



OBEČNICKÝ ZPRAVODAJ



ŘÍJEN 2024 | Ročník 27

Vydává obec Obecnice (☎ 318 614 056) | Redakce Bohouš Svoboda (☎ 318 614 079) | www.obecnice.cz

Co najdete v Obecnickém zpravodaji:

OÚ | SDH | SPOLKOVÝ DŮM - KNIHOVNA | MŠ | ZŠ | TJ SLAVOJ OBEČNICE | HISTORIE

Lesy okolo obce se vybarvily do podzimních barev, které v našich duších nastavily klid a melancholii. Někteří z nás přemýšlí o tom, proč jsme vlastně na podzim tak trochu smutní. Odborníci vysvětlují, že to je díky sníženému slunečnímu záření. Kdysi o tom psala Eva ve svých článcích. Prý to vede k poklesu hormonu serotoninu, který podporuje dobrou náladu, a naopak se zvyšuje produkce hormonu melatoninu. Ten vyvolává pocit ospalosti a deprese. Tak proto jsem na podzim tak nemožný. Ještě že mi moje žena do podzimní nostalgické nálady přivedla domů tu ženskou. Ona mě rozveselí každý den. Například když v noci jdete na záchod a nerozsvítíte si. Já v noci chodím po tmě a po paměti, to najednou ťápnete bosou nohou do mokra, div neuklouznete. Po rozsvícení je jasno, načůráno. To ta ženská. A hned máte lepší náladu už z toho, že člověk nešlápl do něčeho jiného. Prostě jak už jsem minule psal, máme doma novou ženskou, naši fenku Ekki. To je hned po podzimní nostalgii. Já mám vlastně

podzim rád, už z důvodu jakéhosi uklidnění, a také mě Ekki vodí ráno po loukách i po lese mezi barevnými stromy. Rozhlížíte se po naší brdské krajině, občas zahlédnete i nějakou zvěř, která shání potravu před zimou, koukáte, jestli se už houfují ptáci k odletu do teplých krajin. V lese se rozhlížíte po kloboučcích hub, což u mě je to jediné, co vlastně dělám, protože cíleně na houby nechodím. Většinou vidím jen ty, které neznám a mochomůrky s jejich krásnými červenými klobouky. V Rezervaci mě sice oblbovali, že se také sbírají, ale kecali. Já jsem jim zase nakecal, že Eva mi pořídila fenku, abych nechodil do hospody. Ovšem, je to přesně tak, jak kdosi z přátel moudře prohlásil: „Všechny cesty nevedou do Říma, ale do Rezervace“. Tam trefíte i z nekonečna. Pamatujete, jak jsme kdysi na podzim museli chodit na bramborové brigády? Tak tam jsem pochopil, co je to nekonečno. A tím končím říjnový úvodník, ze kterého poznáte, že na mě padla podzimní ospalost a trochu asi i deprese. **bs**

ZPRÁVY Z OBEČNÍHO ÚŘADU v Obecnici

Je dokončena výstavba Galerie vedle budovy fary. Stavba je zkolaudována. Do budovy jsou instalovány předměty týkající se včelařství. Zde bych rád požádal všechny, kdo máte doma cokoli o včelařství včetně pomůcek pro včelaře (i poškozené), zda by jste je nemohli do galerie věnovat.

Dokončena a zkolaudována je i plošina pro vozíčkáře či občany s omezenou pohyblivostí, která umožňuje bezbariérový přístup na obecní úřad. Plošina je umístěna z boku budovy mezi OÚ a farou. K jejímu použití stačí zazvonit na zvonek, který je u dveří plošiny a chvíli počkat na příchod zaměstnance OÚ, který pomocí čipu odemkne dveře u plošiny. Poté otevřete dveře, nastoupíte na plošinu a zmáčknutí tlačítka „1“ a jeho stálým držetím vyjedete do prvního patra OÚ.

Začala výstavba nové a rekonstrukce staré hasičské zbrojnice. Stavbu provádí na základě VŘ stavební firma STAVEKO. Hodnota stavby je 20 mil. Kč a její dokončení se počítá do listopadu roku 2025. V současné době jsou hotové mikropiloty, na kterých bude nová hasičská zbrojnice stát a provádí se betonáž základových trámů.



Nový interiér Galerie

Dále bych rád požádal občany, kteří ještě nemají zaregistrovaný mobilní rozhlas, aby tak učinili. Stačí zajít na OÚ a vyplnit příslušný formulář. S vyplněním vám rádi pomůžeme. Poté budete zaregistrováni a budete dostávat nejnovější informace. Za registraci ani následný provoz se neplatí, je zcela zdarma.

Josef Karas, starosta obce

Výsledky voleb do Zastupitelstva Středočeského kraje 20.–21. 9. 2024

Okrsky celkem	zprac.	v %	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast	Odevzdané obálky	Platné hlasy
2	2	100,00	1 028	347	33,75	347	346

číslo	název	celkem	v %
7	SPD, Trikolora a PRO	16	4,62
14	Zelení a SEN 21	4	1,15
15	DSZ - ZA PRÁVA ZVÍŘAT	4	1,15
16	PŘÍSAHA občanské hnutí	6	1,73
21	Česká pirátská strana	12	3,46
22	STAČILO! - SPOJENÁ LEVICE	30	8,67
36	ANO LEPŠÍ ČESKO S MIMOZEMŠTANY	1	0,28
39	ANO 2011	145	41,90
43	ČISTÝ A BEZPEČNÝ KRAJ	6	1,73
46	JISTOTA A BUDOUCNOST	1	0,28
61	STAROSTOVÉ A NEZÁVISLÍ	69	19,94
70	Sociální demokracie	1	0,28
76	Švýcarská demokracie	1	0,28
78	SPOLU (ODS + TOP 09 + KDU-ČSL)	47	13,58
80	Liberální aliance nez. občanů	2	0,57
94	LEPŠÍ ŽIVOT PRO LIDI	1	0,28

Zdroj: www.volby.cz

Podzimní odběry krve

Dne 26. 9. 2024 pořádal ČČK v Obecnici tradiční „podzimní“ odběry krve dobrovolných dárců. Tentokrát se nás sešlo třicet dárců. Anketa v mobilní aplikaci WhatsApp se nám ověřila na výbornou. Pro objasnění... na skupinku v aplikaci píšeme další termíny hromadného darování krve, slouží ke vzájemné komunikaci mezi dárci a tvoří se zde anketa pro hlasování, zda se účastníte či nikoli, abychom mohly nahlásit přibližný počet účastníků na transfuzní stanici v Příbrami. Moc děkujeme za spolupráci a těšíme se na další společné odběry. Ty „jarní“ se uskuteční ve čtvrtek **6. března 2025**. Po odběrech se sejdeme na Obecním úřadě v Obecnici ke slavnostnímu předávání plaket a dárků. Poté bude následovat společný oběd.



Pro informace týkající se „obecnického“ darování krve mě můžete kontaktovat na tel. čísle 603 706 953.

Michaela Uzlová
a **Veronika Kindlová ml.**

**Masarykova základní škola
a mateřská škola Obecnice**

přijme

ŠKOLNÍKA – ÚDRŽBÁŘE

Nástup 1. 12. 2024

Plat: 23 510 Kč + osobní ohodnocení

**Kontakt: 318 614 022, 603 271 138
mzs@zsobecnice.cz**

Jubilanti



*Blahopřejeme všem jubilantům,
kteří slaví či budou slavít
své narozeniny v měsíci říjnu a listopadu.*

V této rubrice budou uveřejňovány jména jubilantů
(pokud nám k tomu dají písemný souhlas).

Obecní úřad Obecnice

VZPOMÍNKA

Dne 7. listopadu 2024
by oslavil 80. narozeniny
naš milovaný tatínek a dědeček
Zdeněk Čáp.



S úctou a láskou stále vzpomíná Katka s rodinou

Vítání občánků v Obecnici dne 12. 10. 2024



Tobiáš Míka



Kateřina Hampejsová



Jiří Vršecký



Adam Karas



SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ Obecnice



Zdravím všechny čtenáře Obecnického zpravodaje, další měsíc v roce je za námi, tak tu jsou další zprávy z hasičské zbrojnice. V době, kdy byl minulý zpravodaj v tisku, jsme byli všichni napjatí. Podle různých prognóz se na celou naši republiku valila katastrofa v podobě velkých srážek. Proto ani my jsme nelenili a ve čtvrtek a pátek (12.–13. září) jsme si připravovali pytle s pískem. Někteří lidé si pytle vyžádali a někteří si přijeli. Pro nás ale vždy platí hlavně chránit veřejný majetek, tudíž majitelé domů by měli z vlastní iniciativy co nejvíce ochránit svůj majetek. Není to o tom, jak si někteří myslí, že to zařídí hasiči. Naším cílem při pytlování je hlavně se připravit na možnou zvýšenou potřebu. Vlastně jsme tam byli dva dny pomalu celé odpoledne.

V našich končinách se naštěstí předpovědi meteorologů nevyplnili. Pršelo vydatně, ale u nás žádné větší škody voda nenapáchala. I tak se nám 14. září na hasičárně rozezněla siréna. Byli jsme povoláni na čerpání „sklepa“ do Drahlína. Už při ohlášení bylo oznámeno, že do objektu stále přitéká voda. Což se ani vlastně z logiky věci nemá smysl čerpat. Situace na tomto objektu je o to smutnější, že již letos jsme tam čerpat byli. Majitel ale za půl roku neudělal žádná opatření, aby tam voda při větším dešti nevnikla. Po příjezdu na místo události nemělo smysl ani čerpat, nejdříve musela přestat téct voda.

Na víkend 14.–15. září byli původně naplánované soutěže v Podlesí. V sobotu měla být soutěž mužů a žen, a v neděli se mělo proběhnout poslední kolo DPHL, kde jsme chtěli s našimi ještě zabojovat pro lepší celkové umístění. Vzhledem k předpovědi obě soutěže byly zrušeny, bohužel bez náhradního termínu. Všichni to vzhledem k situaci pochopili. Teď se hledá termín a podoba, jak udělat vyhlášení DPHL.

Ve dnech 21.–22. září se někteří naši členové účastnili školení vedoucí mládeže v Míreči. Toto školení musíme mít pro práci s naší hasičskou mládeží. Více o tomto školení se určitě dočtete v rubrice MH. Pro všechny zúčastněné to bylo velice poučné. Všichni zvládli si zvýšit svoji kvalifikaci. V neděli je to hlavně o debatě vzhledem k možným úpravám pravidel.

Do konce září jsme ještě s dětmi měli tréninky u hasičské zbrojnice. Od 7. října jsme se přesunuli do tělocvičny, kde s nimi opět začínáme opakovat to ostatní. Jedná se hlavně o faunu, flóru, topografii, první pomoc atd.

I zde jsme rozdělení na mladší a starší. Mladší chodí od 16 do 17 hodin a starší od 17 do 18 hodin. Tyto znalosti děti většinou využijí při „zimní“ soutěži. Určitě je mohou uplatnit i v osobním životě. Jak jim to jde - určitě bude více informací v rubrice MH.

Při jednom z posledních tréninků jsme zprovoznili novou centrálu, kterou jsme dostali v rámci digitalizace povodňového plánu. Centrála je to silná (12 kW) a dokonce má už svůj podvozek a elektrické startování. Samozřejmě ideální stav je, abychom ji nemuseli používat. No uvidíme.

V pondělí 7. října jsme mohli vidět, že k večeru se u zbrojnice něco děje. Jelikož nám začala stavba přístavby hasičárny, kde se bude rekonstruovat i stará budova. A tak jsme pomalu začali vyklízet, aby toho nebylo najednou hodně. Materiál, který máme na sport se pokud možno přesune do kontejneru či do jiné budovy. Vše se tak nějak přebírá, a tak některé věci se i vyřadí. Čas zatím máme, tak pevně věříme, že vše se stihne.



Ve čtvrtek 10. října jste mohli vidět naši Tatru jak jezdí po obci. Byli jsme požádáni o pročištění některých propustí. A to konkrétně u Hlinovky a propust pod zastávkou „na Šachtice“. Vše se podařilo a mohli jsme se celkem rychle vrátit na zbrojnici. Zde jsme chvíli pokračovali s vyklížením sklepu. Všem zúčastněným patří poděkování.

Nakonec dle aktuálního dění zde stručný návod, jak se na příchod povodně připravit, jak se chovat během ní a jak se chovat po povodni.

Stupně povodňové aktivity, stanovené vodním zákonem:

1. stupeň - stav bdělosti - nastává při nebezpečí přirozené povodně a zaniká, pomínou-li příčiny takového nebezpečí; vyžaduje věnovat zvýšenou pozornost vodnímu toku nebo jinému zdroji povodňového nebezpečí, zahajuje činnost hlášená a hlídková služba; na vodních dílech nastává tento stav při dosažení mezních hodnot sledovaných jevů a skutečností z hlediska bezpečnosti díla nebo při zjištění mimořádných okolností, jež by mohly vést ke vzniku zvláštní povodně,

2. stupeň - stav pohotovosti - se vyhláší v případě, že nebezpečí přirozené povodně přerůstá v povodeň; vyhláší se také při překročení mezních hodnot sledovaných jevů a skutečností na vodním díle z hlediska jeho bezpečnosti; aktivizují se povodňové orgány a další účastníci ochrany před povodněmi, uvádějí se do pohotovosti prostředky na zabezpečovací práce, provádějí se opatření ke zmírnění průběhu povodně podle povodňového plánu.

3. stupeň - stav ohrožení - se vyhláší při nebezpečí vzniku škod většího rozsahu, ohrožení životů a majetku v záplavovém území; vyhláší se také při dosažení kritických hodnot sledovaných jevů a skutečností na vodním díle z hlediska jeho bezpečnosti současně se zahájením nouzových opatření; provádějí se zabezpečovací a podle potřeby záchranné práce nebo evakuace.

Upozornění obyvatel v případě povodňového ohrožení: Obyvatelé budou o ohrožení povodněmi informováni pomocí sirén, a to signálem všeobecná výstraha. Dále pak informacemi o vyhlášených stupních povodňové aktivity ohlášené ve sdělovacích prostředcích, informováním občanů orgány samosprávy, nebo vlastním sledováním povodňové situace. Další informace o povodňové situaci lze získat také na internetové stránce ČHMÚ.

(pokračování na str. 5)

Sbor dobrovolných hasičů Obecnice *(dokončení ze str. 4)*

Doporučená činnost obyvatel při povodních...

Před povodní:

- Vytipujte si bezpečné místo, které nebude zaplavené vodou.
- Připravte si pytle s pískem na utěsnění nízko položených dveří a oken.
- Připravte si potraviny a pitnou vodu na 2-3 dny.
- Vlastníte-li osobní automobil, připravte jej k použití.
- Promyslete způsob evakuace zvířat a upevnění věcí, které by mohla zničit nebo odnést voda.
- Z volného prostranství odstraňte předměty, které mohou vytvářet umělé hráze valící se vodě a tím zhoršovat povodňovou situaci.

Při akutním nebezpečí povodně, je-li dostatek času:

- Evakuujte mimo ohrožené území cenné předměty a zařízení, spotřební elektroniku, osobní počítače, předměty kulturní hodnoty jako obrazy, plastiky, starožitný nábytek apod.
- Odveďte nebo zajistěte proti zničení cenné a jedinečné dokumenty: vysvědčení, diplomy, rodinné fotografie, smlouvy, cenné papíry, záruční listy, účetní záznamy, stavební dokumentaci, kroniky, archiválie, cenné knihy, atd.
- Odveďte mimo ohrožené území pojízdnou techniku a stroje, jiná vozidla, která nebudou použita pro přepravu vlastní a rodinných příslušníků za evakuace.
- Přestěhujte z ohroženého území velké i drobné domácí zvířectvo a na místě nového ustájení pro ně zajistěte krmivo.
- Různé chemické prostředky, rozpouštědla, barvy, pohonné hmoty, olej apod. vynesete ze sklepů a přízemních místností do vyšších pater, předejdete tím zamoření vody nebezpečnými chemickými látkami.
- Na dvorech a zahradách odkliděte nebo upevněte (přivážete) předměty, které plavou nebo by je mohla vzít voda.
- Pytli s pískem ucpěte okenní otvory do sklepů a vstupních dveří do domu, utěsněte otvory u kanalizace a odpadů v přízemí a ve sklepech a s pytli vytvořte hráz kolem studně.
- Sbalte si evakuační zavazadlo.

Při povodni:

- Průběžně sledujte vývoj povodňové situace, informace o vyhlášených stupních povodňové aktivity získané ze zpráv ve sdělovacích prostředcích, orgánů samosprávy obce nebo orgánů státní správy.
- Při přirozené povodni opusťte ohrožený prostor samostatně nebo na pokyn orgánů obce nebo orgánů státní správy. Uposlechněte pokynů příslušníků záchranných složek, orgánů státní správy a samosprávy.
- V případě vzniku zvláštní povodně ihned po zaznění varovného signálu sirén opusťte ohrožený prostor.
- V případě evakuace dodržujte zásady pro opuštění bytu či domu.

Po povodni:

- Nechte si zkontrolovat stav obydlí (statická narušenost, obyvatelnost), rozvody energií (plyn, el. energie apod.), stav kanalizace a rozvodů vody, studny.
- Majitelé studní musí vyčerpát všechnu vodu, studnu vyčistit a desinfikovat, mají provést chemické ošetření nové vody. Před používáním vody ze studní je nutno ji podrobit laboratornímu vyšetření na kvalitu a získat povolení od hygienika o používání obnoveného zdroje pitné vody.
- Zlikvidujte uhynulé zvířectvo, potraviny a polní plodiny, které byly zasaženy vodou, postupujte podle pokynů hygienika.
- Informujte se na obecním úřadu o místech humanitární pomoci a o možnostech poskytnutí mimořádné finanční pomoci; v případě stavu nouze si vyžádejte finanční pomoc, pitnou vodu, potraviny, teplé oblečení, hygienické potřeby, potřebné nářadí pro likvidaci povodňových škod apod.
- Kontaktujte příslušné pojišťovny ohledně náhrady škod.

Doufám, že pro všechny jsou tyto pravidla známé a přejme si, abychom je nepotřebovali...

Přeji hezký podzim.

Petr Zima

jednatel SDH Obecnice

MLADÝ HASIČ - BRDŠTÍ TETŘEVI



Hezký den milí čtenáři,

letošní září bylo zase nádherné. Babí léto se vším všudy a ty teploty? No, radost pohledět. Takovéto počasí bylo stejné jako minulý rok. Oproti loňsku se nám akorát pokazilo počasí na jeden víkend. I my jsme toho také využili. Září je náš poslední měsíc, kdy probíhají tréninky venku. Závodů a akcí bylo teď opravdu hodně. Bylo to náročné... ostatně jako vždy.

V neděli 15. 9. mělo probíhat závěrečné 4. kolo DPHL v Podlesí. Jelikož počasí bylo velmi špatné, tak byla soutěž zrušena bez náhrady termínu. Všichni tedy čekali, až se sejde Rada DPHL a rozhodne o závěrečném vyhodnocení, kdy a kde se uskuteční.

Aby si děti nemyslely, že se musí učit jen ony, tak šest z nás absolvovalo ve dnech 21.–22. 9. školení vedoucích mládeže. Čtyři z nás absolvovali školení na vedoucí, jeden obnovoval a jeden kurz na minimum. Letos jsme se opět sešli v rekreačním středisku RS Míreč. Počet byl podobný jako loni cca 30 lidí z celého okresu. Všichni jsme kurz

splnili a zvládli projít testy. Zase jsme si vyzkoušeli závod v hasičské všestrannosti a brannosti, který jsme já a Martin S. vyhráli. Je to v podstatě to, co děti učíme i my, jen doplněné o další různé topografické značky, typy vybavení atd. Dokonce i hodně o zdravotědu. Stanoviště se nelišila oproti minulému roku, jen se malinko doplnila. Nově jsme zkoušeli štafetu CTIF. To je závod devíti dětí v jednom týmu, v okrese upraveno na počet sedmi dětí. Štafeta spočívá v roztažení 4 hadic typu C bez přetočení a zároveň se musí hadice protáhnout danými překážkami. Po rozvinutí hadicového vedení a překonání překážek se musí džberovou stříkačkou nastříkat do terče určitá hladina až do zaznění signálu. Poté jedna část váže připravené uzle a druhá přiřazuje určené technické prostředky. Po ukončení ještě musí družstvo správně nastoupit a zvednout ruku. Pak se teprve hodnotí dráha a zjišťují trestné body. Máme tedy zase další možnost co dětem představit. Večer jsme

(pokračování na str. 6)

MLADÝ HASIČ - BRDŠTÍ TETŘEVI

(dokončení ze str. 5)

hráli společně seznamovací hry, diskutovali s ostatními, plánovali další sezonu. Poznali jsme spoustu nových tváří z jiných sborů, kteří teprve s dětmi začínají. Hodně jsme debatovali o soutěži DPHL. Možná se někdo chytne a přidá se do kalendáře soutěží DPHL. Možná bude DPHL mít v nové sezoně 5 nebo 6 závodů. To všechno se dozvíme.

Druhý den přijeli všichni vedoucí na schůzku, kde se opět vše probíralo. Zároveň se sešla v neděli Rada DPHL a po vzájemné domluvě se bude konat vyhodnocení v Pivovaru v Podlesí. Termín ještě bude upřesněn. Jak jsme tedy dopadli celkově? Do celkového hodnocení se počítala účast na 3 soutěži ze 4. Vzhledem k jedné zrušené účasti na všech 3. kategorii mladší: 1. Nechvalice 35 bodů, 2. Podlesí 28 b, 3. Obecnice 27 b, 4. Velká Hraštice 26 b, 5. Březnice 20 b, 6. Počepice 18 b, 7. Rožmitál pod Třemšínem 16 b. Ostatní týmy nebyly hodnoceny. Nám se tedy povedlo obhájit 3. místo celkově jako vloni. Perfektní! Škoda jen domácí soutěže, protože letos jsme měli na to být minimálně druhí. Kategorie starší: 1.–2. Počepice a Nechvalice 37 bodů, 3. Velká Hraštice 31 b, 4. Obecnice A 30 b, 5. Podlesí 16 b, 6. Obecnice B 12 b, 7. Rožmitál pod Třemšínem 11 b. Ostatní týmy nebyly hodnoceny. Starší letos podali neskutečný výkon, škoda domácí soutěže a toho jednoho bodu na pohár. Časy byly zase mnohem nižší než minulou sezonu. Věřím, že další sezonu budeme ještě výše. Moc jsme na děti pyšní! Letní sezonu máme tedy ukončeno a přesouváme se do tělocvičny.



Zároveň začátkem nového školního roku začíná i nový soutěžní rok a takzvaný posun v kategoriích podle roku narození. Nám se přesouvá do dorostu pouze jeden tetřev, což je super a můžeme využít sešnanost týmů. Šest dětí budu moci využít v obou kategoriích, tzv. obojetný rok je 2014. Mladší jsme teď doplnili díky novým 5 dětem. Krásně to do sebe zapadlo.

Opět bude probíhat výtvarná soutěž: **Požární ochrana očima dětí**. Požádáme zase o spolupráci MZŠ Obecnice. Vybrané obrázky pak odešleme na okresní sdružení, kde mohou postupovat do dalších kol. V rámci tělocvičny potrénujeme na zimní soutěže. Chtěli bychom se zúčastnit zase v Březnici a na HZS Příbram. Uvidíme, jak vše časově vyjde.

Plánované akce:

7. 10. – začátek zimní sezony v tělocvičně
Konec října – vyhodnocení DPHL v Podlesí

Lukáš Doležal, vedoucí mládeže

Upřímně a srdečně děkuji Kateřině Stejskalové za vzpomínkový článek k 90. výročí Masarykovy základní školy v naší obci. Velmi mě mrzí, že na toto výročí zapomnělo současné vedení školy a zřizovatel školy. V době otevření byla „naše škola“ nejmodernější školou v širokém okolí. Je smutné, že nevzdáváme hold těm, kteří se o to zasloužili.

Marie Novotná



MATEŘSKÁ ŠKOLA v Obecnici



Podzim přišel ze dne na den, až nás zaskočil svou studeností. Nezbyvá, než se teple oblékat a nevzdávat se našich podzimních plánů. Třída Žabiček pokračovala ve svých turistických cestách a poprvé jsme tak zavítali ke studánce Pod Bučinou, jejíž pramínek vtéká do Obecnického potoka. Okolí potoka nás tak okouzlo, že jsme se rádi



vzdali pokračování po silnici směr Klobouček a prozkoumali jsme pěšinku podél potoka až k Octárně. V dalším týdnu jsme využili nabídku správce Octárny a mohli jsme se podívat přímo do podvodního tunelu a na technické zázemí Octárny. Děti byly nadšené z tohoto nevšedního zážitku. Nastaly zamlžené dny a my jsme v jednom z nich putovali pro změnu na Kazatelnu pod Třemšínem. Děti ušlapaly poctivých 8 km. Odměnou jim byla barevná příroda, pohledy na krásné červené muchomůrky v lese, ale i sportovní zastávka na osečském dětském hřišti.



Třída Berušek se vzdělávala o přírodě i díky programu s lesní pedagožkou v Infocentru a na zahradě VLS Obecnice. Zvířátka si děti mohly užít pomocí digitální techniky v Infocentru, potom následně venku na zahradě. Vyzkoušeli si s očima zakrytými škraboškou, jak se pohybují zvířata v noci v lese, procvičili si hrubou i jemnou motoriku s t a v ě n í m hnízdem ptáků a jejich krmením. Děti si mohly osahat i skutečné kožešiny jezevce, divočáka, lišky, daňky nebo jelení parohy.



V září k nám do školky přijelo Divadlo Šapitó. Představení „Pásmo pohádek“ nám změnilo na pohádku „Alibabu a 40 loupežníků“. Nelitovali jsme. Herečka děti rychle vtáhla do orientálního prostředí a jako Šehrezáda vyprávěla, tančila, cvičila, příběh dvou bratrů a loupežníků. Prostřednictvím minimalistických kulís a pomůcek v dětech podporovala obrazotvornost a představivost. Děti se zaujetím reagovaly na představení a potom nakreslily pěkné obrázky z této pohádky.



Nejmladší děti v Beruškách pokračují v adaptaci. Dobře se již adaptovaly na prostředí školky i školní jídelny. Pokračujeme i ve spolupráci s jejich rodiči ve zvládnání jejich sebeobsluhy hlavně při oblékání a základních dovednostech jako je držení tužky, stříhání atd. Předškoláci pomalu postupují v putování starými pověstmi českými. Máme za sebou praotce Čecha a Kroka a jeho dcery a jsme rády, že děti tato cesta plná různých činností naplňuje a zajímá. Chtěla bych poděkovat mamince Františka Synka, která nám vyrobila jednoduché cepy na mlácení obilí.



O tom, jak k nám po roce zase přijel kouzelník, se dozvíte příště. Hezký, třeba i kouzelný, podzim přejeme všem čtenářům zpravodaje!

Bc. Dana Tesková

MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Obecnici



Jazyky pro Mír – v Obecnici se slavil Evropský den jazyků

„Jazyky pro mír“ – tak znělo motto Evropského dne jazyků pro letošní rok 2024. Již tradičně se slaví také v obecnické základní škole. A tak tomu bylo i letos.

Tuto myšlenku se snažili rozvést žáci Masarykovy základní a mateřské školy Obecnice, příspěvkové organizace v hodinách anglického a německého jazyka. Tento den se slaví každoročně 26. září.

Pod vedením vyučujících anglického jazyka Mgr. Martiny Veselkové, Bc. Jiřiny Rábikové Dzamkové a vyučující německého jazyka Mgr. Bc. Markéty Markové žáci ve třídách od IV. do IX. ročníku vytvořili několikačlenné týmy, ve kterých tvořili opět něco nového – byly to například obrázkové kartičky se slovem MÍR v různých evropských

jazycích, také plakátky s citáty a symboly na téma Mír od různých známých světových i domácích osobností. Nejprve ovšem děti začaly krátkým brainstormingem, navrhováním a uspořádáním myšlenek a nápadů, aby mohly téma zpracovat. Poté se již žáci vrhli do práce. Výtvořky, které vznikly, pak byly vystaveny v prostorách školy.



Bc. Jiřina Rábiková Dzamková

Návštěva divadla A. Dvořáka

Dne 23. 9. se žáci II. a III. třídy zúčastnili divadelního představení Honza a Hejhulák. Pohádkou nás provedl Honza, který se vydal do světa hledat nevěstu a sbírat zkušenosti. Cestou potkává čerta Hejhukáka, který by rád odnesl do pekla Marjánku a její věčně nespokojenou maminku. Nakonec Honza přechytračí čerta, Marjánku si vezme za ženu, její maminku zachrání od pekla. Představení s pěknými písničkami se dětem líbilo. Těšíme se na další divadelní zážitky. Příště se vydáme do Prahy, řešit Hurvínkovu vánoční záhadu. ☺

Mgr. Jana Pokorná



Škola v přírodě

Dne 29. 9. jsme se s žáky II.–V. třídy vydali na školu v přírodě. Tentokrát jsme měli namířeno na Šumavu. Vybrali jsme pension Kobylnice nad Lipnem. Nejprve jsme si navštívili zvířátka v ZOO Hluboká nad Vltavou. Procházka podzimní zoologickou zahradou byla velmi zajímavá. Poté jsme pokračovali rovnou na Lipno. Po ubytování jsme žáky seznámili s mottem školy v přírodě - „**Staň se rytířem**“. Žáci byli rozděleni do skupin. Zvolili si jméno svého rodu a po celý týden sbírali do měšce skleněné kamínky (body) za splnění úkolů. Hned druhý den si žáci vyzkoušeli několik sportovních disciplín. Odpoledne jsme strávili vycházkou k Lipnu a okružní plavbou na parníku, která byla v tomto roce poslední. Žáci obdivovali nádhernou přírodu okolí přehrady. Na parníku si mohli dát i nějakou dobrůtku. Další den naši rytíři a princezny tvořili erb a vlajku své skupiny. Moc se jim vše povedlo. Odpoledne jsme vyrazili na Stezku korunami stromů a do Království lesa. Ve středu dopoledne jsme zvolili kratší turistickou trasu k lipenské víle. Odpoledne byl naplánován výlet



(pokračování na str. 9)

Škola v přírodě

(dokončení ze str. 8)

do kláštera ve Vyšším Brodě. Mladší žáci absolvovali interaktivní program o životě v klášteře, starší žáci si prohlédli klášterní kostel a knihovnu. Poté naše cesta vedla na hrad Rožmberk. Žáci se dozvěděli mnoho zajímavostí o životě rytířů z Rožmberka. Vrcholem prohlídky byl hodovního sál a zbrojnice.

Ve čtvrtek nám počasí moc nepřálo, ale to nám nevadilo. Rytíři a princezny hledali poklad, který byl ukryt v lese. Poklad byl nalezen a rozdělen mezi děti. Odpoledne jsme strávili ve společenské místnosti aktivním odpočinkem. Vyplňovali jsme s žáky pracovní listy, hráli různé hry. Závěr dne byl ve znamení kostýmů. Žáci předvedli kostýmy rytířů a princezen. Protože všichni splnili dané úlohy celého týdne, byli pasováni na rytíře. Vyhodnotili jsme i skupiny, ve kterých žáci celý týden pracovali. V pátek 4.10.



jsme během zpáteční cesty jsme navštívili Český Krumlov. Ve zdejšímu muzeu čekala žáky prohlídka expozice. Nejvíce se dětem líbil keramický model Českého Krumlova. Poté nás paní průvodkyně provedla městem, vyprávěla zajímavé historické legendy. Naše cesta po Krumlově skončila návštěvou medvědů u zámku.

Do Obecnice jsme se vrátili v pořádku. Děti byly po celý týden moc hodné a škola v přírodě je bavila. ☺

**Mgr. Jana Pokorná, Mgr. Jana Hájková,
Kateřina Duchoňová**

Báseň o rytíři (složilo družstvo Lovci pokladů)

*Rytíři bojují a brání hrad,
kuchaři vaří, aby král neměl hlad.
Rytíři práce mají hodně až moc,
když princezně běží na pomoc.*

OKÉNKO ze ŠKOLNÍ JÍDELNY

Změny ve spotřebním koši

Debaty, které se vedou kolem změn ve školním stravování je mnoho. Ať už se týkají kvality nabízených pokrmů, personálního obsazení, žalostných platů nebo nutné úpravy spotřebního koše. Právě poslední zmiňované téma je dnes na pomyslné první příčce všech diskuzí.

Je to pravda, že se po 30 letech změny zařazování potravin do spotřebního koše? Týká se nás tato novinka už tento rok? Co všechno se změní?

Proč ke změně dochází?

Důvodů je hned několik. Za ty přední můžeme označit následující: omezení plýtvání potravin, praktičtější vydefinování skupin spotřebního koše, upravení norem pro některé věkové skupiny dětí. Ale samozřejmě je to také potřeba přizpůsobit se současným výživovým trendům a potřebám české populace.

Jaké skupiny spotřebního koše budou upraveny?

Z posledního zápisu (listopad 2023) z jednání MPS se v tuto chvíli pracuje na sloučení skupin Zelenina a ovoce, Mléko a mléčné výrobky. Dále na snížení požadovaného množství masa, zvýšení požadovaného množství ryb, vytvoření nových skupin – Celozrnné obiloviny a pseudoobiloviny, Ořechy a olejnatá semena.

Zároveň se MPS zamýšlí i nad tím, jak do spotřebního koše dostat i požadavky na potraviny tak, aby došlo k minimalizaci využívání vysoce průmyslově zpracovaných potravin. Zároveň ale ve své zprávě uvádí, že tlak na kvalitu surovin, správnou kulinářskou úpravu však do značné míry zvyšuje i požadavky na personál, který není adekvátně oceněn.

Kdy bude vyhláška aktualizována a od kdy se bude nový spotřební koš týkat všech školních jídelen?

V tuto chvíli se dle dostupných informací pracuje na vytvoření nástrojů, pravidel a doporučení, která by jasně popsala, jak má být nový spotřební koš využíván v praxi. Než se ale vše oficiálně zveřejní, bude docházet k testování na pilotních školách v celé ČR. Teprve po řádném zkušebním provozu bude možné zhodnotit, co funguje, co bude třeba upravit, jakým způsobem a hlavně kdy bude celá změna prezentována.

Romana Srchová, vedoucí ŠJ





Knihovna – Spolkový dům Obecnice



„Bezpečným znakem dobré knihy je, že se nám líbí o to víc, o co jsme starší.“

Lichtenberg Georg Christoph

Říjen je nejen měsíc, kdy začíná sílit podzimní atmosféra, také je to měsíc, kdy se rozjíždí na plno všelijaké aktivity a kroužky. I v knihovně toho nezačalo málo. Kroužky, přednášky, knižošpuntíci, besedy, workshopy, čtení dětí z družiny. Nově také začali chodit číst žáci 2. stupně. Pravidelně se budeme vídat každé úterý. Proto jsem muse-la urychleně rozšířit knižní fond pro tuto věkovou kategorii. Když jsem byla v objednávání, myslela jsem také na starší čtenáře, a i na ty nejmenší. Vy všichni se můžete těšit na nové, zabalené, připravené knihy, které budou od listopadu čekat právě na vás.

Protože se nám blíží svátek sv. Martina, je potřeba si připomenout smysl tohoto svátku. Tímto vyhláшуji **VÝTVARNOU SOUTĚŽ** na téma **„Co pro mě znamená dobrý skutek?“**

Udělal/a jsem někdy nějaký dobrý skutek, udělal

někdo pro mě nějaký dobrý skutek, přál/a bych si něco dobrého pro někoho udělat? Položte si jednu z těchto otázek a zkuste mi dát odpověď na papír. Fantazii se meze nekladou. Vaše krásné obrázky, prosím s podpisem (!) odnesete do knihovny do 8. listopadu 2024. Součástí této soutěže je překvapení, co se poté bude s obrázky dít. Ale nebojte, bude o ně dobře postaráno. ♥



Na co se můžeme těšit?

Dýňování na zahradě knihovny

Tato akce se uskuteční druhým rokem a sejdeme se **ve středu 23. října od 17 hodin na zahradě knihovny**. S sebou dýni na dlabání, náčiní a vtipný nápad na obličej dýně. Pro děti budou připravené drobné soutěže, zábava a malé pohoštění. K dispozici budou teplé nápoje. Až si dýně vydlabeme, uděláme si i malou strašidelnou výstavku. **Pokud by někdo rád donesl něco dobrého na zub, setká se to s nadšením.** ☺ Těším se na krásný podzimní společný čas.

Knihošpuntíci 2024/25

– **ZMĚNA SETKÁVÁNÍ z úterý na čtvrtek!**

První setkání tohoto školního roku, a také v nový den, což jest první čtvrtek v měsíci, máme za sebou. Na prvním se-



tkání bylo plno nových tvářiček, a tak bráskové Čmelda a Brumda měli co dělat. Vzali děti do lesa na šípky, ale při té příležitosti vzbudili ježka, který už usínal před nacházející zimou. Ale nebojte, dobře to dopadlo, ježka jsme všichni společně zase uspínali. Příští setkání bude opět v duchu pohádek pro nejmenší. Těším se **ve čtvrtek 7. listopadu v 10 hodin** na viděnou!



KNIHOVNA (pokračování ze str. 10)

Cestovatelská přednáška s Deny a Carol

Holky cestovatelky opět dorazí! Těšit se můžete na přednášku o Střední Americe. Konat se bude ve **čtvrtek 31. října na faře v 1. patře**. Vstupné zdarma.



Spolkový dům a knihovna Obecnice

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA
s Deny a Carol
Střední Amerika

čtvrtek 31. října 2024
od 17:00

FARA OBECNICE
www.holkycestovatelky.cz

vstupné zdarma

Drátkování – téma tvoření *Strom života*

Opět procvičíme své šikovné ruce a budeme tvořit z drátků. Pozor, počet míst omezen, nutné se přihlásit!

Drátkování proběhne 7. listopadu od 17 hodin v knihovně.



Svatomartinský lampiónový průvod

V **pondělí 11. 11.** přesně v den, kdy slaví svátek sv. Martin se sejdem, abychom rozsvítili své lampióny a společně se vydali na kouzelnou procházku. **Sraz v 17 hodin na fotbalovém hřišti. S sebou teplé oblečení, pevnou obuv, dobrou náladu a lampiónek!** Teplé nápoje a něco sladkého bude připraveno.

Cestopisná přednáška o Izraeli

Další zemi, kterou navštívíme prostřednictvím cestopisné přednášky, bude Izrael. Pro někoho země nepokojů, pro někoho země plná historie a kolébka duchovních nauk. Na výlet po Izraeli se vydáme **ve čtvrtek 14. listopadu od 17 hodin na faře 1. patro.**

Co se dělo a právě děje?

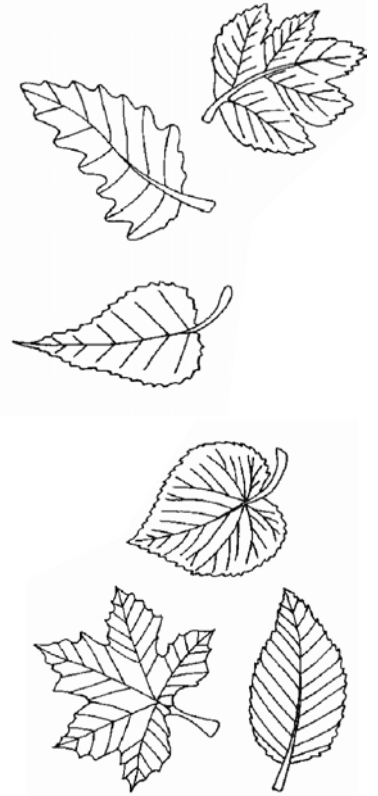
Všeználek

S novým školním rokem opět vznikly nové skupinky tvořivých dětí. Jsou dvě a děti, které do nich chodí si říkají Všeználeci. Aby ne! Jsou to šikovné děti, které mají nejen šikovné ručičky, ale i hlavičky a poradí si s leccakým náročnějším úkolem. Podívejte se v galerii, jak jsou šikovní.



(pokračování na str. 12)

KNIHOVNA (dokončení ze str. 11)





Kroužek ručních prací

Tento kroužek pokračuje i tento školní rok a je určený starším dětem. Došlo jen k malým změnám. Bude se odehrávat v knihovně, a navíc každý týden. A to **ve čtvrtek od 15.15 hodin**. Ruční práce jsou v režii H. Bartošové, která se s dětmi věnuje šití, háčkování, pletení náramků apod. Šikovné ruce těchto dětí dokonce spolupřipravují akce, které nás čekají, ale to se nechce překvapit. Vše se včas dozvíte. ☺



HISTORIE... Obecnická škola 90 let (1934–2024)

(pokračování z minulého čísla)



První učitelský sbor v „nové“ škole. Uprostřed pan řídící učitel Methoděj Záborec.

Řídící učitelé a ředitelé

Václav Milinovský 1899–1917

Methoděj Záborec – pověřen správou školy po úmrtí V. Milinovského

Alois Furch – jmenován v roce 1918, zemřel 17. 10. 1918

Josef Pinta 1919–1924

Methoděj Záborec 1928–1937

Josef Wildmann – od roku 1938

Jan Halouska – 1948

Josef Wildmann – opět jmenován v roce 1949

Barbora Falcová, později Chalupná – do roku 1953

Alois Synek 1953–1961

Elena Šperlová 1961–1962

Jan Trubač 1962–1976

Josef Matějka 1976–1978

Jana Kohnová 1978–1991

Jaroslav Kopecký 1991–2004

Jiří Kadlec 2004 – doposud.

Škola a čas

Postupem času procházela škola mnohými změnami uvnitř i navenek. Ne vždy sloužila účelu, za jakým byla vybudována. Koncem 2. světové války zde sídlila jednotka německé armády (vystěhovala se až 30. dubna 1945). Vyučovalo se v náhradních prostorách na místní faře a v hostinci U Šimánků, „střídavě po půldni“.

V roce 1946 byla založena měšťanská škola.

V roce 1949 se úpravami stala ze III. třídy svatební sňh.

Od roku 1953 se mění měšťanská škola na osmiletou školu. Obvodem školy se staly obce Obecnice, Sádek, Drahlín, Oseč, Lhota u Příbramě.

Ve školním roce 1953-54 se začínají pro žáky vařit obědy ve školní kuchyni. Výše poplatku za stravu se odlišuje podle výše měsíčního příjmu rodičů a počtu dětí v rodině (od 2 do 3,20 korun). Ve stejném roce zahajuje činnost školní družina. Přihlásilo se 32 dětí zaměstnaných matek, 4 polosirotky, 28 přespolních žáků.

V roce 1955 byly vybudovány splachovací toalety. Od roku 1960 docházelo k zavádění devítileté školní docházky, která byla později opět změněna na osmiletou. V roce 1968 byly pro polytechnickou výchovu vystavěny

nové dílny. O rok později vznikla přístavba šaten. Od roku 1973 se vytápěla škola ústředním topením.

Ve školním roce 1990-91 je zákonem znovu zaváděna devítiletá školní docházka (do 15 let). Ve stejném roce škola získává právní subjektivitu. V roce 1993 došlo k rekonstrukci vytápění - ústřední nahrazeno elektrickým.

Za přispění sponzorů se podařilo vybovat strukturovanou kabeláž v učebně informatiky. Děti mohou využívat službu internetu a elektronické pošty. Ve školním roce 1991-92 začíná spolupráce se školou v německém Würthu an der Donau. V roce 1993 probíhaly v budově stavební práce, které měly zabránit průniku radonu, jehož výskyt byl zjištěn v nadměrném množství. Ve stejném roce byla škola zařazena do mezinárodního projektu „Zdravá škola“ - s vybranými devíti školami v republice. Dochází k výměně zkušeností s jinými školami v síti ČR, v Dánsku a Norsku.

V letech 1998-99 došlo k rekonstrukci tělocvičny. Od roku 2000 probíhají úpravy kabinetů, tříd, chodeb i sociálního zázemí. Opraveny byly také střecha a terasa školy.

To byly nejdůležitější změny, které škola zaznamenala během svého sedmdesátiletého života. Vývoj směřuje kupředu a nároky i potřeby společnosti se mění. Školní budova neustále vylepšuje svou tvář, aby mohla nabídnout co nejlepší prostředí těm, kteří v ní tráví podstatnou část svého času. Dalších návrhů na účelné úpravy by byl dostatek, jen finančních prostředků není tolik, aby se vše dalo zvládnout k úplné spokojenosti všech zúčastněných stran. Nicméně jsme přesvědčeni o tom, že každý návštěvník, který do školy vstoupí s odstupem času, ihned zaznamená, že škola uvnitř jako by omládlá...

Paměť kronik

Někdy se stane, že přes veškerou snahu nemohou děti ani učitelé splnit to, co si předsevzali. Zkrátka se jim do cesty postaví „objektivní překážky“ různého druhu.

V roce 1890 udeřila chřipka a škola byla na 14 dnů zavřena. V roce 1910 postihla žáky epidemie spalniček, onemocnělo 50% dětí, vyučování bylo zrušeno. V roce 1913 si zařadily osypky a následující rok příušnice.

V říjnu 1918 postihla Obecnici španělská chřipka, na kterou zemřelo 30 osob. Škola byla uzavřena. V roce 1939 bylo přerušeno vyučování na jeden a půl měsíce kvůli obrně. V roce 1958 se rozšířila infekční žloutenka. V roce 1973 byla škola měsíc zavřena kvůli úplavici.

Nejen nemoci narušily průběh výuky. Například v únoru 1929 muselo být vyučování přerušeno kvůli velkým mrazům (-34 až -40 stupňů C).

V roce 1940 bylo žákům uděleno volno od 5. 2. do 4. 3. pro nedostatek paliva. Později došlo k obnovení vyučování, topilo se však pouze v některých třídách. V roce 1914 byl mobilizován učitel J. Wildmann. Upadl do ruského zajetí, v roce 1918 vstoupil do čs. legií na Rusi. Zdárně přežil všechny boje a vrátil se zpět na školu. (Zajímavé je i to, že po dobu jeho nepřítomnosti jej bezplatně v práci zastoupila Emilie Milinovská.) V roce 1915 byl odveden učitel Václav Havelka na frontu. Utrpěl zde zranění, ale na školu se zpět vrátil. V roce 1916 odešel bojovat učitel Jan Moudrý a v roce 1917 učitelé František Bouška a Josef Vítek.

(pokračování v příštím čísle zpravodaje)

dle dost. zdrojů upravila Kteřina Stejskalová

FOTOSTŘÍPKY Z MÉHO VANDRBUCHU

Skanzen Vysoký Chlumeč

Muzeum vesnických staveb Vysoký Chlumeč, pobočka Hornického muzea v Příbrami, uchovává cenné památky venkovské architektury, které dokládají vývoj lidového domu od poloviny 17. století do počátku 20. století na území Středočeské pahorkatiny a ve středním Povltaví, v oblasti dotčené těžbou kamene. Do přírodního areálu v údolí Libínského potoka jsou od roku 1999 postupně přenášeny obytné, hospodářské, technické a drobné sakrální objekty ohrožené na původním místě zánikem. V muzejních sbírkách se dochovaly předměty z vybavení venkovské domácnosti, lidové oděvy, zemědělské a řemeslnické nástroje a náčiní i další předměty dokládající rolnické hospodářství. Interiérové expozice pak přibližují způsob bydlení a hospodaření na vesnici.

Z cest Vás všechny zdraví **Martin Jarolímek**



Obytný dům z Mašova



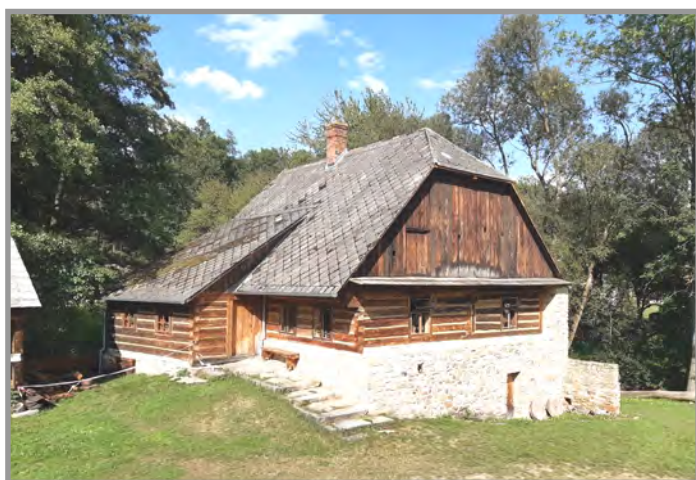
Obytný dům z Arnoštovic, holubník a špýchar z Pečepic



Obytný dům z Obděnic



Interiérová expozice ve světnici obytného domu z Obděnic



Vodní mlýn z Radešic



Replika kovářny z Počepic

OBECNICKÝ KLUB OTUŽILCŮ PŘI TJ SLAVOJ

Ze zápisníku otužilce...

Jak jsme opět nejeli do Punkevních jeskyní

Máme první měsíc našeho milovaného podzimu. Houby začínají vytahovat klobouky ze svých skrýší a my se scházíme už za tmy pod hvězdnou oblohou. Rána jsou tmavá, chladná a velmi poetická. Je radost sledovat Orion... lečným nazývaný souhvězdí Střelce. Ověřujeme si, že souhvězdí Velkého psa je na svém místě hned vlevo dole u Orionu, pak nad koupálkem vpravo směrem západ se rozvírá hvězdná skupinka nápadně připomínající dvojité W, kterou najdeme pod označením Kasiopea. Tradičně severovýchodním pohledem nad stromy se líně válí Velký vůz. Tuto pohodu nám trochu zakalila skutečnost, že se za deštivého počasí vyplnila předpověď meteorologů a spadlo trochu víc vody. Zejména v severomoravské části naší republiky, která pak poslala vodu dolů a postihlo to i Punkevní jeskyně na Macoše. Jednoho dne nám přistála zpráva, že závody byly zrušeny z důvodů nevyhovujícího technického stavu Punkvy. Opět jsme neměli možnost začít sezónu stylově vyplaváním z jeskyní ven. Náš začátek bude 2. 11. v Lulči na Moravě. Trať, na kterou jsme se přihlásili má opět našich tradičních 250 m.

A jak to vypadá teď s našimi tréninky? Mimo výše uvedenou poetiku pozorování hvězd a vesmírných objektů je to o tom, že už voda začíná být studenější, začíná nás trochu řezat a je tma... Nicméně nás to nijak nezabavuje radosti a dobré nálady, kdy se ujišťujeme, že tam opravdu vlezeme a že opravdu zaplaveme těch 100 m... Leckdo to natáhne i na 200 nebo 300 m. Voda má v průměru 10 stupňů. Vzduch už začíná mít tendence sestupovat ke 2-3 stupňům a my tak jdeme do teplejší vody. Tím se i utěšujeme. Vždyť nám musí být tepleji než venku... voda má víc. Ano,

má, ... ale pocitově je to fakt trochu jiné, než nám to ta teorie podsouvá. Ale více co? Pokud doplaveme do dvoumetrovky, tak nám začne pracovat vnitřní kotel... a ten nezklame. Pumpuje teplo do středu těla... ruce, nohy, stehna nebo chodidla sice necítíme, ale obecně je nám vlastně teplo. Nebo něco co teplo připomíná. A to je to hlavní. Trvá to ještě pár minut poté co se oblečeme a jdeme směr domov. Užíváme si toho omamného pocitu po odplavání, výlezu, usušení a oblečení. Nepopsatelné... neumím říct ani napsat ten pocit. Měl by si ho zažít každý, kdo je zvědavý. Je to to, proč vlastně chodíme do ledové vody... ten pocit poté co vylezete, usušíte se a oblečete... jak ještě tělo pumpuje teplo a vy máte pocit štěstí a radosti. Musíte se smát... pak kotel vypne a vy se už jen soustředíte na to, abyste se nepolili čajem nebo tím co si snažíte udržet ve směru k puse.

Září nám uběhlo rychle a máme tu půlku října. Podzim, začátek otužilecké sezóny je tu. Konečně. Vedra jsou ten tam. Už neplavem dálky, už je to o otužování. Dodržujeme pravidelně pondělky, středy a pátky. Musíme. Dovedete si představit tu ostudu, že nás budou na závodech lovit nemohoucí a v křeči? Vůbec, ani pomyslet. Nesmí nás to překvapit. 2. listopad se blíží neúprosně rychle. Musíme ještě pracovat na technice a na výdrži.

Je večer, půlka října. Počasí pošmourné, celý den byly mlhy a ráno už vystrčil zub mrazík. Užívejte tohoto krásně barevného období a první víkend v listopadu si na nás vzpomeňte.

Mějte se fajn a příště na přečtenou.

Jirka „cebek“ Oktábec jr.



Oblíbené detektivky

Michaela Klevisová píše detektivky od roku 2007. Hned za svou prvotinu "*Kroky vraha*" získala v roce 2008 cenu Jířího Marka za nejlepší českou detektivku roku. Podruhé tuto cenu obdržela v roce 2012 za román "*Dům na samotě*". Podle této knihy vznikl v roce 2022 stejnojmenný televizní film. Jejím literárním idolem je P. D. Jamesová, o které jsme v Obecnickém zpravodaji také psali. Část autorčiných knih tvoří série s vyšetřovatelem Josefem Bergmanem - všech 8 knih si lze vypůjčit v příbramské knihovně, také knihy povídek (i o kocourech) a psychologický román "*Prokletý kraj*". V obecnické knihovně je k vypůjčení román "*Prokletý kraj*" a nejnovější výběrná detektivka "*Vraní oko*".

E. T.



UZÁVĚRKA

listopadového čísla OBECNICKÉHO ZPRAVODAJE

bude v úterý 12. listopadu 2024





LÉKAŘ A VY • Lepší spánek znamená lepší život

Při běžné délce života prospíme zhruba 25 let. Průměrná délka spánku ale celosvětově klesá, a to, že spíme méně, může mít negativní dopady na naše zdraví. My si ale pochvalujeme, jak jsme výkonní, že málo spíme. To ale v přírodě žádný živočich nedělá. Vědomě a úmyslně si spánek zkracuje jen člověk. Přitom nedostatek spánku je spojený se zvýšeným rizikem vzniku cukrovky, srdečních onemocnění, vysokého tlaku, cévních příhod, Alzheimerovy choroby, nádorů nebo obezity. Potřeba spánku je samozřejmě individuální, ale obecně se tvrdí, že člověk potřebuje průměrně osm hodin spát. Přitom z evolučního hlediska je vlastně spánek nevýhodný. Když organismy spí, riskují napadení predátorem, nepřijímají potravu ani se nepáří. Ale přesto spíme. Spánek je vlastně stále nevysvětlitelnou záhadou. Je to základní vlastnost nervových buněk, spí i zvířata, která mozek nemají, prostě všechno, co má nervový systém, tak spí.

Ukazuje se, že spánek je důležitý kvůli aktivnímu učení, třídění vzpomínek i zapomínání. Ve spánku se doplňují vyčerpané chemické látky, které zajišťují v nervovém systému přenos signálu, regenerují se tkáň a svaly a odstraňují odpadové látky. Má takovou detoxikační funkci. Výzkumy ukazují, že ve spánku se odpad z mozku odstraňuje mnohokrát efektivněji než za bdění. Naše společnost je ale orientovaná na výkon a potlačování emocí, není čas na spánek. Pak ale stoupají pocity vyhoření, deprese a úzkosti. Spánek má vliv na všechny roviny naší osobnosti, zlepšuje fyzickou i psychickou odolnost, imunitu i metabolismus. Vlivem rozházeného spánkového rytmu a nedostatku spánku produkuje náš žaludek více hormonu, který podporuje chuť k jídlu, špatně funguje produkce inzulinu, stoupají hladiny stresových hormonů, urychluje se proces stárnutí v buňkách. Spánková deprivace se používala i jako nástroj mučení. V rámci živočišné říše existují někteří rekordmani. V usínání jsou to tučňáci kroužkovaní, kteří usínají až deset tisíckrát denně vždy jen na ně-

kolik vteřin, což jim umožňuje neustále sledovat svá hnízda a bránit je před predátory. Přitom i krátké epizody spánku jim

stačí pro regeneraci. Kosatky a jejich mláďata po porodu nespí celý měsíc v kuse, ale v jiných obdobích života to nedokážou. Lidé toho nejsou schopni, pokud nespíme, zemřeme. Dobrovolný nespavec rekordman byl Randy Gardner, který dokázal nespát 11 dnů v kuse. V průběhu pokusu byl ale postupně dezorientovaný, měl halucinace a stavy připomínající Alzheimerovu chorobu. Existuje i genetická nemoc zvaná fatální familiární insomnie. Kolem padesátky tito lidé náhle přestanou spát a po dvou až třech týdnech umírají. Nemoc nelze nijak ovlivnit ani léčit ani jí zabránit. Trpí jí asi 20 rodin na celém světě.

Schopnost spát máme vrozenou. Spánek má několik fází, které jsou specializované na různé funkce, všechny jsou důležité pro celkovou regeneraci těla a mysli a v každé fázi se nám zdají sny. Ve hlubokém spánku, kdy regenerují především svaly, sny racionální, v lehké fázi spíše emocionální a bizarní. Blahodárny účinek na regeneraci může mít i tzv. šlofik, tedy zdřímnutí na 20–30 minut. Delší šlofiky by nám ale mohly posouvat biologické hodiny. Kvalitu spánku ovlivňuje i jídlo. Večer je vhodnější vařená zelenina nebo maso, ale sýr, klobása, čokoláda, pivo nebo víno nás spíše aktivují a budí. Večer není vhodná ani káva, i když někteří lidé po kávě klidně usnou. Do péče o zdraví bychom měli zahrnout i kvalitní spánek. Je to životně důležitý proces, základní pilíř našeho zdraví. Protože lepší spánek znamená lepší život.

Z veřejných zdrojů upravila
DRsvo



Český rybářský svaz, z.s. MO Bohutín zve na

RYBÁŘSKÝ PLES

pátek 22. 11. 2024 od 20 hodin

Staročeská hospoda v Obecnici

Těšit se můžete na bohatou tombolu včetně živých ryb. Občerstvení zajištěno.

Předprodej vstupenek od 9. 9. 2024 (tel. 731 275 909, 733 566 199, na adrese Obecnice 20)

Vstupenky bude možno zakoupit přímo na místě v době konání akce.



K poslechu a tanci
bude hrát
skupina SIGNÁL

Vstupné 200 Kč



TJ Slavoj Obecnice

LEDNÍ HOKEJ



Zdravíme sportovní fanoušky.

Hokejistům Slavoj Obecnice se blíží nová sezóna, která pro Slavoj **odstartuje v sobotu 19. října.**

Pro Slavoj Obecnice to bude velká změna! Sezónu 2018/19 náš tým začal hrát v Sedlčanech - soutěž neregistrovaných hráčů o Pohár starosty města Sedlčany a tuto sezónu **začínáme hrát soutěž v Příbrami.**

Příbramská hokejová liga, jak zní její oficiální název, se hraje úplně v jiném systému, tj. jako dlouhodobá soutěž bez play off. Do soutěže je přihlášeno 9 týmů a hraje se dvoukolově každý s každým. Hrací dny jsou sobota (pouze jeden zápas) a z větší části neděle (tři zápasy), což je oproti Sedlčanům také velká změna. Tam byly hrací dny pondělí, středa, pátek, sobota a neděle, což byla vzhledem k počtu 33 týmů nutnost.

Změnu soutěže snad uvítají i naši fanoušci a fanyanky a doufáme, že cestu do Příbrami na naše zápasy, si najde více diváků než do Sedlčan.

A s jakými ambicemi do soutěže půjdeme? Doufám, že s těmi nejvyššími, ale vzhledem k tomu, že do soutěže v posledních letech, po „uvolnění“ podmínek pro start hráčů s hokejovou minulostí stejně jako v Sedlčanech, přišlo více kvalitních hokejistů a úroveň soutěže se zvýšila, budeme to mít určitě těžké.

První zápasy nám ukáží, jak na tom budeme, ale určitá rivalita tam zajisté bude, protože spousta hráčů hraje jak v Sedlčanech, tak i v Příbrami a vzájemně se známe. Necháme se, snad mile, překvapit.

V letošní sezóně budou za Slavoj Obecnice hrát na postu gólmanů - David Aubrecht, Marek Novák a Tomáš Brůček, na postu obránců - Petr Juhász, Martin Pokorný, Radoslav Kubják, Jaroslav Střeska, Tomáš Střeska a Jan Střeska, na postu útočníků - Karel Máša, Josef Kubista, Martin Kovács, Martin Kocman, Milan Staňo, Roman Dvořák, Pavel Kozelka, Jiří Moser, František Větrovský, Václav Vylita, Ondřej Mandík a Libor Procházka.



Kdo z našich fanoušků nebo fanynek se nezúčastní zápasů osobně, lze je sledovat na webových kamerách ze zimního stadionu v Příbrami, zde odkazy:

velká hala (sobotní zápasy)

<https://kamery.internetpb.cz/zimni-stadion>

malá hala (nedělní zápasy)

<https://kamery.internetpb.cz/zimni-stadion-2>

Více informací na webu týmu: <http://www.obecnice-hokej.cz/>

Rozpis utkání na říjen 2024

sobota 19. 10. od 20 hod. Slavoj Obecnice - Brdonoš Team
neděle 27. 10. od 17 hod. THK 99 Legends - Slavoj Obecnice

Rozpis utkání na listopad 2024

neděle 3. 11. od 19 hod. Slavoj Obecnice - HC Oslí
neděle 10. 11. od 21 hod. KASPO Příbram - Slavoj Obecnice
neděle 17. 11. od 21 hod. Slavoj Obecnice - HC Sršni Pňovice

Jaroslav Střeska



TJ Slavoj Obecnice - KOPANÁ



Výsledky

SK Třebsko – TJ Slavoj Obecnice	2:3	(branky: J. Matějka, J. Polák, M. Pachole)
TJ Sedlice – TJ Slavoj Obecnice	1:3	(branky: S. Oktábec, M. Hošek, J. Matějka)
TJ Sokol Pičín B – TJ Slavoj Obecnice	1:3	(branky: V. Soukup, J. Matějka 2x)

Rozpis utkání

(říjen–listopad 2024)

20. 10. neděle 15.30 hod.

TJ Slavoj Obecnice
– TJ Sokol Dolní Hbity

27. 10. neděle 14.30 hod.

SK Tochovice B
– TJ Slavoj Obecnice

3. 11. neděle 14.00 hod.

TJ Slavoj Obecnice
– SK Sokol Kytín

9. 11. sobota 14.00 hod.

TJ Slavoj Obecnice
– TJ Ligmet Milín C



TJ Slavoj Obecnice



STOLNÍ TENIS

Zdravíme všechny čtenáře Obecnického zpravodaje.

Máme za sebou první tři kola ročníku 2024/25. Nejlépe se zatím vede B týmu, který se bez ztráty bodu dělí o první místo s Olešnou. A tým uhrál důležité tři body na horké půdě v Králově Dvoře. C tým se drží uprostřed tabulky a D tým sbírá zkušenosti ve druhé okresní třídě.

Již zanedlouho nás také čekají tradiční Vánoční turnaje. Info k nim přineseme v příštím čísle zpravodaje. Sportu zdar.

TJ SLAVOJ OBECNICE „A“ – DIVIZE

Tabulka:	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. Sokol Hořovice A	3	3	0	0	0	30:6	9
2. Sokol Mnich. Hradiště B	3	3	0	0	0	30:10	9
3. SKC Zruč n. Sázavou A	3	3	0	0	0	30:16	9
4. Sokol Lány A	3	2	0	1	0	28:20	6
5. KST Rakovník A	3	2	0	1	0	23:20	6
6. Sokol Malín A	3	2	0	1	0	22:21	6
7. Slavoj Obecnice A	3	1	0	2	0	24:28	3
8. TTC Říčany A	3	1	0	2	0	19:25	3
9. TTC Brandýs n. Labem A	3	1	0	2	0	17:27	3
10. Sokol Králův Dvůr	3	0	0	3	0	17:30	0
11. TTC Kladno A	3	0	0	3	0	12:30	0
12. TTC Příbram A	3	0	0	3	0	11:30	0

Výsledky

Obecnice A – Zruč n. Sázavou A 6:10
(body Obecnice, čtyřhra 1, Jaroš 2, Vrátný 2, Sýkora 1)



KST Rakovník A – Obecnice A 10:8
(body Obecnice, Jaroš 3, Herink 2, Sýkora 2, Vrátný 1)

Králův Dvůr A – Obecnice A 8:10
(body Obecnice, čt.1, Jaroš 3, Herink 2, Sýkora 2, Vrátný 2)

Pozvánka na nejbližší domácí utkání V TĚLOCVIČNĚ ZŠ OBECNICE:

So 26. 10. od 17 h. Sl. Obecnice – TTC Brandýs n. Labem
Ne 27. 10. od 10 h. Slavoj Obecnice – TTC Kladno

TJ SLAVOJ OBECNICE „B“ – KRAJSKÁ SOUTĚŽ
2. TŘÍDY SK. D

Tabulka:	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. TJ Olešná A	3	3	0	0	0	30:6	9
2. Slavoj Obecnice B	3	3	0	0	0	30:12	9
3. Viktoria Vestec A	3	2	1	0	0	29:17	7
4. Slovan Lochovice B	3	2	0	1	0	21:12	6
5. Sokol Příbram	3	2	0	1	0	23:15	6
6. Sokol Mníšek pod Brdy B	3	2	0	1	0	28:22	6

7. SK Březnice B	3	1	1	1	0	27:21	4
8. TJ Lokomotiva Zdice B	3	1	0	2	0	20:24	3
9. TJ Praskolesy A	3	0	1	2	0	11:29	1
10. SKST Králův Dvůr	3	0	1	2	0	14:29	1
11. Sokol Hořovice C	3	0	0	3	0	8:30	0
12. TTC Příbram B	3	0	0	3	0	6:30	0

Výsledky

Obecnice B – Hořovice C 10:3
(body Obecnice, čt. 1, Petrání 2, Lukeš 2, Tůma 1, Dlouhý 1, WO 3)

Zdice B – Obecnice B 6:10
(body Obecnice, čt. 2, Srch 4, Dlouhý 4)

Sokol Příbram A – Obecnice B 3:10
(body Obecnice, čt.2, Srch 3, Tůma 3, Petrání 1, Dlouhý 1)

Pozvánka na nejbližší domácí utkání V TĚLOCVIČNĚ ZŠ OBECNICE:

So 26. 10. od 17 h. Slavoj Obecnice „B“ – TJ Praskolesy
Ne 27. 10. od 10 h. Slavoj Obecnice „B“ – SKST Králův Dvůr

TJ SLAVOJ OBECNICE „C“ – OKRESNÍ PŘEBOR

Tabulka:	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. SK Březnice C	3	3	0	0	0	33:21	9
2. TJ Sokol Příbram B	3	2	0	1	0	33:21	6
3. Sportovní klub Klučenic A	3	2	0	1	0	33:21	6
4. SK Chraštice A	3	2	0	1	0	31:23	6
5. TJ Spartak Rož. p. Tř. B	3	2	0	1	0	30:24	6
6. TJ Sokol Voznice A	3	2	0	1	0	29:25	6
7. TJ Tatran Sedlčany C	3	2	0	1	0	28:26	6
8. TJ Slavoj Obecnice C	3	1	0	2	0	28:26	3
9. TJ Sokol Drahlín A	3	1	0	2	0	28:26	3
10. TJ Sokol Voznice B	3	1	0	2	0	17:37	3
11. TJ Sokol Hluboš-Paseky	3	0	0	3	0	19:35	0
12. TTC Příbram C	3	0	0	3	0	15:39	0

Výsledky

Obecnice C – Rožmitál B 12:6
(body Obecnice, čt. 2, Petrání 4, Vinš 4, Čepelák 2)

Sokol Příbram B – Obecnice C 10:8
(body Obecnice, čt. 2, Ječmen 3, Vinš 2, Petrání 1)

Voznice B – Obecnice C 10:8
(body Obecnice, čt. 1, Ječmen 3, Vinš 2, Čepelák 2)

TJ SLAVOJ OBECNICE „D“ – OKRESNÍ PŘEBOR
2. TŘÍDY

Tabulka:	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. TJ Sokol Drahlín B	3	3	0	0	0	48:6	9
2. TJ Spartak Rož. p. Tř. C	2	2	0	0	0	26:10	6
3. SK Chraštice B	3	2	0	1	0	36:18	6
4. TJ Sokol Příbram C	3	1	0	2	0	19:35	3
5. Sportovní klub Klučenic B2	0	1	1	0	0	16:20	1
6. SK Březnice D	2	0	1	1	0	12:24	1
7. TJ Slavoh Obecnice D	3	0	0	3	0	5:49	0
8. TTC Příbram D	0	0	0	0	0	0:0	0

Výsledky

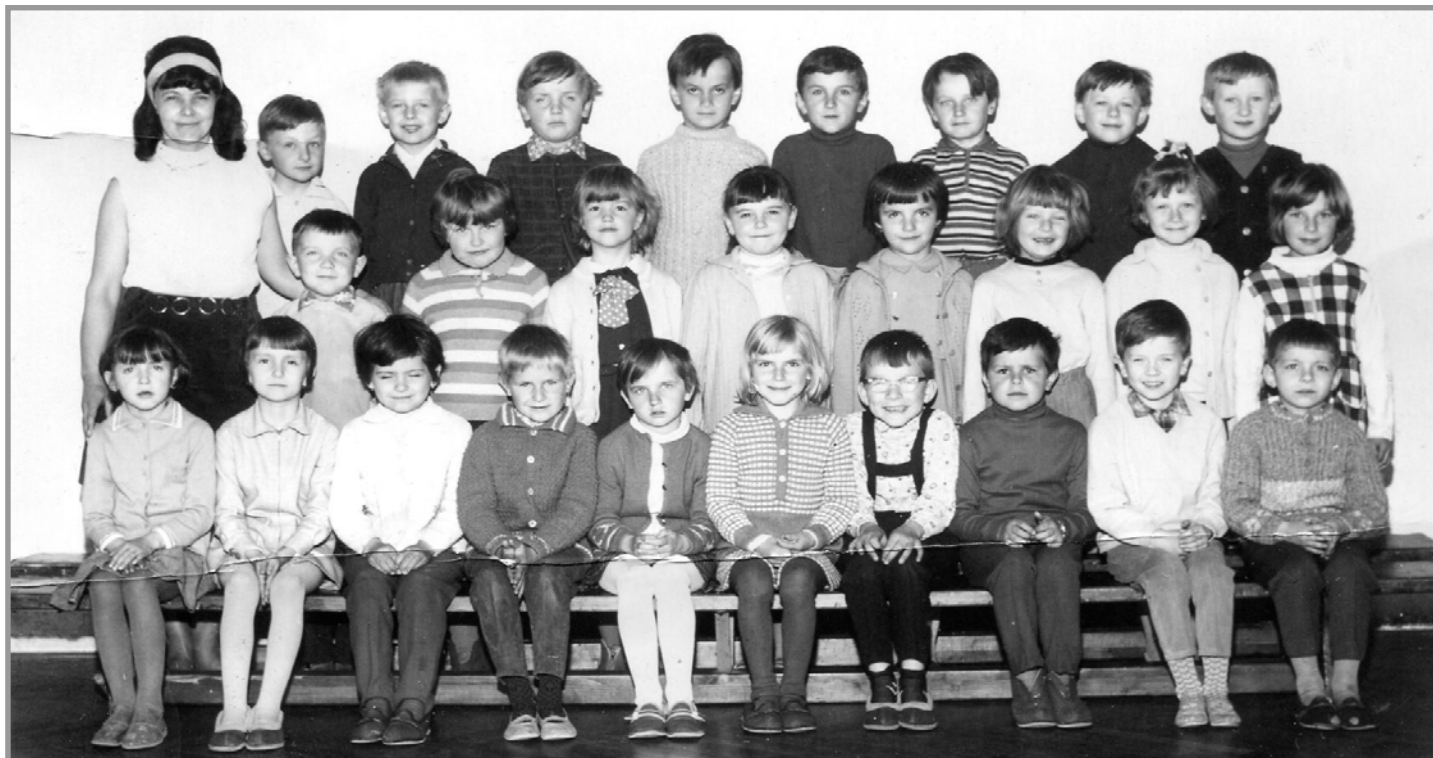
Obecnice D – Drahlín B 0:18
Sokol Příbram C – Obecnice D 13:5

(body Obecnice, Čepelák 4, WO 1)
Chraštice B – Obecnice D 18:0

Sledovat nás můžete na instagramu: „**pinces.obe**“

Zdeněk Petrání

Z OBECNICKÉ HISTORIE... Školní léta



Žáci 1. třídy s paní učitelkou Marií Petránkovou (školní rok 1970-71). Mezi žáky jsou Václav Uzel, Ladislav Rozsypal, Martin Zemek, Jiří Stočes, Milan Koudela, J. Novotný, Miroslav Ježek, Jindřich Kadelc, J. Sirotek, Irena Mazánková, Marie Tauchmannová, Hana Sedláková, Hana Nelibová, Marie Bergerová, Hana Ptáčková...



... a už ve druhé třídě (školní rok 1971-72)... Horní řada zleva: Václav Uzel, Jaroslav Novotný, Miroslav Ježek, Jiří Stočes, Luboš Kadlec, Martin Zemek, J. Sirotek, Jindřich Kadlec. Druhá řada: Miroslav Srch, Zdeněk Lukáš, Josef Hodys, Ladislav Rozsypal, Jaroslav Kubín, Jaroslav Vacek, Milan Koudela, p. uč. Richterová. Dolní řada: Hana Sedláková, Hana Ptáčková, Irena Mazánková, Pacholová, Martina Bergerová, Hana Soukupová, Marie Paterová, Blanka Gruntová, Marie Tauchmannová, Hana Nelibová.