



Smolivecké NOVINY

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

Zlatá svatba v Dožicích

Hana a Jan Šollovi oslavili v pátek 12. 4. 2019 zlatou svatbu.

Před padesáti lety si své ano řekli v kostele sv. Vojtěcha ve Vrčeni a manželský svazek potvrdili i na OÚ taktéž ve Vrčeni. Přestože celý jejich svatební den propršel, společně krácejí životem již padesát let. Určitě tady platí známé pořekadlo, že jim prostě „pršelo štěstí“.

Paní Šollová pochází z Čížkova a pan Šolle je rodákem z Dožic. Do roka po svatbě se jim narodila první dcera Iveta, ke které se brzy připojily i další dvě dcery Jana a Martina. Manželé Šollovi se dočkali šesti vnoučat Martiny, Ivety, Jany, Vaška, Terezy a Gábiny a již jedné pravnučky Viktorky. Od svatby až dosud společně bydlí v Dožicích, kde si společně vybudovali domov. Pan Šolle celý život pracoval jako zedník a paní Šollová před mateřskou dovolenou pracovala v Mlékárně ve Dvorci. Po mateřské až do odchodu do důchodu pak pracovala v místním zemědělském podniku jako ošetřovatelka skotu. Nyní si oba společně užívají zaslouženého důchodu a až na malé běžné obtíže se těší pevnému zdraví. Paní Hana má největší zálibu ve své zahradce, ráda čte a luští křížovky, pan Jan za svého největšího koníčka považuje myslivost.

Přejeme jim pevné zdraví, mnoho společně strávených chvil a radosti ze života a svých blízkých...

Eva Kubová



Zprávy z naší obce

strana 2

Velikonoční tradice

strana 4

Uklidme svět, uklidme Česko

strana 5

Kronika

strana 6

Vytrvalostní závody koní v Dožicích

strana 7

Aktuality ze ZŠ a MŠ

strana 9-10

Marti TIP, jak být FIT

strana 11

Zprávy z naší obce

Dubnové zasedání zastupitelstva obce se konalo v Mladém Smolivci. Na programu bylo 21 bodů, a protože bylo před Velikonocemi, tak jsme hodně rozdávali 😊. Nejprve jsme schválili program zasedání, pak zvolili ověřovatele a zapisovatelku, zkontrolovali usnesení a jako první schválili připojení Pily v Dožicích na veřejný vodovod. Pak jsme rozdávali dotace prodejně v Radošicích, dovozu potravin do Dožic, řešili jsme žádost na podporu prodejen v Mladém a Starém Smolivci, schválili jsme poskytnutí darů na dvoje střelby Myslivcům do Starého Smolivce a na turnaj ve stolním tenise do Dožic. Dále jsme poskytli dotaci na dvoje vytrvalostní závody koní, které se budou konat na našem území. Vybrali jsme firmu na rekonstrukci VO v Mladém Smolivci, která by měla probíhat v druhé půlce letošního roku a seznámili jsme se s nabídkami na výměnu vodoměrů v Mladém Smolivci. Zastupitelstvo obce schválilo uzavření smlouvy na zřízení věcného břemene na uložení kabelů nízkého napětí do země ve Starém Smolivci pro firmu ČEZ Distribuce a.s. a žádost SDH Budislavice na opravu stříkačky. Protože chceme vyměnit okna, dveře a výlohu v prodejně v Radošicích z důvodu tepelné izolace pro zimní i letní období, jednalo se o postupu při výběru dodavatele. Zastupitelé byli seznámeni s obdrženou dotací na opravu nádrže ve Starém Smolivci od Plzeňského kraje a s nově vyhlášenými dotačními tituly pro letošní rok. Probrala se došlá pošta a pak se vášnivě diskutovalo. Hostů nedorazilo moc, ale přesto diskuse byla zajímavá. Příští zasedání bude opět v Mladém Smolivci a to 17. 5. 2019 od 18 hodin. Všichni jste srdečně zváni.

EK

Významná jubilea v červnu 2019

Rous Josef	Radošice	70
Kovaříková Jaroslava	Starý Smolivec	71
Kučerová Olga	Starý Smolivec	73
Panýrková Marie	Starý Smolivec	78
Bártová Anna	Radošice	82
Kecová Helena	Dožice	83



Rozloučili jsme se v měsíci dubnu

Jílková Anna Mladý Smolivec
Nejdl Václav Mladý Smolivec



OZNÁMENÍ



o době a místě konání voleb do Evropského parlamentu konaných ve dnech 24. a 25. května 2019

Starostka obce Mladý Smolivec podle zákona č. 62/2003 Sb, o volbách do Evropského parlamentu a o změně a doplnění některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů oznamuje:

1. Volby se uskuteční:

v pátek dne 24. 5. 2019 od 14.00 hod do 22.00 hod,
v sobotu dne 25. 5. 2019 od 8.00 hod do 14.00 hod.

2. Místem konání voleb:

ve volebním okrsku č. 1 Mladý Smolivec

je volební místnost v zasedací místnosti obecního úřadu č. 95 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Mladém Smolivci,

ve volebním okrsku č. 2 Starý Smolivec

je volební místnost v zasedací místnosti kulturního domu č. 1 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu ve Starém Smolivci,

ve volebním okrsku č. 3 Budislavice

je volební místnost v hasičárně čp. 63 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Budislavicích,

ve volebním okrsku č. 4 Radošice

je volební místnost v zasedací místnosti Kampelického č. 10 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Radošicích,

ve volebním okrsku č. 5 Dožice

je volební místnost v klubu na hřišti na st. p. č. 115 v k.ú. Dožice pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Dožicích.

Voliči bude umožněno hlasování poté, kdy prokáže svou totožnost a státní občanství České republiky nebo státní občanství státu, jehož příslušníci jsou oprávněni na území ČR volit podle § 4 odst. 1 a uvede další potřebné údaje nutné k nerušenému průběhu voleb.

Každému voliči budou dodány 3 dny přede dnem konání voleb hlasovací lístky. Ve dnech konání voleb budou volební lístky vydány i ve volební místnosti.

V Mladém Smolivci dne 3. 5. 2019
Eva Kubová, starostka obce

Milí zákazníci,

na prodejně v Mladém Smolivci prodávám 30 let, a ráda. Za ta léta jsem s Vámi a Vašimi rodinami prožívala chvíle veselé i smutné. Radost z narození nového človíčka i žal z odchodu našich blízkých. Prostě vše co nám život přináší.

Odcházím do důchodu a chtěla bych se tímto s Vámi rozloučit a popřát Vám vše dobré.

Doufám, že se budeme i nadále setkávat při různých příležitostech.

Vaše Jitka

ŘEŠENÍ MIMOŘÁDNÝCH SITUACÍ V DISTRIBUČNÍ SOUSTAVĚ

Minimanuál pro veřejnost

TYPY UDÁLOSTÍ V DISTRIBUČNÍ SOUSTAVĚ

PODLE PŘÍČINY

Porucha	Neplánovaná událost, která má za následek poškození či omezení standardního provozu zařízení distribuční soustavy.
Zvýšená poruchovost	Stav v distribuční soustavě, kdy došlo ke kumulaci poruch.
Kalamitní stav	Stav v distribuční soustavě při nadměrné kumulaci poruch obvykle způsobených klimatickými jevy, který není za běžných podmínek řešitelný v zákonem daném čase.
Předcházení stavu nouze	Stav vyhlášený provozovatelem přenosové nebo distribuční soustavy v případech, kdy hrozí reálné riziko vzniku stavu nouze.
Stav nouze	Stav vyhlášený provozovatelem přenosové nebo distribuční soustavy za podmínek vymezených energetickým zákonem.

PŘIPRAVTE SE NA MIMOŘÁDNOU SITUACI

Připravte se na případné výpadky elektřiny

1. Sledujte www.cezdistribuce.cz.
2. Dobijte svůj mobilní telefon a popř. powerbanku.
3. Připravte si přenosné svítilny a náhradní baterie, popř. svíčky.
4. Pokud vlastníte mobilní náhradní napájecí zdroj, zkontrolujte jeho stav.
5. Dotankujte pohonné hmoty (zdroj, auto apod.).
6. V případě vícedenního výpadku elektřiny budete pravděpodobně muset řešit zdroj pitné vody (balená pitná voda, připojení napájecího zdroje k čerpadlu z vrtu), zdroj tepla (dřevo do krbových kamen, spacáky), na vaření campingový vaříč či venkovní gril. Nezapomeňte na dostatečnou zásobu pravidelně užívaných léků.
7. Jako zdroj informací lze využít přenosné rádio na baterie.

SKUPINA ČEZ

OBECNÝ POSTUP PŘI VÝPADKU ELEKTŘINY

Při výpadku elektřiny nejprve zkontrolujte, zda se přerušení dodávek elektřiny týká pouze vašeho odběrného místa, nebo i širšího okolí (např. ověřením, zda svítí souseď, světlo na chodbě, jede výtah apod.), a postupujte dle níže uvedeného:

LOKÁLNÍ VÝPADEK (elektřina nejde jen u mne doma)

1. Zkontroluji svůj hlavní jistič přecvak-nutím do polohy VYPNUTO/OFF a následně do polohy ZAPNUTO/ON.
2. Ověřím, zda jsem uhradil veškeré platby za elektřinu.
3. V případě, že zjistím nesrovnalosti v platbách, kontaktuji svého obchodníka s elektřinou.
4. Pokud jsou platby v pořádku, zkontaktuji poruchovou linku distributora.

PROBLÉM NENÍ V MÉM ODBĚRNÉM MÍSTĚ

Porucha

Případné poruchy je možné nahlásit na naši bezplatnou kontaktní linku. Registrované uživatele informujeme o poruše prostřednictvím SMS. Při kalamitním stavu v distribuční soustavě informujeme o poruchách na www.cezdistribuce.cz prostřednictvím médií a sociálních sítí. Během těchto plošných výpadků elektřiny nás kontaktujte v nezbytných případech nebo pokud máte informace, které nám pomohou poruchy odstranit.

Nahlášení poruchy:



800 850 860

Budeme se ptát na:

- vaše jméno a příjmení, popř. jinou identifikaci dotčeného odběrného místa
- adresu a popis místa, kde došlo k poruše
- upřesnění poruchy

Plánované přerušení

Pro zajištění spolehlivých a bezpečných dodávek elektřiny provádíme na našem zařízení pravidelnou údržbu. Ta někdy vyžaduje krátkodobá přerušení dodávek elektřiny. Plánované přerušení je oznámeno 15 dnů předem, a to vylepením plakátů v místě přerušení dodávky elektřiny, a současně jsou zveřejněné na internetových stránkách www.cezdistribuce.cz či distribučním portálu (DIP). Registrované uživatele informujeme také e-mailem.

V případě ohrožení života či majetku obyvatel kontaktujte tísňovou linku 112.

Stavební práce v Dožicích

Oznamujeme občanům, že v průběhu června bude dokončena rekonstrukce nízkého napětí v Dožicích a poté hned bude následovat rekonstrukce komunikace u parku u Červenků a Hřidelů a dále ke Kamýku. Za vzniklé problémy s rekonstrukcí se předem omlouváme.

Přerušení dodávky v Dožicích

ČEZ Distribuce, a.s. si Vás dovoluje informovat o plánovaném přerušení dodávky elektřiny v obci Mladý Smolivec, část Dožice, které se bude konat 22. 5. 2019 od 7.30 do 16.30 hod.

Bližší informace naleznete na níže uvedených webových stránkách v sekci „Odstávky“ nebo přímo na odkazu <http://www.cezdistribuce.cz/cs/pro-zakazniky/odstavky.html>, a to 20 dnů před uvedeným termínem.

Velikonoční tradice v našich obcích.

Jako každý rok i letos vyrazily děti ve všech obcích Mladého Smolivce křístat. Děti dle tradice obcházejí vesnici od Zeleného čtvrtka až do Bílé soboty a zvukem svých křistaček tak svolávají na bohoslužby namísto zvonů, které odlétly do Říma.

Křístání v Dožicích

Krásné jarní počasí doprovázelo dožické děti při letošním křístání. Až 25 "křistalů" poctivě rámusilo obcí od čtvrtka do soboty. A ačkoliv jsou Dožice malá vesnice, tak 1 cesta trvala dětem 1,5 hodiny. Po takovém křistacím maratonu si děti zaslouženě odnesly domů tradiční odměnu v podobě vajíček, sladkostí a korunek. Hezké jarní dny všem!

Pavla Kovaříková



Křístání v Dožicích



Křístání v Radošicích



Křístání v Mladém Smolivci



Uklidme svět, uklidme Česko 2019 – Smolivecká skupina

Uklidíme svět, uklidíme Česko 2019

Nebyl by to typický první víkend v dubnu, kdybychom se jako redaktoři společně s mnoha dobrovolníky nezapojili do akce Uklidíme svět, uklidíme Česko. Již pátý ročník byl opět velmi úspěšný a našemu okolí prospěšný.

Když mi na konci ledna letošního roku přistála v emailu zpráva, že se mohu začít přihlašovat do dalšího ročníku celosvětové akce, tak jsem ani chvíli neváhala a celý redaktorský tým Smoliveckých novin jsem zaregistrovala. Bylo mi jasné, že se k nám připojí opět velký počet dobrovolníků, ale účast více jak 70 lidí jsem opravdu nečekala. O to příjemnější to bylo večer, když jsem si zapnula hlavní zpravodajské vysílání na televizi Nova a zjistila, že ve městech jako je Jihlava, nebo Třeboň přišlo uklízet kolem 20 dobrovolníků.

V 9:00 hodin ráno se před Obecním úřadem v Mladém Smolivci sešlo téměř 60 dobrovolníků a dalších 15 jich čekalo v Dožicích. Všem byly rozdány pytle a rukavice a přiděleny trasy úklidu. Třetím rokem se k nám také připojili ve velkém množství místní myslivci, kteří chodí v rámci brigády. Letošní rok však byl zajímavý tím, že se na nás přijela podívat radní Plzeňského kraje pro oblast životního prostředí a zemědělství paní Mgr. Radka Trylčová, která se na krátkou dobu také ujala slova a přislíbila dokonce podporu ve formě likvidace sesbíraného odpadu, za což ji velice děkujeme.

Zhruba ve čtvrt na deset se všichni dobrovolníci vydali na svoji přidělenou trasu úklidu. Já osobně jsem společně s ostatními redaktory vyrazila směr Radošice – Mladý Smolivec. Tato trasa nám v 6 lidech trvala uklidit téměř 2 hodiny. Naplnili jsme kolem 10 pytlů a sesbírali bezpočet zajímavých odpadků. Na trase dlouhé 3 km jsme našli kolem 10 lahví vodky Božkov, plechovky od energy drinků a obaly od hašlerek. Velmi děsivá byla hlava panenky, která spíše připomínala hororový obličej. Nejhorší jsou pak černé skládky, které se na této trase objevují hned dvě. Naše skupinka však odvedla skvělou práci a nikdo nebyl líný ohnout se i pro nedopalek.

Celou štaci jsme zakončili u OÚ v Mladém Smolivci, kde na nás jako tradičně čekalo malé občerstvení v podobě špekáčků. Ty věnovala Obec Mladý Smolivec. Chleby a hořčice poskytl podnikatel se smíšeným zbožím z Radošic, náš Mireček. Několik balení pytlů a rukavic nám poskytla i SÚS Plzeňského kraje. Všem sponzorům moc děkujeme.

Ráda bych poděkovala všem dobrovolníkům, kteří se do akce zapojili, protože je vidět, že jim naše prostředí není lhostejné. Příští rok nás tato akce opět určitě nemine.

Veronika Kubová



Živnostníci ve Starém Smolivci

Podle písemných dokladů byla ve vsi řada živnostníků, kteří tvořili významnou společenskou vrstvu té doby.

Prodejnu koloniálního zboží provozoval pan Štípek Karel v čp. 2, po něm pak jistou dobu, ale v nájmu pan Hejtmánek. Druhá místní prodejna konzumního družstva ZKD byla v té době umístěna v domě čp. 75, „U Pekařů“. „Konzumák“ pan Strejc byl současně zdatným a aktivním fotbalistou místního klubu.

Dále dva hostince a to U Klímů čp. 32 a U Šenkýřů čp. 45. Místní pantátové pili bez ohledu na dopravní vzdálenost zásadně jen plzeňský Gambrinus. Přísun obstarával už tenkrát velký nákladní automobil. Kromě již zmíněných pivovarníků měl větší pětitonový nákladňák v okolí jen pan Pompl, majitel pily z Voltuše.

Když jsme u dopravy, mohu připomenout, že nebe tehdy brázdily klasické dvojplošníky. Naskytla se nám i příležitost zahlédnout několikrát kromě balonů i velikánskou vzducholoď. To i pan učitel přerušil vyučování a děti se mohly dívat z oken, než zmizela za obzorem.

První osobní automobil ve vsi si někdy v roce 1937 koupil pan řídící učitel Sobota a starší dodávku si těsně před válkou koupil místní strojník pan J. Trefný. Osobní vůz měl i pan farář Šorna z Hvožďan a pan MUDr. Kafka z Kasejovic. Ve Starém Smolivci byly také asi tři motocykly.

Kovář a podkovář pan Rudolf Zach čp. 34 koval nejen vozy, selské koně, panské voly a kravky chalupníků, ale také udržoval kováním ostří všech pluhů ve vsi.

Truhlářství provozoval pan Šmíd čp. 70. Pracovali u něj vždy dva nebo tři uředníci.

Pan František Valenta čp. 18 byl kolářem a udržoval kromě jiného v chodu všechny povozy v širokém okolí.

Strojník a zámečnick p. J. Trefný v čp. 91 míval rovněž tři nebo čtyři učně a v období let 1935 – 1945 vyráběl především robustní trafosvářečky, převíjel spálené elektromotory a občas vyrobil na objednávku kovová vstupní vrata.

Řeznictví a uzenářství provozoval p. Karel Král v domě čp. 16. Také prováděl domácí zabijačky.

Živnost hokynářkou, tedy výkup vajec, tvarohu, másla, kuřat, kachen nebo hus a jejich další prodej na trhu v Plzni, provozoval p. Tomášek a jeho paní v čp. 50.

Pár koní a živnost povoznickou měl pan Nesveda v čp. 13. Přibližoval v lese klády, nebo je dopravoval na okolní pily, případně nádraží.

Prodej tabáku a kuřáckých potřeb jako doplněk svých příjmů provozoval pan Malý čp. 30.

Na každé větší vsi bývala i úřadovna okresní spořitelny a záložny. U nás byly trezory umístěny v přízemí školy (čp. 80) a každou neděli dopoledne tady pánové Karel Mašek, sedlák čp. 29, a Václav Klíma, šenkýř čp. 45, přijímali vklady nebo sjednávali úvěry.



Stanici plemenných hřebců, chovaných pod stálým dohledem veterinární péče, měl sedlák a šenkýř pan Václav Šiška čp. 32. Své klisny sem vodili k přípuštění majitelé koní ze širokého okolí.

Krátkou dobu provozovali autobusovou dopravu bratři Cikánkové. Byly to linky Starý Smolivec – Březnice a zpět a Starý Smolivec – Nepomuk a zpět. Na obou trasách činilo jízdné 10 korun.

Významnou roli v poměrech zemědělské malovýroby měly pravidelné trhy na dobytek. V našem okolí se nakupovala selata nebo prodával skot na trhu v Kasejovicích nebo v Nepomuku. Velké nákupy, které dnes pořizujeme v hypermarketech, se tehdy odbyvaly na jarmarcích – výročních trzích. Přesná data jejich konání bývala uváděna v oblíbených kalendářích, jež měly knižní podobu a bývaly zpestřeny povídkami, zprávami a nejrůznějšími zajímavostmi ze světa. Nahrazovaly v zemědělských rodinách domácí knihovnu i zápisník pro běžné poznámky o provozu usedlosti.

Milena Tatarová

Vytrvalostní závody koní v Dožicích

31. 5. – 2. 6. 2019

V letošním roce se bude konat již 3. ročník vytrvalostních koňských závodů v Dožicích Na Obrázku. Pořadatelem je opět JS Hrdina Borotín. Letos poprvé zde budou probíhat i mezinárodní závody a Mistrovství ČR ve vytrvalosti.

Pro soutěžící budou připraveny dvě trasy, jedna v délce 24 km, druhá 16 km, které se budou kombinovat podle stupně soutěže.

Program:

Pátek 31. 5. 2019

odpoledne prezentace a veterinární prohlídka koní
večer proběhne technická porada, kde se účastníci seznámí s tratí a průběhem závodů
následuje volná zábava

Sobota 1. 6. 2019

zahájení samotných soutěží v časných ranních hodinách
(národní S a ST na 80 - 100 km + MČR + mezinárodní závody)

v poledne program pro děti, ale i pro dospělé - hraná pohádka

veterinární kontroly v průběhu soutěží

večer vyhlášení výsledků a dekorování

večer technická porada pro národní soutěže

následuje volná zábava

Neděle 2. 6. 2019

pokračování národních a hobby soutěží
(Hobby 20 - 40 km, národní závody stupně Z-L na 40 - 60 km)

průběžné veterinární kontroly

večer vyhlášení výsledků a dekorování

slavnostní ukončení

V sobotu 1. 6. 2019 v poledne bude připraven doprovodný program pro děti, ale samozřejmě i dospělí jsou vítáni. Můžete se těšit na pohádku od divadelné hudební skupiny Rybníkáři.



Krátce o vytrvalostních závodech koní.



Je to v podstatě distanční jízda, kde koně s jezdci překonávají dlouhé vzdálenosti. Tratě bývají v délce od 20 až do 160 km a bývá předepsána minimální rychlost. Před startem, během přestávek v soutěži a v cíli jsou povinné veterinární prohlídky koní, které rozhodnou, zda kůň může nastoupit do soutěže, nebo zda může v soutěži pokračovat. Tyto kontroly zamezují přílišnému vyčerpání koní, protože vytrvalostní disciplína klade na koně vysoké nároky. Také z tohoto důvodu má vytrvalost velice přísná pravidla.

Náročná je také pro samotného jezdce. Ten musí velice dobře znát svého koně, musí jej být schopen bezpečně ovládat za nejrůznějších okolností a také musí být rozhodně schopen se o svého koně dobře a správně postarat. Také jezdec sám musí být ve velice dobré kondici.

Přes veškerou náročnost tato disciplína v sobě pojí krásný čas strávený v sedle koně a toulky v přírodě.

Každý, kdo chce strávit příjemný víkend ve společnosti koní, je srdečně zván.

Občerstvení je všechny dny zajištěno.

Blanka Nachtmanová

Velikonoční ping-pong v Dožicích 2019

Již 10. ročník Velikonočního turnaje ve stolním tenise se konal v neděli 21. dubna na sále v Dožicích.

Prezence hráčů začala ve 12:30 a lehce po 13. hodině nic nebránilo oficiálnímu zahájení celého klání. Všechny příznivce této hry přivítala na turnaji pořadatelka Pavlína Hošková a hráčům popřála hodně úspěchů ve hře, těm starším dokonce připravila pro zahřátí domácí dýňovici.

Poté už mohlo všech 22 hráčů začít hrát, rozdělení byli do 4 skupin po 5 až 6 hráčích. Muži o postup do vyřazovacího pavouka bojovali ve dvou skupinách. Ženy si ve své skupině zahrály systémem každá s každou a stejně tak ve své skupině předvedly hráčské umění děti.

Toto zpestření Velikonočních svátků si nenechala ujít řada diváků a fanoušků, kteří své oblíbence podporovali a hecovali ještě k lepším výkonům. Zákeřná podání střídaly rychlé smeče, sekané nebo točené míčky a nechyběla ani oblíbená „prasátka“. Z dožického sálu se po celé odpoledne ozýval potlesk diváků, jásot z vítězství, ale i nešťastná zaúpení. Vždy se ale hráči ve sporných situacích domluvili a po hře si podali ruce a poděkovali tak soupeři za hru. Zápas střídal zápas a po několika hodinách hry bylo o vítězích rozhodnuto.

Celkové výsledky 10. ročníku Velikonočního turnaje ve stolním tenisu v Dožicích:

Muži:	Ženy:	Děti:
1. Kovařík Jiří	1. Blovská Monika	1. Konvář Filip
2. Šmíro Štefan	2. Kovaříková Alena	2. Matějka Jakub
3. Suda Jiří	3. Kovaříková Jana	3. Blovský Václav

Po slavnostním vyhlášení celkového pořadí byli hráči náležitě odměněni hezkými cenami, za které pořadatelka děkuje sponzorům turnaje: Obec Mladý Smolivec, Pila K & P s. r. o., ČS, a. s. Zároveň byla zveřejněna jména vítězů na putovní pohár. Poté se přítomní, jak už tomu bývá zvykem, dohodli na turnaji ve čtyřhrách.

Dvojice do tohoto, téměř večerního, klání byly losovány, aby se tak předešlo vzniku příliš silných či slabých dvojic. Turnaj ve čtyřhrách byl sice kratší, ale o to více divácky atraktivnější. Nakonec se až na vrchol pavouka probojovala dvojice Monika Blovská a Jiří Kovařík, kteří tak navzdory losování potvrdili svá vítězství v jednotlivých kategoriích.

Alena Kovaříková



Duben v MŠ Starý Smolivec

Duben je v naší školce opravdu jako aprílové počasí, plný změn, zábavy a překvapení. Z pečiva jsme vytvořili loutku paní Zimy. Tradice nám sice říká vynášet Zimu (Moranu, Smrtku) na tzv. „Smrtnou neděli“, tj. pátou neděli po Masopustu, ale to my do školky nechodíme, proto jsme se domluvili na čtvrtek 4. dubna. Vynášení Morany je starodávný pohanský zvyk, který vypráví o radosti z toho, že končí nadvláda mrazu a hladu a nastupuje nový sluncem prozářený čas. Počasí se nám vydařilo a my jsme se básničkou rozloučili s paní Zimou a nechali ji odplavat po vodě.

Do školky jsme si přinesli Líto a zasadili jej na bylinkový záhon. V pátek 5. dubna k nám přijel pan fotograf a velké focení mohlo začít. V pondělí jsme seli osení, o které se budeme starat až

do příštího čtvrtka, kdy si jej ponese domů. Ve středu 10. dubna odpoledne jsme se těšili na naše maminky, které si připravily krásné výrobky na tradiční tvoření. My jsme dopoledne nezapomněli a krásně jsme ozdobili vajíčka. Ve čtvrtek jsme pekli perníčky a v pátek jsme si protáhli tělíčka při cvičení. Předvelikonoční týden jsme začali zdobením perníčků. Tak co, museli jste si to přečíst ještě jednou, abyste si zapamatovali, co všechno jsme dělali? To si představte, že jsme ještě stihli si hrát, chodit na procházky, učit se básničky a písničky, kreslit a spoustu věcí, na které dospěláci nemají čas!

S. Šlaisová



Marti TIP, jak být FIT: „Příběhy z nutriční poradny: Co nám tělo sděluje nadváhou a obezitou?“

Dnešní příběh z poradny není tolik o stravování, ale řekla bych o záležitosti stravování nadřazené, a to o tom, odkud pramení pravá příčina toho, že se lidé obalují tělesným tukem a dojdou až ke stavům nadváhy a obezity. Nadváhu a obezitu je potřeba řešit komplexně, a to jak pomocí úpravy či změny jídelníčku, pitného režimu, pohybovou aktivitou, hormonální balancí, rovnováhou povinností a odpočinku (jak aktivního, tak pasivního), tak ale i zamýšlením se nad souborem psychologických faktorů.

Za samotnou nadváhou a obezitou může částečně dědičnost, nevhodné stravovací návyky, konzumace alkoholu, inaktivita, různá metabolická a hormonální onemocnění, ... pak ale i právě zmíněné faktory psychologické. Někdy se totiž i v mé výživové poradně setkám s případy lidí, kteří změni svůj jídelníček, začnou se pravidelně hýbat, a přesto nehubnou. Příčina jejich nadbytečného tělesného tuku je totiž dál, za hranicí opatření v rámci životního stylu, a to v oblasti jejich duše. Z pohledu psychosomatického výkladu toho, co nám tělo říká nadváhou či obezitou, Vám můžu dát přehled výčtu možností, jaká může být pravá příčina toho, proč je člověk obézní a ani po přijetí potřebných opatření v rámci životního stylu nehubne.

Nadváha a obezita se dá obecněji přeložit jako strach z něčeho zásadního v životě člověka s obezitou (například strach z ublížení, strachem z budoucnosti, z bolesti, z podceňování, z kritiky...), kdy se člověk obaluje tělesným tukem z důvodu potřeby obrany a ochrany. Je to útek před něčím či někým. Stejně tak to může být určitá nejistota, neláska k sobě, nenaplnění životem. Někteří lidé si jídlem suplují chybějící pocity slasti a radosti ze života. Obezita může být i znakem nežitého života, života chudého na vztahy, zážitky, radosti a naplnění. Jednoduše řečeno – nadváhu můžeme vnímat jako touhu po větší váze v životě. Někdy je důvod hromadění si tělesného tuku trochu „méně závažný“, například někdy lidem stačí, pokud změni práci, která nenaplnuje jejich poslání a potenciál, urovnají si mezilidské vztahy (ať již rodinné, pracovní, partnerské...) a často lidem stačí, pokud se začnou mít rádi teď, taková, jací jsou, i s nadváhou či obezitou, přijmou tělo takové, jaké je, zamilují se do něho a „záračně“ začnou hubnout. Slovo „stačí“ je v uvozovkách proto, že právě toto přijetí těla takového, jaké je, je úkol jeden z nejtěžších. Mnohem těžší, než změnit jídelníček či přestat pít alkohol nebo se jít proběhnout. Další důvody špatného vztahu k jídlu a ke svému tělu pak pochází z prožitých ran a komentářů z dětství a od osob blízkých (rodičů, partnerů, trenérů...) – „nejez tolik, budeš tlustá“, „podívej se na to, jak vypadáš“, „ty přibíráš i po vodě, vid?“, „když chceš hubnout, tak nežer“ apod.

Protože jsou to příčiny velmi zásadní, někdy si s nimi jako nutriční terapeutka neporadím a tak klienty ráda doporučuji i do rukou odborníků přímo přes duši – na psychoterapie, koučink atp., kde se jde do hloubky problémů, kdy když se odhalí a změni pravá příčina, projeví se to pak lidem i u mě v poradně, kdy najednou pomyslná rafička na váze začíná klesat...

...Vhled do jednoho takového příběhu Vám nabídnu v krátkém popisu příběhu paní Alenky, která zhubla ne, až když jsme upravily jídelníček, ale až když se odhalila pravá podstata její obezity... O situaci paní Alenky se dočtete v následujících řádcích článku rubriky „Příběhů z nutriční poradny“ (příběhů, jež jsou inspirovány skutečností s pozměněnými jmény a osobními údaji).

Spaní Alenkou jsme se poprvé potkaly loni v dubnu a bohužel ani po úpravě jídelníčku a nasazení v rámci pohybové aktivity se i přes pokročilou obezitu její hodnoty na tělesném složení a celkové hmotnosti moc neměnily. Na naší jedné schůzce jsem se tedy rozhodla zabrousit i dál a zeptat se na to, jak je šťastná v rodině, jaký má vztah s rodiči, jak je spokojená v práci, sama se sebou. Paní Alenka se mi po několika minutách otevřela, zmínila vysoké nároky jejího otce v dětství a následně ponižování, že je k ničemu. Paní Alenka si za léta žití s tímto „podvědomým programem“, že je k ničemu, nahromadila obranu v podobě tělesného tuku, protože z každé nadešlé zásadní životní situace měla strach, že ji nezvládne, protože měla program, že je k ničemu. Její obavy se v ní léta hromadily a usazovaly v podobě tělesného tuku hlavně v partiích břicha. Stejně tak bylo i předem jasné, že nezhubne, protože i do hubnutí šla s tím, že je k ničemu a že ani toto nezvládne. Protože jsem vyhodnotila, že na toto jsem krátká, doporučila jsem paní Alence psychoterapeutickou pomoc na řešení tohoto problému. Na problému tak zapracovala, s pomocí změnila podvědomě zažitý program, že je k ničemu, a po týdnech psychologické pomoci začala konečně i hubnout a kila z ní začala padat, protože si denně afirmovala novou větu, že vše zvládne, vše se jí daří a že je skvělá taková, jaká je.

Uvědomění na závěr: Jelikož mám psychologické aspekty hubnutí a vývoje tělesné hmotnosti neustále na paměti,

doporučuji tomu, kdo si nosí nějaká ta kila navíc, ať se změnou jídelníčku a pohybu si nechá také projít hlavou i příčiny psychologické a duševní. „Babrat“ se v sobě není komfortní, ale dosti účinné, protože se jde do jádra samotného problému. Změna není jen povrchní, ale hloubková a tyto změny dělají největší výsledky. Zamyslete se nad tím, co Vám bylo v dětství vštěpováno, jaké máte vztahy, jak Vás baví práce, jak to máte doma, s rodiči, sourozenci, kolegy, nadřízenými, zdali se realizujete, zdali si stojíte za svým, zdali neděláte věci jen pro druhé a na sebe zapomínáte, zdali máte rádi svoje tělo takové, jaké je, i když si zrovna myslíte, že není dokonalé a že by mělo být jiné. Popřemýšlejte nad všemi těmito otázkami a případně se nebojte vyhledat odbornou pomoc, protože někdy stačí jedno sezení, jedna přednáška, seminář, jedna knížka, která ve Vás způsobí změny, které Vám pak doslova mohou změnit život. ☺

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

23. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



15.5.2019

www.cdpr.cz www.lpr.cz

Liga proti rakovině Praha

Partners:

- Československá obchodní banka
- Česká pošta
- Česká televize
- Radiožurnál
- Český rozhlas
- Český rozhlas 24
- Český rozhlas 3
- Český rozhlas 5
- Český rozhlas 6
- Český rozhlas 7
- Český rozhlas 8
- Český rozhlas 9
- Český rozhlas 10
- Český rozhlas 11
- Český rozhlas 12
- Český rozhlas 13
- Český rozhlas 14
- Český rozhlas 15
- Český rozhlas 16
- Český rozhlas 17
- Český rozhlas 18
- Český rozhlas 19
- Český rozhlas 20
- Český rozhlas 21
- Český rozhlas 22
- Český rozhlas 23
- Český rozhlas 24
- Český rozhlas 25
- Český rozhlas 26
- Český rozhlas 27
- Český rozhlas 28
- Český rozhlas 29
- Český rozhlas 30
- Český rozhlas 31
- Český rozhlas 32
- Český rozhlas 33
- Český rozhlas 34
- Český rozhlas 35
- Český rozhlas 36
- Český rozhlas 37
- Český rozhlas 38
- Český rozhlas 39
- Český rozhlas 40
- Český rozhlas 41
- Český rozhlas 42
- Český rozhlas 43
- Český rozhlas 44
- Český rozhlas 45
- Český rozhlas 46
- Český rozhlas 47
- Český rozhlas 48
- Český rozhlas 49
- Český rozhlas 50

BUDISLAVICE SN. UKŘÍŽEN

SO. 18. 5. 19. H.

PTÁCI KOLEM NÁS..
POVÍDÁNÍ S DOC. MGR. P. MUNCLINGEREM, PH.D.
Z KAT. ZOOLOGIE
PŘÍRODOVĚD. FAK. UK. P. D.

VLAŠTOVKÁŘEM Z PŘEBUDOVANÍ

ZAJÍMAVOSTI -
VIDEA - ŽIVÉ UKÁZKY!

OBZORB. V PŘEBUDOVĚ!
NA HOBNÍM KONCI
ODCHYT. KROUŽKOVÁNÍ - URČOVÁNÍ
PODLE ZPĚVU - VHDNĚ OBLEČENÍ
A OBUV! - VHDNÝ JE DALEKOHLĚD



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2019

Středa 15. května



Tradiční celonárodní sbírka, kterou již 23. rokem pořádá Liga proti rakovině Praha, proběhne letos ve středu 15. května. Do ulic více než 1 200 měst a vesnic po celé České republice se v tento den vydá přes 14 500 dobrovolníků ve žlutých tričkách, kteří budou nabízet tradiční žluté kytičky měsíčku lékařského, letos se stužkou v meruňkové barvě.

Každý dárc, který si kytičku za minimální příspěvek 20 Kč koupí, dostane také letáček s informacemi o prevenci nádorových onemocnění plic. Liga se po několika letech znovu vrací k tomuto tématu a spoluobčany vyzývá především k nekouření. Ročně v ČR onemocní karcinomem plic téměř 6 500 osob, úmrtnost je vysoká (v roce 2016 zemřelo 5 555 osob) a kouření je bohužel příčinou úmrtí ve většině případů (70 až 90 %). V posledních letech u nás mírně ubývá kuřáků mužů, avšak roste počet kouřících žen a také mladých lidí experimentujících s kouřením – zkušenost má 33 % chlapců a dívek ve věku 13 – 15 let.

Kromě zakoupení kytičky lze Český den proti rakovině podpořit také zasláním dárcovské SMS ve tvaru DMS KVET 30 nebo DMS KVET 60 nebo DMS 90 na číslo 87 777, případně pro pravidelnou měsíční podporu ve tvaru DMS TRV KVET 30 nebo DMS TRV KVET 60 nebo DMS TRV KVET 90.

Liga proti rakovině Praha děkuje předem všem dárcům! Výtěžek ze sbírky bude použit na podporu projektů nádorové prevence, pomoc onkologickým pacientům, na podporu dovybavení onkologických pracovišť a na výzkum.

Ve středu, dne 15. 5. 2019, proběhne celonárodní veřejná sbírka „Český den proti rakovině“. Kytičky je možné tento den zakoupit na OÚ v Mladém Smolivci a u dobrovolníků, kteří budou chodit po našich obcích (Eva Kubová, Alena Kovaříková).

Více na přiloženém plakátu.