

LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

JARO 2026



Foto: Martin Myšíška

/ Střípky z úřadu / Masopust / Ples / Škola a školka / Polární záře /

/ CHKO Brdy / Kalendář akcí v Líšnici / Tip n výlet /

SLOUP LEŠENÍ

Opora pro vaši stavbu!

pronájem | montáž | demontáž | doprava



736 118 545

K Ladům 417, 252 03 Řitka
info@sloupleseni.cz

www.sloupleseni.cz

Líšnický zpravodaj JARO 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.obecnispravodaj.cz
Zpravodaj na webu: www.lisnickyzpravodaj.eu.

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

Ilustrace: Barbora Humhalová

Grafické zpracování a tisk: mirsa.cz.

Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173.

Náklad: 500 ks. Toto číslo vychází v dubnu 2026.

Řešení křížovky: ...Příspěvků, přestože ze sebe dělají bílečka...

Dne 1. března 2011, v úterý, zemřel náš táta a můj manžel Karel Kabrna.

Ten čas nikdy nezacelí všechno, ale naučil nás žít i s tím, co bolí.

Milí sousedé, kdo jste Karla znali, vzpomeňte s námi.

Děkuji, Marie s dětmi.

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

REMAX
Partner

**KDYŽ CHCETE
SKUTEČNĚ PRODAT.**

JOHN FRANK
CERTIFIKOVANÝ REALITNÍ MAKLEŘ

T: 604 278 727
E: john.frank@re-max.cz



Za doporučení nemovitosti provize 5-10%





Vážení spoluobčané,

s příchodem jara se naše obec opět probouzí do barev, světla a nové energie. Delší dny a první sluneční paprsky nás lákají ven, k setkávání, práci na zahradách i společným aktivitám, které posilují život v naší komunitě.

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří se podíleli na přípravě a organizaci nedávných obecních akcí. Velké díky patří nejen organizátorům, ale i dobrovolníkům, spolkům a všem, kdo přiložili ruku k dílu nebo přišli svou účastí podpořit společné dění. Právě díky vám má naše obec živého ducha a přátelskou atmosféru. Velmi si vážím práce spolků, dobrovolníků i jednotlivců, kteří věnují svůj čas, energii a nápady pro společné dobro.

V nedávné době proběhla společná schůzka zástupců spolků a aktivních občanů, na které se podařilo připravit přehled akcí na celý rok 2026. Díky této spolupráci nás čeká pestrý program plný kulturních, sportovních i společenských událostí, na kterých se budeme moci setkávat a dále posilovat komunitní život v obci.

Připravený kalendář akcí naleznete jako přílohu tohoto zpravodaje. Věřím, že si v něm každý najde to své a že se budeme setkávat v co nejhojnějším počtu.

Ještě jednou děkuji všem, kteří se na přípravě podíleli i těm, kteří se do organizace akcí zapojí v průběhu roku. Vaši práce si opravdu vážím.

Hana Navrátilová
starostka obce

Web Líšnice

www.obeclisnice.eu



Facebook Líšnice

www.facebook.com/obeclisnice



Instagram Líšnice

www.instagram.com/obec__lisnice



Z úřadu



VANDALISMUS V OBCI

Bohužel ne všechny zprávy, o které se s vámi můžeme podělit, jsou pozitivní. V uplynulých dnech jsme se opět setkali s projevy vandalismu, které nás nejen mrzí, ale také znepokojují. Neznámý pachatel či pachatelé tentokrát poškodili dětské hřiště – hračky, které slouží našim nejmenším, skončily pohozené v potoce.

Takové jednání je pro obec nejen finanční zátěží, ale především ukázkou neúcty k práci druhých i k místu, kde společně žijeme. Dětské hřiště má být prostorem radosti a bezpečí, nikoli terčem bezohledného chování.

Chtěla bych proto požádat všechny občany o větší všima-

vost k dění ve svém okolí. Pokud si všimnete podezřelého jednání, neváhejte jej oznámit. Jen společně můžeme přispět k tomu, aby naše obec zůstala příjemným a bezpečným místem pro nás všechny – a zejména pro naše děti.

Děkuji všem, kterým není lhostejné, co se kolem nás děje.



VÝSTAVBA VODOVODU A KANALIZACE NA VARADOVĚ

V současné době obec intenzivně pracuje na přípravě projektové dokumentace pro výstavbu vodovodu a kanalizace v části obce Varadov. Jedná se o důležitý krok k dalšímu rozvoji této lokality a ke zlepšení kvality života jejích obyvatel.

Na základě proběhlých jednání s Ředitelstvím silnic a dálnic dochází v těchto dnech k úpravám projektu tak, aby co nejlépe reflektoval potřeby jak obce, tak i ŘSD. Hlavním cílem je nastavit trasování sítí tak, abychom se při rea-

lizaci pokud možno vyhnuli pozemkům soukromých vlastníků a zároveň předešli budoucím komplikacím.

Důležitým aspektem je také koordinace s plánovanou rekonstrukcí dálnice D4, aby nedošlo ke kolizi jednotlivých staveb a bylo možné vše realizovat efektivně a bez zbytečných omezení.

O dalším vývoji vás budeme průběžně informovat. Děkujeme za vaši trpělivost a pochopení.

POLNÍ CESTY



Během měsíce dubna dojde také k dokončení spojnice mezi polními cestami v okolí nových výsadeb. Tím se podaří propojit celý procházkový okruh v severovýchodní části katastru obce, který tak bude nově tvořit ucelenou trasu pro pěší i rekreační vyžití.

Na tyto polní cesty budou dále navazovat trasy ve směru kolem lípy směrem do Klínce. Vedení obce Klínce již nyní pracuje na jejich dalším propojení, a to až přímo do Klínce. V budoucnu tak vznikne zajímavé a smysluplné propojení mezi obcemi, které bude možné využít nejen pro procházky, ale i pro cykloturistiku a další volnočasové aktivity.

Součástí tohoto projektu je i doplnění mobiliáře – podél cest budou postupně instalovány lavičky pro odpočinek a na spodní cestě, v jejím nejširším místě, bude umístěn altán, který nabídne zázemí pro zastavení i setkávání.

Věříme, že tato úprava přispěje ke zkvalitnění veřejného prostoru a stane se oblíbeným místem pro procházky i trávení volného času.

Zároveň pokračujeme v přípravě dalších polních cest k jejich postupnému znovuzprovoznění a některé nové trasy aktuálně vytyčujeme. V terénu se proto mohou znovu objevovat vytyčovací kůly, které slouží k přesnému určení tras budoucích cest.

Naším cílem je postupně obnovit síť polních cest tak, aby propojovala naši obec se sousedními obcemi a zároveň nabídla nové možnosti pro pěší, cyklisty i hospodaření v krajině. Věříme, že tento krok přispěje nejen k lepší dostupnosti krajiny, ale i k jejímu celkovému oživení.

REKONSTRUKCE KOMUNIKACÍ

Dále v obci pokračují rekonstrukce komunikací. Konkrétně se jedná o komunikaci kolem Spáleného mlýna směrem do chatové oblasti Spálený mlýn a o jednu z místních komunikací vedoucí směrem na chatovou osadu Vandřovice.

Cílem těchto oprav je zlepšit jejich technický stav, zvýšit bezpečnost provozu a zpříjemnit dostupnost těchto lokalit jak pro místní obyvatele, tak pro návštěvníky.

V rámci těchto prací budou jako každoročně po zimě opraveny výtluky na všech místních komunikacích v celém katastru obce.

PŘÍKOP KOLEM HLAVNÍ SILNICE VE SMĚRU OD KLÍNCE

Během měsíce června dojde k realizaci úprav kolem hlavní silnice při příjezdu do obce ve směru od Klínce. Konkrétně bude provedeno odvodnění formou drenáží a následné zasypání stávajících příkopů. Současně budou dokončeny vjezdy k přilehlým nemovitostem.

Tato opatření přispějí nejen k optickému rozšíření komunikace, ale především ke zvýšení bezpečnosti silničního provozu. Řidiči se již nebudou muset obávat, že při vyhýbání sjedou do příkopu či potoka, dojde k přehlednějšímu míjení vozidel a zároveň bude zabráněno nežádoucímu vjezdu na chodník.

Věříme, že tyto úpravy přispějí k celkovému zklidnění dopravy a bezpečnějšímu pohybu všech účastníků silničního provozu.

MODERNIZACE ÚPRAVNY VODY A ČISTÍRNY ODPADNÍCH VOD

V současné době obec pracuje také na modernizaci vodohospodářských zařízení, konkrétně úpravny vody a čistírny odpadních vod. Po mnoha letech provozu je tato obnova nezbytná, aby zařízení nadále splňovala technické i kapacitní požadavky.

Aktuálně probíhá výběr dodavatele a zároveň příprava žádosti o dotační podporu, která by pomohla financovat tuto náročnou investici. Cílem je zajistit spolehlivý a kvalitní provoz těchto klíčových zařízení i do budoucna.

AGENDA OBECNÍHO ÚŘADU

V rámci agendy obecního úřadu probíhá celá řada činností, které sice nejsou na první pohled viditelné, pro fungování obce jsou však naprosto nezbytné. V současné době se intenzivně připravujeme na řadu legislativních změn, které obec v příštím roce čekají a na které je nutné se včas adaptovat.

Tyto procesy jsou často administrativně i odborně náročné a orientace v nich není vždy jednoduchá. Přesto věřím, že díky našim zkušenostem, praxi a dobré orientaci v legislativní, účetní i správní oblasti se nám podaří všechny změny úspěšně zvládnout a zajistit tak plynulý chod obce i do budoucna.

Pozvánka od starostky

LÍŠNICKÝ FESTIVAL 2026

Na závěr mi dovoluťe vás srdečně pozvat na letošní Líšnický festival, který se uskuteční v sobotu **12. září 2026**.

I letos se můžete těšit na bohatý hudební program, jehož vrcholem bude vystoupení legendární kapely KEKS, která celý festival slavnostně zakončí.

Připravili jsme pro vás také jednu zásadní novinku – letošní ročník bude nově spojen s food festivalem. Můžete se tak těšit nejen na skvělou hudbu, ale i na pestrou nabídku

gastronomických zážitků. Už nyní máme potvrzenou účast deseti výborných stánků a kuchařů, kteří vám nabídnou speciality z různých koutů světa.

Věříme, že si tuto jedinečnou kombinaci hudby a chuti společně užijeme a že si na své přijde opravdu každý.

Podrobný program a konkrétní gastro speciality včas zveřejníme.

INFO OD BÁRY: CO JE NOVÉHO NA NAŠEM WEBU A SÍTÍCH?

Milí sousedé,

v minulém čísle zpravodaje jsem vám psala o tom, jak se snažím oživit naši obecní facebookovou stránku. Mám radost, že se tam setkáváme čím dál častěji! Dnes bych na to ráda navázala a podělila se s vámi o další novinky, na kterých jsem v poslední době pracovala.

Pokud raději listujete fotkami, mám pro vás dobrou zprávu – od konce února má Líšnice svůj oficiální profil i na Instagramu. Budu tam pro vás přidávat střípky z našich akcí, momentky z obce a rychlá připomenutí toho, co se zrovna chystá.

Kromě sociálních sítí se věnuji i našemu webu www.obeclisnice.eu. Snažím se, aby byl pro vás co nejpřehlednější a nejvíc užitečný. Tady je pár změn, které jsem provedla:

- Líšnický kalendář: Aby se vám v událostech lépe orientovalo, na hlavní straně webu se teď v kalendáři zobrazují výhradně akce konané u nás v Líšnici.
- Nejbližší akce ihned po ruce: Těch 6 úplně nejbližších událostí najdete vždy rovnou v dolní části úvodní strany. Stačí jeden pohled a víte, co nás čeká v nejbližších dnech.
- Plány až do konce roku: V sekci Akce v Líšnici www.obeclisnice.eu/obec/akce-v-lisnici jsem doplnila všechny události, které už teď víme, že bychom chtěli do konce roku uspořádat. Pokud byste měli nápad na jakoukoli další akci a chtěli byste ji zorganizovat, budu úplně nejraději! Určitě se mi ozvěte.
- Co se děje v okolí: Nezapomínáme ani na naše sousedy. Pokud vás zajímá, co se chystá v okolních obcích, mrkněte do nové sekce Co se děje v okolí www.obeclisnice.eu/volny-cas/co-se-deje-v-okoli.

Celý web budu i nadále průběžně upravovat a plnit novým obsahem, aby byl stále aktuální. Podrobnosti k jednotlivým akcím budu doplňovat postupně a vše vám včas připomenu na Facebooku i Instagramu.

Těším se na všechna naše společná setkání!

Barbora Humhalová

The screenshot shows the website interface with several key sections highlighted by a red circle:

- Kalendář akcí:** A calendar for the month of Duben 2026, showing dates 16, 25, and 30 with corresponding numbers of events.
- Akce v Líšnici:** A section featuring posters for 'VÝLOV PSTRUHŮ Z LÍŠNICKÉHO RYBNÍKA' (25. 4. 2026) and 'PÁLENÍ ČARODĚJNIC' (30. 4. 2026).
- Other sections:** 'Zpráva o výsledku přezkoumání hospodaření obce za rok 2025', 'Dočasná změna jízdního řádu', and 'Jarní výlov pstruhů?'



Instagram Líšnice
obec_lisnice

BARBORA HUMHALOVÁ

774 615 979

baru.humhalova@gmail.com



JARNÍ NOVINKY NA PUMPTRACKU

Nedávná vylepšení na našem pumptracku zvyšují komfort a bezpečnost pro všechny uživatele. Nejviditelnější změnou je úprava povrchu pod dřevěnou stříškou. Původní terén nahradila pevná plocha, která zamezí blátu a prachu a usnadní údržbu.

Přímo na tomto upraveném povrchu našel své místo nový, robustní stůl s lavicemi. Toto posezení nabízí ideální prostor pro odpočinek po jízdě, občerstvení nebo i jako zázemí pro rodiče, kteří sem doprovázejí své děti. Celé místo pod stříškou tak získalo na útulnosti a funkčnosti.

V areálu byla také osazena nová a přehledná cedule s provozním řádem pumptracku Líšnice. Ten v 17 bodech jasně definuje pravidla pro jízdu, bezpečnostní prvky (jako je povinnost nosit přilbu), věková omezení i zásady slušného chování.

Dodržování tohoto jasného řádu přispěje k bezproblémovému soužití všech návštěvníků a minimalizuje riziko úrazů. Budeme moc rádi, když si tento řád každý návštěvník přečte a bude se jím řídit. Respekt k pravidlům a k ostatním je klíčem k tomu, aby pumptrack sloužil všem ke spokojenosti.

Váš názor nás zajímá!

Napadá vás, jak prostor pumptracku a jeho blízké okolí využít ještě efektivněji? Uvítali byste zde nějaké další sportovní aktivity či herní prvky pro vás nebo vaše děti? Budeme rádi, když nám dáte vědět! Váš názor je pro nás důležitý a pomůže nám při plánování případných dalších vylepšení našeho společného prostoru. Své podněty a nápady nám můžete zasílat na úřad.

Líšnický pumptrack se tak stává ještě atraktivnějším místem nejen pro aktivní sportovce, ale i pro rodiny a širokou veřejnost. Přijďte se přesvědčit na vlastní oči a užijte si jarní dny na čerstvém vzduchu.



PUMPTRACK LÍŠNICE



Tento provozní řád areálu Pump Track (dále jen Pump Track) je závazný pro všechny uživatele areálu a vymezuje práva a povinnosti všech uživatelů areálu.

1. Vstupem na Pump Track návštěvník souhlasí s dodržováním provozního řádu.
2. Na Pump Tracku je povolena jízda pouze na BMX kole, horském kole, longboardu, skateboardu, inline bruslích, koloběžkách nebo dětském odrážedle v řádném technickém stavu. Je přísně zakázáno provozování jakýchkoliv jiných sportů nebo aktivit.
3. Platí přísný zákaz grindování nebo jiného ničení asfaltového povrchu způsobeného nevhodným užíváním zejména na koloběžkách.
4. Při užívání jednotlivých překážek jsou uživatelé povinni zvážit vlastní fyzický a zdravotní stav a své schopnosti.
5. Uživatelé jsou povinni při užívání Pump Tracku užívat ochranné přilby. Doporučené jsou chrániče kolen, loktů a případně další.
6. Vstup do areálu a jeho využívání se uskutečňuje výhradně na vlastní nebezpečí návštěvníků.
7. Za jakýkoliv úraz nenese provozovatel Pump Tracku žádnou odpovědnost.
8. Osoby mladší 12 let jsou oprávněny využívat areál nebo kteroukoliv jeho část výhradně v doprovodu dospělé osoby, která nese za užívání areálu těmito osobami plnou odpovědnost.
9. Každý návštěvník je povinen chovat se ohleduplně, aby svým jednáním nezpůsobil úraz či jinou škodu sobě ani jiným uživatelům Pump Tracku, provozovateli či třetími osobám a nese plnou odpovědnost za škody způsobené svou činností v Pump Tracku.
10. V případě zjištění závady na překážkách, či jiné závady v prostoru Pump Tracku jsou návštěvníci povinni tuto skutečnost neprodleně oznámit provozovateli Pump Tracku.
11. Je přísně zakázáno užívání Pump Tracku osobami pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky.
12. Všichni uživatelé jsou povinni udržovat v areálu pořádek a čistotu. V areálu je přísně zakázáno užívat skleněných lahví a jiných předmětů, které mohou vést k poškození majetku majitele areálu nebo třetích osob.
13. Všichni uživatelé jsou povinni zdržet se rušení ostatních uživatelů zejména nadměrným hlukem, nebo jiným nevhodným chováním.
14. Za odložené věci se neručí.
15. Pump Track se nesmí používat během nepříznivého počasí (déšť, sníh) a také bezprostředně po nepříznivém počasí dokud je asfalt mokrá nebo namrzlá.
16. Uživatelé jsou povinni uposlechnout všech pokynů správce areálu nebo jiné osoby k tomu pověřené majitelem areálu.
17. Pro případ porušení tohoto provozního řádu bude uživatel z areálu vykázan správcem areálu nebo jinou, k tomu majitelem objektu, pověřenou osobou. Tím není dotčeno právo na náhradu škody způsobené majiteli nebo třetí osobě užívání areálu v rozporu s tímto provozním řádem. Výjimky z tohoto provozního řádu může v odůvodněných případech povolit majitel areálu v případě konání hromadných předem povolených akcí za podmínky, že organizátor převezme odpovědnost za užívání areálu.



Zkontrolujte si platnost své karty Lítačka.



Karty s platností do roku 2020 je nutné v roce 2026 vyměnit.

Od 1. 3. 2026 se při přepravní kontrole nebude možné prokázat kartami Lítačka s uvedenou platností do roku 2020 na potisku karty. Rozhodující je datum natištěné na kartě. **Platnost kupónu je nezávislá na platnosti karty. Prokázat se je však nutné platnou kartou.**

Kde najdu údaj o platnosti?

Platnost (den / měsíc / rok) najdete pod fotografií na zadní straně karty.

Např. **Máte na kartě uvedenou platnost do 15. 6. 2020, nejpozději do 15. 6. 2026 je nutné ji vyměnit.**

Vyměňte si kartu včas:

- online na e-shopu pidlitačka.cz,
- ve Škodově paláci,
- na vybraných kontaktních místech DPP v Praze,
- v infocentrech PID ve Středočeském kraji,
- v mobilním infocentru PID Point,
- na vybraných pokladnách ČD ve Středočeském kraji.

Kupón je možné převést:

- do mobilní aplikace PID Lítačka,
- na bankovní kartu Visa nebo Mastercard,
- na In Kartu.



LÍŠNICÍ SE NESLO TRDIČNÍ VELIKONOČNÍ ŘEHTÁNÍ



Letošní Velikonoce se v Líšnici nesly ve znamení krásné a hlučné tradice. Od Zeleného čtvrtka až do Bílé soboty nahrazovaly zvony, které podle pověsti odletěly do Říma, líšnické děti se svými řehtačkami, klapáčkami a trakařem. Scházely se pravidelně u místního kostela a společně procházely vesnicí.

Text: Barbora Humhalová

Foto: Martin Mykiska

Barbora Humhalová

Letošní ročník byl v mnoha ohledech výjimečný. Do čtvrtěčního průvodu se zapojilo neuvěřitelných 45 dětí! Podle místních pamětníků jde o absolutní rekord a snad nejvyšší počet účastníků, který kdy v Líšnici společně chodil. K vidění byly nejrůznější nástroje, ale velkou pozornost poutal především unikátní historický trakař, u kterého se děti střídaly. Ten laskavě zapůjčil pan Lébl a do plné krásy ho zrekonstruoval pan Humhal. Oběma pánům patří za záchranu tohoto kousku historie velký dík.

Velké finále celého řehtání proběhlo na Bílou sobotu v 10 hodin dopoledne, kdy malí koledníci vyrazili pro svou zaslouženou „výplatu“. Obrovský dík patří všem

obyvatelům Líšnice, kteří otevřeli své dveře a štědrě děti obdarovali. Milá přijetí, úsměvy, dobroty a mince i bankovky udělaly dětem velkou radost a jsou tou nejlepší motivací do dalších let. Je krásné vidět, jak sousedé společně pomáhají udržovat tuto tradici živou.

Celá akce by se neobešla bez organizace. Obrovské poděkování patří Agi Fialové a Eli Engelové, které se s přehledem ujaly role průvodkyň a vzaly si celý dav dětí na starost. Obě dívky naopak vzkazují velkou pochvalu všem malým řehtačům – děti byly hodné, ukázněné a skvěle spolupracovaly. Dík patří samozřejmě i rodičům. Ať už za to, že své starší ratolesti na řehtání vyslali, nebo za to, že ty nejmenší doprovodili a šli v průvodu s nimi. Byla to opravdu vydařená událost!



Foto z líšnického řehtání

obeclisnice.eu/volny-cas/fotogalerie/2026/tradicni-velikonocni-rehtani-1172cs.html





CO JE TO VELIKONOČNÍ ŘEHTÁNÍ?

Tradice velikonočního řehtání (někde nazývaného také klapání) má v českých zemích hluboké kořeny. Váže se k období od Zeleného čtvrtka do Bílé soboty, kdy podle katolické tradice „odlétají zvony do Říma“ na znamení smutku nad ukřižováním Ježíše Krista. Zvony v této době utichají a jejich zvuk je nahrazován právě hlukem dřevěných řehtaček, klapaček a trakařů. Děti v organizovaných průvodech obcházejí vesnici a svým hlukem nejen svolávají věřící k bohoslužbám, ale také oznamují čas. V minulosti chlapci za své poctivé řehtání dostávali na Bílou sobotu od hospodyněk drobnou výslužku. Je skvělé, že tento zvyk v naší obci neupadá v zapomnění a předává se dalším generacím.



Kvíz od Martina Mikisky:
Kolik řehtaček napočítáte na této fotce?

KDY SE V LÍŠNICI TRADIČNĚ ŘEHTÁ?

Pro ty, kteří by se chtěli k tradici připojit v příštím roce, přinášíme orientační časy obchůzek. Sraz bývá tradičně u kostela v Líšnici.

Zelený čtvrtek: 18:00

Velký pátek: 6:00 | 12:00 | 18:00

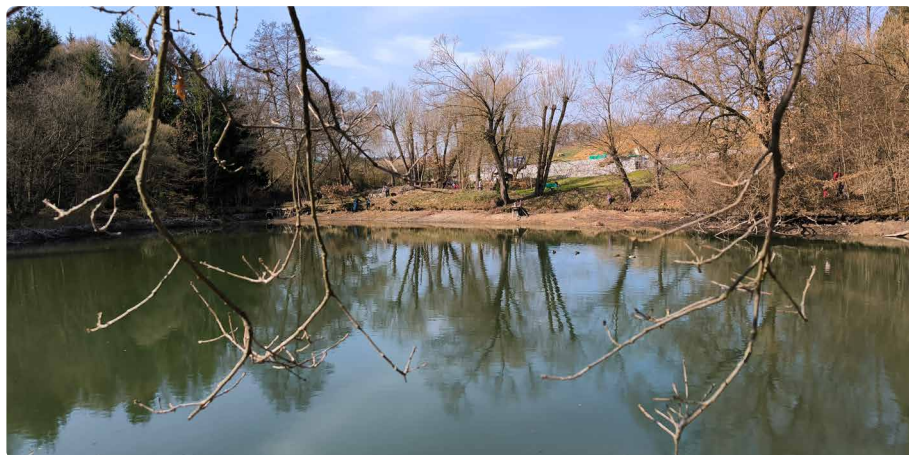
Bílá sobota: 6:00 | 10:00

Nemusíte se účastnit všech termínů – přidejte se k nám prostě tehdy, kdy se vám to hodí.





SPOLEČNÝMI SILAMI PRO ČISTÉ KOUPÁNÍ. RYBNÍK JE PŘIPRAVEN NA SEZONU



Jarní úklid zdejšího rybníka u Spáleného mlýna se letos opravdu vydařil. Původně plánovaný sobotní termín sice musel být kvůli nepříznivé předpovědi přesunut až na neděli 22. března, ale jak se nakonec ukázalo, bylo to to nejlepší možné rozhodnutí. Nedělní sluníčko a příjemné podmínky byly pro všechny zúčastněné doslova za odměnu.

Text a foto: Barbora Humhalová

Na břehu se sešla úžasná parta lidí v opravdu hojném počtu. Společnými silami se všichni pustili do čištění samotného rybníka, úklidu přilehlých břehů a vyhrabávání

ložského listí. Díky výborné atmosféře, nadšení a obrovské pospolitosti šla práce všem krásně od ruky.

Pro všechny pracovité pomocníky bylo zajištěno bohaté občerstvení a nechyběl ani plápolající ohýnek, u kterého se po dobře odvedené práci příjemně povídalo.

Lucka a Víťa Kulhánkovi tímto moc děkují všem, kteří neváhali a přišli přiložit ruku k dílu. Díky vaší energii a dobré náladě se letos můžeme u rybníka opět těšit na čisté a příjemné koupání!





SPOLEČNĚ JSME PROTÁHLI TĚLO I MYSL

V sobotu 28. března 2026 se naše obec vůbec poprvé připojila k celostátní osvětové akci Pochod pro mozek. Záštitu nad touto prospěšnou iniciativou převzala manželka prezidenta republiky, paní Eva Pavlová.

Text: Hana Nováková

Foto: účastníci pochodu - Děkujeme!

Jelikož se pro nás jednalo o premiérový ročník, pojali jsme celou událost spíše komorněji. Naším hlavním cílem bylo vylákat sousedy ven na čerstvý vzduch a nabídnout jim smysluplně strávené odpoledne. Pro účastníky jsme proto připravili dva různé náročné okruhy v délce zhruba 8 a 12 kilometrů.

Kratší trasa byla obohacena o nejrůznější postřehové úkoly. Ty byly sice určeny primárně dětem, ale k naší velké radosti je s nadšením plnili chodci bez rozdílu věku. Velmi příjemnou přídatnou hodnotou celé akce se nakonec ukázalo i to, že jsme mnoha místním představili okolní trasy a zákoutí, která do té doby vůbec neznali.

Po absolvování pochodu měli všichni výletníci možnost zavítat do prostor Naší fary. Zde na ně čekalo nejen drobné občerstvení pro doplnění energie, ale také užitečné tipy, jak správně pečovat o svůj mozek. Kdo měl po chůzi ještě dostatek sil, mohl si vyzkoušet složit některý z připravených hlavolamů.

Nezapomněli jsme ani na nejmenší účastníky. Ti za svůj sportovní výkon dostali drobnou odměnu a v odpočinkové místnosti na ně čekaly zábavné pracovní listy.

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



MOZEK V ČÍSLECH

5 faktů, které bourají limity.

1. Rychlost myšlenky jako Formule 1:

Nervové impulsy do mozku a z mozku cestují rychlostí až **430 km/h**.

Když se tedy rozhodneš pohnout rukou, signál tam dorazí rychleji, než bys mrknul.

2. Žárovka v hlavě:

Když jsi vzhůru, tvůj mozek generuje přibližně **12 až 25 wattů** elektrické energie. To je množství, které by bez problémů stačilo na rozsvícení menší LED žárovky.

3. Mozek sám necítí bolest:

Ačkoliv je to právě mozek, který zpracovává signály bolesti z celého těla, on sám žádné receptory bolesti (nociceptory) nemá. Proto mohou chirurgové provádět operace mozku na pacientech, kteří jsou plně při vědomí, aniž by je to bolelo.

4. Kapacita 2,5 petabytu:

Kdyby tvůj mozek fungoval jako digitální videorekordér, jeho paměťová kapacita by se odhadovala na **2,5 milionu gigabytů**. To by stačilo na uložení 3 milionů hodin televizních pořadů (musel bys nechat televizi zapnutou více než 300 let v kuse, abys paměť zaplnil).

5. Cévy, které by obmotaly Zemi:

Mozek je extrémně prokrvený orgán. Kdybys rozptěl všechny mikroskopické krevní cévy v jednom lidském mozku a poskládal je za sebe, měřily by neuvěřitelných **160 000 kilometrů**. To by stačilo na obmotání Země na rovníku zhruba čtyřikrát!

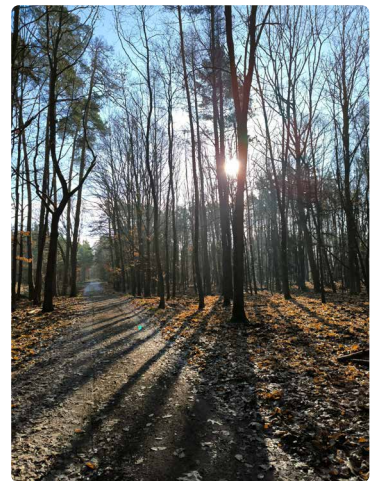
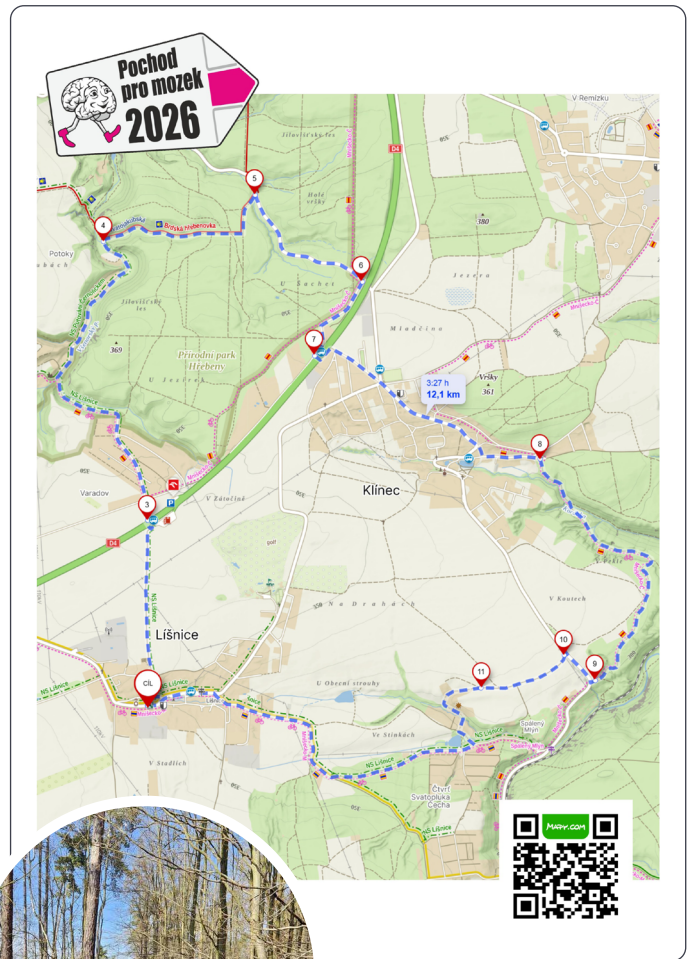
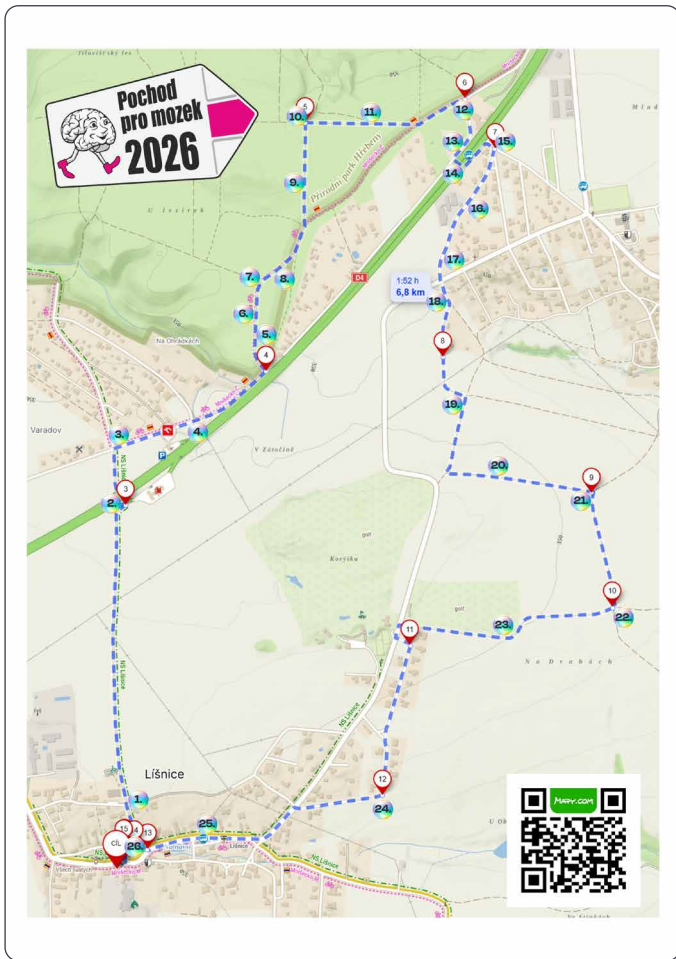


Foto z akce

obeclišnice.eu/volny-cas/fotogalerie/2026/pochod-pro-mozek-2026-1171.cs.html



Tip: Projděte si naše trasy i vy! Přiložené mapky ukazují okruhy o délce 6,8 km a 12,1 km. Cesty jsou krásné a dobře schůdné, takže je určitě neváhejte s rodinou či přáteli vyzkoušet i kdykoliv mimo oficiální pochod.



Pár užitečných tipů, jak podpořit svůj mozek



PODPORA MOZKU



VÝŽIVA: Palivo pro neurony

Mozek spotřebuje 20 % tvé energie. Rychlost tvého myšlení začíná na talíři.

Omega-3 (losos, ořechy):

Stavební kameny mozku. Zásadní pro paměť a stabilní náladu.

Antioxidanty (borůvky, 70% čokoláda):

Chrání mozek před oxidačním stresem a biologickým „rezivěním“.

Hydratace:

Mozek tvoří ze 75 % voda. I mírná žízeň okamžitě sráží soustředění

Stabilní cukr:

Rychlý cukr tvoří „mozkovou mlhu“. Komplexní sacharidy (vločky) udrží energii po celý den.

CVIČENÍ: Restart systému

Pohyb není jen pro svaly. Je to nejrychlejší cesta, jak okysličit hlavu

Aerobní aktivita:

Běh či rychlá chůze vyplavují protein BDNF – doslova „hnojivo“ pro nové paměťové buňky.

Koordinace a balanc:

Sporty jako tenis, tanec nebo jóga nutí komunikovat levou a pravou hemisféru.

20 minut v přírodě:

Sráží hladinu stresového kortizolu, který jinak doslova ničí centrum paměti (hipokampus).

Pravidlo 50/10:

50 minut práce, 10 minut protažení. Rozproudí krev přesně tam, kde je potřeba.

TRÉNINK Posilování intelektu

Mozek je jako sval – pokud ho nepoužíváš, ochabuje. Klíčem je neustálá změna.

Narušení rutiny:

Vyčisti si zuby druhou rukou nebo změň cestu do práce. Mozek si musí vytvořit nové spoje.

Hluboká práce:

Trénuj fokus bez notifikací. Multitasking je mýtus, který tě jen extrémně vyčerpává.

Kvalitní spánek:

Noční „myčka“. Mozek během něj odplavuje toxiny a přesouvá data do dlouhodobé paměti.

Nové výzvy:

Cizí jazyk nebo hra na hudební nástroj jsou pro šedou kůru to nejlepší fitness.



PRVNÍ HOSPODSKÝ KVÍZ SKLIDIL VELKÝ ÚSPĚCH



V sobotu 14. března 2026 se líšnická hasičárna proměnila v místo, kde se kromě piva čepovaly i vědomosti. Uskutečnil se totiž vůbec první Hospodský kvíz – a hned napoprvé dorazilo šest týmů, takže bylo jasné, že o zábavu nouze nebude.

Text a foto: Za SDH Líšnice Bára Pocharová

Pro soutěžící bylo připraveno malé občerstvení v podobě domácího popcornu a poctivých utopenců. Pivo mizelo ze stolu svižným tempem, ale přesto se všichni zvládli soustředit na otázky, které občas potrápily i ty nejsebevědomější mozky.

Atmosféra byla příjemná, přátelská a místy i lehce soutěživá – tak akorát, aby si každý odnesl dobrý pocit. A nakonec se radovali hosté z Vandřilic, kteří si odvezli vítězství, zajímavou cenu a samozřejmě nehynoucí slávu. Přijeli, zahráli si, vyhráli... a my jim to s úsměvem přejeme.

Protože se první večer vydařil, rozhodli jsme se, že Hospodský kvíz zařadíme mezi pravidelné akce. Kvíz se bude konat každou druhou sobotu v měsíci, takže se z něj možná stane další líšnická tradice, na kterou se budeme společně těšit.

Děkujeme všem, kdo dorazili, soutěžili, pomohli s organizací nebo jen fandili při ochutnávání popcornu.

POZVÁNKA NA HOSPODSKÝ KVÍZ

Přijďte si dopřát trochu zábavy a prověřit s přáteli, co všechno víte (nebo nevíte)! Náš Hospodský kvíz se koná pravidelně každou druhou sobotu v měsíci.

Nejbližší kolo nás proto čeká v sobotu 9. května. Těšíme se jak na stávající, tak i na zcela nové soutěžní týmy. Sestavte partu a přijďte si s námi užít skvělý večer!



JAK BYSTE OBSTÁLI V LÍŠNICKÉM HOSPODSKÉM KVÍZU? OTESTUJTE SE!

Chcete zjistit, jak byste si vedli v prvním kole líšnického hospodského kvízu? Vybrali jsme pro vás několik otázek, které potrápily i ty nejzkušenější štamgasty a způsobily několik památných výroků jako: „To jsem měl na jazyku!“ nebo „No to snad ne!“. Tentokrát bez časového presu, bez soupeřů, co to „stoprocentně věděli“, a hlavně – bez rizika, že se vám směje celý stůl. Tak hurá na to!

1. Aktuální dění v ČR a ve světě

Který film získal nejvíce nominací na Českého lva 2026 (celkem 15)?

- a) Karavan
- b) Franz
- c) Sbormistr
- d) Nahoře nebe, v dolině já

2. Hudba

Jaký je nejprodávanější soundtrack všech dob?

- a) Osobní strážce
- b) Hříšný tanec
- c) Titanic
- d) Pomáda

3. Vynálezci a jejich vynálezy

Kdo je prvním laureátem Nobelovy ceny za fyziku?

- a) Marie Curie-Sklodovská
- b) Sheldon Cooper
- c) Albert Einstein
- d) Wilhelm Conrad Röntgen

4. Sport

Ve které městě najdeme stadion Na Stínadlech?

- a) Olomouc
- b) Jablonec
- c) Teplice
- d) Liberec

5. Počítače a internet

Co znamená zkratka USB?

- a) Ultra speed bit
- b) Unidentified secret box
- c) Universal Serial Bus
- d) Underwater sound barrier

Správné odpovědi

Zkratka USB znamená Universal Serial Bus. Jedná se o standard, který vznikl ke zjednodušení připojení periférií k počítači — sjednotil různé typy konektorů a umožnil snadně „plug and play“ používat myš, klávesnic, tiskárnu, disků a dalších zařízení.

5. Universal Serial Bus

Stadion Na Stínadlech je domovem fotbalového klubu FK Teplice. Patří mezi tradiční stadionové kulisy české ligy a fanoušci jej znají díky charakteristické atmosféře i bohaté historii severočeského fotbalu.

4. Teplice

Prvním laureátem Nobelovy ceny za fyziku se v roce 1901 stal německý fyzik Wilhelm Conrad Röntgen, a to za objev rentgenového záření. Tento zásadní průlom nejen změnil podobu moderní medicíny, ale odstartoval zcela nové obory výzkumu a diagnostiky. Jeho jméno proto nese i samotné záření – „Röntgenovy paprsky“.

3. Wilhelm Conrad Röntgen

Nejprodávanějším filmovým soundtrackem všech dob je album k filmu Osobní strážce („The Bodyguard“), s Whitney Houston. Deska se stala globálním fenoménem díky hitu „I Will Always Love You“ a prodalo se jí přes 45 milionů kusů, což z ní činí historický rekord.

2. Osobní strážce (The Bodyguard)

Životopisné drama Franz režisérky Agnieszky Holland získalo v roce 2026 celkem 15 nominací, nejvíce ze všech filmů. Snímek inspirovaný životem a dílem Franze Kafky zaujal akademii především silnou konceptuální vizuální stylou a hereckými výkony.

1. Franz

LÍŠNICKÝ VALENTÝNSKÝ PLES V ŘITECKÉ SOKOLOVNĚ



V sobotu 14. února 2026 proběhl již 7. Líšnický ples. Letos jsem měla při jeho organizaci dvě velké pomocnice – Lenku Kalendovou a Andreu Orlows, členky nově vzniklého kulturního výboru při zastupitelstvu obce „Kultura for fun“.

Text: Hana Navrátilová, starostka

Foto: Barbora Humhalová

Vzhledem k tomu, že se ples konal na svátek sv. Valentýna, nesl se celý večer v tomto duchu i díky krásné tematické výzdobě. Oběma děvčátkům bych chtěla srdečně poděkovat za jejich nasazení a pečlivou přípravu – výzdoba byla skutečně excelentní, což ocenili i všichni návštěvníci.

Těch se letos sešlo rekordních více než 100, což nás velmi těší. K výborné atmosféře přispěla také kapela Party Leaders Martina Hrubého, která opět nezklamala a postarala se o skvělou hudbu po celý večer. Velké poděkování patří i všem tanečníkům – podle jejich výrazů bylo zřejmé, že si ples opravdu užili.



Život v Líšnici

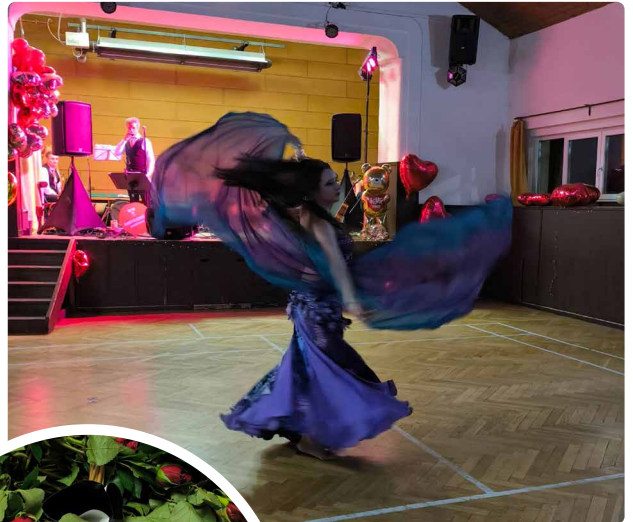


Foto z akce
obecisnice.eu/volny-cas/
fotogalerie/2026/lisnicky-
ples-2026-1122cs.html





MASOPUST - MASKY I ZABIJAČKOVÉ HODY



Masopustní veselí v Líšnici letos opět potvrdilo, že tradice mají v naší obci pevné místo. V sobotu 7. února se u hasičárny sešlo nebývalé množství masek i návštěvníků, kteří si přišli užít společně odpoledne plné hudby, dobrého jídla a sousedské atmosféry.

*Text a foto: Za SDH líšnice
Bára Pocrarová*

Sraz byl ve 12 hodin před hasičárnou, kde se nejprve pořídily společné fotografie všech masek. Barevné kostýmy, tradiční postavy i originální nápady vytvořily pestrou podívanou, která přilákala mnoho diváků. Počasí nám přálo, takže nic nebránilo tomu, aby se masopustní veselí rozjelo naplno.

Po společném focení se vydal masopustní průvod obcí. Doprovázel ho smích, hudba a radostné výkřiky masek, které rozdávaly dobrou náladu všude, kudy prošly. Během průvodu se ukázalo, jak štedří a pohostinní jsou obyvatelé Líšnice – mnoho z nich otevřelo dveře, nabídlo občerstvení a přispělo tak k výborné náladě celého dne.

K masopustu neodmyslitelně patří i dobré jídlo. Letos byly připraveny zabijačkové hody, které voněly široko daleko a lákaly k ochutnání. Celé odpoledne vyvrcholilo opět v hasičárně, kde se pokračovalo v oslavách a zajímavých soutěžích, jako je zatlukání hřebíku či slepá ochutnávka alkoholu. Večer byl zakončen hudbou, tancem a točeným pivem, které pomohlo udržet veselou atmosféru až do pozdních hodin. Hasičárna byla plná lidí, kteří si přišli

popovídat, pobavit se a společně zakončit masopustní den.

Za SDH Líšnice bychom rádi poděkovali všem, kteří nám pomohli s organizací celé akce, masopustní hudební kapele z Jinců, maskám za jejich kreativitu a energii, a také obyvatelům, kteří průvod přivítali s otevřenou náručí. Zvláštní poděkování patří Jirkovi Vozkovi, který se i letos s chutí a energií ujal role medvěda. Medvěd je pro líšnický masopust symbolem, bez kterého by tato tradice jednoduše nebyla úplná.

Masopust se opět stal krásnou připomínkou toho, jak silná je v naší obci tradice i sousedská soudržnost.

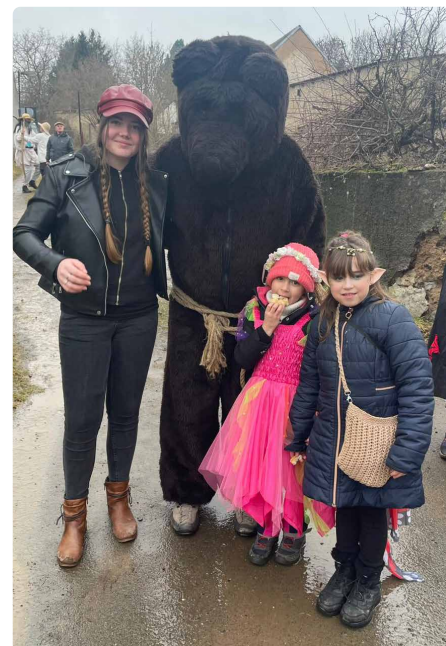




Foto z akce

obec.lisnice.eu/volny-cas/fotogalerie/2026/masopust-2026-1169cs.html



POLÁRNÍ ZÁŘE NAD LÍŠNICÍ



Měla to být další zimní mrazivá noc. Po setmění nastala tma, kterou tady u nás ve Spáleném Mlýně neruší žádné veřejné osvětlení. Mám to tak rád, jsem spíš přírodnější typ. Kdysi jsem byl uprostřed zimy na severu Norska pozorovat polární záři. Podařilo se, byla to tehdy velká senzace. Od té doby občas sleduji fotky severního nebe. A možná proto na mne sem tam vyskočí na internetu avízo, že podmínky pro pozorování polární záře možná nastanou i v našich zeměpisných šířkách. Obvykle se ale nic nestane.

Text a foto: Martin Mykiska

Avízo mi vyskočilo i 19. ledna. Venku mrzlo, s pochybami, ale i s očekáváním jsem vylezl před chatu a zamžoural do tmy. V tu chvíli jsem strnul! Uviděl jsem nad sebou slaboučký nažloutlý odlesky na obloze. Zamihotaly se a rozplynuly. Mezi tím se jiná místa oblohy zbarvila do fialova. Je to tam! Polární záře v Čechách! A především – zelenavá barva je v našich zeměpisných šířkách mnohem vzácnější než fialová! Erupce na Slunci, která za tímto vesmírným jevem stojí, je obzvlášť silná.

Běžím pro manželku. Zpráva a mé nadšení vylákaly ven do zimy i zimomřivější část rodiny! Na obloze se mezi tím opět rozehrálo zelenožluté divadlo: jakési závoje se různě objevovaly, mihotaly a zase mizely. Ještě běžím s tou úžasnou zprávou za synem. Ten má okno v patře směrem na sever. Co víc si může přát: jen zvedne zrak od obrazovky s rozehranou hrou a může pozorovat polární záři. Na chvíli jsme ale vyrazili ven všichni. Zelené projevy záře problikávaly stále řídkěji. Nicméně vím, že tento jev může trvat desítky minut, případně i hodiny. Nikdy nelze nic předvídat s jistotou.

Padá rozhodnutí: vyjedeme do otevřenějšího prostoru, abychom mohli pozorovat větší část nebe. Do auta

leťí stativ, foťák, statek a mobil a míříme ke kameni, kde se nikdy nic neudálo. Pro poutavé fotky polární záře je dobré mít nějaké popředí, jinak to vždy vypadá stejně. Silueta stromku, lavičky a kamene byla ideální. Hlavní nápor vesmírného divadla už sice pominul, záře byla o něco slabší než na počátku, ale i tak to bylo velkolepé. A za pomoci fototechniky se podařily i dva tři slušné snímky.

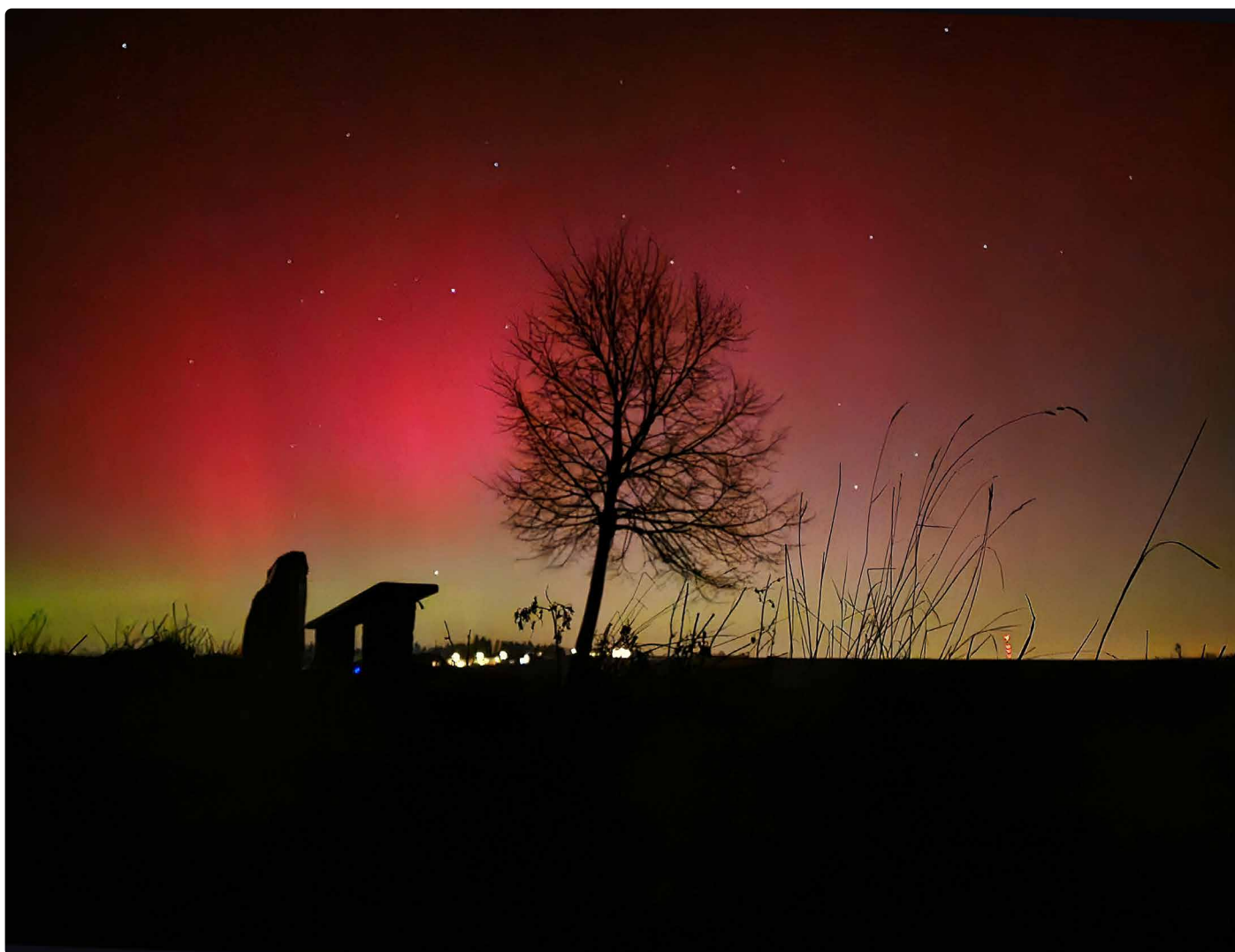
Ještě zkusím zachytit barvy polární záře přímo nad horizontem Líšnice, ale to už se vesmírné síly rozhodly, že nám ukáza-ly dost. Promrzlí, ale nadšení se vracíme kolem půlnoci domů. Divadlo skončilo, vše pohlcuje další temná a mrazivá noc. Jen o našem kameni už se nemůže říkat, že se tu nikdy nic výjimečného neodehrálo. :-)





CO JE TO POLÁRNÍ ZÁŘE?

Polární záře (na severní polokouli odborně nazývaná *Aurora borealis*) je jedním z nejkrásnějších přírodních úkazů na noční obloze. Vzniká díky aktivitě našeho Slunce. Během slunečních erupcí je do vesmíru vyvržen oblak nabitých částic, takzvaný sluneční vítr. Když tento neviditelný proud dorazí k naší planetě, narazí na její magnetické pole. To většinu částic odkloní, ale část jich stáhne směrem k magnetickým pólům. Zde částice pronikají vysoko do zemské atmosféry, kde narážejí na molekuly kyslíku a dusíku. Tím jim předávají energii, což se vizuálně projeví jako nádherné barevné světélkování. Barva záře závisí na tom, s jakým plynem a v jaké výšce se částice srazí. Zatímco ve Skandinávii jde o poměrně běžný jev, v našich zeměpisných šířkách můžeme polární záři spatřit jen velmi vzácně, a to pouze při mimořádně silných slunečních bouřích.



KDYŽ ZAMRZNOU RYBNÍKY



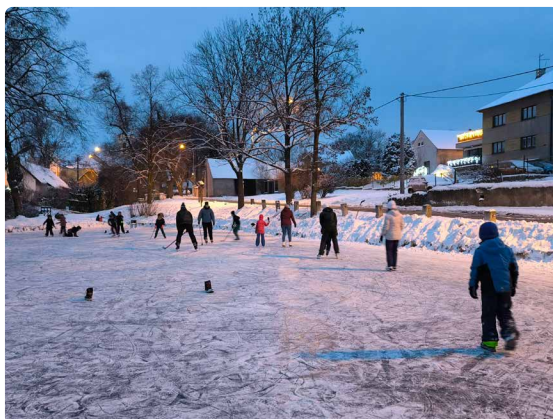
Letošní zima k nám byla mimořádně štedrá na mrazivé dny, a tak se rybníky i tůně v okolí proměnily v dokonalá přírodní kluziště. Všichni milovníci zimních sportů si díky tomu mohli dosyta užít nekonečné bruslení, klouzání i napínavé hokejové zápasy.

Text a foto: Barbora Humhalová

Aby ale led zůstal hladký a sjízdňý, bylo potřeba ho pravidelně udržovat. A právě tady se naplno ukázala úžasná líšnická soudržnost. Velké uznání patří všem za to, jak parádně fungovalo odhrabávání sněhu. Lidé se na ledě s hrably naprosto přirozeně a ochotně střídali, nikdo nečekal, až to udělá někdo jiný, a díky tomu byla plocha vždy ve skvělém stavu pro další sportovce.

Ještě víc ale potěšila samotná atmosféra, která na ledě po celou zimu panovala. Bylo vyloženě radost sledovat, jak úžasně spolu kooperují úplně malé děti, odrostlejší školáci i dospělí. Nikdo nikoho nevyhazoval ze hry, ba naopak. Do hokeje se mohl bez obav zapojit každý, a to i ten, kdo to zkoušel úplně poprvé v životě. Zkušenější pomáhali začátečníkům, vládla obrovská vzájemná ohleduplnost a podpora.

Někdy se tohle zimní nadšení protáhlo až do podvečerních hodin a z obyčejného odpoledne se stala doslova kouzelná ledová párty. Bruslilo se často i za šera, kdy se o jediné osvětlení starala jen nedaleká pouliční lampa, a stejně se nikomu nechtělo domů. Byla to zkrátka nádherná ukáзка toho, jak si umíme zimní radovánky užít společně a s úsměvem. A protože snad už i ten jeden ojedinelý úraz z ledu je zahojený, zůstávají nám na tyto mrazivé dny jen ty nejpěknější vzpomínky. Můžeme se tak pomalu začít těšit, až nám zima za pár měsíců nadělí další parádní várku ledu!



V MALÉM UŽ VAŘIT ANI NEUMÍM

Míšu Semerádovou zná v Líšnici každé malé dítě. Potkávají se od školky až do páté třídy u výdejního okénka školní a školkové jídelny. Jak těžké je trefit se dětem do chutí, když máte omezený rozpočet i povinné suroviny? „Když si dělám anketu, co by děti na jídelníčku chtěly, jsou to většinou sladká jídla,“ odpovídá sympatická vedoucí školní jídelny.

Text: Dominika Rýparová
Foto: Archiv Míši Semerádové

Jak těžké je vařit v takovém množství? Někdy bývá náročné vařit i na rodinnou oslavu, ale jak zvládnout stovku strávníků?

Já už naopak neumím vařit v malém! Jsem z gastronomické rodiny, od malička jsem se pohybovala v prostředí restaurací, takže kolem mě se vždycky vařilo ve velkém. Člověk to tak nějak odhadne. Ale pro nové kolegyně je to těžké, to souhlasím. Každý večer musím spočítat, kolik čeho bude další den potřeba, kolik toho objednat, co vyndat z mrazáku, co uvařit. Mám k tomu jasně daná čísla, koeficienty. Na každou věkovou skupinu je to jiné. Tomu se říká normování. Každý večer si musím vzít normu jídla plánovaného na druhý den a podle toho všechno napočítat. Je to každý den taková matematika.

Normování se učí ve škole?

Ano, měli jsme na to na hotelovce speciální předmět. Tenkrát nás



zkoušeli třeba tak, že nám dali borůvkové knedlíky a chtěli normu pro 500 lidí. Mám takový svůj seznam receptů v normách, které jsou rozepsané na deset porcí, a to musím přepočítat koeficienty na naše věkové skupiny. Máme jiné porce pro školku, jiné pro první stupeň a jiné pro pátáky.

Nedávno se změnil tzv. spotřební koš, tedy doporučení, co by děti měly jíst. Jste s novými pravidly spokojená?

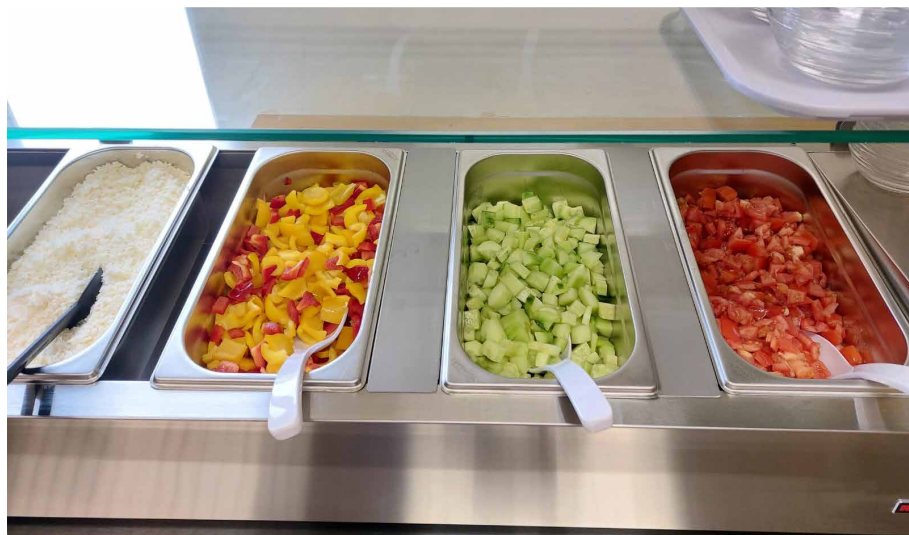
Já za sebe úplně ne. Zelenina a ovoce, to je v pořádku, ale nový spotřební koš nás v uvozovkách nutí k tomu, abychom výrazně přidali luštěniny a schovávali je nejen do pomazánek nebo polévek, ale třeba i do Boloňských špaget – tam chtějí půlku masa a půlku červené čočky. Já s tím úplně problém nemám, ale na děti je tam toho podle mě až moc.

Hodně se řeší i finance. Náklady na jeden oběd se zdají být v dnešní

době hodně nízké – vzpomínám si, že jsem před dvaceti lety na střední platila 26 Kč za oběd, dneska jsme tuším na 33 Kč, ale ceny jsou úplně jinde...

Nízké náklady jsou stálý boj. Je to tak, že stát dotuje provoz, náklady a elektřinu, a rodiče platí suroviny. Je to nízká částka a je trochu boj





s ní vyjít. Snažím se proto plánovat jedno jídlo levnější, druhý den si pak můžu dovolit udělat svičkovou. Je to věčná matika. Teď nás navíc tlačí do bio surovin, které by ale spolky téměř celou částku. Ony i celozrnné těstoviny často vyjdou draž než hovězí. Bohužel se nevyhneme zdražování, ale bavíme se o nějakých třech až čtyřech korunách na oběd, který u nás teď stojí 34 až 36 korun. Snažíme se aspoň učít děti jídlem neplýtvat.

Přiznám se, že tahle představa mě trochu děsí – vzpomínám na vychovatelku u okénka, která nutila dojít, i když nám nechutnalo...

My právě dáváme dětem možnost si říct, že chtějí málo, a pokud jim to chutná, přijdou si přidat. Školní děti nemají povinnou polévku – mohou si nandat. A dobrý pocit mám ze zeleninového baru. Doteď byl problém, když jsem dávala dětem zeleninu cíleně na talíř – to mi říkaly, že to tam nechťejí. Ale co mají bar, kde je volně k dispozici nakrájená zelenina, ovoce, salát nebo dresink, tak je to hrozně baví. Jenom tím, že se obsluhují samy. Učíme je: vezmi si tolik, kolik sníš, aby se neplýtvalo.

Co mají děti v jídelně ze všeho nejraději?

Klasiku. Omáčky, rýži, kolínka, zapečené těstoviny. Včera byly lasagne a to byla fronta až na chodbu. A samozřejmě buchtičky a sladké. To dělám tak dvakrát do měsíce a držím si tenhle standard, protože to mají děti prostě rády.

Snažíte se nějak „propašovat“ zdravé věci i do těch oblíbených jídel?

Zkouším různé věci. Třeba do houskových knedlíků dávám celozrnné rohlíky. Děti se sice ptají, proč nejsou „normální“, ale já jim říkám, že jsou to ty samé knedlíky, co jedí od školky. Nebo do polévek přidávám bulgur nebo malé krupky. Ve školce to snědí a ani o tom nevědí. U větších dětí je problém, že to musím napsat do jídelníčku. A najednou se ptají, proč tam je to nebo ono, i když dřív by to snědly bez zaváhání. Školkové děti jsou takové vděčnější, paní učitelky mají nastavené pravidlo, že se musí aspoň ochutnat. Ve škole už je to o tom, co říká kamarád – ten to nejí, tak já taky ne. Tam už si víc vybírají.



Máte nějaký fígl, jak děti přimět ochutnat něco nového?

Říkám jim: ochutnej to, dej si to, ať víš, co to je. Ale není to jednoduché. Udělala jsem úžasný čočkový salát s grilovaným lososem a oni to vyhodili i s tím lososem, protože to bylo něco, co neznají. Musím říct, že to mi vážně trhá srdce. Oni se časem srovnají, ale tohle pubertální a předpubertální období je náročné.

Kdo jí v jídelně nejlépe? Školkáčci, školáci, nebo paní učitelky?

Školka a paní učitelky! To je pozitivní. Školka papá dobře, než přijdou do školy a tam se „zkaží“.

Vedete po práci také oblíbený kroužek cukrařiny. Jak to s dětmi v kuchyni zvládáte?

Je to zábavné i vtipné. Nejdřív se to jmenovalo Vaření s Míšou, ale protože chtěly pořád jen sladké, přejmenovali jsme to na Cukrařinu. Nechávám je vybrat, co budeme dělat. Někdy se u toho pohádají, ale baví je to. Nejraději by dělaly dorty – čím víc pater a chutí, tím



líp. Některé z holek chodí už několik let a jsou zkušené. Obecně jsou ale všechny děti moc šikovné a doporučuji rodičům nebát se pustit děti do kuchyně. Já to mám z bezpečnostních důvodů nastavené od třetí třídy, což si myslím, že je i věk, kdy už děti všechno zvládnou a nejsou nebezpečné samy sobě. Občas je to těžké, protože s nimi všechno trvá déle a je větší nepořádek, ale vyplatí se vám to. My to máme nastavené tak, že z kuchyně odcházejí, až když vypadá jako ve chvíli, kdy tam přišly.

Vy ale pečete i v soukromí – nemáte po všem tom času stráveném v kuchyni všeho tak trochu plné zuby?

Ptá se mě na to hodně lidí, ale pro mě je to relax. Přesně proto bych nikdy nešla třeba do Peče celá země. To rozhodně už relax není. Dort tam mají upečený za čtyři hodiny, zatímco já ho doma dělám i tři dny. Navíc to máme s kamarádkou sousedkou rozdělené tak, že já pečou a ona tomu dá výtvarnou podobu. Takhle mě to baví.

A pečete i zdravě?

Zkoušela jsem na paních učitelkách brownies z cizry a ty vůbec nepoznaly, z čeho to je. Doma je pečou svým holkám z fazolí a mají to rády. Cizrna mě ale překvapila, jak byla dobrá. To bude můj další chod do zeleninového baru, kam občas přihodím i nějaký ten moučník.

Máte na závěr nějaký zaručený recept pro čtenáře, který se vždycky povede?

To je pro mě docela těžká otázka, protože mně přijde všechno, co dělám, že je hotové „šup šup“. Každý se bojí třeba makronek, ale za mě to není tak složité, jen časově náročné. Ale pokud chcete jistotu, tak bych vám doporučila babiččiny tvarohový koláč. Ten se nikdy nezkaží, je úplně jednoduchý a výborný vždycky.



Rodinný recept na tvarohový koláč

- 1 kostka másla
- 4 měkké tvarohy (nejlépe v alobalu)
- 240 g cukru krupice
- 4 vejce
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva
- Citronová kůra
- 8 polévkových lžic polohrubé mouky

1. Vyšlehat do pěny cukr, vanilkový cukr, citronovou kůru, změkklé máslo a žloutky.
2. Vmíchat mouku a prášek do pečiva.
3. Nakonec opatrně zapracovat sníh z bílků. Můžou být i rozinky. Nalít na vyšší plech cca 30/40 cm.
4. Každá trouba peče jinak, ale já pečou na 180° horkovzduch, nahore by měl být lehce nazlátlý.

Dobrou chuť :-)





ZE ŽIVOTA NAŠÍ ŠKOLY A ŠKOLKY

Text: Alena Fialová, ředitelka školy

Foto: archiv školy



Paní učitelka budoucích prvňáčků, Mgr. Kamila Ehrenbergerová, s natěšeným předškolákem Vaškem Liškou



Zápis probíhal v klidné a vstřícné atmosféře

Zápis do první třídy přilákal velký zájem

Dne 4. února proběhl na naší základní škole zápis do první třídy. K zápisu se dostavilo celkem 27 dětí v doprovodu svých rodičů. Velmi nás těší tak vysoký zájem a vážíme si důvěry, kterou nám rodiče svěřením svých dětí projevují.

Pro budoucí prvňáčky byly připraveny hravé úkoly, kterými je provázeli pohádkoví skřítkci. Ti děti doprovázeli nejen při samotném zápisu, ale budou s nimi i během celého prvního roku v rámci třídního projektu. Na ten se již všech dvacet přijatých prvňáčků s nadšením těší.



Pro rodiče s dětmi bylo připraveno nejen občerstvení, ale i fotokoutek



Půvabná a milá porota školního kola recitační soutěže

Recitační soutěž: radost z poezie i odvaha vystoupit

V uplynulých měsících se naše škola aktivně zapojila do soutěže v sólové recitaci, která mezi žáky vzbudila velký zájem. Nejprve proběhla třídní kola, kde si děti vyzkoušely vystoupení před spolužáky a učily se pracovat s trémou i přednesem.

Výběr básní byl často v rukou samotných dětí, někdy pomohli rodiče, kteří zavzpomínali na své vlastní školní zážitky, jindy poradily paní učitelky či vychovatelky. Z každé třídy postoupili nejlepší recitátoři do školního kola, kde už byla konkurence opravdu silná.

Pět nejúspěšnějších žáků následně reprezentovalo naši školu v okresním kole recitační přehlídky. Velkým potěšením pro nás nebyly jen samotné výkony, ale především nadšení a přístup dětí. Často si vybíraly neobvyklé a originální básně a svým přednesem mile překvapily. Za svou pečlivou přípravu si zaslouží velkou pochvalu.

Noc s Andersenem plná dobrodružství

Žáci 2. třídy se s nadšením zapojili do oblíbené akce Noc s Andersenem, která propojuje radost ze čtení s netradičním přespáním ve škole. Společně strávili večer nad knihami, sdíleli své čtenářské zážitky a užili si kouzelnou atmosféru školy v nočních hodinách.

Paní učitelka Tereza Lišková a paní asistentka Verča Šroubková připravily pro děti také večerní bojovku. Děti si poradily s únikovou hrou, objevily poklad a potěšila je i návštěva bývalých páťáků s pohádkou O cínovém vojáčkovi. Nechyběla hra s baterkami ani pohádkové kino. Večer pak děti zakončily v pyžamech, s vyčištěnými zoubky a audiopohádkou na dobrou noc.



Druháci se chystají na přespávačku ve škole

McDonald's Cup

Text: Tereza Lišková

Naše škola se v letošním roce zapojila do fotbalového turnaje McDonald's Cup a hned v kategorii mladších žáků (1.-3. ročník) slaví velký úspěch.

Základní skupinu odehráli naši malí fotbalisté 7. dubna. Vedli si skvěle a postoupili do finálového dne, který se konal 10. dubna. I zde předváděli výborné výkony, ovládli svou skupinu, zvítězili ve všech zápasech a nastříleli úctyhodných 17 gólů.

Po úspěšném čtvrtfinále je čekalo semifinále, kde narazili na velmi silného soupeře – ZŠ Davle, vítěze posledních dvou ročníků turnaje. Přestože zde naši hráči utrpěli první porážku finálového dne, nesložili hlavy a v boji o třetí místo ukázali obrovskou bojovnost. A vyplatilo se, domů si odvezli krásné bronzové medaile a pohár!

Tento úspěch je zaslouženou odměnou za skvělé výkony, nasazení a především týmovou spolupráci, kterou děti během celého turnaje předváděly.

Velké poděkování patří také trenérovi, tatínkovi Tomáši Pojkarovi, který byl pro náš tým po celou dobu velkou oporou. Poděkování patří také ZŠ Čisovice, která nás vzala s sebou autobusem na turnaj a umožnila nám tak pohodlnou společnou cestu.

Starší žáci se na svůj turnaj teprve chystají – čeká je v pondělí 13. dubna. Držme jim palce, ať se jim daří stejně skvěle! (Budeme vás informovat v dalším čísle zpravodaje.)



Velký turnaj malých fotbalistů

Dne 8. 4. 2026 se konal již druhým rokem fotbalový turnaj školkových dětí, který pořádá s láskou a nasazením Mateřská škola Čisovice spolu s TJ Sokol Čisovice. Malí fotbalisté z naší mateřské školky byli opět přizváni k účasti, za což děkujeme.

Organizace turnaje je perfektní, pořádající obec dokonce sváží malé účastníky vlastním autobusem, a tak se hráči mohou plně soustředit jen a jen na své výkony. Hrají se krátké zápasy 3 + 0 – tedy 3 hráči na hřišti a bez brankáře. Hráči se během hry střídají, aby si zahrálo co nejvíce fotbalistů.

Jde o turnaj místních mateřských škol, a kromě naší a čisovické školky se účastní i sportovci z MŠ Řitka a MŠ Klíнец. Za náš tým byli nasazeni do hry Tobias Dlouhý, Václav Liška, Max Müller, Lukáš Tregler, Filip Žbánek a Dominik Pocrnar.

A jak jsme dopadli? Náš tým vybojoval zlatou medaili a krásný pohár!!! Gratulujeme nejen našim nejmenším hráčům, ale všem dětem, které se turnaje zúčastnily, děkujeme MŠ Čisovice a paní ředitelce Mgr. Lence Hejnicové za organizaci a těšíme se opět za rok na 3. ročníku fotbalového turnaje mateřských škol.



Hravé lyžování ve školce

Text: Lucie Vebrová

Poslední týden v únoru jsme s dětmi z naší mateřské školy prožili opravdu výjimečné dopoledne – a to hned pětkrát za sebou. Vyrazili jsme totiž na hravé lyžování do rodinného lyžařského areálu v Kvasejovicích, kde na nás čekalo nejen krásné prostředí, ale především skvělí lidé.

Celkem 21 malých lyžařů se od pondělí do pátku každé dopoledne seznamovalo s lyžováním. A musíme s radostí říct, že s čistým svědomím můžeme být na všechny děti nasmírně pyšní – každému se podařilo nejen zvládnout jízdu na lyžích, ale i přepravu na vleku, což byl pro mnohé velký krok vpřed.

Velké poděkování patří obsluze vleku i instruktorům, kteří byli po celou dobu úžasní, milí a stále usměvaví. Díky jejich trpělivosti a přístupu si děti lyžování opravdu zamilovaly.

Počasí nám přálo víc, než jsme si mohli přát – každé ráno nás vítalo sluníčko a i přesto, že už se pomalu hlásí jaro, byla sjezdovka vždy nádherně upravená a připravená.

Po týdnu plném „tvrdé práce“ nás v pátek čekala zasloužená odměna v podobě spanilé jízdy a malé přehlídky toho, co se děti naučily. Nechyběli ani nadšení a fandící rodiče, kteří vytvořili krásnou atmosféru. Každý účastník si nakonec odnesl medaili a diplom – a právě to bylo pro děti tou největší radostí.

Tento den jsme si užili úplně všichni – děti, instruktoři, učitelky i rodiče. Už teď se těšíme, co nám přinese příští rok!





CHKO BRDY SLAVÍ 10 LET FUNGOVÁNÍ. CHYSTAJÍ NOVÉ VÝSTAVY I TURISTICKÉ TRASY

Brdy obklopují Mníšecko a Příbramsko, rozprostírají se na několika tisících hektarech místní krajiny. Je to 10 let, co byly vřesoviště, lesy a podmáčené louky prohlášeny chráněnou krajinnou oblastí. U této příležitosti chystá v průběhu celého roku Správa Brd oslavy.

Text: Magdaléna Bicanová

Lidé chodí do oblasti bývalého vojenského újezdu především za pěší turistikou a cyklistikou. Celkem se po Brdech nachází téměř 450 kilometrů značených tras. Letos přibude další, a to naučná stezka na vrch Lipovsko, který leží nedaleko obce Strašice. Jedná se o poslední plánovanou stezku, kterou ochránci přírody budují.

Ve Strašicích se nachází také Dům přírody Brd - návštěvnické centrum v objektu loveckého zámku Tři Trubky. Stálá expozice je v něm od roku 2023. Dům nabízí také programy pro školy i akce pro veřejnost. Do budoucna se pro návštěvníky chystají například výlety s pozorováním noční oblohy, lesnické a zoologické vycházky, nebo exkurze „za sovím houkáním“. V Domě přírody budou také náležitým programem návštěvníci moci oslavit Den Země, který připadá na 22. dubna.

V rámci jubilea také Správa CHKO připravila putovní výstavu „Brdy zblízka i dálky“. V Mníšku pod Brdy byly velkoformátové fotografie zachycující brdskou přírodu k vidění už vloni. Letos se na ně bude možné podívat postupně v Praze, Plzni, Jincích, Berouně, Spáleném Poříčí, také Strašicích a na Dobříši. Výstavu budou doprovázet besedy nebo promítání krátkého dokumentárního filmu „Brdy - ostrov horské přírody v srdci Čech“, který mapuje místní faunu a flóru během všech čtyř ročních období.

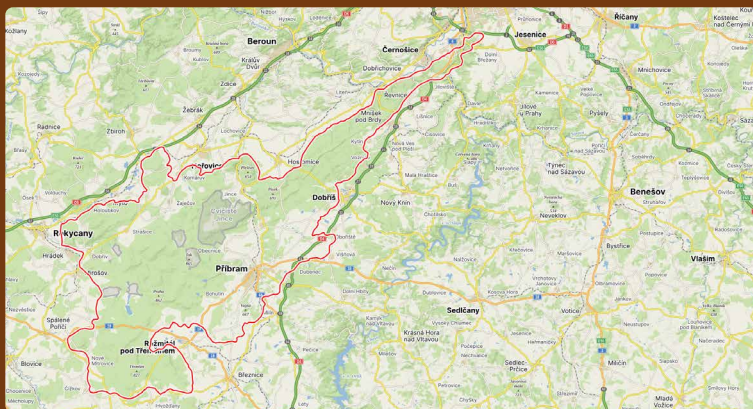
I do příštích let mají ekologové v Brdech velké plány. Pečují o lesy i bezlesé oblasti, pokračují s tvorbou tůň a jezírek. Snaží se podporovat jak přírodu, tak neustále se rozvíjející turismus. „Do budoucna budeme dále podporovat vznik druhého návštěvnického střediska v jižní části území a dobudování sítě nástupních míst s parkovišti po jeho obvodu. V rámci péče o předměty ochrany CHKO Brdy jsme podpořili a následně schválili několik nových projektů. Ty jsou zaměřené především na udržení cenného bezlesí výřezem, pastvou a kosněním a na zlepšení zadržování vody v lese,“ přiblížil plány vedoucí Správy CHKO Brdy Bohumil Fišer. Brdy ale nejsou zdaleka jedinou chráněnou oblastí, která letos slaví narozeniny.

Významného výročí se dočká například také Moravský kras, České středohoří nebo Pálava. Proto se Česká komise pro UNESCO rozhodla rok 2026 vyhlásit Rokem chráněných krajinných oblastí.

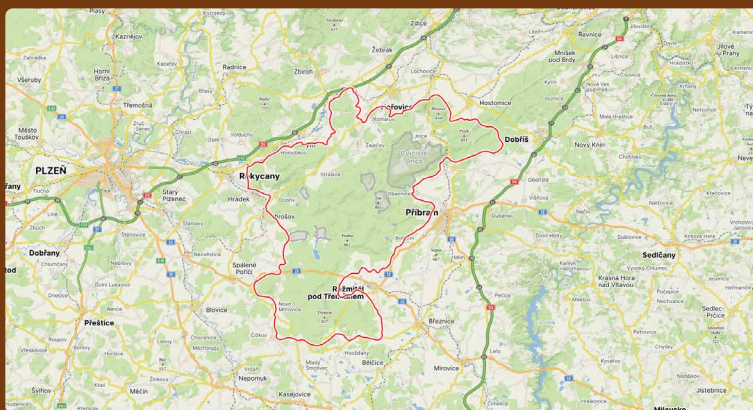
ZEMĚPISNÉ OKÉNKO: NEJSOU BRDY JAKO BRDY

Když se řekne „jedeme do Brd“, může to znamenat hned tři různé věci. Pojďme si v těchto pojmech udělat jasno:

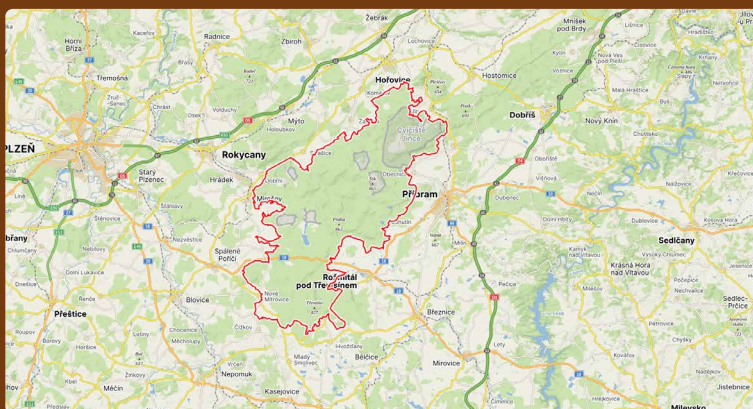
Brdská vrchovina (geografický celek): Je to ten nejširší pojem. Toto rozsáhlé zalesněné pásmo začíná už na okraji Prahy (u Zbraslavi) a táhne se na jihozápad až za Rožmítal pod Třemšínem. Zahrnuje jak samotné pohoří Brdy, tak i část zvanou Hřebyny, která se nachází blíže k naší obci.

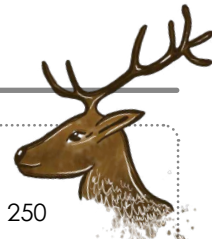


Brdy (pohoří): Užší pojem, který označuje hlavní, nejvyšší a nejvíce zalesněnou část Brdské vrchoviny. Jedná se o prakticky jednolitý pás lesních hvozdů. Právě zde najdete nejvyšší vrcholy celé oblasti – Tok (865 m n. m.) a Prahu (862 m n. m.).



CHKO Brdy (chráněné území): Chráněná krajinná oblast vznikla 1. ledna 2016 zrušením bývalého vojenského újezdu. S rozlohou 345 km² chrání ty nejceněnější části brdské přírody – unikátní lesní porosty, mokřady, vřesoviště i louky, které zde zůstaly zachovány právě díky dlouholetému vojenskému režimu.



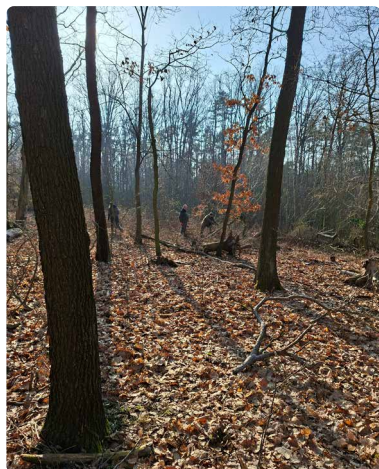


KONTAKTY

Jiří Fořt 720 981 250

Vlastimil Lizánek 776 469 500

PAST NA ZVĚŘ UŽ JE PRYČ: BRIGÁDA NA ODSTRANĚNÍ STARÉ OPLOCENKY



V sobotu 7. března 2026 proběhla v našem revíru myslivecká brigáda, při které jsme odstranili starou lesní oplocenku, která už dávno neplnila svůj účel a naopak se stala hrozbou pro zvířata.

Z místa byl přibližně 15 let nazpět vytěžen původní porost a dva roky na to tu byla vysázená borovice lesní. Celá plocha byla tehdy řádně oplocena. Od té doby zde však neproběhl žádný zásah proti plevelu, ostružinám či náletovým dřevinám. Dnes tvoří původní borovice méně než procento porostu. O zbytek zalesnění se postaral bohatý přirozený nálet břízy, dubu, buku, jeřabiny, lísky a mnoha dalších dřevin. Pro přírodu jde o ideální stav – výška mlaziny dosahuje v průměru 4 metrů a více, stromky již dávno odrostly a zvěř jim nemůže uškodit.

S růstem mlaziny však vyvstal vážný problém. Původní pletivo, z větší části povalečné a prorostlé ostružiním, zrezivělo a stalo se pro zvěř doslova smrtelnou pastí. Zvíře v běhu nemá šanci si zarostlého rezavého drátu všimnout a po nárazu hrozí tragické scénáře: zlomení vazu, zamotání se do pletiva a následně uškrcení, úplné vysilení, nebo kus podlehne těžkým rezným poraněním.

Zanedbané povinnosti

Zákon hovoří jasně: je povinností majitele starat se o plnou funkčnost lesní oplocenky a v případě, že již není potřeba, ji zlikvidovat. Jelikož tu k odstranění zbytku oplocení ze strany vlastníka nedošlo, převzali iniciativu místní myslivci. Práce to nebyla jednoduchá. Drát byl hluboko zarostlý do země, zamotaný do popadaných kmenů a prorostlý náletem. Na mnoha místech bylo nutné pletivo vytrhnout pomocí terénního vozu s navijákem, jinde bylo nezbytné se k němu prořezat motorovou pilou.

Během soboty se ale podařilo z lesa odstranit přibližně 400 metrů starého lesnického pletiva. Díky úsilí myslivců je tak náš les opět o kousek bezpečnějším místem pro život volně žijící zvěře.

Děkujeme, že nenecháváte své psy volně pobíhat po honitbě, jde nám o život!

V případě setkání s divokým prasetem může jít v tomto období i o život Vašeho psa!



PRÁVĚ SE RODÍME a pro přežití nutně potřebujeme klid!

Již v březnu se v přírodě objevují první mláďata, která nutně potřebují klid. Stejně tak jejich rodiče, aby se o svá mláďata mohli postarat.



Nesbírejte nás, zabijete nás!

Mláďata v přírodě nejsou opuštěná, matka je poblíž.

JAK ÚČINNĚ ZABEZPEČIT SVŮJ POZEMEK PROTI DIVOČÁKŮM?

V poslední době se v naší obci množí dotazy i diskuse ohledně výskytu černé zvěře, jejího pohybu a soužití s lidmi. Otázka, zda je tato zvěř v našem okolí přemnožená, závisí na úhlu pohledu. Nesporným faktem však zůstává, že se divoká prasata stále častěji objevují v bezprostřední blízkosti našich obydlí. V tomto příspěvku bychom rádi odpověděli na nejčastější dotazy a nabídli osvědčené rady z praxe.

Častým problémem jsou prasata na zahradách či soukromých pozemcích. Je důležité si uvědomit, že pozemky v zastavěné části obce, zahrady nebo plochy do 200 metrů od posledního stavení jsou z hlediska zákona o myslivosti tzv. nehonební pozemky. Na nich je jakýkoliv přímý zásah myslivců (např. lov) prakticky nemožný a zakázaný. Ochrana majetku je zde přímá v rukou majitele, proto je klíčové se problému rovnou vyhnout.

1. Prevence: Nelákejte zvěř na hostinu

Prvním krokem je zbavit pozemek všeho, co černou zvěř přitahuje jako magnet. Divoké prase má extrémně vytržený čich a na vaši zahradu ho spolehlivě přivedou:

- Zbytky potravin a nezabezpečené komposty.
- Spadané a tlející ovoce.
- Hromady tlející trávy, ve které se množí larvy hmyzu (oblíbená pochoutka).

Zaznamenali jsme dokonce případy, kdy zdrojem opakovaných návštěv byl hrob domácího mazlíčka zakopaný na zahradě.

2. Adekvátní oplocení: Jak vytvořit funkční zábranu?

Pokud chcete svůj majetek chránit fyzicky, máme pro vás několik rad, které se v našem okolí osvědčily jako funkční a finančně dostupné. Alfou a omegou každého plotu jsou pevné sloupky. Na ně je ideální připevnit vodorovná prkna (krajiny). Prasata mají totiž tendenci vodorovné překážky obcházet (podobně jako padlý kmen v lese). Osvědčilo se umístit první prkno cca 5–10 cm nad zem (aby pod ním šlo vysekat trávu a dřevo nehnulo) a nad něj s malou mezerou buď druhé prkno, nebo elektrický ohradník.

Tím, že prasata se instinktivně snaží překážku obejít, je zásadní, aby v plotě nebyla žádná mezera nebo přerušení. To by vytvořilo pomyslný koridor, kterým se prase na pozemek protlačí.

Dobrou variantou oplocení je i lesnické pletivo Divočák nebo Kanec economy (síla drátu 2,8 mm) v kombinaci s pevnými sloupky a zemními skobami, které zabráňují zvednutí a podlezení pletiva. Doporučit se dá i lesní pletivo výšky 200 cm a jeho spodní kus (cca 40 cm) ohnout směrem ven z pozemku. Tato část pak zaroste, a pokud by plot chtělo prase zvednout ryjem, nepodaří se mu to, protože si na něm vlastně stojí a rostliny ho drží u země.



INFO OD MYSLIVCŮ

V tuto dobu bachyně rodí selata nebo jsou těsně před porodem. V takové situaci si vytvoří takzvaný „kotel“ – suché, osluněné místo v závětří. Tento úkryt neopustí a bude ho tvrdě bránit, dokud nebudou mít selata zhruba 14 dní. Mláďata do té doby nemají vyvíjenou termoregulaci a bachyně moc dobře ví, že při přesunu by uhynula na podchlazení.

Pokud bychom se ji v tuto dobu snažili vyhnat, napadne nás i naše psy. Museli bychom ji zastřílet a malinká selata následně vyběít. To by dokázal udělat jen sadista a nikoho takového mezi našimi myslivci nenajdete. Jsme milovníci přírody a všeho, co do ní patří.

Rádi bychom proto apelovali na všechny návštěvníky přírody:

- V tomto období, více než kdy jindy, mějte své psy na vodítku.
- Chodte pouze po běžně využívaných cestách a pěšínách.
- Pokud potkáte bachnu, která si hlídá kotel, bude vás varovat cvakáním čelistí a fůňáním. V takovém případě se v klidu otočte čelem vzad, nebo ji obejděte minimálně 50metrovým obloukem.

Děkujeme za pochopení, ohleduplnost k přírodě a respektování těchto pravidel. Pomáháte tím chránit zvířata i sami sebe.

INFO Z ÚŘADU

V poslední době se na nás obracíte kvůli výskytu divokých prasat v obci.

Chápeme, že je to nepříjemná situace. Je ale důležité vědět, že řešení této problematiky nespadá přímo do kompetence naší obce. Odpovědným orgánem je Městský úřad Černošice (obec s rozšířenou působností).

Za obec jsme již podali podnět k prošetření situace, tedy k posouzení, zda je potřeba regulace stavu zvěře.

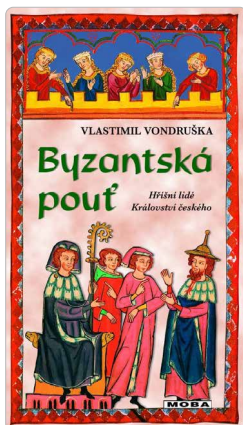
Zároveň obec každoročně přispívá 10 000 Kč do fondu na odstřel divokých prasat. Myslivecká sdružení pak dostávají 300 Kč za každý ulovený kus.



NOVINKY Z NAŠÍ KNIHOVNY

Vážené líšnické čtenářky a čtenáři, v následujícím příspěvku bych vám ráda představila novinky z fondu naší knihovny.

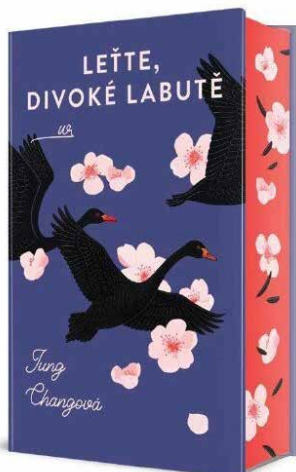
Historický detektivní příběh z pera VLASTIMILA VONDRUŠKY s názvem BYZANTSKÁ POUŤ nás zavádí do Konstantinopole, kde je z vraždy obviněn a k smrti odsouzen Petr z Michalovic, vracející se z pouti do Jeruzaléma. Zasáhne vlivný řád johaniťů a pomocí úplatků dosáhne toho, že císař dovolí, aby zločin přešetřil zástupce českého krále. V českém poselstvu nechybí ani Oldřich z Chlumu a na něm je, aby případ vyřešil.



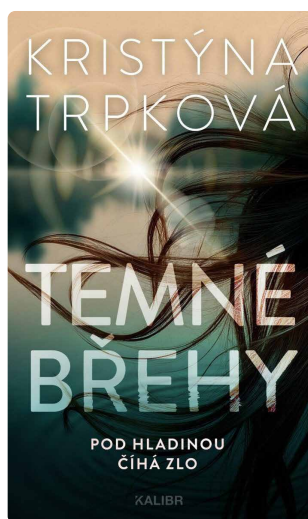
Od americké spisovatelky LISY SEE je román OSTROV ŽEN MOŘE. Vypráví osudy dvou dívek z korejského ostrova Čedžu, které patří k jednomu z mnoha výlučně potápěčských sdružení. Román přináší vhled do jedinečné kultury ostrovního společenství, v němž mají hlavní slovo ženy, které se věnují nebezpečné fyzické práci pod hladinou moře, aby uživily své rodiny, zatímco jejich manželé pečují o děti. To vše na pozadí historických událostí na korejském poloostrově, počínaje 30. léty 20. století.



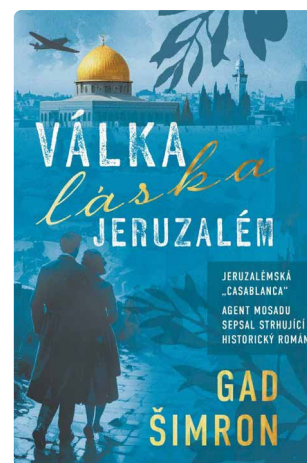
LEŤTE, DIVOKÉ LABUŤ od JUNG CHANG, britské spisovatelky čínskému původu, je pokračováním kultovního románu Divoké labuť (máme v knihovně). Tato kniha navazuje na okamžik, kdy se autorce podařilo v roce 1978 opustit komunistickou Čínu a začít studovat na Západě. Sleduje její vlastní cestu i proměnu Číny, jež se stala z izolované diktatury globální mocností.



Detektivní román mladé české autorky KRISTÝNY TRPKOVÉ TEMNÉ BŘEHY se vrací k dávnému případu sériového vraha mladých dívek. Pachatel nebyl nikdy dopaden, jenže teď po čtrnácti letech zmizela další dívka...



Izraelský spisovatel, novinář a bývalý agent Mosadu GAD ŠIMRON je autorem dramatického románu VÁLKA, LÁSKA, JERUZALÉM. Na pozadí událostí 2. světové války se odehrává příběh o lásce, která vzdoruje osudu i dějinám. Židé a Němci, Angličané a Arabové, britští detektivové i nacističtí špioni obývají stránky tohoto historického románu, který oživuje bouřlivý Jeruzalém z doby britské nadvlády.



Na další novinky se můžete podívat na webových stránkách knihovny www.lisnice.knihovna.cz.

Helena Žbánkova, knihovnice





JARO JE TU, KAMARÁDI!

Tak jsme se dočkali. Už to pučí, všude bzučí, včelky, sekačky i cirkulárky... Takže na kulturu prostě není kdy. Po odložení pily, rýče či hrábí se našinec raději svalí na terasu a užije si tu domácí pohodu. Jenže mozek a duše se za chvíli začnou hlásit o slovo, protože tulipány a první pupeny na jabloni dokážou dojímat jen chvíli a stříhání růží vás nejspíš moc nerozchechtá. Pak je zkrátka potřeba vyskočit z modráků a s vidinou vyvážené duchovni stravy se vydat na návštěvu nějakého toho kulturního zařízení. I v našem okolí je toho ke kulturnímu zažití dost, tak směle do toho.

Užijte si krásné a po všech stránkách barevné jaro!

Připravil: Tomáš Fiala

Hudba

Vladimír Merta, Jan Hrubý, Ondřej Fencel

8. 6. od 19:30
nádvoří zámku v Dobřichovicích

Základní kámen českého písničkářství Vladimír Merta slaví „80“ a jak jinak než koncerty. V triu s Janem Hrubým a Ondrou Fenclem se na jednom pódiu setkají tři výrazné osobnosti české hudební scény. Čeká vás neopakovatelná atmosféra propojení písničkářství, virtuózní houslové hry a citlivého hudebního doprovodu. Veterán Merta zas a znovu ukazuje, že je hledač a opatrovník bystré mysli, nepatří do starého železa, má co říct nejen skrz dávné hymny. Právě tyto kultovní songy ze 70. a 80. let jsou ovšem základem setlistu aktuální šňůry, zní mimo jiné Astrolog, Harmonie, Chlít chytit vítr, Vzdálené výstřely, K pětadvaceti, Záčouzené sklíčko...

Jiří Schmitzer, charismatický herec v roli svérázného písničkáře

18. 6. 2026 od 19:00
open air dvůr Kulturně komunitního centra Koruna (Praha Radošín)

Připravte se na večer plný osobitého humoru a neotřelých písní. Jiří Schmitzer, držitel několika Českých lvů, se představí v roli, která je mu nejbližší – jako originální interpret s dvanáctistrunnou kytarou. Jeho styl, který s nadsázkou označuje za „acoustic-punk“, spojuje chytlavé melodie s britkými texty a nezaměnitelným přednesem. Recitál není jen běžným koncertem, ale především sledem skladeb prokládaných vtipnými historkami a improvizovaným vyprávěním o jejich vzniku. Čeká vás syrový a autentický zážitek postavený na charismatu jednoho z nejvýraznějších českých umělců. Zazní osvědčené hity i skladby plné upřímnosti a ironie.

Divadlo

Škola základ života, Jaroslav Žák

22. 4. 2026 od 19:30
Divadlo Jana Kašky, Praha Zbraslav

Adaptace Žákovy literární předlohy Hanou Burešovou se stala (s jejím laskavým svolením) základem stávající úpravy. Děje se ve větším městě, pokud možno vzkvétajícím. Ve hře zazní vpravdě kultovní hlášky pocházející z legendárního filmu Martina Friče „Škola základ života“, který vycházel z humoristické

prózy Jaroslava Žáka Študáci a kantoři, jež se těšila u dobových čtenářů mimořádnému ohlasu. Do hry jsou dějově zakomponovány populární písničky třicátých let minulého století za pomoci tehdy nového fenoménu: rozhlasu. Epilog naší inscenace je pak společenskou dohrou, logickým závěrem válečné a poválečné turbulence promítnutou v osudech mladých protagonistů.

Zamilovaný Shakespeare

5. 6. a 8. 6. 2026 od 19:00
Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Velký romantický příběh podle slavného oscarového filmu o zakázané lásce v prostředí alžbětinského divadla, kdy směli na jevišti vystupovat pouze muži. Mladý dramatik William Shakespeare zápolí se svou nejnovější hrou. Nedaří se mu, nemá dost síly ani inspirace. Dokud se nezamiluje. Bezhlavě a vášnivě. Jenže do šlechtičny Violy de Lesseps, která se má navíc brzy vdávat. Viola však natolik miluje divadlo, že se v přestrojení za muže pokusí proniknout do Shakespeareovy herecké společnosti. Spolu s ní tak i my diváci vstoupíme do podivuhodného zákulisí divadla. Ve spleti záměny postav, velké lásky, omylů a nedorozumění, intrik, obchodních machinací i neobyčejně zábavně a trefně zachyceného divadelního shonu se tak odehrává okouzlující fiktivní příběh o tom, jak možná vznikla nejslavnější hra všech dob, Romeo a Julie.

Kino

Ďábel nosí Pradu 2

2. 5. 2026 od 20:00
Kino Radošín

Téměř 20 let po svém ikonickém ztvárnění postav Mirandy, Andy, Emily a Nigela se Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt a Stanley Tucci vrací do módních ulic New Yorku a elegantních kancelářů časopisu Runway v netrpělivě očekávaném pokračování fenoménu z roku 2006, který zasáhl, ovlivnil a definoval celou generaci. Můžete se těšit na původní hvězdné obsazení, ale i zcela nové postavy.

Česká srdce Banátu + beseda s režisérkou

5. 5. 2026 od 19:00
Kulturní dům Dobříš

Dokument o příchodu Čechů do rumunského Banátu a o jejich současném životě je příběhem odvahy, víry a naděje. Film není jen o krajanech – je také hlubokým zamyšlením nad tím, co znamená být Čechem, i když žijete stovky kilometrů od domova. Divákům přináší obraz komunity, která i po dvou stoletích dokázala uchovat jazyk, zvyky a vztah k české kultuře v neuvěřitelně čistém, ryze podobě. Film provází krásné obrazové záběry vesnic Českého Banátu, panenské přírody a lidsky silných příběhů.

Po skončení projekce bude následovat beseda s režisérkou Jiřinou Šimkovou – prostor pro otázky, příběhy z natáčení i sdílení dojmů.

Besedy, přednášky

Roadtrip národními parky západu USA

10. 6. 2026 od 19:00
D-klub Divadla A. Dvořáka Příbram

Cestovatel Marek Kovář vás přesvědčí o tom, že americké národní parky jsou klenoty, které vzbuzují úctu a úžas. Okouzlující

vodopády, gejzíry, ledovcová jezera, velikáni mezi stromy, velkolepé kaňony, pískovcové jehlany, stolové hory, malebné řeky, monumentální skalní stěny, skalní města... Projedeme celkem 14 národních parků, mezi nimiž nebudou chybět velikáni jako Yellowstone, Grand Canyon, Yosemite, Sequoia, Death Valley, Arches a další. Kromě přírodních krás navštívíme filmová studia v Hollywoodu, kasina v Las Vegas, mormony v Salt Lake City a svého času nejtvrdší vězení na světě Alcatraz či slavný Golden Gate bridge v San Franciscu. To vše a mnohem více nabídne západ Spojených států amerických.


Ptačí symbolika na obrazech starých mistrů aneb ornitologická vycházka po galeriích

14. 5. 2026 od 18:00
Obecní knihovna Lety

Další unikátní přednáška z cyklu Letovské akademie, která propojuje svět vědy a umění.

Ornitolog Zdeněk Valeš a kunsthistorik Mikuláš Valeš poodhalí tajemství ptačích poslů na slavných plátnech. Dozvíte se například, proč renesanční Madony drží stehlíka a co v baroku symbolizoval vznešený páv. Společně se vydáme na „ornitologickou vycházku“ po galeriích a naučíme se číst skryté významy děl. Přijďte se podívat na známé obrazy úplně novými očima.

Pozvánky na okce od SDH Líšnice



VÝSTAVA
23.5.2026

VÍCE NEŽ 150 PANENEK BARBIE NA JEDNOM MÍSTĚ

UNIKÁTNÍ VÝSTAVA, KTEROU JINDE NEUVIDÍTE.

IKONY MÓDY, HISTORIE I FANTAZIE V JEDINEČNÉ KOLEKCI.

OD 10:00 DO 20:00 HOD.

HASIČSKÁ ZBRJNICE
LÍŠNICE U PRAHY

OKOLO

Okouzující jarní momenty z okolí naší obce. Husté koberce drobných bílých květů nádherně kontrastují se zelenající se trávou a dramatickou oblohou. Vydejte se ven, vyčistěte si hlavu a načerpejte energii z probouzející se přírody. Opravdu to stojí za to!

Procházky, text a foto: Barbora Humhalová



KULTURNÍ A SPOLEČENSKÝ KALENDÁŘ LÍŠNICE 2026

Milí sousedé, přinášíme vám orientační přehled akcí, které pro vás v Líšnici letos plánujeme. Berte prosím na vědomí, že se jedná o živý kalendář – v průběhu roku se může stát, že se některý z termínů přesune, případně se akce neuskuteční. Určitě se ale objeví i další, zcela nové a spontánní události.

Text: Barbora Humhalová

Nejaktuálnější a zpřesněné informace proto vždy hledejte na našich webových stránkách. Doporučujeme sledovat také náš obecní Facebook a Instagram, kam pravidelně přidáváme podrobnosti a připomínky k akcím, které se právě blíží.

Máte nápad na vlastní akci? Bude-
me nadšení! Pokud byste chtěli pro
sousedy něco zorganizovat, určitě se
nám ozvěte – vaši iniciativu velmi rádi
uvítáme a v realizaci vás maximálně
podpoříme.

AKCE V LÍŠNICI 2026

Únor

7. 2. – Masopust ... strana 18
14. 2. – Valentýnský ples ... strana 16

Březen

14. 3. – Hospodský kvíz ... strana 14
18. 3. – Den otevřených dveří ve školce
22. 3. – Úklid rybníka Spálený mlýn.. strana 10
28. 3. – Pochod pro mozek 2026 ... strana 11

Duben

2. – 4. 4. – Velikonoční řehotání ... strana 8
11. 4. – Uklidme Líšnici ... v příštím čísle
11. 4. – Hospodský kvíz
25. 4. – Jarní výlov pstruhů
30. 4. – Čarodějnice

Květen

9. 5. – Hospodský kvíz
10. 5. – Floriánská mše
16. 5. – Sportovní den ZŠ
17. 5. – Pohádkový les
23. 5. – Výstava Barbie
29. 5. – Noc kostelů

Červen

6. 6. – Den dětí
13. 6. – Regionální turnaj v nohejbale
13. 6. – Hospodský kvíz
20. 6. – Den bezpečnosti a zábavy
23. 6. – Akademie ZŠ
26. 6. – Slavnostní předání vysvědčení

Červenec

11. 7. – Hospodský kvíz
25. 7. – Kino

Srpen

1. 8. – Kino
8. 8. – Hospodský kvíz

Září

12. 9. – Líšnický festival
12. 9. – Hospodský kvíz
30. 9. – Svatováclavská pouť ZŠ

Říjen

7. 10. – Drakiáda ZŠ
10. 10. – Fotbalový turnaj ZŠ
10. 10. – Hospodský kvíz

Listopad

7. 11. – Halloween
14. 11. – Hospodský kvíz

Prosinec

12. 12. – Hospodský kvíz
13. 12. – Rozsvícení stromečku
a výstava betlémů
18. 12. – Setkání na Faře
21. 12. – Vánoční koncert ZŠ v kostele

AKCE V LÍŠNICI

[obeclisnice.eu/
obec/akce-v-lisnici](http://obeclisnice.eu/obec/akce-v-lisnici)




**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.

MOBILNÍ TELEFON: PRAKTICKÉ RADY PRO KAŽDODENNÍ POUŽÍVÁNÍ

Mobil dnes není jen na volání. Je to fotoaparát, kalendář, mapa, budík i spojení s rodinou v jednom. Pro někoho užitečný pomocník, pro jiného občas zdroj zmatku.

Přitom často stačí pár drobných nastavení a triků, aby byl telefon mnohem příjemnější na používání.

Text: Martin Kašpárek

1. Když telefon nespolupracuje, většinou stačí restart

Telefon se seká, reaguje pomalu nebo „neposlouchá“?

První a nejjednodušší řešení: **vypnout a zapnout**.

Stejně jako u televize nebo počítače tím často vyřešíte drobné problémy.

2. Baterie: Jak vydrží déle

Častý problém – telefon nevydrží celý den.

Pomůže pár jednoduchých věcí:

- ztlumit jas displeje,
- vypnout Wi-Fi nebo data, když je nepotřebujete,
- zavřít aplikace, které nepoužíváte.

A hlavně, starší baterie prostě vydrží méně. To je normální.

3. Velké písmo není ostuda

Spousta lidí si zbytečně trápí oči malým textem.

V nastavení telefonu lze jednoduše:

- zvětšit písmo,

- zvětšit ikony,
- zapnout zjednodušený režim.

Telefon je tu pro vás, ne vy pro něj.

4. Co dělat, když dochází místo

Telefon hlásí „nedostatek úložiště“?

Nejčastější příčiny:

- příliš mnoho fotek a videí,
- zbytečné aplikace,
- uložené soubory.

Řešení:

- projít galerii a smazat nepovedené fotky,
- odinstalovat aplikace, které nepoužíváte,
- případně fotky zálohovat (např. úložiště nebo na počítač).

5. Neznámá čísla a obtěžující hovory

Volá vám někdo, koho neznáte?

Nemusíte to zvedat.

Když je to důležité, ozvou se znovu nebo pošlou zprávu.

TIP:

V telefonu lze nastavit blokování nevyžádaných čísel.

6. Pozor na odkazy v SMS a zprávách

Častý trik podvodníků:

„Klikněte na odkaz kvůli balíku“ nebo „Potvrďte účet“.

Pravidlo:

Nečekám balík = neklikám.

Raději si otevřete oficiální stránku sami, nebo se zeptejte.

7. Telefon může zachránit v nouzi

Málokdo ví, že většina telefonů má funkci SOS volání:

- rychlé přivolání pomoci,
- odeslání polohy blízkým.

Stojí za to si to nechat nastavit – ideálně s někým z rodiny.

Závěrem

Mobilní telefon není žádná věda, i když to tak někdy může působit. Když si ho přizpůsobíte podle sebe a budete používat jen to, co opravdu potřebujete, stane se z něj spolehlivý pomocník.

A když něco nevíte? To vůbec nevádí.

Každý se to učí postupně.

INTERNET A ORIENTACE V NĚM: JAK SE NEZTRATIT V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ

Internet dnes používáme skoro všichni. Někdo denně, někdo jen občas. Hledáme jízdní řady, čteme zprávy, posíláme e-maily, díváme se na fotky. Je to užitečný pomocník, ale občas může působit jako velký, nepřehledný svět, kde člověk snadno zabloudí.

Dobrá zpráva je, že není potřeba být odborník, abyste se na internetu cítili jistě. Stačí pár jednoduchých pravidel.

Text: Martin Kašpárek

1. Každá stránka není stejná

Když něco hledáte, objeví se vám spousta odkazů. Některé vedou na seriózní stránky, jiné méně. Jak to poznat?

Podívejte se na adresu stránky (nahore v řádku):

- Důvěryhodné stránky bývají přehledné a mají smysluplný název.

- Podezřelé stránky často obsahují podivné názvy nebo dlouhé adresy plné znaků.

Pomůže i jednoduchý pohled:

- Je stránka plná blikajících reklam?
- Nabízí „záračná řešení“ nebo až příliš výhodné nabídky?

Pak je lepší být opatrný.

2. Co znamená ten malý zámek nahoře

Možná jste si všimli malého zámku vedle adresy stránky. To znamená, že spojení je zabezpečené.

Co to znamená v praxi?

Když zadáváte heslo nebo platební údaje, nikdo „po cestě“ by je neměl snadno odposlechnout.

Pozor ale – **zámek neznamená, že stránka je poctivá**, jen že je zabezpečené spojení. I podvodná stránka může mít zámek.

3. Reklamy nejsou odpovědi

Při hledání na internetu (např. přes Google) se nahoře často zobrazují odkazy označené jako „**Reklama**“.

To znamená, že si někdo zaplatil, aby byl první. Neznamená to, že je nejlepší.

Nebojte se:

- sjet o kousek níž,
- podívat se na více výsledků,
- porovnat informace.

4. Ukládejte si oblíbené stránky

Pokud chodíte často na stejnou stránku (např. zprávy, počasí, jízdní řády), nemusíte ji pokaždé znovu hledat.

Stačí si ji uložit do „oblíbených“:

- v prohlížeči bývá ikonka hvězdičky
- kliknete a stránka se uloží

Příště ji otevřete jedním kliknutím.

5. Proč na vás „vyskakují“ okna s cookies

Možná vás obtěžují okna typu „Souhlasíte s cookies?“.

Není to nic nebezpečného – jde o informace, že si stránka ukládá malé údaje o vaší návštěvě.

Jednoduchá rada:

Když si nejste jistí, klidně klikněte na „přijmout jen nezbytné“ nebo základní nastavení.

6. Když si nejste jistí, zastavte se

Nejhorší chyby na internetu vznikají ve spěchu.

Někdo vás nutí kliknout, zaplatit, potvrdit.

Pamatujte:

- Poctivé stránky vás netlačí.
- Máte vždy čas si věc promyslet.

A když si nejste jistí, je úplně v pořádku se zeptat někoho blízkého.

Závěrem

Internet není nepřítel. Je to nástroj, jako auto nebo kuchyňský spotřebič. Když víte, jak s ním zacházet, může vám velmi usnadnit život.

Stačí se nenechat zmást první nabídkou, trochu se rozhlédnout, a brzy zjistíte, že se v tom „digitálním světě“ dá pohybovat úplně v klidu.

Inzerce



ČLEN SKUPINY

BigMat
EVROPSKÁ SÍŤ STAVEBNIN

STAVEBNINY PRO VÁS

📍 Mníšek pod Brdy

📍 Černošice

📍 Dobřichovice



POZOR NA ZAJÍČKY BŘEZŇÁKY: MLÁĎATA V TRÁVĚ NAŠI POMOC NEPOTŘEBUJÍ



I když jsou dny stále chladné, v naší přírodě se už rodí první letošní mláďata. Mezi ty úplně první patří tzv. zajíčci březňáci. Na rozdíl od králíků se rodí osrstění, vidí a mají vyvinutou vlastní termoregulaci. Přestože působí opuštěně, zdání klame.

Foto: : ArWeltAtty Attila

<https://www.pexels.com/cs-cz/foto/zvire-trava-louka-hned-21618295/>

Matka zaječka své mladé záměrně nechává volně ležet v nadzemním pelechu (v důlku v trávě). Opouští je proto, aby k nim svou přítomností a pachem nepřitahovala pozornost predátorů. Zaječka se k mláďatům vrací několikrát denně, aby je v rychlosti nakrmila.

Prosíme všechny obyvatele a návštěvníky přírody: Nalezená mláďata v žádném případě neberte do rukou ani je neodnášejte! Zaječí mláďe v lidské péči má minimální šanci na přežití – umělý odchov je extrémně složitý a ve většině případů končí úhynem. Odnést zajíčka z přírody tedy není záchrana, ale bohužel téměř jistý rozsudek smrti.

Výzva pro pejskaře: Pes jako predátor

Dalším velkým nebezpečím jsou volně pobíhající psi. Pro psa je mláďe v trávě snadnou kořistí nebo hračkou, setkání s ním však zajíček nepřežije. Mějte prosím své psy pod kontrolou. Alespoň



NEZMRZNU! NEZACHRAŇUJ MĚ!

- Nerušte je!
- Nešahajte na ně!
- Neodnášejte je!



v tomto citlivém období (březen a duben) se s nimi vyhýbejte volným plochám a loukám, kde se mláďata nejčastěji vyskytují.

MÁTE RÁDI PŘÍRODU? POJĎTE JI S NÁMI TVOŘIT, NEJEN POZOROVAT!

Spolek Doma na venkově hledá nové parťáky.

Naše krajina, lesy a polní cesty jsou místem, kde žijeme a kde vyrůstají naše děti. Aby tu příroda zůstala i pro další generace, potřebuje občas naši péči – a právě proto jsme tady.

V našich řadách rádi přivítáme celé rodiny, ale momentálně nám chybí hlavně dospěláci. Potřebujeme zkrátka další ruce, které se nebojí vzít za práci, a hlavy, které nám pomohou plánovat nové projekty.

Co u nás najdete?

- Smysluplné aktivity na čerstvém vzduchu (sázení stromků, obnova studánek, údržba cest).
- Skvělou partu lidí, kterým není jedno, jak vypadá jejich okolí.
- Dobrý pocit z reálných výsledků, které po nás v krajině zůstanou.

Nezáleží na tom, jestli máte volno jednou měsíčně nebo jednou za půl roku. Každá pomoc se počítá!

Chcete vědět víc? Zavolejte nebo napište Vlastovi Lizánkovi na číslo 776 469 500. Rád vám řekne, co zrovna chystáme a jak se můžete zapojit.

Těšíme se na vás!

Vaši sousedé ze spolku Doma na venkově

PROČ NEMŮŽU ZHUBNOUT?

Text: Mirka Engelová

Aneb proč „zdravá strava“ nemusí být pro vaše tělo zdravá

Snažte se jíst zdravě. Hlídáte si sladké. Občas si jdete zacvičit.

A přesto váha stojí nebo se dokonce pomalu zvyšuje.

Mnoho žen pak začne pochybovat sama o sobě. Říkají si, že nemají dost vůle, že dělají něco špatně. Jenže ve většině případů to není pravda.

Z pohledu tradiční čínské medicíny totiž hubnutí není jen o jídle a pohybu. Je především o energii těla.

Když tělo nemá energii, nehubne

Naše tělo je velmi chytré. Pokud nemá dostatek energie, přepne se do režimu šetření. Místo spalování začne ukládat.

Velmi často se setkávám s tím, že ženy fungují dlouhodobě v únavě, pod tlakem a ve stresu. Tělo je oslabené, ale navenek se snaží fungovat dál.

A právě v tu chvíli se hubnutí zastaví.

Z pohledu čínské medicíny hrají zásadní roli tři oblasti:

- **trávení (slezina)** – vytváří energii z jídla
- **tok energie (játra)** – zajišťuje plynulost v těle
- **hluboká energie (ledviny)** – naše zásoba vitality

Pokud některá z těchto oblastí nefunguje dobře, tělo: zpomaluje metabolismus, zadržuje vodu, vytváří chutě a místo spalování začne ukládat.

Proč „zdravá strava“ někdy škodí

Možná jíte hodně zeleniny, smoothie, lehká jídla.

Na první pohled ideální. Jenže ne každé tělo to zvládne.

Pokud je oslabené trávení, studená a syrová strava ho ještě více zatěžuje. Tělo musí vydat velké množství energie na její zpracování a tu energii často nemá.

Výsledek pak bývá překvapivý:

Únava po jídle, nafouklé břicho, chuť na sladké a postupné přibírání.

Není to z důvodu, že jíte špatně, jen vaše tělo potřebuje jiný přístup.

Jak začít hubnout jinak s respektem k tělu

Prvním krokem je podpora.

Začněte tím, že své tělo „zahřejete“.

Teplá snídaně nebo teplé jídlo během dne pomůže nastartovat trávení a tvorbu energie.

Důležitá je také pravidelnost. Dlouhé hladovění tělo vnímá jako stres a reaguje ukládáním.

Velkou roli hraje i pohyb. Nemusí být extrémní. Naopak. Pro většinu žen je vhodnější jemný, vědomý pohyb chůze, lehké posilování nebo práce s vlastním tělem. Cílem není se vyčerpat, ale tělo aktivovat.

Nesmíme zapomenout na hlavu. Stres a tlak zpomalují procesy v těle více, než si myslíme. Někdy je právě zklidnění tím momentem, kdy se věci začnou měnit.



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

Každé tělo je jiné

To, co funguje jedné ženě, nemusí fungovat druhé. Proto univerzální návody často selhávají.

Ve své praxi propojuji pohled tradiční čínské medicíny, práci s návyky a orientační měření organismu, díky kterému dokážeme lépe pochopit, co vaše tělo právě potřebuje.

Chcete vědět, proč vaše tělo nehubne právě teď?

Pomocí orientačního EAV měření společně zjistíme, kde je tělo oslabené a co ho zpomaluje.

Odnesete si konkrétní doporučení, která dávají smysl právě vám.

Poradna pro energii a vitalitu

Objednání: www.mirkaengelova.cz

Mirka

mirka-engelova-zrozeni-k-pohybu.reservio.com



Začněte hubnout jinak. Ne proti tělu, ale s ním.



PLEŤ POD LUPOU

Profesionální diagnostika pleti



26.–27. 4. 2026

26.4.2026 10.00-15.00
27.4.2026 14.00-18.00

**VSTUP ZDARMA
DÁREČEK
PRO PŘHLÁŠENÉ**

- detailní analýza stavu pleti
- doporučení péče o pleť zvenku i zevnitř
- měření pleti příspěvek 100 Kč
- ochutnávka vybraných produktů
- ukázka měření energetické rovnováhy přístrojem EAV

Rezervace

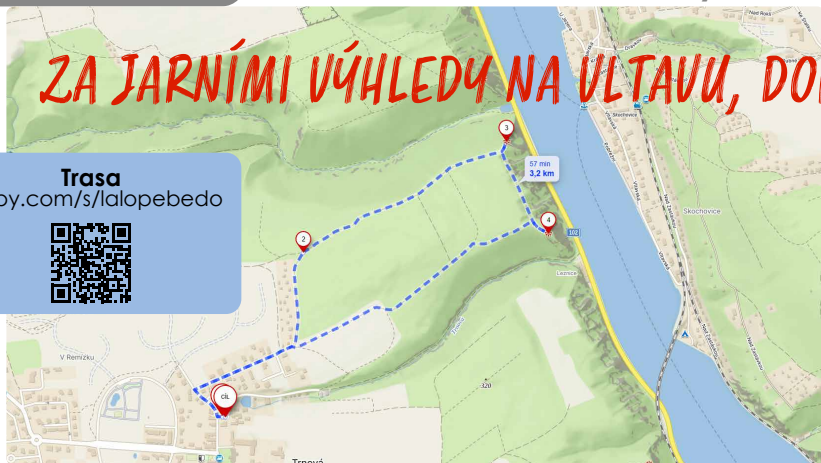


@poradnaenergieavitality

Ke škole 1389, Mníšek pod Brdy

ZA JARNÍMI VÝHLEDY NA ULTAVU, DOKUD STROMY NEMAJÍ LISTÍ

Trasa
mapy.com/s/lalopebedo



Jarní příroda už naplno láká k toulkám po okolí. A právě brzké jaro, kdy jsou stromy ještě bez listí, je vůbec tím nejlepším obdobím pro výlety na vyhlídky nad řekou. Z lesů se v těchto týdnech otevírají ničím nerušená panoramata, která by o pár měsíců později spolehlivě skryla bujná letní zeleň. Za jedním z nejkrásnějších vltavských meandrů přitom stačí vyrazit jen pár kilometrů za Lišnici, do sousední Trnové.

Text a foto: Barbora Humhalová

Výchozím bodem pro náš výlet se stala Trnovská krčma. Odtud se dá vyrazit na moc hezkou procházku, kterou lze podle chuti a sil libovolně prodlužovat a objevovat další zákoutí širšího okolí. Hlavním cílem cesty je ale skalní ostroh zvaný Škroupova vyhlídka.

Zatímco počátek trasy vede po vcelku pohodlných cestách, pokud se rozhodnete prozkoumat více vyhlídkových bodů na hraně srázu, charakter cesty se rychle změní. Pěšina, která vyhlídky spojuje, je velmi úzká a hůře schůdná. Výletníci tu musí často překračovat propletené kořeny stromů a popadané kmeny. Pevná obuv a obezřetnost jsou zde na místě, a i proto není tento úsek na hraně srázu vhodný pro kočárky nebo osoby s omezenou hybností.

Odměnou za trochu opatrnosti je ale fantastický pohled do hlubokého říčního údolí. Není divu, že tato místa před téměř dvěma staletími učarovala i Františku Škroupovi, jehož jméno vyhlídka nese a který sem chodil pro inspiraci.

FRANTIŠEK ŠKROUP

- **Životní data:** Narozen 3. června 1801 v Osicích u Pardubic, zemřel 7. února 1862 v nizozemském Rotterdamu.
- **Profese:** Významný český hudební skladatel a uznávaný dirigent. Dlouhá léta působil jako kapelník pražského Stavovského divadla.
- **Největší úspěchy:** Je autorem hudby k první české opeře *Dráteník* (1826). Do historie se ale zapsal především hudbou ke hře Josefa Kajetána Tyla *Fidlovačka aneb Žádný hněv a žádná rvačka* (1834).
- **Zrození hymny:** Na trnovském velkostatků hospodařil jeho bratr Václav. František ho zde často navštěvoval, toulal se po okolí a majestátní pohled z místních vyhlídek ho podle legendy inspiroval při skládání hudby právě k výše zmíněné hře *Fidlovačka*. Zde poprvé zazněla píseň slepého houslisty *Kde domov můj*, která později zlidověla a stala se naší státní hymnou.
- **Kde je pochován:** Ačkoliv měl Škroup k našemu kraji silné pouto a jeho rodina má u trnovského kostela sv. Ducha dodnes hrobku, sám skladatel tu neleží. Jak už napovídají jeho životní data, jeho hrob se nachází v nizozemském Rotterdamu, kde na sklonku života působil a také zemřel.





CO SE VENKU DĚJE?

Ahoj děti, možná, že se vám každý den nechce ven do přírody, ale zkusím vás navnadit. Podíváme se spolu, jaké rostliny jste mohly v minulých týdnech na zahrádkách vidět a jaké uvidíte teď. Jaro už je tu, první nebojácné byliny, které už ale skoro všechny odkvetly, jsou sněženky a bledule. Také jednou z prvních rostlin, která kvete žlutě, ale ještě v předjaří, je talovín.

No jo, ale co bylo, bylo. Na jaké rostliny narazíš na vycházce po okolí teď? První a asi nepřehlédnutelný, je zlatý déšť, správně zlatice. Jedná se o krásný keř. Dále nádherná čemeřice, modře kvetoucí ladoňka a zaujmou vás i různé kvetoucí krokusy. Skoro na každé zahrádce najdete překrásné a elegantní tulipány, různé druhy narcisů a úžasně vonící hyacinty. Nádherné jsou však i koberce modřenců, petklíčů či fialek.

Ale i v lese se dá v tomto období najít pár divoce kvetoucích bylin. Jsou to jaterníky nebo plicníky.

Když se tak podíváte na zmíněné rostliny, které okolo nás v těchto dnech kvetou, musíte uznat, že jaro je opravdu velmi pestré a barevné roční období.



SNĚŽENKA



BLEDULE



TALOVÍN



ZLATICE



ČEMEŘICE



LADOŇKA



KROKUS



TULIPÁN



NARCIS



HYACINT



MODŘELEC



PETKLÍČ



FIÁLKA



JATERNÍK



PLICNÍK



Mám pro vás pár otázek:

1. kterou z rostlin, o kterých bylo předešlé povídání, jsi znal/a?
2. kterou jsi ještě nikdy neviděl/a?
3. která se ti nejvíc líbí?

A já dám jeden úkol! Zkus na tvé další vycházce po okolí najít co nejvíc ze zmíněných rostlin.



OSMISMĚRKA

A	K	C	E	N	E	Ř	D	O	M
B	N	Í	V	O	L	A	T	E	S
K	L	T	N	I	C	A	Y	H	I
R	N	E	L	C	U	H	J	S	C
O	O	M	D	F	I	Y	Ž	T	R
K	R	L	O	U	Á	L	I	R	A
U	A	K	T	U	L	I	P	Á	N
S	J	S	N	Ě	Ž	E	N	K	A

Hledaná slova:

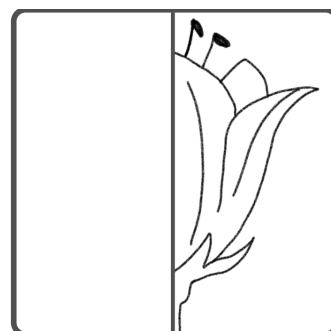
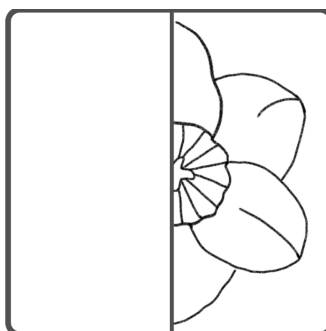
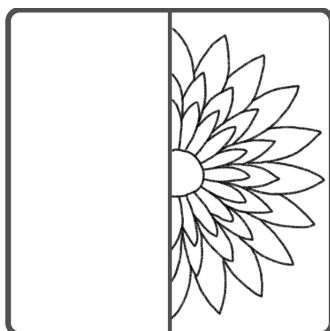
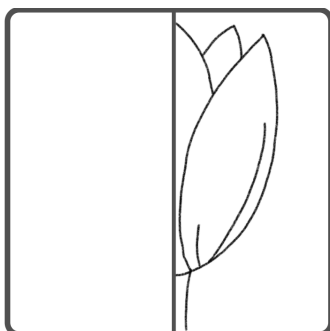
TULIPÁN
HYACINT
NARCIS
TALOVÍN

BLEDULE
KROKUS
PLICNÍK
MODŘELEC

SNĚŽENKA
JARO

KVĚTY

Dokresli druhou půlku květu, zvládneš to?



JARNÍ TVOŘENÍ: VDECHNĚTE STARÝM KVĚTINÁČŮM NOVÝ ŽIVOT

Blíží se sezóna barevných květin, které brzy rozzáří naše balkony, zahrady i terasy. Proto jsem si pro vás připravila tip, jak si jednoduše vytvořit originální interiérový kousek z nepotřebných věcí. I z kousků, které vypadají zralé na vyhození, totiž můžeme vykouzlit zbrusu novou parádu. Dnes společně využijeme starý terakotový květináč a obnošené tričko z bavlněného úpletu.

Text a foto: M ART studio
Martiny Krumphanslové

Co si k tvoření připravit:



- Starý terakotový květináč
- Obnošené tričko z bavlněného úpletu
- Tavnou pistolí (případně jiné silnější lepidlo na kov, dřevo či kámen)
- Nůžky a měřidlo (krejčovský metr nebo pravítko)

Postup:

1. Nejprve si vezměte starý, nevzhledný květináč a případně ho lehce očistěte.



3. Látku navlékněte nebo pevně omotejte kolem vnější strany květináče.



2. Na tričku si naměřte a ustříhněte potřebný pruh látky. Nezapomeňte si nechat dostatečný přídavek na horním i spodním okraji pro budoucí začistění.



4. Přechínající okraje látky nahoře i dole úhledně zahněte směrem dovnitř květináče a přes spodní hranu pod dno.



5. Zahnutou látku pečlivě zafixujte lepidlem, aby vše pevně drželo na svém místě.



Takových květináčů si můžete vytvořit hned několik a váš domov tak bude krásně hrát mnoha barvami. Tahle technika je skvělá nejen pro venkovní nádoby, ale nový kabát bude náramně slušet i vašim pokojovým rostlinám. Přeji vám spoustu radosti při tvoření!

Pán sedí v kupé ve vlaku: „Paní, řekněte laskavě svému synovi, ať mě přestane napodobovat.“ Matka: „... (viz tajenku).“				PŘE	PROUD	INICIÁLY BĚŽCE ZÁTOPKA	MALÁ ŠELMA	POMŮCKA: OMEN OVA, RAZA TAR, SPA	MÍSTO	VAJEČNÉ BUŇKY	TAHLE	POHOVKA	1. DÍL TAJENKY	JMÉNO PSA		
				ZAÚPĚNÍ				POVODEŇ RYCHLE LÉTAJÍCÍ PTÁK								
				POZORUJÍCÍ VOJÁK												
	NA STRANĚ SRDCE	2. DÍL TAJENKY	STRANA SPODEK			RANNÍ VLÁHA					VLASTNÍ OPŮM					
						ZHUSTA					LHOVINA Z RÝŽE					
ZARYTÝ ODPOR						SATAN				AMERIČAN (hovorově)						
						VŘÍŠKOT				BAHNO						
SIBÍŘSKÝ VELETOK						KTERÝ			JADERSKÝ OSTROV				JAPONSKÁ POTÁPĚČKA			
						NATO			DOMÁCKÝ ELIŠKA							
VYSOKÁ KARTA					HAFAN MALÁ PLACHET- NICE		IDYLA									
							CHEMICKÝ PRVEK									
UVNITŘ			KOKTAJÍCÍ ČLOVEK					NÁLEV				UMĚNÍ				
			ČESKÉ MĚSTO					OMASTEK				ŽIVOČICH MUŽSKÉHO POHLAVÍ				
NASADIT NA NOHY						SETRVAT					BELGICKÉ LÁZNĚ					
						CITO- SLOVCE STŘELBY					ŠTVANICE					
	CTITEL KRÁSY						ZDE		LOVECKÝ PES				PROSTĚ- ČEK			
	ZNAČKA LIMONÁDY						TVRZ		NEPŘIRO- ZENOST							
NĚMECKÝ „NEBO“					NÁPOR CHOROBY					OSUDOVÉ ZNAMENÍ						
					DOMÁCKÝ OLGA					NO						
STÁŘÍ				STÁT SE OTYLÝM				DŮVTIP								
				VOJENSKÁ PRODEJNA				MINULÉHO ROKU								
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			JMÉNO HERCE ALDY					TEXTILNÍ SUROVINA			POCTY					
			STŘEVÍC					NÁSTRAHA			OTISK					
NAČERPAT						EXPERI- MENT						ZNAČKA ABVOLTU				
						ÁBELŮV BRÁTR						SLOVENSKY „ANO“				
ČÁST MOLEKULY					PAZNEHT- NÍK					ŽENSKÉ JMÉNO						
					MALÁ ŠELMA					VĚTROVKA						
	OPUCH- LOST	ANO							CENNÁ POUKÁZKA				VYSKYTU- JÍCÍ SE V SEDMI DRUZÍCH	ZÁMEK VE VERSAILLE		
		3. DÍL TAJENKY				PŘIBLIŽNĚ			OZNAČENÍ KAMIONŮ							
						POTÉ										
JEDEN I DRUHÝ				JEDNOTKA PENICILINU				NEDŮVTIP- NOST								
				Z TOHOTO MÍSTA				POLITÉ								
ZNAČKA DECLITRU			BIBLICKÁ OSOBA				TRHAVÁ STŘELA					INICIÁLY AUTORA CYRANA				
			MUŽSKÉ JMÉNO				LUČINA					MAKETA				
USMRIT DÝKOU						BRITSKÝ ŠLECHTIC					ŘÍMSKÝCH 1501					
						ZKOUŠKA					ŠPANĚLSKY „RASA“					
ÚSKOK				OPUHLINA					VŮNĚ							
				NÁSTUPO- VÝ TVAR					TYČE VOZŮ							
PYTLÁK CHYTAJÍCÍ DO OK (řídce)						EVROPSKÉ PLATIDLO				JEMENSKÝ PŘÍSTAV						
						ZNAČKA RADIA				LATINSKY „A“						
VODNÍ PLOCHA NA BALKÁNĚ																
STRUNOVÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ				ÚDAJE				VZOREK MĚŘIDLA								

Srba[®] SERVIS

ZALOŽENO 1991



PŘIJĎTE SI OTESTOVAT NOVINKY

OMODA | JAECCOO