



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Zasad' si svůj strom 2015

Stejně jako vloni, 17. listopadu, jsme i letos osázeli některé nově vzniklé meze u cyklostezky Starý Smolivec – Dožice.

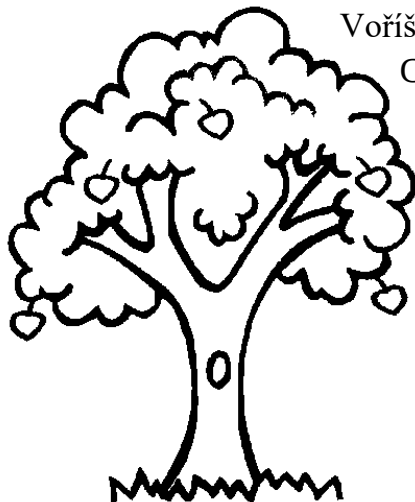
Tentokrát jsme sázeli v části od kapličky sv. Anny směrem k Dožicům. Vysázelo se třicet jabloní a jednalo se o staré odrůdy: Zvonkové, Ontario, Matčino, Croncelské, Farměna zlatá a Průsvitné. Stromky, kůly, ochranu proti okusu a provázky jsme obdrželi darem od Plzeňského kraje v rámci projektu Tisíc stromků pro Plzeňský kraj. Na nás už bylo jen dodat vodu na zalití a dobrovolníky, kteří stromy zasadí.

Zajistit vodu nebyl problém, protože smolivečtí hasiči se k úkolu postavili jako obvykle velice zodpovědně a Tomáš Fenko s Vojtou

Voříšků přijeli s naší staříčkou CASkou plnou vody. Horší už to bylo s dobrovolníky.

Na akci dorazilo pouhých čtyřiadvacet nadšenců a to dva hasiči, patnáct dospěláků, pět dětí a dva zastupitelé.

Pokračování na straně 3



ZASAĎ SI SVŮJ STROM

RECENZE FILMU
AGENT 007

POCHOD KOLEM
BLATENSKÝCH
MLÝNŮ

MILÉ PŘEKVAPENÍ
STAROSMOLIVECKÝ
MYSLIVECKÝ PLES

MIKULÁŠ

ROZSVĚCENÍ
VÁNOČNÍHO
STROMKU

ZHODNOCENÍ
FOTBALOVÉ SEZÓNY

MARTI TIP, JAK BÝT
FIT: SKOŘICE

ČLÁNKY MAS

Agent 007[™] opět v akci

S mojí kamarádkou jsem měla možnost zhlédnout nejnovější film o Jamesu Bondovi s názvem „Spectre“. Tento film jsme viděly v multikině Cinema City v Plzni, ve středu 18. listopadu. Zahrála si zde řada známých (ale i méně známých) herců. Vyzdvihnu pouze ty hlavní: James Bond (Daniel Craig), Franz Oberhauser alias Ernst Stavro Blofeld (Christoph Waltz), Madeleine Swann (Léa Seydoux), Q (Ben Whishaw), Eve Moneypenny (Naomie Harris) a M (Ralph Fiennes).

Ve filmu Spectre nelze přehlédnout klasické prvky bondovek – agent 007, krásné ženy, drahá auta, výbuchy, zbraně s neomezeným počtem nábojů, zkrátka “akčňák” každým coulem. Byly jsme svědky opravdu dechberoucích akčních scén a samozřejmě také dojemných chvil. Už začátek filmu vás nenechá ani na moment vydechnout. Děj je naprosto úchvatný, v průběhu celých 150 minut se nenudíte ani vteřinu. Většinou hned na začátku filmů přemýšlím, jak to asi celé dopadne, ale v případě tohoto filmu mě vůbec nenapadlo, že právě takhle to skončí. Není to jen sestříhaná skládáčka přehnaných akčních scén a reklam na luxusní výrobky. Nesmím opomenout, že James Bond nás zavedl do různých měst po celém světě. V první polovině filmu zazněla také ústřední píseň k tomuto filmu – píseň s názvem Writing's On The Wall, kterou nazpíval Sam Smith. Do filmu se opravdu hodila a také ději přidala na dramatickosti, ovšem mimo kino už ji vícekrát slyšet nepotřebuji. Jak se říká „kam se hrabe“ na píseň Skyfall od zpěvačky Adele.

Pokud bych měla zhodnotit tento film, rozhodně musím říct, že jsem byla doslova ohromena. V porovnání s předchozí bondovkou (Skyfall), je na stejné úrovni, co se týče zaujetí diváka. Nemůžu říct, která je horší, či lepší, každý film je úplně jiný a přesto jsou oba úžasné a okamžitě se zapsaly na můj seznam nejoblíbenějších filmů. A s předešlými bondovkami už to vůbec nemohu porovnávat, nelze přece srovnat novodobý, propracovaný film s „klasikou“. Každopádně z filmu Spectre jsme s kamarádkou byly neskutečně nadšené a celou cestu jsme nemluvily o ničem jiném. Pokud máte chuť se na Spectre „mrknout“, rozhodně s tím neotálejte, nebudete litovat. Každý si přijde na své, o akci a napětí v tomto filmu opravdu není nouze. Zkrátka a dobře, Spectre vám vřele doporučuji. Přeji mnoho příjemných zážitků při sledování tohoto filmu.

PS: Vyčkejte až do konce titulků, je v nich ukryta důležitá informace! ☺

Karolína Černá

Pochod okolo blatenských mlýnů

V sobotu 7. 11. 2015 byl jako den stvořený pro pochod turistického oddílu. Ten toho řádně využil a vyrazil na zhruba 10 km dlouhou túru po blatenských mlýnech.

Všichni jsme se sešli v 9 ráno u blatenského krematoria, odkud jsme ještě auty pokračovali do dvou kilometrů vzdálených Buzic. Na malé návsi jsme vozy zaparkovali a už jsme se mohli těšit z krás, které cesta nabízela. Průvodce nám po celou dobu dělal pan Petr Čotek. Jako první jsme mohli vidět zříceninu tvrze nedaleko obce, na kterou je bohužel

nemožný přístup. Pořídili jsme alespoň pěkné snímky a vyslechli si historii místa. Odtud už naše cesta pokračovala po pěkné polní cestě rovnou kolem mlýnů.

Když jsme byli asi v půlce našeho pochodu, někde u Nového mlýna, tak účastníci začínali mít hlad. Buřty a klobásy jim voněly z batohů a tak se na nic nečekalo a začalo se hledat suché dříví na oheň. To bylo o něco těžší, protože ráno trochu zapršelo. Nakonec však Honza Spour se syny oheň rozdělal a začalo se opékat. V batozích se našly i pivíčka, koláčky a různé sladkosti, aby si každý přišel na své.



Oheň jsme řádně uhasili za pomoci vody a pokračovali po státní cestě zpět do Buzic k automobilům. Po dvanácté hodině už jsme zase mířili ke svým domovům nabytí pozitivní energií, kterou alespoň mě každý pochod dává.

Do konce roku má turistický oddíl v plánu jen jeden pochod a to 30. 12. 2015. Doufejme, že se nás opět sejde dobrá parta a vše si užijeme jako v sobotu.

Veronika Kubová

Pokračování z titulní strany

Velký podíl na malé účasti určitě mělo počasí a potom fakt, že svátek byl v úterý a spousta firem ho vyměnila za pondělí a lidičky museli do práce. No a určitě se na malé účasti podepsal odpor některých občanů a zemědělců k výsadbě mezí v našem území.

Lonské jabloně, třešně a višně, které jsme zasázeli v části cyklostezky od Anděla ke Stráži, jsou vystaveny neustálým stížnostem, které jsou bohužel už vystřídány i fyzickým ničením. Stromky nám totiž odpůrci výsadby ničí tím, že je prostě zlomí, odírají je traktory a obhazují je kameny. Přesto všechno se nám ve dvaadvaceti lidech podařilo jabloně vysázet za necelé tři hodinky. Aby byly jabloně správně zasazeny, odborně na to dohlížel Michal Arnošt.

Po výsadbě jsme rozdělali oheň a odměnili jsme se vuřtem či klobáskou. Protože byla celkem zima a téměř celou dobu pršelo, přišel vhod teplý čaj a svařák. Stromky jsou v zemi a my budeme věřit, že se jim podaří přežít, začnou nám rodit a budou sloužit našemu území. Všem, kteří přišli, moc děkuji.

Kubová Eva

Milé překvapení

Jak už asi každý čtenář našeho plátku ví, každý rok dostáváme od obce Mladý Smolivec odměnu za naše redaktorské plátky. Každý rok si domlouváme termín, který se nám všem hodí, a nasedneme do obecního vozu, který nás poslední dobou vozí, neznámo kam.

Tentokrát to byl ale opravdu odvoz do neznáma, bylo nám pouze řečeno: „Vezměte si sportovní oblečení“ nezbyvalo nic jiného, než poslechnout a s nervozitou čekat, co si pro nás tentokrát Honza Spour připravil.

Odvoz byl domluvený na 17:30, všichni jsme netrpělivě čekali před vraty obydlí a doufali, že se ve zdraví zase vrátíme ☺

Samozřejmě silným článkem našich výtisků je i paní Vladislava Růtová, která po nás kontroluje pravopis, přece jen, člověk nikdy neví, proto jí každý rok rádi osobně poděkujeme.

Letos nám udělala čáru přes rozpočet, při příjezdu dům paní Růtové zel prázdnotou a my tak přišli s křížkem po funuse. Nicméně, květinu jsme předali, jen s časovým zpožděním.

Všichni jsme nasedli do auta a pokračovali směrem na Blatnou, Sedlici, bylo nám už trochu jasné, že naše cesta bude nejspíš směřovat na nedaleké město Písek. Rychle jsme přemýšleli, co vše v Písku můžeme najít, kam by nás tak asi Honza mohl odvést? Návrhy byli různé: horolezecká stěna? Středověká krčma? Ne, tam jsme byli přece loni. Na druhou stranu, naše otázky na Honzu nebyly poněkud na místě, chvilkami ani sám řidič nevěděl, kam s námi má jet ☺.

Vystoupili jsme na náměstí a bylo nám řečeno, abychom zůstali stát a nikam se nevzdalovali. Při pohledu na okolní budovy jsme chvíli tápali, ovšem pohled na nápis LASER ARENA PÍSEK nám ukázal cestu. Myslím, že se všem ulevilo, že na nás nečekají pavouci nebo podobná havěť.

Při příchodu do baru na nás čekala příjemná obsluha, na stole obložené tácy, chlebičky, ovoce, prostě každý si přišel na své.

Před vstupem do Laser arény nám bylo vše vysvětleno, každý jsme ukořistil svou vestu s laserovým samopalem a vyrazili jsme do boje. Nejdříve jsme hráli každý za sebe, abychom se trochu zorientovali ve schopnostech jednotlivých střelců. V prvním kole byl absolutním vítězem Jirka, který byl zároveň hráčem s nejlepší muškou. Objektem největšího zájmu byla Kája, která se stala i nejúspěšnějším hráčem. Co čert nechtěl, největším mimonem se stala Verča.

Hra trvala 15 minut, ale i přesto jsme byli všichni opoceni a vděční za trochu vody a něco k snědku. Po lehkém občerstvení jsme se rozhodli, že spojíme své síly a vyrazíme do boje ve skupinách.

Skupiny byly tvořeny těmito hráči:

* Jirka, Verča a já

* Míša, Kája, Anet a Honza

Jak myslíte, že to dopadlo? Honza zabojoval a troufnu si říct, že i přes snahu ostatních spojenců v jeho týmu nás porazili o 600 bodů. Tentokrát jsem se největším mimonem stala já. A největším vlastňákem byla Anet.

Jelikož aktivit v Laser areně bylo několik, někteří z nás si zkusili i rallye simulator a futsečník (kulečník, který se hraje nohama).

Po krátké odmlce jsme se naposledy vrátili do hry. Tentokrát jsme hráli pouze v 6, Honza byl přesvědčen, že si odpočine a načerpá sílu na zpáteční cestu. Možná se divíte, proč by měl čerpat síly, ale ono s náma někam jet, je někdy o zdraví ☺.

Týmy tentokrát byly:

* Jirka, Míša, Kája

* Já, Verunka a Anet

Nečekaně vyhrál Jirkovo tým a my s děvčaty jsme razily heslo, není důležité vyhrát, ale zúčastnit se ☺.

Připili jsme si panáčkama na zdraví a úspěchy v kariéře a vyrazili na procházku směrem ke Kamennému mostu. Parkrát jsme zapózovali do fotoaparátu a shlédli sochy z písku a pomalu jsme se vrátili do našeho taxíku, který nás odvezl k domovu.

Musím říct, že obavy nebyly na místě,

I když chvílemi to bylo nejisté.

Nakonec jsme si to všichni užili,

pár koktejlů jsme vypili.

Děkujeme tímto obci,

že vyrazili jsme na další akci.

Děkujeme moc Obecnímu úřadu Mladý Smolivec a samozřejmě našemu taxikáři Janu Spourovi za další skvělou akci, po dlouhé době jsme se všichni sešli a pobavili se.

Doufáme, že se Vám naše články stále líbí, snažíme se, aby každý čtenář objevil svou oblíbenou rubriku.

Veronika Straková

Myslivecký ples

Již druhým rokem se konal tradiční myslivecký ples v listopadu. Minulý rok to byl experiment buď anebo, neboť účast v původním termínu, který byl stanoven na leden, nebyla taková, jakou by si myslivci představovali. Přece jenom byly Vánoce, vánoční zábava a Silvestr, a když si člověk představí tu náročnost těchto svátků a akcí, tak se vůbec nediví, že počet účastníků nebyl dostačující. Jelikož se listopadové loňské datum osvědčilo, tak bylo jasné, že se letos zachová. Ale! V sobotu 14. listopadu se sešlo několik akcí v okolí, že se obvyklí návštěvníci rozprchli a celková návštěva se vyšplhala pouze k číslu 70. Jako každou zábavu ve Starém Smolivci, tak i teď byla připravená bohatá tombola, ve které se dalo opět vyhrát téměř vše. Pomocníci do kuchyně, víno, salámy, klobásy a samozřejmě nechybělo několik divočáků, zajíci, divoké kachny a bažanti. Jedinou změnou bylo, v důsledku nízké účasti, že každý lístek byl výherní a stál 70Kč. K poslechu a tanci hrála kapela Pavlata band, která už je v našem okolí také velice známá. I přes malou účast se to na parketu rozjelo a byla to taková párty, na jakou jsme ve Smolivci zvyklí. Obsluhu si vzala na starost paní Boušová, která se starala o žíznivé krky až do půl páté a patří za to velké poděkování. Pochvalu si zaslouží také myslivci, kteří připravili skvělou tombolu, kapela, která hrála, i když parket nebyl úplně plný a také všem návštěvníkům! Doufám, že se příští rok znovu sejdem na tradičním mysliveckém plese, ale tentokrát v mnohem větší účasti.



Michaela Nesvedová

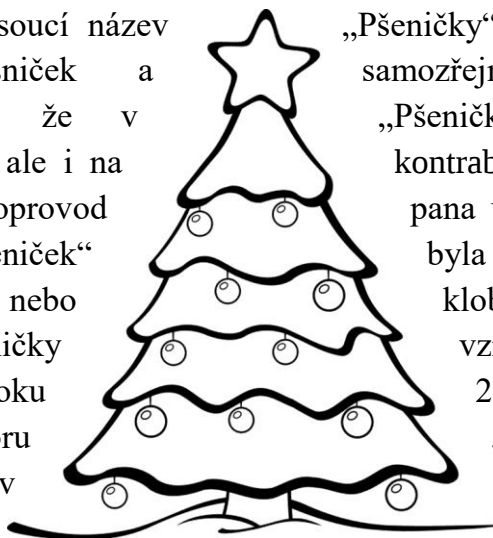
Rozsvícení vánočního stromčku v Mladém Smolivci

K první adventní neděli už neodmyslitelně patří také rozsvěcování vánočních stromčků ve všech našich obcích. Ani letos tomu nebylo jinak. V letošním roce se rozsvícení mladosmoliveckého vánočního stromčku uskutečnilo v neděli 29. listopadu (jako vždy před obecním úřadem). Zahájení proběhlo chvíli po půl páté.

Nejprve si vzala slovo starostka obce, paní Eva Kubová. Úvodem přivítala všechny přítomné, seznámila nás s programem tohoto večera, neopomenula, že pro všechny přítomné je zde připraveno občerstvení (čaj, svařák, vánočka, vánoční štola a dále klobásy a grilovaná kuřata) a závěrem nám popřála příjemnou podívanou.

Jako první na pódium nastoupily dětičky z Mateřské školy „U Veverky“ Starý Smolivec. Připravily si pro nás mnoho básniček a písniček, na závěr nám zazpívaly také koledy. Hned po odzpívání si každý z preků mohl vybrat sladkou odměnu a vzít si lísteček na klobásu, či grilované kuře.

Následovalo vystoupení dětského lidového sboru Základní umělecké školy Nepomuk. Tento sbor, nesoucí název spoustu lidových písniček a velmi mě překvapilo, že v pouze na housle a flétny, ale i na Třešničkou na dortu byl doprovod dudy. Také pro členy „Pšeniček“ lístečky na grilované kuře, nebo dětský lidový sbor Pšeničky začátku školního roku práci zaniklého souboru



Koledy a dětský zpěv linout okolo šesté hodiny se naší vesnicí přestaly večerní. Většina z přítomných se už vydala ke svým domovům a zbytek návštěvníků zamířil do naší hasičárny. V hasičárně bylo výrazně tepleji, byly zde připravené stoly na posezení (i se štolami a vánočkami), přeneseny sem byly také várnice s čajem a svařákem, zkrátka nic nebránilo tomu, aby hezký večer pokračoval dál.

Celým večerem nás doprovázel silný vítr a nepříjemná zima, což ale přítomné neodradilo. Některé z nás zahřál čaj, jiné svařák, mnohé dokonce i pivo. Každopádně tento večer byl velmi příjemný a věřím, že každý z nás si uvědomil blížící se Vánoce. Nikoliv ve smyslu stresu z vánočního úklidu, pečení cukroví, nebo nákupů za statisíce. Ale ve smyslu toho, že se blíží svátky klidu a pohody, svátky, které bychom měli prožít hlavně se svými nejbližšími. Touto cestou Vám přeji šťastné a veselé Vánoce, ať Vám Ježíšek nadělí vše, po čem toužíte, zkrátka ať na tyhle Vánoce nikdy nezapomenete. Třeba se letos dočkáme i sněhu.

Karolína Černá

Sv. Mikuláš

Každý rok 5. prosince večer chodí po všech staveních, kde jsou děti, Mikuláš, anděl a čert. Tihle tři obdarovávají každé dítě, byly-li po celý rok hodné, dostanou nějaké ovoce a sladkosti, a ty které zlobily, dostanou od čerta uhlí a pokárání, aby se do příště polepšily, jinak že skončí v pytli a v pekle. Tuhle tradici zná každý z nás, ale já se v tomto článku zaměřím na její vznik.

Nejdříve něco málo o sv. Mikulášovi: Svatý Mikuláš byl biskupem v Myře v Lykii (proto je Mikuláš představován v biskupském oděvu s dlouhým bílým vousem). Už za svého života byl velmi oblíbený mezi lidmi, kde proslul především svou štedrostí. Byl obránce víry před pohanstvím a zachránce nespravedlivě obviněných. Je patronem všem námořníkům, obchodníkům, lukostřelcům, dětem, lékárníkům, právníkům, studentům a vězňům. Je patronem i několika států a měst, např. Ruska, Lotrinska, Amsterdamu, Bari atd. Mikuláš patrně zemřel 6. prosince, a proto se v tento den slaví jeho svátek.



Důvod proč je Mikuláš spojován s předvánoční nadílkou je legenda o šlechtici a jeho třech dcerách. Jedná se o jednu z nejstarších legend, která se dochovala ve více podobách. Podle jedné verze poslal zchudlý šlechtic své tři dcery do veřejného domu, aby si vydělaly na své věno. Zachránil je Mikuláš, který jim hodil oknem po jednom sáčku se zlatáky, takže mohly ukončit svou činnost a slušně se vdát. Druhá rozšířenější verze je umírněnější. Zchudlá rodina uvízla v dluhích a vše směřovalo k tomu, že otec skončí ve vězení pro dlužníky a dcery budou prodány do veřejných domů. K čemuž nedošlo díky pomoci od sv. Mikuláše, kde rodina unikla z dluhů a zbylo i na věna.

Díky této legendě je světec také označován jako patron bývalých prostitutek. Na stejné legendě je též založena tradice mikulášské nadílky, jak ji známe dnes.

Aneta Slavičková

Fotbalisté dohráli sezónu a skončili na 6. místě

Tak jak nás po nějakou dobu opustilo hezké počasí, opustila nás také sobotní odpoledne trávená na fotbalovém hřišti. Naši fotbalisté ulehli k zimnímu spánku a budou regenerovat na jarní sezónu. Rozloučili se pěknou výhrou se Starým Plzencem, ale jaké výsledky tomu předcházely, na to se pojďme podívat.

V jedenáctém kole se naši hráči utkali s Přesticemi na hřišti v Přesticích. Tento zápas se nám ale moc nepovedl a Starý Smolivec prohrál 3:1. Gól v tomto utkání vstřelil Martin Hrkel a vlastní si dal Pavel Nachtman.

Dvanácté kolo se však neslo ve znamení výhry, kdy Starý Smolivec dokázal porazit Losinou 2:0 na domácím hřišti. Zápas to byl opravdu pěkný a tři body přišly opravdu vhod. Navíc svůj jediný gól za sezónu vstřelil také Karel Dražan, který umístil balón z výkopu rovnou do soupeřovy brány. O druhý gól se zasloužil Oťas Strejc.

V posledním kole podzimu jsme se utkali se Starým Plzencem na hřišti v Plzni. Hráči si tak mohli zahrát na umělém trávníku a dokonce se v rámci odlišení dresů převlékli do Viktoriánských stejnokrojů, připraveni dohrát zimní sezónu. O to více si mohli vychutnat výhru 3:0. O vstřelené góly se zasloužil Standa Procházka, Jirka Růt a Oťas Strejc. Hráči si nakonec pořídili pěknou fotku z utkání a pomalu se mohli těšit na dokopnou.

Dokopná se opět konala v hostinci U Křížů, kde na fotbalisty čekalo občerstvení ve formě uzeného masa, sýra a utopenců. Tentokrát však na sále, protože dokopnou mělo nejenom Áčko, ale i Běčko, které skončilo v tabulce na posledním místě a s jeho budoucností je to nakloněné. Na úvod se slova ujal trenér Honza Spour, který celkem vtipně zhodnotil celou sezónu. Honzovým cílem bylo dosáhnout 21 bodů, což se nakonec podařilo. Naopak pak hodně kladl na srdce neúčast fotbalistů při zápasech, která byla žalostná. Je proto velmi rád, že se mohl obrátit i na hráče z Běčka, jako je Vašek Nachtman. Honzova řeč byla trefně zakončena větou, že pokud si neužene rakovinu plic, protože díky fotbalům kouří jako o závod, tak se s ním na hřišti shledáme zase na jaře. Nakonec byla ještě tradičně provedena anonymní anketa o nejlepšího hráče, ve které se na prvním místě umístil Karel Dražan, na druhém místě Standa Procházka a třetí místo právem patří Oťasovi Strejcům.

No a jak pro sezónu mluví čísla? TJ Starý Smolivec obsadil 6. místo, celkem odehrál 13 zápasů, z toho 7krát vyhrál a 6krát prohrál. V tabulce střelců pro Plzeňský kraj se nejlépe umístil Oťas Strejc na 61. místě s 5 brankami.

Jak by sezónu zhodnotili naši trenéři? Položila jsem jim několik otázek.

Honza Spour

Kteří hráči tě v sezóně překvapili?

Svým způsobem mě překvapili všichni hráči, určitě musím vyzdvihnout Pavla Nachtmana, který do týmu určitě patří a jeho bráchu Vaška, který také předvedl pěknou práci. Samozřejmě velké dík patří třeba Jirkovi Benešů a Standovi Soldátů, kteří nás přijdou doplnit, když většina hráčů nemůže.

Které zápasy hodnotíš jako ty vydařené?

Vydařené zápasy jsou všechny ty, které vyhrájeme. Každopádně se mi hodně líbil ten s Chlumčany.

Který zápas byl naopak nejhorší?

Pořád mi leží v žaludku prohra se Střážovem. Ať jsme dělali, co jsme mohli a soupeře jsme celou dobu tlačili, tak jsme prostě branku nevstřelili. Něco podobného se přihodilo Starému Plzenci v posledním zápase.

Kdybys měl sezónu hodnotit známkami ve škole, tak by to dopadlo jak?

Myslím, že tak 2 až 2- a souhlasit se mnou bude i druhý trenér Oťas, se kterým se dobře známe a máme stejné názory. Rozhodně nám pomohl odchod Standy Krejčíka, ačkoliv jsem k tomu byl zpočátku skeptický, tak jeho odchod tým utužil. Na druhou stranu jsem rád, že se mu ve fotbale daří.

Jak jsi spokojený s posilou Tomášem Bejčkem?

Stal se pro nás tříbodovým přínosem v zápase se Žákavou, kde vstřelil poslední branku. Určitě je to fotbalista a jeho výkony nepatří mezi podprůměrné.

Co bys chtěl vzkázat fanouškům?

Chtěl bych jim vzkázat, že podpora nebyla dostačující a že je na jaře nalákáme na pěkný bodový stav.

Ot'as Strejc

Jak jsi spokojený se zápasy v této sezóně?

Samozřejmě, že některé mohly být lepší, ale na druhou stranu, některé jsme mohli prohrát. Každopádně 21 bodů a šesté místo je velký úspěch. Mezi nejhorší zápasy této sezóny bezpochyby patří utkání se Strážovem, Měčínem a Hrádkem. Naopak velmi kvalitní hru jsme odehráli se Spáleným Poříčím nebo Starým Plzencem. Kvalita zápasů také závisí na přítomnosti hráčů. Pokud musíme na hřiště poslat hráče jako je František Trhlík nebo Jirka Beneš, tak je jasný, že to prostě takhle nejde.

Jak ty vidíš anketu o nejlepšího hráče?

Určitě dopadla podle očekávání. Všem třem hráčům to velmi přeji, ale můj tip byl Karel Dražan, Jirka Růt a Pavel Nachtman.

S Honzou jsme řešili Standu Krejčíka a jeho nepřítomnost, jak to vnímáš ty sám?

Myslím, že jeho odchod týmu jen prospěl. Standa je určitě kvalitní hráč, ale bez něj se všechny vztahy ve Smolivci změnilly. Celou dobu mi tvrdí, jaký je to srdcař, ale stejně kluky nechal ve štychu. Situace ohledně Standy mi leží v žaludku celou dobu.

Co ty by jsi vzkázal fanouškům?

Prosím nekašlete na nás a mějte trpělivost.

Karel Dražan – výherce ankety o nejlepšího hráče

Co si myslíš o tom, že jsi v anketě vyhrál?

Určitě je to zasloužený (smích).

Jak by si zhodnotil sezónu?

Moje představa byla 24 bodů. To se nenaplnilo, ale určitě je výsledek hezký. Navíc 21 bodů není špatný základ pro jaro.

Jaký byl podle tebe nejlepší a nejhorší zápas?

Jako nejlepší shledávám ten poslední s Plzencem a nejhorší bude nejspíš utkání proti Měčínu a Chlumčanům.

Chtěl bys vzkázat něco fanouškům?

Aby přišli ve větším počtu, protože my půjdeme nahoru.

I já si od fotbalu dávám na čas pauzu a budu se chvíli věnovat sezónním sportům. Nicméně o svou oblíbenou rubriku nepřijdete a těšit se na ní můžete zase na jaře.

Kubová Veronika

Marti TIP, jak být FIT: skořice

No řekněte sami, když jste si přečetli název dnešního článku, také jste si řekli: „jééé, skořice“? Za svůj život jsem se totiž zatím setkala jen s minimem lidí, kterým by se pod slovem skořice nevybavila nádherná silně aromatická vůně, symbol tepla a výrazná oblíbená chuť. Skořice totiž dokáže dodat pomyslnou třešničku na dortu pokrmům nejen sladkého charakteru – jablečným závinům, ovocným knedlíkům, sladkému pečivu, rajským omáčkám, nákypům, dezertům, ale hodí se i do pokrmů se šmrncem orientu – do kořenitých jídel arabské či asijské kuchyně - jídel, ve kterých se kombinuje chuť rýže (brambor, kuskusu...), zeleniny, červeného masa a rajského protlaku. My Češi ji milujeme i v našich snídaních, kdy se skvěle doplňuje s ovocem, cereáliemi, jogurtem nebo doladuje chuť ovesných, rýžových a krupicových kaší. Ostatně nesmím opomenout ani nápoje, které se některým lidem při vzpomínce na skořici vybaví jako první, že? No jistě, takový „svařák“ bez skořice je jako chléb bez mouky.

Pokud zabrousím na původ, tak skořice, respektive skořicovník, se pěstuje v tropických oblastech Srí Lanky, Barmy, Thajsku, Číně, Indonésii... Používá se nejen jako koření, ale mnozí přírodní léčitelé ji využívají jako lék, protože obsahuje výrazné silice, ze kterých je možno vyrobit oleje, sirupy a tinktury.

Co se týče samotného vlivu skořice na zdraví, tak tento druh koření má stimulační, obranyschopnost posilující a protizánětlivé účinky na organismus. Prohřeje celé tělo a odstraní únavu a neklid, jež často doprovází nachlazení či psychické napětí. Nejvýraznější složkou, která je ve skořici obsažena, je tzv. aldehyd skořicový, který funguje jako mírné sedativum, zklidňuje bolest a hraje roli při snižování krevního tlaku. Taktéž skořice zlepšuje funkce trávicího traktu a pomáhá při průjmu. Pokud Vás v zimě přepadne nachlazení, na skořici si určitě vzpomeňte, protože ji můžete využít jako přírodní prostředek usnadňující vykašlávání hlenu. A pokud povaříte celou skořici ve vodě, tak získáte inhalační přípravek při úporném kašli.

A co si uděláme ze skořice za konkrétní recept? Vybrala jsem méně tradiční záležitost a to předpis na domácí „Yogi čaj“, abyste mohli se skořicí vyzkoušet i jiný nápoj, než svařené víno. Pokud totiž neznáte „yogi“, tak si vybavte čaj s indickým původem a výraznou chutí. Avšak přísady na něj snadno seženete v každém obchodě i u nás. Zahřeje Vás nejen po těle, ale i na duši, neboť po jeho vypití můžete pocítit i stav mírné euforie. Tak s chutí do něj! ☺

Na konvici čaje budete potřebovat:

- * 1 litr vody
- * sypaný černý čaj
- * 20g celé skořice
- * 10g hřebíčku
- * 10g kardamomu
- * 10g směsi bílého, červeného a zeleného pepře (celých kuliček)
- * čerstvý zázvor (zbavený kůry a nakrájený na kolečka) – dle chuti, stačí pár koleček
- * 200ml plnotučného mléka
- * třtinový cukr

Do konvice si dáme vařit vodu, směs koření, kolečka zázvoru a necháme provařit asi 20 minut. Poté přidáme louhovat černý čaj na 5 minut. Celý nápoj scedíme a dolijeme mlékem. Tento čaj si každý může dosladit třtinovým cukrem již dle své chuti.

Nápoj nezapomeňte zařadit na Váš vánoční stůl o svátcích, protože věřím, že Vám nejen zpříjemní a zahřeje zimní dny, ale po vánočních „přejídačkách“ se hodí i na úpravu našeho zatíženého trávení. ☺

Krásné Vánoce plné pohody a kvalitního jídla v přiměřeném množství přeje Martina Korejčková

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: Managemet stravování, léčebná výživa

Tento recept je velmi snadný a chuťově dobrý. Já osobně si k číně dělám cuketové bramboráky, ale dobrá bude i s chlebem nebo rýží.

Kuřecí Čína

Suroviny:

- * 3ks kuřecí prsa
- * 1ks cibule
- * 1ks červená kapie
- * 1konzerva sterilovaných žampionů
- * 1lžíce solamylu
- * 2ks česneku
- * Sojová omáčka, koření na Čínu, kari, pepř, sůl, olivový

Postup:

1. Omyté a očištěné maso pokrájíme na nudličky a dáme do misky
2. Posypeme kořením na Čínu, pepřem a zasypeme škrobem
3. Vše promícháme, aby se maso obalilo
4. Cibuli a papriku pokrájíme na proužky
5. Dáme si rozehrát olej do hlubší pánve a zprudka opékáme kuřecí maso
6. Když je maso ze všech stran opečené přidáme zeleninu a žampiony
7. Podlijeme sojovou omáčkou (3lžíce) a trochou vody
8. Přidáme kari, česnek, promícháme a necháme zeleninu změkknout
9. Dochutíme solí



Členové redakčního týmu:

*Karolína Černá, Aneta Slavičková,
Veronika Straková, Jiří Krejčík*

Zapište se navždy do dějin Zelené Hory, nebo darujte jméno na oltář coby vánoční dárek

Dne 28. října byl v bavorském Ebrachu požehnán „základní kámen“ nového oltáře zelenohorského kostela, který zde byl získán darem ze základů konventu. Jednalo se o nevšední událost za účasti zhruba stovky poutníků z Nepomucka přímo v konventním mariánském chrámu, kde je pochováno i několik členů rodin římských králů. Mši svatou sloužil P. Vítězslav Holý, na varhany hrál Petr Vopalecký, zazněly zpěvy Edity Adlerové a Jany Vopalecké. Roku 1145 byli právě z tohoto místa vysláni první mniši k založení cisterciáckého kláštera pod Zelenou horou za účelem kolonizace a rozkvětu kraje. Dle místní tradice se otec svatého Jana Nepomuckého narodil nedaleko od ebrašského kláštera.

Oltář pro Zelenou Horu soutěží s dalšími čtyřmi projekty v grantovém programu Era pomáhá regionům, a bude tak záležet především na místních patriotech, zda zvítězí a podaří se oltář zrealizovat. Ve veřejné sbírce je v době uzávěrky novin 46 tisíc korun. Mezi většími dárci lze zmínit například mecenášku a patriotku PhDr. Hanu Gerzanicovou (10 000 korun) či Volnočasové centrum Fénix Nepomuk, které zaslalo na účet Nadace Era 15 000 korun vybraných coby dary veřejnosti na kostel při prohlídkách zámku v roce 2014. Částkou 2 500 korun přispělo již několik převážně místních obyvatel a rozhodli se umístit jméno své, manželských párů či rodin přímo na přední stranu Zelenohorského oltáře. Zapiší se tak patrně navždy do dějin zámku, který je jedním z nejvýznamnějších objektů českých dějin. Věříme, že se k nim přidá ještě celá řada místních či přesporných patriotů. Generálními partnery, s darem přesahujícím 10 000 korun, se plánují stát obec Klášter, město Nepomuk, obec Neurazy, Římskokatolická farnost arciděkanství Nepomuk či několik regionálních firem. Čas na zaslání příspěvků je do 31. prosince.

Pomoci Zelené Hoře můžete několika způsoby:

1) v hotovosti u P. Vítězslava Holého (Farnost Nepomuk) a v informačním centru Nepomuk - peníze budou zaslány hromadně na účet Era

2) on-line přes odkaz: www.erapomaharegionum.cz/projekty/chodsko/225112/oltar-pro-zelenou-horu-nepomuku (součástí odkazu je propagační video)

3) platbou na účet: 101 7777 101/0300, musí být uveden variabilní symbol: 903

Každý, kdo přispěje v hotovosti částkou alespoň 500 Kč, obdrží jako poděkování pamětní list s podpisem Václava Česáka. Každý, kdo přispěje částkou alespoň 2.500 Kč, bude mít možnost rozhodnout o umístění jména/rodiny či názvu (např. firmy) přímo na oltář. Při on-line platbě zašlete prosím zároveň e-mail na zelenahora-nepomuk@seznam.cz s identifikací plátce, zaslouhou částkou a jménem/rodinou či názvem, které chcete na oltář umístit. Při platbě v hotovosti tyto údaje nahlaste. Při částce nad 10.000 Kč se stanete generálním partnerem se zvýrazněným údajem na oltáři. U všech částek je možné uzavřít darovací smlouvu. V případě věnování jména coby vánočního dárku je možné získat zdarma v informačním centru v Nepomuku dárkový pamětní list s budoucím údajem na oltáři, případně požádat o jeho zaslání poštou.

Celkové náklady na pořízení šestimetrového oltáře ze zrcadlového nerez a vkládaným barevným sklem z rukou Václava Česáka jsou zhruba 230.000 korun, další částky si vyžádají úpravy presbytáře, zasklení oken a zabezpečovací systém. Obnova kompletního vybavení kostela bude jistě během na dlouhou trať, ale v podobných projektech to bývá snad i zvykem. Jak říkal již Antoni Gaudí v případě baziliky Svaté rodiny v Barceloně, jejíž stavba stále trvá od roku 1882: „Můj klient nespěchá.“ Tím klientem nepochybně myslel Ježíše Krista.

V případě úspěchu sbírky se počítá s navrácením oltáře do kostela v roce 2017, v roce 2016 tomu bude předcházet ještě další důležitá cesta, s cílem navštívit například kapličku zasvěcenou Panně Marii Zelenohorské na Svaté cestě z Prahy do Staré Boleslavi či poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře ve Žďáru nad Sázavou, zapsaný do seznamu světového dědictví UNESCO. Dosud se čeká rovněž na vhodnou příležitost k návštěvě papeže Františka, který by měl požehnat Panně Marie Zelenohorské nové generace.

(red)