

LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

ZIMA 2026



/ Úvodní slovo / Naše fara / Sazení stromů / Jarmark a rozsvěcení stromu /

/ Rozhovory / Škola / Pozvánky na blížící se akce / Kalendář /

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
☎ 722 490 490

Více o mně na www.jaroslavpycha.cz

TĚŠÍM SE NA SPOLUPRÁCI

Líšnický zpravodaj ZIMA 2026

Čtvrtletník vydává obec Líšnice (www.obeclisnice.eu)
Příspěvky přijímáme na adrese: 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. Právo rozhodnout o jejich otištění
si vyhrazuje redakce zpravodaje.

Příjem inzerce na adrese: inzerce@mirsa.cz.

Informace pro inzerenty: www.obecnizpravodaj.cz
Zpravodaj na webu: www.lisnickyzpravodaj.eu.

Redakční kruh: Barbora Humhalová (šéfredaktorka), Dominika Rýparová, Tomáš
Humhal, Tomáš Fiala, Hana Hrazdírová, Radka Endřelová.

Ilustrace: Barbora Humhalová

Grafické zpracování a tisk: mirsa.cz.
Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173.
Náklad: 500 ks. Toto číslo vychází v lednu 2026.

Přibližné termíny pro zpravodaj:

Zima 2026

datum vydání: 13. 1. 2026

Jaro 2026

uzávěrka pro autory: 27. 2. 2026

datum vydání: 13. 3. 2026

Léto 2026

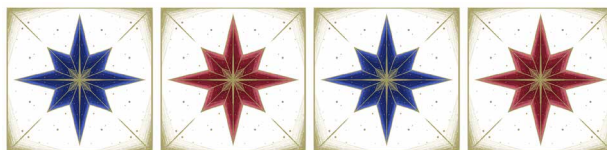
uzávěrka pro autory: 1. 6. 2026

datum vydání: 15. 6. 2026

Podzim 2026

uzávěrka pro autory: 27. 9. 2026

datum vydání: 5. 10. 2026



VILIBALD HOŘENEK

***12. 11. 1929 – † 16. 12. 2025**

Pečlivého obecního kronikáře šlechtil
zájem o věci zdejší a tedy veřejné.

Však jim také věnoval nemalý kus svého
plodného života.

Budeme vzpomínat . . .



**HLEDÁME NOVÉ POSILY
PRO LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ**

- Píšete, fotíte, kreslíte?
- Máte dobré nápady?
- „Zajímavé kontakty?“
- Chcete si vyzkoušet, jak se dělají noviny?

OZVĚTE SE NÁM!

zpravodaj@obeclisnice.eu

Pro každého od 10 klidně do 120 se u nás něco najde!

Řešení křížovky: ...tak teď se tomu říká Česká pošta.



Vážení spoluobčané,

uplynulý rok byl v naší obci opět plný setkávání, společných zážitků a událostí, na které můžeme s radostí vzpomínat. Obecní akce, kulturní i společenská setkání by však nikdy nemohly vzniknout bez lidí, kteří jsou ochotni věnovat svůj čas, energii a chuť přiložit ruku k dílu.

Dovolte mi proto upřímně poděkovat všem, kteří se během roku podíleli na přípravě a realizaci obecních akcí – členům spolků, dobrovolníkům, zaměstnancům obce, zastupitelům i všem dalším, kteří pomáhali viditelně i nenápadně v pozadí a také občanům, kteří se jednotlivých akcí zúčastnili a pomohli vytvořit příjemnou a srdečnou atmosféru. Právě taková setkání posilují komunitního ducha a činí z Líšnice místo, kde se dobře žije.

Závěrem mi dovoluťe popřát Vám všem do nového roku 2026 především pevné zdraví, spokojenost, pohodu v rodinách i mezi sousedy a mnoho důvodů k radosti. Přeji si, aby byl rok 2026 rokem vzájemné spolupráce, porozumění a dalších hezkých setkání v naší obci.

Děkuji Vám za přízeň a těším se na další společný rok.

S úctou

Hana Navrátilová
starostka obce

Web Líšnice

www.obeclisnice.eu



Facebook Líšnice

www.facebook.com/obeclisnice



PF 2026

Přeje obec Líšnice



Ohlédnutí za rokem 2025

Rok 2025 nebyl v naší obci jen ve znamení společenských a kulturních akcí, ale také výrazného rozvoje a investic do veřejného prostoru. Podařilo se dokončit několik důležitých projektů, které zlepšily kvalitu života nás všech a přispějí k udržitelnému rozvoji obce.

Text: Hana Navrátilová

Foto: Adriana Macháčková

Dokončena byla rekonstrukce hřbitovní zdi, která přispěla nejen k lepšímu vzhledu tohoto pietního místa, ale i k jeho dlouhodobé ochraně. Obnovy se dočkala také polní cesta a polní stezka, které zlepšily přístupnost krajiny a možnosti procházek i rekreačního využití okolí obce.

Intenzivně se pracovalo na projektu **Naše fara** – rekonstrukce fary, díky němuž vzniká prostor, kde se budou moci obyvatelé obce konečně pravidelně setkávat při různých společenských, kulturních, komunitních nebo sportovních aktivitách. Předpokládáme, že již na jaře roku 2026 bude možné faru k některým těmto příležitostem užívat.

Na začátku roku byl rovněž dokončen projekt **Výstavba tůňí**. V průhonu pod hřbitovem vzniklo celkem šest tůňí, které slouží k zadržení vody v krajině, podpoře biodiverzity a lepšímu hospodaření s dešťovou vodou.



Těší nás, že tůně u hřbitova nejen plní svou funkci zadržování vody v krajině, ale také nesou obyčejnou radost. Krom příjemných procházek jsou skvělým místem na bruslení.

Tyto projekty jsou důkazem, že se naše obec systematicky rozvíjí s ohledem na potřeby obyvatel a zejména na ochranu životního prostředí ve kterém žijeme.

Poplatky v roce 2026

Text: Hana Navrátilová

Poplatky za komunální odpad a psy zůstávají beze změny.

Poplatek ze psů

Poplatek je ve výši 200 Kč za každého psa, osoby nad 65 let platí 100 Kč za každého psa

Poplatek je splatný do 30. 6. 2026.

Popelnice

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

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

Poplatky lze uhradit v hotovosti či platební kartou na pokladně obecního úřadu Líšnice nebo bezhotovostně převodem na účet č. 388057379/0800, variabilní symbol je číslo nemovitosti a rok (např. 1752026).

Poplatek za odkládání komunálního odpadu z nemovité věci

Sazba poplatku za odpad na základě stanovené kapacity soustředovacích prostředků

Nádoba	Počet svozů	Sazba
120 l	1x měsíčně	936 Kč
120 l	1x za dva týdny	1872 Kč
120 l	1x týdně	3744 Kč
240 l	1x za dva týdny	3744 Kč
240 l	1x týdně	7488 Kč
1100 l	1x týdně	1872 Kč – nemovitost bez vlastní sběrné nádoby
1100 l	1x týdně	1534 Kč – rekreační nemovitosti

Svoz komunálního odpadu 1x za dva týdny je realizován pouze v lichých týdnech.

Svoz 1x měsíčně je realizován vždy první čtvrtěk v měsíci.

Svozové termíny zůstávají čtvrtky od 6,00 hod.

Poplatek je splatný do 31. 1. 2027.



ŽLUTÁ NOVĚ PRO PLASTY, KOVY I NÁPOJOVÉ KARTONY



Usnadněte si třídění!

Děkujeme, že třídíte. Česká republika se díky tomu řadí mezi nejlepší „třídíče“ Evropy. Aby pro Vás bylo třídění ještě jednodušší, od 1. ledna 2026 bude nově platit: **Žlutá nádoba = plasty + kovové obaly + nápojové kartony.** Jednotlivé komodity za Vás následně rozdělíme na třídící linky.

Proč třídít společně?

- ▶ Jednodušší třídění a méně nádob v domácnostech
- ▶ Žluté popelnice jsou doslova na každém rohu – tedy více nádob pro třídění kovů a nápojových kartonů
- ▶ Konec plýtvání - jednodušší třídění navýšuje míru recyklovaného materiálu
- ▶ Nárůst množství vytríděných surovin pomáhá obci plnit třídící cíle

CO VŠECHNO NOVĚ PATŘÍ DO ŽLUTÝCH KONTEJNERŮ?



PLASTY

- ▶ PET lahve od nápojů
- ▶ sáčky, fólie, obaly od potravin
- ▶ kelímky od jogurtů, plastové obaly
- ▶ plastové uzávěry, víčka, plastové hračky bez elektroniky



KOVY

- ▶ plechovky od nápojů
- ▶ konzervy a kovová víčka
- ▶ hliníkové obaly (např. od paštik, jogurtů)



NÁPOJOVÉ KARTONY

- ▶ kartonové obaly od nápojů, omáček či mléka

Děkujeme, že před vhozením lahve a plechovky sešlápnete – pomáháte tím šetřit místo v nádobě.



A JAK TO CELÉ PROBÍHÁ?

1. Sběr a svoz odpadu ze žlutých nádob do třídících center



2. Třídění odpadu na třídících linkách



3. Zpracování materiálů a jejich příprava k dalšímu využití, výroba nových produktů



Nové plechovky, součástky do elektrosportovních, stavební profily a konstrukce, součástky do automobilů atd.



Nové PET lahve, oblečení, hračky, obaly, koberec atd.



Stavební a konstrukční materiály, obalový materiál atd.

Děkujeme, že s námi dáváte odpadům druhou šanci!



Více informací o multikomoditním sběru naleznete na www.multikomodita.ave.cz

Pozvánka

Líšnice žije i na Facebooku: Propojujeme papír, internet a realitu

Milí sousedé,

možná jste si už všimli, že naše obecní facebooková stránka je v poslední době o něco aktivnější. Od podzimu jsem se oficiálně ujala její správy a mým cílem je, aby se stala užitečným doplňkem našeho života v obci i tištěného zpravodaje.

Zatímco zpravodaj je skvělý na delší čtení a archivaci, Facebook nám umožňuje reagovat okamžitě. Krásně se tím propojují všechny cesty, jak se k vám informace dostávají. Pokud se v Líšnici děje něco zajímavého, neváhejte se na mě obrátit!

Velkým pomocníkem je Facebook například při hledání zaběhnutých domácích mazlíčků. Výhoda je jasná – můžeme ihned sdílet fotografie a díky dosahu sociálních sítí se informace dostane i k lidem v okolních obcích, což šance na nalezení pejska či kočičky výrazně zvyšuje.

Budu ráda za vaše podněty, fotografie nebo tipy na to, co by na našem profilu nemělo chybět.

Facebook
Líšnice

www.facebook.com/obeclisnice



**BARBORA
HUMHALOVÁ**

774 615 979

baru.humhalova@gmail.com



LÍŠNICKÝ PLES

Jménem obce Líšnice a výboru pro kulturu Kultura4fun vás srdečně zveme na 7. Líšnický ples, který se koná

**v sobotu 14.2.2026 od 19:00
v Sokolovně Řitka.**

Doprava tam i zpět zajištěna.
Informace o odjezdu autobusu bude před plesem zveřejněna.

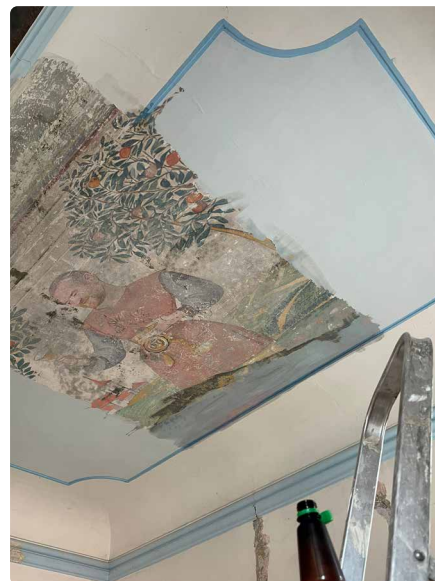
Čeká nás bohatá tombola a valentýnský program.

K tanci i poslechu zahraje opět kapela
Partyleaders Martina Hrubého.

Vstupné při včasné rezervaci 300 Kč, na místě,
pokud budou volné vstupenky, 400 Kč.

**Rezervaci vstupenek posílejte na mail
kultura@obeclisnice.eu**

Unikátní objev v líšnické fáře: pod nánosy omítek se skrývala vzácná freska sv. Jana ze Sadu



Dnes trochu humoru z fary. Podobnost je samozřejmě čistě náhodná. :-)

Text a foto za realizační tým:
Ondra Hrazdira

V naší obci pokračuje obnova historického objektu líšnické fary, která postupně prochází kompletní rekonstrukcí. Zatímco některé části objektu už září novotou a opravy fasády právě začínají, vnitřní prostory budovy přinesly objev, který nikdo nečekal – a který by mohl změnit nejen pohled na dějiny samotné fary, ale i na kulturní význam Líšnice jako takové.

Během prací restaurátorského týmu byl na stropě hlavní místnosti v prvním patře nalezen fragment malby, který při podrobnějším průzkumu odhalil celý cyklus unikátní barokní fresky. Malba znázorňuje oslavu San Giovanni di Sade (sv. Jana ze Sadu), doposud téměř neznámé postavy lidové religiozity. Podle restaurátorů jde o nejstarší dochovaný freskový příběh tohoto světce na našem území.

„Malba zachycuje scény ze života světce. Jsou zde vyobrazeny klíčové momenty – jeho duchovní proměna, přijetí křesťanské víry i okamžiky radosti a pokoje,“ popisuje restaurátor Národního pa-

mátkového ústavu (dále jen NPÚ) Mgr. František Škrabka. „Celý cyklus je bohatě zdobený, s jemnými detaily a jasnými barevnými konturami, které svědčí o vysoké umělecké kvalitě autora.“

Zajímavé je, že nález nebyl úplně náhodný. „Už v podkroví fary jsme narazili na náznaky historického zdobení, které mohly svědčit o barokní výzdobě,“ říká Škrabka. „Proto jsme před malováním v loňském roce zadali sondážní průzkum. Ten naši domněnku potvrdil – ale rozsah i míra zachovalosti maleb nás doslova ohromily.“

Fresky byly ukryty pod přibližně patnácti vápennými nátěry a několika omítkovými vrstvami, celkem šlo o více než 15 mm materiálu, který musel být pečlivě odstraněn. Podle Škrabky se malby podařilo odhalit bez výraznějšího poškození, což je u takto starých děl výjimečné.

Datace fresky zatím není definitivně uzavřena, ale předběžné odhady hovoří o roku 1975. Zní to možná překvapivě nově, ale podle odborníků může jít o umělecký akt vytvořený při tehdejší tajné náboženské iniciativě, spojené s narozením světce, kterému místní lid přisuzoval prorocké schopnosti a až zázračný vliv na duchovní život obce.

Věříme, že freska do budoucna přiláká nejen věřící, ale i milovníky historie, umění a kultury. Je to pro celou obec i region významný objev. Takto silný příběh a výtvarné zpracování zaujme každého, kdo do Líšnice zavítá.

V současnosti byla dokončena první fáze restaurování – odhalení fresek. Nyní restaurátoři přistupují k jejich odbornému čištění, stabilizaci a postupné obnově, aby se unikátní výjev mohl v plné kráse představit veřejnosti. Slavnostní odhalení a požehnání nově restaurovaných prostor je plánováno na jaro příštího roku.

Naše fara má Facebook!
facebook.com/people/Naše-fara



Sousedské setkání na Naší faře - rok poté

Zájemci
o výpůjčku
Naší fary
k bohudobým
účelům se
můžou hlásit
na úřadě!

Sousedské setkání na Naší faře po roce se uskutečnilo 19. prosince a neslo se ve velmi příjemné atmosféře. Sousedé dorazili s dobrou náladou a každý přinesl něco malého k ochutnání. Popovídali jsme si, omrkli faru, která je už konečně v použitelném stavu, a společně jsme se družili až do pozdních hodin.

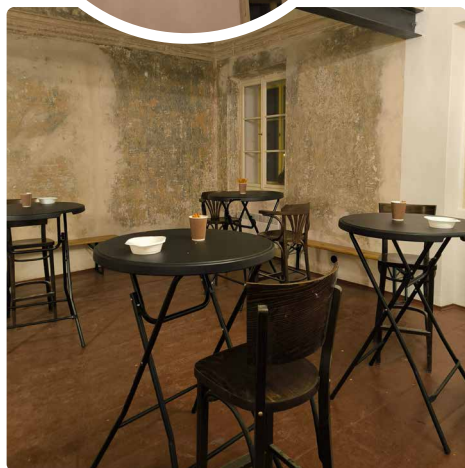
Text a foto: Barbora Humhalová

Před samotným setkáním proběhl ještě rychlý úklid – vždyť se toho dne dopoledne dokončovala montáž toalet a umyvadel.

O kouzelnou vánoční atmosféru se postarala světýlka na dřevěném stropě, děti mezitím pobíhaly a hrály si v podkroví. Pro malé kreativce byla připravena dílnička, kde si mohli vyrobit papírové oblečení pro médu, a fantazii se tak meze nekladly.



Foto z akce
www.obeclisnice.eu



Sousedský jarmark a rozsvícení lišnického vánočního stromu

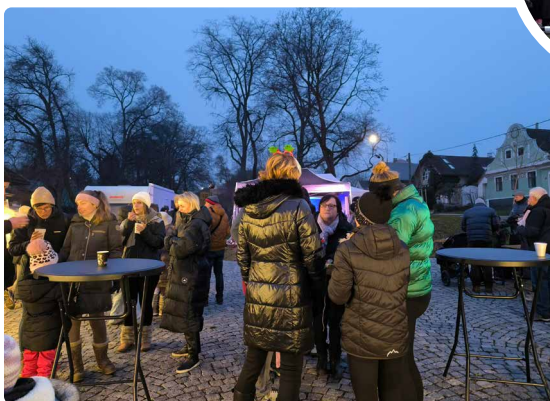


Vánoční atmosféra vyvrcholila v neděli 14. prosince při rozsvícení vánočního stromu, které doprovodilo skvělé hudební vystoupení a tradiční vánoční jarmark. Setkání nabídlo prostor pro zastavení v předvánočním shonu, přátelská setkání sousedů a možnost vychutnat si adventní náladu při dobrém jídle, pití a hudbě.

Text: Hana Navrátilová, starostka
Foto: Barbora Humhalová

Hasičům děkujeme za výstavu betlémů a panenek Barbie v hasičárně. Zvláštní poděkování

ní patří rodině Hatákových a Karlu Maškovi za krásný betlém, který byl umístěn pod naším vánočním stromem a dokreslil vánoční atmosféru.





Zasad' si rodinný strom!



V sobotu 13. prosince se uskutečnila výjimečná akce „Adoptuj si strom, zasad' strom a staň se součástí historie Líšnice“, podpořená Nadací Partnerství v rámci programu „Sázíme budoucnost“. Občané obce se společně zapojili do výsadby stromů, čímž přispěli nejen ke zkrášlení veřejného prostoru, ale také k vytvoření trvalé hodnoty pro budoucí generace. Každý zasazený strom je symbolem péče o obec, krajinu i společnou odpovědnost za prostředí, ve kterém žijeme.

Text: Hana Navrátilová, starostka

Foto: Barbora Humhalová
a Martin Novák

V rámci akce Adoptuj si strom, zasad' strom a staň se součástí historie Líšnice bylo vysazeno 16 stromů – lípa srdčitá 2 ks, dub letní 2 ks, slivoň 6 ks a třešeň 6 ks. Dalších 97 stromů bylo vysazeno díky finanční podpoře Agentury ochrany přírody a krajiny – lípa srdčitá 16 ks, dub letní 17 ks, jablonoň 22 ks, švestka 22 ks, třešeň 20 ks.





Foto z akce
www.obeclisnice.eu



Vítání občánků



Ve středu 4. prosince proběhlo slavnostní Vítání občánků, při kterém jsme po delší době přivítali nejmladší obyvatele naší obce.

Text: Hana Navrátilová, starostka

Foto: Barbora Humhalová

Setkání se neslo v komorní a milé atmosféře a bylo příležitostí popřát dětem i jejich rodinám mnoho zdraví, štěstí a radosti do dalších let. I přes menší počet přivítaných dětí šlo o krásný okamžik, který má v životě obce své pevné místo.



Vážené účastníci, v případě zájmu o fotografie kontaktujte prosím paní starostku.

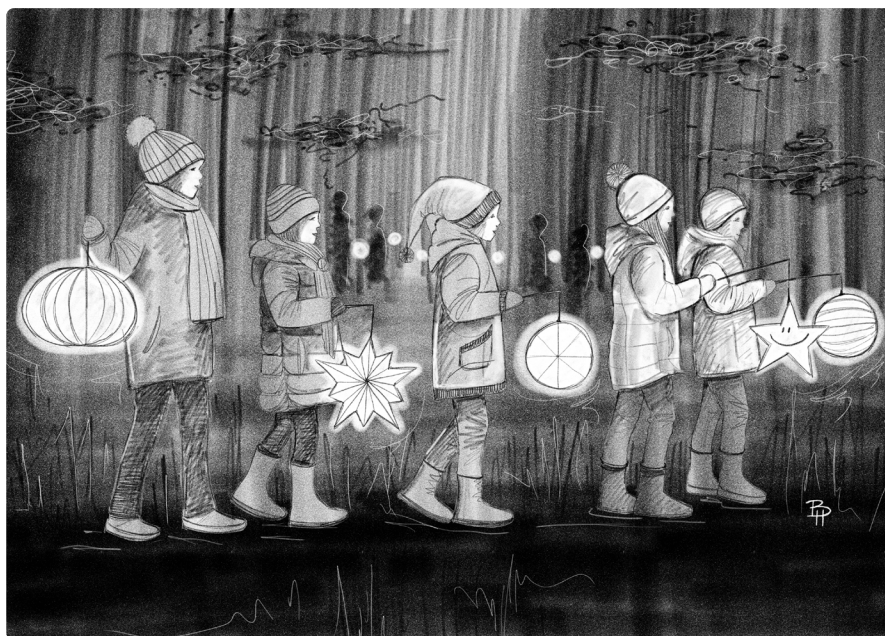


Moc si vážím toho, že jste podpořili moji „hurá akci“ a vyrazili s námi na procházku k tůním, kde je večer teda pořádná tma. O to víc bylo vidět, jak světýlka ožívají a hrají si.

*Text, foto a ilustrace:
Barbora Humhalová*

Bylo nádherné vidět tolik světýlek, která udělala radost nejen dětem, ale i nám dospělým. Lampionový průvod i společná procházka měly díky vám úžasnou atmosféru – světýlka cestu krásně rozzářila a společně jsme vytvořili opravdu kouzelnou procházku.

Děkuju vám za skvělý náboj, za společnost a za to, že jste do toho šli s takovým nadšením. Doufám, že se z toho stane krásná tradice, ke které se budeme každoročně vracet.



Ze života líšnických myslivců a hasičů.

Čtenáři Líšnického zpravodaje dovolte, abych vás seznámil s dvěma akcemi líšnických spolků.

*Text a foto: Jaroslav Novák st.,
myslivce a zasloužilý hasič*

Hubertská mše

Tradiční Hubertská mše byla první z nich. V místním kostele Všech svatých se 19. října 2025 rozezněly krásné tóny loveckých rohů, aby přivítaly přítomné myslivce, kteří vše nachystali, ostatní farníky a náhodné návštěvníky. Při vstupu do kostela jste si připadali, v přeneseném slova smyslu, že vcházíte do lesního svatostánku. Lavice zdobily snítky jedlové choje a dubových větvíček, v popředí byla silná jelení trofej. Na obětním stole jsme mohli vidět působivou vazbu z lesních rostlin. Nádhernou atmosféru umocňovaly tóny Vábení svatého Huberta, patrona myslivců.

Hubert žil na přelomu 7. a 8. století. Byl mladíkem propadlým světským radovánkám a lovu. Jednou se při lovu na Velký pátek setkal s bílým jelenem, který měl mezi parohy zářící kříž. Toto zjevení způsobilo jeho obrácení na křesťanství a později se stal dokonce biskupem a jeho kult byl rozšířen. U nás se o velkou podporu zasloužil hrabě Antonín Špork, který na zámku Kuks v roce 1695 založil lovecký Řád sv. Huberta a do Čech přivedl z Francie i nový hudební nástroj, lovecký roh.

Po nádherných fanfárách Vábení sv. Huberta zacinkal zvonek ohlašující příchod našeho pana faráře Jana Dlouhého a ministrantů. Mše sv. byla zahájena. Hudební doprovod zajišťovali Povltavští trubači, které zpěvem doplňoval Mníšecký chrámový sbor. Hubertské mše nám připomínají ušlechtilé myslivecké tradice dokumentující pokoru a lásku k přírodě. Stěžejní činností myslivců je v první řadě péče o zvěř, hlavně v době strádání, a teprve poté průběrný lov, hlavně slabé a raněné zvěře.

Na závěr Povltavští trubači zahráli před kostelem všem přítomným farníkům a hostům pásmo loveckých fanfár a signálů, za což byli odměněni, stejně jako v kostele i se zpěváky, dlouhým a upřímným potleskem. Poté se všichni účinkující i s panem farářem odebrali do klubovny hasičské zbrojnice, kde bylo ve spolupráci se Sbořem dobrovolných hasičů



Líšnice a místními myslivci připraveno ob-
čerstvení.

ské zbrojnici při velmi příjemném posezení.

Všem děkuji za velmi hezké chvíle, společ-
ně prožité v kostele při mši svaté a v hasič-



Masarykova vatra

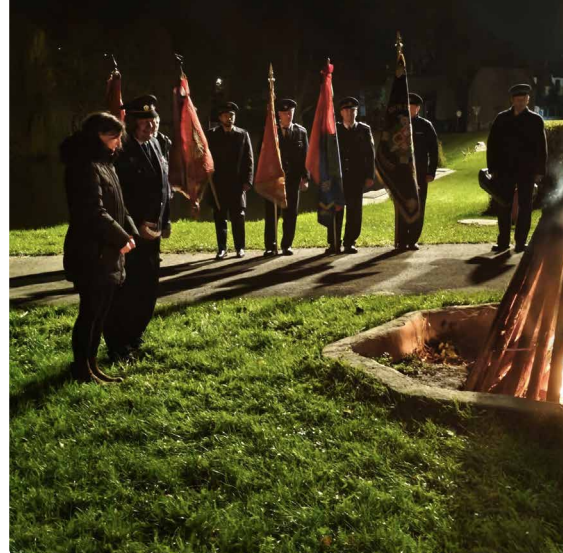
„Masarykova vatra“ je druhou akcí, s kterou vás chci seznámit. Tu organizují hasiči.

Tradice „Masarykovy vatry“ má své kořeny v březnu 1935. Tehdy Sbor dobrovolných hasičů v Lánech přišel s návrhem uspořádat na počest 85. narozenin Tomáše Garrigue Masaryka po celé republice ve všech obcích, kde fungují hasičské sbory, vzplanutí připravené „Masarykovy vatry“. V roce 1937 se však rozhořela znovu. Stalo se tak v den prezidentova pohřbu. Následně se začalo uvažovat o přesunutí na 14. září, tedy den, kdy prezident Masaryk zemřel. Zapálená mohla být však pouze jedna vatra 14. září 1938. Druhá světová válka jakékoli pokusy o udržení této památky potlačila. První poválečná „Masarykova vatra“ se konala v roce 1946. Pietní akt se pak pravidelně konal až do roku 1948. V dalších letech ji tehdejší režim zakázal.

K obnovení „Masarykovy vatry“ došlo opět až v roce 2001 nejen v Lánech, ale i v mnoha obcích naší republiky, na Slovensku a Podkarpatské Rusi (dnešní Zakarpatská Ukrajina).

U nás, tím myslím 7. okrsek Sdružení hasičů Praha-západ, kam patří tyto hasičské sbory : Čisovice, Bojov, Líšnice, Klíнец, Trnová a Jílovistě, byla tradice konání „Masarykovy vatry“ založena v roce 2018 u příležitosti 100. výročí vzniku Československé republiky, jejímž prvním prezidentem byl TGM. S touto myšlenkou tehdy přišli Zasloužilí hasiči 7. okrsku, Zdeněk Rychlý, hlavní iniciátor za SDH Bojov, František Obermajer st. a Jiří Wohlmuř za SDH Klíнец a Jaroslav Novák st. Za SDH Líšnice. Zástupci jednotlivých sborů se dohodli, že místem konání „Masarykovy vatry“ bude klínecká zbrojnice a přilehlé okolí, kde jsou optimální podmínky pro pořádání podobných akcí. Jediným rokem, kdy vatra nebyla, byl covidový rok 2020.

V letošním roce se „Masarykova vatra“ konala 27. října v předvečer státního svátku Vzniku Československé republiky. Zúčastnili se zástupci všech sborů našeho okrsku se svými prapory, klínecká starostka Mar-



kéta Morávková, senátor Petr Štěpánek, Petra Myslínová Cejpková a Josef Myslín za SH Praha západ a Krajské sdružení hasičů Středočeského kraje, početná delegace Vltavanů Davle, Vlasta Lízánek za myslivecký spolek a další hosté. Všechny přítomné přivítali místní myslivečtí trubači. Po uvítání a projevech zajistili líšničtí hasiči zpěv a houslový doprovod Československé hymny. Při zpěvu oblíbené Masarykovy písně Ach, synku, synku byla zapálena „Masarykova vatra“. Poté jsme v klubovně klínecké zbrojnice setrvali v přátelském setkání. Součástí pietní akce byla výstavka s tematikou TGM.



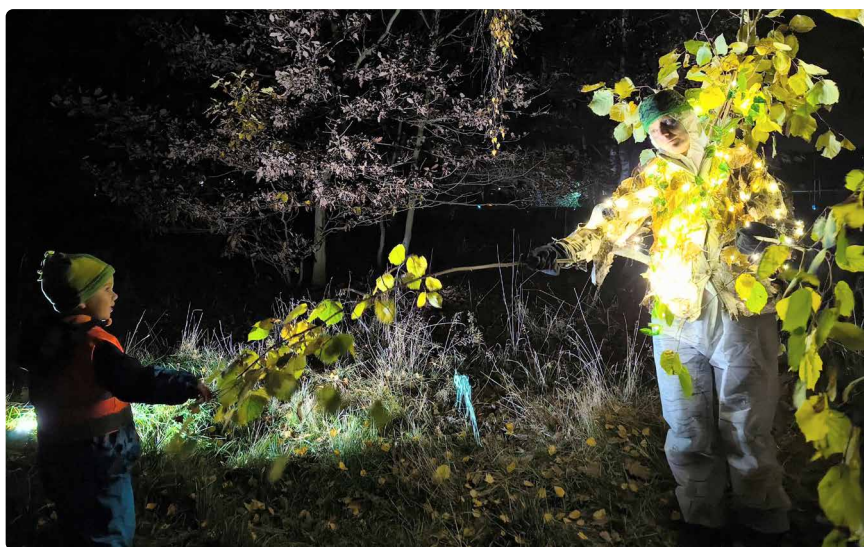
Na závěr bych chtěl poděkovat všem hasičským sborům a ostatním přítomným za účast, hlavně pak starostovi Sdružení hasičů Praha-západ Pepovi Myslínovi, jeho ženě Petře a klíneckému hasičskému sboru za pomoc při přípravě, organizaci a materiálním zabezpečení „Masarykovy vatry“. Jejich nezištné pomoci si upřímně vážím.



Před konáním „Masarykovy vatry“ se zástupci hasičských sborů Líšnice, Čisovice a Klíнец poklonili u pomníku padlým v obou světových válkách. Čest jejich památce.



Strašidelný pochod temnou Líšnicí



Strašidelný pochod temnou Líšnicí, který se konal 8. 11. 2025 byl pro děti zážitek plný napětí a pro dospělé příležitost popítkat se zase se sousedy.

Text: Hana Nováková

Foto: My z Líšnice

Co stojí za oblíbenou akcí

Pojďme se podívat trochu do zákulisí toho posledního ročníku.

O změně trasy jsme začali uvažovat už na jaře, když jsme viděli nově zrealizované „tůně“. Hned jsme věděli, že to musí být zde. To prostředí se přímo nabízelo pro pořádné strašení. V okolí hřbitova jsme viděli pobíhat hrobníky a u tůně zase Rusalku.

Pak začalo plánování, jak zajistit bezpečnost dětí a osvětlení celého prostoru. Protože v tůních je opravdu, ale opravdu velká tma a nikdo z nás nechtěl lovit v listopadu děti z vody.

Nakonec se nám na základě rad a pomoci odborníků povedlo osvětlit i rozsvítit tůně a dle nulového počtu večerního koupání bych dokonce řekla, že i úspěšně. K samotné bezpečnosti přispěli také dva mniši, kteří byli povoláni až z Moravy, aby nám ty malé návštěvníky pomohli převést přes silnici. A zvládli to dokonale.

Teď už bylo třeba vymyslet strašidla a sehnat dobrovolníky, kteří budou ochotni vyrobit si kostým a dvě hodiny strašit. Strašení je ale návyková věc, takže se strašící našťestí vracejí.

Živá stanoviště je však třeba proložit těmi neživými a tak je potřeba shánět další „šikovné ruce“, které nám pomohají s výrobou.

A když pak přijde den D, je potřeba dalších pomocníků, kteří nám pomohou například rozsvítit světýlka podél

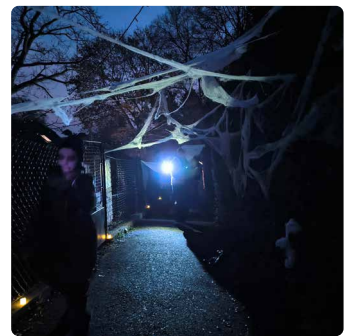
cesty... a těch je fakt hodně, nebo nazdobit náves, či vypomohou s registrací. V sobotu už od brzkého rána začínáme s instalacemi jednotlivých neživých stanovišť, stavěním stánků, rozmístěním osvětlení a pak sprintujeme na svá stanoviště, abychom vás mohli postrašit. Letos jsme dokonce museli začít s instalacemi již v pátek dopoledne pro jejich časovou náročnost (např. bludiště).

K pochodu neodmyslitelně patří také dobré občerstvení a odměny. Letos se obsluhy ve stánku zhostila mužská část týmu a za to mají obrovskou pochvalu, protože udělat 260 párků v rohlíku za 1,5 hodiny neumí jen tak někdo.

Nemalý podíl na úspěchu celé akce mají také sponzoři, díky nimž můžeme dětem nakoupit odměny a nakoupit i některé rekvizity.

Na konci celé akce jsme vyčerpaní, ale když pak vidíme nadšené děti i dospělé, kterých letos přišlo opravdu hodně, je to pro nás největší odměna. Za to nám stojí opět to celé absolvovat.





Kateřina Lubovská Smolíková: Malířka a sklářka z Líšnice

UŽ nějakou dobu se známe. Bydlíme totiž ve stejné ulici, máme obě malé děti a Katka má navíc nádhernou zahradu, kvůli které jsme se kdysi daly do řeči. Až po čase jsem zjistila, že moje sousedka je také umělecká sklářka a malířka. Jak se rodačka z Modřan dostane ke sklářské peci?

Text: Dominika Rýparová

Foto: Archiv Kateřiny Lubovské Smolíkové

Katko, co vás s manželem přivedlo do Líšnice?

Když jsme se před 14 lety poznali, oba jsme zrovna končili nějakou životní etapu, byli jsme takoví smutní a uzavírali něco těžkého. Tak jsme si řekli, že spolu vytvoříme něco nového, a začali jsme hledat pozemek. Mě to táhlo tímhle směrem – jako dítě jsem s rodiči jezdila na houby k Cukráku a milovala jsem to tu.

Manžel je vášnivý golfista, tak říkal, že pojedeme přes Líšnici, protože je tu golfové hřiště. A tak jsme na jednu stáli u krásného prázdného pozemku. Mně se hned líbil a říkala jsem: „Tady. Tady je to ono.“ A jako zázrakem byl zrovna na prodej – realitní makléř nám tehdy řekl, že jsme měli velké štěstí, protože takové pozemky rychle mizí.

To je trochu znamení...

Pozemek prodával jeden slavný režisér, který ho dostal od otce. Ten si tu kdysi chtěl na stáří postavit dům u golfu, ale pak dal místo synovi a ten se rozhodl pro byt v Praze. Líbilo se mu, že jsem umělkyně, a říkal, že je rád, že tam jednou bude třeba i dílna. Pořád o ní uvažuji, chtěla bych si koupit malou pec, možná i brusku, a tvořit doma. Vzorovací hodiny ve sklárnách jsou dnes opravdu hodně drahé a láká mě dělat menší věci, které zvládnou sama.

Co jsou to ty vzorovací hodiny? Stojíš u pece a sama vyrábíš?

Tak na to se mě ptá úplně každý – jak to vlastně funguje? Vysvětluju to vždycky přírovnáním: představ si architekta, který navrhuje dům. Má zakázku, začne dělat návrhy a už během nich přemýšlí o tom, jak by se to technicky realizovalo. Ale sám zednické práce nedělá. U mě je to stejné. Když navrhuju věci, přemýšlím nad tím, jak je udělat. Ale pak



Kateřina Lubovská Smolíková

Sklářská designérka a malířka. Zabývá se převážně autorskou a zakázkovou výrobou skla a také malbou. Studovala grafickou školu, malbu, sochu a posléze sklo. V Líšnici žije od roku 2022. S manželem mají dvouapůlletou dceru Kačenku.



stejně přijedu do sklárny, ukážu jim návrh a dohromady dáváme správný postup. Výsledek je vždycky kompromis mezi představou a možnostmi technologie.

Máš nějakého oblíbeného skláře?

Ano, jednoho, se kterým jsem dřív pracovala moc ráda. Byl nadšený, otevřený novým věcem, takový snilek. Ale měl malou pec v garáži, takže byl zase limitovaný velikostí věcí. V tom mají výhodu velké sklárny – já jsem nejmíc jezdila do Nového Boru a okolí, včetně slavné AJETO, kde si své věci nechával dělat i Bořek Šípek. Ale tam jsou už ceny hodně vysoké a pokud máš produkt dál prodat koncovému zákazníkovi, je dost těžké si cenu obhájit. Ona i obyčejná sklenička může mít výrobní cenu 400 korun. Když potom prodáváš přes galerie, dávají si někdy i stoprocentní marži. Na umělce zbude úplně nejméně.

To je asi smutná realita všech uměleckých profesí...

Musím říct, že to je jediná výhoda, kterou mají v umění ženy. Že se jim spíš odpustí, že finance doma táhne partner. Viděla jsem, jak moji mužští spolužáci po škole často přestali tvořit, protože museli uživit rodinu. Když je žena v umělecké profesi a má partnera s dobrou prací, společnost jí nějak víc „odpustí“, že nepracuje na plný výkon. Kdežto muž je pod obrovským tlakem.

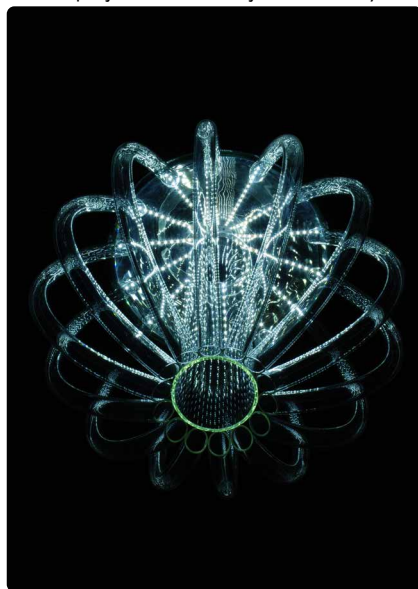
Na druhou stranu otevřeně říkám, že jsem si na sebe vždycky dokázala vydělat. Občas se někde doslechnu, že jsem se dobře vdala, ale jsem z rodiny, kde rozpočet táhla máma – táta je malíř, takže jsem nikdy neměla tendence spoléhat jen na muže. Ale stejně si myslím, že společenské nastavení je v tomhle k mu-

žům přisnější.

A jaké jsou ty nevýhody žen v umění?

Jeden pedagog na UMPRUM mi otevřeně řekl, že u přijímaček berou raději kluky, protože „holky pak mají ty děti a nic nedělají“. Žít se uměním je strašně těžké. Málokdo to řekne nahlas, ale většina umělců má ještě nějakou jinou práci. I já.

Mně se po škole podařilo dostat do Lasvitu. Byl to můj sen a byla to krásná příležitost ve skvělém prostředí, ale nedovedu si představit mít v té době dítě. Po čase jsem se rozhodla odejít, protože to pro mě bylo hodně náročné – jsem spíš kreativec a moje pozice byla hodně technická. Po nocích mi s tím pomáhal i tehdejší partner. Pak jsem ale začala řešit otěhotnění a uvědomila jsem si, že s tímhle tempem to zkrátka nepůjde. Zhubla jsem tehdy na



47 kilo!

Co přišlo po Lasvitu?

Chvilí jsem učila – dodělala jsem si pedagogické minimum. Pak jsem asi dva roky pracovala pro Winternitzovu vilu jako event manažerka. Byla to krásná práce, kulturní prostředí, výstavy, pronájmy, spolupracovali jsme i s Českou filharmonií. Poznala jsem tam hodně zajímavých a inspirativních lidí. Ale pracovala jsem hlavně večer a po nocích, přestávala jsem to zvládat. Navíc jsem v 9. týdnu potratila, do toho začal covid, byla jsem vyčerpaná a vyhořelá. Bylo to pro mě hodně těžké období. Když jsem odevzdávala klíče, plakala jsem.

Já o tobě vím, že lékem na smutek i vyhoření u tebe byla právě zahrada tady v Líšnici...





Obrátila jsem se tenkrát zpátky k tvoření vlastních věcí – začala jsem dělat projekt naší zahrady a domu. Vybudovali jsme obojí s manželem od základů, spolupracovali jsme s A1 Architects, ale třeba interiér našeho domu jsem si navrhla sama. Bylo to krásné tvůrčí období. Vždycky jsem potřebovala mít v životě nějakou tvořivou linku.



Léčivá pro mě byla hlavně ta zahrada. Dělal mi dobře kontakt se zemí, se životem. Bylo to skoro až duchovní. Každou kytku jsem vysazovala s modlitbou, mluvila jsem s ní. V každém semínku jsem viděla vlastně i to miminko, které postupně roste. Příroda mi pomáhala, vytvořila jsem si svůj malý ráj.

Nepřemýšlela jsi o tom, že by ses věnovala navrhování zahrad?

Kamarádky mě k tomu povzbuzovaly. Ale já se vždycky styděla svoje věci ukazovat, sebe prezentace je tak trochu můj handicap. Vážně jsem přemýšlela o interiérovém designu, ale než si člověk vybuduje okruh svých zákazníků, trvá to velmi dlouho a znamená to hodiny práce zdarma. A já si v tuhle chvíli skutečně užívám roli maminky. Upřímně si myslím, že maminky jsou v naší společnosti nedocenené, ale výchova dítěte je přece také záslužná činnost. Nechávám to teď plynout a uvidíme, kdy bude prostor opět tvořit.

Jak se vlastně dostane holka z Prahy ke studiu skla?

Na začátku jsem chtěla dělat malbu – bavila mě odjakživa. Táta vystudoval dvě vysoké školy, pedagogickou a pak Akademii výtvarných umění, malbu, takže jsem k tomu měla blízko. Ale zároveň mě lákalo i něco průmyslového, hmatatelného, takové řemeslo. Proto jsem nakonec začala zvažovat sklo. Ale přijetí na školu jsem si musela vydířit.

První rok jsem dělala přijímačky na sklo v architektuře. Pak jsem si uvědomila, že hned vedle je ateliér čistě skla, tak jsem si o něm začala zjišťovat víc, chodila na konzulta-



ce... Skončila jsem nakonec první pod čarou, ale vzali mě na odvolání. A po šesti letech jsem byla jediná z našeho ročníku, kdo ve skle dokončil diplom. Kamarád přešel na malbu, další spolužačku vyhodili. Takže to bylo takové zvláštní zadosťučnění.

Před vysokou jsi studovala i uměleckou vyšší odbornou školu...

Tyhle tři roky na VOŠce byly fajn – dobrá parta, dělali jsme různé techniky, i ty staré. Na tu dobu ráda vzpomínám, dodnes se s některými lidmi vídám. Tam jsem získala i titul DiS. U přijímaček na UMPRUM mi řekli, že jsem v uměleckém oboru převzdělaná – to jsem nakonec slyšela i později třeba v Lasvitu. Na UMPRUM ale záleželo na ateliéru – některé preferovaly čerstvé hlavy z jiných oborů. U nás na skle měli ale rádi, když měl člověk nějaké umělecké zázemí. Kopecký, který mě přijímal, byl sám víc malíř než sklář a říkal, že rád bere lidi z jiných uměleckých oborů, protože se nebojí odvážných návrhů.



Jaké bylo studium na UMPRUM?

Úžasné. Šest krásných, svobodných let. Zažila jsem éru úplně otevřené UMPRUM – volný přístup do dílen, klíče od školy, někdy jsme tam i spali. Dnes už to tak asi není. Byly tam skvělé dílny – pece, brusárna, sádrovna, kde si nechávali dělat věci i známí umělci. Po škole jsem tam ještě rok nebo dva chodila, než mě Tonda Votruba napůl žertem upozornil, že tam trávím víc času než studenti. V rámci studia jsem se dostala do Španělska a pochopila jsem, že právě tyhle dílny jsou naší přidanou hodnotou, že to jen tak někde nemají.

Jak moc se od sebe liší malba a sklářství?

Sklářství je náročné — musíš komunikovat s mnoha profesemi, řešit instalaci, výrobu, objíždět různé sklárny... Je to logisticky i fyzicky těžké, i pro manžela, který mi pomáhal. Malba je svobodnější — jsi to jen ty, ruka, barvy. Proto se chci k malování vrátit. A jedna moje budoucí vize je mít malou pec a dělat skleněné obrázky — to nedělá moc lidí a cítím tam prostor.

Skleněné obrazy? Jak to funguje?

Není to malba, ale spíš odlévaný nebo tavený reliéf. Z hlíny si vymodeluji tvar, udělám sádrové kopyto, na něj se skládají speciální skla a barevné drtě — od jemných po hrubé. Celek dám do pece, sklo se nataví a otiskne reliéf. Vzniká reliéfní obraz, který můžeš pověsit z obou stran: jedna je hladká jako zrcadlo, druhá plastická. Dělal jsem tak krajiny z Bretaně a prodaly se všechny.

Na jedné vernisáži si takový obraz koupila žena, kterou jsem tehdy vůbec neznala — dnes je to moje kamarádka. Říkala, že něco takového



nikdy neviděla. To mě motivovalo, protože skleněný obraz není běžná věc a na rozdíl od váz je méně náchylný na rozbití a lépe funguje v interiéru.

Maluješ teď? Tvoříš?

Ne, teď ne. Reálně by to šlo jen po nocích, ale jsem ve věku, kdy potřebuju 7–8 hodin spánku. Dcera našťástí spí dobře, takže mi je dopřeje. Ale těším se, že se k tomu zase vrátím. Teď si dávám za úkol pověsit alespoň ten svůj lustr u nás doma v obýváku.



Animátor David Filcík

David Filcík je významný český animátor, žijící v Lišnici na Varadově. Svou uměleckou tvorbu započal v 80. letech ve studiu Jiřího Trnky a následně vystřídal několik soukromých i státních filmových ateliérů. Vdechl život mnoha loutkám, na jejichž příbězích vyrostla nejedna generace dětí. Na kontě má desítky filmů jako hlavní animátor a na dalších desítkách se alespoň nějak podílel. V chlapeckých letech se chvíli věnoval i herectví. Od toho ale nakonec upustil a naplno propadl animaci. V současné době se profesi stále věnuje, a tak dál rozvíjí svět českých pohádek, večerníčků a krátkometrážních i celovečerních filmů.

Text: Magdaléna Bicanová

Foto: Archiv České televize

Začneme úplným začátkem. Jak jste se k animaci vlastně dostal?

Omylem. Jednoduchý životní příběh. Nevěděl jsem, co budu dělat. Takže jsem se víceméně omylem vyučil řezbářem a restaurátorem. No... všechno vám nemůžu říkat samozřejmě. Nebo můžu, ale je to nudný. Prostě peripetiemi jsem se dostal až k tomu, že jsem začal hrát loutkové divadlo. Jeden z mých kamarádů byl asistent kamery ve studiu Jiřího Trnky, kde jsem pro ně pak začal dělat nějaký rekvizity. Tenkrát, to je taková zvláštnost, ty podniky nesměly tabulkově mít více zaměstnanců, než tolik a tolik. A jim tam vypadal jeden člověk a potřebovali někoho univerzálního, tak mě oslovili, protože mě znali, jestli bych tam nešel. Jako stavba v ateliéru, výroba rekvizit a podobně. Zajímavá práce. Moc mě to bavilo, seznamil jsem se se všema technologiemi, které byly dostupné v té době. A asi po třech letech mně sami nabídli, jestli nechci animovat. Mě to nikdy nezajímalo, přestože jsem byl loutkoherec. Ono totiž to animování je takový zpomalený myšlení. Když hrajete s loutkou, tak s ní hrajete v reálu. A teď to musíte rozmělnit na 25 okýnek za vteřinu, a to je najednou úplně jiný svět. Jenže ti animátoři brali víc peněz. Asi dvakrát nebo třikrát tolik. Takže jsem se zaprodal za prachy. No ale začalo mě to zajímat pochopitelně. Tak jsem do toho spadl a našel jsem firmu, která mě angažovala. 10 let jsem dělal ve studiu Jiřího Trnky, pak po různých soukromých studiích. Na chvíli jsem od té animace i utekl a vyráběl hračky pro postižené děti. Jenže potom mě vtáhli zpátky a už jsem tam zůstal. Teď už dělám přes 30 let pro soukromou firmu Anima. No, a to je tak zhruba.

Pracoval jste i pro Českou televizi, že?

Samozřejmě. Protože Česká televize je největší zadavatel animovaných filmů. Gró je ve večerníčcích, to vám řekne každé animátor. Já jsem začal v krátkém filmu a dělal jsem hodně pro slovenskou televizi, protože na Slovensku neměli svoji tvorbu. Tam jsme dělali až do roku 1993, kdy jsme se rozdělili jako republika, pro-

tože pak Slovinci šovinisticky nedovolili, aby pro ně česká firma dělala večerníčky. Tak jsme plynule přešli pod Českou televizi. Dělal jsem pro ně třeba večerníčky Jája a Pája, Pat a Mat, na tom teda až pozdějc. Pak taky Chaloupka na vršku.

A co večerníček o kachně Matyldě?

No ano, ten taky. Spolupráce s manželi Lamkovými byla půvabná. Režisér pan Lamka už bohužel není mezi námi, ale paní Lamková je přes 90 let a pořád jsme přátelé. Je to hezký.

Na kontě máte i další loutkové filmy, například Klub odložených, nebo Česko-japonskou verzi Šípkové Růženky aneb Spící krasovíc. Nejznámější z vaší tvorby je ale Fimfárum 2 a Fimfárum: Do třetice všeho dobrého. Jak jste se na plac Fimfára vlastně dostal?

Když se dělalo Fimfárum 1, to jsem byl ještě u Trnků, spolupracoval jsem na filmu Lakomá Barka, kterež dělala Vlasta Pospíšilová. To jsem ještě neanimoval, já tam byl jako výrobca. V té době se neplánovalo, že se udělá nějaký Fimfárum. Po revoluci tam nastoupil Aurel Klimt, absolvent FAMU, který udělal další pohádku a dohodli se s Vlastou, že těch pohádek natočí pět. Po úspěchu tohoto Fimfára se rozhodlo, že se udělá i Fimfárum 2. Byla čtyři soukromá studia a v každém se natočil jeden díl, každé podle svého. My jsme ve firmě Anima dělali tři sestry a jeden prsten. Po úspěchu i druhého dílu se rozhodli, že bude třetí, ale ty firmy pomalíčku odpadaly. Takže jedna povídka se natočila ve studiu Hafan a dvě další se točily ve firmě Anima, protože ta vydržela. Já jsem už byl jeden z jejich hlavních animátorů, takže jak bych se na tom mohl nepodílet, že jo.

Byla pro vás tahle spolupráce v něčem srdcovou záležitostí?

Já vám to musím vysvětlit takhle – animace je řemeslo. Je to lepší řemeslo. Animátor zalezle do místnosti, která nemá přirozené přírodní osvětlení a tam žije v podstatě mnoho a mnoho let a mnoho a mnoho hodin. Průměr na animovaný film třeba v mém případě je natočit přibližně 6 vteřin denně. Přemýšlíte o spoustě jiných věcí než o tom, jestli je to srdcová záležitost. Teda o tom, aby člověk splnil vizi toho režiséra nějakým způsobem, aby se vcítil do toho jeho vnímání a dal mu to, co on potřebuje. Problém je, když k vám přijde někdo – já možná trochu odbočuju, ale je to důležité – když přijde někdo s blbým námětem, s blbou režii a s blbým výtvarnictvím, tak se vám to nedělá dobře. A pak, když někdo přijde s dobrým, je to zase o něčem jiném. Takže jo, Fimfárum. Prostě dobrý námět, dobrý scénář, dobrý režisér. To srdcaření tam v tomto případě asi nehraje roli.

Jája a Pája

ceskatelevize.cz



Už jste nakoušl, v jakém prostředí animátor pracuje. Co všechno máte ale v popisu práce? Předpokládám, že se nejedná pouze o samotnou animaci...

Jak bych to přesně osvětlil? No, za dob ještě Trnky, kdysi dávno, byl animátor v podstatě šlechta. Řekl si, co chce a počkal až mu to někdo připraví, postaví. Přišel, řekl jenom tohle má být takhle, tohle ještě takhle... no a pak už mohl začít přímo tvořit. Já, když jsem nastoupil, Trnka už byl 11 let mrtvej a všechno už se dělalo trochu jinak. A protože jsem začínal jako stavba, tak se počítalo s tím, že si to i sám připravím. V současnosti se změnila situace a kumulují se funkce. Já to musím umět vyrobit, taky to musím umět postavit, připravit, a tak dále, a tak dále. A teprve potom se můžu věnovat animaci. A to už není jen o hejbání panáčků, ale je to o charakterech, o té postavě. To znamená, že je tam ještě vstup do herectví nějakým způsobem. Když se budete dívat na animované filmy, tak i poznáte, jestli někdo jenom hejbe nebo si s tím hraje.

Máte nějakého současného oblíbeného tvůrce animovaných filmů?

Kdybych mohl dělat pod Timem Burtnem, byl bych šťastnej. A pak ještě Nick Park – Ovečka Shaun. To je geniální. Úplně bez textu, všechno se musí odehrát třeba postavama. Nepadne jediné slovo, ale člověk všemu rozumí, a ještě je to vtipný. Prostě excelentní záležitost.

A kam si myslíte, že v dnešní době animace směřuje? Je možné, aby klasické loutky plně nahradila počítačová animace?

Určitě ne. Počítačovou animací můžete vytvořit dokonalý pohyb bez nějakého nebezpečí, když to tak řeknu. Ale nemůžete tím nahradit tu klasickou loutku, ten materiál. Vemte si klasické zmuchlané papír. Vidíte, že je to látka a ten princip jistý nedokonalosti tomu dává život. V počítači tohle neuděláte, tam budou ty postavy furt takový – já to řeknu, jak to říkají kolegové – „prezervativový“. Jako kdyby byly potažené nějakou šprčkou. Nikdy to nebude vypadat jako reálný. Takže vůbec nemám strach, že by se to vytratilo, ten staromódní způsob. Naopak si myslím, že se to teďka ještě posílí. Jediné, co se mi v posledních letech z filmů vytrácí, je humor. Ten mi tam chybí. Oni mají všichni pocit, že musí mít závažný sdělení, utápí se ve zdoluhavých záběrech, to ten počítač umí, že jo. Ale to člověka přestane bavit. Snad se to zase trochu obrátí.

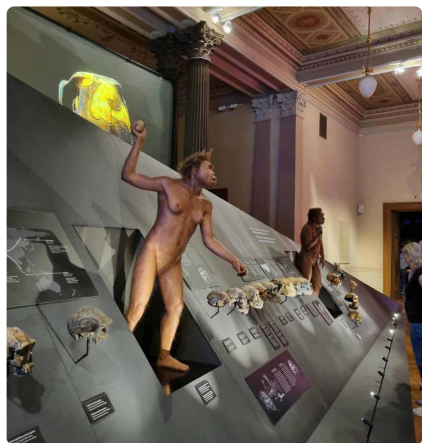
Podzim v naší škole

Naše škola je místem, kde děti nežijí jen učebnicemi a domácími úkoly. Snažíme se jim ukázat, že vzdělávání nekončí zvoněním, ale pokračuje v reálném světě, který je obklopuje. Proto během celého školního roku pořádáme pestrou škálu výletů, exkurzí a projektových dnů, jež dětem přinášejí skutečné zážitky. Chceme v nich probouzet zájem o historii, přírodu, kulturu i aktuální dění, nabídnout jim možnost objevovat, ptát se a chápat souvislosti. Prostřednictvím prožitků propojujeme školní práci s praxí a pomáháme dětem rozšiřovat obzory, aby z nich vyrůstaly sebevědomé a všestranné osobnosti připravené porozumět světu kolem sebe. Nejsme izolovanou institucí, jsme živou součástí komunity, která podporuje dětskou zvědavost a chuť poznávat.

Text: Alena Fialová, ředitelka školy
Foto: archiv školy

Jedním z nezapomenutelných okamžiků letošního roku byla návštěva žáků 3.–5. třídy v Národním muzeu. V rámci expozice Lidé a jejich předci měly děti jedinečnou možnost spatřit originální fosilie významných předků člověka z Etiopie – slavnou Lucy a Selam. Setkání s autentickými nálezy starými miliony let v dětech probudilo úžas i otázky o tom, odkud jsme přišli a jak se lidstvo vyvíjelo. Pro mnohé to byl první opravdový dotek s pravěkem, který jim přiblížil historii způsobem, jaký žádná učebnice nenahradí.

Také druháčci se během roku vydali za poznáním – tentokrát do Národopisného muzea. V rámci tématu „Jak se žilo dříve a dnes“ zkoumali, co se v životě rodin během generací změnilo a co naopak zůstává



Lucy byla pro děti velkým překvapením



Pátáci v Národním muzeu

stejně. Program Život našich praprababiček a prapradědeček jim nabídl pestrý pohled do každodennosti minulých časů, od bydlení až po drobné zvyky a tradice.

Společný výlet 1. a 5. třídy směřoval do Památníku Karla Čapka ve Staré Huti u Dobříše. Děti zde měly možnost nahlédnout do prostředí, kde slavný spisovatel tvořil a trávil svůj volný čas. Starší žáci objevovali souvislosti mezi autorovým životem a jeho dílem, mladší děti zase poznávaly, jaké to je ocitnout se v domě skutečného spisovatele. Prohlídka vily, zahrady i pracovny dětem přiblížila svět literatury osobním a přístupným způsobem.

Za dobrodružstvím se začátkem října vydaly také děti ze 3. a 4. třídy,



Naše prvňáčky a Dášeňka Karla Čapka



Druháčci v Národopisném muzeu

kteří navštívily HistoryPark v Ledčicích. V interaktivním programu si vyzkoušely, jaké to bylo žít v dávných dobách. Zaujalo je mletí pšenice, vrtání otvoru do kamene, broušení i opracování nástrojů nebo jednoduché tkání. Vše si prožily na vlastní kůži a pochopily, jak náročný byl život našich předků. Po programu je čekal výstup na horu Říp, kde si připomněly symbolický význam tohoto místa a užily si výhled do krajiny.

Nechyběl ani výlet, který v sobě spojil kouzlo fantazie a praktické dovednosti. Naši druháci se v rámci projektu vydali do „Příčné ulice“, kde propojili kouzelnický svět s reálným poznáváním. Vybaveni stokorunou a seznamem položek vyrazili do skutečného obchodu. Porovnávali ceny, hledali položky, rozhodovali se, co je výhodné, a učili se hospodařit s penězi. Fotografie z výpravy zachycují jejich soustředění, spolupráci i radost z úspěšného nakupování.



Opravdový nákup v opravdovém obchodě

Jsme rádi, že můžeme dětem přinášet zkušenosti, které přesahují rámec běžné výuky a pomáhají jim lépe porozumět světu kolem sebe. Věříme, že právě takové chvíle a zážitky podporují jejich zvědavost, samostatnost i chuť učit se novým věcem.

Za učitelský sbor vás zdraví, krásné Vánoce a především zdraví v novém roce vám přeje

Mgr. Alena Fialová
a Mgr. Kamila Ehrenbergerová.

Vánoční besídka ve školce

Školková besídka se nesla v kouzelném vánočním duchu. Mladší Krtečkové i starší předškoláčky Sovičky měli krásné připravené vystoupení, které vykouzlo úsměv na tváři všem přítomným. Děti byly roztomilé, šikovné a bylo vidět, s jakou radostí vystupují.

Text a foto: Barbora Humhalová

Velké poděkování patří paním učitelkám, které besídku připravily s láskou a trpělivostí – byly zkrátka nejvíc zlaté. Po vystoupe-

ní si děti pochutnaly na vánočních dobrotách, vyráběly ozdobičky a společně jimi nazdobily venkovní stroměček.

Zlatým hřebem večera bylo vypuštění pěti létajících ohňových přání, která děti dostaly na výletě v Mníšku. V tichu zimního večera se přání vznesla k nebi a přidala celé besídce ten pravý vánoční kouzelný okamžik.

Besídka byla krásným setkáním plným radosti, dojmání a vánoční pohody.



Tradiční předvánoční koncert ZŠ v kostele Všech svatých



Kostel Všech svatých v Líšnici se stal dějištěm krásného a dojemného koncertu místní školy, který přilákal řadu rodičů, prarodičů i přátel školy. Slavnostní atmosféra historického prostoru dala vystoupení výjimečný ráz a umocnila silný zážitek všech přítomných.

Text a foto: Bára Humhalová

Nejmladší účinkující – prvňáčci – vystoupili v roli andělíčků a svým roztomilým projevem si okamžitě získali srdce publika. Žáci 2. až 5. třídy pak zaujali nejen svým zpěvem, ale i stylovým oblečením inspirovaným ladovskými obrázky, které krásně podtrhlo tradiční a sváteční charakter celého koncertu.

Velké poděkování patří učitelům a přátelům školy, kteří se postarali o hudební doprovod i celkovou přípravu programu. Díky jejich nasazení, trpělivosti a nadšení vzniklo vystoupení, na které budou účinkující i diváci ještě dlouho vzpomínat.

Krásným momentem večera byla účast bývalé paní ředitelky školy,

Mgr. Jany Čihákové. Její přítomnost měla pro mnohé hluboký význam a bylo znát, že koncert pro ni byl velmi dojemným návratem mezi děti a kolegy, kterým v minulosti věnovala velkou část svého profesního života.

Celý koncert se nesl v duchu radosti, tradice a vzájemné sounáležitosti. Byl krásnou ukázkou toho, že škola není jen místem vzdělávání, ale i důležitým centrem kulturního a společenského života obce.



Zima v lese i na polích

Přejeme vám hladký start nového roku! A jako dárek přijměte oblíbený zvěřinový recept

Vánoční zvěřinová paštika

Touhle delikatesou potěšíte každého hosta a zazáříte na každé návštěvě. Přesný rozpis máme ze Světa myslivosti, ale s přípravou máme bohaté zkušenosti. Zvládnete to také. Co budete potřebovat?

- 250 g zvěřiny z ořezu (může být i více druhů)
- 200 g vepřového bůčku
- 150 g tenkých plátků anglické slaniny na vyložení formy
- 100 g slaniny
- 100 g vepřových jater
- 1 cibule

Dle chuti ještě: 50 g jader vlašských ořechů, 50 g sušených brusinek, lžice sádla, kůra z 1 citronu, směs mletého koření na zvěřinu, mletý pepř, sůl

1. Zvěřinu nakrájejte na kostičky a opečte na cibuli zpěněné na sádle.
2. Mírně podlijte vodou, přiklopte a duste doměkka.
3. Po vychladnutí umelte společně s játry. Vepřový bok umelte skutečně najemno nadvkrát.
4. Do směsi mletých mas přidejte slaninu nakrájenou na drobné kostičky a citronovou kůru. Ochutte paštikovým kořením, pepřem a solí a dobře vymíchejte.
5. Směs nalijte do formy na bábovku či smččí hřbet vyložené plátky slaniny.
6. Zakryté alobalem vařte zvolna ve vodní lázni v troubě asi 3 hodiny.
7. Po vychladnutí vyklopte z formy, krájejte na plátky a podávejte ozdobené plátky citronu a brusinkovým džemem.



Nalad'te se na přírodu

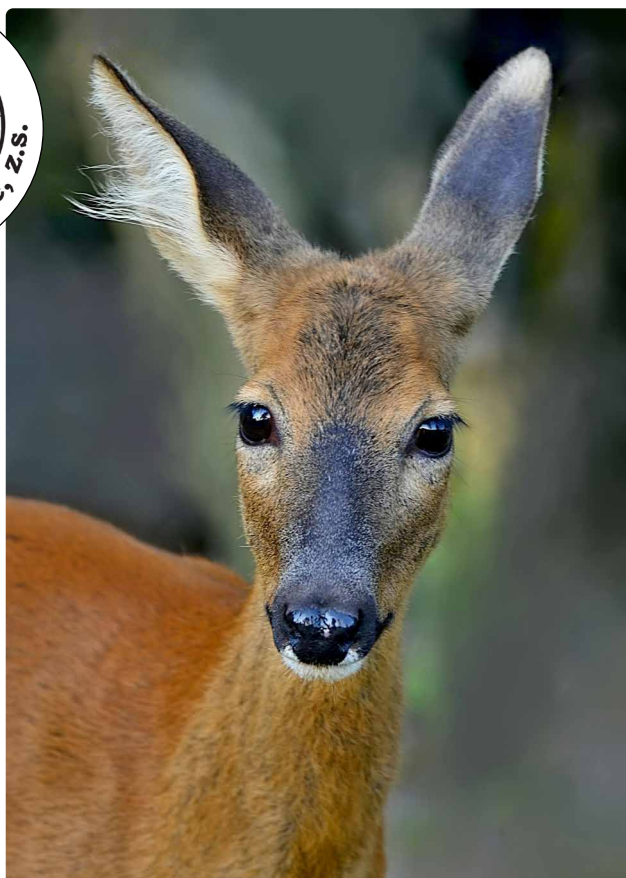
Milujete přírodu? Myslete na to při svých zimních procházkách a dopřejte zvířatům soukromí. Platí to hlavně při venčení čtyřnohých kamarádů na nově zbudovaných cestách v okolí.

Foto: Jiří Mikoláš

<https://www.pexels.com/cs-cz/foto/zvire-roztomily-hlava-jelen-5167698/>

Zvěř si musí zvyknout, že se tu nově pohybují lidé i psi. Každý útěk zvířata stresuje a vysiluje, což může být právě teď skutečně nebezpečné. Teď zvěř shání potravu a snaží se co nejvíce šetřit energii. Na nově vybudovaných cestách držte psy na vodítku a nenechávejte je volně pobíhat. Pokud to není nutné, nescházejte z nich. Protínají dosud klidová místa a zvěř si musí zvyknout, nebo hledat jiná místa. Navíc pokud zvěř honí pes, jde už skutečně o život. Je snadné v chladném období zvěř uhnat a způsobit jí tím zápal plic a uhytnutí.

V zimě mají lidé taky touhu zvířatům přilepšovat. Pokud chcete skutečně pomoci, prosíme, ozvěte se nám, něco vymyslíme. Nevhodné je nechávat volně třeba pečivo, jak se aktuálně děje v okolí Klínce. Pečivo divokým zvířatům škodí a způsobuje trávicí obtíže. Ve vlhku navíc kvasí a plesniví



a o to jsou následky závažnější. Pokud na vyhozené pečivo narazíte, neváhejte volat mysliveckou stráž – viz box s kontakty. Postaráme se o to.

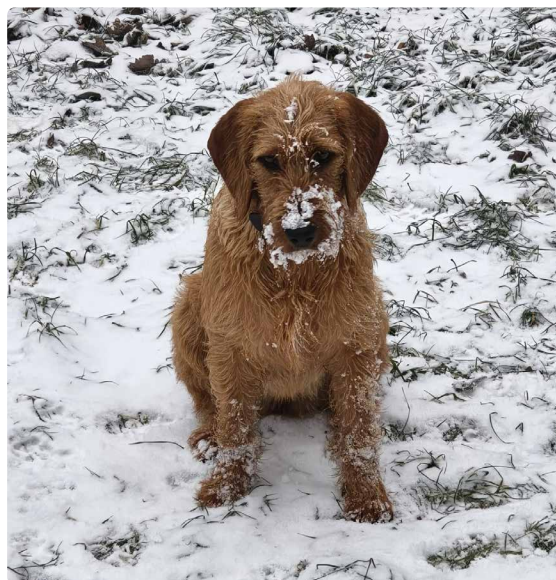
Chcete dětem udělat hezké odpoledne a podstrojit zvěř? Pár jablek či mrkev nebo řepa pověšená na stromku může být řešením. Ani s tím to ale nepřehánějte. Zkuste místo toho hledat a poznávat stopy obtisknuté v bahně či na sněhu. Děti to bude bavit také.



Encyklopedie loveckých plemen:

Rozdělení loveckých psů:

- ohaři slídiči
- **honiči** - v lovecké praxi se využívají k lovu spárkaté a černé zvěře; jde o nejstarší ustálené typy loveckých psů. Úkolem psa je vyhledávat a pronásledovat zvěř, bránit jí v útěku, a tím dát lovcovi příležitost k ulovení. V ČR ale nemá takový způsob lovu velkou tradici, proto nemáme vlastní plemeno. Nejrozšířenější jsou proto brakýři pocházející z Německa, Rakouska a Balkánu.
- barváři
- normíci
- přinašeči



Štýrský brakýř

Sřředně velké lovecké plemeno s dlouhou tradicí, vyšlechtěné pro práci v náročných podmínkách rakouských hor. Patří skutečně mezi vzácnější klenoty kynologie, kterých nepotkáte mnoho ani u nás ani v jeho domovině. Jeho předky jsou hannoverský barvář a hrubosrstý istrijský honič.

Vyznačuje se houževnatostí, vytrvalostí, silným loveckým instinktem a oddaností svému pánovi. Je vhodný především pro aktivní majitele, kteří mu mohou nabídnout dostatek pohybu a možnost uplatnit jeho pracovní schopnosti.

Vzhledem k povaze, nárokům na pohyb a silnému loveckému pudu není vhodný pro každého, ale pro myslivce a milovníky loveckých psů představuje cenného a spoleh-

livého partnera.

Plemeno je v současnosti ohrožené, jeho chov je vázán na přísné podmínky a je zastřešen specializovanými kluby.

Zajímavost: Štýrský brakýř je inteligentní pes, který se rychle učí nové úkoly, zejména pokud souvisejí s jeho loveckými instinkty, jako je stopování a sledování zvěře. Potřebuje zkušeného a důsledného majitele, který zvládne jeho nezávislou povahu a dokáže ho správně motivovat.

Ceník zvěřiny

Máte chuť na jelení guláš nebo kančí se šípkovou? Objednejte si maso přímo od našich myslivců

Prase divoké (celé v kůži)	45 Kč/kg
Smrčí/dančí (v kůži, bez běhů a hlavy)	100 Kč/kg
Jelení (v kůži bez běhů a hlavy)	90 Kč/kg

Užitečné kontakty

Jiří Fořt 720 981 250

Vlastimil Lizánek 776 469 500



Vzpomínky na kardinála Dominika Duku. Na Borech pro nás sloužil tajné mše, říká disident

Reportér



Když komunistický režim poslal Dominika Duku za práci v podzemní církvi do věznice na Borech, setkal se tam nejen s Václavem Havlem, ale také s disidentem Albertem Černým. „Chodili jsme po fřech, uprostřed kněz – otec Dominik – a z každé strany jeden vězeň,“ vzpomíná Černý na to, jak probíhaly tajné mše na vězeňském dvoře. Do jedné věznice s budoucím kardinálem Dominikem Dukou, jenž zemřel 4. listopadu, ho svedla práce pro brněnský samizdat a Výbor na obranu nespravedlivě stíhaných (VONS).

Text: Zuzana Kaiserová

Foto: Richard Horák

Článek vyšel v magazínu Reportér 10/11/2025

Měl jste možnost poznat se velmi dobře s Dominikem Dukou. Jak jste se ocítl s ním a Havlem na jedné cele?

Byli jsme shromážděni v jednom křídle borské věznice, protože my všichni, Dominik Duka, já, Havel a ještě několik politických, jsme pracovali na šatonech.

Co jsou to šatony?

Když je náhrdelník z bižuterie, tak těm skleněným drahokamům se říká šatony. Na Borech jsme je brousili pro jabloneckou Preciosu.

Z toho broušení muselo být dost prachu...

To ani ne, ono se to zalévalo vodou. Problém byla spíš speciální chemikálie, kterou jsme šatony čistili, kvůli ní jsem přišel k astmatu. Byla to dřina, to ano. U práce jsme si občas zpívali černošský spirituál Sixteen Tons of Coal, Šestnáct tun uhlí, a pak jsme si spočítali, že nám za jeden den prošlo pod rukama 24 tun skla.

V kolika lidech?

Bylo nás nějakých sto dvacet nebo sto čtyřicet, drtivá většina byli samozřejmě kriminálníci.

Jak jste vy, Dominik Duka i ostatní podmínky ve vězení zvládali?

Bezvadně, věděli jsme, že sedíme za dobrou věc. Vezměte si i to, že se drtivá většina politických vězňů dožívá velmi vysokého věku, mně bude 89, Duka se dožil 82 let.

Takže pobyt ve vězení je zdravý.

Dá se to tak říct. (smích)

Na cele s Havlem a Dukou jste museli zažít mnoho zásadních debat.

Debatovalo se neustále. O víře, o Bohu o náboženství, o morálce, Havel nikdy neřikal Bůh, ale vždy jen

„něco, co nás přesahuje“.

Co na to Duka?

Bral to tak, že je to jeho vyjádření. Nepamatuji si, že by Havlovi řekl: Ty se jen bojíš říct Bůh. Respektoval ho v jeho víře. Když si já vzpomenu na doby svého pohanství, tak jsem to cítil podobně jako Havel, říkal jsem si, že za přírodou musí být něco, co má nějaký smysl.

Vy jste ve vězení definitivně dospěl k rozhodnutí vrátit se ke katolické církvi. Jakou roli v tom hrál Dominik Duka?

Naprostě zásadní. Když jsme byli na cele, vyprávěl jsem mu o tom, že jsem začal hledat cestu zpátky do církve. Před svým nástupem na Bory jsem se stýkal s evangelíky, pak jsem ale přišel na to, že bych se jako pokřtěný katolík a katolické dítě měl vrátit do katolické církve. A právě u Duky na Borech jsem absolvoval generální zpověď a svaté přijímání, čímž jsem se do církve vrátil.

Jaký byl Duka zpovědník?

To se nedá takto říct. Zpověď má dvě části: hříšník na sebe poví všechny ty darebačiny a pak je na zpovědníkovi, aby dodal zpovídajícímu novou energii. Dal mu jednoznačně najevo, že Bůh je odpouštějící. U zpovědi nejde jen o to, zbavit člověka hříchu, ale posílit ho na další cestu. To Duka uměl velmi dobře.

Kde ta zpověď probíhala?

Na vězeňském dvoře, při vycházce. My jsme se jakoby procházeli a já se zpovídal. I mše na Borech většinou probíhaly za chůze. Tři vězni se procházejí: uprostřed jde kněz, otec Duka, a po jeho levé a pravé ruce dva věřící. Ty mše samozřejmě nebyly jen pro nás disidenty, ale i pro vězně kriminálníky. Někdy se dělaly mše i pro větší počet lidí, to bylo ve skladu, kam se nás vešlo patnáct dvacet. To už ale bylo ve spolupráci s vězeňskou samosprávou.

S oficiální vězeňskou samosprávou?

Ano, s oficiální vězeňskou samosprávou. Tu jmenoval velitel věznice, sestávala se z bonzáků, kteří měli za úkol donášet na vězně. Ta

samospráva šla nám, politickým, dost na ruku.

Takže vám dovozovali pořádat tajné mše. Dozorci o tom předpokládám nevěděli.

Ne, vedení věznice o tom samozřejmě nevědělo, vězni ze samosprávy nás zamkli do skladu a celá ta mše musela probíhat šeptem.

Účastnil se i Václav Havel?

Myslím, že ano. Přece jen ta moje paměť už není tak dobrá, ale vztahy mezi ním a Dukou byly takové, že jsem přesvědčen, že se jich účastnil. I těch soukromých na dvoře.

V čem byla výjimečnost Dominika Duky?

V hloubce jeho osobnosti. Těžko se to vyjadřuje, ale když se na vás usmál, když se na vás podíval, dával vám najevo velmi osobní vztah. Měl schopnost bavit se s lidmi nejen o víře, ale třeba i o úplně obyčejných věcech. Dejme tomu o problémech v nějakém činžáku, Duku zajímalo všechno.

Bory byly věznicí pro těžké kriminálníky. Jak vycházel s vrahy, zloději, násilníky?

Kriminálníci, to je zvláštní kapitola.

Oni všichni nás, a především Duku, uznávali, drtivá většina těch darebáků dávala najevo, že komunistický režim musí být velmi špatný, když si dovolí zavřít lidi, jako je Dominik Duka. Někteří vězni nám pomáhali a někdy říkali, že i oni se na svobodu snažili proti režimu bojovat. Třeba tím, že vykrádali samoobsluhy.

Podařilo se Dukovi takzvaně napravit nějakého kriminálníka?

Vím o jednom vězni odněkud ze Zlínska, ani nevím, za co byl zavřený, ale manželka se s ním rozvedla, přišel o děti. Pod vlivem Duky se začal měnit, a když se pak vrátil z vězení, sekal dobrotu. Když měl i přesto nějaké problémy, třeba neměl kde bydlet, požádal na nějaké faře v Čechách o ubytování. Jeho nadšení pro církev bylo ovšem až trochu vlezlé, nakonec si nad ním vzal patronát jeden katolický aktivista s tím, že bere péči o něj jako pokání z vlastních hříchů. To ho obdivuji, já bych to nedokázal.

Stýkali jste se s Dominikem Dukou i po odchodu z vězení?

Ano. Teď přemýšlím, co on po návratu z Borů dělal, jestli se vrátil zpátky do Hradce dělat zámečníka, každopádně jsme byli v pravidelném kontaktu, psali jsme si. Teprve před dvěma lety, po odchodu z úřadu, se Duka odmíchl a už na mou korespondenci nereagoval.

ZUZANA KAISEROVÁ, novinářka a spisovatelka

Narodila se v Praze, tady vystudovala žurnalistiku a později Křesťansko-židovská studia ve Velké Británii. Od roku 1999 pracovala střídavě v MF DNES, do roku 2010 jako politická reportérka. Vyučovala Média a společnost na Prague College, napsala dvě knihy: Kalandrova dcera (2018) a Starci života (2020).

VZPOMÍNÁ: ALBERT ČERNÝ

Brněnský herec, inspicient a publicista patřil k signatářům Charty 77 a angažoval se ve Výboru na obranu nespravedlivě stíhaných. Za svou činnost byl na počátku 80. let uvězněn na Borech. Po revoluci ho Občanské fórum vyslalo do federálního československého parlamentu.

DOMINIK DUKA

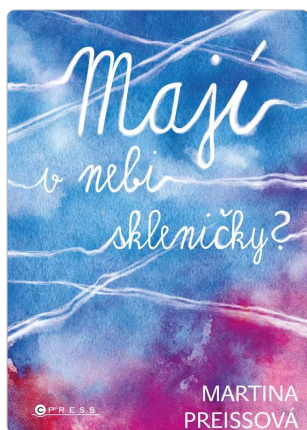
Český katolický duchovní, dominikán a kardinál se za normalizace zapojil do tajné církevní činnosti. Kvůli svému působení byl v roce 1981 komunistickým režimem uvězněn. Po roce 1989 se stal významnou osobností české církve – byl biskupem královéhradeckým a později pražským arcibiskupem. Dlouhodobě se vyjadřoval k veřejnému a společenskému dění.



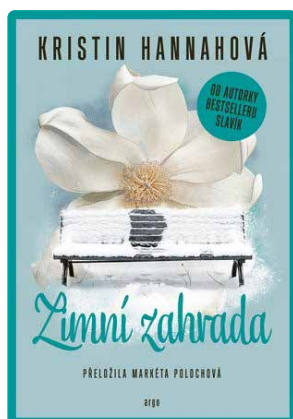
Novinky z naší knihovny

Vážené líšnické čtenářky a čtenáři, i v tomto čísle Zpravodaje vám představuji výběr nových titulů z naší knihovny.

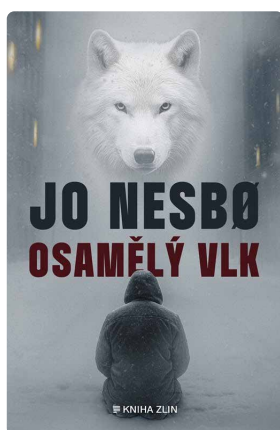
Začnu úsměvným a čtivým příběhem od Martiny Preissové s názvem *Mají v nebi skleničky?* Lidský a dojemný děj vypráví malá holka z jihomoravské vinařské vesnice v přelomovém školním roce 1989/1990. Malá Marjánka spoustu nových věcí nechápe, jak věci o politice, tak i chování dospělých, a vykládá si to svým dětským rozumem. Setkáváme se i s běžným životem v rodinném kruhu, tedy i se smrtí a pohřby a hlavně, jak se s tím vším vyrovnává malá holka.



Kniha od americké autorky čtivých románů Kristin Hannah *Zimní zahrada* vypráví příběh dvou povahově rozdílných sester, které se octnou opět spolu kvůli onemocnění milovaného otce. Po jeho smrti se od své poněkud odtahované matky dozvídají otřesný příběh jejího života a to, co uslyší, otřese samotnými základy jejich rodiny.



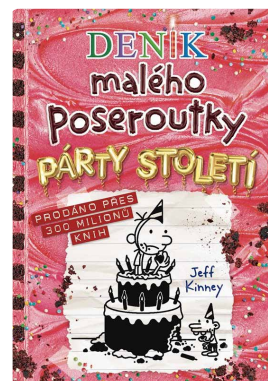
V naše výběru nemůže chybět ani detektivka. Hlavním hrdinou detektivního románu Jo Nesbøa *Osamělý vlk* je Bob Or, kriminalista minneapoliske policie, který se až po uši topí v problémech. Při životě ho udržuje už jen práce. Jeho šéf ho kvůli násilnickému chování suspenduje a stáhne z vyšetřování. Bob se však pouští do řešení vraždy obchodníka se zbraněmi na vlastní pěst...



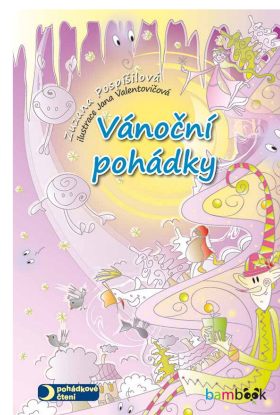
V září přivezly knihovnice z regionálního oddělení příbramské knihovny padesát nových knih na výměnu. Z nich jsem vybrala dva tituly pro dětské čtenáře.



U dětských čtenářů je stále oblíbený *Deník malého poseroutky* od Jeffa Kinneyho. Poslední 20. díl má název *Párty století*. Hlavní hrdina Greg má narozeniny a rozhodne se proto uspořádat bombastickou oslavu, na kterou nikdo nezapomene. Podaří se Gregovi připravit párty podle jeho představ, nebo to bude další velkolepý průsvih?



Pro mladší děti, začínající čtenáře, jsou Vánoční pohádky od Zuzany Pospíšilové. Je to dvacet originálních zimních příběhů, které ještě nikdo nevyprávěl. Víte například, jak prožívají vánoční svátky kapří nebo sněhové vločky, nebo co dělají dárky pod stromčkem, než je děti rozbalí?



Přeji všem malým i velkým čtenářům do příštího roku všem hlavně zdraví, klid a pohodu.

Těším se, že se i nadále budeme potkávat v líšnické knihovně.

Helena Žbáňková,
knihovnice



Trocha kultury pro zahřátí ducha i duše

Zima je období doslova ideální pro kulturní život. V divadelních sálech, kinech i kulturních centrech bývá příjemně vytopeno, není nutné přikládat, divadelní i všelike jiné kavárny a bary mají co nabídnout a nám nezbyvá než se zbavit kabátů a kulichů a nechat se v klidu bavit i dojímat... Kultura je ideální medicínou pro léčení zimních chmur a proto jsme se podívali do okolí Líšnice a vybrali několik kulturních tipů, které by mohly zaujmout naše sousedy.

A pokud chcete spojit opravdu kvalitní kulturní a společenský zážitek s trochou rytmického až mírně gymnastického pohybu, nablýskajte taneční škorně, natupírujte kšička a 14. 2. se vypravte na náš tradiční Líšnický ples! Parkeť řítecké sokolovny nabízí dost prostoru pro vaše kreativní kreace a exkvizitní hudebníci z kapely Party Leaders Martina Hrubého předvedou fláky, u kterých žádná bejby prostě nebude sedět v koutě.

Ať už se tedy uvidíme na parketu, na některém z uvedených představení a nebo řeba na dalším sousedském posezení v naší krásné oživlé faře, těšíme se na to. Kultura je totiž především o setkávání.

Tak si užijme zimu pospolu.

Připravil: Tomáš Fiala

Hudba

Bandarend – staré i mladší trampské evergreeny k poslechu i zpěvu

10. 2. 2026 od 18:00
fajnová kavárna Kulturně komunitního centra Koruna (Praha Radořín)

Základní přesvědčení hudebního spolku bylo vrátit se k našim českým hudebním pokladům trampingu, tedy k osadním a trampským písním, aby nebyly ztraceny v dnešní zmatené době a zase mohly udělat radost generacím starším. Zároveň můžeme ukázat i mladším tuto skoro již zapomenutou českou hudební historii. Součástí živých hudebních večírků jsou i novější trampské a country kousky a pár věcí z autorské dílny členů tohoto velmi volného hudebně zábavného sdružení, jinak též našich sousedů Rendy Volfa, Vaška Maška a Dana Staucha.

Pocta Zuzaně Navarové

16. 1. 2026 od 20:00
Kulturní dům Dobříš

23. 1. 2026 od 20:00
Club Kino, Černošice

Nádherné písničky kapel Nerez a Koa, emoce, živost, tanec, slzy, smích a radost, to všechno je kapela Pocta Zuzaně Navarové. Hrají s velkou energií a vášní a jejich koncerty jsou vzpomínkové, ale i taneční a radostné. S pokorou vzpomínají na Zuzanu Navarovou a jejím písním dávají druhý dech. Kapela působí na scéně již skoro deset let, a má za sebou malé ale i velké koncerty, festivaly a plno krásných spoluprací, například společný koncert s Máriem Bihárim v roce 2024. Kapelu tvoří Barbora Červinková – zpěv, perkuse, Tomáš Pecka – zpěv, kytara, cello, mandolína, piano, Antonín Jína – zpěv, bicí, perkuse, Stanislav Šedivý – kytara, perkuse, Jan Neruda – baskytara, zpěv, Nicholas Roy Arthofer – trubka, zpěv, perkuse.

Divadlo

Zamilovaný velvyslanec

23. 1. 2026 od 16:00
16. 3. 2026 od 19:00
Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Excelentní situační komedie, která připomíná, že zálety, lži a soukromé průšvihy se nevyhýbají ani vyšší společenské vrstvě. Harry Douglas, americký velvyslanec ve Velké Británii, odjíždí na víkend do Skotska hrát golf. Jeho manželka Lois se chystá na víkend v lázních a jejich dcera Debbie touží navštívit kamarádku. Ve skutečnosti má ale každý z nich v plánu zůstat doma. A ne sám! Každý chce využít prázdnou rezidenci ke svým milostným dobrodružstvím. A tak je komorník Perkins, který se těšil na pár dní volna, mírně řečeno překvapován, kolik nečekaných hostů a v jakých úborech se postupně dostaví: francouzská komorná, kapitán námořnictva či potřeštěná sekretářka? K tomu všemu se ambasáda promění v opevněný krizový štáb, protože Velké Británii údajně hrozí vážné nebezpečí. Jenže ono nepřichází zvenku a utéct není kudy. Oblíbený a zkušený autor Michael Parker slibuje, jako vždy, překvapivý konec. V hlavních rolích se představí: Lukáš Typl, Otakar Brousek, Veronika Pichlerová a další.

iOtesánek

18. 1. 2026 od 15:30
Kulturní středisko Dobříš

Představení o známém nenasytovi. Na motivy klasické pohádky, jen Otesánek je trošku...jiný. Zveme všechny dospělé,

a především děti od tří let na loutkové představení na motivy klasické pohádky o známém nenasytovi, jen náš Otesánek je trošku... jiný. Je to totiž robot! Zpočátku roztomilý pomocník v domácnosti, postupem času ale... přijďte se podívat! Hrajeme s originálními dřevěnými mario-netkami, zvukovými efekty a nadhledem :).

Kino

SCANDI 2026

Přehlídka současného severského filmu

17. 1. – 18. 1. Bio Řevnice

Víkendový festival současných severských filmů v řevnickém kině. Nahlédněte do skandinávské kultury prostřednictvím oceněných filmů z Dánska, Švédska, Finska, Norska a Islandu. Celý program najdete na webu www.revnice-bio.cz.

Norimberk

22. 1. 2026 od 20:00
Kino Radořín

Děj filmu se odehrává v Lucembursku, kam na konci války svezli spojenci zajaté pohlavary Třetí říše a připravovali je na soud. Dohlížet na ně měl mimo jiné psychiatr Douglas M. Kelley, který se rozhodl využít životní šance a zkusit zjistit, proč tyhle lidské zrůdy udělaly to, co udělaly.

Besedy, přednášky

Jan Zrzavý – starý mistr v dobách avantgardních

5. 2. 2026 od 18:00
Obecní knihovna Lety

Co je tak uhrančivého na osobnosti Jana Zrzavého, čím nás dodnes fascinují jeho obrazy? Jak o svém umění přemýšlel a mluvil sám autor? Kdo ho ovlivnil a kdo stál v pozadí jeho úspěchu? Přijďte se seznámit s osobností Jana Zrzavého a jeho klíčovými obrazy. V rámci Letovské akademie přednáší Mgr. Monika Švec Sybolová, edukátorka Národní galerie Praha.

Deskovkové odpoledne

16. 1. 2026 od 17:00 do 20:00,
Městská knihovna
Františky Plamínkové Černošice

Máte rádi deskové hry? Přijďte si zahrát, pobavit se a poznat nové spoluhráče i protivníky. V knihovně na vás čeká výběr oblíbených i méně známých deskovek pro malé i velké – od rychlých karetých her až po strategické výzvy. Můžete přinést i svou oblíbenou hru a zahrát si ji s ostatními. Stačí dorazit a užít si večer plný zábavy.

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ LÍŠNICE

Milí sousedé srdečně Vás zveme na

MASOPUSTNÍ PRŮVOD (25. ročník)

který se bude konat

V SOBOTU 7. ÚNORA 2026 V LÍŠNICI

Průvod masopustních maškar začne ve 12:00 hodin před hasičskou zbrojnicí a projde celou vesnicí.

Masopustní veselí pokračuje **U ČERVENÉ SAVICE**Hudba: **Masopustní kapela**

V pravé poledne (přímo ve 12:00 hodin) bude společné foto všech masek.

**Zabíjačkové hody na návsi**

SDH Líšnice pořádá

**HOSPODSKÝ
KVÍZ ?****Kdy:** Každou druhou sobotu v měsíci od 18 hod.**Kde:** V hasičárně na návsi

Přijď prověřit své znalosti, pobavit se s přáteli a užít si večer plný otázek, smíchu a dobré nálady!

K dispozici točené pivo, skvělá atmosféra a přátelská soutěžní nálada.



Přihlas svůj tým zde:



nebo na tel.: 606 153 726

⚠ Omezená kapacita – rezervujte svůj tým včas!**STAŇ SE
DOBROVOLNÝM
HASIČEM!****Sbor dobrovolných hasičů Líšnice hledá nové členy.**

„Adrenalin, tradice, přátelství – to je SDH Líšnice.“

Proč se stát členem SDH Líšnice?

- Pomáháš lidem – při zásazích i při akcích pro Líšnici
- Učíš se nové dovednosti – od práce s technikou po organizaci akcí
- Zažíváš týmového ducha – parta, která drží při sobě v každé situaci
- Tradice a hrdost – pokračuješ v odkazu dobrovolných hasičů v Líšnici
- Společenský život – podílíš se na kulturních a sportovních akcích pro děti i dospělé
- Adrenalin i zábava – od zásahů po hasičské akce
- Smysluplná činnost – tvoje energie jde přímo pro dobro obce

Co požadujeme?

- Minimální věk 15 let
- Společenského a aktivního ducha
- Smysl pro humor
- Chut' pomáhat
- Pro vstup do zásahové jednotky - Zdravotní způsobilost, dobrou fyzickou kondici a minimální věk 18 let.

**Kontakt:**e-mail: Masek.Lukas1@seznam.cz
mobil: 728 941 601



BRDSKÉ KRUHY

OBEC VOZNICE

Brdské kruhy se vrací: Pozvánka na 2. ročník sportovně-zábavného dne pro seniory

Spolek Okrašlovacích Voznických Amatérů

- vznik v roce 2023
- dobrovolnická skupina pod záštitou TJ Sokol Voznice, z. s. usilující o příjemné sociální klima, tj. aktivizace obyvatel napříč generacemi, také okrašlování obce Voznice
- pořádání akcí, jejichž výtěžek je věnován v rámci obce tam, kde je potřeba
- akce S.O.V.A. za uplynulá období:
 - Masopust 2024, 2025
 - Velikonoční tvoření 2024, 2025
 - Čarodějnice 2024, 2025
 - Letní kino 2024, 2025
 - Sokolský Běh republiky 2024, 2025
 - Vánoční tvoření 2024, 2025
 - Spoluúčast na organizaci Plesu TJ Sokol 2025

2.ROČNÍK BRDSKÝCH KRUHŮ

- sportovně zábavná akce pro aktivní seniory z naší obce i obcí okolních
- podpora aktivního životního stylu ve věku 65+
- socializace, vytváření nových vztahů, neformální mezigenerační i meziobecní propojování
- disciplíny nejen k prověření kondice, ale také smyslu pro humor a ochoty bavit se a hrát si
- program po celý den, včetně DJ k poslechu i tanci ☺



DISCIPLÍNY:

Úvodní úkol:

představení týmu / zastupované obce – krátké divadelní vystoupení / píseň / pokřik / vltajka / dres...ani v roce 2026 nebudeme fantazii soutěží nijak omezovat, protože víme, že umí překvapit ☺

Přesný popis disciplín bychom rádi nechali zatím trochu v utajení, ale můžeme pro začátek prozradit, že plánujeme disciplínu „Zachraň svého starostu“, nahlédneme do světa módy a také použijeme příběhové karty.

I v připravovaném 2.ročníku budou zastoupeny úkoly prověřující zručnost, kreativitu, fyzickou zdatnost (v úměrné míře), umění spolupráce a zejména ochotu se pobavit.

Stanovišť s disciplínami bude minimálně 10, maximálně 12.

Připraveno bude samozřejmě i letos občerstvení a nápojový bar.

POJĎTE DO TOHO S NÁMI



KDY? Sobota 16. května 2026, registrace soutěžících možná od 9:00, předpokládaný start v 10:00

KDE? Obecní parkoviště Voznice, blízké okolí (v případě nepříznivé počasí Obecní dům Voznice)

KDO? Důležitě smíšené týmy 65+ (v prvním kole přihlásek obec = 1 tým, dle zájmu a kapacity možno navýšit), možnost 1-2 náhradníků za danou obec

PROČ? Protože zábavy, pohody, radosti a přiměřeně zdravého a bezpečného pohybu není nikdy dost ☺

CO ZA TO? Den plný smíchu, zážitků a zábavy, ceny pro soutěžící

CO BUDEME JÍST A PÍT? Pro závodníky v ceně startovního oběd a pitný režim po celý den, pro fanoušky bude zajištěn široký bar, grill, teplý i studený bufet, nápojový bar

ZA KOLIK? Startovné 1.000,- Kč/tým

KDO ZA TÍM STOJÍ? Dobrovolný spolek S.O.V.A. za podpory obce Voznice



Zajemci se prosím hlase na úřadě!

Viry v počítači: Jak vznikají a proč samotný antivir nestačí

Ještě před pár lety se o počítačových virech mluvilo skoro jako o strašidle. Lidé je přirovnávali k bacilům a báli se, že když „něco zmáčknou“, okamžitě přijdou o všechna data. Doba se změnila, počítače máme v kapsách jako mobilní telefony, ale viry – a hlavně ti, kdo je vytvářejí – nikam nezmizely. Naopak jsou čím dál chytřejší.

Proto stojí za to si povědět, co dnes viry vlastně umí, jak se do počítače dostanou a proč nestačí spoléhat pouze na antivir.

Text: Martin Kašpárek

1. Co je vlastně počítačový virus

Počítačový virus je program, který byl vytvořený se špatným úmyslem. Nejde o žádnou magii, je to prostě software, který dělá něco, co nechceme:

- zpomaluje počítač,
- krade hesla a údaje z banky,
- otevírá dveře dalším útočnickům,
- zobrazuje reklamy,
- nebo třeba blokuje přístup k souborům.

Moderní viry se často neprojevují nápadně. Počítač může běžet úplně normálně, a přesto v něm může pracovat škodlivý program, který čeká, až zadáte přihlašovací údaje nebo připojíte platební kartu do e-shopu.

2. Odkud se berou a proč vznikají

Dříve si viry psali studenti „pro zábavu“. Chtěli ukázat, co dokážou. Dnes jsou viry součástí obrovského byznysu.

Vytvářejí je:

- organizované skupiny, které se snaží ukrást peníze,
- podvodníci, co chtějí vydírat (například šifrováním souborů),
- společnosti usilující o reklamu a sběr dat,
- a někdy i státní aktéři, kteří útočí na jiné státy nebo firmy.

Nejčastější motivy jsou jednoduché: peníze nebo získání přístupu k dalším lidem.

3. Nejčastější cesty, kterými se viry dostanou do počítače

Viry vám do počítače nevleťí oknem jako komár. Většinou tam pustíme útoč-

níka omylem sami. Nejčastější situace:

E-maily s přílohou

„Máte novou fakturu“, „Potvrďte zásilku“, „Účet byl zablokován“ – známé scénáře. Po otevření přílohy se může spustit škodlivý program.

Falešné stránky

Útočník vytvoří kopii oficiální stránky, třeba banky nebo pošty, a snaží se vás přimět, abyste se přihlásili. Virus potom získá vaše údaje.

Stažení programů z neznámých stránek

Hry, filmy „zdarma“, různé „čističe“ počítače – často bývá uvnitř přibaleno něco, co tam nepatří.

Zastaralý software

Pokud máte starý prohlížeč nebo neaktualizovaný systém, může mít slabá místa, která virus snadno využije.

4. K čemu viry nejčastěji slouží

Krádež hesel a dat

Mnoho virů je přímo určených k tomu, aby sledovaly, co píšete na klávesnici.

Šifrování souborů (ransomware)

To je velmi nepříjemná kategorie. Virus vám zamkne fotky, dokumenty a další data a nabídne „výkupné“, abyste je dostali zpět. A výkupné není nikdy malé.

Těžba kryptoměn

Některé viry používají váš počítač k tomu, aby vydělávaly peníze svým autorům – bez vašeho vědomí.

Rozesílání spamu

Počítač se chová normálně, ale na pozadí odesílá tisíce e-mailů denně.

5. Proč antivir sám o sobě nestačí

Spousta lidí si myslí: „Mám antivir, takže jsem v bezpečí.“ Kéž by to tak jednoduché bylo.

Antiviry jsou důležité, ale mají své limity:

Antivir zná jen to, co už existuje

Když vznikne nový typ viru, trvá nějakou dobu, než ho antiviry začnou rozpoznávat. A právě tento čas útočníci zneužívají.

Některé útoky nejsou viry

Někdy nejde o program, ale o podvodné získávání údajů (phishing). Antivir nepozná, že stránka, na kterou jste klikli, není pravá.

Útok často projde přes člověka

Když sami potvrdíte instalaci škodlivého programu nebo zadáte údaje na falešnou stránku, antivir už tomu nemusí zabránit.

6. Jak se chránit bez zbytečného stresu

Není třeba se bát každého kliknutí, stačí dodržovat pár jednoduchých zásad:

Aktualizujte počítač a mobil

Opravdu to má smysl. Aktualizace často opravují děravá místa, která viry využívají.

Otevírejte jen přílohy, kterým věříte

Nejste si jistí? Neotvírejte. Nebo se zeptejte někoho z rodiny.

Stahujte jen to, co opravdu potřebujete

A ideálně z oficiálních stránek.

U banky nikdy neklikejte na odkazy z e-mailu

Přihlaste se raději přes oblíbenou záložku nebo bankovní aplikaci.

Zálohujte fotky a dokumenty

Když se něco pokazí, záloha je největší záchránce.

7. Jak poznáte, že se v počítači něco děje

Viry se někdy maskují, ale určité signály přehlédnout nejde:

- počítač je nezvykle pomalý,
- otevírají se okna, která jste nespustili,
- objevují se reklamy tam, kde dříve nebyly,
- změnila se domovská stránka v prohlížeči,
- programy se chovají podivně.

Když se něco takového děje, je dobré požádat o pomoc – IT technika, známého, kohokoliv, kdo tomu rozumí.

Závěrem

Viry nejsou strašáci, ale obyčejné programy napsané s nekalým úmyslem. Nejlepší obranou není drahý antivir, ale **zdravý rozum a trochu opatrnosti**. Když víme, jak útočníci pracují, je mnohem menší šance, že jim naleťme. Musíme si uvědomit, že největší hrozbou na internetu jsme my sami.

A stejně jako si myjeme ruce, abychom se nenakazili, vyplatí se „umýt“ i počítač – aktualizacemi, bezpečným chováním a rozumným používáním internetu.

Jak číst recenze na internetu, abychom nenaletěli

Když si dnes chceme něco koupit, ať už varnou konvici, mobil, televizi nebo jen obyčejné ponožky, většina z nás se podívá na internet. A protože tam zboží nemůžeme vzít do ruky, spoléháme se na recenze. Jenže to může být někdy ošemetné. Recenze se dají napodobit, koupit, napsat roboty nebo „upravit“, aby vypadaly lépe. A občas se stane, že po přečtení stovek pochvalných komentářů koupíme věc, která doma nadělá jen starosti.

Proto se podíváme na to, jak se v recenzích vyznat, jak je číst s rozumem a jak podle nich poznat, jestli je zboží opravdu dobré, nebo se nás někdo snaží jen nalákat.

Text: Martin Kašpárek

1. Nevěřte jen počtu hvězdiček

Když vidíme, že má produkt pět hvězdiček, máme tendenci mu hned věřit. Ale hvězdičky nejsou všechno. Důležitější je to, jak lidé své hodnocení zdůvodňují.

- Pokud někdo napíše jen „super!“ nebo „doporučuji“, moc se toho nedozvíme.
- Naopak recenze, která popisuje konkrétní zkušenosti – jak se věc používá, co funguje a co vadí, má mnohem větší hodnotu.

Všímejte si tedy především **obsahu recenze**, ne barevných hvězdiček.

2. Nápadně pozitivní recenze jsou podezřelé

Když někdo píše, že „tento výrobek změnil jeho život“, je to spíš reklama než zkušenost. Obzvlášť když se takových nadšených výkřiků objevuje víc naráz.

Podezřelé jsou i recenze, které:

- zní jako kopie jedna druhé,
- používají stejné fráze,
- jsou napsané v nepřírozené češtině,
- objevily se všechny ve stejný den.

Takové texty často nepíše zákazníci, ale najatí brigádníci, firmy nebo dokonce automatické programy.

3. Důležité je číst i ty špatné recenze

Když má produkt 100 dobrých recenzí a 5 špatných, většina lidí ty špatné ignoruje. To je ale škoda – právě **kritické recenze ukazují, kde může být problém**.

Zaměřte se na to, jestli se stejné výtky

opakují:

- rychle se kazí,
- slabá baterie,
- neodpovídá popisu,
- špatná kvalita materiálu,
- neochotná zákaznická podpora.

Pokud se stejný problém objevuje u více lidí, je velká pravděpodobnost, že by se to mohlo stát i vám.

4. Pozor na recenze, které jsou nesmyslné

Někdy se objeví recenze, která je úplně mimo. Třeba:

- někdo hodnotí špatně výrobek, který nikdy neměl („přijde mi, že to nebude dobré“),
- nebo si plete výrobek s jiným,
- nebo hodnotí dopravu, ne samotné zboží.

Tyto komentáře je lepší nebrat příliš vážně. Důležité jsou zkušenosti s výrobkem, ne s kurýrem.

5. Pomůže podívat se na více míst

Neomezujte se jen na jeden obchod. Každý e-shop zobrazuje jiné recenze a někde bývají komentáře přísnější.

Vyplatí se podívat i na:

- Heureka,
- Zboží.cz,
- recenze na YouTube (často ukáží produkt v praxi),
- diskuzní fóra, kde se lidé nebojí říct pravdu.

Když vidíte, že se stejný názor objevuje na více webech nezávisle na sobě, je to většinou dobré znamení.

6. Velmi levné věci s perfektními recenzemi = velký pozor

Na internetu je hodně výrobků z neznámých značek, často až neuvěřitelně levných. Tyto produkty mívají:

- stovky kladných recenzí,
- téměř žádnou kritiku,
- profesionálně napsané „zkušenosti“.

Ve skutečnosti jde často o levné kopie nebo o zboží, které vám po pár týdnech

přestane fungovat. Pokud je něco příliš levné, a přitom perfektně hodnocené, mějte se na pozoru.

7. Nejlepší recenze jsou fotky a vlastní zkušenosti lidí

Velkou pomocí jsou recenze s fotografiemi. Ty většinou:

- nikdo nekupuje,
- nedají se snadno padělat,
- ukazují skutečný stav výrobku

Podívejte se, jak produkt vypadá „ve skutečnosti“, nejen na hezkých reklamních obrázcích.

8. A ten nejdůležitější tip: používejte selský rozum

Pokud se výrobek tváří jako zázrak za pár korun, pravděpodobně zázrakem nebude. Když recenze vypadají podezřele jednotně, nebude to náhoda. A jestli máte pochybnosti, raději si kupte věc, kterou už někdo ve vašem okolí má a je s ní spokojený.

Závěrem

Internetové recenze jsou skvělý pomocník, ale jen pokud víme, jak je číst. Firmy se snaží nás přesvědčit, že právě jejich výrobek je nejlepší, a tak není divu, že se občas uchýlí i k trikům. Když si ale dáme tu práci a recenze neproletíme jen očima, snadno poznáme, kde je pravda a čemu se raději vyhnout.

A hlavně, nákup má člověku udělat radost, ne přidělat starosti.



MARTIN KAŠPÁREK

Líšnický rodák, nadšenec do technologií, zapálený programátor a také dobrovolný hasič SDH Jíloviště, pro který vytvořil i web hasici.jiloviste.cz nebo mhjiloviste.cz.

Výživa podle pěti prvků a pěti energií

Text a foto: Mirka Engelová

Jak jídlom podpořit sílu, trávení a vnitřní rovnováhu

V tradiční čínské medicíně se na jídlo nedíváme jen jako na zdroj kalorií. Jídlo je nástroj, kterým každý den ovlivňujeme svou energii, trávení, odolnost i psychickou pohodu. To, co jíme, může tělo posilovat, zahřívát, uklídnout ale také postupně vyčerpávat.

Základním principem výživy v TČM je rovnováha. Rovnováha chutí, rovnováha energií a rovnováha mezi tím, co tělo právě potřebuje, a tím, co mu dáváme. K orientaci slouží dva jednoduché systémy: pět prvků a pět energií potravin.

Pět prvků – pět způsobů, jak jídlo působí na tělo

Každý z pěti prvků představuje jiný typ energie a je spojený s určitými orgány. Každý prvek má také svou typickou chuť. Pokud některá chuť nebo prvek dlouhodobě převažuje, tělo se dostává z rovnováhy.

Dřevo souvisí s játry a žlučníkem. Jeho chuť je kyselá. Dřevo podporuje regeneraci, pružnost a schopnost přizpůsobení. Patří sem například kysané zelí, citron, jablka nebo zelené listy. Nadbytek kyselé chuti ale může vést k podrážděnosti a napětí.

Oheň je spojený se srdcem a tenkým střevem. Jeho chuť je hořká. Hořké potraviny mají čistící a vysušující účinek. Najdeme je v rukole, čekance, kakau nebo kvalitní hořké čokoládě. Hořká chuť pomáhá, ale v přehnaném množství může tělo vysušovat.

Země představuje střed – slezinu a žaludek. Její chuť je přirozeně sladká. Země vyživuje, stabilizuje a dodává energii. Patří sem obiloviny, brambory, mrkev, batáty nebo med. Přemíra sladké chuti však vede k únavě, pocitu těžkosti a chutím.

Kov odpovídá plicím a tlustému střevu. Jeho chuť je pikantní. Pikantní potraviny rozhýbávají energii, prohřívají a podporují obranyschopnost. Typickým zástupcem je česnek, cibule, zázvor nebo ředkvičky. Příliš mnoho pikantního ale může tělo dráždit.

Voda patří ledvinám a močovému měchýři. Její chuť je slaná. Voda vyživuje do hloubky a souvisí s dlouhodobou vitalitou. Patří sem ryby, semínka, mořské řasy nebo kvalitní fermentované produkty. Slaná chuť by měla být přítomná, ale jemně.

Zdravý jídelníček není o dokonalosti, ale o **střídání chutí a prvků**, aby tělo nebylo dlouhodobě přetěžované jedním směrem.

Pět energií potravin – co jídlo dělá uvnitř těla

Dalším důležitým pohledem je **termická energie potravin**. Nejde o to, zda je jídlo teplé nebo studené na dotek, ale jaký má účinek po sněžení.

Některé potraviny tělo **silně zahřívají**, jiné **jemně prohřívají**, další jsou **neutrální** a některé **ochlazují** nebo dokonce **silně ochlazují**.

Většina lidí v našem klimatu funguje nejlépe na **teplých a neutrálních potravinách**. Ty podporují trávení, dodávají energii a nezatěžují organismus. Patří sem vařené obiloviny, zelenina, polévky, vývary a dušená jídla.

Naopak nadbytek studených a syrových potravin – typicky jogurty, smoothie, saláty a ledové nápoje – oslabuje trávení. Výsledkem bývá nafukování, únava, studené ruce a nohy nebo chuť na sladké.

Proč má v TČM takové místo polévka a vývar

Teplá, vařená strava je v TČM považována za základ. Polévky a vývary dodávají tělu energii bez zbytečné zátěže. Jsou snadno stravitelné, zahřívají a podporují regeneraci.



MIRKA ENGELOVÁ

- Pohybový specialista
- Trenér individuálních a skupinových lekcí, lektor pohybu, odborný poradce pro Supertronic
- Zakladatelka studia Zrození k pohybu a konzultačního centra Energy

www.mirkaengelova.cz

Typickým příkladem je **masokostní vývar**, který je považován za jednu z nejsilnějších potravin pro doplnění energie a výživy těla.

Závěrem

Výživa podle TČM není dieta a nemá striktní pravidla. Je to **způsob, jak se znovu naučit vnímat tělo**. Když jíme s ohledem na roční období, vlastní energii a aktuální stav, tělo nám to vrací lepším trávením, stabilnější náladou a větší odolností.

Někdy stačí málo – teplá snídaně, misa polévky k obědu nebo vývar místo studeného jogurtu. Právě tyto drobné změny dělají v dlouhodobém horizontu největší rozdíl.

Masokostní vývar na dlouhé dny

Masokostní vývar je ideální v chladných obdobích, při únavě, po nemoci nebo v období, kdy se cítíme „bez síly“. V TČM se používá k podpoře energie, krve a celkové vitality.

Jak na to:

Použijeme směs kostí s masem – ideálně hovězí nebo telecí kosti, klouby, žebra nebo morkové kosti. Kosti nejprve krátce povaříme a vodu slijeme. Poté je dáme do čistého hrnce, přidáme kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, celer), cibuli i se slupkou, bobkový list, pár kuliček pepře a lžici jablečného octa.

Vše zalijeme studenou vodou a zahříváme velmi pomalu. Vývar by neměl prudce vřít, ale jen tiše táhnout. Ideální doba vaření je 12 až 24 hodin, klidně i déle. Sůl přidáváme až na konci.

Takto připravený vývar je výživný, zahřívá a snadno stravitelný. Lze ho pít samotný nebo použít jako základ polévek.

Do čistého vývaru nakrájíme kořenovou zeleninu na tenké nudličky nebo nastrouháme, povaříme 5 minut a servírujeme.



Recepty

www.obecisnice.eu



SMĚT BÝT ŠŤASTNÁ:

O odvaze sloupnout staré nánosy a najít své místo

Vánoce jsou za námi. Pro někoho čas klidu, pro jiného období, které bylo potřeba hlavně „přežít“. Možná jste se i vy u svátečního stolu přistihli při tom, že hrajete divadlo. Usmíváte se, zatímco vaše tělo křičí rezignací. Posloucháte staré stesky, které vás zatahují do cizích příběhů, a říkáte si: „Tohle přece není můj život.“

Text a foto: Dada Bašťová

Často si pleteme lásku a úctu s obětí. Máme pocit, že musíme nést tíhu rodových trápení, abychom do rodiny patřili. Považujeme za „normální“ věci, které jsou ve skutečnosti jen automaticky přijaté zvyklosti, které nás vyčerpávají:

- **Pocit, že se musíme obětovat pro druhé**, abychom byli „dobrou“ dcerou, matkou nebo kolegyní, i když sami meleme z posledního. Opravdu věříte, že bez deseti druhů cukroví nebo dokonale naklizeného bytu vás vaši blízcí nebudou mít rádi?
- **Přijímání nevyžádaných rad a kritiky** od nejbližších bez možnosti říct: „Takhle to ve svém životě nechci.“ Musíte opravdu u každého rodinného oběda znovu obhajovat své životní volby jen proto, aby „nebyla ostuda“?
- **Představa, že úspěch nebo radost jsou „za odměnu“** až po těžké dřině, protože „u nás v rodině se vždycky muselo trpět“. Kdo určil pravidlo, že život musí být nejdřív těžký, abyste si zasloužili chvíli klidu?
- **Udržování vztahů a tradic, které nás vnitřně ničí**, jen proto, „aby se neřeklo“ nebo „aby byl v rodině klid“. Stojí ten zdánlivý klid u stolu skutečně za tu bouři a napětí, které pak nosíte v sobě?

Skutečná úcta k rodu netkví v tom, že s ním budeme trpět. Tkví v tom, že se odvážíme být šťastní. Že pohneme prostorem tak, abychom byli prvními, kteří budou skutečně svobodní. Tím uvolníme ruce nejen sobě, ale i našim dětem.



DADA BAŠŤOVÁ

Rezervace a informace:

E-mail: dada.bastova@vporozumeni.cz

WAPP: 602 318 093

www.vporozumeni.cz

Smět být šťastná – i bez souhlasu minulosti.

Tato myšlenka není jen prázdné heslo. Je to cesta, kterou budeme společně prozkoumávat v připravovaném seriálu setkání v Mníšku pod Brdy.

Termíny setkání (vždy v úterý od 17:00):

- **3. 3. – Otec a kariéra:** Jak se v našem úspěchu zrcadlí vztah k otci.
- **17. 3. – Matka a hojnost:** Jak si dovolit přijímat péči a radost bez viny.
- **31. 3. – Partnerství v rovnováze:** Jak začít žít skutečně dospělý vztah.
- **14. 4. – Děti a budoucnost:** Proč je naše svoboda tou nejlepší investicí pro děti.
- **28. 4. – Závěrečný rituál:** Hledání „toho nejlepšího místa pro sebe“.

Místo konání: Mníšecký EDEN, prostor Zrození k pohybu, Ke škole 1389, Mníšek pod Brdy.

Zvu vás do bezpečného prostoru rodinných konstelací v Mníšku pod Brdy. Jedna prožitá konstelace často vydá za tisíc slov – tam, kde teorie končí, začíná skutečná změna a úleva.



Vporozumeni.cz Dada Bastova



Rozhovor s Ježíškem



Speciálně pro náš zpravodaj jsme udělali rozhovor s Ježíškem.

Jak se připravuješ na Vánoce?

Ježíšek: „Nejdříve si zapíšu všechna přání. Letos jsem dostal 14 462 žádostí o nový mobil, 2 378 o nové boty a 1 žádost o to, aby brácha zmizel na Měsíc. Tu poslední jsem zamítl.“

Jaký nejpodivnější dárek si někdo přál?

Ježíšek: „Někdo chtěl 300 kilogramů tvarohu. Další dítě si přálo, ať učitelka zapomene na test z matematiky. Já mu poslal aspoň gumu... na vygumování chyb.“

Co tě na Vánocích baví nejvíc?

Ježíšek: „Když děti otevírají dárky. Vždycky slyším ty výkřiky: Jééé! Páni! A... mami, to je pro tebe. To mě hřeje nejvíc.“

Co nesnášíš?

Ježíšek: „Když někdo krouhí nos nad salátem. Prosím vás, to je český poklad! A taky když si lidé myslí, že Vánoce jsou jen o velkých dárcích. Někdy je nejlepší dárek... uklizený pokoj. Nebo aspoň odklizené ponožky.“

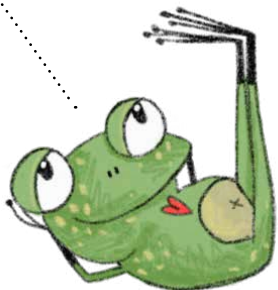
Co bys vzkázal dětem, než se rozběhnou ke stroměčku?

Ježíšek: „Ať si vzpomenou na tři malé věci:

1. Dávejte radost, nejen dostávejte.
2. Pomozte doma, i když se nikdo nedívá (já se dívám).
3. Úsměv rozdáváte zdarma – a přitom je to nejhezčí dárek.“

„A když mě chcete opravdu potěšit,“ dodal Ježíšek, „nechte pod stromkem kousek cukroví. Letos nejvíc frčí linecké.“

NEVYMSLIŠ TAKY NĚJÁKÉ VERŠÍKY?



MRÁZ

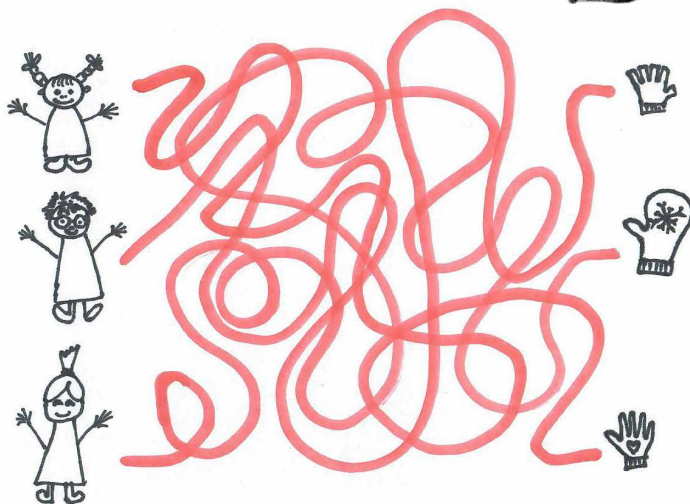
přišel k nám host,
spravil nám most
bez sekery, bez dláta,
a je přece pevný dost.

Pro děti



Děti a rukavice

Anička, Pepa a Maruška ztratili rukavici, pomoz jim je najít.



Tajná Ježíškova šifra

Ježíšek letos zapomněl heslo ke své vánoční dílně. Bez něj se mu neotevrou kouzelné dveře a dárky se nestihnou zabalit včas! Naštěstí ukryl nápovědu v našem zpravodaji – a věří, že právě ty mu pomůžeš.

1. V následující větě jsou tučně zvýrazněná písmena.
2. Přečti je postupně zprava doleva.
3. Získáš tajné heslo, které Ježíšek potřebuje.

.ulots ohíntnevda ohínčaroked u aležel ecvo ánlezuoK.

Heslo je:

Znáte tu hru, jak se zavoní a uteče? ... (viz tajenku).				SLOVENSKY „BRATR“	NÁTĚROVÁ HMOTA	BARVA NA KAROSERIE	ŠERMÍŘSKÁ ZBRAŇ	POMŮCKA: ANUS, ECO KLOK TAKIN	HODNĚ	PŘEDLOŽKA	VYRÁBĚT	POKRÝVAT VRSTVIČKOU OLOVA	ODZBROJENÍ	ŘÍŤ (odborně)			
				NECHUTNÉ JÍDLO						DOMLUVA							
				MUŽSKÉ JMÉNO						MUŽSKÉ JMÉNO							
				JEHLIČNAN						ĎÁBEL							
	LIHOVINA Z MLÉKA	NEVELKÁ FIRMA	1. DÍL TAJENKY JEDNOTKA INFORMACE														
OCHOZ					KAZIT							OVCE (latinsky)					
					OHRADA							NÁSOBENO					
ČESKÝ PROZAİK					BÁL				ÚPĚNÍ					ÚLOMKY			
					PROJEKT				SLOVENSKY „KRIK“								
HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS				ODMĚNA ZA PRÁCI				HODNOTITEL									
				MALAJSKÁ DYKA				ŠPIČKA									
SPZ KOLÍNA			PLÁŠŤ (zastarale)				PŘEDSTÍRAT					ZDE					
			HAJDY				ZELENINA					OCHOTNĚ					
PŘÍSTROJ						ANGLIČAN					ANTOUŠEK						
						OPERACE					KÁVA						
	DOMÁCKY OLDŘICH					VÝNOS Z VKLADU					POHŘEBNÍ NOSÍTKA						
	NELÉTAVÝ PTÁK					HALDA LISTIN					NÁLEVY						
NĚKDO					LAKOMEC				PLAVIDLA					EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE			
					NÁHLÁ ZMĚNA				VÝKLENKY								
NO				SPLYNUTÍ ŘEK				INFEKCE									
				STÁTNÍ POKLADNA				ČESKÉ MĚSTO									
ŘÍMSKÝMI ČÍSLICEMI 6			NÁRODOHOSPODÁŘSTVÍ									ZNAČKA ASTATU					
			POZDRAV									JMÉNO ZÁTOPKA					
BÁJNÝ DAIDALŮV SYN						DOUŠKY					ITALSKÝ PROZAİK						
						ŽIVOTODÁRNÁ TEKUTINA					ŘECKÉ PÍSMENO						
	TRUHLAŘIT	BOXERSKÝ ÚDER				CVIKY NA HRAZDĚ					KONEC MODLITBY						
		BALETKA				DROBNÝ					CÍLE						
PĚVECKÉ TĚLESO					BÝT SCHOPEN				ŘÍMSKÝCH 1051				OSAHAT	NAČERPATI			
					ZÁHROBÍ				SMRŠŤ								
HÁDANKA				PŘEDLOŽKA					PLASTICKÁ HMOTA								
				MUŽSKÉ JMÉNO					ANGLICKY „KNIHA“								
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			ČESKÝ ZPĚVÁK				STŘEVÍC						ZNAČKA HEKTARU				
			VZÁCNÝ KOPYTNÍK				BÝT ZAVĚŠEN						CHUTNÉ JÍDLO				
TÝKAJÍCÍ SE LETU								PLAVIDLA Z KMENŮ				SPZ BRNA					
								PEČÍCÍ ZAŘÍZENÍ				ŠĚF					
AMERICKÝ PAPOUŠEK						ŠACHOVÝ PĚŠEC					ČESKÝ PROZAİK						
						NÁPOJ					PRAVOSL. DUCHOVNÍ						
2. DÍL TAJENKY					3. DÍL TAJENKY												
					SPZ ISLANDU												
PODNIČENÍ														OBDRŽET			
VZOREC NITRIDU TANTALU				SKLOUZNOUT										POŘÍDITI OPIS			

Srba[®] SERVIS

ZALOŽENO 1991



PŘIJĎTE SI OTESTOVAT NOVINKY

OMODA | JAECOO