



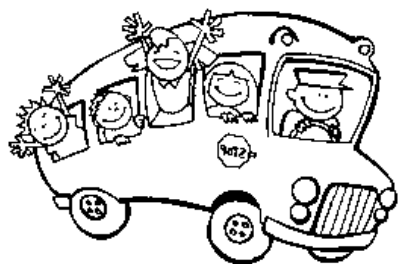
SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Turistický oddíl se vydal směr Amerika

Předposlední květnový víkend se pro mnohé stal znamením celodenního výletu. Turistický oddíl Budislavice připravil pro své členy výlet do Koněpruských jeskyní, Karlštejn a až na Ameriku ☺.

Když mi před měsícem volal Honza Spour, že turistický oddíl pořádá výlet ve velkém stylu a nabídl mi účast, nemohla jsem jinak než souhlasit. V sobotu 23. 5. jsme v sedm ráno sedli do autobusu, který byl pro tento den jen náš, a vydali se směr Praha. Někteří labužníci už po pár minutách začali z batohů tahat připravené svačiny v podobě řízků, obložených housek a jiné. Někteří se však už od rána těšili na pečenou klobásu, kterou si dají někde po cestě. Zhruba okolo deváté jsme zastavili na naší první zastávce, kterou byly Koněpruské jeskyně. Já sama jsem je navštívila



ještě jako školou povinný prvňáček, takže jsem byla ráda, že jsem si je mohla znovu prohlédnout. Vedoucí zájezdu, Honza Spour a Jiří Kovařík alias Žízala, nás rozdělili na dvě skupiny.

Pokračování na straně 3

TURISTICKÝ ODDÍL SE
VYDAL SMĚR
AMERIKA A TŘEMŠÍN
NALEZENÍ PSI U NÁS
V OBCI
STŘELECKÉ ZÁVODY
VE ST. SMOLIVCI
NOVÁ RUBRIKA, JAK
BÝT FIT & ÚVODNÍ
SLOVO MARTINY
HASIČSKÁ SCHŮZE
DEN MATEK
KVĚTINOVÝ DEN
RECEPT NA KUŘECÍ
PAŠTIKU
JAK SI VEDOU
FOTBALISTÉ?
MAS

Nalezení psi v obci

Za posledních pár měsíců se často stává, že se v našich obcích nalezne nějaký opuštěný nebo zatoulaný pes. V každé obecní nástěnce visí letáky s hledaným nebo nalezeným pejskem a rozesílají se informativní e-maily od obecního úřadu. Ale víte, co máte dělat v takovém případě, když uvidíte potulujícího se psa? Nebo co všechno musí obec udělat? Jestliže si nejste úplně jisti anebo to nevíte, nevadí. Zeptala jsem se naší starostky Evy Kubové na pár otázek týkající se těchto nálezů.

Co máme my občané udělat, když nalezneme nějakého potulujícího psa?

Když uvidíte potulujícího se psa, zavolejte na obecní úřad, aby ho přijeli odchytit.

Co musí obec ze zákona udělat v takovémto případě?

V těchto případech musí obec psa vrátit původnímu majiteli nebo najít náhradního majitele, popřípadě ho dát do útulku.

Stojí to obec nějaké peníze?

Ano stojí, v útulku se platí 80 – 120 Kč denně po dobu 2 – 6 měsíců.

Co se stane se psy, které si nikdo nevyzvedne?

V těchto případech nejspíše zůstávají v útulku. Proto jsem radši, když se psa ujme nějaký hodný občan dřív, než se odveze do útulku.

Lidé, kteří si psa dočasně nechávají u sebe, se obecnímu úřadu sami nabízejí nebo jsou nějak sháněni?

Většinou se nabízejí sami a ideální je, když si psa rovnou i nechají. ☺

Děkuji paní starostce za zodpovězené otázky. Je vidět, že to obec v těchto případech nemá lehké. Ale na druhou stranu je hezké, že se ještě stále najdou lidi, kteří jsou ochotní pejska si ponechat, než aby musel být odvezen do nějakého útulku.

Aneta Slavíčková



Střelecké závody ve Starém Smolivci

V druhý květnový státní svátek, 8. května, se konal ve Starém Smolivci v mysliveckém areálu „Nivice“ střelecký závod. Od osmi hodin se mohli účastníci zapisovat do startovní listiny a oficiální zahájení proběhlo v devět hodin. Na střelce čekala dvě kola, v každém 20 asfaltových terčů – 16 holubů a 4 zajíci. V prvním kole bylo 5 stanovišť, na každém se střílely 4 terče – dva samostatné a jeden dvojstřel. V druhém kole následovaly na každém stanovišti pouze dvojstřely. Závodu se zúčastnilo 56 střelců, z nichž dvě byly střelkyně. Po odstřílení obou kol přišlo na řadu vyhlášení výsledků. Na prvním místě se s 34 zásahy umístil Jaroslav Král, druhé místo s 30 zásahy obsadil Karel Dražan. O třetí místo se

ucházelo několik střelců. 29 zásahů měli hned tři účastníci a po spravedlivém rozstřelu se na třetím místě umístil Václav Kučera, čtvrtý byl Petr Kůta a na pátém místě skončil Tomáš Kuklík. V ženském zastoupení měla Ludmila Nováková 16 zásahů a Miroslava Šindelářová 7 zásahů. Po celý den měli všichni možnost si zakoupit občerstvení v podobě klobásy, guláše nebo dršťkové polévky. Nechybělo ani nealko, pivo nebo také tvrdší alkohol. Myslím, že se celý den povedl podle představ, myslivci měli vše připravené na jedničku, sluníčko svítilo, střelci byli spokojeni a diváci, kteří se přišli podívat, také.



Michaela Nesvedová

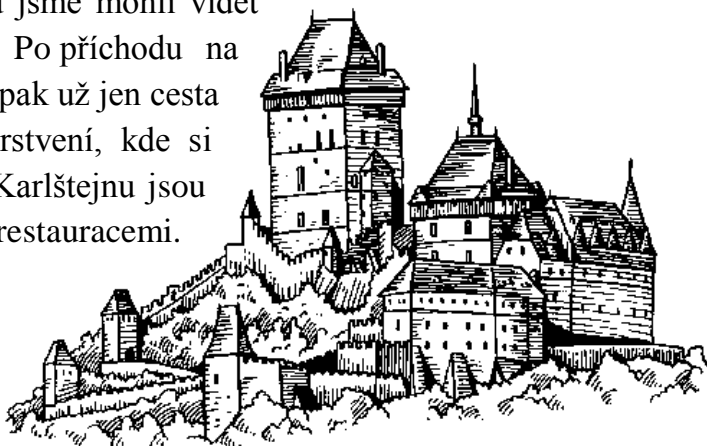
Pokračování z titulní strany

Skupinu A a skupinu B (zřejmě fotbalová deformace ☺), které se následně vydaly na prohlídku se svým průvodcem. V jeskyních jsme se mohli projít 620 metry dlouhými chodbami a vidět nejrůznější krápníky v podobě ruky, slona, panenky a jiné. Nakonec nám průvodkyně ukázala pravou jeskyní tmou, což i pro ty více otrlé nebylo příjemné a mohli jsme vyrazit k východu. Celá prohlídka trvala přes hodinu a všichni opouštěli jeskyně nadšení a nabytí novými vědomostmi. Následovala skupinová fotografie a jelo se dál.

Naše cesta pokračovala do nedalekého Berouna, který se stal zastávkou z důvodu občerstvení. Pan řidič nás vysadil v půl dvanácté a vedoucí zájezdu nám dali 90 minutový rozchod s tím, že dát nám 85 bychom nestihli a oni by čekali na půlku autobusu. Na berounském náměstí probíhaly trhy, takže kdo chtěl, mohl si projít stánky s nejrůznějšími věcmi. Restaurací bylo v blízkosti dost, takže celá naše početná ekipa se v klidu občerstvila na následující túru po Americe.

Autobus nás opravdu nabral v 13:00 a náš cíl byla Velká a Malá Amerika u Karlštejna. Protože s námi jeli i děti a příznivci ne zrovna dlouhých procházek, bylo jim nabídnuto odvezení až na samotný Karlštejn, kde si mohli dojít na prohlídku nebo se jen tak projít po okolí. Většina ale vystoupila na parkovišti u lomu Amerika a po žluté trase se vydala na 6km dlouhou túru směr Karlštejn. Některé úseky byly náročné i pro fyzicky zdatné jedince, tak byl kladen velký důraz na děti, aby zvýšily svou opatrnost a nevzdalovaly se od svých rodičů. Cestou jsme mohli vidět lom Velká a Malá Amerika a Mexiko. Po příchodu na Karlštejn ještě následoval krátký rozchod a pak už jen cesta domů. Většina využila volný čas k občerstvení, kde si všichni přišli na své, protože místa okolo Karlštejnu jsou posetá nejrůznějšími hospodami a restauracemi. I opečených klobás se někteří dočkali ☺.

Za celý výlet patří velké díky organizátorům z Budislavic a panu řidiči, který dbal o naše pohodlí celý den.



Kubová Veronika

Milí čtenáři,

s radostí jsem přijala nabídku redakční rady tohoto měsíčníku, abych se s Vámi každý měsíc podělila o své znalosti a zkušenosti z oblasti zdraví, výživy a zdravého životního stylu. Proto bych Vám mile ráda představila svou novou rubriku „Marti TIP, jak být FIT“, kde si můžete každý měsíc přečíst o potravinách, které považuji v lidském stravování za velmi významné a přínosné a rovněž Vám vždy připojím i recept, ve kterém budete moct danou potravinu či surovinu využít.

A teď na úvod něco málo i o mně. Jmenuji se Martina Korejčková, pocházím z nedalekých Kasejovic, avšak mým nynějším bydlištěm je město Plzeň. Vystudovala jsem bakalářský obor Výchova ke zdraví na pedagogické fakultě ZČU v Plzni, což ovšem neuspokojilo moje představy, a tak jsem se poté vrhla i na studium oboru již přesně podle mých cílů – oboru Diplomovaný nutriční terapeut na Vyšší odborné škole zdravotnické v Plzni. Tu jsem absolvovala v červnu roku 2014 a od té doby působím jako nutriční terapeutka v Plzni, ale 1x 14 dní i v Kasejovicích. Mou snahou je pomoci lidem ve sholení nějakého toho kila navíc, se kterým nejsou spokojeni ☺, ale i s navedením na zdravější způsob života, pohybovou aktivitu a úpravu jídelníčku bez všemožných podpůrných léků, přípravků či doplňků na hubnutí. Ano, opravdu tvořím jídelníčky ze skutečných potravin! Jvěnuji se i lidem chronicky nemocným, a tak pro mě není problém připravit jídelníček například na diabetickou, žlučnickovou, bezlepkovou či jakoukoliv jinou dietu či na kterýkoliv jiný zdravotní problém. Jelikož je má práce i mou radostí a užívám si pomoc ostatním lidem a pocit, když lidé odchází spokojení a s úsměvem na tváři, a tak nemohu jinak, než svou péči a snahu šířit dále v jakékoliv formě, tedy například i touto cestou. J

Příjemné počtení!

Martina Korejčková

reg. nutriční terapeutka

Kasejovice, Plzeň

poradna Kasejovice č.p. 311 (v budově DPS)

tel.: 721 634 113

Facebook: Managemet stravování, léčebná výživa

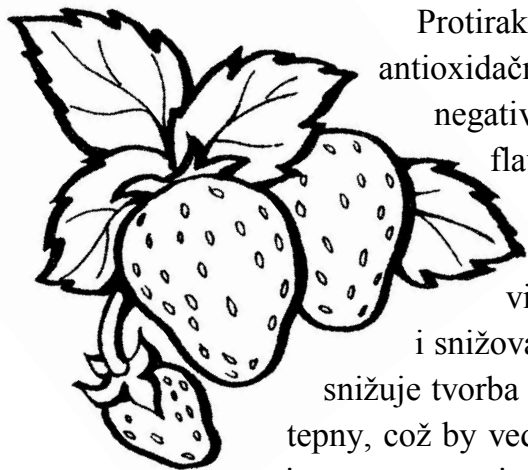
Marti TIP, jak být FIT: Jahoda zahradní

Kdy jindy Vám představit tuto perfektní potravinu, než právě v měsíci červnu, kdy ji mnoho lidí najde na své zahrádce? Popravdě, velká škoda, že sklizeň této úžasné plodiny trvá zhruba necelý měsíc, protože oplývá krom své chuti a výrazné barvy, také velmi cennými látkami přinášející našemu tělu hned několik výhod.

Tak za prvé – jahody ocení díky své nízké energetické hodnotě každý, kdo si potřebuje hlídat hmotnost. Obsahují totiž až 91% vody. Ovšem na druhou stranu i s konzumací ve velkém množství opatrně, protože jedna větší jahoda váží okolo 20g a krom vody obsahuje i přírodní cukr, a tak pokud jich na své zahrádce sníte i půl kila (a že

to kvůli jejich výborné chuti není problém), tak se Vám energetický příjem navýší asi na 1000kJ, což je energetická hodnota stejná, jako má krajíc chleba namazaný máslem a s plátkem šunky.

A hlavně za druhé – jahody obsahují mnoho zdraví prospěšných látek a prvků. Jako celek mají jahody účinky protizánětlivé, protirakovinotvorné a snižují riziko onemocnění srdce a srdečního infarktu.



Protirakovinově umí jahody působit díky obsahu antioxidačních látek, tedy látek, které chrání buňku před negativními vlivy způsobující nádory. Mezi tyto látky patří flavonoidy (kvercetin, antokyan...), ale například i vitamín C, který určitě všichni z doslechu známe. Kvercetin se také ukázal jako účinný proti několika virům – zde protizánětlivé účinky jahod. Tato látka umí i snižovat aktivitu shlukování krevních destiček, tím pádem se snižuje tvorba trombů v krevním řečišti a následně se zamezí ucpání tepny, což by vedlo například k infarktu myokardu. Ovšem ani jahody nejsou samospasitelné, je potřeba dbát na celkově zdravý a pestrý jídelníček a dostatek fyzické aktivity!

Co se týče obsahu vitamínu C v jahodách, tak denní doporučenou dávku pro vitamín C naplníte již tím, když sníte 150g jahod za den. Z dalších významných látek, které v jahodách můžete najít, bych zmínila vlákninu (která zlepšuje činnost střev, prodlužuje pocit nasycení či hraje významnou roli při snižování „zlého“ cholesterolu v krvi) a dále i draslík – prvek, který je hodnotným činitelem pro snížení hodnoty krevního tlaku. Pokud tedy máte možnost a netrpíte potravinovou alergií na jahody, pak toto ovoce určitě do svého jídelníčku zařazujte!

A teď již k samotnému receptu. Zkoušeli jste někdy studenou verzi polévky s ovocem místo klasické zeleniny? Pokud ne, nejvyšší čas ji vyzkoušet! V teplých dnech av době velké úrody jahod ideální řešení ve formě osvěžující polévky či svačiny.

Jahodová polévka (2 porce):

- * 400g jahod
- * čerstvá šťáva z 2 pomerančů
- * čerstvá šťáva z 1 limetky
- * cukr nebo v případě zdravější varianty slazení místo cukru vyzkoušejte stéviu či sirup z agáve
- * zakysaná smetana (lehčí forma) či mascarpone (tučnější varianta) na ozdobení

Jahody rozmixujte, přidejte šťávu z pomerančů, limetky, ochuťte cukrem, sirupem z agáve nebo stévií v tekuté formě, nasekejte pár lístků máty a před podáváním na talíři ozdobte lžící zakysané smetany či mascarpone a opět lístkem máty.

Martina Korejčková

Hasičská schůze v Dožicích

Vzhledem k tomu, že se před nedávnem pozměnila pravidla klasické hasičské soutěže, byla svolána výjimečně mimořádná hasičská schůze. Tato schůze proběhla v pátek 22. května v dožické hospůdce U Simči. Začátek byl naplánovaný ve 20:00.

Schůzování se konalo z jednoho prostého důvodu – vyřešit, zda se novými pravidly budeme striktně řídit, nebo zda si je, jak se říká, „upravíme“. Do tajů nových pravidel nás velmi podrobně zasvětil velitel SDH Dožice pan Jan Marek. Nabídl nám také, že zbylé týmy, kterým ještě změny pravidel názorně nepředvedl, navštíví a vše jim ukáže.

Řešily se samozřejmě také přípravy cvičení, jako vždy jsou pohřešovány praporky (nakonec šťastně nalezeny ve Starém Smolivci). Probírali jsme také stavění překážek (hlavně datum), kolik bude rozhodčích, kdo přesně je bude dělat, kdo se ujme funkce „Časomíru“, kde a v kolik se tedy vlastně sejdem a spoustu dalších důležitých informací. Bylo také rozhodnuto, že funkci hlavního rozhodčího bude zastávat výše zmíněný Jan Marek.

Na schůzi byli přítomni zástupci z každého sboru dobrovolných hasičů, zkrátka zástupci z každé vesnice. Celkem se zde sešlo 18 hasičů. A jaký je závěr naší schůze? Některých novinek se budeme držet, ale některými z nich se rozhodně řídit nebudeme. Každopádně na cvičení nám bude ještě vše zopakováno a případné dotazy budou zodpovězeny na místě. Nová pravidla si můžete prohlédnout na webové stránce:

<http://www.oshpj.cz/uploaded/Pravidla%20KS%20Fin%202015.pdf>



Karolína Černá

Opět jsme šlapali, tentokrát na Třemšín



Druhý květnový prodloužený víkend byl ve znamení turistického pochodu. Budislavický oddíl opět připravil pro své členy krásný výlet a já jsem byla u toho.

V pátek 8. 5. 2015 se turistický oddíl sešel na hřišti ve Starém Smolivci. Na všech byla vidět únava, protože sraz byl v devět hodin ráno a představa mnohých o prodlouženém víkendu byla spánek a relax. Nakonec se z pochodu vyklubal příjemný výlet, kterého nikdo nelitoval.

Hned po příchodu na hřiště na nás čekalo překvapení v podobě výstavy fotografií z dob dávných a minulých.☺ Účastníci si mohli prohlédnout bezmála dvacet fotografií a nalézt na nich sebe nebo své příbuzné, kteří podobná dobrodružství podnikali

také. Odchod se touto prohlídkou posunul o dvacet minut. Před ním ještě proběhlo společné focení a už nic nebránilo tomu, vydat se na 15 kilometrů dlouhou túru.

Cesta lesem byla místy promáčená, ale i s tím jsme se dokázali poprat. Počasí vyšlo nádherně a sluníčko náš doprovázelo celou cestu. Po příchodu na Třemšínskou rozhlednu pánové rozdělali oheň a lidé začali opékat vuřty. Všichni účastníci byli po výšlapu vyhladovělí a vuřt s chlebem a hořčicí přišel opravdu vhod. Samotná rozhledna je již několik let mimo provoz, a tak jsme se mohli kochat pouze výhledem zpoza stromů. Po krátkém odpočinku jsme se vydali na zpáteční cestu.

Celý výlet doprovázela dobrá nálada, vyprávěly se historky a vtipy a celá atmosféra byla velmi uvolněná. Jsem ráda, že jsem se výšlapu zúčastnila, protože jsem na Třemšíně nikdy nebyla a už se těším na další výlet s Budislavickým turistickým oddílem.

Kubová Veronika

DEN MATEK

Každý z nás ví, kdy se slaví Vánoce, Velikonoce, ale víte všichni, kdy se slaví den matek? Den matek se slaví pravidelně na druhou květnovou neděli.

Co ale představuje tento svátek? Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. V tento den dávají děti svým matkám dárky, většinou vlastnoručně vyrobené, kytice nebo sladkost. Obdobné svátky po celém světě existovaly už dávno v historii, např. ve starověkém Řecku se slavil svátek plodnosti a matek, spojený s uctíváním pohanské bohyně Rhey = Kybelé, matky bohů. Myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav tohoto svátku vznikla roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která bojovala za práva matek. V Česku se slaví podle amerického vzoru rovněž druhou květnovou neděli. V Československu se začal slavít tento svátek v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Alice Masaryková. Tento den doplňuje Den otců, který oslavuje otce a slaví se vždy třetí neděli v červnu.

Doufám, že nikdo z Vás nezapomněl na svou maminku a překvapil ji alespoň maličkostí. Vždyť si to zaslouží!

*Nejhodnější z maminek,
co balila mě do plínek.
Dobře se o mě starala
a všechno mi dopřála.
Moje maminka dnes slaví,
tak přeju, ať se baví.
Je šťastná a zdravá,
Mám ji hrozně ráda!*



Veronika Straková

Květinový den

13. 5 jste na ulicích ve Vašem městě nebo na úřadech Vašich obcí mohli zahlédnout dobrovolníky, kteří nabízeli Žluté kvítky.

Ano, tento rok se uskutečnil již 25. ročník Českého dne proti rakovině. Minimální prodejní cena kytičky je 20 Kč je samozřejmě na každém z nás, kolik chce přispět.

Hlavním tématem letošní sbírky: Nádory reprodukčních orgánů-možnosti prevence (gynekologické nádory u dívek a žen, nádory varlat u mužů)

Cílem sbírky je preventivně působit na širokou veřejnost prostřednictvím letáků s informacemi. Za nabízené kvítky měsíčku lékařského získat prostředky na boj proti rakovině - na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologické výuky, výzkumu a vybavení onkologických center. Kdo z Vás si nestihl zakoupit kytičku v termínu, má možnost zaslat libovolnou částku na sbírkový účet.

Číslo účtu: 65 000 65 / 0300 je možné přispívat od 1. 4. do 30. 11. 2015.

Podle nejnovějších statistických údajů se onkologickým pacientem stane každý třetí občan České republiky a každé čtvrté úmrtí je způsobeno rakovinou. Dodržováním jednoduchých zásad zdravého životního stylu a využíváním možností preventivních vyšetření lze velké části onkologických onemocnění předejít! Šíření zásad prevence rakoviny je naším hlavním cílem, pomozte prosím i Vy.

Myslím, že každému z nás patří DÍK za to, že jsme ochotni pomoci.

Nikdo z nás neví, do jaké životní situace se dostaneme, proto je dobré pomoci druhým lidem. Minimálně za dobrý pocit to určitě stojí.

Veronika Straková

Máte rádi paštiky a neradi kupujete samá éčka? Udělejte si doma vlastní kuřecí paštiku a chutí budete mile překvapeni. Já nedávám ani takové množství másla, protože paštika stejně ztuhne a je o něco lehčí ☺

Paštika

Suroviny:

- * 500g kuřecích jater
- * 180g másla
- * 2ks stroužky česneku
- * 2ks cibule
- * 3 lžíce brusinek zavařených
- * Hrst sušených brusinek, olivový olej, nasekané mandle, sůl, pepř

Postup:

1. Játra očistěte a odstraňte z nich všechny blanky.
2. Cibuli a česnek nakrájejte najemno a osmahněte na pánvi na olivovém

oleji dozlatova.

3. Poté přidejte játra a opečte je z obou stran, z každé asi 3 minuty. Játra by měla být zvenku hnědá a vevnitř stále růžová.
4. Celou směs vyndejte, nechte trochu vychladnout a poté rozmixujte.
5. Přidejte máslo, sůl, pepř a mixujte, dokud není paštika úplně hladká.
6. Nakonec vložte hrst sušených brusinek, 4 lžičky brusinkové zavařeniny a najemno nasekané mandle.
7. Promíchejte a nechte vychladnout.

Kubová Veronika

Fotbalisté ukořistili pár výher

Po odehraných zápasech, kde jsme ani jednou neukořistili výhru, přišlo malé vzkříšení a naši fotbalisté opět začali vyhrávat. Nechci situaci zakřiknout, ale naši fotbalisté zřejmě vypili modrou vodu, nebo se v živé vodě vykoupali, protože jako by ožili.

Po odehraném zápase v Blovicích, kde jsme dostali celkem 8 gólů, následoval zápas na domácím hřišti proti Dlouhé Vsi. Tentokrát Starý Smolivec vyhrál 2:1 a na své konto si připsal 3 body. O branky se zasloužil Standa Procházka a Oťas Strejc. Tento zápas zřejmě hráče povzbudil do dalších zápasů a trenérům zvedl náladu do dalších kol.

Příští kolo se hráči vypravili až do Mochtína, kde se jim podařilo remizovat 1:1. O štěstí ve výhře se jim nakonec postaral soupeř, který dal vlastní gól. I ty se ale počítají a naši dokonce vyhráli na penalty, takže domů přivázeli 2 body.

Nečekaně snadným soupeřem se pro nás stal Měčín, který nám odevzdal 3 body. Výhrou 2:0 jsme si opět mohli trochu vydechnout. O výhru se za náš tým postaral Standa Procházka a Marek Eisman. Trenéři se začali opět dostávat do dobré nálady, když přišel zápas s Přešticemi.

Jako první jsme branku vstřelili my, ale netrvalo dlouho a soupeř vyrovnal na 1:1. Zápas byl hodně vyrovnaný, i když nám v sestavě chyběl Standa Procházka i Marek Eisman. Šanci na gól a jasnou výhru spálil Standa Krejčík, který mířil na prázdnou bránu i František Trhlík, který měl také hezkou šanci dát gól. Tým Přeštic pár minut před koncem utkání zvýšil stav na 2:1 a zničil v našich hráčích naději odvézt si alespoň 1 bod.

Trenéři však ke stavu jaký je, přistupují optimisticky a v klucích neztrácejí naději. „Je před námi ještě pár zápasů, kde můžeme ukořistit nějaký ten bod“ tvrdí trenér Honza Spour.

Já přeji našim fotbalistům, aby ve zdraví dohráli tuto sezonu, připsali si na své konto ještě nějaký ten bod a hlavně, aby si užili dokopnou, která je za dveřmi.

Kubová Veronika

TABULKA

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body	PK	(Prav)
1.	Košutka	21	15	3	3	62: 26	50	2	(18)
2.	Mochtín	21	11	3	7	38: 34	38	2	(3)
3.	Sp.Poříčí	21	10	3	8	49: 34	35	2	(3)
4.	Přeštice B	22	7	9	6	29: 32	35	5	(-6)
5.	Chanovice	21	9	5	7	49: 44	34	2	(-1)
6.	Chlumčany	22	9	4	9	42: 33	33	2	(-2)
7.	Dl. Ves	21	9	3	9	31: 30	32	2	(-3)
8.	Žákava	21	9	4	8	40: 38	31		(1)
9.	Štěnovice	21	9	3	9	36: 39	31	1	(-3)
10.	St. Smolivec	21	7	5	9	30: 47	27	1	(-4)
11.	Strážov	21	5	5	11	27: 44	24	4	(-10)
12.	Měčín	22	3	9	10	23: 41	23	5	(-15)
13.	Blovice	21	6	2	13	33: 47	21	1	(-10)

MANAGEMENT STRAVOVÁNÍ A LÉČEBNÁ VÝŽIVA

- + 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, protikvasinková dieta, žlučnicková dieta, bezezbytková 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

Neprodávám žádné výživové doplňky, léky či jiné preparáty na hubnutí.

Konzultační hodiny dle telefonické domluvy.

Kontakt:

Bc. Martina Korejčková, DiS.
registrovaná nutriční terapeutka
Plzeň, Kasejovice, Blatná
Tel.: 721 634 113
martina.korejckova@seznam.cz
IČ: 03703967



Členové redakčního týmu:

Karolína Černá, Aneta Slavičková, Veronika Straková, Jiří Krejčík, Veronika Kubová, Michaela Nesvedová

Víkend otevřených zahrad se bude konat 13. – 14.6. 2015

Svátek otevírání zahrad veřejnosti vznikl ve Velké Británii a probíhá vždy druhý červnový víkend. Projekt se setkal s velkým ohlasem a stal se postupně tradičním po celé Evropě. V České republice jsou do projektu zapojovány zahrady a parky, které mohou nabídnout něco zajímavého, například historický význam, ekologický přístup, nevšední design, dendrologickou sbírku či zajímavý příběh. Do akce se zapojují i jiné zajímavé významné plochy zeleně – ovocné sady, historické hřbitovy, kláštery, arborety či botanické zahrady. Obvyklá je komentovaná prohlídka zahrady s vyprávěním o historii i záměrech do budoucnosti, doplněná dalším programem. Záměrem je představit jednotlivé objekty s jejich příběhy a tajemstvím a přinést lidem zážitky z poznání. Více o akci najdete na www.vikendotevrenychzahrad.cz.

Do projektu je zapojena také Pozemská zahrada manželů Gajduškových v Kramolíně u Nepomuka, rodinná farma s rozvíjenými permakuturními principy. Na pozemku (cca 1,6 ha) se nachází jedlá lesní zahrada s trvalkami, bobulovinami, netradičními ovocnými druhy, staré odrůdy růží, ovoce a zeleniny, jezírko, bylinkovou a léčivkovou zahrádku s téměř 60 druhy rostlin. Jedná se o první Přírodní zahradu a Ukázkový permakuturní projekt v Plzeňském kraji (www.pozemskazahrada.webnode.cz).

V doplňkovém programu bude nabízena jízda na poníkovi, trampolína pro děti, občerstvení z vlastních surovin, prodej regionálních produktů. K vidění bude malá expozice zemědělského nářadí a strojů.

Michal Arnošt

Festival 9 týdnů baroka

www.baroko2015.cz

největší a nejdelší barokní festival v historii naší země začíná již 29. 6. 2015!

Jediný a na dlouhou dobu patrně poslední den prohlídek zámku Žinkovy, mimořádné prohlídky zámku Zelená Hora, návrat duše Zelené Hory, oživené prohlídky Nepomuku, Barokní noci, koncerty, barokní ohňostroj, program v památkách i krajině...

Vstupenky na www.plzenskavstupenka.cz nebo v informačních centrech regionu.

201::Plzeň

Evropské hlavní město kultury

Rubrika z Mikroregionu Nepomucko:

Návrat duše Zelené Hory – 5. část

Ve slavné norimberské dílně Lenz & Jahn proběhlo dne 12. 5. 2015 za účasti autora Václava Česáka, představitelů obce Klášter a Mikroregionu Nepomucko lití sochy Zelenohorské madony nové generace. V barokní dílně, která vyrobila například skvostný Malostranský pomník maršála Radeckého nebo sochu sv. Jana Nepomuckého pro Karlův most, byl uveden do chodu barokní jeřáb, který vyzdvihl bání s obsahem bronzu a mědi o teplotě 1140°C, který byl vlit do připravené formy. Po vystydnutí a vyjmutí

je v současné době socha dokončována a zdobena v ateliéru Václava Česáka. 20. června nás již čeká ve Vídni žehnání sochy a 3. července skvostný návrat na Zelenou Horu. Chcete-li být u toho, více informací najdete na www.zelenahora.cz či v informačních centrech regionu.

O vzniku sochy je rovněž natáčen objektivem Jiřího Berouška dokumentární film, který bude k dispozici během podzimu. Kompletní příběh a osudy sochy přináší letní číslo časopisu Vítaný host v Plzeňském kraji (k dostání v informačních centrech regionu od 12.6.).

Pavel Motejzík

„POD ZELENOU HOROU PŘINÁŠÍ ZÁBAVU I POUČENÍ“

O to, abychom se na své nejbližší okolí podívali trochu jinýma očima, se ve svém druhém letošním čísle opět snaží vlastivědný sborník Pod Zelenou Horou.

V rubrice pozapomenutých osobností představuje Bohuslav Šindelář MUDr. Vojtěcha Mrázka, lékaře, který se zasloužil o rozvoj a proslulost někdejších letinských lázní. Pracovníci Národního památkového ústavu v Plzni PhDr. Viktor Kovařík a PhDr. Pavel Zahradník přispěli do čísla erudovanou studií o okolnostech vzniku a smutném osudu jedné z přeštických sochařských památek – sousoší sv. Benedikta z Nursie, které kdysi zdobilo přeštické náměstí. Také loni zahájené téma naučných stezek zdárně pokračuje, a to popisem nově vytvořené naučné stezky „Živá paměť krajiny Lužan“. Reportáží z historiografické konference „Krajiny snů“ obohatila obsah čísla RNDr. Eva Heřmanová. Konference se zabývala nerealizovanými projekty od středověku po současnost, a pokud se týče nenaplněných snů v Plzeňském kraji, málokdo tuší, že jsme např. přišli o velké vodní dílo, o splavnění Berounky od Prahy až k Plzni, s velkým přístavem v Plzni-Skvrňanech. Opomenuto není ani 70. výročí osvobození našeho regionu americkou armádou. Vracíme se k němu jak obrazovou přílohou, tak vzpomínkami pamětníků z Dolní Lukavice, Krasavec a Lišic, zachycených Evou Klepsovou.

Naši nepomuční kolegové dodali dokončení seriálu o zajímavostech z vývoje nepomuckých škol, které jejich autorka Lenka Špačková dovedla od roku 1945 až do současnosti. Milovníky historie určitě potěší zpráva o znovuoživení Svatojánského muzea v Nepomuku. A do rubriky „Zrcadlo místní kultury“ byl tentokrát zařazen výtvarník a hudebník Václav Česák ze Starého Smolivce. Sponzorem vydání je Mikroregion Nepomucko.

Věra Kokošková

Rubrika z MAS sv. Jana z Nepomuku

Otevření malé expozice historické zemědělské techniky v Nepomuku

V rámci projektu spolupráce Místních akčních skupin sv. Jana z Nepomuku, Aktivios a Radbuza vzniklo celkem 8 nových stálých expozic, které budou postupně otevírány veřejnosti. V našem regionu je to MiniZOO Tojice, Expozice Zelenohorská pošta Nepomuk a právě zmiňovaná venkovní Expozice zemědělské techniky u Hotelu U Zeleného stromu na nepomuckém náměstí (Švejek), která přibližuje život a řemesla na venkově.

Můžete se v ní podívat na stroje, kterými ještě naši dědečkové běžně obdělávali svá pole, či je používali k jiným účelům v každodenním životě. Návštěvník si tak může udělat lepší představu o životě a lopotné práci našich předků. Nechybí například koňská sekačka na trávu, obrabečka sena, klepač kosa, vyorávač brambor či mlátička obilí.

Slavnostní otevření proběhne 27. 6. 2015 od 17:20 hod. a těšit se při něm můžete například na vystoupení Plzeňského MLSu.

Pořádá MAS sv. Jana z Nepomuku a Radovan Sochor.

Pavel Motejzík, koordinátor projektu