



Obecnický ZPRAVODAJ

LEDEN 2013

Vydává Obec Obecnice (☎ 318 614 056) • Redakce Bohouš Svoboda (☎ 318 614 079) • www.obecnice.eu

Co najdete v Obecnickém zpravodaji:

Otevření Spolkového domu • SDH • MZŠ • MŠ • Slavoj Obecnice • Pyžamový bál • Masopustní průvod

Na Brdech nějak přituhlo, ráno koukám z okna a na zahradě leží sníh. Pod krmítkem jsou rozházené slupky ze semínek slunečnic a v krmítku vévodí, či spíše kraluje, rozčepýřený kosák. On se totiž tváří jako král, obhlíží zahradu, jako kdyby mu patřila. Zahlédl jsem i naši kočku Mícu, jak se vrací z dřevníku a s radostí jsem pozoroval, že nenese myš. Ale k tomu se ještě vrátím. Kosák znervózněl a s typickým kosím uječeným hvízdáním ulétl někam k Oseči. Okamžitě se na třešeň slétli všichni obecníci zvonci. Vždycky, když je pozoruji, bývá v krmítku pánem jeden zběsilý, agresivní jedinec, který lítá sem tam a místo, aby se krmil, honí ostatní svoje kumpány. Je agresivní jako ta chřipka. Ta také napadá kdekoho a kdy chce. Zjistil jsem, že mne napadají viry a bakterie v poslední době nějak moc často. Rozhodl jsem se začít s otužováním a upevňováním svojí imunity. To jsem se měl dát raději do vyšší politiky a vystoupat tam, kde bych měl imunitu skutečně, ale opravdu skutečně vysokou. Do parlamentu. Jenže na to bych neměl ani vědomosti, ani povahu. Stejně by mě chřipka dostihla i tam. Proležel jsem s ní a teplotou celý týden, dokonce jsem se chodil dívat do zrcadla, jestli mi neroste prasečí rypáček. Bylo to dobré, měl jsem jen opuchlý čumák od neustálého smrkání. A tady se vrátím k té

naší kočce Míce. Stávalo se, že nás budila mezi čtvrtou a pátou ranní, abychom ji pustili ven. (To Šišák od starostů, ten se do rána ani nehne.) Vyřízl jsem proto Míce ve dveřích u kotelny a u šoupaček na chodbu otvory a zhotovil luxusní zašupovací dvířka. Nemusím ráno vstávat a ona si může přes kotelnu chodit ven, kdy chce. Fuj to jsme si dali. Ve čtyři ráno se ozvalo slavnostní mňoukání, Micinka nám oznámila, že se vrátila z venku. Jak ji znám, bylo mi její mňoukání silně podezřelé. Takhle se přece hlásí, když nese myš. Rozsvítil jsem a bylo to tak. Rozhodla se nás za ty šoupačky odměnit. V tom se probuzená manželka vztyčila na posteli: „Ježíšmarjá, ta myš je živá“. Bylo to vskutku komické, neboť Míca k naší radosti, myš pustila a ještě ji packou postrkovala, aby utíkala. A my jsme po čtvrté ranní běhali po baráku v nočních košilích a honili myš. Kočka se lekla a pro jistotu zmizela, když jsem na ni ječel, aby si tu myš zase odnesla ven. Tak jsem dospěl jsem k rozhodnutí. Kočku večer vyhazuji z baráku a zavírám tu její šoupačku. Ted už jen rozhodnout, kterého zvolit prezidenta. Já mám jasno, bude mu sice hůř rozumět, ale já mu rozumím. A vy se rozhodněte sami podle sebe. A přátelé, představte si, že ta mrcha kočičí se naučila otevírat ty šoupačky...

bs

ZPRÁVY Z OBECNÍHO ÚŘADU

Dovolte mi, abych v krátkosti zrekapituloval činnost obecního úřadu v roce 2012.

Výstavba nového vodojemu Pod Třemošnou

Stavba nového vodojemu byla započata již v roce 2011 a dokončena byla v červnu loňského roku, kdy byl zahájen zkušební provoz. Do trvalého provozu byl uveden v prosinci roku 2012. Součástí tohoto vodojemu je i úprava pitné vody pro dávkování desinfekce, dále pro úpravu pH a zařízení na odradonování pitné vody. Vodojem je též připraven na napojení vodovodního řádu pro zásobování obyvatel Oseče pitnou vodou. Stavba byla spolufinancována z dotace Min. zemědělství ve výši 50% celkových nákladů, které byly necelých 6 mil. Kč.

Současně s výstavbou vodojemu byl vybudován i nový přívaděč z vodojemu do Obecnice o délce 400 m a dále bylo vybudováno nové nátokové potrubí do tohoto vodojemu. Na tuto stavbu byla získána dotace ve výši 1,25 mil. Kč ze Středočeského kraje fondu Životního prostředí.



ROP
STŘEDNÍ
ČECHY



INVESTICE DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI
SPOLUFINANCOVÁNO EVROPSKOU
UNIÍ Z EVROPSKÉHO FONDU PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Dokončená rekonstrukce bývalé klubovny (známé jako Kozlárna)

Výstavba kanalizace Na Cejnovně

V loňském roce se podařilo vyřešit majetkově pozemek pod komunikací v části obce na Cejnovně a mohla být zde vybudována již vyprojektovaná kanalizace, která odkanalizuje tuto část Obecnice a umožní do budoucna napojit na kanalizaci i zahrádkářskou kolonii.

Oprava komunikace V Braňkách

Jednou z posledních částí obce, kde dosud nebyla opravena komunikace po výstavbě kanalizace, byla cesta V Braňkách. Před vlastní opravou bylo nutné vyměnit domovní uzávěry vody a dvě trasová šoupata na vodovodním řádu. Oprava byla hrazena z rozpočtu obce ve výši 600 tis. Kč.

Nákup požárního automobilu

V loňském roce jsme požádali Krajský úřad Stř. kraje o dotaci na nákup zásahového vozidla, které by nahradilo již dosluhující automobil AVIA. Po získání dotace ve výši 600 tis. Kč a spolu se spoluúčastí obce ve výši 100 tis. Kč, byl zakoupeno zásahové požární vozidlo GAZ SOBOL.

Zateplení budovy č.p. 256 (byt u školy)

Z programu Zelená úsporám jsme provedli zateplení fasády budovy č.p. 256. Dotace na zateplení byla 200 tis. Kč z celkových nákladů 600 tis. Kč

Rekonstrukce klubovny Junák

V loňském roce byla provedena rekonstrukce bývalé klubovny Junák (známou jako Kozlárna), která zde již dlouhá léta bez využití chátrala, a protože bylo nutné najít jiný prostor pro knihovnu, přistoupili jsme k její přestavbě. Dostavbou budovy vznikla víceúčelová stavba, kde v přízemí budovy je knihovna spolu s čítárnou, dále malá kuchyňka, sklad, sociální zařízení, kotelna, sklad na pelety a úklidová komora. Celé přízemí je bezbariérové včetně bezbariérového WC. Snadnou přístupnost ocení zejména starší návštěvníci knihovny (a těch je převážná většina), pro které jsou schody vedoucí do dnešních prostor značně namáhavé. V podkroví budovy je spolková místnost, která bude sloužit jednak pro spolky v obci, které nemají své vlastní zázemí (červený kříž, zahrádkáři, divadelní soubor, sportovci), ale i všem ostatním obyvatelům Obecnice a Oseče. Mohou se zde konat i různé přednášky, výstavy, školní a jiné akce. Nad nově přistavenou částí budovy vznikla otevřená terasa s posezením. Současně s budovou byl upraven i venkovní prostor. Na jedné části vzniklo dětské hřiště s dvojhupačkou ve tvaru žirafy, skluzavkou s orlím hnízdem, pískovištěm, lavičkami ve tvaru ještěrky a draka,



Celková rekonstrukce společenského domu zahrnovala také úpravu venkovního okolí

kteří je od okolních prostor odděleno dřevěným oplocením. Součástí hřiště jsou i naučné panely zobrazující historii obce a dále panely s vyobrazením fauny a flóry, se kterými se můžeme setkat v Brdských lesích. Zůstala zde zachována i část venkovní letní terasy se stolkami a židlemi. Zbýlý venkovní prostor je vybaven lavičkami pro odpočinek a posezení. Objekt, kde bylo suché WC, zůstal zachován a bude sloužit jako sklad. Celý areál je nově oplocen.

A co bude s místností na obecním úřadu, kde byla dosud knihovna? Ta bude upravena a bude zde zřízen archiv, na jehož absenci jsme opakovaně upozorňováni při kontrolách z Okresního archivu. Na financování stavby Spolkového domu jsme podali v roce 2011 žádost o dotaci z regionálního programu rozvoje Střední Čechy, kde jsme uspěli (projekt byl vyhodnocen na druhém místě v rámci Středočeského kraje) a obdrželi jsme dotaci ve výši 6,35 mil. Kč celkových uznatelných nákladů. Celkové náklady stavby byly 7,1 mil. Kč.

Rekonstrukce byla ukončena 18. 12. 2012 a byl vydán kolaudační souhlas s užíváním stavby. V současné době čekáme na kontrolu projektu úřadu ROP.

31. ledna 2013 v 9 hodin proběhne slavnostní otevření Spolkového domu za účasti zástupce Středočeského kraje, zástupce regionální rady, zástupce města Příbram, zástupce dodavatelské firmy, kanceláře ekonomického poradenství, projektanta a ostatních zúčastněných na stavbě. Přizván bude tisk a regionální televize a rádio pro zajištění povinné publicity projektu. **Spolkový dům bude otevřen v tento den ještě od 14 do 16 hodin a na jeho prohlídku jste srdečně zváni.**

Mimo tyto velké akce jsme prováděli i běžnou údržbu obecního majetku (opravy poruch na vodovodním řádu a jiné) a některé drobné úpravy (zpevnění prostoru před čekárnou u Hlinovky a u čekárny na Drahlín, úprava prostoru na hřbitově a úprava křižovatky u Uzlů, kde bylo zpevněno místo pro umístění kontejneru na plasty, zpevnění cesty Na Šachtě).

Zápis ze zasedání veřejného zastupitelstva ze dne 10. 12. 2012

Prítomno: 11 zastupitelů, omluveni: 4 zastupitelé
Volba komisí: Návrhová: p. Strniště, pí Moserová, ověřovatelé zápisu: pí Novotná, p. Petráň

Zpráva ověřovatelů minulého zápisu: p. Vohradský a p. Urbánek - bez připomínek

Informace starosty: – Spolkový dům – 18. 12. 2012 proběhne kolaudace, už je skoro vše hotovo včetně nábytku, následně proběhne slavnostní otevření. Měřič rychlosti u OÚ – zatím se nemůže nainstalovat, v dosahu 300 m nesmí být trafostanice, toto nesplňujeme, máme ji cca 100 m, jediná možnost je dát měřič na značku přechod pro chodce, musí schválit příslušné orgány Policie. Dotace z kraje – zatím nejsou žádné nové dotace vypsány. Je podána žádost o dotaci na kanalizace v Oseči.

Vánoční strom na návsi – nějaký vandal přestříhal všechna světla na vánočním stromku. Byla povolána policie, jedná se o trestní čin – škoda cca 10 tisíc Kč, firma p. Krylla světla opravila. Na Cejnovně je hotovo 150 m kanalizace (k „Trubačovým“). V úterý proběhlo jednání se zahrádkáři – je možnost se připojit na kanalizaci, cena cca 100 tis. Kč pro jednu zahrádku (hradit by si musel každý zahrádkář sám), musí se rozhodnout do 15. 1. 2013. Pokud se nepřipojí, budou muset mít jímky. Hřbitov – byla zpevněna plocha u vrátek a u nádrže z vodou. U „Uzlů“ bude umístěn kontejner na plasty.

Informace o provedených rozpočtových opatřeních - dle přílohy, rada schválila rozp. opatření č. 8, č. 9, OZ bere na vědomí.

(pokračování na str. 3)

Zápis ze zasedání veřejného zastupitelstva ze dne 10. 12. 2012*(dokončení ze str. 2)*

Schválení rozpočtového opatření č. 10/2012 – viz příloha, OZ souhlasí.

Rozpočtový výhled – viz příloha, – nastínění toho, co bychom chtěli v dalších letech v obci udělat – např. kanalizace Oseč, koupě a případná oprava fary, odbahnění rybníků apod., OZ souhlasí.

Rozpočet 2013 – viz příloha – předpokládané příjmy včetně dotací jsou 20 156,47 tis. Kč, předpokládané výdaje 17 136 tis. Kč, tzn. úspora finančních prostředků 3 020,47 tis. Kč. Narůstá cena za ztrátovost autobusů – cca 500 tis. Kč, musíme dopláčet, bude nutno řešit, OZ souhlasí.

Prodej pozemků:

a) část pozemku č. p. 961/1 a 323/8 – Lilingovi, v Koutě – mají tam kolnu, OZ souhlasí s prodejem a s cenou 100 Kč za m²

b) část pozemku PK 970/2, KN 237/1 a stavební č. p. 340 – paní Sedláková, nyní oploceno živým plotem, OZ souhlasí s prodejem a s cenou 100,- Kč za m²

c) část pozemku 323/1 – p. Neliba Václav, celá zahrada + kolna, již jednou koupili, ale neproběhl záměr prodeje, musí se prodat znovu, OZ souhlasí s prodejem a s cenou 5,- Kč za m².

Žádost o prodej pozemků:

a) část pozemku 927/1 – J. Plzeňský, přisloučeno z obecního 11 m², OZ souhlasí se záměrem prodeje

b) část pozemku PK 60/1 – pí Michaela Černá, dorovnání stávajícího stavu Na Pahorku, OZ souhlasí se záměrem prodeje.

Projednáni a schválení obecně závazné vyhlášky – viz příloha, – o veřejném pořádku, opatřeních k jeho zabezpečení a čistotě v obci Obecnice, – musí být opraven 1. bod – ohledně pokynu osob – bude vypuštěno, - je možnost zvýšit cenu za odpady až na 1000 Kč, zatím nebudeme zvyšovat, osvobozena od poplatku bude osoba žijící v zahraničí, osoba žijící jinde na území ČR, musí doložit, že platí poplatek na místě svého nového pobytu, OZ schvaluje vyhlášku.

Projednáni a schválení smlouvy o zřízení věcného břemene, přípojka ke Spolkovému domu, metr a půl vede v komunikaci, OZ souhlasí.

Žádost o souhlasné vyjádření k vydržení pozemku část 928/2 – paní Koukolová – za Domem služeb, – viz příloha, bude předáno JUDr. Černohorské, aby nás zastupovala, OZ souhlasí se zastupováním.

Prodej automobilu AVIE (hasičské), záměr prodeje, již evidujeme žádost obce Ostrov, OZ souhlasí se záměrem prodeje.

Prodej Fary – majitel s námi navrženou cenou nesouhlasí, nedosahovala cenu znaleckého posudku, navrhneme tedy cenu dle znaleckého posudku cca 600 tis. Kč, OZ souhlasí se zasláním nabídky za odhadní cenu.

Úprava křižovatky u kostela – viz příloha, až sleze sních, zkusíme zakreslit návrh přímo na křižovatce, jak by to vypadalo, aby to bylo bezpečné – ostrůvek, přechody, OZ bere na vědomí.

Žádost Okresního soudu v Příbrami k návrhu nových kandidátů na funkci přisedícího soudu, OZ bere na vědomí.

Projednáni výzvy k reformě veřejné správy, – stát chce rušit některé působnosti obecních úřadů – např. matriční úřady, přešlo by do Příbrami, OZ souhlasí s podepsáním výzvy, že nesouhlasíme rušit některé působnosti.

Schválení provozního řádu dětského hřiště u Spolkového domu, viz příloha, OZ souhlasí.

Návrh inventarizačních komisí, viz příloha, OZ souhlasí s návrhem.

Diskuse – paní Novotná – žádost, aby bylo ve Zpravodaji veřejně upozornění občanům s žádostí o neparkování na komunikacích při sněhových kalamitách – nelze protahovat.

P. Oktábec – dotaz ohledně značky zákazu automobilů nad 12 tun, značka je nově umístěna u kolejí před Lhotou – p. starosta prověří.

P. Juříček – žádost o zařazení dotaci z fondu hejtmana pro hasiče do rozpočtu pro příští rok – diskuse ohledně nového a stávajícího vybavení hasičů, výtka starosty ohledně fungování SDH a jednotky hasičů.

Usnesení: OZ souhlasí.

Ze zápisu p. M. Švehlové upravil **bs**

ZIMNÍ ÚDRŽBA KOMUNIKACÍ

Zimní období přináší nejenom radost ze sněhu především pro naše nejmenší, ale také mnoho starostí s jeho odstraněním z komunikací a chodníků a jejich následném posypu tak, aby byly co možná nejlépe sjízdné a schůdné. Proto se obracím touto cestou především na majitele automobilů, aby nenechávali svá vozidla na komunikacích, ale parkovali na místech, kde nebudou překážet technice, která provádí údržbu těchto komunikací. Vyvarujete se tak možnému poškození vašich aut a umožníte traktoristovi, který údržbu provádí, bezpečný průjezd ulicemi v obci. Děkuji Vám za pochopení. **J. Karas**

VOLBA PREZIDENTA - výsledky 1. kola

Celostátně účast 61,31 %	poč. hl.	procent
1. Roithová Zuzana MUDr. MBA	255 045	4,95 %
2. Fischer Jan Ing. CSc.	841 437	16,35
3. Bobošíková Jana Ing.	123 171	2,39
4. Fischerová Taťana	166 211	3,23
5. Sobotka Přemysl MUDr.	126 846	2,46
6. Zeman Miloš Ing.	1 245 848	24,21
7. Franz Vladimír Prof. JUDr.	351 916	6,84
8. Dienstbier Jiří	829 297	16,12
9. Schwarzenberg Karel	1 204 195	23,40

Okres Příbram**Okresní účast 64,71%**

1. Roithová Zuzana MUDr. MBA	2 551	4,25 %
2. Fischer Jan Ing. CSc.	10 307	17,20
3. Bobošíková Jana Ing.	1 543	2,57
4. Fischerová Taťana	2 108	3,51
5. Sobotka Přemysl MUDr.	1 338	2,23

6. Zeman Miloš Ing.	13 647	22,77
7. Franz Vladimír Prof. JUDr.	4 394	7,33
8. Dienstbier Jiří	10 200	17,02
9. Schwarzenberg Karel	13 836	23,08

Obec Obecnice**Obecní účast 65,59%**

1. Roithová Zuzana MUDr. MBA	25	3,73 %
2. Fischer Jan Ing. CSc.	108	16,14
3. Bobošíková Jana Ing.	19	2,84
4. Fischerová Taťana	28	4,18
5. Sobotka Přemysl MUDr.	7	1,04
6. Zeman Miloš Ing.	173	25,85
7. Franz Vladimír Prof. JUDr.	61	9,11
8. Dienstbier Jiří	140	20,92
9. Schwarzenberg Karel	108	16,14

Zdroj: www.volby.cz

bs

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ OBECNICE



Zdravím všechny čtenáře Obecnického zpravodaje.

Úspěšně jsme snad všichni vstoupili do nového roku a opět vás seznámím s tím, co se u nás za poslední měsíc událo. Protože na konci minulého roku a na začátku tohoto bylo teplo, a vzhledem k velkému větru, který foukal první dny tohoto roku, se na naší hasičárně 3. 1. ve 14:04 rozezněla siréna. Byli jsme panem starostou povoláni na odstranění stromů, které popadaly cestou na Oseč. I když to bylo v pracovní den, sešlo se nás dost. Naše práce spočívala v pořežení stromů, které se vylomily podél cesty. Naštěstí tyto stromy spadly na pole, takže doprava mohla v pohodě jezdit. Po pořežení jsme dřevo naházeli na auto a převezli k hasičárně. Alespoň budeme mít příští zimu co topit. Necelý týden po této události se opět rozezněla siréna. A to konkrétně v úterý, ve 21:04. Tímto jsme byli povoláni na požár rodinného domu v Sádku. Vyjeli jsme tedy oběma auty. Po příjezdu do Sádka už tam bylo HZS z Příbrami. Nakonec se ale o požár nejednalo, to jen někdo hodil do baráku nějaký dělobuch a vysklilo to několik oken. Po domluvě s velitelem z HZS jsme se vrátili zpět na základnu.

Aby toho tento týden nebylo málo, v sobotu 12. 1. jsme v 11:43 byli povoláni na požár auta cestou na Zaječov. Sami určitě víte, jak tento víkend vypadaly cesty a v lese to byl úplně jeden led. Po příjezdu s naší tatroou na místo události jsme tedy zahájili hašení. Bohužel vzhledem ke sjezdovosti cest se z auta nepodařilo nic zachránit. Zbyla vlastně jen karoserie. Chvilí po našem příjezdu přijelo HZS společně s naším druhým autem, který vezl

lidi. Před příjezdem Záchrané služby, která si odvezla řidičku auta, jsme jí uložili do našeho auta. Byla totiž v šoku, a když venku bylo pod nulou, tak to není zase až tak ideální. Jelikož jsme i my měli docela problém se k místu dostat a pak dojet nazpět, tak prosím pokud vysloveně nemusíte, v tomto počasí do prostoru nejezděte, moc času ani nemusíte ušetřit, nebo nemusíte dojet vůbec. Stačilo se jen podívat, kolik aut bylo v příkopu, když jsme jeli na místo zásahu.

Na sobotu 12. 1. jsme měli naplánovanou výroční Valnou hromadu, kterou jsme pořádali na naší hasičárně od tří hodin. Pro nás zasahující to byla docela honička, protože jsme přijeli po druhé hodině, a tak jsme se vlastně došli domů jen převléci a šli znovu do hasičárny. Naštěstí jsme měli vše připravené minimálně den dopředu. Škoda byla, že i když máme padesát jedna členů, tak na schůzi se nás sešlo jen málo přes dvacet. Velká čest pro nás byla, když dorazil pan Řihák, který s námi v pohodě pohovořil. Postupem času lidé odcházeli, i tak jsme dokázali v pár členech debatovat to hluboké noci. Doufám, že příští rok bude účast lepší, většinu našich členů potkáváme právě jen na této valné hromadě.

Přeji vám, ať měsíc přežijete ve zdraví a nebudeme muset vám jet pomoci. A pokud už se něco stane, tak co nejdříve volejte, každá minuta je totiž znát.

Další informace se můžete dozvědět na našich internetových stránkách.

S pozdravem **Petr Zima**
velitel SDH Obecnice

OBECNICE V JINCÍCH

V čase adventním jsme v Jincích pořádali řadu kulturních akcí, z nichž jedna měla svoji premiéru, a to vánoční hra Narození Krista v podání Divadelního spolku Skalka.

Dozvěděla jsem se o ní náhodou, když jsme s p. Katkou Stejskalovou debatovaly nad Jineckým zpravodajem a přišla řeč na rozsvícení vánočních stromů. Katka se zmínila, že v Obecnici (a poté v mnoha sousedních obcích) se při této příležitosti už léta hraje vánoční hra, na kterou se občané každý rok velice těší. Takové divadelní představení pod vánočním stromem v Jincích ještě nebylo, a tak jsem byla zkontaktována s paní Slávkou Krylovou, která byla velice ochotná a vstřícná a Jince do celodenního „turné“ 22. 12. 2012 v 16 hodin zařadila. Herci budili pozornost už při svém příjezdu, kdy v kostýmech navštívili restauraci, aby si dali něco na zahřátí.

Vzhledem k tomu, že každá nová akce se u nás nesetkává s velkou návštěvností, na představení pod širým nebem přišlo poměrně dost občanů. A vůbec nelitovali, že opustili



teplo svých příbytků. Hra se moc líbila, všichni chválili výkony zejména sboru jeptišek, Marie a Josefa, Herodese, tří králů a mnoha dalších postav. Hezký zážitek byl navíc umocněn rozsvícením vánočního stromu během představení – právě při narození Ježíška.



I když foukal nepříjemný ledový vítr, výkony herců, včetně několika šikovných dětí, byly stoprocentní a na všech bylo vidět, že je divadlo úžasně baví. A tak Narození Krista bylo krásným a důstojným zakončením série předvánočních kulturních akcí v Jincích, za což účinkujícím moc děkujeme a těšíme se někdy příště na další příjemné setkání se členy Divadelního spolku Skalka.

Irena Ungrová, Kulturní středisko Jince



MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Obecnici



Na krátkou chvíli se z nás stali bubneři

Třináctého prosince 2012 k nám do školy přijeli dva bubneři. Přivezli s sebou 20 bubnů různých velikostí, tvarů i druhů. V krátkém programu nám předvedli, jak se na bubny hraje, čím se od sebe liší jejich zvuk, co je rytmus a dynamika. Také nám řekli něco o našem mozku a o tom, jak reaguje na hudbu. Samozřejmě zabubnovali různé rytmy. Nejdříve jsme si říkali, že tohle nikdy nezvládneme. Pak jsme dostali příležitost.



Každý obdržel buben, chvíli jsme nacvičovali podle pokynů odborníků a nakonec jsme zněli jako skupina. Docela se to dalo poslouchat a na tvářích se nám objevil úsměv. Dokonce jsme přidali i jakýsi zpěv zvuků (slabik hu – ha) a také jsme si zatančili břišní tanec. Něco jsme se naučili, trochu jsme se odregovali a hlavně jsme si to báječně užili.

Lukáš Kovařík (VI. tř.)

DOZVĚĎELI JSME SE NĚCO O HISTORII OBECNICE

Ve středu 12. prosince 2012 jsme se těšili na návštěvu paní Jany Vyšínové, kterou jsme pozvali k nám do šesté třídy. Učíme se totiž o historii Obecnice a paní Vyšínová má v téhle oblasti přehled. Povíдалa nám o počátcích obce, o tom, jakou prací se lidé tenkrát živili, kolik zde bylo podniků a živností. Zajímali nás názvy jednotlivých částí Obecnice, nejstarší rody, různé spolky a jejich činnost. Věnovali jsme se také škole, jejím počátkům a několika místům, ve kterých se učilo, i budově, ve které jsme dnes.

Nezapomněli jsme ani na pomník nad školou, kostel a další zajímavosti. Čas nám příjemným vyprávěním paní Vyšínové rychle uplynul a hlavu jsme měli nabitou novými informacemi. S naší milou návštěvou jsme se rozloučili za slouženým potleskem.

Felix Šrámek (VI. tř.)

Jak proběhla vánoční besídka?

V úterý 18. prosince 2012 se v tělocvičně Masarykovy základní školy Obecnice uskutečnila tradiční vánoční besídka. Program si připravili žáci první až sedmé třídy pod vedením svých učitelů, jako host vystoupili členové literárně-dramatického oboru ZUŠ J. J. Ryby Rožmitál pod Třemšínem. Diváci mohli zhlédnout celkem devět zajímavých vystoupení, ve kterých se střídala dramatizace příběhů, písně, básně, pranostiky i zvyky, které se vztahují k období Vánoc. Závěr byl věnován společnému vystoupení všech účinkujících, ve kterém zazněly známé koledy. Byli jsme potěšeni, když s námi zpívali i diváci. Vánoční besídka proběhla v příjemné atmosféře a věřím, že přispěla k vánoční pohodě.

Tereza Dragounová (IX. tř.)



Do sportu se zapojily i dívky

Dne 5. 12. 2012 se uskutečnil turnaj v přehazované. Mezi sebou se utkaly dívky z druhého stupně. O prvenství soutěžila čtyři družstva. Pocity hráček byly smíšené, každé družstvo chtělo dosáhnout svého cíle a vyhrát. Všechna utkání byla napínavá a zajímavá. Turnaj trval téměř čtyři hodiny. Vítězkami se nakonec staly žákyně devátého ročníku – D. Poláková, K. Hrubá, K. Chaloupková, A. Nelibová, M. Ježková.

D. Poláková, K. Hrubá

(pokračování na str. 6)

MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠLOLA

(dokončení ze str. 5)

Navštívili jsme pořad PLANETA ZEMĚ 3000

A jsme zase o kousek Ameriky chytřejší. 8. ledna 2013 jsme navštívili příbramské kino, kam přijela již po několika agentura MEDIA PRO a.s., aby obohatila naše mozkové závity o nové informace. Viděli jsme velmi povedený dokumentární pořad s názvem Tajemný svět Galapág a Ekvádoru z cyklu PLANETA ZEMĚ 3000. Jak je patrné z názvu, přesunuli jsme se myšlenkami na Galapágy a do Ekvádoru. Procházeli jsme pralesem, toulali se po nádherných ostrovech, ale také jsme se přiblížili k sopce chrlící lávu. Moderátoři nás seznámili s kulturou v dané oblasti, náboženstvím i památkami. Byli jsme udiveni některými zvláštními tradicemi i způsobem života v Ekvádoru. Velmi se nám líbila fauna i flóra. Náš adrenalin prudce stoupal při pohledu na typická zvířata obývající tyto oblasti. Zvláště vyděšení jsme byli ve chvíli, kdy režiséra filmu téměř kousl krokodýl. Zhlédnutý pořad nám seriózně a zároveň vtipně přiblížil život v této pro nás exotické oblasti. Odcházeli jsme nabití vědomostmi a netrpělivě budeme očekávat další díl, který se zaměří na Madagaskar.

Zdeněk Bíza (IX. tř.)

Projektový den Vánoce nám přinesl nové poznatky i radost

21. prosince 2012 proběhl ve škole místo obvyklé výuky projektový den Vánoce. Děti si mohly podle svého zájmu vybrat z nabídky dvanácti dílen zaměřených na různé činnosti. Žáci měli možnost naučit se vánoční koledy, které ještě neznali, dozvědět se něco o vánočních zvycích i o tra-



dicích v jiných zemích, vyrobit si různá vánoční přáníčka, dekorace na stůl, ozdoby, ale také se trochu věnovat pohybu. Každý si vybral podle svého zájmu a všichni vypadali spokojeně. Nezapomněli jsme ani na setkání všech žáků a učitelů v tělocvičně, během kterého byly předány ceny výhercům různých školních soutěží. Rozloučili jsme se tradičním společným zpíváním koled, bez kterého už si ani nedovedeme poslední den před vánočními prázdninami představit. Pak už zbývalo jen rozloučení se spolužáky ve třídě a odcházeli jsme domů s novými poznatky i s hezkými výrobky, které jistě potěšily někoho blízkého.

Vojtěch Kovařík (IX. tř.)

Říká se, že všichni mají nejraději počítač. Které věci máme nejraději my?

Mé milé kolo!

Kdykoliv mám chvilku času, snažím se jí věnovat Tobě. To dokazuje, že jsi můj nejlepší kamarád. Vyrážíme spolu do lesa. Hravě spolu zvládneme těžký terén. Protože máš odpružení vzadu i vpředu, můžeme jezdit přes kameny, díry, kořeny, zkrátka přes všelijaké nerovnosti. Kdykoliv na Tebe nasednu, zapůsobí zvláštní kouzlo, mám okamžitě skvělou náladu a na mé tváři se objeví úsměv. Na všechno ostatní zapomenu. V tu chvíli jsme jen my dva uprostřed tichého lesa. Mám pocit, jako by les patřil jen nám a my spolu brázdíme kamen po kameni, kořen po kořenu. Zažijeme spoustu dobrodružství a zábavy, vychutnáme si stoupající adrenalin. S Tebou trávím své nejlepší chvíle. Dokážeš vyvolat na mé tváři úsměv, dokážeš mě potěšit. Někdy si zavzpomínám na ty časy, kdy jsem se učil udržet rovnováhu. Jak je to dávnou! Dnes spolu dokážeme sjet i ty největší a dost nebezpečné trasy. Doufám, že naše přátelství ještě dlouho vydrží...

Honza

Můj milý mobile!

Jsi můj nejoblíbenější a nejdůležitější přítel. Jsi se mnou v dobrých i špatných dnech, zkrátka pořád. Umiš mě rozveselit, ale někdy i rozzlobit. Kdy mě rozveselíš? To když se na Tvém displeji objeví nová zpráva a já jsem zvědavá, kdo mi píše a hlavně co mi píše. Když je to dobrá zpráva, rozzáří se mi oči a jsem veselá. A co mě dokáže rozzlobit? To když od Tebe něco potřebuji a Ty máš zrovna vybitou baterii, To mě tedy opravdu dopálí. Zajímá Tě, proč s Tebou trávím tolik času? No přece proto, že mi nabízíš, abych se mohla dorozumívat s přáteli, poslouchat mé oblíbené písničky, zachytit všechno, co stojí za to. Mám Tě vždycky u sebe. Neumím si bez Tebe představit ani jeden den. Jsi pro mne velmi důležitý, protože mi sloužíš jako zápisník, úkolníček, fotoalbum, videoalbum, budík. Doufám, že mi budeš dělat společnost ještě hodně dlouho. Slibuji Ti, že na Tebe budu velmi opatrná, abys byl stále spolehlivý.

Jitka

Moje milá knížko!

Mám Tě ráda jako svoji nejlepší kamarádku. Potěšíš mě v dobré i špatné náladě. Vždy mě zavedeš do jiného světa, který je plný postav, na jejichž osudy se těším. Vtáhneš mě do svého napínavého nebo veselého děje. V Tvém světě se mi líbí. Někdy bych tam nejraději i zůstala, ale je mi jasné, že to nepůjde. Přivedeš mě na jiné myšlenky, probouzíš mou fantazii. Vracím se k Tobě, když je mi veselo, i když je mi smutno. Bez Tebe si nedokážu svůj svět vůbec představit. V Tvé přítomnosti trávím většinu svého volného času a doufám, že to tak i zůstane, že budeme i nadále nejlepšími kamarádkami...

Andrea

(pokračování na str. 7)

(dokončení ze str. 6)

Milá hokejko!

Ty, která mi vždycky povzbudíš sebevědomí, když vstupuji na led. Ty jsi ta nejlepší. S Tebou se úžasně střílí, s Tebou rád dávám góly. Poskytuješ mi nejlepší pocit ze hry. Ten pocit, když s Tebou vystřelím a „dám“, to je ten nejlepší pocit. Minulý zápas jsem s Tvou pomocí dal hattrick a byl jsem na nás oba strašně hrdý. To se vždycky nepovede. Nejhorší chvíle, kterou jsem kdy s Tebou prožil, byla ta, když ses v mých rukou zlomila „vejpl“. Bylo to, jako bych Tě viděl umírat....

Jirka

Můj milý snowboarder!

V zimě jsi můj nejlepší kamarád, který mě na sjezdovce vždy pobaví a rozveselí. Když spolu jezdíme, je to úžasný pocit. Na samém začátku nám to ale moc nešlo. Váleli jsme se po sjezdovce a vypadalo to, že společnou jízdu snad ani nezvládneme. A dnes? Jak jsme sehraná dvojka! Nebýt Tebe, nejsem si jistý, že bychom s rodinou vůbec někam vyrazili. Jsem moc rád, že Tě mám. Říká se, že ve dvou se to lépe táhne. A je to pravda. Když sjíždíme po sjezdovce, cítím se plný energie a radosti. Doufám, že i Ty se cítíš stejně. Jízda s Tebou je vždycky zajímavá, plná překvapení a dobrodružství. Když se mě maminka zeptá, jestli si na sjezdovku vezmu Tebe nebo Tvé sestry lyže, odpověď je jasná předem. Vždycky hned a hodně hlasitě volám, že Tebe...

Dominik

Mé milé lyže!

Jsem velmi ráda, že vás mám a za nic jiného bych vás nevyměnila. Vy jste moje nejlepší přítelkyně. Když si vás poprvé v zimě nazuji, připadám si, jako bych se vznášela v oblacích. I když mě občas neposloucháte, třeba se překřížíte a já se pak kvůli vám válím ve sněhu, vůbec mi to nevadí. Kamarádům se přece nějaká ta svéhlavost promíne. Už jsme spolu prožily hodně – překonávání různých překážek, jízdu po obtížných i snadných tratích, dost ošklivých pádů i šťastných dojezdů. Moc se těším, až zase vyrazíme na hory. Doufám, že i vy se těšíte, až se společně projedeme ve studeném sněhu....

Leona

*V novém roce 2013
mnoho pohody,
úspěchů a zdraví*

přejí

**zaměstnanci a žáci
MZŠ Obecnice**



MATEŘSKÁ ŠKOLA v Obecnici



Ve čtvrtek 3. ledna jsme se vrátili do mateřské školky po vánočních prázdninách.

Děti si s chutí pohrály s novými hračkami, které našly po vydařené besídce pod vánočním stromčkem.

Předškolní děti se těší
18. ledna na zápis
do 1. třídy MZŠ.



STŘÍPKY Z MÉHO VANDRBUCHU

LURDY NA JIHU ČECH

Když se řeknou Lurdy, tak si asi hned každý vybaví jiho-francouzské město, kam se každoročně vydávají na pouť věřící z celé Evropy. Toto původně provinční městečko v podhůří Pyrenejí vešlo do širšího podvědomí veřejnosti na základě události, která se zde odehrála v roce 1858. V té době měla tehdy čtrnáctiletá Bernadetta Soubirousová sbírat za městem dříví, když se jí před nedalekou jeskyní zjevila Panna Maria. Ta se jí pak zjevila ještě několikrát, při jedné návštěvě prý Panna Maria požádala Bernadettu, aby do země udělala jamku. Z vyhloubené jamky pak vytryskla voda, Bernadetta se napila a Panna Maria jí oznámila, že voda je léčivá. Zda to byla nebo nebyla pravda, to těžkou posoudit, sama Bernadetta zemřela pouhých 21 let po zjevení Panny Marie. Nicméně od této doby je z Lurd hlavní poutní místo římskokatolické církve, které navštěvují nemocní a handicapovaní lidé, přesvědčení o tom, že je zázračná voda vyléčí.

V rámci toulek Novohradskými horami jsme dorazili i do dvou malebných vesniček s přízviskem Voda – Hojná Voda a Dobrá Voda. A právě zde jsme se dozvěděli zajímavou pověst, vlastně pověsti dvě, které se vztahují k těmto místům. Podle první pověsti z roku 1556 si pod vrchem Vysoká vyléčil jeden dřevorubec ránu na noze koupáním ve studánce, nad kterou byl zavěšen obraz sv. Anny. Pověst se rychle rozšířila a pomohla k pozdějšímu rychlému rozkvětu obce. Na místo přicházeli poutníci ze všech koutů, aby jim léčivá voda pomohla od nemoci. Studánka poskytovala hojně léčivou vodu – odtud název obce Hojná Voda. Našel jsem ale i jiné vysvětlení pro název této obce. České pojmenování Hojná Voda dal této obci František Palacký, neboť před tím nesla název německý – Heilbrunn. Slova „hojná“ zde tedy užil ve smyslu „hojivá“. Koncem 17. a začátkem 18. století začaly po vlastech českých vyrůstat barokní kostely, stavěné pobělohorskou šlechtou. Ani novohradský rod Buquoyů nechtěl zůstat v tomto směru pozadu, proto se hrabě Karel Albert Buquoy rozhodl vystavět novou svatyni, zbývalo jen najít vhodné místo, příp. i malý zázrak. Místo bylo vybráno na severním svahu Kraví hory a ani zázrak na sebe nenechal dlouho čekat. No a tím jsme se dostali k té druhé pověsti. Ta praví, že dne 4. října 1701 měl jistý Matěj Egidi sen, ve kterém se mu zjevila Panna Maria, a ta mu přikázala, aby postavil kapličku v místě, kde nalezne vápenec. Vápenec našel a na místě skutečně kapličku postavil. Ale protože tato pověst byla zřejmě málo „atraktivní“, tak byla zapomenuta, stejně jako Matěj Egidi, a byla vytvořena novější legenda. Ta vypráví o malé pasačce, které se zjevila Panna Maria a beze slova ukázala na pramen a pak na oči. Odtud víra, že voda z vývěru léčí oční choroby. Zde je tedy možné najít jistou analogii mezi francouzskými Lurdami a obcemi Hojná Voda a Dobrá Voda v jižních Čechách. Takto zřejmě smýšlel i známý spisovatel Zikmund Winter, který udělil tomuto důležitému poutnímu místu lichotivý přídomek „Jihočeské Lurdy“.

No a pro samé povídání mi dnes nezbyde mnoho prostoru na výlet. Ten jsme začali u již zmiňovaného barokního kostela Panny Marie v Dobré Vodě. Zde je možné zaparkovat auto a vydat se po červené turistické značce na vrchol Kraví hory (953 m.n.m.). Cesta stále stoupá a asi po 1,5 km se na rozcestí přidá zeleně značená turistická značka. Zde již cesta stoupá strmě až ke skalnímu útvaru Napoleonova hlava, odkud je to k vrcholu Kraví hory zhruba 150 metrů.

Zde nás přivítala volně přístupná rozhledna, jedná se o bývalou vojenskou hlásku, která byla v roce 2001 přebudována na telekomunikační věž s vyhlídkovou plošinou. Celková výška rozhledny je 42 metrů, uvedená vyhlídková plošina se nachází ve výšce 32 metrů a stoupá na ní 132 schodů.

Z ochozu je pěkný kruhový výhled, lze zhlédnout Novohradské hory, Šumavu, Blanský les s Kletí, Českobudějovicko, Třeboňskou pánev, za příznivých podmínek je prý možné zahlédnout i Alpy. Odtud jsme dále pokračovali po zelené turistické značce, lesní pěšina klesá okolo skalních hradeb a útvarů až k sedlu mezi Kraví horou a Vysokou nad obcí Hojná Voda. Zde již značka kopíruje asfaltovou silnici, po které jsme se přes Hojnou Vodu vrátili zpět do výchozího bodu výletu u kostela v Dobré Vodě. Okruh je dlouhý 5,5 km a kromě asi 0,5 km dlouhého strmého stoupání není nijak náročný.

Až se vrátíte zpět k autu, tak hned neodjíždějte. Udělejte ještě pár kroků ke kostelu, kde v otevřené kapli pod tříramenným schodištěm vyvěrá pramen chladivé vody. Napijte se, naberte si sebou do PETky a hlavně si jím omyjte obličej a oči. Já to zkusil a alespoň na chvíli jsem viděl svět trochu jinak, takovým jiným, lepším, pohledem. On ten pramen je asi opravdu léčivý. :-) Pak si jako my sedněte na lavičku u parkoviště a znovu se pokochejte nádherným výhledem do kraje, Českobudějovicko a Třeboňská pánev je odtud vidět jako na dlani. Přitom si můžete znovu omyt oči a přemýšlet nad tím, jaký je to dar, že můžeme tu krásu vidět. Vsaďte se, že se vám při tom rozjímání hlava svévolně otočí k místu, odkud voda vyvěrá.

Z cest Vás všechny zdraví
Martin „Párek“ Jarolímek





LÉKAŘ A VY / Frontální útok na tuky, aneb zhubněte účinně, zdravě a trvale

Nemusíte běhat v šíleném tempu, cvičit do bezvědomí a trápit se hladem. Pro shazování nadbytečných kilogramů (třeba po Vánocích) je vhodnější nízká až střední intenzita pohybu a její intenzitu udává především tepová frekvence = počet srdečních stahů za jednu minutu (dále TF). Každý může dosáhnout určité maximální výše TF, která závisí na pohlaví a věku a hodnota této maximální TF se vypočítá podle vzorce 226 minus věk ženy nebo 220 minus věk muže. TP pro cvičení, při které se nejvíce spalují tuky, by se měla pohybovat mezi 50-60% tohoto maxima. TF optimální pro hubnutí se dá také vypočítat podle vzorce, ke kterému potřebujeme znát klidovou TF (dále KTF). Změříte si ji bezprostředně po probuzení na tepně na palcové hraně zápěstí nebo na krční tepně. Její hodnota je ovlivněna trénovaností. U vrcholových sportovců činí 30-35 tepů za minutu, novorozenci mají tepovou rychlost 130-140 za minutu, dospělí 75-100. Průměrná hodnota je kolem 70/min.

Orientační výpočet tepové frekvence optimální pro hubnutí je následující vzorec: $TF = ((0,6 \times (226 - \text{věk} - KTF)) + KTF)$ pro ženy a $((0,6 \times (220 - \text{věk} - KTF)) + KTF)$ pro muže. Příklad čtyřicetiletá žena s KTF 70/min : $((0,6 \times (226 - 40 - 70)) + 70 = 139,6$. Tedy tepová frekvence vhodná pro hubnutí je těsně pod 140 za minutu, při cvičení s touto frekvencí srdce se neúčinněji spalují tuky. Na jedné straně, pokud při cvičení můžete bez problémů konverzovat s ostatními, patrně se pohybujete v pásmu tepové frekvence, které je nižší, než potřebujete pro spalování tuků. Ale naopak i nadbytečná intenzita k efektivnímu spalování tuků nevede. Ve fitcentrech už moderní stroje po zadání výšky, váhy a pohlaví rovnou správnou tepovou frekvenci při cvičení ukazují. Pro spalování tuků je ale krom přiměřené intenzity důležitá i frekvence cvičení. Jednou týdně rozhodně nestačí. Začátečnickům se slabou kondicí se doporučuje dvakrát týdně 40-60 minut plus aerobní aktivita o víkendu. Pro zlepšení kondice by se frekvence návštěv ve fitku měla pohybovat 2-3x týdně. Aerobní aktivitou se tuky neúčinněji odbourávají a posilováním se vybudují svaly, které spalují svou aktivitou tuky a tím pomáhají s další redukcí kilogramů. Měřítkem pokroku není z počátku váhový úbytek, ale mnohem lepším měřítkem je úbytek centimetrů v pase. Tuk, který mizí, je lehčí než svaly, které ho díky cvičení nahradí. Váha tak zpočátku může dokonce mírně narůst. Nelze cvičit do zásoby, cvičení jednou týdně může maximálně udržet danou úroveň, ale nedojde k žádnému posunu vpřed. Naopak denní trénink může vést k tomu, že se zdroje energie nestačí regenerovat. Jasný a měřitelný pokrok znamená úbytek váhy cca 0,5 kg za týden. První měsíc bývá úbytek váhy razantnější, pak mírně poklesne a ustálí se na trvalé hodnotě. Důležité je, aby se člověk necítil vyčerpaný a podrážděný. V boji s kilogramy platí, že k úspěchu vede jen dlouhodobé vytrvalé úsilí. Také je třeba vyhovět svému naturelu a cvičit v době, kdy je to pro nás příjemné. Ti, kteří si ráno rádi pospí, asi dlouho nevydrží brzy vstávat a proběhnout se před pracovním procesem nebo si zajezdit na kole. Budou tím natolik trpět, že po čase jejich vůle poklesne. Někdo naopak ranní cvičení potřebuje, někomu vyhovuje rovnou z práce zajít do fitka, někdo raději cvičí večer místo televize. Cvičení by mělo začít krátkou zahřívací fází. První minuty se tělo na cvičení teprve připravuje, k žádnému úbytku tuku nedochází a zvýšenou aktivitu tělo sotva zaregistruje. Teprve po zahřátí může nastat fáze posilování, kdy se svaly zpevňují a nahrazují tuk, který se spaluje.

O správné tepové frekvenci jsme už mluvili. Se cvičením musí jít ruku v ruce i výživa. Do skladby jídelníčku vedoucího k likvidaci nadbytečných kilogramů se zase promítá věk

a pohlaví, rozložení tukové tkáně a svalů v těle, stupeň nadváhy, denní výdej energie a dřívější stravovací návyky. Aby člověk nepřemohl hlad a po čase neslupnul celý obsah lednice, je třeba aby jedl 5-6x denně po menších porcích. Strava by měla být pestrá, aby se nedostavil pocit jednotvárnosti, zelenina, ovoce, nízkotučné sýry, zakysané výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny, celozrnné pečivo, rostlinné oleje, semínka, neslazené nápoje... Z toho se dá pestrost určitě udělat. Naopak chybí hlavně uzeniny, bílé pečivo, slazené nebo perlivé nápoje, alkohol... Například oblíbená Cola má mnoho volné energie, stimuluje chuť a současně překysluje organismus. Překyselení a zátěž pro organismus způsobuje i perlivá voda a výsledkem je pak zpomalení redukce tuků. Pít by se měla voda čistá a na dodržování pitného režimu je při redukcí nadbytečných kilogramů kladen velký důraz. Hubnutí začíná v naší hlavě, to je neoddiskutovatelný fakt, snazší to mají ti, kteří si nepotrpí na sladké, ale pokud se doma vždycky pekly buchty, koláče, vdolky a lívance, je to malér. Pak je den strávený bez cukru neřešitelný problém. Ale i tady se řešení najde. Vyřadit z jídelníčku je třeba zejména koblihy, croissanty, máslové a tučné zákusky, oplatky, plněné sušenky, zejména ty nejlevnější. Ale dá se mlsat i zdravě. Bílý jogurt s trochou medu a namletými ořechy, banánový koktejl, tvaroh nebo jogurt s lesními plody, ovocný salát se zakysanou smetanou, místo sušenek můsli tyčinka... K nejuspěšnějším trikům patří čištění zubů. Krom vedlejšího příznivého účinku na stav chrupu odvede pozornost od sladkého jídla a po dostatečném vyčištění zubů (ne jen vypláchnutí ústní vodou) chuť na sladké zmizí. Jsou však okolnosti, které člověk ani při nejlepší vůli ovlivnit nemůže. Mnohdy je obezita v dospělosti jen přímým následkem obezity v dětství a s tím se dá jen těžko pracovat. Ale jsou i jiné příčiny obezity, nežli pohodlnost a časté návštěvy ledničky.

Kila navíc mohou souviset s onemocněním štítné žlázy, hypofýzy (drobná část mozku), hormonálními změnami ve vyšším věku u žen ale i mužů, s poruchou ledvin, cukrovkou... Ale může stačit i to, že člověk je díky svým předkům naprogramován na jiné spalování tuků, než jaké by potřeboval v dnešním civilizovaném světě. Na druhé straně jsou lidé, kteří jedí mnohem víc, než je běžné, ale vidět to na nich není. I to souvisí s genetickou výbavou. Obezita je tématem mnoha světových studií, v poslední době se mluví i o intoleranci potravin, která vede k zánětu bílé tukové tkáně, ke vzniku „inzulínové resistance“ a roztočí začarovaný kruh, ze kterého se jen obtížně vystupuje.

Tak hodně trpělivosti, dobré vůle, vytrvalosti a taky trochu genetického štěstí v nerovném boji s váhou přeje spolu s časopisem *Moje zdraví* 9 a 10/2012. **Drsvo**



Jubilea v lednu slavili a slaví

Radima Růžičková 50 let
Marie Marešová 60 let
Jana Šilhavá 60 let
Marie Koukalová 80 let
Věra Benešová 50 let
Jan Neliba 70 let
Jaroslav Střeska 50 let
Mojmír Krupauer 55 let
Zdeněk Vosolsobě 55 let
Jiří Adamčík 60 let
Jiří Frey 65 let
Josef Voldán 70 let



Jubilea v únoru budou slavít

Dagmar Uhýrková 75 let
Jarmila Sedláková 70 let
Jaroslava Rozsypalová 70 let
Ludmila Vimrová 50 let
Růžena Nelibová 65 let
Vlasta Šťastná 75 let
Helena Zapletalová 60 let
Anna Petráňová 50 let
Libuše Zátorová 55 let
Jaroslav Makovec 70 let
Vlastimil Bryčka 60 let
Šimon Uzel 70 let

Přejeme hodně zdraví a pohody do dalších let



Nadlesní Prokop Bohutínský

(dokončení ze str. 10)

výsadbu vřes vytrhat, obnažený půdní povrch nakypřit, na něj nasypat hromádku země, aby se vytvořil asi 25 – 30 cm vysoký kopeček, a teprve do jamky na jeho vrcholu sázel sazenici. Než se vřes zmohl, sazenice vyrostla a unikla zadržení. Tak vznikla u nás sadba kopencová, později nazvaná kopečková. Dle pramenů byl Prokop Bohutínský také dobrým pěstitelům lesa. Již na počátku 19. století probíral v Obecnici v lesním oddělení „U Lizu“ smrkové porosty. Zprvu odstraňoval takové stromy, které vyloučila sama příroda jako přebytečné; šlo tedy o mírnou probírku. Později, asi po pěti letech, přistoupil k probírce silnější, při čemž ovšem nesměl být podle tehdejších názorů nikdy porušen zápoj (vzájemný dotyk a prostupování větví stromů v lesním porostu) nebo odstraněn vládnoucí kmen. Proto Bohutínský nechával raději více stromů z obavy, aby porosty nebyly poškozeny sněhem, jinovatkou nebo jinou kalamitou. Mimo své povolání nadlesního v Obecnici zastával i úřad „knížecího šichtmistra“. (Collredo Mansfeldská huť). Byl to dobrosrdečný, nábožný člověk, znamenitý zpěvák. Byl i krajským lesnickým examinátorem (zkoušejícím učitelem či zkušebním komisařem), a když měla být

ve 20. letech 19. století založena lesnická škola na zámku Oseku u Rokycan, měl se stát jejím ředitelem. Škola se však neuskutečnila. Prokop Bohutínský udržoval přátelské styky s vlasteneckými buditeli v Žebráku a okolí a sledoval jako vzdělaný člověk probouzející se národní uvědomění. Jako vynikající lesník, jemuž se v jeho okolí říkalo prostě „pantáta“, byl dopisujícím členem pražské vlastenecké hospodářské společnosti, v jejímž kalendáři z roku 1817 se najde jeho článek o sji (setbě) smrkového a borového semene. Prokop Bohutínský byl třikrát ženatý. Prvně, s Janou roz. Bukovskou, dcerou zelenohorského direktora, po druhé s její sestrou Karolinou a po třetí s Annou rozenou Líkařovou z Obecnice, dcerou „kontrolora Hammerwerku“. Když Prokop Bohutínský zemřel, zůstala vdově nejen všechna nezaopatřená děcka z posledního manželství, nýbrž i jejich nevlastní sourozenci, z nichž mnozí ještě dokonce studovali. Nezalekla se však. Opustila Obecnici, odstěhovala se do Prahy a tam zajistila svým vlastním i nevlastním dětem existenci, i když z počátku trpěla bídou a musela se spoléhat na milodary. Prokop Bohutínský zemřel 10. března 1852 v Obecnici.

Z int. stránek www.mezi stromy.cz upravitel bs



Stolní tenis • SLAVOJ OBECNICE • Stolní tenis



Dne 28. 12. 2012 proběhly ve Staročeské hospodě již **tradiční turnaje neregistrovaných žen a mužů**.

Akce se velmi vydařila a nálada byla výborná. Opět se potvrdilo, že přesunout turnaje do sálu hospody byl správný krok. Zahrát si dorazilo 6 žen a 17 mužů, za což velmi děkujeme.

Turnaj žen:

1. místo - Jana Karasová
2. místo - Petra Zapletalová
3. místo - Hanka Matějková

Turnaj mužů:

1. místo - Jarda Srch
2. místo - Lukáš Doležal
3. místo - Pepík Průša

Dále jsme v hospodě dne 29. 12. 2012 pořádali **3. ročník předsilvestrovského turnaje registrovaných**.

Celkem si přijelo zahrát 23 hráčů z celého okresu a k vidění byla spousta zápasů vysoké úrovně.

Neztratili se ani hráči z Obecnice, kteří dosáhli pěkných výsledků.

Výsledky dvouher:

1. místo - Radek Srch, Spartak Rožmitál
2. místo - Jirka Dlouhý, Spartak Rožmitál
3. místo - Petr Steiner, Slavoj Obecnice

Výsledky čtyřher:

1. místo - P. Steiner, Hála, Obecnice
2. místo - Dlouhý, Srch, Rožmitál
3. místo - Petrání, Škrabal, Obecnice, Čenkov

Fotky z turnajů je možné nalézt na adrese:

<http://pincosobe.rajce.idnes.cz/>

Na konec bych rád poděkoval všem za pomoc při přípravě turnajů a jejich podporu (Staročeská hospoda a Obec Obecnice).

Zdeněk Petrání



SLAVOJ OBECNICE - Lední hokej



VÝSLEDKY Slavoj Obecnice hokej

Zajímavé a odborné komentáře Petra Křivý na stránkách <http://hokej-obecnice.webnode.cz/>

4. kolo (dohrávka) – pátek 11. 1. 2013, Žebrák – Obecnice 3:2 (0:0, 2:2, 1:0)

Branky Obecnice: Kozelka (Stoklasa), Kubják (Stoklasa, Srch), Branky Žebráku: Foltýn (Belda), Foltýn (Belda), Vintr (Kacovský, Jícha), Vyloučení: 8:7 + Žebrák i Obecnice 1 x 5 min. + OK 20 min. + 2 x 10 min. OT.

5. kolo – sobota 24. 11. 2012, Obecnice – Jesenice „B“ 7:2 (2:0, 3:0, 2:2)

Branky Obecnice: Kubista Jan (Procházka), Moser (Hyspecký), Veselý (Hyspecký), Kozelka (Kubista Josef), Dvořák (Kozelka), Veselý (Procházka), Veselý (Střeska Jaroslav). Branky Jesenice: Beneš (Havel), Havránek (Beneš)„., Vyloučení: 6:9 + Obecnice TS (Jesenice neproměnila) + 5 min + OK do konce utkání

6. kolo – sobota 1. 12. 2012, Obecnice – Příbram 4:1 (0:0, 1:1, 3:0)

Branky Obecnice: Filkorn (Stoklasa), Filkorn (Sirotek, Stoklasa), Kubista Josef (Dvořák, Stoklasa), Veselý (Procházka). Branka Příbram: Stránský (Abrahám, Jančík). Vyloučení: 5:8 + Obecnice a Příbram + 5 min. + OK.

7. kolo – pátek 7. 12. 2012, Hořovice - Obecnice 2:5 (1:2, 1:1, 0:2)

Branky Obecnice: Veselý, Hochmann (Dvořák, Kozelka), Kozelka (Dvořák), Procházka (Veselý), Kozelka. Branky Hořovice: Hildebrant (Sládek), Hildebrant (Sládek). Vyloučení: 8:6 + Hořovice OT 10 min.

8. kolo – pátek 14. 12. 2012, Cerhovice – Obecnice 2:4 (1:2, 1:2, 0:0)

Branky Obecnice: Kozelka (Hochmann), Moser (Hochmann), Hyspecký (Kozelka), Veselý (Moser). Branky Cerhovice: Kratochvíl Z. (Urbančík), Kratochvíl Z. Vyloučení: 7:7 + Cerhovice 10 min. OT.

9. kolo – sobota 22.12. 2012, Žebrák – Obecnice 4:4 (1:1, 1:2, 2:1)

Branky Obecnice: Dvořák (Procházka), Střeska Jan (Ručka), Kozelka (Dvořák), Kozelka (Hochmann, Dvořák). Branky Žebrák: Belda (Machač), Foltýn (Belda), Foltýn, Hipča (Jícha). Vyloučení: 10:6 + Žebrák 2x OT 10 min.

10. kolo – neděle 6. 1. 2013, Jesenice „B“ – Obecnice 7:1 (0:0, 5:0, 2:1)

Branka Obecnice: Filkorn, Branky Jesenice: Novák (Havránek), Pešta (Novák), Beneš (Havránek), Ptáček (Shcheptev), Beneš (Havránek), Ibl (Novák), Novák (Zahradníček). Vyloučení: 2:1.

Základní skupina „B“ - MOP 2012/2013

11. kolo – sobota 12. 1. 2013, Příbram – Obecnice 2:3 (0:0, 2:1, 0:2)

Branky Obecnice: Filkorn (Stoklasa), Hochmann (Střeska Tomáš), Střeska Tomáš (Hochmann), Branky Příbram: Beneš (Topič), Beneš (Topič), Vyloučení: 6:9.

Základní skupina „B“ - MOP 2012/2013

12. kolo – sobota 19. 1. 2013 od 19.30 hod. Hořovice – Obecnice

Nevíš, co s volným odpolednem?

S otevřením nového Spolkového domu v obci Obecnice se otevírá mnoho možností, jak prostory využívat. Skupina mladých dobrovolníků by ráda vedla skupinu dětí v Obecnici. Nabídnout mohou pro děti každý týden jedno odpoledne, při kterém se nebudou nudit. Budeme kreslit, malovat, pracovat s hlinou, vyrábět dekorační předměty. Zahrajeme si společenské hry nebo vyrazíme do přírody. Máme možnost nacvičit divadelní vystoupení nejen pro rodiče, ale i pro širokou veřejnost. Pokud děti nevíte, co dělat v pátek odpoledne? Můžete svůj čas využít smysluplně, naučit se něco nového, odpočinout si a poznat nové kamarády.

Pokud vás článek zaujal a máte zájem, je možné kontaktovat p. starostu J. Karase na Obecním úřadě. Nebo na mail jk.janakratka@gmail.com. Činnost by byla realizována každé páteční odpoledne v nově otevřených prostorech Spolkového domu.

Jana Krátká

ZLATÝ NUGET BEČANOVA

Termín konání závodu je pevně stanoven na druhou **sobotu** v únoru každého roku a tak se na vás těšíme **9. 2. 2013! Startuje se ve 14 hodin**, před závodem se musíte zaregistrovat již od 12 hodin a vyslechnout si výklad aktuální tratě aj. Pravidla účasti se nemění. Startuje vždy tříčlenná posádka složená ze dvou psů a psovoda, vybavená saněmi o minimální váze 8 kg, pilou. Sukatá, mokrá a těžká polena dodají pořadatelé sami. Masky stejně jako zahraniční hosté a běžci v civilu jsou vítáni. Pro vítěze v jednotlivých disciplínách jsou připraveny chutné odměny. Večerní taneční a soutěžní zábavy v obecnickém saloonu se mohou účastnit pouze soutěžící. Přihlášky jsou k dispozici na <http://znb.webnode.cz>, kontakt: zlatynuget@gmail.com nebo u organizátorů. Způsob platby účastnického poplatku (též možnost objednání brdského guláše): poštovní poukázkou typu C na adresu: Jan Javůrek, A. Jiráska 194, 261 01 Příbram IV, tel. **776 097 600** nebo osobně kterémukoli z hlavních organizátorů: Jan Javůrek, Marie Brůčková, Petr Brůček, Petr Soukup a nebo ve Staročeské hospodě v Obecnici. Za přihlášení se považuje zaplacení účastnického poplatku a doručení přihlášky nejdéle do 31. 1. 2013 (po termínu omezená účast, informace u pořadatelů). **Red.**

IX. PYŽAMOVÝ BÁL
pátek 1. února 2013
ve 20.00 hodin
Staročeská hospoda v Obecnici
Hraje A JE TO!
Noční úbory či masky vítány. Vstup 80,-Kč,
☺ v průběhu večera taneční překvapení ☺
Srdečně Vás zve OU Obecnice a Divad. soubor Skalka

OBECNICKÝ MASOPUSTNÍ PRŮVOD
Zveme všechny v tradičních i „nebepeklovských“ maskách
„NEBE, PEKLO, RÁJ“
sobota 16. 2. 2013 ve 14 hod. na návsi
Průvod masek, pivo, muzika a vepřové hody...
Srdečně Vás zve OÚ Obecnice, Divadelní soubor Skalka, SDH Obecnice, ČČK Obecnice, MŠ a ŠJ, MZŠ Obecnice

DĚTSKÝ KARNEVAL
v neděli 17. února 2013 od 14 hod.
ve Staročeské hospodě v Obecnici
Pořádají Zahradkáři Obecnice, Slavoj Obecnice a Obec Obecnice.
TĚŠÍME SE NA VÁS I NA KRÁSNÉ MASKY.