

# LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

JARO 2021



Co čeká Líšnici v roce 2021? / Rozhovor s líšnickým světoběžníkem Martinem Mykiskou / Jak se na návsi brusilo

Marie Kondo má u nás svou pravou ruku / Poslední rukavičkářka v Dobříši / Italské sýry jsou k dostání i v Klínci





## 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.vetmnisek.cz](http://www.vetmnisek.cz), [luxova@vetmnisek.cz](mailto:luxova@vetmnisek.cz)

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

**RE/MAX**  
 Horizont

#### Zahodte své starosti, nabízíme:

- ▶ 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)

## VÝROBNÍ FIRMA HLEDÁ BRIGÁDNIKY NA DLOUHODOBOU SPOLUPRÁCI - DPP

Lehká manuální práce se stroji a textilem. Spolehlivost, přesnost a pečlivost podmínkou.

Možnost i směnného provozu.

Zahájení činnosti v průběhu letních prázdnin.

Mzda: 110 Kč/hod.

Praha - západ

Více info na

Tel.: 728 150 092

E-mail: [chcipraci@mclk.cz](mailto:chcipraci@mclk.cz)



**BETON ČISOVICE**

D4 exit 14 Řitka

**Nabízíme**

- písky
- šterky
- betony
- okrasné kačírky

s rozvozem po okolí

- transportbeton

**Objednávky**

- 605 875 531
- [betoncisovice.cz](http://betoncisovice.cz)

Vážení sousedé,



dovolte mi, abych vás co nejsrdečněji pozdravila v novém roce 2021. I přes to, že situace kolem pandemie koronaviru stále není dobrá, svítá již malá jiskřička naděje, a to v podobě očkování. Ptáte se mě, jaký na to mám názor a zda se očkovat nechám. Ano.

Považuji ho za jednu z nejlepších možných cest, jak z této nedobré situace ven, a já se do něj určitě zapojím. Víím, že kolem očkování panují různé obavy, některé z nich jsou možná i oprávněné. Přesto však sama za sebe nevidím jiné východisko k tomu, aby byl svět zase konečně „v pořádku“.

Máme za sebou poměrně krušnou zimu, tedy alespoň takovou, kterou už mnoho z nás dlouho nepamatuje. Některé děti, narozené v předchozích letech, konečně poprvé na vlastní oči viděly velké množství sněhu, na kterém se dalo pořádně vyřádit. Přesto sníh kromě radosti přinesl také mnoho starostí. Chtěla bych poděkovat všem, kteří sněhovou kalamitu na silnicích chápali a byli trpěliví. Pokud se na protažení nějaké cesty zapomnělo, došlo v krátkém časovém úseku k nápravě. Firma, která údržbu cest prováděla, se opravdu snažila zprůjezdnit komunikace, jak nejlépe mohla. Zimní údržba v obci se provádí standardním způsobem, tedy pluhováním a posypem inertním materiálem, stejně tak, jako v okolních obcích. Dle reakcí některých z vás byly v Líšnici cesty lépe upravené než v Praze. Přesto Vám děkujeme za pochopení a omlouváme se za dílčí nedostatky.

Teď už se konečně můžeme těšit na jaro, na příchod tepkých a slunečných dnů. Snad nám všem sluníčko a světlo dodá větší psychickou pohodu a naději.

Často se nás rodiče našich nově narozených dětiček ptají, jestli bude Vítání občánků, jestli jsme na ně nezapomněli. Nebojte, nezapomněli. Takovýto krásný obřad bohužel v uplynulém období nebylo možné uspořádat, zvláště v našich omezených podmínkách. Obec nemá žádný větší společenský prostor pro pořádání slavnostních obřadů a do budovy školy a školky za přísných epidemiologických podmínek, kdy ji navštěvovaly děti ze školky, nebylo možné vstoupit.

Vítání občánků zorganizujeme co nejdříve, jak to jen bude možné. Pokud počasí dovolí, tak nejlépe někde ve venkovním prostoru. Vzhledem k velkému počtu narozených dětí od posledního vítání bude rozděleno na dvě skupiny starších a mladších dětiček. Všichni, kterých se to týká, budou osloveni pozvánkou.

Od posledního Vítání občánků, které proběhlo v červnu 2019, se v Líšnici narodilo 19 dětí. Z toho počtu je 12 chlapců a 7 dívek. Jako vždy máme z takového velkého počtu radost, všem rodičům gratulujeme a přejeme jim zdravé a hodné ratolesti 😊.

Jak to bude s ostatními „líšnickými akcemi“, bude zřejmě dle aktuální epidemiologické situace. Pokud se uskuteční, budeme vás informovat prostřednictvím webových stránek a SMS rozhlasu nebo zpravodaje. Doufám a věřím, že se potkáme nejpozději na Líšnickém festivalu, který, pokud proběhne, se uskuteční v sobotu 18.9. 2021.

Opatrujte se a držme se!

Hana Navrátilová



## Z úřadu

### Výsadba stromů

V rámci dotace získané ze Státního fondu životního prostředí proběhla koncem února výsadba nových stromů (realizace projektu byla přesunuta z roku 2020). Byla nahrazena výsadba uhynulých stromů v centru obce a na hřbitově a nově byl zelení osazen areál nové budovy školy. V rámci tohoto projektu bylo vysazeno 40 stromů a každý z nich bude v průběhu jara opatřen zálivkovým vakem, což v případě suchého léta výrazně usnadní zálivku a péči o stromky.



### Rekonstrukce rybníku na návsi

V letošním roce bude také dokončena realizace projektu „Rekonstrukce rybníku“. Dle smlouvy by práce měly být zahájeny v druhé polovině března a dokončeny nejpozději v září.



# Co nás čeká v roce 2021?

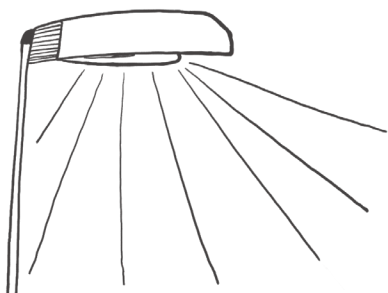
Máme podáno několik žádostí o dotace: Tvorba projektové dokumentace na vodovod a kanalizaci Varadov, rekonstrukci školního hřiště, výstavbu workoutového hřiště s fitness prvky pro všechny generace, rekonstrukci parkovacích stání před školou, u kostela a u hřbitova. Budeme dále podávat žádost o dotaci na výstavbu dětského hřiště v areálu školky v novém pavilonu.

Další projekty a investiční akce budeme realizovat podle situace a potřeb jednotlivých území. Také bychom rádi

vyzvali Vás, občany Líšnice, abyste nám poslali své náměty nebo návrhy, co byste chtěli v Líšnici vybudovat, co vám zde chybí nebo do čeho investovat. Za Vaše náměty a názory budeme moc rádi, posílejte je prosím na mail [starostka@obeclisnice.eu](mailto:starostka@obeclisnice.eu). Děkujeme.

**V plánu rozvoje obce Líšnice** počítáme do budoucna s těmito projekty:

Rok	Název	Cena celkem	Dotace	Stav
2020-21	Rekonstrukce rybníku	2 151 110	46%	realizace
2021	Víceúčelové školní hřiště v areálu ZŠ Líšnice	4 384 744	70%	žádost o dotaci
2021	Dětské hřiště v areálu nového pavilonu pro MŠ	313 943	85%	žádost o dotaci
2021	Fitness hřiště pro seniory	136 100	70%	žádost o dotaci
2021	PD výstavba V a K Varadov	1 019 425	50%	příprava PD
2021-22	Rekonstrukce hasičské zbrojnice, Obecní dům	není známa		příprava PD
2022-2023	Rekonstrukce budovy Obecního úřadu	není známa		příprava PD
2022	Opatření pro zvýšení retence vody v území (výstavba tůní)	není známa		DSP
2024-25	Výstavba V a K Varadov	40 671 000		studie
2025	Výstavba samostatné školní kuchyně s jídelnou	není známa		studie



## Poruchy veřejného osvětlení

Pokud zaregistrujete, že někde nesvítí lampa, nebo není osvětlená např. celá ulice, máte možnost, kromě na úřad, zatelefonovat rovnou na bezplatnou linku 800 101 109 a tam nahlásit číslo lampy, nebo část obce (stačí číslo domu), kde lampy nesvítí. Líšnice je velmi rozsáhlá a ve večerních hodinách, kdy se lampy rozsvěčují, nemáme většinou možnost zaznamenat, že je někde nějaký problém, a vyřešit jej.

## Kontejner na textil



Rádi bychom upozornili občany Líšnice, že i pro kontejner na textil platí stejné pravidlo jako u všech ostatních nádob na odpad - pokud se váš pytel dovnitř nevejde, vezměte ho prosím domů a počkejte, až bude opět volný. Věci položené mimo nádobu musí být vyhozeny do směsného odpadu, protože není možné recyklovat promočené a špinavé textilie! O tom, jak to kolem kontejneru vypadá, ani nemluvě.

Pokud nemůžete z jakéhokoliv důvodu skladovat starý textil a obuv nebo hračky doma, poohlédněte se po sběrném místě v okolí. Několik kontejnerů najdete na Zbraslavi, v Mníšku či hned v sousední Řitce. Když už jste si dali tu práci, nechcete přeci, aby byla zbytečná!





# Odpady v roce 2021

## Svoz velkoobjemových a nebezpečných odpadů v roce 2021

Kontejnery na **velkoobjemový odpad** budou přistaveny v Líšnici u hasičské zbrojnice, na Varadově u penzionu, na Vandřlící pod rybníkem a ve čtvrti Svatopluka Čecha u kontejnerů, ve dnech:

**21.5.2021 a 22.10.2021**

**Žádáme všechny, aby odpad ne-**

**odkládali před přistavením kontejnerů!**

Ambulantní svoz **nebezpečného odpadu** bude probíhat před hasičskou zbrojnicí v čase **od 9:30 do 10:30** hodin ve dnech:

**22.5.2021 a 23.10.2021**

Nebezpečným odpadem se rozumí:

barvy, laky, oleje, akumulátory, lednice, mrazáky, monitory, televize, počítače, pneumatiky, atd.)

**Upozorňujeme občany, aby na místo sběru odpadu nenosili stavební odpad (zejména eternit a lepenku ze střech) a také na to, aby nebezpečný odpad přinesli na místo sběru až v době jeho svozu.**

## Bioodpad – hnědé popelnice

V obci je možnost využít zapůjčení hnědé popelnice na individuální vývoz bioodpadu. Tuto možnost mají všichni, ze všech oblastí obce, ovšem odvoz je možné uskutečnit jen tam, kde projede vozidlo svozové firmy.

Nádoby lze vyzvednout na obecním úřadě, k dispozici jsou ve velikosti 120 l nebo 240 l. Popelnice jsou ve vlastnictví společnosti AVE Pražské komunální služby a.s. a zapůjčeny jsou zdarma, hradí se pouze jejich vývoz. Období svozu bioodpadu je duben – listopad. Svazovým dnem je pátek, vždy v lichém týdnu.

**Prvním svazovým dnem letošního roku je pátek 2.4.2021.**

### Ceny:

Období duben/květen – listopad

Nádoba 120 l – 500 Kč

Nádoba 240 l – 650 Kč

Období červen/červenec – listopad

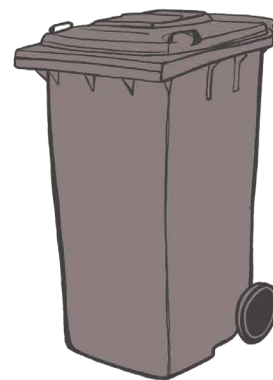
Nádoba 120 l – 370 Kč

Nádoba 240 l – 490 Kč

Období srpen/září – listopad

Nádoba 120 l – 270 Kč

Nádoba 240 l – 320 Kč



### Popelnice

Na obecním úřadě lze také zakoupit nádoby na směsný komunální odpad. Jedná se o černé plastové popelnice s kolečky.

**Cena: nádoba 120 l – 540 Kč, nádoba 240 l – 847 Kč**

## Sčítání lidu 2021

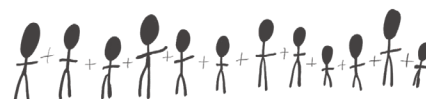


Sčítání 2021 začíná rozhodným okamžikem o půlnoci z 26. na 27. 3. 2021. Do 9. 4. 2021 má každý možnost sečíst se online prostřednictvím elektronického formuláře na webu [www.scitani.cz](http://www.scitani.cz) nebo v mobilní aplikaci. Kdo se nesečte online, má zákonnou povinnost od 17. 4. do 11. 5. 2021 vyplnit a odevzdat listinný formulář. Jeho distribuci zajišťují sčítací komisaři.

Vzhledem k současné epidemické situaci připravil ČSÚ v součinnosti s Českou poštou a hlavní hygieničkou

České republiky distribuci a sběr listinných formulářů, při kterých dojde k výraznému omezení fyzických kontaktů mezi sčítacími komisaři a obyvatelstvem. Distribuce formulářů do domácností bude probíhat podobně, jako nyní probíhá doručování doporučených poštovních zásilek, při dodržování přísných hygienických pravidel (ochranné pomůcky, dezinfekce, fyzický kontakt primárně venku, minimalizace doby kontaktu). Z tohoto důvodu nebudou sčítací komisaři pomáhat s vyplňováním formulářů. V případě potřeby se však můžete obrátit na infolinku 840 30 40 50. Vyplněné formuláře bude možné odeslat v předtištěné obálce prostřednictvím schránek České pošty nebo odevzdat na cca 800 kontaktních místech České pošty (vybrané pobočky). Odeslání bude zdarma. Kontaktní místa budou provozována za zvýšených hygienických požadavků.

Podrobné informace z Českého statistického úřadu najdete na [www.scitani.cz](http://www.scitani.cz) nebo na webu obce Líšnice v sekci Novinky.





z redakční pošty

## Věnujte tichou vzpomínku

Dne 1.3. 2021 to bylo 10 let, kdy nás opustil náš táta Karel Kabrna. Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi.

Děkujeme, rodina Kabrnova



## Koně jsou krásní, ale myslíte na nás pěši

Dobrý den,

nevím zda je to dobrý námět na článek do zpravodaje, ale ráda bych touto cestou poukázala na věc, které si již nějakou dobu všímám. Líšnice a její okolí jsou krásné a určitě nejsem sama, kdo rád chodí po okolí na procházky. Bohužel čím dál více si na lesních, lučních i jiných nebezpečných cestách všímám takového nešvaru. Jsou naprosto neuvěřitelně rozježděné od koní. Nechci se nikoho dotknout, mám koně ráda, jsou to krásná zvířata, ale ráda bych apelovala na ty, kdo na nich jezdí, případně jejich majitele, kteří je pronajímají.

Cestami okolo Líšnice se v někte-

rých úsecích už prakticky nedá projít. Buď jsou rozbahněné, rozdupané a plné kráterů od kopyt nebo jsou to krátery od kopyt v nyní už zmrzlé půdě. A to skutečně nemluví o tom, že by někde na nějaké cestě bylo pár děr. Je to prakticky všude okolo Líšnice. Některá místa jsou skoro neschůdná nebo je to o zlomení nohy. Opravdu nemohou jezdkyně a jezdci držet alespoň nějakou jednotu v tom, kde a jak jezdit? Vážně musí být i sebemenší lesní cestička na padrtě?

Pokud mi to dovolíte, ráda bych se věnovala ještě jednomu tématu spojenému s těmito krásnými zvířaty. A to je etika chování v Líšnici. Po psovi člověk sbírá kdejaký bobek

aby byla Líšnice hezká, a pak na silnici narazí na obří koňskou hromadu. Co si o tom myslet? Ano, koni nepřikázete, kdy to pustit, ale to ani psovi. Nemohou jezdkyně a jezdci pak naběhnout s kolečkem a lopatou? Nemohou mu dát pytlík na trus, jaký mívají koně ve městech?

Ráda bych, aby lidé sedící na hřbetu koně, z kterého je prý ten nejhezčí pohled na svět, také shlédli na nás a zkusili být trochu ohleduplní. My, opěšalí, pak musíme chodit rozježděnými cestami a vyhýbat se trusu na silnici. Nebaví nás ani jedno.

Moc děkuji a přeji krásný rok 2021.

Dagmar Boušková

## Odpověď starostky obce Hany Navrátilové

Vážená paní Boušková,

děkuji Vám za dotaz, který mnohým z nás určitě také leží v hlavě. Již několikrát jsem zde ve zpravodaji o koních v podobném duchu psala.

Bohužel, zákon nijak neupravuje volný pohyb hospodářských zvířat a chování jejich majitelů. Záleží na slušnosti a ohleduplnosti každého z nich. Několikrát jsem apelovala na

majitele stájí, ale zdá se, že bez valného výsledku. Bezohlednost v tomto případě bohužel vítězí.

## Hrátky s čertem na dětském hřišti?

Dobrý den,

už mi to nedá a opravdu se už musím ozvat. Nevím, co jiné maminky, ale já když přijdu s dětmi na hřiště, tak se hrozím. Říkám si, zda by nestálo za to umístit na hřiště nějakou fotopast nebo kameru, protože to, v jakém stavu jsou některé hračky, je hrozné a je to o zranění malých dětí. Přikládám fotky pro příklad.

Nehledě na to, že už jsem několikrát mluvila s paní Obermajerovou a ta mi barvitě líčila, jak tady hračky – ty velké hračky – létají ze skluzavky a přes plot do potoka. To, že jsou rozbité bábovky, lopatič-

ky apod., to chápu, děti na ně mohou omylem šlápnout a je to hned. Ale koloběžka, kolečko a velká auta... na to je potřeba více síly. Jasně, rodiče dávají hračky na hřiště už velmi opotřebené, ale i tak.

A když už se tedy na hřišti objeví takto rozbitá hračka, proč se obec nepostará o to, aby se tyto hračky vyhodily? Do koše se nevejdou.

Děkuji za pochopení, ale už se na to opravdu nedá koukat.

Michaela Topičová





## Odpověď redakce po konzultaci s vedením obce

Vážená paní Topičová,

jak jsem slíbila, probrala jsem situaci s paní starostkou Navrátilovou, protože stav hraček na hřišti Oříšek v centru obce je žalostný a skutečně nebezpečný. Zopakuji tu to, o čem jsme si spolu již psaly, aby i čtenáři pochopili celou situaci. Hračky na dětských hřištích nejsou schválenou součástí herní plochy a správně by měly být okamžitě vyhozené. Obec (a myslím, že i rodiče nejmenších dětí) je bere jako milý benefit, protože hračky jsou k dispozici všem dětem, není třeba neustále nosit vlastní a řešit spory o to, čím byl který kyblíček. Jinak se to ale má s odrážedly, kolečky, velkými auty, koloběžkami.

Pokud se je kdokoli chystá na dětské hřiště odložit, měl by zvážit, v jakém stavu věci jsou a zda nemohou být nebezpečné pro nejmenší děti. Koloběžky ani kola pak na hřiště rozhodně nepatří, stejně jako prasklé plastové předměty a podobně.

V tomto případě se neobejdeme bez aktivity nás rodičů. Pokud na hřišti najdeme nevhodnou či rozbitou hračku, je nejlepším řešením ji odnést do kontejneru na tříděný odpad, případně pokud to z jakéhokoliv důvodu nemůžeme udělat, je nově domluveno s technickými pracovníky obce, že hračky postavené za vrata dětského hřiště odvezou a zlikvidují.

Co se týče rozbíjení hraček a házení do potoka, všichni pevně věříme, že se tak neděje pod dohledem rodičů, ale že na hřiště občas zavítá někdo, komu se zdá vtipné házet věci do potoka nebo se vozit na dětském traktůrku. Fotopast vzhledem k frekventovanosti prostoru není optimálním řešením, ale aktuálně se připravuje kamerový systém pro celou obec a dětské hřiště Oříšek bude rozhodně pod dohledem jedné z kamer.

Děkujeme za podnět ke zlepšení!

Za redakci Dominika Rýparová, šéfredaktorka

## Jak jsme z toho vybruslili

FOTO: PETRA KUBÁTOVÁ,  
MIRKA ENGELOVÁ

Roky 2020 a 2021 jsou rozhodně jiné, ale některé odlišnosti jsou po letech milým zpestřením. Třeba pořádná zima, která nám zas jednou umožnila užít si přímo v Líšnici zimní sporty. Teploty

hluboko pod nulou přály malým bruslařům. Ledové plochy se objevily hned na dvou místech - ve vypuštěném rybníce na návsi, ale i na téměř zapomenuté nádrži pod hřbitovem. Letos se určitě pár malých Líšničáků naučilo bruslit.





# 24 líšnických zajímavostí



"Kamenný obr ti cestu ukáže, dozadu radí jít, a vlevo najít místo, kam srnky chodí pít." - našli byste tajemné místo?

TEXT & FOTO: MATKY NA TAHU

**Když jsme v Líšnici v průběhu roku 2020 postupně přišli o veškeré společenské dění, rozhodly jsme v rámci spolku Matky na tahu vnést alespoň do adventního čekání trochu legrace pro děti. Tehdy jsme ještě netušily, že jednou bude zakázané courat mimo katastr obce, ale už tehdy jsme daly dohromady seznam 24 míst v Líšnici, kam se s dětmi vydat. Tehdy bylo naší motivací špatné počasí, brzká tma a lenivé děti. Jak je ale vidět, tipy na 24 míst v katastru Líšnice se vždycky můžou hodit.**

Ve spolku to máme tak, že některé z nás mají dobré nápady, jiné to dokážou zrealizovat a zbytek týmu buď přispěje dobrou radou, provede

závěrečné zhodnocení akce nebo jednoduše poslušně nosí, vyvěšuje, přišpendluje a kontroluje. Tak i tentokrát přišla naše vykopávačka Denisa s nápadem na bojovku pro děti pro adventní čas a vzniklo Putování adventní Líšnicí s 24 zastaveními v různých koutech obce i kousek za a 24 jednoduchými úkoly pro děti.

Na každé stanoviště děti dovedla hádanka a na místě na ně čekal úkol a další nápověda pro další den. Bylo nám jasné, že hádanky otce Fura mohou být dost zavádějící, proto jsme všechna místa, nápovědy a úkoly zveřejnili pro rodiče dětí ve speciálním albu na Facebooku obce.

Děti tak dostaly za úkol projít se ke všem líšnickým křížkům, zkontrolovat

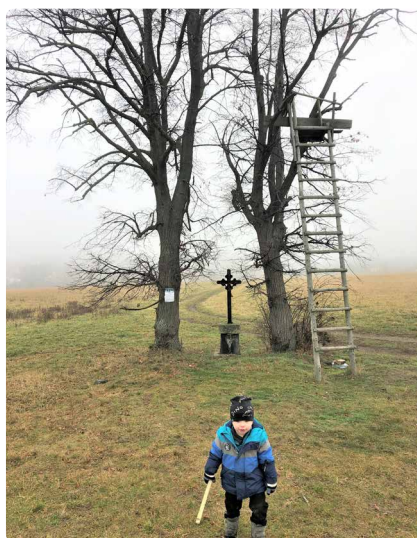


oba rybníky, prohlédnout si betlém v hasičárně nebo se trochu překonat a vyrazit k posedu až téměř v Klínci. Cestování (tehdy jsme netušily, že to skutečně bude cestování ve své maximální možné podobě) jim zpestřovaly aktivity jako pečení sušenek, vaření šípkového čaje, pozorování hvězd nebo čtení oblíbených příběhů rodičů či prarodičů.

Závěrem mělo být alespoň hygienicky únosné venkovní setkání na návsi pod rozsvíceným stromkem s hrnkem horkého nápoje, ale jak už to tak bývá, přišel koronavirus. I přesto čekaly na děti pod stromem zlaté oříšky a my doufáme, že celá akce byla aspoň malým zpestřením koronavirových dnů, týdnů, měsíců a doufejme, že ne let.



Ozdobený stromeček může udělat radost i lesní... vlastně polní zvěři.



Při pořizování této fotky u posedu jsme my jako organizátoři viděli podpisový arch naposledy.



Zima a déšť opravdu ven příliš nelákaly, ale pro trochu zábavy se děti byly ochotné hnout.





## Vzpomínka na loňský masopust

SDH Líšnice informuje

TEXT: JANA MAŠKOVÁ, HASIČKA  
FOTO: MARTIN ŽEBRO

Hasičský sbor je v naší obci významným spolkem, který se léta stará o kulturní a společenský život občanů. Ten je bohužel díky koronavirové krizi stále značně omezen. Jedna z největších společenských akcí v naší obci měla být v sobotu dne 13. února 2021. Plánovaný 22. ročník masopustního průvodu se kvůli vládním omezením nekonal.

Je nám nesmírně líto, že tato tradice nemusela být přerušena a že jsme ten den nemohli vidět žádné pěkné masky, zazpívat si a zatancovat při masopustní kapele a nebo ochutnat masopustní speciality, např. smažené koblížky, ani spoustu dobrého jídla a pití, které sousedé pravidelně připravují pro masopustní průvod. Také zabíjačkové hody na návsi v podobě vepřových lahůdek se letos nekonaly.

Masopust je období mezi svátkem Tří králů a Popelčíní středou. V této době si můžeme dopřávat hojnosti jídla a pití, protože Popelčíní středou (ta letos vyšla na 17. února) začíná čtyřicetidenní předvelikonoční postní období.

Určitě si všichni přejeme, aby příští rok masopustní akce nic nestálo v cestě a již teď se těšíme na masopustní veselí v roce 2022.

Loňský 21. ročník líšnického masopustu si připomeňme alespoň několika fotografiemi.



## SDH Líšnice plánuje

I přesto, že dnešní doba nepřeje setkáváním a nikdo neví, jaká situace bude v následujících měsících, budeme se snažit, pokud to pandemie dovolí, uspořádat v roce 2021 pro naše občany tyto tradiční hasičské akce:

- **duben** – pálení Čarodějnic
- **květen** – stavění májky
- **červen** – dětský den pro líšnické děti

- **září** – sběr železného šrotu
- **prosinec** – výstava betlémů a vánočních ozdob

O konkrétních termínech budete včas informováni.





## Cestovatel Martin Mykiska: Česko je ideální místo k žití, i když na něj často nadáváme



Text: Dominika Rýparová

Foto: Martin Mykiska

**Povolání cestovatele v čase pandemie má dost omezené možnosti, ale Martin Mykiska je na život v nepohodlí cvičený. Nedělá mu problém vzdát se všech vymožeností civilizace stejně jako v civilizaci zůstat a užívat si rodinnou pohodu a jednoduše čekat, až se s koronavirem nějak popereme. Pořádá on-line přednášky o svých cestách, pracuje na domku ve Vandřlici a zůstává pozitivní v tom nejlepším slova smyslu.**

**Co dělá cestovatel v době koronaviru?**

Tak sousedé si asi všimli, že cestovatel teď chodí kolem s kočárkem. Takže si užívám narození dcerky a rodinného života. Ale už rok jsem nikde nebyl. Před tím jsem vždy hodně cestoval buď sám nebo jako průvodce, ale teď díky té rodinné situaci mi to zas tak moc nevádí.

**Nedávno jsem si pouštěla vaši přednášku o Ladaku, kde jste kdysi byl i se svými dvěma malými dětmi z prvního manželství. Zaujalo mě, že je tam nouze o vodu, a připomnělo mi to Líšnici – odnesl jste si z pobytu nějaké triky, jak šetřit s vodou?**

V Ladaku se to má tak, že většina lidí nemá doma vodovod a všechnu vodu si nosí. My jsme tam žili stejně jako oni, taky jsme si ji nosili. Nau-

čil vás to šetřit. Chodili jsme do jedné studny pro vodu na mytí a na vaření, na pití jsme ji převařovali, a na prádlo jsme si nosili vodu z potoka, která byla trochu blíž, a nebo jsme chodili prát i do potoka. Nebo tedy manželka, já jsem ji spíš dokumentoval, jak pere v nejkrásnější pračce světa, protože u toho potoka byl překrásný výhled s horami v pozadí. Já jsem měl v Ladaku své povinnosti – jako dobrovolník jsem tam učil angličtinu, péče o rodinu byla na manželce.

**Jaká je vlastně vaše jazyková výbava?**

Naučil jsem se anglicky a španělsky a asi bych dal dohromady i ruštinu, protože i když to člověka nebavilo, měli jsme ji za starého režimu ve škole povinnou a párkrát se mi i podařilo ji využít – mimochodem to asi přispělo k mému cestovatelskému zaměření, protože když jedete do Ruska a vidíte tu obrovskou zemi, probouzí to ve vás touhu poznávat, cestovat ještě dál a dál a zjistíte, že ten svět je obrovský. S angličtinou se dneska domluvíte téměř všude, takže jsem byl i v Afghánistánu nebo Pákistánu – tam je ostatně angličtina druhým státním jazykem. Je to s ní asi jako kdysi s tou ruštinou u nás, všichni ji mají povinně, ale dobře ji umí málokdo, ale v těchto asijských zemích mám zkušenost, že se v autobuse vždycky najde alespoň jeden člověk, který anglicky umí,

### Martin Mykiska (1966)

Průvodce, cestovatel a spisovatel.

V letech 1991-1992 strávil rok v Antarktidě na Nelsonově ostrově. Následně odjel do Jižní Ameriky, kam se od té doby neustále vrací. Procestoval také Severní Ameriku a Asii. V roce 2003 strávil s manželkou a dětmi pět měsíců v indickém Ladaku a následující rok zde uskutečnil 100km pochod po zamrzlé řece do Zanskaru. Jeho reportáže můžete znát z Objektivu. Je autorem téměř desítky cestopisných knih a o svých cestách dělá i přednášky – aktuálně tedy on-line přes aplikaci ZOOM. O knihách i přednáškách se dozvíte na [www.mykiska.cz](http://www.mykiska.cz), nebo na Martinově facebooku, či ve facebookové skupině E-přednášky.

a ten, když vidí nějakého cizince, tak se i sám přihlásí. Takže tlumočnicka člověk vždycky sežene. Před cestou do takových zemí jsem se naučil pár základních slovíček, abych dokázal pozdravit, říct, jak se jmenuju, a navázat trochu lidský kontakt. A oni to vždycky brali dost s povděkem.

**Máte zemi, která je vaším druhým domovem? Víte, že máte rád Jižní Ameriku.**

Když člověk jezdí někam opakovaně, tak se mu to tím druhým domovem stává, vybuduje si k té zemi nějaký vztah. V mém případě je to Peru a Bolívie. V Peru jsem byl mnohokrát, i s mou druhou manželkou Rocío. Bolívie zas byla taková moje první láska – když jsem poprvé cestoval do Ameriky, dojel jsem právě do Bolívie a byl jsem jí naprosto fascinovaný. Teprve postupně jsem se nějak sžil s Peru. Ale v podstatě, jakmile se mnou letadlo přistane v Jižní Americe a začne to tam na mě mluvit španělsky, jsem doma v kterékoli z těch zemí. Mají hodně společného, jazykově i kulturně.







**Pokud se nepletu, máte právě teď na sobě svetr s nějakým latin-skoamerickým vzorem...**

Ano, ten je z Bolívie. Koupil jsem ho v jednom zapadlém obchůdku. Je to míchaná alpačí a ovčí vlna. A ten vzor jsou indiánské symboly – tenhle stupňovitý kříž symetrický na všechny strany, to je symbol jejich kosmovize. Tyhle symboly jsou u nich stále velmi populární. Místo klasických suvenýrů si z Jižní Ameriky vozím spíš spotřební zboží. Mají tam velice kvalitní potraviny. Když mám v batohu místo, přivezu dvě tři kila quinoj, z Argentiny si zas vozím yerbu maté, typický argentinský nápoj. Ten mi zrovna dochází, pandemie už je nějaká dlouhá. Quinou jsme snědli už dávno. (smích) Jednou se nám s kamarádem podařilo uspořádat zájezd před Vánoci, takový únik z předvánočního shonu a lidí o to měli velký zájem. Při něm se mi povedlo na tržišti koupit asi 40 párů vlněných rukavic a ponožek, a to byl můj rekord v rychlosti nakupování vánočních dárků pro celou rodinu.

**V minulém čísle zpravodaje vyšel krásný text o Vánocích v Peru od vaší manželky. Jak jste se vlastně poznali?**

Rocio je z krásného peruánského města Arequipa. Dělala tam průvodkyni v muzeu u místního chrámu,

kde mají různé relikvie, náboženské předměty a koloniální památky. Když jí o to někdo požádal, tak prováděla i po městech. Cestovka, se kterou jsem tehdy jezdil, si ji najímal. Tak jsme po sobě koukali, až jsme se zakoukali. (smích)

**Bylo těžké ji přesvědčit, aby šla do České republiky?**

Ona předtím byla jen v Bolívii a Chile a jiné země neznala, takže v té době se jí z Peru moc nechtělo. Navíc když v Peru máte dobrou práci – a práce průvodce dobrá je, tak se vám nežije špatně. Peru je země, kde je hodně chudých lidí a ceny jsou tam nastavené pro ně. Takže pokud máte dobrý příjem, základní potraviny, doprava nebo služby jsou dostupné. A co víc – mají tam strašně dobré jídlo. Na tom se shodují všichni cestovatelé, že v Peru se vy-



borně najíte. Na druhou stranu jsou ale pro Jižní Ameriku typické velké rodiny a ona tam žila jen s taťinkem a jedním bratrem. Já mám tady u nás dva dospělé syny, oba rodiče, kteří už mají svůj věk, takže nakonec ona sama přišla s tím, že by jí přišlo sobecké, aby si mě tam přivlastnila a já nemohl vidat všechny své blízké. Tak jsme se rozhodli odjet sem. Ale myslím, že od příjezdu toho nelituje. Život tam je krásný pro turistu takovou tou lehkostí nebo cenami, ale jsou tam jiné věci jako je vzdělání, zdravotnictví, celková bezpečnost, respektive nebezpečnost, a to jak kriminalita tak dopravní nehody. V Čechách tohle všechno je na mnohem vyšší úrovni. A my navíc měli ohromné štěstí tady na líšnickou školu, která je úžasná a skvěle se nám stará o syna Lea. Samozřej-

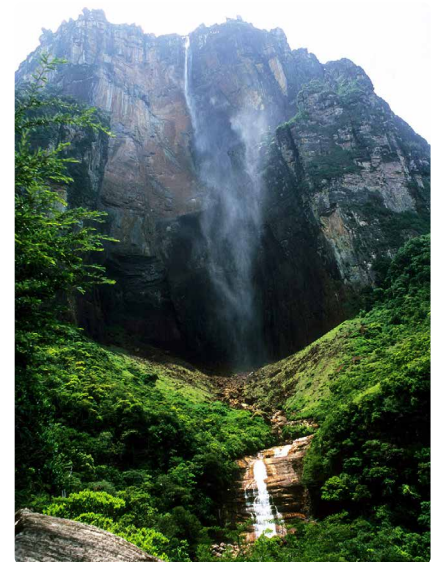
mě nejspíš jakákoliv průměrná česká škola je úplně někde jinde než ta peruánská. Tam to učitelky neberou jako poslání, je to pro ně jen práce a není tam žádná zpětná kontrola. Ani žádný rozvoj pedagogických dovedností. Všechno se tam memoruje, přísně se zkouší, a pak to děti hned zapomenou. Takže i z těchto důvodů si myslím, že se nám bude dařit dobře tady v Čechách a do Peru třeba odjedeme na rok nebo na dva, ale kotva bude asi hozená tady v České republice.

**Když někde v cizině řeknete, že jste z České republiky – jaká je reakce? Vědí, kdo jsme? Mají nás rádi?**

Čechy jsou celkem známá neutrální zemička. Nejsme velcí, takže jsme nikdy nikde neškodili nějakým kolonialismem, válkami, ale na druhou stranu máme dobré výrobky, které ve spoustě zemí znají. Mezi cestovateli se říká, že Česká republika má „dobrý pas“. To znamená, že když ho někde ukážete, lidé mají povědomí a země je zapsaná sympaticky. Nicméně škoda, že spousta věcí se přestala vyrábět nebo se změnila exportní politika, protože když jsem třeba byl v 90. letech v Bolívii, tak v jedné zapadlé vesničce jsem narazil na paní, která mi ukazovala tužky Koh-i-noor a ptala se: „Vy už je nevyrobíte? Oni je sem přestali dovážet.“ To jsem koukal, že v takové zapadlé vesničce znají tuhle značku a ještě paní ví, odkud to je. Na bolivijském Altiplanu jsem taky mnohokrát potkal motorky Javy.

**Strávil jste také rok v Antarktidě...**

To už je hodně dávno, v roce 1991-1992, to byla jedna z mých prvních cest. Lákala mě tam ta panenská příroda, protože tehdy jsem ještě







chodil na vandry, zamiloval jsem si hory, pak se k tomu přidaly zimní pobyty na horách. Když jsem se do slechl, že tu jeden člověk dělá takovou neoficiální stanici s cílem rok žít někde mimo civilizaci, tak jsem se s radostí nahlásil a ono to vyšlo.

### A co vám dal rok žít na ledě?

To se těžko hodnotí, ale každopádně mi to dalo rok života v nádherné přírodě. Naše základna v Antarktidě je na Nelsonově ostrově na pobřeží, takže tam celý rok sledujete zvířata a jejich mláďata, tučňáky, tuleně či rypouše... je to zas jiná příroda, než když tady pozorujete srnky. Těžko se to dá popsat. Jste na pobřeží, nikde žádná civilizace, naprostá průzračnost přírody, kde navíc zvířata neznají žádné pozemní nepřátele, vlky, medvědy, lišky, a nejsou vůbec plachá. Můžete se k nim přiblížit na dva tři metry a teprve když přijdete blíž, lachtan vycení zuby, tučňák někam popoběhne. Je to jako v kině, jako kdybyste byla nezúčastněný divák. To bylo něco, co mě naprosto fascinovalo a nepřestávalo mě to bavit celý ten rok. Když jsem z Antarktidy odjížděl, tak jsem byl snad víc dojatý, než když jsem odjížděl tam. Taky jsem se tam naučil španělsky. Měl jsem čas, nic mě nerozptylovalo, naučil jsem se 200 – 300 základních slovíček a pak jsem

pět měsíců cestoval stopem napříč Jižní Amerikou – mí učitelé španělštiny byli řidiči kamionů a aut. S těmi jsem se rozmluvil.

### S ledem je spojená ještě jedna vaše velká výprava – po zamrzlé řece z Ladaku do Zanskaru. Bylo to nebezpečné?

Bylo to naprosto úžasné! Miluju hory a i když tohle bylo putování údolím, kde nebyly žádné výhledy, byla to cesta plná malebných zákoutí a bylo to něco úplně jiného, než jsem do té doby zažil. Nebezpečné asi ne – bylo samozřejmě jasné, že někde bude třeba se brodit po pás v ledové vodě a někde zase lézt vysoko po skalách, ale něco vyloženě nebezpečného jsem nezažil. Vždycky se řídím radou, že když je něco takhle nepříjemného, zpomalím a s rozmyslem to překonám. Cesta tam nám trvala týden, byly ještě krátké dny a řeka se někde nedala přebrodit. O měsíc později nám to už zpátky trvalo jen tři dny.

### Našel jste na svých cestách nějaké ideální místo k žití?

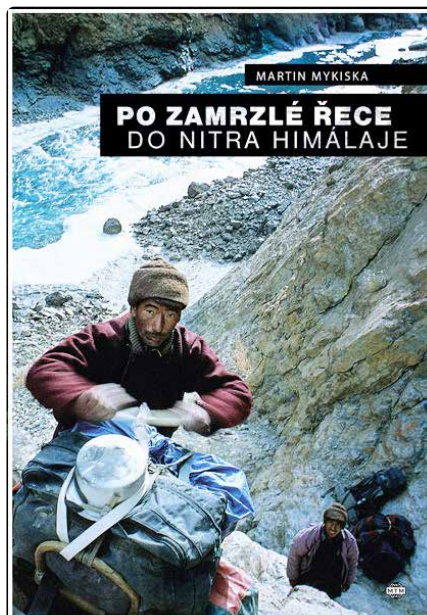
Jestli máte dobrodružnou povahu a dokážete se odtrhnout od svých sociálních kontaktů, které je potřeba brát v úvahu, tak si umím představit žít v Bolívii nebo Peru. Ale já mám z Antarktidy vyzkoušené, že mi tenhle jednoduchý život nevadí. Spouště lidí by se to nelíbilo, ale já to mám rád. Co se týče obyčejného života, tak i když na to tady nadáváme, tak Česká republika je ideální.

### Kdyby někdo uvažoval o jedné jediné cestě, než se usadí, kam byste ho poslal?

Já doporučuji, aby nejdřív zkon-



troval své jazykové vybavení. Základem je mít alespoň nějaké dorozumívací schopnosti v nějakém jazyce, a pak už je jedno, kam vyrazíte. Já to mám tak, že jakmile vyrazím, najednou se přede mnou začne odehrávat nějaký film, road movie, kde se pořád něco děje, pořád někoho potkáváte. Musíte tomu být otevření, přistupovat k místním lidem s respektem a otevřeně a nesoudit je s předsudky. Mnoho let třeba opakovaně jezdím do Rumunska a vždycky tam najdu něco nového, zajímavého. Jeden takový můj cestovatelský guru říkal, že aby si člověk mohl cestování užít, musí si stejně dobře užívat procházku Himalájemi jako českým lesem.



O putování po zamrzlé řece z Ladaku do Zanskaru napsal Martin Mykiska i knihu. K dostání je posledních pár kousků.

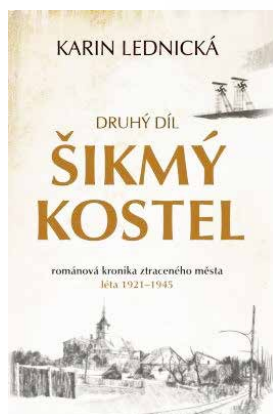




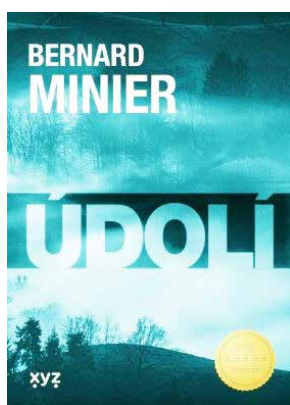
# Knihovní novinky

Vážené líšnické čtenářky a čtenáři, minulý rok 2020, vzhledem k situaci s Covidem-19 a příslušným vládním opatřením, byla naše knihovna na jaře a na podzim více než šest týdnů uzavřena. Přesto si 82 registrovaných čtenářů vypůjčilo 1166 knih. Bohužel situace v letošním roce není lepší. Přesto, až to bude možné, nově vycházející knihy budou na své čtenáře čekat.

Velký úspěch měl v loňském roce



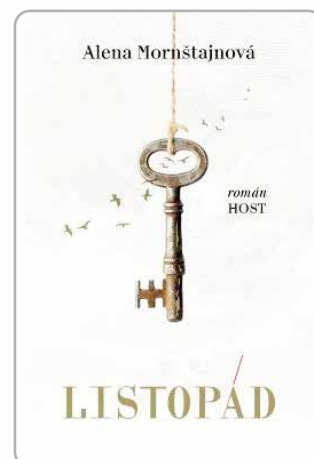
1. díl **trilogie KARIN LEDNICKÉ ŠIKMÝ KOSTEL**, který získal ocenění Kniha roku. Začátkem letošního roku vyšel **drhý díl** románové kroniky ztraceného města Karviná. Zaznamenává události z let 1921-1945 na osudech postav z prvního dílu.



Detektivní žánr zastupuje novinka **BERNARDA MINIERA s názvem ÚDOLÍ**. Malá vesnice v srdci Pyrenejí je po sesuvu půdy odříznuta od světa a zdejší obyvatelé navíc děsí sériový vrah. Případu se ujímá opět Martin Servaz, vyšetřovatel známý z předchozích detektivek B. Miniera.



Nejčtenější autor našich čtenářů **VLASTIMIL VONDROUŠKA** vydává další historickou detektivku **SPIKNUTÍ OBĚŠENCŮ**. Pátrání po vrahovi rychtáře z Benešova nad Ploučnicí se opět ujímá Oldřich z Chlumu. Na duben je pak ohlášeno vydání autorova čtvrtého dílu Křišťálového klíče.



Očekávanou knihou je také nový román **ALENY MORNŠTAJNOVÉ LISTOPAD**. Jedna z nejúspěšnějších českých spisovatelek líčí ve svém novém románu na osudech hlavní hrdinky, jak by vypadal život, kdyby v listopadu 1989 vše dopadlo jinak.

Budu velmi ráda, když se náš život vrátí k normálním podmínkám a budeme se opět setkávat, třeba i v naší knihovně. Hlavně hodně zdraví přeje

Helena Žbáňková, knihovnice







# Líšniční žáčci na škole v přírodě

TEXT: ALENA FIALOVÁ, ŘEDITELKA ZŠ  
A MŠ LÍŠNICE  
FOTO: ARCHIV ŠKOLY

**Asi si říkáte, že to snad ani není možné. V dnešní době a děti na škole v přírodě? Máte pravdu, děti jsou doma a paty nevytáhnou ani za hranice katastru své obce. Ne vždy tomu tak ale bylo, školy v přírodě mají totiž v Líšnici mnohaletou tradici. A protože jsme již druhým rokem o výjezd do přírody přišli, pojďme si na ty předchozí alespoň zavzpomínat.**

Před politickým převrácením v roce 1989 se na školy v přírodě jezdilo organizovaně. Jednalo se o dotovanou a centralizovanou aktivitu, která byla určena jen dětem z měst se znečištěným ovzduším. Děti z Prahy, Brna a dalších velkých měst jezdily do přírody jedenkrát ročně na tři týdny, děti z Ostravy a dalších silněji zasažených oblastí dokonce vícekrát. Není tedy divu, že na výjezd neměly děti z obce Líšnice nárok, nicméně vyjížděly alespoň jedenkrát ročně na jednoduchý výlet např. na Český Šternberk, do Veltrus či za památkami Prahy.

První zmínka o výjezdu na delší pobyt dětí mimo Líšnici je v kronice líšnické školy z prosince roku 1992. „První týden v prosinci jsme vyjeli se všemi dětmi i s rodiči na týden na Šumavu do chaty Janka na Churáňově. Prožili jsme s dětmi nezapomenutelné chvíle.“ Tolik citace Mgr. Jany Čihákové ze školní kroniky. Šumava se pak stala na dlouhá léta oblíbenou destinací líšnických školáků. Na chatu Janku se jezdilo i v dalších letech, kdy započala i tradice etapových tematických her. Například v roce 1993 hrály děti hru „O poklad Kašperku“. Aniž bychom to nyní tušili, podobnou etapovou hru hráli líšniční školáci také v roce 2017, tedy po 24 letech. Šumava však nebyla v 90. letech jediným cílem škol v přírodě, děti byly i v Janských Lázních či dokonce až v Orlických horách. Vzhledem k tomu, že se školy v přírodě konaly většinou na začátku prosince, připravovaly se děti během jejich průběhu i na tradiční vánoční koncerty. Proto byl pravidelným hostem pan Václav Mašek z Řitky, který zajišťuje hudební doprovod dětí již po desítky let.

V roce 2000 se manželé Honesovi,



Návčivk vánočního koncertu na Horské Kvildě v prosinci roku 2001



Hrajeme si na středověk v Penzionu U Honesů v roce 2003

nájemci chaty Janky na Churáňově, museli provozování ubytování vzdát, ale otevřeli si penzion U Honesů na Horské Kvildě. A tak jsme v roce 2001 jeli právě tam. Hráli jsme si na život ve středověku – razili jsme mince, vyráběli jsme středověké zbraně a stavěli hrady ze sněhu. Také jsme sáňkovali, lyžovali a připravovali se na vánoční koncert. Na fotografii si všimněte současné paní učitelky Mgr. Terezy Liškové (tehdy Maškové). Nacvičuje koledy se svým tatínkem a dalšími dětmi. Na Kvildu jsme jezdili až do odchodu paní ředitelky Čihákové do důchodu.



V listopadu 2004 bylo v Jetřichovicích opravdu hodně sněhu.

V roce 2004 a 2005 jsme již pod vedením paní ředitelky Mgr. Aleny Heckelové vyrazili na školu v přírodě do malebného prostředí Šluknovského výběžku do Jetřichovic. Příroda a prostředí byly okouzující a vyrovnaly lehce rozpačité přjetí vybydlené a zanedbané budovy státní školy v přírodě, do které stát od revoluce neinvestoval ani korunu. Personál byl však velmi milý a vstřícný, a tak se nám pobyt opravdu líbil. Hráli jsme si na mimozemšťany, prolézali skalní města a užívali si první nečekaný listopadový přívál sněhu.

Velmi oblíbené byly školy v přírodě



V roce 2005 jsme si v Jetřichovicích hráli na mimozemšťany



Paní učitelky Mgr. Hanka Millerová a Mgr. Zuzana Valešová na Orlíku v roce 2006

na břehu Orlické přehrady v rekreačním objektu Loužek, kam jsme jezdili vždy v červnu, abychom se tam rozloučili se školním rokem. Bydleli jsme ve zděných bungalovech, kde měl každý pokoj vlastní koupelnu a balkón. Celý prostorný areál sloužil jen nám, a tak jsme využívali venkovní restauraci k učení, cachtali se



Děti na škole v přírodě na Orlíku v roce 2007.





Hrajeme si na Karla IV. a dobýváme hrad Kašperk v roce 2016

v brouzdališti, koupali se v přehradě a vyráželi na výlety do okolí. Hráli jsme si na cestu kolem světa, na královské rody nebo život v pravěku.

V roce 2008 jsme vyjeli místo na Orlickou přehradu do Horní Malé Úpy na lyžařskou školu v přírodě. Nesmírně jsme se těšili – děti i paní učitelky. Sbalili jsme sjezdovky, běžky, přibrali jsme instruktorku lyžování a studentku pedagogiky slečnu Ditu, do autobusu nacpali kytary, flétničky a deskové hry a vyrazili jsme. Nikdo z nás netušil, že nás hned druhý den navštíví úporná střevní viróza, která postupně postihne všechny děti i dospělé... Tak hrůzný zážitek bych nikomu nepřála. S jakou radostí jsme se v dalším roce pokorně vrátili na Orlík na Loužek! Bohužel i tento areál byli majitelé nuceni prodat, a tak jsme se po roce 2012 museli zase poohlédnout po jiném působišti.

Vyzkoušeli jsme několik rekreačních zařízení v různých koutech naší republiky, ale nikde jsme nebyli úplně spokojeni. S úžasnou nabídkou přišli manželé Čeřovští, rodiče našeho žáčka Péti, kteří nám nabídli ubytování v hotelu Olympia na Zadově na Šumavě. Když jsem tam poprvé v roce 2015 přijeli, byli jsme okouzlení. I když nejslavnější dny měl hotel

již za sebou, ubytování bylo luxusní, jídlo nadmíru chutné, personál velmi milý, vstřícný a ochotný a krajina a prostředí byly dechberoucí. Na Zadov jsme pak jezdili celých pět let vždy v dubnu, a tak jsme si užili sněh a led, ale i slunění a probouzející se jarní přírodu. A paní učitelky dokonce již houbařily! Kromě turistiky jsme několikrát navštívili hrad Kašperk, v hotelu si užívali vířivku, navštívili místní vyhlášenou cukrárnu a pořádali sportovní olympiády na běžec-kém okruhu nad hotelem. Bohužel i tento hotel byl následně prodán a proběhl nákladnou rekonstrukcí. Nyní je již určen pro jinou klientelu.

Poslední škola v přírodě, kterou jsme stihli před tím, než se republika uzavřela, byla plavecká, a konala se opět na naší milované Šumavě – v Srní. V rámci této školy v přírodě děti absolvovaly povinný plavecký výcvik v délce 20 lekcí, které vedli zkušení trenéři a absolventi Fakulty tělesné výchovy a sportu. Mladí trenéři vnesli do programu dobrou náladu a spoustu legrace a děti si pobyt opravdu užily ve všim vředy. Neplavci se do jednoho naučili plavat a plavci se profesionálně zdokonalili ve svých plaveckých stylech. Kromě toho jsme prozkoumali okolí

Srní, projeli se v kočáře taženém koňmi, měli diskotéku, promítání filmu a další tematické večery.

V září letošního roku stihli ještě děti ze 2. a 3. třídy vyjet na ozdravný pobyt na Českou Sibiř na Monín-ci. Nejednalo se o klasickou školu v přírodě, ale výlet byl koncipován jako adaptační pobyt po dlouhém období distanční výuky na jaře roku 2020.

Školy v přírodě jsou a vždy byly nedílnou součástí našeho života ve škole i ve školce. Věříme, že se epidemická situace brzylepší a my se budeme moci k této naší oblíbené aktivitě zase vrátit. Držme si palce!



Listopad roku 2019 a plavecký výcvik v Srní



# Byl to ten slavný den, kdy k nám byl zaveden elektrický proud



VYBRALA: DOMINIKA RÝPAROVÁ

Letos to bude 60 let od zavedení elektřiny do Jiráskovy čtvrti, neboli Varadova. Ve druhé knize Kroniky obce Líšnice, která mapuje dění v letech 1950 - 1961, se o tom krátce zmiňuje tehdejší kronikář. Myslím, že je docela vtipné vědět, že se o elektrifikaci Varadova zasloužila jedna unavená máma šesti dětí. Nedbala slibů, že na konci pětiletky všechno bude, a napsala rovnou prezidentovi. A hle, rok na to už Varadov směřoval k lepším zítřkům bez petrolejek a kdo ví, třeba i s několika televizory.

To se stalo v roce 1960. V zápisu z roku 1961 už si varadovští vesele svítí, zatímco Vandřovice dál po setmění tone v přítmi petrolejových lamp. Ovšem podařilo se jim víceméně vlastními silami vybudovat strmou asfaltku od bojovské vlakové zastávky, takže ani tam nemají o novinky nouzi. Kronikář jim za odvedenou práci brzkou elektrifikaci ze srdce přeje, ale přece jen se to bez diskuze neobejde. Proč oni? Proč ne my? A spory vznikaly i v rámci Varadova. Elektřina byla jen pro stálé osazenstvo. Ovšem "luffáci" se nedali.

"Televizory" kronikář mimochodem viní z úpadku společenského života v obci. Uznává, že akce zdejší KSČ příliš nelákaly po zkušenostech s četnými osvětovými podniky předchozích let a značnou schůzovací aktivitou, kdy se v jednom

týdnu konaly dvě i tři, ale jak píše na straně 166: "Činnost ostatních masových organizací byla minimální, ba téměř žádná." Socialistická mládež, odbor kopané, výbor žen a kterákoliv jiná "kliky" prý doslova spaly hlubokým spánkem, ačkoliv se MNV tak snažil. "A příčiny? Nezáměr mládeže a dospělých o veřejné dění v obci, 'bačkorová kultura' doma u televizorů, stále se zvyšující počet jak osobních aut tak i motocyklů - prostě vzrůstající osobní pohodlí a poměrná blízkost Prahy snadno dosažitelné vlastním dopravním prostředkem."

*Na akci Z bylo v tomto roce věnováno Kčs 10.000,-. Tato částka byla vynaložena na dokončení cesty od bojovské zastávky do čtvrtě Svatopluka Čecha. Z rozpočtu na opravy cest byly upraveny cesty navezením dřev. Tak byla opravena cesta kolem budovy MNV, za Mestkovic, ke hřbitovu a v dolejší části obce. Dřev byla vozena jednak z hrad-*

Když si Vandřovice prosadila cestu od vlaku, toužili lidé z centra obce po cestě k autobusu. Jak jinak - osvětlené. Mělo to jen jeden háček - nebylo čím svítit. Nevadí, tak přistě.

*V Jiráskově čtvrti (u státní silnice) vyrůstá mnoho nových chat i domků, které jsou trvale obydleny. Tato čtvrť je dosud bez elektrického proudu. Podle výhledového plánu se měla elektrifikace uskutečnit v r. 1965. Je to poněkud neuvěřitelné, že v blízkosti hlavního města se nalézají dosud místa, kde lidé musí svítit petrolejovými lampami, prást v neckách, nemohou užívat kultury poskytované rozhlasem či televízi - kde dosud žijí jako v šerém středověku. Ovšem - plán je plán a těžko se mění. A přece!*

*K jeho změně došlo po narození dvojčat Jana a Martina Vodákových, která dnem 1. května 1960 přibyla ještě ke čtyřem dětem v rodině. Dovedete si představit 6 dětí, z nichž tři navštěvují školu, dovedete si představit práci matky za svitu petrolejky? Dovedete si představit*

*ruční praní v neckách na šest dětí a dvě dospělé osoby? Všechny tyto položky byly obsahem dopisu, který v červenci 1960 zaslala pani Věnceslava Vodáková kanceláři prezidenta republiky s žádostí o urychlení zavedení elektrického proudu do této čtvrti. Kancelář prezidenta republiky si ihned na místě sám ověřila všechny údaje a „elektrika“ se rozjela. Pres MNV, ONV a KNV byly hledány všechny možnosti, jak uspíšit elektrifikaci v této části obce. A výsledek? Místo v r. 1965 dočkají se obyvatelé této čtvrti všech výhod elektřiny již v r. 1962. A komu mohou být za to nejvíce vděční? Především dvojčatům Janu a Martinovi Vodákovým, která svým příchodem na svět ovlivnila a uspíšila elektrifikaci Jiráskovy čtvrti...*

*koven z Mníšku, jednak z kamenolomu ve Zbraslavi. Občané sami dřev rozvezli a rozhrnuli po cestách.*

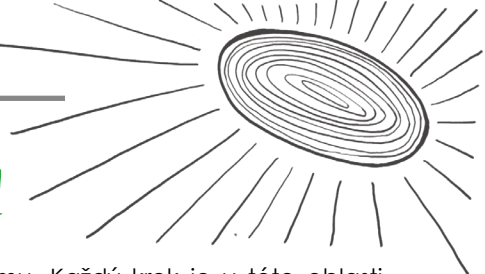
*Aby byla osvětlena cesta od obce k autobusové zastávce, bylo započato se stavbou sloupů. Sloupky byly získány z poddolovaného území v Mníšku. Občané vykopali jámy a sloupky postavili. Sloupů však nebylo takové množství, aby dosáhly alespoň ke křižovatce polních cest a proto nebylo započato ani s nalážením vodičů a montáží osvětlovacích těles. Stane se tak v příštím roce jistě ke spokojenosti všech těch, kteří musí denně za každého počasí šlapat po ní cestou k autobusové zastávce a zpět.*

*V listopadu letošního roku bylo započato se stavbou elektrorozvodné sítě v Jiráskově čtvrti. Připojky k domům mohli Jirá dostát pouze ti, kteří v domě trvale bydlí nebo jsou v naší části obce k trvalému pobytu přihlášení. Takových bylo pouze 11 a způsobilo to mnoho zlé krve mezi ostatními osadníky, kteří se rovněž dožadovali zavedení elektrického proudu do své chaty. Na zdejší MNV došla celá řada žádostí o povolení připojky a mnozí ze žadatelů se domnívali, že národní výbor jim činí překážky a přímo osočovali tajemníka MNV Frant. Vaníka. Žádosti byly postupovány ONV Praha-západ a většina z nich byla vyřízena kladně. Tím byla splněna dávná touha obyvatelů této čtvrtě a elektrický proud nejen ulehčil práci hospodyněm, ale přiblížil všem i kulturu ať již prostřednictvím radiopřijímačů či televizorů. To způsobilo určitou nevoli mezi osadníky čtvrti Svatopluka Čecha, kteří jsou dosud bez elektřiny a cítí se poněkud odštěpeni. Za svoji dobrou práci v akci Z by si toho plně zasloužili a jistě se také brzy dočkají...*

Zajímáte se o místní historii? Máte zájem o tom psát i do Zpravodaje? Ozvěte se nám na [zpravodaj@obeclisnice.eu](mailto:zpravodaj@obeclisnice.eu)



# Chůze, nejlepší sport pro všechny



TEXT & FOTO:  
MIROSLAVA ENGELOVÁ



**Dolní končetiny byly stvořeny k pohybu. Dnešní svět sedavců jim moc neprospívá. Doporučuje se ujit denně 10 000 kroků (cca 7,5 km). Nebuďme naivní, jsou různé profese, kde po 8 hod práce u počítače a starostí kolem rodiny stěží počítáme počet kroků zdoláme. Často vidím u klientů zbytečný stres z nesplnění cíle. Nehoňte se, jděte přirozenou cestou a poslouchejte své tělo.**

V okamžiku, kdy jsme se narodili, začal okamžitý pohybový spurt končící prvními krůčky. A to vše během zhruba jednoho roku života. V době vypadnutí prvního zubu se ukončilo nastavení dolních končetin – v ideálním případě od nohou do O, přes nohy do X po jejich dokonalé vyrovnání. V době dovršení osmnáctého roku dochází k dozrání kyčelního kloubu, který je bohužel díky zatížení a chybně naučeným pohybovým vzorcům brzy náchylný k degenerativním změnám, tedy artróze. Často se tak děje ještě před jeho dozráním.

Nejpřirozenějším pohybem je pro člověka chůze, která tělu dává mnohem víc než cílené sportovní aktivity. Aby byla efektivní, je třeba využít všechny mechanismy a segmenty těla v jejich nejlepším světle:

## 1. Pánev

Pánev se při chůzi pohybuje ve třech rovinách a každá polovina pánve se stáčí jiným směrem.

Zkuste se posadit na sedací kosti a „rozejděte“ se po nich směrem dopředu a do zadu. Nohy jsou volné. Pokud sedíte na zemi, nohy lehce pokrčte.

Jaké to je? Jde to? Jak na to reagují vaše záda, stehna, břicho. Zde se lehce můžete seznámit s pohyblivostí pánve a okusit 3D pohyb – tedy lehký náznak jejího pohybu ve všech směrech.

Věděli jste, že správně pohyblivá pánev má velký vliv na vaše pánevní dno?

## 2. Hrudník

A teď možná vzejde otázka: Vždyť chodím nohama! Ano, k těm se dostaneme.

Hrudník patří nad pánev, a nad pánví při chůzi lehce rotuje. Díky napřímení dochází ke spuštění mechanismu křížení, který tělo drží, napřimuje a udržuje v efektivitě. Dává mu sílu. Dává sílu středu těla. Pokud je silný střed a mobilní pánev, kyčle začnou jásat a doslova se rozeběhnou.

Abyste toho docílili, napřimte se.

Představte si místo páteře tyč, která se roztahuje dvěma směry. Místo, odkud vychází, je u dam oblast podprsenky, u pánů místo na úrovni spodních lopatek. Budeme místo říkat střed. Nyní zavřete oči a představte si, že se od tohoto středu jedna část vytahuje nahoru a stoupá k hlavě, druhá část se vytahuje dolů a klesá k pánvi. Nechte pracovat představu. V určitý moment můžete vnímat lehké napřímení. A nyní, s představou tyče, vykročte.

## 3. Kyčle

Kyčelní jamka a hlavice jsou dva segmenty důmyslně propojené vazy a svaly, které pracují a stáčí se proti sobě. Při chůzi se systém vazů chová jako ručník, který stočíte – noha jde do zanožení – a roztočíte – noha vystřelí dopředu. Kyčel pracuje v kyčelní jamce umístěné v pánvi. Pokud jsou struktury uvolněné, vše pracuje a ladí v přirozeném

rytmu. Každý krok je v této oblasti volný a střed je aktivní. Pokud je ale jeden segment stažený, pohyb se neřetězí a neputuje, ale zůstane na jednom místě, na oslabeném místě. Například při stažené pánvi se pohyb kyčlí při chůzi přesune do oblasti th-l (místo mezi lopatkami), či do oblasti beder, které nám mají za ideální situace dávat stabilitu. Bolest v oblasti beder je známkou nestability.

Co je zapotřebí k volnosti kyčlí? Opět jsme u toho. Napřímení a mobilní pánev.

Napřimte se, tentokrát ale pomyslunou tyč přeneste lehce na pravou stranu, tělo stoupá, pravá noha vrůstá do země jako strom, levá noha se odlehčí. Poté strany vyměníme. Ze začátku cvik provádíme pomalu, později můžeme pocít napřímení a odlehčení zapojit do chůze. Vše s lehkostí.

## Vyměňte fitko za procházku. Takový závazek spíš splníte

Znovu opakuji: běžte cestou přirozenou. Zkuste si vytvořit situace, kdy můžete danou aktivitu zvládnout bez auta – odvoz dětí do školky, ze školky, dojíždět vedle do vesnice na nákup, na parkovišti před obchodním centrem zastavit až na konci atd. Naplánujte si třikrát týdně procházku, ze začátku 30 min stačí, poté můžete čas navyšovat.

Učte chodit své děti. Pravidelné rodinné procházky jim budou do budoucna větším přínosem než dvakrát týdně hodina sportovní aktivity, často jednostranné, při kroužku. Naučíte je přirozený pohyb. A když sem tam při tom vylezete na strom, zdoláte rokle, objevíte nová zákoutí ve svém okolí, uděláte si z procházek dobrodružství. Budou je milovat a chůze se stane jejich součástí.





# Můžeme učit (pohyb) své vlastní děti?

TEXT: MICHAL ELČKNER

**„Mě to dítě vůbec neposlouchá, raději zaplatíme instruktora, on ho to naučí.“ Častá věta vypuštěná z úst rodičů nejen při návštěvě lyžařských středisek. Proč mají rodiče pocit, že je děti neposlouchají? Že nedělají to, co po nich chtějí? Děti pláčou, rodiče zuří. Čím to je?**

Pokud máte alespoň špetku pedagogického citu, zaposlouchejte se v okolí, jak rodiče instruuji své malé ratolesti ke zlepšení výkonu (nejen) ve sportovních disciplínách. Jak fandí na fotbalových zápasech. Radí trenérům, co mají dělat. Byli bychom schopni, my dospělí rozumní lidé, podle stejného návodu dojít k cíli? Mnohdy rozhodně ne. Hledáme chybu v dětech, ale často je v nás samých. Každý není od přírody pedagog, ovšem málo kdo si to připustí, a ještě méně z nás se v tomto směru rozvíjí dál.

Situace na lyžích: tatínek jede za synem, který je na nich evidentně začátečníkem, a huláká celou cestu. „Patky od sebe!, zpomall!!! Patky od sebe!!!, zahni!!! Kam to jedeš? Zastav!!!“ Jakmile se potkají dole, tatínek je celý rudý a nechápe, proč ho dítě neposlouchá, když na něho celou dobu volá jasné instrukce, co má dělat. Většinou mu ještě vynadá a vše se opakuje až do doby najmutí lyžařského instruktora.

Zajímavá zkušenost by byla stát se na chvíli dětmi a vnímat věci kolem sebe z jiného úhlu pohledu. Dítě možná tuší, kde má patky lyží, ale rozhodně je v tu chvíli nevidí, natož aby je ovládalo a pochopilo význam toho, co se po něm chce. Kolik jsme my dospělí schopni pojmout instrukci v náročných situacích? Rozuměli bychom všemu?

Položme si tyto otázky:

## 1) Dodáváme dětem pocit klidu?

Mnohdy si ani neuvědomíme, jak síla našeho hlasu stoupá. Zastavíme se, až když rezonuje v další místnosti. Nonverbální komunikace jako pohled, gesta lidského těla a v neposlední řadě grimasa obličeje prozradí mnohdy víc než pouhá slova vyřčená ve vysokých tóninách. Uvědomme si to o chvíli dřív, než uvidíme slzy v dětských očích. Každá další informace už je potom zbytečná.

## 2) Formulujeme své myšlenky tak, aby tomu rozuměli i ostatní?

Je lepší si v těchto případech své myšlenky formulovat nejprve ve vlastní hlavě. Mnohdy stačí přeskádat slova, zvolit vhodnou intonaci hlasu, a pak předávat dál. Co je dobré pro nás, nemusí být dobré pro ty druhé. Co zajímá mě, nemusí zajímat ostatní. Jinak věcem rozumím já, jinak děti. Důležité je se někde potkat, i když to může stát spousty sil.

## 3) Začínáme tím jednodušším a až potom přidáváme složitější úkony?

Už Jan Ámos Komenský hlásal tato slova a my na ně i přes to zapomínáme. Postupovat od jednoduchého ke složitějšímu. Škola hrou. Opět by nás to mělo vést k zamyšlení: vyzkoušel/a jsem na sobě vše, co chci učit? Rozumím tomu? Dokážu to ukázat nebo alespoň kvalitně popsat? Dá se to zjednodušit?

## 4) Opravujeme nejprve hrubé chyby, až poté drobnosti a estetický dojem?

U dětí nelze řešit všechny chyby najednou, myslíme na to! Fáze učení jsou čtyři, podle chytrých knih. Seznámení se s pohybem, učení daného pohybu, upevnění techniky a přenos do dalších disciplín, nebo „jen“ běžného života. Berme dětskou hlavu jako nepopsaný prázdný list papíru. Je zapotřebí popsat mnoho stránek, než se dětské tělo vůbec s pohybem seznámí, naučí a upevní jeho techniku. Detail je důležitý, ale to je až finále po vynaložení velkého úsilí. Pro nás by měla být důležitá cesta a radost v dětských tvářích po úspěšně splněném úkolu. Byť jen nepatrném. Proto, nejprve na lyžích musím umět stát, než budu chtít dělat smýkané oblouky.

## 5) Jsme schopni zachovat klidnou hlavu i při opakovaném nepochopení?

Dokážeme vlastně vůbec pochopit, že nás dítě nepochopilo? Nebo nám na otázku „Rozumíš tomu?“ stačí odpověď „Jooooooo...“ Někdy jen pouhé kývnutí hlavy. Budme aktivní v naslouchání. Chtějme si vše nechat vysvětlit znovu, klidně jako úplní brídilové. Právě v těchto chvílích se vyplatí pro zachování klidu najít rituál, který udrží naši hlavu chladnou. Někdo počítá, jiný se soustředí na dech. Je jedno jaký, hlavně že funguje.

## 6) Dokážeme děti vůbec zaujmout?

Není jednoduché informaci předat. Navíc ji předat tak, aby ji dokázali pochopit jiní. Zvlášť ti nejmenší. Nej-

kvalitnější pedagogové, stejně jako trenéři ve sportu a lidé podílející se na výchově našich dětí, by měli být ti TOP a trávit svůj čas v žákovských kategoriích. Naučit kvalitně nový pohyb je několikanásobně snazší než přeučit špatný návyk. Je zapotřebí nalézt v sobě ty stránky osobnosti, které nám v tom pomohou. Pokud se hlava dostane do fungování v takzvané alfa hladině, pak máme vyhráno a učení v dětských hlavách zůstane už napořád. Jedna z možností, jak se do ní dostat, je hra.

## Saňte se hercem

Vlasta Burian, jeden z našich největších komiků dvacátého století byl v osobním životě morous a protiva. Mr. Bean velmi často neřekl ani slovo. Přesto nás jeho komické scénky doháněly k slzám. Ani on v osobním životě nebyl příliš veselý a usměvavý člověk. Budme alespoň na chvíli herci, bavme se, a předávejme své životní zkušenosti dětem.

Žádný učený z nebe nespádl a sledování sportu v televizi ze mě rozhodně neudělá profesionálního trenéra. Stejně tak sportovní historie nás samých je velice důležitá. Zároveň nás ale neopravňuje myslet si, že vše, čím jsme si prošli, dokážeme učit. Hráč má své místo stejně jako trenér. Ovšem mezi nimi je mnohdy velká propast. Mějme to jako rodiče na paměti a pracujme nejprve na sobě.

Sport je především zábava a hra. Je zapotřebí chválit za malé krůčky kupředu, o to víc pak za nezdarů a neúspěchy. Dejme dětem šanci vyzkoušet nově. Bez vidiny, že v tom budou nejlepší.

Nechme je hledat si vlastní směr a budme oporou. Vždyť přece není jedna cesta k cíli, ale mnoho možností, jak k němu dojít.

Nejpevnější pilíř rodičovské výchovy by měla tvořit důslednost. Povahový rys, který je možné pilovat a zdokonalovat. K tomu špetku empatie a vznikne prostor na učení.

Stejně jako my učíme naše děti, jsou především děti našimi učiteli.

Zaujaly vás články od naší sousedky Mirky a jejího kolegy Michala? Domluvte si s nimi na individuálních lekcích nebo zajděte na skupinové cvičení! Více info najdete na [www.elementpohybu.cz](http://www.elementpohybu.cz)



# Třídění podle KonMari s dětmi v zádech? Jde to!



TEXT & FOTO: MICHAELA MRÁZKOVÁ

V našem domově aktuálně trávíme více času, než jsme byli běžně zvyklí. Často jsme doma úplně celá rodina se staršími a nově i mladšími dětmi. Je to velmi náročné období pro všechny z nás. Můžeme to vnímat jako otravu, anebo z toho vytvořit příležitost k osobnímu rozvoji. Energie jara vybízí udělat nějaké změny, abychom znovu nabrali síly. Znáte japonskou metodu zvanou KonMari? Viděli jste seriál Velký úklid s Marií Kondo na Netflixu nebo četli knihu Zázračný úklid? Tak právě tímto způsobem úklidu a organizace domácnosti bych vás ráda inspirovala a přidala k tomu tipy pro domácnosti s dětmi.

Marie Kondo vymyslela velmi efektivní metodu úklidu a organizace, která opravdu funguje. Víte, kolik si můžete ušetřit starostí, stresu a zbytečného hledání? Může to zcela proměnit atmosféru u vás doma. Vylepšit vztahy s partnerem i s dětmi. Protože pohodová máma doma šíří úplně jinou atmosféru. Když se žena cítí dobře, je to něco, z čeho bude čerpat celá rodina. Také budete mít více času na to, co je opravdu důležité – na hraní si s dětmi nebo třeba na své koníčky. Doplněte si podle svých priorit, co je pro vás nejdůležitější.

Co vám popisuji výše, není jen teorie. Sama jsem celou naši domácnost podle KonMari vyčistila dokonce kompletně ne jednou, ale dvakrát! Chcete se dozvědět více? Pojďme na to, mám pro vás praktické tipy, jak postupovat podle KonMari metody:

## Pravidlo č. 1 Odhodláme se k úklidu.

Jakmile ucítíte ten vnitřní impuls, že už opravdu nastal čas něco změnit ve vašem životě, doporučuji toho co nejvíce využít. Čím větší je odhodlání, tím větší je šance na úspěch. Marie Kondo doporučuje udělat nárazový a intenzivní velký úklid. Je totiž velmi motivující, když můžete vidět výsledky za krátkou dobu. Já osobně jsem si vždy zařídila 3-4 hodiny hlídání. A použítela jsem se do třídění jednou týdně. Za 2,5 měsíce jsem dokončila velký úklid celého domu i se zahradou.

A důležitý dodatek: k úklidu se také zavažte. Naplánujte si, kolik času do toho hodláte investovat. Oznamte to rodině a přátelům. Podnikněte rovnou praktické kroky – zařídte si hlídání dětí v pravidelném intervalu už dopředu. Na třídění potřebujete klid, proto pokud nemáte možnost si zajistit jiné hlídání, domluvte se svým partnerem/partnerkou, že třeba vezme děti na výlet.

## Pravidlo č. 2 Pracujeme s vizí ideálního života.

A přestože jako rodiče malých dětí máme málo času asi na všechno, nepřeskakujte tento krok. Zkuste si třeba jen napsat pár bodů na papír. Jak by vypadala vaše ideální domácnost? Váš ideální životní styl? Váš ideální šatník? Váš ideální den a koníčky? Buďte velmi konkrétní. Je to silný nástroj, který vám pomůže si připomenout váš cíl, když byste se cítili vyčerpaní a zapomněli, proč jste se do toho pustili.

## Pravidlo č. 3 Nejdříve dokončíme třídění, až poté se zabýváme úložnými prostory.

Odolejte pokušení si nakoupit ty krásné úložné boxy. Vyčkejte. Hlavně při velkém úklidu nic nového nedokupujte. Použijte, co máte již doma, třeba klidně krabice od bot. V první fázi třídění není dobré do domácnosti přinášet nic nového. Nebojte, dočkáte se a až vše vytřídíte, vyladíte si to podle svého gusta.

## Pravidlo č. 4 Třídíme podle kategorie, ne místností.

Tohle pravidlo je důvodem celosvětové úspěšnosti KonMari metody. Postupujeme tak, že nanosíme všechny věci stejné kategorie na jednu hromádku a ty poté třídíme.

Jde o to, že když uklízíte podle místností, tak je to méně efektivní. Pokud chcete vidět opravdové výsledky, tak důvěřujte tomuto postupu. Je to pro mnoho lidí výstup z komfortní zóny, ale právě tam nastává osobní rozvoj. Pamatujte si, vždy třídíte věci pouze své a dětí do tří let.

## Pravidlo č. 5 Třídíme v přesném pořadí kategorie po kategoriích.

Oblečení – Knihy – Papíry – Komono (všechny drobnosti) – Sentimentální předměty

Proč v tomto pořadí? Začínáme s předměty s menší citovou hodnotou a propracujeme se k těm, které pro nás nejvíce znamenají. Tento postup Marie Kondo vyzkoušela z mnohaleté praxe s klienty. S mladšími dětmi třídíme hračky a knihy. Oblečení jim můžeme v duchu Montessori dávat na výběr z několika kusů, které si chtějí vzít na sebe. Se staršími dětmi třídíme už všechny jejich věci.

## Pravidlo č. 6 Ptáme se, zda nám daná věc přináší radost.

Pokud máte pocit, že přesně na tohle nemáte čas, tak to možná vnímáte příliš složitě. Jde čistě jen o to brát jednu věc po druhé do rukou a vnímat, jak se u toho cítíte. Intuice většinou neklame. Ten první pocit je ten správný.

Z hromádky jedné kategorie bereme každou věc do rukou a rozhodujeme se, zda si ji ponecháme podle kritéria, zda nám přináší radost (tedy máme z ní dobrý pocit, líbí se nám, hodí se do našeho života apod.). Poté vytvoříme tři hromádky: „Ponechám si“ „Rozloučím se“ a „Nevím, možná.“

## Děti a třídění

Marie Kondo na základě zkušeností s vlastními dětmi vyzkoušela, že s dětmi staršími tří let můžeme společně třídít jejich věci a pokládat jim otázku, zda jim určitý předmět dělá radost. Začínáme s tříděním pozitivně. Dítě můžeme požádat, aby nám ukázalo např. tři své nejoblíbenější hračky, knížky apod.

Také děti učíme se s věcmi vědomě loučit. Hračky nebo knize před vyhozením poděkujeme. Můžeme jim zkusit vysvětlit, že některé děti mají málo nebo vůbec žádné hračky,





a kdyby mohly vybrat třeba jen jednu nebo dvě, tak které by jim darovalo? Roztříděné a funkční hračky mohou udělat radost známým a kamarádům s mladšími dětmi, případně je můžete darovat na charitu, do azylových domů či odvézt na nějakou výměnnou akci typu SWAP.

### Méně je více

Obecně si děti více vyhrají, když mají menší počet hraček. Působí to blahodárně a harmonicky na jejich psychiku, když pokoj není chaotickým skladištěm. Zkuste hračky pravidelně protřídít a rozloučit se všemi rozbitými a nefukčními. Já také pravidelně vyhazuji všechny kartičky, obrázky a figurky, které se nám podaří vyfasovat někde u lékařů, v restauraci, za odměnu apod. Můžete také vyzkoušet rotování hraček – co 14 dní nebo alespoň jednou za měsíc zkuste některé hračky schovat a za dalších 14 dní je zase prohodte. Děti budou mít pocit, že mají úplně nové hračky pokaždé, když vytáhnete ty schované. Syn je vždy nadšený, když to tak udělám!

Co se týče dětských výtvarů, tak si ty nejlepší můžete vystavit a nějaké srdcovky, s kterými se těžce loučíte, si můžete třeba na památku vyfotit.

### Co přinese třídění podle KonMari celé rodině?

Ušetříte spoustu času hledáním věcí, protože získáte velmi dobrý přehled, kde co máte. Při každém odchodu ven se lépe zorientujete. Jak na to? Vymezte si jasné zóny pro dětské věci. Nedovolte, aby začaly okupovat celou vaši domácnost a povalovaly se všu-

de. Děti jsou jako houby, a když je v celé domácnosti pořádek, berou toto jako status quo a přenášejí se to i do jejich pokojů. Pamatujte ale, že pokud to tak není, nikdy bychom do třídění a uklízení neměli nikoho nutit. Vždy inspirujeme ostatní v rodině svým konáním. Působí to magicky, když něco protřídím, přidá se manžel v jiné části domu. Navíc jsou také adolescentní dítě chaos potřebuje jako nutnou součást vlastního vývoje. Respektujte to!

### KonMari metoda s dětmi v kostce:

- S tříděním hraček, knih či oblečení můžeme s dětmi začít ve třech letech. Jdeme na to pozitivně: dítě můžeme požádat, aby nám ukázalo své tři nejoblíbenější věci z dané kategorie.
- Děti mladší, cca od jednoho roku, učíme vracet věci zpátky na své místo – do jejich domečků.
- Při uklízení dětem vysvětlujeme, co děláme. Pojmeme to hravě a pozitivně, aby to vnímaly jako hru spíš než povinnost.
- Učíme děti se s respektem loučit s rozbitými a vyříděnými hračkami a věcem poděkovat.
- Hračky pravidelně rotujeme – část schováme a za nějaký čas je prohodíme.
- V domácnosti máme jasné vymezené zóny pro dětské věci. Tam je po použití zase navracíme.



### Vyplatí se to, dejte tomu čas

Nebudu vám lhát, třídění podle Marie Kondo opravdu zabere nějaký čas, je to ale investice, která se vám mnohonásobně vrátí. Obecně řečeno, když snížíte počet předmětů v domácnosti, tak se automaticky zvýší možnost pořádku. Má to jednoduché pravidlo, potom co dokončíme velké třídění, tak každé věci určete své místo a tam ji po použití vracejte. Samozřejmě s dětmi je vše neustále v pohybu a pokud byste trvali na vždy dokonale uklizené domácnosti, je to něco téměř nemožného. Buďte realisté!

Závěrem bych ráda sdílela slova Marie Kondo: „Mateřství mě naučilo být k sobě shovívavější. Radost, která přichází z rodičovství, převyšuje uspokojení, které by mohlo vzejít z perfektně uklizené domácnosti.“ Chtěla bych vás tedy tímto textem podpořit a namotivovat k tomu, abyste se do toho pustili.

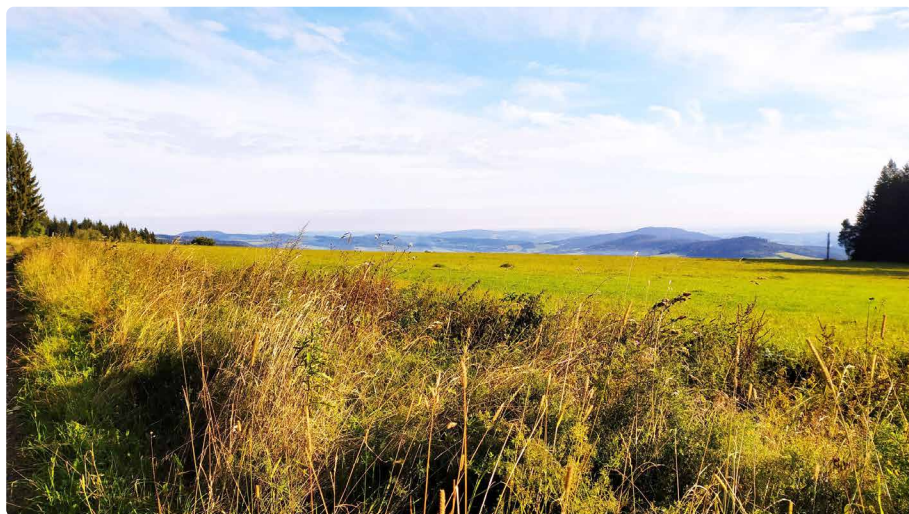
### Michaela Mrázková,

KonMari certifikovaná  
konzultantka

Jsem také maminkou dvou malých dětí a vaše sousedka – bydlíme celá rodina ve Vandrlicích. Doprovázím své klienty na této úžasné cestě za jednodušším životem. Aktuálně pouze formou on-line konzultací. Baví mě na tohle téma také tvořit různé články a videa, tak pokud se chcete dále inspirovat, více informací najdete na [www.sparkjoy.cz](http://www.sparkjoy.cz) nebo na Instagramu, Facebooku nebo YouTube kanálu SparkjoyCZ.



# Jak jsem s malým stanem a velkým psem přešla Šumavu (154 km, 5 dnů)



TEXT & FOTO: VILMA TŮMOVÁ

## 31.8.2020 pondělí

V noci mi tak bušilo srdce, že jsem si musela vzít prášek. Asi se tak těším, jen o tom nevím. Vycházím od rodičů ze Lnářského Málkova chvíli po osmé, posilněna vajíčky. Hned za první zatáčkou mi zastaví pán, jestli nechci popovést. Nééé!

Jde se docela dobře, a když si na silnici musím připrahnout Ruby, tak skoro leťím. Bohužel, polní cesta, která zde podle mapy měla být, končí v kukuřičném poli. Tak zpět a po silnici, co se dá dělat. Ve Střelských Hošticích jsem v poledne, ale našťastí nepotkávám žádnou hospodu, a tak pokračuji dál do Horažďovic, kde usedám v půl třetí k výpečkům se zelím naprosto vyčerpaná a hladová. Dělim se s Ruby o knedlíky i kousek masa a v cukrárně o zbytek dortu. Jednou jsme parťáci, tak jakýpak copak.

K večeri jí kupuji kus hovězího žebra a ještě doplňuji vodu. Nastává chvíle, kdy batoh už nejde zvednout. Od teď už musím vyhlížet stráž nebo lavičku, protože při posledním pokusu jsem byla jak brouček převrácený na záda, který bezmocně máchá nožičkami. Z Horažďovic se škrábu na hrad Prácheň, ale stojí to zato. Jen kdyby Ruby nevyšla na celé okolí, když zmizím na chvíli v kostele. Ovšem v hospodě mě pustila i na záchod a ani neodtáhla stůl, ke kterému byla přivázaná.

Za Žihovicemi už hledám místo na stan, ale jako na potvoru jsou buď všude lidi, nebo zorané pole. Nakonec končím na louce u potoka a

doufám, že mě z cesty není vidět. Je! Nějaký výrostek na motorce zastavuje a zkoumavě mě pozoruje. Ale co, mám „ostrého“ psa, když tak ho vypustím. Jdu se umýt do potoka a jejda, uplavalo mi mýdlo. Tak tím jsem s mytím skončila. Odplížím se do stanu, kde už si meziřím ustlala Ruby ve svém apartním oblečku, já mám k večeri čínskou polévku a ona granule, které jí táhnu s sebou.

Dnes: 31,5 km

## 1.9.2020 úterý

Někdo nám sahá na stan, cosi se plíží kolem a hrozně funí. Kdo to proboha řve? Ruby, a ty jako spíš?

A je ráno. K snídani vločky zalité teplou vodou, Ruby nechce nic v očekávání věcí příštích. Vyrážíme a hned v první vesnici bloudíme. V další také. Kurňa, to značení stojí za prd! A když si do třetice zacházím v lese skoro tři kilometry, tak pak jdu poctivě od značky ke značce. Do Sušice mě to táhne přes Chmelnou do děsného kopce, těším se na výhledy a co tu je? Trailová trať pro cyklisty! Po 15 km vrazím v Sušici do první hospody a jak již tradice velí, i cukrárna s kávičkou a dortíkem musí být.

Musím nabrat síly, tuším, že to nejhorší teprve přijde. Dostat se ze Sušice na Dobrou vodu je jeden obrovský kopec. Ale je tu krásně. Občas se odnikud zjeví obydlená samota, s ovečkami a krávy a pak zase jen vyšlapaná pěšina v lese. Z Hartmanic už se opravdu plazím a kdybych natáhla ruku, dotknu se snad cesty před sebou. Co cesty, asfaltky! Ale vidina teplé sprchy u Milího a Janiny

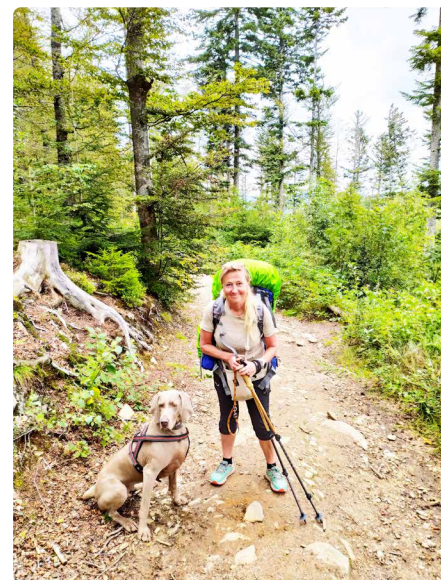
mě žene vpřed. Čeká mě vřelá přivítání, teď už jen postavit stan a můžu do tepla. Jenže Ruby musí zůstat venku, a i když se jí snažím ukázat teplé místečko ve stanu, tak celou dobu krouží kolem baráku, stojí na zadních, žádostivě nakukuje do okna, jestli je panička naživu, a fňuká. Já se cpu výbornou smaženicí, pomáhám čistit dva koše pravých hřibů a je dobře. Po desáté se odelhám i s Ruby do stanu a ejhle! Ona je docela zima. Ruby má sice obleček, ale ještě na ni navlíkám pláštěnku od batohu. Vzhledem k tomu, že jí má na sobě i ráno, tak jí asi fakt zima byla. Dnes mělo celý den pršet a ani kapka.

Dnes: 28 km, převýšení 1000 m

## 2.9.2020 středa

Vychází sluníčko, pode mnou se valí mlha a chystá se krásný den. Vyrážíme směr Prášily, cpu se malinami, kochám se, ale co to? Jé hřib, velký jako moje hlava. A další! A támhle taky! To bolí, jen tak procházet alejemi hřibů a nechat je tady.

Po obědě a tradiční cukrárně v Prášilech, kde Ruby dostává od paní půlku větrníku, takže se s ní nemusím dělit o svůj, míříme na Prášilské jezero a Poledník. Míjíme výletníky, kteří táhnou dolů plné bundy hřibů. U jezera jsme celkem tři a na Poledníku také. Tomu říkám nával. Teď už jen 12 km z kopce na Modravu a mám to dnes za sebou. Z kopce sice jo, ale po asfaltu. Jak tohle bolí! Ještě že mě pan doktor naučil aktivovat si nohy, tudíž nemám křeče, na které trpím. Ces-







tu poslouchám audio o sériovém vrahovi, který svým obětím vytrhl zubama ohryzek, snědl ho a vysál z nich krev. Doufám, že na tom nouzovém nocovišti nebudu sama.

A nejsem. Je tu asi pět stanů a většinou samé holky. Jdu do řeky spáchat hygienu, ale jen tak bububu. Namočít nohy a obličej, sníst paštiku ze sóji s houskou a zalézt do stanu. Děvče vedle mne říká, že už v noci mrzne, tak dnes Ruby balím i do své bundy, pláštěnky, mikiny a ještě celou do pláštěnky od batohu a doufám, že nezmrzne. Ta lehne a neví o světě. Já o něm možná vědět budu, protože spíme na dřevěných odštěpcích a bez karimatky mi to připomíná fakírovo lože.

Dnes: 33,1 km, převýšení 770 m

### 3.9.2020 čtvrtek

Vstávání do mrazu je fakt nechutný. Na stanu je jinovatka, Ruby vykukuje zpod pláštěnky a už vím, proč jsme se k sobě v noci tak tulili. Ovšem večer se také nevyvíjel úplně

podle mých představ. Se setměním se na nocoviště nahrnula partička postarších pánů, ale Ruby si jediným blafnutím hned zjedнала respekt. Jen pořád mudrovali, jak může být ten pes velký, když se do toho stanu sotva vejde člověk. Naštěstí netušili, že malý člověk má velkého psa. Jeden z nich si pár centimetrů ode mne začal budovat přístřešek. Při každém jeho kroku se otřásla zem a hlava mi nadskočila. Pak mne pojalo zlé podezření a zeptala jsem se, zda náhodou nechrápe. Prý ne. Měl pravdu, protože tyhle zvuky se tak opravdu nazvat nedaly. Za hlubokým hrdelním chrápnutím se neslo hlasité sténání ukončené mluveným slovem a jemným prdíkem. Není nad kempy!

Snídám ve spacáku a do stanu se začíná opírat sluníčko. Už musím vylézt, čeká nás krásný den. Věci se dějí. Díky tomu, že hledám víčko od petky, které nenajdu, tak najdu svou nabíječku do hodinek, kterou nehledám. Leží na zemi mezi odštěpkami.

Vyrážím směr prameny Vltavy, ale cesta je buď asfaltka, nebo štěrk, fakt nuda. Konečně scházím z Bučiny na Knížecí pláň, kde mě čeká zasloužený oběd. Cestou potkávám spoustu cyklistů, a to nebaví mě ani Ruby. Z Knížecích plání volím červenou značku, sice je to do Strážného o pět kiláků delší, ale cesta je překrásná. Nádherné pastviny, krávy střídají ovečky. Před sedmou jsem na nocovišti nad Strážným, ale ouvej, nemám skoro žádnou vodu. Naštěstí jsou všichni spolunocležníci hodní a skládají kapku ke kapce, až mám plnou láhev.

Dnes: 32,3 km, 563 m převýšení

### 4.9.2020 pátek

Už nikdy bez karimatky! Jak strašně bolí každý sebemenší pohyb, když ležíš jen na alumatce, pod kterou je tvrdá zem. Jenže šetřím každý gram, když táhnu ještě Ruby žrádlo. Příště si ho ponese sama. Ale když se ráno budím, nebolí nic. Cest ze Strážného na Plešné jezero je více, takže nakonec zabloudím. Naštěstí se zjevují kouzelné babičky s mapou. Ve Stožci si dávám lišky se špeclemi a hurá po silnici na Černý kříž. Na Jeleních vrchách se dělím s Ruby o párek, opřená o plot v trávě, koukám do sluníčka, lízám nanuk a nikam se mi nechce.

Na Plešné jezero vede zase asfaltka, nohy sténají, asi jsem si natáhla lýtkový sval. Nad jezerem zapa-

dá sluníčko, vážky bzučí a na větvi mě sleduje ptáček. Nikde nikdo, zážrak! Rychle se svlékám a lehám si do vody. To je ale pocit, se po třech dnech trochu umýt. Za chvíli přichází mladík, vypadá to, že se bude také koupat, ale vzdává to. Prý je to zakázané. Opravdu? To jsem ráda, že jsem si toho nevšimla. Scházíme společně k nocovišti, které se za chvíli zaplňuje lidmi. Končí nám poslední den putování. I když to bylo náročné, tělo se vzpouzelo a bolelo, stálo to za to.

Dnes: 33 km, převýšení 580 m

### 5.9.2020 sobota

Budím se do krásného dne a jako vždy vyrážím v 8:10, teď už jen směr dolů a dolů do Nové Pece. Je mi tak nostalgicky, že cesta končí, ale věřím, že to nebylo naposledy. Jsem tak plná energie, že bych šla nejrady dál a dál a dál. Po devíti kilometrech jsem v Peci a jdu si zaplavat do Lipna. Ne že by se mi tak chtělo, ale přece jen je nějaká hygiena potřeba. K obědu mám konečně smažák a pak už jen kochací cesta vláčkem k našim.

Dnes: 12 km, dolů dolů





## Tři jarní bylinky, které stojí za to zkusit

TEXT & FOTO: RADKA ENDRLOVÁ

### Řeřicha setá



Jedná se o bylinku, kterou si můžete vypěstovat doma v květináči, či na vatičce s vodou jako první vitamínovou bombu v době, kdy ještě venku na zahrádce klíčí pouze sněženky. Řeřicha v domácích podmínkách okolo 20° C klíčí již od druhého dne. Pozor, rostlina nesmí přeschnout, chce hodně vláhy. Sklízí se, až se vytvoří první lístečky, které dejte do salátů, nastříhejte na namazaný chléb nebo vmíchejte do pomazánek. Chuť připomíná ředkvičky, čím jsou lístky starší, tím mají palčivější chuť. Obsahuje vitamin C, E, B1, B3 a B6, provitamin A a řadu minerálů.

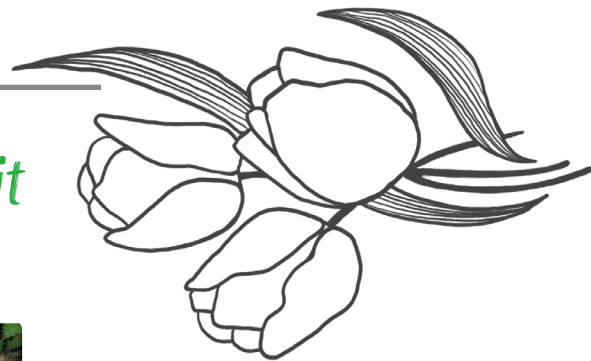
**Léčivé účinky:** afrodiziakum pro muže, záněty močových cest, suchý kašel, dna, chudokrevnost, revma, detoxikace těla, pomáhá po porodu stahovat dělohu a podporuje tvorbu mléka

### Medvědí česnek



Rostlina bíle kvetoucí s dlouhými kopinatými listy. Kvete v květnu a červnu. Koupíte ho v obchodech, ale můžete ho nalézt i v přírodě – jen pozor, v chráněných oblastech je jeho trhání zakázáno. Listy sbírejte časné na jaře, ještě před rozkvětem – březen, duben. Kořen pak na podzim. Využívá se ve formě lihové tinktury. Pozor, nic se nesmí přehánět! Pokud bychom překročili dávkování, může vyvolat zvracení a průjemy.

Z medvědího česneku se připravuje pesto, dává se do polévek či na namazaný chléb. Tinkтуру vyrobíte tak, že vezmete listy česneku, ty pokrájíte a zalijete min 60% lihem (lépe víceprocentním - 80%), necháte louhovat v temnu 14 dní a pak přecedíte přes plátýnko (bavlněnou plenu). Takto získáte hotovou tinkturu. Uchovávejte v temnu. Užívá se 5 kapek ve 300 ml vody vypitých nalačno.



**Léčivé účinky:** antibiotikum, mírné projímadlo, močopudný, ke snížení krevního tlaku, k čištění krve

### Bršlice koží noha



Velmi odolný plevel, kterého se na zahrádce velmi těžko zbavuje. Ale co zkusit si na něm pochutnat? Rozemleté či posekané listy hlavně zjara, kdy jsou jemné a měkké, se odedávna používají jako bylinky. Můžete je využít také jako náhradu dušeného špenátu. Tato rostlina se chutí podobá nati petržele či celeru a přechází až do ořechové. Tato bylina obsahuje také velké množství vitamínu C a provitaminu A.

**Léčivé účinky:** podpora trávení, působí antirevmaticky, odvodňuje, působí protizánětlivě, vhodná při dně

## Studené nohy? Něco na vás leze? Zahřejte se!

TEXT & FOTO: RADKA ENDRLOVÁ

Po prvním rýpání na zahrádce, procházce za fríšného počasí či prochlazení máme většinou prokřehlé nohy a trvá dlouhou dobu, než je zahřejeme. Zejména ženy mají velmi často prochlazené končetiny a jsou celkově zimomřivější. Pokud máte chuť a čas, můžete si ušít nahřívací polštář, který dáte na 5-7 minut na maximum do mikrovlnky a pak dlouho hřeje. Je to taková obdoba dřívě používaných nahřívacích cihel.

**Co budete potřebovat:** látku (na vnitřní polštářek použijete starší potahy na peřiny a na potah libovolnou tkaninu, měla by však být příjemná na dotyk, doporučuji kanafas), šicí stroj či jehlu s nití, nůžky, špendlíky a 1200 g pšenice

#### Postup:

1. Z látky na vnitřní polštář vystříhnete dva obdélníky o

velikosti 17 x 50 cm, ty na dvou dlouhých a jedné kratší straně sešpendlete a sešijte cca 0,5 cm od okraje.



2. Odvažte si 1,2 kg pšenice, tu vyfoukejte fénem, abyste ji zbavili prachu. Pomocí nálevky či trychtýře vyrobeného z papíru pšenici přesypejte do polštářku.





3. Volný konec naplněného polštářku sešijte k sobě a vnitřek je hotový.

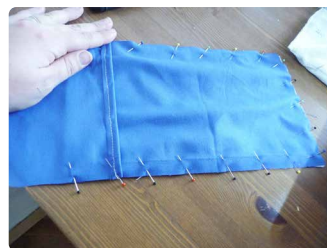


6. Následně rubovou stranou látky nahoru složte na velký obdélník dva menší, zašpendlete je a sešijte cca 0,5 cm od okraje.



4. Z látky na potah si vystříhnete tři obdélníky: 18 x 51 cm, 18 x 28 cm a 18 x 30 cm.

5. Menší obdélníky na jedné kratší straně založte o 0,5cm a zapošijte.



7. Potah obraťte a vložte do něj pšenici naplněný vnitřní polštářek a můžete nahřívát.

PS: Jen počítejte s tím, že brzy budete šít polštářky i pro zbytek rodiny!



## Jako v rukavičkách?

Osud tradičního řemesla v Dobříši drží poslední rukavičkářka. Nouzi o zákazníky nemá.



TEXT & FOTO: DOMINIKA RÝPAROVÁ,  
ARCHIV LUDMILY OSIČKOVÉ

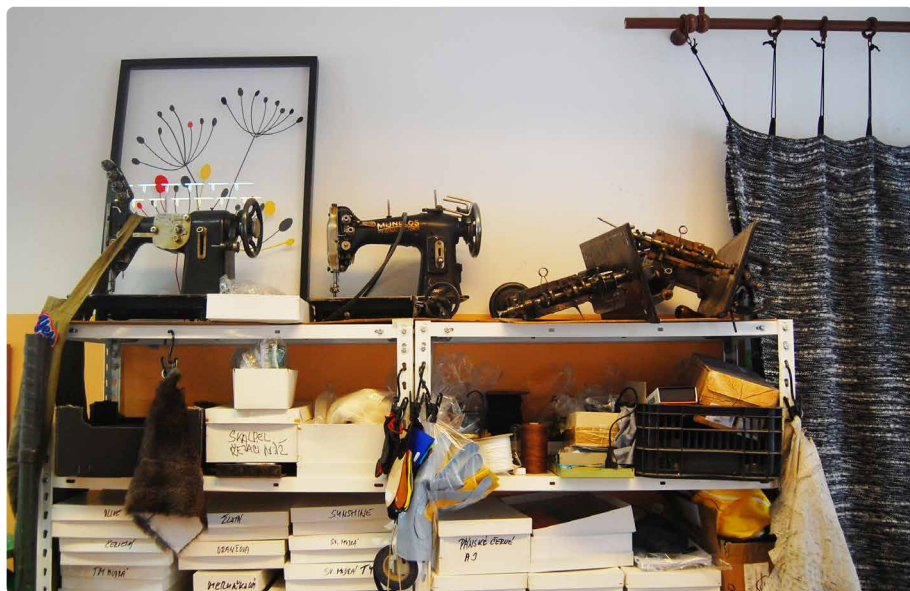
Na jméno Ludmily Osíčkové jsem narazila náhodou v sortimentu obchodu NILA Store, který nabízí pouze etické módní značky, takzvanou slow fashion, tedy oděvy vyrobené za férových podmínek z férových materiálů. Během pandemie se

v Nile rozhodli podpořit i malé české značky a ručně šité kožené rukavičky do portfolia obchodu sedly jako na míru šité. Okamžitě jsem se s majitelkou poslední dobříšské rukavičkářské firmy Moje rukavice spojila a domluvily jsme si schůzku.

Venku tál poslední sníh, a když jsem si v dílně svlékala svoje letité kože-

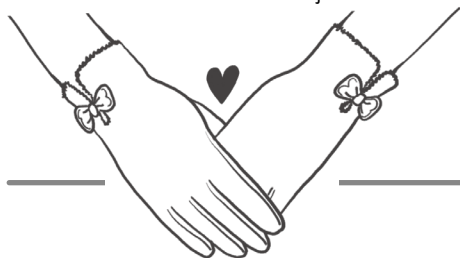
né rukavice, napadlo mě se paní Ludmily zeptat, co na ně říká. „Jak dlouho je máte? Podšívka je hrozná, ale kůže je v dobrém stavu,“ ptá se mě a prohlíží si rukavice, které jsem si před více než deseti lety koupila u Bati. „Ty nebyly úplně levné, ale ta podšívka... je to nějaká uměločina, tady proděravělá asi od bezpečnostní visačky. Většina kožených





rukavic se dnes vyrábí v Číně nebo Pákistánu a šetří se úplně na všem. Dokonce ani ruční práce není zárukou kvality, protože levný materiál ruční práce nevyhradí," vysvětluje mi. Ukazuje mi kvalitní podšívky s kašmírem – jsou tenké, beze švů a ruka v nich nemrzne. Mimochodem jak se poznají dobré kožené rukavice? Musí sednout jako druhá kůže. Pokud někde táhnou nebo jsou tuhé a ruka se v nich nedá ohnout, nebudete je nosit. A pak je vlastně docela jedno, z čeho, kdo a kde je šil.

Paní Ludmila si sedá zpátky ke stroji, kde má rozpracované černo-červené dámské rukavice. „Nevadí vám to? Já jsem takhle zvyklá. Víte, jedna strana mi jde hned na první pokus, ale na druhé rukavici to někdy musím několikrát rozpárat, než jsem skutečně spokojená," zkoumá stehy na špičce prostředníčku a začíná párat. Mám jedinečnou příležitost dívat se jí pod ruce, prohlédnout si unikátní stroje, raznice, šablony, nákresy. Vedle sebe má rukavičkářka položený nákres ruky s rozměry. „Šiju rukavice na míru. Když už do nich chcete investovat, tak proč si je nedopřát přesně na míru? Připravujeme teď právě nový e-shop, kde bude i konfigurator. Zákazník zadá své rozměry, vybere si typ, barvy, materiál, a pak už se může těšit na zásilku." Na pracovním stole za mnou jsou připravené nové kartonové obaly se znakem rukavičkářské dílny. O kousek dál leží návrhy dárkových krabic – otevírat se budou pomocí malé kožené rukavičky. Detaily, které dokážou leckterou ženu absolutně odzbrojit.



## Rukavice i pro náročné jogíny

Na kolik takové rukavice vyjdou? Záleží na typu a materiálu, ale ty vycházkové, bez podšívky, se pohybují kolem 1300 korun, zimní verze je cca o pětistovku dražší. Mluvíme teď o kůži – je zárukou kvality? A co moderní náhražky a veganské alternativy? „U kůže si musíte dát pozor, aby to nebyla ta několikrát tenčená levná verze. Co se týče náhražek, nejsem jejich fanda. Kvalitní kůže vydrží celá desetiletí a pořád bude pěkná. Všechny náhražky jsou vlastně jen něco jako koženka. Pokud počítáte s tím, že za rok nebo dva bude potřeba vyměnit ucha u kabelky nebo si prostě koupit novou, pak je to vaše volba. Ale já sahám vždycky po kůži," říká Ludmila Osičková, která je zároveň i lektorkou jógy. Vzpomíná na jednu ze svých jogínek, která jí práci s kůží trochu vymlouvala a prosila o rukavice z veganské varianty. Nakonec se ale rozhodla pořádit si jedny kvalitní kožené, které budou sloužit roky. Paní Ludmila vytahuje z krabice připravené na focení i zimní rukavice s kožešinkou pro milovnice jógy. Houpe se na nich převěšek s jógovou tematikou.

Jsou neuvěřitelně šik, připomínají mi filmy pro pamětníky, ale přesto mám dojem, že jsou nadčasové. Jak fungují trendy ve světě rukavic? „Vždycky říkám, že všechno už tu někdy bylo," směje se paní Ludmila. Rukavice s podšívkou na zimu, vycházkové rukavičky, šoférky, pracovní rukavice, rukavice bez prstů. Zdobí se švy, knoflíčky nebo děrováním. Možná v barvách se dají nějaké vlny zájmu vyzorovat, ale bezkonkurenčně vedou klasické černé. Mimochodem

o šoférky aktuálně zájem roste. Ruka v nich vypadá velice elegantně a hodí se rozhodně nejen do auta. „Stávají se praktickým doplňkem při běžném nákupu právě teď v čase pandemie. Nesaháte holou rukou na košíky či vozíky v krámě a zároveň se v rukavicích nedotýkáte tak často obličeje," shodujeme se.

## Ruce jako Francouzi

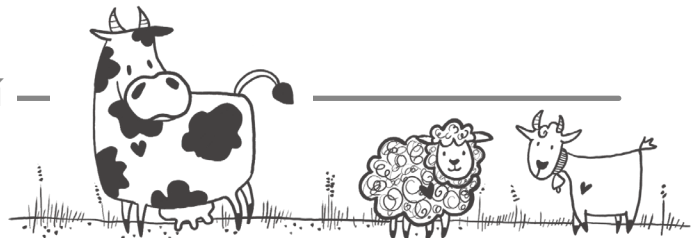
Zajímavé je, že co se skutečně mění, je tvar našich rukou – prsty se zeštíhlují a prodlužují. „Některé šablony už nejsou pro část zákazníků použitelné. Často tak sahám po těch, které dříve měřily do Francie," dotkne se majitelka dílny zašlé slávy dobříšského rukavičkářství. Právě v místních závodech se kdysi vyučila, z šičky se vypracovala až k navrhování a do obchodního týmu. Když francouzský majitel přesunul výrobu do levnějších destinací, skupila stroje a rozhodla se tradiční řemeslo udržet při životě. „Mám tu schované spoustu náhradních dílů, protože tyhle stroje už se ani nevyrábějí. Pánové, co je umí opravit, jsou už také dávno v důchodovém věku. Což jsou vlastně i poslední šičky tady u nás. Jsou to babičky, které byly zvyklé celý život něco dělat rukama, a teď už si šijí pro radost spíš než pro obživu," líčí smutně paní Ludmila.

Když dílnu otevírala, měla ještě jeden cíl – dostat řemeslo mezi mladé lidi. Tradiční rukavičkářství na Západě ožívá. Ludmilu Osičkovou zvou staré firmy zvučných jmen, aby jejich zaměstnance znovu naučila šít rukavice. V Irsku pomáhala po 50 letech oprášit tradici v rodinné firmě. V Mnichově spolupracovala s firmou Roedel, která má v rukavičkářství více než 200letou historii. „Tady u nás ale zájem zatím není. Jsem v kontaktu jen s Liběnou Rochovou z UMPRUM, ale obepisovala jsem i odborné školy. Nemají zájem ani o přednášku. Berou to jako práci navíc. Přitom rukavičkářství se dnes už není kde naučit," líčí mi smutně.

V dílně nabízí jednodenní workshop, při kterém si klient sám ušije své rukavice. (Pracuje se i na on-line verzi, která by byla více „koroněvzdorná".) V únoru 2020 získal kurz plnou akreditaci u MŠMT a zájemci o tradiční řemeslo tak mohou čerpat podporu EU v rámci programu pro navrácení výuky řemesel. Nechcete si to zkusit? Mimochodem základní rukavice se skutečně šijí ručně a začátečníkovi to zabere čtyři až pět hodin. Třeba objevíte svůj skrytý talent.



# Klínecké mléčné poklady



**Když Trachtovi koupili v roce 2014 polorozpadlou ruinu staré farmy, kdekoho napadlo, že se musejí zbláznit. O rok později už mohli na farmu dorazit první návštěvníci. Postupně tu majitelé začali chovat kromě ptáků i ovce, kozy, krávy a nakonec vlastně všechna hospodářská zvířata. „V plánu byla i zebra, ale nakonec jsem dostala rozum,“ směje se Alena Trachtová, která se z „kancelářské krysy“ proměnila za těch pár let ve zručnou sýračku. Mimochodem znáte sýr Asiago nebo Cabra al Vino?**

„Nepřišlo to zrovna v ten nejlepší čas, ale i tak mám obrovskou radost,“ říká mi paní Alena a ukazuje mi nové prostory mlékárny. V obřím chladicím boxu zrají obrovská kola sýrů hustě vyrovnaná na regálech od podlahy až ke stropu. V plastovém boxu v rohu si hoví hermelíny. „Už začínají mít kožiček,“ vysvětluje mi s neskrývanou radostí v hlase vrchní sýračka a majitelka farmy. O kousek dál leží první pokus o syrečky. Ty se prý naopak nepovedly – místo aby změkly a byly na povrchu typicky mazlavé, ztvrdly. Sýračina je ale plná překvapení, takže i o svém



nepovedeném pokusu se paní Trachtová nakonec dočetla, že stvořila homolky. Ty se dříve využívaly ke zpracování tvarohu „na potom“. Jde vlastně o sušený tvaroh, který se nastrouhá a později se přidává do jídla podobně jako parmezán. Že by se ale omylem vzniklé homolky rovnou objevily v krámku, paní Alena se smíchem odmítá: „Za všechny naše mléčné produkty osobně ručím a nikdy nepustím k lidem něco, co mně samotné nechutná nebo nemám pocit, že je to stoprocentní.“ Škoda, celkem ráda bych je ochutnala.

První pokusy o sýr vznikaly u Trachtových doma v kuchyni. Paní Alena začínala jen s 10l hrncem a knihou Domácí mlékař od Kláry Hadašové. „Sýračina je alchymie. Rozhodně nedoporučuji improvizovat. Tehdy jsem ale nebyla vůbec pokorná, všechno se mi zdálo jednoduché, a tak nám doma ve vinotéce zrálo i blaťácké zlato. Ideální to rozhodně nebylo,“ vzpomíná. Čím nejlépe začít? Jogurt nebo tvaroh prý zvládne každý. I indický paneer si můžete zkusit stříhnout bez větších příprav. Náročné na vybavení jsou zrající sýry, které potřebují určitou teplotu, prostor, vlhkost i čas. A nejvyšší metou jsou sýry plísňové, protože u nich se snadno může objevit i další plíseň s podlým záměrem, a pokud to nevíte, můžete celou svou práci vyhodit. „Já jsem se nejvíc natrápila s hermelínem. První dávka šla rovnou prasatům. Ono totiž načíst si můžete kde co, ale vlastní zkušenost je k nezaplacení,“ radí budoucím

domácím sýrařům majitelka farmy. Za svou Bibli považuje oba díly Domácího mlékaře – mimochodem je to kniha, kterou jedním dechem přečetla v porodnici krátce po koupi farmy. Občas ale přijde s nějakým receptem i zákazník. „Jeden pán si tu povzdechnul, že umí vynikající risotto, ale schází mu do něj tradiční italský sýr asiago. Tak jsem ho zkusila vyrobit a dala mu ho k otestování. Byl spokojený,“ vzpomíná na historii jednoho z produktů, který najdete i v chladicích boxech v krámku na dvoře farmy.



## Klínecká Madeta

Mimochodem asiago je sýr z kravského mléka. Zmíněný Cabra al Vino, další specialita klínecké farmy, je sýr z koziho mléka, který se dle španělského receptu máčí po vylisování v červeném víně a následně se vínem ještě potírá. A všechno mléko je přímo z farmy. „Netroufla bych si mléko kupovat od někoho jiného. Tady vím, že je vše v pořádku, za jakých hygienických podmínek se dojí. V tuhle chvíli máme ke kozám i 16 krav, takže dojíme strojově, a investovali jsme do technologie,





kteřá mléko ihned zchladí, aby neotáhlo okolní pachy. Mléko pravidelně kontrolujeme a odesíláme vzorky do laboratoře," vysvětluje mi paní Alena.

Profesionální sýrařkou se stala záhy po koupi klínecké farmy, kdy se naskytla příležitost koupit stádo osmi koz v plné laktaci. Mléko už nebylo možné zpracovávat doma v hrnci, ale pro vybudování profesionální mlékárny bylo potřeba zajistit stálý přísun mléka. „Kozy mají mléko jen sezónně. Začátkem jara se rodí kůzlata, která jsou dva měsíce plně se svou matkou, ale i tak můžeme oddojovat. Koncem léta se ke stádu připojuje kozel a kozy ‚zasychají‘. Od listopadu až do přelomu února a března jsou bez mléka,“ prozrazuje mi majitelka zdejšího zvířectva, proč se na farmu nastěhovaly i krávy.

První mléčné produkty putovaly rodině a přátelům a Trachtovi čekal maraton po úřadech. Jednání s hygienou se táhlo celý rok. „Byli jsme první malou mlékárnou na Praze-západ, tím bylo všechno komplikovanější, protože úředníci s tím neměli žádné zkušenosti. Dříve bylo také nutné posílat mléko na rozборы dvakrát do měsíce stejně jako u provozů typu Madeta. Teď už to stačí jednou za půl roku a nám se dost ulevilo, i když papírování je stále víc a víc.



Někdy mám pocit, že jsem se z kanceláře jen na chvíli podívala jinam, a už se zase vracím do kanceláře,“ povzdychne si paní Alena. Malým zadostiučiněním jí bylo, když dostala pochvalu od veterinární správy v Břežanech. U Trachtů je prý vždycky všechno v naprostém pořádku.

## Otevřená vrata, otevřená mysl

Farma má dnes několik zaměstnanců, bez kterých by už provoz nešel zvládat. Je těžké najít schopný personál? Podle majitelky klínecké farmy ano. „Tahle práce se nedá dělat jen jako zaměstnání. Člověk musí mít ke zvířatům vztah a musí k tomu mít i zkušenosti. I já sama chodím ke krávám vždy s obrovským respektem.“ Jak se k nim vlastně dostala? Z rodu sedláků nikdo z rodiny nepochází a příběh je celkem prostý. Paní Alena pracovala na letišti v oblasti vzdělávání personálu, její muž se pohyboval v automobilovém průmyslu. Žili v Praze, ale táhlo je to pryč, takže se přestěhovali tehdy jen se dvěma školou povinnými syny do Čisovic. Tam na zahradě chovali pár zakrslých kachniček. Postupně přibývali bažanti, koropty, perličky, holubi, a když si manžel dopřál půlroční zdravotní pauzu, zahrada byla plná volier a bylo jasné, že bude potřeba více prostoru. A tehdy se objevila farma v Klínici.

„Od začátku jsme hospodařili s otevřenými vraty. Bylo to takové naše vnitřní přesvědčení. Chtěli jsme, aby se tu lidé scházeli, chtěli jsme i nabídnout osvětu pro školy, školky i dospělé. Někdy jsem až v šoku, co si lidé myslí o potravinách, které jedí. Měli jsme tu třeba třídu dětí, které když viděly naše chlapy šukat slepice, ptaly se, proč jsme je zabily. Ptala jsem se jich, odkud si myslí, že maminka bere maso. Odpověděly mi, že přece v krámmě,“ líčí mi Alena Trachtová. Zároveň lidé, kteří se přijdou na farmu podívat, jsou i potenciálními zákazníky pro zdejší produkty. Vedle stěžejních mléčných výrobků si tu lidé mohou objednat slepičí i křepelčí vejce, maso i uzeniny. „Ty si neděláme, na to nemáme prostor. Vozíme ale naše maso řezníkovi do Říčan,“ vysvětluje. Mimo to se v krámmě dají koupit i další produkty malých výrobců. „Vždycky nám něco přihraje náhoda. Třeba přes kamaráda jsme se dostali k marmeládám od paní, která s nimi jezdí pravidelně i na soutěže do Velké Británie a pořád sbírá nějaké ceny. Říkala jsem

si, že si tady na vesnici marmeládu nikdo nekoupí, ale naopak. Zájem byl velký,“ říká žena, kterou můžete potkat i za kasou farmářského krámmu. Díky Marmoškám od Jožky vznikl i jeden bestseller – ochucená keřfírová mléka, která jsou rozebrána téměř okamžitě, jakmile opustí dveře mlékárny. Dalším lákadlem jsou i místní nakládané sýry, pro které si lidé chodí, když potřebují originální dárek.

Klínecká farma se rychle stala i centrem kulturního dění v širokém okolí. K jednorázovým akcím přibýly rychle i pravidelné jarmarky, každoroční dýňové slavnosti, kroužky pro děti, příměstské tábory i společenské akce. Přimo na farmě je i hospůdka, několik pokojů pro turisty a pod farmou otevřeli Trachtovi společně s šéfkuchařem Lukášem Sommerem i restauraci s všeříkajícím názvem Pod Farmou. „Bohužel, všechny naše aktivity jsou aktuálně dost omezené nebo zrušené. Od loňského jara se mluví o dotacích z ministerstva zemědělství, ale zatím jsme nic konkrétnějšího nezaznamenali. A co se týče různých Covid programů a bonusů, naše zkušenost je špatná, téměř na nic jsme nedosáhli, vždy bylo v podmínkách nějaké ALE,“ nechává mě nahlédnout do zákulisí pandemického provozu Alena Trachtová. Poslední nedělní jarmark, který se jinak těší velké oblibě, se tu konal 4. října. Od té doby zeje dvůr i společenský sál prázdnotou. „Snad to nějak ustojíme,“ usmívá se sympatická majitelka a doporučuje pohlídat si v menu restaurace kremrole. Je to totiž také sezónní záležitost – s přibývajícimi teplejšími dny už se dobré kremrole nebudou dát upéct.

Loučíme se uprostřed kozího stáda, kde mi nejmladší z rodiny Trachtových, dcera Elenka, ukazuje hrdě všech 50 letošních kůzlat. V tom hemžení a poskakování a spokojeném mečení se dá na neveselou situaci tam venku docela snadno zapomenout.

Dominika Rýpalová





# Jarní aktivita s dětmi, aneb jak se zabavit?



PŘIPRAVILA: RADKA ENDRLOVÁ

Na jaře vše pučí, klíčí, kvete, zpívá a raduje se ze života. Mám několik nápadů, jak strávit čas v jarní přírodě. Co třeba vyrobit si píšťalku z vrbového proutí, sledovat klíčení řeřichy nebo pozorovat hmyz?

*Otloukej se přičítáčko,  
nebudeš-li se otloukat,  
budu na tě žalovat,  
krměti pánu,  
sou Ti dá pánu,  
ať poleháš ke zlatému  
dřevánu.*

## Píšťalka

Výrobu píšťalky uměl kdysi na vesnici každý malý kluk. Pokusíme se o to i my. Nejlepší období pro její výrobu je jaro, když jsou proutky ještě pěkně pružné, plné mízy a větvičky se dají dobře loupat.

**Co budeme potřebovat:** ostrý nůž, hladký vrbový, lískový, krušínový, jasanový či javorový proutek a trpělivost.

### Postup:

1. Odřízni asi 20 cm proutku o tloušťce okolo 1 cm tak, aby na jednom konci byl větší prostor mezi jednotlivými očky.

2. Na jedné straně v místě, kde je větší vzdálenost od dvou oček, seřízni šikmo proutek. „Sešikminu“ seřízni kousek od kraje kolmo a vznikne tak náustek.

3. Asi 1,5 cm od okraje náustku udělej zářez, cca 0,5 cm za ním nařízněte proutek šikmo směrem k bližšímu zářezu za náustkem.

4. Udělej zářez po celém obvodu píšťalky ve vzdálenosti cca 6 cm od náustku.

5. Rukojetí nožku nebo nožkem otloukej píšťalku naplocho po celé délce až k zářezu (otloukej přiměřeně, aby nedošlo k poškození kůry). Můžeš si přeříkat básničku

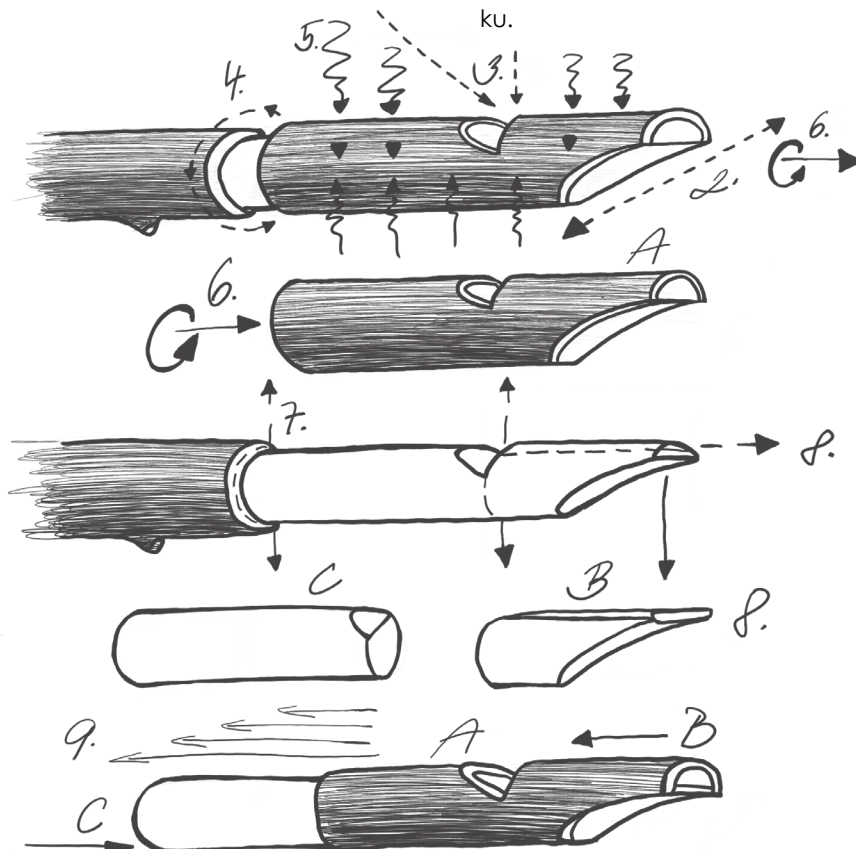
**Otloukej se píšťaličko:**

6. Otloukáním se oddělí kůra od dřeva. Uchop otloukanou část A, malinko zatoč v dlaní a stáhni kůru ze dřeva. Staženou kůru si odlož, bude ještě třeba.

7. Teď můžeš odříznout celou píšťalku od zbytku proutku.

8. Odřízni hubičku část B, zářez začisti a hubičku v horní části naplocho seřízni. Posléze vlož hubičku zpátky do kůry, stejně tak i část C píšťalky a foukej.

9. Posouváním částí C měníš tóny. Pokud píšťalka nepíská, zkus ještě trochu víc seříznout se shora hubičku.



**Líšnický zpravodaj JARO 2021** 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 tisk:** mirsa.cz.

Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173. Náklad: 400 ks. Toto číslo vychází v březnu 2021.



## Klíčení řeřichy

**Co budeš potřebovat:** talířek, vatu, semínka řeřichy, lupu

### Postup:

1. Na talířek dej vatu, zavláží ji vodou a posyp řeřichovými semínky.
2. Počkej několik dní, vatu pravidelně zalévej a sleduj, jak semínka řeřichy klíčí.
3. Po vyklíčení můžeš rostlinku pozorovat pod lupou.
4. Až řeřicha vyroste, můžeš si jí posypat chléb s máslem obložený pokrájeným vejcem uvařeným natvrdo.



## Sledování hmyzu

Různý hmyz je váben různými barvami. Můžeš zkusit pozorovat, který hmyz dává přednost jakým barvám rostlin.

**Co budeš potřebovat:** šňůru na prádlo, barevný papír, kolíčky na prádlo, notýsek a tužku

### Postup:

1. Vytvoř si kvítky z barevných papírů, nebo papíry jen nastříhej na menší kousky.
2. Šňůru na prádlo vyplni mezi dva stromy 20 - 30 cm od země.
3. Kvítky či různě barevné kousky rozvěš pomocí kolíčků na šňůru.
4. Do prvního řádku si napiš názvy svých barev, do prvního sloupce zase druh hmyzu, který přiletí.
5. Vždy, když se hmyz přiblíží k nějaké barvě, udělej si do příslušné kolonky v tabulce čárku. Tak poznáš, který hmyz je nejvíce přitahován kterou barvou. Která je nejatraktivnější?


## Inzerce

**KOMIWAG®**  
Komwag, podnik čistoty a údržby města, a.s.

### Odpady

svoz  
likvidace  
odpadkové koše  
zanáška popelnic

#### KONTEJNERY:

- od 3–30 m<sup>3</sup>
- všechny druhy odpadu

### Čištění

chodníků a ulic  
strojní čištění  
ruční metení  
odstraňování graffiti  
zimní údržba  
posypový materiál

### Zeleň

zahradnické práce  
sekání trávy  
údržba mobiliáře  
ostatní komunální služby



### Komwag, podnik čistoty a údržby města, a.s.

Perucká 2542/10, 120 00 Praha 2 • komwag@komwag.cz • www.komwag.cz

tel. Praha: 236 040 000 • tel. Mníšek pod Brdy: 737 242 200

Volejte zdarma: 800 566 924





# BETONÁRNA KYTÍN

**Dodávky čerstvého betonu včetně dopravy  
a uložení čerpadlem**

Chouzavá 206, 252 10 Voznice (8 km od Dobříše)

☎ Expedice 602 727 028

☎ Dispečink 602 364 639

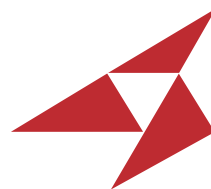
✉ obchod@kamenzbraslav.cz

**Otevírací doba:**

**Po-Pá 7:00-15:30**



# NOVÉ



# ROKAL PRAHA

# STAVEBNINY

TEL.: 603 541 280 / MNISEK@ROKAL.CZ / PRAŽSKÁ 1637 / WWW.ROKAL.CZ

## MNÍŠEK POD BRDY



# křížovka

TAJENKA: JARNÍ PRANOS- TIKA	ŠTĚTINA KANCE	1. DÍL TAJENKY	PRKENNÝ STROP (nářečně)	INICIÁLY ZPĚVAČKY PAVONE	UHELNÝ DŮL	HOUST (řídce)	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	POMŮCKA: HUDAT ICHO, KOIR NETT, TUT	AUTOR VINNETOJA	ZNAČKA HLINIKU	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ	DESKA NA HLAVICI SLOUPU	NA JAKÉ MÍSTO	5. DÍL TAJENKY	KULIT
ŠPORNÁ								DRUH DORTU							
SÍRA (latinsky)								POSTAVA Z POHÁDEK 3. DÍL TAJENKY							
ŠPANĚLSKÝ „KAVYL“				PATŘÍCÍ EDOVI DRUH JELENA						MUŽSKÉ JMÉNO NÁTĚROVÁ HMOTA					
ŘECKÉ PÍSMENO			S CHUTÍ SOLI RUSKÉ VESNICE						MEDIKA- MANT TLUMOK				ZNAČKA LITHIA MÉ		
HOŘKÝ LIKÉR						PODOBA VESPOD						VLASTNIT ROLETY			
	VODNÍ TOK TRHAVÁ STŘELA					SAŇ DRUH OŘECHŮ					ČIKÁN JMÉNO GALATI- KOVÉ				JMÉNO (z latiny)
TLAČENICE					DÍLENSKÝ STŮL KÁVA					ČESKÝ HEREC OMASTKY					
DOMÁCKY IZABELA				DROBNÝ ČLUN					KOULE PŘÍBUZNÁ						
NIKOLI			OPRAVO- VÁNÍ CHYB TÝK										DOVED- NOST DOMÁCKY OLDŘICH		
POVRCH KURTŮ						ŽEMLOVKA NÁSEP						PŘEDLOŽKA MZDA			
	ČÁSTEČNÝ VÝLOV	ZNAČKA VYSAVAČŮ 2. DÍL TAJENKY				VÝROKY DRUH ANTILOPY					TEKUTINA KULEČNÍ- KOVÝ ŠTOUCH				
JMÉNO HERCE SHARIFA					DRUH LEMURA NÁSTROJ ŽENCE					PŮSOBNÍ BÝT VZHŮRU					KILOGRAM
OPRAVNA LODÍ				KARETNÍ BARVA SOUČÁST POČÍTAČE					PRAŽSKÁ ČTVŘT SMĚNEČNÝ RUČITEL						
INICIÁLY HERCE KOSTELKY			NÍŽ NEŽ KLAMAT				VYLÁT BÁSNÍK						ZNAČKA NIKLU KOKOSOVÁ VLÁKNA		
DRAVÝ PTÁK								MUŽSKÉ JMÉNO 4. DÍL TAJENKY				SLONÍ ZUB HAD			
VÍTĚZSTVÍ						PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA DÝCHÁNÍ					ZNAČKA LIMONÁD SLOUČENÍ- NA BROMU				
	VĚNOVAT ZNAČKA KLOBOUKŮ				ČESKÝ HEREC ŠPANĚLSKÝ TENISTA					RUSKÝ LIVANEC ZNAČKA HOŘČICE					SOUHLASIT
KARETNÍ VÝRAZ				NĚMECKY „ČISTÝ“ TUMÁTE					BIBLICKÁ HORA BIBLICKÁ OSOBA						
SIBIŘSKÝ VELETOK			PURPUR DŮL NA KÁMEN				HLUK VÉZT SE						SBOHEM TYČ VOZU		
NEPOŘÁ- DEK						POUZE JAKÁ VĚC						PŠOVITÁ ŠELMA ZEVNITŘ			
PŘIPOJO- VÁNÍ POZNÁMEK								STÁT USA							
KOLPORTÉR								NASTAT							

# Srba Servis e-shop

Nové nebo ojeté auto snadno a rychle  
z pohodlí vašeho domova

## Je to jednoduché

1

Vyberte si a objednejte vůz na našem e-shopu

[ESHOP.SRBA.CZ](http://ESHOP.SRBA.CZ)

2

Po vyřízení platby Vám vůz dovezeme **zdarma** po celé ČR

3

A Vy můžete zvesela jezdit

