



OBEČNICKÝ ZPRAVODAJ



BŘEZEN 2023 | Ročník 26

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

Co najdete v Obecnickém zpravodaji:

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

Jarní prázdniny našich vnoučat nás zavály do Jizerských hor, užít si trochu sněhu a lyží. Sněhu tam bylo opravdu dost i na mého tradičního sněhuláčka. Nevím jak vy, ale já už se plácám minimálně tři týdny v nějakém nachlazení, chvíli nudle, chvíli kašel, chvíli průdušky a pořád dokola. I na antibiotika došlo. I když jsem se cítil oslabený, stejně jsem na běžkách s nrukem vyrazil v Příkosicích na zasněžené louky. Všiml jsem si, když náhodou upadne, že se hned dokáže rychle na lyže postavit. Při sjíždění malého kopečku jsem sebou také praštil. Nic moc, ale to vstávání. Musel jsem si těžky pracně odepnout, a poté se vyhrabat těžce na nohy. Co si budeme my zkušení chlapi nahlávat, že? Měl jsem ještě jednu příhodu, ale nevím, jestli ji mám pouštět do světa. Ale co, stejně ji vykecám. Po nádherné pěší procházce po Černé Desné s jejími úžasnými vodopády a tůňemi, se mi v noci stala záhadná příhoda. Jak od „záhadologa“ Josefa Klímy. Spal jsem na oddělené posteli (spalo s námi vždy jedno vnouče), v noci jsem se probudil a

u postele naproti mně stála postava. Něco jsem asi vykřikl, manželka se probudila a povídá: „Co se děje“, vyhrkl jsem dost nahlas: „Je u nás v pokoji nějaký zvěd!“ Rozsvítil jsem lampu. Žena mi poté řkala, že jsem koukal vytřeštěně po pokoji a kohosi hledal. Po uklidnění jsem jí sdělil, že ta postava mi připomínala anděla v košili se světlou kudrnatou hlavou, a že tam fakt stál. „Nikdo tu není, vidíš?“ Kývl jsem hlavou a zhasnul lampu. Dlouho jsem ještě zíral do tmy, jestli se znovu neobjeví. Neobjevila, jen v okně z dálky blikala světla na traťovém přejezdu. Ráno jsme se nemohli dohodnout, co jsem v noci prohlásil, jestli v pokoji byl zvěd, vetřelec, špion nebo záškodník. Já vím, že to byl anděl. Takhle pěkně nám začíná první jarní měsíc. Asi to bylo znamení, že nad námi stále i v této době drží nějaký anděl ochrannou ruku. Přátelé, vy si pomalu nabruste lopatky, rýče a hrabičky. Ptáci už řvou jako paviáni a první jarní květiny, krokusy a sněženky, se na nás z trávy usmívají. Usmějte se na ně také, a věřte mi. Já ho viděl.

bs

ZPRÁVY Z OBEČNÍHO ÚŘADU V OBEČNICI

Odpadové hospodářství

Od 1. 1. 2021 vstoupil v platnost zákon č. 541/2020 Sb., o odpadech. Tento zákon sebou přinesl řadu změn. Mimo jiné určuje nové ceny za skládkování a povinnosti obcí v množství vytríděného odpadu.

Počínaje rokem 2021 stanovuje zákon základní množství komunálního odpadu na jednoho obyvatele a od toho se odvíjející cena za skládkování. Toto množství bylo v roce 2021 ve výši 0,2 tuny na obyvatele, v roce 2022 0,19 tuny, 2023 je to 0,18 tuny a dále vždy každý rok o 0,01 tuny méně. Za toto množství platí obec základní poplatek ve výši 500 Kč za 1t uložení na skládce. Za to, co je nad toto množství, se v roce 2021 platilo 800 Kč, v roce 2022 to bylo 900 Kč, v letošním roce 1 000 Kč, ale už v roce následujícím dosáhne částka 1 250 Kč. Takto to bude pokračovat až do roku 2029, kdy cena za skládkování dosáhne 1 850 Kč.

(pokračování na str. 2)



Odpadové hospodářství *(dokončení ze str. 1)*

Nyní se podíváme na tato čísla z pohledu naší obce. V roce 2021 jsme vyprodukovali celkem 400 tun odpadu. Jedná se o odpad, který vkládáme do popelnic u svých domů a o velkoobjemový odpad, který odkládáme na sběrný dvůr (nepočítá se sem odpad vytříděný). V přepočtu na obyvatele to je 0,32 tuny tedy o 0,12 tuny více než stanoví zákon pro sníženou sazbu. Při počtu obyvatel 1 250 jsme za sníženou základní sazbu 500 Kč uložili 250 tun odpadu za zbylou část, to je 150 tun, jsme zaplatili 800 Kč za tunu. V roce 2022 jsme vyprodukovali 359 tun odpadu. Tady jsme zaplatili 500 Kč za 238 tun a 900 Kč za 121 tun. Zde jsme překročili dané množství o 0,1 tuny.

Podle čísel za poslední dva roky by se tak dalo říci, že jsme o to více odpadu vytřídili. Bohužel, ale jak uvidíme dále, tomu tak není.

V roce 2021 jsme vytřídili celkem 170 tun odpadu, což je 30 % z celkového množství vyprodukovaného odpadu. V roce 2022 to bylo 177 tun to je 33 % z celkového množství. A co nám ukládá zákon. Ten stanoví, že v roce 2025–2029 musíme vytřídít min. 60%, v roce 2030–2034 to má být min. 65% a od roku 2035 to musí být min. 70% veškerých vyprodukovaných odpadů. Pokud těchto hodnot nebude dosaženo, hrozí obcím velké pokuty.

Z čísel, které jsem uvedl pro naši obec je zřejmé, že máme co dělat, abychom zákonem stanovených parametrů dosáhli a vyhnuli se případným sankcím. V opačném případě


se to dotkne kapes nás všech. To že máme ve třídění velké mezery, stačí si projít obec v době, kdy se provádí odvoz odpadů.

V řadě případech jsou popelnice plné odpadu, který lze vytřídít a neplatit za něj. Ať to je papír, plast, kov, ale zejména biologicky rozložitelný odpad z kuchyní, který tvoří významnou část obsahu popelnice.

Podíváme-li se na to z pohledu financí, tak jsme v roce 2022 zaplatili za provoz odpadového hospodářství celkem 1,6 mil Kč. Na druhou stranu bylo za poplatky a na bonusech za sběr tříděného odpadu vybráno 1 mil Kč. Z rozpočtu obce bylo tedy doplaceno na likvidaci odpadů 0,6 mil Kč. Jsou to nemalé peníze, které by se daly využít jiným způsobem.

Zastupitelstvo obce proto řeší, jak dosáhnout hodnot stanovených zákonem ve třídění odpadu. Jednou takovou možností je systém D2D. Je to způsob, kdy bude mít každá domácnost u své nemovitosti popelnicu na tříděný odpad. Samostatně na papír, plasty, biologicky rozložitelný odpad z domácností a popelnicu na tuhý komunální odpad, který nelze vytřídít. Je to způsob poměrně nákladný na počáteční investici, ale zkušenosti z míst, kde to je již zavedené ukazují, že to je cesta tím správným směrem k dodržení zákona. Samozřejmě i tento způsob předpokládá odpovědnost nás všech při nakládání s odpady a jejich třídění.

Josef Karas, starosta



Jubilanti

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

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

Obecní úřad Obecnice



Takový pohled se naskytl všem, kteří chodí do lesa... nedaleko silnice v Nových Chalupách. Mladí (děti) se tímto baví, nebo neví jak naložit s takovým odpadem? A to ještě není vše, opodál stál včelí úl, který byl také poničený...

Foto ze dne 7. 3. 2023



ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ
Obecnice

vás zve na

výroční členskou schůzi

v úterý **11. dubna 2023** od 17 hodin
na Obecním úřadě v Obecnici

Beseda s paní **MUDr. Evou Svobodovou**

Občerstvení zajištěno

Těšíme se na vás.

Za ČČK Obecnice

Michaela Uzlová a Veronika Kindlová

SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ Obecnice



Zdravím všechny čtenáře Obecnického zpravodaje, měsíc nám opět uběhl jak voda v potoce a tak si můžete přečíst novinky z hasičské zbrojnice. V době uzávěrky minulého čísla zpravodaje, konkrétně 12. února, proběhl Dětský karneval v sále Staročeské hospody. Protože vlastníme vlastní aparaturu a pomáháme s těmito akcemi spolkovému domu, tak jste nás na této akci mohli potkat. A to při jejím zvukovém zabezpečení. Dle úsměvů a spokojenosti dětí bylo vidět, že se akce moc líbila. Jsme rádi, že se těchto akcí můžeme účastnit, rádi takto přispějeme.

Hned týden nato jsme se účastnili další akce v naší obci. Tím byl tradiční Masopust. Ještě dopoledne jsme pro naše ochotníky postavili zázemí v podobě našeho stanu. Bohužel vlivem silného větru nápor nevydržel. Tak pro zajištění zázemí se muselo improvizovat. Celou akci jsme ozvučovali, a to i v průvodu. „Hráli“ jsme z našeho vleku, který byl tažen Sobolem. Na hřišti jsme dozvučili scénku, kterou si ochotníci připravili. Nakonec jsme ještě hráli k tanci na place. Jsme moc rádi, že se této akce účastnilo i mnoho našich mladých hasičů.

Příjemných akcí bylo v únoru dost. Bohužel byla i jedna nepřijemná. A to když se nám v úterý 7. 3. v 10:13 rozezněla siréna na zbrojnici. Byli jsme svoláni k požáru popelnice zde v Obecnici. Zde podle popisu bylo vedle hořící popelnice uskladněno dřevo. Zásah byl naštěstí rychlý, tak se oheň nerozšířil. Všichni by si měli uvědomit, co do popelnice hází. V případě, že se sype popel, musí být vždy studený.

Všichni momentálně vnímáme celkem silné změny počasí, které na konci zimy jsou typické. Změny počasí opravdu ovlivňují naše zdraví. Kdo by si měl dát pozor.

Mnoho lidí při změně počasí pociťuje bolesti hlavy, kloubů či další zdravotní potíže. Meteosenzitivita nebo-li zvýše-

ná citlivost na změny počasí byla dlouho považována za pouhou přecitlivělost. Odborníci ale zjistili, že ovlivňuje lidské zdraví mnohem víc, než se myslelo. Proč tomu tak je a kdo je nejvíc ohrožen?

Je dokázané, že počasí má opravdu vliv nejen na pohybovou soustavu, ale má dopad také na náš krevní tlak. Lidé s onemocněním srdce a cév by proto měli možný vliv počasí brát vážně.

Pokud navíc patří mezi takzvané meteosenzitivní jedince, musí své každodenní chování přizpůsobit nejen svému onemocnění, ale i počasí. Vedle konzultace se svým lékařem, který by měl o zvýšeném vlivu počasí na zdraví svého pacienta vždy vědět, je spolehlivou prevencí kardiovaskulárních komplikací zdravý pohyb přiměřený věku a zdravotnímu stavu kardiaka.

Vysoký krevní tlak a počasí

Často se objevují mýty, že na krevní tlak má vliv především teplota vzduchu. Ta, na něj ale nemá přímý vliv. Tělo se stálejší teplotě vzduchu přizpůsobuje pozvolně. Horší je to s nárazovými přechody z tepla do zimy, například v zimě nebo při saunování. „Zdravý organismus tyto změny zvládne bez problémů, ale u osob s onemocněním srdce to může způsobit potíže. Proto se také pro pacienty s onemocněním srdce a vysokým tlakem nedoporučuje klasické saunování. Když už, tak s nižší teplotou a postupným ochlazením. Švédské studie prokazují, že nejvíce infarktů mají lidé po ránu, když spěchají do práce a musí předtím vyhrnout snůh,“ říká internistka Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Tlak bývá vyšší v zimě

Letní počasí způsobuje větší roztažení cév v podkoží a větší ztráty tekutin a soli pocením. Kombinací těchto

(pokračování na str. 4)



SDH Obecnice *(dokončení ze str. 3)*

dvou faktorů krevní tlak klesá a kardiovaskulárních příhod je spíše méně. Pokles tlaku ale mohou pociťovat hlavně lidé, pokud užívají léky na vysoký tlak. Počasí by však nemělo být důvodem k samoopravě léčby bez porady s lékařem, v létě obvykle stačí doplnit tekutiny a minerály. Faktor počasí by měli brát v úvahu lékaři i pacienti, kardiovaskulární riziko hodnocené na základě tlaku v létě může reálné riziko podcenit. Vyšší tlak v zimě by měl být ověřen a konzultován s ošetřujícím lékařem, může být důvodem navýšení antihypertenzní léčby. Pokud si necháváte u lékaře změřit tlak jen jednou za rok, udělejte to tedy raději v zimě.

Meteosenzitivita může způsobit nevolnosti

Existuje mnoho lidí, kteří jsou na změny počasí citliví. Tento jev je označován jako meteosenzitivita. V zásadě jde o poruchu adaptace na změny počasí. V zimě a při prudším ochlazení mají pacienti s vysokým krevním tlakem potíže související s chladem – dušnost, bolest na hrudi, kašel, zahlenění nebo bušení srdce a také mají prokazatelně více kardiovaskulárních příhod. V létě jim může pokles tlaku naopak způsobit nevolnost, pocení, mžitky před očima až ztrátu vědomí. „Na změny teplot jsou citlivější lidé fyzicky méně výkonní, se sedavým způsobem života, žijící

dominantně uvnitř budov. Ať už je příčina jakákoliv, lidé citliví na výkyvy teplot mají větší kardiovaskulární nemocnost a úmrtnost. Meteosenzitivita trápí také jedince, kteří mají více psychických problémů jako jsou úzkosti a deprese. U nich se může projevovat větší únavou, podrážděností či bolestmi hlavy,“ dodává lékařka Eva Kociánová.

Pomůže pravidelný pohyb

Proti změnám počasí je dobré bojovat aktivitou a sportem. Obecně je nejlepší takové cvičení, které vás baví. Odborníci doporučují kombinaci aerobního a silového cvičení, třeba čtyřikrát týdně svižná procházka, jogging, kolo nebo plavání a k tomu pak ještě třikrát týdně přidat posilování. Pokud nemáte čas na aktivní sport, tak nejpřirozenější formou udržení si pravidelné aktivity je i chůze. Nastavte si denní cíl, kolik kroků chcete ujit. Ideální je 6 až 10 tisíc kroků za den. To se rovná zhruba hodině procházky ve svižném tempu chůze.

S pravidelným pohybem se zlepší výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému, zlepší se funkce cév a máte pak dobrou šanci prožít delší život. (zdroj: idens.cz)

Pevně věřím, že všichni se v nastávajícím jarním počasí budete cítit dobře. Vždyť je hezké, jak se příroda začíná probouzet.

Petr Zima, jednatel SDH Obecnice

MLADÝ HASIČ

BRDŠTÍ TETŘEVI



Milý čtenáři naší rubriky. Poslední zimní měsíc je za námi. Venku už je slyšet koncert zpěvu ptáčků. Jaro už nám klepe na dveře. Únor a březen jsou pro nás trochu volnější měsíce.

Zúčastnili jsme se pouze jedné akce. Tou byl masopust. V sobotu 18. 2. jsme dopoledne postavili náš stan v parku na zázemí pro účinkující. I přes veškeré ukotvení nám stan odlétl ještě před začátkem. No, nedá se nic dělat. Ve 13:30 jsme se sešli na hasičské zbrojnici, zapráhli za Sobola vlek a přesunuli se před hospodu. Po zahájení jsme vedli průvod. Ve vleku jsme obsluhovali reproduktor, aby byla akce ozvučena. V tomtéž jsme pokračovali i v parku při divadelní scéně a zábavě. Opět nás potěšila účast našich Brdských tetřevů.

Tréninky nadále probíhají. Dokonce i o jarních prázdninách, protože hasiči nikdy nespí. Už vyhlížíme teplejší počasí a návrat zase ven.



Po loňské úspěšné Floriánově noci jsme se na žádost dětí rozhodli akci opět uspořádat. Program akce bude zase o něco plnější než minule. Již jsme v této akci zase o něco zkušenější. Děti se mají na co těšit! My se těšíme také! Opět zažijeme společné zážitky.

Nejbližší akce 15.–16. 4. 2023 Floriánova noc.

S dalšími informacemi a plány se na vás těším v příštím čísle zpravodaje.

Za trenéry Brdských tetřevů
Lukáš Doležal



MATEŘSKÁ ŠKOLA v Obecnici



Jako každý rok jsme i letos v naší mateřské škole oslavili konec masopustního času karnevalem. Děti byly natěšené už několik dní dopředu a nevydržely nám nepovědět, do jaké masky budou převlečeny. A tak jsme se nemuseli ve školce bát, protože jsme měli kompletní zaměstnance IZS, nechyběli samozřejmě ani princezny, královny a král, piráti, indiánka, Robin Hood, spidermani, víly, andílek, ufonek a beruška... Děti si své role v převlecích užívaly a dokázaly v nich plnit i sportovní a taneční úkoly. Nemohla chybět ani židličkovaná a karnevalová diskotéka s ptačím tancem. Karnevalové dopoledne uteklo, jako když mávne proutkem, a děti z něj byly nadšené.



Ještě před tím, než jsme ve školce měli týden zaměřený na knihy, navštívily děti z Žabiček místní knihovnu. Tentokrát pro ně měla paní Pokorná připravené tematické knihy a výtvarně - pracovní činnost na téma „povolání“. Děti pomáhaly zedníkovi postavit dům z cihel. Naučili se i pohybovou hru na zašívání díry v kalhotách. Nejen z návštěv knihovny moc dobře víme, že i „knihy je můj kamarád.“ Rodiče vyslyšeli naši výzvu a děti nosily následující týden své oblíbené knihy do školky. Prohlíželi jsme si je společně, popisovali obrázky, četli a vypůjčili jsme si některé i na čtení před spaním ve školce. Měsíc březen už od roku 1955 stále zůstává vyhlášen měsícem knihy a ještě silněji se v tento měsíc ozývá důležitost času stráveného s knihou v ruce. U našich malých dětí i času stráveného s rodičem či prarodičem nad knihou, s vyprávěním u obrázků či čtení pohádek a příběhů a povídaní si o nich. Žádné digitální technologie nenahradí kreativitu a improvizaci při živé komunikaci u knihy.



Zima se nám vrátila, ale Velikonoce už čekají za vratky. A než jim otevřeme, pojedeme do Čechovy stodoly v Bukové, sejdem se u nás ve školce na jarním tvoření, přijede divadélko „Vysmáto“ s pohádkou O neposlušných selátkách a zase navštívíme obecnickou knihovnu s velikonoční náladou. Už se na všechny akce moc těšíme!

MASARYKOVA ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Obecnici



Masopust ve škole

Zakončení masopustního období vyvrcholilo i v naší škole. Tento tradiční svátek si připomněli žáci dne 20.2. 2023. Den proběhl projektovou formou. Hned první hodinu se sešli žáci v tělocvičně školy. U vstupu do tělocvičny žáky vítala maska Strakatého. Každý žák pak na masku Strakatého nalepil barevné kolečko. Masopustní období nám jako tradičně přiblížil pan Tábořský v dokumentu České televize. Zda žáci pilně poslouchali, jsme vyzkoušeli kontrolními otázkami. Žáci si pamatovali hodně věcí, některé jsme si znovu připomněli. Poté projektová výuka probíhala v kmenových třídách. Pranostiky a další témata byly zařazeny do běžné výuky - masopustní slovní úlohy, čtení, křížovky, ale také výroba masopustních škrabošek. O velké přestávce nechyběly ani tradiční masopustní koblihy. Poslední vyučovací hodinu jsme se znovu sešli v tělocvičně. Děti si zde zasoutěžily při různých pohybových hrách. Dostalo se i na tanec masek - tradičních i netradičních. Žáci si na masopustní rej připravili moc pěkné masky.

Těšíme se na další společné akce ve škole.

Mgr. Jana Pokorná a Mgr. Eva Bízová



59. ročník CHEMICKÉ OLYMPIÁDY

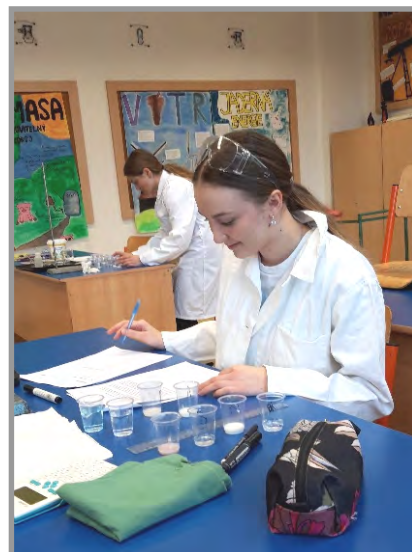
V úterý 7. března se uskutečnilo okresní kolo chemické olympiády na ZŠ Příbram, Školní 75.

V kategorii D soutěžili žáci 8. a 9. ročníků základních škol a gymnázií. Pro postup do okresního kola museli žáci projít sítím školního kola. Splnit úkoly teoretické části, osvojit si nové znalosti z chemie, provést pokusy a dobře napsat test. Kritéria splnilo šest dětí devátého ročníku obecnické základní školy a do dalšího kola postoupili tři nejlepší žáci (Natálie Novotná, Sára Oktábcová, Milan Strniště).

V okresním kole soutěžilo osm žáků základních škol (Jince, Obecnice, ZŠ Školní Příbram) a sedm žáků gymnázií (Dobříš, Příbram, Sedlčany). Po tříhodinovém klání v teoretické a praktické části se žáci dozvěděli výsledky. Sára Oktábcová se umístila na celkovém sedmém místě, tj. byla druhá mezi žáky základních škol. Další umístění našich žáků (jedenácté a dvanácté místo) bylo dobré.

Všem soutěžícím naší školy patří velký dík za to, že se pustili do velmi náročné soutěže a dobře školu reprezentovali.

Mgr. Zdeňka Böhmová
vychovávající chemie



Tvůrčí psaní

Tentokrát jsme se pokusili napsat subjektivně zabarvený popis.

*Psaní
je hrani*

Vysněné místo

Probouzím se. Dívám se z okna a vidím, že přes noc napadl sníh, který je jako deka. Krásně modrá obloha mě vítá u lyžařského vleku. V pozadí se tyčí vrcholky hor, které vypadají jako ostré tužky. Sluníčko mě řeže do očí a je příjemné teplo jako na jaře. Vidím nezamrzlou řeku, jak šumí po obrovských, hladkých kamenech. Také kamzíka, jak hopsá směrem k řece. Zahlédnu i obrovského medvěda, bručí a chytá mrštné pstruhy rovnou do velké tlamy. Cesta vlekem se blíží ke konci. Sjíždím sněhovou peřinu směrem dolů z kopce. Najednou se obloha zatáhne šedými mraky a začíná hustě sněžit. Zamířím lesem do dřevěné chaty, kde se schovám k rozehřátému krbu. V místnosti je útulno a příjemně teploučko, skoro jako v létě u moře. Těším se, až se zavrtám do postele a budu spokojeně spát.

Kryštof Kadlec, 8. třída

Rakouské zimní dny

Je zimní sluneční den, ale příroda nám přesto nadělila mínus deset stupňů. Šel jsem lyžovat. V momentu, kdy vyjedu na vrchol, vidím, jak stromy oblékly bílé kabátky a lidé si to užívají. Když pohlédnu do dálky, spatřím zasněžené hory a spokojené úsměvy lidí. Miluji, když na mě svítí slunce, ale zároveň cítím svěží vánek. Je neuvěřitelné, co příroda dokáže, když nám pouze přinese sněhovou nádlíku. Při sjíždění vidím, jak příroda foukne a zmrzlé místo, kde jsem spadl, je na světě. Pohled na lidi, kteří lyžují, je k nezaplacení. Tohle bylo Rakousko, kam se každý rok rád vracím a vždy si to moc užiju.

Jakub Karas, 8. třída

VELIKONOČNÍ JARMARK

Srdečně Vás zveme na již tradiční **velikonoční jarmark**, který se bude konat **27.–28. 3. 2023 od 6.30 do 16.00 hod.** Místo konání - bývalá budova fary. Těšíme se na Vaši účast.
Děti a vychovatelky ze ŠD



MDŽ

Nezapomněli jsme na svátek všech žen. Děti vyrobily květiny pro maminky, babičky, tetičky, které udělaly všem velikou radost. I nás překvapili a moc potěšili Šimon s Matějem, kteří nám přinesli krásnou růžičku.

Děkujeme...

Vychovatelky ze ŠD



OKÉNKO ZE ŠKOLNÍ JÍDELNY

Desatero výživy dětí

1. Dopřejme dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. **Nenechte děti se přejídat**, ale ani hladovět - jíst by měly pravidelně 5–6x denně; velikost porce přizpůsobujte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní **zdroje bílkovin** (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte **mléčné výrobky**, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní **rostlinné tuky a oleje** před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. **Sacharidy** by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. **Nedosalujte** již hotové pokrmy, sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen vyjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň **1,5 až 2,5 litru tekutin denně**.
9. Učte děti **zdravému způsobu života** svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte **zdravotní stav** dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

A jedna rada na závěr:

Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina a omezení smažených pokrmů a konzerv, přesolených či naopak přeslazených pochutin.

Romana Srchová





Knihovna – Spolkový dům Obecnice



Chcete zmoudřet?

Můj ty světe - otevřete knížku - čtete!

Jiří Žáček

Březen má kouzelnou moc, díky které se nám konečně prodlužují dny, přibývá světla a můžeme tak pomalu trávit více času venku s kamarády. I příroda už vysílá první vlašťovky, sněženky, bledule, všude kam se podíváme. Určitě jste si všimli také nového jarního kabátku, který dostala naše knihovna. Řekla bych, že jí to moc sluší! Snad už jí teď nikdo nikdy nepřehlédne. ☺

A teď už si pojďme společně přečíst, co zajímavého se dělo a co se chystá.

Co se dělo a právě děje?

Setkání knihoŠPUNTÍKŮ

V úterý 7. března jsem v knihovně přivítala opět své malé příznivce knihoŠPUNTÍKY. Sešlo se nás tu kolem deseti dětí s maminkami, pes Žeryk a parádně jsme si to užili. Trošku jsme si procvičili hlas i ruce říkánkami s ukazováním, poté jsme si zahráli na hudební nástroje pár lidových písniček a na závěr nás čekala pohádka o Mášence a třech medvědech. Děti, pokud nemají chuť poslouchat pohádku, se mohou pohybovat po celé knihovně a využít třeba dětskou herničku. Důležité ale je, že tráví čas mezi vrstevníky a v prostředí knihovny. ☺ Těšit se na vás budu zase 4. dubna od 10 hodin.



Kroužek Všeználek

Prohlédněte si výrobky, které vznikají na našem kroužku. Ať malí nebo velcí, všichni tvoří překrásné výrobky pro radost ☺

(pokračování na str. 9)



KNIHOVNA (dokončení ze str. 8)



Na co se můžeme těšit?

Minerální korálky a další poklady opět v knihovně

Ve čtvrtek 23. března od 17 hodin se opět sejdeme u navlékání minerálních korálků. Přijďte si dopřát chvíli zastavení u dobré kávy nebo čaje, navíc v milé společnosti. Každý je vítán.



Tvořivé kreslení pomocí neurografiky

V pátek 24. března v 16 hodin budete mít možnost proniknout do tajů kreslení pomocí neurografiky. Jde o výbornou metodu, kdy nemusíte vůbec umět kreslit, ale povede vám ruku váš mozek díky prožívání konkrétní emoce. V prvním setkání budeme kreslit strom života. Co s sebou potřebujete? Chuť prožít něco nového, pastelky a černý fix centropen. Pokud někdo nebude mít, vše mu ráda zapůjčím. Cena za lekci (min. 3 hod.) je 500 Kč pod vedením certifikované lektorky. Prosím o rezervaci místa. Těším se na příjemné setkání.

Neurografika - kreativní a terapeutická metoda, díky které můžeme přepisovat stará nefunkční mozková spojení a nahradit je pro nás novými, potřebnými a mnohem užitečnějšími.



Ukázky tvoření – strom života.

KNIHOVNA (dokončení ze str. 9)

Přednáška Poutí k branám orientu

Ve **středu 29. března** od 17.00 hod. si na faře můžeme vyslechnout zajímavou přednášku od mladé slečny, která se sama (jen s batohem na zádech) vydala na pěší pouť z rodného Haviřova až do vzdáleného Istanbulu. Ušla více jak 2025 km za 104 dní. Ale nebyla to jen obyčejná pouť, byla to pouť dobročinná. Po celou dobu cesty byla aktivní sbírka na podporu lidí v rumunském Banátu, kde žije česká komunita. Pokud Vás láká si vyslechnout celý příběh, neváhejte dorazit. Kdo by váhal, doporučuji se podívat na slečny web www.nicolettehavlova.cz. Přednáška bude probíhat na FAŘE 1. PATRO.

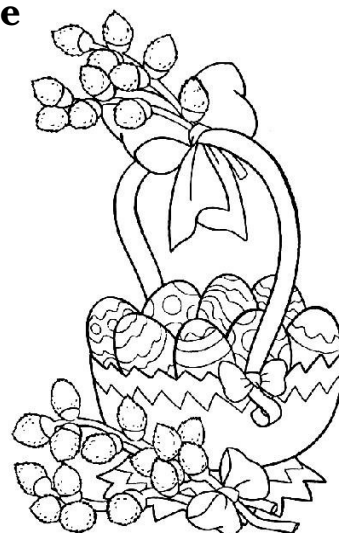


Bečánovská kraslice

Máte rádi velikonoční tradice? Jednou z nich je zdobení kraslic všemožnými způsoby. I my se tomu rádi věnujeme, a proto se v knihovně opět sejdeme a pár krásných kraslic ozdobíme. Voskem, temperami či ubrouskovou metodou, to vše vyzkoušíme. Letos se sejdeme symbolicky na Velký pátek **7. dubna od 9 do 12 hod.**

Každý je vítán. S sebou vajíčka, která si chcete ozdobit (nějaká se tu určitě i najdou), případně svačinku.

Nejkrásnější kraslice budou patřičně odměněny.



Přednáška v dubnu - Jarní rozjímání s paní Jarmilou Mandžukovou

Ve **čtvrtek 27. dubna** v 17 hod. nás opět navštíví paní Jarmila Mandžuková. Téma přednášky bude upřesněno v příštím čísle zpravodaje. Ale již teď se můžeme těšit na poutavé vyprávění a milou společnost.

Šarlota Pokorná

Od 1. 4. do 24. 4. 2023 ve Spolkovém domě v Obecnici bude probíhat **SBÍRKA** pro Sociální družstvo **DIAKONIE Broumov**.

Seznam věcí, kterými můžete přispět do sbírky:

- veškeré letní a zimní oblečení
- lůžkoviny, prostěradla, ručníky, utěrky, záclony
- látky (min. 1m²)
- domácí potřeby
- pérové přikrývky, polštáře a deky
- obuv
- kabelky, batohy, drobné předměty z domácnosti bez poškození
- hračky
- menší elektrospotřebiče i poškozené
- hygienické potřeby, drogistické zboží
- časopisy, noviny, knihy

Prosíme vše zabalené v igelitových obalech, nádobí v krabicích.

Bližší informace ve Spolkovém domě, na OÚ Obecnice a na webových stránkách obce.





LÉKAŘ A VY • Červený kříž

Červený kříž byl založen v Ženevě v roce 1863. Cílem této organizace byla péče o válečné sirotky, vdovy, raněné, pomoc při epidemiích, charita nebo účast ve zdravotnickém školství. V roce 1868 se jako 13. mezinárodní organizace stal jeho členem Vlastenecký pomocný spolek ČK pro Království české a 1870 pro Moravu. Po konci 1. světové války se vlastenecké spolky rozpadly a iniciativou paní Alice Masarykové vznikly organizace nové. Ona sama pracovala v sociální oblasti a dobře znala práci Rakouského červeného kříže (dál ČK). V únoru 1919 byl ustaven Československý ČK a od prosince 1919 byl součástí mezinárodní organizace ČK. V Obecnici byla založena skupina ČK v listopadu 1951 na popud ředitele měšťanské školy v Příbrami pana Františka Švagra, který sám pracoval v ČK. Od založení až do roku 1971 byla předsedkyní ČK v Obecnici paní Barbora Chalupná. Před založením této organizace působili v obci v řadách hasičského sboru tzv. samaritáni, kteří poskytovali pomoc při různých poranění a do roku 1948 byla v holičství pana Housky oficiální stanice první pomoci. Zahájení činnosti ČK v Obecnici spojeno se jmény: Anna Horáková, Regina Lukášová, Barbora Tůmová, Marie Slámová, Marie Kaslová, Kristina Šeflová, Vlasta Nelibová, Květa Štamberková, Marta Ježková, Kamila Dušková, Milada Máchová... Hned po ustavení skupiny byla zahájeny zdravotnická školení, která vedli tehdy slovní primáři nemocnice v Příbrami - Dr. Lisický, Kadeřábek, Trnka, Maršál,... Tématy byla hygiena, první pomoc, prevence, boj proti alkoholismu, biologické a chemické zbraně... Byly ustaveny zdravotnické hlídky, které zajišťovaly zdravotnický dozor při různých akcích nejen v obci, ale třeba i při pořádání spartakiád, Závodu míru, nebo se účastnili s VB silničních kontrol a posuzovaly stav autolékárniček. Obecnický ČK také pořádal řadu kulturních akcí, plesy, karnevaly pro děti, ale i brigády a staral se například o park před obchodem. V obci se dobrovolné sestry ČK účastnily na hromadných očkování, pomoci při zvládnutí epidemie úplavice 1973, ale důležitou součástí jejich činnosti byla i charita. Pomáhaly starým lidem,

dovážely léky, zajišťovaly pomoc při umisťování do domovů pro seniory... Příčiněním ČK vznikla první ordinace praktického lékaře v Obecnici, každý pátek dojížděl mnoho let do Obecnice MUDr. Kuře. Zdravotnické družstvo, které se účastnilo soutěží bylo také úspěšné, v roce 1972 získalo druhé místo v celokrajské soutěži a v roce 1977 místo první. Byla udělena i řada uznání členkám ČK Obecnice i celé organizaci, v roce 1980 Marie Kaslová získala zlatý odznak II. st. za dlouholetou pečovatelskou službu a v roce 1986 Anna Horáková zlatý odznak I. st. za totéž. V roce 1976 byl ČK v Obecnici vyznamenán jako nejlepší MO v okrese a v roce 1987 na okresní konferenci ČK byla MO v Obecnici vyhodnocena jako nejlepší a odměněna zlatou plaketou. Mezi roky 1971 a 2012 byla předsedkyní organizace nezapomenutelná paní Tonička Šeflová. Po ní řídila organizaci Růženka Průšová a nyní se o vedení podílí Veronika Kindlová a Míša Uzlová. Velký význam a tradici v práci obecnického ČK má dárcovství krve. První zmínka v kronice o předávání odznaků dárcům je v roce 1967. V té době měla většina dárců více než 15 odběrů, Irena Průšová 20 a Marta Holá 21. V roce 1974 měla organizace 163 členů a 42 dárců, v roce 1994 je evidováno již 95 dárců a v roce 2006 měli více než 50 odběrů Jiří Schneider, Václav Šilhavý a Věra Klímová. Dobrovolným dárcům krve patří za první odběr ocenění *Krůpěj krve*, *bronzová medaile prof. MUDr. Jana Janského* za 10 odběrů, za dvacet *stříbrná* a *zlatá* za 40 odběrů. *Zlatý kříž ČČK 1., 2. a 3. třídy* je udělován za 80, 120, 160 odběrů a *plaketa ČČK Dar krve - dar života* je udělena za 250 odběrů. Přesný počet držitelů medailí za celou historii obecnických odběrů se mi nepodařilo zjistit, ale v kronice obce od roku 2000 do roku 2023 je informace o předání Zlaté medaile dvaceti dárcům, Stříbrné medaile šestnácti a Bronzové medaile předcházely všem výše uvedeným a jen v březnu t. r. jsou předávány další čtyři. Velké uznání a díky všem dárcům a všem těm, kteří se na práci ČK v Obecnici podíleli a podílejí.

Zpracovala **Drsovo**

Základní umělecká škola Jakuba Jana Ryby – pobočka Obecnice informuje

V pátek 14. 4. 2023 od 13.00 do 16.30 hodin proběhne v MZŠ Obecnice zápis do 1. třídy.

Při této příležitosti jsme si pro budoucí prvňáčky a jejich rodiče připravili prezentaci naší ZUŠ. Během celého odpoledne se budete moci podívat, jak probíhá výuka na naší škole, poslechnout si skladby našich žáků a vyzkoušet si přijímací zkoušky nanečisto. Pro případné zájemce vyhlášíme speciální před termín přijímacích zkoušek, a to ve **čtvrtek 27. 4.** v čase od 16.00 do 18.00 hodin.

Nabízíme výuku v hudebním a literárně-dramatickém oboru. Využijte jedinečné možnosti dát svému dítěti umělecké vzdělání přímo v místě vašeho bydliště.

V pondělí 17. 4. od 16.30 hodin chystáme v MZŠ Obecnice JARNÍ KONCERT.

Všichni jste srdečně zváni.

Bližší informace na telefonu **732 720 241.**

Adam Tomášek, vedoucí pobočky



ZUŠ Jakuba Jana Ryby
Rožmitál pod Třemšínem
OBECNICE

STŘÍPKY Z MÉHO VANDRBUCHU

Krajem zapomenutého génia

(dokončení z minulého čísla OZ)

S oroseným půllitrem piva jsem se usadil tak, abych měl výhled na jádro hradu s impozantní Bílou věží. O té se tady mezi místními vypráví, že je z ní občas slyšet odbíjet půlnoc – a to i přesto, že v ní věžní hodiny již notnou řadu let chybí. Zůstal po nich jen zvon, lépe řečeno cimbál, ale bez paličky. Dopil jsem pivko, v prodejně se suvenýry jsem si koupil obligátní turistickou známku, a Turnovskou bránou jsem vyšel z hradu směrem k nedalekému Černému rybníku, nad kterým se nachází skalní obydlí nazývané „U Barušek“. Vzniklo z uměle vytvořené jeskyně a poskytovalo obydlí nemajetným lidem. Tehdejší vlastník Kosti, svobodný pán Flaminio dal Borgo-Netolický, do něj v roce 1881 nastěhoval na dožití své dvě zaměstnankyně Bány. Nejprve šlo o vdovu po pacholkovi a o rok později o poloslepou vdovu po nádvořníkovi. Ač vdovy bydlely v nevelké místnosti, měly všechno zvlášť. Každá obsadila jeden roh, oddělené měly majetek, peníze i potraviny. Obě Barušky se zpočátku nesnášely, ale postupně, jak jim ubýval majetek, je nouze poněkud sblížila. V jeskyni žily přes 19 let a zbylo po nich prakticky jen jméno jeskynního příbytku, kterému se také říká „U slepé Barky“. Jejich osud byl inspirací pro spisovatele Karla Václava Raise, který o nich v roce 1895 napsal povídku „V skále“. Po prohlídce okolí Černého rybníka jsem se vydal směrem na jih, do kaňonovitého údolí horního toku říčky Klenice, kterému se říká Údolí Plakánek nebo chcete-li Střehomský Plakánek, jenž se rozprostírá od hradu Kosti až k obci Střehom. Jedná se o převážně lučinaté údolí s cennými mokřadními společenstvy, lemované po obou stranách borovicemi obrostlými pískovcovými skalami a skalními věžemi, vysokými většinou 15–20 metrů. Pískovec dobře propouští vodu, a tak zde není nouze o řadu pramenů, vývěřů a upravených studánek, z nichž je asi nejznámější Roubenka, kterou ve svých básních připomíná Fráňa Šrámek. Plakánkem prochází 1,5 km dlouhá naučná stezka, na jejímž konci vás čeká pohádkově krásný rybník Obora, zvaný též Pilský, v jehož hladině se ze všech stran odrážejí okolní skály jako v zrcadle. Rybník je součástí původního rybníčního systému sedmi vodních ploch, z nichž se do dnešní doby dochovaly pouze čtyři. Na jeho hrázi stála až do začátku 20. století pila, kterou zničila velká voda, takže dnes už jí připomínají jen zbytky náhonu. Přesto pod hrází jedna chalupa stojí, plot má ozdobený hrnečky, zahradu trpaslíky a obývá jí nejznámější český vodník – herec Josef Dvořák. A jak vlastně toto malebné zákoutí Českého ráje ke svému poetickému názvu Plakánek přišlo? O vzniku tohoto pojmenování hovoří řada pověstí. Jednotlivé příběhy se liší pouze v tom, či nářek se údolím údajně nesl. *Možná patřil nešťastně zamilovanému mladíkovi, jemuž dívčin otec nedal požehnání, ten si ze samého smutku oči vyplakal a z jeho slz pak vyrostly skály, jež tvoří břehy údolí. Snad je to dětský pláč ztraceného a později znovu nalezeného syna místního uhlíře, či děcka chudé vdovy, která se utopila v rybníce a potomka vzala s sebou. Ovšem ani verze, která se udává jako skutečná, si s těmito pověstmi v ničem nezadá. Název prý pochází již ze 17. století a údolí ho dostalo podle rodiny uhlíře, která při pálení uhlí ze zdejších stromů měla kvůli*



Vestec u Sobotky - obchod se smíšeným zbožím z filmu Jak dostat tatínka do polepšovny

štiplavému kouři věčně usazené oči, a tak se jim říkalo Plakánkovi. U turistické orientace kousek pod hrází jsem odbočil na modře značenou cestu a pokračoval jsem do Veseckého (Malého) Plakánku, ve kterém se ukrývá prastarý pískovcový lom, z něhož byl těžen kámen zřejmě již na stavbu hradu Kosti, a pozůstatky vodního mlýna, vytesaného ve skále. Zbytky mlýna sestávají z mlýnice a z prostoru pro vodní kolo, vzájemně oddělené skalní stěnou se dvěma otvory a schodištěm. Mlýn zanikl kolem roku 1850, pravděpodobně kvůli malé vydatnosti Veseckého potoka, z něhož byl přes malý rybníček napájen mlýnský náhon. Nedaleko od tohoto místa jsem údolí opustil a ocitnul jsem se na prašné neudržované cestě, pozvolna se stájející ke vsi přede mnou. A zrovna tak jako Cimrman v roce 1914, tak i já jsem po stejné cestě, ale o 106 let později, přicházel do Liptákova, který ale v mapách najdete pod názvem Vesec u Sobotky. © První písemné zmínky o Vesci mají letopisec 1497, ale je pravděpodobné, že jeho historie je mnohem starší, sahající snad až do 11. či 12. století. Zdejší roubené chaloupky, doplněné pískovcovými kvádry, tzv. štuky, si díky pečlivým majitelům udržely do dnešních dnů svůj starobylý ráz, pozoruhodné je ale i jejich uspořádání. Náves si totiž do značné míry uchovala svůj středověký kruhový půdorys, kterému se říká „okrouhlice“, tzn. že domy jsou uspořádány okolo dostatečně prostorné, kruhové či oválné (okrouhlé) návsi, obvykle i s menším rybníkem. Náves zdobí unikátní pískovcové sousoší Nejsvětější Trojice z roku 1834 se sv. Starostou uprostřed na kříži. Ta si podle legendy vymodlila plnovous, aby se znelíbila pohanovi, za něhož ji chtěl vdát její otec, a ten jí pak krutě ztrestal smrtí ukřižováním. A až budete Vescem procházet, pozorně se kolem sebe rozhlédněte, náves a roubené domky vám budou zcela určitě povědomé. Není divu, ves si „zahrála“ v téměř tři desítkách filmů a seriálů. Najdete zde třeba již zmiňované Muzeum peří či hostinec z filmu Jára Cimrman ležící, spící, chalupu Máchalovy babičky z pohádky S čerty nejsou žerty nebo obchůdek či požární zbrojnice z filmu Jak dostat tatínka do polepšovny. Z Vesce jsem to pak měl už jenom slabou půl hodinku zpátky do výchozího bodu výletu – železniční zastávky v Libošovicích.

Z cest Vás všechny zdraví **Martin Jarolímek**

OBECNICKÝ MASOPUST

Masopustní Sněhurka a trpaslíci z Brd

Bylo nebylo, kdysi na Brdech jedno království, byl nebyl na vrchu Kloboučku hrad a v něm zlá Královna čarodějnice, s ní tam žila - spíše přežívala její nevlastní dcera, krásná Sněhurka. Královna stále čučela do zrcadla, a vadil jí každý uhřík. Sněhurka, protože používala rostlinné přípravky, tak žádné uhříky neměla. Jednou Královna zase zírala do Sněhurčina zrcadla a ptá se: „Zrcadlo, zrcadlo, kdo je na Brdech nejkrásnější“ Zrcadlo bylo pravdomluvné, ne jako někdo, a říká: „Nejkrásnější je tvá nevlastní dceva Sněhuvka.“ Zrcadlo totiž nemělo říkat „R“. Královna čarodějnice se naprdla a povídá Sněhurce. „Seber si saky paky, padej do lesa a už se nevracej, jinak tě nechám hodit do hladomorny.“ Sněhurka zaplakala, pohladila své milé zrcadlo a šla do lesa. Bloudí, bloudí a potichu si mumlá: „Já nebohá, kam se vrtnu“, najednou uvidí chaloupku, „tady se mi bude líbit, jistě zde žijí hodní lidé“. Nakoukne dovnitř: „Fuj, to je bordel, a ten smrad, musím uvnitř uklidit, tam by se nedalo žít.“



Sněhurka uklízí a od Březových Hor již přichází za zpěvu budovatelských písní malí horníci. „Hej hou, hej hou, trpaslíci jdou.“ První nakoukne dovnitř oknem: „Někdo mi umyl misku.“ Druhý nakoukne: „Někdo mi ustlal postýlku.“ Třetí trpaslík zírání oknem: „Někdo mi vyhodil ponožky, co stály na skříni.“ Čtvrtý šmíruje oknem: „Někdo mi vypil rum.“ Ze dveří vylézá Sněhurka: „Nazdar trpaslíci“. Trpaslíci se postavili do pozoru: „Zdař Bůh Sněhurko, co tu děláš?“ Sněhurka: „Tak chlapi, ode dneška tu budu s vámi bydlet, a protože náklady na elektriku i na jídlo, prostě náklady na chod chaloupky budou velké, nedá se nic dělat, musíte zpátky do práce. Šup šup.“ Trpaslíci odcházejí za zpěvu žalostné písně Hej hou, hej hou, trpaslíci jdou... jdou vydělávat, asi do uranových dolů a Sněhurka se dala do vaření.

Na zámku zase Královna čarodějnice čučí do zrcadla: „Zrcadlo, zrcadlo, kdo je v Brdech nejkrásnější“. Pravdomluvné Zrcadlo říká: „Nejkrásnější je fuvt tvá nevlastní dceva Sněhuvka, co bydlí u tvpaslíků“. Čarodějnice se narkkla, vzala do košíku krásná otrávená modrá jablka a hurá do lesa za Sněhurkou. Ta se nudila před chaloupkou, když tu před ní stojí Královna čarodějnice: „Sněhurko, nevlastní dcero milá, na usmířenou ti vezu jablko, po kterém se ti vůbec nic nestane a budeš ještě krásnější.“ Sněhurka se usmála: „Nevlastní matko, to jsem ráda, že ses polepšila, myslela jsem si, že mě jdeš otrávit.“ „Co tě to napadá Sněhurko, před chvílí jsem také jedno jablko zblajzla a koukni, jak krásně vypadám.“ Sněhurka kousne do jablka a vleze do truhly a ztuhne. Královna čarodějnice okolo ní křepčí a huláká jak na lesy: „Konečně jsem já ta nejkrásnější na Brdech.“ Náhle se na palouku před chaloupkou objevují lesní víly a tančí svůj krásný labutí



taneček, čarodějnice se ukrývá v chaloupce. Po tanci se shromáždí víly u rakvičky se Sněhurkou a truchlí.

Z dále je slyšet zpěv trpasličí, přicházejí ozářeni urvaní trpaslíci, víly se rozestoupí a trpaslíci pláčou. Vtom se jeden praští do čela: „Já ji dám napít rumu.“ Sněhurka pije, ale neprobouzí se. Druhý trpaslík se praští do čela: „Chlapi, neměl někdo z vás ke svačině syrečky? Ten by jí mohl dát pusku.“ Třetí trpaslík se praští do čela: „Já měl ke své syrečky, já to zkusím.“ Sněhurka po polibku procítá a všichni jášají.

Bylo nebylo na Brdech kdysi, ale to už jste slyšeli, prostě Sněhurka byla zachráněna, trpaslíci nařezali královně čarodějnici na zadek a za trest musela v lese dělat dříví na zimu, víly šly vít na paseku věnečky, trpaslíci makali jako diví na šachtě, Sněhurka trpaslíkům vařila, uklízela a čekala na prince, že jí od té rasoviny zachrání, a možná tam čeká dodnes, možná na někoho z vás. A to je konec masopustní pohádky.

Obsazení: Trpaslíci - Martin, Jirka, Béda, Radek, Petr atd., Sněhurka - Petra, Královna čarodějnice - Nerv, víly - sbor zkušených obecnických tanečnic, vpravěč Permon - Bohouš, Zrcadlo - zrcadlo.

TJ Slavoj Obecnice



STOLNÍ TENIS

B tým na čele KP2!

zdravíme všechny čtenáře Obecnického zpravodaje. Pojdme se podívat jak se nám daří. Sezona se nezadržitelně blíží do svého konce a my všichni doufáme, že dosáhneme na historický úspěch stolního tenisu v Obecnici (vítězství ve třech soutěžích během jednoho roku).

„A“ tým DIVIZE

Po vítězných domácích zápasech s Odolkou a Kosmonosy bylo jasné, že se vyhneme PLAY OUT. A protože nemáme v této sezoně ani postupové ambice je tak jasné, že si divizi zahrajeme i příští rok.

Výsledky:

TJ Slavoj Obecnice „A“ – Sokol Kosmonosy (body Obecnice – čtyřhry 2, Jaroš 3, Srch 2, Vrátný 2, Dlouhý 1)	10:7
TJ Slavoj Obecnice „A“ – AERO Odolena Voda (body Obecnice – čtyřhry 1, Vrátný 4, Jaroš 3, Srch 1, Sýkora 1)	10:6
TJ Sadská „B“ – TJ Slavoj Obecnice „A“ (body Obecnice – Vrátný 3, Jaroš 1)	10:4



Tabulka

	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. Sokol Hořovice A	20	17	0	3	0	184:95	51
2. TTC Brandýs n. L. A	20	13	4	3	0	183:131	43
3. Aero Odolena Voda	21	11	5	5	0	185:165	38
4. KK Rakovník	20	9	6	5	0	172:152	33
5. Slavoj Obecnice A	20	9	5	6	0	164:146	32
6. TTC Kladno A	20	9	3	8	0	143:137	30
7. TJ Neratovice A	20	7	4	9	0	138:146	25
8. TJ Sadská B	20	7	1	12	0	139:163	22
9. Sokol Kosmonosy A	20	6	3	11	0	133:160	21
10. KST Rakovník A	20	6	1	13	0	132:161	19
11. Sokol Rudná A	21	5	3	13	0	133:191	18
12. TTC Slovan Kladno	20	3	3	14	0	122:181	12

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

Důležitá vítězství nad našimi úhlavními rivaly nás vyhoupli do čela tabulky. Po posledních dvou zápasech základní části nás tak čeká PLAY OFF. Tam se mezi sebou utkají celky na prvních čtyřech místech tabulky.

Výsledky:

TJ Slavoj Obecnice „B“ – Tatra Sedlčany B (body Obecnice – čtyřhry 2, Herink 3, Dlouhý 3, Lukeš 1, Hála 1)	10:6
TTC Příbram „A“ – TJ Slavoj Obecnice „B“ (body Obecnice – Dlouhý 3, Hála 3, Herink 2, Lukeš 2)	6:10

Tabulka

1. Slavoj Obecnice B	20	17	1	2	0	187:103	52
2. Tatra Sedlčany A	21	16	3	2	0	197:103	51
3. TTC Příbram A	20	14	2	4	0	176:109	44
4. SK Březnice B	20	10	5	5	0	173:131	35
5. Sokol Příbram A	20	10	3	7	0	162:138	33
6. Slovan Lochovice B	21	9	5	7	0	162:158	32
7. Sokol Mníšek p. Brdy B	20	10	2	8	0	150:151	32
8. Lokomotiva Zdice B	20	7	2	11	0	153:161	23
9. Viktoria Vestec A	20	5	5	10	0	132:162	20
10. Sokol Králův Dvůr B	22	6	0	16	0	126:189	18
11. Sokol Žebrák	20	4	0	16	0	132:179	12
12. TTC Příbram B	20	0	0	20	0	34:200	0

„C“ tým, Okresní přebor

Již před posledním dvojkolem je jasné, že jsme vítězi Okresního přeboru sezony 2022/23. V posledním dvojkole budeme bojovat o to abychom se stali vítězi i s plným počtem bodů.

Výsledky:

SK Chraštice „A“ – TJ Slavoj Obecnice „C“ (body Obecnice – čtyřhry 2, Petrůň 2, Steiner F. 2, Ječmen 2, Brabenec 2, WO3)	5:13
SK Klučnice „A“ – TJ Slavoj Obecnice „C“ (body Obecnice – čtyřhry 1, Petrůň 4, Steiner F. 4, Ječmen 4)	5:13

Tabulka

	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. TJ Slavoj Obecnice C	20	20	0	0	0	262:98	60
2. SK Březnice C	20	16	2	2	0	262:98	50
3. TJ Tatra Sedlčany C	20	15	1	4	0	219:141	46
4. TJ Sokol Drahlín A	20	10	4	6	0	201:159	34
5. TJ Sokol Voznice A	20	9	5	6	0	204:156	32
6. TJ Spartak Rož. p. Tř. B	20	10	2	8	0	183:177	32
7. TJ Sokol Hluboš	20	9	2	9	0	166:194	29
8. SK Klučnice A	20	6	2	12	0	184:176	20
9. TJ Spartak Čenkov	20	6	0	14	0	153:207	18
10. Sport. klub Chraštice A	20	5	2	13	0	156:204	17
11. TTC Příbram C	20	3	2	15	0	131:229	11
12. TTC Příbram D	20	0	0	20	0	39:321	0

„D“ tým, Regionální přebor 2. třídy

Výsledky:

TJ Slavoj Obecnice „D“ – SK Klučnice „B“ (body Obecnice – čtyřhry 2, Tůma 4, Brabenec 4, Vinš 1)	11:7
TJ Slavoj Obecnice „D“ – SK Chraštice „B“ (body Obecnice – čtyřhry 1, Tůma 4, Vinš 3, Burian 3)	11:7

Tabulka

	PU	V	R	P	K	Skóre	Body
1. TJ Slavoj Obecnice D	12	11	0	1	0	132:84	33
2. TJ Sokol Příbram B	13	10	0	3	0	170:64	30
3. TJ Sokol Voznice B	13	9	1	3	0	167:67	28
4. SK Klučnice B	14	7	1	6	0	132:120	22
5. TJ Sokol Drahlín B	11	7	1	3	0	117:81	22
6. TJ Spartak Rož. p. Tř. C	12	5	0	7	0	100:116	15
7. SK Březnice D	12	3	1	8	0	92:124	10
8. TJ Sokol Příbram C	13	3	0	10	0	56:178	9
9. Sport. klub Chraštice B	14	0	0	14	0	60:192	0

Zdeněk Petrůň



TJ Slavoj Obecnice

LEDNÍ HOKEJ



Výsledky skupina A - sezóna 2022/23

HC Kačeři Příčovy – TJ Slavoj Obecnice 0 : 5

20. 2. 2023 (kontumačně,
soupeř se odhlásil ze soutěže)

Branky bez branek
Tresty bez vyloučení

TJ Slavoj Obecnice – Stará garda Štětkovice 12 : 1

20. 2. 2023 (3:0, 4:0, 5:1)

Branky Libor Procházka (Martin Kovács)
Libor Procházka (Karel Máša)
Libor Procházka (Martin Kovács)
Josef Kubista (Pavel Kozelka)
Josef Kubista (bez asistence)
Pavel Kozelka (Václav Vylita)
Josef Kubista (Martin Pokorný)
Libor Procházka (Jiří Moser)
Josef Kubista (Václav Vylita)
Jiří Moser (Karel Máša)
Martin Pokorný (Pavel Kozelka)
Karel Máša (bez asistence)

Tresty Jiří Moser -
hákování, 2 min
Josef Kubista -
napadení, 2 min

TJ Slavoj Obecnice - HC Kačeři Příčovy 5 : 0

8. 3. 2023 (kontumačně,
soupeř se odhlásil ze soutěže)

Branky bez branek
Tresty bez vyloučení

Pohár – 1. liga – sezóna 2022/23

Poř. Tým	Z	V	R	P	Skóre	B	TM
1. HC Rebel Sázava	20	14	2	4	104:71	30	180
2. TJ Slavoj Obecnice	20	14	0	6	98:50	28	129
3. HC River Boys Zvírotice	19	9	3	7	71:68	21	106
4. Stará garda Štětkovice	19	7	1	11	78:85	15	78
5. HC Kačeři Příčovy	20	2	0	18	23:100	4	92

Více informací naleznete na webu týmu:

<http://www.obecnice-hokej.cz/>

nebo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/tjsslavojobecnice>

odkaz na tabulku:

<https://www.stadionsedlcany.eu/cze/index.html>

Hokejová utkání lze sledovat na webových kameřích ze zimního stadionu v Sedlčanech, zde odkaz:

<https://www.stadionsedlcany.eu/cze/webkamera.html>

Jaroslav Štřeska



ROZPIS play off

do semifinále postupují 4 týmy, hraje se dvoukolově systémem 1–4 a 2–3 podle konečného umístění týmů v 1. lize

sobota 18. 3. 2023 od 18.00 hod. semifinále 1. liga: **Slavoj Obecnice – HC River Boys Zvírotice**

neděle 19. 3. 2023 od 16.30 hod. semifinále 1. liga: HC Rebel Sázava – Stará garda Štětkovice

středa 22. 3. 2023 od 18.30 hod. semifinále 1. liga: Stará garda Štětkovice – HC Rebel Sázava

středa 22. 3. 2023 od 20.25 hod. semifinále 1. liga: **HC River Boys Zvírotice – Slavoj Obecnice**

sobota 25. 3. 2023 od 16.00 hod. finále 1. liga: (pouze jeden zápas)

Bečánovští jogínci

Protože se řada z vás, maminek, ptala na dětskou jógu, rozhodla jsem se zajógovat pilotní sérii deseti lekcí **pro děti od 6 do 9 let**. Na lekcích posílíme svalíky a protáhneme ztuhlé kosti ze sezení v lavicích. Povzbudíme kardiovaskulární i nervový systém, vypustíme páru a zároveň nabere stabilitu do dalších dní. Lekce budou probíhat formou hry, vystřídáme dynamické a statické pozice.

Začneme 5. dubna 2023. Závěrečná lekce proběhne 7. června 2023. Scházet se budeme **každou středu od 15.30 do 16.30 hodin na faře**. V případě hezkého počasí budeme využívat multifunkční hřiště nebo zahradu před knihovnou.

Cena deseti lekcí činí 500 Kč. Místa jsou omezena. **Rezervujte na 722 724 881.**

Na všechny malé bečánovské jogíny se moc těším.



Z OBECNICKÉ HISTORIE...



Archiv Pavla Jíchy