



ZPRAVODAJ PRO OBČANY LIBNÍČE A JELMA

# ROZHLEDY

## LIBNÍČE a JELMA

2/  
2023



### Slovo starosty

Vážení čtenáři, chladné dny budou brzy u konce a začne nás pomalu hřát teplé jarní slunce. Jistě si již všichni užíváte delší dny a těšíte se na zvelebování svých zahrad.

Obec má za sebou velmi úspěšnou kulturní sezónu. Největší společenskou událostí byl obecní ples, který letos navštívil rekordní počet návštěvníků (konkrétní číslo se dočtete ve článku „Obecní ples“). Před plesem pro dospělé proběhl karneval pro děti, který si také všichni moc užili. Následoval ples rudolfovských volejbalistů a našich hasičů a sportovců. Kulturní sezónu zakončila v březnu vodnická pohádka pro děti i dospělé. Tímto bych chtěl poděkovat sponzorům, podporovatelům a všem, kteří se podíleli na přípravě těchto akcí.

Kulturu v obci představuje také hospoda, která je neodmyslitelně spojena se společenským životem na menších vsích. Naše hospoda získala nový kabát v podobě čerstvé výmalby a jarního úklidu. Zároveň dokončujeme obnovu před-

zahrádky pro ještě příjemnější posezení. Hospoda bude nyní fungovat v trochu jiném režimu, a to do doby, než najdeme nového provozovatele. Rádi bychom zajistili nájemce, jenž by zde rozšířil nabídku služeb, a obec by tak získala další možnosti pro své občany. Věřím, že výběr nového nájemce se povede co nejrychleji a ke spokojenosti všech.

Mám také velkou radost z nově upraveného dětského hřiště u školky. Povedlo se nám doplnit pískoviště a nahradit původní šterkovou pokrývkou za drobné a především bezpečnější oblázky. V současné chvíli usilovně pracujeme na stavebním povolení na stezku do Hůr, aby byla zajištěna bezpečná cesta pro pěší a cyklisty. Mimo jiné pracujeme na několika územních studiích pro lokality určené k zástavbě rodinnými domy.

Přeji všem krásné jarní dny.

*Petr Uhlíř, starosta*



## Obecní úřad Libnič

Oficiální název:	Libnič	E-mail/web: obec@libnic.cz, www.libnic.cz
Přidružené části:	Jelmo	<b>Datová schránka:</b> sm5bw22
Adresa:	Libnič 85, 373 71 Libnič	<b>Číslo účtu:</b> 35320231/0100 – Komerční banka a.s. 94-5017231/0710 – Česká národní banka
IČO:	00581445	
<b>Pověřenec pro ochranu osobních údajů:</b> JUDr. Ing. et Ing. Roman Ondrýsek, Ph.D., MBA, tel. 703 140 006, 733 281 378, email: gdpr@scholaservis.cz, ID datové schránky5b36car		

## Úřední hodiny

<b>Pondělí</b>	<b>14:00 – 18:30</b>	výběr poplatků, Czech point, příjem a podání žádostí, legalizace, vidimace
<b>Středa</b>	<b>14:00 – 17:00</b>	výběr poplatků, Czech point, příjem a podání žádostí, legalizace, vidimace
<b>Jednání se starostou po telefonické dohodě kdykoliv.</b>		

## Obecní úřad Libnič

jméno	funkce	kontakt	oblasti a úkoly
Uhlíř Petr	starosta	+420 724 164 288, pouze volat, ne SMS	vyplývající ze zákona o obcích
Jiří Klimeš	místostarosta	+420 724 164 280 pouze volat, ne SMS	Obecní zeleň, odpady, MŠ Libnič
Tischlerová Denisa	administrativa	obec@libnic.cz +420 601 504 014	příjem, podání žádostí dle zákona č. 106/1999 Sb. administrativa, pokladna, Czech point

## Zastupitelstvo obce Libnič

jméno	oblasti a úkoly	Kontakt
Uhlíř Petr	vyplývající ze zákona o obcích	+420 724 164 288, obec@libnic.cz
Jiří Klimeš	Obecní zeleň, odpady, MŠ Libnič	+420 724 164 280, klimes@libnic.cz
Anna Měšťanová	Zastupitelka Předseda finančního výboru	mestanova@libnic.cz
Ing. Stanislav Černý, Ph. D.	Zastupitel Člen kontrolního a finančního výboru	cerny@libnic.cz
Ing. Miroslav Třeštík	Zastupitel Člen finančního výboru	trestik@libnic.cz
Ing. Stanislav Lexa	Zastupitel Člen kontrolního výboru	lexa@libnic.cz
Bc. Pavel Jirkovský	Zastupitel Předseda kontrolního výboru	jirkovsky@libnic.cz





## Pobíhání psů

Žádáme majitele, aby si pečlivě zajistili a zabezpečili své psy proti útěku. Bohužel stále častěji dochází k tomu, že po vsích volně pobíhají psi bez dozoru svých majitelů. Psi chodí vykonávat svou potřebu na obecní i soukromé pozemky, ale především na dětská hřiště. Především ale může dojít k ohrožení dospělých osob a hlavně dětí. V případě, že bude po obci volně pobíhat jakýkoliv pes bez dozoru, bude přivolána odchyťová služba a majitel následně uhradí poplatek za odchyt a veškeré náklady s tím spojené.

Děkujeme za pochopení.

Obec Libnič

## Bezpečnost

Žádáme majitele libničských a jelmských zahrad a pozemků, aby své keře a stromy udržovali v takovém stavu, aby nezasahovaly do rozhledových poměrů na komunikaci. V případě, že větve zasahují přes plot do chodníku nebo komunikace, prosíme, abyste větve ostříhali, a zvýšili tak bezpečnost na komunikacích.

Děkujeme.

Obec Libnič

## Přejeme všem maminkám 14. května 2023



## JUBILANTI 2023

Od dubna do června 2023 oslaví své životní jubileum tito občané Libniče a Jelma:

### Duben:

František Měšťan  
Lencová Helena

### Červen:

Jílková Božena



## Přehled tříděného odpadu za rok 2022 v obci Libnič

Papír	20,64 t
Plast	6,242 t
Sklo	3,425 t
Kovy	8,482 t
Nápojový karton	0,288 t

## Přehled tříděného odpadu za rok 2021 v obci Libnič

Papír	12,933 t
Plast	4,056 t
Sklo	2,926 t
Kovy	2,83 t
Nápojový karton	0,205 t

Data jsou získána od autorizované obalové společnosti EKO-KOM, a. s.

Díky dlouhodobé spolupráci průmyslu, obcí a měst v systému EKO-KOM při rozvoji systému třídění a recyklace obalových odpadů, se podařilo dosáhnout stavu, kdy své odpady třídí více než 73 % občanů České republiky.



Narozeniny, to je den, kdy se zastavíme a vybavíme si všechny krásné okamžiky, které jsme prožili, uvědomíme si, jak jsme vděční za všechna ta přátelství a lásku, co nás potkala, ať i další rok přinese ještě více radosti a důvodů ke štěstí!

Blahopřejeme všem jubilantům a přejeme pevné zdraví, hodně štěstí a osobní pohody.

Obecní úřad Libnič

## Obecní ples

Dne 18. února proběhl v sále kulturního domu obecní ples. Po covidových pauzách letos s rekordní účastí 160 osob. Ani jedna židle nezůstala prázdná! K tanci zahrála kapela Black Tower. Obecní ples zahájilo předtančení tanečního dua z Hrdějovic ukázkou několika společenských tanců. Účastníky plesu potěšila bohatá tombola, ve které se sešlo přes 300 cen. Děkujeme touto cestou všem sponzorům za věcné dary a podporu. Ani na letošním plese nechyběla soutěž v hodu pukem o španělskou šunku. Byl to opravdu boj o milimetry. Zábava nekončila ani po půlnoci, a tak poslední tanečníci opouštěli parket před 4. hodinou ranní.

Budeme se těšit zase za rok na všechny Libničáky i přespolní na obecním plese.

*Obec Libnič*







## UTOPENÉ DĚJINY, aneb O rybníkáři Kubovi a bábě Slepičkové

Den 18. 3. 2023 k nám do Libniče přijelo divadlo s představením pro děti a živou muzikou se stylovou kapelou Rybníkáři. Vodníci sehráli v našich dějinách velmi významnou roli. Jenže jak se na hastrmany přestalo věřit, zapomenulo se i na jejich slavné činy a události, které by se bez vodníků odehrály úplně jinak, nebo se dokonce nestaly vůbec. Díky divadelně-hudební skupině Rybníkáři se můžete s těmito utopenými dějinami seznámit a zjistit, jak to tenkrát bylo, když se stará bába Slepičková rozhodla pojmout za muže mladého chasníka Kubu Krčina. A že se do začátků Kubovy rybníkářské kariéry zamotal i malý vodníček Bedříšek Smetanů a jeho maminka vodnice Barborka a její kouzla? To už se tak v utopených dějinách stávalo.

I přes krásné a teplé jarní počasí, které lákalo ven, mělo divadlo své diváky a rozesmálo všechny přítomné.

*Obec Libnič*





## Co je nového v Domově Libnič?

Po nepříliš výrazné zimě, která ovšem stejně vedla k odpočinku, se zdá, že začíná pomalu na dveře klepat jaro. Možná, že ještě ne zcela, ale každopádně se již neprobouzí jen příroda. I venkovní prostory areálu našeho domova ožívají. Pomalu se začíná obhlížet zahrada, předpěstovávají se sazenice, uklízí se park. Sluníčko a teplejší počasí láká více klientů ven na procházky, na nákup na návěs nebo na pravidelné výlety do Českých Budějovic. Vyjíždíme častěji na kole do Lišova a okolí. Také pokračují, a dokonce s častější frekvencí, kondiční i rekreační vycházky po okolí Domova a Libniče.

V uplynulém čase klienti absolvovali několik větších výletů. Mimo jiné do Třeboně k Schwarzenberské hrobce, na náměstí a na zámek, tradičně pak do ZOO na Hlubokou. Také jsme vyrazili do Písku a do Prahy do Národního muzea. V rámci kontaktu s přirozeným prostředím jsme navštěvovali s klienty nejen výstavy a expozice, ale také jsme poobědvali v restauraci. Pravidelně navštěvujeme cukrárnu v Českých Budějovicích, zhlédli jsme i masopustní průvod. Jednou měsíčně jezdíme do kina v Českých Budějovicích a čím dál více klientů má zájem o návštěvu bazénu Aurora v Třeboni.

Staráme se i o fyzickou schránku klientů. V domově začala pracovat fyzioterapeutka a tělocvična je klienty maximálně využívána, jak s podporou personálu, tak bez ní.

V neposlední řadě se přestěhovaly sociálně terapeutické dílny na pracoviště Empatie v Českých Budějovicích a někteří z klientů tam pravidelně jednou týdně dojíždějí. Zároveň se nově zajíždějí aktivizační dílny, které vznikly zde v Domově v uvolněných prostorech. Konkrétně se jedná o odlišné pojetí keramické dílny, ještě jednu dílnu ručních prací (kreativní dílnu) a pokračuje provoz v truhlářské dílně. Počítá se se zřízením kuchyňky, neboť o nácvik vaření je vždy velký zájem.

Naplno se také rozjíždí provoz cvičné kavárny, kde se realizuje stále více klientů. V prostorech cvičné kavárny jednou měsíčně probíhá vernisáž výstavy výtvarných a rukodělných prací klientů. Velká výstava prací našich klientů proběhla i na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity a do budoucna se chystá výstava i na radnici v Českých Budějovicích.

Jak je vidět, aktivita, kreativita a změna rozhodně nejsou prostoru Domova cizí a nelze než si přát, aby tomu tak bylo i v nadcházejícím čase.

*Bc. Michal Jirousek*

# Kadernictví Michaela

Dámské, pánské, dětské

Ahoj, jmenuji se Michaela Vojkůvková a ráda bych vás přivítala ve svém nově otevřeném kadeřnictví. Zaměřuji se na přirozenou krásu a zdraví vlasů s dlouhodobým účinkem, a proto spolupracuji výhradně se značkou **ALFAPARF Milano**.

Klasické úkony jako je barvení, stříhání, prosvětlování, melírování, trvalá apod. doplňuji vyživujícími kúry za pomoci kmenových buněk z arganového oleje a také detoxikaci vlasů a vlasové pokožky.

Praxe v oboru (20 let) mi ukázala, že návštěva kadeřnictví je pro někoho nutností, ale pro mnohé i odpočinkem, a tak jsem svou nabídku rozšířila o antistresovou masáž hlavy pro Vaši relaxaci.

Dále také připravuji poradenství v oblasti alopecie (tvorba lysin), kde mám také bohaté zkušenosti.

**Na vaši návštěvu se těším na adrese:**

**Pod Ohradou 393**  
**373 71 Adamov**  
**PO – NE dle objednání**  
**tel. 704 764 136**





## Karneval

Dne 13. 2. 2023 se v 15 hodin proměnil kulturní sál v rej masek. Sešlo se zde přes 83 masek. Dorazili kovbojové, berušky, dráčci, Sněhurka, princezny, kominík, indiáni a mnoho dalších. Program spolu s obcí připravila hudební skupina Doremi, s kterou jsme se už setkali v loňském roce na dětském odpoledni na návsi. Soutěžilo se, tancovalo se a všechny děti si karneval užily. Děkujeme Hospůdce Pod Kaštanem za občerstvení.

*Obec Libnič*





## Co se u nás děje

I po Novém roce se v naší mateřské škole něco děje. Na konci ledna za námi přijelo divadlo Zvoneček s pohádkou Královna Koloběžka. Děti se s nadšením zapojovaly, zpívaly a luštily hádanky. V únoru pak zhlédly pohádku Dlouhý, Široký a Bystrozraký v netradičním podání divadla Divoloď. Pohádka byla unikátní v tom, že Dlouhého hrály štafle, Širokého kyblík a Bystrozrakého lupa. Děti po pohádce moc hezky nakreslily hlavní hrdiny, kteří pak nějakou dobu zdobili nástěnku naší školky. Na masopustní úterý jsme se všichni převlékli do kostýmů a vyrazili stejně jako vloni s růžičkovou koledou za panem starostou, k Tláškům a do místního obchodu. Všichni nás velmi mile přijali. Ke konci února zažily děti projektový den. Ten vymyslelo a zorganizovalo šest milých a šikovných studentů. Děti ochutnávaly a poznávaly poslepu různé chutě a rády si zasoutěžily. Nakonec jsme společně vyrazili na stezku za pokladem, který se dětem podařilo najít, a sladká odměna je neminula. Ani ne týden nato proběhl ve školce velmi očekávaný karneval. Přišla myška, Popelka, Sněhurka, Elsa, víla, jednorožec, beruška, nechyběl anděl, kouzelník, ani Batman. Mezi maskami byl dokonce i popcorn a sešli se tu

hned tři piráti. Všichni soutěžili, tančili a mlsali dobroty, za které rodičům děkujeme. Dvakrát se děti proměnily v pekaře a pekařky, abychom společně upekli chléb a nazdobili jarní koláčky. První jarní den jsme ve školce vyrobili z papíru Moranu, která symbolizuje zimu. Tu jsme pak společnými silami donesli k potůčku, tam ji zapálili a tím se rozloučili se zimou a přivítali jaro. To vítáme i vyzdobenými okny naší školky. Na závěr všem přejeme slunečné jaro a plno takových hezkých chvil, jaké máme u nás ve školce.

*Mgr. Martina Ambrožová*







## Z ČINNOSTI SDH LIBNÍČ

### 1. MAŠKARNÍ ZÁBAVA

Po dvou letech pandemie uspořádali naši členové v sobotu 21. ledna 2023 maškarní OLDIES DISCO PÁRTY. Na maškarní zábavu nás přišlo podpořit nespočet různých masek. Mezi ně patřila úžasná parta retro tanečníků z osmdesátek, piráti a pirátky, sedláci, selky, řemeslníci, vánoční stromeček a další zajímavé masky. Všichni si zábavný večer náramně užili. O půlnoci byly vyhlášeny a oceněny tři nejlepší masky. K tanci a poslechu hrál DJ Roman.

### 2. SPOLEČNÝ PLES SDH A SK LIBNÍČ

Již podesáté zorganizovali libničtí sportovci a hasiči společný ples. Tentokrát se nám termín posunul na pátek 17. března. Každý host, který se plesu zúčastnil, obdržel u vstupu welcome drink. Pro všechny byla připravena bohatá slovosatelna tombola, která obsahovala 120 hodnotných cen. Více jak 70 účastníků 10. plesu sportovců a hasičů se za doprovodu hudební skupiny CORSO BEAT dobře bavilo do pozdních nočních hodin. Jménem organizátorů děkuji sponzorům za poskytnutí tomboly a samozřejmě všem, kteří nás podpořili zakoupením vstupenky. Dále děkuji Obci Libnič za poskytnutí sálu zdarma a Hospůdce Pod Kaštanem za zajištění občerstvení.

### 3. ZÁSAHOVÁ JEDNOTKA

Členové zásahové jednotky zajistili pro obec Libnič kácení několika stromů v parku u kostela určených dendrologem ke kácení. Dále demontovali a autogenem rozřezali staré železné schodiště v areálu budoucího sběrného dvora. Bohužel také letos již naostro zasahovali. Na cestě na Cech byla nad vozovkou nalomená velká větev hrozící pádem. Hasiči ji za pomoci žebříku a motorové pily rozřezali a odstranili. Dále byla jednotka vyslána operačním střediskem HZS na monitoring kouře v katastru obce Libnič. Po příjezdu na místo bylo průzkumem zjištěno, že se jedná o žhavé ohniště po nenahlášeném pálení. Hasiči ohniště uhasili pomocí jednoho proudu C z hydrantové sítě. Chtěl bych tímto apelovat na občany ob-

ce, aby případné pálení kletu předem nahlásili na internetových stránkách HZS JČK (<https://paleni.izscr.cz>), nebo na operačním středisku HZS JČK (tel. 950 230 801). Případně lze kontaktovat velitele JSDH Libnič (tel. 606 103 798), který vám rád s nahlášením pálení poradí. Samotné ohlášení nezbavuje ohlašovatele zodpovědnosti za řádné požární zajištění pálení a dohledu nad ohništěm. Dále připomínám, že vypalování trávy je zákonem zakázané.

*Bc. Pavel Jirkovský (starosta SDH)*





## Jiří Novotný

Obec připomíná našeho významného rodáka, který proslavil Libníč a Jelmo v širokém okolí. I přesto, že v Libníči nežil, tak se do rodného Jelma často vracel a účastnil se Libníčských slavností. Napsal několik knih nejen o Libníči a věnoval se křížkům v našem okolí.

**Bohužel nás pan Jiří Novotný navždy opustil 18. 2. 2023.**

**Děkujeme paní Růženě Kadouňové, že nám věnovala několik slov o svém bratrovi.**

Jiří Novotný se narodil 16. dubna 1952 v Českých Budějovicích a vyrůstal v obci Jelmo. Vyučil se kovářem a pracoval jako mechanik v dílnách a na stavbách Jednotného zemědělského družstva Hůry. V 90. letech změnil zaměstnání a přestoupil k firmě Jihočeská plynárenská, později E.On, kde pracoval až do důchodu. Jirka byl technicky zdatný a vždy si uměl se vším poradit, někdy i za cenu improvizace. Ve své domácí dílně dokázal rozebrat, spravit a složit téměř vše, od koloběžky až po traktor.

V roce 1978 se oženil s Laďkou a přestěhoval se do nedalekých Vlkovic na Lišovsku. Společně vychovali dceru a syna. Jirka se později těšil i ze čtyř vnoučat.

Jirka měl vždy nějaké koníčky. Nejprve se věnoval elektrotechnice, stavěl rádia a krystalky, později se stal i radioamatérem. Poslouchal rádiové signály z celého světa, účastnil se i radioamatérských soutěží, například na kopci Větrníku u Lišova. Byl vlastně i průkopníkem ekologického vytápění. Na svém nově postaveném domě ve Vlkovicích zbudoval solární panely, které měly pomáhat s topením, což byla v té době nevídaná věc. Improvizoval ale příliš a celá konstrukce vyrobená ze dřeva po několika letech shnila a málem spadla ze střechy. Byl ale rozhodně první v celém okolí, kdo něco takového zkusil.

Později s příchodem počítačů se vrhnul nejprve na psaní a skenování starých fotografií. S rozšířením interne-



tu se mu otevřel celý svět informací, knih a starých map. Dokázal v domácích podmínkách sestavit a vydávat celé knihy. Mnohé z výtisků se staly součástí knihovního archivu Státní vědecké knihovny v Českých Budějovicích. Tato publikační činnost je o to více překvapující, že ve škole nepatřil k premiantům v českém jazyce, ale přesto se později stalo psaní jeho zálibou a dalším v řadě koníčků.

Zlom v jeho životě představovala koupě chaty na Šumavě ve Žlábků, v blízkosti Vojenského újezdu Boletice. Právě zde našel Jirka svůj druhý domov. Získala si ho krásná krajina a také zájem o historii místa. Po 2. světové válce vesnice v okolí většinou zanikly nebo se vylidnily v důsledku odsunu německých obyvatel. Jirka zde začal vyhledávat zničené křížky a z nalezených úlomků je znovu skládal. Spolu s Laďkou opravili zděnou kapličku Michal. Na vlastní náklady Jirka stavěl po okolí informační tabule o zaniklých

vsích a jejich obyvatelích, odstraňoval křoviska a náletové dřeviny a pečoval o zeleň kolem kapličky na Staré Huti.

Svou činností pomohl mnoha lidem, kteří dnes žijí v zahraničí a kterým umožnil navštívit jejich rodná místa. Dokázal vyhledat staré snímky a mapy pro vzpomínkovou knihu věnovanou bývalému Jablonci ve vojenském prostoru a svými místními znalostmi napomohl i vzniku knihy Boleticko. Jinak neústupní vojáci ve výcvikovém prostoru nedokázali být přísní tváří v tvář jeho nakažlivému optimismu a houževnatosti. Jeho postava s hřívou bílých vlasů, zvučný hlas a nadevše boдрá povaha se staly symbolem šumavské-



Stanování ve Struhách (pod chatou Petráškou) 1967, Jirka s kamarády z Jelma a Libníče.





ho kraje od Ondřejova po Žlábek. Nyní, s odchodem Jirky, osiří Stará Huť a místa, o která se staral.

Jirka nezapomněl ani na Vlkovice, ve kterých žil. Vydal knihu s názvem „Vlkovice v proměnách času“. Jeho poslední realizovaná práce stojí u hráze Vlkovického rybníka. Je to dřevěná zvonička, jeho definitivní rozloučení.

Růžena Kadounová

## Kulturní sezóna v Libníči – jaro 2023

18. 5. 2023	Vítání sezóny s muzikou
28. 5. 2023	Dětské odpoledne
11. – 14. 7. 2023	Kinematograf bratří Čadíků
19. 8. 2023	Libníčské slavnosti

## Kopřiva

**K**opřiva je velmi rozšířený plevel a spíše se mu vyhýbáme. Ono takové nečekané, letní setkání s kopřivou zanechá nejen vzpomínku, ale i nepříjemné stípání. Napadlo vás někdy, že kopřiva může být i něčím přínosná? Obsahuje obrovské množství prospěšných látek a dříve bývala hojně využívána v léčitelství.

Kopřiva pomáhá se správnou činností kardiovaskulárního a dýchacího systému, podporuje obranyschopnost organismu, pozitivně působí na klouby, kosti, nehty a vlasy. Dále podporuje hojení ran, je perfektní na pročištění organismu a napomáhá k normální funkci ledvin či močových cest. Velmi příznivě působí také na cévní soustavu, jelikož udržuje správnou hladinu glukózy v krvi. Další pozitivní účinky má v souvislosti s pohybem střev a střevní mikroflórou. V neposlední řadě je kopřiva zdrojem mnoha minerálů, hlavně železa. Přispívá také k pocitu duševní rovnováhy a k osvěžení těla.

Co se týká výživové hodnoty, obsahuje kopřiva především vitamín C, K, B2 a z minerálních látek již zmíněné železo, ale také draslík a oxid křemičitý. S jarní únavou rozhodně pomůže mladá kopřiva, která obsahuje nejvíce železa, přičemž efekt lze ještě znásobit sušením. Pozor – mladé rostliny také nejvíce pálí, takže než půjdete na mladé kopřivy, připravte si pořádné rukavice.

Kopřiva také bývá často využívána k lidovému léčitelství právě pro svůj vysoký podíl železa, které pomáhá s regulací krve tvorby, srdeční činností

a pružností cév. Zde je potřeba mít na paměti, že kopřiva také obsahuje vyšší podíl vitamínu K, takže není vhodná pro ty, kdo užívají léky na ředění krve. Kopřiva obsahuje velké množství vitamínu C, který zásadně podporuje imunitu. Právě vitamín C obsažený v kopřivě je pro lidské tělo skvěle vstřebatelný. Kopřiva působí také jako diuretikum, tedy má močopudné účinky.

### Tipy na zpracování kopřiv

#### Kopřivový čaj

2 lžice čerstvých nebo 1 lžice sušených listů nejlépe z mladé kopřivy  
250ml šálek

*Listy kopřivy zalijte vroucí vodou a nechte louhovat v šálku. Doba louhování je pro čerstvé listy 15 minut, pro sušené 10 minut. Po uplynutí daného času listy sceďte, nechte vychladnout a popíjejte. Dopřát si můžete 2 šálky denně a po třech měsících si dejte dvoutýdenní pauzu.*

**Kopřivový špenát** (pokud nejste zvyklí na chuť kopřivy, nejdříve zkuste dát polovinu špenátu a polovinu kopřiv)  
Velká mísa kopřivových listů (bez stonků)  
1 střední cibule  
2 lžice oleje  
3 stroužky česneku  
150 ml smetany  
sůl, pepř

*Nakrájejte najemno cibuli a osmahněte ji na oleji dozlatova. Pak vložte opláchnuté listy kopřivy a chvíli povařte. Přidejte nasekaný česnek, sůl a pepř. Na zá-*



*věr zalijte smetanou, případně můžete zahustit trochou mouky.*

#### Polévka z mladých kopřiv

100 g mladých kopřivových listů  
50 g oblíbených čerstvých bylinek  
1 menší cibule  
1 lžice oleje  
1 litr zeleninového vývaru  
0,5 lžice citronové šťávy  
100 ml smetany  
2 větší brambory  
sůl, pepř

*Na lžici oleje krátce osmahněte cibuli, přidejte nasekané bylinky a po krátké chvíli zalijte zeleninovým vývarem. Vařte přibližně 5 minut, pak vložte nakrájené brambory a vařte ještě 10 minut. Následně polévku rozmixujte tyčovým mixérem. Na závěr zjemněte 100 ml smetany. Osolte, opepřete.*





# MUZICÍROVÁNÍ U VOJTY 2023

- SOBOTA 13. 5. 17<sup>00</sup> hod** **LIBNÍČFEST** PACKAGE, FAUSTin, JEN TAK TAK, LÍBA A SPOL. SPOLEKTIV, DRC, WENDY BAND, BONSAI Č. 3
- SOBOTA 3. 6. 20<sup>00</sup> hod** **VODÁCI** Staříci jdou dobýt Libnič. Čím? Bluegrassem!
- PÁTEK 9. 6. 20<sup>00</sup> hod** **CIRCUS PONORKA** Alias Jan Ponocný, muzikant, který stál dlouhá léta po boku Miro Žbirky a taky Ivana Krále, ve své jedinečné One man show.
- SOBOTA 10. 6. 20<sup>00</sup> hod** **ŽOFIE KABELKOVÁ + VÍTEZOVÉ KRAJSKÉ PORTY** Písničky jsou zařikávadla. Malý radosti. Dokonalý pračky pro duši. Věřím tomu, že umí posilovat, nabíjet i ulevovat. Ráda je píše a ještě radši se o ně dělím (Ž.K.).
- PÁTEK 7. 7. 20<sup>00</sup> hod** **PETRA ŠANY ŠANCLOVÁ ROMANA TOMÁŠKOVÁ** Multiinstrumentální démon P. Šany Š. (ex Bokomara, ex V. Redl a KDJ) a host basistka R. Tomášková. Tahle ženská energie Vás dostane. Má totiž i koule!
- STŘEDA 12. 7. 20<sup>00</sup> hod** **EPYDEMYE** Jihočeská Epydemye si Vás získá svou pozitivní a živelnou energii a písněmi, které otevírají zajímavá témata.
- PÁTEK 14. 7. 20<sup>00</sup> hod** **LENKA SLABÁ & TRIOLLA** Lenka Slabá je po návratu z Kanady zpět na folkové scéně. Teď ji doprovází Triolla - manžel Áda, L. Stráník a Z. Schwager. Těšit se můžete na hudební vzpomínky i současnost.
- PÁTEK 28. 7. 20<sup>00</sup> hod** **KAPLAN FRIENDS BLUES BAND** Bluesoví matadoři, kteří na jihu Čech nemají konkurenci.
- PÁTEK 18. 8. 19<sup>00</sup> hod** **HUSTEJ WIMPY** Pornofolkový démon v Libniči už popatě!!
- PÁTEK 25. 8. 19<sup>00</sup> hod** **SPOLEKTIV** Spolektiv hraje výhradně autorskou hudbu s použitím klasických kytar, dechových nástrojů, šestistrunných baskytar, perkusí a někdy i houslí. Kombinuje prvky folku, rocku, šansonu i jazzu.
- SOBOTA 2. 9. 19<sup>00</sup> hod** **TŘETÍ MÍZA** Tři zpěvačky a tři muzikanti - Třetí míza. Autorské písně Vojty Zíchy, Kristiny Nídlové a Jiřího Smrže (folk, country, bluegrass)