



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Novoroční výstup na „Mount Kamýk“

Někdy mezi poslední hodinou roku 2015 a první hodinou roku 2016 se v dožické hospodě zrodil výborný nápad, že nebudeme na Nový rok sedět doma, ale vyrazíme na čerstvý vzduch do přírody (prostě se vyvětrat po Silvestru). Jako cíl procházky byl zvolen nejvyšší vrchol v okolí – Kamýk. Aby si po silvestrovském řádění stihli odpočinout i největší „držáci“, byl sraz naplánován na 15. hodinu před dožickou hospodou „U Simči“.

Překvapilo nás, kolika místním se tento nápad zalíbil. Před hospodou se nás totiž sešlo 15 + jedna čtyřnohá princezna. Cestou se k nám připojilo ještě dalších 5 nadšenců spolu s další čtyřnohou princeznou.

Výšlap nebyl až tak náročný, avšak po předešlé noci to bylo příjemné provětrání. U kostela jsme se rozdělili na dvě skupinky, ti odvážnější pokračovali dál na skálu. Kamýk jsme celý obešli a pomalu začali směřovat k našim domovům. Naš výlet jsme úspěšně zakončili v místní hospůdce.

Věřili byste tomu, že Kamýk leží ve výšce 608 m n. m.? Já tedy ne. Věřím, že i ostatním výletníkům se výlet líbil tak, jako mně. Ten výhled opravdu stál za to. Budu se těšit, jaký výšlap podnikneme příště.

Karolína Černá

VÝSTUP NA
KAMÝK

TURISTICKÝ
ODDÍL

REDAKTORSKÁ
PRÁSKAČKA

HC MLADÝ
SMOLIVEC

KAM NA HORY
RECEPT

MARTI TIP, JAK
BÝT FIT

POZVÁNKA NA
BESEDU

MAS

I. Budislavický turistický oddíl opět putoval tentokrát na Štědrý

Již několikátý rok za sebou jsme se 30.12. s I. Budislavickým turistickým oddílem vydali na výšlap.

Tentokrát jsme jako cíl vybrali vrch Štědrý. Sraz byl naplánován na 9 hodinu a trasa byla odhadnuta na 12 kilometrů. Byli jsme příjemně překvapeni, když se nás na srazu sešlo 29 účastníků. Bylo nahlášeno dalších 6, kteří využili pomocnou dopravu do Liškova, poněvadž by celou trasu nezdolali. Jednalo se zejména o děti. Jako vždy jsme vyrazili 5 minut po smluvené hodině srazu. Nabrali jsme směr Holínák po pěšině lesem, přešli jsme lávku na přítoku, kolem zázemí indiánského tábora, kolem studánky u Lnářské louky a už jsme stoupali na vrchol hřebene a dolů jsme seběhli do Liškova ze směru od Kladrubců. Přes Liškov směrem na Čechovice a před mostem jsme uhnuli na louku a směrem do kopce, který se mimo jiné zdál být nekonečný, jsme dostoupali až pod vrchol Štědrého. Zbytek cesty na vrchol jsme vyšlápli již v pohodě, protože nejhorší úsek byl za námi. Na vrcholu jsme učinili zápis do vrcholové knihy, udělali skupinové foto a vydali se na zpáteční cestu. Dole u silnice na nás čekalo zaparkované auto, ve kterém na nás čekalo alko i nealko občerstvení. Oheň se zdařilo rozdělat téměř okamžitě a už se pekly buřty, klobásy a jiné pochutiny, které jsme vylovili ze svých batohů. Po svačině a krátkém odpočinku nastal čas zpáteční cesty. Někteří účastníci již neměli sil na pěší cestu zpět a tak využili dvou vozidel, která byla připravena jako technická podpora. My ostatní jsme se vydali směrem na Měřčín, k Obrázku a do hostince v Budislavicích, kde na nás čekala výborná gulášová polévka.

Závěrem bych chtěl všem účastníkům našich výletů poděkovat, ať už absolvovali výlet jeden, nebo všechny, za podporu při organizaci těchto aktivit. Doufám, že se jim námi plánované výlety ať už pěší, či autobusové líbily, a že nám zachovají přízeň i v roce následujícím, na který již akce plánujeme. A jménem nás všech, kteří se na přípravě výletů podílíme, bych chtěl v roce 2016 popřát všechno nejlepší a mnoho zdraví a budeme se těšit na další společné akce.



i-creative.cz

Za pořadatele I. Budislavického oddílu Jan Spour



Členové redakčního týmu:

Karolína Černá, Aneta Slavičková,

Veronika Strašková, Jiří Krejčík,

Veronika Kubová, Michaela Nesvedová

Redakterská práskačka aneb Zpátky do minulosti

Jméno a příjmení: Jiří Krejčík

Datum narození: 28. prosince 1993

1) Co se Ti vybaví, když se řekne moje dětství?

Lehká otázka, složitá odpověď. Je toho hrozně moc. Od prázdnin, kdy jsem trávil volné chvíle s kamarády v lese, u rybníka, po dovolenou s rodiči a společné zážitky, například Vánoce, kdy jsme byli celá rodina pohromadě.

2) Kdo byla Tvá nejoblíbenější pohádková postava?

Tak to nevím, kdybych měl alespoň oblíbenou pohádku, ale tu taky nemám. Pamatuji si, že jsem rád koukal na pohádku, Jen počekaj zajíci a pak se mi hodně líbila pohádka, Jak se budí princezny, ale oblíbenou postavu asi nemám.

3) Vzpomínáš si na nějaké jídlo, které bys v dětství nikdy nesnědl a teď ho máš rád?

Mlsnej jsem pořád stejně ☺.

4) Vánoční dárek, na který nikdy nezapomenu:

Bezkonkurenčně o Vánocích 2004 jízdní kolo, ale každé Vánoce dostanu něco, na co se nedá zapomenout ☺.

5) Jaký byl Tvůj nejoblíbenější večerníček?

Ježiš, to je obdobný jako u otázky 2. Večerníčky si moc nepamatuju, ale Krteček nikdy neomrzel.

6) Dostal jsi někdy oblečení od svých rodičů (nebo příbuzných), co jsi opravdu odmítal nosit??

Ne, to se mi nikdy nestalo.

7) Vzpomeň si ještě na značku svého prvního mobilu?

No jasně, zdědil jsem ho po tátovi, nemohlo to být nic jiného než NOKIA 5110. A první telefon, který jsem dostal jako nový, byl Sony Ericsson K750i.

8) Jako malý jsem si přál být:

Pilotem.

9) Vybavuješ si nějakou svou hlášku z dětství, kterou tvoji rodiče stále opakuji?

Ted mě konkrétní nenapadá, ale je jich dost. Jak jsme tři, tak naši mají od nás širokou zásobu těchto hlášek.

10) Kdyby ses mohl vrátit alespoň na chvíli do svého dětství, do jaké doby by to bylo?

Bylo by mi to asi jedno ... ale když na chvíli, tak ne určitě do školní lavice ☺ ☺ .

HC Mladý Smolivec stále na prvním místě

V našem posledním čísle jsem Vás informovala o našem dalším sportovním klubu ve Smolivci a sice o našich hokejitech. Ti si vedou opravdu skvěle a celou sezonu se drží na prvním místě.

V desátém kole se na sušickém ledě odehrál zápas mezi HC Mladý Smolivec a Kasejovicemi. Ti ale neměli šanci naše kluky porazit a do svého rodného města odjízďeli s prohrou 2:10, která je v tabulce bohužel nikam neposunula.

V jedenáctém kole se nám soupeřem stala Radomyšl. I nyní si hokejisté ponechali chladnou hlavu a dokázali zvítězit 13:3, což už je úctyhodný počet nastřílených gólů.

Dvanácté kolo dopadlo obdobně, když Mladý Smolivec porazil Záběhoř 13:2. Skoro se až zdá, že deset branek je pro náš tým minimum, které musí za zápas nastřílet.

Z omylu Vás vyvede až třinácté kolo, ve kterém jsme se utkali s Jetenovicemi. Tento soupeř se zdá být o něco těžší, protože výhra už nebyla tak rapidní. Konečné skóre bylo pouze 4:2 pro Mladý Smolivec.

V posledním odehraném kole se ukázala Blatná jako snadný soupeř a my opět zvítězili, tentokrát 9:3. Další série bez ztráty bodu. Navíc z prvenství se může těšit celý klub, protože výsledky jsou ohromující.

Veronika Kubová

Kam na hory

Máme tu období jarních prázdnin, a proto Vám v tomto článku napíšu pár typů „Kam na hory“.

V České republice je spousta krásných lyžařských středisek, a tak jsem vybrala ty nejbližší dostupné. Pokud snad nemáte vlastní vybavení, nemusíte se bát, ve většině případů je u každého střediska půjčovna lyží, snowboardů a jiného vybavení, např.: brýlí, helem a dalších různých chráničů.

Sice nám teď počasí moc nepřeje, ale nebojte se, střediska pravidelně zasněžují, pokud je to jenom trochu možné. A jestli máte rádi večerní lyžování, tak Vás potěším zprávou, že někde si tuto zábavu již můžete užít. Více se dozvíte na internetových stránkách daných skiareálů.

V následující tabulce jsme vám vypsalali otevírací doby, ceníky a internetové stránky konkrétních skiareálů. Za mě Vám přeji co nejnižší teploty, slunečné počasí a mnoho sjezdů bez úrazů.

Skiareál Klínovec		
Otevírací doba: 9-16		
Typ	Dospělí	Děti
Denní	680 Kč	540 Kč
5 hodin	620 Kč	480 Kč
4 hodiny	540 Kč	400 Kč
3 hodiny	440 Kč	350 Kč

<https://klinovec.cz/cz/?seo=cz>

Skiareál Nad Nádražím		
Otevírací doba: 9-16		
Typ	Dospělí	Děti
Denní	430 Kč	330 Kč
4 hodiny	370 Kč	290 Kč
3 hodiny	320 Kč	250 Kč

<http://www.skinadrazi.cz/cs/>

Skiareál Zadov		
Otevírací doba: 8:30-16		
Typ	Dospělí	Děti
Denní	500 Kč	370 Kč
4 hodiny	430 Kč	320 Kč
2 hodiny	330 Kč	240 Kč

<http://www.lazadov.cz/la/default.asp>

Skiareál Lipno			
Otevírací doba: 8:30-16			
Typ	Dospělí	Mládež	Děti
Denní	660 Kč	530 Kč	440 Kč
3 hodiny	590 Kč	490 Kč	420 Kč

<http://zima.lipnoservis.cz/>

Skiareál Špičák			
Otevírací doba: 8:30-16			
Typ	Dospělí	Mládež	Děti
Denní	610 Kč	405 Kč	85 Kč
4 hodiny	495 Kč	330 Kč	70 Kč
2 hodiny	380 Kč	255 Kč	55 Kč

<http://lyzovani.spicak.cz/>

Aneta Slavičková

Máte rádi mleté maso a karbanátky už Vás nebaví? Udělejte si doma pštrosí vejce a uvidíte, že si je zamiluje celá vaše rodina. Výborné jsou s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší.

Pštrosí vejce

Suroviny:

- * 2ks vejce natvrdo
- * 150g mleté maso mix
- * 1ks vejce syrové
- * 2ks stroužky česneku
- * Sůl, pepř, sladká paprika, saturejka

Postup:

1. Mleté maso ochutíme utřeným česnekem a kořením.
2. Přidáme syrové vejce, aby nám směs držela a nerozpadla se při pečení.
3. Vezmeme vejce a obalíme ho masovou směsí. Nejlépe se Vám bude pracovat s navlhčenýma rukama, směs se Vám nebude tolik lepit na ruce.
4. Výsledná pštrosí vejce můžete usmažit v oleji nebo jako já, dát do vyššího pekáče a péct v troubě asi 20 minut na 180 stupňů.
5. Podáváme s bramborovou kaší.

Marti TIP, jak být FIT: pšenice špalda

V této rubrice většinou píši o potravinách, které jsou vždy ten měsíc právě „v kurzu“. A vlastně jsem se i těšila na měsíc, který bude tak trochu lichý a nenajdu potravinu, která si bude vyloženě říkat o to, abych ten měsíc o ní napsala, protože již dlouho se třesu na to, že se budu moci rozepsat o mé velmi oblíbené plodině - a to si nemůžu nechat pro sebe! Tou vyvolenou je totiž moje nejoblíbenější obilovina – špalda. Celým názvem pšenice špalda, neboť špalda je opravdu druhem známé klasiky. Musím se Vám přiznat, že lidem klasickou bílou pšenici příliš nedoporučuji ke každodennímu stravování, avšak rozhodnutí vždy nechávám na nich. Osobně se ale klasické pšenici vyhýbám a naopak velmi vyhledávám špaldu ve všech možných formách – v pečivu, těstovinách, kroupách, vločkách... Abyste věděli, proč tomu tak je, tak pšenice špalda je známá a využívána tisíce let a v poslední době slaví i svůj zasloužený comeback, ale bylo ještě nedávno období, kdy se ve velkém pěstovala klasická pšenice, která používání špaldu v kuchyni téměř převálcovala. Bylo to z důvodu, že klasická pšenice je snadná na zpracování, je levnější a těsta z běžné pšenice jsou kyprá a mají bezvadné vlastnosti k pečení. Bohužel však tím, že je běžná pšenice často „svlečena“ z obalové vrstvy (v přeneseném slova smyslu vlákniny) a pěstována průmyslově ve velkém, ztrácí tím mnoho cenných látek, jako jsou minerální a ochranné látky, vitamíny. Oproti tomu špalda má obalové vrstvy dvě, proto je sice snazší na pěstování, protože dokáže odolávat zhoršeným klimatickým podmínkám a škůdcům, ale ze stejného důvodu je ale taktéž náročnější na zpracování, popřípadě je často pěstována na ekologických (bio) farmách a to se odráží na konečné ceně produktu (mouky, těstovin...).

Proč ale i přesto neváhat a investovat do tohoto významného druhu pšenice? Snad proto, že špalda je doslova nabitá kvalitními pomalými cukry, obsahuje více bílkovin než jiné druhy pšenice, mnohem více vlákniny, obsahuje vitamíny skupiny B (ty potřebujeme pro správnou činnost nervů), dále ochranný vitamín E nebo minerální látky hořčík, fosfor, draslík. O špaldě se

také tvrdí, že v minulosti byla považována za potravinu s léčivými účinky. Co by Vás mohlo zajímat je i to, že je dobře stravitelná a vhodná při redukci váhy nebo pro diabetiky, protože má nízký glykemický index = cukry obsažené ve špaldě se vstřebávají do krve postupně, což může pomáhat diabetikům k udržení stálější hladiny glykémie (krevního cukru), sportovcům a lidem hubnoucím, protože nedostanou tak brzy hlad jako například po výrobku z běžné bílé mouky. Špaldu mohou vyzkoušet i ti, kdo jsou alergičtí na pšenici, pozor však, abyste to nespletli s alergií na lepek, špalda totiž není bezlepkovou potravinou.

A v jaké formě špaldu vyzkoušet? Upečte si nebo kupte špaldový chléb, uvařte si špaldové těstoviny, upečte špaldové palačinky, uvařte si ze špaldových vloček snídaňovou kaši, polévku zavařte špaldovými kroupami. A víte, že špalda se dá i vypít? Ano a to už si určitě vybavujete kávovinu – špaldovou instantní náhražku kávy. I přes tento výčet Vám stejně nabídnu recept a to na přípravu rychlý špaldový chléb se sezamem. Špalda sama o sobě má oříškovou chuť, ale pro zvýšení obsahu vlákniny a zdravých tuků si klidně sezam přisypte. Budete potřebovat:

- 400g špaldové mouky
- 7 lžic řepkového oleje
- 1 lžičku sody
- 1 plnější lžičku soli
- 300ml vody
- sezamová semínka

Smíchejte mouku, sůl, semínka a sodu, poté přidejte olej, vodu a vypracujte těsto, ze kterého pak vytvarujte bochníček chleba a dejte péct do trouby na plechu vyloženého pečicím papírem při 200°C asi ¾ hodiny. Pokud chlebiček nezkonzumujete hned po upečení, uchovávejte ho v suché utěrce místo v igelitovém sáčku pro prodloužení čerstvosti.

Zkuste si při dlouhých mrazivých večerech nejen péct domácí chléb, ale i přemýšlet o tom, zdali neuděláte svému tělu službu, když společně budeme nacházet i další možnosti, jak nahradit klasickou pšenici i jinými zdroji obilovin.

**Protože kdo chce něco navíc svému tělu dát,
měl by ho naučit špaldu, proso a pohanku znát. ☺**

Martina Korejčková

STRAVOVÁNÍ A HUBNUTÍ ZDRAVĚ A S RADOSTÍ

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

webové stránky: www.martinakorejckova.cz

Město Kasejovice srdečně zve na odbornou besedu

Je život cukrovkářů sladký?

**aneb co Vám lékaři nestíhají říct o cukrovce
a srdečně-cévních chorobách**

KDY: **5. 3. 2016**

od **15.30** hod pro zájemce o změření zdravotních ukazatelů

od 16 hod začátek besedy

KDE: **Kulturně společenské centrum města Kasejovice**

Co Vás čeká?

Změření krevního tlaku a cukru

Zjištění váhy a obvodu pasu

Vypočítání BMI

Vyhodnocení zdravotního rizika metabolického syndromu

**Ukázka potřeb a potravin pro diabetiky a pacienty se srdečně-cévními
chorobami Ochutnávka diabetických a jiných bylinných čajů**

BESEDA O **PREVENCI** A PODPOŘE LÉČBY NEJROZŠÍŘENĚJŠÍCH CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Těší se na Vás: Bc. Martina Korejšková, Dis. a MUC. Martina Vodičková společně s hrdými sponzory

Vstupné: 50 Kč (v ceně zahrnuta všechna měření)

Vracíme Zelené Hoře hrdost

S tímto podtitulem odstartovala v říjnu loňského roku veřejná sbírka na nový oltář kostela Nanebevzetí Panny Marie a svatého Vojtěcha na Zelené Hoře. To, že se během necelých tří měsíců podaří v rámci programu „Era pomáhá regionům“ vybrat za tímto účelem nejvíce peněz z osmdesáti soutěžících projektů z celé republiky, nikoho ani ve snu nenapadlo. Výsledná cifra včetně bonusu nadace činí v současné době 286 946 korun. Velké poděkování si zaslouží všichni, kdo přispěli jakoukoliv částkou, ať již jsou jejich jména známá či nikoliv.

Když se 3. července při významné inaugurační slavnosti vrátila do kostela socha Zelenohorské madony od Václava Česáka, byl to první reálný krok v rámci obnovy interiéru kostela. Svátost oltářní je přitom nejdůležitější prvek liturgického prostoru a vždy zobrazuje hlavní symboliku daného sakrálního objektu. Návrh nového oltáře plně vychází z toho původního. Bude však zhotoven ze zrcadlového nerez, který umožňuje odraz původní vnitřní architektury kostela a navozuje pocit vzhledu z minulosti do budoucnosti. Nerez doplní různobarevné sklo.

Na přední straně oltáře bude umístěna mosazná deska se zasazeným základním kamenem ebrašského konventu a jmény větších dárců, kteří si přáli tyto údaje na oltáři

zveřejnit. Pokud v připojeném seznamu chybíte, dejte nám o tom prosím vědět, například přes redakci těchto novin. Možnost přispívat v hotovosti v informačním centru Nepomuk či u Patera Vítězslava Holého nicméně trvá a seznam jmen na oltáři se tak může ještě rozrůst. Při darování částky nad 500 korun získáte pamětní list s podpisem Václava Česáka, při částce nad 2 500 korun můžete rozhodnout o umístění jména/názvu/rodiny přímo na oltář. Generální partneři pak přispívají částkou nad 10 000 korun a jejich údaje budou na oltáři zvýrazněny.

Mezi největšími donátory figurují město Nepomuk a Nadace ERA (každý 50 000 korun), obec Klášter a společnost KLAUS Timber a.s. (každý 30 000 korun) či Římskokatolická farnost arciděkanství Nepomuk a Pater Vítězslav Holý (20 000 korun). Celkové náklady na pořízení oltáře činí zhruba 230 000 korun, další nemalé částky si ale vyžádají opravy kostelních oken, úpravy presbytáře a zabezpečovací systém, tedy nutné faktory k trvalému navrácení oltáře a madony. Podrobné výkresy oltáře budou představeny během srpnových prohlídek zámku, s navrácením do kostela se počítá v průběhu roku 2017, kdy si budeme připomínat 200 let od nalezení Rukopisu zelenohorského.

Pavel Motejzík

Generální partneři obnovy oltáře:

Obec Klášter
Město Nepomuk
Nadace ERA
Římskokatolická farnost arciděkanství Nepomuk a Pater Vítězslav Holý
Mikroregion Nepomucko
Společnost přátel starého Nepomuka
KLAUS Timber a.s.
Obec Neurazy
Volnočasové centrum FÉNIX Nepomuk a drobní dárci
František a Marie Kroupovi, Nepomuk-Dvorec
Hana a František Páskovi
Hana Gerzanicová a Raphaela Hons



Dárci nad 2500 Kč:

Marie a Petr Populovi
Eva Urbanová
Josef a Božena Rotovi, Klášter 56
Helena a Fanda Rotovi, Klášter 7
Rodina Šulcova, Maňovice 45
Roman Rambousek, Klatovy
Jaroslav Řešetka III. a IV.

Vladislava Sedláková roz. Klapková,
Nepomuk
Žaneta Endlicherová a Richard Schneider
Marie Voráčková roz. Krausová, Třebčice 30
Růžena Trhlíková roz. Voráčková, Třebčice 30
Rodina Motejzíkova
Maják Plzně

Nepomucké noviny rozšířily okruh čtenářů

Od únorového čísla Nepomuckých novin se o novinkách, událostech i akcích z Nepomuku a okolí dozvědí čtenáři širšího regionu, noviny rozšiřují náklad i okruh čtenářů a jako moderní zpravodajský prostředek města je kromě elektronické verze na webu noviny.nepomuk.cz, ve schránkách na území Nepomuku a současných distribučních místech najdete nově taktéž zdarma například v Papírnictví Kraml ve Spáleném Poříčí, koloniálech v Nových Mitrovicích, Čížkově, Mladém Smolivci, Neurazech, Milči, Třebčicích, Tojicích, Čmelínech, Žinkovech (Masopustová) či v hostinci v Klášteře. *Pavel Motejzík*