



# SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

## *Jedna éra končí, druhá naopak začíná*

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,  
věříme, že jste si náš plátek s názvem „Smolivecký  
měsíčník“ oblíbili. Snad Vám touto činností přinášíme zajímavé  
počtení.

Když jsme před sedmi lety (v roce 2010) se psaním článků  
do Smoliveckého měsíčníku začínali, bylo nám lehce přes 15 let a  
chtěli jsme zkusit něco nového. Ani zdaleka jsme netušili, že nám to  
takhle dlouho vydrží a že nás to do takové míry nadchne. V té době  
jsme noviny začali vydávat kvůli znovuobnovenému kinu ve Starém  
Smolivci, chtěli jsme v novinách tisknout hlavně program kina a  
případně další potřebné informace. Na tvorbě novin se nás v té době  
podílelo přibližně osm mladistvých, počet členů se v podstatě s  
každým číslem měnil. Od srpna roku 2010 prošly noviny mnoha  
grafickými i obsahovými změnami a vystřídaly už označení deník i  
čtrnáctideník. Někteří z redaktorů nás opustili, ale přidala se k nám  
nová posila, která s námi tvoří až do současnosti.

A ptáte se, proč to teď všechno zmiňuji? Proč píšete o věcech,  
které se udály v rozmezí sedmi let? Odpověď je v podstatě  
jednoduchá - toto je poslední vydání Smoliveckého měsíčníku, od  
příštího měsíce začínáme vydávat noviny v novém kabátě, rozšířené,  
zkrátka profesionálnější. Občas totiž musí něco skončit, aby něco  
nového (lepšího) mohlo začít. Připravujeme pro Vás noviny, které  
ponesou název „Smolivecké noviny“ a budou Vás informovat nejen  
o skutečně událostech, ale i o obecních záležitostech a umožní  
Vám náhled do naší obecní historie. A další změnou bude také to, že  
už si je graficky nebudeme připravovat sami a o tisk už se nebude  
starat obecní úřad. To vše od příštího měsíce bude zajišťovat pan  
Stanislav Dlouhý. Do nových novin může přispívat každý z Vás,  
záleží čistě na vašem rozhodnutí. Budeme poctěni, pokud budeme  
moci zveřejnit články a příspěvky právě od Vás.

Končí naše éra dětské slohotvorby, teď nás čeká pořádná

VÍTÁNÍ JARA  
V DOŽICÍCH

OSLAVA MDŽ

FESTIVAL  
SVĚTLA

JOSEFOVSKÁ  
ZÁBAVA

POCHOD DO  
KASÁREN

NA SLOVÍČKO  
S NAŠIMI  
ZASTUPITELI

MARTI TIP

RECEPT

novinařina. Držte nám prosím palce, ať se nám „zrození našeho novinářského dítěte“ podaří podle plánu. Naším přáním je, aby se Vám nové a rozšířené noviny líbily ještě o trochu více, než ty dosavadní. Pokusíme se vykročit pravou nohou a ještě více Vám zpříjemnit Vaše počtení.

*Za redaktorský tým, Karolína Černá*

## *V Dožicích přivítali jaro*

Věřím, že většina z nás má rada konec zimy a příchod jara. Tedy v Dožicích tomu tak je a proto se dožičtí rozhodli, že příchod jara náležitě oslaví. V sobotu 4. března se sešli v hospodě U Simči a přibližně v 17 hodin začalo vítání jara. Ostatně jako už po několikáté.

Program této akce nebyl nikterak náročný: sejít se v místní hospůdce, ochutnat připravený kebab, rádně to „spláchnout“ a posedět s přáteli. O přípravu kebabu se postarali místní hostinští. Nevím, jak ostatním účastníkům, ale mně kebab velmi chutnal.

Chvilí po 17. hodině se hospoda začala pomalu ale jistě zaplňovat a po příjezdu žen z MDŽ ze Starého Smolivce bylo v hospodě doslova „narováno“. Všichni si užívali příjemného večera, lokálem panovala veselá a uvolněná nálada. Bylo milé se rozhlížet po lokále a vidět, jak místní mají na tvářích široké úsměvy.

Program akce byl splněn do posledního písmenka. Sešlo se nás tu opravdu hodně, všechen kebab jsme snědli do posledního kousíčku masa a zapili jsme to – jen co je pravda (pivem, panáky ani jiným alkoholem a nealkem se opravdu nešetřilo). Posezení s přáteli trvalo až do časných ranních hodin. Takže palec nahoru za tuto akci.

Snad budu mluvit za všechny přítomné, když řeknu, že jsme jaro náležitě přivítali – tato akce se opravdu vyvedla. Plná hospoda byla velmi příjemnou záležitostí. Co k tomu více dodat? Snad jen to, že by bylo fajn, sejít se v takovém hojném počtu i na další akce pořádané v Dožicích. Závěrem chci jen říci: „Na shledanou na nějaké další akci v Dožicích“.

*Karolína Černá*

## *Oslava MDŽ opět trochu jinak*

Již sedmým rokem se sešly všechny dámy z našich obcí na tradiční oslavě MDŽ, která se konala 4. března v KD ve Starém Smolivci. Do krásně vyzdobeného sálu zavítalo přes 160 žen. Celé odpoledne začalo po 14. hodině, na stolech voněly zákusky a chlebičky. Zastupitelé byli připraveni v košilích a s podnosy v rukou, toto odpoledne patřila obsluha právě jim. Starali se náramně, s tak



pečlivou obsluhou nemohlo nikomu chybět vůbec nic. S programem celého odpoledne, ve kterém byla připravena 3 vystoupení, všechny přítomné seznámila moderátorka Veronika Kubová. Ta si připravila 12 zajímavých otázek z historie a současnosti, na které odpovídaly náhodně vylosované účastnice. Za správnou odpověď byly odměněny praktickým dárkem.

O první velice povedené vystoupení se postarali umělci z Prahy, ve složení Petr Poláček, Jenny Ciatty, Tomáš Lébl, v čele s Bořkem Slezáčkem. Přes hodinu nám zpívali písničky z muzikálu Děti Ráje. Netrvalo dlouho a na parketu nebylo k hnutí. Tancovaly všechny generace, ostatně stejně jako tomu bylo na

předchozích ročnících této oslavy. Poté hráli k poslechu a tanci manželé Broučkovi z Plzně. Po velice pestré hodině je vystřídal pan Kohout. Toho jsme měli možnost vidět v televizní soutěži, Československo má talent, jako kouzelníka. Připravil si několik triků, některé již někdo znal. Samozřejmě došlo i na ty, u kterých celé publikum koukalo s vyvalenými očima, ústy dokořán, bez slov a jen tleskalo, jak je to možné. Pro mě osobně byl nejlepší kousek s dobrovolnicí, kdy zavázal dva šátky k sobě, dobrovolnice si strčila uzel za kalhoty, on jí obejmul a vytáhnul šátky. Co myslíte, že vytáhl? No, uzel to nebyl. Z ničeho nic se v místě uzlu objevilo růžové spodní prádlo. Divíte se? Nic neobvyklého, taky jsem koukala jako z jara. Následovala další hodinka manželů Broučkových a poté druhá udivující část vystoupení s kouzly. Spousta lidí byla natolik udivena, že si došla i pro autogram. Každá žena obdržela růži a večeři. Po sedmé hodině byl přistaven autobus, který rozvezl účastníky k domovům. Našli se i tací, kteří se i zdrželi a po skončení Dua Brouček se chopili mikrofonu a předvedli své pěvecké dovednosti v karaoke.

Celé odpoledne se povedlo. Myslím, že si všichni organizátoři zaslouží velké poděkování.

*Michaela Nesvedová*



## Myslivecké sdružení Stráž Mladý Smolivec

zve střelce a širokou veřejnost na střelecký závod

### „Cena MS Stráž Mladý Smolivec“



v loveckém parkuru, který se koná 7. 5. 2017 od 9:00 v mysliveckém areálu Nivice  
ve Starém Smolivci

## *Festival světla Plzeň 2017*

V pátek 17. a sobotu 18. března se večerní Plzeň rozzářila 3. ročníkem festivalu Blik Blik. Je to nevšední 4 kilometrová večerní procházka historickým centrem Plzně, která letos poprvé pokračovala do nedaleké malebné čtvrti Roudná.

Vše začalo na náměstí Republiky, kde byl připraven infopoint festivalu. Tam se každý návštěvník mohl dozvědět, kam se má vydat. Navíc zde byly tvůrčí dílny pro děti. Ty si mohly vyrábět světelné pohlednice nebo rozbít virtuální vázy a okna, což sklidilo obrovský úspěch. Riegrova ulice byla proměněna originální světelnou instalací 140 svítících a blikajících balonů na živý městský bulvár. V téměř zapomenuté zahradě v Malé ulici byla instalace Benedikta Tolara, ve které hlavní roli hráli jeho sochy - auta. Z Malé ulice se pokračovalo Rooseveltovou ulicí přes most až k řece, kde na hladinu Mže umístil německý umělec Jürgen Böhm 20 kempinkových stanů. Jejich bílé prosvětlené pláště vyprávěly symbolické příběhy uprchlíků z celého světa. V ulici Na Roudné zářilo světlo tří obřích „Slunečnic“ Maxima Velčovského. Za tuto instalaci získal Velčovský cenu Designbloku a je za ni nominovaný na Czech Grand Design. Pod slunečnicemi fungovala malá improvizovaná kavárna, kde jsme se mohli ohřát a občerstvit. Měli jsme štěstí, že počasí se nad námi slítovalo, a i když to celý den vypadalo na déšť, nakonec ani jedna kapička nepadla. V ulici U Sv. Rocha byla na jednom z domů připravena stínohra s pověstmi o různých plzeňských strašidlech. V Bělohorské ulici byla připravena kombinace monumentální nástěnné malby a projekce slovenských tvůrců Borise Vitázka a Zuzany Sabové. Svě dílo věnovali příběhu spojeného přímo s domem, na kterém malovali. Toto bylo velmi zajímavé. Dále jsme viděli unikátní futuristické loutky, které zaznamenávali obličej každého, kdo se na ně podíval. Někteří si tuto expozici hodně užili, nechali si zaznamenat různé vtipné obličejky. Nakonec jsme zavítali do areálu Plzeňského Prazdroje. V

pivovarských sklepích jsme si zkusili pohybem ovládat křehké světelné sochy. Zároveň tam sochař Benedikt Tolar vzdal svůj hold plzeňským bednářům. Úplně jako poslední jsme viděli svítící sochu Petotem vytvořenou ze sesbíraných PET lahví, kterou postavil slovenský umělec Šimon Kern na trávníku ve Štruncových sadech.

Festival světla se poprvé představil v roce 2015, kdy byla Plzeň Evropským hlavním městem kultury. Zůstal jedním z projektů, které na rok kultury odkazují a navazují. Určitě si nenechte příští ročník ujít. Takto rozsvícená Plzeň je opravdu úchvatným zážitkem.

Aneta Slavičková

## Josefovská zábava

18. 3. 2017 v Kulturním domě ve Starém Smolivci bylo otevřeno, konala se tradiční Josefovská zábava. Vše vypuklo ve 20:00 hodin, vstup činil 100 Kč, díky kterému se platila skvělá kapela PAVLATA BAND. Někteří již mohli koupit lístky v předprodeji o týden dříve, kdy je roznášeli členové dobrovolných hasičů Starý Smolivec.

Bohužel, zúčastněných nebylo mnoho, což si myslím, byla velká škoda. Jelikož mám doma Josefa, pozvali jsme část rodiny a zaplnili alespoň 15 míst a společně oslavili jeho svátek. Parádně jsme se bavili, koupili nějaký ten lístek z bohaté tomboly, která obsahovala od všeho něco. Na své si přišli milovníci divočiny, práce, kosmetiky a relaxace.

Počasí nepřálo, byl opravdu velký liják, před kulturním domem se vytvořila louže připomínající rybník. Na druhou stranu, většina žen přišla v lodičkách, takže bych řekla, ideální obuv ☺.

Tančilo se do 2:00 hodin, troufnu si říct, že jsme protančili střevíce, a i když někteří z nás přebrali, stálo to za to. Celý večer proběhl v klidu, žádná rvačka, řekla bych, že zábava od zábavy je lepší a lepší.

Děkujeme starosmoliveckým hasičům za organizaci, skvělou kapelu a rozmanitou tombolu.

*Josefovská zábava proběhla hladce,  
kdo měl štěstí, vyhrál i prasce.  
Kapela hrála do ranních hodin,  
teď o tom píšu do našich novin.  
Budeme se těšit na další akci.  
Kde? No přece u nás ve Smolivci.*

Veronika Straková



## I. BTO se vydal na prohlídku kasáren v Rožmitále

Dne 19. 3. se náš I. Budislavický turistický oddíl vydal po cca dvouměsíční pauze na první letošní výšlap. Jako cíl výšlapu byly tentokrát vybrány objekty bývalých rožmitálských kasáren.

Sraz byl naplánován na 9.30 v Rožmitále na parkovišti u Normy. Trošku nás vyvedlo z míry otevření nové Normy, takže někdo zaparkoval u Normy nové a někdo u Normy staré, ale nakonec jsme se všichni našli a naší skupinku jsme dali dohromady. Navzdory ne moc pěknému počasí se nás na

srazu sešlo nad očekávání úctyhodných 41 účastníků, a to někteří stabilní chyběli. Po krátkém úvodu, kde byly zveřejněny informace nadcházejících plánovaných akcí, jsme se vydali na cestu ke kasárnám. Před objektem jsme se potkali s naším průvodcem, kterého jsme měli domluveného. Pro dnešní výšlap se našim průvodcem stal pan Hruška, který zde sloužil od roku 1975, takže o objektech toho věděl víc než dost. Na úvod nás seznámil s historií objektu a jeho rozlohou, která činí úctyhodných 72 ha a v době své největší slávy pojmul až 700 sloužících vojáků. Nutno podotknout, že i v naší skupině se nacházelo 5 lidí, kteří zde absolvovali svoji základní vojenskou službu, a to v rozmezí let 1964 až 2002. Pan Hruška nás během průchodu areálem seznamoval s jednotlivými místy a vyprávěl, jak to zde u 44. protiletadlového raketového pluku chodilo, jakou pluk disponoval technikou a zbraněmi, kde byly muniční sklady, v jakém režimu byly rakety skladovány atd. Zkrátka vyprávění bylo velice poutavé a celkem rychle to utíkalo. Než jsme se nadáli, byli jsme na konci a pan Hruška nás vypustil horní bránou ven z areálu.

Protože jsme ještě neměli dost, tak se na jeho doporučení asi polovina odvážlivců vydala nahoru na vyhlídku, ze které je výhled na celý areál. Po výstupu na vyhlídku jsme ale neviděli nic, protože byla strašná mlha, ale těšilo nás, že jsme dobyli vrchol zvaný Štěrbin. Sestup dolů již probíhal hladce až k našim vozidlům.

Závěrem se sluší zmínit, že příští výšlap bude v měsíci dubnu, a kam – to se nechte překvapit. Sluší se poděkovat panu Hruškovi za nádherné vyprávění a všem zúčastněným za účast. Takže příště nashledanou.

*Jan Spour*

**Velikonoce přímo vybízejí k pečení, proto Vám přináším tento skvělý recept na kakaovou buchtu, která se perfektně hodí na snídani nebo dopolední svačinku.**

### **Kakaová buchtu**

#### **postup:**

Kakaové těsto: 1 hrnek hladké mouky  
1 hrnek hrubé mouky  
1 hrnek cukru krupice  
1 hrnek mléka  
3/4 hrnku oleje  
1 prášek do pečiva  
1 vanilkový cukr  
2 vejce  
3 lžíce kaka



Tvarohová náplň: 2 tvarohy (jedno jaké, zkoušela jsem vaničkové i v alobalu)  
1 hrnek cukru krupice  
1 hrnek mléka  
1 vanilkový pudink (jen prášek)  
1 vanilkový cukr  
2 vejce

Zpracujeme suroviny na kakaovou a tvarohovou část zvlášť, z té kakaové si necháme necelý hrnek stranou (přijde nahoru). Do pekáče vyloženého pečicím papírem nalijeme větší část kakaového těsta, na něj opatrně (já liju přes lžíci) nalijeme tvarohovou část a navrch cik cak pocákáme zbytkem kakaového těsta. Pečeme cca 40 min. (podle trouby) na cca 170-180°C. Po upečení můžeme posypat cukrem.

## *Maškarní bál v Dožicích*

I v letošním roce jsme se dočkali tradičního maškarního bálu, který se konal 25. března v Dožicích v hospodě U Simči. Naplánovaný začátek byl (jako vždy) ve 20:00 (ještě zimního času).

Masky se na sále scházely ještě před oficiálním začátkem zábavy. V osm hodin už zde byla fůra masek. Kapela Fatima, která nás tímto večerem provedla, začala hrát okolo půl deváté a jejich tóny lákaly čím dál více návštěvníků v maskách. Mohli jste zde spatřit indiánky, makovou panenku a motýla Emanuela, pirátky, mimy, vodníka, princezny a prince, snad všechny postavy z pohádky Mrazík, Batmana s Flashem, Rumcajse s Mankou, h\*vno a mnoho dalších.

Sálem panovala veselá a uvolněná atmosféra, taneční parket byl narvaný k prasknutí. Večer utíkal závratnou rychlostí (některé z masek tento dojem sice neměly, ale i tak si zábavu náležitě užívaly) a najednou tu bylo vyhlásování nejlepších masek. Opravdu jsem nezáviděla porotě volbu nejlepších masek, všechny masky byly povedené, umístění by zasloužily všechny z nich. Ale bohužel to nejde, takže porota rozhodla následovně: na 5. místě s označením „speciální maska“ se umístilo h\*vno, 4. místo s označením „nejvyšší muž“ putovalo ke Krakonošovi, 3. místo si odnesli Batman a Flash, na 2. místo se probjovala skupinka z pohádky Mrazík a zvítězil vodník (u kterého vůbec, ale vůbec nikdo v sále netušil, kdo to vlastně je).

Příjemně načatý večer pokračoval i nadále, někteří už dožickou hospůdku opustili, ale ti vytrvalejší návštěvníci si zde počkali na změnu času. Po přehození ručiček hodin a hodinek z 2:00 na 3:00 se pokračovalo vesele dál. Někteří se už vydali do svých domovů a ti nevytrvalejší stále pokračovali v užívání nedělního rána.

Maškarní ples se rozhodně povedl, bylo velmi příjemné, když na sále skotačilo a tančilo tolik masek a přibližně jedna desítka „civilů“. Do Dožic si našlo cestu lehce přes 80 návštěvníků, což je pěkné číslo. Věřím, že všichni přítomní si tento večer užili tak, jako já. Co dodat více? Vše už bylo řečeno, proto mi zbývá se jen rozloučit. Takže zase příště, na nějaké akci v Dožicích.

*Karolína Černá*

## *Na slovíčko s našimi zastupiteli*

Jméno a příjmení: František Trhlík  
Bydliště: Mladý Smolivec

- |   |   |
|---|---|
| <b>1) Jakým jedním slovem byste popsal své dětství?</b>               | <i>V pohodě.</i>  |
| <b>2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?</b>                             | <i>Arogantní přístup lidí.</i>  |
| <b>3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel?</b>                            | <i>Mořské potvory.</i>  |
| <b>4) Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)</b> | <i>Záleží na tom, s kým se na ni jede.</i>                                  |
| <b>5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?</b>     | <i>„Chčije a chčije.“</i>   |
| <b>6) Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?</b>            | <i>Okolní krajina.</i>  |
| <b>7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnil:</b>        | <i>Chování některých lidí.</i>  |
| <b>8) Proč jste kandidoval do zastupitelstva?</b>                     | <i>Možnost podílet se na rozhodování o věcech týkajících se chodu obce.</i> |
| <b>9) Jste spokojený s činností a fungováním zastupitelstva?</b>      | <i>Ano.</i>   |
| <b>10) Co byste vzkázal svým voličům?</b>                             | <i>Aby se více začali zajímat o dění v obci.</i>                            |



## Marti TIP, jak být FIT: „Jak omezit chuť na sladké?“

Sladká chuť není pro člověka nic nepřírodního, vždyť na našem jazyku máme buňky – chuťové pohárky, které sladkou chuť umí rozeznat. Z toho vyplývá, že cukry bychom přijímat měli, ale jelikož nejsou cukry jako cukry, tak malá ukázka toho, jaký je hlavní, jednoduše řečený, rozdíl příjmu cukrů z jídla:

- **„rychlé“ cukry/sacharidy (jednoduché cukry)**

Jsou velmi rychle vstřebány do krve a energii z nich máme téměř okamžitě. Mezi takové řadíme glukózu, cukr (+ výrobky z něj), med, sladké sirupy (javorový, agávový, kukuřičný...), ovoce, mléko a tekuté mléčné výrobky (jogurt, zakysaná mléka...). Samy o sobě mají sladkou nebo minimálně nasládlou chuť. Jsou to přesně ty, které na obalech potravin v tabulce výživových hodnot najdete pod pojmem „cukry“ nebo „z toho cukry“.

- **„pomalé“ cukry/sacharidy (složené cukry)**

V našem těle se také rozloží na základní jednotku (rychlý cukr – glukózu), ale pomalejším a postupnějším způsobem a energie z nich se tak uvolňuje pozvolna. Potravin y obsahující pomalé cukry jsou všechny obiloviny, luštěniny, pečivo, chléb, cereálie, ořechy, přílohy, brambory... Obecně je nazýváme škroby a vlákninou. Tyto formy cukrů bychom měly do našich jídelniček preferovat především. Z rychlých cukrů se pak omezit na neslazené tekuté mléčné výrobky a ovoce.

Doporučená denní dávka „rychlých“ cukrů by se měla pohybovat okolo 10% z celkového doporučeného denního příjmu energie, což se pohybuje od 25-70g/den. Pojďme si uvést příklad: doporučená denní dávka energie pro „průměrnou ženu je přibližně 8000kJ, na doporučených 10% na rychlé cukry nám tedy vychází 47g za den. Vypočítat si můžete i sami dle vzorečku:

$$\text{(DDD energetického příjmu : 10) : 17 = g rychlých cukrů/den}$$

Abychom si tuto dávku dovedli lépe představit, pojďme se podívat, kolik obsahují „rychlých“ cukrů běžné potraviny, které jsem pro Vás vybrala:

- Banán 100g (1ks) = 19g
- Pomeranč 120g (1ks) = 9g
- Mléko 1,5% tuku 250ml = 12g
- Kelímek bílého jogurtu neochuceného 3,5% tuku (150g) = 8g

Tohle je výčet příkladů potravin, které obsahují cukry přirozeně a nejsou již dále prislázovány - neobsahují další přidaný cukr. A co teprve, když si k těmto potravinám připočítáme další přidané rychlé cukry, které běžně konzumujeme, a ještě v poměrně vysoké míře:

- Kostka cukru (5g) = 5g
- Kostka třtinového cukru (5g) = 4,9g
- Sušenky průměr 50g = 12g
- Kelímek ovocného jogurtu 3,5% tuku (150g) = 19g
- Medovník (100g) = 36g
- Čokoláda mléčná 3 kostičky (20g) = 10g
- Porce snídanových skořicových cereálií (30g) = 8g
- Porce kukuřičných lupínků (30g) = 2g

Čím více přijímáme sladkých nebo doslázovaných potravin, tím více takové potraviny vyžadujeme. Chuť na sladké ale můžeme mít nejen z důvodu, že jsme si sladkou chuť oblíbili, ale i z důvodu, že máme například nedostatek „pomalých“ cukrů (vyřazujeme-li přílohy, pečivo, obiloviny) nebo přijímáme-li tyto „pomalé“ cukry v nedostatečné míře – tělu chybí a dává nám



informaci, že cukr potřebuje. V tomto případě nedostatku často však nesáhneme například po plátku chleba, ale po čokoládě či sušence, protože vlivem poklesu hladiny krevního cukru (glykémie) potřebujeme akutně cukr doplnit. A my již víme, že rychlé cukry nám dodají energii a chybějící cukr do krve téměř okamžitě. Dalším, neméně podstatným důvodem a faktem je i to, že sladká chuť nás uspokojuje, uklidňuje a „obaluje“ nervy. Tendence ke zvýšené míře požívání sladkostí ve stresových chvílích nebývá nic neobvyklého.

**Jakou zvolit strategii, když už jste na sladkém „závislí“ a chtěli byste se tohoto zlovyku zbavit? Vyzkoušejte následující opatření:**

- ✓ Sladkosti nahraďte smoothie (například ovoce + zakysané mléko); ovocem s tvarohem/jogurtem, vločkami...
- ✓ Do neslazených mléčných výrobků (jogurt, tvaroh, zakysaná mléka) s ovocem vyzkoušejte vmíchat hořké kakao, což poměrně hezky supluje kakaové a čokoládové sladkosti, popřípadě také dobře zabírá vyšlehaný banán s hořkým kakaem.
- ✓ Vyzkoušet lze i pražené kakaové boby nebo sušenou datli na zahnání nezvladatelné chuti...
- ✓ Je také potřeba se doma zbavit všech zásob sladkostí a na oslavách zákusky a dezerty vědomě přehlížet.
- ✓ Nejúčinnějším řešením však je, vydržet bez sladkého přibližně měsíc (povoleno je ovoce, mléko, neslazené mléčné výrobky) a naopak mít v jídelníčku dostatek potravin obsahujících „pomalé“ cukry (celozrnné obiloviny, přílohy, luštěniny...) - chuť na sladkosti a sladké se postupně vytrácí a tělo přestává příliš sladkou chuť vyžadovat (první dny mohou být na zvládání chutí horší, ale po měsíci si na sladké ani nevzpomenete, máte slastný pocit z toho, že už na to nemáte chuť a že jste to dokázali).

Závěrem mám pro ty z Vás, co lpíte na sladkém, otázku k zamyšlení vycházející z překladu lidového léčitelství: nemůže neustálá chuť na sladké být snad proto, že máte málo sladký život??

Bc. Martina Korejčková, DiS.  
nutriční terapeutka  
[www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)

## **STRAVOVÁNÍ S RADOSTÍ**

**Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka**

Zjistíte své celkové tělesné složení a odejdete s opatřeními v životním stylu  
a jídelníčkem, který bude brát ohled na Vaše onemocnění, potravinové intolerance, denní režim, tělesnou skladbu a případnou potřebu redukci váhy a to formou, která Vás bude bavit!

### Kontakt:

Martina Korejčková  
Plzeň, Kasejovice (poradna Kasejovice č.p. 311 - v budově DPS)  
tel.: 721 634 113

e-mail: [martina.korejckova@seznam.cz](mailto:martina.korejckova@seznam.cz)

**webové stránky: [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)  
podívejte se i na zdravé recepty na Facebooku „Lidé lidem: recepty“**