

# LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

ZIMA 2020



Líšničtí v zahraničí - Jak slavili Vánoce? / Vzpomínáme na školní besídky / Jak letos splnit svá předsevzetí?

Rozhovor se zubní lékařkou o dětských zubech / Jaký si vybrat vánoční stromeček / Tipy na nejlepší deskové hry



## Veterinární ordinace

MVDr. Irena Luxová

### JSME TU PRO VAŠE ZVÍŘECÍ PARTÁKY

po 9-12 15-19  
 út 9-12 15-19  
 st 9-12 15-19  
 čt 9-12 15-19  
 pá 9-12 15-18  
 so 9-12 —  
 ne — 15-18

- provádíme komplexní vyšetření krve v ordinaci na počkání
- stanovení progesteronu na počkání
- ultrazvuk, rentgen
- operační sál s inhalační anestezí
- tým zkušených lékařů a sestřiček
- těšíme se na Vás a Vaše čtyřnohé přátele

Ošetřujeme psy, kočky, drobné savce, prevence, specializované úkony, chirurgické zákroky



Adresa: Náměstí F. X. Svobody 41, Mníšek pod Brdy  
 telefon: +420 737 135 426  
 www.vetmnik.cz, luxova@vetmnik.cz

Chystáte se prodat nemovitost?  
 Chcete ji prodat bez starostí?  
 Zavolejte mi, rád přijedu za Vámi.

RE/MAX  
 Horizont

#### Zahod'te své starosti, nabízím:

- ▶ Profesionální zpracování prezentace nemovitosti
- ▶ Zajištění účinné inzerce na největších realitních serverech
- ▶ Férové a profesionální jednání
- ▶ Právní servis přes certifikovanou advokátní kancelář
- ▶ Bezpečnou úschovu peněžních prostředků
- ▶ Předání nemovitosti novému majiteli
- ▶ Kompletní servis spojený s prodejem nemovitosti



## Jaroslav Pýcha

722 490 490

Váš certifikovaný realitní makléř

Více o mně na [www.jaroslavpycha.cz](http://www.jaroslavpycha.cz).

V této lokalitě hledáme:

Rodinný dům  
 Byt v OV s balkonem  
 Chatu zděnou i dřevěnou

[jaroslav.pycha@re-max.cz](mailto:jaroslav.pycha@re-max.cz)

## Příloha

# Krásně psané dárky



Když jsme přemýšleli, čím vám letos ve vánočním vydání zpravodaje udělat radost, vzpomněli jsme si na loňské krasopisné a akvarelové workshopy, které měli v Líšnici velký úspěch. Tak jsme se po roce vydali zase za klíneckou krasopisnou Lenkou Trejbalovou, která pro vás nakreslila jmenovky na dárky. Snad vám udělají radost! A při té příležitosti jsme Lenku i trochu vyzpovídali.

### Co tě baví na krasopsaní?

Moderní kaligrafie má určitá pravidla, na která se při psaní musíte soustředit. To vás úplně odtrhne od jiných myšlenek a dovolí vám to naprostou relaxaci a uvolnění. V tu chvíli nemyslíte na nic jiného než na slabou nahoru a tlustou dolů, napojujete písmenka na sebe a vzniká vám pod rukou nádhera.

### Proč jsi propadla akvarelu?

Je to možnost vyzkoušet svět barev. Namočíte štětec do vody, rozmícháte barvu a na bílý papír již nanášíte první vrstvu, do mokré vrstvy zapouštíte další a další barvy. Je to jako orchestr, kde vše spolu ladí a dohromady vám vznikne obrázek.

### K čemu je krasopsaní dobré?

Umění moderní kaligrafie se dá prakticky široce využít. Můžete si doma popsat např. kořenky, nádoby na mouku nebo klidně bednu na cibuli. Garantuji vám, že kdykoliv pak budete vařit oběd, nebo péct bábovku budete mít úsměv na tváři, že jste si nádoby sami vyzdobili. Krasopis



ale i malování akvarelem využijete často např. při tvorbě vlastních blahopřání a gratulací.

### Vedeš i kurzy moderní kaligrafie a akvarelu - co mi dají?

Kurzy, které vedu jsou relaxem samy o sobě. Na tři hodiny zapomenete na každodenní starosti a jen posloucháte, píšete a nebo malujete. Naučíte se základy techniky a doma pak můžete už sami pokračovat a zdokonalovat se. I ti, kteří si mysleli, že by nikdy nemohli hezky psát a nebo něco namalovat jsou překvapení, čeho jsou schopni, když se dozví jaké pomůcky potřebují a jak je používat.

### Na co všechno se dá psát?

Předmětů, ale i materiálů, které se dají popsat je nespočet. Pokud vás zajímá inspirace, mrkněte na můj profil Nečmárej na Facebooku nebo Instagramu.

Vážení sousedé,



v závěru roku 2020 bych Vám jménem svým i jménem obce Líšnice a úřadu chtěla popřát hlavně zdraví a lepší rok 2021.

Věřím, že příští rok přinese uklidnění, že budeme mít možnost se znovu nadychnout a vrátit se ke svým běžným životním radostem a k normálnímu fungování nejen nás, ale i celé společnosti.

Letos jsme bohužel neměli možnost se potkat u rozsvícení líšnického vánočního stromu, přesto jsme ale tradici nepřerušili a Líšnice má na návsi svůj ozdobený vánoční strom. Tentokrát je to opravdu přímo „lišnický“ smrk, který pochází z fary. Moc děkujeme farnosti a paní Zdence Pohlreichové, kteří jej obci věnovali. Při zdobení jsme si všimli, že už nás řada krásných ozdob, které před mnoha

lety vyrobila skupina líšnických žen, opouští, a proto bychom chtěli poprosit ty z vás, kteří jste kreativní a tvoří, jestli byste mohli vyrobit nové velké ozdoby v přírodním stylu, které bychom použili na výzdobu vánočního stromu v roce 2021.

Tradiční vánoční trhy jsme letos z důvodu vládních opatření zrušili, ale díky jejich částečnému rozvolnění bych vás ráda pozvala, pokud budete mít chuť a náladu, v rámci posledního dne „Adventního putování Líšnicí“, za jehož organizaci bych chtěla moc poděkovat „Matkám na tahu“, na vánoční svařák k vánočnímu stromu na návsi.

Poslední den adventního putování je naplánován na středu 23.12., na svařák vás zveme zdarma od 15:00 do 18:00.

Těšíme se na vás!

## Z úřadu



## Co nás čeká v roce 2021

### Poplatky

Pro příští rok neplánujeme žádné změny, poplatky zůstávají ve stejné výši jako v roce letošním. Také splatnost se nemění. Pokud bude běžná situace, budou poplatky splatné k 31.3.2021.

### Investice

- Na jaře 2021 budeme pokračovat v projektu „Rekonstrukce rybníku“.

- Připravujeme dokončení projektové dokumentace a žádost o stavební povolení na projekt „Rekonstrukce hasičské zbrojnice“, dále připravujeme architektonickou studii na kompletní rekonstrukci budovy obecního úřadu.
- V oblasti životního prostředí se v roce 2021 začne realizovat příprava projektových dokumentací na Opatření pro zvýšení retence vody (obecní průhon)

a napojení Varadova na obecní úpravnu vody a ČOV.

- V rámci dotačních programů máme podané žádosti na rekonstrukci školního hřiště, rekonstrukci parkovacích stání u školy, u kostela a u hřbitova a výstavbu několika fitness prvků u dětského hřiště Oříšek.

## Život v Líšnici



## Fotíme Líšnici



Foto: Helena Hůlová

Přeji všem z naší Líšnice hodně štěstí. Máme ho tady, roste na každém rohu, stačí se jen podívat:-)



Foto: Dominika Rýparová

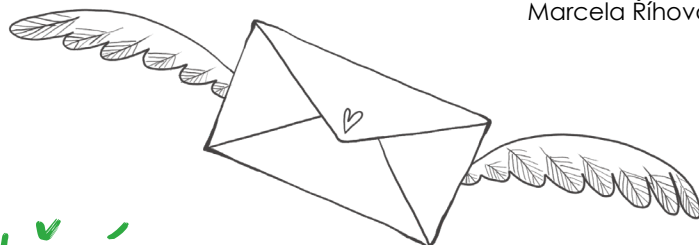
# Z redakční pošty

31.10.2020

Ráda bych reagovala na informaci z Úvodníku paní starostky – poděkování spolku Ženy 50 (podzim 2020). Jsem toho názoru, že by bylo vhodné také poděkovat všem těm, kteří se v okolí svých domů starají např. o to, aby listí z obecních stromů neleželo na silnici, neucpávalo potok a nestávalo se nebezpečným pro chodce i řidiče, kdykoliv zaprší. Nám každý podzim padá na zahradu záplava

listí z obecního akátu, který máme na hranici pozemku, přímo u vjezdu. Silnice před domem je jím také pořád zasypaná. Moje maminka vše každý den ze silnice smete a shrabe a když fouká vítr, dělá to i 2x denně. A není jediná, vím, že se i další sousedé starají, aby bylo poklizeno i před jejich domy, přestože se, ve většině případů, jedná o obecní pozemky nebo komunikace.

Marcela Říhová



## Bud'me v novém roce akční

TEXT: MARKÉTA POLÍVKOVÁ,  
STAROSTKA KLÍNCE

**Pro začátek stačí 10 minut. Na co? Na protější straně najdete dotazník, který když vyplníte, dáte vědět, které problémy vás v Líšnici trápí a které není třeba hasit. Postará se o to Místní akční skupina Hřebeny, zapsaný spolek založený za účelem sdružování partnerů, veřejných i soukromých místních aktérů, s cílem podpory aktivit vedoucích k obnově a rozvoji venkova, přírodního a kulturního bohatství regionu Mníšecko. Líšnice je jeho členem o letošního podzimu.**

Území MAS Hřebeny tvoří katastrální území města Mníšek pod Brdy

a obcí Bojanovice, Bratřínov, Čisovice, Hvozdnice, Jíloviště, Líšnice, Klínek, Kytín, Trnová a Zahořany. Akční skupina byla založena na podzim roku 2020. Protože dříve na našem území aktivní MAS nepůsobila, přicházeli jsme o značné finanční částky z dotačních prostředků, které by bylo možné využít pro rozvoj našeho regionu. To se teď snažíme napravit.

V současné době připravujeme Strategii komunitního rozvoje území MAS Hřebeny pro dotační období 2021-2027, což je stěžejní povinný dokument, na jehož základě bude možné dotace čerpat. I proto vás žádáme o vyplnění dotazníku, který nás navede, na co se soustředit

především. Vyplnit ho můžete na protější straně nebo elektronicky na odkazu [www.mashrebeny.cz/strategie/dotaznik](http://www.mashrebeny.cz/strategie/dotaznik).

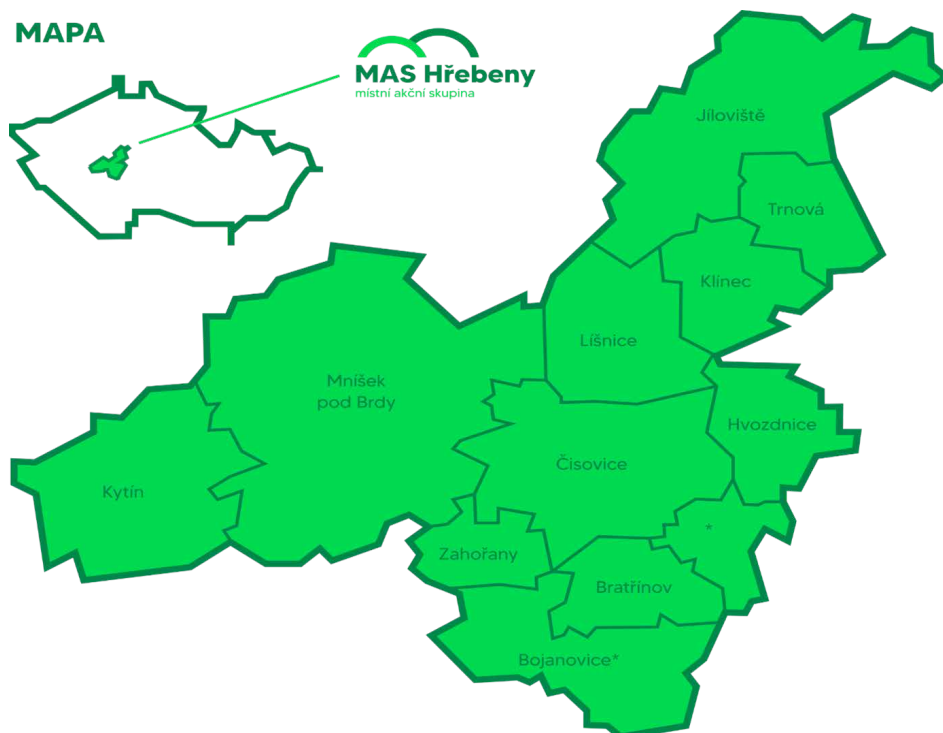
Pokud byste se sami chtěli aktivně zapojit do komunitní spolupráce, není nic snazšího než se seznámit se stanovami spolku, následně vyplnit partnerskou přihlášku, zařadit se do příslušných zájmových skupin a uhradit členský poplatek. Se vším vám rádi poradíme!

Více informací naleznete na webových stránkách [www.mashrebeny.cz](http://www.mashrebeny.cz)

### Co je Místní akční skupina?

Místní akční skupina (dále MAS) je na politickém rozhodování nezávislým společenstvím občanů, neziskových organizací, soukromé podnikatelské sféry a veřejné správy (obcí, svazů obcí a institucí veřejné moci), které spolupracuje na rozvoji venkova, zemědělství a získávání finanční podpory z EU a z národních programů, pro svůj region, metodou LEADER. Základním cílem MAS je zlepšování kvality života a životního prostředí ve venkovských oblastech. Jedním z nástrojů je také aktivní získávání a rozdělování dotačních prostředků.

#### MAPA



## DOTAZNÍK PRO OBČANY REGIONU MAS HŘEBENY

Dobrý den,  
v současné době připravujeme strategický plán rozvoje území MAS Hřebený (Místní akční skupina, viz mapa) pro období 2021-2027. Jde o dokument, podle něhož budou v dalších letech čerpány finanční prostředky z EU pro náš region.

Proto se na Vás obracíme se žádostí o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Díky němu zjistíme, jaké problémy a příležitosti Vy, občané žijící na území regionu MAS, pocítujete. Chcete-li ovlivnit kvalitu života v místech, kde žijete, věnujte nám, prosím, 5-10 minut svého času a podpořte tak rozvoj svého okolí. Dotazník je anonymní, Vaše odpovědi nebudou využity k jiným účelům.

Vyplněný dotazník, prosím, odevzdejte na nejbližší obecní úřad některé z uvedených obcí nebo jej zašlete na e-mail [mashrebeny@mashrebeny.cz](mailto:mashrebeny@mashrebeny.cz) nebo poštou na adresu uvedenou níže, a to nejpozději **do 10.1.2021**.

Dotazník je k dispozici rovněž na: [www.mashrebeny.cz/strategie/dotaznik](http://www.mashrebeny.cz/strategie/dotaznik)  
Děkují. Markéta Polívková, předsedkyně MAS Hřebený, z.s.



### 1. JAK SE VÁM VE VAŠÍ OBCI / VE MĚSTĚ ŽIJE ?

Zaškrtněte křížkem X jednu z možností: [1]=VELMI DOBRĚ [2]=SPÍŠE DOBRĚ [3]=PRŮMĚRNĚ [4]=SPÍŠE ŠPATNĚ [5]=VELMI ŠPATNĚ

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. CO SE VÁM V OBCI / VE MĚSTĚ NEJVÍCE LÍBÍ ?

Zaškrtněte z nabízených oblastí max. 5 možností

Klidný život	<input type="checkbox"/>	Kulturní a společenský život	<input type="checkbox"/>
Mezilidské vztahy	<input type="checkbox"/>	Sportovní vyžití	<input type="checkbox"/>
Životní prostředí	<input type="checkbox"/>	Vzhled obce / města	<input type="checkbox"/>
Pracovní příležitosti	<input type="checkbox"/>	Kvalita školství	<input type="checkbox"/>
Dopravní dostupnost	<input type="checkbox"/>	Zdravotnictví a sociální služby	<input type="checkbox"/>
Dostupnost služeb	<input type="checkbox"/>	Jiné (specifikujte):	<input type="text"/>

### 3. CO SE VÁM V OBCI / VE MĚSTĚ NEJVÍCE NELÍBÍ ?

Zaškrtněte z nabízených oblastí max. 5 možností

Klidný život	<input type="checkbox"/>	Kulturní a společenský život	<input type="checkbox"/>
Mezilidské vztahy	<input type="checkbox"/>	Sportovní vyžití	<input type="checkbox"/>
Životní prostředí	<input type="checkbox"/>	Vzhled obce / města	<input type="checkbox"/>
Pracovní příležitosti	<input type="checkbox"/>	Kvalita školství	<input type="checkbox"/>
Dopravní dostupnost	<input type="checkbox"/>	Zdravotnictví a sociální služby	<input type="checkbox"/>
Dostupnost služeb	<input type="checkbox"/>	Jiné (specifikujte):	<input type="text"/>

### 4. ZHODNOŤTE SVOU SPOKOJENOST S UVEDENÝMI OBLASTMI VE VAŠÍ OBCI / MĚSTĚ

Zaškrtněte vždy 1 z možností: [1]=VELMI SPOKOJEN [2]=SPÍŠE SPOKOJEN [3]=NEVÍM [4]=SPÍŠE NESPOKOJEN [5]=VELMI NESPOKOJEN

	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Infrastruktura v obci (komunikace, síť, aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Podnikání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veřejná doprava (autobusy, vlaky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sociální péče a zdravotnictví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životní prostředí a krajina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Školství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Péče obce o veřejná prostranství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kultura a společenský život	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rozvoj a budoucnost obce/města	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sportovní vyžití	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cestovní a turistický ruch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Správa obce/města	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dostupnost služeb (obchod, pošta, rest., aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informovanost o dění v obci/ve městě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5. V JAKÝCH OBLASTECH VIDÍTE NEJVĚTŠÍ ROZVOJOVÝ POTENCIÁL VE VAŠÍ OBCI / MĚSTĚ ?

Zaškrtněte z nabízených oblastí max. 5 možností

Bytová výstavba a rekonstrukce domů	<input type="checkbox"/>	Kvalita služeb	<input type="checkbox"/>
Infrastruktura v obci (komunikace, síť, aj.)	<input type="checkbox"/>	Podpora podnikání, vč. zemědělství	<input type="checkbox"/>
Veřejná doprava	<input type="checkbox"/>	Podmínky pro volnočasové aktivity	<input type="checkbox"/>
Ochrana životního prostředí	<input type="checkbox"/>	Sociální péče a zdravotnictví	<input type="checkbox"/>
Bezpečnost a veřejný pořádek	<input type="checkbox"/>	Kvalita školství	<input type="checkbox"/>
Inovační technologie	<input type="checkbox"/>	Kulturní a sportovní akce	<input type="checkbox"/>
Turistika a cestovní ruch	<input type="checkbox"/>	Přírodní a kulturní dědictví	<input type="checkbox"/>
Spolková činnost	<input type="checkbox"/>	Jiné (specifikujte):	<input type="text"/>

**6. CO POVAŽUJETE ZA NEJVĚTŠÍ HROZBU PRO ROZVOJ OBCE A ÚZEMÍ, VE KTERÉM ŽIJETE ?**

Zaškrtněte z nabízených oblastí max. 5 možností

Pokles počtu obyvatel	<input type="checkbox"/>	Nízká úroveň školství	<input type="checkbox"/>
Nedostatek pracovních příležitostí	<input type="checkbox"/>	Nízká úroveň zdravotnictví a sociálních služeb	<input type="checkbox"/>
Stárnutí obyvatel	<input type="checkbox"/>	Bezpečnostní situace	<input type="checkbox"/>
Nedostatečná infrastruktura v území	<input type="checkbox"/>	Ekologická zátěž	<input type="checkbox"/>
Zhoršující se životní prostředí	<input type="checkbox"/>	Nízká bytová výstavba	<input type="checkbox"/>
Špatná dopravní obslužnost	<input type="checkbox"/>	Špatné vedení obce	<input type="checkbox"/>
Dostupnost či kvalita služeb (obchod, pošta, restaurace aj.)	<input type="checkbox"/>	Jiné (specifikujte):	<input type="text"/>

**7. KTERÁ Z UVEDENÝCH OBLASTÍ BY VE VAŠÍ OBCI MĚLA BÝT NEJVÍCE FINANČNĚ PODPOŘENA ?**

Zaškrtněte z nabízených oblastí max. 5 možností

Školství, volnočasové aktivity, knihovny, muzea	<input type="checkbox"/>	Podpora podnikání	<input type="checkbox"/>
Doprava = chodníky, cyklostezky, místní komunikace	<input type="checkbox"/>	Zdravotnictví	<input type="checkbox"/>
Veřejná doprava	<input type="checkbox"/>	Sociální služby	<input type="checkbox"/>
Ochrana životního prostředí	<input type="checkbox"/>	Sport	<input type="checkbox"/>
Bezpečnost a integrovaný záchranný systém (vč. Hasičů)	<input type="checkbox"/>	Kultura a památky	<input type="checkbox"/>
Jiná infrastruktura = kanalizace, plyn, 5G síť aj.	<input type="checkbox"/>	Zemědělství a hospodaření v lesích	<input type="checkbox"/>
Služby pro občany (restaurace, prodejny, drobné podnikání)	<input type="checkbox"/>	Jiné (specifikujte):	<input type="text"/>

**8. JAKÝ PROBLÉM BY MĚLA VAŠE OBEC / MĚSTO V NÁSLEDNÉM OBDOBÍ URYCHLENĚ ŘEŠIT ?**

nebo nám do 10.1.2021 zašlete svůj názor, návrh na řešení problému, a to poštou nebo e-mailem. Dle možností Vás budeme kontaktovat.

**9. UVEĎTE VAŠE STRUČNÉ NÁMĚTY PRO ROZVOJ OBCE, MĚSTA, ÚZEMÍ MAS HŘEBENY**

nebo nám do 10.1.2021 zašlete svůj námět, návrh, projektový záměr, a to poštou nebo e-mailem. Dle možností Vás budeme kontaktovat.

**10. JSTE ŽENA ČI MUŽ ?**

[1]=ŽENA [2]=MUŽ

 1  2
**11. VÁŠ VĚK ?**

[1]=DO 17 LET [2]=18 AŽ 30 LET [3]=31 AŽ 60 LET [4]=NAD 61 LET

 1  2  3  4
**12. VAŠE NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ ?**

[1]=ZÁKLADNÍ [2]=STŘEDNÍ ODBORNÉ [3]=SŠ S MAT. [4]=VŠ

 1  2  3  4
**13. VÁŠ PRACOVNÍ STAV ?**

[1]=STUD. [2]=ZAM. [3]=PODNIK. [4]=DŮCH. [5]=NEZAM. [6]=JINAK

 1  2  3  4  5  6
**14. JAK DLOUHO ŽIJETE VE SVÉ OBCI / MĚSTĚ ?**

[1]=DO 5 LET [2]=6 AŽ 10 LET [3]=11 AŽ 20 LET [4]=NAD 21 LET

 1  2  3  4
**15. DOJÍŽDÍTE ZA PRACÍ MIMO SVOU OBEC ?**

[1]=NE [2]=AUTEM [3]=BUS [4]=VLAK [5]=KOLO [6]=JINAK

 1  2  3  4  5  6
**16. NÁZEV OBCE ČI MĚSTA, VE KTERÉM ŽIJETE**

BOJANOVICE, BRATŘÍNOV, ČIŠOVICE, HVOZDNICE, JÍLOVIŠTĚ, KLÍNEC, KYTÍN, LIŠNICE, MNÍŠEK POD BRDY, TRNOVÁ, ZAHOŘANY

DĚKUJEME



MAS Hřebený, z. s., Klíнец 138, 252 10 Mníšek pod Brdy

[www.mashrebeny.cz](http://www.mashrebeny.cz)[mashrebeny@mashrebeny.cz](mailto:mashrebeny@mashrebeny.cz)

tel. +42 776 700 346

načtěte si odkaz na dotazník



# Líšnický betlém v hasičském okénku

TEXT: JANA MAŠKOVÁ, HASIČKA  
FOTO: EVA RENDEKOVÁ, HASIČKA



Betlém, který můžete vidět v hasičském okénku na návsi.

**Milovníky betlémů letos zklameme. Šestý ročník výstavy betlémů v hasičské zbrojnici se vzhledem ke koronavirové situaci konat nebude. Pojďte si ale připomenout, jak tradice betlémů vznikla a jaký poklad máme i my v Líšnici. Betlém Josefa Hájka se k naší velké radosti opět rozrostl.**

Každý rok v době adventního času si připomínáme starou známou legendu o narození Ježíše Krista v městě Betlémě. Tento obyčejný prostý příběh, v němž zvítězí láska a soudržnost chudých nad zlem, nás ve vánočním čase pokaždé dokáže dojmout. Málokdo ale asi ví, že zobrazení biblického příběhu v podobě betlému vznikl za přičinění svatého Františka z Assisi, který toužil prožít vánoční noc prostě stejně, jako při narození Ježíška v Betlémě. A tak v jeskyňce v tmavém a hlubokém lese uprostřed skal u vsi Greccio v Itálii postavil na štědrý večer roku 1223 jesle napěchované slámou, přivedl k nim volka a oslíka a tam sloužil mši, při níž se mu zjevilo Jezulátko.

Betlémy v prostých domácnostech se začaly stavět až koncem 18. a začátkem 19. století, před tímto datem to bylo hlavně v kostelích a ve šlechtických sídlech.

Velice si vážím toho, že se naše obec může zapsat do seznamu obcí a měst, které mají svůj betlém. O to se postaral náš občan, místní řezbář a betlémář pan Josef Hájek, který před lety začal



Jedna z letošních nových postaviček.

výřezávat z lipového dřeva betlém a každý rok dovyřezává další a další figurky. Tento rok přibyly čtyři postavičky, jedna dokonce symbolizuje letošní koronavirovou situaci. Takže Hájkův nebo spíše „lišnický“ betlém současně čítá bezmála 60 figurek a vypadá to, že nebude nikdy hotov.

Tento rozsáhlý betlém je každoročně v době adventu a vánočních svátků vystaven v hasičském okénku na návsi. Protože bydlím opodál, všimla jsem si, že u okénka je občas velmi živo, lidé se často zastavují se svými ratolestmi a betlém obdivují.

Letošní advent bude pro mnohé z nás jiný. Skromný a tichý, proto se přijďte i vy podívat na líšnický betlém, kde má své místo Svatá rodina – Josef, Marie i Ježíšek a Tři králové. Nechybí ani ovečky, oslík, psík, volek, jehňátka či beran. V postavičkách můžete najít pastýře, pekaře, kominíka, hostinského, bábu s nůši, muzikanty, ale i hasiče, zdravotníky a další a další, prostě celou obec, která radostně vítá nově narozený život. Při pohledu na vystavený betlém můžete chvíli rozjímat a zamyslet se nad uplynulým rokem jaký byl, co nám dal a co vzal.

Přeji Vám, vážení spoluobčané, za líšnický hasičský sbor klidný čas adventní, krásné Vánoce a ve zdraví a pohodě prožitý následující rok 2021!



# Vánoce v zahraničí

Jak se slaví Vánoce v jiných zemích? Mnoho Líšničáků to ví. Za hranice je zavála práce, studium nebo touha poznávat jiné země. A o tom, jak se slaví Vánoce v Peru, nám napsala Rocio, kterou láska naopak přivedla k nám...

Tak tedy šťastné a veselé Vánoce! Feliz Navidad! Merry Christmas! God Jul!



## Christmas in Peru, Christmas in the Czech Republic



TEXT: DORIS ROCIO DE MYKISKA

Speaking about Christmas in Peru, it is to speak about food, toys, happiness, children singing, Papanoel (Santa Claus), Christmas tree, giant commerce everywhere, beautiful Christmas craft, and fireworks.

Since the beginning of November the children are thinking about their gifts, the favourite toy which is usually modern, electronic, with lights, and one day before Christmas the parents go with their children to buy the favourite toy, so the commerce



in the streets are so crazy of people selling in everywhere, and when I say everywhere it is including the pavements, lanes, speedways so this is a real free commerce where everybody can sell and everybody can buy. Everything is improvised, without control, so the police must close the principal streets forbidding the traffic of cars to

keep the people safe. This crazy situation happens only once a year, the children walk by the streets with a big smile because they get the toys of their dreams, so you can see that this habit is different from other countries where the gifts are a surprise of Santa Claus. In Peru it isn't a surprise.

Well, about the principal day of Christmas the people organize a big family meeting which is normally in the house of the grandmother. In this special day the whole family

eats together (uncles, aunts, grandparents, nephews, grandchildren), over the table you can see the typical „paneton“ which is a big sweet bread made with dry fruits (the recipe comes from Italy), the people eat it with a cup of hot chocolate with milk, and like a principal food the filling turkey cooked in oven. However, some people prefer to eat chicken in an oven with fried potatoes because it is easier. During the family meeting each one brings some special food or drink to share (wine, chocolate, more „paneton“) and everybody is very happy to get the best gift in life, which is „the big fortune to pass one year more together, with life, love, and health“. It isn't obligatory to buy gifts for all the family, only is very important to be together sharing time with the family“.

To walk the streets is a big festivity, you can hear children singing beautiful Christmas music in the churches, the main squares have wonderful decorations of colourful lights. The people love to have a beautiful representation of nativity of Baby Jesus at home – the small statues are made in plaster or clay, the artist who created these wonderful artistic pieces try to design a new model each year. In my personal experience I feel like a small



child walking through the improvised markets built over the streets where you can see infinity of nativities Jesus models, colours, decorations, materials, and sizes, in the same way the small wood houses where Jesus was born according to the bible, the small animals, small cities decorated with artificial snow, pine trees, lakes with swans. Everything is made in miniature size, including the diversity of baby clothes to dress your baby Jesus statue at home. You can enjoy all this incredible art

while you are listening to Christmas music with children singing.

However, two and a half years ago the love changed my life, country, habits, and weather. My experience about my new life in the Czech Republic is gratifying. It will be my Christmas number 3 in this beautiful country. I am always surprised about the big skills of the Czech woman to bake so beautiful and delicious Christmas cookies. I can see all the creativity, art, patience and big love in each recipe, preparation

and wonderful decorations in each cookie and cake. The weather at Christmas time is another magic moment, I feel like inside of a dream every time that the snow covers the forest around Lisnice. Every new year I can find some new magic details, the Christmas tree in the old town of Prague is the most wonderful tree that I have seen in my whole life. The Czech people are so generous, polite, and friendly with me. I feel so blessed...

## Vánoce v Peru, Vánoce v České republice

TEXT: DORIS ROCIO DE MYKISKA

Mluvit o Vánocích v Peru znamená mluvit o jídle, hračkách, štěstí, zpívajících dětech, Papanoelovi (Santa Claus), vánočním stromečku, obřích reklamách všude, nádherných vánočních předmětech a ohňostroji.

Už od začátku listopadu myslí děti na své dárky, nějakou vytouženou hračku, která je obvykle moderní, elektronická a svítící, a den před Vánocemi ji jdou rodiče s dětmi koupit. Obchodní ruch v ulicích je šílený, lidé prodávají své zboží všude, a když říkám všude, myslím tím včetně chodníků, jízdnic pruhů i dálnic. Tohle je opravdový volný obchod, kde každý může prodávat a každý může koupit. Všechno je improvizované a mimo kontrolu a policie musí omezit dopravu na hlavních tazích, aby zajistila bezpečnost lidí. Tahle bláznivá situace se opakuje jen jednou za rok. Děti procházejí ulicemi s obrovským úsměvem, protože dostanou hračku svých snů – vidíte, tenhle zvyk se liší od ostatních zemí, kde dárky jsou překvapením od Santa Clause. V Peru to překvapení není.

V den Vánoc pořádají lidé velká rodinná setkání – obvykle v domě babičky. V tenhle slavný den jí dohromady celá rodina (strýčkové, tetičky, prarodiče, neteře, vnoučata), na stole najdete „paneton“, což je velký sladký chléb se sušeným ovocem (recept pochází z Itálie), který tu lidé jedí s šálkem horké čokolády



a mlékem, a jako hlavní chod se podává plněný krocen pečený v troubě. I když někteří lidé dávají přednost pečenému kuřeti s hranolkami, protože je jednodušší.

Během rodinného setkání se každý podělí o slavnostní jídlo, které přinesl (víno, čokoládu, další „paneton“), a každý je šťastný, že dostane ten nejlepší dárek v životě, kterým je „to velké štěstí prožít další rok společně, v životě, lásce a zdraví“. Není povinné kupovat dárky celé rodině, jediné, co je opravdu důležité, je být spolu a sdílet čas s rodinou.

Procházet ulicemi je velká sláva, uslyšíte děti zpívat v kostelích nádherné vánoční písně, hlavní náměstí jsou vyzdobená úžasnými světelnými dekoracemi. Lidé tu milují Jezulátka a každý chce mít nějaké doma – malé figurky jsou vyrobené z plastu nebo keramiky a umělci, kteří tahle umělecká díla vytvořili, se snaží přijít každý rok s novým návrhem. Já osobně se cítím jako malé



dítě, když procházím těmi improvizovanými tržišti, kde můžete vidět nekonečné množství Jezulátek všech barev, materiálů, vzhledů i velikostí, stejně tak malých dřevěných domků, kde se podle bible narodil Ježíš, malých zvířat, městeček zdobených umělým sněhem, borovicemi, jezery s labutěmi. Všechno je vyvedené v miniaturních velikostech včetně řady dětských šatiček, do kterých můžete obléknout svou sošku Jezulátka doma.

Všechno tohle neuvěřitelné umění si můžete užít za poslechu vánočních písní zpívaných dětmi.

Nicméně před dvěma a půl lety změnila láska můj život, zemi, zvyky i počasí. Moje zkušenost s novým životem v České republice je hezká. Tohle budou moje Vánoce číslo 3 v téhle krásné zemi. Vždycky jsem překvapená šikovností českých žen při pečení krásných a chutných vánočních cukrovinek, vidím tu nápaditost, um, trpělivost a obrovskou lásku v každém receptu, přípravě i zdobení. Počasí o Vánocích je dalším kouzelným momentem, připadám si jako ve snu pokaždé, když sníh pokryje les kolem Líšnice. Každý rok objevuji nové kouzelné detaily, vánoční strom na Starém městě v Praze je tím nejkrásnějším stromem, který jsem za celý život viděla. A lidé jsou v České republice tak štědrí, slušní a přátelští. Cítím se skutečně požehnaně...

## Jihoafrická republika

Lenka Rosolová

Vánoce v Jihoafrické republice připadají na léto – čas, kdy je tam největší horko a děti mají velké prázdniny. Tyhle naše velké svátky se tam vlastně moc neslaví, je to záležitost přistěhovalců z Anglie nebo Holandska. Nicméně pokud si s tím dáte práci, díky velké rozmanitosti kultur mezi obyvateli JAR si tam můžete udělat Vánoce podle svých zvyklostí. Naši dceři Emily, která se tam narodila, byly tehdy dva měsíce a my jsme měli pocit, že bychom Vánoce oslavit měli. Sehnali jsme dokonce stromeček, ale nakonec jsme ho měli opřený na terase. Vůbec nám nedošlo, jaký problém bude sehnat

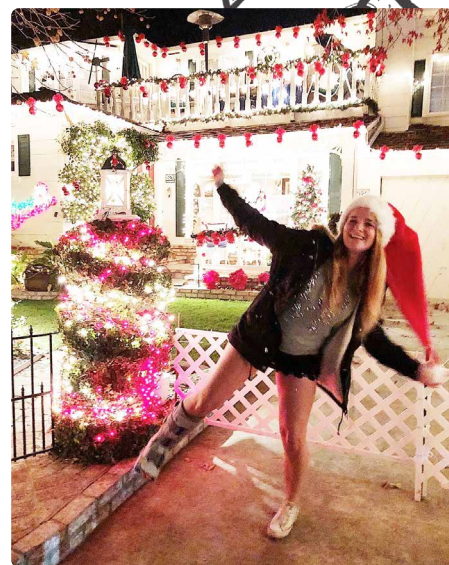
stojan nebo ozdoby. Byla jsem Vánocemi v JAR docela zklamaná. Není to prostě ta správná atmosféra. Klade se tu důraz spíš na setkání s rodinou, není tu žádné typické jídlo, zvyky... Každý podle svého původu. Kapské město bylo tehdy ještě hodně rozdělené na bílé a černé a Vánoce byly jediným dnem, kdy se na plážích objevili černoši ze slumů, které to sem jinak netáhne. To byl zajímavý pohled, kdy se tam sešly rodiny a společně jedly a pily. Zní to možná idylicky, ale ve skutečnosti se tam spíš opily, popraly, poztrácely děti a následky vánočních oslav se řešily ještě několik dní poté.



## Spojené státy americké

Karolína Blažková

Američané Vánoce dost prožívají a hned po Halloweenu se objeví vánoční výzdoba. Posílám vám pár fotek z Vánoc v Americe, přesněji z Kalifornie, kde jsem byla v roce 2017. Na nich můžete vidět, že některé domy jsou opravdu celé osvětlené. V každém větším městě bývá ulice, kde každý musí mít co nejvíce a nejláznivěji vyzdobený barák a zahradu, kam se pak lidé chodí koukat. Já měla to štěstí, že jsem mohla navštívit Universal Studios v Hollywoodu v období Vánoc, které bylo také celé vyzdobené, a byl to fakt zážitek!



# Velká Británie a Lotyšsko

Andrea Orlovs

Z mých zážitků jsou vánoční tradice ve spojeném království rozdílné ve spoustě věcí. Vánoční stromček zdobí již začátkem prosincem a v průběhu tohoto času tam přibývají dárečky od přátel, sousedů a rodiny. V den štědrovečerní děti připraví k oknu nebo krbu mléko se sušenkami pro Father Christmas, mrkev pro soby, pověsí punčochu k posteli a jdou spát. Ráno po probuzení mají v punčoše sladkost a poté běží zjistit, zda je mléko upité a sušenky snědené – pokud ano, znamená to že Father Christmas jim

nadělil dárky a začíná v doprovodu velké radosti rozbalování. Ten den je dnem rodinných oslav s velkým slavnostním obědem, kde samozřejmě nemůže chybět krocan a jejich vyhlášený anglický puding, zakončený projevem královny. Závěr dne je již v poklidu u sledování vánočních filmů a načerpáváním energie na druhý den, kdy začínají největší slavy roku, tak zvaný Boxing Day.

Nejlépe jsou na tom však děti z anglicko-české rodiny, která dodržuje zvyky obou zemí a děti dostávají dárky jak večer na Štědrý den, tak i posléze následující den ráno.

Díky manželství jsem mohla nahlédnout i do zvyků v Lotyšsku, které má stejné tradice jako my (i olovo tam lijí) s rozdílem, že dárky si všichni rozbalují taktéž druhý den ráno. Na štědrovečerní večeři mají několik chodů, kde převažuje maso, zelí, klobásy a další uzeniny. Jednu věc však mají výjimečnou. A to že to byla první země na světě, kde byl vánoční stromček!

Však jedno máme všichni společné, a to je duch Vánoc:-)



Švédsko

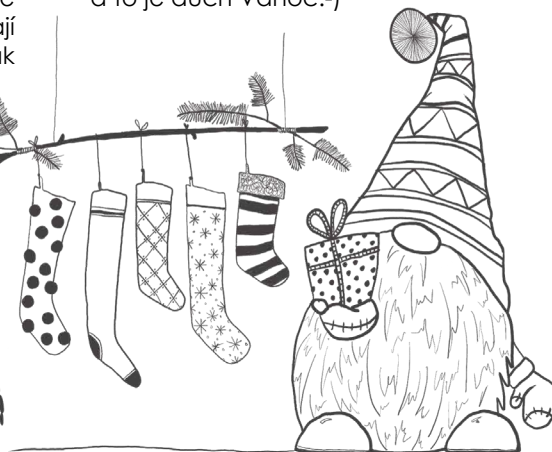
Dominika Rýparová

Vánoce ve Švédsku se až tak od těch našich neliší – snad jen že dárky se tu rozbalují až 25. ráno a nenosí je Ježíšek ale Jultomte – v překladu vánoční skřítek. A samozřejmě štědrovečerní tabule se liší – kapra se salátem tu už po staletí supluje vánoční šunka, párečky, naložení sledi, masové kuličky, paštiky, rosol, vajíčka s kaviárem, brambory a chléb. Mě velmi zaujal Julmust (mohlo by se zdát, že vánoční mošt), což je něco jako naše kofola, a zajímavé je, že se na stole objeví ještě o Velikonocích, ovšem s jinou etiketou evokující mošt velikonoční. Také šílenství kolem cukroví se ve Švédsku nekoná – ať přemýšlím, jak přemýšlím, vzpomenu si jen na obdobu perníčků pepparkakor a kynuté šafránové lussekatter, našla jsem je na internetu jako Luciiny kočičky. A propos svatá Lucie – oslavami 13. prosince se Švédsko od nás liší nejvíce. V ten den slaví všechny instituce, firmy, školy, školky, prostě kdokoli.

Jako studentka švédštiny jsem měla možnost zažít oslavy na švédské ambasádě v Praze –

k mé nevelké radosti začíná takhle legrace velmi brzy ráno, děti (nebo v našem případě my švédštináři v prvním ročníku, protože sehnat dvacet švédských dětí v Praze není tak úplně snadné) jsou převlečené do bílých hábitů, nejkrásnější dívce ho přepásají rudou stuhou a posadí jí na hlavu věnec s hořícími svíčkami (to je Lucie) a chlapcům špičaté čepice (ta symbolizuje Staffana, dalšího světce). Za zpěvu švédských koled dojde průvod před obecnostvo a zazpívá Sankta Lucia a Staffan var en stalledräng (o podkoním Štěpánovi), pak si všichni dají glögg (svařené víno s mandlemi a rozinkami) a drobné občerstvení, a nakonec se vesele rozejdou za svými povinnostmi.

Protože už je to bezmála 15 let a fotky bůhví kde jsou, připojuji recept na všemi milované pepparkakor (pokud si je nechcete koupit v plechovce z IKEA). Na svém blogu ho má Děvče u plotny, také skandinavistka, která mimochodem napsala diplomovou práci o švédštině v receptech na pečení, která určila její další dráhu:)



## Pepparkakor – švédské perníčky

- 150 g másla
  - 200 g cukru krystal
  - 50 ml medu
  - 100 ml vody
  - ½ lžice zázvoru
  - ½ lžice hřebíčku
  - 1 a ½ lžice skořice
  - 1 lžička kardamomu
  - ½ lžičky jedlé sody
  - cca 400 g hladké mouky
1. Smíchejte rozpuštěné máslo, cukr a med. Přidejte vodu, koření, sodu a mouku a zpracujte hladké těsto. Dejte na noc do lednice.
  2. Troubu předehřejte na 200 stupňů. Vyválejte těsto na cca 1 – 2 mm tenký plát, vykrajujte tvary a pečte asi 5 minut. Pozor, perníčky se velmi lehce připálí. Nechejte na plechu až do vychladnutí, aby se vám nepolámaly.

[www.devceuplotny.cz/foodblog/pepparkakor](http://www.devceuplotny.cz/foodblog/pepparkakor)

# Advent – Světlo Přicházejícího



## zamyšlení pana faráře

První adventní nedělí vstupujeme do období, které je chápáno jako příprava na Vánoce. V domácnostech se tradičně uklízí, aby na Vánoce bylo čisto, kupujeme dárky, pečeme cukroví... Ale je advent opravdu jen přípravou na Vánoce? Pokud ano, tak bychom ho velmi ochudili.

Advent – od latinského slova *adventus* – znamená „příchod“. Je to svébytné období zaměřené na přicházejícího Boha – Ježíše Krista. Ale ne jenom na toho za vlády Tiberia, nebo toho, který přijde na konci věků, nýbrž na toho, který právě přichází. Advent nás nechce vrátit do nostalgických vzpomínek na minulost, ani odvést do vysněné budoucnosti. Uvádí nás do přítomnosti. Ježíš Kristus přichází, tluče, chce vejít. Teď a tady a stále chce přicházet do našich životů, mezi nás. Rozhodl se stát jedním z nás, aby s námi byl a pomáhal nám žít šťastný život. A ten život nemáme kde jinde prožít než v přítomnosti. Nic jiného ostatně nemáme. Zkrátka v adventu jde především o chuť a touhu Boha vstoupit do mé přítomnosti, být mi už teď a zde vším. Mám už konečně přestat od světa očekávat něco, co mi může dát jedině Bůh. To je adventu vlastní, tímto naléháním je jedinečný.

Advent je nádherný čas s obrovským talentem proběhnout člověku mezi prsty. Je totiž docela krátký. Stačí trochu nepozornosti, a uteče nám. Člověk se často dívá jinam, než má. Advent je lekcí pozornosti pro celý rok. Je obdobím, kdy se máme učit čekat a vyhlížet toho, který přichází právě teď.

Chceme-li toto období prožít plodně a pokojně, zamysleme se se svými blízkými, čemu dáme přednost a co pro to uděláme. Například můžeme u společně vyrobeného adventního věnce každý večer prožít pár hezkých chvil. Popovídat si o radostech a starostech uplynulého dne, přečíst nějaký povzbudivý příběh z adventních textů nebo přímo z bible např. o starozákonních ženách, které byly předobrazem a proroctvím Mariina poslání Ježíšovy matky, pomodlit se a popřát jeden druhému něco krásného.

Dětský a rodinný adventní kalendář může dostat jinou podobu. Pro dospělé může být sestaven např. z nějakého kratičkého biblického citátu na den. Pro děti a rodiny to může být kalendář, do kterého vpišeme každý večer drobné laskavosti, které se nám ten den povedly. Také si povšimněme významu tohoto ročního období, které v některých oblastech lidské činnosti přináší čas klidu a odpočinku. V zemi odpočívá setba a čeká na světlo a teplo slunce, které se právě v době zim-

ního slunovratu vydá na svou cestu a dá setbě vzejít. Krásným zvykem je postupné sestavování rodinného betlému každodenním přidáváním jednotlivých figurek a vypravování.

Využijme letos té mimořádné příležitosti, kdy můžeme být více spolu a budovat krásné rodinné vztahy. Říká se, že něco zlého je vždy pro něco dobrého. Ten zlý virus jistě k něčemu dobrému přispívá a přispěje. Všichni máme příležitost učit se větší trpělivosti, ohleduplnosti, pozornosti k bližním, pomoci jeden druhému. Stále více objevovat, že člověk není jen bytost materiální pořád něco shánějící, ale že se potřebuje občas zastavit, rozhlédnout se a ocenit dar života.

Přátelé, velmi si vážím vaší ukázněnosti v této zvláštní době a obdivuji, jak zodpovědně dodržujete různá nařízení a předpisy. A výsledky jsou vidět. Vládní omezení se dotkla také provozu kostela a některé už tradiční adventní a možná i vánoční akce nebudou možné realizovat v rozsahu, jak jsme si zvykli. Ale je zde po ruce různá technika a šikovní lidé, kteří nám pomohou toto období překonat. A pokud bude i nadále rouška skrývat náš obličej a jeho úsměv, ať se usmívají oči. Ať jsou vždy čisté, jejich pohled čistý – pak bude i celý život čistý a krásný. Přeji vám pozhnaný advent!

Jan Dlouhý, farář

## Všichni pěkně spolu, u jednoho stolu



TEXT: MIROSLAVA ENGELOVÁ,  
LEKTORKA KROUŽKU DESKOVÝCH  
HER PŘI ZŠ LÍŠNICE

**Společenské hry určitě spousta z vás zná hlavně z dětství. Od Člověče nezlob se, přes Dostihy a Sázký až po Monopoli nebo karetní hry jako Žolíky a Prší. Velkou rolí zde hraje náhoda, tedy záleží na štěstí. A teď si představte, že existují hry, kdy si tvoříte strategii, kdy hrajete proti hře, kdy vytváříte abstrakci, snažíte se vyřešit záhady, hry únikové a mnohé další. Které zkusit a proč?**

Dnešní deskové hry nabízejí spousta

vyžití. Prospěšnost je velká. Podpora logického, abstraktního uvažování, trénují trpělivost, učí prohrávat, komunikovat a co je hlavní, počítat i mobil můžou zůstat v zásuvce, nabíječku nebudete potřebovat.

Dnes se budeme věnovat hrám rodinným. Čas strávený s rodinou je nejvíc. Tak s chutí do toho. Za mě doporučuji tyto hry.

### Zombie Kidz: Evoluce

Do vaší školy se dobývají zombie a vy musíte vymyslet strategii, jak se s nimi vypořádat. Jde o kooperativ-



ní hru, která se postupně mění. Budete plnit speciální mise a pomoci samolepek hru upravovat. Postup-

ně se budete dostávat k zapečetěným obálkám, ve kterých zjistíte jak postupovat dál. Věk od 7 let.

## Dixit



Dixit je hrou příběhovou. Hráči dostanou do ruky kartičky s obrázky a jeden z nich se stane vypravěčem. Dixit je zábavná společenská hra, kterou si můžete zahrát opravdu s každým.

## Doba kamenná: Junior



Je to roztomilá dětská verze oblíbené budovatelské hry. Děti se ocitnou v pravěku, budou se svým kmenem sbírat suroviny a stavět budovy. Budou jim pomáhat chlapec Jono, jeho sestřička Jada a jejich pes Haf. Kdo bude nejlépe hospodařit se surovinami a postaví první tři chýše?

## Dobble



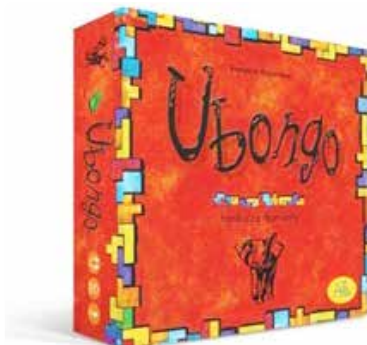
Zábavná postřehová hra pro široké spektrum hráčů má celkem pět různých modulů, jak ji můžete hrát. Ve všech však budete potřebovat rychlost!

## Kartografové



Povedená draw&write fantasy hra. Každý hráč se stává kartografem a podle tažených karet si zakresluje a vytváří mapu svého fantasy království. Podle proměnlivých karet cílů se pak snaží za svoji mapu nasbírat co nejvíce bodů. Občas ale do hry přijdou nepřátelé, jejichž pozici vám do hry zakreslují protihráči. A to se vsaďte, že vám nepřátelé zakreslí někam, kde se vám to ani trošku nebude líbit!

## Ubongo



Tahle originální hra v sobě snoubí skládání hlavolamů a soutěžení. V každém kole musíte napasovat dílky do vymezeného prostoru na hrací kartě (těch je celkem 36 a úkoly jsou na obou stranách, takže hra vám vydrží dlouho). Kdo to stihne včas, může si vzít dva drahokamy – sbírat je však musíte tak, abyste na konci měli od jednoho druhu co nejvíce. Jen tak můžete zvítězit.

## Vládce Tokia



Kostková hra, ve které se stáváte jednou z příšer, které bojují o nadvládu nad Tokiem.

## Settlers: Zrod impéria



Pěkná karetní hra, ve které vedete jeden z národů k věčné slávě. Hráči produkují suroviny, staví za ně budovy a rozšiřují možnosti svého národa, přičemž hra je založena na co nejlepším propojení karet, které máte vyloženy, a umožní vám získat co nejvíce vítězných bodů.





# Školní vánoční koncerty



Koncert roku 2010, v pozadí paní učitelka Tereza Lišková Mašková.

TEXT: ALENA FIALOVÁ, ŘEDITELKA ZŠ  
A MŠ LÍŠNICE

FOTO: ARCHIV ŠKOLY

**Máloco patří k líšnickým Vánocům tak jako tradiční koncert školních dětí v líšnickém kostele Věch svatých. Již od začátku listopadu se školou nesou melodie vánočních koled, děti zpívají nejen o hudební výchově, ale i o přestávkách, cestou ze školy i doma rodičům a všichni se těší na velký večer, kdy se děti, ve svých ladovských kostýmech, předvedou natěšenému publiku. Letos tomu tak bohužel není, ve škole je ticho, zpívat nemůžeme. Z pochopitelných důvodů tedy není možné tuto krásnou tradici letos dodržet, proto si ji pojdme připomenout alespoň na stránkách zpravodaje.**

První školní vánoční koncert v kostele se uskutečnil 19. 12. 1991, tehdy ještě jako součást vánočního koncertu hudebního uskupení Collegium Paedagogicum. Cituji ze školní kroniky: „Byl to veliký svátek, nejen pro obec, ale i pro široký region, i když účast byla ohrožena velmi



Paní učitelka Slávka Jírovcová Pitnerová diriguje koncert v roce 2002.

*špatným počasím – sněh a déšť. Hodinu před zahájením se nám v zámku kostelních dveří zlomil klíč. Nakonec díky obětavým tatínkům se dveře podařilo otevřít. Koncert měl veliký úspěch a lidé odcházeli plni radostné pohody do svých domovů. Jen několik málo lidí do rána špatně spalo, protože vědělo, že kostel se nepodařilo uzamknout, jen provizorně zabezpečit dveře. Druhý den byl zámek opraven.“* Takto vzpomíná na historicky první polistopadový koncert tehdejší paní ředitelka Mgr. Jana Čiháková. Jako by první trable kolem koncertu přinesly této tradici do vínku štěstí. Od té doby se koncert konal pravidelně každý rok, až letošní pandemie nám pořádání koncertu znemožnila.



Generální zkouška ve škole v roce 2014, aneb bez práce nejsou koláče.

Koncerty s dětmi nacvičovali vždy učitelé místní školy. Vzpomeňme pana učitele Jiřího Markla, paní učitelku Simonu Marklovou či paní učitelku Hanku Milerovou. V letech 2002 až 2005 připravovala koncerty s dětmi paní učitelka Slávka Jírovcová (dnes Pitnerová), která dokázala nacvičit i dvojhlasy či úryvky z Rybo-



První vystoupení naší mateřské školky v kostele v roce 2012.

vy České mše vánoční. Tehdy poprvé se děti objevily v kostele v kožíškách, i když nutno podotknout, že k současné podobě kostýmů vedla ještě hodně dlouhá cesta...



Školkáčci jako hvězdičky v roce 2016.

Vánoční koncerty by nebyly tak krásné bez hudebního doprovodu. A odkud se hudebníci rekrutovali a rekrutují? Samozřejmě z řad rodičů našich dětí. A tak se složení doprovodného ansámblu měnilo dle hudební zdatnosti rodičů. Doprovázela nás třeba basa, klarinet, housle či dudy, ale jeden nástroj jsme měli vždycky – kytaru pana Václava Maška z Řitky. Ten byl snad úplně prvním doprovázejícím rodičem, a i když má již děti hodně odrostlé a stal se dokonce i prarodičem, naše líšnické děti v kostele doprovází stále a bez přerušení už více než dvacet let. V roce 2009 se k nám poprvé připojili manželé Veronika a Ondřej Kopeckí a pan Tomáš Fiála, i ti s námi od té doby hrají každoročně. Doprovázejících rodičů bylo určitě daleko více, ale kronika školy je jmenovitě bohužel neuvádí. Proto mi dovolte takto anonymně všem rodičům a kamarádům, kteří kdy děti v kostele doprovázeli, z celého srdce poděkovat.



Paní učitelka a maminka Verunka Kopecká doprovází školkáčky, školáky i pěvecký sbor naší školy již po mnoho let.



Zpívající učitelský sbor je pěknou tradicí na závěr každého koncertu.



Náš pan farář Jan Dlouhý koncert dětí nikdy nezmešká.



Děti si koncert vždy uvádějí samy.



Naši věrní hudebníci - pan Vašek Mašek a Ondra Kopecký.

Vánoční koncert líšnických dětí je největší a nejdůležitější mimoškolní akcí, kterou naše škola pořádá. Pro

učitele, zaměstnance, děti i jejich rodiny jde o velmi výjimečnou událost. Aby bylo možné na ty krásné chvíle prožité v kostele vzpomínat, natáčí již mnoho let celé vystoupení pan Jaroslav Volf z Klínce. Natočený materiál sestřihá a následně umístí na YouTube kanál školy, kam se dostanete přes fotogalerii na webových stránkách základní školy. Bude-li vám tedy letos koncert v kostele chybět, pusťte si alespoň nějaký z předešlých let. A my vám s dětmi slibujeme, že vám to příští rok před Vánoci vynahradíme naži-

vo! Už nyní se těšíme.

*Vážení čtenáři, přejeme všem klidné, radostné a ve zdraví prožité Vánoce a do nového roku nám všem dostatek pokory, porozumění a tolerance k druhým.*

*Mgr. Alena Fialová, ředitelka školy, organizátorka vánočních koncertů od roku 2006*

## Z deníku dobrovolné ošetřovatelky

Text: Vilma Tůmová

**Nedalo mi to a přihlásila jsem se na jednodenní pečovatelský kurz Červeného kříže. Po absolvování jsem nelenila a obvolala blízké domovy důchodců s otázkou „Chcete mě?“. A v domově seniorů na Dobříši po mně přímo skočili.**

### Úterý

Nastupuji s kamarádkou hned 10.11.2020 v plné polní, to znamená respirátor, šítí a rukavice. Čekáme na instrukce a hlavní sestra říká: "Jděte si povídat se staroušky!" Jen povídat? Cítíme se trochu nevyužití, ale vyrazíme. Rozdělíme si patro a už se vrháme do pokojů. Někdo spí, někdo se s námi moc bavit nechce, ale většina babiček a dědečků má radost.

Paní Maděrová je celá dojatá, prý tak krásný den už dlouho neměla. Ráno jsme ji vyvezly ven a odpoledne si s ní povídáme.

Pan Antonín se se mnou směje a najednou pláče. Je mu devadesát a moc se mu stýská po dceři. Tak dochází na první objetí a trochu té slivovice. Nevadí, že řídím? To víte, že ne!

Zato paní Hájková, učitelka z Moravy je přísná. Dává mi recept na plumlovák a příští týden jí musím říct, jaký byl. Ale prý je jí jasné, že se mi nepovede.

To má asi pravdu, ale úkol zněl jasně: o víkendu bude plumlovák.

Paní Štychová je tu jen krátce a máme dovoleno jít na procházku do zahrady. Oni jsou totiž všichni již několik týdnů zavření na svých pokojích. Nikdo nesmí k nim a oni nesmí ven. Udělají pár kroků po pokojí, celé dny mlčí. Sestřiček je tu málo, jsou tu úzasně hodné, ale jsou rády, když je obslouží. Na nějaké povídání není čas.

S paní Motlovou je legrace. Asi má těžkou sklerózu, a tak mi v minutových přestávkách chválí starou mikinu, co mám na sobě. Při obědě pomáháme krmít, občas někomu namasírujeme nohy nebo jdeme ven. Najednou mám pocit, že vlastně to povídání je to nejdůležitější, co pro všechny můžeme udělat.

### Sředa

Dnes už jsme protřelé ošetřovatelky, a tak hned zrána dostáváme těžký úkol: umýt paní Kulíkovou. Potíž je v tom, že ona se mýt nechce. Sice se trochu vzpouzí, ale ve čtyřech ji přeneseme na gumovou postel, kterou převežeme do koupelny. Na té ji i sprchujeme, převlékáme a fénujeme. Když tak koukám na tu malou babičku, vidím, že se jako děti rodíme a jako děti umíráme. Rychle si zvykám na to, že jí musím umýt jako velké miminko. Jsou

tu s námi sestřičky z kovidárny, celé v kombinézách, tak se ptám, kolik lidí už to dostalo. Odpověď zní: už to nepočítáme.

Odpoledne ještě myjeme Lidunku, která má zkroucené celé tělo po mozkové obrně. S tou si i zanotuju Ježíšku panáčku, jenže když se vrhám tam „dolů“, je tam bobek velký jako sněhová koule. Holt vždycky je něco poprvé, jakýpak s tím štráchy. Lidunka je číšťounká, přebalená a já vyrážím s panem Antonínem na procházku. Včera jsem ho zastihla v trenýrkách a dnes na mě už čeká v kalhotkách a saku. Vykračujeme si po zahradě, ale když se vracíme, tak prý jestli ho neoholím? No, jaksí, nikdy jsem to nedělala, ale na něco umířít musí. Má štetku a mýdlo jako za starých časů a bohužel také žiletku z té doby. Ještě si pamatuji, jak se s ní holil můj dědeček. Jsou to nervy, ale jdu na to. Končí krásně oholený, jen z brady mu teče proud krve.

A víte co bylo dnes k obědu? Husa se zelím a knedlíkem. Když nakrmíme babičky, vrháme se samy do jídelny. Paní kuchařky nám ještě šoupnou jako bonus nealko pivo. Pak ještě obejít babičky, které jsme včera nestihly, a také ty, kterým jsme to slíbily. Den utekl jako voda a my už se těšíme, až se s těmi svými příští týden zase uvidíme.

# Svatá noc

## Kultura vánoční

„Já se ti divím,“ křičela paní Dinah. „Kdyby to byli pořádní lidé, šli by k starostovi, a ne takhle žebrotou! Proč si je nevzali do domu Šimonovic? Proč se jich máme ujímat ausgerechnet my? Copak jsme něco horšího než Šimonovic? Já vím, Šimonova žena by si takovou holotu do domu nepustila! Já se ti divím, človče, že se tak zahazuješ s já nevím kým!“

„Nekřič,“ bručel starý Isachar, „vždyť to budou slyšet!“

„Ať to slyší,“ pravila paní Dinah pozvedajíc hlas ještě víc. „Nevidáno! To by tak hrálo, abych nesměla doma ani pípnout kvůli nějakým tulákům! Znáš je? Zná je někdo? On říká, to je má žena. Povídali, jeho žena! Já vím, jak to u takových poběhlíků chodí! Že se nestydíš pustit něco takového do domu!“

Isachar chtěl namítnout, že je pustil jen do chléva, ale nechal to pro sebe; měl totiž rád svůj pokoj.

„A ona,“ pokračovala paní Dinah pohoršeně, „ona je v jiném stavu, abys to věděl. Prokristapána, ještě to nám tak chybělo! Jezus Maria, abychom tak přišli do lidských řečí! Prosím tě, kdes nechal hlavu?“ Paní Dinah nabrala dechu. „To se rozumí, nějaké mladici ty neumíš říct ne. Když na tebe udělala ten svůj kukuč, tak ses mohl přetrhnout samou ochotou. Mně bys to neudělal, Isachare! Jen si ustelte, lidičky, je tam ve chlévě slámy habaděj – Jako bychom byli v celém Betlémě jenom my, kdo mají chlívek! Proč jim Šimonovic nedali otep slámy? Protože Šimonka by si to nedala od svého muže líbit, rozumíš? Jen já jsem takový ošlapek, že na všechno mlčím –“

Starý Isachar se obrátil ke zdi. Snad přestane, mínil; ona má trochu pravdu, ale dělat tolik řečí pro jednu –

„Brát cizí lidi do domu,“ rozjímala paní Dinah ve spravedlivém hněvu. „Kdoví co je to zač? Teď abych celou noc strachem nezamhouřila oka! Ale to ti je jedno, vid? Pro lidi ty všechno, ale pro mne nic! Abys ty vzal jednou jedinkrát ohled na svou udřenou a churavou ženu! A ráno abych po nich ještě uklízela! Když ten člověk je tesař, proč není někde na práci? A proč zrovna já mám mít tolik trápení? Slyšíš, Isachare?“

Ale Isachar tváří ke zdi dělal, jako by spal.

„Panenko Maria,“ vzdychla paní Dinah, „mám já to život! Celou noc abych nespala starostí... A on si spí jako dřevo! Mohli by nám odnést celé stavení, a on si chrní... Bože, mám já to svízel!“

A bylo ticho, jen starý Isachar pozorně členil tmu svým chrupáním.

\*

K půlnoci ho vzbudilo z dřímoty potlačované ženské zasténání. I safra, lekl se, to bude něco vedle v chlívků! Jen aby to nevzbudilo Dinu... To by zas bylo řečí!

I ležel nehnutě, jako by spal.

Po chvíli bylo slyšet nový ston. Bože, smiluj se! Bože, dej, ať se Dinah neprobudí, modlil se v úzkostech starý Isachar, ale vtom už cítil, že se Dinah vedle něho vrtí, zvedá se a napjatě naslouchá. Bude zle, řekl si zdrceně Isachar, ale zůstal pěkně zticha.

Paní Dinah bez hlesu vstala, přehodila přes sebe vlnák a vyšla na dvůr. Asi je vyhodí, řekl si bezmocně Isa-

char. Já se jí do toho míchat nebudu, ať už si dělá, co chce...

Po jakési podivně dlouhé a tlumené chvíli se paní Dinah vrátila opatrně našlapujíc. Isacharovi se ospale zdálo, že chrastí a praská nějaké dříví, ale rozhodl se, že se ani nehne. Snad je Dině zima, mínil, a dělá si oheň.

Pak se Dinah znovu potichu vykradla. Isachar pootevřel oči a viděl nad planoucím ohněm kotlík s vodou. Nač to je, řekl si s podivem a hned zase usnul. Probudil se teprve, když paní Dinah takovými zvláštními, horlivými a důležitými krůčky běžela s dýmajícím kotlíkem na dvůr.

I podivil se Isachar, vstal a trochu se ustrojil. Musím se podívat, co je, řekl si energicky, ale ve dveřích se srazil s Dinou.

Prosím tě, co tak běháš, chtěl vyhrknout, ale ani se k tomu nedostal. „Co ty tu máš co okounět,“ utrhla se na něho paní Dinah a zas běžela na dvůr s nějakými klůcky a plátýnky v náručí. Na prahu se obrátila. „Jdi do postele,“ rozkřikla se přísně, „a... a nepleť se nám tady, slyšíš?“

Starý Isachar se vyštrachal na dvořek. Před chlívkem viděl bezradně trčet ramenatou mužskou postavu, i zamířil k ní. „Jojo,“ bručel chlácholivě. „Vyndala tě, že? To víš, Josef, ty ženské...“ A aby zamluvil jejich mužskou bezmoc, ukazoval honem: „Koukej, hvězda! Viděls už někdy takovou hvězdu?“

Karel Čapek, Lidové noviny 25. 12. 1930

(pro Líšnický zpravodaj vybral Tomáš Fiala)

## Betlémská hvězda

Znáte příběh komety nad Betlémem, která ukázala Třem králům cestu k narozenému Ježíškovi? Letos ji můžete vidět! Betlémská hvězda není ve skutečnosti kometou, ale vzácným astronomickým jevem, kdy se k sobě přiblíží Jupiter a Saturn a na obloze se objeví hvězda zářivější než všechny ostatní. Vyjde za soumraku 21. prosince a znovu se jí dočkáme až v roce 2080. Podívejte se na stránky Astronomického ústavu AV ČR, dozvíte se mnoho dalšího!



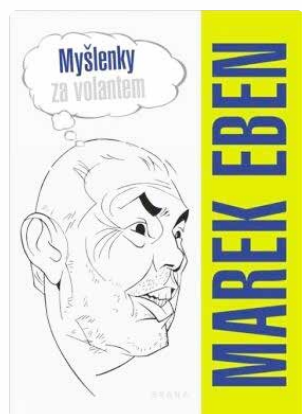




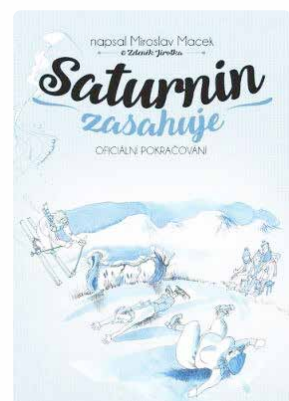
# Knihovní novinky

Vážené čtenářky a čtenáři,

ráda bych vám představila nové přírůstky v líšnické knihovně, která se po vládních opatřeních mohla opět otevřít. Splňujeme předepsané podmínky (jeden čtenář na 15 m<sup>2</sup>), protože naše knihovna má naštěstí 16 m<sup>2</sup>. Věřím, že od Nového roku bude možné otevřít knihovnu i pro děti v úterý odpoledne.

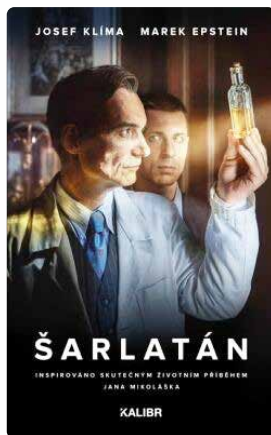


První novinkou je **knihy MARKA EBENA, MYŠLENKY ZA VOLANTEM**. Představuje soubor humorných sloupků a fejetonů, které vycházely časopisecky v letech 2014-2020. Kniha je vydaná formou kroužkového bloku, podle autora proto, aby případný čtenář mohl vytrhnout to, co se mu nelíbí a nemusel se trápit, že knihu zničil.

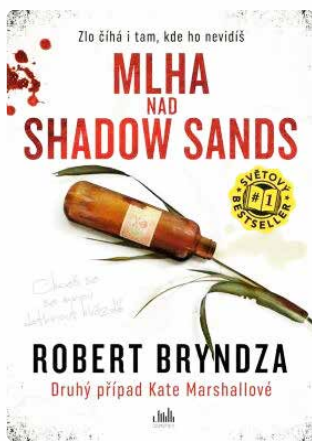


Volné pokračování Jirotkova Saturnina je od **MIROSLAVA MACKA a má název SATURNIN ZASAHUJE**. Sluha Saturnin je opět zpátky a pojedě lyžovat. Do malebného prostředí zasněžených Orlických hor se vydá v doprovodu tety Kateřiny, ne-

otesaného synka Milouše, sarkastického doktora Vlacha i laskavého dědečka s jeho nevyčerpatelnou zásobou povedených historek.

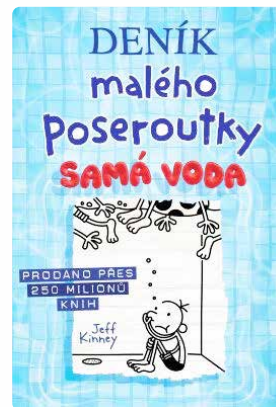


Do úplně jiného žánru nás zavede **JOSEF KLÍMA a MAREK EPSTEIN v knižní podobě scénáře k filmu ŠARLATÁN**. Vzniklo tak strhující drama Jana Micoláška, muže s léčitelskými schopnostmi. Příběh vznikl podle skutečných událostí, kdy se na lékaře obracely tisíce lidí s žádostí o pomoc, včetně osob politického a kulturního života všech tehdejších režimů.



Pro naše stálé čtenáře je vítanou novinkou **MLHA NAD SHADOWS SANDS od ROBERTA BRYNDZY**, který je momentálně jedním z nejčteněj-

ších autorů detektivek. Noví vyšetřovatelé Kate Marshalllová a její asistent Tristan Harper řeší otázku, jak spolu souvisí zmizení mladých lidí v oblasti Shadows Sands a jakou roli hraje hustá anglická mlha.



Pro děti vychází už **15. díl DENÍKU MALÉHO POSEROUTKY s názvem SAMÁ VODA od JEFFA KINNEYHO**. Hlavní hrdina a jeho rodiče se vydávají na prázdninový výlet, zastihne je pořádná bouřka a liják. Dají se tyhle prázdniny ještě zachránit, nebo budou mít vody za chvíli po krk?

Na závěr bych vám ráda popřála příjemné prožití vánočních svátků v rodinném kruhu a třeba i s dobrou knihou od Ježíška. Do nového roku hlavně zdraví a klid!

Helena Žbáňková, knihovnice



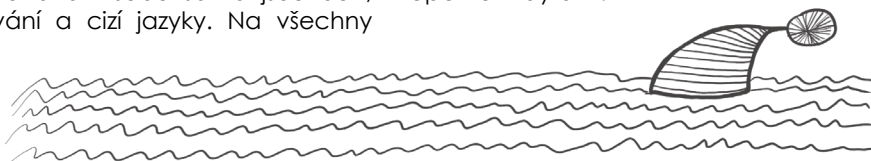
# Aby letos předsevzetí vyšla

Někdo si cíle na další rok stanovuje pečlivě se začátkem každého nového roku. Někdo předsevzetí nemá rád. Někdo si je dává klidně v dubnu ve středu odpoledne. Ať už patříte ke

kerokoliv skupině, určitě už znáte ten stav, kdy hlava ví, že by měla, ale vám se prostě nechce. Momentálními hity v překonávání sebe sama jsou běh, otužování a cizí jazyky. Na všechny

máme v Líšnici a blízkém okolí odborníky. Zeptali jsme se jich, jak tedy začít, aby to s námi v roce 2021 dopadlo lépe než kdy dřív.

## Budu se otužovat



Otužování zažívá aktuálně svůj boom a leckterá celebrita sdílí se svými fanoušky fotky z vod našich rybníků. Než hupnete do vln na Spáleném Mlýně, přečtěte si, jak na to, aby vaše „koupačka“ neskončila infarktem. Vyplatí se to. „Otužováním efektivně posilujeme imunitní systém, zocelujeme tělo i psychiku. Získáváme vytrvalost, schopnost snášet nepohodu, léčíme nechutenství, prokrvujeme tělo, posilujeme kardiovaskulární systém. Je to ten neefektivnější a nejjednodušší trénink pro osobní sílu,“ shrnuje **Mirka Engelová z Elementu pohybu, která pro vás sepsala i návod pro otužilce.**

- Jak správně začít s otužováním? Pozvolna, postupně. Začněte doma omýváním studenou vodou – obličej, ruce, nohy... Postupně zařadte na závěr každodenní koupele studenou sprchu. Stačí jen krátce, než si tělo na studenou vodu zvykne.
- Doma hodně větrejte. Spěte při teplotě 16 až 20 °C. Teplotu v ložnici snižujte postupně. Až půjdete na procházku, snižte počet vrstev oblečení. V teple vás udrží pohyb.
- Kdy do vody? Ideální čas pro otužování je začátek podzimu. Voda by měla mít nad 10 °C. V zimě se začít nedoporučuje.
- Před vstupem do otevřené vody se rozdýchejte, otevřete plíce a uvolněte se. Pokud půjdete do vody stažení, tělo se neprokrví a o to větší zima vám bude. Ze začátku stačí vkročit, ponořit se a jít ven. Postupem času můžete setrvat i déle. Po koupeli se osušte a rozhýbejte se.

### Co s sebou?

Čepici a boty do vody. Hlavou odchází až 60 % tepla, a zima od nohou také může koupání znepříjemnit. Dál si vezměte termosku s horkým čajem a zázvorem, ručník na osušení, a ještě lépe jeden ručník na dosušení a promasírování pokožky. Dámy i župan. Oblečení volte nejlépe



sportovní a aby se snadno oblékalo. S promrzlými prsty se z oblékání stává doslova pětiboj. No a pokud jdete v partě, tak plavky.

### Výhody a přínosy otužování

Otužování nám umožňuje lépe se přizpůsobit teplotním výkyvům okolí. Zvyšuje totiž pružnost cév i výkon srdce. Navíc snižuje hladinu cholesterolu. U běžných infekcí platí, že otužilý člověk má větší naději, že je nechytí. Pokud už přece onemocní, pak má nemoc lehčí průběh a dříve odezní. Při otužování se vyplavují endorfiny – hormony štěstí, takže mimo jiné zlepšuje náladu a posiluje nervový systém.

# Začnu (víc) běhat



**Češi definitivně propadli běhu a v Líšnici se běhá dobře. Stačí nazout boty, otevřít dveře a trénink začíná. Jenže co běžec, to ojedinělý běžecký styl. Jak se letos rozběhnout a neublížit si? Poradí expert na běžeckou přípravu Mgr. Michal Elčkner, parťák naší Mirky z Elementu pohybu. „Jak je možné, že někdo uběhne maraton a někdo po doběhnutí autobusu funí jako lokomotiva? Stačí si pohlídat několik běžných nešvarů,“ láká do běžeckých bot Michal.**

Příroda nás díky napřímení páteře obdařila schopností dýchat nezávisle na pohybové činnosti. Bránice, hlavní dechový sval, se překlopila z horizontální pozice do vertikální, a my tak máme možnost udělat libovolný počet kroků na jeden dechový cyklus (nádech a výdech). Gepard štlhlý patří k nejrychlejším běžcům planety. Vyvine rychlost až 120 km/hod. Využívá dynamiku celého těla a zpomalený záběr jeho běhu je něco úchvatného – stojí rozhodně za shlédnutí. Jeden skok se ovšem rovná jednomu nádechu a výdechu. Proto vydrží běžet jen krátkou chvíli. Člověk může díky stavbě svého těla běhat hodiny a přesto tuto možnost nevyužívá. Čím to tedy je, že mnohdy nevydržíme běžet ani pár minut?

Velice málo využíváme přirozený tělesný potenciál. Vyměnili jsme běh za sezení. Aktivní pohyb za pasivní odpočinek. Občasný výstup z komfortní zóny nahradilo pohodlí. Pak se tedy nemůžeme divit, že naše tělo uvádíme do rozpaků, jakmile opustíme židli. Určitá dávka stresu nám nicméně prospívá. Začněme se hýbat. Kardiovaskulární systém reaguje na intenzitu pohybu, a pokud bude dostávat pravidelnou dávku přiměřeného stresu v podobě chůze nebo běhu, pak ho naučíme, že vyběhnout schody není nic, čemu by se měl bránit.

- **Napřimeme se.** Shrbené tělo daleko nedoběhne. Pomůže vyvěšení za dveře, opření o zeď, zvednutí rukou nad hlavu. Ale spoň na pár sekund vyměňte během dne schoulení ramen za otevření.
- Díky statickým pozicím, ve kterých trávíme dlouhé hodiny v práci i doma na gauči, tělo tuhne a my po něm v mžiku chceme maximální výkony, na které už zapomnělo. Dejme našemu tělu prostor postupně a pozvolna si zvyknout. **Začneme chůzí a volným tempem.**
- Denní režim nefunguje na hodiny. Kde je psáno, že hodinu běhat je pro tělo dobré? **Začneme dvaceti minutami a každý týden přidejme dalších pět.** Jsme výjimeční v době, kterou dokážeme běžet, ale vše má svůj čas a je zapotřebí svému tělu naslouchat. Pokud nám dává najevo, byť jen pícháním v boku po rychlém startu, že něco není správně, pak jsme

bohužel něco zanedbali, nebo šli jen příliš rychle za výkonem.

- **Nezapomeňte na rozcvičení!** Je to jedna z nejdůležitějších částí a mnohdy nezabere ani 5 minut. Pánev, páteř, kyčle, lopatku, dolní končetinu, chodidlo a běžím.

Pohybová paměť je naprogramována tak, aby tělo formovala do pozice, ve které trávíme nejvíce času. Proto se i v těch dalších dostáváme do podobné té naší nejčastější. Svaly potřebné k sezení ale využíváme jinak než ty k běhu. Sedáváte s nohou přes nohu? Dejte při chůzi pozornost vytočení nohou. Pohybují se obě nohy symetricky? Nebo je jedna vytočena víc oproti druhé? Pak to bude nejspíš ta noha, kterou dáváme v sezení navrch. Už v kyčli se začne stáčet ven. Kolik myslíte, že se s tím dá uběhnout kilometrů? Prvním varovným signálem bývá naše koleno. Novou chrupavku bohužel tělo vytvořit neumí a vazy udělá pohyb v možných mezích také jen na určitou dobu.

Pokud se takhle jednoduše dokážete ohodnotit a najít byt jen nepatrné odchylky v symetričnosti, má význam věnovat čas i jinému pohybu, než jen sedu a běhu. Pokud chcete běhání vzít letos vážně, můžete zkusit i náš kurz přípravy na běh – podívejte se na náš web [www.element-pohybu.cz](http://www.element-pohybu.cz)

Hýbejte se kvalitně a využívejte naplno to, čím vás příroda obdařila. Odměnou vám bude pohyb bez výrazného zadýchání a bez bolesti.

Není čas, ztrácejte čas.

# Naučím se cizí jazyk

**Stálíce mezi dobrými úmysly pro nový rok – domluvit se i za hranicemi české kotliny. Kolikrát už jste si to slíbili? Pokud je smutnou pravdou, že jste se od předsevzetí daleko nedostali, možná na to jdete špatně. Pro radu jsme zašli za Markétou Růžičkovou z Vandrlice, která je ředitelkou jazykové školy Telegraph Hill.**



**Proč dobré úmysly naučit se v novém roce cizí jazyk tak často skončí zapomenuté nebo na seznamu našich hříchů?**

Všichni jsme opravdu hodně vyřízeni a nereálné cíle typu, do roka se naučím anglicky tak, že budu schopen se domluvit v zahraničí' na nás kladou úplně zbytečné nároky navíc. U ja-

zyků je hlavně důležité začít. Zbytek nechte na lektorovi – ten dobrý sám studenta odhadne a připraví mu plán výuky a možných pokroků. Úplně nejlépe fungují kurzy typu 'one to one', případně malé skupinky studentů, kteří se sami domluvili předem na tom, že by spolu chtěli studovat.

Většina Čechů upírá svou pozornost k angličtině, které další jazyky jsou

pro nás ale užitečné? Které se nám dobře učí?

Naprostou souhlasím. Kromě angličtiny je tu také například španělština, italština a němčina. Ty první dva jsou krásné románské jazyky, které nám připomínají naše dovolené. To je také častý důvod, proč se lidé rozhodnou právě třeba španělštinu začít studovat. Pokud také lidé už znají angličtinu, španělštinu a italštinu jim po náročném začátku půjde velmi rychle díky podobné slovní zásobě. A němčina? Pro nás Čechy je hodně užitečná vzhledem k našim sousedům. Mnoho lidí němčinu studovalo kdysi na škole a skoro každý zná pár slovíček z poslední lyžovačky. Němčina se lidem většinou nelíbí, ale je to logický jazyk, který je nám blízký.

### A co učebnice pro samouky – jak reálné je naučit se sám cizí jazyk?

Myslím si, že jenom lidé s opravdu velkou disciplínou jsou schopni se sami naučit cizí jazyk. Je určitě možné se naučit základy, nová slovíčka. Může pomoci sledování seriálů nebo ještě lépe například poslech audioknížek. Nicméně, u jazyků je naprosto zásadní mluvení, tedy ak-

tivní část jazyka, kvůli které se většinou cizí jazyk učíme. A to bez lektora, který vás rozmluví a zároveň vás opravuje, prostě nejde.

### Jak se za rok naučit maximum?

Určitě jsou nutné pravidelné lekce se zkušeným lektorem v délce alespoň 1x 60 minut týdně. Potom stačí například 30 minut každý druhý den. Zdá se to možná málo, ale to je nějakých 100 hodin ročně. Nemá smysl si plánovat hodinové studium každý den, které člověk stejně není schopen dodržet. Možností je mnoho. Na pravidelných hodinách lektor zadává úkoly, které by neměl zabrat víc než zmíněných 30 min. Moderní technologie nám dávají další úžasné možnosti, jak se dál v jazycích vzdělávat. Na YouTube jsou zajímavá videa, dokumenty a audioknížky všech úrovní. Z aplikací je asi nejpoblábnější Duolingo. U nás ve škole se snažíme, aby se student naučil například 10 nových slovíček za týden. Ve větách, v kontextu, aby je uměl použít. A pak je stále opakujeme. Co se týče hodin samotných, ty je třeba využít hlavně k tomu, aby se klient rozmluvil. Je to většinou jeho jediná možnost jazyk aktivně použít.

### Jak si vybrat dobrý kurz?

To záleží hlavně na finančních možnostech. Soukromé hodiny one to one jsou samozřejmě dražší. Zde lektor věnuje veškerou pozornost pouze jednomu studentovi. Čas a místo se přizpůsobují klientovi, což je také obrovská výhoda. U skupinových hodin, které jsou samozřejmě cenově výhodnější, musí mít člověk štěstí na dobře vyváženou skupinu. Studenti si musí sednout nejen lidsky, ale i svou úrovní jazyka. Pak to je skvělá zkušenost a také dobrý způsob se potkat s novými lidmi. Během karantény, respektive karantén, byly školy nucené přejít na výuku online. Po počátečních rozpacích si většina klientů zvykla a nyní je to nový běžný způsob výuky.

### Když už nějaký jazyk umím, jak si ho udržovat?

Ze zkušeností vím, že jsou vlastně pouze dva reálné způsoby, jak si jazyk udržet. Ideální samozřejmě je, pokud má člověk možnost cizí jazyk pravidelně aktivně používat. Druhá možnost jsou pravidelné soukromé nebo skupinové lekce s lektorem.

## Dojděte si do lesa pro pomoc



Alena Wehle miluje hory a stále spolupracuje s CK Mundo.

TEXT: DOMINIKA RÝPAROVÁ  
FOTO: ARCHIV ALENY WEHLE

**Rok 2020 zůstane nejspíš navždy zapsán do našich duší. Pandemie koronaviru nás odstříhla od běžného programu a uzavřela každého tak nějak víc do samoty a nejistoty, co bude a kdy. Od začátku první karantény se objevují osvědčené**

**radý, jak přežít. Do popředí zájmu se dostala péče o duševní zdraví. Vedle on-line terapií se rozrostla i nabídka péče přímo v lůně přírody. Láká vás terapie v lese? Zkušenou terapeutku máte hned za kopcem. Alena Wehle provází klienty brdskými lesy i Českým krasem už tři roky. Vyzkoušeli jsme jednu z jejích tras na vlastní nohy.**

Setkáváme se v Řevnicích před nádražím a společně se vydáváme směrem na Hřebený. Za Lesním divadlem mě Alena upozorňuje, že bychom měly zpomalit. „Jsem zvyklá, že s některými klienty si trasu skoro proběhnu, a rovnou už si na ně беру běžecské vybavení. To jsou většinou muži. Bývá ale užitečné naopak zpomalit,“ vysvětluje mi. Terapie v lese v sobě snoubí přínosy klasické terapie, pohyb na čerstvém vzduchu i prvky Shinrin-yoku – směru, který se zrodil v Japonsku a rychle nabývá na popularitě i v západním světě. Podstatou je velmi pomalý pohyb přírodou a vnímání všemi smysly. Praktikování Shinrin-yoku zahrnuje dechová cvičení, velmi pomalou procházku, chození naboso i objímání stromů. Opírá se o uklidňující a ozdravující moc přírody. „Některé vědecké studie ukazují, že dokonce i pohled na obrázek lesa nebo poslech zvuků pomáhá nabrat ztracenou rovnováhu,“ říká Alena Wehle.

## Jsem citlivka

Alena se k terapii v lese ale nedostala přes japonské trendy ani koronavirus. Pochází z Beskyd, zdolala Alpy i Himaláje – pracuje stále i jako průvodkyně v CK Mundo. Vystudovala zážitkovou pedagogiku na Palackého univerzitě v Olomouci, kde, jak říká, se jí změnil život. Během vysokoškolských studií nakoukla do lidské psychiky, psychosomatiky i fungování lidského těla, a když se jí v hodnoceních tūr, které v Mundo průvodcovala, začaly opakovat pochvaly za provedení vlastním trápením, měla jasno, kam profesně směřovat. „Byla jsem i taková vrba pro svoje kamarády, leckdy jsem s nimi hodiny řešila, co potřebovali. Napadlo mě to spojit. Nejdřív jsem to nabídla právě svým známým, kteří mi za to postupně i začali platit. A tak se provázení věnuji naplno už tři roky,“ vypráví duchovní průvodkyně.

Lesními cestami stoupáme na Pišťák a bavíme se o Alenině práci. Komu pomáhá? „Nedá se říct, jak vypadá můj typický klient. Jsou to lidé všech typů. Nedokážu dokonce ani říct, jestli jsou to častěji muži nebo ženy. Lidé si mě vybírají na základě toho, co nabízím a jak jsem jim sympatická,“ přemýšlí. Jen v polovině případů přijdou klienti s konkrétním

problémem, který chtějí vyřešit, povídat si o něm. Zbytek jsou lidé, kteří si potřebují udělat pořádek v sobě samých. Ptám se Aleny, jak se pozná, že jsem zralá na duchovní pouť, jak své terapii říká. „Takovým spolehlivým rysem je roztěkanost, nervozita, úzkost, neschopnost spát a zároveň obrovská únava, pocit nespokojenosti,“ vyjmenovává a dodává, že lesní terapie vyhovuje také lidem, kteří jsou stydlivější – v lese se nemusí terapeutovi dívat do očí, mohou se snáz otevřít, protože klient i terapeut jdou vedle sebe stejnou cestou, nikdo nesedí na židli „člověka s problémem“ jako v běžných pracovních psychoterapeutů.

Jedna skupina klientů ale Alenu Wehle vyhledává cíleně – vysoce citliví lidé (HSP, highly sensitive people). „Jsou to lidé, kteří jsou vnímavější než jejich okolí. K barvám, tvarům, emocím, ke všemu. Snadno se vžívají do problémů druhých. Když jdou po lese, vnímají strukturu hlíny, po které šlapou. Jenže jejich nervový systém se pak snadno přetíží, jsou velmi unavení, mohou se pak zdát i sami sobě emocionálně nevyrovnaní, protože snadno přebírají i emoce druhých, bohužel také snáze podléhají nemocem ze stresu, i když není jejich vlastní,“ popisuje průvodkyně. Ona sama je HSP a než pochopila, že to může být

cenný dar, žila téměř třicet let s nálepkou „té divné holky“. Od té doby se věnuje tématu HSP, na Instagramu ji najdete na profilu jsem\_citlivka, na Facebooku stojí za skupinou S citem ven. „Chodí za mnou lidé, kteří předtím hledali marně pochopení někde jinde,“ shrnuje. HSP je přitom podle výzkumu Elaine Aron, která s termínem HSP přišla, každý pátý člověk. Alena Wehle to odhaduje i na víc. „Tihle lidé si často vyčítají, že toho nevládnou tolik, jako jejich okolí. Čelí kritice, že jsou pomalí, labilní, líní. Ani oni sami nevědí, co si se sebou počít,“ vysvětluje.



### Mgr. Alena Wehle

lektorka, průvodkyně, bloggerka šířící osvětu o vysoce citlivých lidech. Na jejím webu [www.alenawehle.cz](http://www.alenawehle.cz) najdete e-Booky, termíny seminářů i test, zda patříte mezi vysoce citlivé jedince.

**Kontakt:** alena.wehle@gmail.com

**Instagram:** jsem\_citlivka

**Facebook:** AlenaWehle

## Všichni víme, jak žít, ale jak se změnit?

To už sedíme u jednoho z tábořišť na Pišťáku. Sem tam vykukují z listů zbytky prehistorického hradiště, mezi stromy se rýsuje dřevěný kříž symbolického trampského hřbitova, díváme se směrem k vrchu, na kterém je malé jezírko s originálním jménem Jezírko. Mluvíme o výzkumu, ve kterém vědci vypočítali, že pozitivní vliv na vaši psychiku bude mít už 120 minut strávených venku týdně. Alena kroučí hlavou a říká, že je to jen obecné číslo, chce to akci. „Všichni víme, že máme jíst zdravě a být hodně na čerstvém vzduchu, to není žádná novinka a jen vědět to nám nijak nepomůže. Ale dát si za cíl jít se každý večer projít na hodinu třeba podél řeky, to změní už během dvou týdnů hodně,“ doporučuje.

Když se loučíme zase u nádražní budovy, máme v nohách téměř 10 km. Napadá mě otázka, jak často na tuhle terapii člověk musí, než bude mít efekt. „Není nutné přijít několikrát, aby terapie pomohla. Dost lidí přijde jen jednou a pak třeba až za rok. Někdy si jen potřebují promluvit, aby něco zaklaplo na správné místo, někdy se potřebují rozhodnout v jedné záležitosti, rozhodnout se, kam dál, rozhoupat se k činu. Někdo mi během pouti odkryje tolik trablů, že se dohodneme na dalších setkáních a řešíme je postupně. Je to různé.“

**ADVENTNÍ  
PUTOVÁNÍ LÍŠNICÍ**

**23. ZASTAVENÍ**

úkol č. 23

Srdečně vás zveme 23. prosince na sousedský svařák na návsi pod vánočním stromem. K dispozici bude od 15:00 do 18:00 zdarma či za dobrovolný příspěvek.

Přijďte na poslední zastavení líšnického adventního putování a pozdravte z bezpečné vzdálenosti své sousedy!

Těšíme se na vás, Obec Líšnice a Matky na tahu

# Kristina Vernerová:

## Zuby se kazí i po hranolkách

Rozhovor



TEXT: DOMINIKA RÝPAROVÁ  
FOTO: LUKÁŠ VONDRA, ARCHIV

**Kristinu potkáte v Líšnici nejčastěji s vodítkem v ruce. Její chundelatý parťák Genshin plemene Akita Inu budí respekt i obdiv. V civilním zaměstnání je zubařkou a svou práci bere vážně. Dokáže vyčistit zuby i koni. My jsme si s ní povídali o dětech – kdo je doma má, ví, že vyčistit jim zuby může být podobně náročné jako u plemenného hřebce. „Nejvíc toho pro zuby svých dětí můžete udělat sami doma. Já budu jen ráda, když té práce budu mít co nejmíň,“ říká sympatická stomatoložka.**

**Dostal se mi do rukou výzkum společnosti Herbadent, který ukázal, že přes 50 % rodičů nedočistí svým dětem zuby, ačkoliv vědí, že to děti nedělají správně.**

Myslím, že je to tak 70 %. Každopádně pocítuji, že když někam přijdu a řeknu, kdo jsem, začnu od rodičů malých dětí dostávat spoustu otázek. V tom si myslím, že je jasně vidět ten hlavní nedostatek: že rodiče

nedostávají správné informace. Tohle je u nás zanedbáváno. V dnešní době si můžou sice najít leccos na YouTube, ale samozřejmě to asi nikoho nenapadne, když neví, co hledat. I proto bych ráda třeba tady ve škole nebo školce udělala přednášku, protože mi přijde, že rodiče některé věci nedělají ne proto, že nechtějí, ale že ani nevědí, že by to měli dělat.

**Kolem dětských zubů panuje spousta mýtů...**

Ano, často slyším, že mléčné zuby stejně vypadnou. To není ale tak jednoduché, i mléčné zuby jsou velmi důležité. Potřebujeme je nejen k rozměňování stravy, ale i pro správné vyslovování nebo i proto, že drží místo stálým zubům. Pokud dítě přijde třeba ve čtyřech letech o mléčné stoličky pětky, může se stát, že mu stálé šestky, které rostou první, vyrostou na místě těch pětěk, kde nemají co dělat. A přijdou problémy, které se velmi špatně řeší. Mléčné zuby mají také mnohem tenčí sklovinu, jsou tedy ke kazům náchyl-

nější, proto je potřeba jim skutečně věnovat péči. Rodiče často nevědí, že by hned s prvním zubem měli jít na kontrolu k zubaři. Stejně tak nevědí, že už ten první zoubek se musí čistit.

**Proč jít s jedním zubem na kontrolu?**

Hlavně proto, aby si dítě zvykalo. A pak i proto, aby se rodiče právě dozvěděli, co a jak. Jaké pasty používat, na co si dát pozor, jestli vůbec používat pastu, jaký zvolit kartáček, jak to dělat. A většina rodičů je vystresovaná z toho, že dítě nespolupracuje. Já už jsem dospěla do té fáze, že čistím zuby psovi i koni, takže říkám: „Když to zvládnou já s koněm, tak to zvládnete i vy s dítětem.“ Vůbec nepocítuju ani to, že by pak děti měly z péče o zuby v dospělosti nějaké trauma. Je to normální praxe, že když dítě nespolupracuje, doporučujeme rodičům ho zalehnout a zuby mu vyčistit. Já dávám svým pacientům vyražená zrcátka, aby si mohli odtáhnout tvář a správně zuby vyčistit, radím i koupit si čelovku (ale často dětem vadí

to světlo). U zubaře byste měli dostat všechny tyto informace. A pokud ne, tak je začněte hledat jinde.

### **Dalším zjištěním toho výzkumu bylo, že se o své zuby starají lépe klienti mladších zubařů...**

Ano, tomu věřím. Dbáme víc na motivaci, instruktáž, důležitá je i dietetika, to znamená, co děti mají jíst. Když byla éra granulovaných čajů, přišel obrovský nárůst zubních kazů u nejmenších dětí. Říkalo se tomu baby bottle caries – na předních řezácích měly velké hnědé skvrny a byl to důsledek pití právě těchto čajů, protože obsahovaly velké množství cukru. Je důležité sledovat složení potravin. Rodiče by měli hlídat nejen přidaný cukr, ale i tepelně upravený škrob – hranolky, fastfoody, to všechno je kariogenní. Také v pečivu je přidaný cukr. Nejlevnější a nejjednodušší je prevence, kterou rodič dělá s dětmi doma. A čím dřív s tím začne, tím dřív si dítě zvykne, že to patří k běžné hygieně, že je to normální stejně jako utírání zadečku nebo mytí rukou.

### **Jak často se mají zuby správně čistit – dvakrát denně, po každém jídle?**

Není to o frekvenci, ale o kvalitě čištění. Dokonce se dneska už říká, že se dětem mohou zuby čistit i jen večer před spaním. Já doporučuji rodičům, ať si děti ráno zuby čistí samy, ať si s kartáčkem dělají, co chtějí, ale zvykají si na to, že v dospělosti už by si měly zuby čistit dvakrát denně, ale večer ať děti klidně začnou, ale rodiče je musí dočistit. Děti velmi dlouho nemají představu, kde který zub je a jaký má tvar, přitom už ve dvou a půl letech mají plný mléčný chrup. Jenže ve třech letech má dítě pořád manuální zručnost jako hendikepovaný pacient. Hodně rodičů říká: „Ale on si to čistí sám!“ Ale nevyčistí to. Kouše do toho, maximálně si dobře vyčistí přední zuby, ale na zadní už často vůbec nedojde.



### **Do kolika let mám dočišťovat? Jak poznám, že už nemusím?**

To je záludná otázka, protože bohužel jsou i děti, kterým musí rodiče zuby dočistit i ve 12 letech. Proto je strašně důležité to období, kdy dítě roste a potkáváme se u mě v ordinaci, aby chápalo, že je to všechno normální. Ta péče, kterou tomu věnuje doma, že i návštěva u zubaře je normální, a že je to velmi důležité. Aby v těch 12 letech nebylo překvapené, že je potřeba zuby čistit více způsoby, že je důležitá mezizubní hygiena a podobně.

### **Manuální zručnost rodiče někdy kompenzují elektrickým kartáčkem – je to správné?**

Může být, ale stejně ho musí večer použít rodič. A měl by to být skutečně dobrý elektrický kartáček od osvědčené firmy, žádný s pohádkovými postavičkami od neznámé značky. U nich mohou chybět klinické testy, štětinky mohou být příliš tvrdé, hlava může být příliš velká nebo rotovat. Ale zároveň rodičům, kteří dokážou dobře vyčistit dětem zuby manuálním kartáčkem, říkám, že je nesmysl investovat do elektrického a radši ať si ty peníze dají bokem a šetří na to, aby dítě jednou za rok už od šesti let šlo na dentální hygienu. To mi přijde smysluplnější. Já nejsem zastáncem ani odpůrcem elektrických kartáčků, nemám na to žádný vyhraněný názor, hlavně ať jsou ty zuby vyčištěné, je mi jedno čím.

### **Zuby a kojení – to je dnes velké téma.**

Důležité je hlídat usínání u prsu a kojení v noci. Když dítě usíná, má pootevřenou pusku a laktóza mu zasychá na zubech. Navíc v noci se netvoří sliny, zuby jimi nejsou omývané a zároveň nejsou vyčištěné, takže bakterie mají prostor dělat neplechu. Zpracovávají právě tu zbytkovou laktózu, vytvářejí z ní kyselinu a ta naleptává sklovinu zubů. To je princip vzniku zubního kazu. Je jedno, do kolika let je dítě kojeno, ale je potřeba naposledy nakojit před spaním, vyčistit zuby a jít se spát. Je to úplně stejná problematika, jako když se dítěti v noci dává pít z lahve. Vždycky radím buď neslazený čaj nebo jenom vodu. Člověk, malý i starý, by měl každopádně jít spát s vyčištěnými zuby.

### **Dalším fenoménem jsou i pasty bez fluoru. Jsou užitečné?**

Já osobně říkám, že do dvou let pastu nepotřebujete vůbec, může-



te čistit nasucho. Nebo aby to dětem chutnalo, můžete lehce potřít štětinky. Říkala se kulička hrášku, ale je to moc. Přes pěnu potom nevidíte, kde co čistíte. Pasta je jen pro oživení. Fluor nepovažuji za nějaký strašák, samozřejmě v nadměrné míře škodí, ale jinak je to biogenní prvek, sami ho máme v těle. Dříve to byl problém, protože se fluoridovala voda, mléko, sůl, fluoru byl nadbytek. V dnešní době to tak není. S fluorem můžu pro ty nejmenší doporučit Elmex od 0 do 6 let, kde se počítá s tím, že děti pastu polykají. Pokud fluor z jakéhokoliv důvodu nechcete, není to problém. Důležitá je ta mechanická očista. U dětí, kde se už nějaké kazy objevily, tam bych po pastě s fluorem sáhla, protože povrchové léze se mohou spravit právě tím fluorem. On se zabudovává do poškozené sklovinu a je schopný ji zapečetit. Ale samozřejmě jen v těch počátečních fázích. Jakmile se objeví dírka v zubu, pak už je to poměrně velký kaz.

### **Některé kazy opraví dítěti zubař přímo v ordinaci během několika minut a některé musí dostat anestezii. Kde je ta hranice?**

Hranici určuje vždycky dítě. U dospělých se snažím dávat umrtvení u každého výkonu, protože ošetření musí být velmi pečlivé, ty zuby potřebujeme udržet nejlépe nad smrtí. U dětí vždycky zvažuji, jak jsou schopné spolupracovat, a jestli je víc rozhodím výkonem nebo anestezii. Nechci dítě stresovat jehlou, pokud vidím, že to zvládne v klidu bez umrtvení. Pokud vidím, že je to velký kaz a bolelo by to, snažím se s dětmi mluvit, namotivovat je společně s rodiči nějakou pohádkou, říkám jí, co se bude dít. Teď tam dám mrazivý gelík, teď přijde vše-



lička... Pro děti nemáme striktní postup, jestli anestezii ano nebo ne.

### Další spornou otázkou je i rentgenování zubů...

Ano, někdy maminky přijdou s tím, že si nepřejí žádné rentgenové záznamy, ale v téhle míře je všude. V letadle, na slunci, v banánech. Není potřeba se bát. Já se snažím rentgenovat klidně od čtyř nebo pěti let normálními malými rentgeny. Ne u všech dětí to jde, ale je dobré, aby v šesti letech už snímky měly. Ideálně pokud má lékař k dispozici i velký panoramatický rentgen, kde už je vidět, zda má dítě založené všechny druhé zuby. Kdyby ne, tak aby se správně přistupovalo k péči o ty mléčné, které tam budou muset vydržet co nejdéle. Plus mínus do 40 let. Pak většinou samy vypadnou. Ale drží nám místo a pak se tam může dát implantát. Pokud vidím takový problém, odesílám většinou na ortodontii, aby se zvažilo, jak pokračovat. Někdy je možné zub vytrhnout a ostatní zuby rovnátky posunout tak, aby vše správně fungovalo a nemusel se tam žádný implantát vsouvat. Ale to jsme zase u toho, že je potřeba, aby rodiče přišli k zubaři co nejdříve.

### Na prevenci bychom měli chodit jednou za půl roku. Hlídkají si to rodiče?

Musím říct, že ano. Jsou samozřejmě i lajdáci, ale tam už lajdáci jsou ti rodiče sami o sobě a kromě prohlídky už flákají i péči, s tím já už nic neudělám. Ale zlepšilo se to. Když si vezmu, že já sama jsem zjistila, že existu-

jí mezizubní kartáčky, až na vysoké škole, tak ano, zlepšilo se to rapidně. Pouhým kartáčkem vyčistíte jen 75 % zubů, zbytek zůstane nevyčištěný. U dětí zhruba do 18 měsíců jsou přední čtyři zuby s velkými mezerami a pohodlně je vyčistíte. Jakmile dorostou stoličky nebo když mají děti zuby stěsnané a dotýkají se, pak už je potřeba sáhnout po jiném typu kartáčku a dočistit.

### Jak by ideálně měl vypadat proces čištění?

Pastu už jsme probrali. Pak je důležitý malý kartáček s rovně stříženými měkkými štětinkami, velmi hustý – pro mě toto naprosto splňuje jakýkoliv dětský kartáček od Curaproxu. Nevybírala bych kartáčky s nějakým speciálním zastřížením, gumami a podobně. Zubům to škodí, děti pak čištění bolí, velká hlava zhoršuje možnost manipulace v ústech. A jakmile se vytvoří mezizubní kontakty, používat mezizubní kartáčky. Buď růžový od TePe nebo tyrkysový od Curaproxu. Je dobré si kartáček předechnout do hokejky. Když je dobře spolupracující dítě, můžete použít mezizubní nit nataženou na takový ten plastový prak – v DM je můžete koupit za pár korun s obrázkem. Pilovitě překonáte místo kontaktu, pak stíravým pohybem kolem obou zoubků.

### A jak dítě držet?

Hodně malé dítě stačí chytil stejně jako když ho chováte nebo kojíte, přidržet ručku, případně nohy a vyčistit. U větších dětí jsme si tu polohu my zubaři pojmenovali pozice

Ježíše. Dítě leží na podložce, hlava je fixovaná v klíně rodiče, ruce do kříže, přes každou dáte svou nohu a čistíte. Nebojte se, velmi rychle si na to zvyknou. A pokud řvou, berete to tak, že má alespoň otevřenou pusku. Není nutné, abyste čistili v koupelně, můžete klidně i na gauči nebo v posteli. Důležité je fixovat hlavu, aby nikam neuhýbala – dítě zabavte pohádkou, tabletem, knížečkou za pomoci sourozence nebo druhého rodiče, a čistíte. Nelámejte si hlavu technikou, hlavně čistíte. Zepředu, zevnitř, žvýkací plošky. Odtahujte si tvář, abyste měli kontrolu, co v té puse děláte a neublížovali jste, stejně tak se dívejte, že čistíte skutečně všechny zuby – mezi šestým sedmým rokem narostou za mléčnými zuby stálé šestky, tam doporučuji sáhnout po jednosvazkovém kartáčku, protože tehle zub už je hodně členitý a ve fázi růstu nemá vyzrálou sklovinu, proto jsou tyhle zuby náchylné ke kazům. Nebojte se toho. Opravdu neznám nikoho, kdo by z čištění zubů měl trauma nebo se jinak bál. Neprokázaly to ani žádné studie. Trauma vzniká až z vrtání, injekce, trhání, plomby. Kaz je nejrozšířenějším onemocněním mezi dětmi i dospělými. Já budu samozřejmě ráda, když my zubaři budeme mít práce co nejméně.

### Když ti někdo řekne, že má špatné zuby v rodině?

Ne, to je hloupost. U paradontózy ano, ale kaz je lokální záležitost. Je to otázka čištění i té stravy. Vadí vysoký obsah cukru i to, jak často dítě cukr pojídá. Ve Švédsku udělali to, že jeden den v týdnu mohly děti jíst cokoliv sladkého. Jinak ne. A Švédsko patří k zemím s nejnižším výskytem zubního kazu. Nejhorší je kontinuální požívání a popíjení slazených věcí. Ústa jsou potom neustále v kyselém prostředí. Lepší je dát dítěti sladkost nárazově, pak mu třeba nabídnout žvýkačku bez cukru, která, pozor, zuby nečistí, ale podporuje slinění. Nesmí se to přehánět, aby zuby nebyly příliš abradované. Nejhorší jsou ale skutečně ty sladké a hlavně doslazované šťávy. Fruktóza je sice méně kariogenní, ale pořád je to cukr. U starších dětí jsou strašným problémem energydrinky a kola. Obsahují enormní množství cukru a kyselin, navíc povzbuzují a přispívají k rozvoji nervozity a vznikají erozivní a abrazivní defekty. Ale chce to začít u čištění. A nepodceňovat to ani u těch mléčných.



PŘIPRAVILA: RADKA ENDRLOVÁ

## Vánoční osmisměrka

Milé děti,

tak jsou tu po roce zase Vánoce. Zda-li pak budou letos zase jednu bílé? Připravila jsem si pro vás trochu zábavy na chvíle, kdy je venku brzy tma a prsty i tváře rychle mrznou. Na další straně si můžete vy starší přečíst článek o tom, jaký stromeček vám my žáby doporučujeme. Který je nejlepší pro naši planetu? Tak rychle na to a já se na vás budu těšit v novém roce 2021. Tak krásné svátky, mé líšnické žabičky!



K	A	P	R	V	P	S	N	Í	H
A	Á	E	U	A	N	P	K	R	O
Š	U	N	K	A	Í	K	E	O	T
P	A	T	A	Š	M	O	R	T	S
A	Č	L	V	N	N	M	Á	T	A
R	I	E	I	A	N	E	D	Í	L
P	C	CH	C	N	T	T	K	Y	Á
Ů	S	A	E	V	A	A	Á	L	T
S	K	T	V	L	K	K	M	Á	K
T	O	L	P	Y	P	A	R	T	A

- |        |          |       |      |
|--------|----------|-------|------|
| AKT    | PENTLE   |       |      |
| DÁREK  | PILA     |       |      |
| KAPR   | PLAT     |       |      |
| KAŠPAR | PLECH    |       |      |
| KOMETA | PLOT     |       |      |
| LÁTKA  | PŮST     |       |      |
| MÁK    | RUKAVICE |       |      |
| MÁTA   | SALÁT    | ŠÍP   |      |
| MNICH  | SNÍH     | ŠNEK  | TMA  |
| PAKT   | STOH     | ŠUNKA | TRN  |
| PARTA  | STROM    | ŠVEC  | VATA |
| PATA   | ŠALINA   | TÁLY  | VLK  |

## Výroba krmítka pro ptáčky

Kupte jeden kokosový ořech, do něj provrtejte dvě dírky a slijte kokosové mléko. Pomocí sukovníku udělejte uprostřed jedné strany ořechu díru cca 3 cm a vydlabejte dužinu.

Do vyškvařeného loje lze přimíchejte semínka – slunečnicová se slupkou, mák či proso. Vše smíchejte a naplňte do otvoru ořechu. Dejte ztuhnout. Za dírky, kterými jste slijli mléko, ořech pověste na větev a už jen pozorujte mumraj sýkorek.

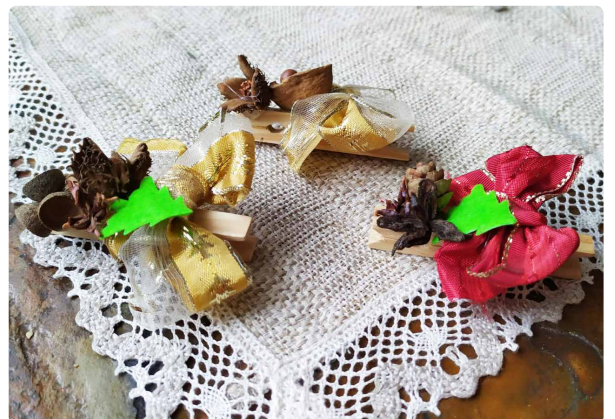


## Výroba voňavých vánočních ozdob

**materiál:** dřevěný kolíček na prádlo, slupky z vlašských ořechů, celá skořice, hřebíček, lískový oříšek, badyán, slupky pistáciových oříšků, celý arašíd, sušený šípek, jeřabiny, jalovec,... a tavná pistole

Na dřevěný kolíček naneste tavnou pistolí hrášek hmoty a dle vlastní fantazie ho dozdobte kořením, ořechy a vším možným, co vás napadne.

Takto ozdobený kolíček můžete připnout na záclonu či stromeček a radost vám bude dělat i několik let.



# Jaký vybrat vánoční stromeček?

TEXT: RADKA ENDRLOVÁ

**Asi jste již slyšeli řadu spekulací o ekologičnosti vánočních stromků. Názor má kde kdo a ledajaký. Podíváme se na vánoční stromky zblízka. Je lepší ten živý nebo umělý, který poslouží řadu let?**

Pokud zvažujete koupit umělý stromeček jako údajně ekologickou variantu, dovolila bych si podotknout, že tento stromek se vyrábí z ropy, určitě ne v ČR a tudíž, než doputuje k Vám domů, jeho uhlíková stopa je velká. Aby se tento stromek ekologickým stal, alespoň na oko, měli byste ho mít doma nejméně 10 let. I déle. Náklady na jeho ekologickou likvidaci však také nejsou malé.

Voňavý přírodní stromeček je opravdu ekologičtější. Proč? Vždyť se kácí strom, který by tu mohl být ještě velmi dlouhou dobu, pomáhal by průsaku vody do podzemí, pohlcovatel by CO<sub>2</sub> a podobně. Jenže jako vánoční stromky se většinou dají koupit stromky z prořezávek lesů, které se v hospodářských lesích dělají pravidelně. Tyto prořezávky se dělají proto, aby se eliminovalo nahuštění stromů. Pokud je u sebe více stromů, soutěží pak tyto stromy o světlo a rychle rostou. Jsou tenké a náchylné k poškození větrem, sněhem a na škůdce. Prořezávky se tedy dělají pro zesílení stromů okolních, a právě takto získaný vánoční strom je ideální.

Další variantou přírodního stromu je jeho získání z rekultivovaných ploch, který díky malému množství živin roste pomalu. Tyto stromy jsou těženy, vytěžené plochy opět osazeny a tento proces se opakuje tak dlouho, než dané místo nezíská z opadu listů a jehliček dostatečné množství živin. Pak je na těchto plochách ponechán stabilní porost.

Získat je možné stromek z plantáží, jde o stromky, které jsou od začátku pěstovány pro tyto účely. Stromky v těchto plantážích se chovají jako

počínající les, poskytují volně žijící zvíři úkryt apod. Jediným problémem je, pokud se při jejich kultivaci využívají postřiky pro zpomalování růstu, zahuštění koruny a dále k odstranění vysoké trávy v okolí. To však není podmínkou a dají se koupit i stromky z nechemizované produkce.

V poslední době je novinkou zakoupení stromku v květináčích. Tato forma je ideální, pokud koupíte dobře. Po otužování stromku jej můžete po Vánocích postupně vrátit ven a uchovat jej s patřičnou péčí do dalších let, nebo jej v přírodě vhodně vysadit. Stává se však, že stromek, který si takto zakoupíte ještě nevyrostl v květináčích, ale rostl nedávno na plantáži. Byl vyryt a usekly se mu kořeny a následně

byl vsazen do květináče. Takto ošetřený stromek vám již většinou do dalších Vánoc nepřežije, jelikož má poškozený kořenový systém. Toto se ale při koupi dá zjistit.

Stromek v květináčích si můžete na budoucí Vánoce vypěstovat sami, sehnat si pěknou sazenici stromu, který máte oblíbený. Zasadit ho do květináče a pilně se o něj starat. Musíte ho samozřejmě přesazovat a zalévat, časem se dočkáte vhodného vzrůstu. V zimě před přenesením takového stromku ze zimy do vytopeného domu je třeba stromek zvykat na změnu teploty. Je vhodné postupně přenášet do více vytopených částí domu. A po Vánocích zase naopak - z tepla postupně pěkně zvykat zase na zimu.



**Líšnický zpravodaj ZIMA 2020** Čtvrtletník vydává obec Líšnice ([www.obeclisnice.eu](http://www.obeclisnice.eu))

Příspěvky přijímáme na adrese: [zpravodaj@obeclisnice.eu](mailto:zpravodaj@obeclisnice.eu) nebo osobně na obecním úřadě. Jakékoli přetiskování textů či obrazových materiálů je povoleno pouze s písemným svolením vydavatele i autora. Přesná pravidla pro uveřejňování příspěvků najdete na webu obce: [www.obec-lisnice.eu/zpravodaj](http://www.obec-lisnice.eu/zpravodaj). Právo rozhodnout o jejich otištění si vyhrazuje redakce zpravodaje.

Přijem inzerce na adrese: [inzerce@mirsac.cz](mailto:inzerce@mirsac.cz). **Nově také zpravodaj na webu:** [lisnickyzpravodaj.eu](http://lisnickyzpravodaj.eu).

**Redakční kruh:** Dominika Rýparová (šéfredaktorka), Tomáš Humhal, Tomáš Fiala, Hana Hrazdírová, Radka Endrlová.

**Ilustrace:** Barbora Humhalová

**Grafické zpracování a fisk:** mirsa.cz.

Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173. Náklad: 400 ks. Toto číslo vychází v Prosinci 2020.

# křížovka

TAJENKA: JAPONSKÉ PŘÍSLOVÍ	NASADIT NA NOHY	1. DÍL TAJENKY	NÁZEV ZNAČKY DRASLIKU	BA	POMŮCKA: ANAS BEÁN, MŮR OVA, TUT	TRAVNATÉ ROVINY	SILNÝ PROVAZ	TYČ VOZU	DOMÁCKY VIKTOR	NÁPOR CHOROBY		CHORVAT- SKÝ OSTROV	ZÁMEZÍ	3. DÍL TAJENKY	SPORTO- VEC
ŠKRABKA NA PLUH					ČÁSTI VĚT							CITO- SLOVCE SMICHU			
STŘEDO- VĚKÝ STUDENT NOVÁČEK					SKRÝVAT CÍL							UZENINA HORNINA			
PRIMÁT			OSUDOVÉ ZNAMENÍ OBLAK					MENTOR BLEDNOUT							
NĚMECKÉ MĚSTO NA DUNAJI				DLOUHÁ BÁSEŇ ZUŘIVOST					SLEPICE RADA				CITOSLOV- CE ÚDIVU KRÁTKÝ KABÁT		
TRÝZNITI							EVROPAN MOHAME- DŮV RÁDCE					SADA PLAVIDLO			
	ŠKOLNÍ PŘEDMĚT	JAPONSKÁ POTÁPEČKA SOUČÁST AUTA				SPOJKA KLENOT				CHŮVA POSTAVENÍ ZUBŮ				PROVÁDĚT ROZBOR	UCHOVÁ- VATI V PAMĚTI
EGYPTSKÁ BAVLNA					KOŘÁLKA JMÉNO PROZAICA PAVLA							SOUČÁST STŘECHY SVAZEK CHRASTÍ			
JESTLIŽE (slovensky)			DOLOVAT SÁZENKA						SOUVISLÁ ŘADA VOZIDEL JAKOŽTO						
KARETNÍ VYRAZ				TĚTÍ POTOMEK				TEXTILNÍ SUROVINA 5. DÍL TAJENKY					ZNAČKA AMERICIA PARALÝZA		
TAJNÝ VYSLANEC							OPĚT KOUPAČÍ NÁDOBA					DOMÁCKY OLGA JEDEN I DRUHÝ			
JEŘÁBY					ZAKVIČENÍ JMÉNO KOMEN- SKÉHO					SETRVÁNÍ SOK					
JMÉNO HEREČKY VRANOVÉ						BŮH LÁSKY RADIKÁL ODVOZENÝ OD ETANU						ZÁHY VŘENÍ			
JIHNOUT				POŘADÍ JÍDEL STRANY					ČESKÝ PROZAIK OBILNINA						
ANGLICKY „ONO“			STŘEVÍČ VÁNOČNÍ RYBA					VAJEČNÉ BUŇKY SPĚCH				DRUH PEPŘE ŠALBA			
VELKÉ OŘECHY							ELEMEN- TÁRNÍ ČÁSTICE TRUMF						ZNAČKA ASTATU ZAŮPĚNÍ		
LIHOVINA Z RYŽE					ÚROVEŇ HRÁŽ U PLÁŽE							ÚSKOKY PĚT TUČTŮ			
	HESLO	KVĚTNÍ PRÁŠEK 2. DÍL TAJENKY				NĚMEC OKRUH VLIVU				MISTR POPRAVČÍ VYLÍČENÍ				4. DÍL TAJENKY	SPOLE- ČENSKÝ TANEC
SLOVENSKY „ZED“				MODLA LENDLOVO JMÉNO					PŘÍSPĚT POMOCÍ SETNINA						
ZNAČKA OSMIA			UMĚLÝ JAZYK HAJDY				ZNIČENÝ NEDOSTA- TEK SVĚTLA					ANGLICKY „NOVÝ“ POKOLENÍ			
TEMNOST								PÁRA JMÉNO HERCE PACINA					ZNAČKA LITHIA SPZ KOLÍNA		
TRUPY					ZNAČKA HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ								ZKOSENÍ		
OFOUKNUTÍ					HLAĤOL							VÁT			



kvalitní  
ojetá  
auta

Srba Servis pro Vás připravil program Q+ kvalitní ojetá auta. Nabízíme celou škálu lehce ojetých vozidel různých výrobců, zejména však vozy značek **Alfa Romeo, Fiat, Fiat Professional, Jeep, Opel či Volvo**, které Srba Servis zastupuje.

# Výkup ojetých vozů

Nechte nás ocenit váš stávající vůz. Vykupujeme především ojeté vozy značek z našeho portfolia, ale rádi vám připravíme výkupní nabídku na téměř jakýkoliv automobil. Pro stanovení výkupní ceny vašeho vozidla vyplňte, prosím, formulář uvedený níže. Sami vás kontaktujeme a domluvíme s vámi podrobnosti.

## Je to jednoduché

1

Vyplňte formulář  
na našem webu\*



\*[www.srba.cz/ojete-vozy/vykup-ojetych-vozidel/](http://www.srba.cz/ojete-vozy/vykup-ojetych-vozidel/)

2

Brzy vás bude  
kontaktovat výkupčí  
tým Srba Servis & Q+  
a potvrdí termín a  
místo setkání

3

S sebou si vezměte  
velký technický průkaz,  
servisní knížku\*\*  
a samozřejmě vůz,  
který má být oceněn.

\*\* bez těchto dokumentů nelze vůz ocenit

Aktuální nabídku našich skladových vozidel  
vždy naleznete na [auto.srba.cz](http://auto.srba.cz)



**Program Q+ vždy zaručuje, že se jedná  
o kvalitní ojetá auta.**

Nezapomeňte, že výše prodejní ceny ojetého auta neznámá vše. Někdy se vyplatí si za vozidlo připlatit a následně ušetřit na provozních nákladech. Levně nezkontrolované ojeté vozidlo většinou znamená vysoké provozní náklady.

**Při koupi nového nebo ojetého vozidla  
od naší firmy Srba Servis a předložení  
tohoto letáku získáte bonus 10.000,- Kč  
na výkup Vašeho stávajícího vozu\***

\*platí pro vykoupené vozy v hodnotě nad 30.000,- Kč

**Srba**  
**SERVIS**  
ZALOŽENO 1991

[www.srba.cz](http://www.srba.cz)

Příjezdní 188, 252 02 Jíloviště, Tel.: 255 717 011

