



KASEJOVICKÉ NOVINY

Měsíčník města Kasejovice a obcí Hradiště, Mladý Smolivec, Nezdřev, Oselce a Životice

Vydařené setkání důchodců



Poslední lednový čtvrtek se konalo v Kasejovicích setkání důchodců. Jako prostor, který se nakonec ukázal naprosto ideálním pro akce tohoto typu, byl zvolen sál kulturně společenského centra. Obsluhu hostů si vzali na starost kasejovičtí sokolové a sokolky.

Tradiční a osvědčený byl kulturní program. Setkání jako vždy zahájily děti z mateřské a základní školy milým a nápaditým pásmem básní a písní. Pak přišla na řadu Malá muzika Nauše Pepíka, na kterou se mnozí velice těšili. Muzikanti hráli až do pozdních nočních hodin k tanci a poslechu. Setkání důchodců probíhalo v přátelském ovzduší a velice se vydařilo... poslední návštěvníci se neochotně zvedali ze židlí krátce po půlnoci.

-dm-

K zápisu s úsměvem



Vpátek 15. ledna 2016 proběhl na Základní škole Kasejovice zápis do 1. třídy pro školní rok 2016/2017. Ukázat svoje znalosti a dovednosti přišlo 22 dětí v doprovodu svých rodičů. Děti plnily různé úkoly, zazpívaly písničku nebo zarecitovaly básničku a také si prohlédly učebnice, ze kterých se budou od září učit. Za odměnu a snahu si každé dítě vybralo několik dárečků, které pro ně vyrobili jejich budoucí starší spolužáci. Všem budoucím prvňáčkům děkujeme za výkony a přejeme úspěšný start v příštím školním roce.

Marie Růžičková

Výsadba lip

Vroce 2015 uspělo město Kasejovice v dotačním programu Ministerstva životního prostředí s projektem Výsadba zeleně Kasejovice 2015. Předmětem tohoto projektu byla výsadba 70 sazenic lípy srdčité podél místní komunikace Řesanice – Nezdřev. Vysázeny byly sazenice lip o výšce 200 – 250 cm s balem. K vysazeným lípám byly osazeny odkorněné 190 cm vysoké kůly o průměru 4 – 8 cm. Vně kůlů bylo ovinuto drátěné pletivo, které slouží jako ochrana před škodami způsobenými zvěří. Do vzdálenosti 50 cm od kmínků vysazených stromků bylo provedeno mulčování mulčovacím kůrou. Nově vysázené lípy tvoří podél místní komunikaci alej. Výsadba byla přerušena pouze v místě ochranného pásma elektrického vedení. Celková dotace ve výši 98 522 Kč byla plně hrazena z rozpočtu Ministerstva životního prostředí.

Marie Čápová, starostka města

Oselecké aktuality

Dne 9. ledna proběhl v obecním šenku v Oselcích Myslivecký bál. Kolem stovky návštěvníků si odneslo bohatou zvěřinovou tombolu. Dne 30. ledna na téže místě, tedy v Oseleckém šenku, konal se Hasičský bál SDH Oselce, kde návštěvnost byla větší, než na předchozím Mysliveckém bále a jako tradičně byla velká spokojenost s bohatou různorodou tombolou.



Trojice oseleckých koledníků.

Tříkrálová sbírka

Dne 9. a 10. ledna 2016 proběhla v obcích Oselce, Kotoň, Nová Ves a Černice Tříkrálová sbírka, pořádaná Oblastní Charitou Horažďovice. Dvě skupiny koledníků v těchto obcích byly tvořeny dětmi z dětského domova Nepomuk - rodinná skupina Oselce a dětmi pana Marka Šandora z Oselec, který s jednou skupinou chodil jako doprovod. S druhou skupinou chodila pracovnice dětského domova Eliška Vasková. Všem zúčastněným patří velké poděkování, protože vybraná částka činila 10 272 Kč a bude použita na podporu charitní práce se seniory v našem regionu. -vh-



Nově vysázená lipová alej u Řesanic.

I. Budislavický turistický oddíl opět putoval – tentokrát na Štědrý



Již několikrát rok za sebou jsme se 30.12. s I. Budislavickým turistickým oddílem vydali na výšlap. Tentokrát jsme jako cíl vybrali vrch Štědrý. Sraz byl naplánován na 9 hodinu a trasa byla odhadnuta na 12 kilometrů. Byli jsme příjemně překvapeni, když se nás na srazu sešlo 29 účastníků. Bylo nahlášeno dalších 6, kteří využili pomocnou dopravu do Liškova, poněvadž by celou trasu nezdolali. Jednalo se zejména o děti. Jako vždy jsme vyrazili 5 minut po smluvené hodině srazu.

Nabrali jsme směr Holiňák po pěšině lesem, přešli jsme lávku na přítoku, kolem zázemí indiánského tábora,

kolem studánky u Lnářské louky a už jsme stoupali na vrchol hřebene a dolů jsme seběhli do Liškova ze směru od Kladrubců. Přes Liškov směrem na Čechovice a před mostem jsme uhnuli na louku a směrem do kopce, který se mimo jiné zdál být nekonečný, jsme dostoupali až pod vrchol Štědrého. Zbytek cesty na vrchol jsme vyšlápli již v pohodě, protože nejhorší úsek byl za námi. Na vrcholu jsme učinili zápis do vrcholové knihy, udělali skupinové foto a vydali se na zpáteční cestu.

Dole u silnice na nás čekalo zaparkované auto, ve kterém na nás čelo alko i nealko občerstvení. Oheň se zdař-

lo rozdělat téměř okamžitě a už se pekly vuřty, klobásy a jiné pochutiny, které jsme vylovili ze svých batohů. Po svačince a krátkém odpočinku nastal čas zpáteční cesty. Někteří účastníci již neměli sil na pěší cestu zpět a tak využili dvou vozidel, která byla připravena jako technická podpora. My ostatní jsme se vydali směrem na Měřčín, k Obrázku a do hostince v Budislavicích, kde na nás čekala výborná gulášová polévka.

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

*Za pořadatele I. Budislavického oddílu
Jan Spour*

Sedmisté výročí narození Otce vlasti Karla IV. si letos budeme připomínat...

Toliko staletí je pro "normálního smrtelníka" doba takofka nepředstavitelná... A přece: budislavický kostel byl postaven právě za doby Karlovy ve stejném čase jako slavný Karlštejn, a neméně slavný Karlův most je dokonce o pár let "mladší" než budislavický farní kostel sv. Jiljí, jehož severní kamenný vstupní portál (znovuobjevený počátkem minulého století) je dílem kamenické huti stavitelů Zvíkovského hradu, atd... Převelice doteků významných událostí dějinných by se dalo vyčíst z *historie toho nenápadného kostelíka, budovaného a opečovávaného po věky rukama a na náklady místních občanů*, tak jak je to vepsáno v nálitkové dedikaci jeho zvo-

nu: "...ku cti a chvale Boží dali slíti ctihodní páni osadní budislavští...". Koneckonců i sama obec vděčí Karlu IV. za svůj praprvopočátek, vždyť i Budislavice byly založeny na jeho popud a z jeho příkazu, kterýžto velel v dosavadní neobdělávané pustině zakládati takzvané "kolonizační obce". Předlouhá je tradice setkávání lidí v těch památných zdech - od poloviny 14. století od ustavení první lokalie (farnosti) se zde udály miriády setkání při modlitbách, mších, křtech, svatbách, i pohřbech...

Tak i letos jsme se setkali a oslavili Vánoční svátek Kristova narození tradičně a to vskutku krásným prožitkem. Tím bylo v podvečer 29.12. kon-

cerní provedení České pastorální mše vánoční Edvarda Marhuly (E.M. - moravskoslezský skladatel, varhaník a hud. pedagog, činný okolo přelomu 19. a 20. stol.) v podání Chrámového pěveckého sboru sv. Martina z Radomyšle. Pod vedením svého sbormistra R. Semiginovského sbor přidal k mimořádně líbezně zpěvné mši ještě konvolut klasických vánočních písní a koledí, ke kterým se přidali místní i "přespolní" v zaplněném kostele.

A před kostelem už víno svažené s vonným kořením i se sousedským popovídáním vábilo k dalším setkáním, k vzájemným přáním zdraví a všeho nejlepšího v roce nadcházejícím. Vždyť Vánoce nejsou přece jen reklamou vybíčovány nákupní shon a úklidové šílenství a potom jen a jen konsum a plný břich.

Duchovní podstatu Vánoc - oslavu narození Ježíše Krista, oslavili věřící naší budislavické farnosti i Mši sv. slouženou P. R. K. Paruszewskim o prvním svátku vánočním - na Boží hod. A tak: ...pokoj všem lidem dobré vůle!... a budeme doufat, že kostelní zdi nepropadnou pro "obapolný" (ne)zájem do zmaru a devastace stejně tak, jako zdi budislavické fary a budou po mnohá další staletí sloužit jako důstojné místo setkávání právě lidí dobré vůle. *M.K.*

Dámská jízda aneb „Oslava MDŽ trochu jinak“,

kteřá se koná v sobotu dne 12. března 2016 od 14.00 hod
v Kulturním domě ve Starém Smolivci.

Odjezd autobusu:

• Mladý Smolivec	13.15 hod
• Budislavice	13.20 hod
• Dožice	13.25 hod
• Radošice	13.30 hod

Návrat autobusem: Pravděpodobný - kolem 18.00 hod

Srdečně zveme ženy i muže obcí Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Radošice, Dožice a Budislavice na malou dámskou jízdu.

Do nového roku vstoupil Nezdřev tradičně

Rok 2016 začal v Nezdřevě podle zaběhnutých pravidel. Prvního ledna navečer byl za početné účasti místních i přespolních diváků odpálen novoroční ohňostroj. Působivou světelnou show opět přichystala firma Ohňostroje Bystřický z Blovic a doplnily ji čišky svařeného vína.

Sobotu 23. ledna si vybrali pro svůj ples nezdrěvští hasiči. Jeho úvod obstaralo půlhodinové vystoupení 30 tanečnic a tanečníků, kteří studují taneční obor na Základní umělecké škole v Blatné pod vedením učitelky Veroniky Loukotové. Děti ve věku od osmi do šestnácti let zatančily ukázky současného tance, lidového tance, irského tance, show dance nebo společenského tance. Byly to choreografie, které vyhrály medailové umístění na taneční soutěži v Klatovech, která se konala v říjnu 2015. Jejich ukázky bohužel část návštěvníků nemohla sledovat, protože parket obstoupili rodiče mladých umělců a bránili tak ostatním ve výhledu.

Samotný ples se vydařil, k čemuž přispělo oblíbené hudební uskupení Karel a jeho tradičně výbor výkon. Prakticky každý ze zhruba 120

hostů vyhrál nějakou z 330 cen (polovinu tvořily zabíjačkové produkty), které nabídla nevšední tombola.

Odpoledne v poslední lednovou sobotu zaplnilo parkoviště před nezdrěvským hostincem nejméně 28 aut. Hospodský sál totiž patřil dětem a jejich maškarnímu bálu, na jehož začátku se znovu představili tanečníci a tanečnice za ZUŠ Blatná. Děcka se převlékla za princezny, Karkulky, kočky, čarodějnice a černokněžníky, myslivce, kovboje, kosmické bojovníky a mnohé další postavy bájných příběhů. Mezi nimi zaujal pravěký ještěr, v jehož kostýmu se nebojácně sálem pohyboval osmnáctiměsíční Vojtěch Jiránek z Kotouně.

Taneční rej i řadu soutěží doprovázeli hudbou stejně jako v minulých letech manželé Váchovi. Jim a rodině starosty Chlady, která opětovně akci organizačně připravila, mohou spokojené děti děkovat za bujaré odpoledne.

Pozornost vzbudila také ani ne tříletá Evička Chlandová, které vůbec nevadilo, že při zidličkové soutěži byla hned zkraje vyřazena. Při všech dalších kolech vytrvale kroužila kolem zbylých



Maškarní ples zahájili tanečníci a tanečnice ze základní umělecké školy v Blatné



Mezi maskami se objevil i pan Smrtka
Foto: Viktor Jandera

soutěžících a očividně se bavila tím, jak dobře jí to běhá.

Zajímavostí bylo rovněž to, že nejméně dvě maminky (jak bylo zjevné) chystají letos svým potomkům nové sourozence. Popřejme jim hodně zdraví a štěstí!
Jiří Cepelák

Maškarní bál v Bezděkově



V sobotu 16. ledna po obědě byla bezděkovská škola příjemně vyhrátá, čistě uklizená, vyzdobená a čekala už jen na děti a jejich rodiče a prarodiče. Okolo druhé hodiny se začaly trousit děti v nejrůznějších převlecích a zahanbit se nedali ani někteří z řad dospěláků, kteří rovněž dorazili v maskách. Děti se sešlo přes dvacet, takže za chvíli byl parket plný. Do tance jim celé odpoledne vyhrávala kapela Z VRŠKU, kterou sponzorovala firma MI-PAL – p. Milan Palečko z Nezdřeva a člen kapely p. Herbert Zelenka - Kavařna u Johanky. Velice si vážíme podpory a děkujeme všem členům kapely i sponzorům. Věřím, že si odpoledne užili i dospělí. Kromě dětí si totiž do mikrofonu mohli v rámci pěvecké sou-

těže zazpívat i někteří z nich. Na děti čekalo spoustu odměn za různé soutěže a samozřejmě nechyběla ani bohatá tombola.

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem, kteří jakkoli přispěli na tuto vydařenou akci a pomohli vykouzlit na dětských tvářích úsměvy. Místním hasičům děkuji za pomoc při přípravách a zajištění občerstvení, maminkám a babičkám za napečené sladkosti a všem ostatním pomocníkům při úklidu, výzdobě a zajištění průběhu celého maškarního bálu. Děkuji sponzorům tomboly: Mikuláš, Anděl a čerti z Bezděkova, Truhlářství Karel Čada Bezděkov, Truhlářství Josef Suda Bezděkov, CO-OP Kasejovice – Anna Krátká, Drogerie Kasejovice – Dana Jakubčíková, Vinařství Lahofer a.s. Znojmo – Václav Šulc Bezděkov, Bohemia Sport Lion s.r.o. Horažďovice, Lenka Kunešová Řesanice, Šulcovi, Ladmanovi a Rolníkovi z Bezděkova, Machovi ze Závěšiny.

Kapela dohrála, ceny byly rozdány, tombola našla své malé i větší majitele. Tak zase za rok nashledanou na bezděkovském bálu.
Šulcová Olga



Tříkráloví oselečtí koledníci

TESAŘSTVÍ
 ▲ zhotovení: krovů, palubek, dřevěných štítů, dřevěných podlah

KLEMPÍŘSTVÍ
 ▲ plechování střech, komínů, věží, balkonů
 ▲ okapy, svody, parapety, ventilace
 ▲ práce z plošiny do 24m

POKRÝVAČSTVÍ
 ▲ střechy na křídle, opravy střech
 ▲ všechny druhy střešních krytin, střešní okna
 ▲ montáž střešních protisněhových zábran
 ▲ zdění komínů

PŘÍZNIVÉ CENY, poradenství, cenové nabídky zdarma

Fa Tomáš Kuryluk - KASEJOVICE
 tel.: 776 839 082 • e-mail: kuryluk.t@seznam.cz

BLAHOPŘEJEME V ÚNORU NAŠIM JUBILANTŮM

92 let	Helena Beroušková	Životice
91 let	Kristina Štěpánková	Oselce
90 let	Helena Kubíková	Kotouň
88 let	Růžena Janošová	Podhůří
86 let	Jiřina Michalová	Kasejovice
85 let	Miloslav Beneš	Hradiště
83 let	Emilie Draská	Radošice
82 let	František Blovský	Dožice
	Oldřiška Tůmová	Starý Smolivec
81 let	Věra Kačenová	Dožice
	Ladislav Šolc	Nová Ves
79 let	Libuše Zoubková	Kotouň
	Ludmila Rezková	Kasejovice
77 let	Miluše Kalistová	Kasejovice
	Vilém Cibulka	Nová Ves
	Kamila Koukalová	Oselce
	Augustin Vaníček	Kotouň
76 let	Julie Šollová	Kasejovice
	Anna Motejzíkova	Oselce
75 let	Josef Šampalík	Řesanice
	Marie Čásková	Kasejovice
74 let	Marie Ochotná	Chloumek
	Václav Hošek	Oselce
	Marie Skládalová	Kotouň
	Božena Brabcová	Nezdřev
73 let	Jiřina Černá	Mladý Smolivec
	Eva Mašíková	Kasejovice
72 let	František Šustr	Mladý Smolivec
	Lidmila Kulíková	Kasejovice
	Marie Karlíková	Újezd
71 let	Libuše Dvořáčková	Kasejovice
	Marie Kopřivová	Řesanice
70 let	Václav Tesař	Polánka
	Alena Martanová	Radošice
	Josef Suda	Bezděkov
	Josef Punčochář	Hradiště
	Růžena Lhotáková	Životice
65 let	Miloš Lehečka	Hradiště
	Zdeňka Škudrnová	Kasejovice
	Jiří Dvořák	Kasejovice
	Milada Vrbová	Újezd
60 let	Jaroslava Rolníková	Polánka
	Alena Doležalová	Přebudov
	Věra Adámková	Kasejovice

Kdo byl milován, není zapomenut.

Dne 12.2.2016 uplynulo 20 let,
kdy navždy odešel

pan František TRHLÍK z Podhůří.

Vzpomínají dcery s rodinami.



My nikdy se již neshledáme a zapomenout - nemůžeme!

Dne 12. 2. 2016 uplynulo již 6 let,
kdy nás navždy opustil
náš drahý tatínek a manžel

pan Jan Fučík, chalupář z Kotouň.









Stále vzpomínají manželka Zdena
a dcery Káťa se Zuzkou.



Informace z kasejovické knihovny

Výpůjční doba: Po 8 - 13 hod., Út 12 - 17 hod.
Tel. 602 429 346, email: knihovna@kasejovice.cz

NOVÉ KNIŽNÍ TITULY

-  Paula Hawkins: Dívka ve vlaku
 -  Elizabeth Chadwicková: Letní královna
 -  Táňa Keleová - Vasilková: Máma pro Veroniku
 -  Jo Nesbø: Syn
 -  Beatrice Small: Nepokořená
 -  James Patterson: Soukromé hry
 -  Američtí hloubkoví stíhači nad Brnem
 -  Barbara Wendelkenová: Vážné podezření
- Knihovna umožňuje přístup veřejnosti na internet zdarma.



Výběr z usnesení zasedání Rady města Kasejovice ze dne 27.1. 2016

Rada města Kasejovice schvaluje mj.:

- hospodaření Mateřské a Základní školy Kasejovice za rok 2015, tj. účetní závěrku a hospodaření za rok 2015, inventarizaci majetku k 31.12.2015, dokladovou inventarizaci k 31.12.2015, inventarizaci pokladní hotovosti a cenin k 31.12.2015 a hospodaření s fondy za rok 2015
- návrh MŠ a ZŠ Kasejovice na čerpání příspěvku na provoz v roce 2016
- odpisový plán MŠ a ZŠ Kasejovice pro rok 2016
- žádost MŠ a ZŠ Kasejovice o rozdělení zisku z roku 2015 do fondů
- dodatky ke smlouvě o zabezpečení sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů pro město Kasejovice a pověřuje paní starostku k podpisu
- Program podpory neziskových organizací na rok 2016
- vyhlášení záměru pronájmu pozemku parc. č. 657/2 o výměře 11 100 m² v k.ú. Kladrubce
- vyhlášení záměru pronájmu domu čp. 15 v Kladrubcích
- vyhlášení záměru směny pozemků v k.ú. Řesanice – dle GP p. č. 99/2 o výměře 41 m² za pozemky města dle GP p.č. 1212/42 o výměře 130 m² a st.p.č. 123 o výměře 53 m²
- Dohodu vlastníka a provozovatele vodohospodářské infrastruktury sloužící pro veřejnou potřebu o výši přiměřeného zisku z vodného a stočného a jejich vzájemných právech a povinnostech mezi městem Kasejovice a společností Kanalizace a vodovody Starý Plzenec a pověřuje paní starostku k podpisu
- Zrušení výběrového řízení na veřejnou zakázku malého rozsahu „Kasejovická příroda – obnova parků a zelených ploch ve městě“

Souhlasí:

- s finanční podporou ve výši cca 50 000 Kč na pořádání akce Sraz rodáků obce Polánka dne 23.7.2016



VÍTÁME NOVÉ OBČÁNKY

Vojtěch Suda, Bezděkov



ROZLOUČILI JSME SE

Jiří Rod, Mladý Smolivec

MATEŘSKÁ ŠKOLA KASEJOVICE

Veselá školka - školka plná písniček a hrajících si dětiček



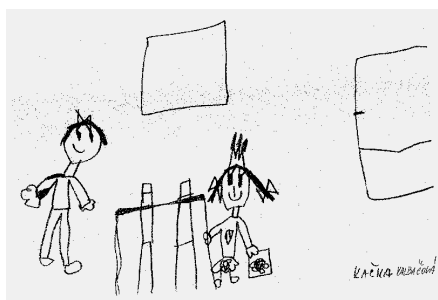
Z
I
M
A

Zima je, zima je, každý se raduje...

Únor – zimní měsíc, i když teploty venku nám ukazují něco jiného, ve školce si povídáme o zimních sportech a o tom, jak se žije ledním medvědům a lachtanům. Vyžíváme se do zimy za Eskymáky. Těšíme se na masopustní veselice a maškarní bál ve školce.

Říkáme si: Masopust, masopust, Popeleční středa, kdo nemá kožíšek, promrzne až běda. Co pro nás bylo v měsíci lednu nejdůležitější?

ZÁPIS DO PRVNÍ TŘÍDY ZÁKLADNÍ ŠKOLY



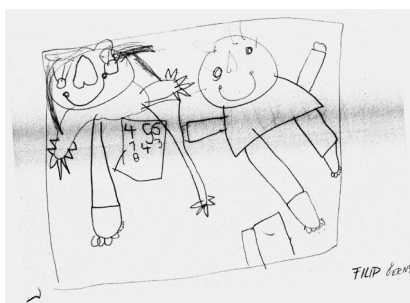
Nakreslila Kačenka Kalbáčová

Pro nás budoucí školáčky to byl velký den, na který jsme se připravovali a plni očekávání těšili. Ve školce jsme si pak vyprávěli svoje zážitky z tohoto dne a také jsme kreslili 1. třídu, paní učitelky a sebe v lavici. Na otázku, co se Ti líbilo v 1. třídě, odpovídaly děti: pan učitel, který si se mnou povídal, paní učitelka, vyzdobená třída, dárečky, které jsme dostávali.

Co se nám líbilo v lednu:

TŘI KRÁLOVÉ

První týden po vánocích byl v naší školce ve znamení „Tři králů“. Celý týden jsme si na ně hráli, vyráběli jsme si je z papíru a



Autor Filip Černý

zpívali jsme si o nich písničku. Jaké bylo pro nás překvapení, když nás navštívili, krásně zazpívali a napsali nám na dveře iniciály svých jmen K + M + B svěcenou křídou.

KE KRMELCI ZA ZVÍŘÁTKY

Hurá, konečně tu máme tolik očekávaný sníh. Všichni jsme se radovali, ale co budou dělat ptáci a zvířátka, když je všechno zachumelené a schované pod bílou peřinou? Hned druhý den jsme se společně, Vodníci a Zající, vypravili k našemu krmelci na Židáku s voňavým senem a pytlém drobtů pro naše zvířecí kamarády. Ani na ptáčky nezapomínáme a pravidelně zasypáváme slunečnicová semínka do krmítek na naší školní zahradě.

ZIMNÍ RADOVÁNKY

Zimní pohádka, se kterou nás navštívilo divadélko Kašpárek, nás rozesmála a rozeběhla. Byla o dvou sněhuláčích, Kulíškově a Hejhulákově, kteří se vypravili hledat ztracenou sněhovou peřinu paní Zimy. A kdo jí ukradl? Tchoř Šupera, ten zloděj! Musel jí vrátit, jinak by ho Krakonoš za jeho loupež pěkně potrestal. Krást se přece nemá! Budeme se těšit na další pohádku a jaro.

Ledvinová Ivana, ředitelka MŠ

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – I. díl



„Chipsy, brambůrky... říkejte tomu, jak chcete, ale raději to nejezte“

„Já vím, vždyť vypadá to dobře, asi to i lidem chutná a... no a to je ale vše. Pro jsme si řekli.

A teď proti... Tady jsou:

Většinou nesníme jeden brambůrek, ale jedno balení. Nebezpečí u chipsů tkví v tom, že jsou dochuceny kořením a solí, které navozují chuť na další a další lupíněk, až se nakonec zapráší po celém balení.

Nadbytek soli

Když už jsme u té soli... nadbytek soli negativně působí na srdce a cévy, stejně tak na ledviny. Důvodem je, že součástí soli je sodík, který má schopnost zvyšovat krevní tlak z důvodu zadržování vody v okolí tělesných buněk, obzvláště pokud je ho v míře, která je obsažena v balení brambůrků. A také si chipsy často dopřáváme v kombinaci s alkoholem, což je dvojka, kterou srdce a ledviny „proklínají“. Také se Vám někdy stalo, že po bujaré oslavě máte opuchlý obličej a vy to přikládáte nevyspání? Může být, ale pravděpodobně jsou to dozvuky kombinace právě alkoholu a slaných pochutin, které zadržují vodu i v oblasti obličej, končetin či břicha.

Přepálené tuky

Jak víme, bramborové lupínky musíme

osmažit, aby se jednalo o pravé chipsy. A teď trochu chemie - při smažení při takto vysokých teplotách dochází k přepalování tuků a vznikají látky jako je akrylamid a polycyklické aromatické uhlovodíky, což jsou karcinogenní (rakovinotvorné) látky. To myslím mluví za vše. :-)

Vysoká energetická hodnota

Jako každá jiná smažená potravina obsahuje množství tuku, tím pádem má i vysokou energetickou hodnotu a rozhodně se po nich nehubne.

Vysoký glykemický index

Po brambůrkách se Vám rychle zvýší hladina cukru v krvi a pokud nadbytečný cukr není spálen (například fyzickou aktivitou), tak se pěkně přemění na tuk a uloží do zásob. To znamená, že právě tloustneme... A pokud Vám na některých obalech slibují, že je použit slunečnicový olej, který je zdravější, tak se nenechte opít rohlíkem, neboť – na slunečnicovém oleji bychom vůbec smažit neměli kvůli snadnému přepalování tuků.

A teď už to všechno víte, tak je na Vás, zda příště pytlík chipsů sníte...

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz nebo na mých osobních webových stránkách www.martinakorejckova.cz.

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113

Připravované akce na měsíc únor v Oselcích:

13.2. v 10 hod. Maškarní průvod od hasičské zbrojnice v Oselcích
20.2. od 20 hod. Hasičský bál SDH Kotouň v Obecním šenku v Oselcích
27.2. od 14 hod. Dětský maškarní bál v Obecním šenku v Oselcích

Poděkování za podporu

Jménem studentů VU3V děkuji Městskému úřadu Kasejovice za dlouhodobou spolupráci a podporu. Zvláště oceňuji pomoc při zajištění dopravy na slavnostní promoci v Praze 26.1.2016.

Marie Prokopiová



Studentky Virtuální Univerzity třetího věku při předávání diplomů na promoci na České zemědělské univerzitě v Praze.

Inzerce ...

- Prodám žulový pomník (hrob) na hřbitově v Kasejovicích, cena dohodou. Tel: 602 156 036.
- Prodám hranoly 8/16 - 4,20 14ks; 16/14 - 4,10; 16/16 - 5,20 2ks; 16/16 - 4,50 a 4,40; 20/16 - 5,70 a 2,75; 30/30 - 7,00. Hurdisky a patky. Info na tel. 606 775 941.
- Prodám 4 ha zemědělské půdy v okolí Mladého Smolivce, cena dohodou. Tel. 725 648 003.
- Prodám Škodu Fabia Combi 1.2, r.v. 2003, STK do 10/2017, tažné zařízení, nové gumy, po GO motoru, rádio + CD, 6 x náhradní gumy, dobrý stav. Nízká spotřeba. Tel. 607 819 431.
- Prodám levně použitý hluboký kočárek běžové barvy. Vzhledově ve velmi dobrém stavu. Prostorný. Ke kočárku je taška na kočárek, síťka proti hmyzu a sedačka. Na vyžádání zašlu foto. Kontakt: 723 438 503.
- Prodám použitou dětskou autosedačku 0-13 kg (vajíčko) se stříškou zn. Britax Römer Baby - Safe Plus II. Černo šedé barvy. Velmi dobrý stav, neponičená, nebouraná. Snímatelný pratelný potah. Příslušenství: pláštěnka proti dešti a síťka proti hmyzu. Cena: 950,- Kč. Kontakt: 723 438 503.
- Prodám vykrmené prase, kachny a vynesené slepice. Tel. 776 699 803.
- Pronajmu byt 3+1 v Kasejovicích. K doptání na tel. číslo 731 542 209.

Kasejovické kulturní akce:

- 16.2.2016 od 17 hod. Bylinkářství - sál KSC
- 20.2.2016 od 20 hod. Sportovní ples - sál U Adamců
- 22.2.2016 od 18 hod. První světová válka na Jižním Plzeňsku - sál KSC
- 29.2.2016 od 18 hod. Diaprojekce Františka Šestáka Od Baltu k Jadrano
- 5.3.2016 od 15.30 hod. Zdravotní beseda „Je život cukrovkářů sladký?“
- 12.3.2016 od 14 hod. Maškarní pro děti - sál KSC
- 14.3.2016 od 18 hod. Diaprojekce Vládi Hoška „Skotsko“
- 21.3.2016 od 18 hod. Diaprojekce a beseda p. Kurze a p. Sekery „Čertovy kameny na Blatensku“



Internet 10 Mbit od 89 Kč
100 Mbit od 267 Kč

Zaručujeme špičkovou kvalitu našich služeb a přímé připojení do metropolitní optické sítě s veřejnými IPv6 a IPv4 adresami.

- ☉ BEZ VÝPADKŮ
- ☉ Při přechodu od konkurence 3 měsíce ZDARMA
- ☐ IP Televize ZDARMA
- ☞ Veškerý IT servis do 24 hodin, proaktivní dohled
- ☞ VoIP volání v síti ZDARMA
- ☉ Slevy pro studenty, seniory a handicapované
- ☉ Webhosting, serverhosting

Další info na www.sporknet.cz, tel.: 774 257 568.



MILKOT s.r.o.

Tojická 221, Nepomuk – Dvorec
Tel.: 371 580 061, info@milkot.cz
Pondělí – Pátek 7.00 – 16.00 hod.
PneuServis • AutoServis • TruckServis

Diagnostika pro osobní i nákladní vozidla • Autodoprava
Prodej PropanButan • LPG čerpací stanice • Linde Technoplyn



Hledá se fenka křížence jezevčíka slyšící na jméno Ťapinka, která se ztratila 1. 1. 2016 v Kasejovicích.

Prosím o jakékoliv informace na telefonní číslo 721 463 361.

Děkujeme za pomoc !



Prodej slepiček

Drůbež Červený Hrádek opět prodává slepičky snáškových plemen typu **Tetra hnědá a Dominant** ve všech barvách.

Stáří 14 - 19 týdnů. Cena 149 - 180,- Kč/ ks.

Prodej se uskuteční: 8. března 2016

Kasejovice – u fotbal. hřiště – ve 14.40 hod.

Při prodeji slepiček - výkup králičích kožek

- cena dle poptávky.

Informace: Po - Pá 9.00 - 16.00 hod. na tel. 601 576 270,
606 550 204, 728 605 840.

Nezávislé a bezplatné finanční poradenství a možnost přivýdělku

✓ zlevnění Vašich dosavadních smluv

✓ možnost spolupráce a přivýdělku

✓ produkty všeho druhu pro Vás na míru

✓ poctivé jednání ✓ doživotní servis



Bc. Petra Šampalíková



petra.sampalikova@ovbmail.cz, mob.: 608 784 696

TESAŘSKÉ A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE



Jan Bláha

montáž střešních oken,
pokládka a opravy střešních krytin,
výroba krovů, pergol,
venkovních stánků na auta,
zahradních domků a další



Mob.: 607 724 814, Nezďev 10, Kasejovice

KONET INTERNET

TELEFON: 383 809 555 - INFO@KONET.CZ - WWW.KONET.CZ

- PŘIPOJENÍ K INTERNETU, TELEVIZE -

- MOBILNÍ VOLÁNÍ, VOIP PEVNÁ LINKA -

INTERNET CENTRUM KONET

BLATNÁ - Pivovarská 200 (budova Elektro Expert)

UNITED NETWORKS