



# Smolivecké NOVINY

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

## Vánoční koncert v budislavickém kostele

Děti a kantoři Základní umělecké školy z Nepomuku nám připravili v sobotu 22. 12. 2018 v kostele sv. Jiljí v Budislavicích velice příjemný předvánoční podvečer. Asi patnáct dětí a deset kantorů téměř hodinu zpívalo a hrálo známé vánoční písně pro zaplněný kostel. Svě vystoupení účinkující doplnili básněmi, milým povídáním či velice vtipnými kulisami. Všichni přítomní tiše naslouchali a nasávali tak vánoční atmosféru. Po skončení odměnili děti i kantory bouřlivým potleskem. Celý koncert pro nás uspořádal pan Martin Kulíšek a ten také všechny účinkující po skončení obdaroval malými dárky. Před kostelem nám budislavičtí podávali drobné občerstvení – svařák, čaj, vánočku se štolou a také se pekly klobásy. Asi kolem sedmé se přítomní rozešli do svých domovů se slovy, že koncert byl jeden z nejlepších ...

*Eva Kubová  
další fotografie na straně 4*



Zprávy  
z naší obce

strana 2

Oslavili jsme  
krásných 100

strana 3

Setkání důchodců  
2018

strana 5

Zahájení výstavy  
paní Olgy Havlové

strana 6

Turnaj v „Člověče,  
nezlob se“

strana 7

Aktuality ze  
ZŠ Kasejovice

strana 8

Marti TIP,  
jak být FIT

strana 11

## Zprávy z naší obce

Poslední veřejné zasedání zastupitelstva obce se konalo 19. 12. 2018. Hlavním bodem programu bylo schválení rozpočtu, který bude pro rok 2019 schodkový. Příjmy jsou naplánované ve výši 17.603.600 Kč, výdaje 19.735.000 Kč, schodek ve výši 2.131.400 Kč bude uhrazen z přebytků minulých let. Dále byla schválena smlouva na poskytnutí dotace pro společnost ALKA o.p.s., smlouva na provádění technického dozoru stavby Tenisový kurt Starý Smolivec a na prohrnování sněhu v Radošicích. Byly schválené věcné dary na Člověče, nezlob se a Vánoční muzicírování v Budislavicích, byl jmenován nový velitel JPOV v Dožicích Milan Ráž, byl schválen plán inventur a probíraly se zprávy výborů a komise. Dalším důležitým bodem bylo zvýšení nájmu v obecních bytech. Poslední změna nájmu proběhla v roce 2012 a nájmy budou proto navýšeny od roku 2019 o 10 %. Byla schválena kontrola v Mateřské škole ve Starém Smolivci

a bylo schváleno dodání kuchyňské linky do radošického obchodu. Zastupitelstvo jednalo o možnostech podání žádostí o dotace pro rok 2019 a vybíralo akce, kterých se budou žádosti týkat.

V roce 2019 by měly být veřejná zasedání výhradně v pátek, vždy třetí pátek v měsíci. O přesných termínech Vás budeme včas informovat. Na všechna veřejná zasedání jste srdečně zváni, a to hned na to lednové, které se bude konat 18. 1. 2019.

Vážení spoluobčané, chtěla bych Vám tímto poděkovat za přízeň v roce 2018 a chtěla bych Vám všem do Nového roku 2019 popřát hodně štěstí, zdraví, pracovních i osobních úspěchů, pohodový život v našich obcích a stálý zájem o dění u nás. Bez Vás by totiž naše obce nebyly a nežily.

Eva Kubová

## Poplatky na rok 2019 za odpadový systém a za vodné

Poplatek za odvoz TKO pro trvale žijícího občana	400,00 Kč
Poplatek za odvoz TKO pro trvale žijící dítě do věku 15 let	250,00 Kč
Poplatek za odvoz TKO pro rekreační objekt, dům	500,00 Kč
Poplatek za psa či fenu	50,00 Kč
Poplatek za dalšího psa či fenu	75,00 Kč
Vodné (včetně DPH)	13,80 Kč

Poplatek za odvoz TKO a za psy je splatný do 31. 3. 2019. Vodné za rok 2018-2019 je splatné do 30. 9. 2019.

## Významná jubilea v únoru 2019

Krch Václav	Mladý Smolivec	60
Hladík Pavel	Mladý Smolivec	65
Skuhravý Josef	Mladý Smolivec	65
Hrušková Jarmila	Starý Smolivec	71
Šampalíková Anna	Dožice	71
Martanová Alena	Radošice	73
Šustr František	Mladý Smolivec	75
Černá Jiřina	Mladý Smolivec	76
Blovský František	Dožice	85
Tůmová Oldřiška	Starý Smolivec	85



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

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

Máte jedinečnou možnost si v zasedací místnosti Obecního úřadu v Mladém Smolivci prohlédnout výstavu fotografií zachycujících paní Olgu Havlovou.

**Výstava bude probíhat až do 31. ledna 2019.  
Navštivte ji kdykoliv od pondělí do pátku, v pracovní době OÚ.**

**Lze domluvit i individuální prohlídky, po e-mailové nebo telefonické domluvě.**

Telefonní číslo: 602 175 471      E-mailová adresa: ou@mladysmolivec.cz



## Tradiční rozsvícení stromků a začátek adventu u nás

Každoroční slavnostní rozsvícení stromečků v našich obcích již po dvanácté připadlo na první adventní neděli. Bohužel, poprvé na tuto akci přišlo a to takto vydatně. Omluvou tomu snad je jen to, že déšť má pro nás v letošním roce cenu zlata a tak i silný déšť neodradil asi šedesát lidí, kteří dorazili a společně s námi nasávali vánoční atmosféru. Děti z MŠ ve Starém Smolivci přednesly a zazpívaly vánoční básničky a písničky a pak ve stejném duchu pokračovala hudební skupina Přelet MS. Účinkující skupina se po dvaceti minutách přesunula do hasičárny, kde přítomným hrála ještě asi půl hodinky. Na zahřátí se podával svařák a čaj a na ochutnání vánoční štola a vánočka, grilované kuře, klobásky a dokonce i grilovaná kolena byly také k máni. Již po třetí se místní ženy mohly pochlubit svými vánočními výtvary a tím zpestřit nedělní odpoledne všem návštěvníkům akce, neboť vánoční výzdoba byla na prodej. I přes nepřízeň počasí se akce zdařila a my budeme doufat, že příští rok k nám bude počasí vstřícnější a dorazí více lidíček...

*Eva Kubová*



## Oslavili jsme krásných 100

Jak jste se mohli dočíst v minulém čísle našeho místního plátku, oslavili jsme 100. vydání Smoliveckých novin. V sobotu 8. 12. 2018 bylo připraveno odpoledne pro nás, ale i pro Vás.

Nejprve si vzala slovo paní starostka, která nám všem poděkovala za naši odvedenou práci. Jsou to občas nervy, ne vždy jsme schopni stihnout termíny, ale snažíme se, aby to vše klapalo. Dostali jsme krásné dárkové předměty v podobě sklenice na šampus, na které je nápis Smolivecké noviny, 100 a jméno každého z redaktorů. A aby z nás byli správní novináři, dostali jsme také vesty, abychom byli na každé akci vidět. Honza Spour nás pak každého obdaroval růží. A my, redaktoři jsme obdarovali Evu Kubovou květinou a Honzovi jsme dali něco k zakousnutí.

Pak už nebránilo nic tomu, aby si hosté spolu s námi připili na dalších mnoho vydařených číslech. K hlavnímu programu oslavy, promítání filmů, nechyběl ani popcorn a jiné dobroty.

Nejprve se promítal „Trhák“, naše první společné video, díky kterému to vlastně všechno začalo. Poté následovala pohádka pro naše nejmenší - Příšerky z vesmíru. Od 18:00 jsme promítali Dvě nevěsty, jedna svatba. Později si na své příšlí milovníci skupiny Brutus a zábavy.

I když to ze začátku vypadalo, že redaktoři budou slavit sami, po 18 hodině se kino zaplnilo.

Každý si mohl nabídnout z bohatého rautu, popít sekt či pivo a v klidu s námi oslavit ty krásné kulatiny.

Děkujeme touto cestou všem, kteří nás podporují, čtou a především obci za to, že s námi vytvořili noviny do podoby, v které je teď vidíte.

Dovolte mi, abych Vám za všechny redaktory popřála krásné svátky a hlavně úspěšný rok 2019. Budeme se na Vás těšit zase při nějaké společné akci.

*Veronika Vonášková*



# Čtenářsko ochotnický spolek v Budislavicích

Čtenářsko ochotnický spolek v Budislavicích byl založen v roce 1866. Podnět k jeho založení dali studenti, kterých v té době bylo v Budislavicích několik. Do vedení spolku se jako první postavil rolník Josef Nachtman. Největších zásluh dosáhl jeho syn Václav, dlouholetý obecní starosta. Studenti od Brejšků, Raušarové, Baťků ze školy, ze Smolivce od Siblíků ze mlýna, od Pužejů z hájovny a z Přebudova od Boušů věnovali založení divadla o prázdninách a svátcích většinu volného času. Jejich prvním představením byl v tehdejší době velmi oblíbený kus Loupežníci. Představení bylo odehráno ve staré hospodě, která tehdy patřila Kelerům. Dalšími secvičenými kusy byla představení České Amazonky, Paličova dcera, Jiříkovo vidění, Chudý písničkář a jiné. Provozování tehdejšího divadla bylo spojeno s velikými problémy z důvodu malých místností tehdejších hostinců. Například v hořejším hostinci museli herci při větší divácké návštěvě na jeviště vstupovat oknem. Rovněž montáž opony vyžadovala různé řemeslnické úpravy. Na oponu namalovali Baťkové ze školy Budislavice, později měla opona starého budislavického jeviště obraz Libušina soudu. O svátcích a poutích, kdy se představení hrávala, sjížděli se diváci ze širokého okolí, a nejen to, ale až z Kasejovic, Blatné, Blovic a Březnice. Pověst místního spolku se rozšířila natolik, že byli zváni do Radošic a do Lnář, kde takového spolku v té době ještě nebylo a dokonce i do Blovic. Své četné rekvizity převáželi herci naložené na žebřinových vozech. Spolek se nadále rozvíjel a ve spolupráci s hasičským sborem uspořádali několik divadel a pěvecko hudebních akademií. Byly dokonce secvičeny i dvě opery s názvy Staré české kvarteto a Serenáda mistra Cihličky. Bylo dokonce pořízeno jeviště nové od pana Františka Petránka z Prahy,

dekorátora jevišť. Ten ochotníkům zhotovil oponu s obrazem Hradčan a kulisy, les, vesnici se čtyřmi chalupami, selskou jizbu a tři druhy pokojů. Poprvé se na novém jevišti hrálo 3. srpna 1924 představení Na statku a v chaloupce. Ochotnický spolek za první republiky zažíval rozšiřování a rozkvetu.

A však s nástupem veřejného rozhlasu a posléze i televize začal ochotnický spolek stagnovat, až zanikl úplně.

V dnešní době již několik let můžeme sledovat ochotnický spolek Bumlstar, který již také několik představení secvičil a publiku uvedl, což v dnešní uspěchané době vyžaduje, notnou dávku svého volného času.

Tolik ke stručnému představení minulosti ochotnického divadla v Budislavicích. I nadále se budu s Vámi těšit na shledanou při některém představení divadla Bumlstar.

*Jan Spour*

*čerpáno z pamětní knihy obce Budislavice*



## Vánoční koncert v budislavickém kostele

*fotografie k článku na úvodní straně*





# Setkání důchodců 2018

Tradiční setkání důchodců v Budislavicích se konalo v úterý, 11. 12. 2018. Protože se jedná o dlouho naplánovanou akci, nelze v době stanovení termínu předpovídat počasí. Letošní ročník tak měl díky kalamitě zajímavý a nevšední konec. Před druhou hodinou odpolední dorazil autobus se seniory našich obcí do hostince ke Křížům již za mírného sněžení. Senioři se v klidu usadili, objednali si nápoje, obdrželi malé občerstvení a děti z Mateřské školy ve Starém Smolivci jim přednesly a zazpívaly připravené básničky a písničky. Paní učitelka Marková, naše nová posila ve školce, měla s dětmi připravené krásné pásmo a bylo vidět, že děti pilně trénovaly, protože jim to šlo jako po másle. Po vystoupení našich nejmenších se ujali hudebních nástrojů a mikrofonů hudebníci ze skupiny Plzeňští heligonkáři. Naše seniory potěšili známými písněmi a tak se brzy zaplnil parket a sálem se nesly hlasy zpívajících důchodců. Kolem čtvrté se rozdávala večeře a všichni si mohli pochutnat na české klasice – knedlu, zelu, vepřu. Asi po hodině a půl dostali muzikanti volno, aby se mohli také navečeřet a slova se ujal hlavní protagonist ochotnického spolku BUMLSTAR, aby účastníkům setkání zahrál pohádku O Sněhurce a sedmi trpaslících. Kulisy si přinesl ve dvou

taškách a usedl za připravený stůl. Netradiční pohádku, kde Sněhurku, královnu, trpaslíky i prince ztvárnily plně lahve s dobrým mokem, skleničky a pohárky, podal přítomným s velkým nasazením a asi po deseti minutách, které celý příběh trval, za svůj výkon sklídl obrovský aplaus. A pak se již program úterního odpoledne přehoupal do své druhé poloviny, sněhu za okny přibývalo, senioři se bavili a nikomu se domů nechtělo. Protože se ale počasí velice zhoršovalo, autobus v sedm hodin nabral všechny zbylé účastníky a vyrazil s nimi do jednotlivých obcí. Jejich cesta však skončila kousek za Dožicemi, kde bylo v příkopě vozidlo pošty a jeho vyprošťování uvěznilo naše důchodce asi na hodinu na silnici. Přesto se všichni ve zdraví asi v půl deváté dostali domů, ale tam je čekalo další nemilé překvapení a to domy bez elektřiny. Kalamita způsobila přetrhání kabelů a dodávka elektřiny byla obnovena až ráno.

Přes neočekávané události vše skončilo s dobrým koncem a my se můžeme těšit na příští ročník.

*Eva Kubová*



# Zahájení výstavy fotografií paní Olgy Havlové

V sobotu 15. prosince 2018 byla na Obecním úřadě v Mladém Smolivci slavnostně zahájena výstava fotografií s názvem „Olga Havlová a Výbor dobré vůle“.

Nejprve několik málo slov o tom, co vlastně znamená výstava fotografií s názvem „Olga Havlová a Výbor dobré vůle“. Výstava obsahuje 33 fotografií na 26 plakátech zachycujících paní Olgu Havlovou při nejrůznějších událostech – například při setkáních s jedinci se zdravotním postižením, ale také při setkání s princeznou Dianou či hercem Alainem Delonem. Tato výstava byla připravena u příležitosti oslavy 20. výročí od založení Výboru dobré vůle a již sedmým rokem zkrášluje výstavní prostory měst a obcí České republiky i Slovenska. Jejím cílem je připomenout veřejnosti zakladatelku organizace – paní Olgu Havlovou.

Ptáte se, jak se sem k nám na jih Plzeňska dostalo něco tak významného, jako jsou fotografie paní Olgy Havlové? Odpověď je jednoduchá – výstavu zprostředkovala paní JUDr. Magda Pištorová, která má u nás v Mladém Smolivci chaloupku a která je (jak jsme se dozvěděli) předsedkyně dozorčí rady Výboru dobré vůle.

Výstava fotografií probíhá v zasedací místnosti obecního úřadu a návštěvníci ji zde mohou navštívit až do 31. ledna 2019. Na výstavu se můžete přijít podívat od pondělí do pátku, vždy v pracovní době obecního úřadu. Navíc bude pro vás výstava přístupná také v sobotu 29. 12. 2018 a to od 13:00 do 18:00 hodin. Je zde možnost i individuální prohlídky, ovšem po telefonické nebo emailové domluvě s paní starostkou Evou Kubovou.

A nyní k samotnému zahájení výstavy. Program události nebyl nikterak náročný – od 14:00 hodin povídání s paní Danou Němcovou (členkou správní rady Výboru dobré vůle a také přítelkyní a spolupracovnicí paní Olgy Havlové) a od 15:00 vernisáž fotografií. Do naší malebné vesnice nakonec nepřišla jenom paní Dana Němcová, ale také paní MUDr. Milena Černá (předsedkyně správní rady Výboru dobré vůle), paní Ing. Libuše Bautzová (projektová manažerka Výboru dobré vůle a koordinátorka projektu) a paní JUDr. Magda Pištorová, díky které se tato výstava dostala až k nám. Nejprve nás všechny přivítala starostka obce, paní Eva Kubová, a představila nám každou ze zúčastněných členek Výboru dobré vůle. Přibližně hodinu nám

tyto neobyčejné dámy vyprávěly své životní příběhy a také příběh „paní Olgy“, jak ji oslovovaly. Musím říct, že vyprávění paní Dany Němcové i paní Mileny Černé, bylo dech beroucí a dojemné. Po zodpovězení všech dotazů proběhlo předání květin a upomínkových předmětů všem dámám. Následoval raut a bylo velmi milé, že dámy s námi zůstaly a dále vyprávěly až cca do půl páté. Zajímavostí této akce bylo, že si do naší obce našli cestu také redaktori z České tiskové kanceláře, podílející se na tvorbě Českých novin. To, jak se o naší výstavě dozvěděli, zůstává nezodpovězeno.

Musím říci, že výstava se více než vydařila, bylo to velmi příjemné odpoledne. Celkem se nás v zasedací místnosti sešlo více než 20 (včetně hlavních účastnic – vyprávějících členek Výboru dobré vůle, pořadatelů a redaktorů z ČTK) a jeden pejsek. Děkujeme za neopakovatelný zážitek.

Karolína Černá

Fotografie z výstavy a odkazy na informace o výstavě, Výboru dobré vůle a články od redaktorů z ČTK naleznete na: <https://www.mladysmolivec.cz/cs/udalosti-v-obci/zahajeni-vystavy-fotografii-pani-olgy-havlove/R10-A4137/>





# Turnaj v „Člověče, nezlob se“

Ve čtvrtek 27. prosince se již tradičně konal 11. ročník turnaje v zábavné společenské hře „Člověče, nezlob se“. Turnaj se konal v Budislavicích v hostinci U Křížů a i letos se účastníci, kteří si chtěli zahrát v turnaji, mohli začít zapisovat po zaplacení symbolického vstupného v podobě 30 Kč. Zápis začal krátce po 4. hodině odpolední, kdy se mnozí účastníci společně s pořadateli vrátili z přednovoročního pochodu z obce do obce.

V pět hodin se uzavřel seznam a mohlo se začít losovat pořadí, kteří 4 hráči budou sedět u jakého stolu. Letos se do turnaje přihlásilo 52 hráčů a hrálo se tedy u 13 stolů. Po usazení všech hráčů se ještě v rychlosti připomněla některá pravidla. Pravidla byla stejná jako v předchozích ročnících. Hlavně bylo řečeno, že každý stůl si při hře určí svá pravidla, podle kterých se bude hrát. Zmíněno bylo také pravidlo, že pokud bude poslednímu hrajícímu stolu hra dlouho trvat, dostane limit s časomírou 3 minut, během kterých se musí pokusit hru dohrát a pokud se to nepodaří, výsledek hry se bere podle aktuálního rozmístění figurek na hracím plánu.

Hodnocení hráčů bylo stejné jako každý rok. A proto si myslím, že není potřeba je zde znovu vypisovat.

Opět si přišly zahrát všechny věkové kategorie. Některé tváře potkáváme na každém ročníku turnaje, a když jsem se nezávisle na sobě zeptala některých protihráčů, proč si chodí zahrát, odpověděli skoro jednotně: „Rádi se mezi svátky odreagujeme, popovídáme a zahrajeme si se svými sousedy, kamarády a známými.“ Některé děti se zase shodly na tom že „Člověče, nezlob se“ je prostě baví!

Ceny byly i letos velmi pestré. Byly mezi nimi kalendáře, salámy, piva, kávy, sprchové gely a pro výherce byly připraveny lahve vína společně s verzí „Člověče, nezlob se“ pro dospělé, které místo figurek osahuje panáky, které se

můžou naplnit jakýmkoliv alkoholickým nápojem. Vítěz 1. místa dostal k tomu všemu i vítězný pohár. Kdo letošní turnaj vyhrál, si můžete prohlédnout v tabulce pod článkem.

Nezbývá nic jiného, než poděkovat pořadatelům za skvělou organizaci, všem zúčastněným za soutěživou atmosféru, ale férovou hru. A pokud máte rádi tuto zábavnou hru a máte v sobě trochu soutěživého ducha, určitě si nenechte ujít příští ročník konaný opět 27. 12. 2019.

Bez sponzorů by se to bohužel neobešlo, a proto patří poděkování i jim za příspěví ať věcnými či peněžitými dary. Letos přispěly: Obec Mladý Smolivec, hostinec U Křížů, Spedica s.r.o., paní Jana Zoulová, paní Štěpánka Lexová, Ginger Centron, pan Bohouš Šolle a Silotransport a.s.

*Aneta Slavičková*

## Vítězná desítka:

1. Diviš Daniel
2. Divišová Zdena
3. Růt Standa
4. Poláková Ilona
5. Jedličková Lucie
6. Bímonová Monika
7. Polák Vojta
8. Šimeček Milan
9. Růtová Kateřina
10. Kyselová Věra



# AKTUALITY ZE ZÁKLADNÍ ŠKOLY KASEJOVICE

## PODZIMNÍ SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

V září 2018 se konal Okresní přebor v přespolním běhu v Chlumčanech. Kasejovičtí žáci v této soutěži vybojovali první místo v kategorii 6. a 7. ročníků ve složení Filip Arnošt, Filip Konvář, Lukáš Mála, Josef Hokr a Patrik Mašek. Celé družstvo tak automaticky postoupilo do krajského kola, které se odehrálo 9. října v Tachově. Běžci měli před sebou trať dlouhou 2 000 metrů. Nejlépe si z kasejovických žáků vedl Filip Arnošt, z celkového počtu 32 závodníků se umístil na 5. místě. Ze šesti zúčastněných družstev skončili závodníci reprezentující kasejovickou školu jako družstvo čtvrtí, což je vynikající výsledek.

## DESET LEKCÍ V BAZÉNU

V září začala téměř čtyřem desítkám žáků druhého a třetího ročníku plavecká výuka v Aquaparku Horažďovice. Pod vedením zkušených lektorů se z neplavců stali plavci a z již plavců ještě lepší plavci. Plavecká výuky se u žáků těší vždy velké oblibě, zvláště když jednu z lekcí vede samotná vodnice. Po absolvování kurzu obdrželi žáci Mokrý vysvědčení.

## PREVENTIVNÍ PROGRAMY VE ŠKOLE

V podzimních měsících absolvovali žáci 3. a 5. ročníku preventivní program Moje cesta na svět. Pro žáky 9. ročníku byl připraven program Prevence neplánovaných těhotenství, který žáky směřuje a vychovává k odpovědnosti za navazování partnerských vztahů, vyzdvihuje hodnoty jako je hodnota lidského života, věrnost, partnerství.

## ENVIROMENTÁLNÍ VÝCHOVA NETRADIČNĚ

V průběhu podzimu se žáci obou stupňů školy zúčastnili programů environmentální výchovy, které pro ně byly připraveny ve spolupráci s enviromentální centry. Tím prvním bylo Envicentrum Proud Horažďovice, kde se žáci prvního stupně zúčastnili výukového programu Moje zvířátko a žáci druhého stupně ekologického programu Kupuji, kupuješ, kupujeme. Další výukové programy probíhaly ve Středisku environmentální výchovy Horská Kvilda. Zde žáci prošli výukovými programy Šumavský les a Národní park a Chráněná krajinná oblast Šumava.

## NA SKOK U BAVORSKÝCH SOUSEDŮ

Letos se opět žáci kasejovické základní školy zúčastnili projektu Kasejovice – Zwiesel 2018. V rámci projektu navštívili naši žáci společně se svými bavorskými protějšky zoologickou zahradu ve Straubingu, nejstarší středoevropský skanzen v Tittlingu a starobylé město Pasov. Nechyběla prohlídka partnerské školy ve Zwieselu a návštěva regionálního muzea. Pro bavorské žáky byl v kasejovické škole připraven program v podobě keramického workshopu a návštěvy Blatné. Program byl realizován za finanční podpory Plzeňského kraje.

## NA NÁVŠTĚVĚ V MAROKU

Na začátek listopadu bylo pro žáky druhého stupně připraveno vyprávění cestovatelů manželů Špilarových o Maroku. Žáci se poutavou formou dozvěděli mnoho informací o této severoafrické zemi. Nejvíce žáky zaujaly obrázky pouštních staveb z písku, křivolakých uliček orientálních měst, tržišť či svítání a soumraků v poušti.

*učitelé ZŠ Kasejovice*



## Do školky přišel Ježíšek

Předposlední den před vánočními prázdninami slavily děti ve školce ve Starém Smolivci Vánoce. Po obědě do školky totiž dorazil Ježíšek a přinesl dětem samé hezké dárky. Děti si na oplátku spolu se svými učitelkami za vánoční překvapení pod stroměčkem připravily pro rodiče, prarodiče, sourozence a ostatní návštěvníky školky besídku. Ještě než začaly přednášet, zpívat a tancovat, mohli si všichni přítomní nakoupit dárečky z jarmarku, ochutnat cukroví či pohrát si s dětmi a jejich novými hračkami. Paní ředitelka Svatava Šlaisová nejprve všechny přivítala a podě-

kovala za sponzorské dary od rodičů a místních podnikatelů. Po velice zdařilém pásmu básniček, písniček a překrásném příběhu o zrození Ježíška, které secvičily s dětmi, všem popřála hezké svátky a vánoční pohodu. Děti pak rozdaly maminkám a tatínkům své vánoční výtvary a ještě si rozbalily dárečky, které jim nechal Ježíšek v Mladém Smolivci pod stroměčkem před obecním úřadem ☺. Besídka se všem moc líbila a část výtěžku z jarmarku ještě udělá radost vakoveverce v plzeňské ZOO.

*Eva Kubová*



## Pochod z obce do obce 2018

Je tomu již šest let, kdy jsme poprvé vyrazili po Vánocích na pochod na cyklostezku. A aby to bylo delší, šli jsme tenkrát z obce do obce. Celá trasa vedla a stále vede z Budislavic, přes Mladý Smolivec, Starý Smolivec, cyklostezku, Dožice a konec je v Budislavicích a měří necelých 12 km. Tento pochod má již tradici a letos se ho zúčastnil rekordní počet chodců a psů. V Budislavicích nás vyrazilo 33 a jeden pes, v Mladém Smolivci se přidalo 17 dalších také s jedním psem, ve Starém Smolivci u Anděla se

nás fotilo již 54 a u pomníku na bitvě nás prošlo celkem 71 a tři psi. Pak se ale skupina roztrhala a účastníci pochodu se vydali rovnou k domovům a na občerstvení do budislavické hospody nás dorazil již slabší počet. Přesto se pochod vydařil, bylo přívětivé počasí a procházka po vánočním hodování byla příjemná. A co příští rok? Stačí doufat, že nás dorazí zase hodně...

*Eva Kubová*







# Marti TIP, jak být FIT:

## „Příběhy z nutriční poradny:

### Zdravější strava není dražší“

Nejednou jsem se setkala s názorem lidí, že si nemohou dovolit jíst zdravěji, protože je na ně tato strava drahá. He?! Je pravda, že osoby, které mají určité potravinové intolerance (intolerance na lepek, kravské mléko a mléčné výrobky, vejce atp.) či zastánci mnohých výživových směrů (vegetariánství, veganství, makrobiotické stravy atp.), musí sáhnout po trochu jiné výživě v podobě speciálních potravin, potravinových doplňků či po náhradách vyloučených potravin, kdy cena těchto produktů bývá obvykle vyšší s porovnáním s jejich běžnými ekvivalenty (například kravský jogurt vs. ovčí jogurt, žitný chléb vs. bezlepkový chléb, maso vs. šmakoun atp.). Na druhou stranu, pokud se jedná o osobu, která nemá žádné omezení ve výběru potravin a může si dovolit smíšenou stravu (jak rostlinného, tak živočišného původu), nepocítí zásadnější rozdíl v otázce vynaložení finančních prostředků na zdravější formu stravování.

V návaznosti na intro článku bych Vám chtěla představit příběh paní Lucie, která se sama přesvědčila o tom, že to, že se bude spolu se svou rodinou lépe stravovat, pro ni neznamená vynaložení více peněz za nákupy potravin oproti tomu, na co byla zvyklá.

Paní Lucie je mladá žena, která vychovává pětiletou holčičku, chodí do práce a jejím velkým zájmem je, že ráda tráví čas se svou dcerou a manželem. Naopak nikdy mezi její zájmy nepatřilo to, aby sledovala a pečovala o kvalitní stravování její rodiny. Jednoduše nakupovala vždy bez toho, aby studovala složení potravin, dbala na kvalitu stravy, nekupovala nesmyslné potraviny...vždy vkládala do nákupního košíku to, co jí chutnalo. Její pohled na stravu se ale náhle obrátil ve chvíli, kdy jí lékaři zjistili vysoký cholesterol a vysoké krevní tuky (tzv. „triglyceridy“) a pohrozili jí, že v jejím věku je ještě na takové hodnoty brzy, protože si již v mladém věku zadělává na závažné srdečně-cévní nemoci. No ale jak to tak bývá, my zrovna tyto kopance a rány od života potřebujeme často proto, abychom prozírali a konečně něco změnili.

Právě z tohoto důvodu mě paní Lucie navštívila v mojí nutriční poradně a náš společný úkol byl jasný – překopat to, jak se paní Lucie a její rodina stravuje. Paní Lucie se mi ale svěřila, že nemá obavu z toho, že jí jiná zdravější strava nebude chutnat (protože z jídla si zatím dokázala oblíbit vše, co ochutnala), ale z důvodu, že lepší stravování hluboce zasáhne rodinný rozpočet. Omyl, na to, aby se člověk mohl lépe stravovat, tak neznamená, že nutně musí vybírat potraviny, které sice zdravé jsou, ale jsou i cenově nákladnější (například spoustu masa, ryby, mořské plody, exotické druhy ovoce, černou čočku, špaldový celozrnný chléb, parmazán, kozí sýry, bio potraviny...). Ano, nákup těchto potravin skutečně může pro někoho znamenat zvýšené náklady, na druhou stranu, jejich pořízení není nezbytné. Čerstvé ryby postačí na talíři 1-2x týdně, ani maso není nezbytnou každodenní součástí jídelníčku a ostatní zmíněné potraviny člověk nutně ke svému žití také nepotřebuje nebo si je dopřeje příležitostně (nebo když jsou v „akci“ ☺).

Navíc, ruku na srdce, když paní Lucie zjistila, co všechno kupuje a jejím zdravím a zdravím rodiny v dlouhodobém měřítku absolutně neprospívá, pak najednou byl nákup „chudší“ a levnější o mnoho potravin (a že to nedalo dohromady zrovna malou částku)! Sice celé rodině chvíli trvalo, než si oblíbené potraviny odvykli jíst (a že to někdy stálo i hodně přemáhání je nekoupit!), jejich nákupy se ale rázem odlehčily o tyto potraviny: sušenky, oplatky, bonbony, ořechy v čokoládě, solené arašidy, chipsy, slané tyčinky, kreky, čokoládové snídaně kuličky (četli jste někdy to složení, co naše děti jedí?), rýžové pufované chlebičky polévané čokoládou, zapékané čokoládové müsli, porcované instantní proslazené ovesné kaše, nutellu, pizza rohlíky,

koblihy, donuty, kupovanou vánočku a jiné buchty, medovníky, nanuky, paštiky, rybičky v tomatě, pultové pomazánky, majonézové saláty, rybí saláty v majonéze, dresinky, klobásy, měkké salámy, vepřovou krkovicí, buček, slaninu, málo procentní mleté maso, ovocné jogurty, jogurty „pro děti“ s lentilkami, smetanové dezerty, ovocné tvarohy, Monte dezerty, colu, Fantu, kávu 3v1, hotové omáčky na těstoviny, masové a zeleninové bujóny, litry oleje na smažení potravin, kila mouky, cukru, vajec a tuku na pečení buchet atd.

Vyloučením těchto potravin si pak Lucie mohla dovolit zařadit položkově dražší potraviny jako celozrnný chléb, nesolené ořechy, špaldovou mouku, knekebroty a křehké plátky, kvalitnější müsli plné různých druhů vloček, ořechů, semínek a sušeného ovoce, kvalitní čokoládu, raw tyčinky, libovější maso, čerstvé ryby, občas uzeného lososa, kvalitnější sýry, zeleniny s podílem masa nad 90%, farmářské pomazánky, pesta, kvalitní rostlinné oleje, semolinové těstoviny, 100% džusy, více ovoce, zeleniny a ovocné sirupy (datlový, javorový...) a džemy, kterými sladila bílé jogurty a tvarohy.

Třešničkou na dortu bylo i to, že se paní Lucie po pár měsících s těmito změnami rozhodla i přestat kouřit, protože co si budeme povídat, mnoho lidí, kteří šetří na potravinách, jsou právě kuřáci. Tato změna však obohatila rodinný rozpočet a zdraví celé rodiny asi nejvíce.

Uvědomění na závěr: Ani kvalitnější strava nemusí být v součtu drahá, i když se jednotlivé položky zdají být cenově vyšší. Projdete-li si svůj nákup, když ho doma vykládáte po příchodu z obchodu, zkuste každou potravinu otočit na její složení a podívejte se, za jaké složky v potravinách utrácíte díky nekvalitnímu složení. Lidé kupují potraviny plné cukru, palmového tuku, stabilizátorů, emulgátorů, zvýrazňovačů chutí, barviv, aromat, dusitanů, konzervantů, umělých sladidel... Budete plakat, až zjistíte, kolik peněz prohodíte z okna za tyto chemické výplně potravin. Nemluvte o tom, co všechny tyto nekvalitní složky udělají po pár letech s naším tělem a zdravím...

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

# Silvestrovský fotbal

Starý Smolivec ožil na Silvestra fotbalem. Na hřišti se i přes nepřízeň počasí sešlo 15 nadšenců a asi deset diváků. Kluci se rozdělili na mladé a staré a asi v půl druhé začali hrát. Mladíci měli od začátku převahu a asi po třičtvrtě hodině hry vedli 6:2. Staříci ale chytli asi druhý dech a srovnali na 6:6. Pak ale ještě dva góly

inkasovali. Nikomu se nechtělo prohrát, a tak padla nabídka, kdo dá gól, vyhraje. No, a to se podařilo staříkům. Takže zápas sice skončil 8:7 pro mladé, ale přesto vyhráli staříci.

*Eva Kubová*



## I. BTO vyrazil na předsilvestrovský výšlap

Předsilvestrovský výšlap se stal pro turisty již tradicí, a proto jsme sezvali všechny naše skalní příznivce na den 30. 12. na 13.00 do hostince v Budislavicích. Tento datum držíme již několikrát, a již ho umísťujeme i do obecního kalendáře.

Součástí tohoto, pro nás řečneme svátečního výšlapu, je promítání fotek ze všech akcí za celý rok 2018. Proto tento poslední výšlap v tuto chvíli již minulého roku obsahuje větší přípravu. Nejprve nám Eva Kubová poskytla všechny fotografie, které během celého roku nafotila, za což jí patří velké poděkování. Nikdo jiný se nechce této činnosti věnovat. Fotky je nutno po nafocení přebrat, upravit a odeslat ke zveřejnění a i to nějaký ten čas zabere. My jsme dostali fotky již upravené a tak na nás bylo jen vybrat fotky, které budeme promítat. Z každého výšlapu bylo vybráno asi padesát fotografií, jen ze zájezdu na vodu byl počet větší. Při probírání se kvantem fotografií ze zájezdu na vodu jsme se dohodli, že z této akce uděláme promítání vlastní.

S paní hostinskou jsme si domluvili uvaření polévky, abychom měli po ukončení výšlapu něco teplého do žaludku a na obecním úřadě jsme si zapůjčili projektor a plátno. Protože počasí nebylo nic moc, musel jsem ráno vyrazit, abych si prohlédl nejproblematictější úsek výšlapu, zda není cesta přespříliš podmáčená. Jevila se celkem v pohodě, jen mi dělal starost celkem silný vítr a otevřené prostranství, která jsme museli během cesty překonat. Vzhledem k panujícímu počasí jsme čekali účast mnohem slabší. Bylo pro nás obrovským překvapením, že se nás na startu sešlo padesát jedna.

Před hostincem jsem účastníky krátce přivítal a seznámil je s programem odpoledne. Předpokládanou vzdálenost jsem odhadl na pět až šest kilometrů a na závěr jsem byl překvapen, že nám měřák vystavil účet na devět a půl kilometru. Zřejmě mi odhad vzdálenosti moc nejde, ale nikdo nijak moc neprotestoval (jen Eva K.) a tak doufám, že se výšlap líbil. Po návratu do hostince následoval předsilvestrovský příděvek a podávala se výborná polévka. Pro milovníky opékání čehokoliv, byl venku

rozdělán oheň a připraveny vidličky. Po ukončení pauzy na jídlo začalo samotné promítání, které bylo doplňováno mnohdy celkem vtipnými poznámkami zúčastněných. Musím říci, že je velmi příjemné si fotografie prohlédnout a zavzpomínat. To byl poslední výšlap roku.

Závěrem je třeba zmínit, že celkem hojná účast na všech pořádaných akcích člověku dodává chuť do pořádání akcí dalších a zároveň je pro nás pořadatele největší odměnou. Protože máme začátek nového roku přejí všem vše nejlepší, mnoho zdraví, štěstí, rodinné pohody a mnoho krásných společně strávených chvil. Kdyby se někdo ze čtenářů chtěl k našemu I. BTO připojit, neváhejte mne kontaktovat a budou Vám zasílány informace o připravovaných akcích.

*Jan Spour*

