ZICHOVECKÝ ZPRAVODAJ

léto 2016
www.zichovec.cz



Vážení občané,

prázdniny jsou za námi a do rukou se Vám dostává další vydání Zichoveckého zpravodaje. Není jednoduché dát vše dohromady, zvláště pak v době dovolených. Vím to podle sebe, většinou jsem jedním z posledních. Proto chci úvodem poděkovat všem, kteří si udělali čas a přispěli a přispívají články, informacemi nebo fotografiemi do našich novin. Jitce, že vše trpělivě dává dohromady a Helence, která na dálku ze Slovenska dál zajišťuje grafickou úpravu. Obsahová a grafická kvalita je velmi důležitá také proto, že již delší dobu nikdo v Zichovci nepíše kroniku a jediným komplexnějším archivním materiálem, kde jsou zaznamenány informace o důležitých a pamětihodných událostech v obci je právě Zichovecký zpravodaj. Mimochodem, kdyby měl někdo z Vás zájem dělat objektivního „zapisovatele obecní historie“, velmi bychom to uvítali, je to dokonce podle zákona povinné. Popřemýšlejte, nevyžaduje to žádného krasopisce, kroniky se mohou dnes psát samozřejmě i na počítači.

Dovolte mi tedy v tomto duchu pokračovat a připomenout akce a události, o kterých není zmínka v žádném z dalších článků tohoto vydání. Velké investiční akce typu vodovod, kanalizace, čistička a komunikace máme již díky bohu za sebou. Na řadu přicházejí logicky drobnější akce, ze kterých bych zde rád zmínil například novou střechu a okapy na sběrném dvoře a dlouho plánovanou opravu kapličky, kterou jsme mohli zahájit díky získané dotaci. Na dopravním inspektorátu nám také již delší dobu „zraje“ mnohokrát vášnivě diskutovaná studie na zpomalení dopravy, a pokud se podaří najít nějaký vhodný titul, požádáme ještě do konce roku o dotaci na její realizaci.

Na stole máme již také odbornou studii, která analyzuje příčiny sesuvu a navrhuje sanační opatření k zabezpečení severního břehu obecního rybníka. Jistě jste si také všimli nových „bezúdržbových“ laviček, které jsme pořídili díky dotaci za „Zlatou cihlu“ a „Fulínovu cenu“ v soutěži Vesnice roku 2015. Stavební komise a zastupitelstvo



také schvalovalo další tři rodinné domky, dva stavebníci zahájili výstavbu. Demolicí č. p. 21 byly zahájeny práce na připravovaném Pivovarském dvoře, o němž se víc dočtete v samostatném článku Jarka Veseláka.

Museli jsme také řešit roky zaběhnuté sekání trávy v obci, protože Ivan Linka již tuto náročnou práci nechtěl ze zdravotních důvodů dělat a také proto, že pracovní úřad zrušil možnost opakovaného poskytování příspěvku na tyto práce. Na ruční sekání jsme se nakonec dohodli s Josefem Kufnerem a dále nám pomůže připravovaná spolupráce se společností STROM Praha. Plánujeme společně založit předváděcí středisko komunální techniky John Deere (v část objektu č. p. 21) s možností jejího bezplatného využívání v obci. Zkušebně jsme již využili příkopové rameno a uvažujeme zde také o svahové, dálkově řízené sekačce Spider. Ke zproduktivnění úklidových prací v obci přispěje také starší švýcarský komunální stroj Schmidt Swingo 200, který zakoupila a poskytne 1. Zichovecká. Na tento stroj budeme hledat někoho s řidičským oprávněním skupiny „C“.

Radost máme z přílivu dalších nových Zichováků a z toho, jak všichni budujete a zvelebujete svoje sídla a jejich okolí, včetně krásných zahradních úprav.

Hlavně však gratulujeme a radujeme se z nových Zichováčků, Barborky Širmerové a Tomáška Švajky. Ze srdce přejeme, ať se jim v životě daří a ať jsou šťastní a zdraví.

Vážení občané a přátelé Zichovce, děkuji za vše, co pro obec a své blízké děláte a přeji Vám hodně štěstí, zdraví a krásné dny.

Ivan Husák, starosta obce

KRAJSKÉ VOLBY 2016

Krajské volby proběhnou 7. a 8. října 2016. Ve Středočeském kraji bylo podáno celkem dvacet kandidátních listin.

Volby se konají ve dvou dnech, v pátek od 14.00 hodin do 22.00 hodin a v sobotu od 8.00 hodin do 14.00 hodin. I když se to na první pohled nezdá, volby jsou to důležité, kraje jsou totiž spojkou mezi státem „nahoře“ a obcemi „dole“. Mají významnou roli, spravují silnice, nemocnice, školy a mohou výrazně ovlivnit bezpečnost. Ovlivňují regionální rozvoj, územní plánování a životní prostředí a v rámci těchto oblastí disponují i nemalými finančními částkami na dotace a granty. http://www.krajskevolby2016.cz/kandidatky/

Milí sousedé, léto je pomalu za námi, a jelikož nebylo takové parno jako vloni, dalo se celkem dobře jezdit na kole. A na kole se tedy jezdilo. Nejdříve v červnu, kdy proběhla krásná akce „Na kole dětem" na kterou jsem obzvláště pyšná. U nás na Zichovci se na onkologicky nemocné děti vybralo celých 85 tisíc korun. Tleskám... Druhá akce – cyklotour Křivoklát se jela hromadně a mě moc mrzí, že jsem se nemohla zúčastnit. Dále přinášíme fotogalerii z dětského dne, rybářských závodů a pouti.
Přes léto se na Zichovci rodilo, tak je nás o dva víc a maminky byly tak hodné, že nám svá robátka ukázaly.
Další, už podzimní, akce budou následovat po 2. ročníku rodinného triatlonu, na ten určitě přijďte. Má být hezky, tak přeji ještě plno hezkých zážitků.
Jitka Vorlíčková vorlickovaj@seznam.cz



Máme holčičku a chlapečka

Dne 7. července 2016 se nám narodila krásná holčička. Jmenuje se Barborka Širmerová a svým hlasitým projevem o sobě dává často vědět.

Chlapeček jménem Tomášek Švajka se narodil 13. srpna 2016, vypadá to, že bude pravým opakem Barborky. red





Ze spolku maminek

V pátek 27. května proběhla akce k oslavě Dne dětí. Přípravy v lese u tréninkového hřiště zabraly část pátečního odpoledne a v 17 hodin jsme mohli zahájit akci zapálením ohýnku a pokračovali jsme posilněním se před náročným úkolem. Po setmění jsme vyrazili na krásně připravenou stezku odvahy se záludnými otázkami. Sešlo se dvanáct statečných dětí, ty nejmenší šly ve dvojici s rodiči. V cíli pak na děti kromě zážitku čekala i malá odměna.

Všichni jsme si dobrodružnou cestu moc užili a věříme, že příští rok si ji zopakujeme i s původně plánovaným spaním ve stanech.

Těšíme se na setkání na další akci, kterou bude rozloučení s prázdninami v podobě zábavného Rodinného triatlonu. Jak už to známe, nudit se nikdo nebude. Hezký zbytek léta všem přeje spolek maminek.

Text Kateřina Soukupová

3. září v 15 hodin
zveme všechny
na Rybářskou baštu

Na rozloučení s prázdninami pořádáme další ročník úspěšné akce

Rodinný triatlon

Soutěžit budeme ve dvojicích rodič a dítě v disciplínách:

běh okolo rybníka
jízda na člunu
jízda na kole

Přijďte si užít příjmné odpoledne





Cyklojízda Na kole dětem 2017 po úvodu startuje od nás, bude to 1. června!


Foto Lada Baladová

Svatba na Zichovci

Prvního července 2016 v 10:30 hodin, si své ano v Zichovci řekli Jan Husák a Kristýna Šlajchrtová. Oddával je ženichův otec, náš pan starosta Ivan Husák. Přejeme novomanželům hodně štěstí do společného života. red

Na kole dětem – to nejlepší na konec







Sedmý ročník veřejné cyklojízdy Na kole dětem se letos jel od východu na západ, od Bruntálu do Klášterce nad Ohří, měl deset etap, 1200 km. Smyslem je sbírat peníze na rekondiční pobyty onkologicky nemocných dětí. Když konečně opustí nemocnici, měly by si také léčit duši. To si vzala za své akce Josefa Zimovčáka. Ze získaných finančních prostředků hradí pobyty dětí s jejich nejbližšími v přírodě. Během sedmi absolvovaných ročníků jsme projeli stovkami vesnic a měst, což nám dalo vcelku barevný obrázek, jak se u nás žije a jací jsme – čím menší obec, tím větší srdce.

Co nám ale připravili na závěr letošní jízdy v Zichovci, to nás ohromilo. Měli jsme se předem podívat na web – no jasně, jen 123 občanů a občánků, jedno z nejmenších středočeských sídel. Krásné prostředí, vřelé přijetí a „zimovčákovky" – bankovky s Pepou a dárcovskými firmami na lícové straně v celkové hodnotě 85 tisíc korun. To je nářez! Zichovec nám opravdu vyrazil dech. A pak laser show a harmoniková veselice a pak gigakolo a skvělé pivo a... Moc vám všem děkujeme a příští rok na viděnou.

Za Nadační fond Na kole dětem Jan Králík





Rybářské závody 2016

11. až 12. června se u Zichoveckého rybníka konal druhý ročník celodenního rybářského maratónu tzv. „Zichovecká 24“. Po zdařilém prvním ročníku nebylo celkem co měnit - chytání nepřetržitě 24hod, složení týmů místní rybář + host, hodnocení celkové váhy ulovených kaprovitých ryb.

Jedinou změnou byla absence servisu občerstvení od Ludi, ale švagr Davida Širmera (uzené) a Zichovecký pivovar (Krahulík 10/12°) zajistili rovnocennou náhradu.

Původně bylo přihlášeno osm týmů, ale v týdnu před závody dva závodníky skolila choroba. Sestava původně plně obsazeného závodu se tak na poslední chvíli změnila a nakonec do závodu nastoupilo šest týmů . Po příjezdu a vylosování lovících stanovišť byl závod v sobotu ve 12:00 zahájen. Počasí na rozdíl od loňského ročníku, kdy bylo tropické vedro, vypadalo slibně – oblačno, závod začal přeháňkou, teplota příjemná.

Na první záběr se čekalo poměrně dlouho kapři nejsou zvyklí na takový pohyb a hluk, který způsobila příprava a zahájení závodů, pro jinak klidný a tichý rybník to byla velká změna. Výjimkou byl tým Mirka a Adama Sommerů, jež se bavili lovem cejnů, které lovili jednoho za druhým. Až po 19. hodině se netrpěliví závodníci dočkali a přišly první úlovky kapra. Bohužel z prvních úlovků bylo znát, že kapři jsou ve tření a přesvědčit je ke krmení nebude jednoduché. Přes zkoušení různých míst a nástrah, záběrů moc nepřibývalo. Proto se některé týmy spíš soustředily na ochutnávku vynikajícího uzeného a Krahulíka.

V noci přál sv.Petr patron rybářů jen týmu u hráze, kde se Štěpán Vachek vůbec nevyspal a to nakonec rozhodlo celý závod. Velkým pomocníkem mu byl nejmladší závodník Adam Sommer, který Štěpánovi některé velké úlovky nejen zapsal, ale hlavně pomohl vyndat podběrákem z vody. Ráno s několika ojedinělými úlovky už nepřineslo žádné drama a dopoledne bylo téměř bez úlovků. Všichni rybáři už byli unavení a těšili se na konec závodu ve 12 hodin. Po sečtení zápisů v evidenčních listech došlo k vyhlášení výsledků starostou Ivanem Husákem. Uloveno bylo celkem 147 kg kaprovitých ryb. Vítězný tým dostal putovní pohár a každý závodník diplom za účast. Byl oceněn opět i největší úlovek – amur 10,5 kg (Štěpán Vachek). A protože se letos nezapisovaly jen úlovky, ale i počet Krahulíků na památeční tabuli z Kredit baru, byla udělena nová cena, za nejlepší pivní výkon (Martin Borovský).

(foto-dokumentaci ze závodů najdete na obecních stránkách spolku rybářů)

Text Štěpán Vachek, foto Láďa Šeiner

1. Štěpán Vachek & Josef Svatoš (81,5 kg)
2. Václav Vágner & Martin Kolář (38,0 kg)
3. Luboš Petera & Michal Nochta (13,3 kg)
4. David Širmer & Martin Borovský (8,7 kg)
5. Michal Švajka & Jan Švajka (5,2 kg)
6. Adam Sommer & Míra Sommer (cca 30 ks cejna)



Jeleni v pivovaru

Již brzy bude v areálu Zichoveckého pivovaru otevřena prodejna zahradní a komunální techniky John Deere. A nejen to. Společnost STROM PRAHA, která je výhradním distributorem této legendární americké značky v ČR, bude v této prodejně nabízet i další doplňkový sortiment, jako ruční nářadí, příslušenství ke strojům John Deere a propagační předměty.







- **Přesně pět let před Prazdrojem**

Americký kovář John Deere založil svoji firmu v roce 1837 v Grand Detour, Illinois tedy přesně pět let předtím, než byl u nás v Plzni uvařen první světlý ležák na světě. Sám zakladatel pravil: „Nikdy bych nepropůjčil své jméno výrobku, který by v sobě neměl to nejlepší, co ve mně jest.", čímž založil tradici kvalitních výrobků, která trvá až dodnes. Vždyť do výzkumu a vývoje svých výrobků investuje John Deere neuvěřitelných 5 milionů dolarů denně!

- **Zahradní pomocníci**

Většina lidí zná firmu John Deere z polí, kde vídají velké zelené traktory se žlutými koly. John Deere nejsou ale jen tato monstra. V sortimentu naleznete více než čtyřicet modelů kvalitních ručních sekaček a zahradních traktorů. Dokonce si můžete pořídit i robotického jelena ve formě automatické sekačky John Deere Tango E5, která vám ušetří čas i námahu a zajistí krásný trávník po celou sezónu.

- **Jízdárny, obce a areály**

Mezi malou zahradní a velkou zemědělskou technikou se nachází segment komunální techniky. Ta zahrnuje zejména kompaktní traktory, které dědí prvky z velkých traktorů při zachování malých rozměrů. Tyto traktory se skvěle hodí do jízdáren a na koňské farmy, pro obce na jejich údržbu či do areálů, kde můžou sloužit k podobným účelům. Nejde ale jen o traktory. V nabídce jsou užitková vozidla Gator, profesionální žací stroje či dokonce stroje na údržbu golfových hřišť

- **Prodejem starost nekončí**

John Deere, to nejsou jen kvalitní stroje. Jsou to i prvotřídní služby, které zajišťuje místní prodejce od STROM PRAHA. Standardem jsou rychlé dodávky náhradních dílů, kvalitní servis a výhodné financování. Váš prodejce John Deere je tu vždy pro Vás a rád Vám poradí s výběrem toho pravého stroje i s dalšími službami.

- **Kde se pivo vaří, tam se dobře daří**

A právě proto je nám ctí, že můžeme k dobrému dílu přidat i naše dobré stroje, které již brzy naleznete v areálu pivovaru. Aby se i v budoucnu dařilo, to přeje všem tým společnosti STROM PRAHA a.s. – výhradního distributora techniky John Deere v ČR. www.StromPraha.cz



Zichovecká pouť

26. června proběhly v Zichovci tradiční pouťové oslavy. Vedle atrakcí pro nejmenší jsme zopakovali staročeský minijarmark a vystoupení Zichoveckých heligonkářů.

Mikrofon od heligonkářů přebírala v Zichovci dobře známá poberounská hudební skupina Třehusk a ve finále to rozjeli Dominik Lomička a Bohouš Ježek na kytaru a harmoniku.

Pouťový program byl letos okořeněn také výstavou a předváděním komunální techniky John Deere s možností projetí se na čtyřkolkách a ponících. Nechyběla ani atrakce s medvědem a premiéru zde měl také zichovecký Píííivobus.

Stejně jako v loňském roce, probíhal současně ve školce den otevřených dveří s tvořivými dílničkami při doprovodu kapely The Blueberries a novinkou byl současně probíhající fotbalový zápas Staré gardy SK Zichovec ve sportovním areálu.

K pohodové atmosféře přispělo i nadstandardní počasí. Děkujeme dodatečně všem účinkujícím, organizátorům a hostům a těšíme se, čím se překvapíme v příštím roce.

Text Ivan Husák, foto Láďa Šeiner





















Zichovecký táborníček

Opět po roce se k nám vrátil Zichovecký táborníček a ve dvou turnusech se u nás prostřídalo něco kolem padesáti dětí.

Vyjelo se na výlet na Křivoklátskou stezku lesem, vyrazilo se na celodenní výlet pěšky do Žerotína, opékaly se buřty u táboráku, spinkalo ve školce, malovalo se na obličej, batikovala trička, vytvářely šperky, soutěžilo se, tancovalo, zpívalo a na téma pravěk se v Zichoveckém pivovaru nacvičila menší scénka. Ve čtvrtek se již tradičně šel průvod vesnicí v maskách.

Děkujeme vám všem za vaši přízeň, za energii od vašich dětí a jejich spokojený úsměv na tváři. Můžete nás sledovat na facebooku: Zichovecký táborníček nebo mateřská škola Zichovec.

Text a foto: Petra Jendrísková



Foto Pavel Rohla



Nohejbalový turnaj

Dne 14. srpna se v Zichovci po třech letech opět uskutečnil, další ročník nohejbalového turnaje. Tentokrát to nebyl noční turnaj, jako to bývalo v předchozích ročnících, ale začalo se hrát už od ranních nedělních hodin.

V hojném počtu se sešlo čtrnáct hráčů, a poté si každý nalosoval do dvojice svého spoluhráče. Počasí nám přálo a k výbornému výkonu všech nohejbalistů nám velmi pomáhalo skvělé publikum. Není divu, že se všichni tak snažili, když měli deset kroků od hřiště přistavený Píííivo bus. Ten spolehlivě zajišťoval tekutiny a dobrou náladu. Když se turnaj blížil zhruba do poloviny, přišlo na řadu grilování. Vynikající prase na rožni, si vychutnal snad každý a turnaj mohl pokračovat, ale... Nešťastnou náhodou se nám podařilo dostat míč na strom a vůbec se mu nechtělo dolů. Po stopadesáti pokusech a deseti minutách marného snažení míč sestřelit jiným, nás naštěstí zachránil Píííivo bus. Vypůjčili jsme si jeho vlajku a bylo vyhráno. Míč se konečně podařil sundat. Po velkých bojích ve skupině se do semifinále probojovaly čtyři nejlepší týmy. Z prvního místa ve skupině si pro titul suverénně kráčela dvojice Širmer/Kemr, kteří byli od začátku jasnými favority. Do finále nakonec došla tato dvojice a proti ní se postavili zichovečtí Tarzánci v podání Ondry Husáka a Petra Lomičky. Tarzánci zápas rozehráli velmi dobře a přestože byli před zápasem bodově slabší, tak překvapili často chybujícího soupeře, dokázali vytěžit z turnaje maximum a zvedli nad hlavu cennou trofej. Velké oslavy panovaly až do nočních hodin. Budeme se těšit na další ročník nohejbalového turnaje snad opět i s Píííivobusem, prasetem a dobrou náladou.

Text Dominik Lomička, foto Pavel Rohla









Foto Pavel Rohla

Cyklotour Křivoklát se zichoveckým Píííívobusem

Povedené vzkříšení zichoveckých cyklovýletů jsme prožili v sobotu 13. srpna. Společně s dalšími dvaceti pěti nadšenci a v doprovodu Píííívobusu jsme vyrazili ze Zichovce na Křivoklát.





Trénovanější zvládli dokonce i zpáteční cestu, tzn. celkem téměř 100 kilometrů. Krušovický rodák Milan Širmer připravil zajímavou trasu, která se vinula převážně lesem a nebyla kupodivu ani moc kopcovitá. Ze Zichovce jsme vystoupali na Bilichov, dále lesem na Bor, Kroučovou a do Řevničova (10:45).

Na náměstí již na peloton čekal Píííívobus s občerstvením v podobě výborné bůčkové a škvarkové pomazánky (z dílny Radka Kulihy) a Zichoveckého piva. Pro cyklisty byla připravena točená kofola. Řevničovák Daniel Poláček zde akci předem zpropagoval, takže zichoveckou výpravu přišla podpořit i řada místních občanů. Překvapení připravili také Repkovi, když na stole přistál plech s poctivými domácími buchtami, po kterých se jen zaprášilo. Posilněni jsme pokračovali lesem okolo Merklovky ke Třem stolům, kde byla další zastávka (12:15). Kolemjdoucí houbaři se nestačili divit, když během chvilky vyrostla na mýtince plně funkční hospůdka s kompletní nabídkou Zichoveckých piv, nejrůznějších pochutin a kalorických bomb v podobě zákusků od Vlaďky Širmerové.

Po krátkém dopingu jsme vyrazili na finálovou etapu, která pokračovala opět krásnou krajinou do Městečka přes Křivoklát do cíle, do Roztok k jezu, kam peloton dorazil ve 14 hodin. Trénovanější vyrazili po hodinovém odpočinku na zpáteční trasu a kochálisti pokračovali v doplňování tekutin až do 16 hodin.

Akce se vydařila, děkujeme všem cyklistům, organizátorům a hlavně Pavlovi Rohlovi, který bravurně odřídil Píííívobus a to i úzkými uličkami k Roztockému jezu. Děkujeme také za projev solidarity účastníků této vydařené akce. Na konto bariery pro malého Hynečka Skůru (http://konto-hynek.cz/), který měl v životě velikou smůlu, přibylo díky nim 10.000 Kč, DĚKUJEME! (IH)





Tip na výlet – Farmářské trhy na vltavské Náplavce

Nevypravíme se daleko a to zhruba jen cca 60 km od Zichovce. Místo se nachází v blízkém centru Prahy, voní čerstvými koláči, kávou a dalšími pochutinami.

Na břehu Vltavy na Rašínově nábřeží, se každý víkend konají farmářské trhy (8-14 h). Mají svoji neodolatelnou atmosféru díky lodičkám, labutím a lákavá je hlavně nabídka čerstvé zeleniny, krásných řezaných květin, košíků, sýrů a dalších výrobků z českých farem. Navíc je tam krásný výhled na Pražský hrad.

Hned u prvního stánku jsem si koupila voňavou kávu a u každého dalšího prodejce, jsem měla chuť koupit úplně vše. Naštěstí jsem si vzpomněla, kde parkujeme a zdárně jsem odolala. Nejvíce mě zaujal bleší trh na staré lodi, kde staré babičky prodávaly snad vše, co našly doma ve skříni. To byly ale poklady.

Procházka po nábřeží se bude líbit i dětem, můžou pozorovat koupající se pejsky, a neměli byste zapomenout vzít staré pečivo pro labutě. Text a foto Jitka Vorlíčková

inzerce

Víte, za jak dlouho se naučíte kreslit? Stačí vám na to dva dny!

Drtivá většina lidí si o sobě myslí, že neumí kreslit. Není to však pravda, tato domněnka bývá založena na strachu, nedostatku sebevědomí či je způsobena řadou psychických bloků, které si mnozí z nás nesou v sobě už od dětství.

Nejsmutnější na tom je, že tvrzení „já ale kreslit neumím“ se netýká pouze dospělých, ale často ho slýchávám jakožto učitelka výtvarné výchovy na základní škole i přímo od dětí. Přitom kreslení je odjakživa pro člověka něco tak naprosto přirozeného jako zpěv či chůze. Jen příkladem si vzpomeňme třeba na jeskynní malby a s tím spojenou touhu pravěkých lidí zachytit okolní svět. Jak úsměvné by asi bylo, kdyby tehdy řešili, zda umí kreslit či ne...

Co se tedy v dnešní době stalo, že převládá názor „kreslit neumím“ či „nemám talent“? Kam se poděla ta obyčejná dětská radost z tvoření?

A právě přinášet odpovědi na tyto otázky si klade za cíl metoda zvaná kreslení pravou mozkovou hemisférou, kterou vytvořila učitelka Dr. Betty Edwardsová se svým kolektivem v USA v 70. letech 20. století na základě mnoha zkušeností a pozorování svých studentů. Impulsem ke vzniku této metody byly objevy Rogera W. Sperryho, který za své výzkumy v oblasti lidského mozku získal v roce 1981 Nobelovu cenu.

V čem tato metoda spočívá? Už jsme asi všichni někdy zaslechli, že lidský mozek tvoří levá a pravá mozková hemisféra. Mezi oběma hemisférami jsou významné rozdíly, kterým je třeba porozumět, chceme-li naplno cvičit schopnosti svého mozku. Levá hemisféra ovládá myšlení a logiku, jsou v ní ukryta fakta a čísla. Pravá hemisféra ovládá emoce, fantazii, jsou v ní skryty naše sny, intuice, kreativita. Ideálním stavem by pro člověka bylo, kdyby obě hemisféry fungovaly ve vzájemné rovnováze. V naší uspěchané době jsme však orientovaní především na levou hemisféru a pravá hemisféra, která nezná strach a ukrývá v sobě výše zmíněnou radost z tvoření, je bohužel opomíjena.

Přímo na kurzu kreslení pravou mozkovou hemisférou se budeme věnovat sérii kresebných cvičení, které jsou zvolené tak, abychom do kreslení dokázali zapojit tvořivou pravou hemisféru. Postupujeme po malých krocích od jednoduššího po složitější. S každým tahem tužky se budete zbavovat strachu z toho, že „neumíte kreslit“. Na konci kurzu si pak odnesete vlastnoručně nakreslený portrét, který Vás už nikdy nenechá na pochybách, zda umíte kreslit.

A za jak dlouho, že se tedy naučíte kreslit? Stačí na to pouhé dva dny, věřte mi. Než jsem se stala lektorkou, tak jsem o kurzech kreslení pravou mozkovou hemisférou slýchávala už nějakou dobu – v drtivé většině ohlasy typu „prý se tam dějí zázraky" – teď už ale s jistotou můžu říct, že kdo to nevyzkouší na vlastní kůži, nepochopí.

Každý z nás totiž umí kreslit, stačí se jenom zbavit zábran, získat sebejistotu a zažít radost z tvoření – a tak přijďte i vy prožít svůj zázrak na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou 12.–13. 11. 2016 v Zichovci.

Více informací najdete na stránkách kurzů www.hochmalova.cz .

Text a foto Adéla Brunnerová





Pivovarský dvůr

Je to sotva pár let, co na poli v Zichovci vyrostly domy, nejdřív kaple, pak pivovar s hospodou, sál a celá nová náves. Ráno si člověk může koupit čerstvé rohlíky, klid a posekané trávníky jsou všude kolem. Všichni už jsme si tak nějak zvykli, že se máme kde potkávat a někdy mívám skoro až dojem, jako by to tu bylo odjakživa.

Ale to není úplně pravda. Člověk totiž snadno pozapomene na rozježděné bláto a bagry, podzimní sychravo, všechnu tu špínu a hluk, které patří ke každé stavbě, ke každému tvoření a vznikání. Připomnělo se mi to právě teď při pohledu na hromadu sutě, která zůstala po stavení čp. 21 naproti nové návsi. Má tu brzy vzniknout skladovací zázemí pro zichovecký minipivovar, jakási pivovarská stodola, protože k vyrábění nápoje tak složitým způsobem, jak se to děje u piva, je zkrátka potřeba mít po ruce spoustu věcí.

Dobře jsme si zaměřili a zaznamenali stopy po původních domech, jejich tvary a výšky a ty nové z nich budou vycházet. Vzpomínky nemají mizet, mají



se připomínat, i když se věci proměňují v toku času. Směrem k návsi se bude otvírat nový obchod, větší než ten původní, s terasou podél silnice. Rozšíří se tak veřejný prostor o další místo, kde se dá posedět s nákupní taškou, vypít pivo, slízat nanuk. Náves získá pohledové ukončení, místní lidé i návštěvníci další občanskou vybavenost, jak se říkává v žargonu územních plánovačů.

Za obchodem, v domě na místě původní stodoly, bude nejspíš několik apartmánů pro ubytování hostí, situovaných do klidu stávající zahrady. Tam už dneska bujně roste zelenina, na které si pak pochutnáváme v místní restauraci, poté co prošla rukama a péčí mistra kuchaře. Těším se na to všechno.

Jarek Veselák v Zichovci, svěžího pátečního rána 26. srpna 2016

Základy zdravé výživy

Každý z nás je jiný, a proto i stravovací návyky každého z nás se liší. Obecné základy zdravé výživy jsou ale pro všechny stejné. Tento článek vám ukáže základy stravování, které může využít nejen každý sportovec, ale i kdokoli, kdo chce lépe jíst, či se snaží o redukci váhy.

Naše strava se skládá ze tří hlavních složek – bílkovin, sacharidů a tuků. Obecně lze říci, že bílkoviny využíváme ke stavbě svalů, sacharidy slouží jako krátkodobá zásoba energie a tuky pak jako dlouhodobá zásoba energie. Aby vaše tělo fungovalo správně, musí mít všechny tyto složky, které navíc musejí být i ve správném poměru.

Bílkoviny neboli proteiny jsou základní stavební látkou našich organismů. V těle se rozkládají na aminokyseliny a z těch se tvoří svaly procesem, který se nazývá syntéza bílkovin. Jeden gram bílkoviny vám poskytne čtyři kalorie, což je stejně jako jeden gram sacharidů. Bílkoviny se však na rozdíl od sacharidů v těle neukládají do zásoby. Velmi zjednodušeně řečeno po nich „nepřibereme“, tedy alespoň ne tuk. Pokud je dostatečný příjem bílkovin doplněný vhodným cvičením a posilováním, můžeme nabrat jedině svaly. Pokud však příjem bílkovin podceníme, nejenom že nám to v hubnutí nepomůže, dokonce můžeme přijít o svaly. Ideálně by každá denní porce měla obsahovat bílkovinu, střídejte živočišnou bílkovinu s rostlinou.

Zdroje bílkovin: maso, vejce, sýry, tvarohy, tofu, luštěniny, ryby atd.

Sacharidy jsou primárním zdrojem energie pro tělo, můžeme je rozdělit na stravitelné a nestravitelné. Stravitelné sacharidy členíme na jednoduché a složité. Mezi nestravitelné řadíme vlákninu. Hlavním zdrojem sacharidů v potravě je škrob. Zdrojem škrobu (v našich podmínkách) jsou nejčastěji obiloviny, brambory a v menší míře luštěniny.

Během dne jsou dvě denní doby, kdy můžeme přijímat větší množství cukrů – první při snídani a druhá po tréninku. Přes den pak dáváme přednost komplexním sacharidům. Jedním z dobrých způsobů hubnutí je však konzumovat ve stravě namísto sacharidů dostatek tuků. Tuky vás víc zasytí, navíc způsobují mnohem nižší nárůst hladiny inzulinu než sacharidy.

Všichni se nejspíš shodneme na tom, že přidaný cukr je špatný. Což ve výsledku znamená, že i potraviny tvářící se zdravě pro naše tělo nejsou vůbec vhodné. A které rádoby zdravé potraviny to jsou? Například instantní ovesná kaše, zapékané müsli či různé cereálie. Všechny tyto výrobky obsahují přidaný cukr, škrob a nekvalitní tuky. Proto si radši ovesnou kaši uvařte sami doma, příprava zabere pár minut a oproti kupované bude nejenom lepší, ale i levnější. Dalším chytákem mohou být nízkotučné jogurty, kde sice tuk již nenajdete, zato cukru je tam přebytek.

Zdroje sacharidů: jednoduché sacharidy – ovoce (obsahuje ovocný cukr), zelenina, sladidla (cukr řepný, třtinový, ovocný, mléčný, sladový; různé druhy medů; sirupy datlový, agávový, javorový, kukuřičný, borůvkový, rýžový, švestkový, pšeničný, z ječného sladu, špaldový atd.); komplexní sacharidy: např. brambory, celá zrna a výrobky z nich, vločky (ovesné, pohankové, jáhlové atd.), luštěniny, rýže, quinoa.

Tuky jsou nejkoncentrovanějším zdrojem energie, jeden gram tuku nám poskytne 9 kalorií. Jejich příjem je pro naše tělo také důležitý, jelikož některé vitamíny (A, D, E, K) jsou rozpustné pouze v tucích, dále se nám starají o imunitní systém, poskytují aktivní prostředí pro hormony a mnoho dalšího. Tedy ne všechny tuky jsou pro nás špatné. Existují tuky, esenciální mastné kyseliny, které si tělo neumí samo vyrobit, a přitom je potřebuje ke správné funkci. Proto je musíme přijímat ve stravě. Cholesterol dělíme na LDL cholesterol (špatný) a HDL cholesterol (dobrý). Například cholesterolu z vajec nemusíme obávat. A čemu je naopak lepší se vyhnout? Především smaženým potravinám a hranolkům, levným pokrmovým tukům, nekvalitním čokoládám, cukrovinkám nebo právě třeba zmíněným cereáliím s přidaným tukem, nebo potravinám obsahujícím ztužené tuky.

Doporučené zdroje tuků: avokádo, tučné ryby, slunečnicové, dýňové a lněné semínko, přírodní arašídové máslo, vlašské ořechy, mandle, olivy a olivový olej, řepkový, slunečnicový olej a lněný olej a další.

Tipy na zdravé snídaně či svačiny:

- *Bílý jogurt s ovocem a ovesnými vločkami: Budete potřebovat ovesné vločky, dále bílý jogurt a ovoce či marmeládu. Na dno misky či širší sklenice nasypeme vločky (zhruba 4 lžíce) a naplníme po okraj bílým jogurtem. Na jogurt nasypeme pokrájené ovoce.*
- *Salát s Cottage sýrem: Stačí nakrájet a smíchat okurku, rajče, papriku či zeleninu, kterou máte rádi, a ochutit solí, pepřem, trochou citronové šťávy a olivového oleje. Pak už jen navrch dáme Cottage buď v nízkotučné nebo předem ochucené variantě.*
- *Míchaná vejce s mozzarellou a rajčaty: Zdá se vám kombinace vajec a mozzarelly zvláštní? Možná je neobvyklá, ale zároveň i neobvykle dobrá. Na troše olivového oleje rozmícháme tři vejce společně s polovinou mozzarelly, ochutíme solí, pepřem a bazalkou. Mícháme, dokud nejsou vejce hotová, podáváme s rajčaty a celozrnným či fitness pečivem.*

Text Kateřina Vachková

Vzpomínka na Mistra kuchaře Ladislava Nodla

Na mistra kuchaře Ladislava Nodla zavzpomínala severočeská pobočka Asociace kuchařů a cukrářů ČR v jeho bývalém bydlišti – v obci Zichovec. V pořadí druhý ročník vzpomínkové akce byl tentokrát pojat nejen jako setkání jeho kamarádů, kolegů a nástupců kuchařského odkazu, ale i jako soutěž, ve které se přítomná veřejnost i profesionálové utkali v přípravě kuřecí rolády.

Na přátelském setkání, které aspiruje na jednu z nejkrásnějších novodobých kuchařských tradic, promluvili a zavzpomínali nejen spolupracovníci pana Ladislava Nodla, ale i zástupci obce Zichovec, kteří celou akci významně podporovali.

Po zbytek dne se obecní prostranství před Rodinným pivovarem ZICHOVEC proměnilo v gastronomickou slavnost, kde byl dostatek prostoru pro kamarádské povídání, soutěžení i neformální zábavu.

Profesionálové i veřejnost poprvé soutěžili v přípravě kuřecí rolády a tak bylo co hodnotit. V profi části to byl nakonec souboj generací, kdy se na prvním místě umístil Jiří Eichler z Pivovaru Monopol Teplice, druhé místo obsadili Jiří Král se synem Šimonem za Fusion Restaurant Lounge AUREOLE Praha. Třetí místo a melouna si odnesla Lenka Opavová ze Střední školy řemesel a služeb Děčín.

Za krásný gastronomický den si zaslouží poděkování celá severočeská pobočka AKC ČR v čele s Lukášem Uhrem, všichni přítomní i obec Zichovec.

Text a foto: Ivan Foral, GASTRO REPORT & MINUTKA











Zdravím všechny hosty našeho pivovaru a věřím, že jste si letošní léto maximálně užili. Ve většině předešlých článků jsem se věnoval skoro výlučně kuchyni, proto dnes něco málo o nápojích.

To, že máme (podle ohlasu hostů) výborné pivo, je skvělé, za což patří dík našim sládkům. Velmi si cením, že neustále pracují na nových speciálech, které můžete u nás ochutnat. Vím o jejich několika opravdu výjimečných nápadech na piva, na kterých buď již pracují, nebo zvažují jejich uvaření. To však budou jejich překvapení, a jistě by neměli radost, kdybych je prozradil. Navíc neznám detaily ani výrobní postupy. Ale velmi mě těší jejich touha poznávat nové chutě a připravovat to nejlepší pivo.

Myslím si, že bychom měli pracovat také na chutích ostatních nápojů. Proto jsme se s kolegy dohodli, že kromě domácích limonád (mimochodem mají opravdu velký úspěch) budeme vymýšlet i jiné pití. Když se podíváme na výběr nealkoholických nápojů, je skutečně bez kapky fantazie natož nějaké zajímavé chuti. Asi by bylo jednoduché vše svádět na dodavatele – celý náš trh v podstatě ovládají dva giganti s velmi podobnou nabídkou, a ti zřejmě nemají zájem experimentovat. My dnes již s naprostou jistotou víme, že hostům zdaleka nestačí jen běžný sortiment, ale chtějí objevovat nové chutě, navíc mnohem zdravějších nápojů. Těšíme se, až Vám budeme moci nabídnout něco trošku jiného.

A stejně si neodpustím něco z kuchyně... Letos je to poprvé, co máme vlastní zahrádku a je naprosto skvělé vařit z toho, co se nám urodilo. Věřím, že i hosté poznali krásně voňavá domácí rajčata, cukety, papriky, bylinky atd. Udělali jsme sice pár začátečnických chyb (třeba cuket bylo tolik, že jsme zásobovali i okolní obce), o to víc se ale těšíme na příští rok, kdy plánujeme pestřejší nabídku.

V průběhu podzimu dotáhneme projekt s udírnou, který také přispěje k větší rozmanitosti kuchyně. Navíc máme připraveno pár opravdu zajímavých nápadů, jak Vám zpříjemnit návštěvu pivovaru.

Děkujeme všem za přízeň, které si opravdu moc vážíme, a těšíme se na viděnou.

Radek Kuliha, šéfkuchař

Mladí fotbalisté Zichovce o sobě dali vědět

Náš SK Zichovec zastupovala v letošní sezóně ve fotbalových soutěžích Kladensko tři mládežnická mužstva, a to mužstvo starší přípravky, starších žáků a dorostenecký tým.

Mužstvu dorostu se podařilo vyhrát okresní přebor se značným náskokem před druhým Smečnem a tak si v nové sezóně, po prázdninách, vyzkouší krajskou 1.A třídu. Stalo se tak vůbec prvním mužstvem v našem klubu, které nahlédne do krajské soutěže.

Mužstvo vzniklo teprve před třemi roky pod trenérským vedením Michaela Hartmana a Martina Vokřála díky silným fotbalovým ročníkům 1998 a 1999, které předtím vyšly z žáků.

Vůbec práce s mládeží je v Zichovci již dlouhé roky pevně zakořeněna. Od roku 2004 je vůdčí osobností mládežnické kopané v obci Václav Doksanský, který vede dlouhodobě nejen mužstvo starších žáků, ale letos i starší přípravku.

Mužstvo žáků se letos probojovalo až do finále Lidického poháru, kde nestačilo jen na mužstva z Tuchlovic a Brandýsku. Brankář Zichovce Radek Miller byl vyhlášen nejlepším brankářem turnaje.

V květnu se tým, již posedmé, vydal na tradiční mezinárodní turnaj do Francie do města Nantes. Tam se mužstvo utkalo s týmy nejen z domácí Francie (ÉLAN DE GORGES, GJ ENTENTE DU VIGNOBLE, GJ FC MONTAIGU), ale i Švýcarska (FCV FORWARD MORGES) a Maďarska (FC VESZPREM). Po třech remízách a třech prohrách se mužstvu nepodařilo postoupit do závěrečných bojů. Na turnaj byli hráči vybaveni zbrusu novými dresy v barvách Rodinného pivovaru ZICHOVEC, které jako sponzorský dar věnoval pan Ivan Husák.

Ale nejen fotbalový program mělo mužstvo ve Francii. Jeden celý den věnovalo prohlídce Paříže a také dorazilo až na západní zemskou polokouli k Atlantiku, na pobřeží Francie v Pornicu.

Spolu s asistentem Josefem Plechatým vede Václav Doksanský kromě žáků i přípravku. Ta se po několika letech příprav letos prvně přihlásila do mistrovských soutěží a rovněž obstála.

Největší radost z mládežnických mužstev mají v Zichovci určitě rodiče, kteří s mužstvy doslova žijí a vytvářejí tak tu správnou fotbalovou atmosféru hlavně při domácích zápasech.

Více se o našem fotbalovém klubu dozvíte na stránkách www.skzichovec.cz a pokud máte potomka, který má rád míč, určitě se s ním vypravte na trénink některého z mládežnických mužstev! ■



Text Jiří Baňka, foto JV

Výsledky 27. ročníku Europ Foot Francie

SK Zichovec – ÉLAN DE GORGES (FRANCIE)	**0:0**
SK Zichovec – GJ ENTENTE DU VIGNOBLE (FRANCIE)	**0:3**
SK Zichovec – FC VESZPREM (MAĎARSKO) – finalista turnaje	**0:3**
SK Zichovec – FC SEVRE et MAINE ST HILAIRE de CLISSON (FRANCIE)	**0:1**
SK Zichovec – GJ FC MONTAIGU (FRANCIE)	**2:2 penalty 0:2**
SK Zichovec – FCV FORWARD MORGES (ŠVÝCARSKO)	**0:0 penalty 4:3**

Výsledky Lidického poháru

FK Tuchlovice – FK Brandýsek	**4:2**
SK Zichovec – FK Tuchlovice	**0:0 penalty 0:1**
FK Brandýsek – SK Zichovec	**3:2**

Netradiční ukončení školního roku

Na konci června se žáci Základní školy v Kvílicích, sešli v sálu pivovaru.

Předvedli zde svým rodičům kulturní program, který si nacvičili se svými třídními učitelkami. Rodiče pyšně pozorovali své děti při zpěvu, tanci a recitaci. Žáci druhých tříd pak provedli slavnostní pasování prvňáčků do stavu čtenářského a mohlo se jít pro vysvědčení a potom na zasloužené prázdniny.

Tolik dětí najednou u nás v pivovaru snad ještě nikdy nebylo. ■

Text redakce, foto Ivan Husák

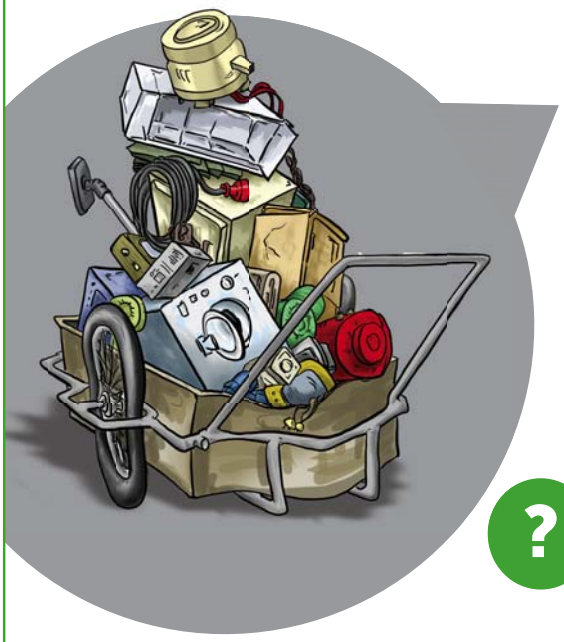


elektrowin

www.elektrowin.cz



ODKLÁDEJTE vysloužilé elektrospotřebiče na místa zpětného odběru!



- ZDARMA je můžete kdykoli odevzdat u **prodejce**
  - aniž byste si museli pořídit nový
  - nebo při koupi nového spotřebiče
- Odevzdejte je na **sběrný dvůr**
- Využijte **mobilních sběrných míst** – informujte se na obecních úřadech
- Další možnosti pro odevzdání naleznete na **www.elektrowin.cz**

?

Víte, že díky recyklaci elektroodpadu se do přírody nedostává velké množství nebezpečných látek, zejména freonů?
Víte, že spotřebiče nejčastěji obsahují kovy, plasty a jiné materiály (sklo či beton), které se díky recyklaci dají znovu využít?



Sběr nepotřebného ošacení

Rádi bychom vám připomněli stále probíhající charitativní sbírku nepotřebného ošacení, která se i letos koná v naší obci. Za první polovinu tohoto roku jsme sesbírali celkem bezmála 100 kg nepotřebného ošacení, které bylo následně darováno občanskému sdružení Diakonie Broumov. Pokud doma nějaké nepotřebné ošacení najdete, přineste jej prosím ve dnech otevírací doby místa k odkládání odpadů během celého roku, popř. kdykoliv jindy po telefonické domluvě s Pavlem Rohlou (tel.: 603 758 007). Pomůžete tím lidem, kteří to potřebují. Děkuji.

Pavel Rohla, zastupitel

Odpad na kompostárně aneb hliník a plast do kompostu nepatří

Vážení spoluobčané, chtěl bych Vás tímto požádat o pozornost při ukládání biologicky rozložitelného odpadu rostlinného původu na naši obecní kompostárnu. Bohužel se nejednou stalo, že se na kompostárně objevila stavební suť, kameny, plastové květináče, plechovky od piva či jiný komunální odpad. Připomínám, že na naši komunitní kompostárnu je dle provozního řádu dovoleno ukládat pouze trávu a ostatní rostlinný materiál z údržby zeleně a zahrad (listí, rozštěpkované větve, kůru, piliny, zbytky rostlin a podobně), popř. celé větve z keřů a stromů. Děkuji, že respektujete provozní řád naší komunitní kompostárny.

Pavel Rohla







Mateřská škola Zichovečtí skřítci s.r.o, Petra Jendrísková, tel.: 775 353 137

ŠRÁMEK elektro
Pražská 548
274 01 Slaný
PRODEJNA ELEKTROMATERIÁLU
KOMPLEXNÍ
PRÁCE ELEKTRO
VÝROBA ROZVADĚČŮ
PRONÁJEM PLOŠIN
ZÁMEČNICKÉ PRÁCE
JÁDROVÉ VRTÁNÍ
BAGROVÁNÍ
tel.: 602 310 834
www.sramekelektro.cz
e-mail: sramek@sramekelektro.cz

603 751 307
komplexní řešení v oblasti
podlahových krytin
VAŠEPODLAHA.cz

POKLÁDKA ZÁMKOVÉ DLAŽBY
ZEMNÍ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
NÁVRHY, ÚDRŽBA A REALIZACE ZAHRAD
HYKRA
Tel.: 606 376 630 ■ www.hykra.cz ■ hynekkral@hykra.cz

LIGOP KUCHYNĚ A NÁBYTEK
www.ligop.cz
info@ligop.cz
ZAKÁZKOVÁ VÝROBA KUCHYNÍ A NÁBYTKU, TRUHLÁŘSTVÍ
Tel: 602 681 557
Prezentační studio: Pražská 1846, Slaný

Místní poplatky 2016

Poplatek za stočné:

osoba	1000 Kč

Poplatek za komunální odpad:

dospělý	700 Kč
důchodce	500 Kč
dítě	350 Kč
rekreační budova	500 Kč

Poplatek ze psů:

1. až 3. pes (za každého psa)	100 Kč
od 4. psa	2 250 Kč

Termín splatnosti pro uvedené poplatky je **31. srpna 2016**
Můžete je uhradit na účet obce číslo **26822141/0100**
variabilní symbol – číslo popisné domu

V hotovosti je můžete zaplatit v č. p. 85 u paní Lucie Rohlové, tajemnice OÚ, tel.: 602 960 226

PROGRAM PODZIMNÍCH AKCÍ

3. 9. **Rodinný triatlon**
2. 10. **Zichovecká dvanáctka – 3. ročník**
Poběží s námi i slavná osobnost, vážený pan doktor Jan Pirk, známý český kardiochirurg
29. 10. **Halloweenský ples**
12-13. 11. **Kurz kreslení** **(viz. str. 11)**

Obecní úřad

CZECHPOINT

Úřední záležitosti obce, výběr místních poplatků, další služby OÚ a CZECHPOINT vyřizuje tajemnice obecního úřadu Lucie Rohlová v č. p. 85. Kontakt: tel.: 602 960 226 lucie.rohlova@centrum.cz

Připomínáme váženým občanům
TERMÍN PRO ZAPLACENÍ MÍSTNÍCH POPLATKŮ 31. 8. 2016
Potřebné informace najdete na této stránce, hned vedle vlevo.

Zichovecký zpravodaj / léto 2016
Vydání jsme redakčně uzavřeli 29. 8. 2016
Zpravodaj vychází příležitostně (3–4 čísla/rok) a sponzorsky v nákladu minimálně 100 ks
Redakce: šéfredaktorka – Jitka Vorlíčková (JV)
grafička – Helena Hrabová
kultura – Lenka Kratochvílová
sport – Zbyněk Lomička a Jiří Baňka
rybářský spolek – Václav Vágner a Štěpán Vachek
ekologie a odpady – Pavel Rohla
ČOV-info – Bohumil Kolář
fotografie – Ladislav Šeiner (ŠeLa)
Redakční rada:
Ivan Husák, Adéla Brunnerová
Tisk: 1. Zichovecká s. r. o.
Distribuce: Ivan Linka / k vyzvednutí v Zichoveckém pivovaru / v místním Koloniálu
Příspěvky posílejte na adresu: vorlickovaj@seznam.cz, případně předejte komukoli z redakce či redakční rady.
Podepsané příspěvky od občanů vyjadřují jejich názory a nemusí být vždy totožné s názory redakce.
Zpravodaj, veškeré informace a bohatou fotogalerii najdete na **www.zichovec.cz**