

ZLONICKÁ ŠANCE

CENA: 5Kč

Dvuměsíčník pro Zlonice, Břešťany, Tmář, Lisovice a Vyšíněk



7. Historický den

Dotaz na zastupitele

Volnočasová univerzita

Pavlač

**Šance
pro slušné**

Okénko do přírody

Jak vyzrát na choroby

Změna času

ZLONICKÁ PAVLAČ

/MARIE GERINGOVÁ/

► ... 14. září 2017 se konalo v Kulturním centru 14. zasedání Zastupitelstva městyse Zlonice. Přítomno bylo 13 zastupitelů, omluvil se zastupitel Kratochvíl, nedostavila se zastupitelka Ing. Čermáková. Zasedání sledovalo 11 občanů.



Jednání mělo spád, jednotlivé body byly projednány bez závažnějších připomínek. Jako vždy vás seznámím pouze s některými zajímavostmi, které mě osobně zaujaly nejvíce. Hlavně jsou to peníze na dotační programy. * Naši hasiči dostanou dotaci 90.000,- Kč na dýchací přístroje. * Další dotaci obdržel městys na výměnu druhé části střešní krytiny Památníku Antonína Dvořáka. Tím bude dokončena jižní strana a příští rok, podle slov pana starosty, by se měla dodělat kompletně celá strana severní. * S dotací na kanalizaci Břešňany Tmář jste se již seznámili ve Zlonickém zpravodaji. Do konce září proběhne výběrové řízení na zhotovitele, ale s realizací začne městys až příští rok na jaře. Projekt Lisovice - Vyšíněk je před dokončením.

* Další dotaci ve výši 100 000 Kč obdržel Městys Zlonice za Diplom za práci s mládeží v soutěži Vesnice roku.

* V Riegrově ulici odkoupí městys ruinu rodinného domu čp. 87. Majitelka s odprodejem souhlasí. Městys ruinu zbourá a odstraní sutiny. Takto by se městys chtěl postupně zbavit zbytků domů, které kazí hezký vzhled obce.

* Pan starosta také seznámil přítomné se

záměrem městyse zbourat celý objekt bývalé prodejny zeleniny pana Mareše. Podle odborného posudku statika, není již možné a bezpečné budovy opravovat. Čp. 56 se zbourá a nová vizualizace ukazuje podobu, jak bude komunitní centrum v budoucnu vypadat a jak se bude stavět.

* Výběrové řízení na chodník v Pejšově ulici vyhrála firma Patč za nabídku 278.000,- Kč. * Jak jsem se zmínila v srpnové Zlonické šanci, podnět k revizi ohledně odprodeje obecních bytů včetně postupu při vyřizování byl prošetřen a kontrola MVČR nezjistila žádné pochybení. A tak, i když se muselo čekat na konečné vyjádření, akce „odprodej bytů“ po dvou měsících pokračuje. Další etapou bude oslovení zájemců. * V diskusi vystoupil zastupitel Čížek st. s dotazem, kolik lidí z úřadu práce provádí úklid Zlonic. Odpověděl pan starosta s paní místostarostkou. Z úřadu práce pracují 4 pracovníci, jedno místo je ještě volné. Případnému zájemci nabízí městys místo řidiče.

Tak to je jenom něco málo z programu zasedání.

Lidi, slyšeli jste...

► ... že naši hasiči se zúčastnili Mistrovství ČR.



Reprezentovali

Středočeský kraj v soutěži ve vyprošťování zraněných osob z havarovaných vozidel a obsadili krásné 7. místo ze 14. Scénář jejich zásahu nebyl vůbec lehký a řadil se k těm těžším. Rozhodčí ho připravili pečlivě a na diváky zásah působil velice efektivně. Tato soutěž, podle slov zúčastněných,

byla především velkým přínosem hlavně co se týká nových zkušeností! Naši hasiči děkují za podporu, jmenovitě - HZS Slaný, npor. Ing. Martinu Vondrovi, nprap. Valdemaru Richterovi, Městysi Zlonice a v neposlední řadě našim fanouškům, kteří s nimi absolvovali celou soutěž i všem, kteří doma drželi palce.

► ... že se našim občanům nelíbí způsob vyplňování ankety na stránkách městyse. Anketa je průzkumová a týká se městské policie ve Zlonicích. Každý, kdo se připojí, může hlasovat jednou za 24 hodin. Je pravda, že lidé, kteří si stěžovali, nemají internet a nemohou hlasovat. Jsou to převážně senioři a mrzí je, že se také nemohou zapojit. Hlavně jim vadí, že jsme před léty všichni vehementně městskou policii požadovali, spoléhali jsme na to, že se situace ve Zlonicích za účasti policie zlepší a teď nechápou, proč by se mělo něco měnit. Také jsem se dozvěděla, že ti, kteří si prý policii ve Zlonicích nepřejí (a my asi tušíme kdo), údajně pravidelně denně hlasují pro její zrušení. Nevím, co je zrovna na tomto pravdy, ale podle slov jednoho pana radního, není anketa referendum, to znamená, že k ní může být přihlédnuto, ale konečné rozhodnutí je samozřejmě na vedení obce a zastupitelích. V době uzávěrky časopisu je stav hlasování: pro zachování policie s nepřetržitou službou 14,2%, zachování současného stavu 53%, zrušení MP 29,8% a oslovení jiné bezpečnostní agentury 1,5%. Stav se samozřejmě od té doby určitě změnil. Sledujte proto anketu na stránkách městyse.

► ... že koncem září se na ulicích městyse objevili mrtví holubi. Při cestě kolem kostela, služebny státní policie, u COOPu

i v jiných částech městyse jich leželo hned několik. Občané si mysleli, že zřejmě městys zasahuje a holuby nějakým způsobem likviduje. Protože jsem si leccos o přemnožení holubů ve městech přečetla, nevěřila jsem tomu, že by se u nás i přes zákaz zasahovalo. Zeptala jsem se proto místostarostky paní Kotěrové. Ta mi potvrdila, že holubi se nesmí ani střílet, ani trávit. Proč zrovna v té době uhynulo tolik holubů, je záhada. Celou situaci vedení městyse nahlásilo na životní prostředí a mrtvé holuby museli pracovníci obce posbírat a odvézt do kafilérie.

► ... že v úterý 3. října před osmnáctou hodinou na silnici mezi Uhy u Velvar a Nelahozevsí se v serpentínách u obce Hledsebe stala velmi vážná dopravní nehoda. Jednatřicetiletá řidička vozidla Kia Cee'D na místě zahynula. Zhruba tříleté dítě, které s ženou cestovalo, utrpělo vážná zranění, miminko, které bylo rovněž v témže voze, je v ohrožení života. V nemocnici později zemřel i čtyřicetiletý řidič superbu, který nejspíše nehodu zavinil. Jak potvrdila krajská policejní mluvčí - řidič Škody Superb **předjížděl jiné auto v zatáčce na plné čáře** ve směru na Velvary, přičemž se čelně srazil s protijedoucím vozidlem. Z místa nehody odlétaly dva vrtulníky. Co dodat? Zmařené životy, smutek, beznaděj, které zavinil spěch a bezohlednost!!!

ZDROJ: KLADENSKÝ DENÍK upraveno

► ... že zaměstnanci kladenské továrny Lego vyrobili kostičky pro největší 3D model stavebnice na světě, který je k vidění v Lego House v dánském Billundu. V den otevření ho přišla

obdivovat i dánská královská rodina. Hlavní dům světové značky je otevřený návštěvníkům celoročně a obsahuje pětadvacet milionů kostiček stavebnice v různých zážitkových zónách. Součástí jsou čtyři herny a dvě výstavní síně. Zaměstnanci kladenského závodu vytvořili modely pro hlavní dům společnosti od návrhů až po výrobu.. Stavebnice lega jsou nejoblíbenější zábavou všech dětí nejen doma, ale i ve školní družině naší základní školy /viz foto/.



►...že postupně přibývají příspěvky na zlonické zvony. Na transparentním účtu Šance pro slušné přibyla částka 1.745,- Kč z Historického dne – konečný stav účtu je **19.423,- Kč** (můžete sledovat transparentní účet na fb Šance pro slušné).

Na transparentním účtu zlonické farnosti se obnos z původní sbírky na zvony rozrostl na **309.200,- Kč**. (můžete sledovat na transparentním účtu u české spořitelny

<https://www.csas.cz/cs/transparentni-ucty#/000035-0387800319/Rimskokatolicka-farnost-Zlonice>).

Další informace o sbírce budou v prosincové Zlonické šanci.

►... že přihlášky na III. ročník Volnočasové univerzity jsou stále v

COOPu, kde si je můžete vyzvednout, vyplnit a vložit zpět do krabičky.

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE ZLONICKÉ ŠANCE.

Nějaký vtipálek nám v COOPu již delší dobu rozebírá výtisky časopisu na jednotlivé listy, které tam pak zůstanou. Pokud si koupíte Zlonickou šanci, podívejte se prosím, zda ji máte kompletní, tj. 12 stran. Děkuje me.

7. HISTORICKÝ DEN JE ZA NÁMI

/JANA TŮMOVÁ/

Ve čtvrtek 28. září se uskutečnil již

7. Historický den, kterým si každoročně připomínáme povýšení Zlonic na městys. Ústředním tématem letošního ročníku byly zvony. Zvonečky v různých podobách vyráběly děti v kreativních dílnách, po celou dobu byly v zasedací místnosti úřadu vystaveny různé zvonky a zvonečky ze soukromých sbírek našich občanů. Celkem jich bylo k vidění 105 – skleněné, dřevěné, papírové, keramické, háčkové... opravdu bylo co obdivovat.

Stalo se již tradicí, že během Historických dnů zpřístupňujeme místa, kam se veřejnost běžně nemá možnost podívat. Letos se mohli návštěvníci podívat do služebny městské policie, místostarostka paní Kotěrová je provedla kanceláři a obřadní síni úřadu městyse a v neposlední řadě byla zpřístupněna věž kostela Nanebevzetí Panny, kde místní hodinář pan Neumann zasvětil přítomné do obsluhy hodinového stroje. V těchto dnech uplynulo již 15 let, po které 108 let staré hodiny uvádí v chod a to každý den. Do věže vede 67

schodů, takže za rok pan Neumann vyjde 24 455 schodů (jedná se pouze o výstup!), vezmeme-li výšku schodu 22 cm, za rok vystoupá do výšky 53 801 m. Za těch 15 let to činí 807 015 m, což je 366 825 schodů. Počítáme pouze schody v kostele, dalších 16 schodů je venku pro vstup do areálu kostela.

Zejména pro rodinné klany, ale nejen pro ně, byl připraven Orientační „sranda“ závod. Zúčastnilo se ho celkem 12 týmů. Cenu pro vítěze – mandlovo-čokoládový dort si odnesla Elisabeta Pískačová, žákyně 5. třídy. Po celou dobu byla na náměstí vystavena technika ve vlastnictví městyse. K dobré náladě hrála kapela Pohodáři. V zasedací místnosti byla k dispozici kasička, do které bylo možné vhazovat dobrovolný příspěvek na podporu návratu zvonů do zlonického chrámu. A tak na transparentní účet 775527/0100 přibýlo 1 745 Kč. Děkujeme. Současná výše konta je nyní 19 423 Kč. Jsme rádi, že počasí nám po celé odpoledne přálo a těšíme se na 8. ročník příští rok.



VOLNOČASOVÁ UNIVERZITA

MARCIPÁNOVÝ WORKSHOP aneb úvodní kurz volnočasové univerzity se vydařil

/JANA TŮMOVÁ/

V úterý 10. 10. jsme zahájili již 3. ročník Volnočasové univerzity. Na programu bylo tentokrát něco nejen pro kreativní duše, ale i pro milovníky pečení. Pod

vedením Kateřiny Pejškové a Magdalény Fialové, které se ve volném čase velmi úspěšně věnují pečení a zdobení dortů, jsme se naučily pracovat s mléčnou hmotou. Na začátku jsme se naučily hmotu vyrobit. A pak byly rozděleny váhy, mísy a začalo pečlivé odměřování surovin. Poté, co si každá z účastnic hmotu připravila, pustily jsme se do obarvování jednotlivých kousků a výroby jednoduché figurky – čaroděje. Po celou dobu kurzu panovala veselá nálada a shodly jsme se, že nazdobit celý dort je vážně pěkně namáhavé. Pokud byste se na to necítili a potřebovali upéct klidně i netradiční dort nebo vánoční cukroví, obraťte se na slečnu Pejškovou. S láskou vám jej upeče. Její facebookový profil naleznete pod jménem Káča Pejšková, nebo kontaktujte nás a my vám poskytneme telefonní číslo.

2. kurz - Keramika (listopad)

Lektor: Lucie Vacková

Na listopadovém kurzu "Keramika" se seznámíte s keramickou hlinou, dozvíte se, jak se hlína zpracovává a jak se s ní pracuje. Řekneme si, jaký je celý proces, než se k vám dostane hotový výrobek. Ukážeme si technické postupy, které se musí dodržet, aby nám výrobek vydržel. Každý si bude moci vyrobit něco pěkného dle vlastní fantazie nebo třeba něco vánočního.

3. kurz - Vánoční ozdoby (prosinec)

Lektor: Renáta Jarešová

Korálky, jehla, nit... šitý šperk bude tématem našeho prosincového setkání. Povíme si něco o technikách i

pomůckách a vyrobíme drobný šperk, sobě pro radost nebo jako dárek na poslední chvíli... Cena se bude odvíjet od spotřebovaného materiálu v rozmezí 50 – 100 Kč. (Brýle na blízko s sebou ☺)

DOTAZ NA ZASTUPITELE

„Dobrý den, chtěl bych se zeptat, zda už je hotový projekt na přeměnu (revitalizaci) koupaliště? Pokud ne, v jaké je fázi?“

Projekt zatím hotový není. Nabídku projektu jsme zaslali profesorce na ČVUT, která téma revitalizace koupaliště předložila studentům.

V současné době se během zimního semestru na fakultě architektury ČVUT v rámci studentských prací zpracovává prvotní návrh a vizualizace projektu. Poté se návrhy vyhodnotí a vybere se nejvhodnější varianta, která bude použita jako podklad pro vypracování profesionálního projektu.

Realizace tak rozsáhlého projektu není jednoduchá a bude i finančně náročná, proto bychom rádi měli na výběr konečného řešení více variant a budeme se snažit zvolit tu neoptimálnější.

CO SE VE ZLONICÍCH „UDĚLALO“ V ROCE 2016 / 2017

V obci Břešťany bylo vybudováno nové protipovodňové opatření a zrenovováno okolí Památníku padlých. V Lisovicích bylo zastřešeno úložiště kontejnerů a zpevněna plocha pod nimi, byla opravena střecha kapličky, na které byl

proveden nový nátěr. Ve Vyšínku byl vybudován nový odtok rybníčka do vyšínského potoka. Ve Zlonicích bylo úprav, oprav a renovací provedeno větší množství, např. v MŠ byl zrekonstruován půdní prostor (vznikla zde pracovní paní ředitelky), bylo rozšířeno hygienické zázemí pro děti; dále proběhla příprava na celkovou plynofikaci školky. Základní škola se dočkala celkové rekonstrukce kuchyně a jídelny, získala úpravnu vody (úspory na rozvodech vody), proběhla 2. etapa zateplení školy (prostor kolem lezecké stěny). V PAD bylo instalováno nové topení a plynový kotel, proběhla oprava části střechy. V různých částech Zlonic se budovaly chodníky (před čp.5, Tyršova a Máchova ulice), byla opravena komunikace v Pejšově ulici, na autobusové zastávce U statku „vyrostla“ nová čekárna, pivovar „dostal“ novou střechu, byl zrekonstruován Halašův kříž, v čp. 5 proběhla plynofikace, v čp. 276 a 254 bylo dokončeno připojení kanalizace. V Domě s pečovatelskou službou byly položeny nové elektro rozvody, pro příjemnější pobyt venku byl postaven altánek.

Na další období jsou rozjednané tyto akce:

ZŠ – bezbariérový přístup do ZŠ

Zlonice – Veřejné osvětlení v Nádražní ulici – alej

Zlonice – Zateplení školy - 3. etapa

Zlonice – Odbahnění rybníka V Brůdku

Zlonice – Dopravní značení

Břešťany – Tmář – tlaková kanalizace + ČOV

Vyšínky – Lisovice – tlaková kanalizace + ČOV

ZMĚNA ČASU – ŠKODÍ NEBO

PROSPÍVÁ?

/LENKA FIALOVÁ/

29. října se mění čas. Tentokrát si můžeme o hodinu přispat, protože posuneme ručičky budíku z 03:00 na 02:00. Já - jako sova se raduji rozhodně víc, než když je to opačně. Jenže mě tenhle posun připraví o hodinu denního světla, což pro mé „fungování“ rozhodně není to pravé ořechové.

Lidé se totiž dělí na dva chronotypy – sovy a skřivany. Řada lidí se domnívá, že skřivani či sovy jsou umělé kategorie a denní rytmus je zkrátka životní zvyk, a tudíž se dá snadno předělat. Chronotyp je většinou dědičný a ovlivňuje i produkci hormonů, kolísání tělesné teploty, rytmus příjmu potravy, nebo střídání bdělosti s potřeby spánku. Otázka zní - lze sovu předělat na skřivana? Ano - například léčbou světlem (věděli jste, že existuje pracovní skupina pro chronotypy a spánkové zvyklosti Národního ústavu duševního zdraví?). Chronotyp se může v průběhu života měnit – z dítěte skřivana se stává puberták sova (ponocuje a pak vyspává), aby se v dospělosti opět proměnil ve skřivana. Ne vždy jsou rozdíly během života výrazně odlišné. Existují jedinci, kteří již od narození vykazují znaky typické pro ranní ptáčka, a vydrží jim to po celý život. Stejně to samozřejmě může být i u sov.

Sovy v ohrožení

Tak, jako je společnost většinově nastavena pro praváky, je nastavena i pro skřivany. Sovy se bohužel musí přizpůsobit – pracovní doba začíná běžně v šest či sedm hodin (to znamená vstávat

před pátou nebo šestou hodinou). Také školní vyučování začíná v osm hodin. Jenže co si mají počít "sovy", které ožívají se západem slunce a spát se jim začne chtít leckdy až po půlnoci???

Lidé s večerním chronotypem nejsou schopni usnout v dřívější hodinu, i kdyby se sebevíce snažili. Přesto jsou ráno nuceni vsávat v době, kdy pro ně z fyziologického hlediska ještě není ten správný čas.

Studie z posledních let ukazují na souvislost mezi narušením délky či kvality spánku a vznikem mnoha onemocnění. Mezi ně bývají řazeny psychiatrické poruchy, metabolická a kardiovaskulární onemocnění, dále onemocnění pohybového aparátu či imunitního systému. Mýlná je taky představa, že se únava z týdne dá naspát o víkend. Vědci totiž zjistili, že čím větší je rozdíl mezi tím, kolik hodin člověk spí v pracovních dnech a o víkendech, tím větší je riziko, že se u nich rozvinou metabolické problémy.

Proč se tedy čas 2x ročně mění - nejdřív dopředu a pak nazpátek? Jednak se jedná o zažitý názor, že se tím šetří energie (ten byl už několikrát vědci vyvrácen!) a jednak je ČR členem EU, kde se čas pravidelně mění, takže jsme se přizpůsobili. Nicméně mnozí Evropané už mají dost věčného posunování času tam a zpět. Vznikla proto Evropská občanská iniciativa Only one time - Jen jeden čas. Jenže jaký? Na jihu Evropy si totiž více přejí zimní čas, na severu preferují letní. Výsledkem by tak prý mohla být kompromisní půlhodinka☺.

CO NEDÁVAT DO LEDNICE?

MED – určitě ne v lednici. Nejen, že vám začne tuhnout a cukernatět, což znesnadní jeho konzumování, ale postupem času kvůli vlhku a chladu ztrácí přirozenou chuť. Med klidně nechte ve spíži či na kuchyňské lince.

BANÁNY – měly by dozrát v teple. Když je dáte do lednice, zčernají a nikdy nezískají sladkou chuť. Budete jíst jen podivnou moučnou hmotu. Nejlépe dozrávají v papírovém sáčku při pokojové teplotě.

RAJČATA – dáváte asi běžně do ledničky. Ale chlad jim úplně nesvědčí, mohou ztratit chuť a být moučnatá. Nejlepší je spíž, sklep, nebo pokud nemáte doma příliš teplo, klidně je nechte na lince. Naše babičky nechávaly dozrávat rajčata na okně.

OKÉNKO DO PŘÍRODY

/NOS- NEZÁVISLÁ ORNITOLOGICKÁ SKUPINA
SKLENIČKOVI/



Zorro mezi ptáky

O jakém ptáčkovi je vlastně řeč?

Opeřenec velikosti kosa, kontrastně šedočerného peří s hákovitým zobákem, širokou černou páskou přes šedobílé čelo a s bíle lemovaným ocasem sedává

na vrcholcích stromů, ze kterých vyhlíží kořist. Létá v plochých vlnách, občas se zastaví ve vzduchu na jednom místě a jako poštolka pátrá po kořisti. Žije samotářsky nebo v párech, jeho zpěv je nenápadný a je spíš imitací hlasů jiných ptáků, které zaslechne v okolí.

Jde o ťuhýka šedého, který žije v našem okolí a jako jeden z mála pěvců u nás přezimuje. Obývá především meze a remízky uprostřed polí, kde se cítí v bezpečí a která mu poskytují potravu ve formě hmyzu, hrabošů a žab. Z vrcholků stromků a keřů si vyhlíží svoji kořist, kterou si schovává na trnech trnek a hlohu, nebo mezi větvemi keřů, kde si dělá tzv. „spížirny“ na zimu.

Na jaře si staví ťuhýk vysoko na stromech velké hnízdo ze suchých větviček a kořínků, vystýlá je peřím a chlupy a samička do nich snáší 5 šedě skvrnitých vajec, na kterých sedí necelé tři týdny. Mláďata krmí oba rodiče dvacet dní a po vylétnutí z hnízda ještě asi dva týdny; jsou velmi zodpovědnými rodiči. Svá mláďata chrání před vránou nebo strakou útočením a vetřelce zaženou. Dokud sedí mláďata v hnízdě, jsou velmi tichá. Jakmile však hnízdo opustí, upozorňují své rodiče hlasitým křikem, aby věděli, kam jim mají nosit potravu.

Příbuzným ťuhýka šedého je ťuhýk obecný a ťuhýk rudohlavý. Tyto dva druhy u nás můžete výjimečně také spatřit v dolním Polabí nebo na jihu Moravy, ale na zimu se stěhují do jižní a východní Afriky.

Vyjděte si na podzimní procházku do polí, určitě tohoto malého loupežníka s páskou přes oko zhlédnete.

JAK VYZRÁT NA CHOROBY?

Zánět uší patří k velmi nepříjemným bolestem. Bohužel patří k častým nemocem zimního období. Při chřipce se smrkáním dostává hlen i do ušní trubice. Podle vědců se ale riziko, že onemocníte zánětem ucha, snižuje o polovinu, žvýkáte-li pětkrát denně. Akt žvýkání totiž posouvá hlen z ucha. Sladidlo xylitol, které se dává do žvýkaček bez cukru, navíc napadá bakterie, které problém způsobují.

Pokud vás **škrábe v krku**, zkuste čokoládu. Theobromine, který obsahuje kakao, totiž potlačuje nervové senzory a tím mírní bolest v krku. Někteří odborníci doporučují kloktat whisky s vodou. To by bylo ale zbytečné plýtvání. Úplně nejlepší je whisky vypít. Připravte si ozdravný nápoj. Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžičku whisky a lžičku medu. Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodu.

Nespavost je problém, který člověku odebírá energii, náladu a schopnost fungovat během dne. Chronická nespavost pak může přispět k vážným zdravotním problémům. Řešením může být nejen změna životního stylu, ale i banánový čaj, díky kterému se vyspíte dorůžova. Že jste o banánovém čaji nikdy neslyšeli? Nevadí. Zkuste si ho udělat. Proti nespavosti neskutečně zabírá. **Nalijte přibližně 2 šálky vody do kastrůlku a nechte ji vařit. Až voda začne vřít, tak přidejte oloupaný banán. Nechte vařit asi 10 minut a následně odstraňte z ohně. Do takto připraveného banánového odvaru přidejte ¼ lžičky skořice a promíchejte. Hotový čaj přecedte a popíjejte před**

spaním. Banán nemusíte vyhazovat. Můžete ho nechat vychladnout a uložit do chladničky. Ráno si ho přidejte do ovesných vloček. Popřípadě jej můžete vložit do mrazničky a udělat si z něj banánovou zmrzlinu. Tento jednoduchý čaj v sobě kombinuje vitamíny a minerály ze dvou přírodních zdrojů (banánu a skořice), které vám pomohou lépe usnout. Banán obsahuje draslík, který pomáhá regulovat krevní tlak a podporuje nervový systém. Navíc obsahuje také hořčík, který pomáhá uvolnit svaly, a vitamín B6, který pomáhá regulovat spánkový cyklus. Pokud spojíte výhody banánu a skořice dohromady, získáte silnou, ale přírodní kombinaci, která dokáže udělat s vaším spánkem hotové zázraky.

NEMÁTE NÁROK NA SANITKU A POTŘEBUJETE ODVOZ?

Poskytujeme asistenci a doprovod zdarma.

*přeprava a doprovod do/z nemocnice a k lékaři

*vyzvednutí léků

*odvoz do lázní

*nákupy, pošta, úřady, odvoz za přáteli.

VOLEJTE DISPEČINK: 604 960 437

Pondělí – pátek 6:00 – 16:00 nebo podle dohody

Nabízíme dva odzkoušené a výborné pokrmy z hub

HOUBOVÝ SALÁT – výborný k masu

2 kg krájených hub
1 kg paprik
250 g kečupu
250 g rajského
protlaku
300 g cukru
600g cibule
0,4 l dobrého oleje



Nálev:

2 dcl vody
4 dcl octa
6 dkg soli
6 nových koření
6 celých pepřů
6 hřebíčků
6 bobkových listů

Promíchat všechno v míse a plnit do skleniček. Zavíčkovat a vařit 30 minut na 100 stupňů. Pozor 30 minut od bodu varu vody!!!

HOUBOVÝ KOLÁČ

250 g listového těsta
500 g hub
2 cibule
3 stroužky česneku
3 vejce
300 ml smetany
2 kostky masoxu
2 lžíce oleje
2 lžíce nasekané petrželové natě
pepř, kmín, muškátový oříšek, sůl

Nakrájené houby osmažíme na cibulce a česneku. Restujeme asi 5 minut. Přidáme

kmín, pepř, sůl a rozdrobený masox a všechno ještě 5 minut dusíme. Těsto rozválíme a dáme do koláčové formy. Okraje zdvihneme a dno propícháme vidličkou. Naplníme houbovou směsí, vejce rozkvedláme se smetanou, osolíme a přidáme muškátový oříšek, petrželku a nalijeme na houby. Pečeme na 200 stupňů asi 35 minut. Koláč podáváme teplý, ale studený je také výborný.

MÝTY O HOUBÁCH – pokračování

Mléko proti otravě

•Traduje se, že pokud se člověk přiotráví jedovatou houbou, měl by vypít sklenici mléka, které jed zneutralizuje. Je to rada, která absolutně neúčinkuje. Pokud máme podezření, že jsme se otrávil, měli bychom do sebe dostat dávku živočišného uhlí, případně vyvolat zvracení a co nejrychleji se dopravit k lékaři.

Ohřívát smaženici je nebezpečné

•Uděláte si z hub takové množství smaženice, které nejste schopni najednou sníst? Podle některých byste ji měli rovnou vyhodit, ohřívát houbová jídla je prý totiž zdraví nebezpečné. Není nijak dokázáno, že by se houba ohříváním změnila.

Houby nezamrazujte

•I to je naprostý nesmysl, s houbami můžete v podstatě zacházet jako s masem. Klidně je tedy strčte do ledničky nebo do mrazáku. A nemusíte je ani krájet. Debaty se vedou pouze o tom, jestli houby mrazit syrové nebo považené. Znáám spoustu lidí, kteří celý život mrazí syrové houby a jsou v pořádku.

Přemrzlé houby nejezte

•Tak tohle je pravda. S houbami, které projdou mrazem přímo v lese, je to trochu jinak, než s těmi z mrazáku. Pokud zmrznou jen jednou, je možné je potom posbírat. Pokud ale přijdou mrazíky vícekrát, nevíme, kolikrát houba zmrzla. Proto bychom ji už sbírat neměli. Chová se totiž jako maso a začne uhnívat. Otravu pak může způsobit i jedlá hřibovitá.

Igelitka houbám nevadí

•Omyl, houby patří do košíku. A ne jen proto, že v něm lépe vypadají. Igelitová taška sice zabere méně místa, houby se v ní ale velmi jednoduše zapaří. Začnou se v nich kazit přítomné bílkoviny, což může způsobit zdravotní potíže.

Slimáci jdou jen po jedlých houbách

•Mysleli jste, že houba s okousaným kloboukem je automaticky jedlá? Jste na omylu! Toxické látky, které zvládnou strávit slimáci a další živočichové, mohou být pro člověka životu nebezpečné.

K houbám nepijte alkohol

•Že si ke smaženici nebo houbovému guláši nemůžete dát pivo? Alkohol houbám v podstatě nevadí. Nesmíte ho ale vypít několik litrů, to vám potom špatně určit bude. Existují ale druhy hub, které se s alkoholem nesnášejí. Patří mezi ně zvláště hnojník inkoustový či václavky.

Nejedlé houby stačí považovat

•Tak tomuhle nevěřte, většina jedů je proti vysokým teplotám odolná. Výjimkou je snad jen hřib satan, i ten se ale musí považovat opravdu důkladně. Naopak některé jedlé houby mohou být za syrova jedovaté, například václavky, či hřib koloděj nebo kovář.

Houby se mají od země odříznout

•Pokud chcete přijít o houbařské místečko, klidně houbu od země oddělte nožem. Zbytek houby totiž začne hnit a může zničit celé podhoubí. Raději houbu z porostu opatrně vykrutíte a jamku poté zasypte hlínou nebo mechem.

Na červené muchomůrce jsou jedovaté jen bílé puntíky

•Muchomůrka červená je sice na pohled krásná houba, je ale velmi jedovatá. Někteří lidé věří, že jedovatost působí bílé tečky, které má na klobouku. A pokud se jich zbavíme, můžeme houbu normálně jíst. Ty tečky jsou zbytky obalu houby, pokud je ale seškrábneme, nedosáhneme ničeho. Jed je přítomen v celé plodnici.

NĚCO MÁLO O MALINÁCH

Máte na zahradě malinovník? Nebo kolem něj chodíte na svojí oblíbené procházce? Tak to máte štěstí, protože maliny i listy z malinovníku mají neuvěřitelně léčivé schopnosti! Dopřejte si pravidelný přísun tohoto ovoce a ochraňujte svoje zdraví. Přečtěte si, jaké účinky mají maliny na vaše zdraví!

Malin existuje na světě více než 200 druhů. Na zahrádkách můžete najít maliny červené, zlaté a tmavě fialové. Jejich červená barva se ve středověku těšila velké oblibě u malířů a malinové listí se používalo i v lidovém léčitelství. Zamysleli jste se někdy nad tím, proč jsou maliny červené? Vědecké rozborly uvádějí, že bobule obsahují draslík a antokyaniny, které mají na svědomí červenou barvu. Mnohem zajímavěji však vysvětluje překrásné zbarvení plodů francouzská legenda:

Příběh z Francie vypráví o nymfě jménem Ida, která se starala o malého Dia, označovaného

těž jako Jupiter. Protože dítě bezútešně plakalo, rozhodla se Ida, že jej utěší sladkými plody malin. Při trhání se však škrábla o trn, krev stekla na maliny, které měly doposud bílou barvu, a změnila je na červenou, která jim zůstala už navždy.

I když od středověku uplynula dlouhá doba, léčivé účinky malin zůstávají pořád stejné. Nechte se do blahodárných účinků malin zasvětit i vy! Maliníkové listy jsou lékem na mnoho nemocí. Nejvíce je využijete při zánětu průdušek nebo revmatu. Skvělé účinky ale prokazují také při bolesti v krku nebo zánětu v dutině ústní. Rychle zahojí odřeniny a pomáhají při střevních zánětech. Extrakt z maliníkových listů má vliv na stahy hladkých svalů, které nemůžeme ovlivnit vůlí, a proto pomáhá třeba proti křečím během menstruace. Maliny zlepšují kvalitu pleti, nehtů, zubů a vlasů. Obsahují totiž enzym biotin, který je důležitý pro dobrý stav pokožky. I mimo sezónu si tak nezapomeňte toto výjimečné ovoce pravidelně dopřát, například v sladké Carla Marcipánové tyčince s kousky malin, kterou jednoduše můžete mít stále u sebe v kabelce. Pokud seženete celé čerstvé či zamražené maliny, zkuste si jich doma několik rozmačkat a kašičkou použít jako přírodní peeling. Uvidíte, jak hebká bude vaše pleť.

Jak připravit odvar z listů

Pro přípravu jednoho šálku maliníkového čaje budete potřebovat 10 g sušeného listů a 10 cl horké vody. Postupujte následovně:

- listů dejte do hrnečku z varného skla nebo keramiky,
- zalijte horkou vodou,
- louhujte 10-15 minut,
- přes sítko čaj nalijte do hrnečku

Kulturní přehled

25. 10., 16 h - Strašidlácký Halloween, sokolovna Zlonice

26. 10., 17 h - Oslavy státního svátku, divadlo Slaný

27. 10., 19 h - LiStOVání –

M. Viewegh: Zpátky ve hře, Hotel Hejtmán. Dvůr

27. 10., 7 - 19 h - Zájezd do Drážďan, náměstí Zlonice

11. 11., 9 h - Den otevřených dveří v Linetu

12. 11., 14 h - Posezení s harmonikou - DUO Ježek, zasedací síň v Poštovicích

14. 11., 17 h, Volnočasová univerzita, Keramika, KC Zlonice

1. 12., 17 h - Rozsvěcení vánočního stromu v Kmetiněvsi - zpívá Helena Vondráčková

3. 12., 14 – 17 h - Den otevřených dveří, ZŠ Zlonice

3. 12., 17:30 h – Rozsvěcení vánočního stromu, Zlonice, náměstí

6. 12. - Česko zpívá koledy

10. 12., - Tradiční pohádkové představení, ZŠ Zlonice

12. 12., 17 h - Volnočasová univerzita, Výroba šperků, KC Zlonice,

14. 12., 18 h - Zasedání zastupitelstva, KC

16. 12., 20 h - Čertovská taneční zábava - pořádá SK Zlonice - v sokolovně

Redakční rada Zlonické šance:

Mgr. Lenka Fialová, Bořek Jareš, Marie

Geringová, Ing. Jana Tůmová a Radka

Kotěrová