



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Beseda s Martinou Korejčkovou

V sobotu 24. října jsem se zúčastnila besedy Marti TIP, jak být díky jídlu FIT. Konala se v Mladém Smolivci v zasedací místnosti obecního úřadu od 18 hodin. Martina Korejčková je nutriční terapeutka, která má svojí poradnu v Kasejovicích a Plzni. Znáte ji i její tipy na zdravou výživu z našich novin. Na úvod si vzala slovo Veronika Kubová, která přivítala všechny účastníky této besedy. Poté už si vzala slovo sama Martina Korejčková, která provázela celým programem. Z počátku jsme se dozvídali věci, které ovlivňují naše zdraví. Byli jsme upozorněni, že si máme dávat pozor na to, co jíme. Dostali jsme obecná výživová doporučení a praktické tipy do svých jídelníčků. Měli bychom nahrazovat živočišné tuky rostlinnými, vynechávat čokolády a chipsy nebo raději používat třtinový cukr. Každý jsme si mohli vypočítat, kolik vody bychom měli vypít během dne. Jelikož se očekávala návštěva místních fotbalistů, dalším bodem besedy byla výživa pro sportovce. Bohužel fotbalisté prohráli a nedorazili, ale i tak přišla řeč

na sportovce. Posledním bodem besedy bylo téma, jak se nezakulatit o Vánocích. Téměř aktuální téma zajímalo snad úplně všechny přítomné.



Pokračování na straně 3

BESEDA
S MARTINOU
KOREJČKOVOU
POUŤ V DOŽICÍCH
PILSNERFEST 2015
TURNAJ V PRŠÍ
V DOŽICÍCH
MOŠTOVÁNÍ
KONEC FOTBALOVÉ
SEZÓNY SE BLÍŽÍ
SNADNÝ RECEPT
NA MAKRELU
MARTI TIP, JAK BÝT
FIT: BRAMBORY
ČLÁNKY MAS

Přijela k nám pout' aneb poutový víkend v Dožicích

V tuto chvíli už za sebou máme poutě všech našich obcí. Ta poslední se konala v Dožicích. Tentokrát to vyšlo na první říjnový víkend (tedy 3. a 4. října 2015). V sobotu si všichni místní, ale i sousedi z okolních vesnic, užili poutovou zábavu a v neděli jsme se mohli přijít podívat na tradiční (poobědní) poutový fotbal.

Začnu poutovou zábavou. Ta se konala, jak už jsem zmínila, v sobotu 3. října v hospůdce U Simči. Zahájena byla ve 20:00 a muzikanti začali hrát už chvíli po osmé. Večerem nás provázela kapela Minimax. Snad všichni už jsme byli na nějaké té naší vesnické zábavě. Proto nemusím sáhodlouze popisovat, jak večer probíhal. Atmosféra na sále byla velmi příjemná, čas rychle utíkal a najednou už nebyla sobota, ale neděle. Kapela zahrála svůj poslední „song“ a většina přítomných vyrazila ke svým domovům. Několik málo neohrožených ale zůstalo a užívalo příjemně načatý večer (tedy spíše ráno). Celkem si do Dožic našlo cestu 79 návštěvníků.

Nedělní dopoledne bylo v duchu příprav (hlavně psychických) na odpolední „mač“. Vše vypuklo ve 13:00 (no, možná o maličkou chvilku déle). Nadšení pánové se rozdělili do čtyř týmů (Řezpol, Pardál, Já nevím a Pila). Začátek byl odpískán a šlo se na věc. Letos bylo vše naplánováno jinak, než v letech předešlých. Hrací tým tvořili čtyři hráči + děti. Hrál se na dvou hřištích, takže všechny 4 týmy hrály ve stejnou dobu (a navíc mělo každé hřiště svého rozhodčího). Bohužel toto rozložení hřišť nebylo moc pohodlné pro diváky, ze zadního hřiště jsme viděli jen branky a sem tam nějakého střelce, který se k brance přiblížil. Zahrál si každý s každým, takže fotbal trval skoro celé odpoledne. Po dohrání posledního zápasu, když už bylo pořadí týmů známé, se hráči domluvili, že si zahraje vítěz s druhým týmem o první místo a třetí tým se čtvrtým o třetí místo (nechápu, kde v sobě vzali tolik energie po včerejší vydařené zábavě). No každopádně dopadlo to následovně: první místo (společně se soudkem piva) vybojoval tým Pila, na druhém místě se umístili „Pardálové“, třetí místo si odnesl tým Já nevím a těsně pod bednu vítězů se probojoval tým Řezpol (pánové nezoufejte, fotbal není jediný sport na světě).

Počasí nám sice moc nepřálo, začalo poprchávat ve chvíli, kdy byl fotbal zahájen a skončilo přesně po vyhlášení vítězů. Ale i tak na letošní pout' budeme vzpomínat v dobrém a už teď se těšíme na příští rok.



Karolína Černá

Poděkování

Děkujeme SDH Budislavice, MS Stráž a všem, kteří přišli vyprovodit na poslední cestě pana Václava Bláhu.

Rodina

Pilsner fest 2015

V sobotu 3. října se k oslavě 173. narozenin piva Pilsner Urquell konal již tradiční Pilsner fest. Toto pivo má nejen pro Plzeňany velký význam a proto se celý den na každém rohu nacházel stánek, kde se tento nápoj prodával. Pití piva se samozřejmě neobejde bez pořádného zajídání, a tak nesměly chybět ani stánky s rychlým občerstvením. A co by to bylo za festival bez pořádné muziky a že té pořádné muziky za jediný den bylo. Každý si mohl přijít na své: No name, Michal Hrůza, Divokej Bill, UDG, Michal Šindelář, Monkey Business, Johanes Benz, Zakázaný Ovoce a další. Je jisté, že tolik skupin a interpretů by se na jedné scéně vystřídat nemohlo a proto i tento rok byly připraveny 2 scény. První byla tradičně v areálu plzeňského pivovaru a druhá se letos přesunula na plzeňské náměstí Republiky. Obě scény byly propojeny speciálním koridorem, který samozřejmě také nebyl ochuzen o dobré jídlo, pivo a různé malé doprovodné programy, jako např. artisty, dechovku apod.

Na obou scénách se první doprovodný program rozezněl už v 11:30, kdy jako první v pivovaru zazněl Xindl X a na náměstí Bára Zemanová & Band. A ti, kdo nechtěli obědovat doma, si mohli vychutnat speciální pivní menu, které pro tuto příležitost připravily některé z vyhlášených restaurací.

Jako každý rok se zde sešlo mnoho lidí, bylo téměř nemožné se rychle přemístit od jedné scény ke druhé, a kdo se chtěl dostat přímo až k pódiu za svým oblíbencem, ten se dlouze strkal a prodíral dopředu. Součástí festivalu byly také řemeslné stany, kde se návštěvníci mohli seznámit s prací bednářů,

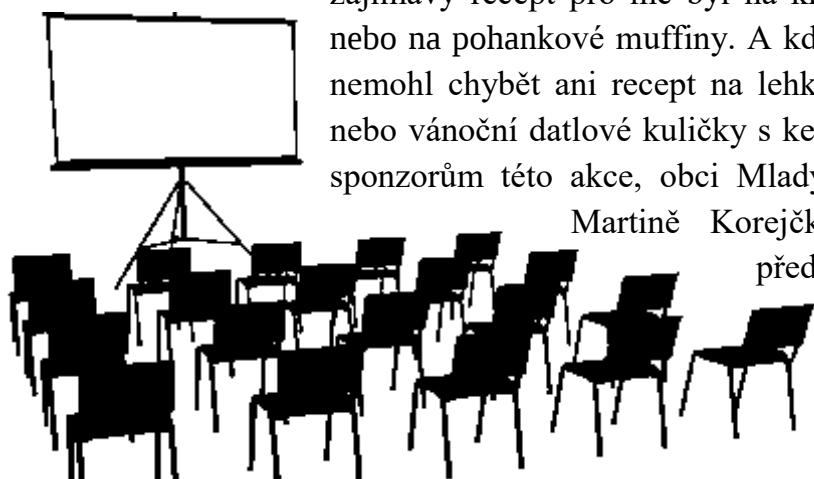
sladovníků, sládků a formanů. Zde se nedozvídaly nové pouze děti, ale i spousta dospělých. Na nádvoří pivovaru ve Spilka stanu se každý návštěvník mohl také naučit všechny styly čepování plzeňského ležáku od samotných finalistů soutěže Pilsner Urquell Master Bartender. A pokud sem přicestoval někdo z velké dálky, kdo ještě nenavštívil pivovar, mohl si užít speciální festivalovou prohlídku.

Od 18 hodin se na náměstí i v pivovaru začali rozdávat zadarmo plechovky piva Pilsner Urquell určené ke společnému připitku, který se odstartoval krátce po půl 6. Poté už nic nepřerušovalo hudební program a návštěvníci se zde bavili až do půl druhé hodiny ranní, kdy dozpíval poslední interpret a ukončil tím festival.

Aneta Slavičková

Pokračování z titulní strany

Přehled vánočního cukroví kolik obsahuje kalorií, mě docela zaskočil. Tipy jak nahradit smaženého kapra nebo bramborový salát zdravější variantou mě zaujaly, ale po pravdě si moc nedovedu představit bramborový salát bez hrášku, salámu nebo okurky. Po téměř hodinovém programu přišel čas na otázky, měření celkového tělesného složení nebo ochutnávku některých zdravých jídel. U každé ochutnávky byla hromada receptů, které si každý mohl vzít a zkusit si uvařit jídlo doma. V nabídce byly například tofu palačinky



plněné nutellou, které mně chutnaly naprosto stejně jako normální palačinky. Další velice zajímavý recept pro mě byl na krůtí karbanátky se sušenými rajčaty nebo na pohankové muffiny. A když už jsou Vánoce téměř za rohem, nemohl chybět ani recept na lehký bramborový salát se šmakounem nebo vánoční datlové kuličky s kešu. Na závěr bych chtěla poděkovat sponzorům této akce, obci Mladý Smolivec a firmě Spedica s.r.o., Martině Korejškové za zajímavou a inspirující přednášku o zdravé výživě, Veronice Kubové za skvělou organizaci celé besedy a také všem zájemcům, kteří si našli cestu do zasedací místnosti obecního úřadu.

Michaela Nesvedová

Dožicemi se zase přehnalá pořádná „průtrž“

V letošním roce se už podruhé konal v Dožicích turnaj v karetní hře prší, zase v hospůdce u Simči. Co se týče celkového počtu dožických turnajů, můžeme si napsat pátou čárku, tento turnaj byl totiž pátý v pořadí. A kdy že to teda vlastně bylo? No přece v sobotu 17. října 2015.

Časový harmonogram byl stejný jako v turnajích předešlých: od 12:00 probíhal zápis do turnaje a od 13:00 začal samotný turnaj. Každý ze soutěžících si vylosoval místo, ze kterého bude začínat a nic nebránilo odstartování hry.

Celkem se přihlásilo 28 hráčů, z čehož bylo 5 dětí. Číslo 28 značilo, že k tomu, abychom u stolů mohli sedět po čtyřech, nikdo nechyběl ani nepřebýval. Hracích stolů bylo tedy celkem sedm. Jinak se hrála klasicky tři kola a každé kolo obsahovalo 30 her.

První kolo je vždycky takové rozkoukávací, i když náš stůl měl první kolo odehrané velmi rychle. Druhé kolo bylo trochu náročnější pro mé břišní a lícni svaly, protože jsme se za celou tu dobu nepřestali smát. Někdy jsme se i víc smáli, než jsme hráli. A podle toho to také vypadalo, se třetím kolem se čekalo jenom na nás. My jsme na sobě ale nedali znát žádné znepokojení, setřeli jsme slzy (z toho neustálého smíchu) a šli jsme o „stůl dál“. Poslední výkřik „Prší“ zazněl chvilku po půl šesté. Teď už zbývalo jen sečíst body.

Hned po třetím kole na nás čekala vydatná večeře – bramborová kaše s grilovanou klobásou a kyselou okurkou navrch. Během večeře už jsme pokukovali po cenách, zkrátka každý vybíral, co si ukořistí. Bylo opravdu z čeho vybírat a sponzorům (Obec Mladý Smolivec, SDH Dožice, Autodoprava Beránek a Leifheit) patří velký dík.

Nyní už opravdu nezbývalo nic jiného, než vyhlásit pořadí všech bojovníků. Vítězství zůstalo v Dožicích, vyhrála Lucka Štěpánková. O druhém a třetím místě muselo rozhodnout snímání karet, Tomáš Ráž a pan Šilpoch nasbírali stejný počet bodů. Druhé místo nakonec taktéž zůstalo v Dožicích – na druhém místě se umístil Tomáš Ráž (současně vítěz mezi dětmi). Třetí místo si tedy odnesl pan Jan Šilpoch (z Louňové). Těsně pod



bednou vítězí zůstala paní Jaroslava Pašková (z Chocenického Újezda) a na pátém místě se umístil pan Josef Zábran (z Letin).

Ceny byly do posledního kousku rozdány, někteří soutěžící hned po turnaji odjeli domů, ale zbytek se přemístil do výčepu a zde jsme pokračovali v načaté zábavě. Celé odpoledne se opravdu vydařilo, nedošlo k žádnému konfliktu a věřím, že se všichni příjemně bavili. Snad i další turnaj v prší, bude takhle vydařený. Tak zase za rok. Nebo na nějaké další akci v Dožicích.

Karolína Černá

MOŠTOVÁNÍ 2015

Již druhým rokem se na nedaleké samotě, kousek za Mladým Smolivcem, na Lomnici, uskutečnilo moštování vlastního ovoce.

V místním rozhlase jsme se dozvěděli všechny důležité informace. Moštování probíhalo 18. 10. 2015 v neděli, od ranních hodin do 17:00 hodin.

Cena za litr moštu byla 5 Kč.

Jelikož jsem se loni zúčastnila a akce mi přišla velmi zajímavá, rozhodla jsem se zeptat se hlavního organizátora Michala Arnošta na pár otázek.

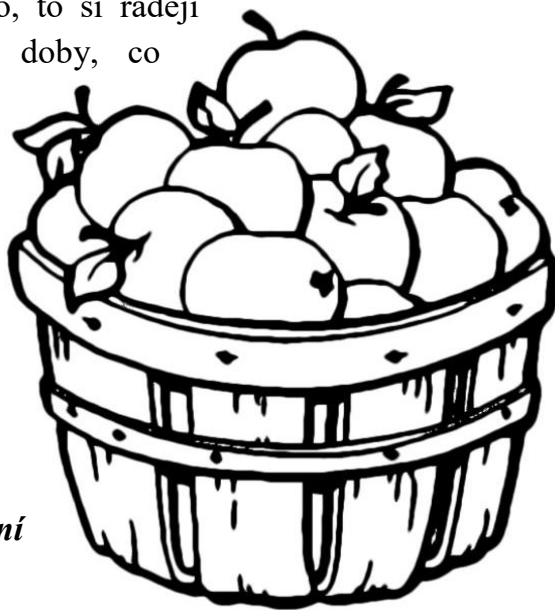
Proč tě napadlo uskutečnit akci moštování, co tě k tomu přimělo?

Před dvěma lety jsme na Lomnici vysázeli ovocný sad. Nic velkého, čtyřicet stromků, 20 z toho jsou jabloně, ostatní hrušně, švestky, třešně a višně. Ovšem co strom, to jiná odrůda, prostě taková sbírka ovocných stromů. Snad z nostalgie a úcty k našim předkům tu máme staré odrůdy, třeba jabloně Panenské, Čistické lahůdkové, Řehtáč soudkovitý, Míšeňské, či některé renety. Zkoušíme ovšem i novější odrůdy jako Admirál, Ametyst, Rajka, Topaz a další. Vše na vrůstných podnožích, převážně vysokokmenného tvaru, prostě tradiční selský sad, jak ho znali naši dědové. Ale to není jen z nostalgie, ale snad i rozumný přístup. Pro intenzivní pěstování zákrsků, které se čím dál, tím víc objevují v našich zahradách, tu prostě nemáme vhodné podmínky.

A když už člověk pěstuje ovocné stromy, musí také přemýšlet, co s ovocem? My si na to první z našeho sadu budeme muset ještě tak dva roky počkat, ale ve většině zahrad je teď na podzim ovoce zpravidla dost. Často skončí na skládkách a kompostech, v lepším

případě ve výkupu. Ovšem než dvě koruny za kilo, to si raději vyrobím vlastní mošt. A mimochodem, od té doby, co se nahlížím do kontejnerů plných shnilých jablek ve výkupech, jsem si přestal kupovat potraviny s jablečným koncentrátem.

Nezbývá mi, než souhlasit. Moštování je skvělý způsob, jak zužítkovat přebytky ovoce. Navíc chuť domácího moštu, který je hlavně pouze šťáva z ovoce bez přidaného cukru, se s koupeným nedá srovnat. HOME MADE ☺



Loni byla opravdu hojná účast, byl to hlavní důvod, proč moštovat i letos?

Jsem rád, že si nabídka moštování v loňském roce našla své zájemce a bylo jich skutečně dost. Vlastní jablka jsme dělali až za tmy. Stejně zkušenosti máme i z jiných obcí, kde jsme moštovali. I proto letos začínáme raději už od půl desáté.

Jak dlouho Ti trvá připravit vše potřebné?

Podstatné je připomenout, že ten moštovací stroj byl pořízen MAS svatého Jana z Nepomuku a je možné si jej zapůjčit k moštování do obcí. Akorát se musí vždy najít někdo, kdo akci moštování zorganizuje a postará se o obsluhu toho stroje. Pro občany smoliveckých obcí to rádi děláme u nás na Lomnici. Jako sousedskou výpomoc i příležitost ke krátké návštěvě u nás na mlejně. Jeden den v roce tak věnujeme něčemu, co považuji za užitečné a příjemné současně.

Je tato akce finančně nákladná?

Vlastně nevím, na co se ptáš. Tak jen řeknu, že za moštování se vybírá poplatek 5 Kč za litr moštu, vybrané peníze slouží k uhrazení půjčovního za moštovací zařízení MASce. I tak je to myslím nejlevnější moštování v okolí a navíc se nemusí s jablky nikam daleko jezdit.

Je něco, s čím by Ti občané mohli pomoci?

To by byl strašně dlouhý seznam ... Ale pokud myslíš na moštování, tak myslím, že to zatím zvládáme sami. A jsme rádi, že takto můžeme sousedům pomoci. Snad to nezní blbě od nás ze samoty? Věřím, že až my budeme někdy potřebovat skutečně pomoci, ještě se nám to v dobrém vrátí. A ono se to nakonec děje již dnes. Ale jestli máš v hlavě nějaký nápad, sem s ním ...

Myslím, že mnoho lidem ulehčíte spoustu práce, určitě se nebudou zlobit, když i za ně poděkují!! DĚKUJEME VÁM a budeme doufat v úrodu jablek i příští rok.

Veronika Straková

Posledních pár kol smoliveckého fotbalu

Podzim už bude u konce a s ním i fotbalová sezóna. Fotbalisté si zahrají posledních pár zápasů, než se odeberou k „zimnímu spánku“.

V sedmém kole nám štěstí zrovna nepřálo a Starý Smolivec prohrál 2:1 se Strážovem. Jedinou branku se podařilo vstřelit Františku Trhlíkovi. Byla to velká škoda, protože tři body nám v tabulce začaly chybět.

1.	TJ Keramika Chlumčany	11	10	0	1	28:9	30
2.	TJ Svat. Hrádek	10	7	0	3	22:13	21
3.	TJ Přestice B	11	7	0	4	20:12	21
4.	SK Starý Plzenec	11	5	0	6	28:19	17
5.	TJ Haas Cranovice	11	6	0	5	27:20	17
6.	TJ Sokol Štěpánovice	11	5	0	6	19:18	17
7.	FK Žákava	11	6	0	5	27:31	17
8.	TJ Sokol Měčín	10	5	0	5	12:12	16
9.	TJ T. Dlouhá Ves	11	6	0	5	12:15	16
10.	TJ STARÝ SMOLIVEC	11	5	0	6	16:17	15
11.	TJ S. Spálené Poříčí	11	5	0	6	15:24	15
12.	TJ Sokol Losiná	11	4	0	7	17:28	12
13.	SK Kovodr. Strážov	11	3	0	8	11:23	8
14.	TJ Sokol Merklín	11	2	0	9	25:38	6

Osmé kolo jsme si na trávník pozvali družstvo ze Žákavy, které k nám, z hlediska červených karet, bylo vždy velmi shovívavé. Tentokrát však mužstvo přišlo s křížkem po funuse, protože je Starý Smolivec dokázal porazit 3:2. Na hřišti také zazářil nový hráč Tomáš Bejček, který vstřelil třetí a rozhodující branku. Trenér ho do zápasu nasadil na posledních 20 minut a to se mu vyplatilo. Dalšími střelci tohoto zápasu byli Jirka Růt a Honza Strejc.

Stejné skóre na nás čekalo i v devátém kole, kdy se Starý Smolivec dočkal opět výhry 3:2. Tentokrát jsme zavítali na hřiště do Merklína. Svoje branky si nastřílel Roman Štěpánek, Robert Brejcha a Standa Procházka. Hráči se z výhry mohli opravdu radovat, protože zápas to byl vydařený.

V desátém kole nás na hřišti navštívil leader tabulky a opravdu těžký soupeř Chlumčany. Ovšem bodový rozdíl, který mezi mužstvy byl, se rozhodně neprojevil na výsledku. Starý Smolivec nakonec prohrál 0:1 díky penaltě, kterou soupeřům uznal rozhodčí. Utkání to jinak bylo velice vyrovnané. Navíc Oťas Strejc a Standa Procházka si od rozhodčích vysloužili červené karty, takže jsme přišli hned o dva hráče.

Do konce sezóny tedy zbývají tři zápasy a Starý Smolivec se prozatím drží na šestém místě. Já jim přeji ještě další tři výhry, aby sezónu ukončili, jak se patří a na dokopné měli co zapíjet.

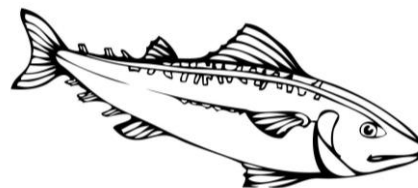
Veronika Kubová

Vánoce se blíží a na naše stoly se opět dostane kapr. Pokud už Vás ale honí mlsná na ryby, vyzkoušejte tento snadný recept na makrelu.

Makrela v alobalu

Suroviny:

- * 4ks makrela
- * 1ks citronu
- * 60g másla
- * grilovací koření, mletý pepř, sůl, petrželka



Postup:

1. Makrely zevnitř nasolíme a posypeme grilovacím kořením.
2. Část másla promícháme s nasekanou petrželkou.
3. Přidáme špetku jemně nastrouhané kůry z citronu, pepř a tuto směs vetřeme dovnitř makrel.
4. Alobal potřeme máslem a zabalíme do něj makrelu.
5. Promícháme a víno necháme vařit.
6. Pečeme 25-30minut.

Veronika Kubová

Marti TIP, jak být FIT: brambory

Brambory patří do základních potravin lidské výživy, jsou nenáročné na pěstování, proto jsou poměrně levné a je jich dostatečné množství. Jsou doporučovány dokonce ke každodenní konzumaci, to znamená, že klidně v jednom jídle denně by se mohly brambory vyskytovat. Začnu-li odzadu, tedy od škodlivých účinků brambor, protože i s touto situací se můžeme setkat, musím upozornit na možný obsah jedovatého solaninu v bramborách. Solanin (jed s negativními dopady na nervový systém) se skrývá především v nadzemních částech brambor, v klíčcích, ale narazit na něj můžeme i v samotné jedlé části a to především v případě špatného skladování brambor, kdy brambory na světle zezelenají, pak se v této části může vyskytovat solaninu více a je nutné tuto část či celý brambor nejíst, protože solanin se nezničí ani vařením. Krom změny barvy mohou brambory podléhat i výrazné změny chuti. Určitě se Vám již alespoň jednou stalo, že jste ochutnali zesládlou bramboru. V případě, že brambora přemrzne, tak se změní v ní obsažený škrob na jednoduchý cukr. Tento fakt není v rámci zdravotních účinků na závalu, avšak ne každému pak zesládlé brambory chutnají.

A teď už k příznivému působení brambor. Brambory obsahují hodně vlákniny a jsou nabitě množstvím minerálních látek - draslíku, hořčíku, zinku, železa... a vitamínů - vitamíny skupiny B a vitamínu C, který se ovšem stykem s kovem a poté oxidací brambor ničí, proto při krájení brambor použijte keramický nůž a oloupané brambory nenechávejte na vzduchu. Úplně nejlepší je vařit brambory ve slupce, protože si zanechají více vitamínu C. Takto vařené jsou také vhodné kvůli pomalejšímu vstřebávání cukrů než je tomu například u vstřebávání cukrů z brambor vařených, které jsou před tepelnou úpravou zbavené slupky. Ještě horší variantou, jak znehodnotit brambory z hlediska výživových látek, je brambory péct nebo dokonce smažit. Smažením se nejen brambory stávají zdravotně „bezcestnou“ potravinou, ba naopak kvůli této tepelné úpravě a následným chemickým změnám dochází v bramborách k tvorbě rakovinotvorných látek. Jak tedy brambory zpracovat co nejefektivněji? Jednoduše, buďto je vařit ve slupce v páře, nebo

pokud jste zvyklí je vařit ve vodě, tak alespoň tak, že je rovnou zalijete vroucí vodou, aby se brambory ve vodě koupaly co nejkratší dobu.

Za dobrou informaci považují i tip ohledně výběru vhodného varného druhu brambor dle připravovaného pokrmu. Varný typ A je využíván na bramborový salát nebo k přípravě brambor vařených ve slupce. Varný typ B se hodí jako příkrm nebo do gulášů a polévek. Varný typ C je pak doporučovaný při přípravě bramboráků, bramborových placek, do bramborové kaše či na přípravu bramborového těsta (bramborové knedlíky, halušky, šišky aj.).

Vařené brambory (nemaštěné) si zaslouží i označení za dietní potravinu. Jejich energetická hodnota na 100g je v průměru 280kJ, což je stejná hodnota jako pouze u 50g vařené rýže a vařených těstovin nebo jako u necelé jednoho plátku houskového knedlíku.

A co Vám nabídnu za recept v souvislosti s touto potravinou? Vyzkoušejte odlehčený bramborový salát. Na 2 porce budete potřebovat:

- 300g brambor vařených ve slupce v páře
- 150g bílého jogurtu (3% tuku)
- 1 vejce
- ½ cibule
- Pepř, sůl

Brambory očistěte, osolte, uvařte vcelku na páře a nechte vychladnout. Vedle v hrnci si uvařte vejce natvrdo (12 minut od doby varu) a zchladte studenou vodou, skořápku po zchlazení odstraňte. Poté si brambory (lze oloupat slupku) i vejce nakrájejte na kostičky nebo prolisujte skrz kráječ na brambory, smíchejte s bílým jogurtem a drobně nakrájenou cibulí a dochuťte solí a pepřem. Tento bramborový salát chutná nejlépe, je-li v ledničce odleželý jeden den. Vhodný je nejen jako příkrm k masu, ale i jako možnost vegetariánského pokrmu.

Na závěr si určitě zapamatujte dobře míněnou radu: „Chcete-li příznivou moc brambor zachovat, musíte bramborovým chipsům odolat.“ ☺

MANAGEMENT STRAVOVÁNÍ A LÉČEBNÁ VÝŽIVA

Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka

- ✚ tvorba jídelníčků a úprav ve stravování
- ✚ management hmotnosti (hubnutí, přibírání na váze), individuální redukční kurzy
- ✚ plánování pohybové aktivity
- ✚ testy potravinových alergií z kapky krve a sestavení jídelníčku dle výsledků
- ✚ dietoterapie a léčebná výživa při akutních i chronických onemocněních
(diabetické diety, bezlepková dieta, bezsezbytková 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



Členové redakčního týmu:

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

Mobilita naší mládeže je v poločase

Ten nastal v pátek 25.09.2015 v Zámecké restauraci v Žinkovech při Veřejném ukončení českého týdne projektu „Jak Druhá světová válka ovlivnila český a slovenský venkov“, podpořeném z programu Evropské unie Erasmus+. Součástí veřejného zakončení byly prezentace reportáží našich mezinárodních týmů. Týmy byly složeny ze žáků našich partnerských základních škol z území MAS svatého Jana z Nepomuku - Žinkovy a Spálené Poříčí a základních škol z území našeho partnera MAS Šafrán - Třebíč a Lbouchovice. Jejich úkolem bylo zpracovat reportáž z vyprávění šesti lokálních pamětníků Druhé světové války a jejich příběh či tematické vyprávění interpretovat veřejnosti z řad zástupců města Spáleného Poříčí a městyse Žinkovy, zástupcům obou našich základních škol a rodičům a blízkým, kteří naši mládež přišli podpořit.



Úkol to nebyl jednoduchý, těžká a mnohdy etická témata vyprávění by byla složitá i pro profesionálního reportéra či orálního historika, navíc pro většinu účastníků to byla první zkušenost s prezentací před veřejností. V porotě zasedla ředitelka ZŠ Žinkovy Mgr. Marie Černá a ředitel ZŠ Spálené Poříčí Mgr. Jiří Šeffl a nikdo z přítomných jim jejich složitý úkol nezáviděl, neboť všechny reportáže byly velice dobře a poctivě zpracované. Na všechny účastníky čekaly zajímavé věcné odměny a výborné občerstvení, které připravil kolektiv Zámecké restaurace v Žinkovech.

Nutno podotknout, že kromě odměn a plných žaludků si naši účastníci odnášeli spoustu úsměvných i vážných zážitků z prožitého týdne, ale především nové vědomosti o lokálních památkách a průběhu Druhé světové války na našem území. Někteří poznali příběhy místních hrdinů a někteří se s hrdiny setkali osobně. Někteří z nich, včetně nás, organizátorů projektu, navázali nová mezinárodní přátelství.

Nezbývá doufat, že díky těmto prožitkům se českým účastníkům upevnil jejich vztah k místu, kde žijí a tento vztah budou dále rozvíjet, třeba i prostřednictvím dalších projektů z dílny Místní akční skupiny svatého Jana z Nepomuku.

Na závěr bychom rádi poděkovali všem účastníkům projektu, byli úžasní, tvrdě fyzicky i duševně pracovali, přesto neztráceli svůj osobitý humor a zájem o další činnosti. Děkujeme městu Spálené Poříčí a městyso Žinkovy za věcné odměny, kterými přispěly do našeho projektu. Velký dík patří oběma základním školám Spálené Poříčí a Žinkovy, za organizační podporu a poskytnutí prostor pro realizaci programových aktivit. Poslední, leč stejně upřímný dík patří kolektivu Zámecké restaurace v Žinkovech, která se s vstřícným, přesto profesionálním přístupem a pochopením starala ve svém podniku o naše slovenské partnery.

V týdnu od 19. října nás čeká slovenský týden a všichni se velmi těšíme, až poznáme území Místní akční skupiny Šafrán, jeho minulost, současnost ale také budoucnost, na které se s velkou pravděpodobností budou podílet slovenští účastníci našeho společného projektu.



Erasmus+



Adéla Mašková a Michal Arnošt

Pavel a Jan v Žinkovech mají zpět ztracenou krásu

Milovníci památek s hrůzou sledují běsnění samozvaného Islámského státu na východě a zkázu památek nedožrnné hodnoty. O to větší radost máme v našem Mikroregionu z toho, když se na našem území naopak již zdánlivě ztracené památky daří uvést do původní krásy. A Mikroregion Nepomucko má v této oblasti za pomoci vlastníků a pracovníků památkové péče hned dva hlavní cíle. Kromě zámku Zelená Hora (obnova sala terreny, Zelenohorské madony či hlavního oltáře) jsou to žinkovské sochy Lazara Widemanna u kostela svatého Václava. Ty se nacházely ještě před dvěma lety ve fázi definitivního zániku a hrozilo jejich bezprostřední zřícení. Byla by to pro celou republiku citelná ztráta, neboť Lazar Widemann je považován za jednoho z nejtalentovanějších barokních sochařů a žinkovský soubor pak za nejceněnější soubor jeho děl.



restaurátora Jaroslava Šindeláře a poděkování v této oblasti patří i Viktoru Kovaříkovi z NPÚ v Plzni, který například dohledal neznámé snímky z počátku 20. století, a tak mohla být sochám vrácena symbolika, která při posledních opravách v roce 1945 zanikla. Za podpory Plzeňského kraje byla v letošním roce dokončena obnova přístupového schodiště v areálu kostela.

Mikroregion Nepomucko zpracoval opět bez nároku na honorář žádost o dotaci i na příští rok. Jejím předmětem jsou jednak sochy uložené v lapidáriu a také ohradní zeď kolem kostela. Věříme, že se v příštím roce po mnohaletém úsilí podaří přesvědčit zastupitele městyse Žinkovy a ti budou souhlasit se záchranou barokního sloupu vrcholícího sochou Immaculaty, který je součástí souboru a jako jediný není ve vlastnictví farnosti. Jeho stav je dosud kritický. Žinkovský soubor byl v letošním roce jedním z ohnisek západočeského baroka Plzně, Evropského hlavního města kultury 2015. Je mu věnována pozornost také na aktuální výstavě VZNEŠENOST & ZBOŽNOST - Barokní umění na Plzeňsku a v západních Čechách v Masných krámech v Plzni. V dohledné době by měl být součástí reportáže Toulavé kamery České televize.

Text a foto Pavel Motejzík, Mikroregion Nepomucko