

# JIŘÍKOVINY



Horní Jiřetín a Černice info, leden 2018



Foto: Jiří Beneš

## Slovo starosty

Naše vlast si v roce 2018 připomíná řadu významných výročí, z nichž asi nejzmiňovanějším bude sto let od vzniku Československé republiky, avšak i naše město bude mít letos co slavit. Nejde o tak velkolepá ani tak kulatá výročí, jako je vznik republiky roku 1918 nebo okupace vlasti v roce 1968, přesto však stojí za pozornost, neboť našim občanům mohou ozřejmit střípky z minulosti našeho domova. Prvním z těchto výročí je 755 let od nejstarší písemné zprávy o Horním Jiřetíně, obsažené v listině tehdejšího majitele vsi Protivy z rodu pánů z Rýzmburku. K této události se budeme v průběhu roku vracet různými články a příspěvky o dávné i méně dávné historii.

Druhým podnětem je 220 let od narození našeho významného rodáka Franze Glaesera, který spatřil světlo světa roku 1798 v domě čp. 33 v Horské ulici a během svého života se stal vysoce uznávaným hudebním skladatelem a dirigentem. Nejslavnější období své kariéry prožil jako královský kapelník v Kodani a dodnes je tam považován za zakladatele dánské národní hudby. Tuto významnou osobnost bychom rádi zvětšili



důstojným památkem, umístěným při jeho dodnes stojícím rodném domě.

Tím třetím výročím je připomínka 145 let od založení Sboru dobrovolných hasičů v Horním Jiřetíně. Již od roku 1873 jiřetíňští hasiči zachraňují životy i jiné hodnoty, pomáhají svým bližním a v neposlední řadě jsou jedním z motorů spolkového života u nás. Protože právě letos bude také dostavena naše nová moderní hasičská zbrojnice, přímo se nabízí spojit slavnostní zprovoznění nového sídla našich hasičů s oslavou výročí založení sboru. Velice potěšitelné je

to, že i po 145 letech můžeme s radostí i hrdostí konstatovat, že naši hasiči jsou dnes velice aktivní, úspěšní a početní.

Proto vše patří díky zásahové jednotce, všem členům SDH, hasičkám, které tak skvěle reprezentují naše město, i mladým hasičům. Zvláštní poděkování si zaslouží manželé Žážovi, kteří se obětavě věnují hasičskému dorostu a kteří byli za tuto činnost 13. 1. na výroční schůzi SDH v Černicích po zásluze oceněni starostou Okresního sdružení dobrovolných hasičů Most.

Vladimír Buřt

# Rozhovor s Ibrou Ibrahimovičem

„V jižních Čechách mi chyběly komíny,“ říká v rozhovoru známý fotograf Ibra Ibrahimovič, jehož celoživotní láskou se staly kontrasty severočeské krajiny. Držitel cen Czech Press Photo v rozhovoru, který poskytl Jiříkovinám, prozradil, jak dlouho čeká na záběr nebo své budoucí plány. Je mezi nimi i výstava v Horním Jiřetíně, která bude zahájena 8. 3. 2018 a ponese název **Poslední jaro na dole Centrum**.

*Vzpomenete si na svůj první fotoaparát?*

Corina 2. Ten byl první. Dostal jsem ho od rodičů k Vánocům v šesté třídě. Tehdy jsem s ním nafotil šest nebo sedm svítkových filmů. Ale protože jsem se bál, že jsem ty fotky pokazil, nikdy jsem filmy nevyvolal a po několika letech je vyhodil.

*A tak všechno začalo?*

Všechno začalo u drogerie, kolem které jsem na Meziboří chodil. Za výlohou mě upoutal fotoaparát Lubitel 2. Ale ten byl příliš drahý, tak jsem dostal tu Corinu a později v osmičce další bakeliták Smenu M8. S tou už se mi dařilo a tím začala moje láska k fotografování... Než jsem se to naučil sám, vyvolávali mi obrázky v Litvínově na rohu. ☺

*Dáváte si novoroční předsevzetí?*

Nedávám. Mám sny, které si pomaličku plním. Pokud se to letos podaří, tak vydám v nakladatelství Divus svou první čistě fotografickou knihu k výstavě Ztracená mapa Severu. V budoucnu mám v plánu vydat o severních Čechách ještě jednu, rozsáhlejší publikaci.

*Jak to vypadá s vaším fotografickým seriálem o řece Bílíně?*

Na něm pracuju už dva roky a ještě tak pět let práce mě čeká. Bílina je rozsáhlá, má zhruba 80 kilometrů. Navíc většinu roku je zarostlá, takže se dá fotit jen na začátku jara a podzimu.

*Vaše práce mnohdy vyrůstá z kontrastů, které nabízí severní Čechy. Myslíte, že byste se tak intenzivně věnoval fotografii třeba v malebných jižních Čechách?*

Kontrasty si najdete všude, ale shodou okolností jsme v jižních Čechách nějakou dobu chalupu měli a přiznám se, že mi tam komíny, hlavně jako záchytné obrazové a orientační body, hodně chyběly. Ale severočeská krajina hlavně vyzývá k nápravě. To je myslím dobrá životní náplň, snažit se nějakým způsobem pomáhat zlepšování krajiny.

*Kdy jste si začal notovat se severočeskou krajinou?*

O sever jsem se začal více zajímat po příjezdu z vojny. Tehdy jsem se rozhodl pátrat po krajině, kterou jsem jako malý kluk nepoznal, a zjistil, že mnoho míst je nenávratně pryč. Zklamalo mě, že se už nikdy nepodívám do Konobřže (osada ustoupila těžbě hnědého uhlí v letech 1976–1979),

kde prožíval dětství můj otec, nebo že už nikdy nenavštívím Kopisty (obec ustoupila těžbě hnědého uhlí v letech 1974–1979). Hledání nepoznané krajiny z mého dětství bylo mým asi hlavním vnitřním impulsem, jehož význam jsem odhalil až nedávno díky studentce, která o mých fotografiích psala diplomovou práci.

*Severočeská krajina se po roce 1989 probudila, rozkvetla. Jaký nejpozitivnější rys vidíte v jejím vývoji?*

Devadesátá léta byla ze společenského hlediska celkem pozitivní, lidé měli tendenci ke změně. Začali o věcech kolem sebe přemýšlet. Vidíme to například na odsířených elektrárnách a podobně. Dnes tyto pozitivní změny bereme jako samozřejmost. Na druhou stranu, i když je potřeba zlepšovat stále aktuální, tak mám pocit, že se z nás vytratil elán. Jako by se naše generace ocitla na horizontu svých představ a nedokázala se podívat dál.

*V předminulém roce jste se věnoval i dole Centrum. Jak dlouhou dobu jste tomu zasvětil?*

Zhruba dva až tři měsíce.

*Jak na vás končíci „Centrumka“ a lidé kolem působili?*

Přiznám se, že jsem od horníků očekával něco trochu jiného. Očekával jsem duševní napětí nebo jistou zahořklou a sociální nekolid. Ale nic podobného jsem nenašel. Všichni, alespoň v mé blízkosti, byli s tím, že dül končí, srovnání. Nejsem se svou prací na Centrumce úplně spokojený. Díky tomu, že dül končil, se mi do vnímání toho prostoru pořád dral takový historizující impuls a asi i z toho důvodu jsem ve svém přístupu nebyl dost vnitřně svobodný a fotil konzervativně. Šťastný jsem naopak z toho, že se mi podařilo nafotit chlapy ve společných sprchách. I oni sami vnímali, že to všechno kolem zanikne, a chtěli nějakou památku, tak mě pustili i tam. Šachetní koupelny pro mě byly důležité, protože fotit v nich je tabu. Trochu nadneseně, společné sprchy obrazově odráží přátelství, které mezi horníky je. V dole spoléhají jeden na druhého a pak si ve sprše navzájem drbou záda.

*Opravdu vaše focení na dole Centrum šlo tak lehce?*

Občas mě samozřejmě někdo někam poslal, ale na to jsem zvyklý.

*Máte ateliér i v Praze. Našel jste i v pražských zákoutích svá témata?*

Měl jsem nějaké plány, ale nakonec ne-

vyšly. Přiznám se, že ve volných chvílích se věnuju výhradně severním Čechám. Všude jinde odpočívám. Získat dobrou fotku vyžaduje velké soustředění a to je dost vyčerpávající. Konečkonců náročné je to i finančně. Většinou proto odmítám věnovat svou energii jinému tématu.

*Na dobrý záběr se někdy musí dlouho čekat. Jak dlouho jste například čekal na fotku zámku Jezeří s duhou?*

Dvojitá duha nad Jezeřím byla jen krátká náhoda, které jsem byl svědkem. Jezdil jsem na vyhlídku nad zámek třeba sedmkrát ročně zkontrolovat, jak to vypadá. Na mé pohlednici mám snímek, se kterým už jsem spokojený, a čekal jsem na něho dva dny v pěkné zimě. Ale čekání není nic neobvyklého. Kolikrát prostojíte u stativu třeba celý den a nepovede se vám nic. Jindy zase přijedete a máte ideální světlo, ale než rozbalíte fotoaparáty, tak se situace změní a vy zase čekáte...

*Jak by měla vypadat dobrá fotka dle Iby Ibrahimoviče?*

Dobrá napíná fotka je taková, která je zajímavá a ze které je cítit vnitřní pohnutka autora, proč ji udělal. Většinou dnešních internetových fotografií, které jsou esteticky nápadité, ten vnitřek chybí, postrádají jakési vnitřní opodstatnění, to, na co autor myslel, když ji fotil. Důvod vzniku. Pokud je na fotce poselství autora čitelné, a může jít o nejistotu, existenciální problémy nebo okouzlení krásou, a ta myšlenka na vás řve nebo vás nenechá v klidu, pak to je silná fotka. Jiří Beneš

## Medailonek

Ibra Ibrahimovič se narodil v roce 1967 v Mostě. Vystudoval SPŠ strojní a od roku 1991 se fotografování věnuje profesionálně. Dlouhodobě se zaměřuje na krajinu a lidi v severních Čechách. V roce 2003 se jeho fotografie sedláka Rajtera s klukem Vaškem v autě stala fotografií roku v soutěži Czech Press Photo. V současnosti žije v Meziboří.



# Johánek z Pomuka

Každý vnímá tuto sochu jako přirozenou součást hornojitřetinského kostelního areálu. Málokdo již ví, že světcem zde vyobrazeným je sv. Jan Nepomucký, a jen hrstka historických nadšenců zná ještě rok 1737, kdy byla tato plastika dokončena. Kdo ale byl Jan z Pomuku, později svatý Jan Nepomucký?

Johánek z Pomuka, jak je Jan z Pomuku nazýván při kongregaci k jeho blahoslavení papežem Inocencem XIII. v roce 1721, byl kanonizován roku 1729 papežem Benediktem XIII., a to dne 19. března. Prohlášen za svatého byl tedy 336 let po své smrti.

K Janovu mládí se dochovaly zmínky pouze v barokních legendách, ze kterých se dozvíme, že navštěvoval školu zřízenou při kostele sv. Jakuba nebo že další vzdělání získal od cisterciáckých mnichů a taktéž že navštěvoval pražskou univerzitu. Roku 1389 je jmenován generálním vikářem pražského arcibiskupa. Tím se ale stává právě v období jistého pnutí mezi králem a arcibiskupem a vstupuje tak na straně arcibiskupa do jejich sporu. Roku 1393 je zajat spolu s dalšími třemi muži jako doprovod právě arcibiskupa Jana z Jenštejna a po dlouhém mučení umírá. Nutno však podotknout, že některé historické prameny, jako například Kronika česká Václava Hájka z Libočan z roku 1541, uvádějí

pod jménem Jan z Pomuku dvě různé osoby, které byly shodou okolností obě utopeny.

Přes tyto skutečnosti je tedy Jan z Pomuku svatořečen a prokázány mu jsou tyto čtyři zázraky: zachování jazyka, jeho naběhnutí a zčervenání, zachránění Rozálie Hodánkové a uzdravení Terezie Veroniky Krebsové. Podle vědeckých poznatků se mohlo v případě jazyka jednat stejně tak o mozkovou tkáň, která byla údajně v Janově lebce nalezena nepoškozená v 18. století.

Atributy sv. Jana tvoří pět hvězd kolem hlavy, kříž v ruce, prst přes ústa, palma a často kniha. Palma je symbolem vítězství

a hvězdy odkazují na legendu o nalezení Janova těla rybáři. Zpovědní tajemství je zase symbolizováno prstem přes ústa.

Snad jste se tedy alespoň v tomto krátkém článku dozvěděli, kdo byl sv. Jan Nepomucký, a třeba se příště u jeho sochy na chvíli zastavíte. „*Velmi cenný je, vedle vlastní postavy světce, totiž také zdobný sokl, na němž jsou překrásné a velmi ojedinělé reliéfy zachycující okamžiky z jeho života.*“ Těch pár vteřin za to skutečně stojí.

*Citace: Historie Litvínovska – Stav památek v Horním Jiřetíně online. Marek Moudrý*



Foto: Jiří Beneš

## Do charitní Tříkrálové sbírky 2018 se zapojil i Horní Jiřetín s Černicemi

Oblastní charita Most děkuje za skvělou spolupráci při organizaci Tříkrálové sbírky starostovi města Horní Jiřetín Vladimíru Buřtovi a kulturnímu referentovi Jiřímu Benešovi. Rovněž si velice vážíme ochoty dívek z Oddílu moderní gymnastiky TJ Sokol a žákyň ZŠ a MŠ Horní Jiřetín, které se převlékly za tři krále a společně se zaměstnanci prošly celé město a koledovaly.

Především ale patří velký dík všem občanům za příspěvky do kasiček.

*Za Oblastní charitu Most  
Alena Bartková a Renáta Smoláková  
foto: Jiří Beneš*



## Výtvarná soutěž vyhlášená GUV Most

V měsíci listopadu vyráběly děti ze ŠD na ZŠ a MŠ v Horním Jiřetíně ozdoby na vánoční stromeček ve vestibulu budovy č. 300, na vánoční jarmark, ale také do soutěže „O nejkrásnější vánoční ozdobu“, kterou vyhlásila Galerie výtvarného umění v Mostě. Od 5. prosince děti netrpělivě očekávaly vyhodnocení. A že se dětem dařilo – 1. místo obsadil se svou ozdobou Š. Gažůr z 2. třídy,

2. místo K. Ortová z MŠ a 3. místo N. Štancová z 1. třídy. Další ocenění – pochvaly si zaslouží i L. Kosová, R. Matouschek, V. Kaplanová a P. Baumruk z 2. tř., M. Šnábl z 3. tř., kteří se už do umístění nevešli. Za svoji snahu dostaly děti balíčky s výtvarnými potřebami a sladkostmi.

*Za ZŠ Irma Vaňková  
Foto: ZŠ a MŠ Horní Jiřetín*



Německé turisty se rozhodly oslovit Svazek obcí v regionu Krušných hor společně s Destinační agenturou Krušné hory. Jako vánoční dárek proto pro ně připravily v německém jazyce turistickou brožuru Do Krušných hor bez bariér.

Turistický materiál pokřtili předseda Svazku David Kádner a ředitelka Destinační agentury Eva Maříková. „V českém jazyce jsme společně tento materiál vydali už v loňském roce. Němečtí partneři nás oslovili a projevili o něj také zájem. Do Krušných

hor přijíždí každoročně více turistů ze Saska. Chceme jim proto vyjít vstříc a naši destinaci jim přiblížit v jejich rodné řeči,“ uvedla při křtu Eva Maříková. „Do Krušných hor bez bariér je další publikací v němčině, kterou Svazek obcí v regionu Krušných hor vydává. V minulosti už to byly například Zimní sporty, malované mapy a Cyklomapy Svazku obcí v regionu Krušných hor. Do Krušných hor bez bariér přibližuje náš region turistům s handicapem, seniorům a dalším skupinám, které mají omezenou či ztíženou možnost pohybu, jako jsou například rodiče s malými dětmi,“ doplnil David Kádner. Turistický materiál vznikl za podpory Severní energetické, Severočeských dolů, Unipetrolu RPA a Lesů ČR. „Svazek obcí v regionu Krušných hor podporujeme už dlouhodobě a jsme

připraveni ve spolupráci také pokračovat v příštím roce. Jsme rádi, že se nám společně daří představovat region jako místo, které má turistům co nabídnout,“ uvedla při křtu také mluvčí společnosti Gabriela Sáričková Benešová. „Osobně jsem byl velmi překvapen, jak krásné Krušné hory jsou, když jsem sem přijel poprvé. Firmě se ekonomicky daří, a když se daří nám, chceme vracet peníze do regionu a podporovat obce v místě, kde podnikáme. Svazek obcí v regionu Krušných hor je naším partnerem a plánujeme ve spolupráci pokračovat,“ uvedl také ředitel vnitřní a vnější komunikace skupiny Unipetrol Jiří Hájek. Materiál Do Krušných hor bez bariér je k dispozici v informačních turistických centrech na české i německé straně Krušných hor.

## Tráta – očistná technika

Základní očistná technika pro pročištění mysli a sílu koncentrace.

Příprava: Pro tuto techniku budete potřebovat hořící nearomatickou svíčku, kterou umístíte před sebe.

Tráta je metoda, která je zařazována mezi koncentrační cvičení. Existuje celá řada způsobů provedení, nejběžnější a nejjednodušší je koncentrace na plamen svíčky. Cvičení je třeba provádět v místnosti, kde je naprostá tma, abychom se mohli plně koncentrovat na plamen. Pokud nosíte brýle, na cvičení je odložte.

### Provedení:

Posadíme se do některého sedu se vzpřímenou páteří a před sebe umístíme svíčku.

Ta by měla být přibližně metr před vámi a ideálně v úrovni očí.

Zavřeme oči, zklidníme dech i mysl. Připravíme se na nadcházející cvičení.

Otevřeme oči a snažíme se bez mrknutí dívat přibližně 10 vteřin do plamene svíčky.

Oči zavřeme a soustředíme se na obraz plamene, který se objeví v prostoru za čelem. Na tento obraz se pouze dívejte, nesnažte se ho nijak dohonit. Jenom pozorujte, jak se proměňuje.

Poté znovu otevřeme oči a cvičení opakujeme.

Toto cvičení opakujeme celkem 3krát. Začínáme s kratší výdrží, tzn. že do plamene se díváme cca 10 vteřin a zavřené oči máme asi 4 vteřiny. Postupně prodlužujeme na 1 minutu pohled do plamene a 4 minuty jeho pozorování.

Při cvičení je dobré se plně soustředit a koncentrovat, a počítání vteřin může v tomto případě rušit, proto je vhodné, aby vám úseky otevřených a zavřených očí někdo počítal, případně si můžete pustit toto cvičení ve formátu MP3 na internetu.

Při cvičení se snažíme nemrkat, nicméně pokud mrkneme, nic se neděje. Můžeme cítit, že nás oči pálí a slzí. To není na škodu, dochází tak k pročišťování slzných kanálek.

Cvičení posiluje oční svaly, zlepšuje zrak a paměť a zklidňuje je léčivým efektem působícím na krátkozrakost, vetchozrakost, dalekozrakost, zmírnění napětí. Zlepšuje schopnost soustředění. Technika uvolňuje podvědomí a je vhodným mentálním tréninkem. Pomáhá při problémech s usínáním. Toto cvičení je dobré i pro děti ve školním věku.

Zdravotní upozornění: technika není vhodná pro osoby s psychickými onemocněními a labilní osoby.

Lucie Benešová

### ValenTeenská party party pro teenagery

10. 2. / 17:00-22:00  
KULTURNÍ DŮM



17. 3. / 19:00 / KULTURNÍ DŮM

Dvojkonzert /dvě podoby heavy metalu v kulturním domě/

Extaze  
Arrhythmia

Předprodej vstupenek se zahájí od 5. 2. na MěÚ Horní Jiřetín.



Foto: Jiří Beneš

### Bezplatná právní poradna

pro obyvatele  
Horního Jiřetína a Černic  
funguje každé pondělí a středu  
v kulturním domě  
od 12:45 – 15:45.

Poradnu provozují sociální pracovníci z oblastní charity v Mostě.

### Fotografická výstava –

#### VERNISÁŽ

Poslední jaro na dole Centrum  
Ibra Ibrahimovič

8. 3. 2018 / 17:00

KULTURNÍ DŮM HORNÍ JIŘETÍN

# Detoxikace těla

**Leden – čas nových začátků a změn. Vánoční cukroví i silvestrovské chlebíčky si asi málokdo z nás odepřel. Věříme, že jste si odpočinuli a plní energie začínáte bojovat s výzvami nového roku 2018. No, a pro mnohé z nás je první výzvou začít žít zdravěji, shodit nějaké to kilo, kterým nám ručička váhy vyčítavě připomíná sváteční hodování. Je ideální čas dopřát tělu očistu a pokusit se dostat se do formy (zevnitř i zvenku).**

Detoxikace organismu bývá nejčastější položkou na novoročních seznamech předsevzetí.

Jenže právě v lednu to nemusí být úplně snadné. Venku vládne zima, dny jsou krátké a noci dlouhé. Za tmy vstáváme, za tmy se vracíme z práce domů. Chybí nám energie a místo cvičení raději zalezeme pod peřinu a pustíme si nějaký záživný televizní program. V zimě si naše tělo hromadí tukové zásoby mnohem více než v teplých měsících. Nemějme mu to ale za zlé, chrání tak naše vnitřní orgány před chladem. Detoxikace často odstraní příčiny různých onemocnění. Jde o očistu těla, jeho zbavování se toxinů a škodlivých látek. Značná část těchto škodlivin se usazuje v našich játrech, která hrají jeden z nejdůležitějších úkolů v procesu metabolismu a jsou zároveň zásobárnou živin. Naším cílem by proto mělo být udržovat je v co nejlepší kondici.

## Detoxikace vede ke:

- zdravějšímu organismu
- zvýšení jeho přirozené obranyschopnosti
- posílení imunity
- a často dokáže odstranit příčiny různých onemocnění

## Lednový jídelníček

Pokud vás trápí pohled na váhu, není vhodným řešením drastická dieta. Raději omezte tučná a smažená jídla, cukr, bílou mouku a nahraďte je větším množstvím zeleniny, ovoce, luštěnin a semínek. Během zimních měsíců je vhodnější zeleninu lehce tepelně upravit, ideálně v páře.

Velmi vhodné jsou **syté zeleninové polévky**, teplé obilné kaše, bylinné čaje, luštěniny.

Dostatek sezónní zeleniny: pórek, růžičková kapusta, mrkev, řepa, cibule, česnek

Sezónní ovoce: zimní jablka a hrušky

Zahřívací potraviny: zázvor, skořice, kurkuma

Zdravé tuky: ořechy, semínka, avokádo

**Pozor na močový měchýř. Podle tradiční čínské medicíny je nejcitlivějším orgánem v lednu právě močový měchýř.**

**Proto v tuto roční dobu trpíme často zánehy nebo nachlazením v této oblasti.**

Meridián (energetická dráha) močového měchýře začíná na chodidlech, je proto důležité „mít nohy v teple“. Říkávaly to už naše babičky a něco na tom bude.

**A jak tedy na detoxikaci těla v lednu? V tomto chladném období je dobré organismus prohřívát a moc ho nepřetěžovat. Příroda odpočívá, aby nabrala sílu na jaro, a tak je vhodné i pro nás zpomalit a víc relaxovat. O to větší energii budeme mít v jarních měsících.**

## Tipy na lednovou očistu:

- netrapte tělo přísnými dietami, ale naopak mu dopřejte dostatek teplých a vydatných pokrmů
- pravidelně doplňujte tekutiny, čistou vodu nebo bylinné čaje
- nezatěžujte tělo – omezte cukr, sladkosti, bílou mouku, alkohol, polotovary
- vařte ze základních, čistých surovin
- dopřávejte si teplou koupel s mořskou solí nebo můžete vyzkoušet saunu
- pravidelně se hýbejte – ideální jsou dlouhé procházky nebo jóga
- dostatečně odpočívajte

## Jaké změny zaznamenáte během procesu detoxikace na svém těle?

Během detoxikace si na svém těle budete moci všimnout těchto pozitivních změn:

### 0–2 týdny

Pozvolna se startují detoxikační procesy ve vašich játrech. Játra začínají odbourávat nahromaděný tuk, vylučování se zpravidelní. Pozorujete změny ve vylučování, zbavujete se nežádoucích látek.

### Po 3–4 týdnech

Postupný příliv energie, ústup malátnosti, bolesti hlavy, migrén a podrážděnosti. Ustupují i záněty a zmírňují se příznaky alergií, trávicí soustava již dokáže lépe vstřebávat potřebné živiny.

### Po 6 týdnech

Pokles hodnot LDL cholesterolu, ale i hodnot dalších škodlivých látek v krvi. Vaše tvář i oči budou v tomto období vypadat už na pohled zdravější a zářivější.

### Po 8–9 týdnech

Je umocněno i subjektivní vnímání pozitivních změn, kterými vaše tělo v tomto období prochází. Pociťujete příliv energie, pozitivní změny nálady i vzhledu. Detoxikace a obnova buněk probíhá na plné obrátky.

### Po 12 týdnech

Vaše játra se zbavila tuku, detoxikovala se a proběhla v nich regenerace buněk jaterní membrány.

**Pro inspiraci přidáváme dva recepty vhodné pro chladné měsíce**

## Jáhlová kaše

### Suroviny:

- půl hrnku jáhel
- jablko nebo hruška
- mléko
- kokosový olej
- med nebo jiné sladidlo

### Postup:

Jáhly vložíme do sítka a třikrát přelijeme horkou vodou, aby nebyly nahořklé.

Vložíme do hrnce, zalijeme cca půl hrnkem mléka.

Vaříme 10–15 minut, často mícháme a v případě potřeby přidáváme mléko. Zatímco se kaše vaří, nakrájíme hrušku na malé kostičky a přidáme do hrnce.

Vaříme ještě 5 minut, dokud nejsou jáhly měkké.

Do hotové kaše vmícháme lžičku kokosového oleje a dosladíme medem. Pokud chcete podpořit močový měchýř, můžete přidat i sušené brusinky.

## Červená polévka

### Suroviny:

- malá červená řepa
- 1 mrkev
- 2–3 rajčata
- půl hrnku červené čočky (loupané a půlené)
- kokosový olej
- sůl, pepř, případně bylinky na dochucení

### Postup:

Na troše kokosového oleje orestujeme nastrouhanou mrkev.

Zalijeme litrem vody.

Přidáme nakrájená rajčata a červenou řepu.

Vaříme 10 minut, dokud řepa nezměkne.

Rozmixujeme dohladka.

Přidáme čočku a vaříme ještě 5–7 minut.

Dochutíme solí, pepřem, bylinkami. Můžeme přidat zakysanou smetanu (záleží, jak moc to s tou detoxikací myslíte vážně).

## Masopustní průvod

11. 2. / 15:00 / Hostinec U Jezeří



## Hasičský ples v Černicích

24. 2.

## Josef Alois Náhlovský a Pepa Šross

23. 3. / 19 hodin / KULTURNÍ DŮM  
Předprodej vstupenek se zahájí od 5. 2.  
na MěÚ Horní Jiřetín.

## Velikonoční karneval

25. 3. / 15:00 / KULTURNÍ DŮM

## PLES MĚSTA HORNÍ JIŘETÍN



16. 2. 2018 \* 20 hodin \* KULTURNÍ DŮM  
NORTH BIG BAND \* DJ MAREK LEŠTINA

rezervace místa od 22. 1.

VSTUPNÉ: 300 Kč

tel.: 725 136 863, e-mail: kultura@hornijiretin.cz  
www.hornijiretin.cz

## TruckTrialShow

5. 5.



Foto: Jiří Beneš

## Jiří Beneš, kulturní referent

„Doufáme, že i letos bude kulturní nabídka pro obyvatele Horního Jiřetína a Černic zajímavá a na to své si přijde každý. Vedle stavění májek, retro party, koncertů chystáme též druhou návštěvu Ivo Šmoldase nebo kapelu Arrhythmia. Aktuální informace o programech naleznete na webu [www.hornijiretin.cz](http://www.hornijiretin.cz) nebo na FB ve skupině Horní Jiřetín kulturní.“

## Pouť a městské slavnosti

11. 8.



foto: Jiří Beneš



## Prosinec 2017



Na Boží hod vánoční se tento rok uskutečnilo další Společné zpívání v kostele. Večer byl tradičně uvozen slavnostními fanfárami, které společně s varhanním doprovodem a zpěvem rozezněly celý prostor našeho kostela. Pro mnoho zúčastněných byla jistě silná chvíle, kdy zazněla slavná klasická píseň „Tichá noc“, při které se najednou celý kostel ocitl ve tmě a ozářen byl pouze malými vánočními světýlky, která celému okamžiku dodala kouzelný nádech. Lidé se tento rok skutečně neostýchali a zpěv všech návštěvníků slavnostně naplnil celý kostel. Společně strávit tento speciální vánoční večer přišlo dokonce více lidí než v minulých letech. U voňavého svařáku

a vánočních perníčků tak mohli obyvatelé našeho města prožít tuto část Vánoc pospolu. Společné zpívání je jednou z akcí našeho města, které dokazují, že komunitní život města nám všem není lhostejný a je pro nás důležité tyto chvíle sdílet. Čím dál tím více také přijíždějí lidé z blízkého okolí, protože je tato každoroční událost vskutku výjimečná. Oproti četně pořádaným koncertům je totiž naše Zpívání možností, jak si zazpívat a prožít Vánoce, a ne pouze poslouchat.

A přesně kvůli tomu se již nyní těšíme na mnoho dalších akcí, které spoluutvářejí obyvatelé našeho města a podílejí se tak na utužování společného života.

*Hana Krejčová ml.*

# Silvestr pro děti v kulturním domě



*foto: Jiří Beněš*