OBECNICKÝ ZPRAVODAJ

DUBEN 2022 | Ročník 25

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

Co najdete v Obecnickém zpravodaji:

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

Letos se brdské jaro pere s brdskou zimou, a my se mezi nimi tak trochu plácáme. Zasadíme a vyneseme kytky na sluníčko, bedlivě sledujeme předpověď a večer je zase ukryjeme. Květiny, které zapomeneme venku, jsou ráno zapadané sněhem. A pořád dokola, jako by se příroda sama se sebou nedokázala dohodnout. Jak se pak můžou dohodnout mezi sebou lidi. Apríl už sice proběhl, ale zdá se mi, že bude celý duben aprílový. O aprílu se nedá psát v souvislosti se situací, která se děje na Ukrajině, to je lidská tragédie. Nebudu dál rozvádět, obrázek si udělejte sami podle svého rozumu. Vrátím se k nám. Protože se pohybuji častěji na zahradě, všiml jsem si kolik se objevilo ptáků u krmítek. Když před časem probíhala akce sčítání ptactva, byl výsledek u nás na zahradě dost mizivý. Párek hrdliček, čtyři sýkorky, dvě pěnkavy, tři kosáci, několik vrabců a zvonků. Teď musím ráno zavírat okno, protože ptáků, kteří se jeden přes druhého překřikují, je na zahradě tolik, že se nedá dospat. Letos také nemohli dospat někteří malí koledníci. Říkala sousedka, že jejich vnuk usínal s pomlázkou a od půl sedmé nervózně pobíhal po pokoji, protože slíbil být u babičky na šupání první. Já jsem jako vždy připravoval na koledování na poslední chvíli. Jako každý rok jsem rychle sesmolil svoji velikonoční koledičku. Paměť už za nic nestojí, proto si ji raději vytisknu a poté „dívkám“ věnuji. Bohužel, když zapomenu brýle, musí si ji i přečíst samy a při tom kontrolují, zda jsem koledu neopsal z loňska. Tak tu letošní věnuji všem děvčatům, které jsem nestačil omladit. *„Hody, hody, doprovody, zajíček už nejsem žádný, jsem tu kvůli omlazení, posudky jsem míval kladný. Postranní já nemám choutky, omladí vás z vrby proutky. Hody, hody, doprovody, přeji štěstí přeji lásku, nemáte-li vajíčka, na pomlázku postačí uvázaná pentlička“*. Tak doufám, dívky i ženy zkušené, že se cítíte po Velikonocích o trochu mladší. Já moc ne. Nějak mi zestárla játra. **bs**

ZPRÁVY Z OBECNÍHO ÚŘADU V OBECNICI

Odpadové hospodářství v Obecnici za rok 2021

V loňském roce vyšel v platnost zákon o odpadech, který stanovil základní poplatek za skládkování ve výši 500 Kč za jednu tunu odpadu, který je vázán na množství tuhého komunálního odpadu a velkoobjemového odpadu na jednoho obyvatele a rok ve výši 200 kg. Cena za množství odpadu nad tento limit je stanovena na 800 Kč za jednu tunu. Pro letošní rok to je 190 kg odpadu a cena nad tuto hodnotu je 900 Kč. Takto to bude pokračovat i v dalších letech, kdy vždy klesne základní množství odpadu, ale stoupne cena za 1 tunu.

Co to pro naši obec znamená? V loňském roce při počtu obyvatel 1250 byl pro nás limit základního množství odpadu 250 tun, za který jsme zaplatili 500 Kč za tunu skládkování odpadu. My jsme ale vyprodukovali 399.41 tun odpadu. To znamená, že za 149,41 tuny odpadu platíme sazbu 800 Kč za tunu. Zde je nutné si uvědomit, že poplatek za skládkování není jediným nákladem na likvidaci odpadu.

(pokračování na str. 2)

Odpadové hospodářství v Obecnici za rok 2021

(dokončení ze str. 1)

Ještě sem patři náklady na dopravu, náklady na manipulaci a náklady na rekultivaci.

Nyní několik čísel ke tříděnému odpadu, který se do výše uvedených limitů nepočítá.

V roce 2021 jsme vytřídili 7,18 tuny železného odpadu, 17,348 tuny papíru, 21,34 tuny skla, 1,694 tuny oděvů, 0,494 tuny jedlého tuku a oleje, 54 tun dřeva, 21,5 tuny plastů, 60 tun biologicky rozložitelného odpadu a 0,153 nebezpečných složek komunálního odpadu. I přes to, že se může zdát, jak velké množství odpadu třídíme, patří nám 176 místo ze 197 mezi obcemi od 1000 do 3000 obyvatel ve Středočeském kraji ve třídění odpadů.

Podíváme-li se na naše odpadové hospodářství z pohledu financí, tak jsme za odpady zaplatili celkem 1.330.000 Kč. Z toho 252.000 Kč za tříděný odpad, 15.000Kč za nebezpečný odpad, 93.000 Kč za velkoobjemový odpad a 880.000 Kč za směsný komunální odpad. Dalšími náklady jsou finanční prostředky za provoz sběrného dvora, úklid černých skládek , veřejných prostranství a úklid okolí kontejnerů na tříděný odpad ve výši 300.000 Kč. Naproti tomu, bylo od občanů za odvoz odpadu vybráno 700.000 Kč.

Z výše uvedených čísel je patrné, že máme velké rezervy v nakládání s odpadem, zejména v oblasti jeho třídění. K pochopení nutnosti zvýšení třídění odpadu a tím snížení nákladů na jeho likvidaci, se stačí projít v den odvozu popelnic po obci. Mnohde jsou popelnice plné plastů, papírů, ale i listí a jiného odpadu, který lze snadno vytřídit. Obec vynakládá nemalé prostředky na zvýšení množství vytříděného odpadu, ale bez pochopení občanů o nutnosti třídění toho nelze dosáhnout. Je nutno si uvědomit, že tříděním odpadu chráníme nejenom životní prostředí, ale i své peněženky.

Josef Karas, starosta

Jubilanti

Blahopřejeme všem jubilantům, kteří slaví či budou slavit své narozeniny v měsíci dubnu a květnu.

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

Obecní úřad Obecnice

Dne 30. 4. 2022 oslaví krásné ***70. narozeniny*** pan **Josef Roušal**.

Do dalších let mu přejeme vše jen to hezké, hodně štěstí, hodně radosti, hodně lásky, ale ze všeho nejvíce hodně a hodně zdravíčka. Máme tě rádi.

Tvoje Hani, děti s rodinami, babička, sourozenci a kamarádi.

Společnost Global Partner PÉČE

Společnost Global Partner PÉČE, je nezisková společnost, která poskytuje sociální poradenství a dnes tolik potřebnou terénní odlehčovací a pečovatelskou službu. Sídlo společnosti je v Jincích, Slunečná 372 (u zdravotního střediska).

Zaměřujeme se především na komplexní řešení problémů, které se týkají poskytnutí sociální péče, aby klienti mohli co nejdéle setrvávat ve svém přirozeném domácím prostředí a my jim tak mohli poskytnou péči u nich doma. Naši pracovníci poskytují služby dle potřeb a přání klienta.

V rámci sociálního poradenství vám pomůžeme zhodnotit vaše potřeby a nastavit péči tak, aby vám umožnila pobývat co nejdéle doma. Navíc vám pomůžeme požádat o příspěvky na péči, ze kterých lze následně hradit poplatky za pečovatelskou nebo odlehčovací službu. Sociální poradenství je poskytováno zdarma.

Pečovatelská služba pak nabízí podpůrné služby seniorům a lidem se zdravotním nebo kombinovaným postižením. Zejména se jedná o pomoc a podporu při zvládání běžných úkonů o vlastní osobu jako je např. hygiena, poskytnutí stravy nebo pomoc při jejím zajišťování, pomoc při zajištění chodu domácnosti - a to zejména úklid, nákupy a další úkony, které jsou součástí nabídky pečovatelské služby.

Dnes již působíme v Bohutíně, Podlesí, Čenkově, Ohrazenici a v Jincích, kde máme sídlo firmy.

Ve vaší obci budou vykonávat péči naše proškolené pracovnice v sociálních službách: Kristýna Matysová
Veronika Kafková
Gabriela Valtová
Eva Budilová

V případě dotazů mě kontaktujte na č. **+420 732 723 318.**

Za Global Partner Péče
Mgr. Filip Ježek

VÍTÁNÍ DĚTÍ v Obecnici dne 20. 11. 2021

Ondřej Míka

Sára Brožková

VÍTÁNÍ DĚTÍ v Obecnici dne 2. 4. 2022

Ondřej Doležal

Žofie Vojířová

Eliška Nováková

Matyáš Holý

Dárci přebírali plaketu prof. Jánského na OÚ v Obecnici

Ve čtvrtek 17. března 2022 se opět uskutečnil jarní odběr krve na transfuzní stanici v Oblastní nemocnici Příbram. Sešlo se celkem 44 dárců, z toho byli tři noví dárci, a to Leona Štamberková, Petr Pabouček a Jiří Oktábec.

Tyto „jarní“ odběry jsou každoročně spojeny s předáváním plaket prof. Jánského na Obecním úřadě v Obecnici, kam dárci odjeli hned po odběru. Na obecním úřadě je přívítal starosta pan Josef Kras a ředitelka ČČK Příbram paní Simona Pospíšilová. Dárcům poděkovali a popřáli hodně zdraví. Následovalo předávání plaket. Zlatou plaketu převzali **Pavel Štamberk, Aleš Lundák, Aleš Hadký** a **Miloš Hrubý**. Stříbrnou plaketu dostali **Vladimír Novotný, Josef Kofroň, Pavlína Švajdlerová a Jaroslava Soukupová**. Bronzovou plaketu si odlesli **Jarmila Štamberková, Milan Ježek, Jiří Podzimek, Martin Šimeček, Tomáš Uzel, Michal Kasl** a **Petr Čech**. Všem blahopřejeme a děkujeme!

Díky našim sponzorům si naši ocenění mohli odnést kromě plaket i malé dárečky. Po slavnostním předání se dárci přesunuli do místní obecnické hospody k panu Kadičovi, kde jsme si všichni pochutnali na výborném obědu.

Dárci krve přebírali plaketu prof. Jánského na OÚ v Obecnici

(dokončení ze str. 4)

Ještě jednou velké díky našim sponzorům i obecnímu úřadu, bez kterých by se tyto slavnostní odběry pořádat nemohli. Budeme rády za kohokoli, kdo by měl zájem se přidat ke sponzorům ČČK Obecnice.

Dovolte nám ještě poděkovat členkám ČČK Obecnice za jejich dlouholetou a přínosnou práci, a to paní **Hance Nelibové, Růže Průšové** a **Hance Schnejderové**. Vážíme si vaší práce a děkujeme!

Za ČČK Obecnice
Michaela Uzlová
Veronika Kindlová ml.

Výroční členská schůze

V úterý 12. dubna 2022 se konala Výroční členská schůze ČČK na Obecním úřadě v Obecnici. Sešli jsme se docela ve velkém počtu, přivítaly jsme členky a členy ČČK. Povídali jsme si o jarním odběru krve (17. 3. 2022), a také jsme zavzpomínali jak to bývalo dříve... Dále se probíral ČČK obecně a rovněž jsme diskutovali jak více poukázat na jeho aktivity a rozvíjení činnosti. Pro členy byla připravena prezentace od MUDr. Evy Svobodové na téma První pomoc. Za tuto prezentaci moc děkujeme. Byla pro nás všechny velmi poučná. V průběhu besedy bylo podáváno občerstvení.

Doufáme, že se za rok sejdeme zase v takovém nebo i větším počtu.

Děkujeme za účast.

Za ČČK Obecnice
Michaela Uzlová
Veronika Kindlová ml.

KOSMETICKÝ SALON

DŮM SLUŽEB v Obecnici

Ráda bych touto cestou poděkovala stávajícím klientkám za pravidelné návštěvy.

Těm, kteří s návštěvou ještě váhají přikládám pár informací o službách kosmetického salonu ***GERONIPA BEAUTY*** *v Obecnici.*

Každá klientka si zaslouží individuální přístup, z důvodu jiného stavu a typu pleti. Po odlíčení se konzultuje postup ošetření jako např. ANTI AGING-HLOUBKOVÁ HYDRATACE, LIFTINGOVÉ OŠETŘENÍ, OŠETŘENÍ MASTNÉ - AKNÉ PLETI, OŠETŘENÍ AHA KYSELINAMI.
Ošetření probíhá pomocí přístrojové techniky jako je ULTRAZVUKOVÁ ŠPACHTLE, STIMULAČNÍ ULTRAZVUK, RADIOFREKVENCE a VYSOKÁ FREKVENCE.

60 minutové ošetření obličeje:
čištění pleti, hloubkové čištění, pleťová maska, výživa, sérum a závěrečný krém 590 Kč,
(2 přístrojové techniky, bez masáže)

90 minutové základní ošetření:
obličej + dekolt 790 Kč
(2 přístrojové techniky, s masáží).

V nabídce je samozřejmě také modelace obočí, depilace a barvení (řasy, obočí).

OBJEDNÁVKY na tel. č. 739 050 800

Termíny dle vašich možností
(i ve večerních hodinách).

Těší se na Vás ***Pavlína Gabrielová***

NOVĚ OTEVŘENO – DŮM SLUŽEB

PEDIKÚRA

(bývalá čekárna lékaře)

JANA NAUČOVÁ

PEDIKÉRKA a NEHTOVÁ DESIGNÉRKA

PEDIKÚRA

Pedikúra je nejenom péče o nehty, zkrácení a zapilování nehtu, zatlačení kůžičky a odstranění zrohovatělé kůže na ploskách. Dokáže odstranit řadu potíží a bolestivých stavů. Masáže nohou působí jako relaxace pro celé tělo.
Nechte se hýčkat pedikúrou a vaše nohy i tělo se dostanou do fyzické i psychické pohody.

MOKRÁ PEDIKÚRA

Důkladná dezinfekce, odmočení nohou v teplé lázni s vhodnou solí, odstranění kuřího oka, odstranění zrohovatělé kůže, upravení nehtové kůžičky, úprava nehtů do správného tvaru, relaxační masáž chodidel, závěrečná péče a doporučení.

CENÍK

MOKRÁ PEDIKÚRA 220 Kč
GELOVÁ MODELÁŽ 150 Kč
LAKOVÁNÍ 50 Kč
PARAFÍN ZÁBAL 100 Kč

OBJEDNÁVKY na tel. č. 723 982 754

Budu se na Vás těšit. ***Jana Naučová***

ZAHRADA ŠACHTA
PRODEJ RYB
PSTRUH • SIVEN • JESETER • KAPR
AKCE: KAPR 79 Kč/kg
Obecnice 78 - Šachta 728 621 680 OTEVÍRACÍ DOBA: DENNĚ 10:00 - 18:00

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ Obecnice

Zdravím všechny čtenáře Obecnického zpravodaje, měsíc plný změn počasí je za námi a já Vám opět přiblížím, co se u nás událo. Každý určitě ví, že do konce března by se měli řezat případné stromy, které je potřeba porazit. Samozřejmě to jde i v jiný čas, ale to už musí strom něco ohrožovat. V neděli 27. března jsme byli řezat vrbu u domu pod hasičárnou. Nejdříve jsme mysleli, že strom sundáme celý, což se ale vzhledem k blízkosti u domu jevilo jako velký risk. Bylo tedy rozhodnuto, že se strom uřízne cca v polovině a poté dokácí. Už při řezání špičky se nám ale strom začal naklánět na jinou stranu, než jsme chtěli. A tak jsme ho zavázali a přetáhli na pořadovou stranu. Po odklizení koruny jsme porazili zbytek stromu a následně ho zpracovali. I když se jednalo o jeden strom, vrbu samozřejmě, byl to úkol na skoro celé odpoledne.

Určitě jste si někdo všiml, že se odstěhovalo dřevo od hasičské zbrojnice. Vzhledem k plánované dostavbě hasičské zbrojnice zde musejí navrtat kontrolní vrty, aby se mohlo do projektu zanést, jak bude budova stabilizována. Pevně věříme, že letos se pomalu začne stavět.

Začátek měsíce dubna byl hodně turbulentní z hlediska počasí, v jednu chvíli svítilo sluníčko a za deset minut padal sníh. A jelikož se počasí hodně měnilo, tak foukal vítr. Vítr byl místy tak silný, že se nám ve čtvrtek 7. dubna v 18:29 na hasičské zbrojnici rozezněla siréna. Byli jsme svoláni, abychom odstranili strom v CHKO Brdy u Octárny. Nejednalo se o velké množství stromů, tak jsme se mohli za chvíli vracet na základnu. Stále ale platí, aby všichni byli v lese opatrní, protože vlivem větru mohou padat i větve.

Jaro se už probouzí a my můžeme mít pocit, že jsme znaveni tzv. jarní únavou. Mnoho z vás se určitě ptá, jak se jí co nejlépe zbavit. Nejlepším receptem proti únavě je dostatek pohybu v přírodě. Máte-li dost odvahy, můžete pro čilý start do nového dne zkusit ranní sprchování se střídáním teplé a studené vody.

Krevní tlak a hormony

Dny se prodloužily a svěží zeleň zase láká do zahrady nebo na procházku do přírody. Jenže místo radosti z nového jara se člověk často cítí malátný a bez energie. Typickým projevem jarní únavy, jejíž příčiny stále ještě nejsou beze zbytku objasněné, je zpomalený krevní oběh. Jisté je jen, že když se oteplí, cévy se uvolní a krevní tlak klesá. Člověk se pak cítí zesláblý, často až na omdlení.

Na nežádoucích potížích se podílejí také některé hormony. V zimě tvoří tělo zvýšené množství spánkového hormonu melatoninu. Na jaře se jeho produkce sice snižuje, ale u lidí, kteří se zdržují převážně v uzavřených prostorách s nedostatečným přísunem denního světla, je přirozeně probíhající změna narušená a projevuje se únavou a dlouhodobou ztrátou činorodosti.

Více pohybu a otužování

Pohyb je ten nejlepší lék na jarní únavu. Denní světlo pomáhá tělu postupně nastavit vnitřní biologické hodiny na jaro. Společně s pohybem je světlo důležité také pro produkci hormonu štěstí serotoninu, který je jakýmsi protihráčem spánkového hormonu. Kromě toho je pohyb zárukou dostatečného přísunu kyslíku, který se významně podílí na zahánění malátnosti.

Pomáhá také jeden zaručený tip, a sice ranní sprcha se střídáním studené a teplé vody, která rozproudí veškerou látkovou výměnu a pomůže člověku cítit se fit. Důležité je končit pokaždé studenou vodou. A pokud někdy krevní tlak kolísá, pomůže koupel paží, při níž necháte přes předloktí proudit studenou vodu.

zdroj: internet

Pevně věřím, že všichni mají svůj zaručený recept na jarní únavu.

Petr Zima
velitel SDH Obecnice

MLADÝ HASIČ

BRDŠTÍ TETŘEVI

Jupí, sluníčko už pěkně hřeje, takže my už se nemůžeme dočkat, až budeme tréninky mít zase venku u hasičárny. Po zimním spánku vytáhneme techniku. Kalendář se soutěžemi jsme sice ještě od OSH nedostali, ale jistě brzy dorazí a i nám se zaplní kalendář akcemi v okolí. Proto budeme věřit, že sluníčko nám už zůstane a po Velikonocích začneme „na vzduchu“.

Vzhledem k tomu, že během března nám přibylo mnoho nových členů, musíme je pořádně připravit a vše je pěkně naučit. V tělocvičně jsme zvládali vázání uzlů, dopravní značení, zdokonalování běhu přes překážky, také vázání hadic nechybělo. Co můžeme, to zvládáme.

Všechny děti jsou moc šikovné. Nováčci rychle dohánějí zaběhnuté Brdské tetřevy. Na hasičárně pro děti plánujeme nové překážky a akce, které uskutečníme zde v obci. Brzy se o všem dozvíte. ☺ **Trenéři MH** Brdští tetřevi

MATEŘSKÁ ŠKOLA v Obecnici

Ve druhé polovině března jsme už netrpělivě vyhlíželi v naší mateřské škole jaro. Vyměnili jsme zimní výzdobu školy za jarní a také témata naší výuky byla již jarní.

Letos poprvé jsme navštívili místní knihovnu, kde měla paní Pokorná pro nás připravený program „O mláďátkách a jaru“ (Berušky) a „Knize, která je náš kamarád“ (Žabičky). V knihovně je spousta krásných knížek pro děti, přibyly i nové, které si děti se zájmem prohlížely. Děti z Berušek měly možnost díky projektovému plátnu online sledovat čapí hnízdo, kde seděla na vajíčkách samička, a samec jí právě přinášel další materiál ke zpevnění hnízda. Ve školce v tom čase probíhal předzápis předškolních dětí.

Ke konci března k nám do školky přijela lektorka z Nadačního fondu Albert se vzdělávacím programem „Zdravá pětka“ pro mateřské školy, který je zaměřený na zdravý životní styl, především v oblasti zdravé stravy. Pro děti měla připravené pestré didaktické pomůcky, nechyběla ani písnička a pohybové činnosti. Nakonec si děti mohly udělat ze skutečného ovoce, zeleniny a sýru špíz, na kterém si všechny pěkně pochutnaly.

Na začátku měsíce dubna v podvečerních a večerních hodinách čekala několik předškoláků z naší školy akce Noc s Andersenem, kterou pořádala základní škola. Děti se na ní seznámily s životem a dílem Josefa Lady, mohly přijít převlečené za postavy z Ladových knih. Při této akci děti plnily výtvarné, literární úkoly a zúčastňovaly se soutěží. Na závěr šly v lampiónovém průvodu po vesnici.

V úterý 5. 4. jsme pozvali do školky rodiče a děti na odpolední velikonoční tvoření. Účast byla hojná a každý si ze společného setkání odnesl domů pěknou velikonoční výzdobu, která se vytvářela ve společnosti známých, s větší radostí než o samotě doma.

MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Obecnici

Březen – měsíc knihy

Březen – za kamna vlezem. Tak opravdu, březnové počasí si s námi zahrálo na celkem chladnou notu, proto jsme raději zůstali „za kamny“, dodržovali jsme tradice – čtení knih. V knihovně Spolkového domu proběhla výuka zaměřená na život a dílo ilustrátora a spisovatele Josefa Lady. Výuka ve třídách byla zaměřena na stejné téma. Děti si ve výuce připomněly rovněž výročí založení časopisu Sluníčko – 55 let. Pracovaly i s dalšími dětskými časopisy, ze kterých čerpají vědomosti, zkušenosti, nápady (Rozmarýna, Rozmarýnka, Mateřídouška, ABC). Při domácí přípravě se žáci pokusili (s pomocí šikovných rodičů) o samostatnou tvorbu pohádek – téma VODA (koresponduje s enviromentální výukou a projekty naší školy). Dne 28. března jsme si s žáky připomněli 430 let od narození učitele národů Jana Amose Komenského, jehož prvky výuky hojně využíváme.

Měsíc s knihami vyvrcholil prvního dubna – „zábavné odpoledne“ Noc s Andersenem 2022.

Navazujeme také na spolupráci s Knihovnou Jana Drdy v Příbrami. První postcovidová návštěva proběhla 7. 4. 2022.

Spolupracujeme s mateřskými školkami ze sousedních obcí. Paní učitelky prvního stupně zavítaly do školek potěšit předškoláčky. Ti se přišli podívat do naší školy v pátek 8. 4. Moc jsme se ně těšili. ☺

Výuka v naší obecnické škole probíhá nadále na úrovni přátelské spolupráce.

Popřejme si klidné časy provoněné probouzející se jarní přírodou, těšme se na duben – za kamny asi stále budem. ☺

Mgr. Jana Pokorná

NOC S ANDERSENEM ve škole

Klub dětských knihoven SKIP a Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR pořádal již 22. ročník Noci s Andersenem.

Této akce k podpoře dětského čtenářství se účastnily knihovny, školy, zájmové organizace. Letos noční pohádkové dobrodružství prožily děti nejen v České republice, na Slovensku či v Polsku, ale také např. ve Velké Británii, Turecku, ve Francii, Slovinsku, Srbsku či Německu...

(pokračování na str. 10)

NOC S ANDERSENEM ve škole

(dokončení ze str. 9)

Nocovalo se v knihovnách, školách základních, vysokých i mateřských, ve školních družinách, v Českých školách bez hranic, v muzeích a galeriích, zoologických zahradách, knihkupectvích, domech dětí, dětských domovech, dětských skupinách či domovech seniorů, v komunitních centrech, u hasičů, v centrech volného času, u junáků i skautů, ale také třeba v azylovém domě...

Naše škola se do této celosvětové akce zapojila již po osmnácté. V uplynulých dvou letech nás od uskutečnění akce odradil Covid-19, takže akce probíhala pouze online večerním čtením. Letos jsme akci zvládli, ale ve škole jsme nepřespávali.

Letošní pohádkové noci se zúčastnilo 57 dětí a 6 zapálených učitelek. Všichni žáčci, předškoláčci i učitelky přišli v převlecích za pohádkové postavy z knih Josefa Lady. Po škole pobíhalo mnoho kocourů Mikešů, hastrmanů a strašidel, čtyři chytré lišky, dva čuníci Pašíci, kozel Bobeš i dva Pepíci Ševců. Po krátké prezentaci života a díla Josefa Lady byli žáčci rozlosováni do čtyř skupin. V jedné dílničce se žáci pomocí limerik učili mluvit a zpívali jazykolamy, v druhé dílně dopravovali jitrnice přes překážky do hrnce. Třetí dílna byla zaměřená na ilustrace J. Lady. Žáci skládali rozstřihané Ladovy obrázky, vybarvovali omalovánky, kreslili kocoura Mikeše a vyráběli ptáčky. V poslední dílně si žáci připomněli postavy z Ladových pohádek. Po zdárném vyluštění křížovky se děti mohly podívat na pohádku O kocouru Mikešovi a jeho přátelích. Večer jsme završili již tradičním lampionovým průvodem. Všichni jsme si celý večer pěkně užili. Již se těšíme na další ročník.

Mnoho hezkých čtenářských zážitků

přeje **Eva Bízová** a **kolektiv učitelů**
Masarykovy základní školy Obecnice

EKOLOGICKÁ VÝCHOVA v MZŠ Obecnice

Ve středu 23. března převzala paní učitelka Mgr. Zdeňka Böhmová a Mgr. Bc. Markéta Marková na Krajském úřadě v Praze certifikát z Klubu ekologické výchovy pro naši školu, která se stává držitelem ocenění **Škola udržitelného rozvoje Středočeského kraje** druhého stupně pro rok 2022–2024.

V rámci environmentální výchovy jsme v měsíci březnu zahájili pro žáky jarní ekologickou soutěž, jejíž vyvrcholení bude na Den Země - 22. dubna. Hlavním tématem je jeden z Cílů udržitelného rozvoje - Odpovědná spotřeba. **Cíle udržitelného rozvoje** vyhlásila OSN a jejich hlavním smyslem je, aby všichni lidé na zemi mohli žít důstojný život bez chudoby, hladu a nerovnosti, a mohli plně rozvinout svůj potenciál. Cílů udržitelného rozvoje je celkem 17.

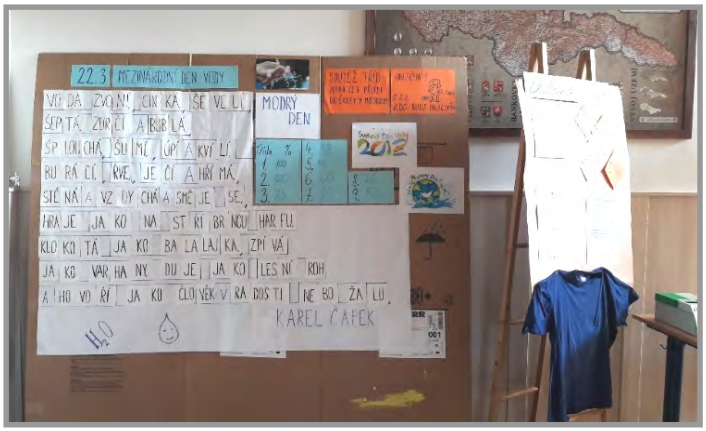
Odpovědná spotřeba

V rámci jarní ekologické soutěže připravujeme pro žáky výukové panely, kde se seznámí více s tématem odpovědné spotřeby ve vybraných oblastech – Oblečení, Voda, Energie a Jídlo. Na panelech jsou různé grafy, obrázky, texty vztahující se k dané problematice a z nich žáci čerpají informace a hledají správné odpovědi k soutěžním otázkám.

Ke dni vody 22. března jsme navíc napříč prvním a druhým stupněm a všemi předměty dávali žákům otázky týkající se vody, za správné odpovědi žáci získali slabiky a ty na konci výuky nalepili na připravenou plochu. Ze slabik vznikla básnička o vodě, tentokrát z pera Karla Čapka.

„Voda, zvoní, cinká, ševelí,
šeptá, zurčí a bublá,
šplouchá, šumí, úpí a kvílí,
burácí, řve, ječí a hřímá,
sténá, vzdychá a směje se,
hraje jako na stříbrnou harfu,
klokotá jako balalajka,
zpívá jako varhany,
duje jako lesní roh
a hovoří jako člověk v radosti nebo žalu.“

Markéta Marková



(pokračování na str. 11)

(dokončení ze str. 10)

Z tvorby žáků IV. třídy v rámci ekologické soutěže

Potůček

Byl jednou jeden potůček, v něm byla čistá voda. Ten potůček se vléval do rybníka. Potůček s rybníkem se nacházel ve vesnici Vodná. U rybníka byly lavičky a lidé tam rádi sedávali a pozorovali kachny. Děti si zase rády hrály u potoka, házely tam kamínky, a když bylo teplo, tak si tam máchaly ruce. Vesnička byla krásná, lidem se tam dobře žilo a rádi se procházeli kolem vody.

Autor: **Tomášek Šilhavý**

Pohádka o léčivé vodě

Vysoko v horách je krásné jezero, kde v blízkosti je studánka. Povídá se, že je v ní léčivá voda. Na horských stráních pase ovce Ondra, který se zamiloval do Aničky ze vsi. Bohužel Anička si popálila ruku o kamna, když pekla buchty. Ondra, když šel pást ovečky, zašel ke studánce, poprosit ji, jestli si může vzít léčivou vodu pro svoji Aničku. Studánka mu dovolila si vzít léčivou vodu do hrnečku. Nabral si, odnesl vodu své milé, a ta si přikládala namočené kapesníčky na popálená místa. Po pár dnech se jí ruka zahojila. Andulka byla šťastná, děkovala Ondrovi. Šla s ním do hor, aby sama poděkovala studánce.

Autor: **Jakub Kudrna**

ZUŠ JAKUBA JANA RYBY SLAVÍ...

Naše základní umělecká škola v letošním roce slaví výročí 70 let od svého založení. V průběhu měsíců května a června se uskuteční velké množství vystoupení spojených s touto oslavou. Podrobný harmonogram akcí najdete našich webových stránkách www.zusjjrrozmitalptr.cz

Již 16 let naši pedagogové vyučují na pobočce zřízené v MZŠ Obecnice. Ze známých důvodů nebylo možné v minulém školním roce uspořádat oslavu výročí založení obecnické pobočky. Proto jsme se letos rozhodli oslavit výročí založení ZUŠ i v Obecnici.
V pondělí **23. 5.** proběhne akce pod názvem ***„Den se ZUŠ J. J. RYBY“***.

V dopoledních hodinách naši žáci vystoupí pro děti z mateřských škol a žáky z prvního stupně MZŠ. Odpoledne pak proběhne veřejné vystoupení pro rodiče a přátele naší ZUŠ.
Za dobrého počasí tuto akci uspořádáme na zahradě mateřské školy v Obecnici (mokrá varianta je zajištěna v tělocvičně MZŠ). Všichni jste srdečně zváni.

ZUŠ Jakuba Jana Ryby
Rožmitál pod Třemšínem

PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY do ZUŠ

Přijímací zkoušky jsou naplánovány na pondělí 1**3. 6. od 15.00 do 18.00 hodin.** Přesný čas zkoušky si předem vyberte opět na našich webových stránkách. Využijte jedinečné příležitosti vzdělávání přímo v místě vašeho bydliště.

Na naší pobočce nabízíme výuku literárně-dramatické oboru, který je zaměřen na divadelní a herecké dovednosti. Žáci si osvojují nejen správnou práci s dechem a hlasem, ale i schopnost komunikace, veřejného vystupování a formulaci vlastních myšlenek. Klademe důraz na propojení divadla s hudebním souborem. Získané dovednosti pak žáci prezentují na různých dětských přehlídkách.
V hudebním oboru nabízíme výuku hry na zobcovou a příčnou flétnu, akordeon, trubku a klavír. „Co Čech to muzikant“ – snažme se zachovat toto přísloví pravdivé. ZUŠ Jakuba Jana Ryby Rožmitál pod Třemšínem je známa zejména svou tradicí výuky hry na dechové nástroje. Žáci u nás nachází širokou škálu uplatnění v různých souborech a orchestrech.

Adam Tomášek

ŽÁDOST O POMOC...

Místní maminka se dvěma dětmi shání bydlení
(případně odkup menší nemovitosti) v Obecnici a nejbližším okolí.
Je spolehlivá, čistotná, ochotná...

Pokud máte nějaký prostor či tip, podělte se prosím o něj s paní knihovnicí - ona předá veškeré nabídky a kontakty. Tel. 734 371 111.

UZÁVĚRKA květnového čísla OBECNICKÉHO ZPRAVODAJE
bude ve čtvrtek **12. května 2022**

Knihovna – Spolkový dům Obecnice

Je-li duben pěkný, bude květen ještě lepší.

Jaro je v plném rozkvětu. Příroda se naplno probudila ze zimního spánku a kdesi cosi začíná kvést, pučet, vonět či bzučet. Snad jen ten duben a jeho aprílové počasí. Jednou zimník, jindy sluneční brýle. Nu což, i přes to se těšme z jarní atmosféry a pojďme si říci, co pěkného jsme prožili a co pěkného nás čeká. ☺

Knihovna zakoupila nové dětské knihy, které jsou natěšené na své čtenáře

Milí rodičové, knihovna pro Vaše dítka přichystala plno nových knih. Budete – li mít cestu kolem, určitě se zastavte. Třeba se v nich dozvíte nějakou cennou radu. Máte doma dítko, které nerado uklízí? Zkuste si počíst, jak to chodí u „Čarodějnice bordelíny“. Mají Vaše dítka problémy s hygienou? Šťourají se občas v …, no však víme kde. Zkuste si přečíst „O lenochodovi, který se odnaučil šťourat v nose“. Nebo slýcháte často větu. A proč si musím zase čistit zoubky? Na to Vám i Vašim drahým dětem odpoví knížka „I příšery si čistí zoubky“. V knihovně najdete nejen plno rad, ale také plno zábavy např. se zvířátky, které se rozhodli, udělat si „Karneval v zoo“. A také rodičové si přijdou na své. Dobrodružný román Uvězněni, kde děj zasazený do Švýcarských Alp, graduje závalem laviny skupiny novinářů, kteří poté hledají úkryt v jeskyni nebo napínavý román Útěk do Mombasy, kde skupina horolezců zdolává horu Kilimandžáro. Knihy jsou zde pro Vás.

Obecní výlet do Bechyně

Kdo by si rád udělal hezký den, je vítán na obecní výlet, který se uskuteční ve **čtvrtek 9. června.** Výlet je celodenní, ale přesný čas odjezdu, upřesním v květnovém čísle.

V plánu je prohlídka zámku Bechyně i se zámeckou zahradou, poté Františkánský klášter a po obědové pauze je možno mít komentovanou prohlídku města a přilehlého okolí. **Pro zarezervování místa v autobusu a vstupenek je nutné se předem nahlásit na tel. č. 734 371 111 nebo osobně v knihovně do 15. 5.** Doprava je hrazena obecním úřadem a vstupné si hradí každý sám. Zde uvádím ceny. Dospělý (zámek, klášter a prohlídka) 250+100+100 = **450 Kč**. Důchodce 150+70+70 = **290 Kč**. Kdo by měl další dotazy, nechť zavolá také.

Svíčky z Nalžovic

Opět jsou k dispozici krásné svíčky z dílny Nalžovického zámku. Zaskočte se sami přesvědčit v otevírací době knihovny.

Co se dělo a právě děje?

Přednáška o Titaniku

Ve čtvrtek 24. března proběhla přednáška o Titaniku. Přednášela nám paní Dana Šimková, povoláním historička. Paní nám ukázala dobové fotografie, autentické záběry z lodi přímo před prvním vyplutím, podrobně nám popsala proces výstavby lodi i následnou tragédii. Zhodnotila slavný film Titanic a ukázala nám i scény, které se do filmu

nedostaly. Přednáška byla natolik zajímavá, že zaujala i děti, které dvě hodiny nehybně seděly a pozorně poslouchaly. Tuto paní opět přivítáme v listopadu, kdy nám bude přednášet o Marii Terezii.

Bečánovská kraslice

V sobotu 9. dubna proběhla tradiční událost Bečánovská kraslice. I přes menší účast to bylo moc příjemné dopoledne. Děti, které dorazily, si vyrobily originální kraslice a nebály se zkoušet i nové techniky. Největší úspěch mělo zdobení voskem a ubrouskovou technikou. Každé dítko bylo po zásluze odměněno, protože vyhodnotit jednu nejkrásnější kraslici prostě nešlo. Všechny se vydařily. Posuďte sami.

(pokračování na str. 13)

(dokončení ze str. 12)

Středeční posezení místních seniorek

Pravidelné dýchánky v knihovně směle pokračují. Setkáváme se za účelem popovídání, postěžování i rozveselení. Dokonce dvě středy patřily také oslavám narozenin. Dvě milé dámy slavily krásné narozeniny ♥, a tak bylo potřeba, to řádně oslavit.
Tato setkání probíhají **každou středu** od 13.30 do 15.30 hodin. Na dámy zde čeká káva, chutné vínko, dobrá kniha i milé slovo. Kdo byste měl zájem, můžete se přidat. Jste srdečně zvány. ☺

Výtvarný kroužek „VŠEZNÁLEK“

Tvoření je činností velmi oblíbenou. Děti jsou šikovné, jen to počasí nás už někdy láká běžet ven a hrát si. Během dubna a května budeme ještě vyrábět v knihovně a červen už budeme trávit venku. Ale ještě se nezapomeňte podívat na krásné výrobky, které děti vyrobily.

Také děti ze školky pilně tvoří. Jen se přesvědčte sami...☺

(pokračování na str. 14)

Knihovna *(dokončení ze str. 13)*

Velikonoční tematická vycházka

Vycházka pro děti s hádankami a skrytými poklady se dle reakcí vydařila. Jsem ráda, že každý správně uhádl tajenku a to: A na zem přišlo jaro. Kdo si nedošel ještě pro odměnu, ať to napraví do konce dubna. Všem moc děkuji za účast a třeba o prázdninách vás potěší prázdninová verze tematické vycházky. ☺

Co se bude dít a co nás čeká nového?

Přednáška na téma „O jarních bylinkách, jejich léčivé síle a magické moci“

Už ve čtvrtek **28. dubna** v 17 hodin k nám zavítá paní Jarmila Mandžuková. Spisovatelka, která píše knihy zaměřené na přírodní medicínu, zdravý životní styl a osobní rozvoj. Téma přednášky budou léčivé bylinky, které mají na lidský organismus mnoho blahodárných účinků a jsou již odpradávna součástí lidového léčitelství.

Přednáška na květen „Život v Singapuru“

aneb **jak se přestěhovat na opačnou stranu zeměkoule s jedním kufrem**. Praktické tipy pro cestování nalehko, dokonce i s dětmi! Léto se blíží, dovolená také. Pojďme se inspirovat příběhem ženy – matky tří dětí, která se s rodinou přestěhovala z Prahy do dalekého Singapuru. Dozvíme se něco nejen o praktickém balení a užitečném minimalismu, ale také o zajímavém životě v této asijské zemi, její kultuře a zajímavostech. Termín této přednášky je pondělí **30. května** v 17 hodin. **Šarlota Pokorná**

Dění na faře

Deep work v Obecnici

Přijďte rozproudit krev a energii na radostné cvičení v místní tělocvičně. Kdy? V sobotu **14. května** od 17 hodin. S sebou pohodlné oblečení a podložku na cvičení. Na tomto cvičení se uvolníme, zařádíme si a vpustíme radost do našich duší. Nevažte se a přijďte se odvázat. Jedná se o propracovaný sytém cvičení, kdy budeme energii jing a jang přelévat do pěti elementů. Vstupné činí 120 Kč/1,5 h.

Jóga na faře

Každé úterý probíhají na faře milá jógová setkání. Začínáme tradičně v 18.30 h. Na lekci se protáhneme, uvolníme, zapotíme, zapneme svaly, vypneme hlavy. Každý týden cvičíme trochu jinou sestavu, ať se nenudíme. Kromě pravidelných úterků ještě jógujeme každou třetí neděli v měsíci. O změnách, rušení lekcí, náhradních termínech či lekcích navíc informuji prostřednictvím WhatsApp skupiny (o přidání pište na 722 724 881). Mějte krásné jarní dny a na viděnou na jógových podložkách. **Veronika H.**

SPORTOVNÍ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR OBECNICE

První turnus: **25.–29. 7. 2022**
Druhý turnus: **1.–5. 8. 2022**

Děti čeká 5 dní plných zábavy, sportu a mnoho nových informací. Naučí se základy přežití v lese, orientovat se v přírodě a podat první pomoc. Budeme hodně sportovat (míčové hry, atletika, jóga, kruhový trénink a sebeobrana). Mezi cvičením nás čekají tematické sportovní hry a tvoření.
Obědy zajištěné, jeden den opékání buřtíků.
Celý den přístup k pitné vodě. Po celý den pobyt venku. (Ranní sraz a za nepříznivého počasí máme k dispozici faru.)
Celodenní docházka: Sraz dětí 7.30–8.00 hod. Vyzvedávání dětí 16.00–16.30 hod. (možná domluva).
Cena: 1 990 Kč
Fitness instruktorka: **Denisa Drtilová**
Instruktor sebeobrany a zdravotní dozor: **Michal Drtil**
Více informací a podrobný program: **721 346 658**, e-mail: **denisavejrova@gmail.com**

STŘÍPKY Z MÉHO VANDRBUCHU

O vínu, kamenném mostu a tajemné dívčí tváři

Kdysi dávno, někdy v 2. polovině 12. století, byla v těžko prostupných lesích šumavského podhůří, nad říčkou Pstružná, jak se jí tehdy říkalo, založena bezejmenná osada. A protože tuto osadu založil bavorský kolonizátor se jménem Wilhart či Welgard, tak se budoucímu hradišti při obchodní cestě z Bavorska do vnitrozemí Čech začalo říkat Wilhartice. Jak už asi správně tušíte, tak dnes se tato obec s 840 obyvateli jmenuje Velhartice a našli byste jí v okrese Klatovy, zhruba na půli cesty mezi Sušicí a Nýrskem. Nejstarší písemná zpráva o Velharticích pochází z roku 1318, ale pravděpodobně již v roce v roce 1240 byl založen kostel Narození Panny Marie, což z něj činí vůbec nejstarší dochovanou památku v městečku. To se dále může ve svém historickém jádru pochlubit řadou typicky šumavských staveb, které jsou od roku 1992 součástí městské památkové zóny. Největším lákadlem Velhartic je ale bezesporu stejnojmenná impozantní hradní zřícenina, která se zdvihá na návrší kousek od centra a je nádherným příkladem českého gotického hradu, jakých se u nás zachovalo jen velmi málo. Hrad byl podle historických pramenů založen na přelomu 13. a 14. století jako nové sídlo rodu, jehož předchůdcem byli zřejmě páni z Boru u Horažďovic, Budětic a Zdouně. Pro vybudování hradu bylo vybráno místo na vysokém skalnatém ostrohu, obtékaném říčkou Pstružnou (dnes Ostružná). Stavbu hradního sídla pravděpodobně zahájil Bušek z Velhartic z rodu Hernštejnských. Ten se stal komorníkem Karla IV. po roce 1332, kdy se budoucí král vrátil z Francie do Čech a od svého otce Jana Lucemburského získal titul markraběte moravského. Pan Bušek zemřel roku 1337 v Meranu v průběhu vojenského tažení do Itálie. Jeho syn, taktéž Bušek, byl rovněž významným členem Karlovy družiny. V tomto případě se již jedná o toho pana Buška, který se pro většinu z nás stal známým zejména díky Nerudově básni „Romance o Karlu IV.“, ve které básník popisuje jeho „popíjení mnohých číší vína s panovníkem“.

Král Karel s Buškem z Vilhartic
teď zasedli si k dubovému stolu -
ti dva už pili mnohou číši spolu
a zapěli si z plných plic.
"Nuž dej sem zlaté číše, páže,
a nalej vína - dolej výš -
dnes, pane Bušku, cosi zvíš!"
král Karel vesel káže.

Jádro hradu tvořily dva paláce propojené hradbami. Přední z nich, vybudovaný na nejvyšším místě skály a pojmenovaný Rajský dům, se může pyšnit neobvyklým půdorysem písmene D, na němž byl vystavěn. Druhý gotický palác vznikl v nejjižnějším cípu areálu a při přestavbách v 17. století se stal součástí renesančního Huertova křídla. Kvůli ochraně hradu ze severozápadní strany byla vybudována ještě hranolová obytná věž zv. Putna se zdmi

Kostel sv. Maří Magdaleny s tajemnou dívčí tváří ve štítu

silnými 2,5 m a s vchodem přístupným po padacím můstku, jímž byla věž spojena s nejzajímavějším architektonickým prvkem areálu – kamenným mostem, jehož druhý konec ústil do Rajského domu. Most má čtyři kamenné, goticky zalomené oblouky na válcových a jednom hranolovém pilíři, který býval součástí parkánové zdi horního hradu. Se svojí délkou 32 m, šířkou zhruba 3 m a výškou 10 m utváří společně s věží a Rajským domem jedinečnou siluetu hradu, zároveň je jeho charakteristickým znakem a originálním fortifikačním prvkem, který nemá ve střední Evropě srovnání. Pokud si v rámci prohlídky hradu vyberete i návštěvu tohoto mostu, tak věžte, že je z něj překrásný výhled do kraje. V jihozápadním směru, na malém návrší nad Velharticemi, určitě nepřehlédnete hřbitovní kostel sv. Maří Magdaleny, založený roku 1373. Z kostela pochází umělecky a historicky ceněný oltář, tzv. Velhartická archa (původně byl ale osazen v kostele Narození Panny Marie na velhartickém náměstí). Oltář byl v roce 1902 prodán Národnímu muzeu a nyní je ve vlastnictví Národní galerie, která jej vystavuje ve sbírce starého umění v Anežském klášteře. Podle vyprávění se na hřbitově, v těsném sousedství kostela, odehrál děsivý děj balady „Svatební košile“ ze sbírky Kytice od Karla Jaromíra Erbena. Dokonce se traduje, že ve skvrnách na omítce štítové zdi kostela, způsobených časem a drsným šumavským podnebím, rozeznáte lidskou tvář, která má podobu dívky z Erbenova příběhu. Skvrny prý na chvíli zmizí, když štít dostane novou omítku či nátěr, ale pak se znovu objeví. Někteří místní věří, že patří dívce unesené sem oživlým umrlcem. Možná se ale skutečně jedná jen o tmavé skvrny špíny, kterou vylučuje vlhká zeď a které jen pouhou náhodou připomínají lidskou tvář. Nu, kdo ví, jak to doopravdy je … ☺

Z cest Vás všechny zdraví **Martin Jarolímek**

LÉKAŘ A VY • O váze trochu jinak

Neúspěšné pokusy o hubnutí svádíme na kdeco. Někdo na těžké kosti, na genetickou výbavu, na pomalý metabolismus, na užívané léky…

Kdo chce zhubnout, musí víc energie vydávat než přijímat. Zatím nikdo nevymyslel nic lepšího. Snížení příjmu potravy jakožto zdroje energie ke zhubnutí opravdu vede a při extrémním energetickém nedostatku sníží svou hmotnost opravdu každý. Má to ale spoustu háčků. Po návratu k původnímu stravování jsou kila poměrně rychle zpět. Navíc přísné redukční režimy vedou k jakési metabolické adaptaci, nervový systém zavelí ke snížené produkci hormonů, které zvyšují energetický výdej a tělo přejde do stavu energetické úspornosti. Ve chvíli, kdy tělu zase začneme dodávat větší množství kalorií, začne si je ukládat na horší časy. Je to pozůstatek z doby před více než 10 tisíci lety, kdy se střídala období hojnosti s fázemi hladovění. Evolučně je tělo nastaveno tak, jak funguje dodnes: **„hladovím, tedy šetřím“**. Lidé, kteří mají za sebou spoustu diet, dávají svému metabolismu nevědomky signál, aby s veškerou energií nakládal velmi úsporně a mají tak čím dál větší problém si svou hmotnost udržet. Krom toho se s každou další redukční dietou mění podíl libové tělesné hmotnosti, tedy svalů, a tuku ve prospěch tukové hmoty. Svaly jsou pro hubnutí ale velmi důležité. Dokážou totiž zrychlit tzv bazální energetický výdej v době klidu, kdy se energie spotřebovává na udržení základních životních funkcí. Svalová hmota totiž spotřebovává energii i v době, kdy nic neděláme. Až 72 hodin po intenzivním cvičení dokáží svaly udržet zvýšený klidový metabolismus. Bez pohybu nebudou svaly a bez svalů zase pohyb. Čím víc pohybu, tím efektivněji bude šlapat naše spalování. Zatímco u mnoha huběňourů stačí, aby se hodinku proběhli a ještě dalších 24 hodin poté jejich tělo vydává teplo a energii, obézní pacienti mají tuto schopnost pozátěžového vydávání energie mnohem kratší. Pokud se k tomu přidá diabetes, situace se ještě zhorší. U takových pacientů nemá občasné cvičení žádný efekt. Je potřeba se pohybovat denně a v kratších intervalech. Třeba 3x denně 10 minut je efektivnější než hodina cvičení ob den. Úspěch hubnutí závisí i na dostatku sebekázně a sebezapření. Do hry totiž zasahují i některé hormony. Jeden z nich vzniká v tukové tkáni, a proto když množství tuku klesne, nedostatek hormonu působí jako poplašný signál, který nabádá k urychlenému doplnění energie. Výsledkem bývá zvýšený příjem vysoce kalorických jídel a selhání diety s jojo efektem. Do naší touhy jíst promlouvá ještě tzv. hormon hladu produkovaný žaludkem. Krevním oběhem se dostane do mozku a prostřednictvím nervových center vyvolá intenzivní pocit hladu. Po naplnění žaludku se obvykle dostaví pocit sytosti, ale jsou lidé, kde hormon hladu nefunguje dobře a přepíná do chování „jez dál“ i při plném žaludku. To vede k extrémnímu přejídání a těžké obezitě. Udržet oba hormony v rovnováze znamená nebýt hladový, ale ani se nepřejídat. V jejich správné produkci hraje roli i spánek, protože v době spánku se zvyšuje produkce hormonu tukové tkáně a klesá produkce hormonu hladu, nedostatek spánku tedy prodlužuje dobu biologicky zvýšené chuti k jídlu. Energetický výdej člověka se zvyšuje také po jídle, nejvíce energie spotřebujeme po požití bílkovin, nejméně po tucích. Pozitivně vyladit energetickou bilanci může pomoci zelený čaj nebo káva, které mají vliv na zvýšení energetického výdaje a spalování tuků. Kofein nebo nikotin zvyšují tepovou frekvenci a tím i energetický výdej, navíc snižují chuť k jídlu. To je důvod, proč kuřáci při odvykání pár kilo přiberou. Odborníci v souvislosti se zvýšením energetického výdeje a snížením chuti k jídlu varují před různými potravinovými doplňky, jejichž efekt nebyl ve skutečnosti nikdy prokázán. Vliv na klidový energetický výdej, tepovou frekvenci a tělesnou teplotu má i funkce štítné žlázy. Zvyšování tepové frekvence pro zvýšení základního energetického výdeje pomocí hormonů štítnice není z dlouhodobého hlediska vhodné. Je prokázáno, že čím pomalejší tepovou frekvenci v mezích normy máme, tím vyššího věku se dožíváme. Jako bychom měli definitivně daný počet pulzů za život, a ve chvíli, kdy si je vypotřebujeme, končíme.

Tak prosím nekončete, začněte se hýbat, jezte střídmě a nevěřte na diety.

Z veřejných zdrojů
upravila **Drsvo**

(NEJEN) VOLEJBALOVÝ TURNAJ OBECNICE

Volejbalový turnaj amatérských hráčů ve smíšených družstvech se uskuteční v **sobotu** dne **4. června 2022 na koupališti v Obecnici**.

Celý turnaj je připraven pro 10 smíšených družstev. Volejbal se bude hrát na dvou hřištích - antuka u koupaliště a multifunkční hřiště pod základní školou.

Kromě volejbalu jsou připraveny i další bodované disciplíny.
Hráči využijí svou rychlost, která se hodí při picí štafetě, obratnost na skládání puzzlí a přesnost využitelnou při hře petanque. Pátá disciplína je tajná.

Turnaj je nyní zaplněn, ale každý fanoušek je vřele vítán.
Přijďte si užít den a zafandit místním mančaftům.

chaloupkova.iva@seznam.cz

HISTORIE PODBRDSKÉHO KRAJE

V povídání o historii podbrdského kraje za pomoci knihy Ladislava Malého ***Příbramsko a Dobříšsko*** jsme se dotkli různých období i oborů. Pro dnešní vyprávění jsem si vybral část o cestách a cestování.

Ve svém povídání o Zlaté stezce jsem se již zmiňoval, že pravděpodobně některé trasy byly využívány už v pravěku. První písemné zmínky se týkají o poplatcích z mýta. Již v 11.století římský král Jindřich II. daroval klášteru Niedernburg v Pasově poplatky z mýta na cestě do Čech a r. 1088 český král Vratislav II. věnoval Pražské vyšehradské kapitule poplatky na cestě z Prachatic do Pasova. Stezka přinášela oživení i krajině okolo ní. Putovalo po ní nejenom zboží, ale i kolonisté, kteří osídlovali kraj okolo stezky. Vznikaly nové vesnice a městečka, Prachatice, Volary aj. V roce 1356 z příkazu krále Karla IV byla cesta budována jako část zamýšlené dálkové obchodní cesty z Čech přes Salcburk až do Benátek. Byla dlážděná, široká dva a půl metru a umožňovala formanskou dopravu. Původně ve 14.-16.století patřila stezka k nejvýznamnějším středověkým spojnicím. Husitské války provoz na stezce omezily, ale poté díky Rožmberkům nastal zase rozkvět. Prachaticemi prý procházelo až 1200 soumarských koní ročně většinou se solí.

Třicetiletá válka (1618-48) způsobila v Evropě rozvrat a kvůli loupeživým bandám stezka zpustla a stala se těžko průchodnou. Do Čech se začala dovážet bavorská a rakouská sůl po jiných trasách. Provoz na Zlaté stezce počátkem 18.století zanikl. Trasa Prachatické nejstarší cesty vedla z Pasova přes Grubweg… Salzgatten… Furholz… České Žleby… Soumarský most… Volary… Albrechtovice… Prachatice. Jak je uváděno název Zlatá stezka patří vlastně jen úseku z Pasova do Prachatic, ale posléze se tak říkalo celé cestě až do Prahy. Její směr se několikrát měnil a původně Příbram míjela. *Teprve za císaře Rudolfa II. majestátem z 20. listopadu 1579, jímž byla Příbram povýšena na Královské horní město, se trasa Zlaté stezky pozměnila a vedla přes Příbram. Provoz na Zlaté stezce počátkem 18. století zcela zanikl.* Hlavním zbožím byla určitě sůl z rakouských solných dolů, která se z Reichenhallu, Halleinu nebo Hallstattu přepravovala po řekách do Pasova a odtud na soumarech přes Šumavu do Čech. Kromě soli se z Pasova vozily látky, koření a víno aj., opačným směrem hlavně obilí, chmel, med, vlna, kůže, pivo aj.

Na Zlatou stezku navazovaly tzv. formanské cesty, jedna například vycházela ze stezky Pasov – Praha a vedla formany z Horního Rakouska přes Březnici k Nepomuku, odkud dále ve směru na Šťáhlavy do Plzně a přes Žatec do Saska. Druhá větev vedla z Prahy přes Dobříš, Příbram a Rožmitál, byla důležitým spojením ze středních Čech do Bavorska a byla využívána formany, kteří převáželi odlitky a výkovky z podbrdských železářských hutí a hamrů. Formanské cesty nebyly moc kvalitní, řeky se překonávaly přes brody a na cestách řádili lapkové. Proto byly zřízeny již Karlem IV. strážní hrady Kašperk, Přimda, nebo Radyně. V roce 1747 bylo rozhodnuto v Rakousku vybudování patnácti založených a odvodněných státních silnic. Nakonec z finančních důvodu se povedlo vybudovat jen silnici Praha - Vídeň. Protože Zlatá stezka byla začátkem 19. století v dosti špatném stavu, ale byla důležitá obchodně i strategicky. *R. 1811 se v úsecích kudy procházela na ní začalo s pracemi na útraty okresů a obcí, takže pozdější název „císařská“ byl velmi problematický. Dokončena byla r. 1828 a starší pamětníci vyprávěli, jak vždy na týden celá obec vším lidem musela musila se účastniti (i s potahy).* Kromě jiných byla v té době vybudována silnice Rakousko Saská dokončená 1832 na Vodňany, Písek, Blatnou… Nepomuk, Plzeň atd., *která bývala nazývána „rybářská“. Roku 1825 byla zřízena pošta z Prahy do Písku a později r.1840 „mallepost“, což byla smíšená pošta pro psaní i pro osoby. V té době zahájena byla také doprava dostavníková s vozy (štelvágny) pro 10–14 osob…Tak roku 1846 jezdily dostavníky z Prahy do Březnice (přes Dobříš a Milín) od Charouzů v pátek a úterý ve čtyři ráno a měly přípoje až do Sušice a Horažďovic. Do Březnice dorazil dostavník v sedm hodin večer.* Pokud jste chtěli v roce 1847 cestovat například z Příbrami do Vídně, museli jste jet dostavníkem do Prahy a odtud již bylo železniční spojení.

V Příbrami obstarávali cestování dostavníkem měšťané p. Houska a p. Hrdina a na Dobříši p Fr. Heinz a v té době platila řada nařízení a předpisů. Zákon o mýtech například ještě v roce 1879 obsahoval seznam výjimek z placení mýta. Neplatili panovníci a císařský dvůr, ale ani četníci a duchovní, osvobozena byla pošta, vozy s vězni a umrlčí vozy a další. Jiná vyhláška určovala způsob osvětlování kočárů a vozů za noci petrolejovými lampami, pravidla pro odstavování apod. K formanům patřily i vyhlášené hospody, které jim nabízely jídlo, nocleh, bezpečnost zboží i ustájení koní. *Formani dali v hospodách i utržiti a patřili k oblíbeným hostům, podle nich jedna z místností zvána byla „formanka“.* V roce 1862 byla dostavěna pražsko-plzeňská železnice a dostavníky jezdily přes Čenkov a Felbabku do Hořovic. Když byla dostavěna v roce 1875 dráha rakovnicko - protivínská, která převzala i nákladní dopravu místních formanů, bylo takzvaně dopravníkové éře odzvoněno.

Za použití různých podkladů. **bs**

Anna Lucemburská

Letos je to 640 let, co se stala manželkou anglického krále Richarda II. a byla též korunována anglickou královnou Anna Lucemburská, která je ale známější jako Anna Česká. Stalo se tak v roce 1382. Jejím otcem byl český král a římský císař Karel IV., matkou jeho čtvrtá žena Eliška Pomořanská. Záměr, aby se vytvořily dlouhodobé vztahy mezi českým a anglickým královstvím, se bohužel nesplnil. Královna zemřela jako bezdětná ve svých dvacetiosmi letech na mor. Byla velmi oblíbená nejen pro láskyplný vztah s Richardem II., ale také pro svou milou, spravedlivou a vřelou povahu.

E. T.

TJ Slavoj Obecnice STOLNÍ TENIS

Konec sezony 2021/22, A,C,D tým 4.místo + B tým 6. místo

Zdravíme všechny čtenáře Obecnického zpravodaje. Sezona 2021/22 pro nás právě skončila. Pojďme se tedy podívat na naše poslední výsledky a na to, kolikátí jsme skončili v tabulce.

„A“ tým dosáhl nejlepšího výsledku v celé historii stolního tenisu v Obecnici. Konečných 44 bodů znamenalo krásné 4. místo v KS1A. „B“ tým skončil v klidném středu tabulky KS2A. „C“ tým měl po polovině své soutěže nakročeno k vítězství v okresním přeboru. Bohužel ho však potkali problémy se sestavou a tabulkou se propadl na konečné 4. místo. „D“ tým skončil obdobně jako „B“ tým v klidném středu tabulky.

Chtěl bych tímto poděkovat všem hráčům/hráčkám stolního tenisu v Obecnici za letošní výborné výsledky a skvělou prezentaci našeho oddílu.

„A“ tým Krajská soutěž 1. třídy sk. A

Výsledky:

TJ Slavoj Obecnice „A“ – Tatran Sedlčany „B“ 10:4
(body Obecnice – čtyřhry 2, Vacura 3, Srch 3, Herink 1, Petráň 1)

TJ Slavoj Obecnice „A“ – TTC Kladno „B“ 10:4
(body Obecnice – čtyřhry 2, Srch 3, Dlouhý 2, Herink 2, Petráň 1)

TJ Slavoj Obecnice „A“ – KK Rakovník 8:10
(body Obecnice – čtyřhry 1, Srch 4, Herink 2, Lukeš 1)

Tabulka:

Poř.	Družstvo	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1.	KK Rakovník	24	24	0	0	0	240:77	72
2.	Sokol Králův Dvůr A	24	18	3	3	0	229:121	57
3.	Sokol Příbram A	24	17	4	3	0	220:136	55
4.	**Slavoj Obecnice A**	**24**	**14**	**2**	**8**	**0**	**189:152**	**44**
5.	Spartak Rož. p. Tř. A	24	13	1	10	0	198:156	40
6.	TTC Kladno B	24	13	0	11	0	174:138	39
7.	Lokomotiva Zdice A	24	10	2	12	0	157:189	32
8.	Sokol Hředle	24	9	4	11	0	169:197	31
9.	Tatran Sedlčany B	24	10	1	13	0	162:196	31
10.	KST Rakovník B	24	6	3	15	0	145:212	21
11.	Sokol Mníšek p. Brdy A	24	4	3	17	0	153:207	15
12.	SK Březnice A	24	4	1	19	0	127:215	13
13.	Sokol Nižbor	24	1	2	21	0	68:235	5

„B“ tým, Krajská soutěž 2. třídy sk. A

Výsledky:

Tatran Sedlčany „C“ – Slavoj Obecnice „B“ 6:10
(body Obecnice – čtyřhry 1, Petráň 3, Hála 3, Steiner Fr. 2, Lukeš 1)

Slavoj Obecnice „B“ – Viktoria Vestec 10:8
(body Obecnice – čtyřhry 1, Lukeš 3, Petráň 2, Steiner Fr. 2, Hála 2)

Tabulka:

Poř.	Družstvo	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1.	Sokol Hořovice B	20	17	1	2	0	191:73	52
2.	Sokol Mníšek p. Brdy B	20	14	1	5	0	172:109	43
3.	Viktoria Vestec A	20	13	2	5	0	175:118	41
4.	SK Březnice B	20	12	4	4	0	176:122	40
5.	TTC Příbram A	20	12	0	8	0	161:131	36
6.	**Slavoj Obecnice B**	**20**	**11**	**1**	**8**	**0**	**150:146**	**34**
7.	Sokol Žebrák	20	8	0	12	0	123:164	24
8.	Slovan Lochovice B	20	7	1	12	0	117:158	22
9.	Tatran Sedlčany C	20	5	1	14	0	115:172	16
10.	Sokol Příbram B	20	4	3	13	0	134:171	15
11.	Sokol Voznice	20	0	0	20	0	50:200	0

„C“ tým, Okresní přebor

Slavoj Obecnice „C“ – SK Březnice „D“ 11:7
(body Obecnice – čtyřhry 2, Brabenec 4, Vinš 2, Podsedník 2, Král 1)

Slavoj Obecnice „C“ – SK Březnice „C“ 2:16
(body Obecnice – Vinš 1, Podsedník 1)

Slavoj Obecnice „C“ – Hluboš-Paseky „A“ 9:9
(body Obecnice – čtyřhry 1, Brabenec 3, Vinš 2, Podsedník 1, WO 2)

Tabulka:

Poř.	Družstvo	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1.	SK Březnice	22	21	0	1	0	285:111	63
2.	TJ Sokol Drahlín A	22	18	0	4	0	271:125	54
3.	SK Klučenice A	22	14	1	7	0	246:150	43
4.	**Slavoj Obecnice C**	**22**	**14**	**1**	**7**	**0**	**196:200**	**43**
5.	TJ Spartak Rožmitál B	22	13	2	7	0	229:167	41
6.	TJ Tatran Sedlčany D	22	13	1	8	0	216:178	40
7.	SK Chraštice A	22	7	2	13	0	191:205	23
8.	TJ Sok. Hluboš-Paseky A	22	6	3	13	0	170:224	21
9.	TTC Příbram B	22	6	2	14	0	160:236	20
10.	TJ Spartak Čenkov	22	6	2	13	1	154:242	17
11.	TJ Sokol Voznice B	22	3	3	16	0	126:270	12
12.	SK Březnice D	22	2	1	19	0	128:264	7

„D“ tým, Regionální přebor 2. třídy

Tabulka:

Poř.	Družstvo	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1.	TTC Příbram C	14	14	0	0	0	215:37	42
2.	TJ Sokol Příbram C	14	11	1	2	0	144:108	34
3.	TJ Sokol Drahlín B	14	7	2	5	0	145:107	23
4.	**TJ Slavoj Obecnice D**	**14**	**7**	**1**	**6**	**0**	**123:129**	**22**
5.	SK Klučenice B	14	5	4	5	0	127:125	19
6.	TJ Sok. Voz. - M. Hraš. C	14	3	1	10	0	93:159	10
7.	TJ Spartak Rožmitál C	14	2	1	11	0	90:162	7
8.	SK Chraštice B	14	2	0	12	0	71:181	6

Zdeněk Petráň

TJ Slavoj Obecnice LEDNÍ HOKEJ

Čtvrtfinále:

TJ Slavoj Obecnice – HC Kačeři Příčovy 6 : 2
20. 3. 2022 (2:1, 3:1, 1:0)

Branky	*Tresty*
Tomáš Střeska (Václav Vylita)	Josef Kubista - příliš mnoho hráčů, 2 min
Karel Máša (Jaroslav Střeska)	Jaroslav Střeska - hákování, 2 min
František Větrovský (K. Máša)	Petr Juhász - napadení, 2 min
Jaroslav Střeska (Karel Máša)	M. Kocman - podražení, 2 min
Martin Kovács (M. Kocman)	
Fr. Větrovský (Martin Kocman)	

Semifinále:

HC Rebel Sázava – TJ Slavoj Obecnice 8 : 5
23. 3. 2022 (3:2, 2:0, 3:3)

Branky	*Tresty*
Martin Kovács (M. Kocman)	Josef Kubista - hákování, 2 min
Martin Kovács (M. Kocman)	Jan Střeska - faul kolenem, 2 min
Karel Máša (Fr. Větrovský)	Tomáš Střeska - hákování, 2 min
Martin Kovács (Tomáš Střeska)	Martin Kocman - podražení, 2 min
Martin Kocman (M. Kovács)	Tomáš Střeska - podražení, 2 min
	František Větrovský - napadení, 2 min

Pohár - Kanadské bodování 2021/22

Pořadí	*Jméno hráče*	*Góly*	*Asistence*	*Body*
1.	Martin Kovács	22	23	45
2.	Jiří Moser	21	14	35
3.	Libor Procházka	20	15	35
4.	Karel Máša	15	13	28
5.	Tomáš Střeska	8	8	16
6.	Martin Kocman	7	8	15
7.	Josef Kubista	11	3	14
8.	František Větrovský	6	7	13
9.	Petr Juhász	5	4	9
10.	Miroslav Bžoch	3	6	9
11.	Jaroslav Střeska	1	6	7
12.	Jan Střeska	3	3	6
13.	Milan Staňo	2	4	6
14.	Václav Vylita	2	4	6
15.	Roman Dvořák	2	1	3

Pohár - Tresty 2021/22

Pořadí	*Jméno hráče*	*Počet trest. min.*	*Počet trestů*
1.	Jan Střeska	56	14
2.	Petr Juhász	22	11
3.	Josef Kubista	18	9
4.	Tomáš Střeska	16	8
5.	Marcel Forejt	12	2
6.	Jiří Moser	12	6
7.	Libor Procházka	8	4
8.	Jaroslav Střeska	6	3
9.	Martin Kocman	6	3
10.	Martin Kovács	4	2
11.	Roman Dvořák	2	1
12.	Karel Máša	2	1
13.	Milan Staňo	2	1
14.	František Větrovský	2	1
15.	Tomáš Brůček	2	1
16.	Miroslav Bžoch	2	1

Pohár - 1. liga - konečné pořadí 2021/22

Poř.	*Tým*	*Z*	*V*	*R*	*P*	*Skóre*	*Body*	*TM*
1.	HC Rebel Sázava	14	11	0	3	91:42	22	89
2.	HC River Boys Zvírotice	14	10	1	3	86:43	21	97
3.	Stará garda Štětkovice	14	7	2	5	68:50	16	48
4.	**TJ Slavoj Obecnice**	**14**	**7**	**2**	**5**	**61:53**	**16**	**66**
5.	HC Kačeři Příčovy	14	5	4	5	44:55	14	66
6.	HC Bubák Chlum	14	4	2	8	47:73	10	42
7.	HC Genemusic	14	4	2	8	79:76	10	32
8.	HC Huroni Vršovice	14	1	1	12	39:123	3	42

Děkujeme za podporu všem fanouškům a fanynkám, obci Obecnice a zejména panu starostovi Josefu Karasovi a také našim sponzorům, kteří nám zachovali svoji přízeň a nadále nás podporují i v Sedlčanském poháru.
Jsou to firmy TRIOSTECH, STK OBECNICKÁ, METYZOL, FV INTERIÉRY VĚTROVSKÝ, FINENET, BIOFARMA KOTROUŠ, POTISK VYLITA, OBČERSTVOVACÍ STANICE BOHUTÍN a MARTIN SIROTEK, který nám tradičně poskytuje azyl na naše akce v OBECNICKÉ REZERVACI.

J. Střeska

Z OBECNICKÉ HISTORIE...

Obecnický pěvecký soubor (červen 1975).

Pěvecký soubor Přátelství. Vystoupení v hostinci U Nelibů v Obecnici (1976).

OBECNICKÝ ZPRAVODAJ | Ročník 25. | **Měsíčník – Duben 2022** | Vydává obec Obecnice, která zařizuje tisk a distribuci
Registrace u Ministerstva kultury ČR pod číslem E 17453 | Redaktor Bohouš Svoboda | Grafická úprava Kateřina Stejskalová
Vydáno 22. 4. 2022 | Uzávěrka květnového čísla 12. 5. 2022 | Tisk Příbramská tiskárna s. r. o., Příbram IV