

# LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

PODZIM 2023



Foto: Barbora Humhalová

Proč je rybník zelený / Kdy bude líšnický ples / Vše o životě divokých prasat

Prvňáčci 2023/2024 / Jaký byl festival? / Kam vyrazit? Co číst?



Krásné podzimní dny, milí sousedé,

letos je podzim opravdu vydařený, hraje všemi barvami a slunce dohání všechno, co na jaře zanedbalo. Máme za sebou Líšnický festival, který proběhl v sobotu 16. 9. Atmosféra byla opět skvělá a účast hojná. Fotky z festivalu i z fotokoutku jsou ke stažení na webových stránkách obce, malou fotogalerii si můžete prohlédnout dále ve zpravodaji. V současné době připravujeme program festivalu na příští rok a již nyní mohu prozradit, že v rámci programu vystoupí kapela Argema.

Před námi jsou další akce – Adventní koncert, Rozsvícení vánočního stromu a Líšnický ples.

Novinkou letošního roku bude **Adventní koncert**, který proběhne v neděli **3.12.2023 od 18:00** v Líšnickém kostele. Zazní vánoční písně a gospelsy v podání skupiny Antikvarťet, hudebního uskupení, které založil Dušan Vančura (Spiřituál kvintet). Vstupné je 100 Kč. Rezervace míst k sezení

není bohužel možná. Kostel bude otevřen od 17:00 hod.

**Rozsvícení vánočního stromu** proběhne v neděli **10.12.2023 od 15:00** hod. Jako obvykle zazní vánoční melodie a koledy, bude připraveno občerstvení, svařák i prodejní stánky se zbožím.

**Líšnický ples** se uskuteční jako tradičně druhou sobotu v měsíci, tentokrát **10.2.2024 od 19:00** hod. Tradiční letos bohužel ale nebude místo plesu. Farma Klíneček ukončila činnost a prostory hospody a sálu prodala. Po zvážení všech možností jsme pro letošní rok vybrali nejbližší možný sál s dobrou dostupností z Líšnice, a to je **Sokolovna v Řitce**. Doprava autobusem bude opět zajištěna tam i zpět. Tradičně nás však k tanci doprovodí Partyleaders Martina Hrubého a také tombola bude. Rezervovat místa opět můžete na mailu starostka@obeclisnice.eu. Cena vstupného bude stejná jako v roce 2023 tedy 300 Kč za osobu.

Přeji Vám příjemný podzim a budu se těšit na společná setkání na koncertě, u vánočního stromu či na plesu.

Hana Navrátilová

**ARC IURIDICA RUGBY**

**TRÉNINKY**  
v ÚTERÝ a ČTVRTEK  
od 17 HODIN

Sportovní centrum CHRÁŠTANY

**NÁBOR HRÁČŮ  
A HRÁČEK OD 5 LET**

DEJ O SOBĚ VĚDĚT!  
Jan Koleček šéftrenér mládeže  
tel: 733 100 044 mail: kolecek@arc-rugby.cz

více info naleznete na  
[www.pojdhratragby.cz](http://www.pojdhratragby.cz)

@arciuridica

**#pojdhratragby**

**Černolice**

**Zápis dětí pro školní rok 2023/2024**

+420 605 284 590  
spolekcernolice@gmail.com  
www.mccernolice.cz  
Hlavní 6, Černolice, 25210

**Dětská skupina V Zahradě**

V Zahradě sledujeme prvky waldorfské pedagogiky, kde se snažíme děti připravit na život především prožitkem, rozvojem tvůrčích schopností a sociálních dovedností. Poskytujeme dětem čas plný objevování, přirozeného pohybu a kamarádství. Na základě vzájemného respektu a důvěry budujeme bezpečné a harmonické prostředí. Jsme malá skupina o max. šesti dětech.

**Předškolní výchova s waldorfskými prvky**

ZAMĚŘENÍ TANEČNÍHO OBORU  
— MODERNÍ TANEC —

Moderní tanec je jedním ze základních tanečních oborů. Vyvíjí od počátku 20. století. Náplní výuky moderního tance jsou základy taneční gymnastiky, baletu a technik soudobého moderního tance, rytmičky, taneční variace a choreografie, taneční, rytmické a pohybové hry.

Studium:  
Určeno pro žáky ve věku 7 - 14 let  
Hodinová dotace: 1 hodina týdně

Sokolovna Řitka, každé pondělí 14:15-15:00

Římskokatolická farnost Mníšek pod Brdy

Vás srdečně zve 26.12.2023 od 10:30 hod.  
do kostela Všech svatých v Líšnici  
na tradiční vánoční mši

**Hej, Mistře**

**Jakuba Jana Ryby**

Účinkují členové Vánočního chrámového sboru a orchestru

Za podporu děkujeme všem štedrým dárcům



## Daně a poplatky

Schválením konsolidačního balíčku dochází k navýšení DPH u svozu odpadu. Zároveň byla vládou zvýšena daň z nemovitosti v průměru o 1,8 koeficientu. Zatím však vůbec není jasné, o kolik se toto navýšení promítne do výše daně v naší obci.

Výši některých poplatků díky vyšší dani ovlivnit můžeme a některé bohužel ne. Daň z nemovitosti jsme dosud nezvedali a ani jsme to neměli v plánu. Nyní se tomu bohužel vyvhneme.

Vyšší DPH však nebudeme promítat do ceny za svoz odpadu a cena pro příští rok zůstane stejná jako v letošním roce. Během léta jsme na Varadově i na Vandrlici nechali odstranit většinu 1100l kontejnerů na směsný odpad. Kontejnery byly ve větší míře nahrazeny popelnicemi u jednotlivých nemovitostí. Toto opatření se ihned projevilo v množství svezeného odpadu a již nyní je patrný rozdíl mezi svezeným směsným odpadem v letošním roce se stejným obdobím loňského roku. Příští rok budeme v redukci 1100l kontejnerů pokračovat, a to v oblasti Spáleného mlýna pod rybníkem.

## Rekonstrukce krajské komunikace 0642 vedoucí obcí

Chtělo by se zvolat „hurá konečně“, ale po předchozích zkušenostech s Krajskou správou a údržbou silnic a mnoha příslibech, které jsem vám prostřednictvím zpravodaje dávala, už jsem mnohem opatrnější. Nicméně v současné době je již vysoutěženo, s vítězným dodavatelem je podepsaná smlouva o dílo, a tak snad už by nemělo nic bránit tomu, aby se s opravou silnice na jaře skutečně začalo. Jak už jsem psala, čeká nás náročné a velmi omezující období, na jehož konci se ale konečně dočkáme nové silnice, a to nejen v Líšnici, ale také v úseku Klínce až pod golfové hřiště. Postupně vás budeme informovat o jednotlivých etapách a uzavírkách. Kdo ještě nemáte, doporučujeme pořídit si SMS rozhlas nebo webovou aplikaci „V obraze“. Na těchto platformách vám budeme předávat aktuální dopravní informace. V rámci rekonstrukce budou v obci vybudovány chodníky v místech, kde to bude možné, a také bude v obci obnovena dešťová kanalizace. Po deštích by se už neměly obci valit proudy vody. Obec se na rekonstrukci (chodníky a dešťová kanalizace) bude spolupodílet částkou 4 241 620 Kč. Celkové vysoutěžené náklady na rekonstrukci silnice jsou 49 321 555 Kč.

## Z fary bude kulturní a společenské centrum

Zastupitelstvo obce na svém zasedání dne 26. 9. 2023 souhlasilo s uzavřením nájemní smlouvy s Římskokatolickou farností o pronájmu fary. Fara bude využívána pro společenské, kulturní a volnočasové akce pro občany obce i farníky. Zároveň bude v budově provozováno drobné občerstvení. K výše uvedeným účelům bude sloužit také část farní zahrady. Obec se ve smlouvě zavázala k provedení celkové rekonstrukce budovy a to do čtyř let od podpisu smlouvy. Doba pronájmu je 30 let. Máme velkou radost, že se po mnohaletém jednání podařilo domluvit na pronájmu a že obec konečně bude mít nějaký veřejný prostor, který bude moci být využíván všemi, kteří o to budou mít zájem. Věříme, že již na jaře bude možné faru v nějakém provozním stavu otevřít a přivítat tak první návštěvníky.

### Motorest Jíloviště: Rozvozy obědů

Motorest Jíloviště nabízí rozvoz obědů do vlastních nádob. Na výběr je polévka a tři druhy jídel. Cena včetně dovozu je 125 Kč bez polévky a 130 Kč s polévkou.

Rozvoz obědů funguje od pondělí do soboty.

Další informace a přihlášení k obědům na tel. čísle:  
**736 203 040**

## Opravený rybník se nám zazelenal, ale my se nedáme!

Text:  
Ondřej Hrazdira, vodohospodář

**Po dokončení opravy rybníku na návsi a po jeho napuštění jsme nejen my, kteří jsme měli opravu na starosti, ale podle reakcí i spousta spoluobčanů Líšnice i okolí, měli upřímnou radost, že všechno na rybníku funguje a že rybník je plný krásně čisté vody. Bohužel netrvalo dlouho a ve vodě se začaly množit ošklivé řasy, zelené chuchvalce ode dna až po hladinu, které postupně zaplavily téměř celý prostor nádrže. Co se stalo?**

Důvod je jediný a jednoduchý - fosfor!

Jakmile došlo k výskytu řas, odebrali jsme vzorky pro chemickou analýzu. Laboratoř státního podniku Povodí

Vltavy ze dvou odebraných vzorků (z přítoku a od hráze) potvrdila výskyt fosforu a detekovala zdroj, kterým není voda z polí, kterou je rybník napájen, ale odtěžené dno. Léta ukládající se sediment na dně rybníka konzervoval průběžně fosfor a znemožňoval mu negativně působit – vyživovat vodní rostliny. Po odtěžení sedimentu v rámci opravy rybníka došlo k uvolnění velkého množství fosforu, který začal řasy bezmezně hnojit.

A jak se fosforu a řas zbavit? Věc jsme konzultovali s odborníky a nejjednodušším způsobem je průběžně se zbavovat řas. Ty totiž do sebe fosfor absorbují a jejich odstraněním se vlastně postupně zbavíme i fosforu (o to jsme se letos několikrát pokusili – ze břehu i z pramičky). Pokud se podaří situaci alespoň trochu zlep-

šit, je možné ke stabilizaci fosforu použít bakterie a enzymy – to však bude možné až v příštím roce ve vegetačním období.

A novinka na závěr: v rybníku se objevila střevlička východní (*Pseudorasbora parva*) – kaprovitá, cca 10 cm dlouhá ryba původem z Číny, invazní druh konkurující jiným rybám potravně, je nebezpečná i přenosem některých onemocnění na jiné rybí druhy. Protože je třeba se této čínské bestie zbavit, plánujeme rybník vypustit, řasy kompletně mechanicky odstranit a invazivní střevličku vycpat. Rybník poté ponecháme nějakou dobu vypuštěný, ideálně necháme dno vymrznout. Na jaře příštího roku pak aplikujeme bakterie a pokusíme se stabilizovat rybí obsádku.

## Stavební uzávěra obyvatelům Líšnice pomáhá

Zastupitelstvo schválilo stavební uzávěru, abychom ochránili Líšnici před neúměrnou výstavbou. Podkladem pro vyhlášení stavební uzávěry byla Zpráva o uplatňování územního plánu, ze které vyplynula potřeba revize stávajících rozvojových ploch, které byly shledány jako „značně předimenzované“. Starší územní plány totiž umožňovaly rozsáhlou zástavbu krajiny okolo dálnice a směrem ke golfu.

Text: Stavební výbor obce Líšnice

V uplynulých letech nám vodohospodářské studie ukázaly, že se v našem katastru potýkáme se zásadním nedostatkem spodní vody. Tím je myšlena voda pitná, ale třeba i voda na závlaku zahrad. V potocích dochází dlouhodobě ke snižování průměrných průtoků. Nová výstavba podle starých územních plánů by představovala ohromný nárůst spotřeby vody a až stovky nových studní. Zásoby spodní vody nejsou nekonečné a pokud by-

chom neregulovali budoucí nové vrty, mohla by stávajícím majitelům studní voda docházet. Pak by nám nezbylo než řešit napojení obce na přivaděč vody Baně.

Rozsah stavební uzávěry jsme se snažili vymezit v pouze nezbytném rozsahu, aby co nejméně zasahovala do života a potřeb stávajících obyvatel Líšnice. Stavební uzávěra tak omezuje novou výstavbu a s ní spojené vrtání nových studní až do doby pořízení nového územního plánu. Týká se veškerých staveb v rozvojových plochách pro jejichž využití je podmínkou pořízení regulačních plánů (investorské projekty). V centru obce pak nebude možné realizovat stavby nad 300m<sup>2</sup>, vše ostatní se dále řídí podmínkami stávajícího územního plánu. V plochách určených pro rekreaci se uzávěra týká nových staveb a přestaveb budov nad 60m<sup>2</sup>.

V případě, že by stavební uzávěra omezila stavební činnosti nebo

projekty, které jsou jinak v souladu s územním plánem a mají například vydaný souhlas ke stavbě, může zastupitelstvo obce projednat výjimku z této stavební uzávěry.

Zpráva o uplatňování územního plánu, jejímž autorem je Odbor územního plánování v Černošicích, obsahuje i zadání nového územního plánu. Obec nyní ve spolupráci s architekty začíná připravovat návrh nového územního plánu, který vychází z tohoto zadání. Cílem je redukovat předimenzované rozvojové plochy a nastavit podmínky přirozeného rozvoje obce tak, aby doprava v obci byla plynulá, abychom měli všichni dostatek vody, abychom ochránili přírodu a vůbec se nám tady spolu dobře žilo.

Budete-li mít náměty k tvorbě nového územního plánu nebo budoucímu rozvoji obce, rádi je s Vámi ve stavebním výboru probereme.

## Život v Líšnici

### Tschechisch-deutsche Feuerwehrfreundschaft



Když manželé Lucka a Michal Janů vyráželi 20. září odpoledne na houby, vůbec netušili, s jakým úlovkem se vrátí. V lese u Čisovic ve křoví ležel napůl vyfouklý smutný červený balónek. Jaké překvapení bylo, když objevili k balonku přivázaný papírek s informací od dobrovolných hasičů z německé obce Furth – Sack (poblíž Norimberku), že balónek byl vypuštěn v rámci slavnostního otevření nové hasičské zbrojnice.

Nález balonku jsme německým hasičům oznámili e-mailem a nyní čekáme na případnou odpověď – možná to bude krásný začátek pře-

shraniční hasičské spolupráce.

Za nález balonku patří dík manželům Janů a za česko-německý překlad e-mailové zprávy Hance Hrazdírové.

Ondra Hrazdíra



Myslivci Honitby Čisovice

Vás zvou 19.11.2023 od 10:30 hod.

do kostela Všech svatých v Líšnici

na tradiční

## Hubertskou mši B dur

autorů Petra Vacka a Josefa Selementa

Účinkují Povltavští trubači a chrámový sbor

Za podporu děkujeme všem štedrým dárcům.

# Jiří Fořt: Prase je to nejchytřejší zvíře, které tu můžete potkat

Zajímaví sousedé



O myslivcích koluje spousta vtípů a leckdo má k myslivosti předsudky. Jiří Fořt, nový nájemce honitby v katastru Líšnice, Čisovic a Bojova je důkazem, jak moc se zlé jazyky pletou. Ačkoliv jeho úkolem je střílet zvěř, sálá z něj láska k přírodě a respekt ke všem živým tvorům v „rajónu“. Například o divokých prasatech ví snad všechno. Pokud z nich máte strach nebo se naopak nebojíte prošmejdít les do poslední křovinky, čtěte dál.

Text: Dominika Rýparová  
Foto: archiv Jiřího Fořta

**Všimla jsem si, že s podzimem přibýlo míst rozrytých od prasat. Jsou třeba i u školy nebo podél plotů v ulicích. Mám se bát, že je potkám?**

Prase sice jako všechna divoká zvířata funguje podle principu bojů nebo úteč, akorát ono o vás ví mnohem dřív než vy o něm, a pokud neutíká, tak se vás spíš jen nebojí.

Nemusíte se bát, že když zůstane, chce zaútočit. Prase divoké je velice inteligentní a snadno vyhodnotí, jaké nebezpečí pro něj představujete. I proto se prasata na podzim, v čase různých nahánek, stahují blíž k obydleným místům, kde je pro ně bezpečno. Zvířata už si na mnohé zvykla. Jsou skutečně chytrá. Myslivce, který se potichu plíží někde v houštinách, si k sobě nepustí blíž než na 300 metrů, zatímco pokud vy půjdete kolem i s křičícími dětmi, zůstane tam, kde je. I přesto bych se k nim nesnažil přiblížit.

**Takže není důvod se bát?**

Prase může být nebezpečné na jaře, kdy má seleta. Ani pak bachna nezaútočí hned, jednou dvakrát vás varuje, dělá „kravál“ a chce vás vyděsit. Rozumný člověk se otočí a jde pryč. Ona nemá ani tendenci za vámi utíkat. Pokud tedy nechcete chytat sele, protože jak začne pištět, je zle. Na to si dávejte pozor

i u volně se pohybujících psů. Pokud nějaký zaútočí na selátko a třeba ho jen zmáčkne, sele zapíší a okamžitě je tam bachyně. Ta pak může na psy útočit i preventivně, když jdou kolem. Zažil jsem jeden případ, kdy bachna ležela v křoví u pěšiny. Chodili tam lidé, koně, nic, ale jakmile procházel někdo se psem, startovala.

**Ted' obletělo internet video, kde se cyklista bránil praseti vlastním kolem, ale ono se pořád chtělo dostat k němu – prase tedy chtělo jen svačtinu?**

Jednoznačně to bylo ochočené prase, protože pokud by chtělo zaútočit, je to v mžiku hotové. Pán by nejspíš ani nestihl z toho kola slézt. Prase ochočíte stejně snadno jako psa. Je to stádní zvíře, žije v rodinách a za tu rodinu pak považuje i vás. Stalo se, že si někdo ochočil bachyni tím, že vyhazoval zbytky k plotu. Ona se tam pak naučila chodit, porodila jim tam selata, která si mohli chodit i drbat. Ochočili si zvíře zvenku, ale za mě to rozhodně není dobrý nápad. Sám jsem měl doma ochočené prase, které jsme zachránili, když při honu střelili bachyni. Ono není zlé, ale chová se k vám stejně jako k praseti. Jenže stokilové prase se do vás opře jako stopadesátikilo-





S divokými prasaty si nezahrávejte, jsou to ohromná zvířata. Nemají sice touhu lidem ublížit, ale pokud se budou muset bránit, udělají to.

vý chlap polovinou síly. Dítě povalí jako nic. I pro dospělého jsou to obrovské rány do nohou, musíte k nim chodit jen ve vysokých holínkách, protože jak jim koukají ty klektáky, můžou vám snadno rozpárát nohu, i když vás chtěl čuník jen poškrábat jako si to prasata dělají mezi sebou. Jenže prase má silnou kůži a štětiny. Býval to velký problém i v oborách, kde si prase zvyklo na lidi, a pak si chodilo pro svačiny. Jenže někoho, kdo to neví, to může vyděsit a může dojít ke zranění. Ochočená divoká zvířata patří do lesní zoo, maximálně do obory, ale nemůžete takové prase volně pustit mezi lidi.

### Proč jsou vlastně prasata tak přemnožená?

Na to má vliv více faktorů. My tady u nás si určitě nemůžeme stěžovat na velké lány polí, ale zase jsou kolem lesy, kde se nám prasata snadno skrývají a zase přijdou. V čistě lesních honitbách prase nepáchá takové škody a při společných lovech z nich plyne i zisk, za lov i za zvěřinu. Na polích ale dělají velké škody. Naopak nám na polích tolik nevadí vysoká, ale v lesích představuje problém, protože dokáže zničit i čtyřicetiletý porost. Navíc oblast kolem Prahy je plná starých pozemků, zahrad a zanedbaných míst, a to je pro prasata naprosto ideální. V Mníšku chodí prasata kolem zámeckého rybníku, protože tam mají kde být a nikdo je nemůže střílet, aniž by nepřišel o zbrojní průkaz. Navíc nás myslivců, kteří suplujeme přirozeného predátora, není ani tolik. Jsou dnes samozřejmě i střelci, lidé s loveckou zbraní, kteří se ale neza-

pojují do aktivit mysliveckých spolků. Od nich nemůžete čekat víc, než že budou střílet zvířata. Není ani jisté, že trefí dobře. Na prasata možná dobré, ale pro mě jsou to spíš psychopati bez vztahu k přírodě.

### Pokud vím, problémy dělá i to, že se střílejí největší kusy, přitom by se mělo začít od selat. Proč?

Dostáváme instrukce, abychom stříleli všechno, ale střílet bachyni od selat, to myslivec neudělá. Bachyně je krmí, v zimě je zahřívá, pokud ji střelíte, ta selata uhynou hladu nebo umrznou. Tohle člověk, který má rád přírodu, přece nemůže udělat. Musí se začít od selat. Navíc pokud zastřelíte hlavní bachyni, která vede celou tu rodinu, je to jako když zastřelíte v mafii kápa – nastane naprostá anarchie. Máma vodí celý rok selata na určitá místa, kde je žrádlo. Když se rodina rozpadne, začne každá její dcera vodit jinak. My pak nehlídáme jedno stádo, ale rovnou tři. Navíc ta selata nevědí, kde jinde najít něco k žrádlu, takže na tom poli zůstávají co nejdéle a nadělají mnohem větší škodu – na nově osetém poli vyhrabou všechno do posledního zrníčka. Když střelíte sele, stádo se třeba dva dny nevrátí, pak přijde znovu, střelíte sele, dva dny je klid, a tak dále. Když střelíte hlavní bachnu, vrací se vám třeba po dvou hodinách jiná dcera se selaty. Navíc pokud je špatný rok a prasata hledají obživu právě na osetých polích, bachna nepustí do chrutí všechny své dcery.

### Takže ta největší bachyně funguje jako určitá antikoncepce?

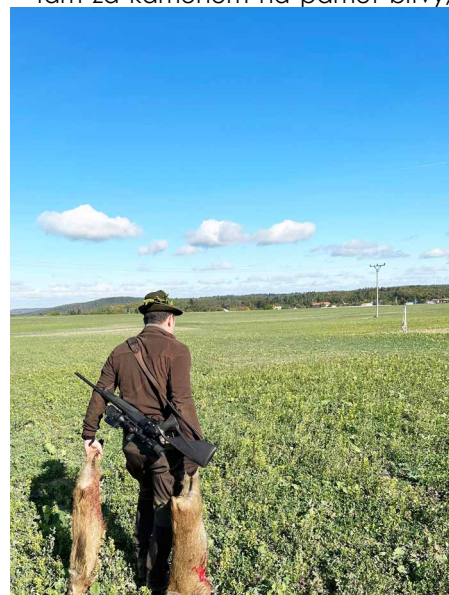
Ano. U prasat se to má tak, že stádo, rodinu, tvoří většinou máma a její dcery. Chodí to tak, že bachna porodí selata, a pokud o žádná nepřijde, vytvoří se rodina. Na podzim přijdou kňouři na páření, vyženou ty mladé, kňourci už pak chodí sami, holky se zase vrátí. Velí jim jejich matka, která na jaře opět metá seleta. Na podzim, až zase přijdou kňouři, tak už bachna nechá nakrýt i své dcery – tedy záleží, jaký je rok. Pokud je dostatek potravy, nechá nakrýt všechny, pokud je horší rok, tak jen některé. Pokud tam ale není, nakryjí se úplně všechny. Tím se zase počet divočáků zvýší a ještě jsme si zkomplikovali odlov. Musí se na to pohlížet jako na celek, ne jen jako na největší flákotu.

### Napadá mě – mají obyčejní psi tendenci útočit na divočáky? U srnek se to stává...

Stává se to, ale chytrý pes se poučí a už to neudělá, a hloupý bude často na veterině. Znímám jeden případ, kdy se majitel chlubil, že zvěřinu nekupuje, že pes vždycky strhne prase. Ale za pár let mu prase psa rozpáralo a bylo po všem. Prase na psa zaútočí spíš než na člověka. Pes je pro ně nebezpečný predátor, navíc v silové nevýhodě. Menší divočák bude mít třeba šedesát kilo, pes třicet. Navíc prase ryje hlavou v zemi a za noc zdolá desítky kilometrů, je mnohem osvalenější než pes, který jde jednou denně na procházku. Další průvih je, že k napadenému psu poběží jeho pán, bude se ho snažit chránit a bude zle.

### Takže tedy psa mít buď na vodítku, nebo ho nepouštět tam, kam nevidím. Tam bychom asi neměli lézt ani my lidé, že?

Zejména houbařům doporučujeme, aby nelezli do křovin, kde se můžou prasata schovávat. Problém je, když prase překvapíte. To sice není tak jednoduché, ale nechte zvěř nějaký prostor. Pokud vidíte prase, zatleskejte, ať se na vás otočí, vidí vás, poodejde si. Můžete při procházce preventivně občas zacinkat klíči, pokašlat, nebo být jinak slyšet. Zejména večer je to dobré znamení i pro nás myslivce, že v lese někdo je. Jediný, kdo neodejde, je bachyně s úplně novorozеныmi selaty, protože tak do dvou týdnů není možné, aby selata sama někam šla. A bachyně si je pak bude chránit. To samé se může stát u raněného divočáka. Ale zase – ten se schovává tam, kde je voda, chladí si ránu. U nás v Líšnici třeba v mokřadech tam za kamenem na paměť bitvy,



I když to svádí, rozumné je redukovat divočáky od selat. Zastřelením těch největších kusů by se odlov zkomplikoval a škody zvětšily.



Pes má v myslivosti své nezastupitelné místo. Skazky o myslivcích střílejících po psech jsou pozůstatkem dob, kdy se krajinou proháněla spousta toulavých psů.

co nebyla. Tam se stahují i raněná zvířata od sousedů, která ujdou klidně pět šest kilometrů. Pokud můžete, nechodte tam.

**Takže bát se jít po polní cestě kvůli prasatům nemusím, ale snažit se k nim dostat blíž bych asi neměla...**

Nechá vás projít kolem sebe třeba na tři metry a nijak si vás nebude všimnout. Vždyť ani my myslivci se kvůli nim nebojíme chodit do lesa a není to proto, že máme zbraň, ale proto, že prase nemá zájem nám jakkoliv ublížit. Na hrdinu si ale nehrájte a nesnažte se jít co nejbliž, protože pak můžete být zaskočení, kolik jich kolem vás je. Prase je ve všem lepší než člověk, lépe slyší, vidí, cítí. Věřte mi, prase je asi to nejchytřejší, co v lese potkáte.

**Z jiného soudku: jedním z problémů, které musíte řešit, jsou i neukáznění lidé, kteří chodí do lesa v čase naháněk, ačkoliv ty jsou předem oznámené třeba i SMS rozhlasem...**

90 % lidí pochopí, že když se někde střílí, je to nebezpečné a mají jít pryč. Ale pak přijde třeba jezdec na koni, že tamtudy jezdí vždycky. Povídají si s námi, jsou v klidu. Neříkám, že bychom je omylem zastřelili, ale co může udělat takový kuň, když uslyší výstřel? Splaší se, jezdec spadne, rozbije si hlavu o kámen a neštěstí je na světě. To samé i pejskaři. Střelba má sice svá pravidla. Myslivci musí mít jistotu, že rána půjde do země nebo jinak bezpečného prostoru. Nikdy nestřílíme na horizont nebo někam, kde není vidět, nevystřelíme také, dokud si nejsme naprosto jistí, na co míříme. To si nikdo nedovolí.

I kdyby se nic nestalo, tak je to obrovská ostuda, pochybení, které se s vámi ponese ještě dlouho, kolegové vám to budou pořád připomínat, bude se to ještě deset let vyprávět v hospodě, to vám ješitnost nedovolí. (smích)

**Jak je to ale s těmi psy? Může je myslivec zastřelit, pokud běhají v lese na volno?**

Při naháněce asi není potřeba se bát, že vám psa zastřelíme, spíš že se lekne, uteče a ztratí se. Zastřelit psa může jedině myslivecká stráž v jasně daných případech. Víím, že se to o myslivcích vypráví, ale věřte, že i my je máme jako děti. Nikdy bychom úmyslně psa nezabili. Traduje se to z dávných dob, kdy bylo všude hodně toulavých psů, kteří v lesích škodili, ale to už dneska dávno neplatí. Víím o případu, který se stal poměrně nedávno, kdy myslivec zastřelil potmě psa někde u cyklostezky, ale on se jako myslivec vůbec nezachoval. Myslivci nikdy nestřílí, pokud si není jistý, na co střílí. Vííte, ono se pak ukázalo, že pes byl od majitelky taky dál než udávala, a ve tmě ho nemohla vidět. Byla to nezodpovědnost obou stran a doplatil na to chudák pes.

**A co naopak – co když můj pes strhne zvěř? Mám se bát pokuty?**

Rozhodně se nebojte nám to oznámit. Pokud bude člověk trochu pokorný, myslím, že se vždycky dá domluvit. My jsme taky lidé, nebudeme vás soudit, protože i naši psi občas něco provedou. Když je to poprvé, nic se nestane. Také jde o to, k čemu vlastně došlo. Někdy pes tu zvěř jen kousne a pak záleží také

kam a jak. Otevřená rána na místě, kam si zvíře samo dosáhne a olíže se, není takový problém, jako rána na hřbetě, kde dojde snadno k zánětu a zvíře rychle ochrne. Prasata jsou o něco odolnější, ta přežijí strašné věci – kolega zrovna střelil prase, které ani nepůsobilo nějak raněně, ale ukázalo se, že bylo kdysi střelené tak, že mělo prostřelená játra a přerušené tlusté střevo i močovou trubici, ale rána se mu zapouzdřila a na boku se mu vytvořil konečník a ono kálelo bokem. Se srncím je to složitější, to je citlivější. Každopádně ale vždy volejte, abychom mohli stav zvěře posoudit a postarat se o to.

**Pokud srazím nějaké zvíře autem?**

Pokud nemáte kontakt na myslivce, volejte policii. Tady kolem – Čisovice, Bojov, Líšnice – volejte mně: 720 981 250 nebo našeho hospodáře Vlastu Lizánka: 776 469 500.

**Jak se lesy kolem Líšnice mění, co se druhů zvířat týče?**

Teď se tu objevují jeleni, pro které tu vlastně ani nejsou podmínky, a množí se daňci, což je problém pro srncí, kterou vyháňají. Škodí nám tu přemnožená kuna, což se podepisuje na úbytku veverek. Problém je, že se drží v obydlených oblastech, kde už ji lidé nehubí kvůli slepicím jako dřív, a nepřijde tam ani žádný její predátor. Třeba výr velký, který tu údajně ve skalách žije, ale já ho nikdy neviděl. Sov je ale slyšet v lese čím dál víc – puštíci, sýčci, na golfu vyvedl mladé i kalous ušatý. Zhlédnout můžete krahujce, jestřáby. Z těch vzácnějších ptáků tu teď máme dudka, na Hvozdnici hnízdí čáp černý. A nově se tu objevila i čejka.

**Nejsem myslivec, ale chtěla bych krmit v zimě divoká zvířata – můžu?**

Když se s námi domluvíte, není problém udělat si i vlastní krmelec. My to musíme evidovat, je nutné dodržet určitá pravidla, můžeme i poradit s jeho stavbou. Ideální je co nejkvalitnější seno, letnina – třeba větve ovocných stromů, pečivo ideálně vůbec, je velmi těžké pohlídat, kolik toho která srnka sežere. No a pak oves, trocha ječmenu, nenahnilé lokální ovoce a zelenina.

**Kaštany?**

Ty žere jen daněk. On jírovec mačdal pochází ze Středozeří stejně jako dančí zvěř. Kaštany nežere ani prase divoké.



Typickou uniformu zvěř spolehlivě pozná už z dálky.



Součástí myslivecké praxe jsou i nejrůznější brigády.

### Chci se stát myslivcem, co proto mám udělat?

Základem je roční myslivecký kurz. Součástí jsou i střelby, protože rozhodně stojí za to si to i vyzkoušet – není to tak úplně legrace. Já mám třeba problém střilet holou srnčí zvěř, ta obrovská světla, to je takový kotěcí pohled. Asi nejsem dobrý myslivec, protože ten by měl zvládnout všechno. (smích) Někdo střílí jen prasata, i tak to může být. V rámci kurzu musíte také vykonat praxi – zapojit se do aktivit nějakého mysliveckého sdružení – chodíte přikrmovat, na brigády – my obnovujeme třeba tůně, oplocujeme některá místa, sčítá se zvěř... O myslivcích se mluví jen v souvislosti s tím střelením, ale máme spoustu tradic, kterými si to děláme hezké. Může to být koníček, který vás naprosto pohltí.

### Užitečné kontakty

Jiří Fořt 720 981 250

Vlastislav Lizánek 776 469 500



## Líšnický festival 2023: Ve víru letních radovánek



K oblíbeným sousedským tradicím patří i obecní festival: jídlo, hudba, stánky s lokálními výrobky i spousta zábavy, které navíc letos přálo i počasí. Sobota 16. září byla vskutku téměř letní. K poslechu i tanci zahráli Láďa Křížek, David PET i skupiny Antikvarťet, Wyrton nebo AG Flek. Nechyběly ani místní cider, Rákosníkovic palačinky nebo oblíbené cup cakes od Kláry Švejcarové. A kdo držel linii, mohl se potěšit šperky, svíčkami či ponožkami, protože jak víme, nohy v teple, to je základ.

Foto: Kamil Jursa



## Život v Líšnici



Dobrou zábavu podpořilo i víno z vinařství Průdek.



Školní stánek opět obsluhovali sami školáci...



...zatímco mladší děti se vyřádily ve fotokoutku. Nebo v dětské dílničce, kterou zajistily místní paní učitelky.



U balónek nesmělo chybět dítě žádné.



# Halloween 2023



První listopadová sobota patřila už tradičně halloweenu a strašidelnému pochodu temnou Líšnicí. Letos se podařilo dát dohromady obrovskou partu nadšenců, kteří pro děti připravili vskutku kvalitní přehlídku příšer, čarodějnic a jiné havěti. Po vsi se nám tak rozlezi pavouci velikosti hlídacího psa, občas nějaké to dítě zmizelo v náručí hejkala a Mrtvá nevěsta Tima Burtona servírovala dětem pavouky. Trasa měla celkem 14 zastávek a ve zdraví jí prošlo neuvěřitelných 177 dětí. Organizátorům čest!

Foto: Archiv organizátorů



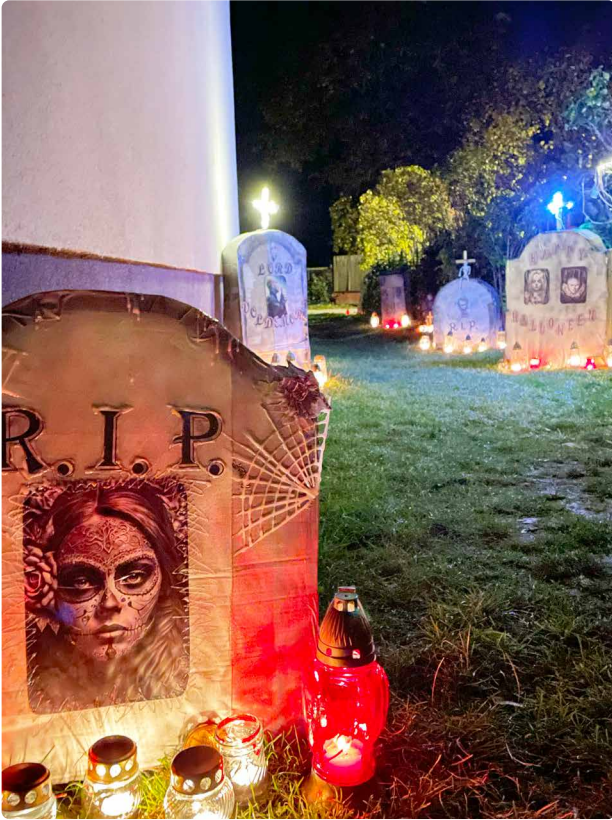
Štartovalo se tentokrát od hasičárny na návsi, kde byl zároveň i cíl s občerstvením, dílničkou pro děti a hlavně strašidelnou diskotékou.



Rychle vše připravit, make-up a šup na stanoviště.



U rybníka byl nalezen terorista, který se pokusil poškodit rybník ručním granátem. Jeho osud budiž důkazem, že trhaviny do rukou neodborné veřejnosti nepatří.



Jindy mírumilovné hřiště Oříšek ovládla šílená sestra. Děti si od ní odnášely domů vzorky krve i moči, ovšem k dispozici byly i umělé oči.

Nemohla chybět ani líšnická čarodějnice.

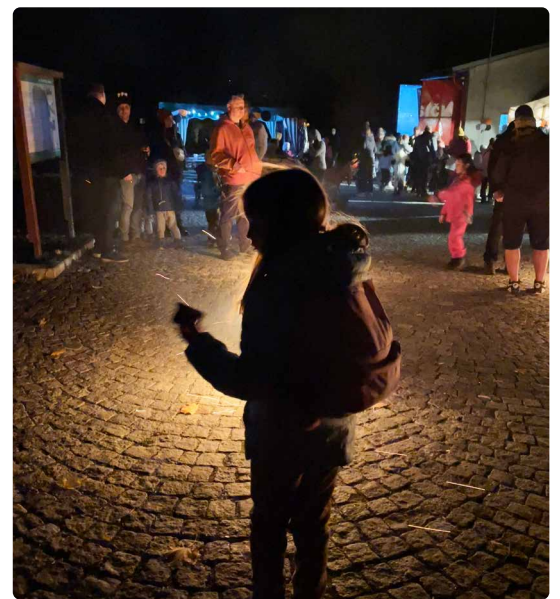
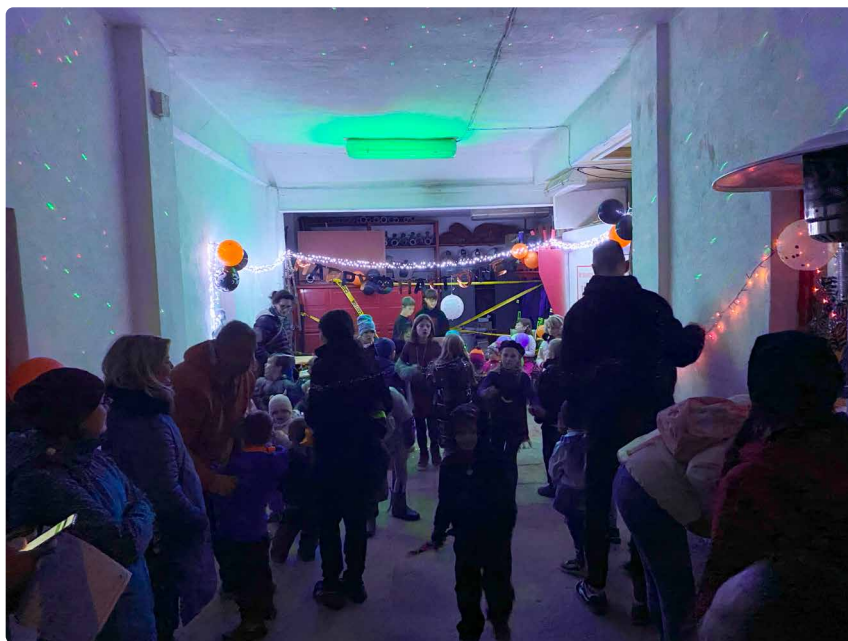


Stylové občerstvení je samozřejmostí.





V cíli si děti vyzvedly medaili ve tvaru netopýra - z nachystaných 180 zbyly pouhé tři kusy.



A pak už se účastníci i strašidla mohla bavit klidně až do půlnocního odbějení.



Šťastné organizátorky, na které budou malí líšničáci ještě dlouho vzpomínat. Velké díky patří i všem na fotografiích nezachyceným - členům SDH Líšnice, Matkám na tahu, rodičům a přátelům Líšnice a samozřejmě za podporu patří velký dík obci.



# Podzim, podzim přichází...

Teploty už klesly, ráno se probouzíme do čím dál větší tmy, vítr se prohání po polích, ale přesto jsou ty první hodiny světla fascinující...

Líšnice v obrazech



Foto: Veronika Šroubková

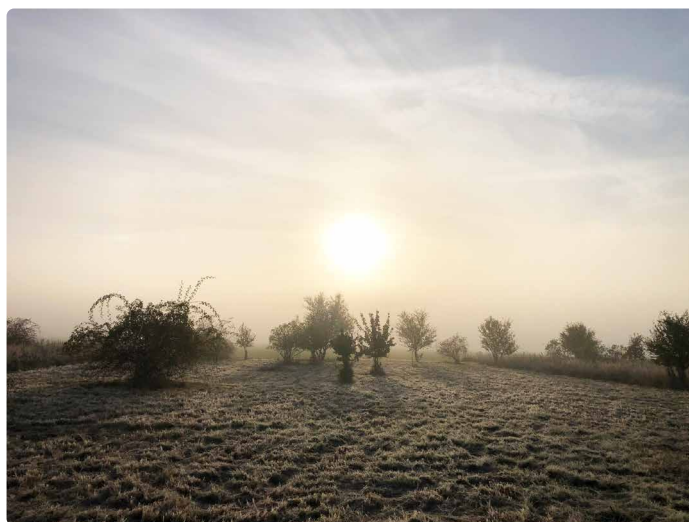


Foto: Dominika Rýparová

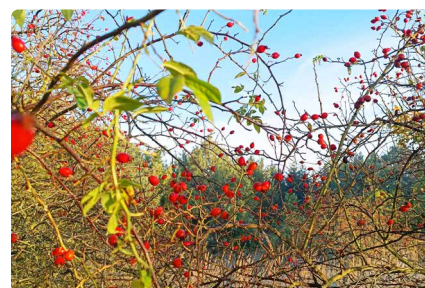
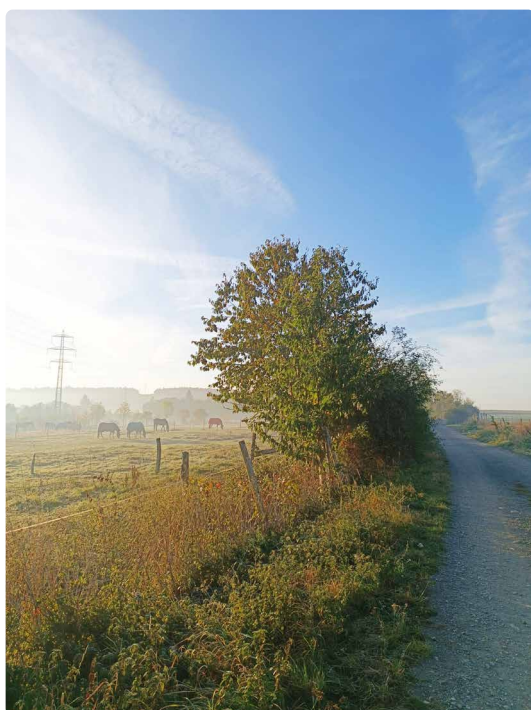


Foto: Barbora Humhalová



# Cesta za (školním) dobrodružstvím

Letošní školní rok se stal tím prvním i pro třináct malých cestovatelů. Paní učitelka Lenka jim dala na prázdniny úkol: vyrobit si svou cestovatelskou podobiznu. A tak děti kreslily, stříhaly a lepily, aby se v pondělí 4. září 2023 vydaly na cestu za vzděláním. Přejeme jim i paní učitelce hodně zdarů a spoustu společných radostí!

Foto: Archiv ZŠ



Adélka



Adri



Agátka



Anička



Beri



Bertík



Dan



Esterka



Jeník B.



Jeník M.



Kája



Káťa



Kiki



Lukášek



Luky



Máša



Maty F.



Maty Z.



Štěpi



# Slavnostní otevření líšnického sportovního hřiště



Týmy dětských hráčů

**V sobotu 14. 10. 2023 jsme se poprvé společně sešli na novém sportovním hřišti pod starou školní budovou. Konalo se zde totiž jeho slavnostní otevření a samozřejmě pokřtění. A jak jinak pokřtít sportoviště než sportem.**

Text: Mgr. Alena Fialová, ředitelka ZŠ a MŠ Líšnice

Foto: Archiv školy

Z různých navrhovaných variant nakonec zvítězil fotbalový turnaj pro děti i dospělé. Hráči byli rozděleni do několika mužstev – čtyři dětské týmy, tým rodičů, líšnické mládeže, líšnických dobrovolných hasičů a tým školních a školkových učitelek. K účasti byl povzbuzován každý, tedy i ten, kdo fotbalu zrovna nehodluje. Cílem bylo si nejen zasportovat, ale i užít si pořádnou legraci. A to se rozhodně povedlo!

Fotbalové výkony nejmenších dětí byly dojemné, ale s nasazením hráli úplně všichni. Některé malé fotbalistky zvládly během zápasu i metat hvězdy a stojky, někteří nejmenší fotbalisté zapomněli během hry, na kterou bránu střelí, nebo se šli trochu pomazlit s maminkou. To všechno dalo našemu prima setkání tu krásnou atmosféru.

V úvodních zápasech se utkaly týmy dětí a dospěláků. Díky vstřícné hře líšnických hasičů, rodičů i mládeže děti

vždy zvítězily, z čehož se nefašovaně radovaly. Děti zvítězily i nad týmem učitelek, byť ty se snažily ze všech sil a dětem rozhodně nenadržovaly. Jaký jásot se ozýval, když se učitelkám podařilo vsítit alespoň nějaký ten gól! Zbývající zápasy dětí s dětmi a dospělých s dospělými již probíhaly naplno. A kdo zvítězil? Všichni, kdo přišli, užili si pěkný den, popovídali si navzájem a hlavně si zahráli.

Legraci byla přizpůsobena i pravidla, kdy hlavním cílem



Líšničtí hasiči vyhráli i medaile!





Účast byla hojná

bylo nezranit sebe či ostatní, a hlavně hrát fair play. Úvodního slavnostního výkopu se ujala paní starostka Hana Navrátilová, všechny turnajové zápasy odpískal Erik Ehrenberger a celým dnem nás s lehkostí a hu-

morem provázel Tomáš Fiala. Těm všem patří velký dík. Poděkování patří i manželům Šroubkovým, kteří zajišťovali občerstvení a pro naše malé fotbalisty přinesli darem krásné rozlišovací vesty. S organizací dále

pomáhali pánové Martin Süß a Petr Fantyš, kterým taktéž děkujeme.

Realizační tým pod vedením paní učitelky Lucie Fantyšové děkuje všem zúčastněným dětem a dospělým a již nyní se těší na další ročník!



Zahrát si přišla i líšnická mládež



Hrálo se s obrovským nasazením



Přestávku mezi zápasy vyplnily roztleskávačky



Veterinář v bráně



# Nové přírůstky v obecní knihovně

Vážené čtenářky a čtenáři líšnické knihovny,

s příchodem podzimu a prodlužujícími se večery bych vám chtěla nabídnout nové přírůstky do naší knihovny.



Zajímavý bude určitě **první román fyzioterapeuta profesora Pavla Koláře** s názvem **Řeka pod hladinou: Vědomím proti času**. Děj se odehrává v červnu 2018, kdy do nemocnice ve Vancouveru přivezli neznámého muže, jehož objevili indiánští lovci na břehu divoké řeky. Příběh je sepsán na základě skutečných událostí, má však svoji literární podobu. Na vyprávění tajemného muže se autor snaží ukázat, co v lidském životě znamená čas.



V tomto výběru novinek nemůže chybět **historický detektivní příběh Vlastimila Vondrušky Katův odkaz**. Královský písař Jiří Adam z Dobrořina řeší případ zmizelé Adelheidy, které odkázal její zemřelý manžel, bývalý berounský kat, „cosi podivného“. Jiří Adam tak musí v královském městě Berouně začít rozmotávat dávný příběh lásky a zrady.

Tipem na dovolenou v příštím roce může být **cestopis Ladislava Zibury Všechny cesty vedou do Santiaga**. Už víc než tisíc let míří lidé ze všech koutů Evropy do Santiaga de Compostela. Autor tam poprvé putoval



ve svých 18 letech a teď se do Španělska vydává znovu, za vzpomínkami a příběhy poutníků z celého světa. Také načerpáte náměty pro vlastní cestu, budou se vám hodit, možná zjistíte, že jedno z nejvýznamnějších poutních míst Evropy navštívíte i vy.



Pro děti jsem vybrala knižní podobu oblíbeného televizního pořadu **Draci v hrnci: Co jedly princezny**, od autorek **Jany Strýčkové a Kamily Teslíkové**. Děti se dozvědí, z jaké mouky se pekl chléb v době kamenné, nebo proč si Karel IV. nemohl dát k pečení brambory. V každé kapitole čeká jedna princezna nebo panovník, aby prozradili, co se jedlo za jejich časů.

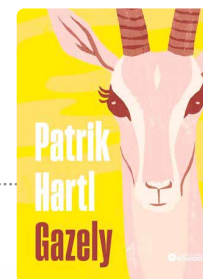
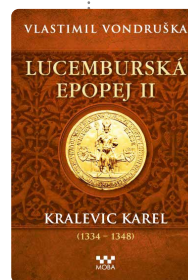
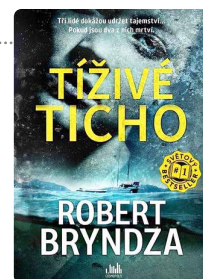
Nalákat bych vás také chtěla na knihy, které vyjdou v nejbližší době. Bude to **detektivní román Roberta Bryndzy Tíživé ticho**. Pro milovníky humoru **Patrika Hartla příběh s názvem Gazely**. Druhý díl **Lucemburské epeje vydává Vlastimil Vondruška**.

Budu ráda, když si přijedete knihy vybrat osobně, ale můžete se podívat i z domova na webové stránky knihovny [www.lisnice.knihovna.cz](http://www.lisnice.knihovna.cz). V katalogu si tak můžete

hledat podle autora, názvu či tématu.

Na závěr bych ráda poděkovala **paní Janě Snášelové**, že se ujala knihovny po dobu mé "pracovní neschopnosti". Do knihovny tak můžete přijít každý pátek od 17.00 do 18.00.

Hezké podzimní dny přeje Helena Žbáňková, knihovnice





# Podzimní splíny zažehňte kulturou

Babí léto bylo letos nezvykle dlouhé a teplé, ale nic netrvá věčně. Podzim je tu a s ním i dlouhé chladné večery, které je potřeba trochu rozjasnit. Oheň v kamnech určitě pomůže, ale k duševnímu povznesení člověk prostě potřebuje kulturu. A proto jsme tu a s námi i pár kulturních tipů, které jsme pro vás vybrali v okolí naší vsky. Až vás tedy brouzdání barevným listím a neustálé čištění bot od bahna přestane naplňovat, zajedte do kina, do divadla nebo na koncert. A zeptejte se sousedů a kamarádů, možná budou rádi, protože sami nemají čas si udělat čas. Výpravě za kulturou v partě jsou stejně nejlepší. Přejeme vám krásně barevný a kulturní podzim!

Připravil: Tomáš Fiala

## Hudba

### Svatební košile Antonína Dvořáka

19. 11. 2023 od 18:00, Městský kulturní sál na Vrážském náměstí v Černošicích

Kantáta pro sóla, smíšený sbor a orchestr podle balady Karla Jaromíra Erbena zhudebněná Antonínem Dvořákem v podání sólistů Michaely Paterové, Stanislava Mistra a Martina Štrouhala v roli vypravěče. Sólisty doprovází sbor Pražští Pěvci a Černošická komorní filharmonie.

### Filharmoniště: Best of Baroque

26. 11. 2023 od 15:00 a 16:30, Sál Dr. Fürsta Dobřichovice

Unikátní koncert barokní hudby pro úplně nejmenší děti od 0 do 3 let, ale i pro ty starší a jejich rodiče. Doporučujeme přinést vlastní deku na sezení a tiché hračky. Nikdo nečeká, že děti budou potichu po celou dobu koncertu. Program se odehraje ve dvou časech

### Kapela Marien & Víťa Troníček

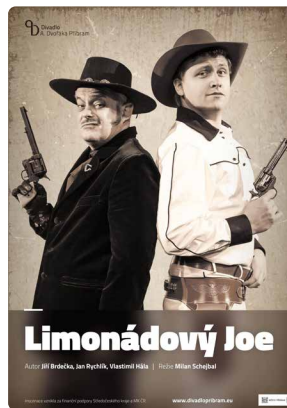
30. 11. 2023 od 20:00, Club Kino Černošice



Hudební skupinu Marien z Pardubic si možná pamatujete z Líšnického festivalu 2021. Kapela patří k nejvýraznějším tvářím nastupující generace v žánru folkové, country a trampské hudby. Jsou také trojnásobnými držiteli Porty. Věnují se akustické kytarové muzice a vícehlasému zpívání, hrají melodické písně převážně z dílny Víty Troníčka. Přes progresivnější vítr v plachtách skupina staví na spíše tradičních hodnotách FCT hudby a tím zůstává přitažlivá pro široké věkové spektrum posluchačů. Kromě mohutných vokálů a silných písní je pro Marien typická i jedinečná koncertní energie a doslova rodinný humor.

## Divadlo

### Limonádový Joe



22. 11. 2023 od 19:00, Velká scéna – Divadlo A. Dvořáka Příbram

Výpravná inscenace nesmrtelné parodie na westernové příběhy, známé především díky filmovému zpracování. Limonádový Joe od svého zrodu vůbec nezestárnul, je naopak stále živý a dnes i v mnohém aktuálnější. Jeho autor Jiří Brdečka si totiž dělá legraci nejen z naivních barvotiskových příběhů o „neohrožených mstivých bezpráví“, ale třeba i z fenoménu reklamy. V příbramské verzi se znovu setkáte nejen se všemi postavami a šlágry z filmu, ale i s těmi, které se z původní Brdečkovy hry do filmu nedostaly. Známé i nové písně zahráje divadelní kapela Los Trumberos.

### Il Congelatore - Zmrzovač

1. 12. 2023 od 19.30 hodin, Kulturně komunitní centrum KORUNA Praha Radošín

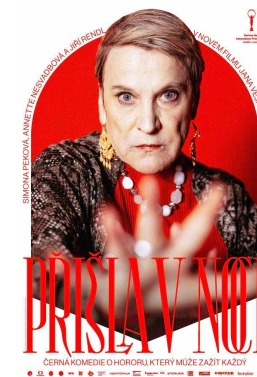
Kočovné divadlo Ad hoc se vrací do Radošína se svojí kritikou oceněnou



a diváky milovanou fraškou. Kultovní, komediální, operní a mafiánské drama v jednom a v tom nejlepším slova smyslu. Představení plné napětí a morálních dilemat je prospikováno hudebním géniem Verdiho, Pucciniho, Leoncavala, Bizeta a dalších mistrů. Romance a akce, živý orchestr, mrtvé mrtvoly. Přežijte v časech kmotrů a možná přijde i happy end. Toto představení bývá rychle vyprodané, takže neváhejte s rezervací vstupenek.

## Kino

### Přišla v noci



19. 11. 2023 od 19:00, Bio Řevnice

Když si pár třicátníků pustí přes práh matku jednoho z nich, netuší, že se právě ocitli v komorním očištění. Poklidný život se pomalu mění v chaotické trosky. Pěstěná šedesátnice Valerie je energická díva, která si krok za krokem podmaňuje nejen prostor bytu, ale i mysl jeho obyvatel. Plíživá domácí invaze nabírá na síle, jistoty se otlásají, hranice soukromí borší. Mají matky a tchyně vždycky pravdu? Myslí to s námi dobře? A nejsou někdy právě proto těmi největšími monstry? Česká hororově černá komedie rozvíjí situaci, kterou v různých obměnách zažil každý z nás.

### Umění jíst a milovat

25. 11. 2023 od 20:00, Kino Radošín

Proslulý gurmán Dodin hýří neotřelými kulinářskými recepty, které jeho věrná kuchařka Eugénie (Juliette Binoche) přivádí na svět. Přestože dokonale vybalancované pokrmy svědčí o vzájemném porozumění více než tisíce gest, Dodin by rád, aby se Eugénie stala jeho ženou. Tran Ahn Hung získal za tento film Cenu za nejlepší režii na festivalu v Cannes. Nadšené ohlasy získal také na 57. ročníku MFF KV.

## Besedy, přednášky, plesy

### Dobřichovický mostový ples v rytmu swingu

2. 12. 2023 od 20:00, Hala Bios Dobřichovice

Přijďte si zatančit ve swingových i dalších rytmech v podání Big Band Blue Orchestra. Můžete se těšit na taneční vystoupení skupiny Tumbao a Rebels O.K. Stylové swingové obléčení vítáno.

### Bolívie - země indiánů a koky

4. 12. 2023 od 19:00, D-klub – Divadlo A. Dvořáka Příbram

Jak se žije v nejvýše položeném

„hlavním“ městě světa? Viděli jste někdy řehtačky z pásovců? Je cesta smrti opravdu tak nebezpečná? Jedí horníci obětované lamy? Jaké to je sjíždět amazonské přítoky na ručně dělaném voru? Bolívie je jedním z nejchudších států Jižní Ameriky, přesto velmi bohatá, co se přírodních krás i kulturních tradic týče. Jana Troupová navštívila Bolívii první při své cestě po Jižní Americe, kterou absolvovala s ekvádorským indiánem. Později zde nějaký čas žila a pracovala a dodnes se sem pravidelně vrací. Jak sama říká, Bolívii prostě milujete nebo nenávidíte. Nebo obojí!



## Jak posílit imunitu?

Zdraví a imunita jsou neocenitelným darem, kterým nás vybavila příroda. Naše tělo má schopnost **bránit se proti škodlivým mikroorganismům a udržovat nás v dobrém zdraví. Jak můžeme tuto obranu podpořit a udržet? V tomto článku se zaměříme na posílení imunity z perspektivy moderního lékařství i tradiční čínské medicíny.**



Text: Mirka Engelová, pohybová specialista, konzultantka Energy, mirkaengelova.cz

Ilustrační foto: Pexels.com

Moderní lékařství chápe imunitu jako komplexní systém tělesných obranných mechanismů, který chrání tělo před infekcemi, nemocemi

a jinými škodlivými faktory. Imunitní systém se skládá z různých částí, včetně složek, které spolupracují na detekci a likvidaci cizích patogenů. Pokud je imunitní odpověď na patogen, bakterii či vir velká, objeví se příznaky jako horečka, rýma, kašel, vyrážka atd...

Někdy je citlivost tak velká, že organismus reaguje už i při minimální zátěži virem či bakterií. Otázkou je, co citlivost zvyšuje. Jedním tématem může být přílišná čistota, časté používání antibiotik nebo malá promořenost viry a bakteriemi. To jsme si ověřili po odeznění covidu, který jste trávili v rouškách a izolaci.

Často je důvodem i nedoléčení či přecházení nemoci. V dnešní zrychlené době, kdy je kladen důraz na výkon, je rekonvalescence zkrácena na co nejkratší možnou dobu. Pamatuje ještě dobu, kdy po dobrání antibiotik následovala čtrnáctidenní rekonvalescence?

### Tradiční čínská medicína a imunita

Tradiční čínská medicína (TCM) je systém léčby, který existuje tisíce let a klade důraz na energetickou příčinu v těle. V TCM je imunita spojena s „Qi“ (čti čí). Qi je uloženo v plících. Qi je naše energie. Pokud se Qi vyčerpá, umíráme.

### Vyživuje ho:

Slinivka – tvoří energii pro tělo. Podpořte ji teplou snídaní, třeba ve formě kaší, polévek nebo vajíček, k pití si dopřejte vlažnou vodu s citronem nebo čaj. Naopak studené a chladné snídaně jako jsou jogurty, vločky

s mlékem, rohlík s máslem a šunkou či studená voda po ránu ji oslabují.

Dech – Důležité je funkční dýchání nosem, které zaručí správné rozvržení O<sub>2</sub> a CO<sub>2</sub> v těle. Jemný nádech a výdech nosem v klidových fázích dne šestkrát za minutu. Techniku můžete nacvičit pomocí videa, ke kterému vás přivede QR kód.

Petičko



Bonusem správného dýchání je tvorba oxidu dusnatého, NO, který se hromadí ve výdechové fázi v nose. Působí antivirotický, antibakteriální.

Zvyšuje imunitu a podporuje hojení. Snižuje cholesterol, podporuje rozšíření cév a jiné. Doporučuji si přečíst knížku *Změň svůj dech* od Rostislava Václavika a Petry Macháčkové.

Qi se hromadí v ledvinách, proto je dobré o ně dbát. Když babičky říkaly, abyste neměli holá záda, měly pravdu. Chlad ledviny oslabuje a my přicházíme o důležitou energii. Projevit se to může častější nemocností.

### Qi oslabuje:

Když je něčeho moc. Moc práce. Moc zátěže. Moc pohybu.

Přemyslově zpracované potraviny – ne nadarmo se říká, že jste to, co jíte.

Špatný dechový stereotyp: mělký dech, přerývaný dech, dechová frekvence vyšší než 18 za minutu,

dech do horní části hrudníku, silný, sípavý dech. Nedojde pak k úplnému rozvinutí plic a k aktivaci bránice. To je sval, který s nádechem klesá dolů, tím masíruje orgány a podporuje jejich správnou funkci, včetně vyplavování hormonů či odbourávání toxinů.

## Způsoby posílení imunity

**Jídelníček:** strava bohatá na vitamíny, minerály a antioxidanty. Doporučuje se konzumace tepelně zpracovaného ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a kvalitních bílkovin.

**Fyzická zátěž:** pravidelná cvičení podporují cirkulaci krve a lymfy, což

pomáhá transportovat aktivitu imunitních buněk tam, kde je potřeba. Funkční dech.

**Dostatek spánku:** kvalitní spánek je klíčový pro regeneraci a správnou funkci imunitního systému, stejně tak i odpočinek.

**Stresový management:** chronický stres může oslabit imunitu, proto je důležité najít metody, jak zvládat stres. Pomůže jóga nebo meditace, práce s dechem, pobyt v přírodě, různé terapie (např. kraniosakrální terapie, kineziologie).

**Doplňky stravy:** fytotherapie, vitamíny, minerály, omega-3 mastné kyseliny. Hlídejte si příjem vitamínu D,

kterého máme v ČR nedostatek. Ovlivňuje odolnost organismu i psychickou pohodu. S imunitou souvisí i mikrobiom našich střev, proto se hodí jíst více prebiotik (potravin, které svědčí bakteriím našich střev) i potravin s probiotiky (ty obsahují přímo prospěšné bakterie). Dobrou zkušenost mám s doplňkem stravy Probiosan od Energy. Na celkové posílení imunity mohou od stejného výrobce doporučit Vironal, Grepofit či silnější Imunosan.

Ve svém studiu Zrození k pohybu nabízím také měření přístroji Supertonic a Biotronik, které vám mohou napovědět, jak odolné je vaše tělo vůči vnějšímu prostředí.



## Udělejte si hezký podzim

**Na podzim máme přirozeně chuť držet se doma a zpomalit. Dlouhé večery vybízejí k tvoření a blížící se zimě se vám bude lépe vzdorovat v útulném domově. Co třeba betonová dýně, která krásně propojí podzim se zimou? Možná vás ale nadchnou dekorace z kaštanů tak trochu jinak. Nebo se chopíte šifí?**

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

### Dýně, která přetrvá věky



Originální, pěkná a nerozbitná, to je dýně z betonu. Na takové dýni si rozhodně nikdo nepochutná. Má však jiný benefit: jako dekorace je neodolatelná a všichni vám ji budou závidět. Zkuste to!

#### Potřeby:

- beton (stačí běžný ze stavebnin, klidně i zbytek ze stavby)
- silonové punčocháče nebo ponožky
- větvičky z keřů nebo stromů
- provázek, nůžky, podložku
- zahradnické nůžky
- lepidlo nebo tavnou pistolí



#### Postup:

1. Rozmíchejte beton s pískem a vodou, přesně podle poměru uvedeného na obalu a připravenou směs nalijte do silonových podkolenek. Silonky se směsí zavažte na uzel.



2. Vzniklý tvar převažte provázkem na několika místech. Takto připravené dýně nechte uschnout.



3. Odstříhnete provázek, odstraňte silonku.



4. Přilepte stopku z větvičky.

5. Dozdobte mechem a naaranžujte na to nejlepší místo!





## Malované kaštiny

Kaštiny sbíráme na podzim většinou pro zvířata. Jak jste se mohli ale dočíst v rozhovoru s Jiřím Fořtem, ve skutečnosti dělají radost jen daňkům. Můžete si jich tedy pár s klidným svědomím nechat doma. Nebo je nosit po kapsách. Mají totiž kouzelnou moc. Kaštiny prý pomohou předcházet bolestem zad, zánětům močových cest, bolestem hlavy nebo problémům s lymfatickým systémem. Jejich oblý hladký povrch v dlani uklidňuje, budete-li mačkat dva kusy najednou, rozvíjíte i motoriku – to se obzvlášť hodí menším dětem, které se učí psát, nebo lidem po mrtvici. Snadno z nich můžete udělat i originální dekoraci.

### Potřeby:

- kaštiny (nasbírané na procházce v parku, u cesty, ne na hřbitově)
- permanentní popisovače (volba barevného odstínu, je čistě na vás)

### Postup:

1. Permanentními popisovači si kaštančky pokreslete. Ať už zvolíte motiv jakýkoliv, propůjčí plodu jedinečný vzhled.



2. Několik ozdobených kaštanů, dejte na mísu nebo tác. Přidejte barevné listy nebo klasy trávy. A pro pravou podzimní náladu samozřejmě svíčku.



## Recyklovaná kapsa

Válí se vám doma staré kalhoty, které už nikdo nebude nosit? Tak je nevyhazujte! Může z nich být praktická taštička. Stačí využít kapsy na zadním díle. Do takové kapsičky pak schováte poklady a spoustu potřebných drobností na cesty či do kabelky.

### Potřeby:

- staré kalhoty – ideálně džíny nebo materiál, který se netřepí
- nůžky
- může být ozdobná šňůrka



### Postup:

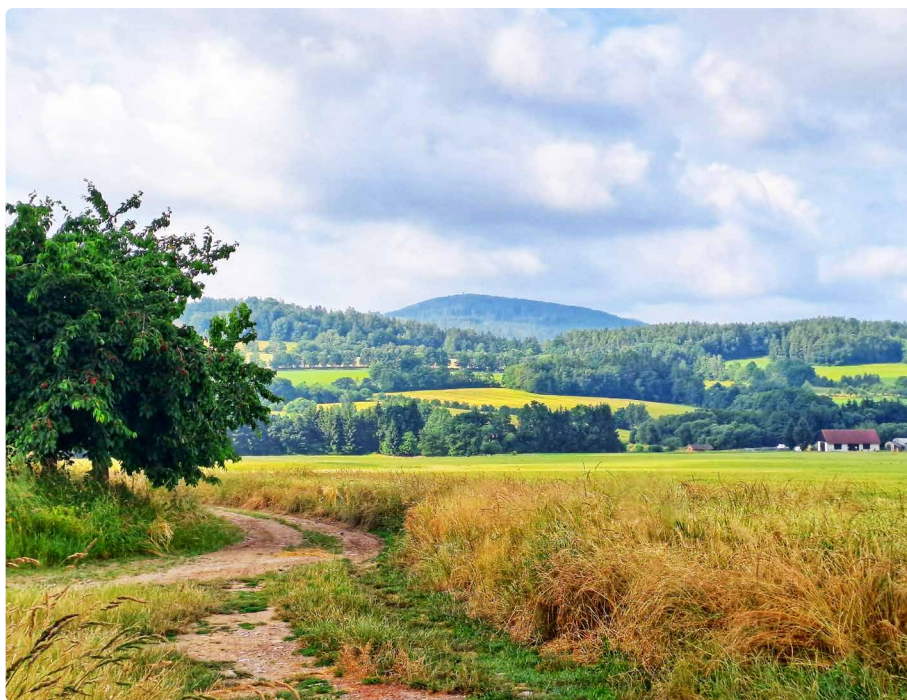
1. Pečlivě kapsu ostříhnete



2. Kapsičku lze používat několika způsoby – ovážete-li ji ozdobnou šňůrkou, můžete v ní nosit třeba psací potřeby



# Jak jsem nedošla z Blaníku na Říp



30.6.2023

Vyrážím na cestu v pátek odpoledne a hned v autobusu z Líšnice mě řidič mile upozorní, že pes nemá košík. Vážu Ruby kolem tlamy slušivý šáteček a doufám, že mě nevyhodí z vlaku. V pět vystupuji ve Vlašimi a po červené značce stoupám k Blaníku. Je to jen 10 km, jenže to bych nesměla potkat obsypanou třešeň. Chvilí to vypadá, že pod ní budu nocovat, ale nakonec se urvu a v osm jsem na Blaníku. Provází mne jemný déšť, rychle stavím pod rozhlednou stan a schovávám se před komáry.

10 km

1.7.2023

I přes ucpávky zaslechnu v tichu plíživé kroky. Kouknu na hodinky, je půl druhé. Po stanu začíná bloudit světlo baterky. Bojím se i nadechnout, zato Ruby chrápe, až se hory zelenají. Aspoň si bude dotýčný myslet, že tu spí chlap. Po chvíli se začínají kroky vzdalovat a opět se rozhostí



ticho. Mám já tohle zapotřebí?

Vstávám po šesté, stejně jsem větší noci strážila spící Ruby. Rozhledna je obklopena mlhou po včerejším dešti. Peláším do Vlašimi a proti sobě potkávám první výletníky. Svačina v pekárně, další v kavárně a hurá podél Blanice dál a dál. Ukrajuji kilometry cesty, jen tu s prominutím hrozně smrdí hovna. Očichávám sebe i Ruby, však se známe, ale dnes jsme v tom nevinně. Zápach jde z řeky a provází nás snad dva kilometry. Koupání tedy nehrozí. Pro-

## KDO JE VILMA?

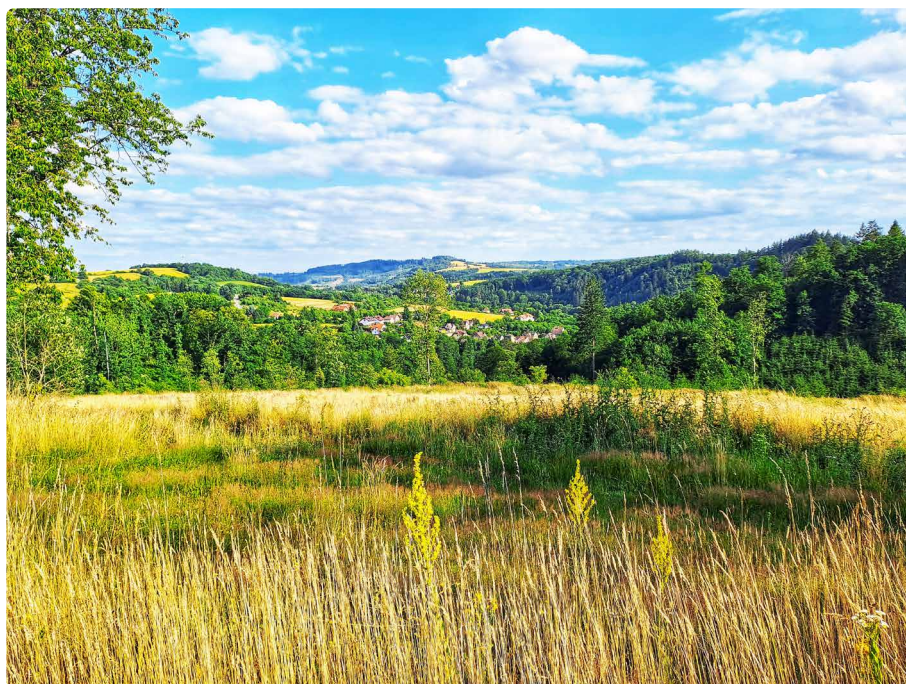
Vilmu Tůmovou můžete potkat na toulkách po okolí Líšnice s výmarským ohařem Ruby. Bez pohybu a přírody si neumí svůj život představit.

Když čas dovolí, putuje českou krajinou, ale ráda nakoukne i za humna kdekoli po světě. Nesnáze na cestě řeší s humorem sobě vlastním.

A nově sdílí své zážitky i na blogu [vilminyvilomeniny.cz](http://vilminyvilomeniny.cz)

cháším dětským táborem, vedoucí mě zvou na kafe, ale já se těším do hospody v Libeži na něco onačejšího. A jak to tak chodí, mají zavřeno. Aspoň si schladím nohy v řece, nasvačím se a frčím dál. Vysněných výpečků se dočkám ve šternberské hospodě, kde drbou Ruby nejprve hosté a pak i personál. Zbývá mi posledních pár kilometrů a najít místo na spaní. Pořád se mi nic nelíbí a když konečně najdu skrytý flíček v lese, zaslechnu chrochtnutí a pádím pryč. Ruby už sotva plete nohama, v nohách máme 37 kilometrů, bude osm a mě začíná být všechno jedno. Stavím stan pár metrů od silnice, Ruby se jen nažere a padne do stanu. A mě se spát nechce, to bych do toho kopl. Nakonec si před půlnocí šlehnu prášek a ať si mě klidně zabijou.

37 km





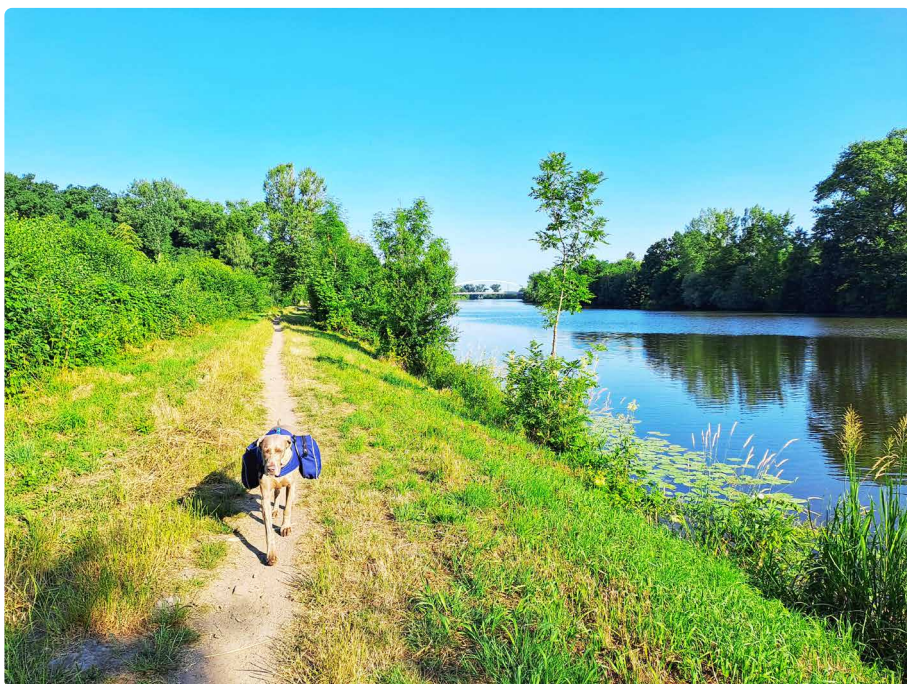
les, ve kterém jsou rozházené chatičky, výstavní vily i zámečky z první republiky. Nabírám si minerálku u Josefova pramene, ale bohužel mi dost zrychlí krok. Asi že je třetí, kritický den, cítím se unavená a plosky nohou mám od asfaltu celé otlučené. Puchýř, který jsem si včera prošila nití, se sice krásně zacelil, ale bříško pod palcem je zanícené. Dnes spíš přežívám, než užívám, to je nezvyk. Mezi Labem a polem nacházím hustý lesík a rychle stavím stan. Komáři na nás pořádají nájedzy, i když jsme obě nastříkané repelentem. Zoufale se vrháme do stanu a ráno se uvidí.

32 km

#### 4.7.2023

Rychle balíme a snažíme se uniknout číhajícím komárům. Podél Labe vede pěšinka lemovaná desítkami stanů probouzejících se rybářů. Ruby se jim snaží vyžrat kyblíky s potravou pro ryby, je dost těžké ji odtrhnout. Slunce ještě tolik nepálí, na starém Labi se houpají lekníny, trochu pofukuje, voda na dosah, depka z večera je zažehnána. V deset přicházíme do Čelákovic a co to nevidím? Otevřená hospoda? Aha, k jídlu nic. Nevadí, dám si bířella a mažu si na polystyren patifu. Už tu sedí starší paní, ucucává pivo a hulí jednu za druhou. Dva kluci u pivka mávají na třetího, co jede kolem v autě. Nebude to s pitím přehánět, když řídí, to se rozumí. Líné letní hospodské dopoledne. Procházím vilkovou čtvrtí Čelákovic a z dálky fixuji zmrzlinový stánek. Sedí v něm mladice jako já, vedle na zídce má dvě kamarádky a jejich slovník se nedá přenést do psané podoby.

Teplota stoupá a moje nálada klesá. Nebaví mne to a když se podívám na Ruby, která se mi otupěle vleče za patami, je to smutný pohled. Veselý pes zůstal doma. Před druhou přicházíme do Staré Boleslavi, hlady nevidím, tak sedám do první hospody. Mají jen tlačenkou a buřty na pivě. I to stačí. Za mnou sedí pár mladíků, hůře artikuluji, život stojí za prd a ženskem se nedá věřit. Dnešek se nese v potkávání lidí, kteří běžně nepatří do mého životního prostoru, a je to zajímavá zkušenost. Docházím k rozhodnutí, že je pro mne větší výzva cestu ukončit než v ní pokračovat. Za rohem stavi autobus do Prahy, nasedáme a večer už jsme obě šťastné doma. Ruby radostně lítá po louce a já ničeho nelituji.



#### 2.7.2023

Ráno si to hasíme do Sázavy a já ztrácím svůj chladící ručník. Co si bez něj počnu? Snažím se vyhýbat asfaltu, ale z Konojed není jiné cesty. Za odměnu objevuji hrachové pole a oběd trávím spásáním hrachu. Pomalu mizí lesy, ale pofukuje a honí se mraky. Na čtvrtou se v prudkém slunci dobelháme do hospody v Kouřimi, Ruby padne pod stůl, ani nečeká, až jí sundám batoh. Od rána toužím po kebabu a co myslíte? Mají ho! V půl šesté vyrážíme do Klášterní Skalice a jelikož je to jediné místo s miniaturním lesíkem, volba je jasná. Mám štěstí,

majitelka krásné loučky kolem říčky Výrovky mě vítá a její pubertální děti, které si přivydělávají prodejem sladkostí a limonád výletníkům, mi hned jednu servírují. Třetí den koupel, konečně! K tomu limoška, hučení splavu a hlídající puberťáci.

31 km

#### 3.7.2023

To se mi to spí, když se nebojím! Krajina se placatí, přibývá polí a ubývá lesů. Od horka mě v Sadské vysvobuje koupačka v jezeře. Ruby se ani v tom vedru do vody nehrne a cestou se mi odevzdaně plouží v patách. Přes Kersko vede chladivý



# Ježek

Připravila: Radka Endrlová



## Básnička

### Ježek

Ve spadaném listí v trávě,  
běhá ježek s ježčaty.  
Žáda jako jehelníček,  
na bříšku je nahatý.

Děti, znáte ježka?  
Je to malý hmyzožravý savec. Na obrázcích velmi často vidíme ježka s jablíčkem na zádech, což je nesmysl, rostlinnou stravu pojídá ježek jen výjimečně. Hlavní složkou jeho potravy jsou totiž drobní brouci, kobylky, larvy hmyzu, slimáci, žížaly, ale i drobní hraboši nebo žáby. Aktivní je hlavně v noci a to hodně. Je schopen spořádat velké množství slimáků, a tudíž je dobré ježka na zahradě mít.

- Předně si ověřte, že se má do vaší zahrady jak dostat. Přes vysoký betonový plot to nepůjde!
- Důležité je také nepoužívat pesticidy (postřiky a jedovaté návnady) na hubení hmyzu a slimáků. Ježek tím jednak přichází o přirozenou potravu, jednak se může velmi snadno sám otrávit.
- Dále je dobré, pokud máte na zahradě místo, kde se může přes den ukrýt. Bohatě postačí hromada větví a listí někde v klidném a stinném koutě zahrady. Ježek se zde přes den schová, v noci může šmejdít, a pokud mu hromada vyhovuje, vyvádí zde své mladé či dokonce přezimuje.
- Pozor na odkryté jámy s vodou (staré jímky), jezírka atd. Dobré je je přikrýt či na hladinu položit prkno, aby se topící se zvíře na něm mohlo zachytit.
- Tento úkryt můžete vylepšit i postavením budky pro ježka.

Chcete ho nalákat do zahrady? Tohle byste měly vědět:



Ježek přes zimu hibernuje („hibernace“ je zimní spánek). Aby zimu zdárně přežil, musí si vytvořit dostatečné množství tukových zásob. Může se ale stát, že najdeme později na podzim nebo i v zimě venku vysíleného ježka. V takovém případě je dobré se ho ujmout, jinak by zahynul. Pro bližší informace, kdy ježka vzít domů poslouží web

[jezeknouzi.estranky.cz](http://jezeknouzi.estranky.cz).



Jde o dřevěnou bednu s tunýlkem sloužícím jako vchod. Budku vystelte suchým materiálem (listí, seno, noviny apod.) a zakryjte hlinou (popř. kompostem), listím a větvemi, aby vyčuhoval jen vchod do tunýlku. Pro odvětrávání vlhkosti je dobré budku opatřit nějakou trubkou ústící z hromady ven.

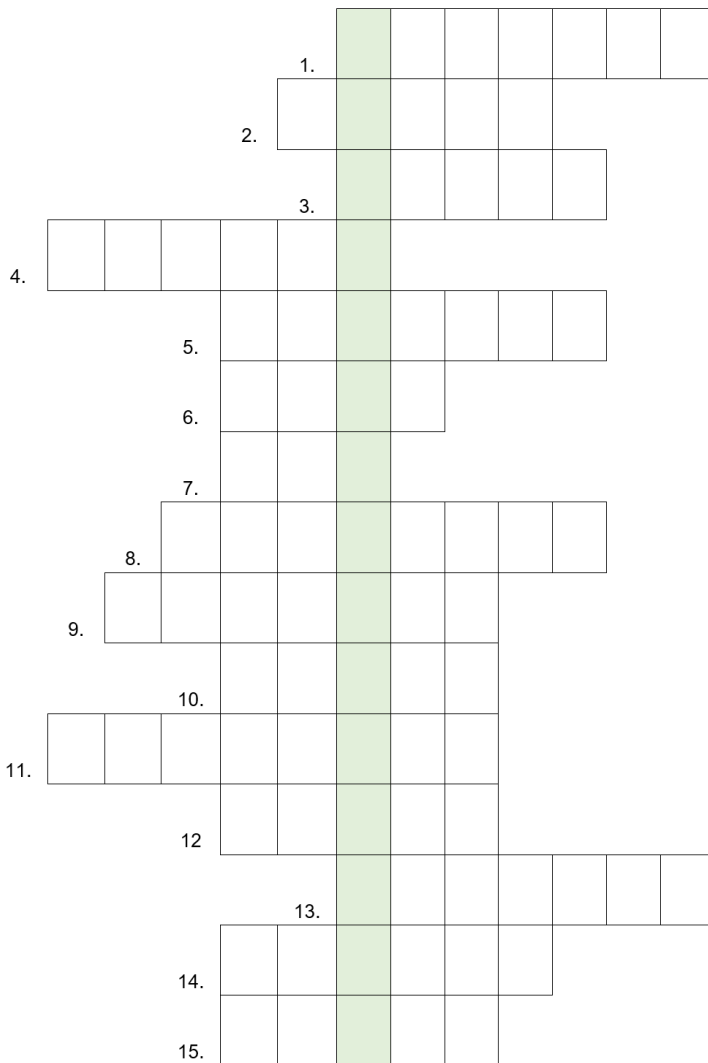
## Tip pro ježky bezdomovce:

Teď na podzim, kdy masivně padá listí a stříháme větve stromů, je můžeme naházet na hromadu v koutku zahrady a ubikace pro ježka je hotová. Pokud ji neobsadí ježek, využijí toho jiná zvířata. Důležité je tuto hromadu na zahradě ponechat do pozdního jara a během zimy ji nepřemísťovat.



# Ježková křížovka

Na našem území žijí dva druhy ježků, ježek .....




1. Hlodavec hromadící ořechy na zimu
2. Zvíře na obrázku

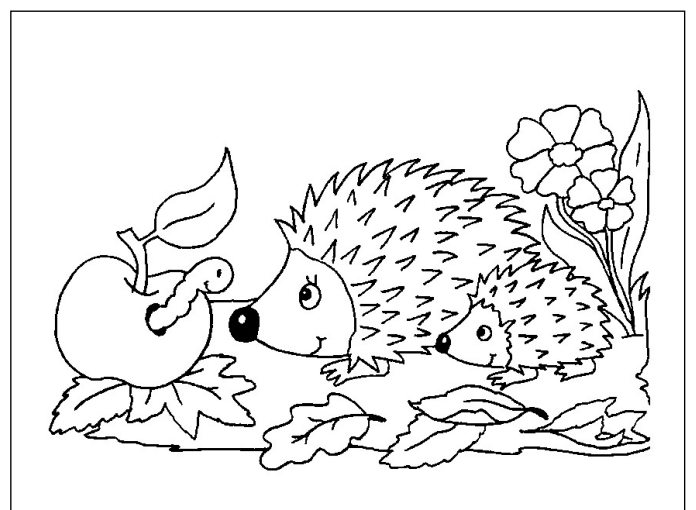


3. Slonův nos se jmenuje...
4. Plod jabloně je...
5. Ze srsti ježkovi vyrůstají...
6. Oranžový plod, který se sklízí na podzim. Vyřezáváme ho a děláme z něj polévku
7. Co dělá ježek v zimě?
8. Plody na obrázku



9. Sběr plodů ze zahrady či z pole
10. Nástroj, se kterým uklízíme listí
11. Jedenáctý měsíc v roce
12. Na podzim pouštíme...
13. Svátek zesnulých nazýváme...
14. Mlsáme 
15. Zemina jinak

# Omalovánky



NOVĚ  
OTEVŘENÝ  
PSÍ SALON

FOTBAL  
OBECNÍ  
ÚŘAD  
PSÍ  
SALON  
KLÍNEC

PSÍ SALON KLÍNEC

PAVLÍNA ŠKVOROVÁ

Objednat se můžete na tel.:  
**737 961 766**

Vašeho pejska vyčešu, vykoupu, vysuším, ostříhám,  
podrbu za ušima a pohladím.

[www.psisalon-klinec.cz](http://www.psisalon-klinec.cz)

RE/MAX prodává nejvíce realit na světě.

**RE/MAX**  
Horizont

**Realitní služby,  
jaké si přejete.**

Jaroslav Pýcha  
Váš certifikovaný realitní makléř  
[jaroslav.pycha@re-max.cz](mailto:jaroslav.pycha@re-max.cz)  
☎ 722 490 490

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

**TĚŠÍM SE NA SPOLUPRÁCI**

# PŮJČENÍ VOZÍKU ZDARMA

(při nákupu u nás)



[WWW.ROKAL.CZ](http://WWW.ROKAL.CZ)

**STAVEBNINY** MNÍŠEK POD BRDY

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

Již od roku 1991 jsme  
Vaším spolehlivým  
servisem a prodejcem

Zastupujeme značky:

Alfa Romeo

Fiat

Fiat Professional

Jeep

Opel

Volvo

**VYBÍREJTE ONLINE ODKUDKOLIV  
ZAMILUJTE SE V JÍLOVIŠTI A MODŘANECH.**

**Srba<sup>®</sup>**  
**SERVIS**  
ZALOŽENO 1991