
TELIBSKÝ ZPRAVODAJ

čtvrtletník - únor 2026

VÁŽENÍ SPOLUOBYČANÉ,

na úvod mi dovoluji Vám do nového roku 2026 popřát hodně zdraví, štěstí, sil a dobrou mysl. Ať se vám daří ve všem, co je pro vás důležité, a ať se naší obci daří i nadále vzkvétat. Děkuji zastupitelům, členům obecních výborů a komisí, obecním údržbářům, členům všech místních spolků a sdružení a fyzickým osobám za odvedenou práci pro naši obec v uplynulém roce 2025.

A nyní bych Vás rád v krátkosti seznámil s důležitými body a usneseními z uplynulých tří zasedání zastupitelstva obce Nová Telib.

Schůze č.06/2025 (29.10.2025):

1) Dle mého názoru absolutně nejdůležitější bod této schůze bylo schválení zadávací dokumentace pro výběrové řízení na veřejnou zakázku malého rozsahu na projekční práce na výstavbu splaškové kanalizace v naší obci. Tomuto kroku předcházela řada jednání např. s VaK MB a obcí Žerčice, upravovali jsme PRVKÚK (plán rozvoje vodovodů a kanalizací) pro naši obec...a po splnění těchto NE vůbec jednoduchých úkolů jsme se rozhodli vybrat projekční firmu, která dá odkanalizování naší obce konkrétní „papírovou“ podobu. Dle tohoto projektu zjistíme, zda budeme schopni v naší obci jak po technické, tak i finanční stránce, splaškovou kanalizaci realizovat. Samozřejmě pokládáme za důležité Vás s tímto plánem seznámit konkrétněji a dát Vám prostor pro Vaše případné dotazy, a to prostřednictvím **veřejné schůze, která se předběžně uskuteční v pátek 6. 3. 2026 od 17 hodin na sále místní hospody „U Zvoničky“** za přítomnosti zástupce společnosti VaK MB a projekční firmy. Tento termín ještě bude oficiálně potvrzen na obecních webových stránkách a papírovou pozvánkou přímo do Vašich poštovních schránek.



2) V dalším bodě tohoto zasedání jsme se rozhodli ukončit spolupráci s firmou Dimatex CS s.r.o., která nám zajišťovala svoz textilního odpadu z kontejneru, který je umístěn v „Pražské“ ulici. Firma bohužel opakovaně zdražila své služby, a tak jsme oslovili několik jiných firem. Dle zkušenosti z minulosti, a i z hlediska ceny za svoz jsme vybrali pro další spolupráci Diakonii Broumov.

3) Následně jsem seznámil zastupitelstvo s termíny týkající se mikulášské nadílky a rozsvícením obecního vánočního stromu.

4) Na závěr této schůze jsem poděkoval naší okrskové volební komisi za organizaci a přípravu voleb do poslanecké sněmovny ČR a informoval jsem zastupitele o vzrůstající nespokojenosti některých občanů s chováním nájemce hospody „U Zvoničky“.

Schůze č.07/2025 (26.11.2025):

K této schůzi musím ihned v úvodu zdůraznit, že se jednalo o jubilejní **100. zasedání** zastupitelstva, které mi bylo ctí vést jako starosta obce, a přestože si samozřejmě vážím všech zastupitelů (jak minulých, tak současných), tak bych velmi rád chtěl speciálně poděkovat p. Jaroslavu Dlouhému a p. Jiřímu Vackovi, kteří to se mnou „táhnou“ od úplného začátku.

Pánové DĚKUJI!

1) S blížícím se koncem roku bylo nutné projednat a schválit rozpočet obce na rok 2026. Rozpočet počítá s příjmy a výdaji ve výši 6,1 mio Kč a to znamená, že očekáváme rozpočet vyrovnaný. Mezi nejvýznamnější částky na straně investičních výdajů jsou zvažovány výdaje na dostavbu chodníku směrem k „Pražské ulici“, výdaje na realizaci vodovodu do dolních Kladěrub, výdaje na projektovou dokumentaci ČOV, výdaje na opravu naší kapličky a výdaje na realizaci odpočinkových ploch v naší obci. Po diskusi zastupitelstvo rozpočet obce na rok 2026 jednohlasně schválilo.

2) V dalším kroku byl zastupitelstvu představen návrh dodatku č.3 k SoD ve výši 120.541 Kč bez DPH s firmou PROMUS Katowice ohledně dalších víceprací na probíhající zakázce „Výstavba obecních bytů“. Tyto vícepráce se týkaly hlavně terasy u bytu v 1.NP. Po debatě mezi zastupiteli byl dodatek č.3 schválen.

3) Dalším tradičním bodem spojeným s blížícím se koncem kalendářního roku bylo představení nových ceníků týkajících se svozů tříděného a komunálního odpadu, které jsme obdrželi od společnosti Severočeské komunální. V průměru dochází ke zdražení jejich služeb na rok 2026 o 3,5 %. Díky této skutečnosti byla projednána a schválena OZV č.04/2025 o místním poplatku za odkládání komunálního odpadu z nemovité věci. Výše nových poplatků byla zveřejněna na úřední desce obce a občanům byla jejich platební povinnost týkající se „popelnice“ a psa doručena do jejich poštovní schránky. Splatnost poplatků je do 31.3. a je možné je zaplatit jak bezhotovostně na bankovní účet obce, tak hotově v rámci úředních hodin OÚ. Samozřejmě pokud si někdo přeje změnu typu svozu nebo změnu velikosti svozové nádoby, tak je to možné provést do 31.3.2026.

4) Následně jsem seznámil zastupitele s velkou změnou týkající se naší obecní hospody. Mezi minulou a touto schůzí jsme obdrželi výpověď z nájmu od nájemce p. J.K. a byl zveřejněn záměr o pronájmu. Na tento záměr nám zareagovala staronová hospodská Růženka. Zastupitelstvo její nabídku na pronájem schválilo a k 1.11. byla podepsána nájemní smlouva. Růžence tímto přejeme hodně štěstí v provozování naší hospody a spoustu spokojených hostů.

Schůze č.08/2025 (10.12.2025):

1) Opět velmi důležitá schůze, kde hlavním bodem byl výběr dodavatele na veřejnou zakázku malého rozsahu na akci vypracování projektu pro naši potencionální splaškovou kanalizaci. Byly získány 3 nabídky a na základě nejnižší ceny a po prověření referencí byla schválena firma Vodohospodářský rozvoj a výstavba a.s. Hodnota zakázky je 2.275.000,- Kč bez DPH.

2) V rámci různého nás místostarosta obce informoval o průběhu stavebních prací na akci výstavba obecních bytů. Aktuálně již máme byty od dodavatele převzaté a řešíme drobné vady a nedodělky, které by měly být do konce měsíce března tohoto roku odstraněné a také jsme začali řešit kolaudaci stavby a přípravu dokumentace na budoucí pronájem.

Tímto bychom Vás, naše občany, rádi pozvali na „den otevřených dveří“, který se bude konat v úterý 3.3. v době 16:00 - 18:00 hod. Velmi rádi Vás přivítáme a nové obecní byty ukážeme. Těšíme se na Vás.

Ing. Jan Hájek – starosta obce Nová Telib



SDH Nová Telib připravilo dětem perfektní ledovou plochu za hospodou, děkujeme!



Sportovní klub
Nová Telib

srdečně Vás zveme na

Sportovní ples

v sobotu 14. února od 20 hodin

- * Nová Telib, U Zvoničky *
- * hudba: „DJ Šáňa“ *
- * půlnoční tombola *
- * sportovní program *

* Vstupné 150,-Kč, občerstvení zajištěno*



Obec Nová Telib
Vás srdečně zve na

KARNEVAL

V NEDĚLI 1. 3. 2026
OD 15:00 HOD.

Děti! Připravte si kostým a jdeme na to.
Sraz v neděli 1.3. v 15:00 na sále HOSPŮDKY U ZVONIČKY,
budeme tancovat, soutěžit, smát se a radovat!

DIVADLO
V 16:30 hod. se můžete těšit na představení
ŠAPITÓ Nezávislého divadla z Holých Vrchů!
Přijďte všichni, těšíme se na Vás!!!

www.nova-telib.cz



OBEC NOVÁ TELIB VÁS
SRDEČNĚ ZVE NA

3. NOVOTELIBSKÝ TURNAJ V PRŠÍ

21. ÚNORA 2026
PREZENTACE OD 9:00 HOD.

Sál Hospůdky u Zvoničky

Startovné 300 Kč (oběd v ceně)
Nevratná záloha 100 Kč při registraci
Kategorie - od 15 let

Registrace na e-mail: vankmi@centrum.cz
Kapacita turnaje 50 hráčů

www.nova-telib.cz

OBEC NOVÁ TELIB VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

POSEZENÍ U PŘÍLEŽITOSTI MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN

NEDĚLE
8.3.2026
15:00

NA SÁLE
HOSPŮDKY U ZVONIČKY

**OBČERSTVENÍ
ZAJIŠTĚNO**

**S SEBOU DÁREK DO
TOMBOLY**

**POTVRĎTE SVOU ÚČAST
DO 22.2.2026
NA TEL.Č. 732 124 641**

[WWW.NOVA-TELIB.CZ](http://www.nova-telib.cz)



KOSTEL SV. VÁCLAVA VE BŘEZNĚ

Kostel sv. Václava ve Březně je umístěn v prostoru náměstí městyse Březno a sousedí na jedné straně se zámeckou zahradou a na straně druhé s gotickou věží, zvonicí. Jeho současná podoba pochází z doby jeho přestavby, která byla zahájena v roce 1718 na základech starší, gotické stavby, ze které se do dnešních dnů zachovala krypta a zřejmě i východní polygonálně tvarovaný presbytář. Všechno ostatní však pochází z doby výstavby, kterou zahájil tehdejší majitel panství Březno, hrabě Adam Maxmilián z Bubna a Litic, do kterého spadala i Nová Telib. Kostel byl vystavěn jako panský kostel, tedy že ho šlechtičtí majitelé panství nejen vystavěli, ale dali mu i tzv. nadání, tedy určité majetky.

Kostel je jednolodní, obdélný, samozřejmě směřovaný východním směrem. Na fasádě byly v průčelí umístěny sochy světců a na boční straně busty evangelistů. Nad hlavním vchodem byla umístěna socha sv. Trojice. Jelikož kostel stojí na nestabilním jílovitém podloží a sochařská výzdoba velmi zatěžovala zdivo, začalo průčelí pod jeho tíhou praskat. Proto byla socha Nejsvětější Trojice z průčelí sejmuta a nyní je umístěna v Nové Telibi v kapličky na návsi. Je to nejcennější artefakt, který v Telibi máme a v podobě trojlístku se tak dostal i do našeho obecního znaku.



Kvůli zpevnění průčelí kostela pak byla přistavena předsíň. Ze severní strany kostela vybíhá stavba sakristie, umístěná v přízemí. Nad sakristií se nachází místnost, jenž je zbytkem chodby, která kdysi spojovala kostel se zámek, aby panstvo mělo do kostela přímý vstup.

Po vstupu do samotného prostoru loď kostela projdeme pod kůrem, na kterém jsou umístěny varhany. Z tohoto místa uvidíme celý prostor kostela. Po levé i pravé straně podpírá klenbu šest sloupů, dohromady představujících dvanáct apoštolů, kteří rozšířili křesťanství do celého světa. Přímo před sebou vidíme presbyterium neboli kněžiště, nad kterým je kostelní věž, jenž ukazuje do nebe a má předávat modlitby věřících, shromážděných v kostele, přímo k Bohu. Po obou stranách presbyteria jsou umístěny panské oratoře, tedy místnosti, kde se panstvo modlilo a zároveň tak bylo nejbližší nejsvětějšímu místu celého kostela, tedy oltáři a obětnímu stolu.

Výzdoba kostela sv. Václava byla velkolepá. Představovala to nejlepší, co v té době bylo možné pro kostel pořídít. Veškerá sochařská a řezbářská výzdoba byla svěřena kosmonoské rodině Jelínků.



Ti byli mistři svého řemesla a jejich práce patří k tomu nejlepšímu v celé České republice. Bohužel jejich sochařská práce byla vyvedena v pojizerském pískovci, který je velmi měkký a vlivem počasí bez patřičné péče velmi eroduje. Část soch byla v nedávné minulosti restaurována, zbytek před restaurováním byl z fasády sejmuto a je umístěn v sakristii, kde tak vzniklo malé lapidárium. Další jejich práci v kostele uvidíme v podobě kazatelny. Mnoho pamětníků si také jistě vzpomene na dvě dřevěné sochy andělů v nadživotní velikosti, kteří byli umístěny nad bočními oltáři, ze kterých se ale dochovaly už jen rámy a obrazy, stejně jako oba andělé, byly ukradeny. Obrazy se již nenašly, ale andělé ano. Byli pečlivě restaurovaní a nyní jsou umístěny v prostoru kaple sv. Martina v areálu kosmonoské Lorety, kde je malá expozice věnovaná právě Jelínkovské řemeslné huti. Velmi doporučuji k návštěvě.

Když jezdíme kolem tohoto kostela, málo si uvědomujeme krásu a význam tohoto místa. A také to, jakou ránu utrpěl, když byl kostel za minulého režimu na skoro třicet let uzavřen a stal se obětí zlodějů a vandalů. Protože takový ucelený areál, kostel – zámek – výstavná fara – sochařská výzdoba v obci, mají jen mnohem větší obce, než je Březno. Již delší dobu kostel prochází postupnými opravami, na jejichž zahájení má velkou zásluhu především sl. Nečesaná a bývalý správce kostela otec Petr Kothaj. Díky jejich až sysifovskému úsilí, se podařilo zařadit kostel do programu záchrany památek. Každoročně jsou tak do oprav kostela investovány státní, církevní a další finanční prostředky. Snad se někdy dočkáme obnovení slávy této krásné historické památky.

Jan Truneček



Kulturně-sportovní komise městyse Březno uspořádala v sobotu 20. prosince 2025 vánoční setkání v kostele ve Březně, na kterém vystoupil sbor ZŠ Březno a kapela Smečka.

Součástí programu bylo také rozdávání betlémského světla – zájemci si mohli přinést lucerničku a světlo si odnést domů.

Pan Truneček v následujícím článku přiblíží historii a podstatu betlémského světla.

BETLÉMSKÉ SVĚTLO

Rozdávání betlémského světla v době adventní je relativně nová tradice, byť legendy mluví o dlouhém trvání. Středověká legenda hovoří o tom, že světlo vždy plálo na místě narození Pána Ježíše Krista, kam si lidé chodili pro světlo, aby si ho odnesli domů.

V 11. století však v důsledku výbojů seldžuckých Turků došlo k přerušení poutních cest nejen do Betléma, ale vlastně do celé Svaté země. Do té doby relativně normální soužití tamních náboženských skupin bylo těmito útoky narušeno a hlavně křesťané, kteří putovali do Svaté země, se setkávali s násilím, okrádáním a nezřídka i se zajímáním a odváděním do otroctví. Dlužno dodat, že v té době to byla celkem běžná praxe, a to i na našem území, kdy např. v Praze byl velký trh s otroky. Ale zpět do Svaté země.

Tyto útoky a bránění v cestování do posvátných míst byly podnětem k vyhlášení křížáckých válek, kdy se celá oblast stala na téměř dvě století válečístěm mezi křesťanskými a muslimskými vojsky. V jejich důsledku bylo znemožněno i předávání posvátného světla. Legenda praví, že jeden ušlechtilý rytíř se zavázal, že betlémský plamen dopraví na území dnešní Itálie. Jeho cesta byla velmi strastiplná a opravdu nelehká, ale nakonec se po dvou letech

celý pohublý, špinavý a potrháný objevil v rodné Florencii a plamen předal v tamní bazilice. Prohlásil na svou čest, že plamen opravdu pochází z Kristova rodiště, a lidé si od svíce umístěné ve florentském kostele zapalovali své svíce a kahany a odnášeli si plamen do svých domovů.

Novodobá tradice v podobě, v jaké ji známe, vznikla až v 80. letech 20. století, kdy rakouská umělkyně Ada Brandstetter, která se narodila v roce 1933 v Plané u Mariánských Lázní, vzpomněla, že za jejího dětství se vždy o adventu chodilo do kostela pro plamen, který měl symbolizovat nejen narození Ježíše Krista, ale hlavně poselství, které přinášel – klid a mír pro všechny, kdo v něj uvěří. Této praxe si pak všimli pracovníci rakouské televize ORF a v rámci své aktivity pomoci postiženým dětem se rozhodli, že jedno takové dítě vypraví letecky do Svaté země, aby odtamtud přineslo plamen. V roce 1988 pak skautský vedoucí Herbert Grunwald přišel s myšlenkou distribuce světla a navázal tak na původní myšlenku paní Ady Brandstetter. Od té doby se ve Vídni vždy koná velký ekumenický obřad, na kterém je plamen předáván delegacím skautů z celého světa.

U nás tento plamen nazýváme betlémské světlo, což ale není úplný název. Například v italštině se nazývá *Luce della Pace da Betlemme*, v němčině *Friedenslicht aus Bethlehem* nebo anglicky *Peace Light from Bethlehem*. Ve všech těchto názvech vidíme slovo „mír“. To je to, co má tento plamen symbolizovat. Má osvětlovat temnoty beznaděje, má nám pomoci najít správnou cestu a symbolizuje mír, který má přijít do našich životů a domovů. Proto si ho domů přinášíme, aby nám tuto naději připomínal.



HOMEOPATIKA A BYLINKY V ZIMĚ

Homeopatie je alternativní léčebný směr, který vznikl na konci 18. století. Vychází z principu „podobné se léčí podobným“ a z práce s velmi vysokým ředěním původních látek, které se při přípravě opakovaně protřepávají (tzv. potencování). V praxi se homeopatika nejčastěji prodává jako malé cukrové kuličky – globule (lidově „bobulky“).

Zima je obdobím, kdy se o homeopatii mluví nejčastěji. Pro mnoho lidí je totiž spouštěčem potíží chlad: prudký přechod z tepla do mrazu, promrzlé nohy, studený vítr do krku, k tomu nevyspání a celkové vyčerpání. Organismus pak reaguje citlivěji, sliznice jsou náchylnější a rýma, kašel nebo horečka se objeví rychleji. V homeopatickém přístupu se navíc klade důraz na to, jak obtíže začaly, a prochlazení patří mezi nejčastěji uváděné spouštěče zimních problémů.

A co je vlastně choroba? Nejen souhrn příznaků, ale někdy i signál. Obrazně jako by tělo říkalo: „Duše, netrap mě! Zpomal, odpočiň si, přestaň tlačit na výkon.“ Neznamená to popírat viry ani medicínu – spíš připomenutí, že člověk je celek. I proto někteří lidé říkají, že homeopatie je živá: ptá se na příběh potíží a na individualitu, ne jen na název nemoci.

ACONITUM NAPELLUS 9CH

- Příčina (spouštěč): náhlé prochlazení, studený suchý vítr, prudký přechod z tepla do zimy, promrznutí.
- Stav: potíže přijdou rychle „z minuty na minutu“, zimnice, třes, neklid, pocit šoku z chladu; začínající rýma/škrábání v krku, někdy náběh na horečku.
- Dávkování: 5 kuliček každé 1–2 hodiny při rozjezdu (3–6 dávek), poté 5 kuliček 3× denně; při zlepšení dávky prodlužovat a vysadit.

DULCAMARA 9CH

- Příčina (spouštěč): chlad a hlavně vlhko – sychravé počasí, promoknutí, mokré boty/oblečení, studený průvan, pobyt ve vlhké zimě.
- Stav: rýma a kašel po „vlhkém prochlazení“, zahlenění, chrapot; potíže se často zhoršují venku v sychravém počasí nebo po promoknutí.
- Dávkování: 5 kuliček každé 1–2 hodiny na začátku (3–6 dávek), poté 5 kuliček 3× denně; při zlepšení prodlužovat a vysadit.

ALLIUM CEPA 9CH

- Příčina (spouštěč): typická „rýmová“ fáze nachlazení, často po pobytu v chladu nebo při přechodu mezi teplem a zimou; někdy i reakce na podráždění sliznic.
- Stav: vodnatá, pálivá rýma (nos je odřený), časté kýčání, slzení, pocit dráždění v nose; celkově „tekoucí“ obraz bez těžké horečky.
- Dávkování: 5 kuliček 3× denně; při výrazných obtížích lze krátce 5 kuliček každé 2 hodiny, po zlepšení zpět 3× denně a následně vysadit.

BELLADONNA 9CH

- Příčina (spouštěč): prudký nástup zánětlivého stavu, často po prochlazení nebo jako rychle nastupující viróza.
- Stav: náhle vysoká horečka, horká suchá kůže, výrazné zarudnutí (tváře), pulzující bolest hlavy, bolest v krku, citlivost na světlo/hluk; člověk působí „rozpáleně“.
- Dávkování: 5 kuliček každé 1–2 hodiny v akutní fázi (3–6 dávek), poté 5 kuliček 3× denně; při zlepšení prodlužovat a vysadit.

ARNICA MONTANA 9CH

- Příčina (spouštěč): úraz, naražení, pád, tlak, přetížení svalů; také „mikrourazy“ po sportu či nezvyklé námaze.
- Stav: modřiny, pohmožděny, bolest a citlivost na dotek, pocit rozlámanosti, ztuhlost svalů; někdy dojem, že „nechci, aby se mě někdo dotýkal“.
- Dávkování: 5 kuliček 2–3× denně; u čerstvého naražení první den 5 kuliček každé 2–3 hodiny, poté 2–3× denně do ústupu potíží.

Za tipy a povídání o homeopatii děkujeme paní doktorkce **MUDr. Radmile Hruškové**



TELIBSKÉ RECEPTY ... tentokrát pravá Neapolská PIZZA Petra Nastoupila

Pravá neapolská pizza není rychlovka, ale proces, který chce čas na dlouhé kynutí, přípravu a cit při práci s těstem. Stojí na kvalitních surovinách a správné peci s vysokou teplotou.

Pouze 4 ingredience a 48 hodin dlouhého kynutí. Díky pomalé fermentaci je těsto lehčí, vzdušnější, voňavější a lépe stravitelné.

Ingredience:

- 1 kg pšeničné mouky typu 00
- 650 ml studené vody
- 20 g jemné mořské soli
- 3 g čerstvého droždí



Kvalitní, autentické suroviny jsou ZÁKLAD.



Postup:

Do mísy nasypete mouku a přidejte přibližně 580 ml vody. Nahrubo promíchejte, jen aby nezůstala suchá mouka. Přikryjte utěrkou a nechte 30 minut odpočívat.

Ve zbývajících 70 ml vody rozpustíte droždí. Těsto vložte do hnětače. Jakmile se droždí zapracuje, přidejte sůl. Hnětete 20–25 minut, dokud není hladké a pružné.

Těsto krátce propracujte rukama, aby bylo vláčné. Těsto 4–5× natáhněte a přeložte. Vytvarujte hladký bochánek s napětím na povrchu, přikryjte miskou a nechte 15 minut odpočívat.

Ověřte, že je těsto uhnětené: kousek těsta by měl jít roztáhnout do tenké blány bez trhání. Vložte do vzduchotěsné nádoby. Vložte těsto do lednice a nechte kynout 24 hodin.

Těsto zvažte, rozdělte na 6 stejných dílů a z každého vytvarujte hladký bochánek. Bochánky uložte do krabice a vraťte do lednice na dalších 20 hodin.

DŮLEŽITÉ: Vyjměte těsto z lednice alespoň 4 hodiny před pečením pizzy, aby dokynulo při pokojové teplotě.



Upečení pizzy je klíčové – bez správně rozpálené pece to nebude ono. Pec je potřeba roztopit zhruba 2 hodiny předem, aby se pořádně prohřál kámen a tep-lota byla stabilní kolem 400 °C. Pak se pizza peče přibližně 1,5–2,5 minuty a během pečení se několikrát otočí, aby byla rovnoměrně propečená a okraj měl typické „leopardí“ opálení.



A jaké jsou nejoblíbenější pizzy u Nastoupilů?

V rodině má každý svého favorita. Maminka s Fanoškem nedají dopustit na šunkovou klasiku, zatímco Bertík má jasno – jeho číslo jedna je salámová s vysočinou. Kromě klasiky pečou různé druhy – od prosciutta přes salsicciu a sýrovou až po vyhlášený pivní speciál. Zkuste, dobrou chuť!



KOMBUCHA

Kombucha je jemně perlivý fermentovaný nápoj, který vzniká kvašením oslazeného čaje pomocí symbiotické kultury kvasinek a bakterií (často se jí říká „SCOBY“). Během fermentace se část cukru přemění na organické kyseliny a další látky, které dávají kombuše její typickou osvěžující, lehce nakyslou chuť.

Proč kombuchu pít?

Kombucha je oblíbená jako osvěžující a zároveň zdravější alternativa slazených limonád. Díky tomu, že vzniká fermentací, přirozeně obsahuje látky a živé kultury, které mohou prospívat našemu trávení a podporovat pestrost střevního mikrobiomu – tedy vnitřní „ekosystém“, který má vliv na celkovou kondici a imunitu.



Jaké benefity může přinášet?

Mezi nejčastěji zmiňované přínosy kombuchy patří:

- podpora trávení a mikrobiomu díky fermentaci a živým kulturám,
- osvěžení a příjemná, přirozeně nakyslá chuť (často s menším množstvím cukru než běžné limonády),
- antioxidanty z čaje, zvláště pokud se kombucha připravuje z kvalitního základu,
- fermentační produkty a organické kyseliny, které dotvářejí její charakter.

Je dobré mít na paměti, že kombucha není lék a její účinky jsou individuální.

Obec Nová Telib
Vás srdečně zve na

Přednášku a workshop

KOMBUCHA & OCTY

STŘEDA 18. 2. 2026

18:00 hod.

HOSPŮDKA U ZVONIČKY
NOVÁ TELIB

Workshop s kombuchovým
fajšněmkrem
Radomírem Studeným.

Dozvíte se, jak na výrobu octů
a osvěžujícího kombuchového
nápoje.

Ochutnávka součástí akce!

Kdo má zájem si odnést svou
kombuchu, dejte prosím
dopředu vědět na č. 732 124 641.

VSTUPNÉ ZDARMA

www.nova-telib.cz



Zveme vás na přednášku a workshop, kde se s námi Radomír Studený podělí o spoustu zajímavých informací o výrobě kombuchového nápoje i o výrobě octů. Vše ochutnáme:)

Chcete si odnést malou kombuchu domů?

Kdo bude chtít malou kombuchu s sebou, dejte prosím co nejdříve vědět na tel. 732 124 641, abychom měli dostatek pro všechny zájemce.



ZA ČÁROU HRŠTĚ

Jmenuji se Kristýna Rybářová, jsem sportovní masérka a zdravotnice.

Působím ve sportovním, hlavně tedy fotbalovém prostředí několik let. Spolupracovala jsem s kluby jako Slavia Praha, Sparta Praha a Dukla Praha, Sporting MB a nyní aktivně v FK Mladá Boleslav. Byla jsem součástí Inter Miláno kempů, dívčích reprezentačních fotbalových srazů a pracovala jsem i s kulturisty a MMA zápasníky z Oktagonu. Měla jsem také vlastní masérnu, kam chodili sportovci i lidé mimo profesionální sport.

Jaká je náplň práce během zápasu pro sportovního zdravotníka na fotbale? Sleduje zápas ze střídačky. Sleduje nejen hru, ale každý pohyb, každý souboj o míč. Po ruce má vždy připravenou lékárnu. Jakmile dojde k poranění a hráč nehybně či v bolestech leží na zemi, tak nastává čas pro něj. Musí diagnostikovat situaci na dálku v myšlenkách, co a jak udělat nejdříve a nejlépe. Po znázornění gesta sudího (rozhodčí) běží s lékárnou na hřiště k poraněnému. Pohotovostní reakce při fotbalových či futsalových zápasech jsou velmi zásadní. Musí poskytnout prvotní vyšetření daného hráče, na diagnózu má



vždy pouze pár minut – ne-li sekund. Je tedy důležité být vždy pozorný, rychlý, ale také nadmíru opatrný, aby nedošlo ke zhoršení stavu daného sportovce. Nejčastěji se řeší kotníky, kolena, natržené svaly, otřesy, křeče, pády, výrony a podobně. Ale to je pouze malá část, se kterou se setkává, dále dochází k mnoha dalším poraněním. Pokud se jedná o vážnější zranění, musí být přivolán lékař.

Já se „nejen,, ve sportu řídím jednou větou: „Samotný zápas je jen třešnička na dortu. Za čarou hřiště se odehrávají ty nejdůležitější věci.“

Jako masérka vnímám sportovní masáž především jako cílený nástroj, který má přímý a okamžitý vliv na fyzické tělo sportovce. Pomáhá uvolňovat přetížené svaly, zlepšuje prokrvení, podporuje regeneraci po tréninku či zápase a může významně přispět k prevenci zranění. Sportovní masáž není jen o svalech, ale o celkovém vnímání těla - učí sportovce zpomalit, vnímat signály únavy a dát tělu prostor k obnově. Zároveň má výrazný psychologický efekt: uvolňuje napětí, snižuje stres a pomáhá sportovci zklidnit hlavu v náročném soutěžním období. Zároveň je ale důležité říct, že sportovní masáž je

součástí širšího systému péče, který stojí na čtyřech základních pilířích: tréninku, regeneraci, stravě a psychice. Bez kvalitní stravy tělo nemá z čeho regenerovat, bez dostatečného odpočinku a spánku se svaly neobnoví a bez psychické pohody se výkon dříve či později začne zadržávat. Masáž dokáže tento proces výrazně podpořit, ale nejlepších výsledků se dosahuje tehdy, když sportovec dokáže všechny tyto faktory vyvážit a pracovat s nimi dlouhodobě a vědomě. Právě propojení fyzické péče, regenerace a psychické podpory vytváří pevný základ pro zdravý a udržitelný sportovní výkon.



Díky sportu od mala a díky této práci se mi zformoval celý život do podoby, ve které jsem dnes. Momentálně pracuji ve svém oboru jen částečně a dávám si do pořádku své ruce (každý občas potřebuje regeneraci). Nicméně do budoucna plánuji opět otevřít svou masérnu a to zase pro všechny ostatní, co nejsou ve fotbalovém prostředí. A velmi se na to období těším.

TELIBSKÝ ZPRAVODAJ 11. vydání

**Obecní zpravodaj vydává Obec Nová Telib, 294 06
Nová Telib, IČO: 00508951
Evidenční číslo MK ČR E 24493, periodicita 4x ročně**

Redakce: Aneta Šrajarová, DiS., Ing. Jan Hájek, Mgr. Adam Kout, Kateřina Dlouhá

Grafická úprava, Foto
Aneta Šrajarová, DiS.
Vydání vychází únor 2026

