

LÍŠNICKÝ ZPRAVODAJ

PODZIM 2026



/ Komunální volby v Líšnici / Sejdeme se na faře / Líšnice OPEN 2026 / Líšnický hudební street food festival /

/ Mistr v parabadmintonu žije v Líšnici / Kam za kulturou v podzimních dnech / Křížovka /

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

RE/MAX prodává nejvíce realit na světě.

RE/MAX
Horizont



**Realitní služby,
jaké si přejete.**

Jaroslav Pýcha
Váš certifikovaný realitní makléř
jaroslav.pycha@re-max.cz
☎ 722 490 490

Více o mně na www.jaroslavpycha.cz

TĚŠÍM SE NA SPOLUPRÁCI

Líšnický zpravodaj - čtvrtletník obce Líšnice. Číslo 3/2026

Vydavatel: Obec Líšnice, Líšnice 175, 252 10 Líšnice, IČO: 00241431

Místo vydávání: Líšnice

Datum vydání: 23. října 2026

Evidenční číslo periodického tisku: MK ČR E 19173

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

Příspěvky: baru.humhalova@gmail.com nebo osobně na OÚ.

Pravidla pro uveřejňování: www.obec-lisnice.eu/zpravodaj.

Redakce si vyhrazuje právo rozhodnout o otištění.

Přetiskování povoleno pouze se souhlasem vydavatele a autora.

Inzerce: inzerce@misa.cz (info: www.obecnizpravodaj.cz)

Fotografie a ilustrace: Barbora Humhalová

Grafické zpracování a tisk: misa.cz

Náklad: 500 ks.

...Bože! A já jsem jedu odpodčinout!

Informační kanály obce:

Web Líšnice

www.obeclisnice.eu



Facebook Líšnice

www.facebook.com/obeclisnice



Instagram Líšnice

www.instagram.com/obec_lisnice



WhatsApp kanál

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb8X7gN9Bb5oznXv4A1x>





Vážení spoluobčané,

zdravím vás ze stránek podzimního vydání Lišnického zpravodaje. Naše obec se pomalu halí do podzimních barev, listí opadá a přichází čas trochu se zastavit a ohlédnout za uplynulým obdobím. A to bylo letos v Lišnici hodně poznamenané komunálními volbami a kampaní, která jim předcházela.

Přiznám se, že jsem přemýšlela, jestli se k volbám ještě vracet. Jsou za námi, občané rozhodli a možná by bylo lepší udělat za vším tlustou čáru. Ale vzhledem k tomu, jak vyhocené období to bylo, mi dovozte ještě pár slov.

Především bych vám chtěla za sebe i za své kolegy, nově zvolené zastupitele za Volbu pro Lišnici, upřímně poděkovat za důvěru a silný mandát, který jste nám ve volbách dali. Opravdu si toho moc vážíme. Máme velkou radost, že jste nám znovu dali svou důvěru. Je to pro nás potvrzení, že naše dosavadní práce má smysl, a zároveň závazek do dalších let.

Letošní volební kampaň byla jiná než ty předchozí. Byla hodně vyhocená, místy velmi osobní a přiznám se, že pro mě také dost nepřijemná. Nikdy jsem si nemyslela, že se všichni musí me na všem shodnout. Každý má právo na svůj názor, na kritiku i na jinou představu o tom, jak by se naše obec měla dál rozvíjet. To je naprosto v pořádku.

Co ale podle mě v pořádku není, je, když se místo normální diskuse objevují osobní útoky, přerušují se skutečnosti a zpochybňuje se práce lidí, kteří se o obec dlouhé roky starají.

Mrzelo mě, že se v kampani často víc mluvilo o tom, co je údajně špatné, než o tom, co by kdo chtěl pro Lišnici udělat. Jako by se najednou zapomnělo na všechno, co se za uplynulé roky podařilo.

Musím říct, že mě také překvapil jeden z argumentů, který během kampaně zazníval. A sice, že je potřeba nás ve vedení obce vyměnit jednoduše proto, že už tam jsme dlouho. Přiznám se, že tomuhle argumentu úplně nerozumím. Samozřejmě chápu, že někdo může chtít změnu a nové lidi ve vedení obce. Ale opravdu je samotná délka působení ve funkci důvodem k výměně? Nemělo by být důležitější, co se za tu dobu podařilo udělat, jak člověk svou práci vykonává a jestli má stále chuť a energii pokračovat?

Za ty roky jsme se toho hodně naučili, spoustu věcí se nám podařilo, některé bychom dnes možná udělali jinak. Ale rozhodně nemám pocit, že bychom po tolika letech neměli obci co nabídnout. Spíš naopak.

A ano, některé věci se mě osobně dotkly. Ne proto, že bych neuměla přijmout kritiku. Za ty roky jsem si jí vyslechla dost a dobře vím, že ne každé rozhodnutí se všem líbí. Také jsme určitě neudělali všechno dokonale. Ale za svou práci i za práci svých kolegů si stojím.

Kdo někdy něco organizoval, budoval nebo se snažil něco prosadit, ví, kolik práce, času a trpělivosti to stojí. Za věcmi, které dnes možná bereme jako samozřejmost, jsou často roky příprav, jednání a starostí. Zpochybnit to všechno několika větami je mnohem jednodušší než něco skutečně udělat.

Nechci ale znovu rozebírat jednotlivé výroky a předvolební spory. Spíš mě mrzí, co taková kampaň může udělat se vztahy mezi lidmi. Vždyť žijeme v malé obci. Potkáváme se ve škole, na návsi, na společných akcích. Známe se, zdravíme se, naše děti a vnoučata spolu vyrůstají. A byla by velká škoda, kdyby mezi námi kvůli několika týdnům předvolebního soupeření zůstala nedůvěra nebo špatné vztahy.

Volby jsou za námi a já doufám, že s nimi postupně odezní i všechny ty emoce. Čeká nás další období plné práce, důležitých rozhodnutí a projektů, které chceme posunout dál. Určitě se ani v budoucnu na všem neshodneme, ale byla bych ráda, kdybychom spolu dokázali normálně mluvit, i když máme na některé věci jiný názor.

A ještě jednou vám chci poděkovat. Nejen za hlasy ve volbách, ale také za všechna milá slova, zprávy a povzbuzení, kterých se nám v posledních týdnech dostávalo. Věřte, že v některých chvílích pro nás znamenaly opravdu hodně.

Teď už je čas dívat se dopředu. Máme před sebou spoustu práce a já se na ni i přes všechno, co letošní volby provázelo, těším.

Tímto bych vás také ráda pozvala na ustavující zasedání nově zvoleného Zastupitelstva obce Lišnice, které se bude konat v úterý dne 3.11.2026 od 19:00 hod na Faře, č.p. 20.

Hana Navrátilová
starostka obce



KOMUNÁLNÍ VOLBY V LÍŠNICI

V říjnových komunálních volbách rozhodli občané naší obce o novém složení zastupitelstva na nadcházející čtyřleté období. K volební urně dorazilo přes sedmdesát procent voličů a o sedm zastupitelských křesel se ucházeli zástupci tří kandidátních listin. Přinášíme vám ucelený přehled výsledků hlasování, jmenný seznam nově zvolených zástupců, ohlednutí za uplynulými týdny i pozvánku na blížící se ustavující zasedání.

Vysoká účast a rozdělení mandátů

Volební účast v Líšnici dosáhla 70,77 %, což představuje velmi pěknou vizitku zájmu občanů o věci veřejné. Volební komise sečetla celkem 2 929 platných hlasů.

Volební sdružení	Počet hlasů	Podíl hlasů v %	Počet mandátů
Volba pro Líšnici	1 761	60,12	5
Férová Líšnice	929	31,72	2
Naše Líšnice	239	8,16	0
Celkem platných hlasů / mandátů	2 929	100,00	7

Kdo usedne v novém zastupitelstvu

Na základě výsledků hlasování a preferenčních hlasů bylo zvoleno sedm zastupitelů obce.

Jméno	Sdružení	Počet hlasů
Hana Navrátilová	Volba pro Líšnici	272
Jan Abt	Volba pro Líšnici	254
Ing. Tomáš Humhal, Ph.D.	Volba pro Líšnici	249
Ing. Ondřej Hrazdira	Volba pro Líšnici	247
Petr Kleprlík	Volba pro Líšnici	235
Ing. Zuzana Čepíková	Férová Líšnice	133
Luboš Střejček	Férová Líšnice	133

Respekt všem, kteří šli s kůží na trh

Všichni dobře víme, že atmosféra v obci nebyla v předvolebních týdnech jednoduchá. Debaty byly mnohdy vyostřené a emoce měly k sousedské pohodě daleko. Nemá smysl situaci lakovat na růžovo. Právě proto však patří velký respekt a upřímné poděkování všem kandidátkám a kandidátům ze všech tří volebních stran. Vstoupit ve vybičovanou atmosféru malé obce do veřejného dění pod vlastním jménem vyžaduje značnou dávku odvahy a osobního nasazení. Každý, kdo věnoval svůj volný čas a energii snaze pracovat pro Líšnici, si zaslouží uznání bez ohledu na to, zda mandát získal, či nikoliv.

Čas pro spolupráci a novou práci pro obec

Volební víkend skončil a karty jsou rozdány. Líšnice je však malá a žijeme tu vedle sebe dál. Zákopy ani nevráživost nikomu neprospějí. Práce pro obec ziskem mandátu nezačíná ani nekončí a rozumné nápady by

neměly zapadnout jen podle toho, kdo s nimi přišel. Dveře ke spolupráci v obecních výborech, komisích nebo při pořádání sousedských akcí zůstávají otevřené pro každého, komu na naší vsi upřímně záleží.

Poděkování komisi a pozvánka na zasedání

Velké poděkování náleží okrskové volební komisi za profesionální a hladké zvládnutí celého volebního víkendu i sečtení hlasů.

Obec Líšnice tímto srdečně zve všechny občany na ustavující zasedání nově zvoleného **Zastupitelstva obce Líšnice**, které se uskuteční **v úterý 3. listopadu 2026 od 19.00 hod. na Faře (č. p. 20)**. Na program bude složení slibu zvolených zastupitelů a volba vedení obce na nadcházející čtyřleté období. Zasedání je veřejné a účast občanů je vítána.

Devadesátiny u volební urny

Během druhého kola senátních voleb jsme v Líšnici zažili mimořádně milou událost. Volit dorazila nejstarší líšnická občanka, paní Marie Andělová, v doprovodu dcery Marie Kabrnové, aby oslavila své úctyhodné 90. narozeniny. Velice si vážíme toho, že jí ani v požehnaném věku není lhostejná situace u nás doma. Po vhození lístku do urny jí Hanča a Šimča popřály kyticí i malým dárkem, načež se ve vedlejší místnosti školní jídelny rozpoutala nečekaná mini narozeninová oslava. Paní Andělová nachystala skvělé pohoštění – od přípitku přes chlebičky, rohlíčky a škvarkové placky až po ten nejlepší narozeninový dortík. Z voleb se tak rázem stala nádherná sousedská hostina. Milá paní Andělová, děkujeme za návštěvu a přejeme ještě jednou pevné zdraví, štěstí, rodinnou pohodu a neutuchající životní elán!



ÚZEMNÍ PLÁN – PRACOVNÍ SKUPINY

Slíbili jsme vám možnost zapojit se do diskuse o podmínkách nového územního plánu obce Líšnice.

Cílem společného dialogu je nastavit pravidla tak, aby co nejlépe zohledňovala potřeby obyvatel jednotlivých lokalit a umožnila dobré soužití trvalého bydlení a rekreace. Zároveň je potřeba respektovat urbanistický charakter území, ochranu životního prostředí i zákonné povinnosti obce.

Rádi bychom proto navázali přímou komunikaci se zástupci Vandřovice a Varadova a také z centra obce, společně

prodiskutovali jejich potřeby, představy a možnosti řešení.

Máte-li chuť nám pomoci ve snaze najít to nejlepší řešení pro všechny, ozvěte nám na email: urad@obecclisnice.

Věříme, že otevřená a věcná diskuse nám pomůže najít řešení, které bude dlouhodobě dobře fungovat pro všechny. Děkujeme za spolupráci.

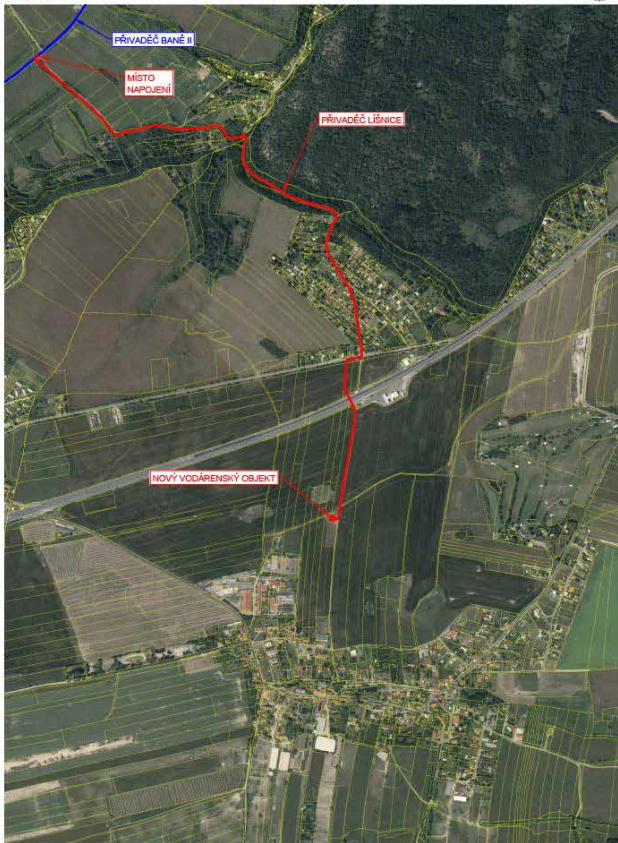
PŘIVADĚČ BANĚ

Další důležitou zprávou je pokračující příprava napojení Líšnice na vodovodní přivaděč Baně. Projektanti již pracují na studii a máme k dispozici první návrhy vedení vodovodního řadu i umístění budoucího vodojemu.

Na přípravě nyní spolupracujeme také s obcí Černolice, která potřebuje přivést vodu do své osady Potoky. Část trasy tak budeme připravovat společně, což nám může ušetřit nejen peníze, ale i čas při jednání s vlastníky pozemků.

Vzhledem k letošnímu suchu a poklesu hladiny vody v našem obecním vrtu je pro nás zajištění dalšího zdroje pitné vody velmi důležité. Do samotné výstavby je ještě daleko, ale projekční práce už běží a chceme být připraveni včas.

STUDIE NÁPOJENÍ OBCE LÍŠNICE NA VODOVODNÍ PŘIVADĚČ BANĚ II
NÁVRH TRASY PRO PROJEDNÁNÍ 10/2025
M 1:10 000



První návrhy tras přivaděče a umístění vodojemu si můžete prohlédnout na webových stránkách na:

<https://www.obecclisnice.eu/obec/akce-a-projekty/přivadec-vody-bane/>



OBNOVA TECHNOLOGIE ÚPRAVNY VODY VE VODOJEMU LÍŠNICE

Jak jsme vás již informovali, v listopadu proběhne významná rekonstrukce technologie naší úpravní pitné vody. Stávající zařízení je již zastaralé a jeho modernizace je důležitá pro zajištění kvalitní a spolehlivé dodávky pitné vody do obce.

Rekonstrukce proběhne ve dvou etapách:

2.–6. listopadu 2026 – výměna filtrační technologie, s případnou rezervou na víkend 7.–8. listopadu. Po tuto dobu zajistí provozovatel náhradní zásobování, takže dodávky pitné vody do obce budou zachovány.

16. listopadu 2026 – výměna automatické tlakové stanice. V tento den bude nutné přerušit dodávku vody přibližně na 6 hodin, předpokládáme od 8:00 do 14:00 hodin.

Práce se budeme snažit maximálně urychlit, aby byla odstávka co nejkratší.

V rámci rekonstrukce dojde k výměně filtrační technologie, instalaci nových čerpadel a automatické tlakové stanice. Nové zařízení umožní účinnější odstraňování železa a manganu z vody a zvýší výkon úpravní až na přibližně 2,5 litru za sekundu.

Věříme, že rekonstrukce proběhne bez větších komplikací. Děkujeme vám za pochopení případných omezení. Modernizace úpravní je důležitou investicí, která pomůže zajistit kvalitní a spolehlivé zásobování naší obce pitnou vodou i do dalších let.

CESTA NA VANDRLICI

Na obecní cestě vedoucí lesem na Vandřlici jsme zatím provedli lokální opravu nejvíce poškozeného úseku, aby byla cesta sjízdná. Na podzim měla následovat celková oprava a zpevnění povrchu technologií penetračního makadamu, která se používá také při stavbě lesních cest.

Bohužel nám zhotovitel - společnost VIALIT SOBĚSLAV spol. s r.o. oznámil, že práce v letošním roce již nestihne provést. Máme však od něj příslibový závazný termín realizace na

jaře 2027 a aktuálně uzavíráme smlouvu o dílo. Oprava vyžaduje vhodné počasí a nelze ji provádět v zimních měsících. Mrzí nás, že se práce oproti původnímu předpokladu posunou. Na jaře ale cestu kompletně opravíme, aby dobře sloužila všem, kteří ji využívají.



DOPRAVNÍ OPATŘENÍ V CENTRU OBCE

V poslední době jsme vás také informovali o připravovaných úpravách dopravního značení v obci, které se nám podařilo projednat s Dopravním inspektorátem Policie ČR. Mám radost především ze změn na silnici III/0042 v místě pro přecházení chodců, kde chodník pokračuje na druhé straně komunikace a před školou. Právě tady se často pohybují děti i ostatní chodci a bezpečnost těchto míst nás dlouhodobě trápí.

Podařilo se dohodnout snížení povolené rychlosti a doplnění jak vodorovného tak svislého dopravního značení upozorňující řidiče na zvýšený pohyb chodců. Nyní ještě čekáme na dokončení příslušného správního řízení, po kterém budeme moci přistoupit k instalaci dopravního značení. Věřím, že díky těmto úpravám budou tato místa zase o něco bezpečnější, zejména za šera a ve večerních hodinách.



Více na webu

<https://www.obecslisnice.eu/urad-1/informace-z-uradu/dopravni-opatreni-1251cs.html>



RYBNÍK UŽ SE NEZELENÁ

O rybníku na návsi už toho bylo ve zpravodaji napsáno mnoho. Někteří sousedé se ale stále ptají, jak je to s řasami, proč bývá rybník zelený a proč s tím nic neděláme. Děláme. A výsledky jsou nyní dobře vidět.

Text: Ondra Hrazdira

Během letošní sezóny jsme do rybníka pravidelně aplikovali enzymy, které omezují růst řas. Zároveň jsme s pomocí dobrovolníků několikrát odstranili z hladiny přemnožené řasy a vodní rostliny. Bylo zajímavé sledovat, jak se složení vodní vegetace během roku měnilo: od zelených chuchvalců kaďeřnatky přes stolístek až po okřehek. Právě okřehek nakonec spolu s enzymy významně přispěl ke zlepšení stavu rybníka. Souvislý pokryv hladiny omezil pronikání světla do vody, a tím i růst podvodních řas a dalších rostlin.

Do budoucna nás ještě čeká instalace provzdušňování a úprava rybí obsádky.

Na čistou vodní hladinu je samozřejmě krásný pohled. Je však dobré si

uvědomit, že přítomnost řas nebo vodních rostlin sama o sobě neznamená znečištěnou vodu. Rybník je živý ekosystém a jeho podoba se přirozeně mění.



ADVENT V LÍŠNICI

Letošní předvánoční čas v Líšnici nabídne opět bohatý program pro všechny generace sousedů. V prosinci nás čeká tradiční jarmark s rozsvícením vánočního stromu na návsi, komunitní sousedské setkání na Naší faře i kouzelný vánoční koncert žáků naší základní školy v líšnickém kostele Věch svatých. Srdečně zveme všechny líšnické obyvatele, rodiny s dětmi i přesporní hosty, přijďte načerpat sváteční atmosféru a prožít adventní dny společně.

Sousedský jarmark a rozsvícení stromu

V neděli 13. prosince 2026 od 15.00 hodin ožije líšnická návěs tradičním adventním jarmarkem a rozsvícením vánočního stromu. Celé odpoledne bude provázet bohatý hudební program pod širým nebem. Těšit se můžete na pásmo nejkrásnějších vánočních koled v podání dětí z naší školy i na živá hudební vystoupení kapel s vánočním repertoárem, které na návsi vytvoří tu pravou sváteční pohodu.

Ochutnáte poctivé domácí dobroty, palačinky, horký cider, med i medovinu a můžete si vybrat z pestré nabídky ručně vyráběných ozdob a dárků. V hasičárně připraví naši hasiči tradiční výstavu betlémů, kde se budete moci nejen ohlédnout, ale také potěšit jejich prací. U obecního stánku bude připraven tradiční svačák zdarma a samotný líšnický vánoční strom společně rozsvítíme v podvečerních hodinách.

Sousedské setkání na Naší faře

V předvánočním týdnu se pak potkáme znovu – v pátek

18. prosince 2026 od 16.00 do 19.00 hodin vás srdečně zveme na adventní podvečer na Naší faře. Setkání proběhne opět ve formě sousedského pohoštění: teplé i studené nápoje budou zajištěny a budeme rádi, když ke společnému stolu přispějete tím, co máte rádi vy. Ať už přinesete krabičku prvního cukroví, domácí bábovku, či slané pečivo, rádi vzájemně ochutnáme.

Vánoční koncert školáků v kostele Věch svatých

Krásným vyvrcholením předvánočních dnů bude v pondělí 21. prosince od 18.00 hodin vánoční koncert žáků naší základní školy v kostele Věch svatých. Čeká nás neopakovatelný zážitek, při kterém chrámový prostor rozezní hudba, zpěv a ryzí vánoční atmosféra.

Kostel rozzáří nejmladší prvňáčci v tradičním andělském pásmu s křídly, na které naváží vystoupení starších spolužáků od druhých až po páté třídy. Představí se školní pěvecký sbor i hudební kroužky a společně zazpíváme známé české koledy.

Zastavte se v adventním čase

Prosincové dny bývají plné shonu a úklidu, o to cennější jsou chvíle, kdy můžeme na moment zvolnit a potkat se s těmi, které běžně míváme ve spěchu na ulici. Ať už se potkáme u stánků na návsi, u šálku čaje na faře, nebo při tónech koled v kostele, jste všichni srdečně vítáni.

Těšíme se na společná setkání!

PŘIPOMÍNÁME: MĚJTE PŘEHLED O DĚNÍ V LÍŠNICI BLESKOVĚ A BEZ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Chcete vědět o uzavírkách silnic, svozu odpadu, výpadcích vody nebo chystaných akcích v Líšnici hned a bez nutnosti sledovat sociální sítě? Připomínáme náš oficiální obecní kanál v aplikaci WhatsApp. Funguje jako moderní rozhlas přímo do kapsy a přihlásit se k němu zvládnete za necelou minutu.

Soukromí na prvním místě a žádný spam

Nemusíte mít žádný strach o své bezpečí. Obecní kanál je zcela anonymní – nikdo z ostatních sledujících neuvidí vaše telefonní číslo ani jméno. Zároveň je vysílání čistě jednosměrné. Zprávy může posílat pouze obec, takže vás nečeká žádné neustálé pípání hromadných debat sousedů.

Jak se jednoduše připojit

Stačí namířit fotoaparát mobilního telefonu na přiložený QR kód. V aplikaci WhatsApp se vám otevře obecní kanál a vy vpravo nahoře jen klepnete na tlačítko „Sledovat“.

Nezapomeňte si „odškrtnout“ zvoneček

Aplikace má u nově sledovaných kanálů upozornění automaticky vypnutá. Pokud už kanál odebíráte, nebo se



WhatsApp kanál

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb8X7gN-9Bb5oznXv4A1x>



právě připojujete, zkontrolujte si vpravo nahoře ikonu zvonečku. Klikněte na něj tak, aby nebyl přeškrtnutý. Teprve pak vám důležité bleskové zprávy z Líšnice pípnu na displeji stejně spolehlivě jako běžná SMS.

Barbora Humhalová

774 615 979

baru.humhalova@gmail.com

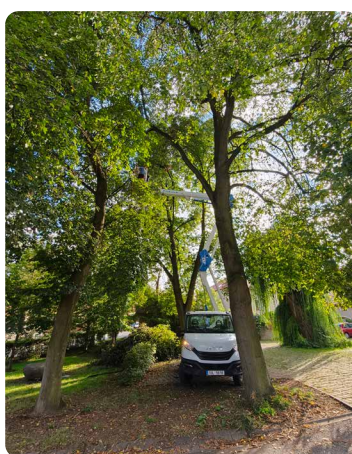


Václav Bára

KRÁTKÉ ZPRÁVY Z LÍŠNICE

Obecní vrt má nové čerpadlo

Havárie na obecním vrtu způsobená spáleným čerpadlem byla úspěšně vyřešena. Během bleskové výměny zajistil provozovatel náhradní zásobování, přesto bylo nutné dovézt 20 m³ vody. Nové čerpadlo je vsazeno hlouběji a vodojem funguje bez omezení. Hladina podzemní vody v naší oblasti však zůstává trvale nízká. Všem sousedům děkujeme za rychlé omezení spotřeby a i nadále prosíme o hospodárné zacházení s pitnou vodou.



Péče o stromy pokračuje v ulicích obce

Odborná údržba vzrostlých stromů, o jejímž zahájení jsme informovali minule, vstoupila do 2. etapy.

Všem obyvatelům děkujeme za ohleduplnost a trpělivost při nezbytných provozních omezeních.

Líšnické tůně krajským vzorem v boji se suchem

U líšnických tůní natáčela krajská radní pro oblast životního prostředí Mgr. Jindřiška Romba, MPA. Středočeský kraj, který náš projekt podpořil, vyzdvihl líšnické tůně jako inspirativní příklad efektivního zadržování vody v krajině a návratu biodiverzity. Video z návštěvy a reportáž můžete zhlédnout na obecních stránkách a na Facebooku.



Školní sociální fond opět v celostátním vysílání

Televize CNN Prima NEWS natočila další reportáž o naší základní škole a jejím sociálním fondu, který pomáhá dětem zapojit se do všech aktivit společně se spoluzáky. V Česku je chudobou či vyloučením ohroženo na 300 tisíc dětí a rodinám po zaplacení bydlení často nezbyvájí peníze na obědy nebo společné výlety. Náš fungující systém podpory proto slouží jako inspirace pro celou republiku.

Reportáž a článek ke zhlédnutí:

<https://cnn.iprima.cz/kdyz-nezbyva-ani-na-obedy-chudoba-deti-neni-vzdy-videt-muze-ale-ovlivnit-cely-jejich-zivot>



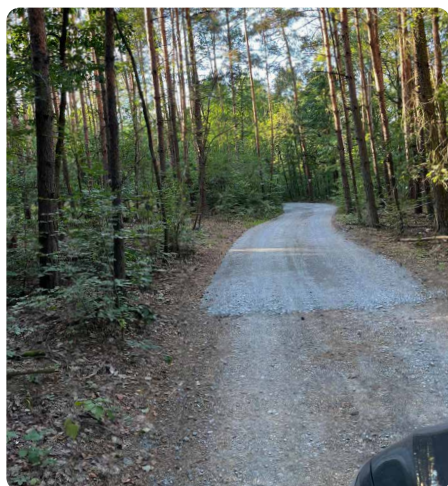
Více na webu

<https://www.obecisnice.eu/urad-1/informace-z-uradu/ke-svazkove-skole-zase-o-krok-blize-1229cs.html>



Výstavba Svazkové školy pod Skalkou se posouvá k realizaci

Příprava devítileté školy v Mníšku pod Brdy, která vyřeší nedostatek kapacit a Lišnici zajistí 40 míst, má platné stavební povolení a v září odstartovalo výběrové řízení na zhotovitele. Vedení svazku obcí jednalo na Úřadu vlády o klíčovém financování ze státního rozpočtu na rok 2027. Pokud se podaří prostředky zajistit, výuka by mohla začít ve školním roce 2028/2029. Podrobnosti a milníky najdete na obecním webu.



Průběžné opravy komunikací na Vandrlici a Varadově

Vjezd na komunikaci za protihlukovou stěnou na Varadově, poškozený těžkou technikou při těžbě a odvozu dřeva, se podařilo opravit ve finanční spolupráci se sousední obcí Klíneč. Na obecní cestě vedoucí lesem na Vandrlici zároveň proběhla lokální oprava nejvíce poničeného úseku pro zajištění bezpečné sjízdnosti. Na podzim se počítá s její celkovou obnovou a zpevněním povrchu technologií penetračního makadamu.



Více na webu

<https://www.obecisnice.eu/urad-1/informace-z-uradu/prubezne-opravy-komunikaci-1233cs.html>



Více na webu

<https://www.obecisnice.eu/urad-1/informace-z-uradu/byli-jsme-v-senatu-kvuli-vode-1247cs.html>



Zkušenosti Lišnice s protierozní ochranou zazněly v Senátu

Na senátní konferenci o protierozní ochraně představili zástupci obce naše zkušenosti se zadržováním vody a ochranou ornice při přívalových deštích. Odborníci i samospráva potvrdili klíčový význam zemědělské půdy pro vsakování vody a doplňování studní. V návaznosti na konferenci plánuje obec společné setkání s místními zemědělci a vlastníky pozemků k přípravě konkrétních opatření v naší krajině.



SEJDEME SE NA FAŘE

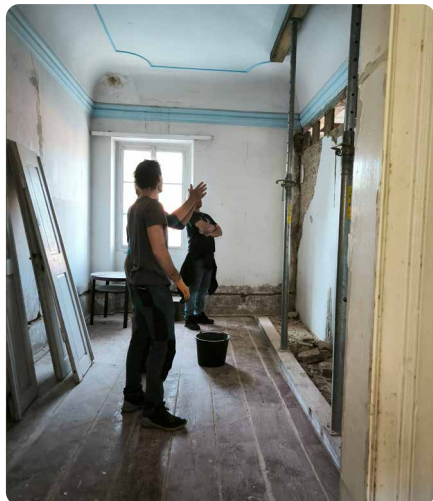
Projekt renovace fary formou, jakou zvolila Lišnice, zaujal i redakci časopisu *Dům a zahrada*. Pro něj vznikla i následující reportáž, kterou vám se svolením autorky Dominiky Rýparové i časopisu *Dům a zahrada* přinášíme v našem zpravodaji. Kdo by měl zájem o koupi časopisu, v němž se píše o Lišnici, nechť se vydá na stánky 19. 11. 2026.

Fary bývaly kdysi centrem obcí. Stahoval se sem přirozeně život všech obyvatel. Spousta z nich ale časem svou funkci ztratila a začala chátrat. Jako ta v Lišnici u Prahy. Teď se ale znovu nadechla.

Text: Dominika Rýparová

Foto: archiv

Budova s malými okny stojí naproti místní škole, ale školáci si ji pamatují jen zavřenou a smutnou. „Myslím, že naposledy tu někdo žil tak v roce 2012, kdy tu byl takový hodně spartánský byt,“ přemýšlí místostarosta obce Jan Abt. V budově s mohutnými zdmi byla elektřina rozvedená prodlužovačkami, koupelna byla uměle přistavěná v prvním patře z boku domu (nemůžu se zbavit představy středověkého převétu) a vařilo se v prastaré kuchyni, kde měl kdysi nejspíš své zázemí farář.



O přesném stáří budovy nemají místní představu, ale dá se předpokládat, že vznikla spolu s nedalekým kostelem někdy v první polovině 18. století. A od té doby se tu příliš nezměnilo. A vzhledem k oné přilepené koupelně ze sádkartonu rozhodně ne k dobrému. Farář tu nežil roky, obrovská pec na chleba v přilehlé „kaplance“ byla zbouraná, farníci se tu sešli jednou do roka na úklidovou brigádu a opuštěný prostor chátral. Pak ale Lišnické napadlo, že by fara mohla opět ožít.

Velké plány

„Původní nápad byl získat faru – pro rozšíření školy z původní malotřídky na plnohodnotných pět tříd. V mezích se ale podařilo postavit škole nový pavilon. Jenže v obci dlouhodobě chyběl také prostor pro komunitní akce, kde by se lidé mohli scházet. Tak jsme opět oprášili nápad zkusit to s farou,“ vypráví místostarosta malé obce kousek od Mníšku pod Brdy. Vesnice o 800 obyvatelích zoufale postrádala hospodu, kde by se místní mohli potkat a leccos probrat a domluvit. Chyběl prostor pro malé kulturní akce typu autorských čtení, výstav, workshopů nebo přednášek. „Žije tady spousta nesmírně zajímavých lidí – cestovatele, spisovatelku, výrobce nátrubků pro žesťové nástroje, konstruktéra historických automobilů, ...“ vyjmenovává namátkově zastupitel obce Ondra Hrazdira, který má už teď spoustu plánů na akce, které tu jednou může obec, ale i místní spolky a jednotlivci pořádat.

Budova totiž zdaleka ještě není ve finální podobě, má za sebou jen první etapu takzvaných udržovacích prací a aktuálně čeká na povolení úřadů, která dovolí opravit fasádu, udělat



přístavbu pro zázemí a toalety a hlavně změnit užívání stavby z rodinného na veřejný prostor. „Teď třeba řešíme, že podle současné legislativy by ve veřejných prostorách měl být výtah, který zajistí dostupnost všem návštěvníkům včetně těch s handicapem. Jenže instalace výtahu v historické budově je komplikovaná a finančně nákladná a také narušila by její architektonický ráz. Proto se snažíme vymyslet alternativní řešení,“ vysvětluje mi Ondra. Způsob financování oprav a celkový systém prací je totiž naprosto originální. V rozpočtu obce potřebných několik desítek milionů na odkup a rekonstrukci překvapivě nebylo a ani Arcibiskupství, kterému fara patří, nehledalo pouze movitého kupce. „Jednání o využití fary jako komunitního prostoru probíhala několik let. Měli jsme podporu místního faráře, kterému stav budovy nebyl lhostejný, Arcibiskupství stálo o dohodu s námi, i přesto přišly průtahy,“ líčí mi oba pánové. Částečně šlo o právní záležitosti, protože se nejednalo o klasický prodej ani pronájem. Místo klasického nájmu obec investuje do rekonstrukce a tyto náklady si „odby-



dlí“ v následujících 30 letech se symbolickým nájemným cca 3000 Kč. Pak ale bylo nutné promluvit s místními. Část obyvatel se domnívala, že církevní majetek by měl sloužit pouze farníkům, část se prala s tím, že by se měl majetek církve opravit z peněz obce. Nakonec se ale podařilo všechny přesvědčit o smysluplnosti nápadu. „S Arcibiskupstvím máme dohodu, že tu nevznikne hospoda, ale komunitní prostor, obyvatelům jsme zase ukázali na několika pilotních akcích, že faru obec opravdu využije,“ vypráví pánové.

Jak nadchnout místní? Snadno!

A tak bylo konečně možné pustit se do nutných prací. Obec uvolnila na opravy zhruba tři miliony korun a práce se ujali místní nadšenci. Jak těžké bylo je přesvědčit? „Vůbec,“ shodují se všichni přítomní. Místní elektrikář se postaral o elektřinu, ostatní se chopili hrubé práce při vyklizení a bourání, ale později téměř až restaurátorských prací, když se pod moderní výmalbou ukázaly staré vzory. Zaplatilo se i několik dělníků, kteří repasovali vnitřní okna i dveře, udělaly se nové toalety, sundalo se ošklivé obložení trámových stropů, na půdě vznikl „váleci“ koutek, kde si mohou v budoucnu hrát děti, ale bude tu možné i cvičit nebo zařídit hudební zkušebnu. V přízemí vzniká také kuchyně, která ještě čeká, než ji bude možné plnohodnotně vybavit a využít. Na bazarech, ale i formou darů od sousedů, se sháněla stará svítidla a ostatní vybavení, v prvním patře dokonce visí křišťálový lustr, který složili ze dvou starých na vyhození. „Rozhodli jsme se jít cestou, že přiznáme, co je staré a co nové. Nehrajeme si na to, že tu je všechno

původní. Když nedokážeme sehnat původní světla, volíme raději nějaký moderní minimalistický design. Neschovávali jsme ani traverzy, kterými jsme vyztužili stropy,“ ukazuje mi Ondra Hrazdira.

Hlavní architekt a projektant Zdeněk Korch prosazoval dokonce to, aby se traverzy ani nenatíraly a nechaly se v původní rezavé barvě. To mu neprošlo, ale podařilo se mu prosadit, aby se v místech, kde byla odhalena původní výmalba, nemalovalo. Teď se těší na projekt fasády, na kterou padne velká část rozpočtu. „Na někoho to možná bude moc strakaté, protože tam budou tři barvy. Tak ale fara skutečně kdysi vypadala,“ ukazuje mi vizualizaci. Trochu se děším, co uvidím, ale na obrázku jsou krásné pastelové tóny. „Tyhle barvy jsme našli při bourání přístěnků a víme, že domy dřív bývaly barevné,“ vysvětluje. Mimochodem zrenovovaná špaletová okna jsou pastelově žlutá. V záplavě dnes moderních antracitových nebo tradičních dřevěných a bílých je to překvapení, ale vypadá to krásně. Jako by se celá budova rozzářila a zvala kolemjdoucí dál.

Na velké akce to zatím není, je potřeba splnit veškeré legislativní požadavky na veřejný prostor a mít jistotu, že dům čilejší provoz zvládne. „Jsou to ale většinou byrokratické záležitosti, jsme v kontaktu s úřady a věříme, že se všechno brzy podaří dotáhnout do úspěšného konce,“ říká místostarosta malebné obce za Prahou.

Úkol (téměř) splněn

„Podle mě už fara svůj účel vlastně splnila,“ hlásí se o slovo pan architekt. „Spojila lidi už během přípravných prací. Přitáhla nadšence, vznikla tu

nová přátelství, narodilo se tu hodně nápadů,“ doplňuje. A má pravdu. Když si spolu faru procházíme, dole v přízemí probíhá schůzka místních tatíneků plánujících nadcházející akce, k tomu si hrají na kytaru, baví se a nadšeně mi nabízejí fotky z průběhu prací k článku o faře.

Díky nadšencům, kteří zvelebení fary věnují svůj volný čas, se daří držet rozpočet pod kontrolou. Za jediný víkend se tu udělá spousta práce a konečně je v Líšnici prostor, kde se můžou místní sejít, poklábosit a nehledat složitě domácnost, kde by se dýchánek mohl zrovna uskutečnit. I když to možná připomíná všem dříve narozeným známé socialistické akce Z, celé to vlastně krásně funguje. Díky projektu „Naše fara“ ožil jeden chátarající dům, spojil obrovskou partu lidí, poradil si s věčným nedostatkem peněz na kulturu a vytrhnul obci obrovský trn z paty. Hospoda se na malé vsi neuživí, ale místo k setkávání v srdci vesničky pod Brdy teď je.



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



Sousedské čekání na výsledky voleb

Momentka ze společného čekání na výsledky voleb na Naší faře. U skleničky, domácích dobrot a sousedského popovídání se rozpustilo povolební napětí jedna dvě.



Chceme, aby Naše fara žila, půjčte si prostory pro spolky i sousedy

Naše fara sice stále prochází postupnou přestavbou a ještě v ní spoustu věcí ladíme, už teď se jí ale snažíme vdechnout život. Chceme, aby nezůstávala prázdná, ale naopak sloužila lidem z obce jako přirozené a příjemné místo pro sousedská i spolková setkání.

Pokud hledáte zázemí pro tvořivý workshop, přednášku, spolkovou schůzku, neformální posezení nebo prostě možnost se sejít, rádi se s vámi domluvíme na možnostech výpůjčky.

V případě zájmu se prosím ozvěte **Báře Humhalové** na telefonu **774 615 979** nebo na e-mail **baru.humhalova@gmail.com**.



LÍŠNICE OPEN 2026: KDYŽ SE KOULE KUTÁLEJÍ, SOUTĚŽIVOST ROSTE!

V sobotu 3. října ožilo pétanque hřiště na návsi v Lišnici již 26. ročníkem turnaje jednotlivců Lišnice OPEN, který tradičně pořádá 1. Pétanque Club Lišnice - Lesklé koule.

Text a foto: Za SDH Lišnice
Bára Pocnarová

A protože hasiči z SDH Lišnice se nebojí žádné výzvy, nechyběli jsme ani my! A tentokrát se nám opravdu dařilo. První i druhé místo putovalo právě k nám do SDH Lišnice!

Vítězný pohár si odnesl Karel Žbánek, druhé místo vybojoval Luděk Žurek a na třetím místě skončil Jirka Vozka ml. Všem velká gratulace!

Velké poděkování patří organizátorům z 1. PC Lesklé koule za skvěle připravený turnaj, pohodovou atmosféru a hladký průběh celé akce. A samozřejmě také všem, kteří přispěli na ceny pro vítěze.

Tak zase za rok!



SBĚR ŽELEZNÉHO ŠROTU

V sobotu 26. září 2026 uspořádal Sbor dobrovolných hasičů Lišnice tradiční sběr železného šrotu. Rádi bychom touto cestou poděkovali všem občanům, kteří se do sběru zapojili a připravili železný šrot k odvozu.

Text a foto: Za SDH Lišnice
Bára Pocnarová

Výtěžek z této akce bude využit na pořádání společenských a kulturních akcí pro občany naší obce, mezi které patří například oblíbený Dětský den.

Děkujeme!





HOSPODSKÝ KVÍZ JE ZPĚT. A S NÍM I PLNÁ HASIČÁRNA!

Po letní pauze jsme se opět sešli na dalším Líšnickém hospodském kvízu. A pokud bychom měli shrnout atmosféru jedním slovem, bylo by to: **narváno!**

Text a foto: Za SDH Líšnice
Bára Pocrarová

Hasičárna se zaplnila do posledního místa, nechyběla dobrá nálada, něco na zub, něco na zapiť a samozřejmě ani tradiční dávka zapeklitých otázek. Soutěžící si tentokrát lámali hlavy nad tématy jako **aktuality ze světa a ČR, nápoje, hračky, návrat do školních lavic, světové značky nebo filmové postavy**. Některé otázky byly jednoduché, u jiných se zase ukázalo, že kolektivní moudrost týmu někdy nestačí.

Premiéru měl také **nový putovní pohár**, který si odnesl vítězný tým. A nebylo to poprvé. Stejná parta totiž zvítězila už podruhé, takže ostatní týmy mají do příště o motivaci postaráno.

A co nás čeká dál? Další kvíz bude trochu jiný. Chystáme totiž **speciální halloweenské vydání** plné hororové atmosféry, strašidelných otázek a stylového občerstvení. Výjimečně se sejdeme **v pátek 13. listopadu 2026**, takže datum nemůže být stylovější. A protože správný Halloween si žádá masky, každý, kdo dorazí v kostýmu, získá pro svůj tým **bonusový bod navíc**.

Novinkou bude také **dobrovolné týmové vstupné**. Díky němu budeme moci hospodské kvízy pořádat i nadále v podobném rozsahu a zároveň připravovat ještě zajímavější ceny pro soutěžící. Tak snad to naše soutěžící neodradí. :-)

Tak oprašte vědomosti, připravte kostýmy a hlavně si rezervujte místo v kalendáři. Pokud totiž něco ukázal poslední kvíz, pak to, že v Líšnici je o zábavu a soutěžení rozhodně zájem.

Těšíme se na viděnou u další porce otázek!



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 (krom listopadu).

Nejbližší halloweenské kolo nás proto čeká v sobotu 13. listopadu. Těšíme se jak na stávající, tak i na zcela nové soutěžní týmy. Sestavte partu a přijďte si s námi užít skvělý večer!

JAK BYSTE SI VEDLI NA NAŠEM HOSPODSKÉM KVÍZU? VYZKOUŠEJTE SE!

Než se pustíte do čtení dalších novinek, zkuste si několik otázek z posledního kvízového večera. Odpovědi tentokrát nemusíte lovit pod časovým tlakem ani soupeřit s ostatními týmy. Tak kolik bodů byste získali vy? U některých otázek nabízíme možnosti a, b, c, d a některé otázky jsou otevřené.

Aktuality ze světa a ČR

1. Který známý pár z československého showbyznysu a sportu si po pěti letech vztahu řekl 2. září 2026 své „ano“ u italského jezera Lago Magiorre?
2. Který hráč vstřelil dva góly při vítězství Slavie 4:0 nad Zbrojovkou Brno v zápase odehraném 5. 9. 2026?
 - a. David Jurásek
 - b. Tomáš Chorý
 - c. Emmanuel Ayaasi
 - d. Lukáš Provod

Světově známé značky

3. Nike je největším světovým výrobcem sportovního oblečení, obuvi a vybavení. Společnost byla založena v roce 1964 jako Blue Ribbon Sports a v roce 1971 se oficiálně přejmenovala na Nike podle řecké bohyně vítězství. Jak zní motto této značky?
 - a. Because You're Worth It.
 - b. Think Different.
 - c. Impossible Is Nothing.
 - d. ust Do It.

Zpátky do školy

4. Matematika: Vyřešte rovnici: $5x - 7 = 3x + 15$
5. Chemie: Nejprve určí správné názvy a značky prvků a v dalším úkolu spoj chemické vzorce se správnými názvy sloučenin.

- W – _____
- _____ – Draslík
- Hg – _____
- _____ – Olovo

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1. Fe2O3 | A) Siran měďnatý |
| 2. CuSO4 | B) Uhlíkatý sodný |
| 3. Na2CO3 | C) Oxid železitý |
| 4. KNO3 | D) Dusičnan draselný |

Filmové postavy

6. Která postava pronesla hlášku: „Jedem zkratkou, pánové. Je to sice dál, ale zato horší cesta.“ Za název filmu a herce, který ztvárnil tuto postavu + 2 body.

Nápoje

7. Co je hlavním znakem barikového vína?
 - a. víno, do kterého se během výroby přidává vanilkový extrakt a karamel
 - b. víno, které zrálo ve specificky opáleném dubovém sudu
 - c. víno vyráběné výhradně ze speciální odrůdy hroznů zvané Barrique
 - d. víno, které se pije horké a kořeněné během zimních měsíců

Svět hraček

8. Která stavba se stala předlohou pro největší LEGO set všech dob podle počtu dílků? Set obsahuje rekordních 12 060 dílků.
 - a. Colosseum
 - b. Eiffelova věž
 - c. Sagrada Família
 - d. Empire State Building

9. **BONUSOVÁ OTÁZKA:** Uhádni logo – napiš název značky:



Správné odpovědi



1. Pavel Nedvěd a Dara Rolins
2. b. Tomáš Chorý
3. d. Just Do It
4. $x = 11$
- 5.
6. Radek Převrátil: Šnítěnky a machti; Václav Kopta
7. b) víno, které zrálo ve specificky opáleném dubovém sudu
8. c) Sagrada Família
9. c) Sagrada Família

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1. Fe2O3 | A) Siran měďnatý |
| 2. CuSO4 | B) Uhlíkatý sodný |
| 3. Na2CO3 | C) Oxid železitý |
| 4. KNO3 | D) Dusičnan draselný |
- W – Wolfram
 - K – Draslík
 - Hg – Rtuť
 - Pb – Olovo

LÍŠNICKÝ HUDEBNÍ STREET FOOD FESTIVAL



Text: Hana Navrátilová

Ještě mi dovolte jedno malé ohlédnutí, tentokrát za letošním Líšnickým hudebním a food festivalem. A z toho mám opravdu velkou radost!

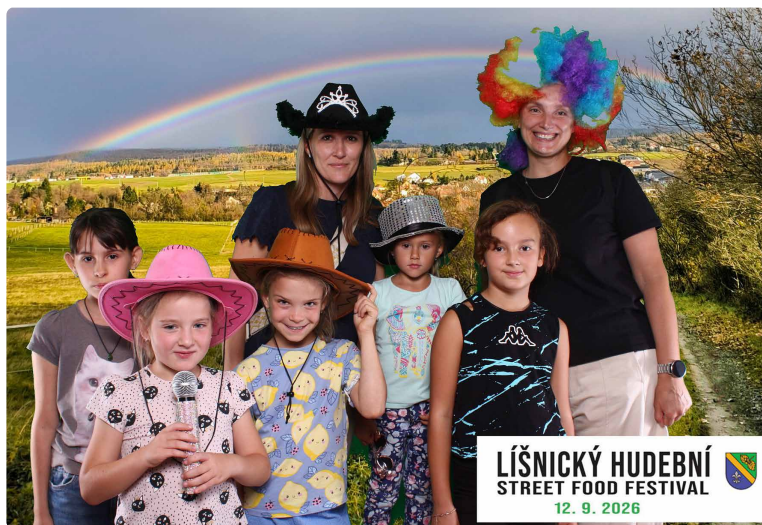
Letošní ročník se nesl ve znamení výborného jídla a skvělé hudby, od prvních tónů až po závěrečné vystoupení legendární kapely KEKS. Počasí nám přálo, bylo krásně slunečno a teplo a trůfnu si říct, že tolik návštěvníků jsme na festivalu ještě neměli.

Moc děkuji všem, kteří přišli. Mám obrovskou radost, že jste se tak skvěle bavili. Ostatně vaše reakce přímo na festivalu i milé ohlasy, které se ke mně dostávaly ještě několik dní poté, mi to jen potvrdily. A věřte, že právě to je pro nás, kteří se na přípravě takové akce podílíme, tou největší odměnou.

Velké poděkování patří také mému kulturnímu výboru Kultura4fun- Lence a Andy, za pomoc s celkovou organizací a zejména se zajištěním food trucků a stánků s výborným jídlem. Bez jejich pomoci by to rozhodně nebylo ono.

Více už ale prozradí fotoreportáž uvnitř zpravodaje, která vám snad alespoň trochu připomene skvělou atmosféru letošního festivalu.









LOUČENÍ S PRÁZDNINAMI NA SPÁLENÉM MLÝNĚ: DĚTI SI UŽILY PONÍKY I STŘELBU



Poslední prázdninová sobota 29. srpna patřila na hřišti u rybníka v osadě Spálený mlýn všem malým dobrodruhům i jejich rodičům. Místní spolek Osada Spálený mlýn pro ně připravil pestré dopoledne plné her a soutěží, kterému po celou dobu přálo krásné slunečné počasí.

Text a foto: Barbora Humhalová

Poslední prázdninová sobota 29. srpna patřila na hřišti u rybníka v osadě Spálený mlýn všem malým dobrodruhům i jejich rodičům. Místní spolek Osada Spálený mlýn pro ně připravil pestré dopoledne plné her a soutěží, kterému po celou dobu přálo krásné slunečné počasí.

Na hřišti vládla od rána živá sousedská nálada a malí soutěžící se s chutí pustili do plnění úkolů. Trpělivost i rovnováhu prověřila chůze na chůdách, rychlost zase tradiční skákání v pytli a smysly potrápilo poznávání vůní polepu. Šikovnost vyžadovalo zatloukání hřebíků do špalku a pevnou ruku prověřila lukostřelba i střelba na cíl. Zábavných disciplín a stanovišť však bylo nachystáno ještě mnohem víc, takže si na své přišel opravdu každý.

Jedním z největších lákadel byla bezesporu dvojice krotkých poníků, které si děti mohly pohladit, vyhřebelcovat a také se v sedle svést. Mimořádný úspěch slavila také závěrečná výroba vlastních placek, u které se tvořilo s velkým nadšením a každý si domů odnesl originální památku. Za své sportovní i tvůrčí výkony si všichni malí účastníci vysloužili sladké balíčky a drobné dárky – a nutno dodat, že papírová mistička s plody zahrady byla zkrátka extra roztomilá. Velké poděkování patří pořadatelům i všem sousedům, kteří pomohli připravit vydařenou tečku za letošními prázdninami.

MISTR REPUBLIKY V PARABADMINTONU ŽIJE V LÍŠNICI

Martina Válka jste možná potkali na společenských akcích nebo při procházkách s přítelkyní a huňatým psem plemene Akita Inu. Ano, je to ten s rukou v závěsu. Ve 24 letech měl vážnou nehodu a v porovnání s tím, co bylo ve hře, je nehybná ruka vlastně prkotinou...

Text: Dominika Rýparová

Foto: Archiv Martina Války

V roce 2008 vám náhlá nehoda na motorce obrátila život naruby. Co se tehdy stalo?

Byl jsem mladý, rychlý, zběsilý a plný adrenalinu. (smích) Na křižovatce v obci mi nedal přednost starší řidič a já ho trefil přímo do dveří. Byla z toho dvojí zlomenina stehenní kosti a vážný úraz na míše, který mi úplně znefunkčnil pravou ruku. Přimo z místa mě letecky transportoval vrtulník a reálně hrozilo, že ochrnu od hlavy dolů. Naštěstí to odnesla „jen“ ruka. Strávil jsem měsíc na JIP, další měsíc na běžném lůžkovém oddělení a následovaly dva roky intenzivní rekonvalescence.

Přijít ze dne na den o dominantní ruku musel být obrovský šok. Jak náročné bylo přeučit tělo i mozek na levou ruku?

Bylo to neskutečně těžké. Trvalo zhruba půl roku, než jsem si dokázal sám vyčistit zuby, aniž bych se píchal do dásní, nebo si zapnout košili nebo vážně i utřít zadek. Můj mozek musel kompletně přepnout. Do jednoho roku už jsem ale fungoval levačkou



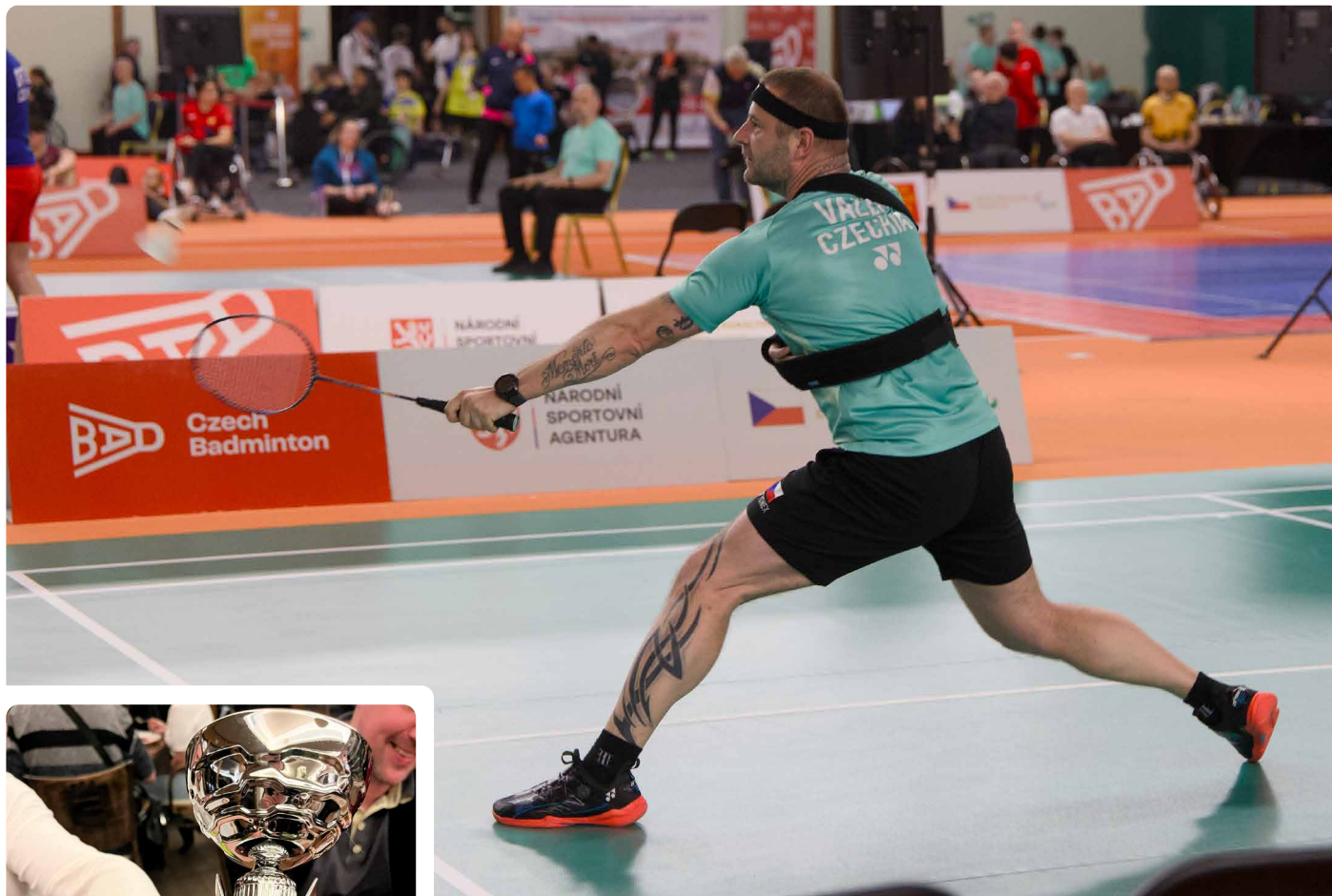
tak jako dřív pravačkou. Dokonce jsem upozoroval paradox – levačkou dnes píšu líp, než jsem kdy psal pravou rukou. To bylo to nejmenší.

V těch 24 letech jsem si myslel, že mi skončil život. Napadalo mě to celé vzdát. Jezdil jsem závodně na kole, byl jsem pořád někde mezi lidmi, bylo mě všude plno. A najednou jsem byl hodně uzavřený a z 70 kg jsem přibral na stovku. Největší fackou bylo, když jsem si uvědomil, že z mých tehdejších „kamarádů z večírků“ za mnou do nemocnice nikdo nepřišel ani nenapsal. Nejdřív se ptali, proč jsem se tak dlouho neukázal, ale když jsem jim napsal, co se mi stalo, odmlčeli se. Tenkrát jsem je všechny smazal, uzavřel jedno období života a řekl si, že takhle už to nechci. Byl to pro mě

tvrdý, ale potřebný restart. Jednou mi někdo řekl, že kdyby se mi tohle nestalo, nejspíš bych se na té motorce jednou zabil. Nebo v autě. Nakonec mě ale ze všeho právě tahle moje dravost vytáhla.

Jak probíhal návrat do reality?

Po úrazu jsem dva roky pořádně nepracoval. Byl jsem zaměstnaný v rodinné firmě, ale reálně jsem toho moc nezvládal. Když jsem se dal fyzicky do pořádku, začínal jsem absolutně od nuly. Musel jsem se naučit vařit, pečovat o sebe i správně fungovat ve vztahu. Od rodičů jsem se trhnul a nastoupil do bezpečnostní agentury jako řadový pochůzkář a postupně se vypracoval až na manažerskou pozici. Pak jsem se mohl posouvat



dál. Dnes se na tu nehodu nedívám s hořkostí – motorka za to nemohla, mohla za to má tehdejší mladická arogance. Byl to pro mě zdvižený prst a druhá šance.

Tehdy jste se dostal i k badmintonu?

Už po dvou letech od úrazu jsem začal hledat sportovní realizaci. Ovšem nejdříve to byl parahokej na bruslích pro hráče s amputacemi nebo chybějící končetinou. Chytil jsem za reprezentaci a na Mistrovství Evropy v Lotyšsku v roce 2011 jsme skončili druzí. Pak ale docházely finance, tak jsem se vrátil ke kolu. V roce 2020 jsem dokonce jel závod Pražská padesátka mezi zdravými cyklisty. Pravou nehybnou ruku jsem si jednoduše přilepil izolepou k řídítkům a levou řídil. Ale pochopil jsem, že jsem dost

riskoval. Kolo ale pořád používám v rámci tréninku, je to skvělé kardio, jen na hromadné závody se nehrnu. Nerad bych si zlomil jedinou zdravou ruku. (smích)

Hledal jsem bezpečnější sport než kolo a narazil na badminton. Oslovil jsem brněnský klub Badminton Sharks a ti mě poslali rovnou na mistrovství do Prahy, ať si to zkusím, i když jsem předtím držel raketu v levé ruce jen párkrát. Získal jsem tam kontakty, našel si osobního trenéra a během jediného roku tvrdé práce jsem se dostal do české reprezentace a začal objíždět světové turnaje.

Působíte ale i jako trenér badmintonu a hrajete soutěže se zdravými badmintonisty. Nedeprimuje je, když je vyklepne „chlápek s jednou rukou“?

(smích) Trénuju spíš začátečníky až středně pokročilé, na vyšší úroveň si myslím, že nemám znalosti a ani prostor. Dělá to ve svém volném čase. V rámci svých tréninků hraju pražskou Vaši ligu a mníšeckou badmintonovou ligu. V té nejvyšší kategorii je nás jen pár. Hodně soupeřů si říká: „Má zraněnou ruku, to bude snadné vítězství.“ A když pak odejdou s porážkou 0:3, koukají jako blázni. Pro mě je obrovská motivace porážet silné, zdra-

vé hráče.

Musím se zeptat, ale když dnes všechno zvládáte levou, je pravá ruka ještě vůbec hendikepem?

Nefunkční pravou ruku mám při hře upevněnou k tělu speciální ortézou. Trochu tím pádem bojuji s rovnováhou na pravé straně, což zkušený soupeř dokáže přechytit, ale snažím se takticky hrát tak, aby mi tam míčky nedával. Hendikep to je, protože třeba v těch vyšších soutěžích parabadmintonu jsou i hráči, kteří tu ruku vůbec nemají, nebo naopak hráči, kteří ji mají nějak poškozenou třeba v rameni, ale do určité míry ji mohou používat. To jim pak pomáhá právě s tou rovnováhou, se kterou třeba já na kurtu občas bojuji.

V Turecku na Mistrovství Evropy vás podle vašich slov zradila spíš hlava. Jak důležitá je v parabadmintonu psychika?

Fyzicky i technicky jsem na tom byl v Turecku skvěle, ale paralyzovala mě přemotivovanost. Když si je člověk moc jistý tím, že vyhraje, dostane se do křeče a soupeř ho přetlačí. Psychika je polovina úspěchu. Co se pak týče fyzické přípravy, posilovny mě nebaví. Dělá hlavně kardio na kole

a na kurtu drtím rychlý „footwork“ a dynamiku pohybu, i 15 minut může být extrémní záhl.

S hokejem jste skončil kvůli penězům. Jak náročné je financování vrcholového para sportu v Česku?

Sehnat finance je extrémně těžké. Jeden světový závod vyjde třeba na 50 až 60 tisíc korun. Mám obrovskou kliku, že mi vybavení sponzoruje Yonex Czech Republic. Ale pořád je tam nějaký ten pronájem kurtů, cesta na závody, letenky, ubytování a podobně. Ze začátku mi pomáhal shánět peníze klub Badminton sharks. Aktuálně hraju za klub LPK Opava. Mimochodem když jsem se ptal předsedy, co zkratka LPK znamená, vysvětlil mi, že je to „Lichý Počet Končetin“.

Mezi hendikepovanými sportovci tedy černý humor očividně nechybí. Jak vnímáte přístup české společnosti?

U nás v komunitě je největší sranda. Lidi se v hospodě pro legraci mlátí protézami nebo po sobě házejí ruce



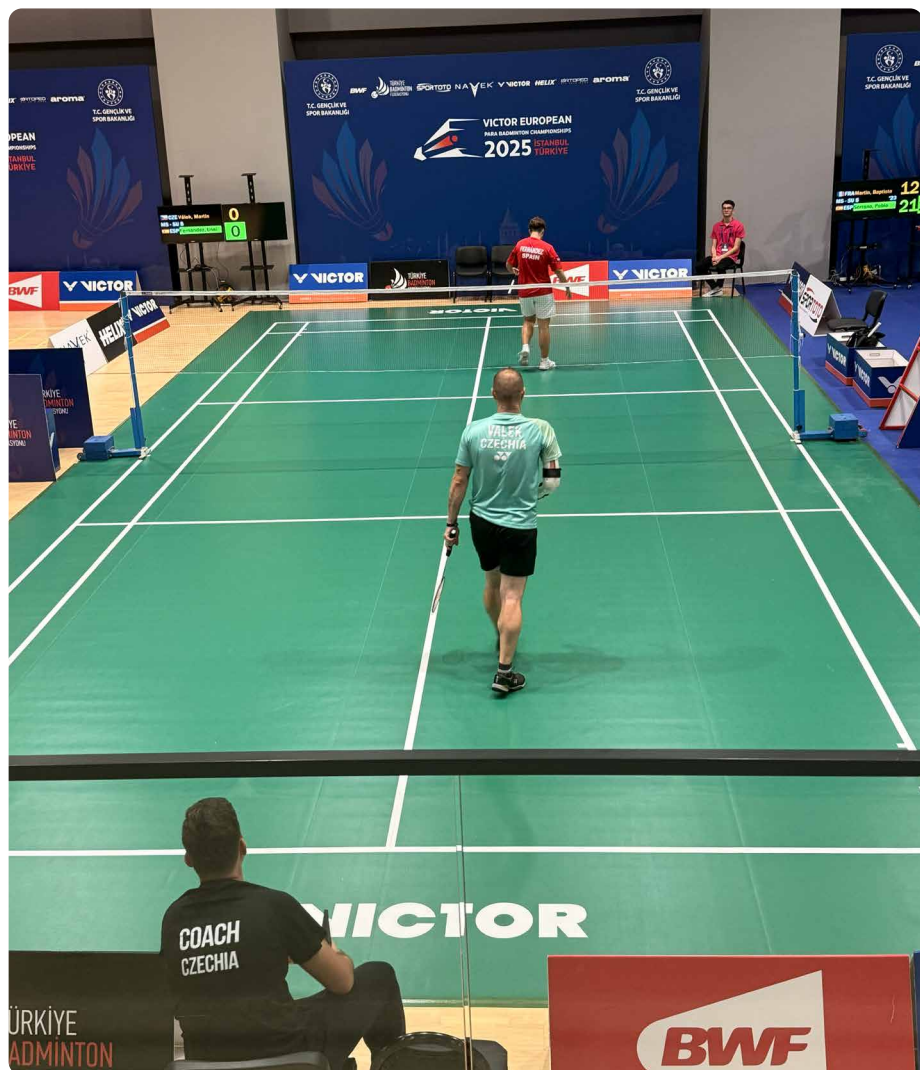
přes stůl. Zdraví lidé se zpočátku bojí ptát a jsou zbytečně opatrní. My přitom nechceme lítost ani speciální

zacházení, máme rádi přirozenost a legraci. Ale chápu jejich rozpaky.

Co vás čeká v nejbližší době?

Teď mě čeká česká liga, obhajoba domácích úspěchů a příští rok Mistrovství Evropy a turnaj v Káhiře.

Rozhovor najdete také na webu Kon-dice.cz



Martin Válek (*1984)

Rodák z Frýdku Místku a český reprezentant v **parabadmintonu**, který soutěží v kategorii **SU5** (stojící hráči s postižením horní končetiny). Pracuje jako konzultant v oblasti rovnátek na zubní klinice myDENT. Sledovat ho můžete na Instagramu jako [martin_therebel](https://www.instagram.com/martin_therebel).

Ocenění:

2024 – 7th Czech Para Badminton Open (2. místo): Vybojoval stříbrnou medaili v mužské dvouhře v kategorii SU5 (MS SU5) na mezinárodním turnaji v Praze.

2025 – Mistr ČR (1. místo): Získal mistrovský titul v mužské dvouhře (ve spojené singlové kategorii) na MČR v parabadmintonu v Kosmonosech.



PODZIM PLNÝ HER A SLUNCE: SVATOVÁCLAVSKÁ POUŤ I DRAKIÁDA NADCHLY DĚTI I RODIČE



Podzimní dny v naší škole a školce patří pohybu, smíchu a společným zážitkům dětí i rodičů. Z tradiční trojice akcí se sice tentokrát musel oželeť oblíbený fotbalový turnaj, který zhatilo nepříznivé počasí, svatováclavská pouť i školní drakiáda však nabídly nádherné babí léto a spoustu dětské radosti.

Text: Barbora Humhalová

Foto: archiv školy



Svatováclavská pouť

Svatováclavskou pouť přivítalo slunečné počasí a školní hřiště se rychle zaplnilo malými i velkými návštěvníky. Paní učitelky společně s rodiči nachystaly pestrá stanoviště, kde si děti vyzkoušely lukostřelbu, skákání panáka i přes švihadlo, skládání obrázků a další disciplíny. Malí soutěžící běhali od jednoho úkolu k druhému a s obrovským zápletem vydělávali pouťové dukáty, které pak ve stánku s nadšením proměňovali za lákavé odměny.

Drakiáda

Neméně vydařená byla i podzimní drakiáda. Děti ze školní družiny připravily jednoduché úkoly pro malé školáčky. Bylo milé sledovat, s jakou péčí a trpělivostí se starší děti o škol-

káčky staraly – a když bylo potřeba, přimhouřily i obě oči, jen aby razítko nechybělo a každý malý účastník si odnesl zaslouženou dračí odměnu.

Počasí nám přálo a slunce hřálo, drakiáda měla jen jeden drobný háček – téměř vůbec nefoukal vítr. Děti ani rodiče se však nenechali odradit a předvedli obdivuhodnou vytrvalost. Společně běhali po poli vedle

školy sem a tam, až se na nebi přece jen podařilo v lehkém vánku udržet několik draků. Příjemné odpoledne pak završilo tradiční opékání buřtíků na ohni.

Velké poděkování patří všem učitelkám, vychovatelkám i rodičům, kteří pomohli stanoviště nachystat a vytvořili dětem nezapomenutelné zážitky.



BERLÍN, MY A TERORISTÉ V PARLAMENTU

Záříjový výlet do Berlína byl poměrně spontánní. S Parfákem jsme našli termín, zarezervovali ubytování a koupili lístky na vlak. Teda já jsem si myslela, že kupuju lístky na vlak. Až po potvrzení platby jsem zjistila, že piktogram dopravního prostředku, který jsem vedle našich jízdenek zahlédla na e-shopu, zobrazoval... autobus. V den D jsem si tedy k snídani dala kinedryl a rozhodla se pětihodinovou cestu po dálnici brát pozitivně. A tak to všechno začalo.

Text: Magdaléna Bicanová

Foto: Aleksandar Ristov on Unsplash

Když jsme se ze zadýchaného autobusu s koženými sedačkami a drobků i tam, kde byste je nečekali, dostali ven, ovál nás vzduch přelidněného velkoměsta. Až po krátkém rozkoukání jsme zjistili, že jsme vystoupili o zastávku dřív a k ubytování to máme o něco dál než původně. Nevadí, řekli jsme si, a vyrazili pár kilometrů pěšky.

Když jsme dorazili k naprosto modernímu kompletně self-check-in hotelu na břehu Sprévy, bylo něco málo po třetí odpoledne. Tedy hodině, kdy jsme nahlásili do hotelové aplikace svůj příjezd. A také hodině, kdy nám měly přijít kódy ke vstupu a číslo pokoje. Aplikace ale zela prázdnotou. Na recepci nikdo neseseděl, pochopitelně, vždyť je to self-check-in hotel. Dobouchali jsme se jen na zmateného aťfáka do jakési technické místnosti. Po chvíli komunikace, já svou lámanou němčinou a on svou lámanou angličtinou, jsme došli k závěru, že mají chybu v serveru a aplikace a weby nefungují. „Co máme dělat?“ „Čekat, ono to naskočí.“

A opravdu, za pár minut naskočilo. Zobrazilo se číslo pokoje i přístupový kód a my mohli vyrazit vzhůru do druhého patra budovy. 213, 214, 215...220, 221 a 225! Naše dveře! Pokoj byl krásný, celý sladěný do modré, s nadýchanými polštáři a kávovarem. Kdybychom bydleli na druhé straně chodby, zaručně bychom z okna koukali na Sprévu a East Side Gallery. Náš výhled byl ale ještě unikátnější, navíc nám ušetřil práci s nařizováním budíků. Přimo pod námi

se totiž rozprostíralo parkoviště plné oranžových popelářských vozů. Nevím, kdo z vás Berlín poznal, ale my jsme ho vyhodnotili jako nejhluchnější město Evropy. Když na silnici nikdo agresivně netroubí, houká sanitka. Když nehouká sanitka, houkají hasiči, když nehoukají hasiči, slyšíte zbiječku. A když ani zbiječka nehučí, vyjždějí vám pod okny popeláři.

Druhý den byl ve znamení poznávání. Obrazili jsme všechny významné i nevýznamné budovy, udělali nespočet fotek a ušli sto jarních kilometrů. Odpoledne jsme se dostali před Říšský sněm, Reichstag, krásnou novorenesanční budovu se skleněnou postmoderní kupolí. Jak jsme procházeli okolo, Parfák si všiml malé plechové budky s nápisem Visitors centrum - Reichstagskuppel. Věděli jsme, že na kupoli je vstup možný, a dokonce zdarma, jen se musí návštěva rezervovat předem. Což jsme samozřejmě neudělali. „Nezkusíme to? Třeba mají ještě volno,“ řekl Parfák. A vážně jsme měli štěstí - na šestou večer jsme si tedy rezervovali dva vstupy a začali se těšit na možná nejkrásnější výhled v německé metropoli.

Za pár hodin už jsme stáli ve frontě na bezpečnostní kontrolu. Lidé z ostrahy si opsali naše čísla občanských průkazů, odškrtli naše jména a poprosili nás, abychom zavazadla a bundy odložili do plastových boxů. V těch potom naše věci projely rentgenem a my mezitím postupně prošli bezpečnostním rámem. Mně nezapíjala ani přeska na botě, a tak jsem se s klidem zase oblékla, přehodila kabelku přes rameno a byla připravená vykročit ke vchodu do parlamentu. Otočila jsem se ještě na Parfáka, jestli jde za mnou, jenže v tu chvíli ho odchytila paní kontrolující rentgen. „Co máte v tom batohu?“ zeptala se anglicky a v jejím hlase jsem slyšela značnou míru nedůvěry. Parfák začal ze zavazadla zběsile vytahovat sáčky od svačiny, mikinu, pití, až narazil na lahvičku s deodorantem. Pyšně ji podrážděné paní ukázal a už už se chystal vše uklízet zpátky s vědomím, že má vyhráno.

„Moment, to není ono,“ zastavila ho.

„Ještě tam máte dva nože a sprej.“

Vykulila jsem oči na ni, pak na Parfáka a pak na jeho malý batoh. Paní zase nasadila výraz, jakoby právě odchytila teroristu a čekala odměnu od vedoucího. Jen potřebovala, aby ten mladý terorista, co stál před ní, vytáhl z batohu důkazy. Parfák si ale rozhodně nechtěl nechat takové zacházení líbit a ohradil se: „Nene, mám tam jenom jeden nůž.“ V té chvíli jsem už myslela že mi vypadnou oči z důlků. Paní mu tedy pokynula ať ho vyndá. Parfák zalovil v batohu a ukázal jí malý skládací nož. „Chtěli jsme si s ním namazat svačinu,“ vypadlo ze mě ani nevím jak. „Ještě je tam jeden. A taky další sprej,“ nenechala se odbýt dozorkyně a nabídlá, že tašku znovu projede rentgenem.

Když i po druhém snímku stále trvala na svém, Parfákovi naskočila žíla na čele. „Já tam ale vopravdu nic dalšího nemám.“

„Máš tady ještě tu přední všítku kapsičku, nemůže to být tam?“ snažila jsem se uklidnit situaci. Natáhl ruku do té poslední kapsy a zarazil se. Když ji zase vytáhl držel v dlani malý vystřelovací nůž a kapesní pepřový sprej. Nutno podotknout, že Parfák je poměrně velký chlap, a tak pepřák v jeho ruce opravdu působil spíš jako zbraň, než nutná ochrana.

Paní se na něj vítězoslavně podívala, hrábla po všech třech pokladech z jeho batohu a odnesla je kamsi do kanceláře. Po zhruba deseti minutách čekání se u nás objevili dva policisté. A začalo vysvětlování... na co ty nože má, proč si je tam přinesl, ať ukáže občanku. Nakonec jsme došli k dohodě, že zbraně zůstanou u nich i s Parfákovými doklady. „Jestli se vrátíte zpátky, vyzvedněte si to tady. A to bych vám radil,“ zakončil celou estrádu policista a my jsme neozbrojení konečně vyrazili na kupoli.

Myslím, že do Berlína už se jen tak nepodíváme. A pokud ano, nejspíš nás bude sledovat interpol a naše fotky budou viset na nástěnkách všech policejních stanic. A Parfákův batoh od teď před každým výletem šacují.

Seriál ze světa počítačů

DEN BEZ INTERNETU

Zkuste si představit, že se jednoho rána probudíte a internet nefunguje. Nejde načíst počasí v mobilu, nepřijdou nové zprávy od kamarádů a televize hlásí chybu připojení. Člověk si možná řekne, že si alespoň odpočine od obrazovek. Jenže brzy zjistí, kolik běžných věcí je dnes na

internetu závislých.

Text: Martin Kašpárek

Bez internetu, ale ne úplně bez spojení

Když přestane fungovat domácí Wi-Fi, nemusí to znamenat, že nefunguje celý in-

ternet. Mobilní data mohou dál fungovat a s nimi i řada aplikací.

Pokud ale vypadne internet ve větším rozsahu, některé služby mohou být nedostupné. Běžné telefonní hovory a SMS přitom mohou fungovat dál, protože mobilní síť není totéž co internet. Záleží však na



**Martin
Kašpárek**

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

chvíli vypadne, zjistíme, jak moc jsme si na něj zvykli.

Nemusíme se kvůli tomu vracet do minulosti. Stačí mít na paměti, že ne všechno musí fungovat online a že pár drobných příprav nám může ušetřit starosti.

A možná je občas příjemné dát si den bez internetu i dobrovolně. Vyrazit na procházku, popovídat si se sousedem nebo navštívit rodinu osobně. To jsou totiž věci, které žádný výpadek připojení nezastaví.

příčině a rozsahu výpadku.

Proč někdy nefunguje placení kartou?

Bezkontaktní karta sama o sobě internet nepotřebuje, ale platební terminál obvykle potřebuje spojení, aby mohl platbu ověřit. Některé terminály dokážou určité platby zpracovat i při výpadku, nelze na to ale spoléhat.

Podobně může být problém s bankovními aplikacemi, která potřebuje připojení k serverům banky. Proto se vyplatí mít při cestě mimo domov i malou hotovostní rezervu.

Navigace může fungovat i bez internetu

GPS přijímá signály ze satelitů, takže telefon dokáže určit polohu i bez připojení k internetu. To ale neznamená, že vždy zobrazí celou mapu nebo najde každou trasu.

Pokud si předem stáhnete mapu oblasti do telefonu, můžete ji v mnoha navigačních aplikacích používat i offline. Na výletě nebo při cestování do míst se slabým signálem se to může hodit.

Jak se na výpadek připravit?

Nemusíte doma budovat zásoby jako před koncem světa. Stačí několik jednoduchých opatření:

- Mějte doma trochu hotovosti pro případ, že nepůjde platit kartou.
- Důležitá telefonní čísla si uložte do mobilu, případně i na papír.
- Pokud používáte navigaci, stáhněte si před cestou offline mapu.
- Důležité dokumenty a fotografie mějte zálohované, abyste je neztratili při poruše zařízení.

Internet je pomocník, ne samozřejmost

Internet nám šetří čas a spojuje nás s lidmi, kteří jsou daleko. Většinu dní si jeho fungování ani neuvědomujeme. Když ale na

internetu, můžete nechtěně prozradit například polohu svého domu.

V nastavení fotoaparátu lze ukládání polohy zpravidla vypnout. Zvlášť u fotografií zveřejňovaných veřejně je dobré na to myslet.

Proč aplikace chtějí různá oprávnění?

Při instalaci aplikace se telefon někdy ptá, zda jí povolíte používat mikrofon, fotoaparát nebo kontakty. Než stisknete „Povolit“, zamyslete se, zda to aplikace opravdu potřebuje. Videohovory potřebují mikrofon, ale obyčejná hra obvykle vaše kontakty znát nemusí.

Oprávnění můžete později v nastavení telefonu zkontrolovat a změnit.

Poslouchá nás telefon kvůli reklamám?

Možná jste si všimli, že po rozhovoru o nějakém výrobku na vás začne vyskakovat

reklama. Nemusí to ale znamenat, že váš telefon odposlouchává. Reklamy se často přizpůsobují tomu, co hledáte na internetu, jaké stránky navštěvujete a o co se pravděpodobně zajímáte.

Přesto má smysl kontrolovat, kterým aplikacím dovoluujete používat mikrofon.

Malá kontrola pro větší klid

Čas od času si projděte oprávnění aplikací, vypněte zbytečný přístup k poloze a odstraňte programy, které už nepoužíváte. Pokud si nevíte rady, požádejte někoho z rodiny o pomoc.

Chytrého telefonu se rozhodně nemusíme bát. Stačí jen vědět, co mu dovoluujeme.

Až vás příště telefon požádá o nějaké oprávnění, zkuste se na chvíli zastavit a zeptat se: Opravdu to tato aplikace potřebuje?

CO VŠECHNO O VÁS VÍ VÁŠ MOBIL?

Mobilní telefon nám každý den usnadňuje život. Pomáhá nám najít cestu, fotografovat nebo zjistit počasí. Přitom o nás může shromažďovat více informací, než si uvědomujeme.

Text: Martin Kašpárek

Ví, kde se pohybujete

Díky GPS a dalším technologiím dokáže telefon určit vaši polohu. Některé aplikace ji využívají k navigaci nebo předpovědi počasí, jiné ji mohou zaznamenávat i pro pozdější použití.

V nastavení telefonu si proto občas zkontrolujte, které aplikace mají k poloze přístup. Ne každá ji skutečně potřebuje.

I fotografie může prozradit víc

Digitální fotografie může obsahovat nejen datum pořízení, ale také místo, kde vznikla. Pokud takový snímek zveřejníte na

KDYŽ VÁM ZAVOLÁ VLASTNÍ VNUK, ALE VE SKUTEČNOSTI TO NENÍ ON.

Představte si, že vám večer zazvoní telefon. Na displeji vidíte neznámé číslo, ale po zvednutí se ozve hlas, který dobře znáte. Může to být právě váš vnuk. Mluví rychle, je vystrašený a prosí vás o pomoc. Prý měl nehodu, dostal se do potíží a nutně potřebuje poslat peníze. Nemáte nikomu volat, všechno se musí vyřešit okamžitě.

Hlas zní přesvědčivě. Poznáte jeho způsob mluvy, intonaci i typické výrazy. Vůbec vás nenapadne pochybovat, že by na druhém konci telefonu mohl být někdo jiný. (Někdo se špatnými úmysly)

Jenže právě na podobných situacích dnes staví někteří podvodníci své útoky. Díky moderním technologiím totiž doká-

žou napodobit lidský hlas tak dobře, že může oklamat i blízké příbuzné. A co je na tom nejzajímavější? Někdy k tomu nepotřebují žádné speciální vybavení ani dlouhé hodiny práce.

Text: Martin Kašpárek

Jak je vůbec možné napodobit lidský hlas?

Ještě před několika lety bychom si něco takového představovali spíše ve filmu. Dnes je to jedna z možností, které nabízí umělá inteligence.

Umělá inteligence, zkráceně AI, se dokáže učit z velkého množství příkladů. Pokud dostane zvukové nahrávky určitého člověka, může se naučit charakteristické vlastnosti jeho hlasu. Například jak vysoko nebo hluboko mluví, jak vyslovuje jednotlivá slova, jak rychle mluví nebo jak zní jeho hlas při otázce či ve chvíli, kdy je řečneme rozrušený.

Na základě těchto poznatků pak některé nástroje dokážou vytvořit nový hlasový záznam, který se původnímu člověku velmi podobá. Existují dokonce systémy, které dokážou převádět text na řeč nebo měnit hlas jednoho člověka tak, aby připomínal hlas jiného.

A teď to nejdůležitější: podvodník nemusí mít k dispozici hodiny nahrávek. V závislosti na použité technologii může k napodobení hlasu stačit i poměrně krátká zvuková ukázka.

Kde ji může získat? Třeba z veřejného videa na sociálních sítích, z nahrávky zveřejněné na internetu nebo z videa, ve kterém váš příbuzný přál někomu k narozeninám.

Nemusíte mít tisíce sledujících ani být známou osobností. Někdy stačí, že máte na internetu několik videí, na kterých mluvíte.

To samozřejmě neznamená, že každý hlasový záznam zveřejněný na internetu někdo zneužije. Znamená to ale, že hlas už dnes nemůžeme považovat za naprosto spolehlivý důkaz totožnosti člověka.

Jak takový podvod probíhá?

Podvodníci obvykle nespolehnou jen na samotnou technologii. Jejich největší zbraň jsou lidské emoce.

Představme si modelovou situaci. Berte to s rezervou, je to příklad.

Zazvoní telefon. Ozve se hlas, který připomíná vašeho vnuka.

„Babi, prosím tě, potřebuju pomoci. Měl jsem autonehodu a musím rychle zaplatit kauci. Nemám teď přístup ke svému účtu. Můžeš mi prosím tě poslat peníze?“

Člověk na druhé straně může být vystrašený, rozrušený nebo může dokonce plakat. Tvrdí, že situace nesnese odklad. Někdy se do hovoru zapojí další osoba, která se vydává za policistu, právníka nebo pracovníka nemocnice.

V takové chvíli člověk obvykle nezačne přemýšlet nad tím, jak funguje umělá inteligence. Myslí na svého blízkého a chce mu co nejrychleji pomoci.

Právě to je cílem podvodníka. Přimět vás k rozhodnutí dříve, než si stačíte cokoli ověřit. Nátlak je u nich ta hlavní zbraň.

Podobné podvody navíc nemusí být vždy založené na napodobení hlasu. Někdy pachatel pouze využije strachu a vydává se za příbuzného. Jindy zkombinuje

napodobený hlas s falešným telefonním číslem, zprávou nebo dalšími smyšlenými okolnostmi.

A nemusí jít jen o peníze. Podvodník se může snažit získat přístupové údaje, ověřovací kódy nebo jiné citlivé informace.

Proč nestačí říct: „Já bych svého vnuka poznal“

Tohle si možná říká mnoho lidí. Vlastní rodinu přece známe desítky let. Poznáme, jak kdo mluví, jak se směje nebo jak vyslovuje některá slova.

Jenže technologie se zlepšují a kvalitní napodobenina může znít velmi přesvědčivě. Zvlášť když je člověk zaskočený, slyší jen několik vět a má strach o někoho blízkého.

Ani skutečnost, že volající zná vaše jméno, jméno vnuka nebo jiné rodinné podrobnosti, není důkazem, že jde opravdu o něj. Některé informace lze najít na sociálních sítích, jinde na internetu nebo je pachatel může získat z dřívější komunikace.

Podezřelý telefonát proto nemusí znít podivně. Naopak může působit naprosto normálně.

Nejde o to začít podezírat každého příbuzného. Jde o to vědět, že samotný hlas už v některých situacích nestačí k ověření identity.

Jak se proti podobným podvodům bránit?

Dobrou zprávou je, že se proti těmto útokům můžeme bránit několika jednoduchými návyky. Nemusíte rozumět umělé inteligenci.

1. Když někdo naléhavě žádá o peníze, zastavte se.

Věta „Musíš to udělat hned“ by měla být varováním. Podvodníci často vytvářejí pocit, že každá vteřina rozhoduje a že není čas na ověřování.

Ve skutečnosti máte právo telefonát přerušit a všechno si v klidu prověřit. I kdyby šlo o skutečnou nouzovou situaci, ověření totožnosti je rozumné.

2. Zavěste a zavolejte příbuznému sami.

Tohle je jedno z nejúčinnějších pravidel. Pokud vám údajně volá vnuk z neznámého čísla a žádá peníze, ukončete hovor a zavolejte mu na číslo, které už máte uložené v telefonu.

Nespolehejte se na číslo, ze kterého přišel podezřelý hovor. A pokud se dotyčnému nemůžete dovolat, zkuste kontaktovat jeho rodiče nebo jiného blízkého člověka.

3. Domluvte si v rodině tajné heslo.

Tohle může být velmi užitečné. Rodina se může předem domluvit na jednoduchém ověřovacím slově nebo větě, kterou nebude veřejně sdílet.

Pokud někdo zavolá s naléhavou žádostí o peníze, můžete se na toto heslo zeptat.

Nemělo by jít o jméno psa, datum narození ani jinou snadno odhadnutelnou informaci.

Heslo by se nemělo posílat v běžné zprávě ani zveřejňovat na sociálních sítích. A je dobré pamatovat na to, že ani taková dohoda není stoprocentní ochranou. Pokud si nejste jistí, ověřte si situaci ještě jiným způsobem.

4. Nikomu neposílejte peníze jen na základě telefonátu.

Zvlášť opatrní buďte při žádostech o převod na cizí účet, předání hotovosti neznámému člověku nebo nákup dárkových poukazů. Podvodníci mohou tvrdit, že peníze musí převzít kamarád, advokát nebo jiná pověřená osoba.

Než cokoli zaplatíte, spojte se s příbuzným prostřednictvím známého kontaktu a ověřte si, co se skutečně stalo.

A co když vám zavolá policista nebo lékař?

Podvodníci se mohou vydávat nejen za rodinné příslušníky, ale také za autority. Mohou tvrdit, že váš vnuk leží v nemocnici, že se stal obětí nehody nebo že je zapletený do trestné činnosti.

Někdy vám dokonce předají telefon další osobě, která se představí jako policista či lékař a celou smyšlenou událost potvrdí.

Pamatujte, že skutečnou totožnost volajícího nelze spolehlivě určit jen podle toho, jakou funkci tvrdí, že zastává, nebo jak přesvědčivě mluví.

Co dělat, když už člověk podvodníkovi naletí?

Především se za to nestydět. Podvodníci záměrně využívají strach, stres a důvěru v blízké lidi. Nalákat se může opravdu každý, bez ohledu na věk nebo vzdělání.

Pokud jste poslali peníze, co nejrychleji kontaktujte svou banku a požádejte ji o pomoc. Banka může prověřit možnosti dalšího postupu, i když vrácení peněz nelze zaručit. Podezření na podvod oznamte Policii České republiky.

Pokud jste prozradili přístupové údaje, změňte hesla z bezpečného zařízení a zabezpečte dotčené účty. Jestli jste sdělili údaje ke kartě, kontaktujte banku a řiďte se jejími pokyny.

Uchovejte si telefonní čísla, zprávy, e-maily, údaje o platbě a další důkazy. Mohou pomoci při vyšetřování.

A hlavně si nic nevyčítejte. Důležité je jednat rychle a zabránit dalším škodám.

A pokud si z tohoto článku máte zapamatovat jedinou věc, pak právě tuto:

Když vám někdo po telefonu volá s naléhavou žádostí o peníze, i kdyby jeho hlas zněl jako hlas vašeho nejbližšího, nejprve zavěste a zavolejte mu sami na známé číslo.

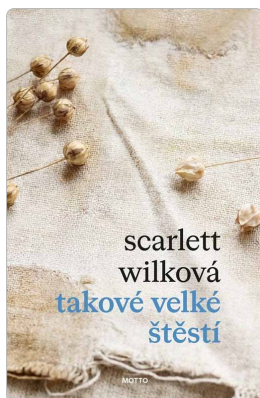


NOVINKY Z NAŠÍ KNIHOVNY

Vážené líšnické čtenářky a čtenáři,
na úvod „Novinek“ pár vět o historii líšnické knihovny. V letošním roce je to už 105 let od jejího založení v roce 1921 (Obecní kronika, 1.díl). Podle Knihovnického zákona z roku 1919 měla být v každé obci zřízena veřejná knihovna. Od znovuotevření Obecní knihovny uplyne 15 let (11.11.2011).

A teď už k novinkám ve fondu.

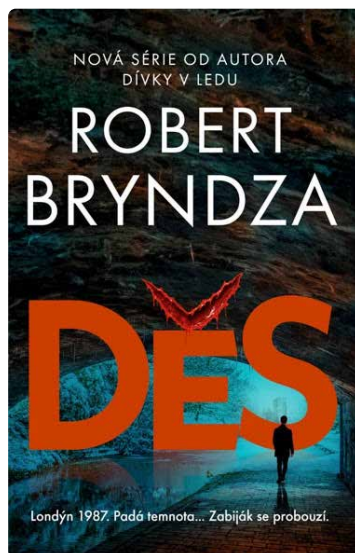
Jako první jsem vybrala rodinnou ságu od SCARLETT WILKOVÉ s názvem TAKOVÉ VELKÉ ŠTĚSTÍ. Píše se rok 1946 a chudá, podivínská Lipka se nečekaně provdá za dědice nejbohatšího statku v kraji. S nástupem komunismu se láma životy selských rodů, majetek mizí, rodiny se rozpadají a ti, kteří zůstali, se musí naučit přežít. Autorka pravdivě vykresluje obraz poválečného českého venkova a tichou nezdolnost ženy, která měla štěstí v neštěstí. Nebo naopak?



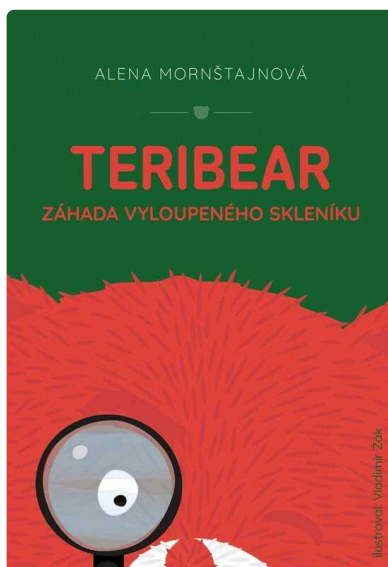
Úspěšná gruzínská spisovatelka NINO HARATISCHWILI, od roku 2003 žijící v Hamburku, je autorkou mezinárodně oceňovaného románu OSMÝ ŽIVOT (PRO BRILKU). Je to opět strhující rodinná saga, která na osudu šesti generací gruzínské rodiny mapuje celé 20. století od dob carského Ruska až po pád Berlínské zdi.



Ve výběru nemůže chybět detektivka. Po delší době se ozval ROBERT BRYNDZA detektivním románem DĚS. Kniha otevírá novou sérii, jejímž hlavním vyšetřovatelem je detektiv Jamie Day. Temný thriller živě popisuje drsný a nemilosrdný Londýn 80. let minulého století a představuje detektiva, který čelí prvnímu a nebezpečnému případu.



Pro naše dětské čtenáře napsala ALENA MORNŠTAJNOVÁ druhý díl knihy TERIBEAR-ZÁHADA VYLOUPENÉHO SKLENÍKU. Z červeného medvídky se stává detektiv. Když se v zahradě začne ztrácet úroda, pouští se do vyšetřování skleníkové loupeže. S pátráním mu pomáhají jeho zvířecí kamarádi. Půvabně ilustrované, vtipné vyprávění zavede děti do světa plného přátelství a odvahy a ukáže mnoho zajímavostí ze zvířecí říše.



Kniha PREHISTORKY od VALERIE PROCHÁZKOVÉ je sbírka čtrnácti povídek z pravěku. Příběhy poutavým a humorným způsobem přibližují každodenní život dinosaurů a dalších pravěkých tvorů. Povídky jsou o tom, co všechno mohla pravěká zvířata vyvádět a co se jim honilo v jejich



prazvláštních hlavách.

Dále si také můžete přijít vybrat ze stovky nových titulů z příbramského výměnného souboru.

Výpůjční doba knihovny je po dohodě se Základní školou pro děti každé pondělí od 14 do 15 hodin a pro dospělé je otevřeno každý pátek od 17 do 19 hodin.

Budu ráda, když si přijdete vybrat knížku na už opět dlouhé podzimní večery.

Helena Žbáňková, knihovnice

**OTVÍRACÍ DOBA
KNIHOVNY**

**ÚTERÝ 14:30-15:30
PÁTEK 17:00-19:00**





KAM ZA KULTUROU V PODZIMNÍCH DNECH

S chladnějším počasím se náš volný čas přesouvá ze zahrady do vyhřátých sálů a divadel. Od listopadu do ledna na vás v okolí čeká pestrá nabídka zážitků pro celou rodinu – od sousedského posvícení přes divadelní klasiky a adventní památky až po tříkrálové velbloudy v Příbrami. Přejeme vám hřejivý podzim, poklidný advent a vydařený vstup do nového roku!

Tentokrát připravila: Barbora Humhalová

Hudba

Pocita Haně Hegerové

úterý 5. 1. 2027 od 19.00 hod.

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Slavnostní novoroční hudební večer věnovaný první dámě československého šansonu. V podání špičkových hudebníků zazní nezapomenutelné písně, které dodnes oslovují posluchače svou poetikou, hloubkou a noblesou. Ideální příležitost zastavit se v prvních dnech nového roku a nechat se unést krásou českého i francouzského šansonu.

Divadlo

Ostře sledované vlaky, Bohumil Hrabal

pondělí 9. 11. 2026 od 19.00 hod.

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Divadelní adaptace slavné novely Bohumila Hrabala. Příběh plachého železničního eléva Miloše Hrmy, který na malé stanici za druhé světové války prožívá své první milostné tápání i životní zklamání, aby nakonec nečekaně hrdinsky dospěl. Lyrická komedie plná laskavého humoru i mrazivých momentů, která v podání příbramského souboru nabízí silný a autentický zážitek.

Hrdý Budžes, Irena Dousková

pátek 11. 12. 2026 od 19.00 hod.

Divadlo A. Dvořáka Příbram, Velká scéna

Legendární inscenace, která spolehlivě vyprodává sály po celé zemi již více než dvě dekády. Životní role Barbory Hrzánové v postavě žákyně druhé třídy Helenky Součkové nabízí jedinečný, dojemný a neskutečně vtipný pohled na normalizační svět dospělých dětskýma očima. Zážitek oceněný Cenou Thálie, který nestárne a v předvánočním čase pohládí po duši.

Kino

Vánoce s Alžbětou

(Ozvěny Noir Film Festivalu)

sobota 28. 11. 2026 od 18.00 hod.

Divadlo A. Dvořáka Příbram, D-klub (vstupné 100 Kč)

V rámci festivalové přehlídky Ozvěny Noir Film Festivalu zavítá do příbramského D-klubu výjimečný snímek z dílny legendární autorské dvojice Karel Kachyňa a Jan Procházka. Komorní psychologické drama vypráví křehký příběh setkání dvou osamělých duší – mladé dívky Alžběty v podání debutující Pavly Kárníkové a zkušeného řidiče Huberta, kterého ztvárnil charismatický Vlado Müller.

Neobyčejně intimní příběh o hledání cesty k sobě samým i k sobě navzájem umocňují civilní herecké výkony a syrové, nepřikrášlené prostředí zimních kulís. Součástí této speciální festivalové projekce je audiopopis pro nevidomé a slabozraké diváky. Promítání navíc zahájí krátký předfilm Čierne dni, zachycující syrovou atmosféru srpnové okupace roku 1968.

Slavnosti a tradice

Svatomartinské posvícení v Letech

sobota 7. 11. 2026 od 12.00 do 20.00 hod.

náves v Letech u Dobřichovic

Tradiční podzimní slavnosti u sousedů za řekou nabídnou bohatý celodenní program pro malé i velké. Těšit se můžete na jarmark, pečené husy i ochutnávku mladých vín. Ve 13.40 přijede svatý Martin na koni, odpoledne vystoupí letovský sbor Hudbalet i kapely Leamon a Deliwery a proběhne soutěž v pojídání koláčů. Program v 17.40 vyvrcholí ohňovou show a v 18.00 hodin lampionovým průvodem.

Tříkrálový průvod s velbloudy v Příbrami

středa 6. 1. 2027 od 15.00 hod.

start u budovy radnice v Tyršově ulici

Mimořádný zážitek, který v Příbrami tradičně otevírá nový rok. Přímo v den svátku Tří králů vyrazí od radnice slavnostní průvod v čele s Kašparem, Melicharem a Baltazarem, kteří pojedou na živých velbloudech. Průvod projde Jiráskovými sadami a Pražskou ulicí až na náměstí T. G. Masaryka, kde na návštěvníky čeká živý betlém se Svatou rodinou, pěvecké vystoupení i poselství mudrců. Součástí akce je celonárodní Tříkrálová sbírka pod záštitou Charity Příbram.



Památky a adventní výlety

Advent na Karlštejně

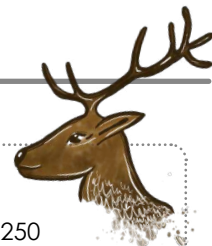
27. 11. 2026 – 3. 1. 2027 (vždy pátek–neděle)

Státní hrad Karlštejn

Kouzelná vánoční atmosféra a slavnostní výzdoba provoní prostory Císařského paláce na hradě Karlštejně. V rámci základního prohlídkového okruhu Císařská rezidence Karla IV. uvidíte, jak se na hradě slavil advent a Vánoce v dobách středověku a jaké tradice naši předci dodržovali. Skvělý tip na rodinný zimní výlet vlakem či pěšky podél Berounky.



PŘÁTELSKÉ SETKÁNÍ S OCHUTNÁVKOU DIVOČÁKA



KONTAKTY

Jiří Fořt 720 981 250

Vlastimil Lizánek 776 469 500

Neděle 18. 10. v Čísovicích patřila společnému setkání myslivců, hasičů i veřejnosti. Zatímco dopoledne se neslo ve znamení brigády a stavby nových krmných zařízení pro spárkatou zvěř na zimu, odpoledne patřilo kulinářskému programu, osvětě a sousedskému posezení.

Pracovní část odstartovala v osm ráno. Myslivci vyrazili do honitby – nešlo přitom o pouhé opravy starých krmelců, ale stavěla se úplně nová krmná zařízení pro spárkatou zvěř, především pro srnčí (krmelce pro divočáky se totiž nežijí). Skvělé zázemí, elektřinu i občerstvení nám zajistili čísovičtí hasiči, se kterými jsme tuto akci uspořádali již potřetí za poslední tři roky. Po čtyřech hodinách poctivé práce v lese čekala na brigádníky zasloužená odměna v podobě pečeného praseta na rožni, které připravil Vlasta Lizánek.

Spolek Doma na venkově ve spolupráci s myslivci připravil praktickou ukázkou zpracování zvěřiny od stažení kusu až po kuchyňskou úpravu. Cílem bylo předvést, že zvěřinu lze snadno a bez obav zpracovat i doma s běžným kuchyňským vybavením. Vlasta Lizánek ukázkou doprovodil výkladem o tom, jak poznat kvalitní maso a jakými povinnými doklady i plombou musí být legálně ulovená zvěřina opatřena.

Příchozí mohli zdarma ochutnat dozrálou upečeného divočáka a po skončení ukázky kolem 16.00 hod. se plynule přešlo k neformálnímu povídání. Debatovalo se až do večera a myslivci rádi odpovídali na všetečné dotazy o životě v lese i myslivosti.

Nedělní akce navázala na úspěšnou jarní ukázkou v Klínci. Příště se potkáme v Líšnici. Podobná setkání chceme pořádat pravidelně několikrát do roka ve všech třech obcích naší honitby – v Líšnici, Čísovicích i Klínci. Děkujeme čísovickým hasičům za skvělé zázemí a všem sousedům za návštěvu i přátelskou atmosféru.



CENÍK ZVĚŘINY

Máte chuť na jelení guláš nebo kančí se šípkovou?

Objednejte si maso přímo od našich myslivců

Prase divoké (celé v kůži) 45 Kč/kg

Srnčí/dančí (v kůži, bez běhů a hlavy) 100 Kč/kg

Jelení (v kůži bez běhů a hlavy) 90 Kč/kg



KDYŽ STRACH OSLABUJE NAŠI ŽIVOTNÍ ENERGII

O strachu, duševním klidu a péči o tělo pohledem tradiční čínské medicíny.

Text: Mirka Engelová

Žijeme v době, kdy nás informace provázejí od ranního probuzení až do pozdních večerních hodin. Mluvíme o budoucnosti, hledáme odpovědi a přemýšlíme nad tím, co všechno se může změnit. Přitom snadno zapomínáme na člověka, který stojí uprostřed veškerého dění – na sebe a své zdraví.

Strach je přirozenou součástí našeho života. Pomáhá nám rozpoznat nebezpečí a chránit to, na čem nám záleží. Když však nejistota přetrvává, naše tělo zůstává ve zvýšené pohotovosti i ve chvílích, kdy bychom měli odpočívat. Hůře usínáme, budíme se unavení, ztrácíme trpělivost nebo se nedokážeme soustředit na běžné činnosti. U některých lidí se přidávají bolesti hlavy, svalové napětí či zažívací obtíže. Dlouhodobý stres se totiž promítá do psychického i tělesného zdraví.

Tradiční čínská medicína (TČM) se na člověka dívá jako na propojený celek, v němž se tělesné a duševní prožívání vzájemně ovlivňují. Její tisíce let starý pohled na emoce nám nabízí zajímavý způsob, jak porozumět vlastnímu prožívání a věnovat větší pozornost každodenní péči o zdraví.

Strach, ledviny a duch Shen

V tradiční čínské medicíně je každé emoci přiřazen určitý orgánový systém. Strach je spojován s ledvinami a elementem Vody, zatímco srdce je považováno za sídlo ducha Shen.

Co si pod těmito pojmy představit?

Ledviny v pojetí TČM představují mnohem širší funkční celek než samotný orgán, který známe z anatomie. Jsou spojovány s životní energií, vůlí, odolností a schopností zvládat náročné životní situace.

Duch Shen představuje naše vědomí, duševní jasnost, emoční rovnováhu a schopnost vnímat svět kolem sebe. Obrazně řečeno je tím, co nám umožňuje zachovat si klidnou mysl a jasný úsudek i ve chvílích, kdy okolní svět prochází změnami.

Staré čínské texty popisují, že dlouhotrvající strach může narušovat harmonii ledvin a neklid myslí se může projevit změnami spánku, soustředění či emočního prožívání. Jde o tradiční výklad vztahu mezi emocemi a tělem, nikoli o důkaz, že strach poškozuje anatomic-

ké ledviny nebo srdce.

Z pohledu TČM je proto důležité věnovat pozornost nejen tomu, co prožíváme, ale také tomu, jak dlouho v určitém emočním rozpoložení setrváváme.

Cílem není strach potlačovat. Každá emoce má v našem životě své místo. Důležité je, abychom se dokázali vrátit do stavu, ve kterém se cítíme bezpečně, odpočatě a máme dostatek sil pro každodenní život.

Jak po náročném období vrátit tělu rovnováhu?

Naše tělo potřebuje pravidelnost, dostatek spánku, kvalitní stravu a přiměřený pohyb. Tradiční čínská medicína klade důraz také na střídání aktivity a odpočinku, respektování ročních období a individuálních potřeb člověka.

Následující doporučení vycházejí z tradičních principů TČM a běžných zásad péče o zdraví.

1. Vraťte do jídelníčku teplá a pravidelná jídla

V TČM je trávení spojováno s elementem Země, slezinou a žaludkem. Pravidelná strava představuje jeden ze základů každodenní péče o tělo.

S příchodem podzimu zařadte do jídelníčku teplé snídaně, zeleninové polévky, vývary, dušenou kořenovou zeleninu, obilné kaše a luštěniny podle vlastní snášenlivosti.

Dopřejte si na jídlo dostatek času a zkuste alespoň jedno denní jídlo sníst bez telefonu a sledování zpráv.

2. Každý den vyjděte na čerstvý vzduch

Pohyb pomáhá uvolnit svalové napětí, zlepšuje náladu a přispívá ke kvalitnějšímu spánku.

Z pohledu TČM je přirozený pohyb jedním ze způsobů, jak udržovat plynulé proudění energie Qi.

Vydejte se na dvacetiminutovou procházku lesem, projděte se po okolí nebo se věnujte práci na zahradě. Vnímejte své okolí, dech a rytmus vlastních kroků.

I obyčejná procházka může být příležitostí, jak na chvíli opustit proud myšlenek a věnovat pozornost přítomnému okamžiku.

3. Dopřejte klid duchu Shen

V tradiční čínské medicíně je kvalitní spánek důležitou součástí péče o ducha Shen.



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

Mirka

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



Vytvořte si večerní rituál. Alespoň hodinu před spaním odložte telefon, omezte sledování zpráv a náročné rozhovory ponechte na denní dobu.

Ztlumte osvětlení, přečtěte si několik stránek knihy nebo si dopřejte teplou sprchu. Usínejte a vstávejte přibližně ve stejnou dobu.

Odpočinek není odměnou za splnění povinnosti. Je přirozenou potřebou našeho těla.

4. Věnujte pět minut vědomému dechu

Posadte se pohodlně, opřete chodidla o zem a uvolněte ramena. Pomalu se nadechněte nosem a následně nechte vzduch volně odcházet. Dýchejte v příjemném rytmu, bez zadržování dechu a zbytečného úsilí.

Vnímejte, jak se s každým výdechem postupně uvolňují svaly obličeje, ramen a břicha.

Pět minut takového dýchání můžete zařadit ráno, před spaním nebo ve chvíli, kdy pocítíte narůstající neklid.

Pravidelné, klidné dýchání je jednoduchou relaxační technikou, která může pomoci zmírnit stres a navodit pocit uvolnění.

5. Pečujte o vztahy, ve kterých se cítíte dobře

Dlouhodobá nejistota dokáže zasáhnout také naše mezilidské vztahy. Dopřejte si čas s lidmi, se kterými můžete otevřeně mluvit, zasmát se nebo společně strávit příjemné odpoledne.

Nemusíme mít na všechno stejný názor, abychom si dokázali zachovat vzájemný respekt. Setkávání, společné aktivity a obyčejná lidská blízkost mohou přispět k pocitu sounáležitosti a zmírnění prožívaného stresu.

Co si z náročného období odnést?

V tradiční čínské medicíně není zdraví chápáno jako stav, ve kterém člověk nikdy nepocítí strach, smutek nebo hněv. Podstatná je schopnost udržovat rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem, mezi tím, co vydáváme, a tím, co dokážeme znovu načerpat.

Po náročném období se tedy nemusíme pouštět do zásadních změn životního stylu. Začneme obyčejnými věcmi. Dopřejme si klidné ráno, společné jídlo, procházku přírodou a večer, během kterého budeme věnovat pozornost sobě i svým blízkým.

Péče o zdraví totiž nezačíná až ve chvíli, kdy nám tělo oznámí, že mu docházejí síly. Začíná způsobem, jakým s ním zacházíme každý den.

Až se život v naší obci vrátí do běžné-

ho rytmu, věnujme chvíli také sobě. Všímejte si toho, jak se cítíte, co nám prospívá a co nám naopak bere energii.

Naše zdraví si zaslouží stejnou pozornost jako všechno ostatní, na čem nám v životě záleží.

Článek představuje tradiční pohled TČM na zdraví a obecná doporučení pro každodenní péči o tělo a psychickou pohodu. Nenahrazuje individuální zdravotní péči. Při přetrvávající nespavosti, výrazné únavě, úzkosti nebo jiných zdravotních obtížích je vhodné obrátit se na zdravotnického odborníka.

Bylinky pro klidnou mysl a životní energii

Z pohledu tradiční čínské medicíny jsou ledviny spojovány s životní energií a srd-

ce s duchem Shen, naším vědomím a duševní rovnováhou.

Mezi tradičně využívané byliny patří:

Pro ledviny: kopřiva dvoudomá, schizandra čínská a kustovnice čínská (goji).

Pro srdce a zklidnění mysli: meduňka lékařská, srdečník obecný a mučenka pletní.

Bylinné směsi TČM: Jejich výběr vychází z individuálního posouzení celkového stavu organismu.

Ráda vám poradím s výběrem bylin a vhodné bylinné směsi podle vašich individuálních potřeb.



Připravila: Bára Humhalová

Pro děti

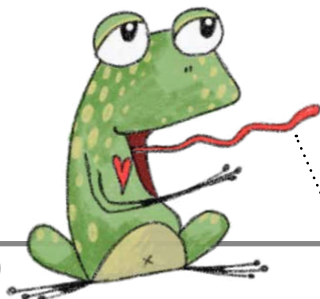
PODZIMNÍ SVÁTKY: DUŠIČKY, NEBO HALLOWEEN?

Na přelomu října a listopadu se toho děje hodně. V obchodech vidíme strašidelné masky, ale s rodiči možná chodíte spíš zapalovat svíčky. Co vlastně slavíme?

Halloween - 31. října: Tento svátek k nám přišel ze zahraničí, ale původně ho vymysleli staří Keltové. Lidé věřili, že se na konci října prolíná svět živých a duchů. Aby zlé duchy odehnali, vyřezávali strašidelné obličejy do dýní a převlékali se do masek. Dnes je to hlavně zábava a příležitost pro koledování!

Dušičky - 2. listopadu: Náš tradiční český svátek se správně jmenuje Památka zesnulých. Je to klidný čas, kdy vzpomínáme na ty, kteří už tu s námi nejsou. Chodíme na hřbitov, zdobíme hroby a zapalujeme svíčky. Světýlko symbolizuje naši vzpomínku a ukazuje duším cestu.

A výsledek? Nemusíte si vybírat! Je na prostu v pořádku užít si veselý Halloween – vydlabat dýni, obléct si kostým a bát se s kamarády – a o pár dní později potichu zapálit svíčku babičce nebo dědovi. Oba svátky k podzimu patří!



No a teď si vymysli, nakresli a pojmenuj svou vlastní halloweenskou příšerku. Bude hrůzostrašná? A co jméno? Napíš ho na cedulku na sklenici.

Správce rekreační chaty vítá pana Nováka: „Uděláme všechno, abyste se zde cítil jako doma!“ „... (viz tajenku).“					TUMÁTE!	DRUH VODUŠKY	CIKÁN	OUHA	VELITEĽ KOZÁKŮ		USKUPENÍ	12 MĚSÍCŮ	INICIÁLY HERCE KAISERA	3. DÍL TAJENKY	ALKENY
				PAPÍR- NICTVÍ						OZDOBNÉ SPONY					
				POTRAT						ČÁST PAŽE					
				VLÉTNUTÍ						PATŮV KUMPÁN					
	OBHROB- KOVAT	KLEČ	NÁHLE OPAL					ZUŘIVOST VOJENSKÝ UKRYT						ZVRATNÉ ZÁJMENO TYP ČASOPISU	
OKRAJ							OSAĤÁNÍ SUROVINA K VÝROBĚ PIVA						JAPONSKÉ PLATIDLO POPĚVEK		
1. DÍL TAJENKY						KARETNÍ HRA SOKOLSKÁ SLAVNOST					SEKY FEANCOUZ- SKÝ PILOT F1				
DRUH PCHÁČE					CHOBOT- NATEC SKLÁDACÍ CYLINDR					PŘEDTÍM STRÁDAT					LETADLO
KOUT			ŤUK LITERÁRNÍ DÍLO					ÚRAZ LICHOKO- PYTNÍK							
INICIÁLY AUTORA OPERY RUSÁLKA			POŘADÍ ČESKÝ HÁZENKÁŘ					VODIČE NAD TRATÍ BOHATÝ SEDLÁK							
POTŘÁSAT						SÁČEK V ODĚVU PŘIDÁVAT SŮL							INICIÁLY ROSTANDA INDICKÉ KOŘENÍ		
	MUŽSKÉ JMÉNO HÁJOVÁ BYLINA					FUNĚT PŘEDLOŽIT							KTERÝ ČLOVĚK ČÁSTI HLAV		
OBILNINA					POKROPIT BUŠIT						ŘECKÉ PÍSMENO ŽEMLOVKA				ÁBELŮV BRATR
NĚMECKY „S“				STARÁ MINCE KROCAN (oblastně)						TVRZENÍ ZOLŮV ROMÁN					
KTERÝŽTO			STUDENT LÉKAŘSTVÍ DRUH SLITINY					UKRUTNÍK SEDMÁ VELMOC							
ZÍSKAT KOPÁNÍM								TĚŽ DAV LIDÍ					SPZ PÍSKU OPUŠTĚNÍ		
	ZPÍVAT EPOSY	KAZIT				TRHAVÁ STŘELA PRESY						AKUSTICKÁ JEDNOTKA CÍL			
NEDOUT					POMŮCKY KOVBOJŮ UVĚST						ZÁPAS JMÉNO HERCE DEYLA				HLODAVCI
PROTIKLAD					PŘÍNOS PLESY					NEROZHOD- NÁ PARTIE ŘÍCT					
NĚMECKY „BRÁNA“				KONTRA- BAS OBRUBY				PRÁZDNÉ VNITŘKY ŽALY							
PRIMÁT			VYVŘELÁ MAGMATA CUCAT					NOUZE HÁJ					ZNAČKA OSMIA KVĚTEN		
RADOSTNÉ						HRA S ČÍSLY ZNAČKA LITHIA						GÁZA PŘEDLOŽKA			
2. DÍL TAJENKY										NAŘÍKATI					
OTCOVY SESTRY					JEHLIČ- NANY					BRR!					POMŮCKA: ABOK MIT, RIN SON, TOR

Srba[®]
SERVIS
ZALOŽENO 1991

Nový Jeep Compass



Již od 739 900 Kč | Záruka 5 let

Přijďte na testovací jízdu do Srba Servis Jíloviště

srba.cz

