



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

*měsíčník obcí Mladý Smolivec,
Starý Smolivec, Radošice, Budislavice a Dožice*

Konec prázdnin s překvapením

S celým redaktorským týmem jsme se rozhodli uspořádat pro děti ještě poslední zábavné dopoledne před nástupem do školních lavic, kde si mohly vyzkoušet i batikování triček.

Poslední zábavné dopoledne proběhlo v sobotu 29. srpna od 9 hodin na hřišti za obecním úřadem. Nejprve jsme všechny děti i s jejich rodiči přivítali a nastínili průběh dopoledne. Poté jsme jim dali malá pitíčka, která byla po celé dopoledne volně k dispozici i s dalšími připravenými sladkostmi, a rozdali jsme bílá trička podle velikosti každého zúčastněného dítěte. Děti se s tričky usadily ke stolům a bylo jim vysvětleno, jak technika batikování funguje a na co si musí dávat největší pozor. Zatím co si děti pečlivě ovazovaly svá trička provázky, my jsme připravovali a ohřívali hrnce s vodou, ve kterých se pak trička batikovala. Na výběr děti měly ze dvou barev: červené a modré. Když jsme od dětí vybrali trička, požádali jsme je, aby nám každé nakreslilo na připravenou čtvrtku nějaký obrázek. Z obrázků jsme vybrali ty nejpovedenější. Potom jsme nechali děti zkrášlit asfalt za obecním úřadem, kde mohly s křídou v ruce dokázat svůj umělecký talent. Ale aby pořad nekreslili jen děti, připravili jsme pro ně i malování na obličej.

Pokračování na straně 3

ROZLOUČENÍ
S PRÁZDNINAMI
V DOŽICÍCH
A V ML. SMOLIVCI

MEMORIÁL
VÁCLAVA
MATOUŠKA

MLADOSMOLIVECKÁ
POUŤ

PRAKYÁDA DOŽICE
TURISTICKÝ ODDÍL
NA PADRŤSKÝCH
RYBNÍCÍCH

FOTBAL OPĚT
V KURZU

TELECÍ LÍČKA
MARTI TIP, JAK BÝT
FIT: OŘECHY

Memoriál Václava Matouška

Jak je už zvykem u našeho mysliveckého sdružení, tak i letos se konal tradiční střelecký závod, 4. ročník Memoriálu Václava Matouška v Nivicích, ve Starém Smolivci. Po deváté hodině byl oficiálně zahájen letošní ročník, kterého se zúčastnilo 68 střelců z různých koutů republiky, kteří byli rozděleni do skupin po šesti střelcích. Střílelo se ve dvou kolech, v každém 20 terčů – 16 holubů a 4 zajíci. První kolo bývá postavené na jednotlivých terčích, maximálně s jedním dvojstřelem na každém stanovišti. Druhé kolo bývá postaveno pouze na dvojstřelech. Letošní ročník byl velmi vyrovnaný. Po dvou kolech se o první místo ucházeli dva střelci s nástřelem 37 terčů a o třetí místo 8 střelců s nástřelem 36 terčů. Aby se rozhodlo o prvních třech, následoval rozstřel. Střílelo se do té doby, než střelec udělal první chybu. Tím pro něj šance skončila. Po těchto rozstřelech došlo k finálové podobě umístění. Na prvním místě se umístil Michal Panýrek – 37 zásahů, který v rozstřelu porazil druhého střelce Petra Racka, na třetím místě se umístil Jiří Sedláček s 36 zásahy. Střeleckého závodu se zúčastnila také jedna žena, Ludmila Nováková, která ve své kategorii byla na prvním místě, ale v celkovém pořadí skončila na skvělém 15. místě s nástřelem 33 terčů. Po celý slunný den si mohl každý zakoupit občerstvení v podobě guláše, dršťkové polévky nebo klobásy. K pití byla nově také točená limonáda, která tekla proudem. Další velice povedený ročník máme za sebou, myslím si, že všichni byli spokojeni a těšíme se na příští rok.



Michaela Nesvedová

Prázdninový výšlap turistického oddílu

V neděli 30. 8. 2015 se turistický oddíl z Budislavic společně se svými přáteli z okolních vesnic vydal na další pochod, tentokrát k Padrtským rybníkům.

V devět hodin ráno se všichni příznivci pochodů a procházek sešli v Míšově na grilu, aby se společně vydali na 12 kilometrů dlouhou túru k Padrtským rybníkům. Poslední prázdninový víkend byl ve znamení vysokých teplot, tak cesta lesem přišla opravdu vhod. Zhruba pětadvacet účastníků vyrazilo po stezce přímo k rybníkům. Cesta k nim trvala zhruba hodinu a půl. Účastníci se začali občerstvovat svačinami z domova a nechybělo ani lahvové pívíčko. Všechny nejvíce lákala lodička na břehu jednoho z rybníků, která se bohužel stala osudnou pro Marušku Křížů z Budislavic, která se po kolena smáčela v zelené a ne zrovna voňavé vodě. Zbytek cesty tedy šla v mokřích botách.

Druhá etapa byla o dost delší, a tak některým účastníkům docházely síly. Stavělo se, aby se celá ekipa zase poskládala do jedné, ale nemělo to význam, protože síly docházely individuálně. Zhruba ve 13 hodin dorazili všichni do Teslín, kde bylo zaparkované jedno auto, které postupně odváželo řidiče k jejich autům do Míšova.

Celý výlet se zdařil a další je naplánovaný na 28. 9., kdy se pojedje do jižních Čech.

Veronika Kubová

Pokračování z titulní strany

Kdo chtěl, ten si mohl nechat od Evy Kubové, Vladislavy Růtové, Veroniky Strakové a Ivety Petříkové, namalovat na obličej hada, spidermana, zvířátko apod. Nakonec si děti nenechávaly pomalovat jen obličej, ale i další části těla.

V průběhu dopoledne jsme oslovili pár dětí s naším připraveným dotazníkem, ve kterém jsme se chtěli dozvědět, zda i oni znají náš měsíčník. V dotazníku byly otázky typu: Znáš všechny naše redaktory? Četl/prohlížel sis někdy náš měsíčník? Co se ti v novinách nejvíce líbí? Mohli bychom ještě něco zlepšit? Vzkázal by si nám ještě něco? Líbil se ti dnešní den? Na dotazník odpovědělo 7 dětí různého věku. Z vyhodnocení dotazníků jsme se dozvěděli, že většina dětí o našem měsíčníku ví, buď si ho už někdy prohlížely, nebo četly, ale neznají všechny redaktory, kteří do něj píší. Nejvíce se jim líbí rubrika sport a vtipy. Naším nejmenším dětem chybí v našem měsíčníku omalovánky a těm starším zase nějaké křížovky. S ostatními členy měsíčníku jsme se domluvili, že v dalších číslech pokusíme obě tato přání splnit.

Našli jsme ale i pár zajímavých odpovědí, např. měli bychom v Mladém Smolivci zlepšit pískoviště a do Radošic by se zase mohli pořádit nějaké koníci a kravičky.

Aby děti neodešly domů hladové, byly pro ně i rodiče k obědu připraveny na opečení vuřty a klobásy. Po 13 hodině jsme se rozloučili se všemi dětmi i jejich rodiči. Poděkovali jsme jim za hojnou účast a slíbili, že příští rok opět něco připravíme. Děti odcházely spokojené, z čehož jsme měli největší radost.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem sponzorům: Obec Mladý Smolivec, SDH Mladý Smolivec, TJ Starý Smolivec, Agrochov Kasejovice-Smolivec a. s., Spedica, s. r. o. Bez nich bychom tuto akci jen těžko mohli uspořádat.

Aneta Slavičková

Tradiční pouťová zábava v Mladém Smolivci

Již v pátek mnohé hospodyňky z Mladého Smolivce zapínaly své elektrické trouby a vrhly se na přípravu koláčů. Obvyklé mazání neboli náplň koláčů, představovalo tvaroh, povidla a mák. Navrch se zdobilo rozinkami a mandlemi.

V sobotu se hlavně omladina, chystala k tradiční pouťové zábavě v podání kapely MINIMAX. Kolem 20:00 hodiny se začala kapela chystat k první sérii písní. Venkovní parket plnili taneční příznivci a každý z nich si přišel na svůj šálek kávy. Mezi pauzami se někteří odebrali do fronty na chlazený zlatavý mok, někteří se zdrželi u střelnice a předváděli své umění. Celý večer doprovázelo příznivé počasí, po půlnoci k nám dorazil dlouho očekávaný déšť, který ale neodradil tanečníky z parketu.

I když se letošní pouť kryla s Blatenskou poutí, řekla bych, že lidí, kteří přišli podpořit pořadatele, kapelu, byl krásný počet. Letošní Vavřínecká pouť připadla na neděli 16.8. V místní kapliče se konala mše svatá, kterou vykonal správce kasejovické farnosti páter Paruszewski.

U obecního úřadu, jako tradičně, nechyběly pouťové atrakce v podobě dětského kolotoče, řetízáku, střelnice apod.

Veronika Straková

Rozloučení s prázdninami

Dožičtí hasiči nemají rádi nudu, proto neustále pořádají nejrůznější akce. Tentokrát se rozhodli, že zpestří dětem i dospělým poslední víkend prázdnin. Tuto akci pojmenovali „Rozloučení s prázdninami“ a konala se v sobotu 29. srpna. Pro děti byl připravený odpolední program v podobě herního desetiboje a pro všechny přítomné se před hospodou peklo prase.

Odpolední program odstartoval v 14:30, děti byly rozděleny do dvou družstev a nic jim nebránilo v zahájení souboje o cenné kovy. Herní desetiboj obsahoval tyto disciplíny: hod kostkami, hod tenisovým míčkem na plechovky, osedlání papírového koně a zároveň zapamatování si, jak se jmenují různé části jeho těla, střelba z luku, hledání indicií v „zavařovačkách“, slalom dvojic se svázanými nohama, ochutnávání barevné vody, hod lasem, přetahování se a na závěr stavba típí. Mezi soutěžemi se děti mohly svézt na opravdovém koni, nebo vykoupat v malém bazénku před hospodou. Soutěžící si své týmy pojmenovali takto: Indiáni (jejichž kapitánem byl Tomáš Ráž) a Tečky (které vedl Honza Krejčí). Celkem se desetiboje zúčastnilo 25 dětí.

Souboj byl vyrovnaný, ovšem vyhrát vždy může jen jeden tým. Po propočtení všech bodů ze všech soutěží se vítězi stali Indiáni. Vítězové ani poražení neodcházeli s prázdnou, odnesli si čokoládové medaile a vítězný tým ještě dostal balíček sladkostí. Z každého týmu byl rovněž oceněn soutěžící s největším počtem bodů. V obou týmech získaly nejvíce bodů dívky, z Indiánů nasbírala nejvíce bodů Áďa Konvářová a z Teček to byla Míša Gregušová.

Po skončení soutěží si pro nás několik hudebníků připravilo malý koncert. Každý z nich si přinesl svůj hudební nástroj a společně nám zahráli spoustu písniček, čímž nám zpříjemnili už tak vydařené odpoledne. Pomalu se přiblížil večer, pašík byl už skoro snědený a panovala příjemná nálada.

Aby toho nebylo málo, pro dospělé byla rovněž připravena soutěž. Byli jsme rozděleni do dvou týmů – 8 mužů proti 8 ženám. Naším úkolem bylo proběhnout připravený slalom s tenisovým míčkem, který jsme nesli v naběračce. Muži zvítězili, ovšem po připomínce, že jich běželo jen sedm, se tato soutěž nepočítala.

Proto byla narychlo připravena soutěž další – běh od hospody k zastávce a zpět. Pro urychlení běžela vždy dvojice (muž a žena). Ač je to k nevíře, vyhrály jsme my, ženy. O cenu (vychlazený šampus) jsme se ale s našimi protivníky podělily.

Musím říct, že celá tato akce se opravdu vydařila. Po celé odpoledne jsme (kromě uzobávání masa z prasete) měli také možnost si dát točenou zmrzlinu (vanilkovou a melounovou), což bylo velmi příjemné ochlazení v tak teplém dni.

Rozloučím se slovy „Tak zase někdy příště v Dožicích.“

Karolína Černá



www.omalovanky-zde.cz

Prakyáda Lukáše Zajíce

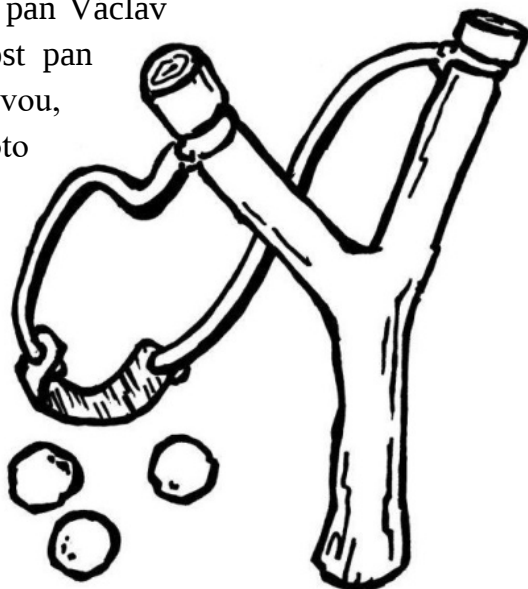
Také tento rok se v Dožicích konala prakyáda, ovšem nyní ji pořádali hasiči (tedy SDH Dožice). Uskutečnila se již potřetí (zase vedle dožické hospody) a od letoška navíc nese jméno jejího zakladatele, proto Prakyáda Lukáše Zajíce. Dnem D pro všechny „prakostřelce“ se stala sobota 22. srpna. Od 8:30 probíhal zápis soutěžících a přibližně po deváté hodině vše vypuklo.

Soutěžící byli rozčleněni do 3 skupin – muži, ženy, děti. Celkem se do soutěže zapsalo 14 mužů, 6 žen a 13 dětí. Tento ročník byl trochu vylepšen – co se týče terčů. K plechovkám, „petkám“ a „kanystříku“, přibyl ještě papírový zajíc. A jeden terč navíc samozřejmě znamenal i jeden náboj navíc (celkem jsme tedy měli 6 ran v každém kole).

Vzhledem k tomu, že soutěžících bylo poměrně dost, ale času bylo méně a méně, pořadatelé usoudili, že bude lepší střílet pouze 10 kol a ne 15 jak bylo původně plánováno. Zvolila se také rychlejší metoda – od pátého kola střílel každý soutěžící hned dvanáctkrát (tedy odstřílel si rovnou dvě kola najednou). Odpoledne uteklo rychlostí blesku a chvilku před šestou hodinou bylo rozhodnuto, případně rozhodly hned následující rozstřely. Každopádně před půl sedmou vylétla poslední matka a nezbývalo už nic jiného než vyhlásit ty nejlepší střelce.

A kdo že to vlastně vyhrál? V kategorii dětí se na třetím místě umístil Martin Košan, druhé místo vybojoval Matyáš Pnert a zvítězil Václav Novák. V kategorii žen se na třetím místě (po napínavém rozstřelu) umístila Anča Beránková, druhé místo si v rozstřelu vybojovala Ája Kovaříková a zvítězila Katka Štěpánková. A v kategorii mužů obsadil třetí místo Martin Král, druhé místo získal pan Václav Fremr a vyhrál pan Jaroslav Uller. Pro zajímavost pan Uller je členem Slingshot Club Kralupy nad Vltavou, což je klub, který se věnuje střelbě z praku (není proto divu, že nás „obyčejné“, tak hravě přestřílel).

Celý den nás doprovázelo krásné počasí a musím přiznat, že i velmi veselá a dobrá nálada. Odpoledne nám zpestřil jakýsi závod cyklistů, kteří velmi frekventovaně projížděli okolo nás. Pokus jednoho z místních střelců o zmatení cyklistů tím, že na ně pokřikoval, že jedou špatně, nás rozesmál ještě večer. Na závěr mi nezbývá než dodat: „Tak za rok zase na prakyádě“.



Karolína Černá

Fotbal je zase v kurzu

Poslední prázdninové víkendy opět patřily našim fotbalistům, kteří už stihli odehrát první dva zápasy.

Soustředění proběhlo, tréninky už jsou také v plném proudu a tak nic nebránilo tomu, odstartovat novou podzimní fotbalovou sezónu. První dva zápasy se odehrály na hřišti ve Starém Smolivci, kde se opět sešli všichni fanoušci našich hráčů. První kolo k nám zavítal Měčín, který si v loňském roce zrovna dobře nevedl. Jirka Růt mladší v první půli vstřelil gól, takže zvýšil skóre na 1:0. To byl ale nakonec poslední gól Starého Smolivce za tento zápas. Penaltu neproměnil Standa Procházka, a tak Smolivec prohrál 2:1 a první zápas se tedy musel obejít bez bodu. Na střídačce byl pro tentokrát k vidění jen jeden z trenérů Ot'as Strejc, který pro slušná slovíčka nešel daleko a hráče přezdíval různými jmény.



Na druhý zápas k nám zavítalo mužstvo Štenovic. Ani to nenechalo naše kluky odpočinout a na hřišti je pěkně prohnalo. Rozhodčí byl pro tento zápas hodně nespravedlivý a hodně věcí přehlídl, ale našim se nakonec podařilo vyhrát alespoň na penaltu. Gól vstřelil Ot'as Strejc.

Pro letošní sezónu nás opustil Standa Krejčík, který je na hostování ve Svěradicích, ale řady opět rozšířil Honza Strejce, který se opět vrátil do Čech a začal kopat za správný tým. O dalších zápasech Vás budu informovat zase v příštím čísle.

#	KLUB	Z	V	R	P	S	B
1.	TJ Keramika Chlumčany	2	2	0	0	9:4	6
2.	TJ S. Spálené Poříčí	2	2	0	0	3:0	6
3.	TJ Sokol Měčín	2	2	0	0	4:2	6
4.	TJ Sokol Štěnovice	2	1	0	1	3:3	4
5.	FK Žákava	2	1	0	1	5:3	3
6.	TJ Přestice B	2	1	0	1	2:2	3
7.	TJ Svat. Hrádek	2	1	0	1	5:6	3
8.	TJ Sokol Merklín	2	1	0	1	4:5	3
9.	TJ Sokol Losiná	2	1	0	1	3:4	3
10.	TJ STARÝ SMOLIVEC	2	1	0	1	3:3	2
11.	TJ Haas Chanovice	2	1	0	1	5:5	2
12.	SK Starý Plzenec	2	0	0	2	3:5	1
13.	TJ T. Dlouhá Ves	2	0	0	2	4:7	0
14.	SK Kovodr. Strážov	2	0	0	2	2:6	0

Kubová Veronika

Trendem doby se stala telecí líčka, která jsou velmi kvalitním masem a chutnají báječně. Recept, který Vám Smolivecký měsíčník přináší, je poněkud složitější, ale chuť je vytríbená. Telecí líčka však seženete jen u dobrých prodejců.

Telecí líčka

Suroviny:

- * 1kg telecí nebo hovězí líčka
- * 350g kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel)
- * 2ks cibule
- * 250ml červené víno
- * 600ml demi glace nebo hovězí vývar
- * 3ks bobkový list
- * 4ks nové koření
- * 10ks celý pepř
- * Olej, máslo, sůl, pepř, 3 větvičky tymiánu, rozmarýn



Postup:

1. Maso osolíme a opepříme.
2. V kastrolu rozpálíme olej a maso na něm ze všech stran opečeme dozlatova, aby se zatáhlo.
3. Jakmile maso opečeme z druhé strany, přidáme kořenovou zeleninu pokrájenou na kostičky.
4. Přidáme cibuli pokrájenou nahrubo.
5. Dobře opečené maso vyjmeme a dáme stranou.
6. Zeleninu a cibuli orestujeme dohněda.
7. Poté zalijeme červeným vínem, přidáme opečené maso a počkáme, dokud se všechno víno nevyvaří.
8. Zalijeme demi glace (lze nahradit hovězím vývarem), přidáme koření, tymián, rozmarýn a vložíme do trouby na 140stupňů 2 hodiny.
9. Následně maso vyjmeme a přes cedník omáčku přecedíme.
10. Nakonec ji zahustíme máslem na kostičky.
11. K masu opečeme na másle žampiony a podáváme s bramborovou kaší.



Členové redakčního týmu:

*Karolína Černá, Aneta Slavíčková, Veronika
Straková, Jiří Krejčík, Veronika Kubová,
Michaela Nesvedová*

Marti TIP, jak být FIT: ořechy

Když jsem přemýšlela o potravině, o které bych napsala tentokrát, prolétlo mi hlavou mnoho potravin, ale samotnou mě nejvíce zaujala myšlenka Vám nabídnout několik informací o ořechách. Sama je považuji za jednu z nejúžasnějších a nejzdravějších skupin potravin.

Potravinový trh nabízí i v České republice široký záběr druhů, ať již všeobecně známé vlašské, lískové a pistáciové ořechy, mandle, kešu, ale i méně tradiční druhy jako para ořechy, makadamové a piniové, které také můžete vyzkoušet. Naopak Vás možná překvapí, že takové arašidy (z rostliny podzemnice olejné) nepatří do skupiny ořechů, ale do luštěnin.

A proč je vhodné se na konzumaci těchto plodin zaměřit? Protože ořechy obsahují vysoký obsah hořčíku, železa, selenu, zinku, fosforu, mědi a manganu a jsou bohaté na lecitin, vitamin E a vitaminy skupiny B. V lískových a vlašských oříškách se vyskytuje množství vápníku, v mandlích zase najdeme spoustu hořčíku. Dále se v nich skrývá množství kvalitních bílkovin, vlákniny a zdravých tuků. V konečném důsledku nám tedy ořechy zlepší funkce mozku, nervů, svalů, srdce a cév, pomohou zapracovat na lepších hodnotách celkového cholesterolu, také vyživí pokožku, vlasy, nehty, kosti a kvůli obsahu antioxidačních látek (vitamín E, selen) podpoří ochranu organismu před rakovinou. Tyto zmíněné účinky jsou však připisovány nepraženým a nesoleným ořechům.

Ořechy jsou též vhodné pro neobézní diabetiky, protože i přesto, že obsahují sacharidy (=cukry), tak se vstřebávají v těle pomalu a hladinu krevního cukru zvyšují pozvolna.

Ovšem jako každá mince má dvě strany, stejně tak je tomu u ořechů. Ořechy jsou blahodárnou potravinou, ale i ony mají podle mého názoru čtyři specifické nevýhody:

1.) jsou častou alergizující potravinou

Není vzácností, že mnoho lidí nemůže ořechy konzumovat kvůli nebezpečné alergické reakci po požití ořechů.

2.) pro lidi trpící onemocněním trávicího traktu nejsou povětšinou kvůli jejich horší stravitelnosti organismem tolerovány

Například při žlučnickových a žaludečních obtížích, střevních zánětech, divertikulóze (=výchlipky ve stěně střeva, kde se mohou nedokonale strávené zbytky ořechů zachytit a poté zanítit), při onemocnění slinivky břišní a dalších onemocněních nejsou ořechy ke konzumaci doporučovány.

3.) mají vysokou energetickou hodnotu

Další důležité upozornění. Pokud máte oříšky rádi jako svačinku či jako neodmyslitelnou součást oslav či posezení, mějte na paměti, že 100g ořechů obsahuje asi 60% tuku a jejich energetická hodnota na 100g se pohybuje od 2500 – 2800kJ v závislosti na druhu. Snědením pytlíčku ořechů si tedy žena vyčerpá přibližně 1/3 svého doporučeného denního energetického příjmu z potravy.

4.) mohou být napadeny plísněmi, které dělají jinak z velmi zdravé potravy potravinu toxickou

Důležité je proto i upozornění na sladování oříšků, neboť kvůli vysokému obsahu tuků mají schopnost žluknout, proto je dobré je skladovat při pokojové teplotě v déle max. 4 měsíce. Namleté ořechy by se však měly konzumovat hned nebo uložit do lednice a spotřebovat do několika dnů.

Poslední odstavec článku bych ráda věnovala Vám, čtenářům, kterým už přestalo bavit si na pečivo mazat pomazánková másla, margaríny, stolní másla či sýry stále dokola. Pokud si vyzkoušíte můj následující recept, zaručuji Vám, že si ho z velké pravděpodobnosti zamilujete stejně jako já. Jedná se o domácí arašídové máslo. Sice jsem se zmínila o tom, že arašídový nepatří do skupiny ořechů, ale do luštěnin, ale ochudit Vás o tento recept, by byl hřích. Nejen recept vypadá jednoduše, ale i samotná příprava je naprosto banální a zvládne ji opravdu každý.

Domácí arašídové máslo:

- 200g nepražených nesolených arašídů (nejlépe v BIO kvalitě, protože takovéto arašídové mají menší pravděpodobnost, že budou napadeny nebezpečnými plísněmi)
- kvalitní olej lisovaný za studena (olivový, řepkový, lněný... - výběr oleje dodá máslo i specifickou chuť)
- sůl

Arašídové vysypeme do mixéru a mixujeme asi 2 minuty. Z arašídů se začne uvolňovat olej a bude vznikat hustá hmota. Tuto hmotu stačí naředit olejem lisovaným za studena, jen mírně dosolit, znovu nechat chvíli mixovat a celou směs tak promíchat. Hotové máslo si přendáme do uzavíratelné nádoby a v tenké vrstvě mažeme na pečivo, knekebrotky či ho můžeme použít jako pojídlo různých nepečených dobrot či jako náplň do vánočního cukroví.

Nejzákladnější věc nakonec možná bude spočívat v tom, že chvíli potrvá, než naleznete nepražené, nesolené a nejlépe i BIO arašídové, protože i pro mě to byl trochu oříšek. Výsledek však stojí za to. Nakonec - namažete-li si pečivo namísto pomazánkovým máslem arašídovým, docílíte i téměř nulového obsahu cholesterolu ve vaší svačince a naopak uděláte krok dopředu ke zdravějšímu jídelníčku.

MANAGEMENT STRAVOVÁNÍ A LÉČEBNÁ VÝŽIVA

Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka

- ✚ tvorba jídelníčků a úpravy ve stravování
- ✚ management hmotnosti (hubnutí, přibírání na váze)
- ✚ plánování pohybové aktivity
- ✚ dietoterapie a léčebná výživa při akutních i chronických onemocněních (diabetické diety, bezlepková dieta, bezzezbytková dieta, stravování při vysokém krevním tlaku, dieta při nádorových onemocněních, dně, onemocnění jater, slinivky břišní, žaludku, ledvin, střev a mnohých dalších zdravotních problémech)
- ✚ výživa dětí, těhotných a kojících žen, sportovců, stravování při vícesměnném provozu
- ✚ vyhodnocení jídelníčků v nutričním programu z hlediska obsahu živin a energetické hodnoty
- ✚ tvorba odborných posudků na nutriční hodnotu potravin, výrobků a pokrmů
- ✚ vyšetření celkového tělesného složení přístrojem na bázi bioimpedančního měření

Kontakt:

Martina Korejčková

Plzeň, Kasejovice (poradna Kasejovice č.p. 311 - v budově DPS)

tel.: 721 634 113

e-mail: martina.korejckova@seznam.cz

Facebook: Management stravování, léčebná výživa

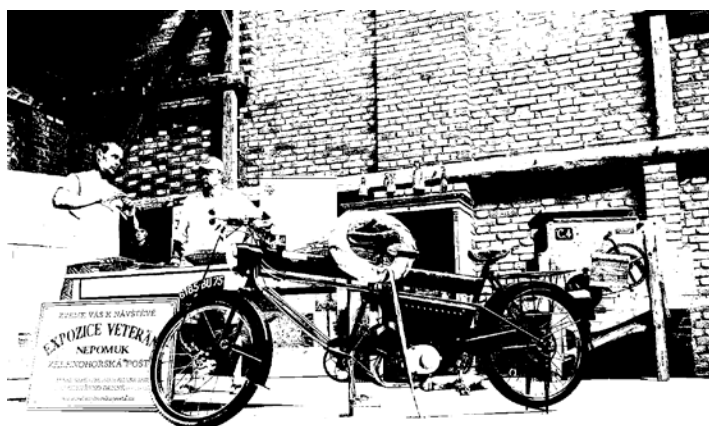
Nepomuk chystá novou expozici o Zelené Hoře

Region Nepomucka je oblast s velkým potenciálem pro rozvoj cestovního ruchu, což dokazuje například i projekt Plzně, coby Evropského hlavního města kultury 2015, jehož regionální linie startovala na přelomu června a července právě na území Mikroregionu Nepomucko. Slavnostní zahájení festivalu 9 týdnů baroka pak byl přímo na zámku Zelená Hora. Významný klenot naší historie (Jednota zelenohorská, Rukopis zelenohorský, Černí baroni) je provázán s Husitskými, Svatovojtěšskými i Svatojánskými příběhy a legendami. V honosných komnatách hostil celou řadu panovníků od Marie Terezie po Františka Josefa I. s krásnou "Sissi". V jeho kostele byly při převozu na hrad Velhartice uloženy české zemské klenoty včetně Svatováclavské královské koruny.

Kurátor nové nepomucké expozice Lukáš Mácha k tomu dodává: "Z důvodu malé přístupnosti zámku byla v roce 2008 otevřena v nepomuckém městském muzeu expozice Zelená Hora a Černí baroni. Dnes je bohužel část expozice uložena v depozitáři. Ke znovuotevření výstavy bylo potřeba expozici dotvořit především o libreto s informacemi o zámku a jeho dějinách, a to i v cizojazyčných mutacích. Na výstavě nesmí dle mého názoru chybět ani části původního mobiliáře, připomínky významných události spjatých s historií či velkoformátové snímky z rodinných alb zámecké šlechty. Ve snaze o zvýšení komfortu výstavy pořizujeme i velkou výstavní vitrínu."

Celkové náklady na znovuotevření stálé expozice v Městském muzeu Nepomuk jsou téměř 90.000 korun. Celou akci podpořil významnou měrou Plzeňský kraj. Výstavu bude možné poprvé navštívit od konce listopadu u příležitosti 550. výročí ustanovení Jednoty zelenohorské na Zelené Hoře.

Lokální expozice se představily na Farmářských slavnostech v Milínově



Farmářské slavnosti, akce Ministerstva zemědělství, jejímž cílem je představit veřejnosti dnešní život na českém venkově a podobu současného zemědělství, hostila v sobotu 15.8. 2015 Farma Moulisových v Milínově.

Během slavnosti se návštěvníci mohli seznámit s životem na farmě a na farmářském trhu ochutnat a zakoupit produkty regionálních farem. Děti se

formou her seznamovali s tradiční podobou zemědělství. Program doplňovaly ukázky zemědělské techniky, westernového ježdění a pony games. Nově zbudovanou zvoničku posvětil biskup plzeňský Mons. František Radkovský.

Více než tři tisícovky návštěvníků mohli také navštívit expozici lokálních muzeí a expozic, kterou pro návštěvníky připravila MAS svatého Jana z Nepomuku. Součástí expozice byly exponáty nejen Nepomuckého muzea, Expozice veteránů ze Zelenohorské pošty, Malé expozice historické zemědělské techniky a Svatojánského muzea v Nepomuku,

Špejcharu Ve Dvoře Spálené Poříčí, či Mešenského špejchárku, ale prostřednictvím brožury Otevíráme poklady venkova, kterou MAS svatého Jana z Nepomuku vydala společně s kolegy z MAS Aktivios a MAS Radbuza, na 32 lokálních expozic jižního Plzeňska.

Michal Arnošt

Vracíme Zelené Hoře hrdost

Po mariánské soše se obnovy dočká také nejdůležitější prvek kostela - hlavní oltář. Cesta za jeho obnovou začíná na státní svátek 28. října zájezdem do německého Ebrachu.

Je to již přes 870 let, kdy v červnu 1145 přišli do zdejšího kraje první cisterciáckí mniši z bavorského Ebrachu, aby tu založili jeden z nejhonosnějších klášterů naší země. Nedlouho poté vyzdvihují na kopci v místech, ze kterých požehnal zemi svatý Vojtěch, skromný kostelík. Začíná se psát historie významného místa českých dějin, Zelené Hory. Ta, sužovaná mnoha osudy, na rozdíl od kláštera dosud stojí. V letošním roce se do ní vrátila při významné inaugurační slavnosti socha Zelenohorské madony, úsilí v obnově genia loci však nesmí polevit a proto vzápětí začínají práce na hlavním oltáři. Ten je nejdůležitější částí liturgického prostoru a vždy zobrazuje hlavní symboliku daného místa. Určí tvář zelenohorského kostela na celá desetiletí či staletí.

To, co jedny lidské ruce nechaly zpustnout, musí jiné ruce vrátit zpět. 28. října 2015 proto posuneme společně slavnou historii Zelené Hory zase o kousek dále. Vydáme se přímo do míst, kde vše začalo, do kláštera v Ebrachu, abychom požehnali "základnímu kameni" nového oltáře, který nám bude předán darem od mnichů z tamního kláštera.

Návrh nového oltáře od Václava Česáka plně vychází z toho předchozího. Bude však zhotoven ze zrcadlového nerez, který umožňuje odraz původní vnitřní architektury kostela a navozuje pocit vzhledu z minulosti do budoucnosti. Kromě nerez bude oltář vybaven také třemi druhy barevného skla - zeleného, červeného a žlutého. Vše má svou symboliku, zelené sklo bude například představovat vzpomínku na zázrak spojený s kázáním svatého Vojtěcha. Výška oltáře bude zhruba 5 metrů a každý, kdo do kostela vejde, se v něm symbolicky zjeví. Získání financí k jeho obnově nebude opět jednoduchou záležitostí a bude tentokrát potřeba příspěvků z řad veřejnosti. Jména větších dárců přitom budou zveřejněna přímo na oltáři. Jak přispět se dozvíte v některém dalším čísle těchto novin.

Plán zájezdu: středa 28. října 2015:

Odjezd: 5:45 z Nepomuku

Návrat: kolem 22:00 zpět do Nepomuku

Program zahrnuje:

- 1) Návštěvu barokní slévárny Lenz & Jahn v Norimberku se čtyři staletí trvající tradicí, která v roce 2015 odlila sochu Zelenohorské Panny Marie a v minulosti realizovala celou řadu významných zakázek.
- 2) Návštěvu historického jádra města Norimberk se vztahem ke Karlu IV. a Albrechtu Dürerovi v čele s císařským hradem.
- 3) Návštěvu kláštera Ebrach, mši svatou slouženou Páterem Vítězslavem Holým a prohlídku klášterního konventu, muzea dějin kláštera a unikátní barokní schodišťové haly.

Cena zájezdu 800,- Kč (zahrnuje dopravu zájezdovým autobusem, průvodce, vstupné do barokní dílny Lenz & Jahn v Norimberku a vstupné do Kláštera Ebrach).

Přihlášky a podrobné pokyny: zajišťuje informační centrum Nepomuk a Páter Vítězslav Holý.

Organizuje: Mikroregion Nepomucko

Bližší informace na tel. 604 442 409.

Kapacita zájezdu tentokrát omezena na pouhých 50 míst!

Pavel Motejzík

Projekt výměny mládeže startuje

V dubnu letošního roku podala naše Místní akční skupina projekt do programu Erasmus+, což je nový vzdělávací program Evropské unie na období 2014–2020, který podporuje spolupráci a mobilitu ve všech sférách vzdělávání, v odborné přípravě a v oblasti sportu a mládeže. Projekt byl podpořen a dokonce hodnocen jako jeden z nejlepších!

Projekt nese název „Jak Druhá světová válka ovlivnila český a slovenský venkov“ a naším partnerem je Místní akční skupina Šafrán ze Slovenska.

Na projektu participují čtyři základní školy z partnerských zemí, z území naší MAS jsou to Základní škola Žinkovy a Základní škola Spálené Poříčí. Z území MAS Šafrán jsou to Základní škola Ľubotice a Základní škola Tulčik. Z každé školy se projektu zúčastní 10 dětí, celkem tedy 40 žáků z obou partnerských zemí.

V projektu chceme srovnávat naše venkovského území se slovenským, se kterým máme mnoho společného: spolupráci v odboji, vznik svobodné země po II. světové válce. Společně jsme více než 40 let tvořili jeden stát, na který působily stejné dějinné události, společně i každý zvlášť transformujeme naše země po pádu totalitního režimu. Nyní, po rozdělení našeho státu se náš rozvoj i dějiny ubírají jiným směrem. Přesto jsme součástí stejného celku: Evropské unie.

Hlavním fenoménem projektu je tedy srovnání a nejen to prostorové. Na český i slovenský venkov působily v minulosti i dnes stejné příčinné podmínky. Přesto jsou prostory, společnost i lidé odlišní. Ale teprve ten, kdo zná svoji minulost, může pochopit

současnost. Toto pochopení a interaktivní učení chceme zprostředkovat pomocí zažití s důrazem na orální historii: být na místě, kde se odehrávaly dějiny a poslouchat vyprávění pamětníků. Zažití a srovnání toho, jak se

v těchto místech žije dnes. A naopak, představit partnerské zemi naše území, učit se přímo v terénu, zorganizovat pro druhého poznávací aktivitu a sám se přitom dozvědět něco o svém i partnerském regionu. Pro žáky základní školy projekt představuje možnost naučit se multikulturní toleranci, která se z dnešní sociálně i politicky napjaté společnosti vytrácí.

Naše slovenské partnery u nás přivítáme v týdnu od 21. Zář 2015. Doufejme, že se realizace projektu podaří a společně s naším slovenským partnerem budeme pokračovat ve spolupráci na dalších projektech.

Adéla Mašková a Michal Arnošt

