

WWW.NAZADUSI.ESTRANKY.CZ

LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ



Číslo:

50. / 2009

pro týden

30. 12. 2009 – 6. 1. 2010

pravidelně nepravidelný týdeník z Loužnice a okolí

Z DOMOVA



POSLEDNÍ ZPRAVODAJ ROKU 2009

Děkuji všem, věrným čtenářům, za přízeň, kterou jste mi věnovali po celý rok

2009, a doufám, že i v příštím roce, 2010, budete věrnými čtenáři.

Pokud máte zájem o zasílání „upoutávací básničky“, kterou zasílám, vždy když vyjde nový Zpravodaj, pošlete mi svůj e-mail jana.mateaskova@klikni.cz a bude Vám zasílána básnička.

Vše krásné v roce 2010 Vám ze  přeje Vaše Jana.

Všechny moje fotky najdete na:

<http://janeklouznice.rajce.idnes.cz/>

PRÁZDNINY A VOLNO ŠKOLNÍCH DĚTÍ

Vánoční prázdniny budou zahájeny ve středu 23. prosince 2009 (ve většině školách je volno již od 21.12.2009) a skončí v pátek 1. ledna 2010. Vyučování začne v pondělí 4. ledna 2010.

Jednodenní pololetní prázdniny případnou na pátek 29. ledna 2010.

Jarní prázdniny - 8.2. - 14.2. 2010 - Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod, Bruntál

Velikonoční prázdniny případnou na čtvrtek 1. dubna a pátek 2. dubna 2010.



POZOR!!

Tento týden je v Hospůdce Na Záluší otevřeno každý den až do Nového roku. Od 1. Ledna do 19. Ledna 2010 je v Hospůdce Na

Záluší zavřeno – Inventura.

20. ledna bude zase normálně otevřeno a již se na Vás těšíme. Jana a Tomáš

VALNÁ HROMADA

V úterý 29.12.2009 v 17,00 hodin v Hospůdce Na Záluší se koná Výroční valná hromada SDH Loužnice. Na programu volba nového výboru, organizace SDH, akce na 2010, atd. Účast nutná. Občerstvení zajištěno.



PROSBA ☺ - Vážení spoluobčané, Loužničáci i přespšní, mám na Vás velkou prosbu. Nemáte doma fotky z plesů či jiných zábav, které se v Loužnici konaly? Nebo vzpomínky na to, jak se organizoval Haluškový ples?

Děkuji Jana – jana.mateaskova@klikni.cz



SILVESTR 2009/2010 – 31.12.2009 – 1.1.2010

Letošní Silvestr v Hospůdce Na Záluší, bude! Rádi přivítáme všechny naše kamarády a všechny z Loužnice. Téma večera nebude žádné, snad jen v duchu příjemného posezení s přáteli a s dobrou hudbou. Silvestr bude „bez obsluhy“ (obsluha bude pouze u baru), bez normálního vaření, jen studené pochoutky, co kdo donese, ale půlnoční gulášek bude! Snad i ohňostroj...





ŠTĚDRODENNÍ PROCHÁZKA SE SVAŘÁKEM

Dne 24.12.2009 kolem 13:30 hodin, jsme se opět sešli, letos již po osmé, na našem Loužnickém koupališti, jen tak pozdravit se, popovídat a dětem ukrátit dlouhou chvíli při čekání na Ježíška. Čaje bylo hodně a vládla dobrá nálada a pohoda. Dospělí si odpočinuli od shonu těchto dní a okolo 16:00 hodiny jsme se s přáním krásného večera, rozloučili a odebrali se do svých domovů. Více foto z procházky najdete na:

http://janeklouznice.rajce.idnes.cz/LOUZNICE_-_Stedrodenni_prochazka/

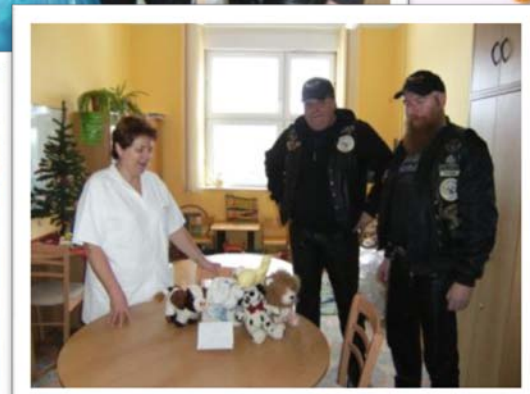
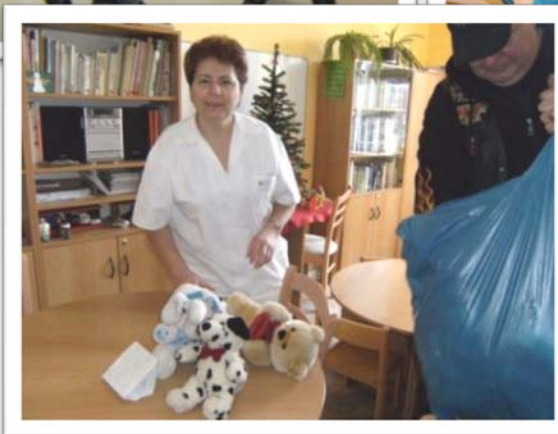
A jak jsme se chystali na Ježíška u nás doma? Můžete se podívat:

http://janeklouznice.rajce.idnes.cz/LOUZNICE_-_CEKANI_NA_JEZISKA/



KUMPÁNI DĚTEM

Ve středu 23.12.2009, odpoledne, navštívili Loužničtí motorkáři – KUMPÁNI – dětské oddělení v nemocnici v Jablonci nad Nisou a předali vrchní sestře paní Černé, hračky pro děti na celém oddělení pediatrie a i těm dětem, které musejí trávit Vánoce v nemocnici.



**ŠTĚPÁNSKÁ DISCO**

V pátek 25. 12. 2009 vypukla od 21 hodin, již tradiční a vyhlášená Štěpánská diskotéka. Hrál nám DJ Matěj a byl to masakr, taková návštěvnost v Loužnici snad ještě nebyla a ten nepořádek...to byla síla, škoda jen, že jsem si to druhý den nevyfotila ☹. Nicméně, snad se všichni skvěle bavili a Loužnice bude i nadále vyhlášená nejlepší diskotékou ☺ Fotky z disko najdete na: <http://party-akce.cz/novinky/> a fotil je Radek, díky!
Další fotky fotil Honan: <http://www.fotogalerie.honan.cz/foto09/louznice25.12/index.htm>



STOLNÍ TENIS – LOUŽNICE

TANVALD E - LOUŽNICE B 1:17

Jasná záležitost čekala naše B mužstvo v Tanvaldě. Domácí tým se nachází na konci tabulky a jejich mladíci na naše zkušené hráče rozhodně neměli. Sestava Jehlička, Pavlata, Blažek P. a kapitán mužstva Blažek T. který zároveň jako jediný prohrál v Tanvaldě se Zajíčkem, stále šlape a jasně vede tabulku OP III.

Body: Jehlička 4,5 Pavlata 4,5 Blažek P. 4,5
Blažek T. 3,5

LOUŽNICE A - RYCHNOV B 15:3

Hostující tým Rychnova přijel v sestavě Svárovský, Berdych, Dyntera a Hons a rozhodně né pro body.

Již čtyřhry vyhráváme 2:0. Sice dvojice Paldus -

Abrahám musela bojovat proti Dynterovi s Berdychem pět setů, bratři Slavíci si lehce poradili 3:0 s párem Svárovský - Hons. Dvouchry začaly vítězstvím Abrahama nad Honsem, ale také porážkou Slavíka J. od Svárovského 2:3, ale další průběh zápasů byl již jasně v naší režii. Bez problémů odehráli svá utkání Paldus i kapitán mužstva Slavík M. Hostům jsme prostě nedali



šanci a nemohli na tom změnit ani porážky

Abrahama od Berdycha a Svárovského. Tato výhra nás posunula na krásné páté místo tabulky OP I.

Body: Paldus 4,5 Slavík M. 4,5 Slavík J. 3,5
Abraham 2,5

LOUŽNICE B - AUTOBRZDY 14:4

Souboj dvou prvních týmů tabulky okresního přeboru třetí třídy vyzněl jednoznačně v náš prospěch. Hosté v sestavě Kouba, Syrovátko, Čejka a Nypl již ve čtyřhrách nestačili bodovat i když dvojice Kouba - Syrovátko vedli 2:0 nad Blažkovými, přesto je naši hráči porazili. I dvouchry se vyvíjely podle našich představ, hostující Čejka ani Nypl nebyli přiměřeni soupeři. Jenom Kouba dokázal

bojovat a bodovat proti domácím hráčům když porazil Jehličku 3:0 a lehce i Blažka Petra i jeho tátu. Zato s Pavlatou již podruhé utrpěl porážku v soutěži. Jasná výhra B mužstva 14:4 ukázala jejich dominantní postavení na prvním místě OP III.

Body: Pavlata 4,5 Jehlička 3,5
Blažek P 3,5 Blažek T 2,5

komentátor stolního tenisu – Miroslav Slavík

OTEVÍRACÍ DOBA
V Hospůdce Na Záluží
Prosinec 2009 a leden 2010

LEDEN 2010						
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
28.12. OTEVŘENO	29.12. OTEVŘENO	30.12. OTEVŘENO	31.12. OTEVŘENO SILVESTR	1 Nový rok ZAVŘENO	2 Karina ZAVŘENO	3 Radmila ZAVŘENO
4 Diana ZAVŘENO	5 Dalimil ZAVŘENO	6 Tři králové ZAVŘENO	7 Vilma ZAVŘENO	8 Čestmír ZAVŘENO	9 Vladan ZAVŘENO	10 Břetislav ZAVŘENO
11 Bohdana ZAVŘENO	12 Pravoslav ZAVŘENO	13 Edita ZAVŘENO	14 Radovan ZAVŘENO	15 Alice ZAVŘENO	16 Ctirad ZAVŘENO	17 Drahoslav ZAVŘENO
18 Vladislav ZAVŘENO	19 Doubravka ZAVŘENO	20 Ilona OTEVŘENO	21 Běla OTEVŘENO	22 Slavomír OTEVŘENO	23 Zdeněk OTEVŘENO	24 Milena OTEVŘENO
25 Miloš ZAVŘENO	26 Zora ZAVŘENO	27 Ingrid OTEVŘENO	28 Otýlie OTEVŘENO	29 Zdislava OTEVŘENO	30 Robin OTEVŘENO	31 Marika OTEVŘENO

ZAHRADA

ZAHRADA V LEDNU



Za bezmrazých dnů můžeme začít s průklestem okrasných dřevin což v naší obci je prakticky nemožné. V době, kdy se

teplota pohybuje kolem 0 C, však provádíme pouze prosvětlovací řez dřevin kvetoucích na jaře (kolkvie, pustoryl, vajgela), při němž odstraníme všechny suché a odumřelé výhony, případně plané výhony z podnoží.

Rostliny v zimě - Neřežeme ovšem stálezelené a časně na jaře kvetoucí dřeviny (magnolie, dřín, zlatice). V březnu pokračujeme zpětným řezem těch dřevin, které kvetou na jednoletých výhonech - komule, ořechokřídlec, hortenzie, při němž zkrátíme všechny výhony na asi 10 cm. Pravidelný řez je důležitý zejména pro zachování tvaru dřevin a bohatou násadu květů.



Časně kvetoucí rostliny mají rády teplo - V době, kdy taje zimní pokrývka, můžeme v zahradě objevit místa, kde sníh za celý den neroztaje, jinde po něm s prvními slunečními paprsky není ani památka. Když zahradu obejdeme a

označíme nebo si zapamatujeme místa, kde sníh roztává velmi rychle, objevili jsme ideální prostředí pro časně kvetoucí dřeviny, trvalky a cibuloviny - je jich celá řada: z dřevin jasmín, kalina, z trvalek čemeřice, hlaváček, z cibulovin zejména sněženky a talovíny. Často rozkvétají ještě v době, kdy hrozí prudké mrazy, které květy sice nezničí, ale může je poškodit.

Struktura dokáže v zimě zaujmout - Každá dřevina se kromě vzrůstu, tvaru listů, barvy květů a plodů vyznačuje ještě třemi dalšími vlastnostmi, které definují její tvar: strukturou, texturou a konturou. Zatímco kontura a textura lépe vyniknou v létě (kontura je tvar, obrys koruny, textura její olistění, povrch), struktura je u opadavých dřevin nejzřejmější v zimě, jde vlastně o tvar a způsob rozvětvení rostliny. Zejména u pravidelných korun s rovnoměrným rozvětvením jsou tyto tvary pod sněhem či jinovatkou velmi efektní a jejich krásu lze pozorovat až do jarního rašení listů.

Množení keřů zimními řízků - Celá řada okrasných dřevin se velmi snadno množí zimními řízků. Jde například o pustoryl (nepravý jasmín), přísavník, ptačí zob, vrby, svídy. Tyto nejběžnější keře je sice možné v zahradnických

centrech získat velmi levně (jedno- až dvouleté exempláře stojí kolem 30 korun), nicméně trocha zahradnického experimentování určitě nikoho nezabije a vlastnoručně vypěstovaná rostlina potěší mnohem více. Vybíráme v období od prosince do poloviny února ze zdravých, silných jednoletých výhonů, z nichž nařežeme řízků 15 - 20 cm dlouhé. Svázané do snopku je uložíme ve svislé poloze na chráněném venkovním stanovišti až do března a poté vysadit. Jinou možností je ihned řízků zapíchat do hrnků a založit do chladného pařeniště.

Sníh může poškodit rostliny v nádobách

Také rostliny pěstované na terase nebo na balkoně v nádobách se s prvním sněhem promění v přehlídku zajímavých tvarů. Těm, které mohou přezimovat venku (dřeviny a trvalky), sníh neuškodí, spíše naopak: čím vyšší je sněhový polštář, tím lépe jsou rostliny chráněny před mrazem. Nebezpečí představuje pouze těžký, mokrý sníh, který by ve vysoké vrstvě mohl dřeviny zlámat. Je proto vhodné jej setřást nebo odstranit. Během dlouhodobějšího mrazu výhony dřevin promrzají a jsou velmi křehké, je proto třeba postupovat opatrně. Rostliny může poškodit také holomráz - mráz bez sněhové pokrývky. V takovém případě lze rostliny chránit jutovými pytli nebo netkanou textilií.

Některá semena klíčí v chladnu - Trvalky v



zahradě množíme nejčastěji dělením trsů na jaře nebo na podzim, kdy je také nejvhodnější období pro výsadbu nových, koupených rostlin. Řadu druhů trvalek lze však snadno množit semeny, z nichž některá vyžadují pro vyklíčení chladnější období. Na podzim sebraná nebo zakoupená semena vyséváme do výsevních misek v lednu a začátkem února a necháme je několik dní v teplém prostředí. Poté je třeba přenést nádobu na chráněné venkovní stanoviště nebo do studeného pařeniště.

Teploty kolem nuly totiž podnítky klíčící proces, zárodky rostlin se však objeví až později, kdy se teplota přirozeně zvýší. Tímto způsobem lze množit oměje, floxy, mák, třapatky, úpolín, bělotrn, srdcovka, skalničky aj

ZE SVĚTA


<http://jablonecky.denik.cz/>
**KRKONOŠE - SUDETY**

- Úsměvy, ale i rozpaky může u turistů vyvolat nový autoatlas s malou mapou Evropy. Tu vydala uznávaná společnost

Marco Polo. V té se lidé dozvědí, že přes celý sever a severovýchod republiky se rozkládají nikoliv Krkonoše a další hory, ale Sudety. Ty si většina lidí u nás spojuje s dobou před Mnichovem 1938 a poválečným vystěhováním Němců na základě takzvaných Benešových dekretů. Historici mají ale jasno. Podle nich se jedná o název, který se pro hory vyskytuje už v mapách řeckého kartografa Klaudia Ptolemaia. Ten název Sudetn Aure použil již ve druhém století našeho letopočtu. „S největší pravděpodobností se jednalo o oblast od dnešních Krušných hor až po Jeseníky. Část od Krkonoše se nazývala Les kanců,“ řekl historik Vladimír Wolf. Když se Ptolemaiovy mapy dostaly do Čech, tak dějepisci Bohuslav Balbín či Pavel Skála ze Zhoře začali název Sudety používat na celé území od Krušných hor až po Oderské vrchy. Lidem Sudety připomínají nepříjemné situace. Poláci název Sudety používají zcela běžně. „Sudety je historický název, ale chápu, že u nás má toto slovo trochu zlý nádech. Na polské straně je toto označení ale běžné. Nedávno jsem se například díval na to, že v Jelení Góře byla první pěchotní divize takzvaná Sudetská,“ uvedl Wolf. Problémem je, že na mapě je území Sudet vykresleno na české, a ne na polské straně. Podle zástupce ředitele trutnovského muzea Václava Horáka se jedná o nedorozumění. „Je to spíš chyba. Lidé v tom hledají senzaci a hledají souvislosti s rokem 1938 a vyhocenými nacionálními konflikty,“ uvedl Horák. Podle něj se to má brát spíš geograficky. „Když to takhle budeme brát, tak problém nebude, ale v dnešní době to pokládám za nešťastné a na naši stranu by se měly dávat názvy našich hor,“ dodal. Podle Wolfa není ani značení na české straně závadné. „Jestliže se jedná o mapu Evropy, tak je vcelku logické, že se použije termín využívaný v Evropě. Nemůžou tam přeci být dva názvy,“ řekl Wolf. Podle něj s tímto názvem nemají problém ani další historici. „Není to nic mimořádného a už je čas zbavit se všeobecně zažitých věcí týkajících se druhé světové války a období po ní,“ dodal. Termín Sudety dlouho nebyl politický, ale ve třicátých letech minulého století ho zneužili němečtí nacisté za podpory části německého obyvatelstva pohraničí, zejména ze Sudetoněmecké strany, k rozbití demokratického Československa. „Nejdříve se používal termín čeští Němci. Pojem sudetští Němci se začal používat až někdy v průběhu devatenáctého století.“

Českoněmecké soupeření tak získalo punc rivality. Ale Sudety je možné použít jen jako geografický termín,“ uvedl historik Jan Cížek. Krkonoše jsou mnohem mladší než Sudety. „Název Krkonoše se nejdříve používal v jednotném čísle,“ řekl Wolf. Krkonoš se říkalo dnešnímu Vysokému kolu a také Kotli neboli Kokrháči. Na celé hory se název Krkonoše rozšířil někdy na počátku 16. století. První doklad o jménu Krkonošské hory je z roku 1517. „V několika mapách je nakreslena postava čerta a u toho napsáno Krkonoš,“ uvedl Wolf. Teorii na název Krkonoše je celá řada. V jedné se spojuje se složeninou krk a nosit. Slovo nosit tam podle této teorie opravdu je. Najde se tam i krk. Ten ale nemá souvislosti s anatomii, ale jde o krk, neboli krak, což je slovanské pojmenování pro kosodřevinu. Podle této teorie se tedy jedná o hory, které na svých úpatích nesou kosodřeviny.



PŘÍCHOVICE - Interiér kostela sv. Víta v Příchovicích se změnil k nepoznání. Zaplnily jej tradičně vzrostlé smrky. Takovou mimořádně bohatou výzdobu zde připravují každým rokem už dvacet let. Na přípravě se podílí mládež, která sem na farnost v Příchovicích jezdí. Letošní rok je ale výjimečný, od založení Centra života mládeže Křížovatka uplynulo třicet let. „Do práce se pustily v sobotu tak tři desítky lidí. Samotné stromy stavěl deset dobrovolníků,“ řekl jeden z nich, Jakub Hnídek. Stavět začali už v devět hodin ráno, po vztýčení a ukotvení stromů se vrhli do úklidu. „Hotovo bylo tak hodinu po půlnoci,“ dodal Hnídek. Výzdoba v kostele sv. Víta v Příchovicích zůstane až do února. Součástí je pochopitelné také betlém. Také do příchovického kostela půjdou lidé o Štědrém večeru na půlnoční. A bohoslužby se tu konají až do 1. ledna každý den. V centru pak 29. prosince od 20 hodin vystoupí mladý soubor ze Zbraslavi u Brna s muzikálem Jesus Christ Supermlád. Program připravili také na Silvestra.



ŽELEZNÝ BROD –

Návštěvníci knihovny v Železném Brodě musejí při cestě za dobrým čtením přetpět partičky mládeže kouřící marihuanu a

nezřídka nadávky. Zoufalí jsou i zaměstnanci. Město proto knihovnu přestěhuje. Chceme odtud pryč, prosí vedení železnobrodské knihovny i samotní čtenáři, z nichž část už raději odhlásila průkazku. „Jak čtenáři, tak zaměstnanci čekají na stěhování jako na smilování. Sídíme v nejhorší části města, kde žijí převážně sociálně slabší a nepřizpůsobiví lidé a knihovna tím velmi trpí,“ říká její vedoucí Dana Hudíková. Jedním ze standardních obrazů, který se naskytá návštěvníkům knihovny, je například partička výrostků postávající před vchodem a kouřící marihuanu. „Město sem sice nechalo nainstalovat kameru, ale ti si z ní nic nedělají. Návštěvníci přes tyhle skupinky kolikrát ani nemohou projít dovnitř, a když partičku osloví, schytají ještě nadávky,“ líčí Dana Hudíková. Podle ní má právě lokalita Poříče největší vliv na dlouhodobě klesající návštěvnost knihovny a pozvolný úbytek čtenářů. „Před lety jsme sídlili na radnici a oproti tehdejší době je dnes návštěvnost poloviční. Samozřejmě je to částečně tím, že doba čtení příliš nepřeje, ale ve větší míře právě tím, kde se knihovna nachází. Už jsme měli případy, kdy se lidé odhlásili a jako důvod udali právě to, že se tady necítí bezpečně,“ poznamenala vedoucí železnobrodské městské knihovny. „Knihovna leží v nejproblematičtější části města, nedivím se tomu, že tam lidé přestávají chodit,“ řekla paní Jiřina z Železného Brodu. Ona osobně by uvítala, kdyby se knihovna vrátila do centra. A to by se v dohledné době mělo stát. Město už má připravený projekt. Nová knihovna? Zřejmě v roce 2011. Železnobrodská knihovna by se měla pravděpodobně během roku 2011 přestěhovat z Poříče do chystaného Mateřského centra. Prostory pro maminky s malými dětmi a městskou knihovnu vzniknou přestavbou staré výměňkové stanice na sídlišti Jiráskovo nábřeží v Železném Brodě. „V současné době už je vydané i stavební povolení. Na začátku příštího roku chceme projekt přihlásit do dotačního titulu,“ konstatoval starosta Železného Brodu Václav Horáček. Přestavba starého objektu vyjde zhruba na sedmadvacet milionů korun. Záměr Mateřského centra vznikl v Železném Brodě už v roce 2007, po návštěvě městské delegace v jednom takovém zařízení v Českém Brodě. „Zatím u nás něco takového nemáme. Jde o zařízení pro matky s dětmi do tří let, kam mohou přijít, prodiskutovat své problémy a navíc, jen pod dohledem jednoho pracovníka, si všechno řídí samy. Maminky si například mohou vzájemně pohlídat děti, když si některá potřebuje něco zařídit a podobně,“ poznamenal železnobrodský starosta. Projekt Mateřského centra a městské knihovny pod jednou střechou je podle něj vhodným spojením výchovy a vzdělávání. To se zamlouvá i pracovníkům knihovny. „Projekt se nám velice líbí,“ podotkla Dana Hudíková. „Máme takovou ideu, že kam by mohli

vyrazit na procházku matky s dětmi, tam by mohli vyjet i vozičkáři. Připravíme pro ně mapy s konkrétními trasami. A protože nová budova bude bezbariérová, najdou tady vozičkáři odpovídající zázemí, které mohou využít jak pro oddych, tak zároveň pro návštěvu knihovny,“ vysvětlil Václav Horáček.



VRCHLABÍ –

Zaměstnanci Správy Krkonošského národního parku mají i v zimní sezoně hodně práce. Ve spolupráci s lesníky procházejí tratě, které se strojově

upravují v rámci projektu Krkonoše – lyžařský běžecký ráj. Cesty musejí být průjezdné a bezpečné. Všechny pařezy po vývrtech nebo vichřicích ulomené stromy musely být odstraněny,“ informoval Radek Drahný ze Správy KRNPAP. Cílem ochránců je také zajistit, aby nedocházelo k devastaci horské přírody. I letos se proto zaměří na nepovolený pohyb osob v lesních porostech a v místech s nejpřísnějšími podmínkami ochrany přírody. „Po zkušenostech z loňska budeme i nyní spolupracovat s policisty. Kontrolní akce, zaměřené na dodržování návštěvního řádu, budeme provádět v kteroukoli denní i noční hodinu,“ upozornil vedoucí terénní služby Jaromír Gebas. Ze zákazu vstupu do volného terénu v 1. zóně parku vyplývá nelegálnost aktivit jako snowkiting, skialpinismus, ledolezectví, freeriding v této nejpřísněji chráněné oblasti. Opatření jsou důležitá i z bezpečnostních důvodů. Ředitel instituce Jan Hřebačka v této souvislosti připomíná tragickou událost loňské zimy: „Stržená lavina v našich horách připravila o život skialpinisty, kteří porušili podmínky pohybu v horách. Krkonoše, přestože vypadají jako bezpečné hory, mohou být velice zrádné. Jen respektováním daných pravidel, jak Správy KRNPAP, tak Horské služby se návštěvníci vyvarují možného nebezpečí.“ Velkým problémem posledních let je pohyb skútrů a jiných motorových vozidel bez povolení k vjezdu na národním parku. Agresivní jezdci pořádají tajné závody, nepovolené přejezdy mezi středisky nebo dokonce organizované zájezdy. Svým bezohledným chováním ohrožují zdraví jiných turistů a poškozují přírodu, zejména porosty kosodřevin. „Na dodržování návštěvního řádu dohlížejí naši profesionální i dobrovolní strážci. Přestože jejich hlavní činností je informovat, vysvětlovat a pomáhat návštěvníkům Krkonoš, v mnoha případech musejí přistoupit k sankcím vůči těm, kteří porušují návštěvní řád. Strážci požívají ochrany veřejného činitele. Mají právo zjišťovat totožnost osob, které porušují předpisy na úseku ochrany přírody, a ukládat a vybírat blokové pokuty za přestupky až do výše jednoho tisíce korun. U složitějších případů je zahájeno správní řízení, ve kterém může být fyzické osobě uložena pokuta až do výše deset tisíc korun. Právníckým a fyzickým osobám při výkonu podnikatelské činnosti lze uložit pokutu až do výše půl milionu korun,“ doplnil Radek Drahný.

KULTURA

**Z KRAKONOŠOVA KRÁLOVSTVÍ**

Muzeum a Pojizerská galerie Semily - 5.12.2009 až 31.1.2010, Výstava je přístupná denně mimo pondělí od 9 do 12 hodin a od 13 do 16 hodin.

V BABIČČINĚ KUCHYNI OD TŘÍ KRÁLŮ DO VÁNOC

Muzeum Českého ráje Turnov - 12.11.2009 až 28.2.2010, Výstava představí lidové obyčeje a lidovou stravu v Pojizeří.

DOBA LEDOVÁ 3 – ÚSVIT DINOSAURŮ- 3D

2.1.2010 - 3.1.2010 od 15:00 - Hrdinové z prostředí pod bodem mrazu se vrací, aby zažili další dobrodružství - tentokrát ve světě dinosaurů. 96 min., český dabing. Vstupné: 100,- Kč. Kino Radnice 70 - Jablonec nad Nisou.

ESPAÑA PÁRTY

2.1.2010 od 21:00 - Olé-chiquita! S hudbou, sangrií...Klub Na Rampě - Jablonec nad Nisou.

ECCE ACH MACO

7.1.2010 od 20:00 - Světová premiéra pseudodokumentu o nástrahách B.A.S.E. skoku do

Macochy za přítomnosti tvůrců i představitelů hlavních rolí Martina Trdly a Robina Kalety. Klub Na Rampě - Jablonec nad Nisou.

POČESKU

8.1.2010 od 20:00 - Řízná muzika, božské božkovské... Klub Na Rampě - Jablonec nad Nisou

Městské kino – ŽELEZNÝ BROD**2 BOBULE**

komedie - ČR, 2009 - 12.01.2010, Vstupné: 71 Kč, Délka filmu: 93 minut, České znění, Začátek: 17:30 hodin

3 SEZÓNY V PEKLE

drama - ČR / SR / Německo, 2009 - 19.01.2010, Začátek: 17:30 hodin, Vstupné: 71 Kč, Do 12 let nevhodný, Délka filmu: 110 minut, České znění

ZATAŽENO, OBČAS TRAKAŘE

pro děti - USA, 2009, 21.01.2010, Začátek: 16:30 hodin, Vstupné: 71 Kč, Přístupný, Délka filmu: 90 minut, České znění



ČERNÁ KRONIKA



Tanvald – V pátek 18. prosince hodinu před polednem došlo v Tanvaldě v Krkonošské ulici k dopravní nehodě, při níž byl zraněn chodec. S vozidlem Peugeot 607 jel ve směru od centra sedmadvacetiletý cizí státní příslušník. „Řidič přehlédl po vyznačeném přechodu pro chodce jdoucího muže z Tanvaldu,“ uvedla jablonecká policejní mluvčí Ludmila Knopová. Sedmasedmdesátiletý chodec byl nárazem odhozen na kapotu vozidla, narazil hlavou do čelního skla a po zastavení vozidla spadl na vozovku. Ze zranění utrpených při dopravní nehodě se bude léčit nejméně dva týdny. „Provinilý řidič je nyní podezřelý ze spáchání trestného činu Ublížení na zdraví, za což může být potrestán odnětím svobody v trvání až jeden rok,“ dodala mluvčí.

Jablonec n. N. – Pod vidinou levnějšího nákupu se do prodejny Interspar v Jablonci vypravila padesátiletá žena z Desné. „Měla však tu smůlu, že v průběhu nákupu jí neznámý pachatel odcizil kabelku, kterou měla zavěšenou na nákupním vozíku,“ uvedla policejní mluvčí Ludmila Knopová. V kabelce měla žena peníze, dvě platební karty, osobní doklady, mobil a klíče. Hrncem hořkosti pro ženu přetekl ve chvíli, kdy zjistila, že kromě vlastní krádeže kabelky, přišla i o částku 35 000 korun, neboť zloděj vybral na její platební karty peníze v bankomatu. „Je na místě varovat občany, aby při nákupech věnovali větší pozornost taškám, batohům nebo jen peněženkám v zadních kapsách kalhot,“ upozornila mluvčí.

Jablonec n. N. – V pátek krátce před půl osmou večer došlo v jablonecké Rýnovické ulici k dopravní nehodě. S vozidlem Škoda Felicia jel ve směru do centra čtyřiapadesátiletý Jablonečan. Při objíždění u okraje vozovky zaparkovaného vozidla neodhadl boční odstup a narazil do něj. Po příjezdu policistů muž odmítl dechovou zkoušku či odběr krve. „Byl proto poučen o sankcích, které na něho nyní čekají,“ uvedla jablonecká policejní mluvčí Ludmila Knopová. Na místě přišel o řidičský průkaz. Způsobená škoda byla vyčíslena na částku dvě stě tisíc korun.

Tanvald - Nemilé překvapení čekalo devětašedesátiletou paní z Albrechtic, když chtěla u pokladny v obchodním centru v Tanvaldě zaplatit nákup. Zjistila, že nemá peněženku. Tu ji během nákupu odcizil neznámý pachatel z kapsy kabátu. „Ke krádeži došlo v pondělí po poledni. Žena přišla o jedenáct tisíc korun,“ uvedla mluvčí jablonecké policie Ludmila Knopová.

Jablonec n. N. – Na telefonování za volantem doplatil řidič Fordu Escort, kterého kvůli tomuto prohřešku v pondělí ráno zastavila policejní hlídka. Policisté posléze přišli na to, že muž řídil pod vlivem drog, se zbytkovým alkoholem v dechu a navíc jel s nezpůsobilým vozidlem. „Po zastavení vozidla hlídka zjistila, že muž má v těle zbytkový alkohol, což policistům ukázal přístroj Dräger,“ konstatovala mluvčí jablonecké policie Ludmila Knopová. Řidič jeví i známky požití omamných a psychotropních látek, takže policisté přistoupili k další zkoušce. „Test byl pozitivní na látku Cannabis,“ podotkla policejní mluvčí. Jedenatřicetiletý muž měl navíc na vozidle propadlou technickou kontrolu, takže jeho auto je nezpůsobilé k provozu na pozemních komunikacích.

Smržovka - Barevným nástřikem o rozměrech zhruba dvakrát dva metry se v průběhu minulého týdne vyřádl neznámý vandal na budově hasičárny na Smržovce. „Svým jednáním způsobil neznámý pachatel městu Smržovka celkovou škodu ve výši padesáti tisíc korun,“ komentovala případ vandalství tisková mluvčí jablonecké policie Ludmila Knopová.

Jablonec n. N. – Až rok vězení hrozí devětapadesátiletému muži z Koberov, kterého jablonečtí policisté nachytali opilého za volantem. „Policisté i přes extrémní výkyvy počasí kontrolují dodržování pravidel silničního provozu. Muže z Koberov, který řídil vozidlo Toyota Corolla, stavěli v úterý ve tři čtvrtě na deset večer. Dechová zkouška prokázala, že muž usedl za volant pod vlivem alkoholu. Přístroj Dräger mu naměřil hodnotu 2,32 promile alkoholu v dechu,“ sdělila mluvčí jablonecké policie Ludmila Knopová. Muž nyní ve zkráceném přípravném řízení čelí podezření ze spáchání trestného činu ohrožení pod vlivem návykové látky, za což může být potrestán odnětím svobody v trvání až jeden rok.

Jablonec n. N. – Opilý řidič stál za dopravní nehodou, ke které došlo v úterý krátce před osmnáctou hodinou v ulici Palackého v Jablonci. „Šestadvacetiletý muž s vozidlem Volkswagen Passat v důsledku nepřiměřené rychlosti nedobrzdl za pomaleji jedoucím autem. Vysvětlení jeho pomalejších reakcí přinesla dechová zkouška, která prokázala, že dotyčný usedl za volant s 1,72 promile alkoholu v dechu,“ řekla mluvčí jablonecké policie Ludmila Knopová. Muž je nyní podezřelý ze spáchání trestného činu ohrožení pod vlivem návykové látky, za což může strávit až tři roky ve vězení.

POČASÍ



STŘEDA 30.12.	2 °C/1 °C		NEDĚLE 3.1.	-0 °C/-6 °C	
ČTVRTEK 31.12.	3 °C/1 °C		PONDĚLÍ 4.1.	-2 °C/-7 °C	
PÁTEK 1.1.	3 °C/-1 °C		ÚTERÝ 5.1.	-3 °C/-7 °C	
SOBOTA 2.1.	2 °C/-2 °C		STŘEDA 6.1.	-2 °C/-6 °C	



Procházka na Černou Studnici (rodina Hrubých, Halamových a Kazdových) rok cca 1983



První sněhové vločky spadnou skoro na celém území již v pondělí.

Během pondělního brzkého rána bude přes naše území postupovat srážkové pole a díky nízkým teplotám se bude jednat o sněžení. Sněžení sice nebude intenzivní, ale slabý poprašek se místy vytvoří. Počasí v následujících dnech bude hodně oblačné a přehánky se budou vyskytovat velmi často. Teplota během dne vystoupí až na 3 °C. Proto budou srážky během noci sněhové a během dne budou přecházet v dešťové nebo smíšené. Až s příchodem roku 2010 by se teplota během dne měla udržet pod 0 °C.

Jak je to v Loužnici se sněhem zjistíte na:

http://janeklouznice.rajce.idnes.cz/Louznice_-_mereni_snehu_zima_2009_-_2010/

PRANOSTIKA

**Bruslení na koupališti**

31.12.

O Silvestru papeži snížek si již poleží.

Jak byl celý rok samá voda a zlato
na Silvestra nenapadne zlato.Je-li o Silvestru v noci vítr a ráno jasno, bude
dobrého vína pořídka.Na Silvestra větry a ráno slunce svítí,
nelze nám dobrého vína se nadíti.Když na Silvestra ráno sluní, v noci prudký vítr
zavěje,
není na vína hrubé naděje.

1.1.

Případne-li Nový rok na pondělí, prorokuje se krutá
zima, vlhké jaro, povodně a těžké nemoci.Případne-li na úterý, bude zima ještě krutější, ale
zato úrodný rok.Případne-li na středu, lze očekávat příznivý rok,
mnoho vína, ale žádný med.Případne-li na čtvrtek, předpovídá se mírná zima,
větrné jaro, parné léto, krásný podzimek, mnoho

ovoce a hojnost obilí.

Případne-li na pátek, nutno se obávat očních
nemocí, také lidé budou hojně mřít, a dokonce
hrozí i válka.Případne-li na sobotu, bývá málo obilí, málo větrů,
mnoho ovoce, ale také mnoho zimnic.Případne-li na neděli, lze očekávat mírnou zimu,
úrodné jaro a větrné léto.Hospodář si první leden pamatuje, ten mu na
budoucí rok ukazuje.Novoroční noc jasná a klidná, bude povětrnost pro
úrodu vlídná.Novoroční noc světlá a tichá bez deště a větru
znamená dobrý rok.Novoroční noci vítr od východu pro dobytek mor,
vítr od západu králům smrt, od poledne mor lidem,
od půlnoci neúrodu přinášel.Jsou-li červánky v novoroční den, přinesou jistě
samou slotu jen.Na Nový rok ráno nebe rudé – nepohoda, svízel
velká bude.Na Nový rok zrána jasné lesky, prorokují v létě časté
blesky.

Je-li Nový rok hezky, budou pěkné žně.

Svítlí-li na Nový rok, co by forman pár koní okšíroval
a zapřáhl, bude sedlák pohodlně klidit.Jestli na Nový rok třeba jen tolik slunka zasvítlí, co
by vozka bičem mrsknul, bude srpen jasný.

Na Nový rok déšť – o velikonocích sníh.

Na Nový rok o slepičí krok.

2.1.

Jaké počasí na svatého Makaria bývá, takové se i v
září ozývá.

Když Makary pohodný, září bude chladný.

3.1.

Třetí den ledna jasný – časně
bouřky.Je-li po 3. lednu počasí krásné,
přijdou na jaře bouře časně

4.1.

Svatá Ida, ta dne přidá.

5.1.

Na Jména Ježíš – ke kamnům
nejblíž.Je-li na Jména Ježíš hezký den,
bude úrodný rok; je-li vítr, bude
málo ovoce.**Na traktůrku do Radčic, na lyže, na vlek...©**

**GRATULUJEME**

a pevné zdraví přejeme našim spoluobčanům a přátelům, kteří tento týden slaví narozeniny.

✓	30. 12. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	31. 12. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	31. 12. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	2. 1. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	3. 1. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	3. 1. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY
✓	4. 1. 2009	OSLAVÍ NAROZENINY

Ivan Polák
Miroslav Slavík
Bedřich Rathouský nejml.
Věra Absolonová
Vladimír Bartoníček ml.
Noemi Skrbková
Lukáš Zerzub

**A JEŠTĚ JINÁ VÝROČÍ:**

- 30.12. 1865 – Rudyard Kipling, britský spisovatel a básník († 18. ledna 1936)
- 31.12. 1877 – Viktor Dyk, český básník a politik († 14. května 1931)
- 31.12. 1880 – George Catlett Marshall, americký generál a politik († 16. října 1959)
- 1.1. 1888 – Eduard Bass, český spisovatel a novinář († 2. října 1946)
- 2.1. 1988 – Mluvčími Charty 77 se stali Jiří Hájek, Bohumír Janát a Stanislav Devátý.
- 2.1. 1670 – Octavio Broggio, italský stavitel a architekt působící v Čechách († 24. července 1742)
- 4.1. 1846 – Jan Karafiát, český evangelický farář a spisovatel († 31. ledna 1929)
- 5.1. 1887 – První použití lyží v Čechách. J. Rössler-Ořovský sjel na lyžích Václavské náměstí.

**Významné dny v tomto týdnu:**

- ✓ 1.1. Státní svátek: Den obnovy samostatného českého státu
- ✓ 1.1. Mezinárodní den míru (Světový den míru)

NYNÍ NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ „PF“, VÍTE CO TO ZNAMENÁ?

Novoročenka PF, slangově Péefko – odvozeno z francouzského Pour féliciter – „pro štěstí“, je kartička s přáním do nového roku. Výše zmíněné označení PF je vynálezem hraběte Chotka z Chotkova a Vojnína a ve francouzštině má „původ“ pouze ten, že byla použita francouzská slova vzhledem k někdejšímu zvyku používání francouzštiny jako diplomatického jazyka. Výraz "Pour féliciter" ve spojení s přáním k novému roku však ve Francii byl neznámý a ani dnes se tam tento ryze český fenomén nevyskytuje. Původně šlo o specifické umělecké dílo, jímž přáli svým známým a mecenášům výtvarní umělci. Posléze si umělecké novoročenky u výtvarníků začali objednávat umělci z jiných odvětví a bohatí lidé. Chudí na to zareagovali zasíláním vlastních výtvarů, později začala sériová výroba, a tak se hranice pojmu poněkud rozostřily. V současnosti se jako osobní novoročenka posílá zpravidla klasická pohlednice nebo rozkládací přání (kartonový dvojlist). Naproti tomu firemní novoročenky se snaží být originální, proto bývají roztodivných tvarů, motivů, grafických zpracování i funkcí. Novoročenky dokonce občas nebývají ani papírové a ploché – reklamní a marketingový průmysl každý rok vychrlí množství předmětů určených k novoročnímu přání. S rozmachem elektronické komunikace však byly klasické fyzické novoročenky částečně vytlačeny virtuálními – lidé posílají e-mail nebo SMS. Přesto tradice klasických novoročenek přetrvává a stále více lidí se k nim opět navrácí pro jejich osobitost. Novoročenky v původním smyslu

slova jsou vyhledávaným sběratelským artiklem.



LOUŽNICKÉ TRADICE

SILVESTR

Poslední prosincový den je zasvěcen památce papeže Silvestra I.

(východní církev slaví svátek sv. Silvestra až 2. ledna). Dnes tolik oslavovaný svátek se původně nespojoval se žádnými zvyky a obyčeji. Datum 1. ledna sice

jako první novoroční den přijali křesťané spolu s juliánským kalendářem, ale konec kalendářního roku připadal během staletí v jednotlivých zemích na různá data, např. 1. březen, 25. březen, 25. prosinec. Silvestrovská noc získala na významu až když se v průběhu 16. století ve většině západokřesťanských zemí ustálil kalendář gregoriánský a nový rok na 1. leden. Oslavy posledního dne neměly pro svůj pohanský původ moc velkou oblibu (ve starém Římě loučení se starým rokem provázelo nevázané veselí). Až teprve hospodářský rozvoj v 19. století proměnil silvestrovskou noc v jednu z nejbujnějších oslav roku.

Kdo by neznal pranostiku: "Jak na Nový rok, tak po celý rok"?

Co to ale pro nás znamená?

Určitě bychom měli vynést všechny odpadkové koše, převléct dočista všechno povlečení v postelích, vyprat a vyžehlít prádlo, aby nikde nezůstal nějaký "rest".

Co je ale nejdůležitější - buďme na sebe milí a hodní!!! Pokud se budete cítit šťastní tento den, pak by se Vám štěstí nemělo vyhýbat ani v novém roce.

Rady na závěr:

- neservírujte na Nový rok drůbež, ať Vám neuletí štěstí!
- na svátečním novoročním stole by naopak neměla chybět čočka, aby se

rozмноžovaly peníze

K hezkému zvyku patří posílání tzv. PF, což znamená Pour féliciter (Pro štěstí).

Jde o starší sestřenice vánočních blahopřání, liší v námětech i obsahu.

Romantičnost zasněžených Vánoc je nahrazena zátiším



s hodinami odměřujícími poslední minuty starého roku nebo bujaré hýřený veselých pijáků.

Vynálezcem novoročenek byl český šlechtic. Hrabě Karel Chotek, nejvyšší purkrabí v Čechách, vyklouzl v roce 1827 z nepříjemné situace s elegancí sobě vlastní tak, že místo aby přijímal zdvořilostní návštěvy od rána do večera, začal rozesílat blahopřejné lístky. Říkalo se jim omluvenky a zdobil je hezký obrázek.

V naší republice roznesou poštáci každý rok na 30 milionů vánočních a novoročních přání. I přes rostoucí vliv počítačů a mobilních telefonů tištěná PF neztrácí na kráse.

A něco o jménu Silvestr:

Silvestr (v některých jazycích a dříve také u nás Sylvestr) je mužské křestní jméno latinského původu (latinsky silva – les, silvestris – lesní, tedy „muž z lesa“). Podle českého a slovenského kalendáře má svátek 31. prosince (protože 31. prosince 335

zemřel papež Silvestr I.), tedy na konci roku, proto na tento den připadají silvestrovské oslavy.

Ženským protějškem je Silvie.

Zdrobnělina: Silva, Silves, Silvan, Silvek, Silvio

Známi nositelé jména:

Silvestr Hetzer – opat cisterciáckého kláštera v Plasích

Silvestr I. – papež katolické církve

Silvestr II. – papež katolické církve

Silvestr III. – papež katolické církve

Sylvester Stallone – herec

Sylvestr Krnka – puškař a vynálezce





NÁPOJ PRO TENTO TÝDEN

Žaludeční kapky

60 g natě pelyňku pravého, 20 g pomerančové kůry (ne z chemicky ošetřených plodů), 10 g puškvorce obecného, 10 g hořce žlutého, 5 g kůry skořice, 1 l 40% alkoholu. Užívat 3x denně 20 kapek při žaludečních potížích

BYLINKA PRO TENTO TÝDEN

POHANKA



Pohanka patří dnes ke znovu objevené potravíně, která v kuchyni našich babiček byla docela běžná. Jde o chutnou plodinu, která lidskému

organismu, trápenému mnoha civilizačnímu neduhem, poskytuje užitečné a zdravé prospěšné látky.

Pohanka nepatří botanicky mezi obiloviny, ale je spřízněna se šťovíkem a s rebarborou. Pochází pravděpodobně z Číny. Dnes se ve velkém rozsahu pěstuje v USA, v Kanadě, ve Francii, v Rusku i na Ukrajině, kde je jako „greška“ velice oblíbená. Zdravá strava našich předků se vrací

Pohanka je až metr vysoká vzpřímená jednoletá rostlina s kolénkatou lodyhou. Růžové květy jsou uspořádány do hroznovitých květenství a poskytují bohatou pastvu včelám. Nať i nažky obsahují rutin, který je nezbytný pro stavbu cévních a žilních stěn, udržuje jejich pružnost a snižuje vysoký krevní tlak. Vysévá se přímo na záhon v dubnu a v květnu. Půdy snáší spíše chudé s nízkým obsahem živin a nenapadají ji choroby ani škůdci. Konzumujeme plody, což jsou tmavohnědé trojboké nažky, které obsahují sacharidy, tuky, vlákninu, vitaminy skupiny B, velké množství vápníku, draslíku a fosforu. Na záhonech je z rostlin sklízíme ručně a uložíme je v chladu a v suchu.

Nažky mají tvrdé lesklé osemení, které se musí před jakýmkoliv využitím oloupat. Pohanka se proto v obchodech prodává už loupaná. Můžeme ji také semlít na mouku, kterou však musíme přesít. Před kuchyňskou úpravou pohanku pražíme, aby ztratila trpkost a získala jemnou oříškovou chuť.

Z pohankové mouky, která neobsahuje lepek, se v Rusku připravují známé bliny (palačinky), z pohankového těsta se peče chléb, vdolky a různé



další pečivo. Pohankové nudle, které se vaří jako běžné těstoviny, mají sice nezvyklou tmavší barvu, ale chutnají skvěle. Med z pohankových květů je tmavý a má zvláštní nezaměnitelnou chuť.

Méně známý vitamin P se nazývá rutin. K jeho objevení došlo při zkoumání účinků kyseliny askorbové (vitamin C) při léčení křečových žil.

Nejlépe se osvědčila citrónová

šťáva nebo extrakt z papriky. To vědce přimělo uvažovat nad tím, že se zde vyskytuje ještě nějaký další faktor, který aktivuje vitamin C nebo sám ovlivňuje pružnost cév. Tento faktor se podařilo najít a byl označen za vitamin P. Není to ovšem samotná látka, ale směs glykosidů, takže se vše nazvalo bioflavonoidy. Ty už znáte :-). Rutin je právě mezi bioflavonoidy nejúčinnější, takže pozorně čtěte jeho účinky a výskyt v potravinách.

K čemu je rutin dobrý?

- při zvýšené lámavosti kostí
- zúžená propustnost krevních vlásečnic
- při nedostatku vitamínu C
- pomáhá při poruchách žil dolních končetin
- pomáhá při otocích a hemeroidech

Rutin se extrahuje ze zelené nebo suché natě, kde se této látky vyskytuje největší množství a produkuje se ve formě tablet, většinou v kombinaci s vitamínem C. Mnohem přirozenější formou jsou však pohankové čaje, které jsou složeny z pohankových natí a slupek, popřípadě dalších bylin. Například svěží kyselkavý pohankový čaj se šípkem je výborný. Pohanka se na tento čaj sbírá před květem, protože v tomto období obsahují pohankové natě nejvíce rutin. Šípek dodává vitamin C, který napomáhá vstřebávání rutinu. Výborná je také kombinace pohankového čaje s mátou a citrónovou trávou nebo pomerančovou kůrou, kdy vzniká velmi osvěžující a povzbuzující nápoj. Semena pohanky obsahují rutin také, ale v menším množství. Pokud tedy hodnotíme % rutinu v jednotlivých částech pohanky, nejvýznamnější je čerstvá nať, na druhém místě čaj, dále slupky a nakonec semena.

Pokud chcete konzumovat pohankovou nať, stačí si koupit balíček neloupané pohanky a doma si je naklíčit. Neloupaná semena položíte buď na vlhkou hlinu v květináči nebo na vlhký ubrousek či vat. Vlhkost se musí neustále udržovat, ale pozor na přemíru vody. Semena by neměla být ve vodě ponořená. Sklízíte potom tzv. pohankovou travu asi 10 cm vysokou. Nasekanou pohankovou travu přidávejte jako petrželku do polévek, na chléb, do salátů, pomazánek atd.

Co navíc pohanka obsahuje?

- lehce stravitelnou bílkovinu s vysokým podílem lysinu
- kyselina asparagová
- živiny ve vhodném poměru
- významný zdroj vlákniny
- železo, draslík, fosfor, měď a vitamíny
- vhodná pro celiaky



LOUŽNICKÁ POCHOUTKA



Tento týden vaříme s pohankou :

Pohanková polévka

4 lžíce oleje, brambory, cibule, petržel, mrkev, půl celeru, 150 g pohankové lámanky, litr zeleninového vývaru, 2 hrnky sušených hub, pohanková krupice, slunečnicová semínka, majoránka, koriandr, 4 stroužky česneku, pepř, kmín, sůl

Zpěníme cibulku, přidáme nakrájenou zeleninu, vypranou pohanku lámanku a společně orestujeme. Nakonec přidáme kmín a sušené, předem namočené houby. Vše promícháme a společně dusíme. Zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme brambory, slunečnicová semínka, osolíme a povaříme do změknutí hub. Místo klasické jíšky zahustíme špaldovou či pohankovou krupicí. Dochutíme utřeným česnekem, majoránkou, troškou pepře a koriandru.

**Štrúdl s pohankovou náplní**

listové těsto, pohanková lámanka, 250 g tvarohu, nastrohané jablko, cukr, vanilkový cukr, skořice olej, vejce.

Těsto rozválíme na tenký plát. Tvaroh utřeme s bílkem, přidáme cukr, skořici a natřeme na plát těsta. Posypeme suchou pohankovou lámankou, rovnoměrně přidáme ovoce, posypeme vanilkovým cukrem, skořicí, pokapeme olejem, opatrně stočíme a konce zatlačíme. Položíme

na suchý plech, potřeme žloutkem a pečeme ve vyhřáté troubě dozlato.

Kuře plněné pohankovou nádivkou

1 kuře, sůl, mletý pepř, šálek pohanky, 2 cibule, 40 g prorostlé slaniny, máslo, 300 g hub, srdce, játra, Rohlík, 125 ml bílého vína, 125 ml sladké smetany

Kuře zevnitř i zvenku omyjeme a osušíme a pak osolíme, opepříme a připravíme si nádivku.

Nadrobno pokrájenou cibuli a slaninu podusíme na másle, přidáme očištěné nakrájené houby, vnitřnosti a opět trochu podusíme. Šťávu z hub slijeme a odložíme na omáčku. Pohanku, která

byla předem namočená ve 100 ml vody, přihřejeme, až zhoustne. Pohanku smícháme s vnitřnostmi, petrželkou, rohlíkem namočeným v mléce a osolíme. Směs naplníme kuře a otvor uzavřeme (zašijeme). Kuře vložíme na pekáč a potřeme rozehřátým máslem. Pečeme v předehřáté troubě asi 60 až 90 minut při teplotě 200 °C. Po 20 minutách přidáme víno, šťávu z hub, popřípadě zbytek nádivky. Nakonec vmícháme smetanu.

**Pohanková pomazánka**

půl hrníčku pohanky, tvaroh, cibule, petrželová nať, sůl

Uvaříme pohanku, po vychladnutí vmícháme tvaroh, jemně pokrájenou cibulku, petrželku, dobře promícháme a dosolíme.

Zapékaná pohanka s kyselým zelím

1 kg pohanky lámanky, sůl, klobása, 1 kg kyselého zelí, sáček mražené zeleniny, koření dle chuti, cibule

Uvařené klobásy nakrájíme na tenká kolečka. Na pánev dáme olej a jemně nakrájenou cibuli.

Tu lehce osmahneme a přidáme zeleninu, trochu soli a koření. Lehce podusíme. Do skleněného pekáče na dno vsypeme půl kila pohanky, na ni naklademe klobásy, zeleninu a půl kila zelí. Potom opět pohanku a opět zelí. Každou vrstvu pohanky jemně posolíme.

Nakonec zalijeme 400 ml vody a dáme do trouby zapéct zhruba na 45 minut.

**Sladký pohankový salát**

300 g uvařených pohankových krup, 2 –3 biojablka i se slupkou, nastrohaná 2 mrkve, nastrohané, 50 g rozinek, propláchnutých, hrst opražených mandlí nebo slunečnicového semínka, 2 lžíce citronové šťávy, 3 lžíce medu nebo rýžového sirupu, špetka skořice nebo vanilky (nemusí být),

Pohanku uvařte v poměru 1 díl pohanky na 1,5 dílu vody (řídíte se i návodem na obalu) a nechte vychladnout. Přimíchejte jablka, mrkev, rozinky i mandle a dochutěte medem a citronem. Poprašte skořicí či vanilkou, chcete-li.

NĚCO NAVÍC: Pohankové kroupy využijete jako přílohu, do polévek a nákypů. Z lámaných krup se vaří starodávná kaše s medem, ale můžete je přidat i do pomazánek nebo knedlíků. Z krupičky stvoříte rovněž kaši, ale i lívance, halušky, pudinky a moučníky.

ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ- Z LOUŽNICKÉ HISTORIE: 75. DÍL

BABIČKO, POVÍDEJ, JAKÉ TO BYLO, KDYŽ JSI BYLA MALÁ.....

Aneb jak se žilo v Loužnici od počátku osady do II. světové války

Domy v Loužnici: popisné číslo: 39.

„V Rathouzi“ (rathauz - v překladu – radní dům - radnice) malý domek se zděným přístavkem, jehož majitelem je rod Bohumila Opočenského – rodiče paní Marty Šimůnkové.

ROK	MAJITELÉ
2009	Jaromír Nikl, Věra Niklová



Domy v Loužnici: popisné číslo: 40.

„Ve Frajtrovně“ (frajtr - v překladu – svobodník, voják) byl to malý domek patřící Pravoslavu Šůrovi, koupený pak Prokopem Rezlérem a zbourán a znovu postaven.

ROK	MAJITELÉ
2009	Jaromír Tomášek



NĚCO PRO ZASMÁNÍ



Tři buzeranti zemřeli, byli zpopelněni ve stejný den, a jejich milenci se baví, co udělají s jejich popelem. První řekne: "Můj Marek miloval létání, takže nasednu do letadla a rozpráším jeho popel v oblacích. Druhý řekne: "Můj Karel byl vášnivý rybář, takže jeho popel rozpráším na jeho oblíbeném jezeře. A třetí řekne, můj Jakub byl perfektní milenec, takže já jeho popel nasypu do chilli guláše, aby mi ještě jednou pořádně protáhnul prdel.

Karkulka jde lesem a vidí za stromem skrčeného vlka: "Je, vlku, ty máš tak velké uši." Vlk najednou vyskočí a uteče. Jenže o 100 metru dál zase vidí toho vlka za pařezem. "Jeee, vlku, ty máš tak velké zuby."

Vlk zase rychle vyskočí a uteče. O kousek dal ho, ale Karkulka vidí znovu, tentokrát skrčeného za krmelcem. "Juuuu, vlku ty máš i strašně velký oči". Vlk se to nevydrží a začne křičet: "Sakra, dáš už mi pokoj a necháš mě v klidu vysrat!!!"

Při porodu křičí doktor: "Ještě víc, víc zaberte, tlačte ! Už je vidět ! No ! Do toho !" Tak ona ještě přidá, zabere na plno a najednou - boom ! Doktor: "Tak a teď si ho jděte najít !"

Chlapík se místo odpovědi zvedne, otevře okno a vyskočí. A opravdu – uletí sotva deset metru, zastaví se ve vzduchu a proletí oknem zpátky dovnitř. "Je to sranda, měl bys to taky zkusit," řekne a vrátí se k baru.

První chlapík chvilku váhá a pak proskočí otevřeným oknem. Deset metrů, dvacet, třicet, padesát... a plác, rozmázne se o chodník. Barman se nakloní k chlápčovi a utrousí: "Poslyš, Supermane, ty když se napiješ, seš vážně pěkná kurva!"

Malý hubený chlapík sedí u baru a asi hodinu zírá do svojí skleničky. Najednou k němu přijde řidič kamiónu, vezme mu jeho drink a vypije ho. Chlapík se hned rozbere. "Ale jdi kámo, to byl jen vtip, koupím ti jiný," utěšuje ho řidič. "Ne, v tom to není. Tohle byl nejhorší den mého života. Přišel jsem pozdě do práce a tak mě vyhodili. Chtěl jsem jet domů, ale ukradli mi auto. Chtěl jsem si zavolat taxíka, ale zjistil jsem, že mi někdo ukradl peněženku. Tak jsem šel deset kilometrů domů pěšky a tam jsem našel svoji ženu s jiným mužem. Tak jsem přišel sem. A právě, když jsem se rozhodl

se vším skoncovat, tak se tady objevíš ty a vypiješ mi můj jed."

Americká speciální jednotka "Mořští kocouři" se připravuje na misi do Afganistánu. Vyhlásí poplach a za několik minut je celá jednotka nastoupena v plné zbroji. Jen vojín Jonson chybí. Přijde po dobré půlhodině. Seržant řve: "Jonsone, všichni naši chlapi jsou dávno připraveni natrhnout prdel tomu Talibanu a ty jdeš pozdě!"

"Víte seržante," ospravedlňuje se Jonson, "dostal jsem signál o poplachu když jsem byl v posteli. Vyskočil jsem, rychle jsem si oblékl maskáče, nasadil přilbu a nabarvil si tváře maskovacími barvami. Opásal jsem se řemenem, na něj dozadu připevnil granáty, vlevo zavěsil tesák a napravo pistoli. Navlékl jsem si neprůstřelnou vestu a nasadil ochranné brýle. Do kapsiček u vesty jsem si nacpal náhradní zásobníky s náboji, do podpaždních pouzder zasunil finský nůž a Beretu a na záda přehodil batoh s minami. Na pravé rameno jsem si pověsil samopal a na levé bazuku. Na levé předloktí upevnil mynivysílačku, na pravé škrtilci struny a bombičku s paralyzujícím plynem. Do zubů jsem vzal důtku, do pravé ruky M-16, do levé kulomet. Už jsem byl na odchodu, když jsem se náhodou uviděl v zrzadle. Tak jsem se lek, až jsem se posral a musel začít znova."

Na podnikové schůzi se hovoří o plnění plánu. Ředitel se obrátí na své zaměstnance s otázkou: "Řekněte mi, co budeme mít, když budeme všichni pracovat na 125 procent?" Ze skupinky zaměstnanců se ozve: "Hovno a čtvrt!"

Paní Kennedyová: "Dost výmluv, miláčku, malý výlet do Dallasu tě nezabije!"

Bojují proti sobě Češi a Slováci. Jeden Čech v zákopu se naštve. "Už mně to nebaví, jdu se vzdát!" "To ale musíš rvát ten mír ve slovenštině, aby Ti rozuměli!". Voják tak udělá. Vyskočí a zakřičí: "mier, mier". Od naproti se ozve: "Ved', ja mierim, len musíš chvilku postat".

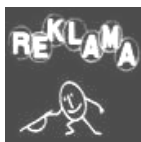
Přijde cikánka na policii a říká: "Pán komisár, pán velkomožný, okradli ma pred kinom" "A co vam ukradli?" "Třicet peněženek."

MOUDRÁ VĚTA



CLARA PACTA -BONI AMICI

Jasně dohody -dobří přátelé



REKLAMA

**AEROBIK
PŘIJĎTE SI S NÁMI
ZACVIČIT!**

Zveme všechny příznivce pohybu na cvičení aerobiku. Cvičení bude probíhat každou neděli od 18.00 hodin na malém sále sokolovny

Loužnice. S sebou si vezměte karimatku, obuv na přezutí a pití. Předcvičuje sl. Martina Försterová.

Cena: 30 Kč/1 cvičební hodina. Těšíme se na Vás!

**CVIČENÍ PRO MAMINKY A
DĚTI**

AHOJ MAMINKY! CHCETE SI
S DĚTMI ZACVIČIT?

Pokud ano, těšíme se na Vás každý pátek v 16 hodin. Cvičit budeme v sokolovně v Loužnici. Vezměte si karimatku a boty na přezutí. Mladší školní děti si mohou přijít zacvičit každý pátek od 17 hodin. Vezměte si obuv na přezutí (se světlou podrážkou).

Míša a Eva

**SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE
V POHODLÍ VAŠEHO DOMOVA****PROVÁDÍM**

- ☐ masáž hrudníku a břicha
- ☐ masáž horních končetin
- ☐ masáž dolních končetin
- ☐ masáž zad a šíje

Libuše Kramářová
tel.: 604 183 661, - libakramarova@seznam.cz

KADEŘNICTVÍ

v Železném Brodě na Malém rynku
(ve dvoře naproti baru In)

Přijďte vyzkoušet naše služby
mytí + střih + foukání = 155,-
barva + střih + foukání = 385,-
melír + střih + foukání = 395,-
Těší se na Vás

Milena Lufinková - tel: 604 859 303
Markéta Hlavičková - tel: 773 121 377

**MODELÁŽ NEHTŮ**

- potažení přírodních nehtů gelem
- modeláž nehtů na tipy
- modeláž nehtů na šablony

Ceny nehtů:

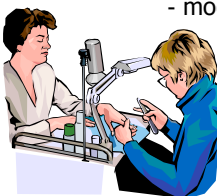
Gelové 200 Kč

Na tipy 350 Kč

Hlavičková Markéta

Zásada 248

Tel: 773 121 377



Zde je místo pro vaši reklamu. Bezplatně.

