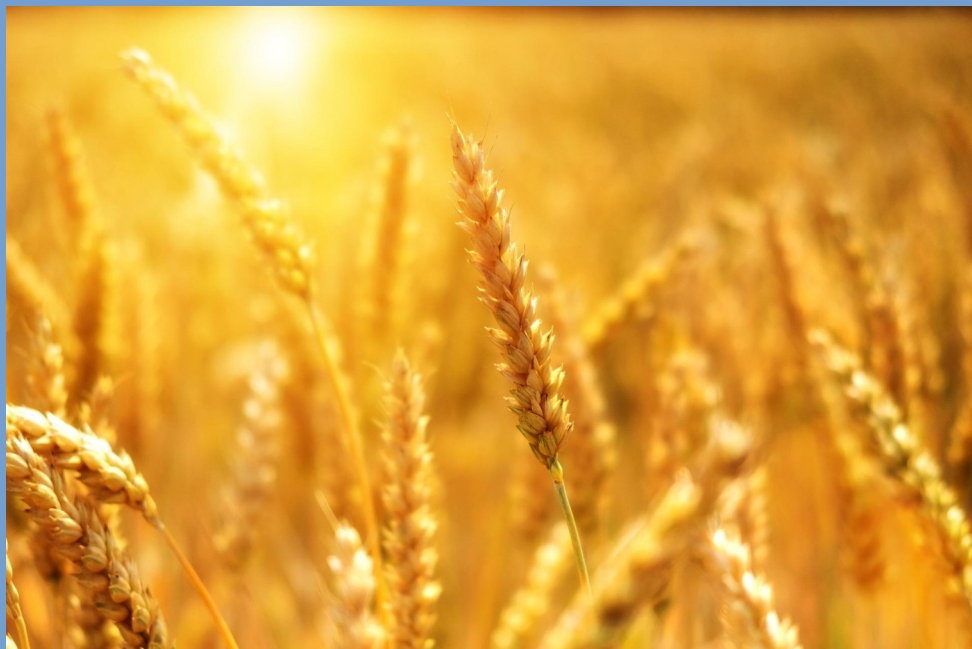


Lidický zpravodaj

srpen 2022 · číslo 08 · ročník 26 · zdarma



2. srpen – Den suchého zipu

Za suchý zip vděčíme pánovi jménem George de Mestral, respektive jeho pejskovi. Při procházce se pes prodíral křovím a byl pak celý obalený hlavičkami rostlin. To George fascinovalo. Začal zkoumat, jakým způsobem semínko na srsti drží. Když jej dal pod mikroskop, uviděl malé háčky a začal s tímto „systémem“ experimentovat a vymýšlet jak to využít. A jelikož na to přišel, můžeme od roku 1948 používat „suchý zip“ 😊

Milí a milé,

chvátám a po dovolené dávám rychle do kupy srpnové číslo, aby se k vám dostalo včas! Venku je vedro k padnutí, po zádech mi stékají krůpěje potu, ale já se nedám a jedu jako motorová myš, abyste své čtení nedostali pozdě... Snad se to povede! ☺

Míša Klapalová, vaše zpravodajka, která maká až se z ní kouří

JUBILANTI V MĚSÍCI SRPNU

Marta HANFOVÁ
Marie KNOROVÁ
František KLOUBEK
Jiřina KRAUSOVÁ



Všem jubilantům přejeme pevné zdraví,
hodně štěstí a spokojenosti ☺

PODĚKOVÁNÍ

- ❖ Děkuji OU za milý dárek k mým narozeninám a hezké popovídání se starostkou paní Kellerovou. Josef Sotolář
- ❖ Ráda bych touto cestou poděkovala paní starostce za dárek a milou návštěvu u příležitosti oslavy mého životního jubilea. Dále poděkování patří rodině a přátelům za příjemné chvíle strávené při této oslavě. Jana Skálová



ZÁPIS Č.28/2022 z veřejného zasedání OZ Lidice konaného dne 15.6.2022 v 17:00 hodin v Oáze Lidice, J. Stříbrného 162

Přítomni: V. Kellerová, T. Skála, M. Klapalová, M. Ramba, B. Kučera

Omluveni: Ing. Monika Vaňhová MBA, H. Kohoutová

Ověřovatelé: M. Ramba, B. Kučera

Zapsala: Michaela Klapalová

Zasedání zahájila starostka obce v 17:00 hodin, přečetla a doplnila program.

OZ program schválilo.

Program:

- 1) Projednání nabídky firmy TEQBALLGAME na rozšíření sportovních aktivit v obci
- 2) Projednání závěrečného účtu za rok 2021 a projednání zprávy auditora o přezkoumání hospodaření za rok 2021
- 3) Stanovení počtu členů Obecního zastupitelstva obce Lidice na volební období 2022-2026
- 4) Projednání odměny pro ředitelku MŠ Lidice
- 5) Projednání žádosti na převod objektu kůlny na pozemku parc. číslo 547/1
- 6) Schválení závěrečných úprav rozpočtu roku 2021
- 7) Různé a) projednání ukončení Dohody o ukončení nájmu nebytových prostor klubovny a bývalé čerpací stanice mezi obcí Lidice a Klubem rybářů Lidice, z.s.
b) Projednání schválení Smlouvy o nájmu nebytových prostor klubovny a bývalé čerpací stanice mezi obcí Lidice a ČRS MO Lidice, z.s.

AD1) Pan Novák představil OZ nabídku sportovního využití TEQBALL do obce. OZ vzalo tuto nabídku na vědomí.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD2) Zastupitelstvo obce se seznámilo se závěrečným účtem a zprávou o přezkoumání hospodaření za rok 2021. OZ schválilo dle ustanovení §84 odst. 2 písm. b) zákona 128/2000 Sb., o obcích ve znění pozdějších předpisů závěrečný účet a zprávu o přezkoumání hospodaření za rok 2021 bez výhrad.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD3) Starostka obce podala návrh na sedm členů Obecního zastupitelstva obce Lidice na volební období 2022-2026. OZ schválilo sedm členů Obecního zastupitelstva obce Lidice pro volební období 2022-2026.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD4) Starostka obce podala návrh na udělení odměny pro ředitelku MŠ Lidice za účast na škole v přírodě a za přípravu oslav Den pro maminky ve výši 5.000,- Kč. OZ projednalo tento návrh a schválilo odměnu pro ředitelku MŠ Lidice ve výši 5.000,- Kč.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD5) Starostka obce předložila OZ žádost paní XXX na převod kůlny na pozemku parcelní číslo 547/1. OZ tento návrh projednalo a schválilo převod objektu kůlny na pozemku parc. Číslo 547/1 do vlastnictví paní XXX.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD6) OZ bylo seznámeno se závěrečnými úpravami rozpočtu roku 2021. OZ schválilo závěrečné úpravy rozpočtu roku 2021.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD7) Různé a) Starostka obce předložila OZ Dohodu o ukončení nájmu nebytových prostor klubovny a bývalé čerpací stanice Klub rybářů Lidice, z.s.

OZ projednalo tuto Dohodu a pověřilo starostku obce jejím podpisem.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

AD7) Různé b) Starostka obce předložila OZ Smlouvu o nájmu nebytových prostor klubovny a bývalé čerpací stanice mezi obcí Lidice a ČRS MO Lidice, z.s. OZ tuto smlouvu projednalo, schválilo a pověřilo starostku obce jejím podpisem.

Hlasování Pro: 5 Proti: 0 Zdržel: 0

Zasedání ukončeno v 17:40 hodin.

STŘÍPKY Z HISTORIE (80. VÝROČÍ VYHLAZENÍ OBCE LIDICE)

Text: Marek Veselý

Dostala se mi do rukou útlá brožurka s názvem „Ročenka Českosl. Červeného kříže v Buštěhradě“. Vydána byla v červnu roku 1946. Nabízím z něj čtenářům našeho Lidického zpravodaje několik příspěvků (uveřejňovány budou na pokračování), které se týkají pohnuté historie naší obce v době druhé světové války. Tentokrát je to příspěvek tehdejšího poštmistra v Buštěhradě. Text byl ponechán bez úprav – způsob vyjadřování i gramatika odpovídají tehdejší době.

Buštěhradská pošta

Text: Bohumil Beneš, pošt mistr v Buštěhradě

Naše buštěhradská pošta měla k Lidicům úzký vztah, jak před tragédií, tak i po ní. V Lidicích byla poštovna, kterou obstarávala poštovná Marie Kovařovská, jinak řečená Mária z Lidic. Docházela denně na buštěhradskou poštu pro zásilky, které pak v Lidicích doručovala.

Mária měla dvě lásky: hrob své zemřelé schovanky a svoje malé hospodářstvíčko. Sotva roznesla denní poštu, zastavila se na hřbitově a již spěchala se svou kravičkou

na pastvu. Mária i v koncentráku žila ve vzpomínkách těmto dvěma láskám a toužila po celý ten čas se s nimi opět sejít. Marně. Těsně před návratem zemřela... Lidické tragédii předcházely den před tím v Buštěhradě domovní prohlídky. Byly i u nás v bytě i v úřadě. Ostatní podrobnosti jsou známy. Žili jsme ve strachu, co bude dále, neboť buštěhradské obyvatelstvo bylo Němci označováno za stejné zrádce jako lidičtí občané.

Gestapo mně nařídilo ihned po vypálení Lidic veškeré zásilky pro Lidice zabavovat a jemu předávat. Pořídil jsem pro svoji potřebu seznam zásilek, které ležely v té době u nás na poště. Zásilky jsem nezabavil, ale vrátil většinou odesílatelům s poznámkou: „Adresát zemřel.“ Tento seznam jsem pečlivě uschoval a odevzdal potom spolu s doklady, jako byl např. seznam Lidic, ředitelství pošt v Praze, v červnu 1945 pro dokumentární účely.

Činnost naší pošty po vyhlazení Lidic měla pro lidické ženy v Ravensbrücku důležitý význam. Spočívala ve zprostředkování pošty mezi ženami a jejich příbuznými. Po celou dobu 3 let všichni poštovní zaměstnanci pomáhali radou a skutkem při výpravě nesčetných balíků s jídlem a s prádlem do Ravensbrücku. - Překládali všechny dopisy došlé do češtiny a zase psali odpovědi příbuzných a překládali do němčiny. Posice pošt. Zaměstnanců po příchodu německé pracovní služby do Buštěhradu byla velmi těžká. Byli jsme vystaveni teroru příslušníků RAD* a byl jsem volán mnohokrát k zodpovědnosti. Bylo nám stále vyhrožováno. Podrobnosti nebudu uvádět, neboť žádný z nás si nechce přisvojovat nějaké zásluhy. Věděli jsme, že jiní zkoušejí více.

Třetí výročí vyhlazení Lidic dne 10. VI. 1945, které se konalo za účasti 150 000 lidí, zhodnotila naše pošta slavnostním razítkem:

Buštěhrad
Třetí výročí vyhlazení Lidic
10. VI. 1942 – 10. VI. 1945

Orazili jsme jím asi 700 000 listovních zásilek všeho druhu. Pracovali jsme všichni celý týden ve dne v noci, než spousty zásilek jsme orazili a odeslali. Rádi jsme to činili, vždyť to byla práce pro Lidice.

A ještě mám jednu vzpomínku, která se však netýká pošty, ale dojímá mne jako hudebníka. Hutník Vojt. Pacovský z Buštěhradu se jednoho odpoledne 1942 připlazil do Lidic na místo, kde stával domek jeho strýce Vojtěcha Huříka. Náhodou na místě našel polozničenou křídlovku a trubku po svém strýci, který býval v Lidicích kapelníkem. Nástroje daroval synu popraveného kapelníka, nynějšímu dirigentu a hudebnímu skladateli Ladislavu Huříkovi, jako památku na otce.

** Reichsarbeitsdienst (RAD) (česky Říšská pracovní služba) byla polovojenská pracovní organizace. Od července 1942 byl oddíl RAD ubytován v buštěhradském zámku. Jejich úkolem bylo zcela zahladit stopy po obci Lidice. (pozn.: MV)*

SETKÁNÍ

Text: Jarda Adamec

Za nákupy do PENNY v kročehlavském sídlišti jezdí spousta lidí, ze Středokluk, Makotřas, Čičovic, Hřebče a dalších. Proto se tu setkávají přátelé a kamarádi, kteří se dlouho neviděli.

Sděluji si noviny, povídají o různých věcech.

Já se potkal s bývalou kolegyní Vlastou, řekla mi, kdo ve Středoklukách zemřel, co je nového a podobně. Umřel Eda Padua, povídá mi Vlasta. Byl to lidický občan, kterého si osvojila paní Bulinová, lidická žena, která přišla při lidické tragedii o dvě dcery a syna, které byly zaplynovány. Edovi bylo asi pět nebo šest let, bydleli v čísle 71 v nových Lidicích. Eda se oženil do Středokluk, postavil rodinný dům, založil rodinu. Byl to dřič, kamarád a taky lidový vypravěč. Pracovali jsme spolu ve Středoklukách. Když přišla řeč na lidické děti a lidi se Edy ptali, jak se zachránil, říkal těm, kteří o něm nic nevěděli, že utekl Němcům do Bělok, do hospody ke Krejčíkovým. Aby se tak skutečně stalo, bylo by mu v době kdy utekl asi dva roky. Eda se tvářil vážně, jako by to byla pravda. My, co ho znali, jsme mu neказili radost z jeho mystifikace. Jindy se ho někdo zeptal



Eda Padua (vpravo)

na jeho příjmení, že není české. Eda prohlásil, že je rodilý Korsičan, opět s kamennou tváří.

Když jsem o Edově smrti řekl kamarádovi Tondovi, tak vzpomněl na rodiny Bartalových a Kandalíkových. Tyto rodiny se přistěhovali ze Slovenska do Lidic na jejich obnovu. Bydleli v jedné z ubikací, které byly určeny pro členy stavby mládeže, kam obnova Lidic spadala.

Pan Bartal byl maďar, ale mluvil slovensky a brzy si zde našel kamarády. Měl dva syny, Juliuse a Ludvíka, s nimiž se kamarádil.

Kandalíkovi měli tři děti, Jana, Milana a Emílii. Paní Kandalíková pracovala u zedníků jako přidavačka. Pan Kandalík pracoval v hutích na Kladně. Jednou jel z



noční směny na motocyklu a zahynul při dopravní nehodě. Přesto, že zůstala s dětmi sama, dokázala později, když děti vyrostly, postavit v Lidicích dům. Já jsem jim vozil stavební materiál. Později, když se Milan oženil a koupil chalupu v Tisu u Blatna, tak jsem stavební materiál vozil tam. Za odměnu jsem tam mohl jezdit na houby, než chalupu prodal.

Nejezdil jsem tam jen já, ale i další kamarádi, kteří mu na chalupě pomáhali. Jaromír a Štěpán Pinčákové a Pepa Minařík. Někdy se tam jezdilo i na víkend. Lesy kolem Tisu jsou houbařský ráj. Po houbařském zážitku plných košíků se šlo do hostince U kamenného stolu, kde hrála občas country kapela.

Rád jsem chodil do hustých porostů mladých břízek a doubků, tam se nacházely křemenáče, kozáci a hříby. Jednou jsem z takového porostu vylezl na asi dvacetimetrovou velkou paseku před sebou. Chtělo se mi na malou, položím košík – připraven k vykonání, když proti mně tu podobnou potřebu vykonávala dáma, dobrý den, řekla, usmála se, pokušovala a pokračovala. Já se ze slušnosti otočil, což by asi dáma nedokázala, potřebu dokončil a s úsměvem pokračoval ve sběru hub.

Na tuto příhodu jsem si vzpomněl jednou v práci při ranní poradě, když vedoucí vyhlásil volné příspěvky. Někdo řekl, že byl na houbách, přeháněl o velikosti hub. Já odvyprávěl můj příběh z paseky, někdo se usmál, jiný zavtipkoval, nebo pronesl, v jakém byla dáma věku a podobně. Neuběhl ani půl roku a ten samý můj příběh se stal panu vedoucímu, který ho dal k dobru. Jeden z kolegů mu povídá, ale to se přece stalo Jardovi. Trapas – vedoucí zčervenal a byl odměněn potleskem. Návod, jak se ztrapnit před podřízenými.

JAK SE STALO, ŽE HRUŠEŇ VYPĚSTOVANÁ V PRŮHONICKÉ „DENDROLCE“ BYLA VYSAZENA V PRŮHONICÍCH?

Text a foto: Antonín Nešpor, archiv OSL

Začalo to v roce 2017, kdy pan Václav Škorpil, bývalý starosta z Popoviček, projevil zájem o výsadbu Lidické hrušně. Sám o tom píše: „Před koncem roku (2017) jsem přednesl návrh, že by bylo hezké mít i u nás takovou připomínku lidického příběhu. Všichni byli pro. Proto jsem požádal ředitele Dendrologické zahrady v Průhonicích Zdeňka Kiesenbauera, zda by pro nás neodebral roub hrušně v Lidicích. Ten velice ochotně souhlasil. Odběr rouby proběhl 22. ledna 2018.“



Dále pan místostarosta Škorpil rozvádí svůj záměr: „Po dohodě s ředitelem Dendrologické zahrady jsem se rozhodl, že naši Lidickou hrušeň u nás vysadíme v roce 2022, tedy v roce 80. výročí vyhlazení Lidic. V tu dobu bude z našeho roubu už slušný stromek.“

Ale nestalo se tak.

Pan Škorpil přestal být mezitím místostarostou a nové vedení obce už s jeho původním záměrem nesouhlasilo. Tak pan Václav Škorpil, aby splnil slovo, vyhledal nové místo pro hrušeň. Oslovil ředitele ZŠ a starostu Průhonic, a ti souhlasili, že Lidickou hrušeň rádi vysadí na pozemku školy i besedu s žáky přivítali.

* * * * *

V Průhonicích před vchodem do školy se už připravoval k vystoupení pěvecký kroužek pod vedením paní učitelky Světlany Vrbkové.



Zatímco pan Kaliba instaloval ve třídě rollapy s lidickou tematikou, zástupce ředitelky Mgr. Roman Navrátil nás provedl školou, a tak jsme se seznámili i s paní ředitelkou Mgr. Ester Štorkovou.

Posléze jsme zahájili přednášku o Lidicích zakončenou besedou, tedy odpověďmi na dotazy žáků. Beseda se tak protáhla na dvě hodiny.

Po besedě jsme vyšli před školu, kde proběhl slavnostní program ukončený výsadbou hrušně. Jediné, co se tentokrát nevyvedlo, bylo počasí.

Dešťová přehánka přišla sice v nejlepším, ale nikoho neodradila. Přišel i pan starosta Průhonic Bohumil Řehák, který nám za obec poděkoval a celou akci před školou svým proslovem defakto ukončil. Tak se stalo, že se dceřiná hrušeň vypěstovaná v Průhonicích jen přesunula z

Dendrologické zahrady přes dálnici D1, jenž tuto obec rozděluje.



Zatímco jsme odjížděli, valná část žáků školy se společně s dalšími obyvateli Průhonic shromažďovali na nově upraveném „Květnovém náměstí“, kde se připravovaly oslavy Květnového povstání. Jak jinak? Vždyť to bylo 5.května.

GPS hrušně: 50.003830, 14.557129

OTESTUJTE SI PAMĚŤ

Text a foto: Mgr. Lada Náprstková, sociální pracovník Poradna Včera – pro seniory a pečující
poradna.kladno@dementia.cz www.dementia.cz

Pokud se vám zhorší paměť, můžete navštívit Poradnu Včera. Nabízí krátký test paměti, který u vás či u vašich blízkých prověří, zda je vše v přiměřené normě. Pokud v poradně zjistí, že výsledky naznačují možný problém, doporučí návštěvu odborného lékaře. „Mnohé problémy s pamětí mají léčitelnou příčinu, a čím dříve se přistoupí



k odpovídající léčbě, tím lepší jsou vyhlídky. Včasná diagnostika je důležitá například i u Alzheimerovy nemoci," uvádí sociální pracovnice Lada Náprstková. V poradně je třeba objednání předem na tel. 774 826 095 nebo na mailu:

poradna.kladno@dementia.cz.

Služby jsou zdarma.

AKTIVITY (NEJEN) PRO DĚTI V RODINNÉM DOMĚ Č.P.116

Text: Kristina Těšpílová, lektorka vzdělávacího oddělení PL Foto: Památník Lidice

Zašlete svým blízkým originální pohlednici z Lidic. V Rodinném domě č. p. 116 si ji můžete sami vyrobit. Čeká na Vás expozice Stavíme nové Lidice, která mapuje poválečný vývoj Lidic, i ukázka bytové architektury, která byla pro všechny domky společná. V horním patře rodinného domku si pak můžete jednotlivé typy lidických domů postavit z dřevěných modelů nebo si jen stavět z kostek dle vlastní fantazie. Domek je otevřen každý den od 09:00 do 17:00 a jeho návštěva zahrnuje komentovanou prohlídku s průvodkyní. Vstupné zakoupíte na pokladně Lidické galerie. Návštěva je vhodná pro rodiny s dětmi. Těšíme se na Vaši návštěvu.



KINEMATOGRAF BRATŘÍ ČADÍKŮ V PAMÁTNÍKU LIDICE

Text: Kristina Těšpílová

Na přelomu srpna a září zavítá do zahrady Lidické galerie se svým projektovým vozem již tradičně Kinematograf bratří Čadíků. Diváky tak čekají čtyři filmové projekce pod širým nebem, ze kterých si vyberou děti i dospělí. V rámci charitativního projektu Filmové léto 2022 bude veškeré vybrané dobrovolné vstupné věnováno na Konto Bariéry.

V pátek 2. září 2022 pořádá Památník Lidice v rámci projekce filmu „Gump



pes, který naučil lidi žít“ charitativní doprovodný program „Setkání s Gumpem“.

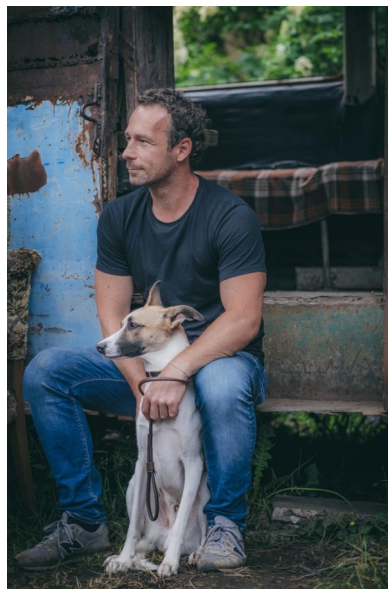
Čeká Vás vyprávění s producentem filmu a autorem knihy Filipem Rožkem a jeho psem Gumpem.

Na místě bude možné zakoupit knihu nebo plyšového pejska Gumpa.

Výtěžek z prodeje bude věnován Psímu Útulku Bouchalka.

Následovat bude focení s Gumpem a projekce filmu.

Přijďte si užít příjemný večer a podpořit dobrý projekt.



PRACOVNÍ NABÍDKA

Pracovní pozice: Správce/skladník areálu

Zahradnická společnost OK Garden s.r.o. otevřela nové realizační středisko v obci Lidice. Jedná se o uzavřený areál bývalého zahradnictví s objektem a skleníky. Pro tento areál hledáme správce.



Zaměstnanec bude mít na starosti správu objektu. Bude provádět drobné opravy, údržbu, úklid, zajišťovat pojižděky dodávkou (typ vozidla Crafter) a zálivku rostlin. Bude spravovat sklad společnosti – vydávat a přijímat materiál a technické vybavení společnosti, kontrolovat stav mechanizace a zajišťovat její pravidelnou údržbu a servis.

Požadujeme odpovědnost za provoz areálu. Schopnost samostatně vykonávat svěřené úkoly, manuální zručnost, spolehlivost, trestní bezúhonost, pracovitost, poctivost, důslednost, řidičský průkaz skupiny B.

Nabízíme práci ve stabilní firmě vhodnou i pro aktivní důchodce. Možnost práce na zkrácený úvazek s nepravidelnou pracovní dobou.

Místo práce: Středočeský kraj / Obec Lidice

Obor práce: Správce/skladník

Typ pracovní smlouvy: Na dobu neurčitou

Termín nástupu: Ihned

Adresa, kam můžete zasílat CV uchazečů: okgarden@okgarden.cz



KINEMATOGRAF
bratří Čadíků

FILMOVÉ LÉTO 2022

**Kinematograf bratří Čadíků
i letos zavítá do Lidic**

**ZAHRADA
LIDICKÉ GALERIE**

stř 31. 8. ve 20:30

PRVOK, ŠAMPON, TEČKA A KAREL

čt 1. 9. ve 20:30

CESTA DOMŮ

pá 2. 9. ve 20:30

GUMP - pes který naučil lidi žít

**18:30 doprovodný program k projekci filmu za
účasti producenta filmu a autora knihy Filipa Rožka
a jeho psa Gumpa**

so 3. 9. ve 20:30

PŘÍŠERÁKOVI 2

Přijďte si užít příjemný večer a podpořit dobrý projekt.

**Veškeré vybrané dobrovolné vstupné bude věnováno
na Konto bariéry.**

 **IMPULS**
Rááááadio

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y


NADACE ČEZ

LIDICE
1942-2022

Památník Lidice vás srdečně zve na setkání s Gumpem

GUMP

PES, KTERÝ NAUČIL LIDI ŽÍT



Focení s Gumpem

**PÁTEK 2. ZÁŘÍ OD 18:30
V ZAHRADĚ LIDICKÉ
GALERIE**

Vyprávění s producentem filmu a autorem knihy Filipem Rožkem a jeho psem Gumpem. Na místě bude možno zakoupit knihu nebo plyšového pejska Gumpa. Výtěžek z prodeje bude věnován Psímu Útulku Bouchalka.

VSTUP ZDARMA

VET CENTER – OBEZITA U PSŮ

Text a foto: Corinne Palma

V poslední době se zvyšuje problém obezity u psů. Jak tedy zjistit, zda je váš pejsek obézní a jak proti tomu nejlépe bojovat?

Nejprve se podívejte na tělesnou kondici (BCS) vašeho mazlíčka. V ideálním případě by psi měli mít BCS 3. To znamená, že žebra jsou hmatatelná bez přebytkového tuku. Pas je snadno patrný při pohledu shora a břicho je mírně vtaženo.



Pokud vypořádáte BCS vyšší než 3, tak by nejprve mělo být prokázáno, že nejsou přítomné jiné stavy přispívající k nadměrnému přírůstku tuku.

Obezita predisponuje spoustu dalších patologií, jako osteoartikulární onemocnění, kardiorespirační problémy, cukrovku, rakovinu, změnu funkce štítné žlázy a může zkrátit délku života. Je proto bezpodmínečně nutné, aby krmivo bylo kvalitní a aby zvíře bylo krmeno v přiměřeném množství.

Nutriční potřeby psů závisí na jejich vývojové fázi. V šesti měsících štěňata dosáhnou 75% své dospělé velikosti, proto je toto období nutričně důležité. Ve věku 6-8 týdnů by měla být krmena 4-6krát denně, dále stačí 2-3 jídla denně. V 8-18 týdnech psi přestávají růst (záleží na plemeni) a strava by tomu měla být přizpůsobena, jelikož se sníží aktivita.

Neměli bychom chválit a odměňovat psy za to, že snědí všechno jídlo, mohou se pak přejídat, jen aby nás potěšili. Snížená chuť k jídlu by také neměla být kompenzována konzervami nebo jiným chutnějším jídlem, protože si pes může začít vybírat, co jíst a co ne.

Pokud tedy vypořádáte, že váš pejsek by potřeboval shodit pár kilo, stanovte si dosažitelné cíle: je nereálné úplně odstranit pamlsky nebo cvičit dvě hodiny každý den.

Pamlsky by neměly být podávány v nadměrném množství. Jako alternativu je lze zakoupit v nízkokalorické verzi. Množství krmiva podávaného v hlavních jídlech by mělo být přizpůsobeno kaloriím podávaným ve formě pamlsků a zbytkům od stolu.

Denní svižná 30 minutová procházka je ideální pro hubnutí. Zajištěním dostatečné stimulace psa snížíte také pravděpodobnost, že bude jíst/žebrať z nudy. Nečekejte ale, že při cvičení bude pejskovi ubývat váha, jelikož místo tuku se budou budovat svaly. Můžeme také aplikovat nízkokalorickou dietu speciálně vytvořenou pro hubnutí vašeho miláčka. Má nižší obsah tuku a zvýšené množství vlákniny. Při seznamování psa s jeho novou stravou byste měli nechat asi týden na přechod – tím se minimalizují zažívací potíže. Propojte novou stravu se starou a postupně zvyšujte proporce před úplným přechodem na novou.

Musí být nastavena rutina, aby se omezilo žebření přes den. Krmení bez omezení je obrovským rizikovým faktorem obezity. Jídlo by se nemělo nechávat jako paliativní prostředek, když je zvíře ponecháno samo.

Doporučují se pravidelné kontroly u veterináře a vážení. Pamatujte, že prvních pár kilo je nejjednodušších, nenechte se odradit, pokud to pak půjde obtížněji!

Ráda bych podotkla, že jsem zatím studentem veterinární medicíny, a tak, než podstoupíte jakékoli vyšetření svého mazlíčka, měli byste konzultovat vlastního veterináře.

Pokud je nějaké téma, které Vás zajímá (z pohledu medicíny nebo chování zvířat), neváhejte mě kontaktovat na email: palmac04@gmail.com

CIRKADIÁNNÍ RYTMUS ANEB NÁŠ VNITŘNÍ BUDÍK

Text: Michaela Klapalová Foto: ilustrační

Už jste slyšeli o našem vnitřním budíku alias Cirkadiánním rytmu? Já se k němu dostala, když jsem začala intenzivněji řešit své problémy se spánkem...

A je to ohromně zajímavé!

Spánek přichází ve chvíli, kdy se nashromáždí dostatek tělesné únavy, ale kvalita spánku a vašeho života závisí právě na cirkadiánním rytmu a hormonu jménem Melatonin.

CR (cirkadiánní rytmus) je biologický rytmus určený východem a západem slunce. Takové naše vnitřní hodiny, které sladí jednotlivé části našeho těla

ve fungující celek. Řídí se především podle barvy a intenzity světla dopadající na fotosensory v našem oku, a je starší než lidstvo samo.

S rozvojem umělého osvětlení, mobilních telefonů a televizí do našeho CR intenzivně negativně zasahujeme, protože LED osvětlení obsahuje hodně modrého a zeleného světla, které v přírodě běžně nenalezneme.

Vlastně nám vytváří dojem, že je právě poledne a naše tělo se tak seřídí na domnělý den a nepřipravuje se večer k odpočinku. Díky tomu má většina z nás CR posunutý nebo úplně zničený.

Díky umělému osvětlení se také nevyplavuje dostatek melatoninu. Melatonin je hormon, často se mu také říká „spánkový“, protože bývá produkován především v noci



A reguluje chronobiologické rytmy. Je to hormon tvořený ze serotoninu v mezimozku. Podle posledních studií produkují melatonin všechny živé buňky na světě, včetně úplně celého našeho těla. Je to velmi silný antioxidant, podporuje imunitu a snižuje hladinu stresu. Ničí ale také viry a bakterie, opravuje buňky nebo je ničí, pokud se stanou nežádoucími.

Díky fungujícímu CR a dostatečné produkci melatoninu jsme během dne plní energie, máme dostatečně silnou imunitu, funguje nám oprava a regenerace buněk střev, probíhá jaterní detox, naše tělo kompletně regeneruje, léčí a opravuje.

Pokud máme CR narušený, mohou se dostavit problémy se spánkem, nedostatek energie, tloustnutí, špatná imunita a regenerace. Bohužel mohou časem vést i k závažnějším nemocem jako jsou Alzheimer nebo rakovina.

Jak seřadit naše biologické hodiny a nastartovat produkci melatoninu?

Respektujte přírodu. Dodržujte pravidelnou ranní a večerní rutinu (o tom ještě bude řeč v některém z budoucích čísel), chod'te spát a vstávejte ve stejný čas a navíc brzo. Spát je ideální v úplné tmě a tichu. Takže zatemňující závěsy, popřípadě spací maska a špunty do uší.

Hned jak ráno vstanete (a už je venku světlo) běžte se vystavovat na sluníčko, ideálně spoře oděni ☺. Dívejte se na západ slunce.

Odpoledne se vyhněte kofeinu a podobně povzbuzujícím látkám.

Před spaním meditujte nebo si pusťte meditační hudbu.

Dejte si vanu s epsomskou solí a relaxujte.

Nekoukejte do mobilních telefonů a počítačů před spaním (nebo si na nich zapněte červený filtr).

Nezatěžujte náš organismus jídlem krátce před spaním.

Můžeme se milionkrát tvářit, že člověk dokáže vyhrát i nad přírodou a biologickými rytmy v našem těle, ale náš organismus je natolik vytrvalý a dokonalý, že ho stejně neočůráme.



EDNA GOMÉZ RUIZ V LIDICÍCH ROZDÁVALA MEXICKOU RADOST

Text a foto: Michaela Klapalová

Edna Goméz Ruiz je nejen mexická učitelka hudby a dlouholetá podporovatelka a příznivkyně Lidic, je také čestnou občankou naší obce a především je to neuvěřitelná žena plná pozitivní energie, kterou dokáže přenést na lidi kolem sebe.

Žije v části hlavního města San Jerónimo Lídice, kde se již od roku 1984 spolupodílí na organizaci pietní vzpomínky v



mexických Lidicích. V Mexiku velmi usilovně propaguje českou kulturu a zasazuje se o připomínání tragické historie Lidic. Právě jejím přičiněním zpívají děti v mexickém hlavním městě české a moravské lidovky a jde jim to opravdu výtečně!

Díky této aktivitě byla roku 1986 pozvána předsedou vlády Lubomírem Štrougalem do Lidic, kde se zúčastnila pietního aktu na památku obětí a setkala se s přeživšími ženami a dětmi, s nimiž navázala velice blízký vztah. Od té doby do Lidic přijíždí pravidelně především za lidickými



přeživšími, za svými „dětmi“, které si „adoptovala do své rodiny“, jak sama s oblibou říká. A že je tato láska vzájemná ukazuje, že Ednu lidičtí přeživší nazývají adoptivní maminkou.

Aby s nimi mohla dobře komunikovat, již několik let navštěvuje kurzy českého jazyka a česky zvládá konverzovat opravdu výtečně.

Ve středu 13. července proběhlo setkání plné přátelství v Památníku Lidice, kterého se zúčastnili lidičtí přeživší, zástupci obce Lidice, paní Veronika Kellerová a



místostarosta Tomáš Skála, mexická velvyslankyně v Praze J. E. Rosaura Leonora Rueda Gutierrez a další hosté.

Paní Edna začala svůj program srdečnou a energickou prezentací, kdy ve fotografiích představila svou práci v Mexiku, s láskou jsme zavzpomínali na

„lidické děti“, které nás v posledních letech opustily a paní Ruiz nakonec zatančila i fantastický tanec za doprovodu mexické kapely Mariachi. Setkání následně pokračovalo ještě několik hodin v restauraci Lidická galerie a vládla mu opravdu srdečná atmosféra podtržená příjemným povídáním, tančením a radostí.

GENERÁL GASTRO

Text: Michaela Klapalová Foto: Pixabay

Ano, nastává nám období „ahoj, nechceš cuketu“, pokud to máte také tak, tak se ničeho nebojte, dnes vám sem hodím dva recepty, jak ji užítkovat a ještě si na ní pochutnat.

PLNĚNÉ CUKETY

cukety (bez dřevnaté tvrdé slupky, tu eventuelně oloupat, ideální jsou takové ty střední cuketky)

olivový olej

mleté maso (hovězí, vepřové, nebo klidně směs, může být i krůtí nebo kuřecí, jak kdo má rád, já dávám přednost hovězímu)

rajčatová passata

sýr (dávám čedar, ale může být klidně i gouda, parmezán či pecorino)

provensálské bylinky

kuskus (pokud máte vyřazený lepek, nahraďte quinoou, obojí je třeba mít uvařené doměkka)

česnek

cibule

sůl, pepř



Na pánvičce osmahněte na oliváči cibulku a česnek až zesklivatí, přidejte maso a opečte ho na barvu. Vmíchejte rajčata, bylinky a dochuťte solí a pepřem. Nechte jen krátce spojit a provařit a následně smíchejte s kuskusem nebo quinoou. Vznikne vám tak hustší hmota.

Cukety vydlabejte (zbavte je semínkového středu), nasolte a zakápněte olejem, poté je plníme směsí, která může být lehce do kopečku a posypte sýrem.

V rozpálené troubě pečeme při cca 180 stupních asi 20-30 minutek.

Plněné cukety můžeme na závěr ozdobit libovolným dipem a přihodit oblíbený zeleninový salát.

CUKETOVÁ NÁDIVKA

0,5 kg cukety

1 cibule

10 dkg šunky (ale můžete použít třeba i dobré kvalitní buřtíky)

10 dkg sýru (gouda, čedar, eidam, nebo třeba i mix sýrů co máte zrovna doma)

1 hrnek hladké mouky

½ hrnku oleje

5 vajec

1 prášek do pečiva

sůl, pepř, majoránka, česnek

Cuketu nastrouháme, cibuli nasekáme na velmi jemno (nebo ji můžete zkusit také nastrouhat), stejně tak nastrouháme šunku a sýr.

Můžete si vybrat zda budete strouhat na jemno či na hrubo, pro nerozhodné: můžete strouhat polovinu tak a polovinu jinak ☺

Přidáme hladkou mouku, prášek do pečiva, vejíčka, olej a ochutíme solí, pepřem.

Přidáme hodně majoránky a kdo jak má rád česneku.

Smícháme a dáme péct ve vymazaném a vysypaném pekáčku dokud nádivka nezezlátne a neztuhne.

KULAJDA

4 brambory

kelímek smetany ke šlehání 33%

3 vejce

cibule

150 ml vlažného mléka do kterého si naložíme 30g sušených hub

bobkový list, kmín, sůl

nakládáný kopr, čerstvý kopr

přepuštěné máslo nebo jiný tuk

eventuelně cukr na dochucení

jíška (samozřejmě domácí, tu si připravte klidně i den dopředu: 30g másla, 30g hladké mouky, máslo nechte rozpustit, pak do něj vsypte mouku a vařečkou rozmíchejte dohromady, vše nechte zlehka smažit a stále míchejte na plameni asi minutu, nechte vychladnout a následně použijte pro zahuštění. Zahušťujte v menší misce vedle, jen tak se vám krásně rozpustí a neudělá hrudky.)

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky. V hrnci rozpálíme tuk a osmahneme cibulku, poté přidáme brambory, kmín, bobkový list, zalijeme vodou a vaříme do měkka.

Přidáme houby namočené v mléce a to i s mlékem, smetanu a chvíli provaříme.

Zahustíme jíškou, povaříme do zhoustnutí, vmícháme rozkvedlané vejce a nakládáný kopr dle chuti (i s nálevem), dochutíme.

Jako pomyslnou třesinku na dortu nasekáme čerstvý kopr a dle chuti doladíme ještě tím. Dobrou chuť!

Reklama tiskárny

VEŘEJNÁ KNIHOVNA LIDICE – INFORMACE

Veřejná knihovna Lidice je otevřená každou středu od 15:30 do 17:30 hodin.

Rádi Vám pomůžeme s výběrem knih na prázdniny a dovolenou.

V případě potřeby čtenářů (karanténa, nemoc, omezená mobilita) nabízíme zdarma donášku knih až ke dveřím domova, neváhejte nás kontaktovat.

Těšíme se na Vaši návštěvu a setkání s Vámi!

Jirka Černý a Míša Indráková, knihovna.lidice@email.cz

Lidický zpravodaj č. 08/2022. Zdarma. Evidenční číslo: MK ČR E 10562. Vydavatel: Obec Lidice. Náklad 260 výtisků, 12x ročně. Uzávěrka příštího čísla: 20. 07. 2022 Vychází měsíčně pro obec Lidice. Periodický tisk územního samosprávného celku. Vydavatel: Obecní úřad, ul. 10. června 1942, čp. 161, 273 54 Lidice, tel. 312 253 083, email: lidice3@volny.cz, web: <http://www.obec-lidice.cz/>. Místo vydání: Lidice Přípravuje: Michaela Klapalová. Vaše příspěvky a reakce prosím zasílejte: dozpravodaje@seznam.cz. Redakce děkuje za pochopení, že některé texty je třeba upravit či zkrátit. Za původnost a obsahovou správnost ručí autoři článků. Publikované články nemusí nutně vyjadřovat stanovisko OÚ či OZ Lidice. Redakce si vyhrazuje právo drobných úprav textu.

NEPROŠLO JAZYKOVOU ÚPRAVOU. Předáno do tisku dne: 29. 8. 2022

Roznášku v obci zajišťuje Jaruška Černá. ♥

Tiskne: ABSOLUTNOWEB, Luděk Bartoš, Palackého 123, Hřebeč, 27345, Tel.: +420 731 078 501, info@absolutnoweb.eu, www.absolutnoweb.eu