

DOBNET

iDobnet.cz

ZDARMA

prosinec 2010

zpravodaj



PŘEDVÁNOČNÍ ZAMYŠLENÍ

BUĎTE, LIDÉ, NA SEBE HODNÍ

 více na str. **8** až **10**

Bláhově jsem se těšila, že vám v prosincovém čísle zpravodaje budu psát jen o vůni Vánoc, zdobení domova, pečení cukroví a vánoček, ale život mi připravil úplně něco jiného.

Jako většina zaměstnaných lidí jsem jela v páteční večer domů z práce. Znáte to – na konci týdne, přšelo, po pracovní poradě, nad níž jsem ještě přemýšlela. V koutku duše jsem se také začínala těšit na návštěvu u kamaráda, který se zabývá léčitelstvím a prací s energií. Měla jsem před návštěvou trochu času, rozhodla jsem se, že se podívám po dárcích.

Na Můstku jsem skočila na eskalátor a už jsem frčela vzhůru. Lehce jsem ucítila, jako by se o mě někdo otřel, tak jsem o schod postoupila a trochu překvapeně se ohlédla. Mladý, snědý, usmívající se hoch nevypadal nijak špatně, ale stejně jsem si volnou rukou, ve které jsem neměla tašku, raději zkontrolovala zapínání

na batůžku. Vypadalo v pořádku. Už asi tušíte, že v pořádku nic samozřejmě nebylo. Nenapadlo mě ani ve snu, že by někdo mohl rozepnout hlavní zip a sebrat mi peněženku. Bohužel jsem se ze svého snění probudila pozdě, až nahoře, kdy mě jedna paní upozornila, že mám batůžek rozeptaný.

Místo radostné předvánoční pochůzky jsem běhala kvůli zablokování karty a strávila čas na policejní stanici.

Jak mi bylo, asi nemusím popisovat. Celou noc jsem nespala a přemýšlela, proč se to muselo stát zrovna mně. Tak si dnes myslím, že vám asi mám místo planých řečí předat poselství: Lidé, buďte na sebe hodní!

Lenka Kupková

Z REGIONU

Přinášíme vám další aktuální informace z okolí vašeho bydliště. Jak si vyzkoušet školu nanečisto, kam si můžete zajít s výhodnou slevovou kartou, kde zmizí bezplatný úsek dálnice nebo co chystá Modrý domeček v prosinci. Dočtěte se na stránkách našeho zpravodaje a na portále idobnet.cz. **strana 2, 3**



SPORT



Halová sezona je v plném proudu. Máte chuť fandit nebo rovnou s nadšením zápasit, a zpestřit si tak víkend? Navštivte naši sportovní rubriku a najdete zajímavé podněty.

Sport je o lidech a jejich kondici, o nadšení soutěžit, hlavní je však nezlenivět!

strana 4

ROZHOVOR

Vánoce přináší spoustu příprav a starostí. Stres s nimi spojený je pak zejména ženami kompenzován nadměrnou konzumací jídla a zvýšenou chutí na sladké. A jaké jsou následky? Všichni víme. Poradí vám MUDr. Šárka Bílková, lékařka a obezitoložka.

strana 5


JESLIČKY



Nabízím vám výlet se zamyšlením. Nemusíme si vždy vytyčovat velké a daleké cíle, mohou být pro změnu hlubší a rozměrnější. Nastává vánoční čas. Postůjte před jesličkami nebo navštivte mši v klášteře u sv. Prokopa. Tento klášter v Sázavě je spojen s počátky české státnosti.

strana 13

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU

JUNIOR PING-PONG OPEN OPĚT V TŘEBANI

Klub českých turistů v Zadní Třebani zve všechny děti i diváky na 5. ročník dětského pingpongového turnaje Junior Ping-pong Open 2010, který se bude konat v sobotu 18. prosince 2010 v zadotřebském Společenském domě. Účastníci se mohou registrovat od 12:30 hodin, soutěž začíná ve 13:00 hodin.

Loňského turnaje, který Klub českých turistů uspořádal v Zadní Třebani 27. prosince 2009, se zúčastnilo celkem 33 hráčů. Informace o tomto sportovním klání je možné najít v archivu DOBNET zpravodaje v čísle 01/2010 na adrese www.dobnet-zpravodaj.cz. (mn)



Junior Ping-pong Open 2009

Autor: Michal Nešpor

VÝHODNÁ RODINNÁ KARTA

Novinka v podobě rodinné karty nabízí 20% slevu na vstupné do celého areálu berounského aquaparku s výjimkou Laguna klubu pro zaregistrované členy rodiny. Veškeré informace týkající se vystavení a používání karty získáte na recepci Tipsport laguny, tel. 311 514 401 nebo e-mail info@tipsportlaguna.cz. (bt)

NOVÉ VEDENÍ OBCE KARLÍK

Na ustanovujícím veřejném zasedání obecního zastupitelstva, které proběhlo ve dnech 15. 11. a 24. 11., byla starostkou obce zvolena Ing. Marie Sommerová a jejím zástupcem Ing. Josef Krátký. Oba jsou zástupci vítězného Sdružení nezávislých kandidátů Karlík, kandidujícího v komunálních volbách s číslem 1. (bt)

PRAŽSKÝ RALLYSPRINT 2010



Dne 4. 12. 2010 se v době od 7:00 do 10:00 hodin uskuteční automobilový závod XVI. Tipcars PRAŽSKÝ RALLYSprint. Jeho sekce Karlík – Roblín odstartuje

od autobusové otočky za obcí Karlík a cíl bude před obcí Roblín. Z tohoto důvodu budou dne 4. 12. 2010 pro veškerou dopravu uzavřeny komunikace č. III/11515, III/10122 a III/1157.

V zájmu bezpečnosti diváků i ostatních účastníků závodu je nutné bezpodmínečně dodržovat pokyny pořadatelů a Policie ČR. Pro diváky jsou vyhrazena tři místa, a to výjezd z Karlického údolí, louka proti lomu Holý vrch a louka na křižovatce Trněný Újezd – Roblín. Ostatní místa jsou zakázána.

Další informace lze nalézt na Internetu na adrese www.prazskyallysprint.cz. (mn)

KARLICKÉ ÚDOLÍ – ZÁKAZ VJEZDU ZA SNĚHU A NÁLEDÍ

Obecní úřad Karlík upozorňuje všechny motoristy na nově instalované dopravní značení v Karlickém údolí. Úsek silnice od autobusové smyčky v Karlíku přes Dolní Roblín k vyústění na silnici spojující Mořinu a Kuchař je označen z obou směrů dopravními značkami „Zákaz vjezdu“ s dodatkovými tabulkami „Za sněhu a náledí“ a „Mimo dopravní obsluhu“. Projíždění je tedy zakázáno. (mn)

ŠKOLA NANEČISTO

Pokud si chcete vyzkoušet se svým předškolákem, jaké je to ve škole, a to zábavnou formou, máte nyní jedinečnou šanci!

Škola ve Všenorech připravuje Školu nanečisto. „Jde o to, že si děti s rodiči přijdou vyzkoušet školní prostředí, učitelky si pro ně připraví program na jednu vyučovací hodinu, jako by se děti učily. Předškoláci pracují, rodiče pozorují učitele i svého potomka při práci, dítě má zážitek,“ popisuje setkání Mgr. Renáta Bartoníčková, ředitelka této školy.

Jsou plánována minimálně dvě odpolední setkání v časovém období od ledna do května 2011. Školy nanečisto se mohou zúčastnit rodiče a děti z jakékoli obce, i když následně půjdou k zápisu do jiné školy než do všenoré, kde je zápis stanoven na 28. 1. 2010. Jde jen o to, vyzkoušet si ŠKOLU NANEČISTO. Účast na této akci rodiče a žáky k ničemu nezavazuje, vítán je každý zvědavý budoucí prvňáček. Více na www.skolavsenory.cz.

Barbora Tesařová



Všenorská škola

Zdroj: ZŠ Všenory

V minulém čísle DOBNET zpravodaje došlo u článku o všenoré ZŠ k záměně fotografií. Nedopatřením byla přiřazena fotografie pořízená při vítání prvňáků v dobřichovické ZŠ. Tímto se omlouváme!

DOBNET



DOBNET zpravodaj, měsíčník regionu Dolní Berounka • Vydává občanské sdružení DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, IČ: 266 30 214, e-mail: redakce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111, Internet: www.dobnet.cz, e-archiv: www.dobnet-zpravodaj.cz • Redakční rada: Lenka Kupková (šéfredaktor), Barbora Tesařová, Michal Nešpor, Kateřina Ostatnická, Iva Urbanová (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz) Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 188 • Registrace MK ČR E 17623 • Náklad: 5500 výtisků Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1300 adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o. s., a na vyžádání dalším zájemcům • Uveřejněné příspěvky nevyjadřují bezpodmínečně názor vydavatele • Nevyžádané rukopisy nevracíme Datum vydání: 3. prosince 2010

MY TŘI KRÁLOVÉ JDEME K VÁM

Od neděle 2. ledna do pondělí 10. ledna 2011 se v ulicích obcí a měst v údolí dolní Berounky a širokém okolí opět objeví koledníci Tříkrálové sbírky. Lidé, kteří je potkají v ulicích nebo uvítají ve svých domovech, budou moci přispět do jejich úředně zapečetěných pokladniček. Jeden z koledníků bude mít průkaz vydaný Charitou ČR a při jakýchkoli pochybnostech ho rád předloží. Kdo koledníky vlídně přijme, nebude litovat – na dveře jeho domu napíše posvěcenou křídou zkratku K + M + B + 2011, což lze vykládat jako iniciály tří králů (Kašpara, Melichara, Baltazara), ale spíše jde o formulí požehnání: Christus masonem benedicat – Ať Kristus požehná tomuto příbytku.



Koledníci Tříkrálové sbírky

Zdroj: Charita Řevnice

Tříkrálová sbírka, pořádaná každoročně Charitou ČR po celé České republice, je největším dobrovolnickým projektem u nás. V našem regionu se její organizace ujala Farní charita Řevnice (<http://revnice.charita.cz>) a její výtěžek věnuje místním lidem v tíživé životní situaci. Část sbírky bude poskytnuta na projekty Charity ČR.

Lze si jen přát, aby se koledníkům dostalo stejně laskavého přijetí jako při tříkrálovém koledování v lednu 2010, kdy obyvatelé velmi štědrě přispěli na charitní záměry. Díky jejich velkorysosti mohla místní farní charita podpořit tři rodiny z našeho regionu, které pečují o postižené dítě, a jednomu vozíčkáři přispět na zařízení samostatné domácnosti. Organizátoři sbírky uvítají dobrovolníky, kteří se k tříkrálové sbírce chtějí připojit jako koledníci. Mohou se přihlásit na adresu revnice@charita.cz nebo na telefonním čísle 724 370 941. (ev)

MODRÝ DOMEČEK V PROSINCI

Ve čtvrtek 2. prosince 2010 v 18:00 hodin byla vernisáž zahájena výstava fotografií z Nového Zélandu. Pan fotograf David Malec uvedl expozici přednáškou a projekcí snímků této krásné země. Prodejná výstava bude v kavárně ke zhlédnutí až do 6. ledna 2011.

Stejně jako vloni i letos vyzýváme nadšené kuchařky, aby se zapojily do akce Koláče pro Náruč. Všichni, kdo by chtěli pomoci o. s. Náruč k získání dalších prostředků, jež budou použity na podporu handicapovaných zaměstnanců v Modrém domečku a dětí i dospělých ve stacionáři v Dobřichovicích, mají nyní šanci. Stačí doma upéct oblíbený koláč nebo slané pečivo a během pátku 3. 12. 2010 je donést do kavárny Modrý domeček. Možnost předat upečené sladkosti bude ještě v sobotu 4. 12. 2010 od 8:00 do 9:00 hodin. Tentýž den budou koláče prodávány na vánočních trzích v Řevnicích. Všem zúčastněným předem děkujeme. Vloni měly vaše dobroty veliký úspěch!

V pátek 10. prosince v 18:00 hodin se v galerii uskuteční vernisáž Vánoční prodejní výstavy ručně vyráběných šperků, keramiky a malovaného textilu. Na výstavě se představí sedm umělců a probíhat bude do 22. prosince 2010. Šárka Hašková

NEZDRAŽUJEME, ALE STEJNĚ ZAPLATÍTE VÍC

České dráhy už od začátku roku slibují, že s prosincovou změnou jízdního řádu nebudou zvyšovat jízdné. Přesto prosincová úprava ceníku cestujícím vyšší náklady na jízdné přinese. Snižují se totiž některé slevy. Zpáteční jízdné už nebude o deset procent levnější než dvě jednosměrné jízdenky, ale pouze o pět.

Více zaplatí i rodina, která si od poloviny prosince zakoupí víkendovou jízdenku SoNe+. Místo 450 korun bude stát o sto korun více. Podraží také nákup jízdenky ve vlaku. Dosavadní třicetikorunová přírážka vyroste o desetikorunu.

Další změnou je přidání nového tarifu na in-kartě. Za 2990 korun si budete moci na rok zakoupit kartu, s níž budete cestovat o 50 procent levněji proti obyčejnému jízdnému. (jm)

KVŮLI DOTACI STAVÍ NEMOCNICE ROZHLEDNU

Kladenská nemocnice připravuje turistickou atrakci. Vyhledka v areálu vznikne kvůli evropské dotaci. Nemocnice v Kladně plánuje stavbu nového parkoviště. Získat na něj chce dotaci z evropských fondů. Peníze jsou ale vázány na rozvoj turistického ruchu a do toho se rekonstrukce nemocničního areálu vejde jen stěží.

Vedení nemocnice a vedení kraje se proto snaží podmínky pro získání dotace obejít. Využít chce komín bývalé nemocniční kotelny. Vzniknout na něm má vyhlídková plošina pro turisty. Samotná kotelná se má proměnit v třípatrové parkoviště. (jm)

BEZPLATNÝ ÚSEK DÁLNIČNÍ ZMIZÍ

U Berouna bude podle plánu ministerstva nutná dálniční známka. Na dálnici D5 mezi výjezdy Beroun-západ a Beroun-východ není třeba dálniční známka. To se má změnit. Ministerstvo dopravy teď plánuje, že veškeré nezaplatněné úseky dálnic zruší.

V září zprovozněný jižní úsek Pražského okruhu měl také být pro osobní auta bezplatný. Po necelém měsíci ale značky umožňující vjezd aut bez dálniční známky zmizely.

Berounští řidiči si na neplacený obchvat zvykli a používají ho především v okamžicích, kdy je v centru města dopravní zácpa. Zástupci města mají obavy, že si místní kvůli několika kilometrům dálniční známku nekoupí a dopravní situace ve městě se zhorší.

Ministerstvo dopravy chce výjimky zrušit po celé republice. S tímto plánem nesouhlasí ani kraj a do jednání se chce ještě vložit. (jm)

500 000 Kč PRO ZŠ A MŠ SRBSKO

ZŠ a MŠ Srbsko zvítězila v soutěži s Cířem a Domestosem, kterou pořádala společnost Unilever, a získala 500 000 Kč na svůj rozvoj. Letos bylo odměněno pět škol a pět školek, každá výhrou 500 000 Kč.

Soutěž probíhala do konce října 2010 a spočívala v zapojení rodičů do nakupování výrobků značek Cíř a Domestos.

Podobná soutěž bude vyhlášena na jaře 2011. (bt)



Předávání šeku na výhru 24. 11. v sídle společnosti Unilever

SPORT V DOBŘICHOVICÍCH A OKOLÍ

AKTUALITY ZE SPORTU A DĚNÍ KOLEM NÁS

Někdo sezonu ukončil svátkem na antuce a někomu právě probíhá. Halová sezona je v plném proudu a je to vidět. Kdo by měl chuť si zafandit, prožít nadšení ze zápasů a zpestřit nudný víkend něčím zajímavým, může podpořit děti, dorost i dospělé. Sport je o li-dech a jejich kondici, síle a nadšení soutěžit. Občas nějaká prohra a výhra, hlavní je nezlenivět.

KONEC SEZONY NA ANTUCE ANEB SVÁTEK NOHEJBALU V DOBŘICHOVICÍCH

V sobotu 2. 10. 2010 proběhl na antukových kurtech Sokolovny již 7. ročník Turnaje pro všechny v nohejbalu trojic. Turnaj uspořádal soutěžní oddíl nohejbalu TJ Sokol Dobřichovice za významné podpory Městského úřadu Dobřichovice. Zúčastnilo se dvacet týmů. Ozdobou turnaje byly ligové hráčky Petra Kozáková a Denisa Dostálová z naší nejvyšší nohejbalové soutěže žen. K vysoké sportovní úrovni přispěla zvláště účast extraligových hráčů: Ondřeje Pachmana, bývalého juniorského reprezentanta, Jana Javůrka a Pavla Nováka.



Fotbálek, hala BIOS

Foto: Jaromír Horáček

Konečné pořadí: první místo obsadil rodinný tým z osady La-vičky-Údolí Staré Řeky (Pavel Novák, otec Novák, strýc Milan Novák), druhé místo trojice Vlastimil Cimický, Jaroslav Cimický, Ondřej Pachman, třetí místo Santa Fé (Michal Kopelent, Pavel Nekola, Karel Dvořák). Nejlepším hráčem byl vyhlášen Stanislav Klabík (Start Praha). Turnaj se velmi vydařil a všichni, hráči i fanoušci, si užili krásný sportovní den.

DOBŘICHOVICKÝ VOLEJBAL V TABULKÁCH

Koncem listopadu se volejbalisté a volejbalistky z TJ Sokol Dobřichovice pohybují na oceněných příčkách. Skupina A 1. ligy mužů se drží na velmi zajímavém třetím místě s 21 body hned za VSK Staré Město se stejným počtem bodů a VK EGE České Budějovice s 23 body. Ale do konce roku si ještě mohou polepšit, protože 3. 12. budou hrát s Českou Lípou a 4. 12. s Chomutovem na domácí palubovce. Ženy A skupiny ve 2. lize se vyšplhaly na krásné první místo s 25 body, o jeden bod méně má Loko Liberec, TJ Lokomotiva Plzeň a BVC Chodov. První místo budou obhajovat 18. 12. 2010 v Dobřichovicích v utkání s Neratovicemi. Ženy v B skupině jsou na sedmém místě se 17 body a B skupina mužů drží čtvrté místo se 13 body. Abychom nezapomněli na mládež, kadetky jsou na bronzovém stupínku s 12 body.

BADMINTONOVÝ TURNAJ V DOBŘICHOVICÍCH

V neděli 14. 11. 2010 se v Dobřichovicích odehrály zápasy středočeské oblasti II dospělých v badmintonu. Zápasy byly k vidění ve velkém sále Sokola Dobřichovice od 8 do 16 hodin. Celkové výsledky SOP II jsou: Loko – Letov 3:5; Dobřichovice – Loko 3:5; Svatá B – Dobřichovice 7:1; Jílové – Letov 6:2; Štamanga – Jílové 2:6; Štamanga – Svatá B 1:7.

Vzhledem ke zdravotním komplikacím hráčů nebylo možné hrát v optimální sestavě, a proto zápasy nedopadly úplně podle očekávání.

PROBÍHAJÍCÍ HALOVÉ TURNAJE VE FOTBALU NABÍRAJÍ NA SÍLE

Dle pořadatelky paní Imany Šimůnkové, která veškerý svůj čas tráví na všech dětských halových turnajích ve fotbalu, se letošní sezona plní neuvěřitelnou rychlostí. Při zhodnocení listopadových turnajů se dá říci, že v tuto dobu jsou veškeré termíny plně obsazeny až do poloviny března. Při listopadových zápasech jste v hale BIOS mohli zastihnout jednoho ze známých mezinárodních rozhodčích I. Grédra a jako druhého B. Slavíka. Doposud jedním z nejtěžších soupeřů byl tým Sparty. Ale to je teprve začátek, všechny týmy ještě budou mít možnost ukázat, co v nich je.

Jaromír Horáček

ZA KULTUROU V PROSINCI

Pondělí 6. 12.



Lety Řím očima Jana Kříže, beseda o historii a kultuře Říma, sál U Kafků, od 18:45 hod.

Pátek 10. 12.



Černošice Tradiční vánoční koncert Václava Zelinky a jeho Big Bandu, na němž zazní posluchačsky osvědčené skladby J. Ježka, G. Millera, K. Vlacha a dalších. Club Kino, od 20:30 hod.

Sobota 11. 12.



Dobřichovice Dětský vánoční jarmark, děti připravují zboží, které si budete moci koupit v rámci jarmarku na zámku, inf. na www.dobrichovice.cz



Dobřichovice Adventní koncert středověké a renesanční hudby

skupiny Kvinterna, zámek, od 19:00 hod.



Černošice Opět po roce adventní trhy na Komenského náměstí, s vánočním repertoárem vystoupí dětský sbor Chorus Angelus, u kostela, od 15:00 hod.

Neděle 12. 12.



Dobřichovice Podvečer se zpěvem a vyprávěním Richarda Nováka, Fürstův sál, od 16:00 hod.



Mníšek pod Brdy Vánoční atmosféru podtrhne Smíšený podblanický sbor, kostel sv. Václava, od 15:00 hod.



Černošice Divadlo pro děti Hej, hej koleda. Koledy, říkadla, básničky a písničky v podání pražského divadla Hračka, Club Kino, od 16:00 hod.

Sobota 18. 12.



Dobřichovice Zazní hudba a zpěv v podání Tria Cantabile, Fürstův sál, od 19:30 hod.



Mníšek pod Brdy I o posledním adventním víkendu jsou pro děti a dospělé připraveny prohlídky zámku s vánoční tematikou, zámek.

Neděle 19. 12.



Černošice Dětský pěvecký sbor Chorus Angelus vás srdečně zve na svůj tradiční vánoční koncert, Club Kino, od 17:00 hod.



Karlštejn Adventní Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby, Rytířský sál, od 16:00 a 18:00 hod. Rezervace na tel. 311 681 695.

Sobota 25. 12.



Mníšek pod Brdy Tradiční vánoční koncert duchovní hudby v kostele sv. Václava, od 16:00 hod.

Neděle 26. 12.



Karlštejn O Vánocích zpívám je název vánočního koncertu vokálně instrumentální skupiny CHAIRE, přijďte si s nimi zapívat a přineste si zvonečky, Rytířský sál, od 18:00 hod. Rez. na tel. 311 681 695.

Pátek 31. 12.



Černošice Nebudte na Silvestra sami! Oslavte ho s námi! DJ Rasty a Syndrom zvou na super mejdan, Club Kino, od 20:00 hod.

POKUD MOHU RADIT, NESTRESUJTE SE!

ŘÍKÁ MUDR. ŠÁRKA BÍLKOVÁ, INTERNISTKA, ZABÝVAJÍCÍ SE I OBEZITOLOGIÍ

Vánoční přípravy, stres a únava jsou zejména ženami kompenzovány přejídáním a větší chutí na sladké. Nepřehánějte to s vánočním úklidem a s nákupy a dopřejte si také trochu relaxace.

Jak organismus obrnit před nápojem stresu, jídla a pití?

Je možné svůj organismus na vánoční svátky připravit, nejlépe už začátkem prosince. A to užíváním minerálů a antioxidantů. Tedy látek, které vážou volné kyslíkové radikály. Zametají je v lidském organismu, a tím také napomáhají lepšímu trávení, především tuků. Snižují tím riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění i některých typů rakoviny.

Klasická strava je na tyto látky v dnešní době poměrně chudá. Užívejte je raději ve formě detoxikačních přípravků, které jsou běžně dostupné ve všech lékárnách.

Na druhou stranu se možná moc neví, že nejběžnějším antioxidantem v našich zeměpisných šířkách je obyčejné jablíčko. Teď na podzim a začátkem zimy je plné vitaminů a lehko dostupné. Stačí alespoň dvě jablka denně.

Antioxidanty jsou přítomné i v jiném ovoci a zelenině, jako je například černý rybíz nebo kořenová zelenina.

Jestliže pravidelně jíte ovoce a zeleninu, je to jen dobře. Teď před Vánoci je to obzvláště důležité.

Začíná to Mikulášem, kdy děti dostanou hory sladkostí a čokolády. My dospělí samozřejmě užijeme také.

Pokud nechceme přes Vánoce přibírat, je třeba se kontrolovat v jídle, ovládat se a konzumovat poloviční porce.



Když už máte nepřekonatelnou chuť na čokoládu, určitě sáhněte po té, která má alespoň 75 % kakaa. Taková čokoláda nemá v sobě tolik tuku a cukru. Doporučuji ji občas i ženám při hubnutí, když už mají velkou chuť na sladké.

A jsme u jádra věci – sladoučkých vánočních cukroví, které tak láká k ochutnání...

Cukroví je největší lákadlo, které obsahuje nejvíce kalorií, mnoho tuku a cukru. Navíc se mu obtížně odolává. Kdyby někdo chtěl upéci dietnější cukroví, je dobré místo mouky bílé použít mouku cereální, co nejméně cukru a rostlinný tuk.

Alternativou cukru může být použití umělých sladidel, která se dnes dostanou i ve formě kapek, např. CandyS – dvě kapky nahradí jednu kostku cukru. To je příklad sladidla, které se v organismu nemetabolizuje, tj. nenechává za sebou žádné stopy. Pouze chutná sladce a z organismu se vyloučí v nezměněné podobě. Tím se můžeme vyhnout cukru, který má mnoho kalorií.

Pokud však chceme zůstat u klasického cukroví, pak bychom neměli překročit denní dávku **čtyř kousků cukroví**. Pak můžeme mít šanci, že nepřibereme na váze.

A když to mlsání proložíme alespoň procházkami nebo jinou aktivitou, pak také donutíme tělo, aby pohybem část energie spotřebovalo. Vánoce jsou těžká zkouška – nehorší a zbytečné je přejídání se u televize.

Říká se, že pokud budu lačnit celý Štědrý den, večer uvidím zlaté prasátko.

Ano, to se říká, ale co následuje? Večer se takový člověk, který celý den nejedl, přejí. A ani si ten slavnostní večer nemůže užít. Když se chcete postít, zůstaňte u ovoce a nějaké zeleniny. Také mám dobrou zkušenost, že pokud okolo poledního dostaneme hlad, připravuji českého kubu, tedy



MUDr. Šárka Bílková

Foto: B. Tesařová

jídlo z krup a sušených hub. Jen trochu ho omastím a nechám zapéci v troubě.

Kromě toho, CO jíme, je třeba kontrolovat, JAK jíme. Mám na mysli raději více porcí denně a menší dávky než jednu obrovskou.

Nejezte vestoje nebo v poklusu. Ke každému jídlu si sedněte a vychutnejte si ho. Zaznamenáte včas, kdy máte dost...

Co se týká přípravy štedrovečerní večeře, dávejte přednost pečení kapra, např. na kmíně, před jeho smažením. Když přece jen budete smažit, pak ubrouskem z jednotlivých porcí ryby vysušte přebytečný tuk.

Do bramborového salátu přidejte namísto majonézy bílý jogurt. Uvidíte, že to výslednou chuť salátu ani neovlivní.

Pokud mohu doporučit, pak místo večeře v průběhu Vánoc připravujte ovocný salát ze všeho ovoce, které je na stole, z pomerančů, mandarinek, jablek, vína, ananasu... Je výborný, osvěžující, plný vitaminů.

Před svátečním obědem či večeří vypijte sklenici vody. Budete se cítit sytější a méně toho sníte.

Dá se toho vymyslet dost, aby vám o Vánocích chutnalo a zároveň abyste zbytečně nepřibrali na váze.

Také v nápojích se ukrývá velké množství zbytečných kalorií...

Samozřejmě, dávejte si pozor na alkohol. Určitě upřednostňujte suchá vína nebo vinné střiky. Neobsahují tolik cukru jako všechny aperitivy, vaječné koňaky, likéry a destiláty. Zejména likéry jsou kalorické bomby, které organismus běžnou denní činností nezpracuje a nespoteřebuje. Pozor na slazené minerálky a džusy. I light cola nebo pepsi obsahují mnoho nadbytečných cukrů.

Pijte neslazené nesycené minerálky nebo vodu a z alkoholu suchá vína nebo vinné střiky.

Co když se člověk neudrží, zbaští, na co přijde, přiber... a na Nový rok se rozhodne, že s tím něco chce dělat, zase to shodit.

Je nutné začít shazovat přebytečná kila hned po Novém roce. Naordinovat si alespoň půl hodiny denně ostré chůze, ne pouze pomalé procházky, pokud není příznivé počasí, pak půl hodiny na rotopedu s učitou zátěží a tepovou frekvencí 120 až 130 za minutu. Zkrátka, veškeré sportovní aktivity jsou vítány.

Platí jednoduché pravidlo: Snížit příjem kalorií a zvýšit výdej energie.

Děkuji moc za rozhovor!

(bt)

JEŠTĚ JEDNOU K TÉMATU BIOPOTRAVIN

Omluva čtenářům i MVDr. Markétě Janochové

V minulém čísle DOBNET zpravodaje jsme jako hlavní téma uvedli problematiku biopotravin. Asi nikdo z nás v redakci si neuvědomil, do jak zapeklitého oříšku jsme se pustili a že na správné, nezkrslující a úplné informace nemáme v jednom čísle prostor.

Byl to také jeden z důvodů, proč jsem nakonec použila anketní otázku s úmyslem zjistit názory veřejnosti na toto téma. MVDr. Markéta Janochová byla jednou z těch, kteří na anketní otázku odpověděli. Při přípravě tiráže k její odpovědi jsem vycházela z nesprávných zdrojů a informací, že je inspektorkou krajské veterinární inspekce, jsem přímo s ní neověřovala. Tímto se jí omlouvám. Chyba je na mé straně.

Barbora Tesařová

Vážená redakce,
jsem příznivcem Vašeho periodika a cením si snahy, se kterou pravidelně informujete o dění v regionu. Formu, jakou bylo v listopadovém čísle prezentováno téma biopotravin, však považuji za nešťastnou. Tolik chyb a zkreslených informací, navíc ústy inspektora veterinární správy, které jste zveřejnili na stránce 9, pokládám za zcela nepřijatelné. Nejsem žádným fanatic-

kým vyznavačem „biostylu“. Nijak také neupírám právo paní veterinářky na její subjektivní názor. Ve spojení s titulem inspektora veterinární správy na první pohled působí text jako zasvěcený seriózní pohled odborníka. Tím bohužel v žádném případě není. O tom, jaký stín vrhá text plný faktických chyb na kvalitu státní správy, nemluvě.

Tvrzení, že zvířatům v ekochovech se nesmí dávat minerály, je nesmysl. Smí. Pokud je v textu zmínka o kvalitě mléka, bylo by poctivé také uvést, že složit jídelníček pro dojnice v ekologických chovech je ještě větší kumšt než pro krávy z běžných (konvenčních) mléčných chovů. Na rozdíl od konvenčních chovů, kde mohou být omega kyseliny a vitaminy podávány uměle, měla by jejich hlavním zdrojem v ekologickém zemědělství být pastva a zelené krmení. Maminky s dětmi by možná mohlo zajímat, že právě proto, že biodojnice „žerou trávu“ (mají to povinné dokonce ze zákona), vykazuje pak jejich mléko výrazně vyšší podíl bioaktivních složek. Do stravy se zvířatům v ekochovech také nesmí přidávat geneticky modifikovaná sója a kukuřice (GMO), která se dnes běžně do krmiva konvenčním kravám dává. I to je jeden z důvodů, proč si třeba za biomléko připlácíme. Welfare zvířat na biojat-

kách je s těmi konvenčními nesrovnatelný. V současné době existují malá faremní jatka přímo na ekofarmách. V provozu jsou i jatka mobilní, která dorazí až na místo porážky. Oboje snižují stres zvířat v transportech na minimum. Úvaha o tom, že půda, na které se bio pěstuje, stejně nemůže být zdravá, protože bude vždycky obsahovat rezidua starých zátěží, svědčí pouze o autorčině celkovém nepochopení systému ekologického hospodaření. Pokud existují „dotační spekulanti“, kteří se o svůj dobytek nestarají, měla by snad právě veterinární správa být ta, kdo to má řešit, ne? Právě ona k tomu má kompetence. Výrok, že levnější a stejně kvalitní jako bio jsou rajčata ze zahrady, může být v jistém smyslu pravdivý, ale co Vám to pomůže, když máte babičku z paneláku... Většinu spotřebitelů, kteří hledají „nešizené“ potraviny, tak nezbyvá než se při nákupu orientovat podle některého z existujících značení kvality. Tou biologo (ať už evropské či české) bezpochyby je.

Až potud je možno brát text, byť s chybami, jako vyjádření osobního postoje paní Janochové.

Další výroky v textu však již patří do seznamu výroků, které by se veterináři stát skutečně neměly:

- Tvrzení, že většina od-

růd ovoce a zeleniny v ekologickém zemědělství vděčí za svou rezistenci genetickému inženýrství - **jakékoliv užívání genetiky modifikovaných organismů (GMO) je v EZ přísně zakázané!**

- Otřepaný fóóor o tom, že ekozemědělci hnojí v noci, je z úst kontrolora neuvěřitelná hláška. Jde sice o nadsázku. Od inspektora z Karlovarského kraje (kde je víc než polovina z celkové zemědělské půdy obhospodařována ekologicky) je to však výrok třepotající se na hranici profesního masochismu. Pokud by to skutečně tak bylo, kdo jiný by zodpovídal za jejich kontrolu a sankce než inspektor státního kontrolního orgánu? Kromě toho, **ekozemědělci samozřejmě hnojit mohou. Klidně i v noci. Nemohou k tomu ale používat syntetická hnojiva.**

- **Výrok, že biopotraviny složené z více složek nejsou vlastně bio, je z úst inspektora nepřipustný.** Popírá totiž znění evropských i národních právních předpisů, jejichž kontrola, jak předpokládám z funkce paní Janochové, spadá přímo do její kompetence. Kromě toho, že potravina může být označena logem bio, pochází-li nejméně z 95 % zemědělských složek ze surovin ekozemědělského původu, citace z evropského nařízení přímo říká: „Potravina nesmí být označena jako biopotravina, pokud by při její ▶



výrobě byly použity jakákoliv látka či postup, jehož účelem by bylo obnovení vlastností ztracené během zpracování a skladování či které napraví výsledky nedbalosti při zpracovávání...“ atd. Jednoduše řečeno, do biopotravin se prostě nic, co by jim uměle vylepšovalo vzhled, měnilo původní tvar nebo zlepšovalo uměle vůni, přidávat nesmí. Seznam přídatných látek (tzv. éček), na které se vztahuje výjimka a které se mohou při výrobě biopotravin používat, čítá zhruba padesát položek. Jsou to látky přírodního původu a jejich užívání je povoleno pouze proto, že bez jejich použití není možné biopotravinu vyrobit či skladovat. Z celkového počtu existujících přídatných látek tvoří tyto povolené zlomek. Pokud se prokáže, že existuje způsob, jak biopotravinu vyrábět i bez těchto „povolených éček“, vyškrtne se v budoucnu éčko ze seznamu povolených.

Shrnutí a potvrzení, paní veterinářka Janochová je buď nekompetentní ve funkci, kte-

rou vykonává, nebo se někde v redakci stala chyba. Možná vás to překvapí, ale ani fotka špatně odrohované krávy pod textem není úplně v pořádku. Tedy, pokud má představovat biokrávu... V ekochovech se skot principiálně neodrohovává. Pokud to jinak nejde, děje se to pouze na výjimku, kterou uděluje Ministerstvo zemědělství.

Problém většiny diskusí na téma biopotravin a ekologického zemědělství je jeho komplexnost a přesah ekologického zemědělství do sociální, environmentální a ekonomické sféry. Zjednodušení, která novináři ve vztahu k biopotravinám a jejich přínosu užívají, jsou často zavádějící. Záleží nakonec vždy na spotřebiteli, zda je ochoten si k problematice obstarat dostatek informací.

Ke všem výše vyjmenovaným bodům je možno, v případě zájmu, podat detailnější rozbor. Bylo by skvělé, kdyby Zpravodaj věnoval prostor vysvětlení některých zažitých klišé.

Kateřina Čapounová, Svinaře



inzerce

Vales
Ingrid Valešová
oděvní výtvarnice

návrhy a realizace

společenských
a svatebních šatů
dámských kostýmů
kabátů

Atelier Vales
tel.: 604 286 692

adresa:
Krásnohorské 522
252 30 Řevnice
ingrid.vackar@post.cz



VINC • TĚKA

- nejlepší vína z Evropy
- doplňkový sortiment a speciality k vínu
- 100% přírodní šťávy Frutta

Nave s.r.o.
Komenského 700, Řevnice PSČ.: 252 30
www.navestudio.com

ZKUSTE NA VÁNOCE RŮZNÉ DOBROTY

AŽ VÁM CHUTNÁ!

Naštěstí jsou mezi námi úžasné bytosti, které nepropadají stresu pracovnímu ani tomu předvánočnímu, ale vytvářejí kouzelnou atmosféru přicházejících svátků. V jejich domovech to voní vanilkou a právě upečenými dobrůtkami a stůl zdobí adventní věnec, na němž poctivě zapalují svíčky. Od takových se dnes budeme učit.

RECEPT ZASLANÝ Z KLUBU MALÝCH DĚTÍ LUMEK



Předvánoční i vánoční přípravy v dětském klubu Lumek si děti užívají všemi smysly
Autor: vychovatelky Lumku

ROHLÍČKY

Potřebujeme: 40 dkg hladké mouky, 250 ml šlehačky, 1 heru

Zpracujeme těsto, které necháme 1 až 2 hodiny v lednici odpočívat. Poté rozdělíme na čtyři díly. Každý díl rozválíme na hladkou placku, kterou rozkrojíme tak, že vznikne 8 trojúhelníkových dílů (celkem 32 rohlíčků). Jednotlivé trojúhelníčky pak plníme mákem, tvarohem, ořechy... Rolujeme od širšího konce ke špičce a mírně zahneme. Pečeme do slabě růžova při 150 – 170 °C. Ještě teplé obalíme v moučkovém cukru.

(z knihy *Věneček – sborník pro rodiče dětí z waldorfských škol a škol*)

Tento recept je osvědčený a mnohokrát vyzkoušený, když s dětmi v Lumku pečeme cukroví na oslavu

sv. Martina. Také se dá použít na malé šátečky (krájí se čtverečky a plní se stejnou náplní, rohy se zvednou a slepí uprostřed) při přípravě Vánoc nebo jiných tradic v průběhu roku. Těsto je pevné, pružné, dětem i vychovatelkám se s ním velmi dobře pracuje – ať už tvarují rohlíčky nebo jiné cukroví.

VÁNOČNÍ JABLEČNÝ ZÁVIN

Malou obměnou těsta na rohlíčky lze připravit i těsto na závin. Místo 250 ml šlehačky přidáte 250 ml piva. Svou strukturou připomíná listové těsto, při pečení se uvolňuje CO₂ a závin je pěkně nadýchaný. Je prakticky jedno, zda se použije světlé či tmavé pivo, je na vás, jakou stupňovitost piva zvolíte.

(vychovatelky Klubu malých dětí Lumek)

NECHTE SE INSPIROVAT BABIČKAMI

Když jsem o tématu Vánoc a pečení začala přemýšlet, vybavilo se mi mé dětství. Jak babička vždy pekla a já se těšila na linecké hromádky. Druhou lahůdku jsem se naučila od své sousedky, skvělé hospodyně. Jsou to výborné křehké sladké tyčinky. Nuž, vytáhla jsem staré rodinné recepty, abych je pro vás znovu objevila.

(lk + bt)

LINECKÉ HROMÁDKY

Linecké těsto:

Na vále roztěpeme 14 dkg másla v 21 dkg hladké mouky. Přidáme jedno vejce, 7 dkg cukru moučky, citronovou kůru. Vypracujeme, vyválíme plát. Je třeba stále moučit, lepí se. Vykrajujeme tvary.

Ořechové těsto:

2 bílky, 14 dkg cukru, 14 dkg nastrohaných ořechů, 1 lžice rumu, trochu vanilky. Lžící klademe navrch vykrájených tvarů. Pečeme v mírně vyhřáté troubě.

SLADKÉ TYČINKY

Těsto:

28 dkg hladké mouky, 28 dkg másla, 2 žloutky, šťáva z půl citronu, 2 lžice mléka. Zpracujeme a necháme 24 hodin odpočinout. Potom rozdělíme na 4 díly a z každého vyválíme placku.

Poleva:

28 dkg cukru moučky, 2 bílky, 1 vanilkový cukr utřeme do pěny. Polevou potřeme placky, pak rádýlkem vyřízneme tyčky. Nožem přenášíme na plech. Prudce upečeme.

VÍTĚZNÝ RECEPT

Dobnet, o. s.
Posílám Vám recept na brynzové koláčky k čaji.
Stejná váha brynzy, másla a mouky (hladké). Vše dobře vypracujeme na vále, těsto vyválíme na 3 mm silné, vykrajujeme kolečka, klademe na plech, pak je potřeme žloutkem a posypeme doceným kmínem. Pečeme zprudka, aby vyběhly.
Tento recept je ze „Zlaté knihy pro praktickou hospodyně“.
Datum vydání není uvedeno.
(asi první republika)

Josef Samec
Zadní Třeboň

DOBROTA OD NAŠEHO ČTENÁŘE

Děkujeme za zajímavý recept. Autorovi posíláme poštou pěkný dáreček. Už se těšíme, až recept zkusíme, a doufáme, že i vás, naše čtenáře, upoutá.

PODLE RECEPTŮ VAŠICH SOUSEDŮ

SPECIALITA DIETNÍ – BEZLEPKOVÁ

Jako holka jsem si naštěstí cukroví a všech svátečních jídel užila bez omezení. Nyní ale musím dodržovat bezlepkovou dietu. Počet lidí, kteří mají intoleranci lepku, stoupá, a tak vám přidám tipy na netradiční jídla, která se hodí pro zvláštní příležitost, třeba během svátečních dnů. Jíst je mohou samozřejmě i lidé bez diety.

Třeba tradiční španělské jídlo připravované ve všech přímořských městečkách a vesnicích, které můžete ochutnat i na francouzské Riviéře.

PAELLA >

Suroviny:

- jedno celé kuře
- 200 g mořských plodů
- 200 g středně velkých krevet
- 300 g mušlí
- mletý pepř
- sladká paprika
- 1 dl olivového oleje
- 3 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 ks čerstvé červené papriky
- 4 rajčata
- 1 menší cuketa
- 300 g rýže
- 500 ml vývaru
- šafrán (kurkuma)
- bobkový list
- 4 kuličky nového koření
- 100 g černých oliv
- 1 citron

Kuře rozporcujeme na osm dílů. Okořeníme solí a pepřem. Přidáme bobkový list, nové koření a papriku, promícháme s olivovým olejem a 2 až 3 hodiny necháme uležet. Cibuli, česnek, papriku a cuketu nakrájíme nahrubo a osmahneme na rozpáleném oleji. Vložíme kuřecí kousky a poté mořské plody, krevety a mušle. Podusíme. Přisypeme rýži, šafrán, rajče na kostičky a černé olivy. Promícháme. Zalijeme horkým vývarem a povaříme. Pak dáme do vyhřáté trouby (na 200 °C) a počkáme, až rýže dojde. Vymeme, ozdobíme citronem.

Bon appétit.



PIŠKOTOVÉ DORTÍČKY

Suroviny

- 100 g škrobové moučky (maizeny, solamylu)
- 100 g moučkového cukru
- 3 ks vajec
- 3 lžíce horké vody
- 1 lžíce oleje
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva dr. Oetker
- tuk na vymazání plechu
- hrubá sójová mouka na vysypání plechu
- marmeláda dle chuti
- máslový krém (např. s kaštanem)

- mleté oříšky
 - kompotované ovoce na ozdobení
1. Žloutky s horkou vodou a moučkovým cukrem utřeme do pěny.
 2. Vmícháme část škrobové moučky smíchanou s kypřicím práškem do pečiva a olej.
 3. Do vzniklé hmoty lehce zamícháme pevně ušlehaný sníh z bílků se zbylou škrobovou moučkou.
 4. Těsto rozetřeme na tukem

vymazaný, sójovou moukou vysypaný plech a uhladíme. 5. Současně s těstem dáme do předehřáté trouby (180 °C) nádobu s vodou a zvolna pečeme dozlatova. 6. Potom z vychladlého piškotu vykrajujeme kulatou formičkou kolečka. 7. Marmeládou slepujeme vždy dvě kolečka k sobě, povrch potřeme máslovým krémem, obalujeme v mletých oříscích a zdobíme kompotovaným ovocem.

TRADIČNÍ RECEPT ZE SÈTE, OBLAST LANGUEDOC, FRANCIE

Suroviny:

- 400 g kalamárů
- 400 g sépií
- 250 g loupáných mušlí
- ½ l vývaru (rybího)
- 3 stroužky česneku
- 2 cibule
- olivový olej
- šafrán (kurkuma)
- 1 dl bílého vína
- sůl
- mletý bílý pepř

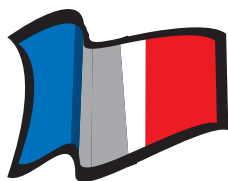
Narozpáleném oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme kalamáry a sépie. Orestujeme. Přisypeme mušle, šafrán a zalijeme vývarem. Vaříme do změknutí. Ke konci přidáme víno a dochutíme solí a bílým pepřem.

Bon appétit.



VÁNOCE VE FRANCII

ANEK JAK TO CHODÍ JINDE



Ve dnech 24. a 25. prosince prožívají lidé v Čechách i ve Francii svátky klidu a pohody. Dospělí si dopřávají dobré pití a jídlo a děti holdují tomu nejpříjemnějšímu pocitu, jakým čekání na Ježíška a vysněné dárky určitě je. Myslíte, že Francouzi a Češi mají hodně odlišné Vánoce?

Chceme-li srovnávat francouzské Vánoce s těmi našimi, lze říci, že až na pár výjimek jsou velmi obdobné. Stejně jako v Čechách se i ve Francii lidé z Vánoc těší, a to i tím, že dodržují čtyři neděle až do adventu. Na stole se jim vyjímá věnec podobný našemu a každou neděli před Štědrým dnem zapálí jednu ze čtyř svíček. K prvnímu prosinci otevrou první okénko z adventního kalendáře a poctivě pokračují až do Vánoc, kdy přípravy vyvrcholí ozdobením voňavé jedličky.

První rozdíl spočívá v tom, že francouzské děti se z dárek radují teprve druhý den ráno po Štědrém večeru, stejně jako v Anglii. Když chceme francouzsky říct Ježíšek, řekneme petit Jesus. Některým dětem dárky skutečně nosí. V dnešní době je ale spíše výjimkou, takže nemá tolik práce. Většině malých Francouzů totiž přináší dárky Père Noël, který je označován za otce Vánoc.

Jak jsem se již zmínil, musí si děti ve Francii počkat na dárky do rána 25. prosince. V předvečer nadílky ale myslí i na toho, kdo jim dárky přinese, a proto připraví trochu dobrot pro Père Noëla a mrkvičku pro soba, který táhne jeho sáně. Ráno jsou

pochoutky pryč, místo nich děti nacházejí vysněné dárečky. Některé je objeví pod vánočním stromčkem, jiné jimi mají stromek ozdoben. V mnoha rodinách jsou dárky na krbu či u kamen a v provinčních částech Francie je děti mají poschovávány po celé zahradě a každý si ten svůj musí vypátrat.

Při pohledu na kulinářské umění Francouzů nelze nezmínit, že na vánočním stole najdeme mnoho druhů cukroví a sladkostí, ale neuvidíme tam vánočního kapříka



s bramborovým salátem. Mezi tradiční pokrmy totiž patří vánoční krůta (la dinde de Noël) s kaštanovou nádivkou nebo lanýžovou pastou a jako moučník vánoční polínko (la bûche de Noël). Jedná se o dezert ve tvaru polínka polávaný čokoládou, ve výji-



mečných případech to může být i zmrzlina. Není to sice pravidlo, ale většinou mívá tradiční podobu právě špalíčku nebo polínka.

Slavnostní tabule se ve Francii, stejně jako v Anglii, připravuje na oběd 25. prosince. V tento den si dospělí k přípitku zvolí kvalitní francouzské víno nebo růžové šampaňské. Ve Francii si potrpí na mnoho laskomin a tabule bývá velice rozmanitá. Nemusí obsahovat jen tradiční krůtu, ale také bažanta nebo zajíce, ústřice, šneky, raky, bílé klobásy, žabí stehýnka, gratinované artyčoky. Francouzi vybírají z mnoha paštik i sýrů, někde holdují zelí, jinde šunce a všude hostinu korunují dortíky včetně toho čokoládového.

K francouzským Vánocům patří také bonbony zabalené v pestrobarevných papírcích. Nejsou to bonbony ledajaké, protože v každém z nich je schované přáníčko nebo třeba kratičký náznak toho, co pozitivního můžete očekávat v budoucnosti.

A abychom nezapomněli – většina Francouzů bere

Vánoce jako velmi důležitou životní událost a při této příležitosti na slavnostním stole nesmí chybět „mísa přepychu“, a to foie gras. Foie gras jsou tučná játra kachny nebo husy, které byly úmyslně překrmovány. Spolu s pralinkami jsou foie gras ve francouzské kuchyni považována za jednu z největších pochoutek. Jsou na rozdíl od běžných kachních nebo husích jater velmi hutná a máslová. Mohou být ochucena pralinkami nebo likéry, jako je např. armagnac nebo portské víno. Obvykle se podávají s tradičním chlebem a přípitkem.

Francouzi je často zapíjejí sladkým stolním vínem, které se k jejich jemné chuti výborně hodí. Někdo preferuje suché bílé víno.

V mnoha oblastech Francie se navíc dodržuje ještě jeden hezký zvyk – podělit se o jídlo s lidmi bez domova. O Vánocích by přece nikdo neměl strádat, ať už je v jakémkoli koutku světa. A pokud byste si chtěli udělat u vás doma francouzské Vánoce, proč ne! Důležitá je hlavně pohoda, klid a úsměv. *Jaromír Horáček*



Potřebné ingredience k přípravě:

VÁNOČNÍ NÁDIVKA DO KRŮTY



Vejce, kaštiny, tuk, sůl, muškátový květ, mleté vepřové maso, játra (vepřová nebo hovězí), mandle.

ČOKOLÁDOVÉ POLÍNKO



Polohrubá mouka, vejce, kakao, cukr, tuk na vymazání, marcipán na zdobení.
A na krém použijeme: čokoládový pudinkový prášek, mléko, máslo, cukr.

JAKÉ VÍNO NA VÁNOCE?



Poslední dobou se i v naší zemi stává dobrým zvykem obohacovat chuťové dojmy kvalitním vínem. A to nejen díky faktu, že svět vína nabízí velké množství chutí, možno říci neopakovatelných, a tím rozvíjí smyslnost gastronomického prožitku, ale také schopností vín vyvážit přijímané pokrmy, čímž se tělu usnadní trávení.

PŘÍPITEK

Každá slavnostní hostina začíná přípitkem. Pro tuto příležitost se nejlépe hodí sušší lehčí bílé víno, které vybudí chuť k dalšímu prožitku a naladí společnost. Víno naléváme raději lehce podchlazené, řekněme na 9°C, a během večera ho nenecháme příliš zteplat. Vhod nám přijdou mladší vína odrůd Sauvignon, Müller-Thurgau či třeba Aurelius, která dobře poslouží i ke studenému předkrmu, pokud jej tedy servírujeme. Vybíráme **Aurelius 2009 pozdní sběr**.

ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE

Dále pokračujeme rybí polévkou. Ta je sama o sobě výrazným chuťovým zážitkem. Pokud jsme již spotřebovali lahev (možno též uložit k pozdějšímu

použití), měli bychom nabídnout bílé víno plnějšího charakteru, jako je Ryzlink vlašský, vyzrálejší Neuburské či Veltlínské zelené. Já volím **Neuburské 2008 pozdní sběr**.

Jako hlavní chod předpokládáme smaženého kapra, tradičně s bramborovým salátem. Zde bude potřeba bílé suché víno výraznější chuti, mohutné, s pevnou kyselinkou. K tomu dobře poslouží Chardonnay. Hlasuji pro **Chardonnay 2009 výběr z hroznů**.

Zákusky, moučníky, cukrovinky... prostě, kde se vyskytuje více cukru, tam pasují přírodně sladší vína (vybírám zvláštní víno – **Rulandské modré rosé 2009 výběr z bobulí barrique**). K méně sladkým moučnickům se ale budou dobře hodit i výrazné aroma-

tická bílá vína – i pokud budou suchá – Muškát moravský či Tramín. Chcete-li si ovšem dopřát opravdu sladší mls, otevřete víno ledové nebo slámové (**Ryzlink rýnský 2009 ledové**). Při dlouhém večeru nad dárky za občasného zakousnutí něčeho sladšího můžete připíjet důstojný **Tramín červený 2009 výběr z hroznů**. Hlubavější rozjímání podpoříte plným táhlým červeným vínem (**Dornfelder 2009 výběr z hroznů**).

Vraťme se o pár hodin zpět. V řadě domácností se připravuje na Štědrý den kuba – pokrm z krup a hub. K němu lze doporučit lehké červené víno s jemnou tříslovinou, například Rulandské modré (variantně

i plnější bílé). Já zkusím **Rulandské modré 2008 výběr z hroznů**.

BOŽÍ HOD

Tradičně se servíruje kachna či husa. Doporučuji ne příliš těžké, zato výrazně ovocité červené víno, které neubije chuť masa, s živější kyselinkou, jež bude dobrou protiváhou masnější úpravě. Můj tip zní: **Svatovavřínecké 2008 pozdní sběr**.

A nakonec důležitou připomínku – až si budete s druhými přitukávat, pohledte jim vždy do očí!

Příjemné chuťové dobrodružství přeje za Degustuj.cz Jakub Šaroun 724 513 267



rozvoz až domů v regionu Dolní Berounka zdarma

Kolekce	Vánoční karton	Vánoční superkarton
NAŠ VÝBĚR	Aurelius 2009 pozdní sběr Neuburské 2008 pozdní sběr Chardonnay 2009 výběr z hroznů Tramín červený 2009 výběr z hroznů Svatovavřínecké 2008 pozdní sběr Rulandské modré 2009 výběr z bobulí Rulandské modré 2009 výběr z hroznů	Vánoční karton + Ryzlink vlašský 2008 pozdní sběr Rulandské modré 2008 výběr z hroznů Cabernet Moravia 2008 pozdní sběr Dornfelder 2009 výběr z hroznů Rulandské modré 2009 výběr z hroznů Ryzlink rýnský 2009 ledové víno
zrychlená cena	1090,- Kč	2190,- Kč

www.degustuj.cz e-mail: info@degustuj.cz Tel: 724 513 267 Jiráskova 291/21, Dobřichovice

AREÁL KRÍČS VŠENORY

NÁBYTEK VS CENTRUM

NOVĚ OTEVÍRÁME
od 3.12.2010 ve 13.00 hod.

VÝPRODEJ NÁBYTKU ZA BEZKONKURENČNÍ CENY

AKCE až - 80%

Jídelní židle 199,- (původní cena 890,-)

Jídelní židle 399,- (původní cena 750,-)

Jídelní židle 499,- (původní cena 1990,-)

Jídelní židle 699,- (původní cena 1090,-)

Kancelářská židle 599,- (původní cena 1490,-)

Jídelní sestava (ořech / třešeň) 1999,- (původní cena 5590,-)

Jídelní sestava K celé sestavě stojan na CD / DVD ZDARMA

Židle ks 899,- (původní cena 1490,-)

Stůl 1999,- (původní cena 4290,-)

Stojan CD/DVD 160,- (původní cena 300,-)

Sedačka 1999,- (původní cena 4990,-)

Uvedené ceny jsou včetně DPH 20%. Tato akce platí do vyprodání zásob.

www.vscentrum.cz

AREÁL KRÍČS VŠENORY

Křeslo 999,-

Konferenční stůl 499,-

Konferenční stůl 699,-

Postel dvoulůžko 2999,- (původní cena 7990,-)

Křeslo 5500,-

Sestava 13900,-

Uvedené ceny jsou včetně DPH 20%. Tato akce platí do vyprodání zásob.

OTEVŘENO
Středa - Neděle 13.00 - 18.00

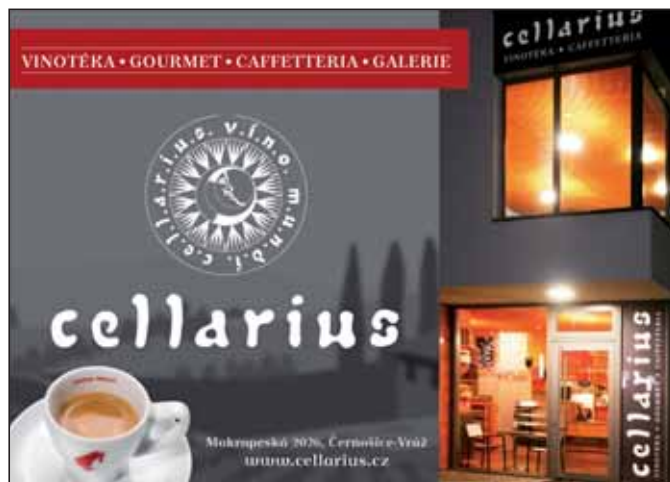
tel.: 257 710 658

www.vscentrum.cz

kde nás najdete?

AREÁL KRÍČS

EXIT VŠENORY JIHOVÝSTĚ



PŘÍJEMNÉ MASÁŽE v domácím prostředí to nejlepší pro Vás!

Nabízím možnost mobilních masáží.

- ✿ KLASICKÁ RELAXAČNÍ MASÁŽ
- ✿ MEDOVÁ MASÁŽ - DETOKIKAČNÍ
- ✿ INDICKÁ MASÁŽ HLAVY - ANTISTRESOVÁ
- ✿ MASÁŽ PROTI CELULITIDĚ A FORMOVÁNÍ POSTAVY

Používám české přírodní a bio oleje značky Saloos,
kvalitní med přímo od včelaře



Kateřina Strejčková • Svinaře • Tel.: 604 444 623 • E-mail: masazesvinare@seznam.cz

Profesionální přístup a příznivé ceny jsou samozřejmostí!

ADVENT V TIPSPORT LAGUNĚ

Během období adventu získáváte
ke každému zakoupenému vstupnému
do relaxační části
1 hodinu navíc ZDARMA.

Akce platí v období od 28.11. - 23. 12. 2010.

Vánoční otevírací doba

Datum	Bazén 25 m	Relax a bistro	Laguna klub
20.12. 2010	14:00 – 22:00	14:00 – 21:30	14:00 – 22:00
21. – 23.12. 2010	7:00 – 22:00	10:00 – 21:30	7:00 – 22:00
24. – 25.12. 2010	ZAVŘENO		
26.12. 2010	8:00 – 22:00	10:00 – 21:30	10:00 – 22:00
27. – 30.12. 2010	7:00 – 22:00	10:00 – 21:30	7:00 – 22:00
31.12. 2010	7:00 – 16:00	10:00 – 16:00	7:00 – 16:00
1.1. 2011	14:00 – 22:00	14:00 – 21:30	14:00 – 22:00
2.1. 2011	8:00 – 22:00	10:00 – 21:30	10:00 – 22:00

www.tipsportlaguna.cz



Vánoční dárky v

SALÓNU KLEMENTÝNA

služby pro Vaše tělo a krásu pod jednou střechou

**Připravili jsme pro Vás
vánoční balíčky za akční ceny
a poukázky na naše služby**

provozní doba: **po - pá 8.30 - 17.30**
so 8.30 - 12.00

po dohodě Vás rádi objednáme i mimo uvedenou pracovní dobu

Řevnice, náměstí Krále Jiřího z Poděbrad č.5

telefon: **737258018, 222356296**

e-mail: **salon@klementyna.cz**

www.klementyna.cz



PUTOVÁNÍ ZA SVATÝM PROKOPEM

PROHLÉDNĚTE SI MÍSTNÍ JESLIČKY

Nabízím vám výlet se zamyšlením. Nemusíme si vždy vytyčovat velké a daleké cíle, ale pro změnu mohou být hlubší a rozměrnější. Nastává vánoční čas. Zkusme se tentokrát zamyslet nad sebou, nad světem, ve kterém žijeme, a nad tím, co bychom sami mohli udělat, aby se něco zlepšilo. Postůjte před jesličkami nebo na sebe rovnou nechte působit kouzlo mše svaté.

KLÁŠTER V SÁZAVĚ JE SPOJEN S POČÁTKY ČESKÉ STÁTNOSTI

Pozve-li vás někdo na Sázu, nemusí to nutně znamenat jen vodácký výlet po jedné z nejromantičtějších českých řek. Zvlášť teď v zimě by takový nápad asi neprošel. Stejně jméno jako řeka, nad kterou už téměř tisíc let stojí, však nese jeden z nejstarobylějších českých klášterů, založený již v roce 1032 poustevníkem Prokopem a přemyslovským knížetem Oldřichem.

Dnes se již turista či poutník nemusí bát cestovat divokou a pustou posázavskou krajinou, jako tomu bylo na počátku 11. století, kdy se zde usadil poustevník Prokop, pozdější český světec svatořečený římským papežem v roce 1204, dodnes uctíváný jako český národní patron. Okolí původní jeskyně, z níž svatý Prokop vyhnal „tisíc ďáblů“, se jeho zásluhou proměnilo v benediktinský klášter, který se po celé 11. století významně podílel na vytváření křesťanských počátků české státnosti, kultury a vzdělanosti a byl mostem spojujícím křesťanský Východ

a Západ. I v dalších staletích klášter proslul jako středisko duchovního života a významné poutní místo.

TROCHU Z HISTORIE

Jednotlivé etapy složitých osudů Sázavského kláštera, tak úzce propojených s osudy českého státu, jsou tu hmatatelně přítomné.

V zahradě se jistě zastavíte u základů tetrakonchy – malého kamenného kostela ve tvaru pravidelného řeckého kříže, postaveného v dobách prvního rozkvětu kláštera ve 2. polovině 11. století.

Z dálky nepřehlédnutelnou dominantou kláštera a celého kraje je gotická věž z rudé arkózy, ze které zní zpěv zvonů – Václava, Prokopa a Ludmily. Za touto věží je unikátní torzo trojlodního gotického chrámu, jehož stavba se rozvinula zvláště za vlády císaře Karla IV. Po husitských válkách klášter pustl a velkolepá stavba zůstala už navždy nedokončena.

Z doby vrcholného rozkvětu kláštera pochází i gotická kapitulní síň, jeden z nejkrásnějších středověkých prostorů v naší zemi. Fresky na stěnách do-



Zimní klášter

dnes dojmají vysokou uměleckou úroveň a pokorou oslavující lidské mateřství Panny Marie.

Gotické kněžiště bylo v baroku přestavěno na kostel. V bohaté výzdobě barokního kostela svatého Prokopa zaujme milostný obraz tohoto světce spojený se zázračným oživením jeho tváře.

Život svatého Prokopa, raně středověké písemnictví a dějiny kláštera až do jeho zrušení na konci 18. století jsou také hlavními tématy prohlídkové trasy, která vede přízemím bývalé klášterní kvadratury.

ZÁCHRANA PAMÁTKY A SOUČASNOST

Významnou roli v novodobém obnovování svatoprokopské úcty a tradice sehrál od třicátých let dramatického 20. století emauzský benediktin P. Method Klement. Je obdivuhodné, že se mu v dobách tak těžkých pro český národ, jako byl nacismus a padesátá léta, podařilo zahájit záchranu této vzácné památky českých národních dějin a probudit zájem archeologů, vědců i prostých věřících o toto místo. Jeho busta dnes z klášterní zdi pokojně hledí na dílo jeho pokračovatelů.



Zdroj: archiv kláštera

V rámci restitucí byla velká část kláštera v roce 2001 vrácena potomkům předválečných majitelů.

Roku 2006 český stát od restituentů celou národní kulturní památku Sázavský klášter vykoupil, což po letech vlastnických nejistot umožnilo, aby Národní památkový ústav středních Čech zahájil postupnou obnovu této výjimečné památky. Jedním z největších překvapení byly objevy více než sto let zabílených nádherných barokních fresek v ambitu kláštera, jež jsou v současné době odkrývány, a to i díky srdcím dobrých lidí, kteří přispívají do sbírky na obnovu těchto obrazů z dějin kláštera. Těsně před dokončením je také projekt obnovy všech zahrad, které klášter obklopují. Součástí jedné z nich je i legendární svatoprokopská jeskyně.

Slávka Matoušová + lk

Neděle 5. 12., 12. 12., 19. 12. od 10:30 poutní chrám sv. Prokopa – adventní mše svatá

Pátek 24. 12. od 16:00 poutní chrám sv. Prokopa – mše svatá pro rodiny **od 24:00** půlnoční mše svatá

Od pátku 24. 12. do 2. 2. budou v poutním chrámu sv. Prokopa vystaveny Sázavské jesličky

Sobota 25. 12. od 10:30 slavnost Narození Páně v poutním chrámu sv. Prokopa. Rybova Česká mše vánoční v provedení Sázavského chrámového sboru,

VUS Univerzity Karlovy a studentského orchestru Bez fraku **od 15:00** v kostele sv. Prokopa Vánoční prozpěvování dětí u jesliček

Neděle 26. 12. od 17:30 svátek Svaté rodiny - mše sv.

Úterý 28. 12. od 17:30 svatá Mládka betlémská - mše svatá

(chrám je otevřen vždy půl hodiny před začátkem mše svaté, od 4. 1. 2011 kdykoli po předběžné domluvě se správou kláštera)

Další rozvrh na www.klaster-sazava.cz

	PROČ: sváteční zamyšlení	JAK TAM: vlakem, busem, autem, v létě lodí
	KAM: Sázava – Černé Budy	
	INFO: www.klaster-sazava.cz	NA JAK DLOUHO: dle volného času
	KDY: dle rozvrhu mší svatých nebo domluva na +420 327 321 177	



**PŮJČKA
JAKO NA
ZAVOLÁNÍ!**

**Volejte
ZDARMA
800 220 202**
Přijmeme úvěrové
poradce – zaškolíme



Pavel KISLING

**PRODEJ PALIVOVÉHO DŘEVA,
DŘEVĚNÝCH BRIKET, PELET
A ŠTÍPAČEK NA DŘEVO BERNARDI.**

Pavel KISLING
267 27 Podbrdy 68, Tel.: 777 264 266
E-mail: pavel.kisling@centrum.cz
WWW.PRODEJPALIVOVEHODREVA.EU

PŘÍMÝ DOVOZ ITALSKÝCH VÍN

V I T E

Možnost osobního výběru
a ochutnávky pro

- MILOVNÍKY VÍNA
- MAJITELE VINOTÉK
A RESTAURACÍ

Sklad a degustační místnost:
Dobřichovice, Palackého 20

www.vino-vite.cz

GREGOLETTO
Premia® est 9 december 1600

SAN FABIANO GALLINATA

Guado al Melo
Vigna dei Santi Bolgheri DOC, Toscana

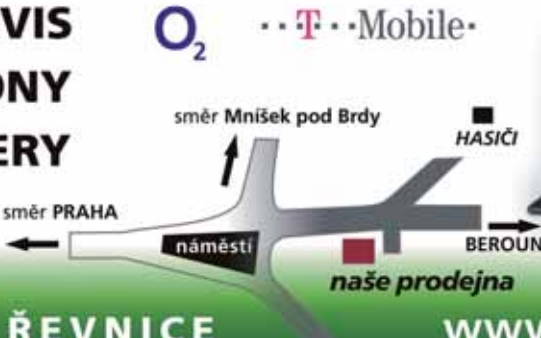
**Degustace po dohodě
na tel.: 606 407 137**




ŘEVNICE

**POČÍTAČE A SERVIS
MOBILNÍ TELEFONY
ALARMY - KAMERY
INTERNET**

Komenského 120 ŘEVNICE



směr Mníšek pod Brdy
směr PRAHA
náměstí
naše prodejna
BEROUN
HASIČI



www.metronomy.cz



**POČÍTAČE
ELEKTRONIKA**

ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

DOKONALÁ POSTAVA ZA PÁR TÝDNŮ? ZKUSTE POWER PLATE

POWER PLATE ZLEPŠÍ SÍLU SVALŮ, OHEBNOST A ZMÍRNÍ SE I CELULITIDA...

Pomůcka: OLLA, ALAS, NADO	KRAJSKÝ NÁRODNÍ VÝBOR (býv. zkr.)	MATEMA- TICKÁ ZKRATKA (RADIÁN)	TO I ONO	OBČAS VLASTNIT		VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ	ŘÍMSKY 51	ZÁVĚ- REČNÉ SLOVO MODLTĚB	SOUPRAVA		SOUPERIT	NEPRAVDY	EINSTEI- NOVÝ INICI- ÁLY			RESPEKT	ASUJSKÝ STÁT
MIMO (zastarale)					CHLUP	BUDDHIS- TICKÝ SMĚR				ŠPATNOSTI						OBYDLÍ VČEL	
TAJENKA č. 1										BIBLICKÉ MĚSTO NĚRESTI					CIRKA (zkr.)	TAJENKA č. 2	
POZŮSTALÝ MANŽEL							PATŘÍČÍ EDOVÍ						PRÁVO ODPORU				
	TÉMĚŘ	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO DRUH RYBY					ŠPANĚL- SKÝ "PLAVÁNÍ"						ŠPANĚLSKÝ PROZAİK (LEOPOLDO) SPORTOVNÍ KLUB				
SOKOLSKÁ SLAVNOST									OBCHODNÍ DŮM			ŘADOVÁ ČÍSLOVKA PLAVIDLA				SLOVEN- SKÝ "JENOM"	ŠICÍ VLÁKNO
SLEPÍČÍ SLABIKA			ŠPANĚL- SKÝ "HRNEC"	RAKOUSKÝ HISTORIČ A SPISOVA- TEL					ANGLICKÝ "MLÉKO"					TAM (nářečné)			
UŽITEK (slov.)									A SICE				PATŘÍČÍ JEDNOMU Z RODIČŮ	OBCHOD PRO KUTILY SPRÁDAT			
ÚLOHA										ANGLICKÝ "OCEÁN"	OBDRŽET						
										NÁSTROJ K REZÁNÍ							
OSLÍ MLADÉ					ELEK- TRONKA S DEVĚTI ELEKTRO- DAMI	HLAVNÍ MĚSTO ANGLIE	ARSEN (značka)	ŘÍMSKY 12	ZNOVU							OHON	OPAKO- VANÝ ZÁPOR
	SPADNOUT (DĚTSKÝ)	TAJENKA č. 3 PLATIDLO POLSKA							DRUH MRAVENCŮ				ČÁST TLUSTĚHO STŘEVA (lat.)				
JEDNOTKY KMITOČTU (značka)			PRVNÍ MUŽ	DRŽITEL									PROVO- LÁVÁNÍ SLÁVY				
				DLOUHÉ VLNY (zkr.)													
POHÁD- KOVÁ POSTAVA							RUSKÝ "TEDY"						VOLTAM- PÉR (zkr.)			STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	
PODFUK							ANGLICKÉ OSOBNÍ ZÁJMENO	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO YTTERBIUM (značka)				ASTAT (zkr.)			SELENIUM (značka)		
ZNAČKA ČISTIČIHO PRAŠKU				KOUŘE													
PRACOVNÍ SKUPINA				ANEBO (zast.)													

Sportovní centrum Olympia Wellness

K. Mašity 409

252 31 Všenory u Prahy

Telefonní spojení:

středisko fitness: 257 711 071,

257 711 532, 777 938 809

středisko bowling: 257 710 249,

257 711 532, fax: 257 711 588

e-mail: olympia@login.cz

www.olympwel.cz

PRO CHYTRÉ HLAVY

► PĚTİMÍSTNÁ ČÍSLA

Z čísel 1, 2, 3, 4 a 5 sestavte šest pětímístných celých čísel tak, aby součet všech těchto čísel činil 166 665, za podmínky, že každou uvedenou cifru použijete v pětímístném čísle pouze jednou.

► VĚK DCERY

Před deseti lety byla matka čtyřikrát starší než její dcera. Nyní má dvě pětiny věku její matky a za deset let bude mít polovinu věku matky. **Kolik jí právě bude?**

► ŠACHOVNICE

Jaká je nejmenší šachovnice, na níž bude 20 pěšáků ve stejné vzdálenosti od krále, který stojí uprostřed?

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

1. Dědeček: 16 Kč

2. Hodinky: 11 hodin dopoledne

3. Číslo: 136 080 čísel



SOUTĚŽ

O VOLNÉ VSTUPY

Vyluštěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o. s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. prosince 2010.

Tři ceny pro tři vylosované!

1. cena: 1 lekce na POWER PLATE s trenérem ZDARMA

2. cena: 1x vstup do posilovny ZDARMA

3. cena: 18 min. v soláriu ZDARMA

Ceny věnovalo Sportovní centrum Olympia Wellness Všenory

Za každý správný výsledek z uvedených kvízů zaslaných spolu s tajenkou se vám násobí šance při losování výhry v soutěži. Prosíme luštitelé, aby při zaslání řešení e-mailem uvedli také svoji plnou poštovní adresu. Děkujeme.



TAJENKA

Z MINULÉHO ČÍSLA

„Navštivte berounský Aquapark Tipsport lagunu“

Vylosovaní luštitelé a ceny z 11/2010:

Pavel Vintera, Řevnice – 2x vstup do vodních atrakcí a plaveckého bazénu na 120 min.

Michal Koptík, Dobřichovice – 2x vstup do fitness a plaveckého bazénu na 120 min.

Dagmar Gallóová, Všenory – 2x vstup do fitness a plaveckého bazénu na 120 min.

Gratulujeme! Vyzvednutí cen je možné po předložení občanského průkazu na recepci Tipsport laguny. Adresa: Aquapark Beroun, a.s., Na Ostrově 900, Beroun, 266 01. Na www.tipsportlaguna.cz naleznete informace o provozní době.



www.dobnet.cz

tel.: 277 001 111

info@dobnet.cz

Trvalé připojení k Internetu už za **190 Kč** měsíčně

Vysokorychlostní Internet bez limitu FUP už za **330 Kč** měsíčně

Měsíčník DOBNET Zpravodaj **zdarma** do 5000 schránek

Informační kancelář Dobnet, o. s., Palackého 27, Dobřichovice
Otevírací doba: PO 8-18, ÚT 8-12, ST 8-18, ČT 8-12, PÁ 8-12

Přijímáme platební karty:



PŘIDÁVÁME NA HLASE

Připojte k nám i svůj telefon a neplaťte zbytečný paušál

Ke všem přípojkám v síti 5.5G nyní nabízíme hlasový tarif **zdarma**:

- 1 neplaťte žádný měsíční paušál
- 1 získáte významně výhodnější minutové sazby než u klasické pevné linky
- 1 telefonní číslo vám přidělíme, nebo si k nám zdarma převeďte své stávající číslo
- 1 můžete použít i svůj dosavadní telefonní přístroj

Co je k tomu třeba:

- 1 připojení v síti 5.5G (případně v síti 2,4 Plus)
- 1 smlouva, kterou s vámi uzavřeme v naší informační kanceláři
- 1 konvertor, který si u nás přikoupíte a kterým propojíte DOBNET router s klasickým telefonem

Podrobnosti včetně ceníku zařízení i hovorného najdete na www.dobnet.cz v sekci hlasové služby.

DOBNET Internet 5.5G
Neomezené tarify
již za 330,- Kč
měsíčně

Dostupné lokality:
Dobřichovice, Hatě, Liteň,
Karlík, Rovina, Revnice,
Svinaře, Všenory.