



# Smolivecké NOVINY

Měsíčník obcí Budislavice, Dožice, Mladý Smolivec, Radošice a Starý Smolivec

## Ustavující zasedání

První zasedání nového zastupitelstva obce bylo ustavující a konalo se 2. 11. 2018. Jedenáct zastupitelů se sešlo, aby nejprve složili slib, poté si zvolili starostu, místostarostu, ustanovili finanční a kontrolní výbor a mohli tak vykročit do čtyřletého volebního období. Zasedání začalo v 19 hodin a na nové zastupitele se přišla podívat padesátka občanů. Zasedání řídil Vlastislav Baštář jako nejstarší zastupitel obce. Volba starosty a místostarosty probíhala tentokrát veřejně, protože žádný zastupitel nenavrhoval volbu tajnou. Po vyčerpání všech bodů, které byly na programu, se ještě chvíli diskutovalo. Celé zasedání skončilo po necelé hodině a zastupitelé i občané se po společné fotografii rozešli ke svým domovům.

Eva Kubová, foto Markéta Kubová



## Poděkování redaktorům Smoliveckých novin

Smolivecké noviny se přidaly k mnoha oslavám naší republiky a kulatinám roku 2018. Něco, co na samotném počátku vzniku vypadalo jako dětský výstřelek či momentální nápad, se stalo tradicí a vyhledávaným tiskem. Ano, mluvíme o Smoliveckém měsíčníku, který začaly vydávat, jak já s oblibou říkám, „naše děti“ v roce 2010. Během těch osmi let se z dětí sice stali dospělí lidé, ale elán, se kterým psali první vydání, jim zůstal stejný. Smolivecký měsíčník se změnil ve Smolivecké noviny, které se začaly vydávat profesionálněji a tím se zvýšil i jejich počet. Dnes jich z původních 120 ks tiskneme 320 a některý měsíc to ani nestačí. Jako starostka obce jsem moc ráda, že máme u nás partu šikovných lidí („našich dětí“ ☺), kteří dobrovolně takto přispívají k rozvoji naší obce. Za jejich práci jim chci moc poděkovat a chci jim popřát hodně úspěchů, elánu a samozřejmě spokojených čtenářů.

Eva Kubová

## Zprávy z naší obce

strana 2

## Život za války ve Starém Smolivci

strana 3

## 100. vydání

strana 4-6

## MŠ Starý Smolivec

strana 7-8

## Marti TIP, jak být FIT

strana 8-9

## Říjnový pochod I. BTO

strana 10

## Brigády hasičů

strana 10

# Zprávy z naší obce

Listopad byl pro na naše nové zastupitele náročný. Uskutečnila se tři veřejná zasedání. První bylo ustavující a to se konalo 2. 11. 2018. Na něm bylo zvoleno nové vedení obce a byly obsazeny výbory finanční i kontrolní. Další zasedání bylo hned za týden, 9. 11. 2018. Tady už se vše rozběhlo naplno. Nejprve byla ustanovena stavební komise, poté bylo rozhodnuto o prodeji pozemku ve Starém Smolivci, byly projednávány žádosti na další odprodej pozemků bylo rozhodnuto, že budou nejprve upravena pravidla pro nakládání s obecními pozemky a to hned začátkem roku 2019. Zastupitelé schválili podporu mladosmoliveckým hokejistům na další sezónu, projednávali rozšíření profilu zadavatele a modernizaci vodoměrů v našich obcích a začali s přípravou rozpočtu na další rok. Byla vybrána firma ROADFIN STAVBY s.r.o., která provede v příštím roce rekonstrukci komunikace v Dožicích u Červenků, neboť obec na tuto komunikaci dostala dotaci od MMR ČR. Zastupitelé naplánovali drobnou opravu dožického sálu a zabývali se oznámením o odstoupení velitele dožické výjezdové jednotky. Dále bylo rozhodnuto o uskutečnění dvou výstav v naší obci a také byl schválen bezúplatný převod pozemku v Mladém Smolivci od ČR a bylo rozhodnuto o postupu pro obsazení pozice hajného obecních lesů, neboť pan Jára se stal starostou v Čížkově a musel pozici hajného u nás opustit. V Mladém Smolivci působil deset let a svou práci odváděl výborně a za jeho práci si zaslouží velké poděkování. Poslední listopadový den se opět zastupitelé sešli a jednali. Nejprve museli rozhodnout o smlouvě na dodávku elektřiny, kde byla cena zafixována na tři roky u firmy ČEZ ESCO, a.s., byla schválena firma, která nám bude spravovat profil zadavatele, bylo rozhodnuto o pronájmu hostince v Mladém Smolivci, místnost hostince budou užívat smolivečtí hasiči. Zastupitelé projednávali žádosti organizace Alka o.p.s a MŠ Starý Smolivec o finanční příspěvky a byly schváleny zápisy v obecních kronikách za rok 2017. Dále byla na programu příprava rozpočtu na rok 2019, připravený rozpočet bude uveřejněn a v prosinci bude schvalován. Na programu byla také došlá pošta a rozsáhlá diskuse. Další zasedání bude v Mladém Smolivci 19. 12. 2018 a všichni jste srdečně zváni.

Eva Kubová

## Zastupitelé Obce Mladý Smolivec

Kubová Eva	starostka
Spour Jan	místostarosta
František Konvář	finanční výbor
Vlastislav Baštář	
Václav Fiala	
Miroslav Šustr	kontrolní výbor
Petr Nový	
Michal Panýrek	
Jiří Růt	stavební komise
Václav Hlinka	
Pavel Valenta	

Obec Mladý Smolivec ve spolupráci s Výborem dobré vůle  
Vás srdečně zvou na

### VÝSTAVU S NÁZVEM: "Olga Havlová a Výbor dobré vůle"

Sobota 15. prosince 2018  
Zasedací místnost Obecního úřadu  
v Mladém Smolivci

**Výstava bude probíhat:**  
od 15. 12. 2018 do 31. 1. 2019  
vždy od pondělí do pátku  
dle pracovní doby OÚ.  
Navíc v sobotu 29. 12. 2018 otevřeno  
od 13:00 do 18:00 hod.  
Lze domluvit i individuální prohlídky,  
dle 6-mailové nebo telefonické dohody

**Program:**  
**14:00 hod. - povídání s Danou Němcovou**  
Dana Němcová, členka správní rady Výboru dobré vůle -  
Nadace Olgy Havlové, přítelkyně a spolupracovnice Olgy  
Havlové  
**15:00 hod. - Vernisáž fotografií**  
Vernisáž 33 fotografií umístěných na 26 plakátech zachycující  
počátky činnosti Výboru dobré vůle. U příležitosti oslav  
20. výročí založení VDV byla připravena výstava fotografií  
„Olga Havlová a Výbor dobré vůle“.

Telefonní číslo: 802 175 471      Emailová adresa: ou@mladysmolivec.cz

VÁNOČNÍ MUZICÍROVÁNÍ  
V BUDISLAVICKÉM KOSTELE SV. JIŘÍ V SOBOTU 22. 12. 2018  
OD 17:30 hod.  
KANTOŘI A ŽÁCI ZUŠ V NEPOMUKU  
HARONY, KEYBOARDY, FLETNÝ, HOUSLE, KLAVIRNET  
TRADIČNÍ SOVĚDSKÉ SETKÁNÍ  
PO UKONČENÍ KONCERTU  
VSTUPNÉ DOBROVOLNĚ

# Život za války ve Starém Smolivci

Nebylo vísky, z které by neodešla většina mužského pokolení, nebylo rodiny, z níž neodešel otec nebo syn, bratr, příbuzný. Smutno bylo v našich vesnicích. Od 18 let do 60 let nebyl nikdo jist, že na něho nepřijde řada. Rád nešel nikdo, ale muselo se. Ve vsích zůstali jen ženy s dětmi a staří, kteří museli všechnu starost o hospodářství a všechny práce mužů převzít na svá bedra. Ale ani ti, kteří doma zůstali, neměli na různých ustláno. Válka trvala dlouho, celá 4 léta a za tu dobu ubývalo potravin, jednak zničením na frontě, nedostatkem řádného obdělávání, i pracovních sil a hlavně větší spotřebou u vojska. Na vesnicích se potraviny rekvírovaly. Čím déle válka trvala, tím se nedostatek zvětšoval. Války se zúčastnilo 64 mužů, z nich se vrátilo domů jen 44, 13 mužů zemřelo a 7 mužů se vrátilo jako invalidé. Jistě smutná to bilance války z naší poměrně malé vesničky. Naděje o upírání do budoucna nezklamaly. Ukončení světové války nám přinesl 28. říjen 1918 státní samostatností. Na památku našeho osvobození byly všude a také i u nás sázeny lípy „Svobody“. Tato slavnost se u nás konala 11. května 1919. Stromy byly vysazeny na

návsi, kde později, a to 28. října 1920 v den 2. výročí našeho osvobození byl postaven pomník, věnovaný památce zdejších padlým vojákům. Pomník, který zhotovila kamenická firma v Příbrami, byl financován z dobrovolné sbírky a nákladů dobrovolných hasičů. V roce 1919 byly provedeny volby do obcí na základě všeobecného rovného tajného hlasovacího práva, které daly moc a rozhodování do rukou lidu. Nově zvolené zastupitelstvo se ujalo úkolu, v první řadě to byla správa obecních cest, které byly zanedbány následkem nedostatku pracovních sil za války, za druhé uplacení dluhů obecních, vzniklých upisováním rak. vál. půjček a zároveň tvoření nových a novelizace starých rakouských zákonů. To však mělo za následek zvýšení obecního rozpočtu, který zase tížil poplatnictvo, takže při nejlepší vůli nemohlo se vykonati to, čeho bylo třeba. Následkem toho, ještě dlouho trvalo, než se vše dalo do pořádku.

*Milena Tatarová  
foto Luděk Blvský*



Oslava 100. výročí konce války ve Starém Smolivci

## Významná jubilea v lednu 2019



Zeman Jiří	Radošice	65
Zahradníková Anna	Starý Smolivec	71
Bárta Václav	Radošice	74
Batková Helena	Mladý Smolivec	76
Krejčí Josef	Mladý Smolivec	78
Tůmová Bohuslava	Starý Smolivec	84
Matoušková Růžena	Starý Smolivec	88

## Rozloučili jsme se v měsíci listopadu

František Panuška, Mladý Smolivec



# 100. vydání

## aneb co se za tu dobu událo v našich obcích

Je to až k neuvěření, že právě držíte v ruce 100. číslo našich novin. Když jsme s psaním článků a vydáváním novin v srpnu roku 2010 začínali, ani ve snu nás nenapadlo, že se dostaneme až ke 100. vydání. Dovolte mi malé shrnutí všeho, co se v našich pěti obcích za tu dobu stalo, změnilo či odehrálo.

Nejen že protekla spousta vody našimi místními potůčky (a zřejmě za tu dobu dorazila až do moře), ale od té doby uběhlo 8 let, 101 měsíců (v přepočtu na měsíce) a v přepočtu na dny už je za námi 3030 dnů (počítáno od 14. srpna 2010 do 1. 12. 2018). Během této doby jsme postupně ladili vzhled našich novin a s každým dalším číslem to bylo lepší a lepší. Dokonce jsme se stihli přejmenovat ze Smoliveckého měsíčníku na Smolivecké noviny (což jistě všichni víte). Co se týče redaktorského týmu, tak jsme za tu dobu nabrali dvě nové členky + dvě další pisatelky v oblasti zdravého stravování a sportu. Všichni jsme za tu dobu prošli střední školou, někteří i vysokou, pár z nás s „vejškou“ ještě bojuje a většina z nás už našla zaměstnání. Zkrátka stali se z nás „dospěláci“ a taky jsme se stali hrdými vlastníky řidičských oprávnění. ☺

A nyní k tomu, co se za posledních 8 let událo v našich pěti obcích. Tak předně máme vtuto chvíli již třetí skupinu zastupitelů, některé tváře se vystřídaly, některé tváře jsou zcela nové no a některé jsou stejné. Za tuto dobu se podařilo zrekonstruovat kostel v Dožicích, kapličku v Mladém Smolivci, kapličku v Radošicích, rybníček v Mladém Smolivci, rybníček v Dožicích, rybník Strhaný ve Starém Smolivci, vodovod v Budislavicích, v Mladém a Starém Smolivci, obecní úřad společně s hasičárnou v Mladém Smolivci, hasičárnu ve Starém Smolivci, hasičárnu v Budislavicích, zdravotní středisko v Mladém Smolivci, mateřskou školu ve Starém Smolivci, klub v Dožicích na hřišti, klubovnu a zázemí pro fotbalisty ve Starém Smolivci, dětská hřiště, autobusové čekárny ve všech 5 obcích, kapličku sv. Anny u Radošic, památníky obětem padlým v 1. světové válce či komunikace ve všech 5 obcích. Navíc byla vybudována cyklostezka spojující Starý Smolivec a Dožice. Také byl postaven pomník připomínající Bitvu Na Vraždě a nainstalováno několik informačních tabulí o našich významných rodácích. A jsem si jistá, že jsem ještě spousta věcí zapoměla zmínit.

Od srpna roku 2010 se v našich obcích uskutečnilo také mnoho akcí. Celkem se u nás událo +/- 570 událostí (a to jsem spočítala jen ty, o kterých vznikl článek na obecních webových stránkách. Mimo jiné se už od té doby konalo 8 hasičských cvičení (vzhledem k mé oblíbě k hasičině jsem si tuhle poznámku nemohla odpustit ☺). Přibylo také mnoho nových tradičních akcí, jako například účast v republikové akci „Uklidme Česko“, Rozloučení s prázdninami, Prakyáda Lukáše Zajíce, výlety I. Budislavického turistického oddílu a jiné. Několik akcí se za tu dobu začalo pořádat a stihli už i zaniknout (například turnaj v karetní hře Prší či Zasad' si svůj

strom). No a samozřejmě nesmíme zapomenout na akci, která byla obrovská (řekla bych velikánem ve svém oboru) a už se nepořádá, a sice Traktoriáda v Dožicích. Do kulturního využití v našich obcích přibylo také několik nových spolků, konkrétně mám na mysli I. Budislavický oddíl, divadelní spolek BUMLSTAR či naše novinářská maličkost. Po řadě let (řekla bych po desítkách let) jsme se naopak rozloučili s SK Starý Smolivec (tedy s fotbalem). Všechny naše sbory dobrovolných hasičů za tu dobu získávali novější technické vybavení a největší a nejnovější „úlovek“, který v současné době krásí Mladosloliveckou hasičárnu a hlídá naše obydlí, ani snad nemusím připomínat.

Během uplynulých 8 let se v některých našich hospodách už vyměnilo několik hostinských a dokonce jsme měli strach, že zanikne prodejna v Radošicích. To se ovšem nestalo a můžeme doufat, že v nejbližší době bude všechno fungovat tak, jako tomu bylo do teď.

Dostali jsme se na konec mého povídání, vše co jsem chtěla říct, bylo řečeno. Překlápíme se do nové etapy (můžu říct, že i našich životů) a přála bych si, aby naše obec byla i nadále krásným místem k životu. Zkrátka ať to tady u nás pořád žije a ať se nám v našich malebných vesničkách dobře žije. Doufám a věřím, že se naše novinářské „dítko“ dožije ještě dalších 100 čísel. Do další stovky bych Vám chtěla popřát mnoho zdraví a štěstí, ať se Vám podaří vše, co si přejete. Nám novinářům a dále představitelům Obce Mladý Smolivec bych chtěla popřát mnoho zdaru a ať máme stále o čem psát. Protože je super, kolik se toho od prvního vydání našich novin změnilo k lepšímu. Rozloučím se „netradičně“ slovy: „Tak zase příště na nějaké akci tady u nás na Smolivecku.“

Karolína Černá



Rekonstrukce kostela sv. Michaela v Dožicích



Slavnostní předání nové techniky 2018



Traktoriáda Dožice 2009

# Jak šel čas, aneb krásných 100

Česká republika oslavila 28. 10. 2018 100 let od vzniku samostatného státu, my, redaktoři Smoliveckého měsíčníku, slavíme 100. vydání našich novin. Je to přesně 8 let, co se zrodil nápad, a začalo se tvořit.

Ano! Přesně tak. Již 8 let si každý měsíc můžete prolistovat a přečíst místní plátek, který od května 2017 tvoří samostatnou jednotku. Tehdy jsme přestali spolupracovat s Kasejovickými novinami a Smolivecký měsíčník se stal Smoliveckými novinami.

Jak určitě víte, i my, redaktoři jsme prošli určitými životními změnami. Já osobně jsem před 8 lety obhajovala projekt v Nepomuku, díky kterému nás vlastně vybrali a byly nám přiděleny finance na tvorbu a náklady spojené s tiskem a podobně.

Hurá! Vybrali nás a my jsme mohli začít, složení dobrovolníků bylo tenkrát trochu jiné, než ho znáte dnes. Když se podíváte na první vydání a srovnáte ho s tím dnešním, které máte přímo před sebou, je zde opravdu rozdíl. Každý se učí a i my jsme také nějak začínali. Ale řekla bych, že jsme udělali všichni obrovský kus práce, za to patří dík Obci Mladý Smolivec.

Když se první plátek dostal na pulty místních obchůdků, nenapadlo by mě, co všechno se za tu dobu odehraje v mém osobním životě. Dodělala jsem VOS, díky které dnes pracuji, jako sociální pracovnice. V roce 2014 jsme koupili nemovitost, kterou jsme od základů předělali. V roce 2015 jsme se nastěhovali, trvalo to něco málo přes rok, ale zvládli jsme to. V roce 2016 jsem byla požádána o ruku, a jak se říká, do roka a do dne byl náš Velký den – 4. 8. 2018 ze mě byla paní Vonášková. A za to všechno patří obrovský dík rodině, kterou mám.

Nyní žijeme pohodový, poklidný život v malebné vesničce Starý Smolivec a co bude za 8 let? To ukáže čas ☺

Ušli jsme spolu velký kus cesty a věřte, že jsme rádi za všechny čtenáře, kterým podáváme veškeré důležité informace ohledně dění v našich obcích, jako je Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Budislavice, Radošice, Dožice.

*Veronika Vonášková*



# Smolivecké noviny pomáhají

Je to už celých 8 let, kdy se v naší obci objevil první výstik, tenkrát ještě Smoliveckého měsíčníku. Já osobně jsem u zrodu nebyla, ale musím říct, že se jedná o obdivuhodný časový úsek a jistě také o velké množství hodin, které nad články strávili všichni redaktoři.

O tom, že redaktoři do novin píší články, účastní se schůzí a společenských akcí není pochyb, určitě také všichni dobře víte, že se naše noviny zapojily do několika místních akcí, ale také celorepublikového projektu, kterým je Uklidme Česko.

Akce Uklidme Česko probíhá v republice vždy na jaře a naše noviny se poprvé zapojily v roce 2014. Od té doby se k nám přidala spousta dobrovolníků, ale také všichni myslivci, kteří pomáhají vyčistit obec od pohozených odpadků a černých skládek, které se během roku objeví. Akci vždy podpoří také Obec Mladý Smolivec a všichni ostatní sponzoři. Za tu dobu, co na projektu spolupracujeme, jsme v obci zlikvidovali stovky kilo přebytečného odpadu a vyčistili desítku nelegálních skládek.

Dalším zajímavým projektem, který si noviny mohou připsat k dobru, je charitativní sbírka pro dětský domov v Plzni, která proběhla 22. 10. 2014 a při níž se pomohlo vybrat mnoho hraček, drogerie a oblečení, a to právě pro děti z dětského domova. Do sbírky se zapojilo neuvěřitelné množství místních občanů, ale také většina spolků.

Smolivecké noviny se za dobu svého působení také zapojily do několika akcí ve spolupráci s nutriční terapeutkou Bc. Martinou Korejškovou, DiS. Jedním z nich byl projekt Zdravé svačinky, při kterém jsme navštívili mateřskou školu U Veverky a společně s dětmi a jejich rodiči pomohli připravit několik druhů zdravějších pokrmů. Děti tato akce moc bavila a některé recepty připravují podle Marty dodnes. Martina ale také připravila několik besed pro dospělé, které sklídily úspěch u místních žen. Sama Martina nám každý měsíc přispívá svým článkem do každého vydání.

Ovšem největší a nejoblíbenější akcí, kterou redaktoři každoročně pořádají, je dětský den s názvem Konec prázdnin s překvapením. Stalo se už tradicí, že poslední prázdninový víkend patří našim dětem, pro které jsou připraveny různé hry, občerstvení a doprovodný program. Především si všechny děti oblíbily kreslení na obličej, nebo výrobu mýdel. Každý rok si navíc děti odnášejí hodnotný dárek jako je namalované tričko nebo šátek, který si vyrobí přímo během dopoledne.

Tímto způsobem bychom rádi poděkovali všem sponzorům a lidem, kteří se s námi do projektů zapojují a věříme, že jejich přízeň nezklameme. Do dalších let plánujeme další akce a budeme rádi, když všichni budete u toho.

*Veronika Kubová*



Konec prázdnin 2018



Konec prázdnin 2018



Svačinky v MŠ 2014



Sbírka 2014



Sbírka 2014



Uklidme Česko 2018



Uklidme Česko 2018

# Halloween a dýně

V pondělí nás čekalo malé překvapení. Ve školce se nám rozhodli usadit netopýři k přezimování. Zjistili jsme, proč netopýři v zimě nelétají a potřebují odpočívat. Na netopýrky dohlížela malá strašidla z kouzelného hradu a náš dýňový skřítek. Naučili jsme se čarovat, prolétli jsme se jako strašidla a při vyprávění legendy o Jackovi jsme se dozvěděli, z jakého důvodu máme o Halloweenu rozsvícené dýně před vchodem do domu.

Ve středu 24. 10. odpoledne jsme s nadšením čekali, až do školky přijdou rodiče a sourozenci, kteří nám pomohou dlabat dýně. Společně jsme tvořili světýlka z dýní, která nám dělají radost každé ráno při příchodu do školky.

*Svatava Šlaisová*



# Divadlo Alfa Plzeň a pohádka O velrybě

Ve středu 7. 11. jsme jeli s dětmi z MŠ v Čížkově do plzeňské Alfy na pohádku O velrybě. Pohádka se nám moc líbila, bylo to vtipné vystoupení herců i loutek doprovázené hrou na kytaru a ukulele.



## Marti TIP, jak být FIT: „Příběhy z nutriční poradny:

### *Vánoce nemusí nutně znamenat přibrání na hmotnosti“*

Rok se s rokem sešel a Vánoce už nám opět klepou na dveře. V souvislosti se stravou je to měsíc zatěžkavací, kdy mnoho lidí už předem počítá, že se o Vánocích nebudou žínýrovat, pořádně se jimi projí a s nástupem ledna již očekávají nějaká ta kila hmotnosti navíc v plusu. Někdo je s touto variantou smířen, někdo si jí užívá a někdo naopak tuší, že i letos to bude nežádoucí soubor posloupných reakcí: slabá vůle – popíjení, požívání a přejídání – výčitky svědomí – kila navíc – novoroční předsevzetí – povánoční hubnutí.

S mými klienty v nutriční poradně je tomu trochu jinak. Mnoho z nich je v dlouhodobějším procesu hubnutí, mnozí už změnily k dobru svoje stravovací zvyklosti, mnoho jich již spoustu kilogramů zhublo, a tak většina z nich berou Vánoce jako „challenge“ – výzvu, kdy nechtějí nabrat shozené kilogramy zpátky a jejich cílem je minimálně si váhu i přes Vánoce a Silvestr udržet. Měsíc listopad a začátek prosince s mými klienty bývá často o zvládnání teoretické a strategické přípravy, jak to pak o těch vánočních svátcích reálně a prakticky ustát a zvládnout – co se stravování týče.

Prosincový příběh z nutriční poradny bude tentokrát vyprávění o paní Elišce, která je názorným a moc milým příkladem toho, že i Vánoce se dají ustát bez jojo efektu a zpětných kil navíc a zároveň bez pocitu, že se člověk musí vzdát naprosto všech dobrot, které s sebou vánoční období přináší.

S paní Eliškou jsem se potkala v lednu roku 2017, kdy po letech hromadění kilogramů tuku, které byly završeny vánočním přejídáním a dopříváním si, se paní Eliška rozhodla, že dá této letité anabázi utrum. Na začátku roku jsme tedy „poladily“ jídelníček a vymyslely pohybové aktivity vhodné pro potřeby paní Elišky, díky čemuž se paní Elišce podařilo do prosince zhubnout 18 kilogramů tuku, tedy v průměru krásné 2kg měsíčně. Při takovém pozvolném hubnutí si člověk stihá dostatečně „zažít“ nové či pozměněné stravovací návyky, pro tělo to není takový nátlak, šok a stres a naopak je zde místo i pro občasné „hřešení“, které pomůže uvolnit psychiku.

Paní Eliška neměla o žádných předešlých Vánocích takovou vůli, aby dokázala svodům dobrot odolat, vždy se o Vánocích hodně přejídala a to především cukrovím, kterého si nedokázala dát jen pár kousků, ale vždy se pustila do nezkrotitelného užívání vánočního cukroví. Proto není divu, že měla lehké obavy, že ani tyto nadešlé Vánoce se neudrží a sní, na co přijde. Stejně tak si paní Eliška přála, dát si smaženého kapra s majonézovým salátem s rodinou, kdy se nechtěla vzdalovat od zažité tradice zavedené již od dětství, kdy toto jídlo měla spojené se Štědrým večerem. Také se nechtěla vzdávat klasického cukroví a nahrazovat ho „fit“ variantami. V lednu, kdy jsme se potkaly znovu, sice přes měsíc prosinec další



kilogramy nezhubla, ale podařilo se jí hmotnost udržet, což bylo jejím prosincovým přáním.

A jak se k tomu paní Eliška postavila? Tak, že pro ní byly stěžejní dvě zásady – střídmost a vůle. I o Vánocích se paní Eliška držela funkčních postupů, které si během roku osvojila – to znamená, že jedla 5× denně, ovoce nebo zeleninu zařazovala jako doplněk ke každému dennímu chodu od snídaně až po večeři, a tam, kde si dávala ne zcela pro hubnutí optimální pokrm, tak se vždy snažila o střídmost a jídlo si trochu odlehčit všemi možnými způsoby. Takže její jídelníček pak vypadal následovně:

Ke snídani si o vánočním týdně dávala vánočku, ale už ne s cukrem, máslem a medem, naopak, vánočky si dala jen jeden plátek a připravila si k němu polotučný bílý jogurt s pomerančem nebo granátovým jablkem, skořicí a vlašskými ořechy. V dopoledních hodinách většinou následovaly návštěvy u příbuzných, před odjezdem k nim si dala jen kousek ovoce na svačinu a u příbuzných si pak dovolila už jen 4 kousky cukroví nebo kousek štrúdlu nebo jeden chlebiček a k tomu jen jeden alkoholický nápoj (punč, svařák nebo víno). Obědy dietní rozhodně nebyly, a tak si ze sváteční kachny odebrala tučnou kůži, nenechala si ji podlít výpekem a k tomu zvolila už jen zelí nebo kousíček nádivky. Odpolední svačina se nesla v obdobném duchu jako dopolední – ovoce, ořechy a na návštěvě opět jen maximálně 4 kousky cukroví/chlebiček nebo 4 chuťovky, k tomu kávu bez šlehačky, cukru či vaječného likéru, plus velký hrnek neslazeného sypaného ovocného čaje nebo černého čaje s mlékem. K večeři si na Štědrý večer dala porci rybí polévky a poloviční porci smaženého kapra s bramborovým salátem a u stromečku pak „dvojku“ suchého bílého vína. Ostatní večere mezi svátky vymyslela báječně – jednak rychle a jednak odlehčeně – každý večer uvařila jinou mixovanou zeleninovou polévku (dýňovou, špenátovou, cibulovou, rajčatovou nebo z červené čočky) zjemněnou lžící oleje, nikoliv kelímkem tučné smetany. Tuto formu večere uvítal

i Elišky manžel a děti, kteří byli po celodenních výkrmnách vděční za odlehčenou variantu jídla.

I přesto, že vánoční stravování paní Elišky nebylo zcela dietní a ani ne „nutričně“ vyvážené, ale rozhodně bylo střídmé a paní Eliška si dopřála i smaženého kapra, kachnu, cukroví, chlebiček, vánočku i alkohol, ale vše bylo v optimálním množství, že se to za ten týden Vánoc nestihlo na tělesné hmotnosti zaznamenat. Krom toho paní Eliška každý den chodila buďto na hodinové svižné vycházky či na vánoční bruslení a jednou byla s rodinou i lyžovat.

Uvědomění na závěr: I týden Vánoc se dá zvládnout, aniž by se to na naší postavě významně projevilo a i bez toho, že by si člověk musel naprosto vše odepřít, to totiž bývá pro mnoho lidí velmi frustrující. Každý ale musí pak vědět, jak si jídla odlehčit, jíst jen do pocitu lehkého zasycení, cukroví stopnout na pár kouskách denně a alkohol nepít v množství jako vodu. Střídmost, pevnější vůle a zůstat i o Vánocích v pohybu, to jsou v zásadě ta nejdůležitější opatření, pokud nechcete v lednu stoupat na osobní váhu s rozbušeným srdcem a nashromážděnými výčitkami svědomí. ☺

Krásné vánoční dny, do nového roku vše nejlepší pro Vás všechny a Smoliveckým novinám přeji

do další stovky mnoho spokojených čtenářů, redaktorům nespočet námětů na články a příspěvky a celkově ať tyto noviny lidem přináší radost a jejich obliba jen a jen vzkvétá!

*Hezké dny přeje  
Bc. Martina Korejčková, DiS.  
nutriční terapeutka  
www.martinakorejckova.cz  
poradna Plzeň a Mladý Smolivec  
t.č.: +420 721 634 113*



Vánoční mlsání





Farní charita Příbram  
Sociální a zdravotní služby  
tel. 318 63 50 50  
www.pribram.charita.cz



EVROPSKÁ UNIE  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

## Farní charita Příbram má zázemí i na Hvožděnsku

V podzimních říjnových dnech zahájila svou činnost na Hvožděnsku a jeho okolí nová sociální služba.

### S čím Vám můžeme bezplatně pomoci?

- komunikovat s úřady, lékaři, školami a jinými organizacemi
- vyhledávat potřebné informace (adresy, kontakty, mapy a jiné)
- vyřídít úřední dopisy, dokumenty a jiné tiskopisy
- obnovit nebo upevnit kontakty s rodinou
- hledat zaměstnání
- řešit finanční situaci
- hledat bydlení
- potravinová a materiální pomoc

### Služby pro rodiny s dětmi

Naše služby slouží jako bezpečné místo pro rodiny a jejich blízké, kteří se ocitli v těživé životní situaci a sami si s ní nevědí rady.

### Jaké jsou naše zásady

Úcta a respekt, osobní přístup, mlčenlivost, bezplatnost. Přesně tak, naše služby jsou poskytovány naprosto bezplatně a individuálně, proto se nebojte a kontaktujte nás.

### Jsmo tu pro Vás!

Přijít za námi můžete každé pondělí a středu v době 8 – 11 hodin a dále dle domluvy.

### Veronika Vonášková, DiS.

Obecní úřad Hvožděny  
Služby pro rodiny s dětmi  
734 788 639

Tato služba je financována z Operačního programu zaměstnanost v rámci projektu Rozvoj sociálních služeb na území MAS Podbrdsko, registrační číslo projektu: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16\_047/0009019.



## Přednovoroční pochod

Nechcete o čase vánočním a novoročním pouze ležet?  
**Pojďte se s námi projít!**



Ve čtvrtek **27. 12. 2018** se koná šestý ročník přednovoročního pochodu z jedné obce do druhé.

### Trasa:

- 12.00 hod – začátek v Budislavicích u Křížů
- 12.20 hod – Mladý Smolivec kaplička sv. Vavřince
- 13.00 hod – Starý Smolivec začátek cyklostezky Formanské stezky „Starý Smolivec – Dožice“ u Česáků
- 13.30 hod – odpočívadlo Bitvy na Vraždě – oheň a svařák (vuřty s sebou)
- 14.45 hod – kaple sv. Anny a pokračuje se směr Dožice po cyklostezce
- 16.30 hod – Budislavice u Křížů, kde na nás bude čekat občerstvení – dobrá domácí polévka a lahodný mok.
- 17.00 hod začíná v Budislavicích u Křížů „Člověče nezlob se!“. Takže, kdo nebude pospíchat, může si i zahrát.



*Můžete se přidávat na jednotlivých stanovištích, ale můžete se také dopravit do Budislavic a jít s námi celou trasu. Dobrovolnosti se meze nekladou, a když někde nebudeme ve stanovený čas, který je stejně orientační, tak nám jděte naproti nebo nás doběhněte.*



P  
F  
2  
0  
1  
9



*Příjemné a klidné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí, úspěchů a pohody v novém roce  
Vám všem přeji zastupitelé obce Mladý Smolivec*

INZERCE

**Obec Mladý Smolivec**, Mladý Smolivec 95, 335 01 Nepomuk, IČO 00256935

hledá zájemce o práci na pozici

**lesník/hajný na lesním hospodářském celku Obce Mladý Smolivec**



**Místo výkonu práce:** lesnický úsek LHC Mladý Smolivec

**Předpokládaný nástup:** dle\_dohody

**Pracovní poměr nebo OSVC**

**Pracovní úvazek:** 0,5

**Platové podmínky:** 13.750Kč

**Požadavky:**

- vzdělání – minimálně střední lesnická škola nebo učiliště
- praxe v lesnickém provozu vítaná
- organizační schopnosti, samostatnost při řešení provozních úkolů, zkušenost v práci s lidmi
- základní zkušenost v práci s PC
- schopnost ylastní dopravy v terénních podmínkách (cestovní náhrada), RP skupiny B
- v případě potřeby plnění pracovních úkolů i mimo stanovenou pracovní dobu

**Předpokládaný rozsah pracovní činnosti:**

- kompletní řízení lesnické činnosti na svěřeném úseku, organizace výroby a obchodování se dřívím, zvláště pak:
- projektuje pěstební, výchovná, ochranná a těžební opatření, základní údržbu lesních cest
- organizuje technologickou přípravu pracoviště a asanační práce po provedení prací
- připravuje smlouvy o dílo a stanovuje ceny prací
- vystavuje Zadávací listy, předává pracoviště a určuje technologii prací podřízeným pracovníkům a subjektům dodávajících lesnické služby

- kontroluje provádění prací, vyvolává reklamační řízení a přebírá hotové práce, které potvrzuje podpisem v Zadávacím listu
- zajišťuje ochranu lesa proti požárům a krádežím dřeva i mimo pracovní dobu a mimo pracovní dny
- organizuje expedici vyrobeného dříví a ostatních výrobků lesa
- zodpovídá za zásoby dříví
- eviduje podklady pro LHE, výrobní data vkládá do elektronické evidence
- spolupracuje s taxátorem při zpracování LHP, spolupracuje s OLH
- zajišťuje podklady lesní výroby pro potřebu statistiky a ostatní podklady dle požadavku starostky obce

**Zájemci se mohou hlásit na OÚ v Mladém Smolivci osobně nebo prostřednictvím pošty na adrese: Obec Mladý Smolivec, Mladý Smolivec 95, 335 01 Nepomuk, nebo e-mail: [ou@mladysmolivec.cz](mailto:ou@mladysmolivec.cz)**