní by ses asi nevešel s tó vanó, že?“

Lichotkama zblblé čaroděj vůbec neprogóml habadůru, jako na něj ušil Tom, a vaří: „Pohoda, vánekl!“ a v tu ranu z něj byla krpata mausna. Na to Micmen vyhópl ze šuflat aus, v tu ranu se proměnil v typickó čtyřnohó kočku a ve vteřině čaroděja zcháloval.

Zatím se Žanek s kingem a princezkó blížili hvozdamu ke gracně. Jak mījeli hvozdy s poddanéma, kingál hókl z fenstru na maníky na poli dotazník, kdo že tady temu všemu vlastně bačuje. Podplacený nádoši mu hned hókli do placu, že hrabě Žanek.

To stejný mu nameldovali i dřevorubecký ve valdně.

Když dofrčeli až ke gracně, na schodech už je vítal Tom jménem hraběte Žanka.

Kingál uznal, že Žany je správné balikář a že jeho šropál se s ním bude mít jako ve vatě a hned začal domlóvat gríliku.

Když po čase kingál vodklapal tlačit mraky, převzal to Žany po něm a z micmena Toma si udělal svýho prvního ministra.

Z teho plyne poučení, milí rósnáci, že i když umíte úplnó kulofku, můžete bét ve finále ve vatě a lajčít s betelným kocórem. Jen si ale musíte umět vymáknót nějakýho šikovnýho borca, čokla, koňa nebo micmena, keré všecku fachu zgómne ubóchnót za vás.

Slovíčka:

cédát se – koupat se
dobrman – dobrák
gracna – hrad
chabrusové – nemocný
chcat na vanilky – čůrat na nohy, lichotit
Klepalnehajcoval – Souložilneplatil
londonbery – vesnice, venkov
micmen, micoš – kocour
Monte Cap – Kozí horka
plótvé – ruce
rákosky – Vietnamci
ratyšé – krysy
regál, betla – postel
sajtna – parta
šorfky – triky, kousky
štengrovat – provokovat
šuflata, šneky – boty
Velké kiloš – Bůh

Honza Hlaváček

Ilustrace: Libor Machata

**KOUPÍM GARÁŽ
ZN. SPĚCHÁ
TEL. 724 660 692**

Vydává: Statutární město Brno, Městská část Brno-Kníničky / Registrace: MK ČR E 17699 / Adresa redakce: ÚMČ Brno-Kníničky, Nová 11, 635 00 Brno / E-mail: zpravodaj@brno-knininicky.cz / Redakční rada: Bc. Martin Zák, Mgr. Danuše Dundáčková, Ing. Zina Lišková, Ing. Irena Bubeníková, Miroslava Keprtová. O zveřejňování příspěvků a jejich krácení, zveřejnění či nezveřejnění reklamy rozhoduje redakční rada. Náklad 400 výtisků. Zdarma. Vydává: MČ Brno-Kníničky. <http://www.knininicky.eu>. Tisk: Reprocentrum a. s., Blansko. Uzávěrka dalšího čísla 2. 12. 2019.



tel: 605 104 913
www.Aura-Studio.cz
f AuraStudioBrno

Nabídka služeb:

HORMONÁLNÍ JÓGA
PSYCHOSOMATIKA
PSYCHOTERAPIE
SM SYSTÉM
JÓGA
MASÁŽE
BAŇKOVÁNÍ
KINEZIOTAPING
ČÍNSKÁ MEDICÍNA
UŠNÍ / TĚLOVÉ SVÍCE

**DÁRKOVÉ POUKAZY
DLE PŘÁNÍ A DOHODY
(i na cvičení)**

Kontakt: AURA STUDIO
Mgr. Hana Jelínková, MBA
+420 605 104 913
Ondrova 12, Kníničky
www.Aura-Studio.cz

JÓGA Kníničky

Kníničky, Ondrova 25 (tělocvična)
(od 2.10.2019 do 31.1.2020)

Středa 09:00 - 10:00 JÓGA SENIOR
(pro seniory pořádá MČ Kníničky zdarma)

Středa 19:00 - 20:00 JÓGA TERAPIE
(lekce zaměřená na správné nastavení těla v pozicích, vhodná i pro začátečníky, cena 1300,-/pololetí)





Máte problémy se zády, bolestí hlavy, svalů či kloubů?
Omezuje vás bolest při každodenních činnostech, v práci, ve škole, při sportování,...?

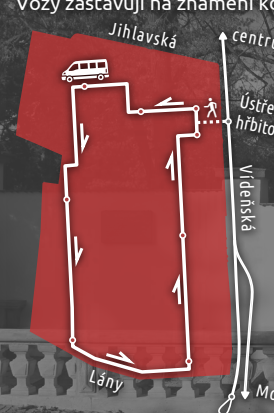
Pomohu, poradím!

**Fyzio
Leňa**

**DIAGNOSTIKA - MASÁŽE - REGENERACE - REKONDICE
TEJPOVÁNÍ - PORADENSTVÍ - KONZULTACE**

Mgr. Lenka Zounková - fyzioterapeut
Nová 7, Brno - Kníničky
www.fyziolena.cz f **tel. 730 541 311**

**MIMOŘÁDNÁ BEZPLATNÁ
MINIBUSOVÁ LINKA
NA ÚSTŘEDNÍM HRBITOVĚ**



SHMB SPRÁVA
HRBITOVŮ
MĚSTA BRNA

B | R | N | O |

**Od úterý 29. 10. do neděle 3. 11. 2019
v provozu denně v době od 9:00 do 18:00.
Vozy zastavují na znamení kdekoli po trase.**

Jste pracovně vytížení nebo z jiného důvodu nemůžete zajistit údržbu vašeho hrobu? Obrátte se na nás.

Rádi vám pomůžeme a zajistíme:

- Mytí či tlakové čištění pomníku
- Pleť a odstranění nečistot
- Přípravu a položení květinové výzdoby

Dále umožňujeme také zakoupení drti či zapůjčení nářadí pro údržbu hrobů.

**více informací na:
www.hrbitybrno.cz/sluzby
telefon: 543 212 762
info@hrbitybrno.cz
Videňská 96, Brno**

Záštitu nad dopravou pro seniory převzal 1. náměstek primátorky statutárního města Brna Mgr. Petr Hladík.