

# LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

PODZIM 2021



Budeme mít nový úřad / Oprava děr a chodníky už brzy i v Líšnici / Jak začal letos školní rok

Líšničtí (para)olympionici / Rozhovor: líšnická Marie Kondo / Dýně, která se nikdy nezkaží, a další tvoření



Vážení sousedé,



dovolte mi, abych vás opět pozdravila ze stránek Líšnického zpravodaje. Situace kolem covidu je zatím celkem dobrá a jsem moc ráda, že jsme se po roční odluce opět mohli setkat na Líšnickém festivalu. S ohledem na opravdu velkou účast návštěvníků je vidět, že nám všem tato společenská setkání v covidovém roce velmi chyběla, proto doufám, že v nich budeme moci i nadále pokračovat a navázat tak na předchozí roky.

Pro nadcházející období proto připravujeme již tradiční Rozsvícení vánočního stromu a jarmark, které se uskuteční v neděli 12. 12. 2021 od 15:00 hodin na návsi před hasičskou zbrojnicí. A po novém roce nás čeká 3. Líšnický ples, který se uskuteční v sobotu 19. 2. 2022, opět Na Far-

mě v Klínci. Doprava tam i zpět bude zajištěna, stejně tak jako bohatá tombola a nově také, po velkém úspěchu na festivalu, bude pro vás připraven fotokoutek. K tanci již tradičně zahraje kapela PARTYLEADERS Martina Hrubého, která se na nás všechny už také moc těší. Podrobnosti k plesu a k rezervacím vstupenek budou zveřejněny koncem roku a předprodej vstupenek bude zahájen 1. 1. 2022. Vzhledem k omezené kapacitě sálu doporučuji s rezervací neváhat a včas si vstupenky zajistit 😊.

Budeme tedy doufat, že nám koronavirus nepřekazí naše plánové akce a budu se opět těšit na setkání s Vámi.

Hana Navrátilová

**UPOZORNĚNÍ: V POSLEDNÍ DOBĚ SE ČASTO STÁVÁ, ŽE MAILOVÁ POŠTA ODESLANÁ Z ADRESY STAROSTKA@OBECLISNICE.EU PADÁ MEZI SPAMY. POKUD TEDY ODE MNE OČEKÁVÁTE NĚJAKOU ZPRÁVU NEBO ODPOVĚĎ A DOSUD JSTE JI NEODBRŽELI, KONTROLUJTE SI, PROSÍM, SPAMY. STEJNÁ SITUACE PLATÍ I PRO E-MAILY Z LÍŠNICKÉ ŠKOLY A ŠKOLKY. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ!**

## Z úřadu



## Volby

Máme za sebou volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Jako vždy, překonala voličská účast, v Líšnici, která činila 77 %, celorepublikové statistiky. Je moc dobře, že Líšničtí volit chodí, a to napříč generacemi. K volbám přišli jak nejstarší voliči, kterým je přes 90 let, tak i prvovoliči a prvovoličky, kteří v letošním roce poprvé využili svého volebního práva.

Zároveň bych chtěla poděkovat celé volební komisi za opravdu pečlivou a zodpovědnou práci, kterou při sčítání hlasovacích lístků odvedla. Zvláště letos s ohledem na nebývalé množství preferenčních hlasů a velkého množství hlasovacích lístků byla práce v komisi velmi náročná.

Na závěr jenom malé upozornění. Také letos se při odevzdání vašich hlasů stalo, že byly omylem do volební obálky vloženy dva hlasovací lístky. Takovéto hlasy jsou pak neplatné, proto, prosím, věnujte při příštích volbách vkládání hlasovacích lístků do obálek zvýšenou pozornost (netýká se hlasů pro komunální volby, zde je pouze jeden hlasovací lístek).



**Líšnický zpravodaj PODZIM 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.

Příjem inzerce na adrese: [inzerce@mirs.cz](mailto:inzerce@mirs.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:** [mirs.cz](http://mirs.cz). Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173.

Náklad: 400 ks. Toto číslo vychází v listopadu 2021.

## Nová obecní budova

Po prázdninách se dění v obci rozjele na plné obrátky. Nejvýznamnější událostí je nákup nemovitosti souseedící s obecním úřadem. Povedlo se nám tak získat smysluplný pozemek pro nás pro všechny lišnické, který umožní výstavbu úplně nové budovy, kde bude možné vytvořit prostory například pro obchod nebo bistro, knihovnu a sál či zasedací místnost, a také prostory pro kanceláře obecního úřadu, včetně zázemí a příslušenství. V současné době probíhá převod nemovitosti na obec. V následujícím období budeme připravovat architektonické studie, ze kterých společně s vámi vybereme tu, pro kterou začneme

připravovat projektovou dokumentaci a následně stavební povolení.

Během příprav na novou obecní budovu bychom rádi tento pozemek upravili, budovu částečně zprovoznili a otevřeli veřejnosti. Prostor bude vhodný pro setkávání, pořádání různých společenských aktivit, a to jak venku na zahradě, tak i uvnitř. Provoz zahájíme uspořádáním „Zahradní slavnosti“, která proběhne v jarních měsících, až počasí dovolí. O termínu a programu vás budeme včas informovat. Budeme rádi za Vaše nápady a podněty jak k nové budově, tak k možnostem na využití té prozatímní.



## Rekonstrukce krajské komunikace vedoucí obcí

Neskutečné se začíná stávat skutečným! Po pěti letech (první koordináční schůzka proběhla 20. 10. 2016), se blížíme k rekonstrukci krajské komunikace vedoucí obcí, která by, dle sdělení Krajské správy a údržby silnic, mohla být zahájena již na jaře příštího roku. Na akci bylo vydáno pravomocné stavební povolení a Středočeský kraj chystá výběrové řízení na zhotovitele. Obec Lišnice je do projektu rekonstrukce zapojena svými objekty, jejíž nejvýznamnější část tvoří dešťová kanalizace. Konečně dojde k plné obnově a propojení dešťové kanalizace, která výrazně zkrátí dešťovou vodu valící se obcí při příválových deštích ze všech stran a odvede ji do potoka. Dále budou v rámci této

rekonstrukce vybudovány chodníky v místech, kde to širší komunikace umožňuje a také parkovací místa před horním vchodem do staré budovy základní školy a před kostelem.

V současné době jednáme s Krajskou správou a údržbou silnic o „Smlouvě o spolupráci“, která vymezuje finanční náklady obce a kraje na tomto projektu a upravuje roli jednotlivých subjektů v rámci výběrového řízení. Obec se na této investici bude podílet částkou cca 3 000 000 Kč, z čehož nejvýznamnější část tvoří právě náklady na dešťovou kanalizaci.

Rekonstrukce komunikace začne v zatáčce pod golfem a bude

ukončena na úrovni autobusových zastávek vedle dálnice u Řitky. Bude probíhat na etapy, vždy tak, aby se rekonstruovaný úsek dal objezdit po objízdných trasách, které jsou v rámci projektu stanoveny.

Všichni se už na opravu povrchu hlavní silnice, která patří mezi nejhorší v našem regionu, těšíme. Přesto bych vás všechny ráda požádala o velkou dávku trpělivosti a tolerance. Bude to stavba, která nás všechny bude velmi obtěžovat hlukem, prachem, a hlavně omezeními průjezdu, které nám budou komplikovat každodenní život. Bez toho se však silnice opravit nedá a na jejím konci nás bude čekat velká odměna v podobě krásné silnice s chodníky a parkovišti.

## Výstavba vodovodu a kanalizace na Varadově

V minulých měsících jste po Varadově mohli zaznamenat geodety, kteří zaměřovali různá místa a pozemky. Jednalo se o zaměření pro přípravu projektové dokumentace na výstavbu vodovodu a kanalizace. V toto chvíli je projektování v plném proudu. Příprava projektové dokumentace je rozdělena do několika etap a to:

### SO 01 Vodovod - Etapa I

V první etapě bude navrženo prodloužení stávajícího vodovodu od čerpací stanice Koloc pod tělesem dálnice ke křižovatce cesty pro pěší a místní komunikace (p. p. č. 1151/2). Křížení pod dálnicí D4 bude provedeno řízeným protlakem. Etapa I bude zakončena podzemním hydrantem, na který bude možné

napojit výtokový stojan pro místní odběr vody.

### SO 01 Vodovod - Etapa II

Druhá etapa vodovodu bude řešit prodloužení vodovodu od výtokového stojanu (viz Etapa I) na severní okraj pozemku p. č. 440/33 tak, aby bylo možné napojit stávající ČOV Varadov na zdroj pitné vody.

### SO 01 Vodovod Etapa III

Cílem třetí etapy je rozšíření vodovodu po celé stávající zástavbě Varadova, a to včetně odlehlejší části, která se nachází dále severovýchodně mezi Jílovíšským lesem a dálnicí D4.

### SO 02 Kanalizace

V místní části Varadov bude navržena tlaková kanalizace. Kanalizace bude z místní části vedena pod dálničním tělesem (řízeným protlakem)

a dále podél cesty pro pěší až na okraj obce Líšnice, kde bude napojena na stávající gravitační kanalizaci. Odpadní vody z místní části Varadov tak budou odváděny na stávající obecní ČOV. Obecní ČOV není v současné době dostatečně kapacitní a bude nezbytné ji intenzifikovat nebo rozšířit jakožto podmiňující akci pro realizaci navrhované tlakové kanalizace.

Etapizace jednotlivých částí projektové dokumentace a rozdělení stavebních objektů byla navržena

zejména s ohledem na případné postupné získávání potřebných finančních prostředků na realizaci.

V roce 2020 byla zkapacitněna akumuláční nádrž na úpravě vody, nyní je tedy úprava připravena na zvýšené odběry vody v rámci napojení vodovodu na obecní vodovod. V příštím roce budou zahájeny práce na projektu intenzifikace ČOV a opravy přivaděčů, aby tak byla nachystaná na realizaci tlakové kanalizace z Varadova.

## Polní cesty

V podzimních měsících letošního roku jsme začali s postupným zaměřováním polních cest, která spojují naši obec s okolními obcemi Klíнец a Čisovice. Obnovou polních cest chceme nejen zpřístupnit zemědělské pozemky jejich vlastníkům ale také vyjít vstříc maminkám či babičkám (ale i tatínkům a dědečkům), kteří potřebují místo, kam by vyrazily s kočárky a také pejskařům. Bohužel je dnes v obci málo míst, kde by nás neobtěžovala projíždějící auta, která bezohledně jezdí všude možné, kde je to jenom trochu možné. Polní cesty chceme zpevnit pomocí recyklátu a materiálu z opravy komunikace procházející Líšnicí tak, aby byly v maximální možné míře schůdné i po dešti a kolem cest plánujeme vysázet aleje stromů, aby v horkém létě poskytovaly stín. Tyto aleje zároveň umožní zadržovat vodu v krajině a omezují větrnou erozi.

## Parkoviště u hřbitova

V minulých číslech zpravodaje jsem vás již také informovala o vybudování parkoviště u hřbitova, které jsme chtěli zvládnout ještě v letošním roce. Zastupitelstvo obce se na svém zasedání usneslo rozšířit parkovací místa z původních čtyřech v projektové dokumentaci na šest. Tento požadavek byl zadán projektantům, kteří dokumentaci přepracovali, včetně rozpočtu. Bohužel už jej vzhledem k administrativním náležitostem a vyřízení stavebních firem v letošním roce vybudovat nestihneme. Z tohoto důvodu je výstavba parkoviště přesunuta na jaro 2022. Také tento projekt bude spolufinancován s pomocí dotace Středočeského kraje ze Středočeského fondu obnovy venkova.

## Z redakční pošty

Prosím o uvedení poděkování, že přišli za mojí maminkou paní Marií Andělovou, aby jí popřáli k 85. narozeninám, Ing. Jaroslav Novák s manželkou a Pepa Hájek za hasiče a paní starostka Navrátilová s paní Vondrušovou za obec. Moc děkujeme, návštěvy potěšily a těšíme se na kulatiny:)

Marie Kabrnová s dětmi

## Knihovna

Na jaře letošního roku jsme získali od Středočeského kraje ze Středočeského fondu kultury a obnovy památek dotaci na projekt s názvem „Obnova a doplnění informační technologie knihovny“. Od října letošního roku máme v knihovně nový počítač a barevnou tiskárnu se skenerem a kopírkou. Nově jsme v rámci dotace pořídili pět čteček knih, které si také budete moci vypůjčit s nahrazenou knihou, o kterou budete mít zájem.



## Workoutové hřiště

V příštím roce také dojde na výstavbu multigeneračního workoutového hřiště, které bude sloužit široké veřejnosti různých věkových skupin. Hřiště bude vystavěno v sousedství dětského hřiště a budou společně propojena. Takovéto uspořádání hřiště umožní rodičům, prarodičům a všem, kteří děti hlídají spojit příjemné s užitečným. Na výstavbu hřiště budeme žádat o dotaci z Programu rozvoje a obnovy venkova Ministerstva pro místní rozvoj. Hřiště ale bude vybudováno i v případě, že dotaci nedostaneme.





## Velké poděkování za úpravu květinových záhonů na návsi

Jméno obce, a věřím, že také vás, bych chtěla moc poděkovat paní Janě Snášelové a Heleně Žbáňkové za několikaleté zvelebování části návsi v blízkosti autobusových zastávek. Každý rok, od jara do podzimu zdobily náves výsadbami rostlin tak, aby v každém období záhony krásně kvetly, a staraly se o pravidelnou zálivku. Bohužel, podle sdělení obou úžasných dam a zahradnic je udržování květinové výsadby již nad jejich síly a příští rok už nebudou moci ve výsadbách pokračovat.

Jani a Helenko, moc Vám oběma děkuji a přeji, ať vám vaše domácí zahrádky vzkvétají stejně tak krásně, jako ty na návsi 😊



## Líšnický festival 2021

Dovolte mi, abych se ještě jednou vrátila Líšnickému festivalu 2021. Chtěla bych moc poděkovat vám všem, že jste na festival přišli a také za vaše velmi pozitivní ohlasy. Snažili jsme se festival připravit tak, aby si v něm našli všichni malí i velcí to své. A to jak výběrem kapel, doprovodnými aktivitami, tak i výběrem prodejců a občerstvení. Počasí nám, až na malou přeháňku přálo, a tak jsme si všichni tento den mohli parádně užít.

Vítaným zpestřením se stal fotokoutek, který byl v obležení a z toho mám velkou radost. Pro příští ročník, který se uskuteční třetí sobotu v září (17. 9. 2022), máme několik podnětů co zlepšit, jako například distribuci kelímků a skleniček, nebo vystoupení poslední kapely, která byla naprosto skvostná, ale v čase po 20:00 hodině, kdy už mnoho návštěvníků odešlo, neměla mnoho publika. Máme už také jasnější představu co udržet a jak příští roky pokračovat.

Proto už vám nyní mohu prozradit, že se příští rok můžete těšit na Ivana Hlase, nebo kapelu Druhá tráva s Robertem Křesťanem.

Na závěr bych ještě jednou chtěla moc pogratulovat naší paralympioničce Aničce Luxové za úžasný paralympijský úspěch a také za to, že jsem si mohla zblízka prohlédnout a potěškat bronzovou medaili. Aničko, je opravdu krásná a těžká 😊

Na webových stránkách obce jsou ve fotogalerii umístěny všechny fotografie z fotokoutku a také reportážní festivalové fotografie. Malý výběr přinášíme na následujících stránkách.



# Nová obecně závazná vyhláška o poplatku za komunální odpad

Od 1. 1. 2022 vstoupí v platnost nová Obecně závazná vyhláška obce o místním poplatku za odkládání komunálního odpadu z nemovité věci. Tato vyhláška navazuje na změnu zákona o odpadech, která nově zavádí čtyři možné způsoby výběru poplatku za svoz odpadu. Jedním z možných způsobů je stanovení na základě tzv. kapacity soustředovacích prostředků, což v „překladu“ znamená podle počtu svozů a velikosti sběrných nádob, tedy systém, který máme v obci doposud. Pro rok 2022 u tohoto způsobu zůstaneme. Zákonem je nově stanovena maximální cena za 1 litr odpadu, která činí 1 Kč/l. V OZV obce Líšnice je pro rok 2022 stanovena sazba 0,45 Kč/l.

Při výpočtu částky pro poplatek v roce 2022 jsme vycházeli z objemu svezeneho odpadu v letošním roce. Produkce odpadů v obci a zejména v osadách, kde jsou 1 100 l kontejnery výrazně stoupla. V průběhu jara a léta byly tyto kontejnery vyváženy i 2x týdně. Tato nadprodukce byla způsobena tím, že chataři v době covidové trávili více času mimo své trvalé bydliště a také tím,

že při anonymní a neadresné likvidaci odpadu skončí v kontejnerech kde co. Třeba části chat, které se rekonstruují. „Proč by se někdo měl obtěžovat a utrácet za vlastní kontejner, když to může vyhodit do popelnice, však to obec zaplatí!“

Bohužel, realita je jiná, obec to zaplatí, ale produkci odpadu pak musí rozpočítat nám všem do poplatku za svoz komunálního odpadu. Není možné stanovit sazbu poplatku rozlišeně pro jednotlivá území.

Chápeme, že tento systém není a nemůže být spravedlivý, a proto bychom od roku 2023 chtěli zavést poplatek, který bude vyměřen každému podle toho, co vyprodukuje. Tento způsob bohužel ještě není možné využít příští rok, protože vyžaduje nové technologie, kterými svozová společnost zatím nedisponuje. Během roku 2022 však potřebnou technologii zavede a pilotně odzkouší tak, aby bylo možné ji v roce 2023 využít. Poplatek se zde vypočítá každé nemovitosti zvlášť, podle toho, kolik odpadu vyprodukuje. Tento systém vyžaduje výměnu všech popelnic, které budou obsa-

hovat jedinečné čipy přiřazené jednotlivým nemovitostem. Svozové vozy budou vybaveny váhami na vyklápěči a bude tak zřejmé, která popelnice kolik kilogramů vážila a jaký bude vyměřen poplatek.

Pro rok 2022 se do poplatku za svoz odpadu promítla zvýšená produkce odpadu, ale také zvýšení ceny za ukládání odpadu, které jsou částečně navázány na zvýšení cen pohonných hmot. Přistoupili jsme k minimálnímu možnému navýšení, které se ale bohužel bez zvýšení sazby ročního poplatku neobešlo. Sazba je stanovena částkou 0,45 Kč/l a ta je přepočtena na četnost vývozu a objemu nádoby. Částky, které po přepočtu vyjdou se mohou zaokrouhlovat pouze na celé koruny, proto výsledná sazba vychází v korunách. Moc vás prosíme, pokud to bude možné, využívejte pro platbu poplatku bankovní převod, nebo platbu na platebním terminálu. V případě platby v hotovosti budeme rádi, když budete mít připravenou přesnou částku. Děkuje!

## Obecně závazná vyhláška č. 3/2021 o místním poplatku za odkládání komunálního odpadu z nemovité věci

### Sazba poplatku za odpad na základě stanovené kapacity soustředovacích prostředků

#### Sazba poplatku 0,45 Kč/l

Nádoba	Počet svozů	Sazba	Jednorázový svoz	
120 l	1x měsíčně	702 Kč	120 l	54 Kč
120 l	1x za dva týdny	1404 Kč	240 l	108 Kč
120 l	1x týdně	2808 Kč	<b>Jednorázový svoz lze zakoupit pouze v případě, že máte uhrazený jeden z výše uvedených poplatků.</b>	
240 l	1x za dva týdny	2808 Kč		
240 l	1x týdně	5616 Kč	Svoz komunálního odpadu 1x za 14 dní je realizován pouze v lichých týdnech v příslušném roce. Svozové termíny zůstávají vždy čtvrtky od 6:00 hod.	
1100 l (nemovitosti bez vlastní sběrné nádoby)	1x týdně	1404 Kč	Splatnost poplatku za odvoz komunálního odpadu je nejpozději do 30. června příslušného kalendářního roku. Poplatky lze uhradit v hotovosti či platební kartou na pokladně obecního úřadu Líšnice, nebo bezhotovostně převodem na účet 388057379/0800, variabilním symbolem je číslo nemovitosti a rok.	
1100 l (rekreační nemovitosti)	1x týdně	996 Kč		

## Měřiče rychlosti

Zahájili jsme administrativní přípravu potřebnou pro umístění měřičů rychlosti se zobrazením SPZ vozidla na lampy podél hlavní silnice umístěné na vjezdech do obce z obou stran. Pořízeny budou tzv. inteligentní měřiče, které budou v souladu s GDPR snímat a přenášet fotogra-

fie, videa a SPZ a budou napojeny na dopravní portál Středočeského kraje a také na Policii České republiky. Měřiče budou sloužit zejména k omezení rychlosti v obci, kdy mnoho aut projíždí naprosto bezohledně, a také budou k dispozici Policii České republiky v rámci prevence

kriminality. Bezprostředně po vyřízení administrativních náležitostí (stanoviska Odboru dopravy MěÚ Černošice a Dopravního inspektorátu) budou měřiče objednány a cca do šesti týdnů nainstalovány.



# Radost v rytmu festivalu



Účast byla hojná. Po mnoha zrušených a odložených akcích se sousedé rádi viděli.

Po covidové přestávce se podařilo v Líšnici uspořádat další ročník tradičního Líšnického festivalu. Účast byla v sobotu 18. září hojná a radost ze setkání nezkazila ani krátká přeháňka. Kromě skvělého občerstvení, v němž nechyběly ani tradiční palačinky Andrey Rákosníkové nebo lahodné cupcaky Kláry Švejcarové, si návštěvníci mohli poslechnout sbor našich líšnických školáků pod vedením paní učitelky Veroniky Kopecké nebo vtipné písně ze života zpívajícího právníka Ivo Jahelky, které postupně vystřídaly

i kapely Wyrton, Marien nebo Janovec a čilimník. V rámci festivalu ukázala i naše Anička Luxová svou bronzovou medaili z paralympiády v Tokiu a dostala od vedení obce i malou pozornost. A kdo raději tráví čas aktivně, mohl si zahrát pukec, navléknout nějaký ten šperk z korálků, vyrobit si ve školní dílničce podzimní dekorace nebo si jen nechat zkrášlit obličej či rovnou celé tělo malováním nebo třípytlivým tetováním. Na závěr ještě zaskočit na něco ostřejšího k Daliborovým papričkám, zahnat žár moravským

vínem a rychle zajíst fláketou z klínecké farmy a den jako korálek byl u konce...

Foto: Kamil Jursa



Kdo se potřeboval trochu vybit, mohl si vyzkoušet pukec.



Hudební část festivalu zahájil školní sbor pod vedením Veroniky Kopecké. Je to vždycky jistota krásného a dojemného zážitku.





Paláčky v Líšnici prostě musí být!

Ve fotokoutku to žilo.







Cupcake od Kláry lámal nejen dívčí srdce.



Ivo Jahelka zazpíval třeba o těžkostech s plemennými býky.



A když jsme u toho sportu - Anička Luxová ukázala svou bronzovou paralympijskou chloubu z Tokia.



Za zvuku poslední kapely byl čas se rozejít domů. Tak zase za rok? Nebo dřív?



# Nezapomenutelné bronzové Tokio

I když tenhle ročník letních olympijských a paralympijských her zásadně ovlivnil a osekala covid19, pro líšnickou sportovkyni Annu Luxovou mají jedno nezapomenutelné poprvé - třetí místo ve vrhu koulí a nádhernou bronzovou medaili. Hned po návratu jsme Aničce položili tři krátké otázky:

Text: Dominika Rýparová

Foto: Archiv Anny Luxové

## Jaké byly paralympijské hry v Tokiu?

Byly to hry zcela zásadně odlišné od všech předchozích - roušky, rozešupy, dezinfekce všude, každý den jsme se testovali. Žádný fyzický kontakt, žádné návštěvy ostatních sportovišť, žádní diváci. Bylo to zvláštní a často velmi psychicky náročné. Paralympijská atmosféra chvílemi vůbec nebyla cítit... Na druhou stranu vím, že to bylo nutné pro bezpečí nás všech. Zvládli jsme to dobře - narozdíl od olympioniků nebyl nikdo z naší výpravy pozitivně testovaný. Ať to bylo jakkoli obtížné, já si tyhle hry budu pamatovat navždycky právě kvůli zisku své první paralympijské medaile!

## Měla jsi chvíli prohlédnout si Japonsko? Chtěla by ses tam ještě podívat?

Právě díky již zmíněným, přísným covidovým restrikcím jsem nevidě-



la vůbec nic. Jen paralympijskou vesnici, tréninkový a hlavní atletický stadion. Pokud všechno dobře dopadne, měla bych se do Japonska, do Kobe vrátit příští rok v září - koná se tam mistrovství světa v paraatletice, tak snad se to celé uskuteční a i něco uvidíme:)

## Dostala jsi nějakou speciální odměnu za mimořádný výkon?

Všichni měli velkou radost, což je pro mě cennější než jakékoliv hmotné věci, zároveň je to ale obrovský závazek do Paříže za tři roky... Není čas ztrácet čas! Dostala jsem dort, trenér mi složil písničku a rodiče si na trička natiskli moji fotku s medailí.

# Na koni z Líšnice až do Tokia



Naše ves měla svého reprezentanta v Tokiu i na olympiádě. Byl jím místní veterinář a chovatel koní Miroslav Trunda se svou klisnou Schutterflyke, který v jezdecké všestrannosti obsadil 39. místo. Jeho reakci se nám získat nepodařilo, ale jménem celé obce gratulujeme k olympijské zkušenosti!

Moc gratulujeme Mirkovi Trundovi, že šel na olympiádě "dokola" a ve zdraví vše ustáli, a naší paraolympioničce Áně Luxové, že je prostě úúúúžasná. Kabrnovi



# Sbor dobrovolných hasičů Líšnice informuje

Připravil Karel Mašek, velitel SDH Líšnice  
Foto: archiv SDH

## Naši hasiči mají nový hasičský vůz

Po dvaceti letech dobrovolné hasičské služby a různých výjezdů jsme se rozhodli vyměnit staré hasičské auto Trambus, rok výroby 1964, za novější hasičský vůz. Obnovený vozový park brzy ukážeme i vám, čekají nás drobné opravy a úředničina.

Po delším pátrání po internetu nás zaujala nabídka z Podbořan u Žatce, kde prodávali hasičské auto Liaz, rok výroby 1990, se stavem kilometrů 43 000 za celkovou cenu 200 000 Kč. Po telefonické dohodě jsme se na vozidlo dojeli podívat. Při obhlídce nás zaujal celkem dobrý technický stav, motorově a strojně vše fungovalo a na první pohled auto vypadalo pěkně. Po návratu jsme se dohodli, že se budou muset udělat určité opravy, které svépomocí zvládneme.

Na zasedání obce byla naše žádost schválena a byly domluveny termíny na převoz vozidla. Tímto bych chtěl poděkovat starostce obce a zastupitelům obce, že nákup hasičského vozidla podpořili. Až bude oficiálně přihlášené do výjezdu, rádi ho veřejnosti předvedeme, termín dáme vědět s předstihem.



Nové hasičské vozidlo Liaz.



Brigáda na opravách nového hasičského vozidla.

## 28. října 2021 v Klínci

Zasloužilí hasiči 7. okrsku pořádali akci v Klínci k příležitosti vzniku samostatného československého státu „Masarykova vatra“. Akce se zúčastnily okolní sbory 7. okrsku, zástupci okresního sdružení hasičů a další občané.

## SDH Líšnice připravuje

- v prosinci výstavu betlémů v hasičské zbrojnici
- 26. února 2022 tradiční masopustní průvod obcí
- oslavy spojené se 145. výročí založení SDH Líšnice, o přesném datu budou občané včas informováni

## Zásahová jednotka informuje

### 28. srpna 2021

Výjezd v katastru obce Líšnice do čtvrti Spálený Mlýn z důvodu nakloněného stromu. Naše jednotka při zásahu spolupracovala s hasiči z Řevnice. Strom byl veliký a jeho pokácení bylo náročné a nebezpečné. Společně jsme to zvládli.

### 26. září 2021

Zúčastnili jsme se školení v Mníšku pod Brdy. Školili se velitelé zásahových jednotek a velitelé družstev.

## Gratulace k životnímu jubileu

Dne 16. října 2021 oslavila 85. výročí svého narození občanka naší obce a dlouholetá členka Sboru dobrovolných hasičů v Líšnici paní Marie Andělová. K významnému životnímu jubileu jí zástupci sboru popřáli stálé zdraví, pohodu a hodně elánu do let příštích.



Jubilantka se zástupci sboru.





# První školní den

Zní to skoro neuvěřitelně a zároveň se to celé stalo už pěkným klisé - děti se letos do školy skutečně těšily, těšili se učitelé, rodiče, zaměstnavatelé a psychické zdraví všech zaznamenalo výrazné zlepšení, jakmile 1. září školy skutečně otevřely své dveře. Že se ta líšnická těší velké oblibě dokazuje i neuvěřitelné množství přihlášených prvňáčků - letos jich nastoupilo rekordních 23 a nemálo dalších se muselo poohlédnout jinde. Zahájení školního roku proběhlo za hezkého počasí na hřišti za starou školou a korunou malých nováčků praskaly ve švech. Teď si držíme palce, aby nám škola (i školka) vydržela co nejdéle otevřená v běžném režimu!

Foto: Martin Novák



Slavnostní zahájení nového školního roku uvedla paní ředitelka Alena Fialová. Pár slov školákům i jejich rodičům věnovala i starostka obce Hana Navrátilová. A pak už bylo vše na třídní prvňáčků Kamile Ehrenbergerové.



Obligátní otázka: těšila ses do školy? "Ne" nezaznělo ani jednou!



Vše probíhalo pod dohledem dojatých rodičů, kteří své děti 1. 9. poprvé nevedli do školky, ale zastavili už na školním dvoře.





Druháci už tohle mají za sebou. Letos už stáli ve špalíru a dávali prvňáčkům bonbóny do kornoutu.



Ještě si prohlédnout třídu a uvolnit atmosféru básničkou nebo písničkou.



A první školní rok je zahájený.



# Naši malí kouzelníci

Letošním prvňáčkům zpestřil čekání na první školní den netradiční úkol - vyrobit si svůj vlastní kouzelnický klobouk. Do školy čar a kouzel se na skok podívali už na jaře, ale oficiálními studenty bradavické koleje, totiž ZŠ Líšnice, se stali přesně podle tradice 1. 9. 2021. Přejeme všem 23 čarodějům a čarodějkám hodně kouzelných chvil ve školních lavicích!

Foto: Archiv školy



Natálka



Zuzanka



Eliška N.



Klárka



Kristýnka



Adélka



Johanka E.



Kája C.



Běťka





Vojta



Ondra



Maty



Martínek



Jiřík



Adámek



Luky



Kája Č.



Eliška Č.



Johanka Š.



Stelinka



Jony



Nikolka



Kája A.



# Líšnické Japonsko



O japonské metodě úklidu KonMari jste možná už slyšeli, ale věděli jste, že jedna ze dvou jejích certifikovaných konzultantek bydlí přímo tady u nás? Míša Mrázková, kterou na webu i sociálních sítích můžete najít pod přezdívkou Více radosti, žije s manželem a dětmi v nepřehlédnutelném dřevěném srubu ve Vandřlinci. Povídalý jsme si spolu o věčném nepořádku, životě s dětmi i umění přijímat a dávat.

Text: Dominika Rýparová

Foto: archiv M. Mrázkové

**Vždycky jsem měla metodu KonMari považovala za záležitost lidí, co mají rádi systém, jsou celí takoví srovnání. Vy o sobě říkáte, že právě tak srovnaná a praktická vůbec nejste, ale tahle metoda vám dala možnost žít víc okamžikem.**

(smích) Řekla bych, že docela praktická jsem, ale nejsem typ, kterému říkám Monika z Přátel. Nejsem ten typ, který si potrpí na to mít všechno srovnané, kdo má ten systém jednoduše v DNA. Tuhle práci si skutečně často vybírají takoví lidé a klienti to často u mě předpokládají, ale není to tak. Na KonMari metodě mě fascinuje to, jak je jasná, daná, a když se jí v tom procesu třídění a rovnání domácnosti podržíme, tak to může vyhovovat různým druhům lidí a domácností. Skutečně může pomoci všem. Navíc tím, jak je to jasně dané, nemusíme nad tím nijak zdlouhavě dumat a jdeme krok po kroku dál.

**Myslím, že je to pro spoustu lidí skvělá zpráva. Měla jsem z KonMari vždycky pocit, že budu muset být organizovaná, že přijdu o svou svobodu, budu se muset zbavit věcí, které mám ráda, ale nepotřebuju je...**

I já sama jsem kdysi KonMari smetla ze stolu, že to není nic pro mě (smích). To už je tedy před mnoha lety. Kamarádka mi o tom vyprávěla a už jen jak začala s tím, že se jde podle nějakého pořadí, tak jsem si řekla, že to není nic pro mě. Ale nakonec mám pocit, že právě to, že jsem si tímhle prošla, že jsem jaká jsem a že jsem si tenhle svůj problém s organizací vyřešila, mi dává lepší možnost pomoci lidem, kteří jsou ve stejné situaci jako já kdysi. Protože ti skutečně organizovaní s tím nejspíš vůbec pomoci nepotřebují, oni to mají všechno „srovnané“.

**Další věc, která mě děsila, bylo to, že mám udělat všechno najednou. U vás na webu jsem ale našla třídící mapu, podle které se dá postupovat i po mnohem menších krůčcích...**

Ta nejvíc pomůže v rodinách s malými dětmi, kde to chce velké odhodlání se do úklidu pustit, je potřeba vymezit si dost času, najít hlídání... Ono má smysl se do toho pustit ve velkém, uvědomit si, kolik věcí máme, prožít si ten šok. Pak je snazší i volit věci, které si chcete ponechat a které můžete a chcete poslat dál. Ale znamená to věnovat tomu hodně času. Pokud dodržíme to základní pravidlo postupovat v přesném

## Jak funguje úklid podle KonMari?

Prvním krokem je vytvoření osobní vize – jak by měl váš život ideálně vypadat, kým chcete být. Následuje rozdělení věcí do kategorií, jejich protřídění a nakonec zorganizování. Postupuje se od oblečení, přes knihy, předměty běžné potřeby až po věci, ke kterým nás váže citové pouto. Každou věc je třeba vzít do ruky a zvážit, jestli přináší radost a zapadá do vize, tedy zda má nějaký přínos. Majitel pak „propouští“ (nevyhazuje je) věci, které nepotřebuje.

Autorkou metody je Japonka Marie Kondo, která vedle třídění a organizace pracuje i s energií prostoru – jejími pracovními nástroji jsou tak i svíčky, vonné tyčinky, krystaly nebo ladička. Cílem je dosáhnout harmonie. Více informací i praktické tipy najdete také na webu Míši Mrázkové [www.viceradosti.cz](http://www.viceradosti.cz).

pořadí kategorií, pak se to dá dále ještě rozdělit na podkategorie a pokračovat postupně.

## Proč je tak důležité to pořadí?

Je to vymyšlené tak, že začínáme u oblečení, protože se nám u něj bude teoreticky rozhodovat nejsnáze. Postupně se dostáváme k dalším kategoriím a končíme tím, k čemu máme největší citové pouto. Smyslem je se v průběhu práce naučit věci propouštět. Řada lidí s tím má velký problém. Vědí, že toho mají moc, rádi by něco propustili, ale nedaří se jim. Myslím, že pomáhá prá-







vě i to vědomí, že třídění má nějaký řád, že někde začnu, někam směřuji, jdu postupně, jdu podle mapy a mířím někam k té své ideální vizi. To celý proces hodně zjednodušuje.

**Na svém Instagramu jste zmiňovala seriál Netflixu Velký úklid s Marie Kondo, kde jsou vidět přečpané domácnosti amerických rodin. Zajímalo by mě, jestli jsou v tomhle nějaké kulturní rozdíly. Jak moc nacpané jsou ty české? Lišíme se nějak?**

Asi bych si úplně netroufla to soudit z nějakého národního hlediska, myslím, že je to hodně individuální. Ale tak velmi obecně se dá říct, že Američané pravděpodobně mají celkově víc věcí, co se počtu týče. Mají větší domácnosti, větší šatníky, větší kuchyně, větší lednice. Mnohem víc nakupují, mají tam ty obrovské slevy a akce – v mnohem větší míře než u nás. To bylo vidět právě i v tom seriálu. Ale taková lidé jsou i u nás. Já osobně jsem s tím taky měla docela problém. Hodně jsem nakupovala ve slevách, měla jsem hodně oblečení – ne tolik jako je vidět v tomhle seriálu, ale myslím, že kusově bez spodního prádla a ponožek bychom se k té tisícovce klidně dopracovaly. Ale většina z těch věcí vůbec nebyly žádné poklady. Měla jsem velkou radost, jak jsem nakoupila výhodně, brala jsem více barev od jedné věci, a trvalo mi docela dlouho, než jsem si uvědomila, že to vlastně vůbec výhodné není, že je mnohem lepší si koupit za plnou cenu něco, co se mi skutečně líbí, co využiju. Díky KonMari se mi změnilo i spotřebitelské uvažování. To se stává mnoha lidem, že si uvědomí, že nechtějí tolik nakupovat ve fast-fashion řetězcích (obchody s nekvalitní ale moderní a relativně

levnou módou, pozn. red.), ale začne je zajímat třeba i kritérium ekologie, materiálu nebo výroby samotné, nechtějí podporovat neférový obchod. Navíc když už věnovali tolik energie tomu, aby si věci protřídili, nechtějí si to znovu zaplácnout nějakou rychlou nákupní horečkou.

**Kdy jste se rozhodla stát se konzultantkou KonMari?**

U mě je to hodně spojené s narozením staršího synka. V tu dobu jsme se stěhovali, syn se narodil předčasně, vůbec jsem s tím nepočítala, a bylo toho najednou moc. A já měla pocit, že mi to doma nevyhovuje, nebylo to dobře uspořádané, chyběl mi prostor. Tehdy jsem začala třídít a vozila věci na swapy (akce, kde lze vyměňovat věci, pozn. red.) a tam jsem na tuhle metodu narazila. Koupila jsem si knihu Marie Kondo a v průběhu třídění jsem zjistila, že mě to tolik baví, že mám chuť se naučit víc. Postupně jsem si načítala nové a nové věci a aplikovala je na vlastní domácnost. Pak jsem zjistila, že jsou i lidé, kteří se tímhle žíví, a už jsem vlastně jen vyhlížela, kdy vypíšu nějaký kurz.

**Jak takový kurz vypadá?**

Vím, že teď probíhá on-line a neumím si to moc představit. Já jsem ho absolvovala naživo před čtyřmi lety v Londýně. Byly to takové velmi intenzivní dny plné přednášek a praxe, třeba ve skládání obleče-

ní. Setkali jsme se také přímo s Marií Kondo, což byl velmi intenzivní zážitek, takže si neumím moc představit, že by to probíhalo on-line.

**Co bylo přínosem toho kurzu? Nestací si přečíst její knížky?**

Největším přínosem byla rozhodně práce s klienty. To se z knížek nedozvíte, protože jsou dělané tak, aby si každý mohl třídít sám. Ale my jsme se dozvěděli opravdu hodně informací, jak na to. Jak třeba reagovat nebo postupovat, když nastávají problémy. Ale i dost organizačních věcí, tipů a triků.

**To mi připomíná Mariiny seriály na Netflixu – spolu s úklidem vystupovalo na povrch obrovské množství emocí, na konci každého dílu bylo i obrovské zlepšení ve vztazích, urovnání vztahů, vyslovení věcí, o kterých se nikdy nemluvilo. Ale může se stát, že vztah tenhle úklid nepřezíje?**

Konkrétní zkušenost nemám. Ale pokud partneři nejsou naladěni na stejnou vlnu, pak to problém být může. S úklidem a novým uspořádáním můžou přijít nepříjemnosti. Tady opět můžu mluvit z vlastní zkušenosti – když jsem se rozhodla věnovat tomu profesionálně, snažila jsem se všechno z té metody KonMari aplikovat, aby to







bylo vyzkoušené, abych věděla, že když lidem něco předávám, tak to skutečně funguje. V jednu chvíli jsem byla vlastně striktnější než Marie Kondo. I tím, jak to v krvi tak úplně nemám, snažila jsem se o to víc důsledněji všechno dodržet. A v jednu chvíli se proti tomu můj muž začal dost důrazně vymezovat a padaly věty jako „Jestli tady bude všude Marie Kondo, tak to bude buď Marie Kondo nebo já!“ (smích). Potom jsem hodně ubrala. Byla to pro mě moc důležitá zkušenost, teď už to máme zajištěné tak, aby to vyhovovalo všem členům domácnosti, aby se v tom cítili dobře. Nelze nikoho přinutit, ale je dobré je inspirovat. Ta změna, kterou projdete je ale tak výrazná, že ji vnímají všichni členové domácnosti, a myslím si, že tímhle způsobem si k tomu mohou najít cestu, aniž by je kdokoliv tlačil.

**My ženy máme často tendenci to vzdát, protože ten „bordel“ tam dělají ti ostatní. Narazila jsem ale už kdysi na téma dětských pokojů, které si my maminky děláme tak, jak se nám líbí, ale pro děti je těžké udržet v nich pořádek, nechápou, kam věci patří, je pro ně těžké se tam dostat...**

V domácnostech s malými dětmi je skutečně těžké pořádek udržet. Já sama mám děti malé, Toníkovi je čtyři a půl, Aničce rok, ale už vidím, že máme doma větší nepořádek, než když jsme měli jen Tonika, a že je to čím dál těžší, přestože je to doma dobře zorganizované. I Marie Kondo sama přiznala, že se třemi dětmi má prostě někdy doma bordel. Myslím, že základ je mít méně věcí, těm vymyslet nějaký organizační systém který pochopí i ty děti,

nejen maminka, která ho vymyslela. Každý by měl vědět, kam co patří. Můžeme tomu pomoci třeba označováním, u starších dětí už je zapojujeme. Jsou to jejich hračky, jejich oblečení, tak ať do toho můžou mluvit, samy si to označit třeba nálepkami, obrázky, barvami. Měly by chápat, že je to jejich pokoj a jejich odpovědnost. Je to ale běh na dlouhou trať.

**Takže cílem KonMari metody vlastně není uklidit jednou provždy, ale spíš vytvořit systém, ve kterém úklid nebude už tak náročný...**

Přesně tak. On je hrozně zavádějící podtitul knihy Zázračný úklid – Uklidíte si jednou provždy. Z určitého pohledu je to pravda, protože když ho provedeme, pak už by nám nikdy neměl zabrat tolik času. Ale rozhodně to není tak, že od teď už nebudete muset uklízet. Je potřeba hlídat věci, které do domácnosti přicházejí. A je dobré o tom mluvit i s okolím, třeba poprosit o dárky, které lze zkonsumovat, nebo o zážitek. A pokud to někdo nedodržuje, tak se na to dívat v duchu Marie Kondo, která říká, že proces obdarování končí tím obdarováním, a pokud pro tu věc nemáte využití, můžete ji poslat dál. Je úplně na vás, jak s tou věcí naložíte. Tyhle předměty se doma zjevují nepozorovaně a je potřeba to jednou za čas projít. Vůbec s dětmi, které neustále rostou, mění se jejich potřeby, záliby i vkus. V tom jsou skvělé výměnné bazárky. Já mám ráda Swap Prague, na Facebooku najdete spoustu podobných skupin. Obecně na vyříděné věci jsou skvělé i obchody Sue Ryder, kde je prodají a peníze použijí na dobrou věc.

**Mým velkým problémem jsou staré časopisy. Hromadí se doma, pořád si slibují, že si je přečtu, mám strach, že mi v nich něco uteče. Ale vím, že když je jednoduše vyhodím, za chvíli si ani nevzpomenu a strašně se mi uleví...**

Marie Kondo dokonce říká, že vás tyhle věci brzdí v rozletu. Když se vrátím k těm dárkům, tak to, že je nedáme pryč, znamená, že nežijeme tak úplně pro sebe, ale snažíme se naplnit očekávání druhých. Když si nechávám dárek, který se mi nelíbí, ale nechávám si ho, protože to je takové hloupé ho vyhodit, tak co tím vlastně říkám sobě samé? Co to symbolizuje? Jaké to má místo v mém životě? Co se týče knih, které jsme ještě nepřečetli, oblečení, které jsme nikdy neměli na sobě, materiálů k nastudování, které jsme nikdy neotevřeli – podle KonMari to má jít všechno pryč. Kolem nás by měly být jen věci, které pro nás něco znamenají, které aktuálně potřebujeme. Ona dokonce říká, že třeba to, že si schováváme studijní materiály, nás drží zpátky, brání nám v praktickém využití nebo v prohloubení zájmu, protože pořád víme, že si to někde můžeme přečíst, tak to lze ještě odložit.

**Když si lidé objednájí konzultaci, co vlastně řeší?**

To je hodně individuální. Teď mám klientky, které bojují s tím základem – propustit nepotřebné věci. Ty mě chtějí mít u procesu třídění, abych jim s ním pomohla. Druhou velkou skupinou jsou maminky s malými dětmi, které nějakým způsobem oslovil i můj příběh a rády by s tou domácností něco udělaly, aby to bylo lepší. Často se doma cítí zahlcené – moc věcí, moc hledání, moc chaosu, a s tím chtějí něco udělat.

**Máte možnost se ke klientům vracet s časovým odstupem? Vidět, jak jim to funguje?**

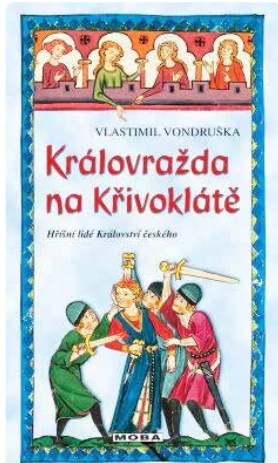
Ne vždy to pak ještě vidím na vlastní oči. Ale zajímá mě zpětná vazba. Měla jsem třeba klientku, se kterou když jsme začínaly, tak měla přesně ty skříně, kam jenom házela věci a všechno na ni vypadávalo, když otevřela dveře. Ta si třeba našla velkou zálibu ve skládání oblečení, udělala si svůj systém, zdokonalila si ho, vyzkoušela různé vychytávky. Přitom při první konzultaci jsem měla pocit, že se mi s mým skládáním vysměje. A já tomu pořád nemůžu věřit, že si v tom našla takové zálibení a dodnes skládá.





# Knihovní novinky

Vážené líšnické čtenářky a čtenáři, v letošním roce si připomínáme sté výročí založení Obecní knihovny v Líšnici (viz Obecní kronika obce, sv. 1) a před deseti lety byla knihovna znovu otevřena (11. 11. 2011) v prostorách Obecního úřadu. V současné době máme více než 2500 svazků převážně beletrie pro dětské a dospělé čtenáře.

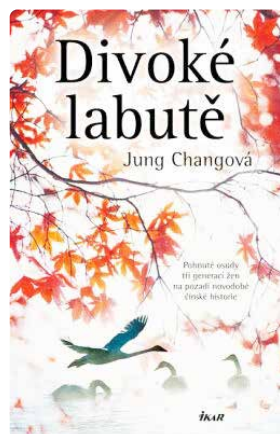


Z nových přírůstků je po delší době vydaná **historická detektivka Vlastimila Vondrušky Královražda na Křivoklátě**. Přemysl II. Otakar slaví patnácté výročí korunovace českým králem, manželka Kunhuta mu uchystá jako překvapení okázalou oslavu na Křivoklátě. Vrcholem slavnosti je rytířský turnaj a právě tímto začíná řada krutých vražd, které musí vyřešit opět Oldřich z Chlumu.



Od držitelky ocenění „Nejlepší česká detektivka“ Michaely Klevisové jsou to **tři samostatné s příběhy kriminalisty Josefa Bergmana** s názvy „Zmizela v mlze“, „Sněžný

měsíc“ a „Drak spí“. Každý případ je obklopen tajemstvím, do něhož není snadné proniknout. Napínavé vyšetřování odhaluje spletité mezilidské vztahy a příčiny vedoucí ke spáchání zločinu.



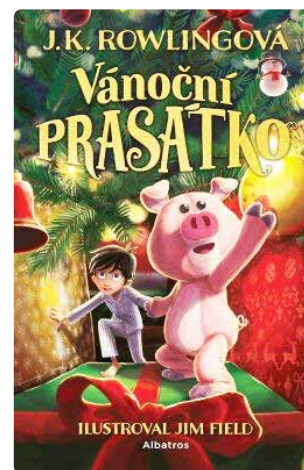
V autobiografickém románu čínské autorky Jung Chang **Divoké labutě** se snoubí věčné vylíčení historie Číny 20. století, plné neuvěřitelných zvratů, se střízlivě popsanou osobní historií žen tří generací autorčiny rodiny.



**Saturnin se představuje** je nový humoristický román Miroslava Maccka. Saturninova minulost je pestrá a nyní ji poznáte do všech podrobností. Proč se jeho matka rozhodla pro jméno Saturnin, jak se dostal do služeb svého pána a jak je pestrá jeho představitost.



Pro naše nejmenší návštěvníky knihovny je připravena **Tlapková patrola - Nové 5minutové pohádky**. Tým statečných tlapek vyráží do akce, čekají je další napínavá dobrodružství.



J. K. Rowlingová, autorka Harryho Pottera napsala tentokrát příběh pro nejmenší čtenáře s názvem **Vánoční prasátko**. Kuba a jeho plyšové prasátko Pašík se od sebe nehnou ani na krok, to se ale změní jednoho Štědrého večera, kdy Kuba o prasátko přijde. Pořeboval by zázrak, aby prasátko našel. A protože jsou Vánoce, zázrak se skutečně stane.

V nejbližších dnech mají ještě vyjít nové knihy od oblíbených autorů Patrika Hartla, Radky Třeštíkové, Roberta Bryndzy. Na webových stránkách knihovny ([www.lisnice.knihovna.cz](http://www.lisnice.knihovna.cz)) můžete zjistit, jestli už jsou nové tituly ve fondu.

Přeji příjemně strávené chvíle nad knihou za dlouhých podzimních večerů a těším se na setkání s vámi.

Helena Žbáňková, knihovnice



# Venku přitahuje, ale kultura hřeje!

Situace se zhoršuje, ale ještě to jde, takže jsme vybrali několik tipů na zajímavé kulturní akce, které se konají nedaleko od nás a stojí za návštěvu. V kinech i divadlech bývá teplo a na koncertech se zahřejete tancem, což se na podzim může hodit. Navíc se v našich doporučeních snažíme vyhnout přeplněné Praze, kde je kultura spousta, ale také se tam pomalu rozjíždí předvánoční nákupní šílenství. Nehledě na to, že byste museli vyjet ráno, abyste večerní akci v Praze stihli... Tak vyrazte za kulturou i mimo metropoli! Ona potřebuje vás a vy potřebujete ji.

Připravil: Tomáš Fiala

## Hudba

### Anna K.

Středa 10. 11. 2021 v 19:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram

Užijte si akustický koncert oblíbené zpěvačky!

### Visací zámek: Anarchie a total chaos Tour

Pátek 12. 11. 2021 v 21:00

Sokolovna Malá Hraštice

Legendární skupina Visací zámek vydává po pěti letech dlouho očekávané album ANARCHIE A TOTAL CHAOS. Jako předkapelu sebou vezou další věhlasnou skupinu EIE.

### Ondřej Havelka a jeho Melody Makers

Pátek 19. 11. 2021 v 19:30

Zámek Štířín, Kamenice

Dobová koncertní show Ondřeje Havelky a jeho patnáctičlenného orchestru, jehož podání swingových a jazzových skladeb je nezapomenutelné. Tentokrát s programem „Potkal jsem svůj sen“.

### Laco Deczi Celula New York

Čtvrtek 25. 11. 2021 ve 20:00

Praha 1, RockCafé

Přijďte si společně s námi užít vy-

stoupení výjimečného jazzového trumpetisty Laco Decziho a jeho kapely Celula New York. Můžete se těšit na jedinečný zážitek.

### Poutníci – Adventní koncert Country Vánoce

28. 11. 2021 19:30

Zámek Dobřichovice, Sál Dr. Fürsta

Známa bluegrassová a country kapela Poutníci oslavila loni 50 let od svého vzniku a do Dobřichovic přiváží adventní country program.

## Film

### Ztraceni v ráji



Čtvrtek 18. 11. 2021 od 18:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram

Road movie o návratu ke kořenům, osudové lásce i životních zklamání. Evžen, jehož otec po roce 1968 emigroval z Prahy do Švýcarska, vnímá malý alpský stát jako buržoazní systém, kde nemůže roztažnout křídla. Pro jeho otce je naopak Praha dávno zapomenutou minulostí a Švýcarsko prosperující jistotou. Evžen si v Praze plní své sny, poznává lásku, ale stále se nedokáže vymanit z vlivu svého příliš dominantního otce. První česko-švýcarský koprodukční snímek je debutem režisérky Fiony Ziegler, která v něm vychází i ze své vlastní životní zkušenosti se životem mezi dvěma světy. I obsazení postavy Evžena otce režisérem a hercem Ivanem Pokorným slibuje hlubší pohled na život emigrantů a jejich rodin, protože Pokorný sám strávil část života v exilu.

### Král Richard: Zrození šampionek

Čtvrtek: 25. 11. 2021 od 19:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram

Životopisné drama, natočené podle skutečného příběhu, který inspiruje celý svět. Příběh Richarda Williamse (Will Smith), trenéra a otce světově proslulých tenistek Venus a Sereny, který má geniální plán jak dostat své dcery z ulic Comptonu v Kalifornii na světovou tenisovou scénu. Autoři snímku slibují hluboce dojemný příběh o síle rodiny, který do adventního času tak nějak hezky pasuje.

## Divadlo

### Zahraj to znovu, Same

Pátek 5. 11. 2021 od 19:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Malá scéna

Skvostná komedie kultovního autora z Manhattanu. Kdo by neměl rád Woodyho Allena a jeho suchý humor, ironii, s níž se střetuje v první řadě sám do sebe, a kromě toho rozbíjí všechna klišé o lásce a manželství, která si umíte představit. I v této hře se všechno točí kolem nejstaršího tématu – lásky.

### Přišel na večeri



Sobota 20. 11. 2021 od 19:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Oblíbená komedie odehrávající se v 50. letech minulého století popisuje příběh slavného amerického spisovatele a reportéra Whitesidea, který si na návštěvě malého městečka kdesi v Ohio zlomí nohu a musí zůstat v domě úzkoprých maloměstáků. Díky své bystrosti, důmyslnosti a svébytnému humoru dům zcela ovládne, terorizuje hostitele svými požadavky i věčnými



návštěvami slavných přátel a své intriky nakonec otočí i proti své sekretářce, která by ráda dala výpověď a šla za svou láskou. Jeho vynalézavé hrátky však naberou nečekaný obrat...

## Kabaret proti nám!

Sobota 4. 12. 2021 od 19:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Malá scéna

Kočovné divadlo Ad Hoc a jeho neotřesitelně zábavný kabaret plný rozverných písní, humorných skečů a poezie. A navíc dvojice moderátorů, která prostě zařídí, že se budete náležitě bavit. Víc nezabaví ani severočeský exekutor!

## Výstavy, besedy a jiné

### Mint Market – Příbram

Sobota 6. 11. 2021 v 10:00

Divadlo A. Dvořáka Příbram

MINT v Příbrami představí přes čtyřicet značek s kvalitní módou, originálními šperky, designovými produkty, bio kosmetikou, papírenským zbožím a výbornými delikatesami.

Tak se stavte!

## O zdraví z pohledu psychosomatika



Úterý 9. 11. 2021 od 18:00

Kulturní středisko Dobříš

O zdraví tělesném, duševním i duchovním bude povídat známý psychiatr a publicista MUDr. Radkin Honzák.

## Adventní regionální trh

Neděle 28. 11. 2021 8:00 - 12:00

Náměstí Komenského, Dobříš

Tradiční dobříšské uzavření sezóny regionálních trhů, tentokrát s vánoční tematikou.

## Český kras z ptáčích perspektivy



9. 10. 2021 - 31. 5. 2022

Informační středisko CHKO Český Kras (Svatý Jan pod Skalou)

Výstava v budově bývalé fary k nadcházejícímu padesátému výročí CHKO Český kras bude až do května ukazovat fotografie Jiřího Jirouška znázorňující Český kras viděný přímo shůry.

**Aktuální hygienická opatření:**  
[covid.gov.cz/opatreni/kultura](https://covid.gov.cz/opatreni/kultura)

# Zábavné benefiční odpoledne ve Všenorech



**Kdy:** 20. listopadu 2021 od 14:00 do 18:00

**Kde:** ZŠ a MŠ Josefa Kubálka ve Všenorech

Letos budeme v ZŠ a MŠ Josefa Kubálka ve Všenorech slavit! Všichni se těšíme se na 10. ročník akce Zábavné benefiční odpoledne. Společné setkání proběhne v prostorách prvního stupně školy a na její zahradě.

Čekají nás tvořivé dílničky, bazar a benefiční obchůdek, posezení s kávou a dobrotami a také malé překvapení.

Výtěžek této akce škola využije na nákup vybavení pro výuku informatiky a jako každý benefiční rok bude část financí určena na podporu dětí, které to potřebují. Tak, aby se všechny naše děti bez rozdílu mohly v průběhu roku účastnit společných akcí a aktivit.

V minulém roce jsme se nemohli sejít osobně, přesto se příznivci školy spojili a prostřednictvím [darujme.cz](https://darujme.cz) pomohli vybavit žáky PC technikou potřebnou pro on-line výuku. V předchozích ročnících jsme mohli pořídit školní výukové pomůcky, rozšířit herní prvky na zahradě, vybavit metodickou knihovnu, přispět dětem na blokovou výuku tělocviku, na společné aktivity, na funkční počítače do výuky a na mnoho dalších věcí. Těto podpory si velmi vážíme.

Akce je otevřená všem, těšíme se na Vás!

ZŠ Všenory můžete podpořit také prostřednictvím portálu [darujme.cz](https://darujme.cz) na adrese [benefice.skolavsenory.cz](https://benefice.skolavsenory.cz)





# Podzimní tvoření

Listopad bývá měsícem, kdy rapidně ubude dnů strávených venku. Designérka Martina Krumphanslová přináší pár tipů, jak se doma zabavit. Zkuste třeba pletenou dýňi bez pletení! Nemusíte se bát, že vám během pár dnů odejde do věčných lovišť!

Text & foto: Martina Krumphanslová, M ART studio a ateliér Chvadlence Madlene©

## Jak tedy na pletenou dýňi bez pletení?



1. Ukořistěte kousek pleteniny. Využít můžete i staré pletené oblečky pro miminka, která už dávno nejsou miminka, a pletený obleček od tetičky už rozhodně nosit nebudou.

2. Připravte zahradnické i krejčovské nůžky, silnou jehlu a pevnou nit nebo bavinku, bílé rouno (vatelín) nebo třeba výplň ze starého polštáře a pár větviček z lesa.



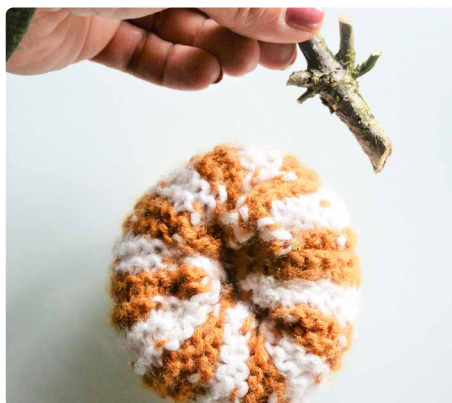
3. Ustříhněte potřebný materiál. Tvar a velikost je čistě na Vás. Já využila oba rukávy i středové díly starého dětského svetříku. Vytvořila jsem tak dvě menší a jednu velkou dýňi, využila všechen materiál a ani nitka nepřišla na zmar!



4. Sešijte spodní části připravených dílů a naplňte je rounem. Urovnejte do tvaru.



5. Vrchní okraje napěchované pleteniny, zahněte dovnitř a opět sešijte k sobě.



6. Nakonec ustříhněte zahradnickými nůžkami větvičky a zastrčte so otvoru v horní části. Pří-padně zafixujte lepidlem.

Okrasné pletené dýně, se Vám rozhodně nezkaží, a i na přes rok budou vypadat perfektně!



## Podzimní věnec



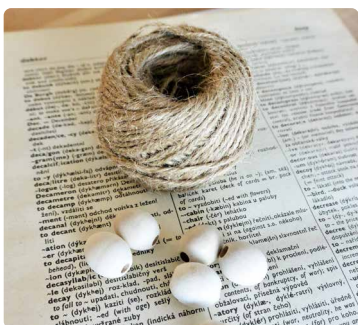
1. Na výrobu podzimního věnce vám stačí jen listí a kus drátu. Ideální je si sednout někam přímo pod strom a brát si listí, co hrdlo ráčí.



2. Vytvarujte si předem ze silnějšího drátu kruh. Potom listy jeden po druhém naphichujte.

3. Nakonec drát spojte a spoj zakamuflujte listím. Využít můžete třeba izolační pásku.

## A když už jsou ty Vánoce za humny – zkuste anděla strážného



1. Budete potřebovat papír (staré listy knih, noviny, staré noty ale fungovat bude i pečicí papír), provázek nebo tenkou stužku, větší korálek nebo malé polystyrenové kouličky, nůžky, lepidlo



2. Postup je velmi nenáročný. Zkrátka a jednoduše nejdřív papír překládejte jako harmoniku.



3. V jedné třetině harmoniku přeložte a utvořte budoucí křídla.



4. Vždy složte dva díly na jednoho anděla.



5. Na provázek nebo stužku uvažte očko a provlékněte kouličku nebo korálek. Takto připravený závěs přilepte do středu mezi oba připravené papírové díly.

Skládaný andílek je skvělý tip na dárek sousedům, kamarádům, děti mohou andílka vytvořit babičkám. Takové vánoční dárky mají totiž tu opravdovou lidskou hodnotu. Jsou totiž z lásky!



## Via Jeseníky



**Neviditelná síla se mě snaží z mé cesty do Jeseníků odradit. Ještě před odjezdem si natáhnu zadní stehenní sval a teď mi křuplo v zádech. Ale já se nedám. Batoh mě určitě krásně napraví.**

Text & foto: Vilma Tůmová

### 1.9. 2021 středa

Dnešek nezačíná dobře. I když jsem přepečlivá a šíleně soustředěná, abych se i s Ruby bez průšvihů dostala do vlaku, záchodky na Hlavním nádraží mě zradí. Ruby sice poslušně čeká venku u batohu a ani moc nevyje, ale na toaletě zůstává moje peněženka se všemi penězi, kartou a doklady. Naštěstí o tom nevím a spokojeně kráčím k vlaku. Trochu mne zaskočí, když mi cizí slečna nutí mou peněženku. Tak jo, začátek špatný, konec dobrý, snad mám splaceno. Cestou kupodivu nemáme žádné zpoždění a po druhé hodině vystupuji z vlaku v Dětrichově nad Bystřicí. Tedy, chtěla bych.

Lomcuji dveřmi, mačkám všechny dostupné knoflíky a pak se hystericky řítím do dalšího vagonu, kde už

někdo šikovně dveře otevřel. Stírám si pot z čela a stojím na nástupišti.

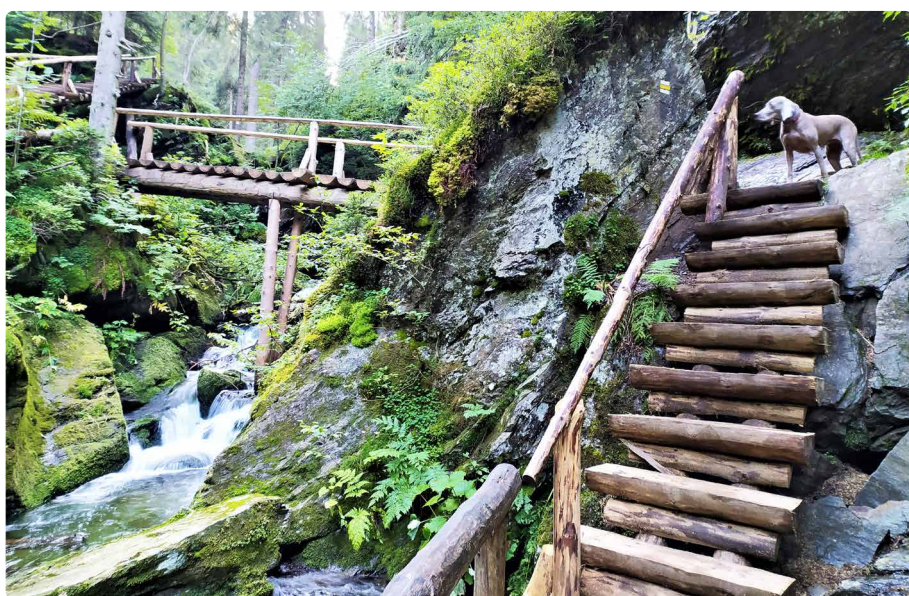
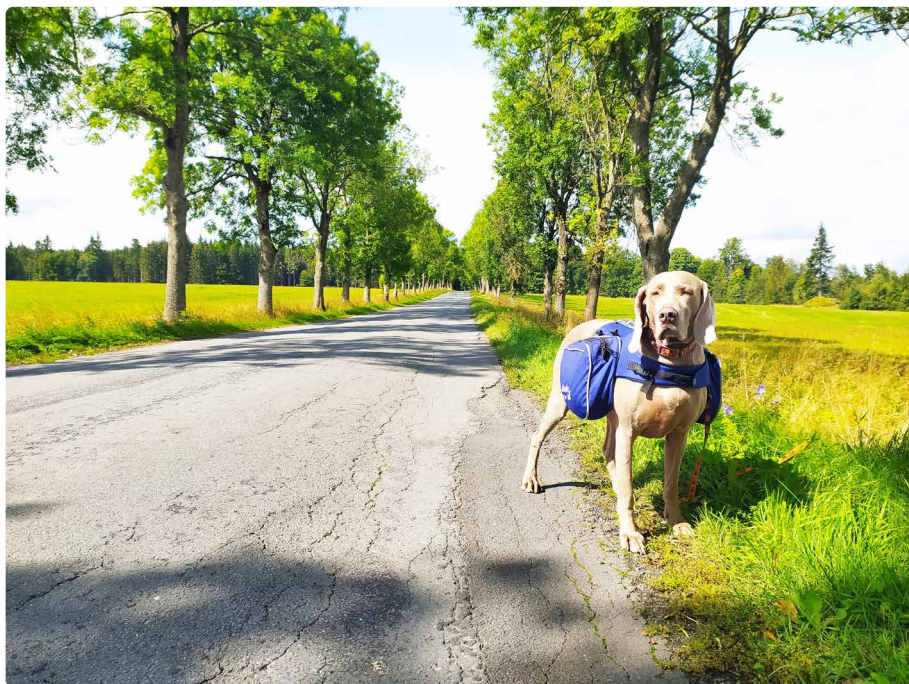
Svíí slunce, ptáci zpívají a krajina se příjemně vlní. Ruby si nese tři kila granulí a já svých patnáct. Po hodině sedám na pařez k zasloužené housce ještě z domova, když co to? Z pusy vytahuji ulomenou stoličku. Uvnitř zůstávají jen kořeny. No je toto možné? To vypadá na opravdu vypečený výlet. Ale co, zatím to nebolí, jde se dál. Noříme se do hustého houští, přelézáme padlé kmeny a značka nikde. Podhůří Šumavy nebo Jeseníků, značení je tu stejně špatné. Šplhám zpátky do prudkého kopce a když jinou cestu nenajdu, znovu se vnořím do houští. A na konci, světe div se, značka. Prostě bojovka, jak má být a užívám si ji ještě několikrát.

Za hradem Sovinec už pomalu hledám místo na přespání. Mám v nohách dvacet kilometrů a tělo neví, která jeho část bolí víc. Stavím stan na úzké blátivé stezce vedle potoka. Je tu sice voda na ošplouchnutí, ale taky tma a bahno. Vůbec mne nenapadne, že by pod centimetrovým nánosem hlíny byla jen skála. Snažím se kamenem zatlouct kolíky, a nakonec se spokojím s něčím, co vzdáleně vypadá jako postavený stan. Sílu večerět už nemám. Jen nakrmím Ruby, namažu rány a jdu spát.

20 km







## 2.9.2021 čtvrtek

Cítím, jak sebou Ruby mele. Co pořád má? A hele, stan mi leží na obličejí! Vystrachám se ven a znovu se snažím ve tmě vypnout plachty. Ráno je takové šero, že se mi nechce z pelišku. Ani Ruby! Vyrážíme až v půl deváté a hned nás vítá šílené stoupání. A klesání! A stoupání! Kat aby to spral! Rešovské vodopády jsou pro Ruby velkou zkouškou. Příkré úzké schůdky, skoro žebříky, se vinou mezi skalami a spojují můstky nad vodopády.

Vynořuji se z lesa v Tvrdkově u pohádkové chaloupky. Když mě starší majitelé ujistí, že široko daleko není žádná hospoda, ráda přijímám jejich pozvání na kávu. Sedím pod slunečníkem na rozkvetlé zahrádce, piji výborné espresso a pán mi nad mapami radí, kudy si zkrátit cestu.

Když se po hodině vypořádám, ani se mi od nich nechce. Mířím na Rabštejn, ale jsem tak utmácená a všechno mě bolí, že si raději dva kilometry zajdu, než bych si cestu do příšerného kopce zkrátila. Rabštejn je sice obyčejná zřícenina, ale stojí u ní hospoda. Sedím v odpoledním slunci, půl hodiny se peru s čočkovou polévkou, žaludek se nějak smrskl. Na Rabštejn s Ruby vyběháme bez batohu. Ten mi zatím hlídá parta obstarožních pánů cyklistů. Zbývají necelé čtyři kilometry k prameni Oskavy a už se rozhlížím po místu na spaní. Dnes jdou dokonce i zatlouct kolíky, hurááá!

29 km, 1125 m převýšení

## 3.9.2021 pátek

Celou noc se s Ruby přetlačujeme o místo na karimatce. Nako-



nec prohrávám a končím, stočená v embryonální poloze, na alumatce. Dnes bychom se konečně měly dohrabat na vrcholky Jeseníků. Trochu to ženu, zase jsem si vymyslela další zacházku, kterou chci stihnout.

Cesta začíná příkrým stoupáním ze sedla Skřítku. Všichni, co mě míjejí, jsou rychlejší, ach jo. Aspoň, že je všude spousta borůvek. Přemýšlím, proč já to vlastně dělám? Co z toho mám? A sotva si tělo zvykne, už jedu domů. Ale pak vystoupám nad mraky, kochám se výhledy do kraje a chmury jsou zažehnány. Přicházím na chatu Barborka a rozšoupnu se teplým obědem. I když je omáčky poskrovnu a maso tvrdé, je to mana nebeská. Pronajímám si malý pokojík, odhazujeme s Ruby batohy a vyrážíme do Karlovy studánky.

Bez zátěže úplně leťím. V lázeňském městečku se odměním kávou a dortem, načepuji si minerálku z pramene a rychle zpět, abych byla do tmy pod střechou. Nazpátek stoupáme podél vodopádu Bílé Opavy. Jdeme téměř samy. Vodopády střídají tůňky, ztrácím se mezi vysokým kapradím a připadám si jako v džungli. Moje obavy, aby Ruby zvládla soustavu můstků a příkrých schodů, skoro žebříků, jsou liché. Ruby jde opatrně přede mnou, bez vodítka, vždycky počká nahoře, až dojdou. Ani nevím jak, před sedmou jsme v chalupě. Bez batohu to jde samo. A teplá sprcha! A měkká postel! Všude je krásné ticho. To bude pospání.

32 km, 1254 m převýšení

## 4.9.2021 sobota

Asi jsem to zakřikla. Po osmé vrazila do hotelu tlupa teenagerů a začala





pařit. Kolem mého pokoje probíhá hra na babu. V jedenáct je upozorňuji, že mám velkého ostrého psa, kterému se to vůbec nelíbí. A z Ruby nevydolují ani štěknutí. O půlnoci si беру prášek na spaní a upadám do mdlob.

Dnes se rozhoduji, že půjdu na pohodu. Vše tomu také nasvědčuje, když servírka při snídani krutě nestíhá obsluhovat, takže vycházím až v devět směr děd Praděd. Je krásné slunečné ráno, přidává se ke mně dvojice s pejskem, ani si nevšimnu a jsem nahoře. Dokonce mi pohlídají Ruby, tudíž si mohu vyjet výtahem na rozhlednu. Sice bych si to mohla užít, ale jen oběhnu panoráma a za pět minut jsem zase dole, kde vrká Ruby jako smyslů zbavená.

Čeká nás jedenáct kilometrů přes Švýcárnu na Červenohorské sedlo. A jelikož je sobota, začínají se rojit turisté. Ruby dnes na potkání rozdává radost a dobrou náladu. Lidé se na ni smějí už z dálky, vyptávají se, dělají vtípky a fotí si ji. Sluní se ve světle reflektorů se svým pidibatůžkem a že se za ní vleču já s patnácti kily, co? Pak své představení ještě vylepšuje občasným poplakáváním a vyčítavým pohledem. Asi jí brzy něčím majznu. Cestou potkáváme desítky psů a jediný výmarský ohář se chce na Ruby vrhnout, že ho musí dva držet.

Po obědě začínáme stoupat osm nekonečných kilometrů na Šerák. Když Ruby v dálce uvidí chalupu, nápadně zrychlí a mizí na obzoru. Nacházím ji v hotelové kuchyni, kde si vyžebrała dva kusy svičkové. V šest odcházíme obě posilněné a začínám hledat místo na přespání. Dnes, zdá se, to bude problém.

Celý den buď autostráda nebo příkré srázy plné kamení a stromů. Nakonec před vlekem na Černavě nacházím pěkně schovaný rovný plácek v lese. S naším utajením je

trochu problém, protože kdykoli někdo projde kolem, Ruby štěká jako pomínutá. A to jí držím tlamu.

26,7 km, 860 m převýšení

## 5.9.2021 neděle

Ráno vstáváme už v půl sedmé, čeká nás náročný den. Scházím do Ramzové a dál z kopce, pěknou cestou až na chatu Paprsek. Po deseti kilometrech v nohách se odměňuji polévkou a obrovským knedlíkem plným borůvek. Kdybych věděla, že jsou tak dobré, dávám si je každý den.

Na Králický Sněžník je to ještě dlouhých dvacet kilometrů. Nejdříve volím zelenou značku na polské straně, ale holka s klukem, které potkávám, mě přesvědčí, že mě čeká šilný terén, a i když je to po české straně o pět kilometrů delší, stojí to za to. Vracím se tedy na červenou značku a je fakt, že cesta je v po-





hodě a nastoupané převýšení ani neregistruji. Včera to bylo jen něco přes osm set metrů a myslela jsem, že umřu. Pod Sněžníkem se mám i šanci trochu umýt v prameni Moravy a pak už jen rychle postavit stan pod rozhlednou, nakrmit Ruby i sebe a ze spacáku se kochat západem slunce. Ruby, zabalená ve všem, co jsem našla, si západ slunce klidně nechává ujít.

31,8 kilometrů, 1150 m převýšení

### 6.9.2021 pondělí

V noci bylo fríšno, ale našťastí bezvětrí a s Ruby jsme se hodně tulily. Ráno se zvedá vítr, ani nesnídám, jen rychle zabalím a vyrážím z kopce dolů. Na pářezu si dám malou

patifu s polystyrenem a už v klidu mířím přes rozhlednu Klepáč dál a dál do Králíků. Cesta vede většinou z kopce a když sejdu z hor, kde se ještě naposledy nacpu borůvkami, čekají mne rozkvetlé louky a pasoucí se krávy. Jenže čtyři kilometry před městem mi najednou projíždí levou holení ostrá bolest. Co to je? Vždyť jsem nijak špatně nešlápla? Boda-

vá bolest neustává, ale za hodinu mi jede z Králík vlak, tak tam dojdu, i kdybych se měla plazit. Vlastně mám štěstí. Pár kilometrů před cílem už je to legrace. Nakonec stíhám i dort a kávu v cukrárně a vláček mě odváží domů, do Podolí, do lékárny, do ... Líšnice.

22 kilometrů

### Kdo jsem?

Jmenuji se Vilma Tůmová, výška 154 cm, váha 51 kg, ideální míry do tanku.

Do Líšnice jsem se přistěhovala před pěti lety z Čisovic a nelituji. Jelikož mám sedavé zaměstnání, trávím svůj volný čas hlavně venku se svými dvěma psy, sběrem bylinek, běháním nebo cvičením jógy. Prostě chvílku neposedím. Vždycky jsem ráda cestovala, ale po rozchodu jsem objevila nový rozměr cestování. Zpočátku se mnou jezdily mé dospělé děti, například do Vietnamu nebo stopem po Chile, ale nakonec jsem sebrala odvalu a vyrazila sama. Jak vše dopadlo si můžete přečíst v mých vyprávěních.

## Dar doteku



Text & foto: Miroslava Engelová,  
[www.elementpohybu.cz](http://www.elementpohybu.cz)

**Hmat řadíme mezi základní pětici smyslů. Senzory umístěné v našich okrajových částech nám umožňují vnímat okolní svět. Dávají nám informaci o struktuře povrchů, o teplotě, vibracích, umožňují nám orientaci a v neposlední řadě díky nim vnímáme bolest. Uchopovací reflex patří do skupiny reflexů, se kterými přicházíme na svět, a jeho potřeba je s lidským životem pevně spjatá. Láskyplné objetí matky vykouzlí pocit bezpečí. Ochranná náruč, pohazení, to jsou afrodiziaka, která vyžadujeme od prvního výkřiku.**

Dlaň stejně jako ploska naší nohy je malým zázrakem přírody. Reflexní terapie říká, že na dlani, a stejně tak i na plosce chodidla, je promítnutý celý systém našeho těla. Stimulací



jednotlivých bodů tak dokážeme ovlivnit tlukot srdce, odblokovat zatuhlou krční páteř, nebo probudit trávicí systém. Přesah, kterým vládne tyto „periferie“ těla, je proto obrovský.

Bohužel tyto nástroje v současné době poměrně zanedbáváme a doslova je necháváme chátrat. Mosty, tvořící klenby rukou i chodidel, padají a bortí se nám před očima. Sezením u počítače, používáním notebooků, nevhodně zvolených myší – zkrátka naše klenby pláčou. Tím se vytrácí nejen stabilita z našeho života (a to doslova), ale zejména i jemná motorika, pojiťko s řečí a vyjadřováním.

Pevnost a zároveň jemnost, s jakou dokáže naše ruka pracovat, je ojedinělá. V přírodě nenajdeme ani nevyrobíme kvalitnější pracovní nástroj, než je lidská ruka. Dokáže měnit tvar, vnímat jemné vibrace v okolí, vyzařovat teplo, předávat energii. Potřásání ruky při pozdravu o nás prozradí víc, než si vůbec mys-



líme. Síla stisku i jeho délka, roztažení prstů, velikost úchopu, zasunutí dlaně, rychlost podání ruky, intenzita potřásání, to a mnohé další dokážeme vyčíst z „obyčejného“ podání ruky. Může být výstižnější a rychlejší analýza směřující k poznání povahy člověka?

Mnoho alternativních směrů pomocí dotyku léčí. Nemusíme být šamani k tomu, abychom při pohazení sterého člověka viděli úsměv na jeho tváři. Miminko se při dotyku své matky rázem zklidní a není zapotřebí jediného slova. Žádná technologie ani pomůcka nenahradí ruku zkušeného terapeuta. Jen díky své praxi je schopen diagnostikovat napětí lidského těla.

Chraňme své ruce a plosky nohou! Využívejme je! Dotýkejme se a učme se dotýkat! Zkoumejme a využívejme svůj potenciál, jaký nám byl přírodou nadělen. Jinak nám tělo zatuhne.



# Podzimní hrátky pro malé lišničky

připravila Radka Endrlová a žáci SPŠ a SOŠ Podskalská

Milé děti,  
dnes jsem si pro vás připravila pár podzimních úkolů k procvičení vašich hlaviček. Tak honem chytněte tužky a jdeme na to!



## Poznej houbu

**POZNEJ HOUBY**

Julie Krafková 4.B

A víš, které jsou jedlé a které do kuchyně určitě nepatří?

připravila Julie Krafková

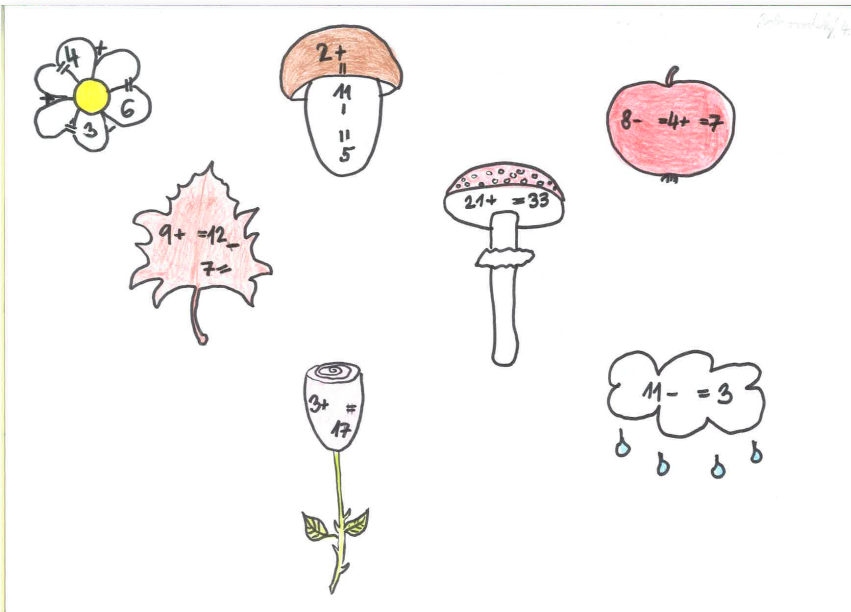
## Křížovka

Doplň do tajenky názvy organismů

Které z těchto organismů můžeš potkat v lišnici?

připravila Natálie Kašfovská





## Procvič si matematiku

Uf uf, už se mi trochu vaří mozek!



## Strašidelná spojovačka

Co se asi skrývá za čísly?



Co víš o Halloweenu? A jaký je rozdíl mezi tímhle americkým svátkem a našimi Dušičkami? A víš, jak si své zesulé připomínají třeba v Mexiku? Tam to rozhodně není klidný den plný smutných vzpomínek ale jedna velká barevná sláva! Inu jiný kraj, jiný mrav!







# KOMWAG®

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**



KÁMEN  
ZBRASLAV

# 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**

**So 8:00-12:00**





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

**RE/MAX**  
Horizont

Zahodte své starosti, nabízím:

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



**Jaroslav Pýcha**

☎ **722 490 490**

Váš certifikovaný realitní makléř

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

V této lokalitě hledáme:

Rodinný dům  
Byt v OV s balkonem  
Chatu zděnou i dřevěnou

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

**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)

**CAG** POCTIVÉ ČESKÉ DVEŘE

**Pořídte si poctivé české dveře a skříně přímo od výrobce.**

**Vzorkovna Kytín**  
Kytín 19  
252 10 Mníšek pod Brdy  
Mob.: 724 167 647  
Tel./Fax: 318 699 401  
[www.dverecag.cz](http://www.dverecag.cz)  
800 262 929

Easy Door  
ČESKÝ PRŮMYSL

**MÁME PRO VÁS ZAJÍMAVOU BRIGÁDU**

- ✓ Po potravinářské výroby na pár dnů v měsíci.
- ✓ Pracovní doba dle domluvy.
- ✓ Brigádníci mohou být aktivní důchodci, rodiče na rodičovské dovolené, studenti apod.

Pro bližší informace prosím volejte na  
tel: 602 520 306 nebo pište na  
e-mail: [asistentka@aspius.cz](mailto:asistentka@aspius.cz)

**Těšíme se na Vás.**

**aspius** ASPIUS spol. s r.o.,  
K Třešňovce 1155,  
252 10 Mníšek pod Brdy



# 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

