



Jihočeští včelaři oslavili v Olešníku své stopadesátileté jubileum Udržovat tradici nebo navazovat znovu na již zaniklou bývá obtížné. Pevně věříme, že tato tradice je správný směr.

Jihočeští včelaři oslavili v sobotu 1. dubna v Olešníku na Českobudějovicku 150. výročí založení včelařského spolku Dzierzon, jednoho z prvních ryze českých spolků svého druhu v regionu. Spolek vznikl v tehdejší Volešnici přes odpor rakousko-uherských úřadů a sdružoval chovatele z celých jižních Čech. Slavnosti, která byla součástí Oranžového roku v okolí Jaderné elektrárny Temelín, se zúčastnily zhruba tři stovky lidí.

„Práce našich předků vytvořila základ silné a významné včelařské tradice, která přetrvává dodnes a má tisíce pokračovatelů. Třicátý březen 1867 je tak nejvýznamnějším svátkem všech jihočeských včelařů,“ uvedl starosta Olešníku Jaroslav Pavlica.

Pouze na Českobudějovicku působí v současné době více než 1200 registrovaných včelařů, kteří pečují o přibližně 12 tisíc včelstev. Celkem působí

v Jihočeském kraji bezmála šest tisíc evidovaných včelařů pečujících o téměř 60 tisíc včelstev.

Olešnickou slavnost, jejíž součástí bylo odhalení pamětní desky na domě číslo 11. spatřem s včelařskou rodinou Ciglbauerů, podpořila temelínská elektrárna. „Je to skvělá příležitost, jak spojit do jednoho celku dvě námi podporované oblasti. Podporujeme jednak obec Olešník v rámci Oranžového roku, či podpory regionů a zároveň letos podpoříme částkou 650 tisíc korun přímo včelaře, jejichž práci považujeme za nesmírně důležitou a velice si jí vážíme,“ konstatoval vedoucí Útvaru komunikace Jaderné elektrárny Temelín Skupiny ČEZ Petr Šuleř.

První místopředseda Českého svazu včelařů Miroslav Poništ v této souvislosti připomněl společenský význam chovu medonosného hmyzu.



OBECNÍ ÚŘAD DOPORUČUJE OBČANŮM NÍŽE UVEDENÉ KONTAKTY PRO ŘEŠENÍ RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ:

Policie ČR	158
Záchranná služba	155 a 112
Hasičský záchranný sbor	150
Policie - Hluboká nad Vlt.	974 226 730
Poruchy elektr. proudu Č. Bud.	386 357 777
Pohotovost Týn n. Vlt.	385 722 222

Lékař - všeobecný MUDr. Markéta Kollrosová 385 340 258, Dříteň tel. 387 991 134
ordinační doba: Po - ord. Dříteň - 10:00 - 13:00 h / 16:00 - 18:00 h lichý týden

Út, Čt - ord. Olešník - 07:30 - 10:00 h	
St - ord. Dříteň - 07:30 - 10:30 h	
Pá - ord. Dříteň - 07:00 - 09:00 h	
Lékař - dětský MUDr. Rudolf Lázníček	606 217 321
ordinační doba: Po - ord. Dříteň - 14:00 - 16:00 h / ord. Týn n. Vlt. - 07:30 - 12:00 h	
Út - ord. Dříteň - 14:00 - 16:00 h / ord. Týn n. Vlt. - 07:30 - 12:00 h	
St - ord. Dříteň - 0 / ord. Týn n. Vlt. - 13:00 - 18:00 h	
Čt - ord. Dříteň - 0 / ord. Týn n. Vlt. - 07:30 - 12:00 h / 13:00 - 15:00 h	
Pá - ord. Dříteň - 11:00 - 13:30 h / ord. Týn n. Vlt. - 07:30 - 10:30 h	
Lékař - zubní MUDr. Petr Toman, Dříteň	387 991 193

Kontakt na Obecní úřad

Olešník 15, 373 50 Olešník
tel./fax: 387 985 605, mob.: 606 905 964
e-mail: ou_olesnik@raz-dva.cz

Úřední hodiny:

Po, St - 7.30 - 12.00 h / 13.00 - 17.00 h • Pá - 7.30 - 12.30 h
Starosta obce - JUDr. Jaroslav Pavlica

Pošta Olešník

373 50 Olešník 15, tel.: 387 985 602

Otevírací doba:

Po, Pá 11.45 - 15.15 h
Út, Čt 07.30 - 11.00 h
St 13.00 - 16.30 h

OBECNÍ KNIHOVNA OLEŠNÍK oznamuje změnu výpůjční doby:

každé pondělí od 15:30 do 17:30 h
každou první sobotu v měsíci od 13:00 do 14:00 h

TÉMA DALŠÍHO ČÍSLA:

Ten, kdo lhal v minulosti, má sklony udělat to znovu. V podstatě se jedná o dobrý ukazatel morálního kodexu. Namítáte, že časy i lidé se mění? „Ne všichni lháři jsou podvodníci, ale podvodníci jsou vždy lháři,“ shodují se experti. Tak důvěřuj, ale prověřuj...

Včelařství totiž rozhodně není pouhým „koníčkem“ chovatelů. „**Hlavním přínosem včelařství není jen získávání medu a dalších včelích produktů, ty tvoří jen zlomek celkového užítku včel, ale především jeho nesmírně důležitý vliv na životní prostředí. Význam včelařství pro přírodu byl, je a bude nenahraditelný. Podpora tohoto oboru je proto důležitou veřejnou podporou zdraví a ekologie,**“ zdůraznil Poništ.

Vlastního odhalení pamětní desky se ujal českobudějovický primátor Jiří Svoboda. „**Spolek byl před 148 lety přesunut do Českých Budějovic, takže cítíme povinnost tuto slavnostní akci podpořit,**“ řekl primátor.

Založení jednoho z nejstarších včelařských spolků v Čechách se uskutečnilo už zmíněného 30. března 1867. Rychle se rozrůstající počet jeho členů z Budějovic a jižněji položených obcí tak byl v roce 1869 důvodem k přesunutí jeho sídla právě do Českých Budějovic.

První český včelařský spolek v Čechách byl založen v Třeboni roku 1847 – avšak po 12 letech zanikl. Spolek v tehdejší Volešnici, byl tedy sice v Již-

ních Čechách založen jako druhý, ale na rozdíl od svého treboňského předchůdce vydržel a fungoval.

Prvním předsedou včelařské jednoty byl zvolen František Hrdlička, knížecí správce. Bedřich Jan Tischler se stal jejím prvním jednatelem. Na ustavující schůzi spolku se dostavilo sedmáct včelařů z okolních obcí, Hluboké nad Vltavou, Dřítň, Olešniku, Mydlovar, Zahájí, Zlivi a Českých Budějovic.

„**Význam včelařství pro celý region je nezpochybnitelný. Proto jsme se díky podpoře jaderné elektrárny a ve spolupráci s Jihočeským pohádkovým královstvím rozhodli vytvořit v Olešniku zcela novou tradici včelařských oslav každoročního Medobraní, které se bude konat pravidelně každou třetí sobotu v září,**“ dodal Pavlica.

Obec Olešník, která leží asi devatenáct kilometrů severozápadně od Českých Budějovic, má zhruba 800 obyvatel. K centrální obci patří ještě dvě místní části, Chlumeč a Nová Ves.



O ČEM JEDNALO ZASTUPITELSTVO



Dne 8. 6. 2017 mělo zastupitelstvo na zasedání také v programu Schválení závěrečného účtu obce Olešník za rok 2016. Dalším bodem byla účetní uzávěrka za rok 2016 – výkaz zisku a ztráty, věcný obraz o situaci.

Starosta J. Pavlica



OKÉNKO STAROSTY



INFORMACE: Obec Olešník uzavřela dne 21. 4. 2017 s městem Hluboká nad Vltavou „Veřejnoprávní smlouvu“ za účelem vykonávání přenesené působnosti na úseku projednávání přestupků. Tato smlouva je uzavřena na dobu neurčitou.

DĚNÍ KOLEM BAZÉNU. V letošním roce 2017 proběhla příprava na sezónu Letní plovárny Olešník v širších rozměrech. Bylo nutno provést několik zásadních oprav, úprav.

Oprava a nátěr velkého bazénu, což se provedlo. Bazén je již pamětníkem a každým rokem je nutné tuto opravu provést.

Čehož příkladem je, že v letošním roce tímto způsobem již nešlo opravit dětský bazén a muselo být přistoupeno ke kompletní obnově. To znamenalo náročnější zednické práce včetně a oplastování celého povrchu.

Do výběrového řízení na pronájem Občerstvení ze 4 přihlášených žádostí o pacht byl vybrán soukromý podnikatel Antonín Fliček z Českých Budějovic, který mimo jiné přislíbil pořádání různých zábavných akcí kolem bazénu v sezóně jako např. i dětského dne 1. 6. 2017.

Rovněž také byla obnovena malba ve všech prostorách budovy na koupališti (WC, šatny, občerstvení apod.)

Proběhl s velkým úspěchem 2x předprodej permanentních vstupenek za poloviční cenu.

Tedy nezbývá popřát všem návštěvníkům dobrou náladu, slunečné počasí a pohodový pobyt v přírodě u báječné vody. Přeje starosta.

SCHVÁLENÍ CEN VSTUPNÉHO NA LETNÍ PLOVÁRNU OLEŠNÍK PRO ROK 2017:

Cena běžného vstupného pro sezónu 2017 zůstane od loňského roku nezměněna:

Děti do 3 let věku	zdarma
Děti 3-15 let	jednotlivé vstupné 30,- Kč
Mládež nad 15 let a dospělí	jednotlivé vstupné 60,- Kč
Dospělí nad 70 let věku; držitelé průkazu ZTP	zdarma
Po 18 hod. děti	15,- Kč
Po 18 hod. dospělí	30,- Kč
Permanentky: děti 3-15 let	300,- Kč (tj. 13 vstupů za cenu 10 vstupů)
Permanentky: dospělí od 15-70 let	600,- Kč (tj. 13 vstupů za cenu 10 vstupů)

OLEŠNÍK ŽIJE: Pohádková cesta 30. dubna 2017 v Olešníku

Zhruba od února jsme začali plánovat další pohádkovou cestu. Obavy byly hlavně z počasí, které tentokrát našťastí vyšlo! Sešlo se víc dobrovolníků než vloni, takže jsme měli 8 stanovišť a na každém byly nejméně dvě pohádkové postavy.

Na startu byla tvořivá dílna, kde děti malovali a tvořili s čarodějnicemi. Pak přešli mezi vrby, kde na ně čekali vodníci, chytali ryby a stříkali vodu na terč. Následovalo stanoviště Pata a Mata, kde zatloukali hřebíky a dále byli klauni s terčem na míčky. Další stanoviště bylo u parádních čarodějnic, které měly kyblíky s předměty v různých hmotách a děti museli po hmatu zjistit co vylovili. Pak děti měli možnost přejít ke Šmoulům a zde skákali v pytli a hráli kuželky. Na závěr se pro jeli děti s chutí u včelích slečen na koloběžkách. A protože to byla čarodějnická velká cesta, tak dvě krásné čarodějnice malovaly dětem na obličej pavučiny, pavouky atd. Celou akci sponzoroval Temelín, díky němuž měli všechny děti, které přinesli do cíle vyplněnou kartičku z razít-

ky ze stanovišť, taštičku s dobrotami a dárečky. Dostaly jsme ale i spousty věcí od lidí, kteří nás podporovali (jmenovitě p. Vlasta Černá z Č. B., p. Cirhan ze Strážného, p. Maršánová, p. Kalousová, p. Macháček a p. Lukešová). Tímto moc děkujeme, že díky nim jsme mohli udělat ještě 14 větších balíčků odměn, které jsme z vyplněných kartiček losovali. Měli jsme 7 balíčků pro kluky a 7 pro holčičky. Děti vyplněné kartičky odevzdávali Karkulce, která byla na začátku a zároveň na konci cesty a také u ní děti poznávali dopravní značky. Po vylosování hlavních cen jsme se přesunuli na fotbalové hřiště, kde byl připraven oheň na opékání buřtů a v restauraci si bylo možno koupit občerstvení. Tímto děkujeme i sportovcům, kteří nám to umožnili a pomohli udělat krásné odpoledne pro naše děti. Musím s ra-

dostí říci, že všechny děti byly velmi šikovné a na žádném stanovišti neměly problém úkoly splnit. Sešlo se jich téměř 70, což nás velmi potěšilo! Zdálo se, že se všem akce líbila, takže by jsme ji chtěli příští rok zopakovat. Je možné, že vymyslíme ještě i něco jiného... Všem zúčastněným moc děkujeme a těšíme se na příště! **Lišková Marie**



S ODKAZEM NA ČLÁNKY V JINÝCH NOVINÁCH UVÁDÍME ZAJÍMAVOSTI Z NICH:

<http://www.jcted.cz/predvecer-filipojakubske-noci-prozily-deti-z-olesniku-na-pohadkove-cestu/>

„Cestou, na níž potkají čarodějnice, Červenou Karkulku, Sněhurku, vodníka, včelku Máju, Vilíka, Makovou panenku, strašidla, klauny a jiné postavy z pohádek, se děti učí dopravní značky, chytají ryby, stříkají vodu na terče, vystřihují netopýry, poznávají různé předměty po hmatu. Především jsou však venku na vzduchu a dnes i na slunci spolu se svými rodiči a kamarády. Současně je to příjemné sousedské setkání celých rodin,“ poznamenala k akci Dana Kuboušková, vedoucí učitelka olešnické mateřské školy.

Rodiče se o pár hodin později mohli věnovat akci dospělých, pálení čarodějnic a stavění májky, tradičním lidovým zvykům, které v Olešníku poctivě dodržují. Noc na 1. května byla pokládána za magickou. Lidé kdysi věřili, že tuto noc se čarodějnice na prokletém místě, například na popravišti, slétají na čarodějnický sabat. Tato noc byla jedním z největších pohanských svátků. Lidé také věřili například v otevírání různých jeskyní a podzemních slují, ve kterých jsou ukryty poklady. Na ochranu před čarodějnicemi, původně před zlými duchy a démony, se na vyvýšených místech zapalovaly ohně. Postupem času se z těchto ohňů stávalo „pálení čarodějnic“. Zapalovala se smolná košťata a vyhazovala se do výšky. Popel z těchto ohňů měl mít zvláštní moc pro zvýšení úrody.

<https://www.novinky.cz/vase-zpravy/jihocesky-kraj/ceske-budejovice/5454-44069-v-predvecer-filipojakubske-noci-vyrazily-deti-z-olesniku-na-pohadkovou-cestu-.html>

„Tyto tradiční akce jsou u nás pravidelnou součástí programu Oranžového roku v okolí temelínské elektrárny. Jde o velmi oblíbené události. Díky příspěvkům Skupiny ČEZ si můžeme dovolit jejich kvalitnější zajištění, ceny do soutěží, občerstvení a podobné věci, na něž by pouze obecní rozpočet nestačil. Elektrárna je naším klíčovým partnerem v mnoha ohledech,“ konstatoval starosta Olešniku Jaroslav Pavlica

Obec má vlastní mateřskou školu, základní školu, rozšířenou a nově zmodernizovanou požární zbrojnicí, víceúčelový sportovní areál, letní plovárnu, dětské hřiště i kulturní dům. Vše nové nebo zrekonstruované. Včetně veřejného osvětlení, chodníků a silnic.

„Naši výhodou je blízkost elektrárny, protože prakticky na všech zmíněných investičních akcích se Skupina ČEZ významně spolupodílela. To nemůžeme opominout, stejně jako podporu sportovních, kulturních a společenských akcí v rámci projektu Oranžového roku,“ zdůraznil JUDr. Pavlica.

Obec Olešník, která leží asi devatenáct kilometrů severozápadně od Českých Budějovic, má zhruba 800 obyvatel. K centrální obci patří ještě dvě místní části, Chlumeč a Nová Ves.

Občerstvení na plovárně

O nás. Jsme firma s dlouholetou zkušeností v oboru gastronomie a máme bohaté zkušenosti s pořádáním firemních večírků a cateringových akcí. Momentálně provozujeme dva fungující podniky v Českých Budějovicích.

RESTAURACE U FLÍČKŮ

Rodinná restaurace fungující 22 let s výbornou kuchyní a čepovaným pivem
www.restauraceuflicku.cz

Léto už je tady a Občerstvení na plovárně v Olešníku pro Vás od 1. června vždy za hezkého počasí otevírá letní zahrádku.

Těšit se můžete na:

denně: skvělé jídlo, vychlazené pivo, zmrzlina apod.

víkend: grilování, koktejlový bar, dětské atrakce

Otevírací doba bude přizpůsobená podle provozu plovárny.

V případě zájmu bude i prodloužená.

FLEK BAR - Moderní koktejlový bar zaměřený na molekulární mixologii a koktejly současné doby. www.flekbar.cz

Proč Olešník? Vaši plovárnu jsme dříve navštěvovali s přáteli a rodinou. Vždy jsme zde byli spokojeni a rádi se vraceli a když se naskytla možnost strávit zde léto, hned jsme se do toho naplno opřeli. A náš sen byl vždy mít bar na pláži nebo u vody. Což nám Olešník nyní splnil.

Nabídka. Mimo základní nabídku jako jsou hranolky, langoše, párky v rohlíku atd. jsme do nabídky přidali náš fresh gril který se na plovárně bude objevovat téměř každou sobotu. U grilu pak bude možno objednat si například čerstvý burger,

klobásu, grilovanou zeleninu atd... V nabídce občerstvení se též objeví jedno teplé hlavní jídlo, salát a denní polévka aby naši hosté měli možnost u nás poobědvat.

Novinkou na plovárně letos bude **velký kruhový bar**, který nabídne návštěvníkům míchané koktejly. Máme za sebou několik ocenění z bar-manských soutěží a barmani, kteří Vám budou koktejly připravovat, jsou přední mistři v oboru. Samozřejmě budou pravidelná barmanská vystoupení našich barmanů.

Jako **doplňek pro děti** bude každý víkend **nafukovací skákací hrad**, který bude zpoplatněn 50,-/den s neomezeným vstupem. Těšit se můžete také

na celodenní akce s hudbou. Kdy pozveme na plovárnu DJ, který nám tu připraví parádní atmosféru. V našich možnostech je také připravit pro zájemce například narozeninovou oslavu na plovárně s plnohodnotným cateringem a grilem.

Otevírací doba bude převážně přizpůsobena provozu plovárny. V případě nepříznivého počasí v dopoledních hodinách se bude otevírací doba posouvat. V případě že budou hosté chtít poseďet na terase déle, ta možnost tady také bude, ale pouze do 22:00. Vše bude záležet, jak nám bude přát počasí.

Přejeme krásné a slunné léto a uvidíme se na plovárně v Olešníku. *Petr Švanda (bar manager)*

Pohádkové království u nás a stav unie...

Zasíláme přehled akcí 2017 s předpokladem dalších ročníků 2018. Velké celostátní akce letos byly - v lednu Regiontour v Brně, únor Holiday World v Praze, březen Aldis Hradec Králové, duben Travelfest Č. Budějovice.

Květen 2017:

6. 5. - 25. 5. ročník Otvírání hlavní turistické sezony v Jč. kraji,

11. - 14. 5. Knižní veletrh Praha,

19. 5. - 15. 5. Pohádkový den s Václavem Vydrou v Týně nad Vltavou, příští rok bude ve Vimperku,

20. 5. Vernisáž Největší výstavy turistických pohlednic, známek, vizitek a kalendářků v TIC Hluboká nad Vltavou (zde může být trvalá propagace OZP stejně jako na cca 50 dalších místech především v infocentrech),

20. 5. Otevření plavební cesty Č. Budějovice - Týn nad Vltavou.

Dále plánujeme tradiční akce na rok 2017:

Červen Otevření TIC v ČD nádraží v Č. Budějovicích.

21. 6. Den pramenů, studánek a kašen, 1. ročník.

24. 6. Jahodobraní v Nové Bystřici.

1. 7. Setkání s Přemyslem Otakarem II. u Bludného kamene na českobudějovickém náměstí, zahájení prázdnin.

9. 7., 7. 8., 6. 9. Poznávání za úplňků s Jč muzeem.

8. - 9. 7. Borůvkobraní, 12. ročník, Borovany.

22. - 24. 7. Selské slavnosti v Holašovicích, Buchtobraní a Koláčobraní, 20. ročník UNESCO.

29. 7. Slavnosti chleba v Lenoře.

5. 9. Slavnostní zahájení 6. ročníku Měsíce věží a rozhleden v Senátu ČR.

16. 9. Medobraní v Olešníku, 1. ročník.

28. 9. Den věží a rozhleden, zahájení Měsíce věží a rozhleden 6. ročník, výstupy se 4 pohledem.

Ríjen Brambóriády a Drakiády na několika místech.

14. 10. Jitrnicobraní v Borovanském mlýně.

28. 10. Den české státnosti, výstupy s vlajkami ČR na věže a rozhledny, mávání ve 14.00 hodin.

9. - 11. 11. Gastrofest v Č. Budějovicích.

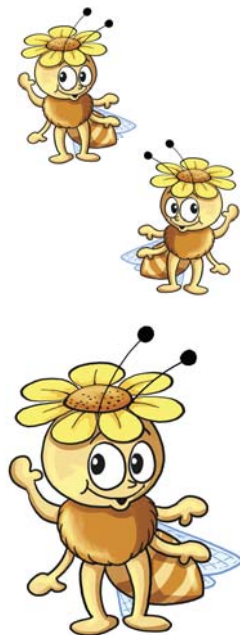
advent Zvonkové průvody na cca 20 místech s Českým rozhlasem Č. Budějovice.

16. 12. Křížalobraní, 4. ročník.

31. 12. Pohádkové poledne, Pomazánkobraní, setkání 12 měsíčků, vatrička, Zpráva o stavu Pohádkové unie a vyhlášení nominací na prestižní ceny České pohádkové akademie „Jakub 2017“, po věžích kolem kašny, odzvonění roku 2017, představení Pohádkového zpravodaje 2018 atd.

Rádi přivítáme jakoukoliv účast a podporu při uvedených akcích. Nabízíme umístění loga v námi vydávaných mapách, pohádkách a další propagaci. Jsme Vám velmi vděční za pomoc a snad najdeme cestu k další spolupráci.

Za Jižní Čechy pohádkové Mgr. Marcel Goetz



Wellnes penzion Selský štít



V Olešníku funguje informační kancelář na OÚ (Olešník 15) a připravuje se ve Wellnes penzionu Selský štít, Olešník 11. Přijďte a objevujte zážitky pro celé rodiny kolem sebe.



V letním období je náš organismus často vystavován extrémním, vysokým teplotám a zároveň, nepříznivě působí i časté teplotní výkyvy, zejména na přechody z velkého tepla do klimatizovaných prostor. To může mít za důsledek onemocnění – nachlazení, bolest v krku, ve vážnějších případech třeba i anginu. Právě saunování v létě pomáhá termoregulační systém našeho těla stabilizovat a posilovat. Saunování zvyšuje odolnost těla právě vůči teplotním změnám a také posiluje samotnou termoregulační schopnost organismu – tělo pak lépe reaguje na vyšší venkovní teploty – méně se potíme a jsme méně náchylní k nepříjemným následkům spojeným s přechody z tepla do zimy a naopak. Navíc po ochlazení těla, nejlépe vlažnou až studenou vodou, se člověk přestává potit.

Venku se tak po saunování budete cítit opravdu příjemně, bez ohledu na tropické počasí.

Základní pravidla pro správné saunování, které platí v každém ročním období

- Před vstupem do prostor sauny je nutné se osprchovat a umýt mýdlem. Proč? V každé sauně je třeba dodržovat základní hygienické návyky a zabránit tak šíření možných infekcí.
- Samotnému saunování by mělo předcházet důkladné osušení. Proč? Voda kůži ochlazuje, proto mohou být účinky sauny a pocení zpomaleny. Při pocení můžete lehce otírat a hladit povrch těla, což napomáhá otevírat kožní póry a odplavovat nečistoty z kůže.
- Do saun se vstupuje bez plavek, pouze v ručníku nebo speciálním prostěradle. Proč? Používáním

ručníků a prostěradel zabráníte znečištění lavic v kabinách. Berte ohledy i na ostatní návštěvníky sauny.

- Pobyt v sauně má být krátký, ale působení intenzivní. Saunujte se proto na prostřední nebo horní lavici, ale ne déle než 15 minut.
- Nezapomeňte na ochlazení po pobytu v sauně. Nejšetrnějším způsobem ochlazení je pobyt na chladném vzduchu. Lze využít také sprchy. Před použitím ochlazovacího bazénku se vždy nejprve osprchujte, abyste spláchlí pot. Pokud máte potíže s vysokým tlakem, ochlazovacího bazénku se vyvarujte. Je vhodné se ze sauny přesunout na čerstvý vzduch. Vaše tělo totiž po pobytu v sauně potřebuje hodně kyslíku.

Novodobí soumaři...



Zlatá stezka kdysi vznikla z potřeby nových věcí a nových znalostí, nových cest, spojení, nového rozvoje, zajímavějšího žití nejen přežití. A to na základě vizi lidí s prostředky, ale i lidí s velkou představivostí, chutí, silou a odvahou. Současní lidé mají věci, dost věcí, kolem sebe mnoho lidí, jsou dostatečně propojeni cestami. Přesouvají se na velké vzdálenosti v relativním bezpečí svými auty, autobusy, vlaky, letadly a zažitě

používají síťové spojení v počítačích, telefonech a jiných... **a co chtějí novodobí soumaři: nové zážitky, víc vědět, více poznat, objevit, probádat, ukázat a popsat objevené a někteří (jako my) najít jen přírodu, klid, pohodu bez mnoha lidí.**

A tak proto jsem se rozhodla ve své práci použít starou cestu pro nové, pro nás. Mám představu putování z místa na místo spolu s manželem, někdy i s vnukem. A jak a kudy? Někdy pěšky, na kole, vlakem, autem, popřípadě i s karavanem... Prostě v klidu se projít, prohlédnout si, užít si přírodu, stromů, zvuků ticha, posedět, pokoukat. Staré cesty, ty nejstarší, vznikly tak, že lidé prostě někdy chodili. Když lidé tudy přestali chodit, cesta zanikla a příroda si ji vzala nazpátek.

Použijeme prastarou mapu a budeme si představovat, jaké to bylo cestovat spíše z nutnosti, než jen že máme čas a chuť. Nestane se nám abychom měli hlad, trpěli zimou, odloučením, nejistotou. Ale zkusíme zavzpomínat a vnučkovi ukázat svět našima očima a našimi zkušenostmi. Vyprávět mu příběh lidí, kteří chtěli poznat a získat, a měli v sobě vůli snažit se. Vyprávět mu při společných chvílích o životě ve středověku, ale i o současnosti. Ukázat mu zajímavé příjemná místa, přírodu a vyprávět příběhy.

A také pokud se zadarí, ráda bych propojila minulost se současností a to pomocí projektu Jihočeské pohádkové království.

Středověké pohádky nabízely zábavná či poučná vyprávění s fantastickým obsahem. Nebyly určené

jen dětem, ale i dospělým. Jak vypadaly středověké pohádky nevíme. Objevují se jen ve zkrácené podobě jako exempla (krátká morální ponaučení). Narážky na pohádky jsou v legendách o životech svatých a v církevních kázáních pro prostý lid. Příběhy o podivných zvířatech bývaly zachyceny v knihách nazývaných bestiáře. Nejstarším způsobem zaznamenávání událostí bylo vedení letopisů neboli analů, z latinského annus=rok. Mladší analý obsahují více zpráv a tvoří tak přechod ke středověké kronice.

Z tajných stezek zvědů a válečníků se tak postupně na mnoha místech staly vyšlapané cesty (holvégy, der Hohlweg) obchodní směny a později i udržované formanské silnice. Taková obchodní stezka se vytvořila i mezi vnitrozemím Čech a krajinou na soutoku Dunaje, Innu a Ilzu. Výchozím bodem tu byl starobylý Pasov a konečným cílem pak nejspíše teprve obchodem na Šumavě zrozené Prachatice.

Gotický hrad Kašperk (založený roku 1356 Karlem IV. jako správní středisko pohraničí a na obranu Zlaté stezky) se majestátně vypíná nad krajinou. Je nejvýše položeným královským středověkým sídlem v Čechách v nadmořské výšce 886 metrů n. m. s nejkrásnějším výhledem na Šumavu. Prohlídkové okruhy hradu pro veřejnost: Stavba hradu (audovizuální projekce), Život na hradě (rekonstrukce jednoho konkrétního dne), Interaktivní prohlídka

pro děti (6-11 let). Asi 400 m východně od hradu se nachází zbytky předsunutého opevnění hradu zvaného Pustý hrádek.

Projedeme se, projedeme se a prohlédneme si některá místa v naší zemi, kde již chodili lidé dávno předtím. A já se zaměřím na místa, která měla být postupně objevena, změněna a přizpůsobena lidskou činností. Chci popřemýšlet o lidech žijících ve středověku, kteří poznávali nepoznané pěšky, na vozech, koních a to se zaměřením na vrcholné období středověku. Na období, kdy Zlatá stezka patřila k nejvýznamnějším spojnicím jižního Německa a stala se tak nejdůležitější tepnou vztahů mezi Čechy a Němci.

Ze seminární práce na U3V, 2017 JP





DĚNÍ V MATEŘSKÉ A ZÁKLADNÍ ŠKOLE



Mateřská škola



Tak jsme opět na konci školního roku, který byl zajímavý, náročný, ale také veselý a plný nových objevů, inspirací a změn.

Největší změnou pro rodiče budoucích předškoláků je, že tento rok je pro všechny děti, které dosáhnou věku pěti let do konce srpna, povinný. Další podrobnosti se rodiče dozví na třídních schůzkách, které budou na konci srpna nebo začátkem září. Všem rodičům dáme včas vědět. Ještě informace pro rodiče: Letošní uzavření mateřské školy bude o týden delší, důvodem je celková rekonstrukce kuchyně a jídelny. Školku otevřeme 21. 8. 2017 pro děti zaměstnaných rodičů.

Jak se líbí v naší školce paní učitelkám? Posuďte sami. Přejí všem čtenářům krásnou dovolenou, dětem vytožené prázdniny a babičkám a dědečkům krásné chvíle s vnoučaty a také pevné nervy.

Kolektiv mateřské školy

V Mateřské škole Olešník pracuji od roku 2012. Dostala jsem se sem shodou náhod a školka se mi moc líbila. Připadala mi výjimečná svým přístupem k dětem, laskavostí personálu, krásnou rozlehlou zahradou. Tehdy byla školka mezi pedagogy vyhlášená svým vzdělávacím obsahem zaměřeným na prvky Montessori pedagogiky, který v současnosti již nevyužíváme.

Během doby, kterou v mateřské škole pracuji, se zateplila fasáda budovy, vyměnili se topná tělesa a kotle, zrenovovalo se sociální zařízení (koupelna a dětská WC), pořídily se nové herní prvky na zahradě. Prostředí školy se stále zlepšuje, proto si myslím, že by jistě stálo za to, aby se školka opět zviditelnila nejen zrenovovanými prostorami. Jako velkou výzvu vidím do budoucna založení nové zahrady, kde by děti měly možnost pozo-

rovat rostliny, hmyz, ptáky a také měly možnost se o „svou“ zahradu v rámci dětských možností starat. Vést je tak k lepšímu chápání světa, citlivému vnímání přírody, místu kde žijí, aby přírodu a práci neznali jen z obrázků, televize nebo z her na tabletu.

Nápadů, kde by bylo potřeba pořídit a vylepšit vybavení školky, by se určitě našlo víc a bude potřeba promyslet tu nejlepší investici. Investice do školy, tedy do „našich“ dětí je vklad do budoucna a věřím i do úspěšné budoucnosti Vaší obce.

Bc. Jitka Pešková

V MŠ Olešník pracuji druhým rokem, konkrétně pak ve třídě starších dětí, Kotátek. Musím říci, že školka má do budoucna velký potenciál. V MŠ se stále něco děje. Vylepšují se prostory (nové šatny, koupelny), zlepšuje bezpečnost (odstranění starých a nevyhovujících prolézaček, bezpečnostní zátky na brankách), ale i podporuje další vzdělávání nás, pedagogů (semináře, exkurze, letní školy) a nových vzdělávacích programů (hlavně v oblasti environmentální výchovy). Do budoucna by bylo určitě dobré pokračovat v rozvoji tak, aby MŠ byla plná dětí i v době slabších ročníků, které nás v budoucnu čekají. Vhodné je také zauvažovat nad postupnou výměnou vybavení tříd, na prvním místě asi lehátka, která už jsou opravdu stará a jejich váha nás nutí je každý den připravovat ve dvou pracovnících a obírá nás tak o čas, který bychom mohli věnovat dětem.

V tomto roce byla navázána také hlubší spolupráce s rodiči (brigáda na zahradě MŠ, představení profesí i koníčků rodičů v MŠ). Já jen doufám, že bude tato spolupráce udržena a v dalších letech se zapojí více a více rodičů. **Bc. Pavla Bártová**

Základní škola

Zprávy ze Základní školy

Opět se nám překulil školní rok a blížíme se do finále. Děti už sprádají své prázdninové plány, rodiče se těší, že odpadnou večerní či ranní rituály s psaním domácích úkolů a nebo s přípravou svačin.

Tento rok byl opět velmi hektický, čas letí tak rychle a druhé pololetí s vidinou blížících se prázdnin snad ještě rychleji. Hodně jsme se učili, ale zažili jsme také hodně zajímavých zážitků. Pro odpolední hodiny bylo zajištěno smysluplné trávení času ve školních zájmových kroužcích. Uvedu například pohybové hry, keramická dílna, kroužek zdravého vaření kroužek redakční, kroužek ručních prací a Německý jazyk pro začátečníky.



Ve škole jsme měli několikrát divadelní představení, sférické kino, jezdili jsme bruslit na stadion do Českých Budějovic, vyslechli jsme zajímavé přednášky například o polárních krajích, o vývoji hudy nebo o Evropě. Také jsme mohli pozorovat dravce na již tradiční předváděčce. Zazpívali jsme včelařům a přichystali jsme vystoupení pro maminky k jejich svátku. Bylo to několik pohádek O dvanácti měsíčkách. Jednou z nich byl dokonce muzikál. Také jsme vyrobili drobné dárky a plstěné mýdlo.

Celé druhé pololetí nás provází projekt zaměřený na multikulturní výchovu. Při pomyslném cestování poznáváme cizí kraje, jejich mentalitu a zajímavosti. Starší žáci na tato témata zpracovali informace a připravili prezentace. Také jsme

složili vlastní básničky a naučili jsme se spoustu hezkých písniček.

Vyvrcholením tohoto projektu je letní akademie názvem **Cestujeme letem světem**. V průběhu druhého pololetí jsme plnili i projekty se zaměřením na environmentální a dopravní výchovu a v červnu ještě plánujeme projekt na téma ochrany zdraví, první pomoci, bezpečnosti o prázdninách. Prevence v tomto směru není nikdy dost. Zúčastnili jsme se také sportovního zápolení na tradiční Mrkviádě ve Zlivi, kde žáci nasbírali medaile a poháry.

V letošním školním roce také v naší škole probíhalo testování žáků 5. ročníku, které je výběrové a vyhláší ho Česká školní inspekce. Z prvních výsledků máme radost, žáci si s úkoly dobře poradili. Současné je nám ale líto, že už pátáci odchází z naší školy pryč. Ale takový je život. Musí se jít dál. Nyní se však společně se těšíme na výlet, který letos plánujeme na Landštejn. Při té příležitosti chceme navštívit i jeden z řopíků a městečko Slavonice.

Přejí všem krásné prázdniny, pátákům klidný a úspěšný přechod na novou školu a rodičům též mnoho krásných chvil a odpočinku.

Mgr. Zdeňka Hucková



Informace o MAS

MAS – místní akční skupina je organizace, která má za cíl rozvoj místního venkovského regionu. Naše obec spadá regionálně do MAS ROZKVĚT. Tyto skupiny spolupracují s obcemi a pomáhají získat pro obce finanční prostředky například z EU. Tyto prostředky jsou však účelové a je možno je získat zapojením se do určitého projektu, který je vyhlášen. S panem starostou JUDr.

Jaroslavem Pavlicou jsme se několikrát zúčastnili jednání o připravovaných projektech a výzvách.

V současné době je rozpracován projekt OPZ Operační program zaměstnanost: Prorodinná opatření a mimoškolní aktivity.

Mgr. Zdeňka Hucková



CO SE UDÁLO V OBCÍCH



Dětský den v Chlumci

V sobotu 27. 5. 2017 jsme v Chlumci oslavili dětský den. Akci pořádal SDH Chlumeč společně s SDH Purkarec ve spolupráci s obecním úřadem Olešník. Připravili jsme pro děti zábavné odpoledne plné soutěží a zábavy. Děti soutěžili na překážkové dráze, skákali v pytli, běhali o třech nohách, přetahovali se na laně a také ve spustě dalších disciplín, kdy největší úspěch ovšem mělo střelení ze vzduchovky na připravený terč, kterým byli „divočáci v bedýnce“.

Po ukončení všech soutěží předvedli děti z SDH Purkarec, kde běhají i děti z Chlumce jejich požární útok. Ostatní děti si potom mohli vyzkoušet požární techniku. Vrcholem zábavy pro děti bylo, když se jejich tatínkové a ostatní „blázni“ nechali umluvit a zkusili stejný hasičský útok, jako děti. Naše nešikovnost byla nejlepším divadlem pro oči našich dětí a musím říct, že pro ně bylo nejlepší odměnou, že jsou lepší, než dospělí.

Celé odpoledne jsme pekli palačinky na polní kuchyni, kterou přivezli purkarečtí hasiči, za což jim patří velký dík.

Odpoledne jsme završili u klubovny SDH, kde jsme opékali buřtíky.

Dětský den jsme pořádali již potřetí a věříme, že se stane tradičním a budeme moci v této tradici dlouho pokračovat.

Za SDH Chlumeč Honza Mach



Začátek sportovní sezony 2017 SDH Olešník

Sportovní sezona členům SDH Olešník začala 22. dubna na náplavce v Českých Budějovicích soutěží Svatého Floriána, kde soutěží pouze muži. Královskou kategorií je požární útok s PPS 12, kde je veškeré vybavení, včetně stříkačky, uložené v hasičském automobilu nebo vozíku. Zde startovali pouze naši muži „A“ a opět obhájili 2. místo. V kategorii s PPS 8 již startovali i muži „B“, za chybu u rozdělovače brali 4. místo. Muži „A“ obsadili další 2. příčku. Následující den se několik děvčat z družstva žen „B“ zúčastnilo prvního ročníku soutěže Zlivská stovka, tedy soutěže pouze v běhu na 100 metrů s překážkami. Našimi nejúspěšnějšími závodnicemi byly Aneta Soukupová s 10. místem a 11. Hedvika Vávrová v kategorii starší dorostenky. 6. května začal další ročník Velké ceny okresu soutěží v Mydlovarech. Muži se po chybě u sání umístili na 8. příčce z 13 družstev a ženy „B“ vyhrály svým rekordním časem 22,74 sekund nad 8 družstvy soupeřek.

7. květen byl vyhrazen jarní části Obvodového kola hry Plamen mladých hasičů v Týně nad Vltavou. Z podzimní části si družstvo starších žáků zajistilo průběžné 4. místo z 9 družstev a mladší žáci 3. z 8. Soutěžilo se v Závodu požárnícké všestrannosti, který se starším nevyvedl, 8. místo nenadchlo. To mladší žáci zazářili 2. příčkou. Další disciplínou byl požární útok. Mladší získali 5. místo a starší se, za zhoršených podmínek, kdy chybovala většina družstev, umístili 4. i s o 11 sekund pomalejším časem než mladší. Starší si tak v celkovém umístění pohoršili na 5. místo a mladší žáci uhájili 3. příčku a postoupili na okresní kolo.

Okresní soutěž Plamen - Zliv 27.5. 2017



Soutěž obvodu dospělých byla tentokrát 20. května v Pištíně. Náš sbor reprezentovali pouze muži „A“ a ženy „B“. Soutěžilo se v požárním útoku a štafetě 4 x 100 metrů. Muži předvedli útok s jedním z jejich nejlepších časů, ale i tak stačil až 4. místo. Ve štafetě obsadili pěkně 3. místo. Celkově pak 4. příčku ze 6. Ženy měly konkurenci pouze v Bavorovicích. Suverénně vyhrály obě disciplíny a postoupily na okresní kolo.

Okresní soutěž hry Plamen mladých hasičů se odehrála 27. května ve Zlivi. Účast našich mladších žáků ohrozilo náhlé onemocnění dvou závodnic, i tak se podařilo sestavit alespoň devítičlenné družstvo, které čekal náročný program pěti disciplín. První byla štafeta 400 metrů CTIF, kde bylo zapojeno celé družstvo. Dosáhlo našeho historicky nejlepšího času, těsně nad 100 sekund a úvodní disciplínu vyhrálo. Následoval Závod požárnícké všestrannosti a 6. místo. Třetí se běžela štafeta požárních dvojic, která i s menší chybou přinesla 2. místo. Předposlední byla štafeta 4 x 60 metrů, do které jsme sestavili dvě hlídky. Počítal se čas té rychlejší. 4. místo i přes Jakubův pád po přeskočení překážky bylo překvapující. Poslední byl požární útok. Podvlečená hadice a následné zamotání znamenalo 8. místo. Netrpělivě se čekalo na celkové výsledky. Součet pořadí našemu družstvu bez problému zajistil 3. příčku z 11 družstev a tedy jednoznačně nejlepší výsledek na postupových soutěžích novodobé historie.



Obvodová soutěž - Pištín 20.5. 2017



Okresní soutěž dospělých, a tedy našich žen „B“, byla 3. června v Českých Budějovicích. Soutěžilo se v požárním útoku, běhu na 100 metrů s překážkami a štafetě 4 x 100 metrů. K doplnění družstva se přizvala Veronika Kalinová z Chrástana a Anna Nejedlá z Krasejovky, které nás reprezentovaly již na loňské okresní soutěži dorostu. První disciplínou byl požární útok s jednotnou stříkačkou Rosenbauer FOX, naprosto odlišnou od naší. Což byl hlavní problém. Dosažený čas stačil až na 5. místo. Následoval běh na 100 metrů s překážkami, kde se počítá šest nejlepších časů závodnic z družstva. K lepšímu než 6. místu nepomohla ani Verončina výhra disciplíny nad více než 70 závodnicemi. Konkurence byla vskutku silná. Následovala štafeta 4 x 100 metrů, kde se počítá čas rychlejší štafety. Děvčata byla bezchybná, ale i tak až 5. Celkově se pak umístila na 6. příčce z 9 družstev, což je opět náš nejlepší výsledek na postupových soutěžích dospělých demokratické historie. Během roku nás čeká ještě mnoho soutěží, tak se těšíme a doufáme v další pěkné výsledky.

Více na: <http://sdh-olesnik.blog.cz/>

Vladimír Zibura



Okresní soutěž - České Budějovice 3.6. 2017



Fotbal v Olešníku má stále svůj vzor. Až jednou skončí David Lafata ve Spartě, možná si ještě zahrave v mateřském Olešníku. Zdatné nástupce tam David Lafata nicméně má už teď. Důkazem je, že zástupce týmu z jihočeského přeboru bojuje v nejnovějším dílu ankety o nejhezčí gól ze soutěží výkonnostního fotbalu. V nabídce jsou nůžky, pohotový volej, parádní přímý kop, sólo či rána z dálky.

Internet, JP



AKTUÁLNÍ DĚNÍ V OBCI



Přípravka SDH Chlumeč se svou trenérkou na soutěži u příležitosti 120 let založení SDH Purkarec.

15. 6. 2017 proběhla pracovní schůzka mezi OÚ Olešník zastoupeným panem starostou a šéfredaktorkou ON Olešník, majiteli Hospody Selský štít v Olešníku a kancléřem Jihočeského pohádkového království z Českých Budějovic Mgr. Marcelem Goetzem o zřízení informačního centra s celoročním provozem. Přes léto bude Pohádkové informační centrum také na letním koupališti jako loni.



Úryvek seminární práce Novodobí soumaři věnovaný cestování a osidlování na Šumavě.

Soumaři potřebovali na 90 kilometrů dlouhé cestě z Pasova do

Prachatic nějaké místo k odpočinku a občerstvení, jakož i pokojné přístřeší za noci a špatného počasí pro sebe i svá zvířata. Vozy, koně ale i jejich postroje si ovšem žádali stálou péči a opravy od kováře, sedláře. Z toho plynula nezbytnost zbudovat na příhodných místech a v příhodných vzdálenostech noclehy s potřebným vybavením, ať už se jim říkalo herberky či zájezdní hospody. Lidé žijící v nich nemohli bez hospodář-

ských zvířat v lesní divočině přežít. A kromě toho měli obstarat soumary a jejich koně, kteří zvláště v zimě oživovali „pasovskou cestu“ v hojném počtu. Vedle a na lesních mýtinách, které nabízely první letní pastvu, zakládali podnikaví a odvážní lidé senné louky. Pilou a sekerou, především však za pomoci ohně dál klučili les kolem. Brzy se také pokusili o pěstování obilí, nejprve nenáročného ovsu, kterého bylo třeba pro soumarské koně. Po ovsu následovalo pak brzy pěstování ječmene, jarního a ozimého žita a také lnu.

Osídlenci mohli svých pastevních pozemků užívat v liduprázdném hraničním lese bez omezení v šíři i v dále. Pasovští biskupové a čeští panovníci sice měli svá vrchnostenská

práva, ale hranice nebyly vytyčeny kamennými mezníky ani příkopy, nýbrž tvořil je sám les, táhnoucí se na hodiny cesty daleko. Tento stav umožňoval rychle rostoucímu obyvatelstvu zvětšovat plochy svých polí a luk, zejména však pastvin a zajišťovat si tak obživu i tehdy, když ji vždy a všem neposkytoval sám obchod na stezce. To se nejprve nezměnilo ani tehdy, kdy český král propůjčil své území nějaké vrchnosti. Té leželo na srdci na začátku jen mýto, vybírané celníci. Když se ovšem pozemková daň stala vítaným zdrojem příjmu a les získal hodnotu jako základna pro rostoucí počet sklářských hutí, jako lovecký terén a zásobárna zdánlivě nevyčerpatelného bohatství dřeva, začínaly změny a pak i sváry o území.

JP, U3V

Víte, že...

... ve staré Číně dělili lidský život podle toho, co naplňovalo určitou etapu? Věk do 40 let byl obdobím plnění společenských povinností, do 50 let zase obdobím poznávání vlastních omylů. Další deset let Číňané označovali jako poslední možnost tvůrčího života, po němž přichází věk moudrosti.

... ve vyspělých státech probíhají speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu? Kurzy věnují velkou pozornost otázkám, jak se finančně připravit na důchod, jak si vhodně upravit byt, co preventivně udělat pro své zdraví nebo jak efektivně trávit volný čas.

Pět stavů mysli v důchodu

- 1. Adaptace:** snadno se vyrovnávají se změnou, nadále se těší ze života, jsou přizpůsobiví a tolerantní.
- 2. Závislost:** nejsou ctižádostiví, jsou pasivní a spoléhají na druhé. Důchod nesou dobře.
- 3. Obrana:** strategie lidí, kteří žili prací, snažili se udržet v práci co nejdéle

a do důchodu odešli až tehdy, kdy je k tomu přinutily okolnosti.

- 4. Nepřátelství:** mrzutí, negativní, podezíraví a nepřijemní lidé, kteří berou důchod jako další nepřítel osudu.

- 5. Sebenávist:** litostiví, nemají se rádi, těžko se ovládají, mají sklony k depresím a cítí se zbyteční.

Kdysi se ptali Dalajámí, co ho na lidskosti nejvíce překvapuje, odpověděl: „Lidé. Protože obětují zdraví, aby vydělali peníze; potom obětují peníze,

aby znovu získali zdraví; potom se tak znepokojí budoucností, že si neužívají přítomnosti, a tak nežijí ani v přítomnosti ani v budoucnosti. A žijí

tak, jako by nikdy neměli zemřít, a potom zemrou bez toho, aby před tím žili.“

Veškerý smutek a dramata našeho života mají kořeny v tom, že si vytváříme domněnky a bereme věci osobně. *Don Miguel Ruiz*

Kam s nefunkční zářivkou? Vysloužilé lineární či úsporné zářivky a výbojky, nepatří do popelnice na směsný odpad. Dříve to bylo snadné, klasická wolframová žárovka se prostě vyhodila do popelnice na komunální odpad a z obchodu se přinesla nová. Od září 2012 se ale tyto klasické žárovky přestaly v EU prodávat a tak postupně všichni začínáme používat ekologicky šetrnější světelné zdroje. Má to ale jeden háček, pokud taková úsporka dosvítí, nesmí skončit v běžném koši a nepatří ani do tříděného skla. Důvodem je jedovatá rtuť. Nejjednodušší je vzít starou zářivku a ode-

vzdat ji v obchodě při nákupu nové či sběrný dvůr. Menší nepohodlí spojené se správnou likvidací nám vynahradí nižší spotřeba elektrické energie a vědomí, že společně přispíváme k ochraně životního prostředí.

Užitečná aplikace pro chytré telefony. Aplikace Zvíře v nouzi pomáhá poraněným a nemocným zvířatům ve volné přírodě. Sama vyhledá nejbližší záchranou stanici. Pracovníci stanic poradí, jak se zvířetem zacházet a co určitě nedělat.

Zdroj internet



JAK SI PORADIT S VOLNÝM ČASEM...



Cestování

Jih Čech skýtá neomezené množství výletů, turistických cílů a zajímavostí. Jedním z nejnavštěvovanějších je určitě Hluboká nad Vltavou, která láká na pohádkový zámek. Nepronáhlou však, když se vydáte na výlet od zámku podél Vltavy až k jednomu z hradů Karla IV. Historie zámku Hluboká nad Vltavou je dlouhá a pestrá. Sahá až do 13. století, kdy na jeho místě stával strážný hrad, jenž patřil králi Přemyslu Otakarovi II. a následně Vítkovcům. V roce 1290 byl pod hradem popraven manžel královny Kunhuty Záviš z Falkenštejna. Hrad pak putoval z majitele na majitele, s přestavbou začal Vilém z Perštejna a pokračoval v ní i Ondřej Ungnad ze Sunka, který založil vinici i mlýn. Pohledný renesanční zámek z hradu udělal Adam II. z Hradce. V 17. století byl podle historických dokumentů zámek prosperující, patřil k němu dvůr, vinohrad, chmelnice, pila i vodárna. Byl však také vypleněn. V roce 1661 byl zámek prodán Janu Adolfovi I. ze Schwarzenbergu za 385 tisíc zlatých. Když se rod dělil několik desítek let později o majetek, panství Hluboká připadlo Josefu Schwarzenbergovi. Posledním rodovým majitelem byl Adolf Schwarzenberg, jenž po vypuknutí druhé světové války utekl do zahraničí a nikdy se nevrátil. Zámek převzala německá tajná policie, po válce stát a nyní ho spravuje památkový ústav. Konec stručné historie zámku, který je ostatně otevřen celoročně. Připravena je zimní prohlídková trasa, jež je vytápěna, ovšem nabízí jen několik málo pokojů. I tak bylo při naší návštěvě plno, a to nejen českých turistů, ale i zahraničních skupin. Po absolvování trasy však nemáme času nazbyt a míříme přes

zámecký park k Vltavě na červenou značku. O chvíli později se připojíme na naučnou stezku a z malebné vyhlídky nad meandrem řeky pozdravíme zámek. Mufloni a daňci. Celou cestu nás povede kromě značek také Stará obora, která vznikla asi v polovině 16. století. Z informační cedule se dozvíme, že se rozkládá na 1511 hektarech a najdeme v ní srnčí a dančí zvěř, muflony, divoká prasata. V 18. století byla obora oplocena, a tak zůstává i dodnes, takže se do ní nedostanete. Obora však pamatuje i netradiční obyvatele jako antilopu malou, kozorohy nebo bílé jeleny. Naštěstí se nepovedl pokus o chov klokanů, pštrosů nebo svišťů.

Cesta kolem Vltavy utíká, protože je pořád na co koukat. Oblast patří do Natury 2000 a byla zde zřízena ptačí oblast a evropsky významná lokalita Hlubocké obory a několik menších chráněných území. Kromě běžných ptačích druhů v oboře hnízdí orlův mořský, včelojed lesní, krahujec obecný. Nad našimi hlavami kroužilo káně lesní nebo krkavci. Nouze není také o různé druhy vodních ptáků. Pro milovníky historie odbočuje červená značka na vrch Baba, kde v době bronzové bylo hradiště. Archeologové na hradišti našli pozůstatky příkopu a opevnění a různé předměty. Kilometry utíkají nikde ani noha. Cesta se stáčí od Vltavy do lesa a mírně stoupá. Držíme se kolem plotu obory, ale žádný muflon či srnec natož divoké prase k vidění není. Slyšet je zpěv ptáků a jinak nic. Když se blížíme k cíli naší cesty Hrádku u Purkarců nebo Karlovu hrádku, zaujme hladina Vltavy.

V údolí mezi skalami je chladněji. Hrad, který hned zanikl. Na Karlův hrádek se musí-

me (jak jinak) vyškrábat do kopce a tak to připomíná trochu adrenalinový zážitek. Je tam ale dostatek mladých stromů a keřů a je za co se chytit. Gotická zřícenina je vcelku romantická. I když historie hrádku čítá jen desítky let, dochovalo se poměrně hodně. První zmínky o Karlově hrádku jsou z roku 1357. Měl to být spíš správný a lovecký hrádek, který sloužil k odpočinku. K hradu patřilo městečko a kostel sv. Jiří, měl také svého purkrabího Petra Nasavrka. Netrvalo to ovšem příliš dlouho, kolem roku 1377 je Karlův hrádek uváděn jako pustý, nejsou známy ani žádné pokusy o jeho obnovu. Hrad měl výhodnou polohu nad Vltavou, stavitelé ho ještě obehnali hlubokým příkopem, který je znát dodnes. Hrad byl trojúhelníkového tvaru s parkánem a kaplí, z níž se dochovalo okno. Stavení mohlo být vytápěno, o čemž svědčí nálezy na začátku 20. století. Věž pravděpodobně neměla stejně jako střílny na odstřelování útočníků. Vstup do hradu byl přes dřevěný most, který zde byl obnoven a umožňuje tak příjemný vstup na zříceninu. Ze samotného hradu se dochovalo poměrně hodně obvodových zdí s okny. Nádvoří zříceniny slouží jako odpočinkové místo, v minulosti se tam konaly lidové slavnosti. Rovněž výhled na řeku musel být v minulosti skvostný. Nejenže byla níž, než je nyní, poněvadž v 80. letech došlo k napuštění nádrže Hněvkovice, ale ostroh také nebyl zarostlý lesem. Podívat se můžete také do Purkarců, kam v létě jezdí výletní lodě a kde najdete třeba síň voroplavby, kostel sv. Jiří nebo hospůdky. S cestou zpět na Hlubokou je to dobrých 23 km. **Zdroj internet, JP**

Cestujete dál, třeba vás bude zajímat:

Pravidelná linka je let, který využívají individuální klienti a jen omezeně cestovní kanceláře. Když poletíme např. na návštěvu do Egypta, nebo jako obchodníci, tak poletíme vždy pravidelnou linkou, která se řídí letovým řádem tak jako autobusy nebo vlaky. Víme i několik měsíců dopředu v kolik letadlo poletí. Tyto lety bývají komfortnější a letenky jsou dražší. Kdežto charterové lety jsou určené cestovním kancelářím a do mnoha zemí jsou to sezonní lety. Jen výjimečně se stane, že cestovní kancelář se domluví s leteckou společností pravidelného letu, zda jim nezbyla místa a zda by jim dali na ně slevu jako na charterový let. Mnohdy ta společnost ani slevu nedá a proto to cestovky dělat nechtějí. Klient si koupí např. Egypt za 10.000,- na charterový let a na

pravidelné lince by vyšel i na 15.000 a více. V Evropě se ale může stát i opak. Koupíme si zájezd např. do Španělska a bude stát 12.000,- z toho letenka bude za např. 6.000,-, ale když se povede, je možné sehnat letenku u nízkonákladové společnosti stejně tak do Barcelony za 3.000,- Kč. Jedná se o tzv. lety loukostové, kde cena skáče sem tam. Já to tady zažívám a bývá to někdy náročnější.



Hlavně když klienti letí jako individuálové na návštěvu, na nějaký veletrh nebo jen tak letí cestovat, mnozí z nich takto létají za prací, obchodním jednáním a chtějí co nejlevnější letenku. Ráno stojí letenka např. 4.000 odpoledně 5.000 a večer 2.000 zde se řídí vše podle toho jak jde prodej a každý den je jiný a nikdo neví, kam až cena spadne nebo se vyšplhá. Lety na pravidelných linkách mají vždy přednost v případě, že jde o nějaké zpoždění a musí se zdržet. Proto se klienti cestovních kancelářích mnohdy zlobí, že mají zpoždění a přitom s jejich letadlem je vše v pořádku. Je to holt cestovní ruch se vším všudy.

Autorka: Milada Petrovičová
Bohemiatravel • bohemiatravel@volny.cz



KULTURA



Nová kniha

Také o tom, jak přežít (nejen) teroristický útok – nově vydaná kniha od Gen. Ing. **Andor Šándor**. Autor knihy je bývalým náčelníkem Vojenské zpravodajské služby ČR a uznávaným odborníkem na otázky bezpečnosti, hrozby terorismu a krizový management. V současné době působí jako soukromý poradce v oblasti bezpečnosti. Je absolventem Vysoké vojenské školy pozemního vojska ve Vyškově. Prošel kurzem řízení obranných zdrojů pro nejvyšší představitele obrany v Kalifornii. Vystudoval Školu obranných stu-

dií NATO v Římě. Dlouhodobě se věnuje předávání svých zkušeností mladé generaci a dalším zájemcům. Je největším odborníkem na problematiku hrozby rozsáhlého výpadku elektrické energie, tzv. blackoutu. Na otázku, zda lze vůbec dát takový obecný návod jak přežít teroristický útok autor odpovídá, že se dá dle knihy sestavit základní rámec pravidel pro každého, jak se chovat za dané situace, pokud skutečně není vysloveně terčem takového útoku.

ČTĚTE DĚTEM

- Mezi dětmi, jimž rodiče čtou, a dětmi, kterým četba chybí, existují prokazatelné rozdíly.
- Čtení malým dětem v předškolním věku usnadňuje mluvení.
- Vědci také prokázali, že při poslechu čteného slova se stimulují oblasti mozku účastníci se na kontrole chápavosti a fantazie.
- Zvláště významně jsou aktivovány i oblasti moz-

ku, kde vznikají mentální obrazy, tedy ty, které dítěti pomáhají vidět příběh „jako živý“.

- Velmi důležité je to v době, kdy děti přecházejí od obrázkových knížek ke knihám, kde je pouze text a kde si musejí samy představit to, co je tam popisováno.
- Naučíte děti větší empatii. Studie to dokládají na jednoduchém příkladu: na rozdíl od počí-

tačových her nebo televize děti (ale i dospělí) při čtení chtějí zachránit princeznu, protože se jí v příběhu přiblížili, poznali ji, a vidí ji proto jinými očima. Kdežto ve hře jde o výhru. Četba tudíž zlepšuje mezilidské vztahy.

- A v neposlední řadě čtení dětem kromě zábavy i rozšiřuje obzory, přináší jim nové znalosti a otevírá jim „okno do světa“.

Finance

Životní pojištění má pověst produktu, na kterém vydělávají spíše prodejci než jejich klienti. Mohou za to vysoké provize, které v minulých letech vedly nepoctivé prodejce k tomu, aby lidem často měnili smlouvy. Zvláště nebezpečná je tato praxe u investičního životního pojištění, kde předčasné ukončení smlouvy znamená pro klienta ztrátu značné části investovaných peněz. Když však od této praxe odhlédneme, zjistíme, že životní pojištění může výrazně pomoci v těch nejtěžších životních situacích. V otázkách a odpovědích přinášíme manuál, jak při výběru životní pojistky neprodlát.

Proč si vůbec životní pojištění sjednat? Životní pojištění nepotřebujete proto, abyste si zajistili peníze na důchod nebo abyste získali několik tisíc korun, když si třeba zlomíte prst. Životní pojištění slouží ke krytí těch nejvážnějších zdravotních rizik. Jak jste zajištěni pro případ, že byste dostali rakovinu? Jezdíte často autem? Co když budete mít vážnou nehodu? Nejde o plané strašení, ale o každodenní realitu, u které všichni doufáme, že se nebude týkat právě nás. Životní pojistka před ní neochrání ani vás neuzdraví. Ale zajistí vás. V momentě, kdy nebudete moci zajistit příjem své rodině, udělá to pojišťovna. Samozřejmě když jí za to zaplatíte.

Kdo by se měl pojistit? Největší potřebu pojištění pro vážné životní situace mají ti, kdo živí rodinu, a také lidé s vysokými závazky. V jednom bodě se obě podmínky obvykle sbíhají u rodin, které mají hypotéku. Co byste dělali při vážné chorobě, jejíž léčení může trvat i několik let, v případě kdy splácíte hypotéku a vypadl by vám pravidelný příjem? Můžete si samozřejmě říci, že špatné věci chodí kolem vás a nemoci ani nehody se vás týkat nikdy nebudou. Je to vaše sázka. Na jedné straně je tu zhruba 500 až 2.000 korun měsíčně za životní pojistku, se kterou si kupujete jistotu pro případ krize. Na straně druhé stojí úspora tohoto nemalého, a navíc pravidelného výdaje z rodinného rozpočtu, která se ale může změnit v noční můru.

Pro koho naopak životní pojištění není? Obecně lze říci, že stačí otočit odpověď na předchozí otázku. Pokud se vás netýkají dluhy, které musíte pravidelně splácet nebo na vašem příjmu nejsou závislí další lidé, pak se naléhavost potřeby životní pojistky snižuje. Starší lidé, kteří už mají vlastní bydlení, finančně se starají jen sami o sebe a ještě k tomu mají i úspory, se bez životní pojistky zřejmě obejdou.

Co konkrétně pojistit? Lidé z pojišťoven se shodují, že jejich klienti v rámci životního pojištění poptávají dost často krytí méně důleži-

tých rizik a soustřeďují se na krátkodobé výpadky příjmů v důsledku úrazů. Životní pojištění má ovšem kryt především zásadní výpadky příjmů. Ty přitom v drtivé většině případů způsobuje nemoc. Například statistiky ukazují, že pouze 12 procent úmrtí je způsobeno úrazem a za zbylých 88 procent může vážná nemoc. Ještě výraznější rozdíl je u druhého nejvážnějšího rizika: pouze šest procent invalidity je způsobeno úrazem, zbylých 94 procent nastává kvůli nemoci.

Jak vysokou pojistku sjednat? To vždy záleží na konkrétním případě. Jak velkou máte hypotéku? Kolik lidí živíte? To jsou základní otázky, které s výší pojistného krytí souvisí. Pojistná částka v případě trvalých následků, invalidity a závažných onemocnění by měla kryt minimálně dvouletý příjem. Pro případ smrti platí rovnice: minimální krytí pro případ smrti = trojnásobek ročního příjmu + hodnota závazků minus hodnota rezerv. Pro případ invalidity sice platí, že stát poskytuje invalidní důchod, ale je třeba myslet na to, že i s ním nejspíš dojde k výraznému poklesu příjmů. Omezení pohybu s sebou navíc často nese také jednorázové investice do přebudování bydlení, nákupu pomůcek nebo pořízení nového auta.

Co si hlídat, když vybírám pojistku? Zájemce o životní pojištění si musí dopředu určit, co chce pojistit. Začít by měl u krytí rizika smrti, invalidity a dlouhodobé nemoci. Dále by si měl stanovit sumy, na které chce být pojištěn, a následně si od více pojišťoven vyžádat nabídky, které odpovídají jeho přáním. Pak lze snadno porovnat ceny jednotlivých pojišťoven. Vybírat jen podle ceny se ale nemusí vyplatit. Dobré je projít třeba i výluky z pojištění a podívat se na to, jaké nemoci jednotlivé pojišťovny kryjí.

Má se pojistka v průběhu času měnit? Je to vhodné. Postupem času, jak se zmenšuje třeba dlužná částka na hypotéce, můžete snižovat pojistnou částku a tím si i snížit cenu pojištění. V průběhu pojištění doporučujeme přizpůsobovat pojistku aktuální životní situaci nejméně jednou za pět let a dále pak při každé významné změně rodinné či finanční situace - sňatek, narození potomka nebo třeba čerpání úvěru. Prakticky každou pojistku lze bez zbytečných poplatků dodatkem upravit tak, aby pokryla aktuální potřeby klientů. Někdy se může vyplatit i přechod ke konkurenci.

Od dubna již dražší hypotéky a tím bydlení méně dostupné...

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) objasňuje další z omylů

1. Vykonávám-li souběžně dvě výdělečné činnosti, započítají se mi do důchodu obě. V případě, kdy se kryjí dvě nebo více dob pojištění (např. hlavní a vedlejší pracovní poměr nebo souběžný výkon zaměstnání a podnikání), lze dobu do celkového součtu započítat pouze jednou. To platí i v případě, kdy se doba pojištění překrývá s náhradní dobou (např. výkon zaměstnání při současně péči o dítě). To zjednodušeně řečeno znamená, že v rámci jednoho kalendářního roku může být započítáno maximálně 365 dní účasti na důchodovém pojištění. Pokud souběžná výdělečná činnost zasahuje do rozhodného období, za které se zjišťují příjmy pro výpočet důchodu (od roku 1986 do roku předcházejícího přiznání důchodu), výdělky ze všech souběžných činností se sčítají.

2. Často jsem byl na neschopence, to mi sníží důchod. Pokud je člověk nemocný během výkonu zaměstnání, nemá to na délku doby, která se mu započítává pro důchod, vliv. Pokud doba dočasné pracovní neschopnosti spadá navíc do tzv. rozhodného období, za které se zjišťují výdělky pro výpočet důchodu, musí být z tohoto období vyloučena. To v praxi znamená, že nedojde ke snížení (rozmělnění) průměru výdělků pro výpočet důchodu. Celkový souhrn příjmů v rozhodném období je rozpočítáván pouze na období, kdy byla vykonávána výdělečná činnost, což má na výši důchodu pozitivní dopad.

3. Lidem, kteří pracovali v těžkých profesích, se důchod počítá výhodněji. Rozdělení zaměstnání do tzv. preferovaných pracovních kategorií bylo zrušeno od roku 1993. Na výpočet důchodu podle současných předpisů nemá druh vykonávané práce vliv. Výjimkou jsou např. některé kategorie horníků, kteří mají stanoven odlišný (nižší) důchodový věk. Obecně platí, že na výši důchodu má vliv získaná doba pojištění a výdělky v tzv. rozhodném období, tj. od roku 1986 do kalendářního roku předcházejícího roku přiznání důchodu.

4. Pokud přecházím do starobního důchodu z důchodu invalidního, je to nevýhodné.

Když příjemce invalidního důchodu dosáhne důchodového věku a splní podmínku potřebné doby pojištění, má možnost prostřednictvím okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) podle místa trvalého bydliště podat žádost o starobní důchod. Jestliže vypočtený starobní důchod bude vyšší než vyplácený invalidní, bude mu starobní důchod přiznán. V opačném případě občanovi náleží nadále invalidní důchod v původní výši. Příjemcům invalidního důchodu, kteří dosáhnou 65 let věku, výplata důchodu nezaniká, pouze ho ČSSZ ze zákona automaticky změní na důchod starobní. Výše nově pobíraného starobního důchodu však zůstane stejná, jako byla výše invalidního důchodu.

5. Odškodné za pracovní úraz se do výpočtu důchodu nezahrnuje. Naopak. Náhrady vyplacené zaměstnanci po skončení jeho pracovní neschopnosti z důvodu pracovního úrazu nebo z důvodu nemoci z povolání se pro výpočet důchodu započítávají. Je ale nutné předložit potvrzení zaměstnavatele nebo pojišťovny o částkách, které byly za jednotlivé roky před přiznáním důchodu na náhradu vyplaceny. Vzhledem k tomu, že ČSSZ odškodné za pracovní úraz a nemoc z povolání nevyplácí, je třeba uvedené potvrzení dodat při podání žádosti o důchod na OSSZ.

6. Pokud je starobní důchod jednou přiznán, jeho výše už se nemůže (kromě valorizace) nijak změnit. Je-li dodatečně doložena skutečnost, která nebyla při výpočtu důchodu k dispozici (např. doklad o době zaměstnání či výdělku), lze ji pro jeho výši zohlednit kdykoliv. Pokud se v důsledku nově prokázaných údajů navýší důchod, lze finanční částku doplatit až 5 let zpětně od data, kdy byly nové skutečnosti ČSSZ doloženy. Také výdělečná činnost po vzniku nároku na důchod, má na výši důchodu vliv. Musí však jít o činnost zakládající účast na pojištění. Procentní navýšení důchodu je v tomto případě závislé na tom, zda je činnost vykonávána při pobírání důchodu v plné nebo poloviční výši či bez pobírání důchodu a po jak dlouhou dobu.

Dnešní téma novin - o strachu a o odvaze...

Panuje tu ostych, aby si náhodou nikdo nemyslel, že mám nějaký cit a dávám ho najevo. **Jak dospět od povrchnosti zpět ke kvalitě?** Věnovat se sobě a svým potřebám, hledat kvalitu, nevzdávat se, objevovat smysl a krásu.

Statečnost českých žen, které se zapojily do odboje proti nacistům, se projevila po zatčení i v úspěchů také tím, že braly věci na sebe. Řada lidí heydrichiádu přežila i díky mlčenlivosti lidí, kteří procházeli šíleným mučením. Jejich hrdinství a často i lidská oběť přitom nepřišly nadarmo.



Celý život žijeme v představě, že se něco sluší, patří, musí. Co se má a nemá dělat, nám říkali rodiče, učitelé, čteme o tom v časopisech a knihách. Zároveň celý život postupně zjišťujeme, že něco je nám blízké a něco ne. Že to, co jiný dělá rád, my třeba nesnášíme a naopak. Čím jsme zralejší, tím máme méně chuti se přetvařovat a nutit do něčeho, co nám jde takzvaně proti srsti. Jenže to vůbec není špatně, naopak. A moudrý člověk odlišnost respektuje a nesnaží se ji přetvořit k obrazu svému.

Snažte se v dítěti vyvolat pocit, že nejvíce „in“ přece je, když je člověk „out.“ Úkolem rodičů je naučit dítě, aby plně využívalo kapacitu svého mozku, a umělo se tak vyrovnat se vším příjemným i nepříjemným.

Ta rada je velmi cenná v každém věku. Kdo **obvykle v životě dokázal něco**

výrazného? Lidé něčím výjimeční. Odlišní. Sebevědomí. Vyrovnání. Ne ti, kteří se celý život honili za tím, aby byli stejní jako ostatní. Psychologové se shodují, že věk nad padesát je naprosto ideální k tomu, abychom hodili za hlavu tu, o čem jsme si dodnes mysleli, že se hodí, že se sluší, že se musí. Je čas dělat výhradně to, co nás baví, co nám zbytek našeho života zpříjemní a udělá ho lepší, než byl ten dosavadní.

Ano, o to ve stáří jde. Je to poněkud sobecký přístup k životu, ale kdy jindy než v jeho poslední třetině máme myslet především na sebe? V první třetině jsme mysleli na rodiče, na školu. V druhé třetině na děti, na práci. Ta třetí je tady pro nás.

Takže, pokud jsme rádi sami a čteme, budme prostě doma a čteme. A kašleme na řeči, že senior má mít spoustu aktivit.

Jsmo rádi mezi lidmi a uspokojuje nás pomáhat jiným? Hurá do nějaké charitativní organizace nebo si vymysleme vlastní projekt a hoďme za hlavu řeči našich dětí: **Mami, proč pořád někde lítáš, proč si neodpočineš?**

Zamilovali jsme se do internetu? No tak surfujme, užívejme si toho kouzelného virtuálního světa, i když třeba od partnera slyšíme: A tebe nebolí oči? Tuhle jsem četl, že existuje závislost na internetu, myslím, že ji máš.

Máme starosti z blížících se Vánoc? Zlobí nás, že si z penze nemůžeme dovolit nakoupit dětem a vnukům vše, co bychom rádi, a napětí hromady cukroví? No tak řekněme: Milé děti, nakupovali jsme a pekli celý život, tyhle Vánoce chceme jiné. Prosím, vezměte nás do restaurace na dobrý oběd.

Chudák starosta. Byl jsem na obecním úřadě zaplatit za odvoz popelnice na následující rok. Dal jsem se přitom do hovoru se starostou a administrativní tajemnicí. Pochvaloval jsem si, jak pečlivě jsou uklizeny chodníky. Starosta mi poděkoval za uznání a řekl, že jsem první, kdo vyjádřil svou spokojenost. Jinak jsou prý na úklid chodníků jen stížnosti. „To bych rád věděl, jaké stížnosti mohou

být, když jsou chodníky každý den vzorně uklizené?“, zeptal jsem se.

„Uvedu jen tři z nich“, řekla starosta: „Například jeden pán si stěžoval, že když šel v noci domů, padal sníh a nikdo jej neuklízal a že ještě ve čtyři hodiny ráno byly chodníky neuklizené. Pak tu mám stížnost maminky malého dítěte, která si stěžovala na to, že se chodníky naopak čistí

a ona nemůže vozit své dítě na sánkách na vzduch, protože sánky na uklizených chodnících drhnou. No a nakonec tu mám stížnost jedné paní, která si stěžovala na to, že se chodníky solí a jejím pejskům to rozežírá tlapy.“

UVědomil jsem si, že do funkcí v české obci mohou kandidovat jenom masochisté mající sklony k sebezníčení.

Přečteno na internetu



REPORTÁŽE, POZVÁNKY



Oslavenci



DOLEJŠÍ Jaroslav – 29. 3. 1937 (80)

*Prejeme
vše dobré oslavencům!
Starosta obce Olešník
Blahopřejeme!*



MATISKA Václav – 3. 6. 1937 (80)



NOVÁKOVÁ Jarmila



AMBROŽOVÁ Žofie - 10. 5. 1947 (70)



BUKAČOVÁ Anna – 8. 6. 1937 (80)

OÚ Olešník pořádá již tradiční zájezd pro seniory

Lednice dne 14. 7. 2017

Základní okruh – reprezentační sály, délka 50 minut.

Odjezd – náves Olešník v 6.00 hod. / Příjezd na zámek Lednice 9.30 – 10.00 hod.

Prohlídka zámku v 11.00 hod. / Oběd - restaurace Včelařský dvůr 13.30 hod.

V čase před prohlídkou zámku a po prohlídce zámku - možnost prohlídky skleníku a parku.

V čase po obědě - možnost prohlídky města.

Odjezd v 16.00 hod. / návrat: 19.00 – 20.00 hod.



Pozvánka na první ročník

MEDOBRANÍ

dne 16. 9. 2017 na návsi v Olešníku.

Vše kolem medu, zapomenutá
řemesla, prodejní trhy.

Akce bude spojena i s děním
Jihočeského pohádkového království.



Pozvánka na

„DRUHÝ TRADIČNÍ HASIČSKÝ PLES NETRADIČNĚ V LÉTĚ A SETKÁNÍ RODÁKŮ“

Akce se uskuteční v sobotu

29. 7. 2017 od 16:00 hod.

na vnějším prostranství
u hasičské klubovny v Chlumci.

Akci pořádá SDH Chlumeč

ve spolupráci

s obecním úřadem Olešník

a za podpory nadace

JET Skupina Čez.

Jan Mach, Chlumeč

Recepty

BULGUR TABBOULEH

- Suroviny:**
- 120 g bulguru
 - 1 lžička soli
 - 4 rajčata
 - 40 g nati hladkolisté petrželky
 - 20 g lístků čerstvé máty
 - šťáva z 1/2 citronu
 - 4-5 lžic olivového oleje

Postup:

1. Bulgur zalijte 250 ml vroucí vody, osolte zarovnanou lžičku soli, zakryjte pokličkou a zvolna povařte 5 minut. Vypněte a nechte 15 minut dojít doměkka.
2. Zatímco se vaří bulgur, rajčata nakrájejte nadrobno, Petržel i mátu nasekejte nahrubo.
3. Uvařený bulgur smíchejte s olivovým olejem a citronovou šťávou. Pokud se bojíte přílišné kyselosti, použijte nejprve poloviční množství šťávy a zbytek vmíchejte až po ostatních surovinách, zcela podle své chuti. Do ochuceného bulguru zamíchejte rajčata a bylinky a nakonec dosolte, dopepřete, případně dokyselte.
4. K salátu tabbouleh se skvěle hodí kuřecí maso.



Čeká nás léto s hojností ovoce. V létě spotřeba ovoce stoupá, což je v pořádku, protože současně jíme méně tučných a těžkých jídel. Ovoce je zdravé, o tom není sporu. Ale, jak se také říká, i dobrého pomálu. Doporučený příjem ovoce je asi kolem 300 g, což jsou přibližně dva až tři kusy ovoce velikosti pěsti. U jahod a jiného drobného ovoce se za porci se považují dvě hrsti. Ovoce představuje vedle mnoha vitaminů, minerálních

látek a vlákniny vydatný zdroj cukrů, především fruktózy a glukózy.

Fruktóza má trochu odlišný metabolismus než glukóza, což je spojeno se sníženými nároky na tvorbu inzulínu po požití fruktózy. Nicméně energetická hodnota je stejná, jako v případě glukózy. Nadbytečný příjem fruktózy vede ke zvýšené tvorbě triacylglycerolů (kteří hrají důležitou roli v metabolismu jako zdroje energie a přenašeče výživového tuku), jejichž zvýšená hladina je rizikovým faktorem pro metabolický syndrom a kardiovaskulární onemocnění. **Vyšší obsah cukru mají banány, hroznové víno, meruňky.** Velké množství cukru obsahují i **džusy.** Co můžete osladit čerstvým ovocem, nesladte ničím jiným. Za zdravé sladidlo lze také považovat kvalitní med, ani s ním byste to však neměli přehánět. **Vysoké množství jakýchkoli cukrů v jídelníčku způsobuje problémy s trávením a nadváhu. Samotné ovoce nikdy nemůže zasytit na dlouhou dobu.** Je ideální ke svačinkám, ale například v kombinaci s ořechy. Takové průměrně velké jablíčko obsahuje asi 15 gramů cukru. Půlka tabulky dobré hořké čokolády obsahuje kolem 12 gramů, jedna čokoládová tatranka asi 17 gramů. Co když si ale k svačině uděláte smoothie z jablka, banánu, půlky manga a nějaké zeleniny? Tenhle hit zdravé výživy dodá vašemu tělu jednak spoustu vitaminů, minerálů a dalších cenných živin, ale také množství cukru - tak za tři tatranky. Řada dalších odborníků doporučuje jíst celé kusy ovoce, protože pouze vymačkaná šťáva, neobsahuje právě zmíněnou velmi důležitou vlákninu.

Které ovoce má tak málo cukru, že ho nemusíte řešit absolutně vůbec?

Avokádo je horkým favoritem aspoň na dvě ovocná prvenství. Je to v podstatě nejméně sladké – opomineme-li některé druhy oliv – a dost možná i nejzdravější ovoce vůbec. Je známé jako kvalitní zdroj tuků, ale také jako potravina, která obsahuje přes dvacet různých vitaminů a minerálních látek, a to v poměrně solidním množství. **Černý rybíz** je jeden z nejtradičnějších českých druhů ovoce, který lidem běžně roste na zahrádkách, můžeme jej směle zařadit k nejzdravějším bobulovinám. Obsahuje velké množství vitamínu C, vitaminy skupiny B, provitamin A, vápník, železo, mangan, draslík, zinek. Navíc má vysoký obsah rutinu, který zlepšuje stav cévních stěn, a samozřejmě jen zanedbatelně cukru. Takové **maliny** se zakysanou smetanou jsou vynikající letní dezert, který si klidně můžete dát každý den,

když budete mít chuť. Tohle oblíbené ovoce obsahuje jak více vlákniny než ostatní bobuloviny, tak zároveň minimum cukru, což je zvláště pro diety ideální kombinace. Nutno zmínit, že je to samozřejmě také skvělý antioxidant a zdroj vitamínu A, B, C a minerálů zinku a vápníku. Výborný, super zdravý, lehký dezert si můžete v létě udělat také z **jahod.** Nejsou sice zdaleka tak bohaté na vlákninu jako maliny, nicméně také patří mezi nejméně sladké ovoce. Mimo to jsou výjimečným zdrojem vitamínu C, kterého mají podobně jako citrusové plody a samozřejmě dalších cenných živin. Jejich výhodou je i to, že je tvoří až z devadesáti procent voda. Tím pádem jsou nejen dietní, ale také **podporují hydrataci těla,** což se v létě určitě hodí.

Zdrojem tekutin nemusí být jen voda, čaj, šťáva nebo cokoli, co si nalijete do skleničky. Doplnovat je můžete i prostřednictvím jídla, tedy tuhé stravy. Spoustu přírodních potravin tvoří z velké části voda. **Takzvané hydratační potraviny jsou minimálně během léta skvělými pomocníky.** Navíc, některé mají takové vlastnosti, že po jejich konzumaci zůstane tělo déle hydratované než normálně, a to i přesto, že přísun vody nenavýšíte.



A CO TEHDY LIDÉ VE STŘEDOVĚKU JEDLI?

Hodně se jídla vařila, masa se pekla a také dusila. Samozřejmě na otevřeném ohni. Smažení, které je dnes tolik oblíbené, se nepoužívalo. Rozdíl byl především v tom, co konzumovala šlechta a co poddaní. Bohatí lidé více kořenili, jedli hodně zvěřinu, ryby. Jídelníček měli opravdu pestrý, nechyběla drůbež, vepřové, zelnina i sladké kaše. Chudší jedli častěji kaše z luštěnin.

Nebo si ulovili bobra, vránu či veverka. O pečeném kanci si mohli jen nechat zdát. V období bez válek a krveprolití bylo na stolech vepřové a kuřecí i v podhradí. Měli dostatek chleba a luštěnin, na rozdíl od nás ale neplýtvali. Chléb se nepekla každý den jako dnes, ale do zásoby. Používal se i ztvrdlý, třeba na zahušťování jídel, do polévek či jako talíř a to i opakovaně. Karel IV. rád jedl hustou masovou polévku, nebo risotto z kapra, což je mleté kapří maso ochucené, také plněnou štikou. Přes prostotu jídla existovala řada možností jak pokrm dochutit. Příroda nabízel bohaté množství divoce rostoucího koření. Lidé mohli jako ochucovadlo využít jalovec, luční hořčici, kmín, planý kopr, několik druhů šalvěje a bezpochyby také základ tvořila divoká cibule či česnek. Sladilo se medem, ovocem. Lidé jedli tuzemské ovoce - meruňky, broskve, hrušky, švestky, jablka. V českých zemích je cukr znám od doby Karla IV., byl dovezen roku 1344. Do Evropy se dovážel, byl velmi drahý a jeho spotřeba byla malá, hlavně byl používán na královských dvorech. Za vlády jedenáctého českého krále byla doba hojnosti, v českých zemích nebyly války a lidé netrpěli hladomorem. Díky tomu se jídelníček velku podobal dnešnímu. **Úryvek, U3V seminárka Novodobí soumaři, JP**

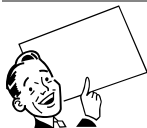
Pokud nechcete riskovat alergické pupínky, spáleniny nebo něco ještě mnohem horšího, zkuste dbát na tyto rady:

- Nepodceňujete jarní slunce! Může být pro pokožku po zimě ještě nebezpečnější než letní žár.
- Natřete se krémem alespoň dvacet minut před vystavením slunci, aby se mohl dobře navázat na kůži.
- Další nános krému s UV filtrem by měl přijít po třech hodinách.

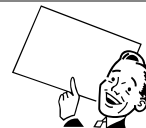
- Platí, že čím výše je slunce za jasného počasí nad obzorem, tím vyšší je UV-index.
- Zjistěte si, jaký máte fototyp pokožky, čím světlejší kůže, tím větší riziko.
- Užívejte pravidelně beta karoten, zlepši připravenost kůže na slunce a prodlouží opálení.
- V poledne to zabalte! Nechte být jako škvarek.
- Chraňte své děti! Nejen krémem s vysokým UV filtrem (nejlépe 50), ale i speciálním oblečením a svým vlastním příkladem.

- Po příjezdu k moři sbírejte opálení postupně a opatrně, jinak proležete se spáleninami dovolenou na hotelu.
- Nezapomínejte, jak báječnou službu vám v létě prokáže samoopalovací nástrík. Budete zdravě a krásně čokoládově. Bez rizika!





OKÉNKO REDAKCE



Přijměte svou současnou situaci a trénujte lhostejnost. Představte si například, že máte ne zrovna ideální spolubydlici – sama si po sobě neuklízí a vám nadává za nepořádek v bytě. V takto náročné situaci asi budete zvažovat, zda se nedostěhovat. Ale stěhování zabere čas a také něco stojí. Takže co nějaké lepší řešení? Odpověď zní: nesnažte se s problémem porvat, ale čelit mu a přijmout, co vám přináší. Z každé náročné situace se můžeme něco naučit. A ti, kteří vám život znepráhňují, do něj vstoupili, aby vás něco naučili. V našem případě se například máte naučit obhajovat sebe sama a nenechat se až příliš ovlivnit tím, co dělají lidé kolem vás. Přijmete-li danou situaci, tak jak je, můžete se z ní začít učit a rozvíjet.

Rodiny, které si v minulých letech koupily byt v menším domku, nyní musí kvůli chybě v legislativě dopláct desetitisíce až statisíce korun na zpětné vyměření daní z nabytí nemovitosti. Mohou za to senátoři, kteří schválili zákonné opatření, jež původně mělo rodiny této daně zbavit. Zákodníci si ale nevšimli, že je tu také stavební zákon. A ten rozlišuje mezi bytem v bytovém domě a v rodinném domě.

Některé potraviny umí zlepšit kvalitu spánku, některé navozují lepší usnutí. Například bílkoviny obsahující kasein, jako je třeba tvaroh, prohlubují a zlepšují kvalitu spánku. Potraviny s obsahem hořčiku a draslíku zase dokážou podpořit tvorbu a zvýšit koncentraci melatoninu, hormonu zodpovědného za navození spánku. Mandle – jsou vhodné pro obsah hořčiku, který mimo jiné uvolní svaly. Obsažené bílkoviny zas pomohou udržet hladinu cukru v krvi. Obsahují riboflavin a L-carnitin, což ocení právě mozek. Mandle jsou lehce stravitelné a látky v nich tělo dovedou zklidnit, čili i přivodit lépe spánek. Podobně jako mandle fungují i ostatní ořechy. Dopřejte si je ideálně v přírodní formě, nepražené, nesolené. Vejce – pokud na vás před spaním přijde hlad, je ideální si udělat jedno vajíčko natvrdo. Vejce obsahuje tryptofan a tato jeho úprava nezatíží ani trávení. Hlávkový salát, kapusta – patří mezi listovou zeleninu, která obsahuje velké množství vápníku. Cizrna – obsahuje vitamin B6, který podporuje produkci melatoninu, spánkového hormonu. Hroznové víno – je na tom podobně jako třešně. I to obsahuje melatonin, zaručené uspávací. Ovesné vločky – ideálně v podobě horké ovesné kaše. Ta pak obsahuje vápník, hořčík, křemík, draslík a fosfor, tedy minerály, které jsou pro kvalitní spánek velmi důležité. Kaši uvařte s mlékem a místo cukru ji doslaďte ovocem. Banán – můžete ho použít místo pilulky na spaní proto, že obsahuje draslík, hořčík – oba uvolňují svaly.

Nová studie mezinárodního vědeckého týmu zahrnuje nadváhu mezi rizikové faktory. Momentálně je tu dostatek důkazů pro propojení nadbytečného tělesného tuku a zvýšeného rizika u 11 typů rakoviny: tlustého střeva, konečníku, děložní sliznice, prsu, vaječníků, ledvin, slinivky, dvanáctníku, žlučníku, a některé druhy rakoviny jícnu a kostní dřeně.

Co všechno o vás ví internet. Říkáme tomu sociální graf, který dokáže velmi plasticky a do hloubky vykreslit charakter i osobnost člověka.

Nízká hladina hořčiku v těle na sebe nejčastěji upozorňuje svalovými křečemi v nohou. Tento minerál totiž působí na svaly relaxačně. A pokud podáváme fyzické výkony, ať už při práci, či sportu, pak si musíme hladinu hořčiku hlídat. Kromě jiného je totiž potřebný i pro tvorbu energie, na to nesmíme nikdy zapomínat. Nedostatek hořčiku se také projevuje nespavostí, únavou a zhoršenou funkcí centrálního nervového systému. Právě v mozku, který je metabolicky jedním z neaktivnějších orgánů v těle, je koncentrace hořčiku velmi vysoká. Hořčík je nepostradatelný při přenosu nervových impulzů, jeho přísun pomáhá předcházet únavě, vyčerpaní a stresu. Vědci prokázali také souvislost mezi hladinou hořčiku v těle a civilizačními chorobami, jako jsou infarkt, mrtvice, obezita, cukrovka i rakovina. Tato onemocnění samozřejmě nezpůsobuje nedostatek hořčiku, ale může mít na jejich rozvoj značný vliv. Mezi potraviny s vysokým obsahem hořčiku patří luštěniny, pšeničný klíček, kakao, sója a jáhly, ale také kešu či para ořechy. Naopak velmi nízký obsah hořčiku je v tucích a cukru.

Zvýšit starobní důchod je možné za výdělečnou činnosti získanou po 31. 12. 2009. Zavedla to právní úprava účinná od 1. 1. 2010. Od 1. 1. 2014 může důchodce, který vykonává výdělečnou činnost zakládající účast na důchodovém pojištění a jemuž současně ČSSZ vyplácí v plné výši starobní důchod, požádat o zvýšení důchodu vždy, když získá 360 odpracovaných kalendářních dnů. Do 31. 12. 2013 bylo možné žádat o toto zvýšení buď po 2 letech nepřetržité výdělečné činnosti, nebo po jejím skončení. Toto již není vyžadováno, žádat je možné vždy po získání 360 odpracovaných dnů.

Metoda, která se diagnostikou podle očí zabývá, se nazývá irisdagnostika. Nález na oku může ukazovat na jiné onemocnění, které se ještě ani neprojeví. Chorob, které se jako první projeví změnou na oku, je celá řada. Obvykle jde o takzvaný systémová onemocnění, při kterých je postiženo více orgánů, včetně oka. Nemoci lze z očí vyčíst díky různým barevným tečkám a skvrnkám. Specialista podle toho, kde jsou umístěny, jak jsou velké a jakou mají barvu, dokáže určit váš zdravotní stav.

Tyhle návyky doporučujeme si osvojit. Pokud se vám to podaří, budete pro druhé atraktivnější a s tím také úspěšnější v profesním i osobním životě.

1. Oslovujte lidi jménem

Vlastní jméno je pro každého člověka jen s malou nadsázkou symbolem jedinečnosti. Říká se, že své jméno slyšíte, i když ho letmo zmíní skupinka bavících se lidí na druhém konci místnosti, přestože zbytek rozhovoru zdaleka nevnímáte. Lidé svoje jméno rádi slyší, je pro ně důležité. Na každého zapůsobíte mnohem lépe, když budete oslovovat jménem. Dáváte tím najevo, že si člověka vážíte. A zní zkrátka lépe „Dobrý den, Anežko,“ než jen stroze „Dobrý den.“

2. Usmívejte se na svět

Tolik lidí chodí po ulici a tváří se na okolní svět, jako by zrovna prodělávali žlučnický záchvat... Víte, jaký máte výraz vy cestou na nákup nebo když se procházíte po kanceláři? Zkuste se nad tím někdy zamyslet, usmějte se a svůj milý výraz se pokoušejte udržet trvale. Zprvu tak zlepšíte náladu sami sobě, zadruhé na ostatní zkrátka budete působit sympaticky a mile. Možná tomu teď nevěříte, ale jeden malý úsměv dokáže opravdové divy.

3. Uznávejte svoje chyby

Většina sporů mezi dvěma lidmi vzniká obdobným způsobem. Děje se něco nepříjemného a stojí za tím lidský faktor. Každý z dvojice má svoji pravdu, může za to vždy přece ten druhý. Například vznikne nějaký průšvih u vás v práci. Dohadujete se s kolegou z jiného oddělení, zda za to můžete vy a vaši podřízení nebo on a jeho lidé. Realita je většinou taková, že každý nese částečnou vinu. Nebojte se tu svoji uznat! Skutečně se nad věcí kriticky zamyslete a řekněte si, co jste mohli udělat špatně a co mohlo aspoň částečně vést ke vzniku onoho problému. Omluvte se druhému, vyslovte svoje chyby. Nebojte se je i zveličit a dobrovolně vzít vinu na sebe. Víte, jak to dopadne? Ať se bude spor týkat čehokoli, nakonec ten druhý vás bude přesvědčovat, že to jen vaše vina určitě není, že sám udělal špatně hodně věcí, možná i víc než vy. A celý spor bude zažehnán!

4. Naslouchejte druhým

Být dobrý vypravěč a dokázat se perfektně vyjadřovat jsou velmi užitečné vlastnosti. Co se ale týče kvality vašich mezilidských vztahů, mnohem více se bude hodit, když zvládnete druhým naslouchat. Každý člověk má svoje záliby, zájmy, problémy, které ho odlišují od ostatních a díky kterým se cítí být výjimečný. Je v závěru jedno, jestli rád cestuje po tajuplných opuštěných ostrovech nebo dokáže upéct dokonalou citronovou bábovku. Vždycky platí, že o nich dotýčný bude rád vyprávět. A vy ho můžete bohatě obdarovat tím, že mu budete skutečně se zájmem naslouchat. Tyhle dary vás nic nestojí, ale druzí to mimořádně ocení.



JAK ŠEL ČAS...



Zákaz kouření a používání e-cigaret, vodní dýmky

Kuřák si nemá zapálit od 31. května 2017:

- ve vnitřním prostoru přístupném veřejnosti
- na nástupišťích a čekárnách veřejné dopravy
- v tranzitním prostoru mezinárodního letiště
- v dopravních prostředcích veřejné dopravy
- ve zdravotnickém zařízení s výjimkou vyhrazeného místa na psychiatrickém oddělení nebo zařízení pro léčbu závislostí
- ve školách a na pracovištích věnujících se péči o děti
- u dětských hřišť a sportovišť, ve vnitřním prostoru všech sportovišť
- uvnitř kin, divadel, koncertních a sportovních hal a v dalších vnitřních prostorech po dobu po-

řádání kulturních a tanečních akcí

- v restauracích a jídelnách, s výjimkou užívání vodních dýmek
- v zoologických zahradách s výjimkou vyhrazených míst

Používání elektronických cigaret je v případě posledních dvou bodů povoleno. Dodržování zákona by podle ministerstva zdravotnictví měly hlídat obce, orgány ochrany veřejného zdraví, Policie ČR a městská a obecní policie. První světovou zemí, která zavedla plošný zákaz kouření, bylo Irsko v roce 2004. Dva roky poté jej přijala Velká Británie. V těchto zemích je zákon nekompromisně vymáhán a tamní obyvatelé včetně

kuřáků jej vesměs akceptovali. Zato Francie se po zákazu z roku 2008 potýkala s častým porušováním zákona, jenže po pěti letech stížností nekuřáků a sporů soud znemožnil i dýmání na zastřešených zahrádkách. Ve velké většině evropských států se dnes v restauracích kouřit nesmí. Poté, co se k nim připojí Česko, zůstane „kuřáckým rájem“ jen Slovensko a Portugalsko. V Rakousku bude platit absolutní zákaz od května 2018, dosud je tu možné kouřit v lokálech do 50 m² nebo ve větších podnicích v oddělených místnostech. V menších hospodách lze dýmat také v některých německých spolkových zemích.

Zdroj internet

Jak se bránit proti vyděračským virům?

- Neotvírejte přílohy e-mailových zpráv od neznámých a podezřelých adresátů.
- Pravidelně zálohujte svoje data. V případě nákazy se počítač jednoduše přeinstaluje a zašifrovaná data se mohou obnovit i bez placení výkupného nebo nutnosti je odšifrovat.
- Externí disky nebo jiné úložné systémy, na které jsou data zálohována, by neměly být neustále připojeny k počítači. Minimalizuje se tím riziko, že se vyděračský virus zabydlí i u zálohovaných dat.

- Pravidelně aktualizujte operační systém i jiné programy. Znesnadníte tak práci počítačových pirátů, kteří se snaží objevené trhliny zneužít k propagování škodlivých kódů.
- Nutné je také pravidelně aktualizovat antivirový program, případně jiné bezpečnostní aplikace.
- Nepoužívejte programy, pro které již výrobce ukončil podporu. Hrozba nákazy například na Windows XP je mnohonásobně vyšší než u novějších verzí tohoto operačního systému.



VŠÍMÁLEK



Dva dny po stavění májky??? S pozdravem, starosta obce Olešník.

Periodický tisk územního samosprávného celku obcí Olešník, Chlumeč, Nová Ves - čtvrtletník.

Vydává - obec Olešník, 373 50 Olešník 15, IČ: 00245291, evidenční číslo MK ČR E 21905, e-mail: ou_olesnik@raz-dva.cz, **zodpovídá** - Jana Peterková, e-mail: peterkovajana55@gmail.com, telefon: 777 604 759, JUDr. Jaroslav Pavlica. Nevyžádané rukopisy, kresby a fotografie se nevracejí. Názory přispěvatelů se nemusí nutně shodovat s názory redakce. Za původnost a obsahovou správnost ručí autor. Tisk - Tiskárna Josef Posekaný, Lannova 8, České Budějovice, tel.: 387 312 242, www.posekany.cz. **Počet výtisků** 350 ks. Uzávěrka příštího čísla bude 18. 9. 2017.