



POPOVIČKY | NEBŘENICE | CHOMUTOVICE



8-9

Děkujeme všem za velkou pomoc na brigádě



10

Špacír – pochod mezi spřátelenými obcemi se vydařil



12-13

Jak na cukroví zdravěji

Těšíme se na další krásné společné akce v novém roce

VÁŽENÍ SPOLUOBČANÉ, MILÍ SOUSEDÉ,



vánoční čas již opět klepe na dveře, města a obce uvedly do pohotovosti své výzdoby a množství různého cukroví již začne brzy útočit na naše útroby. Ve vzduchu se po Novém roce bude nad námi vznášet hrozba předsevzetí typu „ledňáček“ (předsevzetí nám vydrží nejdéle do konce ledna ☺), nicméně věřím, že všichni si vánoční čas a pohodu v okruhu svých rodin užijí a lidské teplo zahřeje nejen nás, naše děti, naše blízké... ale i třeba zcela neznámé osoby.

S myšlenkou na klidné Vánoce jsme bohužel byli nuceni zrušit oblíbenou Sousedskou zábavu. Naše úvaha v této věci je, že lépe být o fous odpovědnější než o fous většími „lajdáky“. Pevně věříme, že vše ve vhodný čas doženeme.

Ke konci tohoto roku nabývá i u nás mnoho obecních předsevzetí již konkrétních obrysů.

Tím nejstarším a strategicky nejdůležitějším je vodní zdroj Želivka, který bude zásobovat obce Popovičky a Chomutovice z projektu Oaks v Nebřenicích. V minulých dnech byla zadána projektová dokumentace pro úpravu stávající vodovodní infrastruktury, bude pravděpodobně nutné v mnoha domácnostech řešit nové tlakové poměry redukčním ventilem, dopočítat spotřebu všech lokalit a částí v obci pro stanovení odpovídajícího objemu a tlaku pitné vody. V návaznosti na přípravu naší infrastruktury jednáme se společností Arendon o převzetí páteřních částí na jejich straně do majetku obce: přivaděče Želivka z regionu JIH, vodojemu, propojení z vodojemu v Nebřenicích do Chomutovic. Předpokládané datum Želivky v našich obcích, pokud se rozhodneme přepnout na tento vodní zdroj, odhadujeme na druhý – třetí kvartál 2022.

Další náš závazek v oblasti bezpečnosti a průchodnosti obcí slaví nemalé dílčí úspěchy na všech frontách. Dále v časopise se dovíte o postupu v projektech „Chodník Popovičky – Chomutovice“, „Chodník Popovičky náves“, „Stezka pro pěší Nebřenice“, „Propojka obecní úřad – Petrovy Vrchy“.

Živým tématem je s nadcházejícím novým rokem opět diskuse nad formou výběru poplatku za odpady a jeho výši. Změnou zákona o odpadech, kde byla z počátku prvotní myšlenka dobrá, došlo ve výsledku opět k deformaci reálných možností obce při nakládání s odpady a jakým způsobem pracovat s občany, kteří se chovají odpovědně. Ve spolupráci s ministerstvem vnitra tak připravujeme ke schválení koncept, kdy výběr bude co nejjednodušší, ale obec bude moci zpětně některá vhodná opatření vůči odpovědným občanům přijmout. Bohužel zde není správného plošného rozhodnutí, pouze nejméně bolestivého. Problémem zůstává kombinace nadměrné produkce odpadů a nesprávné likvidace tříděného odpadu.

Ve finiši máme nový územní plán obce Popovičky, kde se nyní zapracovávají připomínky z veřejného projednávání, a v prvním kvartále 2022 by mělo proběhnout opakované veřejné projednávání. Do konce tohoto roku by měla ještě proběhnout změna č. 5 a změna č. 6 ÚP, kde jsme slíbili občanům na jaře tohoto roku, především změnu č. 6, co nejrychleji uvést v život. Jsme rádi, že se nám tento závazek, pokud se do něj z řad občanů nikdo zásadně neodvolá, podaří naplnit.

Koncem roku rovněž probíhá diskuse nad Návrhem obecního rozpočtu obce na rok 2022. Je mi potěšením oznámit, že se nám i přes predikovaný nepříznivý vývoj v tomto roce v oblasti výběru a přerozdělování daní daří plnit všechny investiční akce, které jsme plánovali a držíme uzdu obecního rozpočtu v plánovaných mezích.

Návrh rozpočtu pro rok 2022 byl, jak je na úřadě dobrým zvykem a nepsaným pravidlem, opět sestavován konzervativně se dvěma základními předpoklady. Prvním z nich je vyrovnaný rozpočet, vyrovnané rozpočtové kapitoly tam, kde to je možné a nenavyšování zatížení občanů v oblasti daňových příjmů obce. Druhým předpokladem je oproti plánovaným výdajům rozpočtovat pouze daňové nebo zasmulvněné příjmy tak, aby nedocházelo ke krytí provozních nebo investičních výdajů nekrytými položkami na straně příjmů.

Sestavování rozpočtu je tak obtížnější, nemůžeme se „rozmáchnout“ jak bychom chtěli, nicméně zajišťujeme finanční zdraví obce a naplňujeme tak funkci odpovědného hospodáře. Dodatečné příjmy, které nejsou rozpočtovány, kumuluje obec během roku na zvláštní účet, který je určen pouze k zásadním strategickým investičním záměrům obce (základní škola) či pro krizové situace.

Závěrem bych vám všem za uplynulý rok chtěl poděkovat, jakým způsobem zde dokážeme i přes všechna úskalí fungovat a spolupracovat. Není otázkou kolik kdo přispěl, ale zdali chce přispět.

Přeji všem krásné prožití vánočních svátků plné pohody a štěstí a úspěšné vykročení do roku 2022 s elánem a úsměvem.

S úctou Jaroslav Richter

OBCENÍ ÚŘAD INFORMUJE

Kontakty a provozní doba Obecní úřad Popovičky se sídlem v Chomutovicích

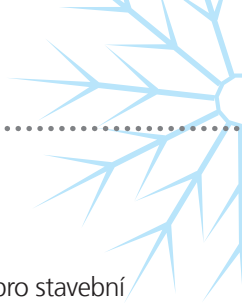
Adresa: K Rybníku 12, 251 01 Chomutovice
IČ: 0064 0131, ČÚ: 168 222 01/0100, Telefon: 323 637 123
IDDS: 9vfakxa, Email: obec@popovicky.cz
Web: www.popovicky.cz

Úřední hodiny a CZECH POINT

Úterý 7–10 h a 17–19 h
Úterý 19–21 h (zastupitelé)
Středa 17–19 h

<p>Ing. JAROSLAV RICHTER starosta</p> 	<p>jaroslav.richter@popovicky.cz 724 563 153 SPRAVUJE: Rozpočet obce</p>	<p>BARBORA ZICHOVÁ člen zastupitelstva</p> 	<p>barbora.zichova@popovicky.cz 724 253 458 SPRAVUJE: Krizový plán, povodňový plán Smluvní záležitosti TSP Popovičky Časopis Rozpočet obce Zeleň a životní prostředí</p>
<p>Ing. MAREK KUBR místostarosta</p> 	<p>marek.kubr@popovicky.cz 724 583 958 SPRAVUJE: Kanalizace, vodovod Pěší komunikace Stavební záležitosti Rozpočet obce</p>	<p>MARIE FORMÁNKOVÁ člen zastupitelstva</p> 	<p>marie.formankova@popovicky.cz 605 361 663 SPRAVUJE: Školství Kronika Psi – evidence, známky, očkování Rozpočet obce</p>
<p>IVANA ŠTĚPÁNKOVÁ místostarostka</p> 	<p>ivana.stepankova@popovicky.cz 721 968 190 SPRAVUJE: Kulturní akce Hasiči Výherní automaty Výročí Obecní web, SMS Rozpočet obce Zeleň a životní prostředí</p>	<p>Ing. ZUZANA FILKOVÁ člen zastupitelstva</p> 	<p>zuzana.filkova@popovicky.cz 603 402 781 SPRAVUJE: MHD Komunika za obec s Geis Parcel s.r.o. Komunikace za obec s Eurovia Kamenolomy a.s. Veřejné osvětlení Rozpočet obce</p>
<p>MIROSLAVA FORMÁNKOVÁ člen zastupitelstva</p> 	<p>miroslava.formankova@popovicky.cz 603 786 918 SPRAVUJE: Hřbitov Platby obce Rozpočet obce</p>	<p>MAGDALÉNA LEHOVCOVÁ asistentka, CzechPOINT</p> 	<p>magdalena.lehovcova@popovicky.cz 601 555 177 SPRAVUJE: Komunální odpad Komunikace Obecní policie Dětské hřiště</p>
<p>OBECNÍ POLICIE VESTEC A: Vestecká 3, 252 42 Vestec T.: 739 156 156 E: info@opvestec.cz www.opvestec.cz</p>	<p>VÁŠ OKRSKÁŘ str. Radek Bus M.: 702 277 227 (po–pá 8–17 hodin) E: radek.bus@opvestec.cz</p>	<p>ENERGIE AG KOLÍN PORUCHY A HAVÁRIE: Petr Mařík – vedoucí provozu Popovičky a Škvorecko T: 606 685 315 Linka pro hlášení poruch, řešení technických požadavků: 800 778 833</p>	<p>ZÁKAZNICKÁ LINKA: 607 070 071 www.energiekolin.cz/cs/kontakty Informace o rozbořech vody www.energiekolin.cz/cs/vodovody/ kvalita-vody</p>





Chodník Popovičky – Chomutovice

Po dlouhém jednání došlo k dohodě s vlastníky pozemku parc. č. 134 v Popovičkách, kde obec vykoupí pozemek pro novou, plnohodnotnou autobusovou zastávku v Popovičkách (i se zálivem pro autobus) a dojde k realizaci první části chodníku směrem k autobusové zastávce Chomutovice v délce cca 1/3 celkové délky chodníku. Realizaci předpokládáme podzim 2022, pokud vše s dotčenými orgány ve věci stavebního povolení půjde hladce. Za vstřícnost majitelů při jednání, kdy důležitost této veřejně prospěšné stavby byla z jejich strany plně respektována, bychom velice rádi poděkovali.



Chodník Popovičky náves

Zpracovateli byla zadána žádost o dokumentaci pro stavební povolení. Nový chodník bude navazovat na původní chodník u Parkhotelu Popovičky, dolů přes potok a na náves, následně po druhé straně až k ulici Za Stodolou. Záměrem je dovést chodník až ke stezce odbočující nahoru na Herink. Zde ovšem nás blokují nevyjasněné vlastnické vztahy. Pro připravovanou část bychom rádi využili některého z dotačních titulů. S ohledem na úzký a nepřehledný úsek v okolí kostela jsme připraveni akci zabezpečit i z volných finančních prostředků.



Stezka Nebřenice

Stezka Nebřenice by měla začínat u rybníka Ve Struhách, vést podél lomu Chomutovice údolní nivou potoka přes lávku a následně nahoru po loukách a polích s napojením na stezky Arendonu u akumulární nádrže povrchové vody v Nebřenicích, pokračovat dále po stezkách Arendonu k zámku v Nebřenicích. Tento projekt je nejmladší, nicméně již je pro něj z části zajištěno financování, kdy po dohodě bude participovat společnost Arendon. Stezka bohužel s nejvyšší pravděpodobností nebude naplňovat požadavky dotačních titulů na fyzické parametry. Proto pro ni zajišťujeme vlastní zdroje financování.



Propojka obecní úřad – Petrovy Vrchy

Obec Popovičky odstartovala druhý pokus o získání dotačního titulu na rekonstrukci obecní komunikace mezi obecním úřadem a Petrovými Vrchy. Vysoutěženým dodavatelem stavby komunikace je společnost Strabag. Vyhodnocení podaných nabídek ve věci dotačního titulu bude známo odhadem v červnu 2022. V případě, že opět nebudeme úspěšní, zvážíme realizaci z dostupných volných prostředků obce.

Nové workoutové hřiště

V prostoru dětského hřiště v Popovičkách vyrostla další nová „atrakce“, a to hřiště pro „dopřejší“. Částečně byla na pořízení využita dotace a ve spolupráci s SDH Popovičky a dalšími místními občany vznikl další kout k tréninku. Na jaře bychom chtěli v blízkosti realizovat zpevněnou plochu s posezením a osvětlením. Dlouhodobým záměrem je vybudování multifunkčního hřiště s umělou trávou, popřípadě malým oválem. Bohužel na tento projekt jsme stále nenašli vhodný prostor.



VEŘEJNÉ OSVĚTLENÍ pokračování...



V letním čísle našeho zpravodaje jsme vás informovali o dalších krocích, které vedou ke zkvalitňování veřejného osvětlení. Co je tedy jinak nebo na čem se pracuje?

• VYŘEŠIT ČASTÉ VÝPADKY OSVĚTLENÍ V CHOMUTOVICÍCH

(nejčastěji během větrného počasí)

V tuto chvíli je velmi těžké identifikovat místo, kde problém vzniká. Prvním krokem je vyměnit a přesvorkovat spínací bod na budově Obecního úřadu Popovičky. Cílem je vytvořit okruhy ulic, abychom lépe definovali výpadek osvětlení.

Aktuální stav: V prosinci 2021 nás čeká výměna senzoru stmívání, který je již zastaralý a vadný a v některých dnech automaticky osvětlení v Chomutovicích nevypíná nebo shazuje jistič.

• PŘEVZETÍ VEŘEJNÉHO OSVĚTLENÍ ULICE POD SKALKOU POD SPRÁVU OÚ POPOVIČKY

V tuto chvíli je osvětlení ve správně stavitele.

Aktuální stav: Převzetí veřejného osvětlení spadá do kolidace a převzetí celé infrastruktury v lokalitě Pod Skalou od stávajícího majitele. Termín dosud není stanoven, jednání stále probíhají.

• ZAJISTIT DOSTATEČNÉ OSVĚTLENÍ PŘECHODŮ PRO CHODCE U AUTOBUSOVÝCH ZASTÁVEK

Aktuální stav: V květnu a červnu jsme požádali dodavatele o kalkulaci nákladů a následně proběhne jednání o možnostech realizace v tomto roce.

• DOKONČENÍ VÝSTAVBY LAMP V HUNTOVICKÉ ULICI SMĚREM NA OVČÁRY

Aktuální stav: Jednání se Stavebním úřadem Říčany pokračuje.

• NOVÉ OSVĚTLENÍ NA DĚTSKÉM HŘIŠTI

Doplnění 3 nových solárních lamp s cílem zvýšit bezpečnost stezky kolem dětského hřiště ve večerních hodinách.

Aktuální stav: Lampsy jsou objednány. Předpokládaný termín instalace je leden 2022.



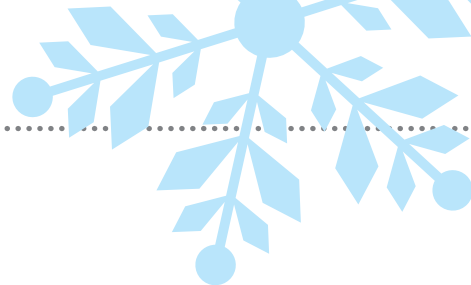
• NOVÁ LAMPA NA AUTOBUSOVÉ ZASTÁVCE CHOMUTOVICE SMĚR PRAHA

Aktuální stav: Lampa i instalace jsou objednány. Předpokládaný termín instalace je leden 2022. V případě nepříznivého počasí se termín může změnit.

– V listopadu proběhla instalace nových dvou světel v ulici Strmá, které mají zvýšit viditelnost hlavně nyní v zimních měsících, kdy děti chodí do školy za tmy.

Zuzana Filková





Na opravě zvonu se již pracuje

V létě 2019 vznikla sbírka na opravu památného zvonu kostela sv. Bartoloměje u nás v Popovičkách. Od jara 2020 jsme kvůli pandemické situaci většinu připravovaných akcí a koncertů na podporu sbírky museli zrušit a o zvonu se již mohlo pouze psát nebo natáčet. Zdálo se, že se kolem zvonu a sbírky nic neděje, a proto se nás i několik lidí ptalo: „Jak to se zvonem vypadá?“.

Jsme rádi, že na tuto otázku můžeme dát potěšující odpověď. Koncerty se sice nekonaly, ale nemůžeme říci, že by se nic nedělo. Už v průběhu letošního léta se na doporučení přijel na zvon podívat nový pan zvonař, kterého jsme požádali o názor a rozpočet.

Díky jiné technologii opravy zvonu byla cena snížena natolik, že můžeme s opravou již začít, a dokonce nám zbude i na pořízení druhého menšího zvonu. Ten by měl v naší obci pravidelně vyzvánět a dokreslit její atmosféru tak, jak po staletí vypadala.

Oprava bude rozdělena do 3 částí. V první části, začátkem prosince, dojde (v době, kdy tento článek čtete, už se s největší pravděpodobností tak stalo) ke spuštění památného zvonu na podlahu zvonice.

V druhé části pak pan zvonař provede zaměření a na dílně vyrobí vše potřebné včetně nového závěsu. Po opravě zvonu a jeho zkompletování s nově vyrobenými částmi se pak zvon opět zavěsí. To pravděpodobně proběhne letos v prosinci či v lednu 2022.

Ve třetí části pak někdy v únoru či březnu nového roku dojde k odliší nového zvonu a jeho následné instalaci včetně elektropohonu. Nový zvon by mohl začít zvonit někdy na jaře příštího roku.

To vše je možné hlavně díky vám všem, kteří jste na zvon přispěli (k 31. 11. 2021 má sbírka na kontě 504 391 Kč), ať už finančně nebo pomáháte se všemi souvisejícími aktivitami. Děkujeme také lidem z okolních obcí a obzvláště obci Modletice za její štědrý dar. A tak díky těmto všem lidem se už možná na jaře příštího roku potkáme na slavnosti uvedení opraveného historického ale i nového zvonu do provozu. O všem vás budeme určitě informovat buď na stránkách naší obce nebo na www.naszvon.cz.

Ještě jednou děkujeme všem a přejeme příjemné prožití vánočních svátků v kruhu vašich nejbližších.

Martin a Iveta Patákoví



Pět zásad správného třídění



1. Snažte se produkci odpadu omezit před jeho vznikem.
2. Ptejte se, zda je opravdu potřeba to vyhodit. Nedalo by se to znovu využít? Igelitové sáčky se hodí na svačtinu, papírové krabice poslouží pro úschovu věcí, při stěhování nebo jako domeček na hraní.
3. Nevyužil by to někdo jiný? Některé ekologické eshopy, bezobalové obchody, prodejny s eko výrobky a další využívají použité materiály k balení zboží.
4. Papírové krabice složte, kartonové obaly, PET lahve, plechovky a další sešlápněte, aby zabíraly co nejméně místa.
5. Při vyhazování do kontejnerů využijte celý prostor, nikoli jen vpředu. Myslete na to, že po vás přijde ještě někdo další.



NEVÍTE, KAM TO VYHODIT?

V třídění aby se jeden vyznal! Naštěstí existuje skvělý pomocník, který vám rychle poradí, když si nebudete vědět rady, kam se kterým obalem či druhem odpadu. Je jím webová stránka <http://beta.kamtovyhodit.cz/> – do vyhledávacího pole stačí jednoduše napsat, co chcete vyhodit, a hned budete mít jasno.

Kam patří papírové kapesníky?

- a) Do směsného odpadu
- b) Do papíru
- c) Do bio odpadu

Kam patří plato od vajec?

- a) Do směsného odpadu
- b) Do papíru
- c) Do nápojových kartonů

Kam patří znečištěné a mastné potravinářské obaly?

- a) Do směsného odpadu
- b) Do papíru
- c) Do nápojových kartonů

Kam vyhodit tetrapack od mléka?

- a) Do směsného odpadu
- b) Do papíru
- c) Do nápojových kartonů



Správné odpovědi: 1A, 2B, 3A, 4C

Podzimní brigáda

Po podzimních fujavicích přišel jako vždy čas zvelebit naše obce. V sobotu 20. listopadu jsme se proto oblékli do pracovního a společně přiložili ruce k dílu v rámci tradiční podzimní brigády. Jako vždy jsme vyčistili škarpy, uklidili nepořádek a shrabali napadané listy na veřejných prostranstvích.

Na čerstvém vzduchu všem pořádně vyhládlo, proto jsme se po odvedené práci občerstvili gulášovou polévkou, bez které si brigádu už neumíme představit, a vynikající sekanou pečenou na grilu.

Závěrem bychom jmenovitě rádi poděkovali panu Zdeňkovi Stoklasovi st. za možnost uložení listí a páňům Martinovi Lehovcovi, Lubomírovi Kubrovi a Zdeňkovi Stoklasovi ml. za vypůjčení techniky.

Velké poděkování patří každému, kdo se podzimní brigády zúčastnil a pomohl uklidit naše obce. Děkujeme a těšíme se zase na jaře!

OÚ Popovičky







Špacír

K našim oblíbeným akcím, na které se každý rok těšíme, patří „Špacír“ – pochod mezi spřátelenými obcemi. Po loňské nemožnosti uspořádat většinu akcí jsme s napětím sledovali, jak to dopadne tentokrát. Okolnosti nám naštěstí přály, a tak jsme mohli v sobotu 16. října vyrazit. Účast byla opravdu hojná a na tuto pouť se vydali malí i velcí dobrodruhové.

Okolí našich obcí máme už všichni určitě prochozené a známe ho téměř nazpaměť. Aby nám Špacír nezevšedněl, cesta letos vedla po nové stezce z Herinka do Popoviček. Naší dlouhodobou snahou je zvelebovat naše obce

a okolí, budovat nové stezky a chodníky, aby pro nás bylo i toto společné putování vždy něčím nové a my si mohli užít pohledy na obce z jiného úhlu.

Trasa Špacíru je dlouhá přibližně 10 km. Abychom ji všichni zvládli, byla pro nás v každé obci připravena zastávka s občerstvením, kde jsme mohli nabrat sílu na následující etapu. Jsme moc rádi, že se nám letošní ročník vydařil a doufáme, že se ve zdraví vydáme na pochod i příští rok!

OÚ Popovičky



Mikuláš v jiném kabátě

Protože ani společné setkání na Mikuláše nebylo bohužel možné, dovolili jsme si ve spolupráci se společností Arendon pro naše nejmenší naděje připravit alespoň dárkový balíček. Bylo sice nutno některým zvědavcům objasnit, že Mikuláš, čert i anděl jsou zdravotně v pořádku a bez nařízené karantény, ale sklizené úsměvy stály za to. Nezůstalo bez povšimnutí, že na některých adresách dárek bez přítomnosti čertů vzbudil nemalé uspokojení, někde dokonce až neskryvanou radost. 😊

Děkujeme, OÚ Popovičky





Lampionový průvod

Začíná přicházet tma, rozsvěcují se první světla a vzduch voní podzimem. Děti už nervózně pokukují po hodinách, kdy bude konečně čas vyrazit. Některé si předchozí týden užily v maskách a kostýmech strašidelný Halloween, který se rok za rokem více dostává i k nám. Dnes se těší na další akci, která je svým duchem nezaměnitelná. Některým se tají dech, bystří smysly a každé šustnutí vyvolá husí kůži. Pro jiné je to chvíle kouzel, kdy se čas zastaví, pára stoupá od pusy a světla ukazují cestu vpřed. A někdo se možná těší hlavně na toho opečeného buřta.

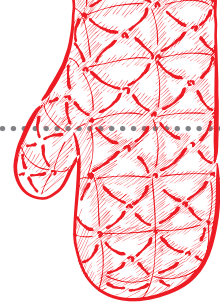
Lampionový průvod je tradicí, kterou chceme dětem dopřát co nejvíce kouzelných okamžiků, na které mohou později vzpomínat, a které mohou vyprávět svým kamarádům. Nejinak tomu bylo i letos, kdy jsme se v sobotu 6. listopadu sešli u Obecního úřadu a z Chomutovic vyrazili stezkou na Modletice přes Popovičky. Zakončení bylo jako vždy na dětském hřišti, kde jsme si opekli buřtíky a zakončili tak krásný magický večer.

Doufáme, že se vám a vašim dětem letošní lampionový průvod líbil a budeme se těšit zase příště!

OÚ Popovičky



Do některých domácností se nakonec Mikuláš přece jen dostavil.



Jak na cukroví zdravěji

Vánoce bez cukroví si už ani nedovedeme představit. Vůně vanilkového cukru se v domácnostech začne kuchyněmi postupně rozlévat už od začátku adventu, aby byly sladké pamlsky ke Štědrému dni hezky rozleželé. I na hospodyňky, které tvrdily, že „letos rozhodně péct nebudou“ přijde s postupujícím prosincem chuť perníčky a vanilkové rohlíčky přeci jen upéct. Vykrajování a pečení s dětmi je krásná činnost (i když musí rodiče či starší sourozenci dávat pozor na chmatající dětské ručičky, které si nutně potřebují sáhnout na horký plech), nazdobené cukroví na tácech krásně vypadá – a jak chutná! Jenže když po Novém roce stoupneme na váhu, veškerá radost je pryč a my si vyčítáme každý snědený vosí úl a zařekneme se, že ty další Vánoce odoláme. A pak přijde advent, vanilka a karamel voní kuchyní, světla svíček se třepotají a my máme pocit, že v takto kouzelném okamžiku přestávají kalorie existovat. Jak tedy přistupovat k cukroví, abychom si ho užili zdravěji?



PEČ DO POLOSÝTA, BUDEŠ ŽÍT DLOUHÁ LÉTA

„Bude to stačit?“ ptá se snad každá kuchařka, když počítá kousky cukroví. Do každé rodiny přijde jeden ozdobený tácek s PFKem, něco se vezme do práce, pro děti na besídku... a zbyde něco pro nás? Nakonec vždy nejenže zbyde, ale také mnoho přibude od známých, rodiny, přátel... Na Vánoce jsme tak všichni zavaleni pořádnou porcí cukroví, které během svátků neubývá tak rychle, jak jsme si původně mysleli. Bohužel i ty svátky se nám často zdají delší, než ve skutečnosti jsou. První zásadou zdravějšího přístupu k cukroví je napéct jen takové množství, které se skutečně sní. Letos proto pozorujte, kolik cukroví během svátků sníte, kolik rozdáte a kolik vám ho zbyde. A také chvíli, kdy se požitek z jídla změní v nucení jíst dál, protože „přeci to nevyhodím“. Na příští rok získáte přesnou představu o tom, kolik je cukroví potřeba. Je dobré si to nejen poznamenat, ale třeba i vyfotit a natočit jako důkaz šibalskému hlásku, který si může znovu ozvat a šeptat „a není toho málo?“.



VÁNOCE NEJSOU ZÁVODY V JEZENÍ

Přibírání během svátků je nejčastěji způsobeno přejídáním, nedostatečným časem k vytrávení a kombinacemi nezdravých jídel. Cukroví samo o sobě je v základě bílá mouka a cukr – dva „bílé jedy“, jak se jim v dnešní „cukrfree“ době někdy přezdívá. K těmto dvěma surovinám by se mělo přistupovat s obezřetností. V kombinaci s bramborovým salátem plným majonézy, smaženým kaprem či řízkou, chlebíčky a dalšími pochutinami dáváme svým žaludkům pořádně zabrat. Na všem si můžete pochutnat, aniž by vám bylo těžko. Jak?



1. NEPŘEJÍDEJTE SE

Nezávodte v jídle a nepovzbuzujte k rychlému jezení ani děti. Tento závod se bohužel nedá vyhrát – leda v rychlosti žlučnickového záchvatu. Naopak zkuste zpomalit, déle žvýkat (čím více se sousta rozžvýkají, tím lépe se v žaludku tráví) a jídlo si vskutku vychutnat. Pocit sytosti se dostaví zhruba za 20 minut od prvního sousta. Staňte se letos gurmány a každý kousek jídla si užijte.

2. NEPLÁCEJTE SLADKÉ PŘES SLANÉ

Zákusek s kávou po jídle? Ano, ale ne hned. Dejte si čas na vytrávení a nezalévejte ihned řízek kávy. Počkejte minimálně 30 minut, ideálně ale déle, než si dáte další druh jídla. Uvidíte, že vám pak nebude těžko, nebudete po jídle unavení alepší se vám trávení. Tato rada neplatí jen pro Vánoce, ale pro zásady správné životosprávy obecně.

3. VŠEHO S MÍROU

Nezakazujte si oblíbené pochoutky, ale přistupujte k nim s mírou. Namísto talíře chlebičků si jich dejte jen pár, ani celý táč cukroví není třeba sníst na posezení. Dejte si pár sladkých kousků ke kafičku, vychutnejte si je, ale nepřejídejte se.

ČÍM NAHRADIT CUKR, TUK A MOUKU?

Kromě výše uvedených doporučení ke zdravému jezení můžete cukroví „odlehčit“ tím, že namísto bílého cukru použijete cukr hnědý, javorový sirup či med. Kdo rád experimentuje, může také zkusit z celkového množství sladidla ubrat.

Máslo, ze kterého nejčastěji pečeme, výrazně ovlivňuje strukturu těsta, proto není zcela jednoduché ho nahradit. Vyzkoušet však můžete kokosový olej, který je stravitelnější a cukroví zaručí křehčí. Doporučujeme na jedné várce vyzkoušet poměry, aby byly po generace předávané recepty chuťově stále skvělé, jen s trochu jiným složením.

Víte, že existuje kokosová, rýžová, mandlová nebo pohanková mouka? Bílou mouku (nebo její část) lze nahradit jak špaldovou, tak některou z výše uvedených. Objevíte tak zcela nové chutě a navíc získáte o něco více výživových hodnot.

ZDRAVÉ MLSÁNÍ (NEJEN) PRO DĚTI

Znáte ovocné kůže? V obchodech se prodávají jako ovocné spirálky nebo jablečné trubičky pro děti. Je snadné si je vyrobit i doma a jsou zdravým mlsáním nejen o Vánocích, ale také na svačinku do školy.

Příprava je velmi jednoduchá – rozmixujte na hladké pyré jakékoli ovoce, které máte doma. Přidat můžete také oříchky, skořici, kokos, semínka či cokoli dalšího, co máte rádi.



Vynikající základ tvoří úroda ze zahrádky – jablka, hrušky, rybíz, víno. Chutná je kombinace kyselejšího ovoce se sladším. Rozmixovaná konzistence by měla být tak akorát – ne příliš hustá, ale ani příliš vodová. Nezapomeňte ji ochutnat a dochutit podle libosti. S cukrem to ale nepřehánějte, ovoce bývá sladké samo o sobě.

Směs se bude několik dní sušit na topení. Zde přichází na řadu vaše kreativita. Na sušení je skvělý pečicí papír, kterým vyložíte talíř, plech, víčko od vaničky zmrzliny či cokoli jiného plochého, co nebude z topení padat. Na pečicí papír pak směs vylijte a rovnoměrně rozetřete na tenkou vrstvu. Navrch můžete ještě ozdobit sypaným kokosem, jedlými květy, semínky...

Po několika dnech směs ztuhne a vysuší se. Jakmile půjde snadno odloupnout, je hotovo. Nyní je čas si hrát! Ze směsi můžete vykrájet čtverečky a mlsat je jako bonbony žužu. Delší proužky se dají smotat jako spirálky, větší čtverce srolovat do trubičky. Nyní máte zdravé mlsání, které obsahuje také spoustu vitamínů.



Lednové rituály

Nový rok znamená pro mnoho z nás příležitost vnést do svého života něco nového. S nadšením si dáme novoroční předsevzetí, která se nakonec ukáží jako dlouhodobě nezvladatelná. První měsíce nového roku začínají přehnaným nadšením a končí trpkým zklamáním ze sebe samých. Zkuste to letos jinak.

PŘEDSEVZETÍ PO CELÝ ROK

První chybou je příliš velký náklad předsevzetí, která se nedají zvládnout. Tou druhou je nepřemýšlení v dlouhodobém měřítku. Zeptejte se u každého předsevzetí či činnosti, kterou byste rádi začali dělat, zda vás to bude bavit i za měsíc, za půl roku, za pět let. Je odpověď nadšené ano? Nebo pochybující možná? Následně se zcela realisticky podívejte na svůj časový rozvrh – budete mít čas chodit třikrát týdně běhat? Nebo to vydržíte dva týdny, a pak z únavy přestanete? Místo velkých plánů si dejte plány dosažitelné – jednou týdně na půl hodinky to bude stačit, pokud u toho vydržíte měsíce a roky.

Pokud vás napadá spousta věcí, které byste rádi začali dělat, nechte si na každou z nich jeden měsíc. V lednu se učte nový jazyk, v únoru si více čtete, v březnu chodte běhat... Na konci měsíce se pochvalte za to, jak pečlivě jste k novým výzám přistupovali a rozmyslete se, zda v nich chcete pokračovat dál. Pokud vám nedělají takovou radost, jakou jste očekávali, můžete jich zanechat s vědomím, že jste jim dali šanci.

DETOX NETŘEBA

Leden bývá zaplavený doporučeními na novoroční detox těla, často radikální a ne příliš užitečnou metodu „odplavení škodlivin“. Pravdou však je, že naše těla jsou dost chytrá sama o sobě a detox provádí na denní bázi. Jakákoli velká změna ve stravování, která není dodržována dlouhodobě, vede k poplašné reakci „nedostatek živin = nouze“ a ukládání tuků do zásoby na horší časy. Namísto diet a detoxů za-



řadte do jídelníčku přirozeně více ovoce a zeleniny. Ani voda s citronem a mátou není špatná, ale mnohem důležitější je její množství – vypít byste měli alespoň 2 litry čisté vody denně. Už tyto malé změny mají pro naše zdraví velký užitek.

ZAMÁVEJTE STRESU

O dlouhodobém stresu a jeho škodlivosti jste už určitě slyšeli. Stresovým faktorem bohužel bývá i nový email či zvonící telefon a při pracovních povinnostech a péči o děti se stresu zcela vyhnout nejde, můžeme si ale během dne najít chvíli na „upuštění páry“. Pět minut úplně postačí, začít můžete i s jednou minutou. Nastavte si stopky na mobilu, zavřete oči a zhluboka dýchejte. Běžící myšlenky jsou v pořádku, mysl se nedá zcela vypnout. Pouze se jim zkuste nepoddávat. I takto jednoduché cvičení pomáhá zklidnit tep a snížit hladinu stresu.

DÍKY ZA KAŽDÉ NOVÉ RÁNO

Jak mít hezčí den? Začněte ráno se záměrem a vděčností. Znovu stačí pár minut, kdy si hned po probuzení před prohlížením nových zpráv a emailů najdete chvíli a stanovíte záměr. Jak? Třeba: „Dnešní den bude plný úspěchů, radosti a pohody. Stres na mě nebude doléhat a vše zvládnou s klidnou hlavou.“ Následně můžete přidat deset věcí, za které jste vděční. Že je to moc? Není, určitě byste přišli i na padesát. Začněte třeba tím, že jste vděční za vzduch, který dýcháte, střechu nad hlavou, práci, zdraví, vodu, jídlo, přátele, rodinu, teplou postel, oblečení... Není třeba být filozofem a hledat vyšší smysl, smyslem tohoto cvičení je vás pozitivně naladit.



Vánoční pohádka

Za oknem padal sníh. Padal celý den a noc. Celý dům, i ulice, celé město bylo bílé. Jakoby zbělel celý svět. Malý Lukáš seděl u okna a pozoroval padající vločky.

„Maminka říkala,“ přemýšlel ten malý klučina „že k nám přijde Ježíšek.“ Kroutil hlavou. „Prý k nám přijde už zítra a přinese pod stromeček spoustu dárků k Vánocům.“

Seskočil ze židle a šel se podívat na Betlém. „Ale jak k nám může přijít takové malé miminko. A ještě něco nést s sebou.“ Opřel se a prohlížel si postavičky. Byli tam ovečky a pastýři, tři králové s dary, anděl nad chlévem, kravička a oslík, malé jesličky s Ježíškem a Josef s Marií, jak se nad ním sklánějí. „To ať mi nikdo neříká,“ pokračoval Lukášek v mudrování, „že takové malé děťátko umí chodit. Já si dobře pamatuju sousedovic Matěje. Toho museli vozit v kočárku. A jak dlouho mu to trvalo, než začal cupitat!“

„Lukáši!“ zavolala z kuchyně maminka, „Pojď se podívat na vánočku. Ta se letos povedla.“ Vytáhla z trouby vonící pečivo. Mandličky, rozinky. Hmmm, to má Lukáš moc rád. „Dáš mi kousek?“ zeptal se. „Musíš chvíli počkat,“ usmála se maminka, „ještě je horká. Ale až vystydně, ukrojím ti pořádný kus.“

Pak zdobili stromeček, rovnali cukroví na mísy a vyprávěli si.

Když byl čas celý modrý tmou, šel malý Lukáš spát. Tatínek ho přikryl až po bradu a maminka mu dala pusku na čelo.

„Ať se Ti něco hezkého zdá.“ A Lukášovi se zdál krásný sen o prvních Vánocích.

Byla krásná teplá noc. Nikde ani kousek sněhu. Zářící hvězdy na obloze. Polní cestou se k Betlému blížili dva lidé. Žena seděla na oslátku, muž je vedl za uzdu. „Vždyt to je Josef a Marie,“ povídá si ze sna Lukášek. A dívá se dál.

Marie s Josefem přijeli do města, byla už noc.

„Zítra začíná sčítání lidu. Nevím, jestli ještě najdeme místo ke spaní.“ Josef se otočil na ženu.

„Nevadí,“ usmála se Marie. „Něco určitě najdeme.“ Nakonec museli spát v chlévě, na kupě sena. Město bylo plné. Všechny postýlky už byly obsazené. A právě, když hvězdy nad Betlémem zasvítily nejsilněji, narodil se jim syn. Drobounké miminko. Marie unavená usnula.

Josef se nemohl na dítě vynadávat.

Když tu:

„Klepy, klep.“ Josef se lekl: „Další nocležníci.“ Ale pak si řekl: „I co, vejdemo se všichni.“ A otevřel. Byli to pastýři. Nesli dary a vyprávěli, že je vedla hvězda a že hledají děťátko, právě narozené.

„Marie, vzbud se.“ zatřásl jí za rameno, „K našemu Ježíškovi přišli pastýři.“ A Marie povídá: „I to se ti Josefe něco zdá. Kdopak by byl pozdě ještě na cestě?“ A chtěla znovu usnout.

Když tu:

„Klepy, klep.“ Josef se lekl: „Další pastýři.“ „Ještě jich přijde pár a nebude tu místo ke spaní už ani pro nás.“ Ale otevřel. Byli to tři králové. Nesli dary a vyprávěli:

„Vedla nás hvězda. Daleká byla cesta. Hledáme krále, který se právě narodil.“ Marie kouká chvíli na pastýře, chvíli na krále a nestačí se divit.

Když tu:

„Klepy, klep.“ Otevřely se dveře a vešla maminka. „Lukáši vstávej. Je Štědrý den.“

Lukáš otevřel oči a dívá se překvapeně na maminku. „Ty jsi také v Betlémě u Ježíška?“ A maminka se smála.

„Copak bych tam dělala?“ Sedla si na postýlku. „Tobě se jistě něco zdálo.“

A pak už běžel den jak voda v potoce. Brzy byl zase večer. Stromeček svítil a cukroví vonělo. Lukášek se nemohl dočkat. Pak zazvonil zvonec a pod stromečkem bylo spoustu dárků. Pro maminku, pro tatínka a také pro Lukáška. A všichni měli radost. Ale největší měl Lukášek. Byl šťastný, že jsou tu Vánoce, dárky, maminka s tatínkem a také, že tu je on. Vyskočil, otevřel okno a volal:

„Děkuju Ti, Ježíšku!!!“ Vločky tiše padaly tmou. A Lukášek si v koutku duše říkal:

„Možná jsou to ty dary od tří králů a ke stromečkům je roznášejí pastýři.“ A už se tím netrápil.



Kalendárium

aneb na co se můžeme těšit v roce 2022

leden – únor Zimní opékání buřtů

9. 4. 2022 Jarní brigáda na úklid obcí

28. 5. 2022 Dětský den

6. 8. 2022 Posezení s hasiči
u grilovaného prasátka

17. 9. 2022 Rozloučení s létem

říjen

Špacír, procházka okolními
obcemi

3. 11. 2022 Lampionový průvod

19. 11. 2022 Podzimní brigáda na úklid obcí

10. 12. 2022 Sousedské posezení

18. 12. 2022 Adventní setkání

Změna termínů vyhrazena

