



# OBECNICKÝ ZPRAVODAJ



ŘÍJEN 2022 | Ročník 25

Vydává Obec Obecnice (☎ 318 614 056) | Redakce Bohouš Svoboda (☎ 318 614 079) | [www.obecnice.cz](http://www.obecnice.cz)

Co najdete v Obecnickém zpravodaji:

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

Příroda okolo nás se zase jednou za rok pustila do malování krajiny, čas od času je potřeba vymalovat. Doma se malování většinou bráníme zuby nehty, už jenom při pomýšlení, že musíme po malování uklidit. V přírodě je to jednodušší, foukne vítr a listí ze zahrady zažene k sousedům nebo až někam do polí či k lesu. Také se u nás doma duševně připravujeme až přijde čas, čas nového nátěru zdí poznamenaných promáčením, které zůstalo po mé původně záslužné akci. Abych osvětlil, byla hlášena odstávka vody a já dostal úkol natočit nahoře v koupelně barel. Soupl jsem sprchu do nádoby a šel si udělat kávu. Nějak jsem se zapovídal s návštěvou, když se mě manželka zeptala: „A neudělal si to tak, že jsi dal sprchu do barelu a nechal vodu téct, že ne?“ Vyrazil jsem od stolu, převrhl kávu a pak už bylo slyšet moje čvachtání po schodech. No udělal jsem to tak, jak řekla má moudrá žena. Takže ty mapy už řadu let čekají na malbu. Však to znáte, když chlap něco slíbí, není potřeba mu to každých půl roku připomínat. Jo a taky je nutné

vyčkat, až odrostou vnučata. Jejich krásné kresby na zdi, většinou ukryté vedle nábytku, se nedají pokládat za vhodnou výzdobu obydlí. A to nemluvím o různých flecích na stěně nebo stropu v jídelně. Trochu jsem odbočil od malíře zvaného podzim. Jeho malby lahodí našemu zraku, ba i naší duši, i když občas v nás vyvolávají melancholickou náladu. Ta by ani nevadila, k našemu podbrdskému podzimu patří, ovšem nesmíte číst noviny a sledovat zprávy, to už není melancholie, ale podzimní deprese. Mě občas dostávají z podzimní ponuré nálady vnučata: „Dědo já ti řeknu vtip, jo? Víš, proč má datel zobák? Nevím. Aby si nerozbil hlavu o strom. A znáš ten vtip, jak se slon opaluje na pláži a přijdou k němu dva brabenci. Slone pojď se prát. On na ně chvíli kouká a říká - to není fér, vy jste dva.“ Děti mají různé nápady. Naše třiapůlletá vnučka Anežka říká svým bratrům chlapi. A tak vytvořila logické označení toalet. Když jsou holčičí, tak jsou i chlapič. Proto vám přátelé přeji krásné babí léto a takový hezký dědí chlapič podzim. **bs**

## ZPRÁVY Z OBECNÍHO ÚŘADU V OBECNICI

### Výsledky komunálních voleb (23.–24. 9. 2022) - obec Obecnice

sečteno 100 % / účast 47,68 %

Voleno 15 zastupitelů

#### Seznam zvolených zastupitelů v obci Obecnice

SDRUŽENÍ NEZÁVISLÝCH KANDIDÁTŮ č. 1

**1. Josef Karas** / Pořadí na kandidátce: 1  
BEZPP, navrhuje NK, 61 let, starosta obce, Obecnice  
410 hlasů / 11,13 %

**2. Petr Zima** / Pořadí na kandidátce: 5  
BEZPP, navrhuje NK, 35 let, konstruktér, Obecnice  
333 hlasů / 9,04 %

**3. Jiří Oktábec** / Pořadí na kandidátce: 10  
BEZPP, navrhuje NK, 42 let, pracovník v IT, Obecnice  
306 hlasů / 8,31 %

**4. Markéta Švehlová** / Pořadí na kandidátce: 3  
BEZPP, navrhuje NK, 42 let, OSVČ, Obecnice  
297 hlasů / 8,06 %

(pokračování na str. 2)



## Výsledky komunálních voleb (23.–24. 9. 2022) (dokončení ze str. 1)

**5. Naděžda Soukupová** / Pořadí na kandidátce: 11  
BEZPP, navrhuje NK, 69 let, ekonom školy, Oseč  
275 hlasů / 7,46 %

**6. Anna Petráňová** / Pořadí na kandidátce: 9  
BEZPP, navrhuje NK, 59 let, účetní, Obecnice  
272 hlasů / 7,38 %

**7. Ing. Dita Paboučková** / Pořadí na kandidátce: 2  
BEZPP, navrhuje NK, 40 let, asistentka, Obecnice  
269 hlasů / 7,30 %

**8. Miroslav Srch** / Pořadí na kandidátce: 8  
BEZPP, navrhuje NK, 38 let, key account manager, Obecnice  
258 hlasů / 7,00 %

**9. Lukáš Doležal** / Pořadí na kandidátce: 7  
BEZPP, navrhuje NK, 29 let, zástupce vedoucího údržby, Obecnice  
254 hlasů / 6,89 %

**10. Václav Vohradský** / Pořadí na kandidátce: 6  
BEZPP, navrhuje NK, 48 let, likvidátor pojišťovny, Obecnice  
251 hlasů / 6,81 %

**11. Tomáš Šilhan** / Pořadí na kandidátce: 12  
BEZPP, navrhuje NK, 44 let, zaměstnanec MŽÚ, Oseč  
248 hlasů / 6,73 %

**12. Štefan Nidel** / Pořadí na kandidátce: 4  
BEZPP, navrhuje NK, 39 let, OSVČ, Obecnice  
232 hlasů / 6,30 %

### SDRUŽENÍ NEZÁVISLÝCH KANDIDÁTŮ č. 2

**1. Bohumil Svoboda** / Pořadí na kandidátce: 3  
BEZPP, navrhuje NK, 67 let, důchodce, Obecnice  
284 hlasů / 33,02 %

**2. Jan Urbánek** / Pořadí na kandidátce: 1  
BEZPP, navrhuje NK, 57 let, podnikatel, Obecnice  
233 hlasů / 27,09 %

**3. Martin Sirotek** / Pořadí na kandidátce: 2  
BEZPP, navrhuje NK, 57 let, OSVČ, Obecnice  
151 hlasů / 17,55 %

## Složení zastupitelstva obce Obecnice po ustavujícím zasedání dne 17. 10. 2022

Starosta obce	<b>Josef Karas</b>
Místostarosta	<b>Petr Zima</b>
Místostarosta	<b>Jiří Oktábec</b>
Člen rady	<b>Jan Urbánek</b>
Člen rady	<b>Bohumil Svoboda</b>

Další členové zastupitelstva	
<b>Markéta Švehlová</b>	<b>Štefan Nidel</b>
<b>Dita Paboučková</b>	<b>Miroslav Srch</b>
<b>Anna Petráňová</b>	<b>Václav Vohradský</b>
<b>Naděžda Soukupová</b>	<b>Tomáš Šilhan</b>
<b>Lukáš Doležal</b>	<b>Martin Sirotek</b>

## Zprávy z OÚ Obecnice – ohlédnutí za uplynulým volebním obdobím 2018–2022

V uplynulém volebním období investovala obec významnou část peněžních prostředků do oprav, rekonstrukcí a nových investic do rozvoje a zvelebování Obecnice.

Vybudování centra vzdělávání (Fara Obecnice)	23 mil.
Výstavba nové tělocvičny a rekonstrukce stávajících budov MZŠ Obecnice	27 mil.
Rekonstrukce vodovodní sítě v komunikaci III. tř. 10 mil.	
Vybudování sběrného dvora a pořízení techniky na jeho provoz	7,5 mil.
Oprava Komunikací (Na Šachtě, Nové Chalupy, Cejnovna)	3,5 mil.
Oprava Komunikací po povodních (Na Německých, Borek)	1,3 mil.
Oprava mostu na Cejnovně	1,8 mil.
Revitalizace sídelní zeleně	1 mil.
Výměna střešní krytiny na budově OÚ	1,6 mil.
Rekonstrukce školní kuchyně	1,5 mil.
Vybavení učeben a družiny	1 mil.
Oprava domu služeb	1 mil.
Nákup techniky pro hasiče	1,1 mil.
Homogenizace komunikace III. třídy	2 mil.
Vybudování trafostanice pro školu	3 mil.
Zakoupení Staročeské hospody	4 mil.

Toto je výčet těch větších akcí, které byly v uplynulých čtyřech letech provedeny a jejich hodnota je více jak 90 miliónů korun, z čehož zhruba polovina byla hrazena z různých dotačních programů (Ministerstvo pro místní rozvoj, MAS Brdy, Ministerstvo financí, Středočeský kraj, IROP).

Mimo to byla prováděna běžná údržba obecního majetku (postupná výměna svítidel VO, opravy ČOV, opravy na vo-

dovodní a kanalizační sítě, drobné opravy komunikací a chodníků) a další práce spojené s provozem obce a obecních zařízení.

A jaké akce nás čekají v novém období...

- Výstavba galerie u centra vzdělávání - zde je již vysoutěžen dodavatel stavby
- Oprava oplocení v parku u prodejny COOP
- Oprava fasády na budově OÚ - v průběhu listopadu dojde k vyhlášení VŘ na dodavatele stavby
- Rekonstrukce a přístavba hasičárny - probíhá řízení na povolení stavby
- Výstavba kabin - podána žádost na poskytnutí dotace na jejich výstavbu
- Vybavení učeben v MZŠ - podání žádosti o dotaci
- Dokončení osazení radarů na měření rychlosti
- Rekonstrukce vodovodu Pod statky - ve fázi vypracování projektu
- Rekonstrukce VO Nové Chalupy a Cejnovna - bude prováděno společně s uložením kabelového vedení nízkého napětí v daných částech obce
- Instalace fotovoltaických panelů na budovy ve vlastnictví obce
- Rekonstrukce budovy prodejny v Oseči
- Rekonstrukce skladu u Spolkového domu
- Vybudování zázemí na parkovišti u prodejny COOP
- Oprava místních komunikací
- Kanalizace směrem na Octárnu

Abychom mohli všechny tyto stavby zrealizovat, je nutné hledat příslušné dotační tituly ze kterých budou moci být financovány. Každým rokem je to složitější, ale věřím, že se nám to tak jako dosud podaří.

## VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ

Obecní úřad Obecnice žádá rodiče, kteří mají dítě do jednoho roku věku, nemají trvalý pobyt v obci Obecnice a měli by zájem účastnit se vítání občánků, aby se přihlásili na OÚ Obecnice **nejpozději do 15. listopadu 2022.**

## ZAHÁJENÍ ADVENTU

Zveme vás v **neděli 27. 11. 2022 v 17 hodin** na zahájení adventu na návsi v Obecnici. Těšit se můžete na vánoční hru *Narození Krista* a samozřejmě rozsvícení stromečku.



### Dne 6. října 2022 oslavili manželé Miroslava a Pavel Svobodovi Zlatou svatbu...

*Říkáte si, jak čas letí, životem se plavíte,  
už jste spolu půl století, zlatou svatbu slavíte.*

*Vaše láska, ať dále uzkvétá  
i po další společná léta.  
Zdraví, lásku, také štěstí,  
přejí vaše ratolesti.*

Lenka a Pavel.



## Jubilanti

**Pavel Ručka, 60 let**

*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 1. listopadu 2022 by oslavila  
75. narozeniny naše milovaná maminka  
a babička **Marie Čáповá.**



*S úctou a láskou v srdci vzpomíná Katka s rodinou*

## Poděkování

Za krásný výlet do brdské krajiny,  
který se konal 6. října 2022, chci za všechny,  
co se zájezdu účastnili,  
**poděkovat Obecnímu úřadu**  
a **Šarlotě Pokorné** za organizaci celé akce.

Marie Stočesová

*Velké díky všem  
kamarádům, kamarádkám  
a celé mojí rodině  
za dary a účast  
na mé narozeninové oslavě.*

Díky Martinovi „Nervíkovi“  
za přípravu celé akce.

Jiří Hylán & Kilián & Fičák



**Redakce se omlouvá za opožděné vydání  
říjnového čísla zpravodaje. Děkujeme za pochopení.**

**UZÁVĚRKA listopadového čísla  
OBECNICKÉHO ZPRAVODAJE bude v sobotu 12. listopadu 2022**

## SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ Obecnice



Zdravím všechny čtenáře Obecnického zpravodaje, podzimní vítr nám rychle odvál další měsíc, tak jsem tu s dalšími zprávkami z hasičské zbrojnice. Ten, kdo pravidelně čte tuto rubriku, určitě ví, že jsme se 17. září s dětmi účastnili posledního kola dětské hasičské příbramské ligy, které se konalo v Podlesí. Počasí nám na soutěž moc neprálo, ale díky vybavení, které máme, jsme to zvládli. Děti ukázaly opět svojí bojovnost. Bohužel při útocích byly vygenerovány některé chyby, tak jsme se na pomyslnou bednu nedostali. Ale již jsme byli velice blízko. S dětmi jsme si následné situace hned probrali a hned máme vlastně živé materiály k tomu, co je potřeba ještě potrénovat. Chtěl bych tedy všem dětem poděkovat za účast i v docela chladném a deštivém počasí. Velké poděkování patří i všem zúčastněným rodičům, kteří byli ochotni a dovezli teplý čaj ve várnících. Mnohokrát děkujeme.



Dětská soutěž skončila nějak po poledni, my a některé děti jsme na místě zůstávali dále. Odpoledne SDH Podlesí totiž pořádalo Memoriál pro dospělé. Jelikož jsme přibráli spoustu mladších lidí, chtěli jsme, aby si i oni sport vyzkoušeli. Aby sami poznali, že nervíky pracují, když stojíte na startovní čáře. Družstvo mužů, ve kterém jsme mohli mít dvě děvčata, se účastnilo soutěže v kategorii sport. První útok byl nádherně rozběhlý, ale bylo špatně zapojené B v mašině, které se vycvaklo. I se zdržením při opětovném zapojení se nám podařilo útok dokončit, i když s velkou ztrátou. Po útoku jsme udělali „válečnou poradu“, aby další útok byl lepší. Při druhém útoku jsme bojovali o hezké třetí místo, bohužel i zde se nám stala nehoda, kde se proudaři vycvakla proudnice. Takže jsme museli vodu přibrzdit, aby se podařilo nacvaknout. Vzhledem k tomuto zdržení jsme skončili na hezkém čtvrtém místě. Jsem rád, že noví členové si zaběhli požární útok. Rád bych se příští rok zúčastnil více soutěží v dospělé kategorii.

Jelikož jsme všichni měli ze 17. 9. vše v živé paměti, při tréninku hned 19. září jsme si zhodnotili všechny útoky z dětské příbramské hasičské ligy. Jelikož jsme měli videa, tak jsme si udělali video rozbory. Na těch bylo krásně vidět, jak se děti přes prázdniny postupně zlepšily. Když si to vezmu, rozdíl mezi první a poslední soutěží si děti průměrně zlepšily časy o cca 6-8 vteřin, tak jsme se dosti posunuli. Jsme rádi, že děti do toho mají zapálení a chtějí se stále zlepšovat.

V pátek 7. 10. jsme mohli vidět naši techniku, jak jede pod majáky k budově Masarykovy základní školy. Zde jsme měli cvičný zásah, kde bylo simulováno požár v místech ZUŠ. Zásah byl hlavně situován na dodržování evakuačního plánu školy. Podle informací, z hlediska hasičiny byl náš zásah v pořádku. Naši členové provedli jak průzkum všech tříd, kde našťastí nikdo nezůstal. Průzkum sebou samozřejmě natahoval útočné vedení. Když by byl skutečný zásah, Tatra by se musela dopňovat vodou, proto jsme natáhli přírodní vedení z hydrantu pod školou. V následujících dnech určitě proběhne schůzka ohledně celé akce.

Je tu podzim a s ním i častější dešť, mlha, dřívější tma a další okolnosti, které činí ježdění autem náročnějším a nebezpečnějším, než tomu bylo například v létě. S čím vším je tedy nutné v nadcházejících dnech a týdnech na silnicích počítat a jak vaši jízdu učinit bezpečnější?

**Věnujte pozornost pneumatikám i stěračům.** Vzhledem k větší pravděpodobnosti deště a nízkých teplot se vyplatí investovat do kvalitních pneumatik. Jedním z nebezpečných jevů, které vás mohou v souvislosti s podzimními dešti postihnout, je aquaplaning neboli stav, kdy pneumatika přestane zvládat odvádění vody a auto se stane neovladatelné.

Před aquaplaningem i další potenciálně nebezpečnou situací, kterou je mokré kluzké listí, vás ochrání kvalitní pneumatiky s hlubším dezénem a také snížení rychlosti, kterou na mokré vozovce jedete. Od prvního listopadu pak nezapomeňte na povinnost zimních pneumatik. V souvislosti s deštěm se vyplatí také kontrola či výměna gumiček ve stěračích, neboť v případě prudšího deště opotřebované stěrače nebudou dobře fungovat.

**Správná světla a pozor na zvěř.** Vzhledem ke kratším dnům a větší pravděpodobnosti mlhy byste měli svou pozornost věnovat také kontrole a seřízení světel, a to nejen potkávacích, ale také dálkových a mlhových. V případě mlhy si rovněž pamatujte, že použití dálkových světel v mlze nepomáhá, spíše naopak, při jejich rozsvícení můžete vidět mnohem hůře než bez nich.

V případě zadní mlhovky si dejte pozor na to, abyste jí neoslnovali řidiče jedoucí za vámi. Se zhoršenou viditelností a zároveň s přirozenou větší migrací zvířat v podzimních měsících souvisí i větší riziko srážky se zvěří. V případě jízdy přírodou se proto doporučuje pomalejší jízda a v případě možnosti použití dálkových světel, které vám zaručí lepší možnost zahlédnout zvěř pohybující se u kraje silnice.

Kromě zvěře samozřejmě věnujte pozornost i možným chodcům či cyklistům. Ti by sice měli mít osvětlení či alespoň reflexní prvky na oděvu, ale bohužel ne všichni toto dodržují. (zdroj:www.autozive.cz)

Všem občanům i řidičům přeji krásný podzim a doufám, že nás nikdo nebude potřebovat.

**Petr Zima, jednatel SDH Obecnice**

## MLADÝ HASIČ BRDŠTÍ TETŘEVI



Dne 17. 9. 2022 jsme završili Dětskou hasičskou příbramskou ligu posledním požárním útokem v Podlesí. Ze všech útoků byl tento nejslabší, počasí nám moc nepřálo a hasičské náčiní a nářadí s námi moc spolupracovat nechtělo. Ale nevádí, někdy jsou prostě i horší dny. Ale právě takové situace nás nutí k tomu, abychom se zamysleli, posouvají nás dál. Proto jsme taky následující trénink seděli na hasičárně, dívali se na záznamy našich útoků a řešili chyby i možnosti náprav. Ale i přesto vše jsme si i v Podlesí udrželi určitou pomyslnou čáru, mladší žáci se umístili na 4. místě a starší žáci na 6. místě.

Nyní, od října, se nám opět změnil čas i místo tréninků. Nyní se scházíme **každé pondělí od 15.30 do 17.00 hod. v tělocvičně základní školy**. Přes zimu máme v plánu potrérovat hlavně rychlost. **Brdští tetřevi**



## NÁBOR DO KROUŽKU MLADÝCH HASIČŮ

Sbor dobrovolných hasičů Obecnice

Chceš se dozvědět  
více o práci hasičů?  
Chceš si užít legraci  
a zábavu?  
Hledáš nové kamarády?  
Chceš si zasportovat  
a časem  
i zasoutěžit?

Nábor holek i kluků  
probíhá v kategorii  
od 3. třídy.  
Mladší zájemci  
dle domluvy.



**NÁBOR proběhne 7. 11. 2022**  
v čase od 15.30 do 17.00 hodin  
v **TĚLOCVIČNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY** (boční vchod).

Pokud se rozhodneš přidat se mezi nás, přijď.  
Rovnou si můžeš vzít i převlečení vhodné do tělocvičny  
a vyzkoušíš si náš trénink. Potřebovat k sobě budeš  
mamču nebo tatku (jen na vyplnění dokumentů)  
a 100 Kč jako členský příspěvek,  
na základě kterého ti bude vytvořena členská průkazka  
a budeš pojištěn proti úrazu.

Více informací:

Mili Kotápišová | [mhobecnice@seznam.cz](mailto:mhobecnice@seznam.cz)  
tel. 727 964 414

Petr Zima | [Abczima@seznam.cz](mailto:Abczima@seznam.cz) | tel. 728 611 848



## MATEŘSKÁ ŠKOLA v Obecnici



Měsíc září nám v mateřské škole utekl jako voda v Obecnickém potoce a že jí letos na podzim bylo!

Po letních prázdninách nám nastaly dny všední i nevšední, ve kterých jsme si všichni zase zvykali na život ve větším kolektivu. Kde je samozřejmostí pozdravení se, poděkování a požádání místo rozkazu. Ve kterém bereme ohledy na druhé, a když přešlápneme, umíme se omluvit.

Babí léto nepřichází, ale i tak se mění příroda a my si díky tomu můžeme hrát a vyrábět z jejích darů. V Beruškách si mladší děti přírodninami ozdobily papírové draky a vyrobily i jednoho extra velkého. Kaštiny používáme místo míčků a zažíváme s nimi i první pokusy předmatematických činností. V Žabičkách starší děti pro změnu zjišťovaly, jak není jednoduché posbírat kaštanů rukama, ale prsty nohou. A šlo jim to náramně, zábavně.



Neminuli jsme ani letošní podzimní houbařskou náladu a vydali jsme se do lesa na naše známá místa. Houby ne překvapivě rostly i tam. Děti nás, učitelky, poučovaly, které jsou nebezpečné a proč a my jim pro změnu vysvětlovali, že i tak není správné do nich kopat a šlapat po nich. Odcházeli jsme z pohádkového lesa, jako bychom si tam ani nehráli.

Nemoci už zase přicházejí do našich obou tříd a tak jsme se vypravili za vesnici za vitamíny na šípkových keřích.



Důkazem zájmu o jejich trhání byly šípky v kapsách. Děti se umně vyhýbaly trnitým větvím a chlubilily se každým zralým šípkem.

V deštivých sychravých dnech je více času na činnosti ve školce. Ne všichni měli během prázdnin čas na výtvarné a pracovní tvoření, zase o to víc určitě zdokonalovali hroubou motoriku. A tak se zase začínáme sžívat s nůžkami, lepidlem, štětce a jinými pomůckami. Tělesná cvičení jsou denní samozřejmostí a jdou ruku v ruce i s vývojem řeči, kterou se snažíme podpořit logopedickými chvilkami, procvičováním mluvidel zábavnou formou.



Děti ze Žabiček už byly v rámci zvýšení zájmu o knihy na návštěvě v místní knihovně. Paní Pokorná jim ukázala knihy s podzimní tematikou a vybrala k vyprávění příběh o pavoučkově. Děti mu potom nakreslily cestu k pavučince, každý svou, a také bludiště. S Beruškami se také do knihovny chystáme. Už se moc těšíme na milou a vstřícnou atmosféru, kterou tam vždy zažíváme. Začátkem října začínají i mimoškolní aktivity, které školka zprostředkovává. Je to páteční Všeználek, výtvarný a rukodělný kroužek, v místní knihovně a čtvrteční Aktivní školka – cvičení s profesionálním trenérem ve školní tělocvičně. Doufáme, že děti budou opět spokojené, tak jako v minulém školním roce.



# MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Obecnici



## Evropský den jazyků na základní škole

Znamé přísloví „Kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem.“ mohlo napadnout žáky třetích až devátých ročníků Masarykovy základní školy a mateřské školy Obecnice v pondělí 26. září 2022, když společně s učitelkami anglického jazyka Mgr. Martinou Veselkovou a Bc. Jiřinou Rábíkovou Dzamkovou oslavovali Evropský den jazyků.

Tato oslava proběhla tvořivou prací, kdy žáci během své hodiny vyráběli tematické kartičky a hledali v různých evropských jazycích názvy například BAREV, ČÍSEL, JÍDLA, ZVÍŘAT anebo ČÁSTÍ LIDSKÉHO TĚLA. A tak se v hodinách angličtiny překládaly a hledaly názvy nejen v angličtině, ale například také v němčině, italštině, polštině, francouzštině, španělštině nebo třeba řečtině či švédštině.

Pro některé žáky to bylo dle jejich vyjádření poprvé, co se s posledními dvěma jmenovanými jazyky setkali. Kartičky se také vyzdobily obrázkem překládaného slova a nakonec se z nich utvořil řetěz, který ozdobil chodbu v přízemí školy, kde si jej mohou všichni prohlédnout.

Všichni zapojení žáci odvedli dobrou práci a bylo zajímavé sledovat, jak se o různých překladech mezi sebou bavili a sdíleli nově získané informace.

Mgr. Martina Veselková  
Bc. Jiřina Rábíková Dzamková  
Mgr. Bc. Markéta Marková



## 28. září - Den české státnosti

Prvním projektem v naší čtvrté třídě byl Den české státnosti. Celý den jsme hledali souvislosti mezi svatým Václavem a tímto státním svátkem. Kdo byl svatý Václav, jsme zjišťovali z textů i křížovek. Jaké legendy se k němu váží, jsme se pokusili zakreslit do komiksů. Už víme, kdo a proč nechal zhotovit české korunovační klenoty, i jak vypadají. Pochopili jsme, proč jsme 28. září doma, z jakého důvodu je státní svátek. V rámci tohoto dne jsme si i zazpívali českou státní hymnu. Abychom si ověřili získané znalosti, měla paní učitelka připravenou hru Svatováclavská stezka. Nevadilo nám, že venku prší, hru jsme si zahráli na chodbě školy. Celý den jsme si všichni užili. ☺



Žáci 4. třídy

## ŠKOLA V POHYBU

Dne 26. 9. 2022 jsme měli tělesnou výchovu trochu jinak. Naši třídu v rámci projektu Můj první gól navštívil trenér pan Bodnár z Fotbalové asociace České republiky. Zábavná hodina plná pohybu byla zaměřena na všeobecný pohybový rozvoj. Paní učitelka získala nové praktické i teoretické vědomosti. Nám, dětem, se hodina opravdu moc líbila. Pomocí různých her jsme se všichni pořádně naběhali a zapotili.

Žáci 4. třídy

## Výtvarná soutěž Jičín – město pohádek 2022

Tradice se mají dodržovat, a tak v minulém školním roce se žáci naší školy zapojili do výtvarné soutěže, kterou pořádá Nadační fond Jičín – město pohádek. Do soutěže zaslali práci žáci nynější páté třídy – bylinkovou pohádku. Sice jsme nevyhráli, ale velmi nás potěšilo, když jsme obdrželi diplom a poděkování za účast. Tento školní rok se opět zapojujeme, protože máme rádi pohádky a společná výtvarná tvoření.

Mgr. Jana Pokorná





## Výprava do planetária

Příjemné podzimní dopoledne šestého října prožili žáci V. a VI. třídy v Praze. Navštívili okolí Petřínské rozhledny. Zde si svačinovou chvilku zpestřili sbíráním kaštanů. Poté následoval velmi zajímavý a výuku doplňující pořad - **Země jako planeta**. Žáci se dozvěděli mnoho zajímavostí o naší planetě Zemi, ale i o celé Sluneční soustavě. Po zajímavém videu následovala diskuse. Poté si žáci prohlédli vesmírnou výstavu v prostorách hvězdárny, zakoupili suvenýry na památku. Žáci měli možnost pobýt v otáčivé kopuli, využili hvězdářský dalekohled. Po skončení návštěvy hvězdárny jsme ještě mohli obdivovat přilehlý park s nádherně upravenými záhony růží a bylinek.

Těšíme se na další společné akce. Příště se vydáme do divadla. ☺

Krásné podzimní dny.

**Mgr. Jana Pokorná**



## Jak se daří prvňáčkům ve škole?

V letošním školním roce nastoupilo do 1. třídy 19 žáků, 14 chlapců a 5 děvčat. Prvňáčci se velmi dobře adaptují na školní prostředí. Našli si mezi spolužáky nové kamarády. Přijali pravidla stanovená školním řádem i společně vytvořená třídní pravidla, která se snaží dodržovat. Žáci se učí číst metodou tří startů, kde se propojuje analyticko-syntetická

metoda s prvky, které dosud využívala pouze metoda genetická. Byly zakoupeny multifunkční učebnice, které jsou při výuce používány. V září se žáci seznámili se všemi písmeny velké tiskací abecedy, začali spojovat hlásky do slabik a číst jednoduchá slova ve větách. Velký důraz je kladen na hláskovou analýzu a syntézu slov. Děti pomocí hry slovní fotbal určují první a poslední písmena slov. Většina žáků rozumí hláskovanému slovu, někteří žáci slovo i sami rozhláskují. Současně s nácvikem čtení probíhá nácvik psaní písmen velké tiskací abecedy. V hodinách matematiky je u žáků upevňována číselná představa. Žáci tvoří soubory prvků o daném počtu, pomocí znaků již porovnávají daná množství, řeší slovní úlohy, naučili se psát první číslici „jedničku“. Na multifunkčním hřišti trénovali skoky do dálky, vytrvalostní i rychlostní běhy. Mají za sebou i první turistickou vycházku. Během hodin výtvarné výchovy a praktických činností vytvořili první výrobky, modelovali písmenka a namalovali první obrázky, které zdobí stěny jejich třídy. Zpívali si lidové písničky, zvládli i jednoduché pohybové hry.

Doufejme, že prvňáčkům jejich pracovní elán a dobrá nálada vydrží co nejdéle.

**Mgr. Eva Bízová** (třídní učitelka)



## TVŮRČÍ PSANÍ

V 8. a 9. třídě nás v hodině českého jazyka pobavily hádanky.

*Psaní  
je hrání*

### HÁDEJ, CO JSEM?

Tato věc může mít jakoukoliv barvu a jakýkoliv tvar. Většinou má ale tvar obdélníku. Je vyrobena z papíru nebo obyčejné čtvrtky. Někdo tuto věc nepoužívá, ale většinou tomu tak není. Můžeš ji koupit, nebo si ji prostě podle tvých představ vyrobit. Používá se k tomu, aby sis pamatoval, kde jsi skončil a kde máš začít. *(Záložka do knihy)*

**Natálie Novotná**, 9. třída

Tento předmět může mít jakýkoliv tvar. Nejčastěji má ale kulatý. Z kulatého tvaru jdou i dvě ouška, která skoro vždycky řvou. Ta chuť to každé ráno prohodit oknem se každým dnem zvětšuje. *(Budík)*

**Sára Oktábcová**, 9. třída

V kapse mě nosí většinou ti, co po moři ploujou a milí na lidi nejsou. O nich pět sérií filmů natočeno je. Jméno známé nám kapitán Jack Sparrow je. Podle mě můžeš najít bohatství, ale taky to může tvůj život ukončit. Bez cenný papír, na kterém kříž vyznačen je a každý vidět chce, co tam je. *(Mapa pokladů)*

**Lili Novotná**, 9. třída

*(pokračování na str. 9)*

## MZŠ

(dokončení ze str. 8)

### HÁDEJ, KDO JSEM?

Postava, kterou jsem si vybral, je postarší. Má krásné obydlí, ve kterém přebývá. Moc už ale nevidí a bydlí sama. Člověk by řekl, že je hodná, ovšem zdání často klame. Její obydlí je až k nakousnutí, řekl bych. Kolem chaloupky jí rostou stromy, přebývá totiž v lese. V lese docela hlubokém a moc lidí se tam nedostane. Jedině že by se ztratili. No a teď je otázkou, kdo to je.

(*Ježibaba*)

**František Brynda**, 8. třída

Jsem animovaná postavička. Jsem dívka a mám křídélka, která se třpytí. Jednoho dne jsem potkala holku, která vypadala, jako by byla z jiné země. Jak jsme se přiblížily k sobě, začala nám svítit křídla. A pak jsme zjistily, že jsme sestry, ale každá je z jiné země. Já z tepla a ona ze zimy. Jednou se mi přihodila špatná věc, roztrhlo se mi křídlo. U nás v roklince se vyráběl takový prášek, který byl na křídla, když byla nějak poškozená. Přesně můj problém. Natřela jsme si ho na křídlo a pomalu se mi začalo hojit. Pak jsem zase mohla v pohodě létat. Uhádni, kdopak asi jsem.

(*Zvonilka*)

**Eliška Lacmanová**, 8. třída

Jsem muž, co připlouvá s přílivem oceánu na souš. Připluju a pomůžu lidem v nouzi. Nepřiplouvám na lodi, ale pod vodou. Ale ne ponorkou. Zachránil jsem svět svou vidličkou. Dobře, je to trochu mocnější vidlička, ale pořád moje vidlička. Dokážu pomoci ní ovládat hlubiny moře a také mluvit s rybami a vším, co žije pod vodou. Dokážu pod vodou dokonce dýchat. Tak co, už víte, kdo jsem?

(*Aqua man, syn Poseidona, vládce moří*)

**Jakub Karas**, 8. třída

Moje postava je oranžová ryba. Zbývá jako jediný s jeho otcem z celé rodiny. V oceánu ho vychovává jeho starostlivý otec. Je velmi zvědavý, ale v oceánu, kde žije, je šťastný. Je přátelský ke každému, koho potká. Je malý, oranžový s bílými pruhy a má hnědo-oranžové oči. Kdo to je?

(*Nemo*)

**Richard Hylán**, 8. třída

## Vzdělávací a adaptační pobyt 7. třídy v Prachaticích

Nyní si můžete přečíst dojmy z adaptačního pobytu 7. třídy, který ukázal odolnost žáků i jejich pedagogického dozoru. Museli si nejen po sobě vždy uklidit, ale především dojít nakoupit, uvařit si, počítat finance, aby celý týden měli co k snědku. Dále nemlsat, nepít energetické nápoje a v neposlední řadě omezit ve velké míře své mobilní telefony. To byl asi největší „boj“. České dráhy taky ukázaly své, žáci se učili trpělivosti při čekání na vlak. Děti určitě pochopily, že to rodiče nemají zase tak jednoduché a těšily se na domácí kuchyň.

Velký obdiv patří paní učitelce třídní M. Markové a paní asistentce A. Brožkové, které se odvážily tento nelehký úkol podniknout. A věřte, že to všichni ve zdraví zvládli.

**Iva Hrušovská**

### Dřípatka Prachatice

Je pondělí ráno, najednou zazvonil budík, kouknu na něj a vidím, že je šest hodin. Tak vstávám z postele, i když se mi nechce. Obléknu se, nasnídám, nachystám všechny věci. Asi okolo sedmé už jedeme s mamkou na nádraží, ale

musíme se vracet, protože jsem si zapomněla papír o bezinfekčnosti. V půl osmé už jsem na nádraží a čekáme na autobus. Kvůli nějaké výluce musel jet autobus a ne vlak. Měl zpoždění, tak jsme čekali asi půl hodiny. Hrůza. Konečně už sedíme v autobuse, jedeme do Březnice. Odtud vlakem do Číčenic. Ale v tomhle vlaku si Filip nechal batoh. Naštěstí se našel. Potom jsme jeli vlakem už do Prachatic.

Odložíme si věci na ubytovnu a jdeme na oběd, který nebyl moc dobrý. Restaurace, kam chodíme, je na krásném renesančním náměstí. Odpoledne si vybalíme a jdeme nakupovat na večeri. Uvaříme večeri a pak hrajeme hry. V deset hodin je večerka a pak nám paní učitelka a paní asistentka čtou.

Každý den dopoledne jsme měli vzdělávací program od lektorů na Dřípatce, jeden byl na téma Naši ptáci a druhý se týkal stromů. Odpoledne jsme chodili nakupovat a měli program s paní učitelkou. Ve středu večer jsme se balili a ve čtvrtek jeli domů. Hrozně jsem se domů těšila. Moje dojmy z celého výletu byly takové, že se mi to celkem líbilo, ale mohlo by to být lepší. Trochu mi vadilo, že jsme si nemohli koupit nic dobrého, jako nějaké sladkosti, a že jsme měli hodně omezené telefony.

Už jsem ale vážně ráda, že jsem doma.

**Vendula Kadlecová**, 7. třída

Na Dřípatce to bylo fajn. Byli jsme většinou venku, a to se mi líbilo, i když to bylo občas dlouhé. Prožili jsme spoustu zážitků s našimi kamarády i učiteli, na které nezapomeneme. Chtěla bych pochválit holky, se kterými jsem byla ve skupince, že jsme vaření, nakupování a plánování zvládly a dokázaly jsme vymyslet kompromis, domluvit se, i když nám to někdy nešlo a byly jsme občas náladové. Taky bych chtěla chválit sebe, že jsem využila své schopnosti z domova a mohla jsem uvařit, umýt nádobí nebo pomoci uklidit kuchyň.

**Tereza Pokorná**, 7. třída





## Knihovna – Spolkový dům Obecnice



### **Bouřka v říjnu třebas malá, sotva na to zima stálá**

Podzim je tu i se vši parádou, která k němu neodmyslitelně patří. Barevné listí poletuje všude kolem, příroda utichá a sluníčko se nám vzdaluje čím dál víc. I my jistě potřebujeme po aktivním a nabitém létě trošku zvolnit a najít si čas na zastavení. Knihovna je přesně tím místem, kde si můžete odpočinout a na chvíli se zastavit. Je zde k dispozici přes 2000 svazků knih a konají se zde akce, které Vám mohou zpříjemnit dlouhé podzimní večery. V dalších řádcích si můžete přečíst co nás v říjnu a listopadu čeká a nemine.

### **Nové knihy pro mladé čtenáře**

Protože bude ubývat světla a děti již nebudou moci být tak dlouho venku, mohou si volný čas vyplnit např. četbou ☺. Pro tento případ knihovna pořídila spoustu nových knih. Vybere si zde školák i školačka. Přes napínavé dobrodružné detektivky, po knížky o správné holčičí partě nebo o vztazích mezi dětmi a psy. Tak neváhejte a přijďte si nějakou zapůjčit.



### **Co se dělo a právě děje?**

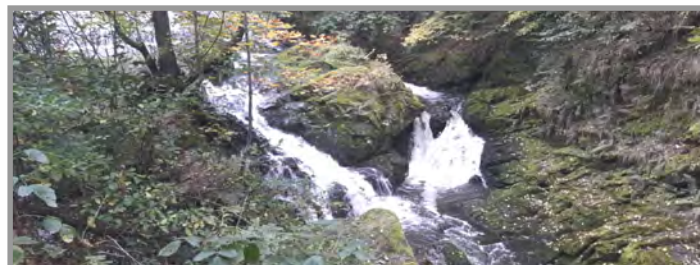
#### **Záříjová přednáška o bylinkách**

Knihovna se opět zaplnila věrnými posluchači, kteří dorazili na další povídání o bylinkách. Spolu s paní Mandžukovou jsme si tentokrát pověděli něco o bylinách, které jsou teď pro naše zdraví nejprospěšnější. Zmínili jsme echinaceu neboli třapatku nachovou, šípek a zázračný zázvor. Vzájemně jsme si předali vyzkoušené tipy, jak překonat podzimní nečas. Věděli jste, že echinacea může pomoci s léčbou oparů, aftů nebo dokonce močovému měchýři? Další a další tipy naleznete v knize Bylinky, léčivá moc přírody, kterou máme nově v naší knihovně.



### **Brdský výlet**

Ve čtvrtek 6. října jsme se opět vydali na obecní výlet. Tentokrát jsme vyrazili jak na místa, která dobře známe, tak i místa nová, která jak se poté ukázalo, stála za to. První cesta nás zavedla do přílehlých Brd. Navštívili jsme Pileskou nádrž, Padrťské rybníky i místo, kde zhruba před 70 lety stávala obec Záběhlá, někdy psáno Mozolín. Dozvěděli jsme se něco málo o historii tohoto místa a spatřili 350 let starý památný dub. Naše druhá cesta vedla do Míšova, kde jsme navštívili Atom muzeum. Zážitek to byl vskutku silný, a to díky profesionálnímu a velmi srozumitelnému výkladu pana inženýra Václava Vítovce, zakladatele muzea. Kdo jste ještě nebyl, vřele doporučuji. Na památku si naše knihovna dovezla novou knihu „Odtajněno: Atomová bomba i na Prahu?“ od autora Milana Syručka. A poslední zastávka byla v obci Spálené Poříčí. Kde jsme měli dobrý oběd, a poté kdo chtěl mohl si zajít na Špejchar, kde je několik stálých expozic, na menší rozhlednu Šťastný vrch nebo za krásou přírody na Hvízdálský vodopád.



### **Středeční posezení místních senierek**

Znáte něco příjemnějšího, než trávit sychravé podzimní odpoledne v teple knihovny s milou společností kolem sebe a dobrou kávou navrch? Samozřejmě, že radostí je na světě více, ale pravidelná setkávání v knihovně jsou pro někoho jednou z nich. Kdo byste měl zájem se přidat, jste srdečně zván. ☺ Toto setkání probíhá každou středu od 13.30 do 15.30 hod. Na všechny příchozí zde čeká teplá káva, chutné víno, dobrá kniha i milé slovo.

(pokračování na str. 11)

**KNIHOVNA** (dokončení ze str. 10)**Kroužek Všeználek**

Po prázdninách se zase schází parta tvořítků a šikovných ručiček. Jde nám to od ruky, akorát odolat herně, je někdy těžké. Ale tvoříme pro radost, a to nás baví, posuďte sami... ☺

**Co se bude dít?****SVÍČKY z Nalžovic**

Od 1. října můžete v knihovně opět zakoupit svíčky z dílny Nalžovického zámku. Dušičky i advent se nezadržitelně blíží, svíčky ubývají, přijďte si vybrat tu svou.

# LAMPIONOVÝ PRŮVOD

## V OBECNICI

8. 11. 2022

OD 17:00 HODIN

## NA FOTBALOVÉM HŘIŠTI

**PROGRAM:**

- ÚVOD
- PRŮVOD
- FIRESHOW
- OBČERSTVENÍ NA KOUPALIŠTI

**TRASA:**

**LAMPIONOVÝ PRŮVOD**

Pozor, pozor! Tradiční lampionový průvod se blíží. Konat se bude v **úterý 8. listopadu od 17 hod.** Sraz je na fotbalovém hřišti a půjde se společně okruh, který je vyznačen na mapce. Připraven je doprovodný program a odměny pro děti. Tak neváhejte, vyrábějte či shánějte lampiony.

**ŽIVOT A DOBA KRÁLOVNY MARIE TEREZIE**

Ve **čtvrtek 10. listopadu od 17 hod.** budeme mít velkolepou návštěvu. Do naší knihovny zavítá přímo sama královna Marie Terezie. Myslíte, že blouzním? Nenechte se zmást. Pokud Vás zajímá osud této unikátní panovnice (jediné české vládnoucí ženy) nebo Vás jednoduše zajímají historická fakta, která se nevešla do školních osnov, tak neváhejte dorazit. Jste srdečně zváni.

**MŮJ AFRICKÝ SEN**

Další podzimní besedou, která nás čeká v **pondělí 14. listopadu od 17:00** se zahřejeme a vyměníme podzimní plísňkanice, za slunce a rozpálené savany. Do knihovny dorazí cestovatelka a autorka románů o exotické Africe. Součástí přednášky bude prodej ručně vyráběných šperků od keňských žen.

**DUŠIČKOVÁ TEMATICKÁ VYCHÁZKA**

Protože trénování hlaviček i pohyb celého těla je potřeba i v podzimním nečase, třeba vás namotivuje dušičková tematická vycházka, která pro vás bude připravena od 1. do 13. listopadu. Trasa vycházky je podobná jako vždy. Start: park před prodejnou Coop → koupaliště → lesnická NS Klobouček → po fáborkách doleva do lesa → lesíkem na kraj Obecnice → po silnici → a dál po fáborkách, až vyjdete opět u parku před Coopem. Opět správně vyluštěnou tajenku pošlete jakýmkoli způsobem do knihovny a zašlete i fotečku z vycházky. Pro zdatné luštitelé bude od 14. listopadu v knihovně čekat malá odměna.

**DEEP Work v Obecnici**

Po kratší pauze se opět můžete těšit na energické cvičení v podání Wážek z Příbrami. Čeká nás procházka všemi pěti elementy, rozhýbání ztuhlých kostí, rozproudění líné energie a na závěr zasloužená relaxace. Cvičení bude probíhat v místní tělocvičně. Těšit se můžete na...

**10. 12. od 10.00 do 11.00 hod. adventní DEEP Work** S sebou na cvičení potřebujete jen podložku, dobrou náladu a zvědavost. Cena lekce je 120 Kč. Rezervace předem není potřeba.

**Yoga Flow s Veronikou**

Jógové dýchánky si našly v úterý své příznivce, a tak dále každé úterý probíhají lekce jógy. Začínáme vždy v 18.30 na faře. 8. 11., kdy bude Lampionový průvod, jóga nebude. Odvážní, kteří pilně trénují svou vůli, mohou každou třetí neděli také navštívit ranní protahovačku od 8.00 hod. Každá lekce je originální, někdy dynamičtější, někdy mírnější. Je to relativní. Každý vnímá a cítí své tělo i lekci jinak. Abychom se na podzim cítili v našem těle, jako v útulném pokojíčku, připravila jsem do konce roku pár lekcí navíc... 6. 11. v 17.00 hod. Jóga core; 20. 11. v 8.00 hod. Ranní lekce; 27. 11. v 17.00 hod. Uvolněná záda; 18. 12. v 8.00 hod. Ranní lekce; 29. 12. v 17.00 hod. Jóga flow.

**Šarlota Pokorná**

# STRÍPKY Z MÉHO VANDRBUCHU

## Malá Paříž na severu Čech

V široké kotlině mezi Krušnými horami a Českým středohořím naleznete lázeňské město Teplice, v minulosti známé jako „Salón Evropy“ nebo „Malá Paříž“. Název Teplice, odvozený od slova „teplý“, dali místu s hojným výskytem teplých pramenů obyvatelé slovanského původu, kteří krajinu v úrodném povodí řeky Bíliny postupně osidlovali v 6-8. století. Podle nepřilíš věrohodného příběhu, sepsaného kronikářem Václavem Hájkem z Libočan, zde byl první horký pramen objeven již v roce 762 jedním pasáčkem vepřů, který tady v tehdy ještě neosídlené pustině hledal zatoulané podsvinče. Léčebné účinky zdejších termálních vod pravděpodobně znali lidé již od pradávna - důkazem toho mohou být římské mince a šperky, později nalezené v prameni Pravřídla. Za zakladatelku teplických lázní je ale považována česká královna Judita Durynská, druhá manželka českého krále Vladislava II. a matka budoucího českého krále Přemysla Otakara I. Ta někdy mezi roky 1152 a 1167 založila v Teplicích klášter se špitálem, v němž benediktinské řeholnice pečovaly o nemocné i s pomocí teplých pramenů. Už ve 12. století tu tak vznikl první organizovaný systém na využití termální vody k léčbě - tedy první lázně. Velký rozvoj lázní nastal v 16. století - přední český šlechtic Volf z Vřesovic postavil první lázeňskou kamennou budovu s oddělenými bazény pro muže a ženy, léčebnu a ubytovny. Od této doby získávají lázně na světovém věhlasu, vedle Prahy patřilo toto město v zahraničí k nejznámějším a návštěvností předčilo i Karlovy Vary. Tento rozmach přibrzdil obrovský požár v roce 1793, při kterém lázeňské objekty i městské domy z velké části vyhořely. Nová výstavba, která započala ihned po tomto neštěstí, vtiskla Teplicím klasicistní a empírový charakter. Další tragédie (nejen) pro lázně nastala dne 10. února 1879. Ten den způsobila horká voda průval ve stěně uhlé sloje na šachtě Döllinger u Duchcova, v důsledku čehož došlo během 40 minut k zaplavení celého dolu a utonutí 21 horníků, kteří zde pracovali na odpolední směně. Po této události hladina léčebných pramenů v Teplicích dramaticky poklesla a Pravřídlo, nejdůležitější z nich, přestalo vyvěrat úplně. Při pátrání po zmizelém zdroji vody se dělníci museli prokopat do hloubky 16,5 m, než na pramen znovu narazili. Pravřídlo se tak podařilo vcelku rychle zachránit, dnes je o něj dobře postaráno, prochází neustálou analýzou nejen v 51 m hluboké šachtě, ale také na dalších výstupech termálního řadu. Do tohoto přírodního léčivého zdroje, který 18 000 let nabíral minerály a vzácné prvky z vulkanického masivu pod městem, se můžete ponořit v termálním bazénu s vodou vyhřátou na 35°C. Ten najdete v Thermalii, které je přímou součástí Lázeňského domu Beethoven, pojmenovaného po jednom z nejvýznamnějších hostů teplických lázní. Za prvního opravdu významného pacienta ale můžeme považovat ruského cara Petra Velikého. Ten do Teplic přijel roku 1712 a ubytoval se v tzv. Sirných lázních, což byly první zděné lázně ve čtvrti Šanov. Na jejich místě dnes stojí Nové lázně, zaměřující se na léčení onemocnění pohybového ústrojí a nervových onemocnění u dětí od 18 měsíců do 18 let. K nejcennějším a zřejmě i nejimpozantnějším stavbám v Teplicích patří dle mého názoru budova Císařských lázní z roku 1845, do dnešní podoby přestavěná v letech 1911–1913. Jak již název lázní napovídá, hostily nejpomazanější hlavy své doby - německého



Císařské lázně



Lázeňský dům Pravřídlo

císaře Viléma I. a vládce rakouské monarchie Františka Josefa I. Známy je také příběh setkání dalších slavných lázeňských hostů - skladatele Ludwiga van Beethovena a básníka Johanna Wolfganga Goetha. Vše se seběhlo 23. července 1812 na promenádě v Zámecké zahradě teplického zámku. Ten den při jedné ze společných procházek parkem potkali choť císaře Františka I. Marii Ludoviku Modenskou s početným doprovodem. Zatímco prý Goethe smekl uctivě svůj klobouk a hluboce se před jejím veličenstvím uklonil, skladatel přesvědčený o tom, že pouze umělec je pravým aristokratem, si bez pozdravu prorazil cestu davem dvořanů a přihlížejících. Goethemu pak vytkl jeho servilnost a jejich krátké přátelství tímto incidentem skončilo. Realita ovšem mohla být trochu jiná, poupravená jistou Bettinou von Armin, múzou obou mistrů, kteří se jí v minulosti dvořili, a je tedy možné, že si tímto způsobem vyřizovala své dávné osobní spory. Jisté je, že oba němečtí velikáni se pak již nikdy nesetkali. V souvislosti s tímto příběhem (pokud si ho tedy Bettina tímto podlým způsobem přikrášlila) mě napadá jedno klišé - **Cherchez la femme (Za vším hledej ženu)**. © Ve výčtu slavných lázeňských hostů, kteří v dobách největšího věhlasu navštívili „Malou Paříž“, bych mohl pokračovat ještě hodně dlouho, ale oni mi to určitě prominou, že se do našeho zpravodaje nedostali. A co napsat závěrem? Lázně Teplice - to je město uprostřed parků, kde na stovkách míst zanechali svou stopu mocnáři a velikáni umění, to je město uprostřed dvou horských masivů, kde se snoubí bohatá historie i pestrá současnost, to je město, které prostě musíte navštívit. Na mě díky všem těmto aspektům zapůsobil nezapomenutelným dojmem a určitě si tady o něm ještě něco povíme.

Z cest Vás všechny zdraví **Martin Jarolímek**



## LÉKAŘ A VY • Hubnutí musí bavit

Od r. 1990 existuje společnost **STOB - S**Top **OB**ezitě, jejíž heslo je "hubněte s rozumem". Její snahou je pomáhat lidem, kteří se rozhodnou řešit svoji nadváhu, aby efekt jejich snažení byl trvalý. Pokud má být změna trvalá, musí ji provázet pozitivní emoce. Jinak člověk začne po nějaké době trpět, nechá toho a dostaví se jeho efekt. To následuje po každé dietě slibující rychlé zhubnutí. Nejen že se váha vrátí, ale často se ještě nějaké kilo navíc přidá. Dobré je začít třeba se zdravým talířem. Prostě polovinu tvoří zelenina, čtvrtinu sacharidy – přílohy, pečivo..., čtvrtinu pak bílkoviny – libové maso, ryby, drůbež... Tedy když „knedlozelo“, pak polovina talíře zelí, knedlíky jen dva a rozříznuté na půl, aby to vypadalo ☺, maso jen libové. Každé jídlo, které máme rádi, se dá upravit na zdravější. Když ale člověk začne s nějakou pochybnou dietou, často zjistí, že nemůže to, co má rád a musí to, co nerad. S tím přijdou negativní emoce. Někdo skončí, někomu se podaří zhubnout. Ten je na chvíli šťastný, pak se vrátí k původní životosprávě a kila jsou zase zpět, následuje neštěstí, nová dieta, a tak to jde pořád dokola. Kdo chce upravit váhu, měl by si třeba týden nejdříve zapisovat, na co je v jídelníčku zvyklý. Pak je třeba vytvořit si kreativní jídelníček, ve kterém je to, co má člověk rád. Hubnutí musí být bez negativních emocí, ty vedou k přejídání. Člověk musí změnit životní styl a musí ho to těšit. Záleží totiž na množství, jídelníček musí chutnat, jen musí mít o něco méně kalorií. Když se podaří denně ubrat asi 500 kilokalorií, může jít za týden skoro půl kila tuku dolů, což je ideální maximum. A 500 kilokalorií to je třeba litr limonády nebo koly, 10 deka tučné klobásy, jeden chlebiček s uzeninou, porce hranolků... Člověk, který zhubne, se musí kontrolovat už celý život. Není důležité jen to, co jíme, ale i to, jak jíme. Lidé s nadváhou často jedí na autopilota. Ne, když mají hlad, ale chuť, jedí u televize, nevnímají, co

jedí a kolik. Největší problém při hubnutí není snídaně – oběd – večeře, ale jídlo navíc, tedy třeba ze stresu nebo k navození pohody. Kreativní osobní jídelníček musí obsahovat to, co člověku chutná, ale v energeticky menší variantě. Například 100 gramů kuřecí šunky, ale vepřové jen 70 gramů a vysočiny jen tak na zub 20 gramů. Na stránkách STOB je počítačový program „Sebekoučing“, který dává zpětnou vazbu a postupně se člověk naučí poskládat si jídelníček tak, aby uspokojil buňky chuťově, ale ne tukově. Reálný jídelníček může obsahovat podle potřeby i čokoládu, člověk pak nemá pocit, že zhrěšil, ale neznamená to, že sní celou na posezení. Podobně je to s motivací k pohybu. Je důležité, aby důvodem k pohybové aktivitě nebyla jen snaha spálit kalorie, ale musí to bavit. Zase jde o aktivitu na míru. Kdo je zvyklý na pohyb, má nakročeno dobře. K udržení úbytku tělesné hmotnosti je pohyb stejně důležitý jako jídelníček. Ale co ti PŠ?, tedy Pohybu se Štíticí? Člověk nezvyklý na pohyb bude radost z pohybu hledat jen obtížně. Pro něj jsou vhodné pomalé postupné změny, třeba začne tím, že bude chodit při telefonování. Nemůže začít nedostižnými cíli, jinak bude zase jen zklamaný. Dosud jsme zmínili dva aspekty důležité pro normální váhu, výživu a pohyb. Třetí neméně důležitou součástí je psychika. Řada lidí má problém vnímat své tělo pozitivně, snaží se zhubnout, i když to nepotřebují. Každý má svou geneticky danou váhu a té by se měl plus minus držet. Člověk se musí naučit mít sebe a své tělo rád, pak jde všechno líp. Když na Vánoce přibere dvě kila, po Novém roce to shodí. Existuje i opačný problém, nízká váha. Vyloučíme-li choroby a zdravotní problémy, je třeba i tady se se svým tělem smířit, protože někdy je těžší nějaké kilo přibrat než zhubnout.

Z veřejných zdrojů s přáním veselého hubnutí s trvalým efektem a taky smíření se s vlastním tělem upravila **Drsvvo**.

### Výstava obrazů

Po dlouhé době jsem při návštěvě Prahy zašla do Galerie Čs.spořitelny v Rytířské ulici. Je tam až do 27. listopadu 2022 výstava "Barevný svět slavnosti". Udělala jsem si tím velkou radost. Je tam vystaveno 35 krásných barevných obrazů, které zachycují především ženy, ale i muže v typických krojích z různých částí naší země.

Výstavu lze navštívit denně od 10 do 17 hodin, vstup je zdarma.



E.T.



**ZAHRA  
DA  
ŠACHTA**

**PRODEJ RYB**  
PSTRUH • SIVEN • JESETER • KAPR  
**JAPONSKÁ ZAHRA  
DA**

Obecnice 78 - Šachta

728 621 680

OTEVÍRACÍ DOBA:  
DENNĚ 10:00 - 18:00





**Výsledky skupina A - sezóna 2022/23**

**HC Rebel Sázava – TJ Slavoj Obecnice 3 : 7**  
21. 9. 2022 (1:3, 2:1, 0:3)

**Branky**  
Ondřej Mandík (Martin Kocman)  
Martin Kocman (Tomáš Střeska)  
František Větrovský (Ondřej Mandík)  
Martin Kocman (Pavel Kozelka)  
Ondřej Mandík (bez asistence)  
Pavel Kozelka (Radoslav Kubják)  
František Větrovský (Martin Kocman)

**Tresty**  
Pavel Kozelka - zdržování hry, 2 min  
Jan Střeska - nedovolené bránění, 2 min  
Martin Kocman - hrubost, 4 min  
Martin Kocman - hrubost, 2 min  
Petr Juhász - hákování, 2 min

**TJ Slavoj Obecnice – HC River Boys Zvírotice 7 : 2**  
25. 9. 2022 (1:0, 3:1, 3:1)

**Branky**  
Jiří Moser (Martin Kocman)  
Jan Střeska (Martin Kovács)  
Martin Kocman (Petr Juhász)  
Karel Máša (Petr Juhász)  
Jiří Moser (Martin Kocman)  
Martin Kovács (Petr Juhász)  
Karel Máša (Martin Kovács)

**Tresty**  
bez vyloučení

**Stará garda Štětkovice – TJ Slavoj Obecnice 3 : 6**  
7. 10. 2022 (1:1, 1:2, 1:3)

**Branky**  
Jiří Moser (Martin Kocman)  
Karel Máša (Pavel Kozelka)  
Karel Máša (Tomáš Střeska)  
Ondřej Mandík (bez asistence)  
Martin Kocman (bez asistence)  
Tomáš Střeska (Václav Vylita)

**Tresty**  
Pavel Kozelka - hákování, 2 min

**Pohár – skupina A – průběžné pořadí**

Poř. Tým	Z	V	R	P	Skóre	B	TM
1. TJ Slavoj Obecnice	8	8	0	0	54:16	16	36
2. HC Rebel Sázava	8	5	1	2	53:27	11	42
3. Stará garda Štětkovice	8	5	1	2	53:28	11	22
4. HC Kačeři Příčovy	8	5	0	3	42:25	10	58
5. HC River Boys Zvírotice	7	4	2	1	28:18	10	32
6. HC Bubák Chlum	9	4	0	5	32:45	8	30
7. HC Křovice	8	3	0	5	36:31	6	32
8. HC Čerti Křepeňice	8	3	0	5	25:49	6	26
9. AHC Nový Knín	7	2	0	5	39:42	4	44
10. HC Huroni Vršovice	8	1	0	7	17:56	2	26
11. HC Domino	7	1	0	6	22:64	2	54

Hokejová utkání lze sledovat na webových kamerách ze zimního stadionu v Sedlčanech, zde odkaz: <https://www.stadionsedlcany.eu/cze/webkamera.html>  
Více informací na webu týmu: <http://www.obecnice-hokej.cz/>

**ROZPIS UTKÁNÍ na listopad 2022**

pátek 4. 11. od 20.25 hod.  
**Slavoj Obecnice – HC Huroni Vršovice**  
středa 9. 11. od 20.25 hod.  
**AHC Nový Knín – Slavoj Obecnice**

Po odehrání posledních utkání ve skupinách A a B dne 13. 11. 2022 bude soutěž rozdělena do čtyř lig (viz hrací systém).

**Jaroslav Střeska**

skupiny 1x			ligy		semi 1x	semi 1x	finále 1x
23	poč	mužstvo	poč				
1	1	HC Rebel Sázava	1. liga	1	1-4	4-1	
2	2	HC RB Zvírotice	4 kola	2			
3	3	SG Štětkovice "A"		3	2-3	3-2	
4	4	TJ Slavoj Obecnice		4			
5	5	HC Kačeři Příčovy	2. liga	5			
6	6	HC Bubák Chlum	3 kola	2	1-4	4-1	
7	7	HC Huroni Vršovice		3	2-3	3-2	
8	8	AHC Nový Knín		4			
9	9	HC Domino		5			
10	10	HC Čerti Křepeňice		6			
11	11	HC Křovice					
12	1	DSK Daleké Dušníky	3. liga	1	1-4	4-1	
13	2	HC Zabáci Solopysky	3 kola	2			
14	3	HC Olbramovice		3	2-3	3-2	
15	4	HC Miličín		4			
16	5	HC Medvědi Sedlčany	4. liga	5	1-4	1-4	
17	6	Ševci Nový Knín	3 kola	2	2-3	3-2	
18	7	Štětkovice B		3			
19	8	Rumola		4			
20	9	HC Votice		5			
21	10	Rybníkáři		6			
22	11	HC Hrádek					
23	12	Novit Neveklov					

**18. ročník**

**- hrací systém pro 23 mužstev**

- nasazení podle výkonnosti
- všechny výsledky vzájemných zápasů se převádí do další fáze turnaje
- základní část
  - fáze 1: 2 skupiny jednokolově
  - fáze 2: 4 ligy
- play off
  - 1. – 4. tým semifinále (dvoukolově)
  - 5. – 6. tým konec soutěže



## Z OBECNICKÉ HISTORIE...



Žáci obecní školy - 1. třída (ročník nar. 1933). Mezi žáky je Jaroslav Vyšín, Oldřich Mixa, Karel Hrabák, Milena Pechrová... Fotografie z roku 1939.



A na této fotografii někoho poznáte?

Z archivu paní Vyšínové