



Smolivecké NOVINY

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

Radošičtí hasiči předvedli v Jamném klasický útok

Dne 11. 5. 2019 jsme byli pozváni od SDH Jamný na sportovní hasičskou soutěž, abychom zde ukázali, jak se cvičí klasický požární útok. Ve 13.00 hodin jsme se sešli v hasičárně, děti jsme usadili do obecního autíčka a zbylí členové nasedli do hasičské Avie a vyrazili směr Jamný, což je pár kilometrů za Pískem.

Po příjezdu jsme byli přivítáni a seznámeni s průběhem soutěže. Jako první šly na řadu s ukázkou naše děti a poté smíšené družstvo žen a mužů. Všichni diváci a soutěžní družstva byli ohromeni naším způsobem provedení požárního útoku, jelikož ho vůbec neznají a místní ho nazvali „RETRO ÚTOKEM“. Pak jsme byli udiveni zase my, jakou rychlostí dokáží oni provést svůj sportovní útok.

Po nástupu a vyhlášení vítězů se s námi rozloučili a poděkovali za ukázkou a my se vydali zpět k domovu. Lépe řečeno do hospůdky k Fialům, kde na nás čekalo výborné občerstvení v podání řízečků a pečeného selátka na loďně, které pro nás připravila teta Vendulka s našimi členy, za což jim chceme moc poděkovat. Poděkovat chceme i paní starostce za zapůjčení obecního autíčka. Navzdory nepříznivému počasí se akce vydařila.

text a foto Miloslava Vávrová



Zprávy
z naší obce

strana 2

Výsledky voleb
do EP 2019

strana 4-5

Kronika

strana 6

Sváteční pochod
na Třemšín

strana 7

I. BTO
na Šumavě

strana 7-8

Vítání ptačího
zpěvu

strana 9

Marti TIP,
jak být FIT

strana 11

Zprávy z naší obce

Květnové veřejné zasedání zastupitelstva obce Mladý Smolivec se tentokrát muselo konat již ve čtvrtek 16. 5. 2019. V minulých novinách jsem avizovala pátek, noviny však vycházejí dříve a tak se někdy stane, že plánovaný termín se musí na poslední chvíli změnit. Proto je dobré, abyste si raději ověřili obecní web a vývěsky, kam se sedm dní před konáním každého veřejného zasedání umístí pozvánka s přesným datem, místem konání a podrobným programem.

Jednání mělo na programu 20 bodů a těmi se také schůze řídila. Nejprve proběhly obvyklé procedury jako je schválení programu, kontrola usnesení, volby ověřovatelů, zapisovatelky a poté následovaly body zásadnější. Jako první jsme představili přítomným nového pana hajného obecních lesů, kterým se stal v únoru letošního roku Ing. Vladimír Becher. Pan Becher nám přednesl krátkou zprávu o hospodaření v lese a plány pro letošní rok. Pak se schválilo rozpočtové opatření a přišla na řadu žádost občanů ze Starého Smolivci na opravu komunikace k chatám. Všichni se k danému problému vyjádřili a pak následovalo rozhodnutí. Tato cesta byla naprojektována jako komunikace do chatové oblasti a nepředpokládá se pohyb těžké techniky. Protože zde bydlí někteří majitelé i v zimě, zajíždí na komunikaci popeláři a prohrnovací technika, stav komunikace se horší. Technika samozřejmě způsobuje vyjetí kolejí i v travnatém pásu okolo cesty. Dalším problémem této cesty je voda, která se na ni dostává z pozemku poslední chaty. Tento problém určitě bude muset být

řešen s majitelem nemovitosti. Vyjeté koleje budou upraveny bagrem a na komunikaci bude dovezen štěrk, který si obyvatelé sami upraví do vyjetých kolejí. Stav komunikace není rozhodně havarijní, na našem území je ještě mnoho míst, kde se lidé ke svým obydlím musí dostávat po horších cestách. Opravy těchto komunikací budou řešeny postupně dle možností rozpočtu obce. Zastupitelé dále rozhodovali o příspěvku Domovu pro seniory v Blatné, seznámili se se žádostí na opravu komunikace ke Kuglům, schválili žádost ZKD Plzeň o příspěvek na prodejnu ve Starém Smolivci a žádost Marie Nachtmanové z Budislavic na závody koní v Dožicích. Nebyla schválena žádost pro Linku bezpečí. Byla vybrána firma na výměnu vodoměrů v Mladém Smolivci a výměnu oken v obchodě v Radošicích. Přítomní byli informováni o dotačních možnostech pro rok 2019 a 2020, o probíhajících kontrolách Obce Mladý Smolivec a o stavu a průběhu stavebních akcí. Byly projednávány návrhy na vyřešení vlastnictví pozemků na nově vzniklých stavebních objektech veřejného vodovodu v Mladém Smolivci a ve Starém Smolivci. Všichni přítomní měli možnost podepsat petici proti rušení stavebních úřadů a pak přišla na řadu došlá pošta a diskuze. Zasedání trvalo více jak čtyři hodiny a všichni tak přivítali, když pan Spour, místostarosta obce, jednání ukončil. Další zasedání se připravuje na pátek 21. 6. 2019 a tentokrát se bude konat v Budislavicích.

EK

Povinné očkování psů proti vzteklině

MVDr. Janovec oznamuje občanům, že bude ve dnech 14. 6. 2019 a 15. 6. 2019 očkovat v našich obcích psy proti vzteklině.

V pátek 14. 6. 2019 se bude konat povinné očkování proti vzteklině v obci:

BUDISLAVICE 18:05 h - 18:20 h

V sobotu 15. 6. 2019 se bude konat povinné očkování proti vzteklině v obcích:

DOŽICE 8:45 h - 9:05 h

MLADÝ SMOLIVEC 9:10 h - 9:35 h

STARÝ SMOLIVEC 10:10 h - 10:40 h

RADOŠICE 10:45 h - 10:55 h

Cena za vakcinaci bude 105 Kč.



Významná jubilea v červenci 2019

Sedláček Vlastimil	Budislavice	65
Zemanová Hana	Radošice	65
Niezgoda Evžen	Radošice	70
Rottová Blažena	Radošice	72
Troch František	Mladý Smolivec	73
Pechrová Helena	Budislavice	76
Kříž Zdeněk	Radošice	77
Arnoštová Jana	Dožice	78



„Čas ubíhá a nevrací, co vzal.
Jen láska, úcta a vzpomínky
v srdcích zůstávají.“

Dne 1. června to bylo již 30 let, co utichl hlas našeho tatínka, manžela, švagra, strýčka a kamaráda pana Václava Petříka. Všichni, kteří jste ho měli rádi, vzpomeňte s námi.

Za tichou vzpomínku děkuje rodina.



OZNÁMENÍ

Obce Mladý Smolivec

Ve dnech **12. 7. – 15. 7. 2019** bude v každé naší obci probíhat **sběr směsného odpadu.**

V našich obcích bude přistaven kontejner, do kterého můžete směsný odpad ukládat. Jedná se o lina, koberce, matrace, ošacení apod.

Mladý Smolivec – náves,
Starý Smolivec vedle KD,
Budislavice – náves,
Dožice – náves, Radošice – náves.

Je zakázáno do kontejnerů ukládat nebezpečný odpad.



Oznámení občanům

Obecní úřad Mladý Smolivec oznamuje občanům, že budou zaměstnanci obecního úřadu provádět opisování konečných stavů vodoměrů.

Odečty budou probíhat následovně:

- v pátek dne **12. 7. 2019** v odpoledních hodinách ve Starém Smolivci
- v sobotu dne **13. 7. 2019** v Budislavicích, Mladém Smolivci a Dožicích

Žádáme občany, aby zaměstnancům umožnili přístup k vodoměrům. V případě nepřítomnosti žádáme, aby konečný stav vodoměru nahlásili na Obecní úřad Mladý Smolivec nejpozději do 31. 7. 2019 a úhradu provedli do 30. 9. 2019.

Okrskové hasičské cvičení ve Starém Smolivci u příležitosti 125. výročí od založení SDH Starý Smolivec

Dne **29. 6. 2019** se od **13 hod** na hřišti ve Starém Smolivci koná tradiční okrskové cvičení za účasti SDH Budislavice, SDH Dožice, SDH Mladý Smolivec, SDH Radošice, SDH Starý Smolivec.

Po skončení cvičení bude na hřišti ve Starém Smolivci následovat taneční zábava od 20 hod pod širým nebem. K poslechu i tanci bude hrát skupina MINIMAX.



Občerstvení zajištěno, přijďte se pobavit a fandit našim hasičům.

Sestav team bez ohledu věku, pohlaví či hráčského umění

a přijď si kopnout,



nebo se třeba jen podívat a zafandit

5. července na 8. ročník

NOHEJBALU v Dožicích

- **Start 9:00** (zápis od 8:15)
- turnaj trojic
- věcné ceny čekají na vítěze i poražené
- občerstvení zajištěno
- přihlaste se včas (omezený počet týmů) na tel. 721546578 nebo 728552965 nebo na FB 😊

Těšíme se na vás!

Výsledky voleb do Evropského parlamentu 2019

Volby do EP – Mladý Smolivec – celkem

Okrsky celkem	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
5	574	170	29,62	170	168	98,82

Volby do EP – Mladý Smolivec – obce jednotlivě

Obec	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
Mladý Smolivec	179	46	25,7	46	45	97,83
Starý Smolivec	160	50	31,25	50	50	100
Budislavice	53	25	47,17	25	25	100
Radošice	92	20	21,74	20	20	100
Dožice	90	29	32,22	29	28	96,55

Volby do EP 2019 – celkem jednotlivé strany

číslo	Strana název	Mladý Smolivec		Pořadí
		celkem	v %	
1	Klub angažovaných nestraníků	-	-	
2	Strana nezávislosti ČR	3	1,78	11.
3	CESTA ODPOVĚDNÉ SPOLEČNOSTI	-	-	
4	Národní socialisté	-	-	
5	Občanská demokratická strana	24	14,28	3.
6	ANO, vytrollíme europarlament	-	-	
7	Česká str.sociálně demokrat.	8	4,76	7.
8	Romská demokratická strana	-	-	
9	Komunistická str.Čech a Moravy	25	14,88	2.
10	Koalice DSSS a NF	-	-	
11	SPR-Republ.str.Čsl. M.Sládka	-	-	
12	Koalice Rozumní, ND	3	1,78	11.
13	Volte Pr.Blok www.cibulka.net	-	-	
14	NE-VOLIM.CZ	-	-	
15	Pro Česko	1	0,59	12.
16	Vědci pro Českou republiku	-	-	
17	Koalice ČSNS, Patrioti ČR	-	-	
18	JSI PRO?Jist.Solid.In.pro bud.	-	-	
19	PRO Zdraví a Sport	3	1,78	11.
21	Moravské zemské hnutí	-	-	

číslo	Strana název	Mladý Smolivec		Pořadí
		celkem	v %	
22	Česká Suverenita	-	-	
23	TVŮJ KANDIDÁT	-	-	
24	HLAS	4	2,38	10.
25	Koalice Svobodní, RČ	1	0,59	12.
26	Koalice STAN, TOP 09	23	13,69	4.
27	Česká pirátská strana	13	7,73	6.
28	Svob.a př.dem.-T.Okamura (SPD)	14	8,33	5.
29	ALIANCE NÁRODNÍCH SIL	-	-	
30	ANO 2011	39	23,21	1.
31	Agrární demokratická strana	-	-	
32	Moravané	-	-	
33	PRVNÍ REPUBLIKA	-	-	
34	Demokratická strana zelených	1	0,59	12.
35	BEZPEČNOST,ODPOVĚDNOST,SOLID.	-	-	
36	Koalice Soukromníci, NEZ	1	0,59	12.
37	Evropa společně	-	-	
38	KONZERVATIVNÍ ALTERNATIVA	-	-	
39	Křesť.demokr.unie-Čs.str.lid.	5	2,97	9.
40	Alternativa pro Česk. rep.2017	-	-	

Volby do EP 2019 jednotlivé strany v jednotlivých obcích

Strana		Mladý Smolivec		Starý Smolivec		Budislavice		Radošice		Dožice	
číslo	název	celkem	v %	celkem	v %	celkem	v %	celkem	v %	celkem	v %
1	Klub angažovaných nestraníků	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Strana nezávislosti ČR	-	-	-	-	-	-	3	15,00	-	-
3	CESTA ODPOVĚDNÉ SPOLEČNOSTI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Národní socialisté	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Občanská demokratická strana	12	26,66	4	8,00	5	20,00	1	5,00	2	7,14
6	ANO, vytrollíme europarlament	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Česká str.sociálně demokrat.	1	2,22	1	2,00	4	16,00	-	-	2	7,14
8	Romská demokratická strana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Komunistická str.Čech a Moravy	3	6,66	7	14,00	5	20,00	6	30,00	4	14,28
10	Koalice DSSS a NF	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	SPR-Republ.str.Čsl. M.Sládka	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Koalice Rozumní, ND	1	2,22	-	-	1	4,00	1	5,00	-	-
13	Volte Pr.Blok www.cibulka.net	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	NE-VOLIM.CZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Pro Česko	1	2,22	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Vědci pro Českou republiku	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Koalice ČSNS, Patrioti ČR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	JSI PRO?Jist.Solid.In.pro bud.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19	PRO Zdraví a Sport	3	6,66	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Moravské zemské hnutí	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22	Česká Suverenita	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23	TVŮJ KANDIDÁT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	HLAS	2	4,44	-	-	-	-	1	5,00	1	3,57
25	Koalice Svobodní, RČ	-	-	-	-	1	4,00	-	-	-	-
26	Koalice STAN, TOP 09	7	15,55	11	22,00	1	4,00	1	5,00	3	10,71
27	Česká pirátská strana	4	8,88	-	-	3	12,00	1	5,00	5	17,85
28	Svob.a př.dem.-T.Okamura (SPD)	2	4,44	9	18,00	1	4,00	2	10,00	-	-
29	ALIANCE NÁRODNÍCH SIL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	ANO 2011	9	20,00	18	36,00	1	4,00	1	5,00	10	35,71
31	Agrární demokratická strana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
32	Moravané	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33	PRVNÍ REPUBLIKA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
34	Demokratická strana zelených	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,57
35	BEZPEČNOST,ODPOVĚDNOST,SOLID.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
36	Koalice Soukromníci, NEZ	-	-	-	-	-	-	1	5,00	-	-
37	Evropa společně	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38	KONZERVATIVNÍ ALTERNATIVA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39	Křesť.demokr.unie-Čs.str.lid.	-	-	-	-	3	12,00	2	10,00	-	-
40	Alternativa pro Česk. rep.2017	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Průběh květnových dnů roku 1945 v Budislavicích

Minulý měsíc celá naše republika slavila konec II. světové války a osvobození, někde americkou, a někde Rudou armádou. Při pročitání kroniky mne toto období velmi zaujalo a teď se Vám budu snažit toto období přiblížit tak, jak ho zachytil tehdejší místní kronikář František Křemen.

Nejprve začnu poměry na konci války, kdy si za peníze nebylo možno nic koupit, krom hubených přidělů jídla. Na osobu bylo na 28 dní 75 dkg masa, 13 dkg másla, trochu velmi špatného margarínu, 1,4 litru mléka a 5 kg černého chleba. Ceny na lístky sice nebyly vysoké, ale k žití to moc nebylo, proto velmi prosperoval černý obchod. Tak například 1 kg veprového masa bez sádla se v dubnu vyšplhal na 700 Kč, 1 kg másla až 1200 Kč, 1 l mléka 30 Kč, jedno vejce až 20 Kč. Ve městech spíše fungoval obchod výměnný, ale nejhůře na tom byl ten, co neměl na výměnu vůbec nic, ten byl odsouzen žít v totální chudobě. Sami vidíte, že ceny to byly opravdu vysoké i na poměry dnešní, ale přejděme k samotnému osvobození.

Zvěst o tom, že povstala Praha, s ní města i vesnice po celých Čechách, přišla do Budislavic v sobotu 5. května v poledne. Poštovní úřad v Dožicích oznámil hlášení četnických stanic z Kasejovic a Vrčeně, že německé armády kapitulovaly, a aby na všech budovách veřejných byly vyvěšeny prapory v národních barvách. Mnoho starostí nastalo místním obyvatelům ve dnech příchodu. V pondělí 7. května od ranních hodin prochází a projíždí směrem od Dožic několik tisíc plně ozbrojených německých vojáků. Vojsko projíždělo vesnicí celé dopoledne a za vesnicí směrem k Přebudovu se utábořilo. Nikdo ze zdejších obyvatel nevěděl, co se bude dít, a tak se místní snažili ukrýt,

co šlo (peřiny, potraviny a jiné cennější věci), do přípravných úkrytů a sklepů. Při projíždění německé armády vesnicí postřelili vojáci dívku Anastázií Tejcovou, když se s ostatními utíkala skrýt do lesa a jejího bratra zajali. Rovněž u kapličky v Budislavicích zajali Josefa Žáka z Kasejovic, který tu vykonával funkci spojky národního výboru. Oba zajatce drželi Němci v táboře až do doby, kdy byli sami zajati Americkou armádou. Druhá část amerických vojáků projíždí od Kasejovic směrem na Dožice se svými mohutnými tanky. Američtí vojáci mají svůj tábor v Kasejovicích. Po zajetí německých vojáků nastává mezi místními trochu klidu, ale střelba je slyšet prakticky neustále ze všech stran. Večer 8. května a 9. května celý den se ve směru od Hvožďan táhnou kolony ruských vojsk generála Vlasova. Po několika dnech jsou tato vojska odzbrojena nedaleko Kasejovic Rudou armádou a místní kraj je definitivně osvobozen.

Ještě určitě stojí za zmínku přítomnost takzvaných „národních hostů“. Národní hosté byli Němci z Brna, kteří utíkali před frontou. Zde v Budislavicích byli ubytováni na faře a ve škole. Celkem se jednalo o 20 osob dospělých a 65 dětí. Po osvobození je Československá obrněná tanková brigáda odvezla do pohraničí, a to konkrétně do Dobré Vody u Hartmanic.

Tolik ke květnovému osvobození kousku naší vlasti, který je naším domovem. Je obdivuhodné kolik příkoří museli naši předkové vydržet, abychom se my mohli mít lépe.

Čerpáno z pamětní knihy obce Budislavice.

Jan Spour



Sváteční pochod na Třemšín

Jak už nám náš obecní kalendář napověděl, i letos 8. 5. 2019 se konal tradiční pochod na nedaleký Třemšín.

Letošní rok jsem se vydala poprvé. Sehnala jsem parťáka a v 9:00 jsme s Terkou Straků přišly na hřiště ve Starém Smolivci, kde na nás čekala malá skupinka dalších turistů i s místostarostou Honzou Spourů.



Musím se přiznat, že na to jaké bylo pěkné počasí, sešlo se nás méně, než jsem čekala. Po 9 dorazilo ještě auto z Budislavic, které nabralo i mladoslolíváky.

Vyrazili jsme celkem v 16 lidech.

Občas jsme čekali na naše nejmladší turisty, Honzu a Pepu, které zajímalo hlavně dění kolem, střílení šišek a statika posedů, ale nakonec jsme všichni dorazili v 11:15 na vrchol Třemšína. Všichni vybalili svačiny a najednou bylo ticho. Nebyl čas ani mluvit, hlad byl silnější ☺.

I když vítr pofukoval, výhled stál za to. Z dalekohledu byla vidět i Svatá Hora v Příbrami.

Pokochali jsme se, vyfotili pár fotek a v pravé poledne jsme se odebrali na zpáteční cestu. Zpátky to šlo rychleji, po 13. hodině jsme seděli na hřišti a žízeň jsme hasili točeným pivem. Celkem jsme ušli 16 km.

Když to vyjde, příští rok zase rádi vyrazíme.

Veronika Vonášková

Foto Zdena Spourová.

I. BTO vyrazil obdivovat Šumavu

Letošní jarní autobusový zájezd jsme naplánovali na Šumavu, a to přímo do jejího srdce, do okolí Srní. Dopravce jsme zvolili jako vždy pana Vohryzku s jeho autobusem na padesát jedna cestujících, avšak počet přihlášených toto číslo převýšil. A protože se snažíme nikoho neodmítat, tak jsme poprosili ještě pana Sachunského z Budislavic, aby vzal svůj mikrobús a pobral zbytek našich turistů. Celkový počet zúčastněných se zastavil na čísle šedesát tři.

Autobusy byly přistavené v sedm ráno na autobusové zastávce v Budislavicích, kde nastupovala většina cestujících. Cestou však ještě v Mladém Smolivci a v Kasejovicích někteří účastníci přistupovali. Jako první zastávka byla naplánována Sklárna Annín, kde jsme měli možnost si prohlédnout huť s ukázkou foukání skla a sklářské muzeum. Prohlídka zde byla velmi zajímavá a někteří naši turisté se ze sklárny nemohli odtrhnout. Cestu jak do Annína, tak na další zastávku, která byla na Rokytě, nám velmi ztížila celkem dost dlouhá objížďka, která byla zřízena z důvodu opravy mostu. Bylo velmi sužující, když jsme se blížili

k místu nástupu na pěší výšlap a za okny autobusu sledovali, jak všude kolem hustě prší. Dá se říct, že v tomhle ohledu nám objížďka pomohla, protože jsme dešťovou přeháňku strávili v autobuse a chvíli před tím, než jsme vystupovali, pršet přestalo a během výšlapu na nás vykouklo i sluníčko. Pěší procházka vedla z Rokyt do Srní, podél Vchynicko-Tetovského plavebního kanálu a měřila osm kilometrů. Každý si šel svým tempem, jak už bývá zvykem a nakonec jsme se sešli všichni u autobusu, který nás převezl na Kvildu, kde byl rozchod na dobu mírně přesahující dvě hodiny. Téměř všichni se vrhli na místní cukrárny, kavárny či restaurace, protože venku zase začalo celkem hustě pršet a všichni už nějaké to občerstvení potřebovali.

Odjezd byl naplánován na osmnáctou hodinu a cesta zpět velmi rychle utekla. Nakonec se myslím nechá říct, že se výlet vydařil a už teď se těším na další větší turistickou akci, kterou je červencové čtyřdenní splouvání Vltavy.

Jan Spour





Pozvánky na archeologickou přednášku, Víkend otevřených zahrad a Snídani v trávě

Vážení a milí příznivci Muzea jižního Plzeňska v Blovicích, p. o.,

srdečně Vás zveme na další z cyklu archeologických přednášek, která proběhne 6. 6. od 17 hod v kapli sv. Ondřeje. Tentokrát bude přednášet Mgr. Jiří Chlevišťan na téma Mohylová pohřebiště na jižním Plzeňsku. Přednáška Vám prozradí, jak se pohřbívalo pod mohylami a jak vypadal pravěký pohřební ritus. Zároveň představí moderní archeologické postupy, které jsou uplatňovány při výzkumu mohyl.



Již poněkolkáté se zapojíme do celostátního Víkendu otevřených zahrad, který se letos uskuteční 8. a 9. 6. Tato krásná akce si žádá speciální program. Proto jsme pro Vás připravili Snídani v trávě, kterou si můžete vychutnat v sobotu 8. 6. od 10 hod. Snídaně bude pojatá „po sousedsku“. Přineste s sebou něco dobrého a podělte se o svoji snídani s ostatními. Na oplátku budete moci ochutnat, co se snídá u sousedů. Piknikovou deku Vám rádi půjčíme a čaj nebo kávu také nechte doma. Pak už jen zbývá vybrat si to správné místo v parku a vychutnávat si pomalu plynoucí čas.

Kdo ještě neviděl výstavu Děťství v zámeckém parku, kterou Vám vřele doporučujeme, bude mít vhodnou příležitost. Doprovodný program k ní bude připraven pro všechny malé i velké zájemce. Kdy jste naposledy chodili na chůdách, zahráli si kriket, nebo badminton? Skákali přes gumu, nebo hráli na sochy? Vzpomenete si ještě na básničku, odříkávanou při hře na slepou bábu? Přeneste se s námi do doby, kdy v parku pobíhaly děti pana zahradníka Nejdla spolu s hraběcími dětmi rodiny Pálffyů.

V neděli 9. 6. se rozloučíme s výstavou Z minulosti do budoucnosti (Od Historického parku Bärnau – Tachov a k Archaeoparku Čechy – Bavorsko). Přijďte si naposledy prohlédnout unikátní model středověké vesnice, kterou budují naši zahraniční kolegové tradičními řemeslnými technikami.

Poslední pozvánka patří vernisáži výstavy Loutková laboratoř II., na kterou se můžete těšit 18. 6. od 17hod. Výstava Vám představí loutky studentů Gymnázia Blovice, jež vyrobili ve spolupráci s Muzeem loutek v Plzni. K výstavě bude připravený doprovodný program pro všechny, kdo si rádi hrají. Výstava potrvá do 15. 9. 2019.

*Těšíme se na Vás!
Mgr. Tereza Pelcrová
Muzejní pedagog a PR*

Vítání ptačího zpěvu

Česká společnost ornitologická (ČSO) uskutečňuje prostřednictvím svých členů – nadšených dobrovolníků – seznámení s ptáky, jejich zpěvem a životem, zvané „Vítání ptačího zpěvu“.

Jedno takové seznámení místních občanů s pěvci i nepěvci proběhlo prostřednictvím doc. Mgr. Pavla Munclinger, Ph.D. v sobotu 18. května 2019 a bylo rozděleno do dvou částí.

První se konala v Přebudově v sobotu v 7 hodin ráno, kde jsme byli seznámeni se způsoby odchyty a následným kroužkováním ptáků. Ačkoliv tomu počasí nebylo příliš nakloněno, povedl se odchyt několika ptáků, konkrétně běžných sýkory koňadry, zvonka zeleného, pestře zbarveného stehlíka a vzácnějšího krutihlava obecného. Prohlédnout jsme si mohli i mládě vrabce polního, jehož domovem se stala ptačí budka. Dozvěděli jsme se, jaké mají tyto ptáci poznávací znaky, jakým způsobem žijí, a poslechli jsme si jejich zpěv. Kromě toho jsme dle zpěvu určovali také ptáky v blízkém okolí.

Mimo tento ptačí program jsme byli seznámeni s čolky obecnými a čolkem horským, kteří obývají blízkou tůňku.

Druhou částí byla přednáška, která se konala ve stejný den od 19 hodin v hostinci U Křížů. V úvodu nám byl objasněn původ ptáků a jejich evoluce. Poté jsme se dozvěděli zajímavosti o ptačím chování, například migraci nebo námluvách. Pan Munclinger nám uvedl také nejnovější zjištění a poznatky z ptačí říše. Dále jsme slyšeli, co ptactvo ohrožuje a o problémech životního prostředí. Na závěr jsme se dozvěděli, co můžeme pro ptactvo udělat, nebo co lze dělat lépe.

Ranní odchyt i večerní přednáška byly velmi zajímavé a poučivé, bonusem večerní přednášky bylo výborné pivo!

Celý sobotní den byl díky této akci velmi příjemný a věřím, že se můžeme na tuto akci těšit opět za rok ☺.

Text a foto Vladimír Spour



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

Podvědomě řízené chování v našem stravování“

Dnešní téma článku zní možná tak trochu tajemně, ale až Vám nabídnu vzhled do tohoto aspektu stravování, bude Vám bezpochyby všechno jasné a pravděpodobně i sami u sebe najdete několik takových podvědomě řízených procesů, které vedou k tomu, že se v určitých situacích při stravování chováte naprosto automaticky, jednoduše řečeno „naprogramovaně“.

„Podvědomě řízenými procesy“, které pak mají vliv na naše chování v otázce jídla a stravování, je myšleno to, co nás ovlivňuje k tomu, že v určitých situacích sáhneme po určitých potravinách, že při konkrétních společenských událostech se stravujeme specifickým způsobem, že s určitými lidmi jíme něco a s jinými zase něco jiného, nebo že daná místa v nás vyvolávají chuť na dané potraviny. Troufnu si říct, že každý máme něco, jak už v pozitivním nebo negativním slova smyslu. Nejlepším příkladem je popis konkrétních situací na reálných případech. Takže například když já jsem byla dítě, tak u nás v rodině nebylo vůbec běžné, že by se večer u televize něco chroupalo, jedlo, a tak nemám vybudovanou asociaci toho, že po večerech musím něco zobat (oříšky, brambůrky atp.). Televize je pro mě spojitost jejího sledování a ne toho, že si musím něco zobnout. Další typický příklad je spojitost káva – dezert. Mnoho lidí si dopřání kávy automaticky spojí s dezertem, protože si tento zvyk vybudovali sami nebo si ho přinesli z rodiny, od přátel, z práce atp. Někdo přijde domů z práce a má naprogramovanou cestu rovnou k lednici, i přesto, že nemá zrovna hlad. Je to program, který ovlivňuje chování ve stravování. Někdo potká určitého člověka a dostane chuť na určitou potravinu, kterou má s tímto člověkem nějak spojenou (například děti uvidí babičku a dostanou chuť na kakao, atp.). Už víte, kam tím mířím? ☺

V tomto duchu se pak nese i dnešní příběh, který popisuje to, jak se pan Zdeněk „díky“ svým stravovacím programům projedl k nadváze a to i přesto, že se jinak stravoval poměrně dobře. Více o tom, jak tento aspekt podvědomých programů může natolik ovlivnit vývoj naší tělesné hmotnosti, se dočtete v následujících řádcích článku rubriky „Příběhů z nutriční poradny“ (příběhů, jež jsou inspirovány skutečností s pozměněnými jmény a osobními údaji).

Pan Zdenka přišel ke mně do poradny už ve fázi, kdy se stravoval víceméně „moc dobře“ a ani pohyb či odpočinek mu nechyběl, podle mého názoru již měl v hlavě srovnáno, jaké životní priority jsou pro něj důležité, kdy zdravý a fit tělo bylo pro něj jednou z priorit nejvyšších. O stravu se zajímal, a tak věděl, co by měl jíst, vysledoval si, co dělá jeho tělu dobře a po čem se cítí fit. Před odchodem do práce často posnídal kváskový chléb se zeleninou, dvěma vejci na různé způsoby; na obědy pak chodil v práci, kde si vybíral nějaké šetrnější jídlo, které nebylo smažené, smetanové ani knedlíkové, často bylo na bázi masa, luštěnin, ryb, zeleniny a přílohy. Svačiny pak pan Zdenka řešil mléčnými výrobky, ovocem, zeleninou, celozrnnými cereáliemi nebo celozrnným pečivem. Večeře si dopřával už doma nebo v restauraci a probíhaly obdobně jako forma obědů. Nakupovat chodil do farmářských obchodů a i restaurace vybíral takové, kde věděl, že používají čerstvé suroviny a jejich podávané porce jsou střídmě velké, aby se nepřejídal. Mě vyhledal z důvodu, že nerozuměl tomu, proč se tedy pořád nemůže zbavit těch pár nadbytečných kil tuku.

Právě z toho důvodu, že jeho stravování bylo celkově dobré, jsme museli rozebrat jeho jídelníček velmi detailně a přišli jsme na zásadní uvědomění – pan Zdeněk se stravuje mimo zmíněného jídelníčku i v situacích, kdy si to ani neuvědomuje. Přišli jsme na 4 situace, které se v jeho stravování neustále opakují a souvisejí s jeho „naprogramováním“ a i kily navíc:

- 1.) Každý den, když přijde z práce, tak míří rovnou k ledničce a uzobne si pár soust něčeho „dobrého“ – především sýrů a to i přesto, že před odchodem z práce dostatečně posvačil.
- 2.) Každé úterý a čtvrtek po tréninku jdou se spoluhrači na dvě „dvanáctky“.
- 3.) Každý večer, který stráví kolem desáté hodiny u notebooku (cca 5× do týdne), kdy dodělává potřebné, tak uzobává oříšky, sice nesolené, ale i tak, na večer byt' jen dvě hrsti sněžených oříšků se pak mohou do energetického denního příjmu zásadně promítnout.
- 4.) Jelikož pan Zdeněk i poměrně dost cestuje autem, při každé zastávce na benzínce na doplnění pohonných hmot nebo při koupi pití pro sebe, tak si automaticky u pokladny sahá i po půllitrovce sladkého nápoje a sáčku želé/bonbonů/gumových mevídků/oříšků v hořké čokoládě... Tato situace prý nastává tak 2× do týdne.

Když jsme se na tyto podvědomé programy, které ovlivňovali jeho chování v otázce stravy, podívali v týdenním součtu, zjistili

jsme, že tímto způsobem přijme pan Zdenka okolo 20 000 – 25 000 kJ každý týden navíc, kdy se jeho doporučená denní potřeba energie pohybuje okolo 10 000 kJ, což vychází tak, že během týdne tímto nadbytečným příjmem jídla spořádá energii, která by mu stačila na další dva dny. ☺ Navíc jsou to kalorie tučné (v podobě sýrů a oříšků), sladké (v podobě bonbonů a sladkého pití) a alkoholové (4 večerní „dvanáctky“ týdně).

Výsledkem našeho bádání pak bylo, že si pan Zdenka tyto situace uvědomil a zvyků se sice nevzdal úplně, ale výrazně je omezil, což se postupem času projevilo i na úbytku kilogramů tuku. Poměrně zásadní bylo i nahrazení těchto zvyků jinými – například po tréninku si pan Zdenka dal jen jedno pivo a ještě k tomu nealkoholické, uzobávání večerních oříšků úplně odboural a zvyk jít do ledničky po příchodu z práce nahradil – místo do ledničky šel ke kávovaru a udělal si malé espresso, ke kterému se vždy po práci na chvíli posadil, pasivně zrelaxoval a pak teprve šel na další mimopracovní aktivity.

Uvědomění na závěr: některé naše chování spojené se stravováním je tak automatické, že buďto si ho neuvědomujeme nebo mu možná ani nepřikládáme důležitost a ono při tom může sehrát zásadní roli v tom, jak vypadáme nebo jak se cítíme. Někteří lidé si myslí, že jedí báječně a i přesto nehubnou, jenže pak se přijde na mnoho těchto drobností, které se nasčítají a na výslednou hmotnost mají vliv.

Zapřemýšlejte sami, co vše máte v souvislosti s jídelním naprogramováním – sáhnutí po sušence, kterou nabízí v supermarketech u pokladny, večerní požívání u televize, celodenní chůze do lednice a špajzu a uždíbování a uzobávání čokoliv, zákusek ke kávě, dezert po jídle, panák alkoholu na návštěvě u rodičů, dojíždání porcí, i přesto, že už jste v půlce byli sytí, protože porce se přeci dojíždají, záměrně vynecháte svačinu, sušenku si ale dáte a mnoho a mnoho dalších situací. Pokud si vše sepišete a podíváte se na to v souhrnu, možná se budete až divit, kolik toho je. ☺

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

Charita Příbram působí i ve Hvoždanech a okolí



Řešíte některou z následujících situací?

Nahromadilo se Vám více životních překážek a nejste si jisti v jejich řešení?
Rádi byste zlepšili školní přípravu svých ratolestí a zpestřili společný volný čas?
Chcete stabilizovat rodinné zázemí a uvítáte podporu v hledání bydlení či zaměstnání?
Nevíte si rady při komunikaci na úřadech, u lékaře, ve škole, s vyplněním formulářů?
Ztrácíte se ve své finanční situaci a uvítali byste materiální a potravinovou pomoc?
Hledáte pomoc s péčí o ležící nebo těžce nemocnou osobu?
Přemýšlíte, kdo by Vám mohl pomoci s nákupem, při úklidu domácnosti, s osobní hygienou?
Potřebujete odbornou zdravotní péči, jako jsou např. převazy ran, aplikace injekcí a infuzí, podání léků a jiné?
Je pro Vás obtížné dojíždět na rehabilitaci nebo odběry krve?

Pomáháme Vám v rámci registrovaných služeb:

- Domácí zdravotní péče
- Pečovatelská a odlehčovací služba
- Denní stacionář
- Služby pro rodiny s dětmi

Nebojte se nás oslovit!

Rádi Vám podáme pomocnou ruku a společně najdeme vhodné řešení.

Kdy a kde nás najdete?

pondělí 8:00 – 12:00

středa 12:00 – 16:00

Klubové centrum Hvoždany

Kontaktní pracovník:

Veronika Vonášková, DiS.

(+420) 734 788 639, vonaskova@charita-pribram.cz

Rádi se Vám budeme věnovat i mimo uvedenou dobu.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Projekt Rozvoj sociálních služeb na území MAS Podbrdsko (reg. č. projektu CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0009019) byl podpořen z Operačního programu zaměstnanost na základě výzvy MAS Podbrdsko – Podpora sociálních služeb I. číslo 242/03_16_047/CLLD_16_01_036.



Prodám světle hnědé kuřice dominant.

Začátek snášky kolem poloviny června.

Koupím pařák na brambory. Smolivec.

Tel.: 702509758

inzerce