



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Turisté se zašli zregenerovat na Kloubovku

Každý aktivní člen turistického oddílu určitě ocenil listopadový výšlap ke studánce Kloubovka, protože její pramen má blahodárné účinky zejména na končetiny, klouby nebo celkové zklidnění organismu, a to po dvanácti pochodech ročně přijde určitě vhod.

V sobotu 19. 11. se účastníci LBTO vydali na další výpravu, tentokrát k pramenu známé studánky Kloubovka, která se nachází v Kotouni. Sraz byl v devět hodin na návsi a trasa měla mít přibližně 7 km. Počasí tentokrát zklamalo a celý pochod prakticky přešlo. To však neodradilo asi 25 nadšenců, kteří se vyzbrojili pláštěnkou, deštníky a teplými nápoji, aby mohli objevovat krásy našeho okolí.

Pokračování na 2. straně

Vánoční přání

Smolivecký měsíčník, který se již stal součástí mladosmoliveckého dění, je v naší obci již 7 let. Redaktoři svou práci odvádějí svědomitě a hlavně dobrovolně. Využívám příležitosti předvánočního čísla a za jejich „smysluplný plátek“ jim děkuji a přeji hodně úspěchů do dalšího roku. Šťastné a veselé svátky, hodně štěstí, zdraví a spokojenosti v roce nadcházejícím přeji zároveň všem čtenářům a občanům našich obcí.

Eva Kubová

TURISTÉ VYRAZILI
NA KLOUBOVKU

VÝLOV V DOŽICÍCH
ZAHÁJENÍ ADVENTU

VÁNOČNÍ ZVYKY
A TRADICE

KAM O VÁNOCÍCH
ZA KULTUROU?

NENÍ DĚŠŤ, JAKO
DĚŠŤ

PTÁME SE
ZASTUPITELŮ

MARTI TIP, JAK BÝT
FIT, RYBY

FOTBALISTÉ
UKONČILI ZIMNÍ
SEZÓNU

Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Jak už sám nadpis napovídá, tento měsíc se konal výlov. A kdy a kde že to vlastně bylo? Mnohým z vás už je jasné, že se výlov konal v Dožicích (protože píšu převážně o událostech v této vesnici). A vše proběhlo v sobotu 26. listopadu nedaleko hospody, lovila se totiž Košeranda.



Prvním, a prakticky jedním z nejdůležitějších bodů, bylo zahájit samotné vypouštění vody. Pánové vyrazili v pátek ve 22:30 ke Košerandě a „vytrhli špunt“. Teď už nezbývalo nic jiného než se zde sejít zase ráno a pustit se do díla. Hlavní aktéři tohoto výlovu měli sraz v 8:00 před hasičárnou, kde nabrali čerpadlo a hadice a hurá k vodě. Na vodu dosedlo čerpadlo přibližně v půl deváté. Vše bylo připraveno, jde se na to.

V tuto chvíli nastupují na scénu neohrožení chlapeci v rybářských gumovkách a s podběráky v ruce. Lovili pečlivě, bylo na nich vidět, jak si ten výlov užívají. Sešlo se tu i pár místních, kteří chlapecům tvořili fyzickou i psychickou podporu. Voda z Košerandy ubývala, chycených ryb přibývalo, i když jich nakonec bylo jen pomálu. Vylovilo se pár kaprů, nějakí líni a zbytek jmen druhů ryb po mně (jakožto po holce) raději nechtějte. Nicméně v 10:30 už bylo vše vyloveno, proto jako poslední věc z vody vylovená bylo čerpadlo, lehce se opláchly hadice a šup s nimi na sušák. Poté následoval přesun do příjemně vyhřáté hospody, kde už na nás čekala výborná česnečka.

Sobotní (teď už) odpoledne rychle uteklo, pánové zpacificovali pár rybiček a najednou se před námi objevila rybí specialita. Použiji pracovní název „rybí podkovy s velmi pikantním sosem“. Po tomto chodu se výrazně zvedl počet vypitých piv a limonád, ale musím uznat, že to bylo opravdu vynikající. No a zanedlouho se před námi (nebo lépe řečeno před těmi, kteří stále mohli) objevil lín na másle. I tento chod byl výborný. Břicha plná, všichni spokojení, mohlo se vesele pít a užívat si příjemnou atmosféru místní hospody.

Věřím, že všem (ať už malým, nebo velkým) se tato akce líbila. Tento fakt potvrdil i počet návštěvníků hospody. Sobota neskutečnou rychlostí utekla, příjemně zpestřený víkend, řekla bych. Nezbývá mi než se rozloučit slovy: „Takže zase příště v Dožicích.“

Karolína Černá

Pokračování z titulní strany

Jakmile jsme dorazili ke Kloubovce, tak jsme vyndali hrnečky, lahve a začali jsme košťovat léčivé účinky pramene. V blízkosti studánky je také kaplička zasvěcená Panně Marii, kterou postavili místní občané v roce 1929, která zaujala nejednoho turistu.

Naše cesta pokračovala lesem do nedalekých Oselec, kde právě probíhal desátý ročník kovářského dne na místním učilišti. Vstupné bylo zdarma a návštěvníci si mohli prohlédnout nejenom práci kovářů, ale také truhlářů a dalších mistrů řemesel. Mnoho účastníků se na této akci občerstvilo, protože zde prodávali klobásy, párek v rohlíku a svařák, což mnohé potěšilo. Zájemci si mohli různé výrobky zakoupit nebo dokonce zhotovit sami. Celá tato výstava byla moc pěkně udělaná a mohu jen doporučit, abyste se zajeli přesvědčit sami příští rok.

Naše trasa pokračovala na prohlídku malé expozice motorek, která se nachází též v Oselcích. Vstupné je zde dobrovolné a otevírací doba je po domluvě. Na této expozici jsme

mohli vidět mnoho motorek značky JAWA, staré čerpací stanice, dětské kočárky a hračky. Toto místo mohu také vřele doporučit.

Dalším a také posledním místem, které jsme měli ještě navštívit, byla kaple sv. Markýty, která se nachází za obcí. Starosta obce pan Houlík nám kapli odemkl a něco málo řekl o její historii i současnosti. Někteří si mohli dokonce zazvonit na zvon.

Zcela promoklí a promrzlí jsme se vydali zpět do Kotouně, abychom mohli výšlap ukončit a rozprchnout se k domovům.

Tomuto výletu mohu opravdu vytknout jen počasí, jinak bylo vše moc hezké. Doufám, že nás plno podobných pochodů čeká také příští rok.

Veronika Kubová

Zahájení adventu

Již po desáté jsme se v neděli 27. 11. 2016 sešli v Mladém Smolivci před obecním úřadem, abychom všichni společně zahájili adventní čas.

A co vlastně slovo advent znamená?

Doba přípravy na Vánoce se nazývá "ADVENT". Myslí se zde na příchod Vykupitele Ježíše Krista.

Adventní doba našťěstí není pouze časem horečných nákupů. Má především svůj duchovní obsah. A tím je nejen příprava na Vánoce! Vyzývá nás k setkávání se s Kristem v našem každodenním životě a připravuje nás na jeho slavný druhý příchod.

Úvodní slovo si vzala naše paní starostka, Eva Kubová, která nás seznámila se změnami, které se v naší obci udály, a také nám představila změny, které se budou konat. Poté se o zábavu postaraly naši nejmenší, děti z MŠ od Veverky, ukázaly nám, že práci, kterou odváděly při nacvičování básniček a koled, měla smysl. Byly opravdu moc šikovné a sklidily velký potlesk posluchačů.

Následující hodinu nám do uší znělo TRIO BROUČEK, které u nás bylo poprvé a musím říct, že se to krásně poslouchalo. Věřím, že jsem nebyla jediná, komu se TRIO líbilo.

Letos poprvé místo před obecním úřadem zdobily Vánoční trhy, šikovné ženy našich obcí předvedly své schopnosti a dovednosti. Výrobky byly opravdu výstavní.

Zaměstnanci obce se postarali o občerstvení v podobě svařáčku, čaje a k zakousnutí nechyběla vánočka či štola.

Obec se postarala i o pečená kuřata a klobásky, každý si tak přišel na své.

Tímto bych chtěla za všechny poděkovat, jak paní starostce, místostarostovi, zaměstnancům obce, že již po desáté připravili krásné zahájení první adventní neděle.

Veronika Straková

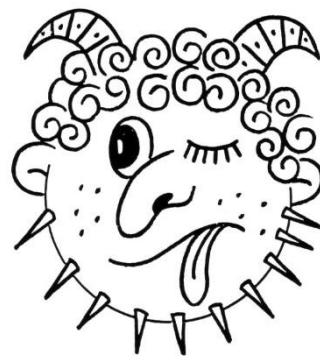


Vánoční zvyky a tradice

Blíží se nám Vánoce, tak jsem se rozhodla, že tento článek věnuji vánočním zvykům a tradicím v České republice.

Vánoční čas začíná Adventem, obdobím čtyř neděl před vánočními svátky a končí západem Slunce na Štědrý den. Pro křesťany je advent začátkem liturgického či církevního roku a vyznačuje se dvojitým očekáváním – narozením Ježíše Krista (24. prosince) a jeho zmrtvýchvstání (Velikonoce). Tradičním symbolem adventu je od 19. století adventní věnec. Dříve byly věnce zavěšovány na stuhách, v poslední době mají kulatou podobu s čtyřmi svíčkami a jsou pokládány na stůl. Každá neděle má svůj název a každá svíčka svojí symboliku. První se zapaluje na první tzv. železnou neděli a jmenuje se Naděje. Druhou zapalujeme o bronzové neděli a jmenuje se Mír. Třetí připadá na stříbrnou neděli a jmenuje se Přátelství. Čtvrtá svíčka se zapaluje o zlaté neděli a jmenuje se Lásky.

Mikuláš, anděl a čert. Další neodmyslitelná tradice patří k Vánocům. Svatý Mikuláš byl biskupem v Myře v Lykii, proto je představován v biskupském oděvu s dlouhým bílým vousem. Už ve své době proslul svou štedrostí. Je patronem námořníků, obchodníků, lukostřelců, dětí, právníků a studentů. Zemřel 6. prosince a proto se v tento den slaví jeho svátek. Právě přes noc z 5. na 6. prosince naděluje společně s andělem a čertem sladkosti a nějaké ovoce dětem. Důvod proč je Mikuláš spojován s předvánoční nadílkou, je legenda o šlechtici a jeho třech dcerách. Zchudlý šlechtic poslal své tři dcery do veřejného domu, aby si vydělaly na své věno. Zachránil je Mikuláš, který jim hodil po jednom sáčku se zlatáky, takže mohly ukončit svojí činnost a slušně se vdát.



Další tradiční věcí, která patří k Vánocům, je jmelí a vánoční stromeček. Jmelí si lidé nejčastěji zavěšují na lustr nebo dveře. Důvodem je, že pod zavěšeným jmelím má muž právo políbit jakoukoli dívku či ženu. Nebo proto, že „kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí“ a jejich láska bude věčně zelená jako jmelí. Darované jmelí nosí štěstí, a tak se při návštěvách hodí snítku jmelí s sebou přinést. Vánoční stromeček se v českých zemích objevil až v roce 1812, v Praze, kde jej nazdobil ve svém bytě ředitel Stavovského divadla Jan Karel Leibich. Na vesnici se začal šířit až téměř o 100 let později, kdy první zmínky pochází z Valašska. Stále to ale nebyl stromeček, jaký známe dnes. Na vesnicích se zpravidla zavěšoval nad štědrovečerní stůl špičkou dolů a zdobil se převážně jablky, ořechy nebo perníčky. Zdobení, jaké známe dnes, pochází z německých měst. Hořící svíčky byly později nahrazeny vánočním osvětlením.

Když už jsem se zmínila o štědrovečerní večeři, nemohu opomenout kapra. Ryby se téměř na stolech našich předků neobjevovaly. Jedly se především polévky a luštěninová jídla. Hrachová polévka, či polévka z naklíčeného hrachu zvaná „pučálka“, která prý zaručovala strážníkům hojnost na celý příští rok. Ryby si mohli nejdříve dovolit pouze bohatí měšťané. Mezi nižší vrstvy se tento zvyk rozšířil až po první světové válce. Říká se, že ten, kdo se bude

celý Štědrý den postit, tak se mu večer zjeví zlaté prasátko, které zaručí hojnost a dobrou úrodu na celý příští rok. Při zmínce o zlatém prasátku si každý z nás představí legendární reklamu s malou holčičkou a tatínkem v lese a její: „Ne, ne, já nemusím, já už ho vidím.“ Už i tato reklama neodmyslitelně patří k Vánocům.

Poslední dva zvyky, které bych chtěla zmínit je rozkrajování jablíčka a zpívání koled. Po štědrovečerní večeři si každý může rozkrojit jablko, kolmo na stopku. Kdo ve svém jablku nalezne pěticipou hvězdičku ze zdravých jader, čeká ho v příštím roce zdraví a štěstí. Pokud je jádřinec červavý, budete nemocní, a když místo pěticipé hvězdičky jsou jádřerka uspořádána do tvaru křížku, hrozí nejhorsí. Tato tradice se pojí i s vlaškými ořechy. Kdo ve čtyřech nalezne zdravá jádřa, bude celý rok zdravý. Většina lidí se po večeři přesouvá k vánočnímu stromečku, pod kterým nacházejí dárky, které přinesl Ježíšek. Velice často je rozbalování dárků spojeno se zpíváním koled. Tradice koledování v českých zemích sahá až do středověku. Koledníci obcházeli stavení, zpívali písně a s přáním všeho dobrého dostávali od hospodářů výslužku. V dnešní době tato tradice téměř zanikla.

Michaela Nesvedová

Vánoční akce v Plzni

To že začínají vánoční trhy, se ani nemusí zmiňovat. „Vánoční šílenství“ na nás obchodní domy přenesly pomalu již koncem září. Ale pokud se do toho šílenství nezapojujete anebo pokud chcete na chvíli „vypnout“, navštivte některé z následujících plzeňských akcí.

Individuální kurzy pro děti od 6 let

Od 28. listopadu až do 6. ledna vždy od 16:30 probíhají individuální modelářské kurzy pro děti od 6 let, které se chtějí naučit něčemu novému a zajímá je výroba všech možných modelů z různých materiálů.

Malá dílna – vázání knih

Od 29. listopadu do 6. prosince od 17 hodin probíhá kurz, který vás zasvětil do tajů knih. Naučíte se co je kniha a z jakých částí se skládá. Jak se pracuje s různými nástroji pro výrobu a na co si dát při její výrobě pozor. Jak se knihy sešívají či lepí dohromady a spoustu dalšího.

Mig 21

V kulturním domě Peklo bude 3. prosince od 20 hodin, koncert oblíbené české skupiny Mig 21. Kapela se po letní sezóně vrací za svými fanoušky na podzimním turné. Určitě neváhejte a vyrazte na poslední koncert této skupiny v roce 2016.

Vánoční kamion Coca-Cola

Pro všechny fanoušky Santa Clause a červeného vánočního kamionu Coca-Cola. Do Plzně dorazí 5. prosince v 16 hodin na parkoviště před hypermarketem Albert na Rokycanské ulici. Santa Claus a jeho skřítkové pro vás budou mít připravený malý program, a kdo chce, může se s nimi vyfotit a zazpívat. Ale pokud se rozhodnete této akce zúčastnit, doporučujeme vyrazit o chvíli dřív, abyste se dostali do předních řad a měli možnost dobře zaparkovat.

Měsíční kurz základů práce s kovem

6. 12. – 3. 1. bude kurz určený všem zájemcům, kteří by si rádi vyzkoušeli ruční zpracování kovu. Dozvíte se více o tradiční kovovýrobě, budete zasvěceni do základů pilování, broušení, přesného vrtání, nýtování, povrchové úpravy oceli a práce s vratidlem a závitníky. Naučíte se také svařovat a pájet. A na závěr vám poradí, jak si doma vyrobit např. kovový nábytek, plot nebo mříž. Kurzy budou probíhat každé úterý od 17 do 21 hodiny.

Kamil Střihavka & LEADERS!

Ve Velké synagoze bude opět po roce vánoční akustický koncert rockové legendy, majitele nezaměnitelného a fenomenálního hlasu v muzikálových rolích. Koncert se bude konat 15. prosince od 19:30. Jde o hudební projekt, který je alternativou k rockovým produkcím, a to zejména nízkou zvukovou hladinou a komorností.

Jiří Suchý, Jitka Molavcová a orchestr divadla Semafor

18. prosince od 19 hodin vás pozve Jiří Suchý se svou dlouholetou kolegyní Jitkou Molavcovou do zlaté éry Semaforu. Během večera zazní všechny známé písničky jako např. Pramínek vlasů, Klokočí, Blues pro tebe, Lípa zelená a Marnivá sestřenice. Akce se bude konat v Měšťanské besedě.

Bednářská výzva 2016 aneb předvánoční podvečer s pivovarskými bednáři

Akce se bude konat na nádvoří pivovaru Plzeňský Prazdroj od 9 do 19 hodin. Jedná se již o 3. Ročník Bednářské výzvy – soutěže o nejkrásnější vánoční ozdobu na pivovarský strom. Když přinesete vlastnoručně vyrobenou vánoční ozdobu do 14. prosince na recepci návštěvnického centra pivovaru, získáte vstup na speciální prohlídku pivovarských sklepů zdarma. A zároveň můžete vyhrát i další zajímavé pivní ceny. 15. prosince od 16:00 přijďte na nádvoří pivovaru, kde se budou konat speciální prohlídky sklepů, zazpíváte si společně se všemi vánoční koledy a nakonec proběhne vyhlášení vítěze Bednářské výzvy a ozdobíte pivovarský strom soutěžními ozdobami. Během akce bude možnost zkusit si sestavit transportní soudek na pivo či vypálit raznici Pilsner Urquell.

Akcí je během celého prosince spousta a nejenom v Plzni. Stačí si jenom vybrat. Proto neseďte doma, ale vyrazte za kulturou.

Aneta Slavičková

Není déšť jako déšť

Předpověď počasí na sobotu 29. října 2016: polojasno, místy oblačno. Meteorologové varují před lokálními přeháňkami. A těmi lokálními přeháňkami je myšleno hlavně v Dožicích. Jenže místo dešťových kapek budou pršet hlavně esa a sedmy. Né, opravdu jsem se nezbláznila a ano, tušíte správně, v sobotu 29. října totiž proběhl v Dožicích (už po sedmé) turnaj v karetní hře „prší“.

Tento turnaj probíhal jako vždy v místní hospodě U Simči. Začínalo se, ostatně jak jsme už zvyklí, ve 12:00 a to zápisem soutěžících do turnaje. Chvilinku po 13. hodině započal

samotný souboj s čertovskými obrázky. Do turnaje se zapsalo celkem 20 soutěžících, čili se hrálo po čtyřech hráčích u jednoho stolu a obsazeno bylo celkem pět stolů.

Z technických, ale i praktických důvodů jsme se hned po oficiálním zahájení soutěže přesunuli ze sálu do výčepu. Početně jsme se tam krásně vešli a navíc nám bylo příjemné teplíčko (tedy alespoň mně – zmrzlině za všech okolností). A hostinské se alespoň tolik neběhaly. Zkrátka výborný nápad v pravou chvíli. Myslím si, že k pravidlům nemá smysl nic říkat, byla stejná jako vždy.

Hry (i kola samotná) utíkaly neskutečnou rychlostí. První kolo jsme všichni stihli odehrát do půl třetí. Druhé kolo bylo snad ještě rychlejší, to jsme všichni dohráli do půl čtvrté a poslední, rozhodující kolo bylo dokončeno okolo půl páté. V tuto chvíli následovala mnohými očekávaná chvíle – pohoštění. Tentokrát nám odměnou za pevné nervy a naši snahu byl řízeček s bramborem. No, co vám budu povídat, nacpali jsme se k prasknutí.

V 16:30 jsme se znovu všichni sešli na sále, nyní už plní očekávání, protože zde proběhlo vyhlásování vítězů. Né že bychom předtím nebyli plní očekávání, ale přece jenom vyhlásování je vyhlásování. A jak že to vlastně dopadlo? Zmíním jen pět nejvyšších umístění. Zvítězila Lucka Štěpánková se 158 body, druhé místo vybojovala paní Anna Slodičáková se 157 body (takže to bylo velmi těsné). Na třetím místě se umístil pan Václav Havlíček se 147 body. Těsně pod bednu vítězů se probojoval Pepča Beránek se 145 body (nejvýše umístěný hráč z kategorie dětí). A páté místo putovalo paní Jitce Havlíkové, která uhrála 144 bodů.

Musím přiznat, že tentokrát bylo pro soutěžící připraveno nemnoho cen. Na druhou stranu hráči mohli vybojovat například žehlicí prkno, čistič oken, mop na vytírání, a mnoho dalších. Navíc většina hráčů dostala pytlíček plný preclíků. Generálními sponzory této akce byli: Leifheit Blatná, Obec Mladý Smolivec, Autodoprava Beránek, Pekárna Pondělík a Hospoda Dožice.

Sobotní odpoledne se vydařilo a věřím, že tento pocit sdílají i ostatní soutěžící. Doufám, že všichni byli spokojeni s průběhem celého odpoledne (i když si možná přáli lepší a vyšší umístění) a náležitě si sobotní turnaj užili. Co dodat závěrem? Tak zase příště v Dožicích, až se zatáhne nebe a budou opět pršet esa a sedmy (nebo na nějaké další akci).

Karolína Černá

Do chladných zimních večerů Vás nejspíše nejvíce potěším s něčím, co zahřeje. Proto pro Vás mám rychlý a jednoduchý recept na česnečku, která se stala nejoblíbenější polévkou u mnoho Čechů.

- * 200g brambor
- * 5 ks stroužků česneku
- * 2 vejce
- * 1,5l vody
- * sůl, majoránka, sádlo, pepř, chléb

Připravíme si 1,5 l vody. Oloupaný česnek utřený se solí rozmícháme ve vodě, přidáme na kostičky nakrájené brambory, kmín, majoránku a část sádla. Když jsou brambory měkké, zavaříme rozšlehaná vejce. Dochutíme solí, polévkovým kořením a špetkou pepře. Do jednotlivých porcí přikládáme na kostičky osmažený chleba.

Veronika Kubová

Fotbalisté se celkově umístili na 4. místě

Krásné čtvrté místo vybojovali naši fotbalisté v podzimní sezoně 2016 a nyní si dávají pauzu, aby mohli na jaře opět nastoupit v plné polní přípravě do boje.

Starý Smolivec se v tabulce blýsknul a skončil na čtvrtém místě. Naposledy jsem Vás informovala o tom, že jsou před námi poslední dvě kola, tak se pojd'me společně podívat, jak to nakonec dopadlo.

Dvanáctý a dlouho očekávaný zápas s Kasejovicemi navštívilo naše hřiště nejvíce diváků za celý podzim. Bylo opravdu vidět, že derby přilákalo i tzv. nefanoušky. Oba týmy se dočkaly obrovské podpory, která se nakonec projevila u domácího týmu, který dokázal svého soupeře ze sousedství porazit 2:0. Branky vstřelili Kája Bouše a Honza Strejc. Místy byl zápas opravdu vyhrocený, ale nakonec si oba týmy podaly ruce a s úsměvem odcházely ze hřiště. Přeci jen jsou mezi hráči kamarádi, kteří se potkávají velmi často a nějaký fotbalový zápas jejich přátelství nenaruší. Fanoušci se opravdu dobře bavili a už se těší na jaro, kdy se oba týmy opět setkají.

Poslední kolo se náš tým vydal do Hradce, kde se měl utkat se soupeřem, který na tom byl s výsledky o poznání hůře. To mu ale nezabránilo porazit nás 2:1 a rozloučit se se sezónou výhrou. To se nedá říct o našem týmu, který opouštěl hřiště jako poražený. O jedinou vstřelenou branku se zasloužil Kája Bouše.

Konec nebyl zrovna nejšťastnější, ale myslím, že naši hráči i fanoušci můžou být s výsledky spokojeni a nyní si užívat zaslouženého zimního odpočinku.

Já týmu moc gratuluji a už se těším na jaro, kdy je opět uvidím na hřišti.

Veronika Kubová

| # | KLUB | Z | V | R | P | S | B | P+ | P- |
|-----|----------------|----|----|---|----|-------|----|----|----|
| 1. | Losiná | 13 | 12 | 0 | 1 | 51:23 | 33 | 3 | 0 |
| 2. | Merklín | 13 | 10 | 0 | 3 | 48:30 | 29 | 1 | 0 |
| 3. | Žinkovy | 13 | 9 | 0 | 4 | 36:21 | 27 | 0 | 0 |
| 4. | Starý Smolivec | 13 | 9 | 0 | 4 | 26:18 | 27 | 1 | 1 |
| 5. | Chotěšov "B" | 13 | 8 | 0 | 5 | 25:24 | 23 | 1 | 0 |
| 6. | Předenice | 13 | 7 | 0 | 6 | 32:24 | 21 | 0 | 0 |
| 7. | Stod | 13 | 7 | 0 | 6 | 30:23 | 21 | 1 | 1 |
| 8. | Klášter, z.s. | 13 | 6 | 0 | 7 | 32:33 | 20 | 1 | 3 |
| 9. | Nepomuk "B" | 13 | 5 | 0 | 8 | 36:25 | 18 | 0 | 3 |
| 10. | SK Hradec 1946 | 13 | 6 | 0 | 7 | 19:31 | 16 | 2 | 0 |
| 11. | Kasejovice | 13 | 5 | 0 | 8 | 28:41 | 14 | 2 | 1 |
| 12. | Zdemyslice | 13 | 3 | 0 | 10 | 24:34 | 12 | 1 | 4 |
| 13. | Radkovice | 13 | 2 | 0 | 11 | 17:33 | 7 | 0 | 1 |
| 14. | Dobřany | 13 | 2 | 0 | 11 | 14:58 | 5 | 1 | 0 |

Na slovíčko s našimi zastupiteli

Jméno a příjmení: Petr Nový

Bydliště: Dožice

1) Jakým jedním slovem byste popsal své dětství?

Neopakovatelné ☺

2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?

Blbec, silná slova u piva.

3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel?

Koprovku.

4) Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)

v České republice

~~v cizině~~ u moře

5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?

„To zas bude v álejích nablito.“

6) Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?

Krajina, příroda.

7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnila:

Přístup některých lidí k určitým věcem.

8) Proč jste kandidoval do zastupitelstva?

Protože mi není lhostejné dění v našich obcích. Kvůli podpoře JSDHO, SDH a všech organizací fungujících v naší obci a pomoci občanům.

9) Jste spokojen s činností a fungováním zastupitelstva?

Většinou ano. Nelíbí se mi vystupování některých hostů do schůzí.

10) Co byste vzkázal svým voličům?

Děkuji za podporu. ☺

Marti TIP, jak být FIT: ryby

V prosinci jednoduše nemůžu psát o jiné skupině potravin, než o rybách. To se prostě nabízí, i když ryby to na českém strážníkově talíři nemají vůbec snadné, a to ať již mluvím o rybách sladkovodních či mořských. Mezi námi je mnoho lidí, kteří ryby nemají rádi – nechutnají jim nebo jim dokonce nevoní. Další skupinou lidí jsou alergici, kteří kdyby rybu snědli, tak by tady za chvíli s námi pravděpodobně ani nemuseli být, neboť ryby jsou jednou z nejčastějších skupin potravin vyvolávající vážné projevy alergie od kožních příznaků, zvracení, dušení až po život ohrožující anafylaktický šok. Pak tady máme osoby, jimž ryby nevadí nebo jim chutnají, ale dopřávají si je pouze zřídka, anebo jen v určité formě (tuňák v konzervě, olejovky, rybí saláty v majonéze, krabí tyčinky, kapr na Vánoce 1x za rok a smažené rybí filé 2x do roka). A konečně poslední skupinka lidí, kterou se i já svou činností nutriční terapeutky, snažím rozšiřovat co

nejvíce. To skupinou jsou samozřejmě zastánci či dokonce milovníci ryb. Jestliže nám nebrání zdravotní či jiné závažné důvody, doporučuji mít rybu v jídelníčku 2x týdně a klidně téměř v jakékoliv variantě. Ono to není o tom, že by člověk musel 2x týdně jít a koupit si celý filet ryby (i když by to byla top varianta ☺), ale pokud není dostupnost ryby kvůli podezření na její čerstvost, cenovou dosažitelnost nebo dostupnost, pak se nebojme sáhnout i po méně vhodných variantách jako je tuňák v konzervě, rybí zavináče plněné kysaným zelím nebo rybí pomazánka například ze sardinek. Tyto druhy pozbývají některé výživové látky, ale řekněme si narovinu a s trochou nadsázky – „lepší ryba v aspiku než bůček na pekáči.“ ☺

Pojďme se podívat na ryby zblízka a poodkrýt jejich klady, ale i zápory:

Pro co si ryb cením:

- Rybí maso je neodmyslitelným zdrojem kvalitních bílkovin a je pravdou, že existuje i skupinka vegetariánů, která sice nejí maso ani masné výrobky, ale ryby a mořské plody si dopřejí, jsou nazýváni „pesco-vegetariány“
- Mořské ryby mají přínos pro obsah jódu – jód potřebujeme především pro správnou činnost štítné žlázy a tvorbu jejích hormonů, které ovlivňují celkový metabolismus člověka
- Mořští živočichové (hlavně ústřice) skrývají také množství zinku, pro mnohé možná informace, která moc neřekne, ale pokud napíšu, že zinek ovlivňuje kvalitu spermií a mužskou potenci, tak předpokládám, že do rybárny zavítá už více lidí ☺
- Všechny druhy ryb obsahují velké množství vitamínu B (vsázet by na ně měli ve vyšším množství i sportovci) a mořské ryby i vitamíny A, D, E
- A proč se doporučuje konzumovat rybí tuk? Ten obsahuje polynenasycené mastné kyseliny (známé jako „zdravé tuky“) a ty, jak již po množství mých článků víte, příznivě působí na srdečně-cévní systém
- Myslet na jejich pravidelný příjem by měli sportovci, lidé trpící neurologickými a cévními nemocemi, diabetici, lidé hubnoucí, starší lidé, děti a dospívající, dospělí, jimž byly ryby výslovně nedoporučeny....takže vesměs všichni ☺

I ryby mohou mít však své stinné stránky:

- Obsahují velké množství vody a podléhají rychlé kazivosti, proto by měly být zpracovány v den koupě
- Jak již bylo řečeno, mohou být častým alergenem
- Poslední dobou se proslýchá i nešetrný chov ryb s následným dopadem na jejich kvalitu – i proto je důležité zvážit, od koho a z jakého dovozu ryby kupujeme
- Obsahují vyšší množství purinových látek, kdy z tohoto důvodu nejsou příliš doporučeny lidem trpící onemocněním „dna“
- Někoho odradí i cena některých ryb a mořských produktů

Což jsem nedávno zažila i já při návštěvě Třeboně, města na jihu Čech, známé pro své rybníky a chov sladkovodních ryb, a jako správný gurmetík ☺ jsem se těšila na chutnou místní rybu... chuť mě tedy trochu přešla, když místní restaurace nabízely filet sladkovodní ryby (kapra, candáta...) kolem 250-300Kč, což mi přišlo s ohledem na lokálnost a dostupnost produktu ne příliš pochopitelné.

I přes podané informace bych se za konzumaci ryb chtěla přimluvit, a pokud se bojíte úpravy ryb, tak to považuji za obavu zcela zbytečnou, protože ryba chutná sama o sobě výborně. Naučme se hledat původní chuť potravin...rybě většinou stačí k tepelné úpravě jen pár minut na pánvi, na páře či v troubě a minimum koření a bylinek – sáhnete-li po soli, citrónové šťávě, česneku, pepři, drceném kmínu, kopru, petrželce, tymiánu, estragonu, bazalce, koriandru či oregánu, chybu neuděláte.

No a nakonec i tím, že jsme v Čechách a je prosinec, tak jsem vybrala recept na kapra, který se snoubí s chutí povidlové omáčky. Na 1 porci budeme potřebovat:

- | | |
|----------------------------------|---|
| • 150g filetu z kapra | Pekáč vytřeme máslem, vložíme osolené kapří |
| • 10g másla | filety, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, |
| • 20g cibule | koření a dáme péct do předehřáté trouby na 200°C. |
| • 20g mrkve | Pecheme, dokud kapr nezezlátne a zelenina nezměkne. |
| • 20g celeru | Poté vyjmeme kapra z pekáče, vylovíme koření, do |
| • 20g petržele | zeleniny v pekáči přidáme povidla, případně trochu |
| • 5-10g švestkových povidel | vroucí vody a rozmixujeme do husté omáčky, kterou |
| • sůl, celý pepř, mletá skořice, | ještě chvíli provaříme. Podáváme s bramborovým |
| badyán, hřebíček a nové koření | pyré a dozdobíme nasekanými vlašskými ořechy. |

**Pamatujme: rybu nejen na Vánoce,
ale 2x týdně i v novém roce.**

Krásný závěr roku 2016 přeje 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, 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

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

Pocta Richardu Böhnelovi - vytvoření bronzové busty

Hlasujte na: [http:// www.csobpomaharegionum.cz](http://www.csobpomaharegionum.cz)

(Plzeňský kraj, projekt Pocta Richardu Böhnelovi - vytvoření bronzové busty)

V srpnu zasáhla region Nepomucka smutná zpráva. Ve věku nedožitých 87 let nás opustil přední patriot a propagátor všeho dění, PhDr. Richard Böhnel. Své dětství prožil v Praze na Malé Straně pod Pražským hradem, později řadu let působil v redakci Mladé fronty, rovněž jako zástupce šéfredaktora. V prvních dnech po okupaci v roce 1968 se podílel na vydávání necenzurovaných novin, v roce 1969 je vzhledem k událostem v naší zemi přesunut do archivu tohoto deníku.



Ve stejném roce si při dovolené zamiloval se svou chotí kraj pod Zelenou Horou, po odchodu do penze se do něho trvale odstěhovali. Kromě své neúnavné propagátorské činnosti, obrovského patriotismu a zamilovanosti do Nepomucka i „všeho českého“, stál pevně proti bývalému komunistickému režimu, který ho opakovaně trýznil, věřil v mladou generaci a neustále ji podporoval i vzdělával. Rozdával lidem kolem sebe radost svými obrazy, snažil se o pozvednutí kulturního a společenského dění v celém regionu, tvořil obcím zdarma návrhy znaků a praporů, měl největší zásluhu na obnově cenných rokokových milečských varhan prostřednictvím pravidelných kulturních setkání, které organizoval posledních 12 let několikrát ročně.

Jak poznamenal jeho přítel J. Hodek na pohřbu: „A odstrkován byls a přesto stál jsi rovně jak Nerudovy básně. A věřils stále, že přijde čas a začnem si věřit a bude v této zemi krásně. Je to hluboká ztráta v kraji, kdo mladé stejně vychová? Vždyť tvoje cesta byla jasná přímá - cesta Böhnelova.“

Rádi bychom ho proto v regionu připomínali navždy a nechali vyrobit jeho bronzovou bustu do Rodného domu Augustina Němejce v Nepomuku. K tomu potřebujeme Vaši pomoc a hlasování.

Rozešlete rovněž tuto informaci dále. Každý hlas je cenný, předem srdečně děkujeme za nás i za Richarda. Hlasování končí 30. 11. 2016.

Pavel Motejzík



Členové redakčního týmu:

Karolína Černá, Aneta Slavičková,

Veronika Straková, Jiří Krejčík,

Veronika Kubová, Michaela Nesvedová