



Smolivecké NOVINY

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

Oslavy 125. výročí SDH Starý Smolivec

Tento rok se okrskové cvičení pořádalo v areálu tělovýchovné jednoty ve Starém Smolivci. Než ale tato událost mohla odstartovat, bylo třeba několik dobrovolníků, kteří vše připraví. První brigáda se konala týden před cvičením. Navozili se překážky na štafetu a základna s nádrží na hasičský útok. Dovezl se „cirkus“ pro kapelu, který je už nedílnou součástí mladosmoliveckých venkovních akcí. Sekání hřiště připomínalo žně, dva zahradní traktůrky křížily hřiště o sto šest. Jedním z těžších úkolů bylo sestavení tanečního parketu, do kterého počítám i jeho vyrovnaní. Musím říct, že sám jsem parket vyzkoušel, jak se sluší a patří, a vypodložený byl na jedničku. Při druhé brigádě, v podvečer den před soutěží, se postavily stany, osadily zářivky, nalajnovaly a vytyčily dráhy - vše mohlo začít.

Jak už se píše v nadpise, hasiči ze Starého Smolivce letos slaví půlkulaté jubileum, tedy 125 let od založení sboru. A jak jinak, než že toto krásné číslo oslavili pořádáním hasičského cvičení na své domácí půdě. Tentokrát se hasičské cvičení konalo v sobotu 29. června 2019. Na okrskové cvičení přišlo 380 lidí, včetně hasičů, hasiček i nejmenších členů SDH. Hasičky a hasiči všeho věku byli připraveni a nastoupili na hřiště ve Starém Smolivci už v 13:30 s tázvými výrazy, jak to tedy tentokrát vše dopadne a které z přítomných družstev zvítězí.

Své síly mezi sebou změřili a startovali v následujícím pořadí muži z Radošic, Starého Smolivce, Mladého Smolivce, Dožic a Budislavic, dále ženy z Dožic, Radošic a Mladého Smolivce, a děti z Radošic, Dožic a Mladého Smolivce (jenž utvořily celkem 3 družstva – nejmladší, starší a nejstarší). Jako obvykle bylo hasičské cvičení odstartováno štafetami. Nejprve si své štafety odběhly všechny týmy dětí, poté ženy. Po dokončení opravných pokusů byla odstraněna „holčičí“ bariéra a na své místo byla postavena bariéra vyšší („pánská“). Muži si také odběhli svou štafetu a taktéž využili možnosti opravy.

pokračování na straně 3



Zprávy
z naší obce

strana 2

Kronika

strana 4-5

Výlet do Českého
Krumlova

strana 6

Divadelní
představení
Smutná princezna

strana 7

Z našich škol
a školky

strana 8-10

Marti TIP,
jak být FIT

strana 11

Zprávy z naší obce

Jednání zastupitelstva obce Mladý Smolivec v měsíci červnu bylo prvním výjezdním zasedáním v tomto roce a bylo situováno do sálu hostince U Křížů v Budislavicích. Jednání započalo lehce po osmnácté hodině a na programu jednání bylo jedenatřicet bodů. Z důvodu čerpání dovolené bylo přítomno osm zastupitelů.

Jednání bylo zahájeno netradičně minutou ticha, jejímž důvodem bylo, že nás před pár dny bohužel opustil pan Josef Nachtman z Budislavic, který zastával funkci starosty mnoho let. Program jednání byl schválen, rovněž proběhla i volba ověřovatelů zápisu a určení zapisovatelky. Mezi prvními body programu byly zprávy o hospodaření Mikroregionu Nepomucko a Svazku obcí pro odpadové hospodářství, které jsme vzali na vědomí. Ještě byly zastupitelstvem vzaty na vědomí záměry se směnou, nebo prodejem pozemků a ukončení nájemní smlouvy v hostinci v Mladém Smolivci. Ke zprávám o hospodaření přibýlo i schválení účetní závěrky v MŠ ve Starém Smolivci a převedení zisku do rezervního fondu. Rovněž byla schválena účetní závěrka Obce Mladý Smolivec a inventarizační zpráva za rok 2018, kdy obec hospodařila se ziskem 1 117 793,75 Kč. Schválen byl i závěrečný účet Obce Mladý Smolivec a zpráva o přezkoumání hospodaření za rok 2018. Do schválení připadly ještě dodatky SOD s firmami Josef Cihla na opravu střechy na kempeličce v Radošicích, s firmou Roadfin, s. r. o. na opravu místní komunikace v Dožicích, zadání zpracování projektu k žádosti o dotaci do programu Sídlní zeleň, vyhlášení výběrového řízení ZMR na výměnu zdroje vytápění v MŠ, a také bylo nutno udělat změny v projektové dokumentaci kurtu ve Starém Smolivci. Přijali jsme dotace na naše výjezdové jednotky, kdy výše dotace na jednu jednotku činí 29 900 Kč. Z obdržených žádostí jsme jednali

o řešení opravy cesty ve Starém Smolivci, schválili jsme opravu požární stříkačky z Radošic, poskytnutí věcných darů na nohejbal do Dožic, na dětský den do MŠ ve Starém Smolivci, který již tradičně pořádají rodiče, dotaci na uspořádání hasičského cvičení ve Starém Smolivci a zapůjčení prostor bývalého hostince v Mladém Smolivci místním hasičům pro účel uspořádání tradiční pouti. Mezi poslední body patřily informace o probíhajících stavebních pracích, o proběhlých kontrolách a došlé poště. Proběhla diskuse a kolem jedenácté se všichni rozešli k domovům.

Následující veřejné jednání bylo mimořádné a bylo naplánováno na odpočívadlo U Anděla ve Starém Smolivci na 1. července od dvacáté hodiny, a to po ukončení závodů na cyklostezce. Na programu byl jediný důležitý bod. Bylo totiž potřeba vyhodnotit nabídku na „Výměnu zdroje vytápění v MŠ ve Starém Smolivci“ a s vybraným uchazečem schválit uzavření smlouvy, což se také povedlo. Staré kotle v MŠ jsou v havarijním stavu a obec podala na jejich výměnu žádost o dotaci na PK. Dotaci jsme obdrželi ve výši 500 tis. Kč a tak je nutné jednat rychle a výměnu provést během školních prázdnin. Po ukončení jednání se ještě chvíli diskutovalo a na závěr všichni přítomní zastupitelé a hosté pomohli sbalit stany a uklidit odpočívadlo po soutěžním odpolední.

Je nutno podotknout, že jednání v přírodě má jistě také své kouzlo, byť počasí nebylo úplně nejlepší. Chvilí před zahájením zastupitelstva totiž přišla strašná průtrž mračen, se kterou jsme si ve spolupráci s účastníky předchozího závodu poradili. Příští jednání zastupitelstva obce se bude konat v pátek 19. července, tentokrát v hostinci v Radošicích od 18 hodin.

Jan Spour – místostarosta Obce Mladý Smolivec

Významná jubilea v srpnu 2019



Matoušková Marie	Starý Smolivec	65
Skýpalová Markéta	Mladý Smolivec	70
Krejnický Josef	Starý Smolivec	70
Skuhravý František	Starý Smolivec	71
Friedrich Otakar	Radošice	71
Hellerová Marie	Radošice	72
Gottfriedová Daniela	Radošice	73
Skuhravá Růžena	Budislavice	74
Kuglová Marie	Starý Smolivec	75
Myslivcová Anežka	Mladý Smolivec	75
Sedláčková Marie	Mladý Smolivec	78
Straková Marie	Mladý Smolivec	81
Květoň Vladislav	Starý Smolivec	90

Přivítali jsme v měsíci květnu

Böhm Dan, Starý Smolivec



Rozloučili se s námi v měsíci červnu



Josef Nachtman, Budislavice

Josef Nachtman

Dne 18. června 2019 nás navždy opustil dlouholetý starosta OÚ Mladý Smolivec (dříve MNV Mladý Smolivec) pan Josef Nachtman. Pan Nachtman odešel ve věku nedožitých 87 let. Byl rodák z Budislavic, kde se svou ženou Marií žil úctyhodných 63 let. Společně vychovali dvě děti, těšili se ze čtyř vnoučat a dočkali se i pravnoučat.



Pan Josef Nachtman byl dlouholetým tajemníkem MNV Mladý Smolivec a předsedou MNV se stal 9. listopadu 1979 po rezignaci dosavadního předsedy pana Josefa Šampálíka z Dožic ze zdravotních důvodů. Poté byl na ustavujícím zasedání dne 25. 6. 1981 po řádných volbách do funkce předsedy zvolen znovu a v této funkci setrval až do 1. 12. 1994, a to už jako starosta Obce Mladý Smolivec.

Čest jeho památce.

27. 7. 2019 – **Pouťová zábava** v Radošicích

27. 7. 2019 – od 16 hodin **Mše svatá** v kostele sv. Jiljí v Budislavicích

28. 7. 2019 – **Anenská pouť** v Radošicích

3. 8. 2019 – **Vítání občánků** od 15 hodin v zasedací místnosti OÚ Mladý Smolivec

9. 8. 2019 – **Pouťová zábava** v Mladém Smolivci

10. 8. 2019 – **Vavřínecká pouť** v Mladém Smolivci

11. 8. 2019 – od 14 hodin **Pouťová mše svatá** v Mladém Smolivci v kapli sv. Vavřínce

1. 9. 2019 – od 9.30 hodin **Pouťová mše svatá** v Budislavicích v kostele sv. Jiljí v Budislavicích

Oslavy 125. výročí SDH Starý Smolivec

pokračování z úvodní stránky

V přestávce mezi štafetami a útoky všem přítomným předvedli svůj um hasiči z Radošic v dobových uniformách a s dobovou technikou. Dále se plynule přešlo na druhou polovinu hřiště, k útokům. A je to tady, část dne, na kterou všichni soutěžící netrpělivě čekali. Útoky opět zahájila družstva dětí, následovaly útoky žen a v neposlední řadě jsme měli možnost zhlédnout útoky mužů. No a najednou, než jsme se nadáli, bylo tu pozdní odpoledne, na pořadatelském stole se už blýskaly poháry a my s nedočkavým výrazem stáli na nástupu a očekávali vyhlášení našeho odpoledního snažení. A jak že to tedy tentokrát dopadlo?

V kategorii dětí se všechna družstva umístila na krásném 1. místě. Následně byli oceněni také trenéři našich budoucích hasičských nadějí, zejména za trpělivost a za odhodlání při vedení našich následovníků.

V kategorii žen bylo pořadí následující:

1. Radošické ženy
2. Dožické ženy
3. Mladosmolivecké ženy.

V kategorii mužů nastala situace, která se nepodařila už několik let. Dva týmy totiž zaběhly štafety společně s útoky za stejný čas, dělily se tak o 4. místo. **Nakonec bylo tedy pořadí takové:**

1. muži z Mladého Smolivce
2. muži z Dožic
3. muži ze Starého Smolivce
4. muži z Budislavic a Radošic.

Celým odpolednem nás doprovázelo sluníčko, ačkoliv bychom určitě všichni ocenili trošku menší vedro, i tak jsme si odpoledne (věřím, že všichni) užili. Během hasičského cvičení se nikomu nic nestalo, což je vždy pozitivní zpráva. Během dne jsme se mohli občerstvit grilovaným masem, klobáskou, točenou limonádou, guláškem nebo dršťkovou polévkou, díky paní Boušové, které pomáhala celá rodina. Máme to za sebou, nezbyvá nic jiného, než

dopodrobna rozebrat, co se nám během útoků povedlo a nepovedlo a načerpat nové síly na hasičské cvičení příští rok, které se bude konat v Dožicích. Někteří se rozhodli pokračovat v příjemně načatém odpoledni, a to účastí na taneční zábavě, jiní (vyčerpaní vedrem či posílnění alkoholem) se už vydali ke svým domovům.

Taneční zábava se konala přímo na hřišti, na placu před hospodou pod širým nebem. K poslechu a tanci hrála všem známá kapela Minimax. Díky stanům se vytvořil příjemný prostor, takřka ideální k pořádání taneční zábavy. Škoda, že se zde zábava pořádá jednou za pět let. Na zábavu dorazilo necelých 170 lidí, což není málo, ale při pohledu na stoly, by se vešlo daleko víc. Ačkoliv bylo přes den nesnesitelné vedro, k večeru začalo přituhovat. Lidé nelenili a šli se zahřát tancem nebo frťanem. Kapela nám hrála do půl třetí ráno, což pro některé zdaleka nebyl impuls jít domů.

Následný den se opět sešli dobrovolníci, aby se areál vrátil do původní podoby. Když je dostatek lidí, jde vše snadno a rychle. Práce šla od ruky, a tak nic nebránilo tomu dát si po práci pivo a dršťkovou polévku. Příští rok se uvidíme v Dožicích a tradičně se rozloučíme slovy: „Tak zase příště, na nějaké akci u nás na Mladosmolivecku.“

Karolína Černá, Jiří Krejčík



Trochu historie SDH Starý Smolivec

Psal se 30. červenec 1894, kdy se občané Starého Smolivce usnesli založit Sbor dobrovolných hasičů s 30 zakládajícími členy.

Sto dvacet pět let uplynulo od tohoto data, vystřídal se pět generací, změnilo se několikrát politické a zemské uspořádání, od rakouské monarchie přes obě světové války, období I. republiky, poválečnou kolektivizaci vesnice. Ve všech těchto obdobích stáli hasiči na předním místě mezi společenskými organizacemi, aby nejen chránili majetek místní, ale i v sousedních obcích před zhoubným vlivem požárů a v nemalé míře se zapojili do kulturního dění v obci. Přes první hasičské bály roku 1894 a 1895 se tehdejší hasičstvo účastní církevních pobožností ve Hvozďanech, světi svoji první stříkačku 23. července 1895 před sochou sv. Vincence ve Starém Smolivci při příležitosti slavnostního srazu hasičských sborů z Mladého Smolivce a Hvozďan. K prvnímu požáru vyjel náš sbor do Budislavic dne 4. října 1895, aby se pak po celé století podílel na čestných požárních zásazích, až do roku 1991, kdy pomáhal likvidovat požár seníku v Újezdě u Kasejovic v majetku ZD Kasejovice. Na činnosti sboru se dobrovolně podílela řada nejmenovaných členů, kteří se mimo hasičské činnosti zapojili do ochotnického divadla, založeného 1897 místním učitelem Josefem Sladkým. Byla to hlavně tato složka, jejíž členové každý rok nastudovali a sehráli několik divadelních her pod vedením členů Zoubka, Tůmy, Mareše a Valenty. Sbor vykonával sociální činnost, vlastní pohřební pokladnu a přispívá poraněným hasičům po zásazích z dotací, které poskytovaly pojišťovací společnosti a okresní záložna v Blatné. Místní sbor se stal členem Blatenské hasičské župy r. 1898, založenou ve Tchořovicích na ustavující schůzi, která se konala za přítomnosti 20 sborů 26. prosince 1898. V době založení sboru ve Starém Smolivci patřil tento do župy podtřemšínské. Je to patrné ze zápisů, protože cvičitele a dozorcí byli rožmitálští. V té době nebyli ze

zdejšího kraje žádní volení činovníci, jak se tenkrát župním funkcionářům říkalo. Vlastní hasičská zbrojnice byla zbudována v roce 1902 rovněž za přispění majitelů okolních lesů. V roce 1906 byla vyměněna stará stříkačka za novou, aby v roce 1934 byla zbrojnice vybavena již motorovou stříkačkou. Po celé století činnosti místního sboru se naši hasiči účastní okrskových cvičení se střídavými úspěchy. Sbor se finančně a organizačně podílí na dětských sportovních dnech a zůstává vedle Sportovního klubu a Mysliveckého sdružení jedinými kulturními složkami ve Starém Smolivci. Díky protipožární činnosti, prohlídkami obytných domů se v posledních letech předešlo požárům na obytných budovách.

*Pavel Panýrek
starosta SDH Starý Smolivec*



ROK 1928

Tento rok je rokem jubilejním. Uplynulo 10 let od doby, kdy byla svržena panující rodina Habsburků a na troskách rozvalené říše Rakousko – Uherské povstal nový svobodný stát, Republika československá, jejíž svoboda byla vykoupena krví a strádáním statisíců příslušníků. Celý národ oslavoval po celý rok a vyvrcholením oslav byl 28. říjen. Ani obec Dožice nezůstala pozadu. Řídící učitel Al. Tintěra požádal obecní zastupitelstvo o přijetí protektorátu nad slavností, jakož i o uvolnění určitého peněžního obnosu z obecní pokladny na zakoupení lampionů a zjednání hudby k vedení průvodu. V předvečer slavnosti dne 27. října se konal lampionový průvod od Netušilů k pomníku padlých ve světové válce. Průvod byl mohutný. V čele kráčely školní dívky nesoucí rozžehnuté lampiony, za nimi hasiči v krojích nesoucí věnec, který položili u pomníku. Za nimi obecní zastupitelstvo, hudba, pak hasičské sbory a průvod uzavíralo mnoho občanů i z okolních vesnic. Voknech přibytků, mimo nichž průvod kráčel, hořely nesčetné plameny svíček, v mnohých do noční temnoty svítily transparenty.

Rok 1928 byl velmi suchý. Zima byla skoro beze sněhu a po ní následovalo chladné a suché jaro. V květnu se dostavily ještě tři citelné mrazíky, které uškodily obzvláště kulturám zelným a ovočným stromoví na květu. Léto bylo naopak parné a skoro bez vodních srážek. Nedostatek vláhy způsobil takřka katastrofální nouzi o zelené krmení a důsledkem toho klesla cena hlavně hovězího dobytka. Koncem roku se ceny ale ustálily, a tak za cenu 1 kg živé váhy bylo 4 – 6 Kč. Jetelových otav téměř vůbec nebylo. Na lukách velmi málo. Důsledkem toho bylo stoupnutí cen suché

píce. Úroda obilí byla však dobrá, ba možno říci velmi dobrá. Seno se prodávalo 1 q za 120 – 130 Kč, sláma za 60 Kč, pšenice za 200 Kč, žito 190 Kč a oves za 166 Kč.

Zdálo se, že hospodáři s bramborami dopadnou velice zle, neboť pro veliké sucho se nevyvinula ani nať, tím méně hlízy. „Děšť sv. Rocha v bramborách zarochá“, utěšovali se hospodáři poslední nadějí. A opravdu stalo se, 16. srpna snesl se déšť, za několik dní opět a tato vláha ve vyhřáté půdě dělala divy. Brambory znovu rozkvetly a v zemi tvořily se hlízy, které vyrůstaly zhusta na hlízách starších. Pozdní hlízy úplně nedozrály, ale bylo jich dost. Brambory se prodávaly 1 q za 30 Kč. Úroda ovoce ale byla špatná, švestek skoro nebylo, hrušek málo, ale jablek dosti. Včelaři však měli tohoto roku velice slušný výtěžek.

V tomto roce byl v Dožicích připojen zdejší poštovní úřad telefonní linkou k poštovnímu úřadu ve Vrčeni, aby se tím obci dostalo výhodnějšího spojení s ostatním světem. Školní budova, která stojí již 42 let, byla ze tří stran opravena a obilena a na polovině střechy byly vyměněny tašky, vše za 5 000 Kč. Poměry zdravotnické byly normální. Po stránce sociální byly poměry jako dříve. Dne 2. prosince se konaly volby do okresního a zemského zastupitelstva.

Obecní rozpočet vykazuje v potřebě řádné 23 212 Kč, v úhradě řádné 31 279 Kč, v potřebě mimořádné 12 000 Kč. Výtěžek z lesa činil 11 164 Kč, příjem z polí a luk 399,40 Kč.

Pavčina Hošková



Vytrvalostní závody koní 31. 5. – 2. 6. 2019

Na Mladosmolivecku se jely vytrvalostní závody koní. Celý víkend od 31.5. – 2.6.2019 se na našem území závodilo.

Do Dožic na louku Na obrázku se sjelo 88 koní z celé republiky a jeden ze zahraničí (SRN). V pátek proběhly zápisy a ustájení koní. V sobotu se uskutečnilo Mistrovství ČR ve vytrvalosti koní, národní S a ST na 80 – 100 km a mezinárodní závody. Sobotních závodů se zúčastnilo 23 koní. V neděli pak Hobby 20 – 40 km a národní závody stupně Z-L na 40 – 60 km. V neděli už koní bylo více – 65. Hlavním pořadatelem závodů byl JS Hrdina Borotín. Pro diváky, kterých bohužel moc nedorazilo, byl připraven doprovodný program – divadlo pro nejmenší, také závodily děti a kmáně bylo i chutné občerstvení.

Eva Kubová



Výlet do Českého Krumlova

Tradiční návštěva Otáčivého hlediště v Českém Krumlově v letošním roce proběhne dvakrát. V pátek 28. 6. 2019 jsme společně s padesáti účastníky vyrazili na první divadelní představení s názvem Ztracený svět. Divadlo začínalo od 16 hodin a tak jsme museli vyrazit včas. V půl jedné už vyjížděl autobus od OÚ v Mladém Smolivci. Trochu jsme se obávali vysokých teplot a provozu na silnicích, protože začínaly prázdniny. Teploty jsme vydrželi, zácpy na silnicích byly, ale na místo určení jsme dorazili včas. Díky změnám v parkování autobusů v Českém Krumlově, které zde platí od 1. 6., jsme sice museli jít kousek dál, než jsme byli zvyklí, ale to nebylo tak hrozné. Horší je, že díky systému

parkování autobusů v Krumlově se pro nás zdrazila o parkovací poplatky i doprava. Přesto vše jsme se shodli, že vidět představení byl obrovský zážitek. Dinosauři pobíhající v zámeckých zahradách, obří klíšťata, pterodaktylové, amazonský prales a staré kmeny indiánů, krásné kulisy, nádherné kostýmy, to vše nás přeneslo do děje příběhu ztvárněného na motivy knihy sira Arthura Conana Doylea. Po hodině a půl science fiction se nám nechtělo ani z divadla odcházet. Přesto vše jsme se ukázněně přesunuli k autobusu a vyrazili k domovům. V červenci vyrazíme ještě na Šípkovou Růženu a poté se pro letošní rok s Krumlovem rozloučíme.

Eva Kubová



Divadelní představení Smutná princezna

Je to již pátým rokem, kdy divadelní spolek Bumlstar hraje nejen pro naše seniory na setkání důchodců, ale i pro nás, občany Mladoslomivecka.

Letos byly naplánovány hned tři termíny přestavení. Na výběr jsme měli pátek 7. června od 20:00 hodin, nebo sobotu 8. června od 15:00 či 19:00 hodin.

My jsme neotáleli a místa jsme si zamluvili hned na páteční představení. K dispozici bylo celkem 120 míst a bylo natřískáno ☺.

Jak už název představení napovídá, hlavní roli měla princezna Jarmilka, smutná princezna, kterou netěšil svět a nebylo ničeho a nikoho, kdo by ji rozesmál.

Král se snaží vymyslet plán, jak by se mohlo podařit dcerku rozeselit. Povolá proto nejlepší doktory, baviče, kouzelníky, šarlatány, ale marně. Když už ani král smíchu, Dederon, princeznu nerozveselí, královi dojde, že má doma rozmazlenou princeznu.

Šašek dostane nápad, poradí královi, aby princeznu provdal. Zabije tím dvě mouchy jednou ranou, zbaví se vladaření a princeznu bude rozveselovat její manžel. Jednoho dne se k rozveselení přihlásí hloupý Honza. Král mu dá šanci, aby zkusil princeznu rozesmát. Honzovi se sice říká hloupý, ale ten hned přišel na to, že princezna není smutná, ale rozmazlená a obdaruje ji lékem, na který jen tak nezapomene.

Princezna se po jeho požití začne smát, pusou má od ucha k uchu a Honza ji dostane za manželku.

Jak už to v pohádkách bývá, všechno dobře dopadlo ☺.

*Děkujeme hercům všem,
kteří pro nás trénovali na tento den.
Pro nás je to zábava, pro Vás hodně úsilí,
tolik hodin příprav, dřiny, už se jen tak nevidí.
Bránice celou dobu zůstaly v pohybu,
Vaše představení opět nemělo chybu.*

Děkujeme také obsluze v lokále, která se starala o dodržení pitného režimu.

Veronika Vonášková



Spaní ve školce 30. 5. 2019

Ve čtvrtek odpoledne jsme se nejprve vydali na stopovačku. Podle plánu na nás postupně čekalo šest dopisů s úkoly. Po jejich splnění zbývalo najít tajemný poklad. Bylo potřeba hledat pod kameny, v trávě nebo dokonce vylézt na strom. Obrázkové nápovědy v dopisech prozradily, že poklad je ukrytý pod růžovým keřem. K jeho nalezení bylo potřeba keř poznat. Poté jsme si museli dodat odvalu a poklad vyzvednout. Z dárečků v truhle jsme měli velkou radost. Po takovém výkonu jsme se všichni odměnili opečenými špekáčky. Když jsme doplnili energii, čekalo na nás další dobrodružství. Školní zahradu navštívily dvě čarodějnice, které pro nás připravily kouzelnou stezku světélek. Cesta lemovaná svíčkami nás dovedla až k chatrči hodných čarodějnic, které nám za statečnost věnovaly sladký perníček. Po tak dlouhém dni neměl nikdo problémy s usínáním a probudil se až další den ráno o půl šesté, kdy nás přivítaly sladké koláčky a kousky bábovky od maminek.

Stanislava Marková



Výlet do Vranovic 27. května 2019

Navštívili jsme Pohádkový statek v obci Vranovice. V tomto krásném vesnickém stavení se usídlily pohádkové bytosti, se kterými jsme strávili pěkný den plný kouzel. Divadelní představení nás nejenom pobavilo, ale i poučilo. Seznámili jsme se s pověstmi, které se odehrávaly v našem blízkém okolí. Sluníčko nám příjemně hrálo a svačinky od maminek po malé procházce chutnaly báječně.

Stanislava Marková



ZÁPIS DO PRVNÍ TŘÍDY A SVÁTEK SLABIKÁŘE

Druhý dubnový pátek se dveře Základní školy Kasejovice otevřely předškolákům. Ve škole se konal zápis do první třídy, ke kterému se v doprovodu svých rodičů dostavilo 21 dětí. Úkolem malých předškoláků bylo předvést, jak zvládají jednotlivé činnosti, které jsou uvedeny v desateru budoucích prvňáčků. Za své výkony byli budoucí prvňáčci odměněni drobnými dárky, které pro ně tradičně připravili žáci obou stupňů školy.

PASOVÁNÍ NA ČTENÁŘE

Na konci května se v první třídě konala tradiční slavnost Svátek slabikáře. V tento den předvedli malí prvňáčci svým rodičům a prarodičům, jak se v uplynulých devíti měsících naučili číst. Po splnění čtenářského úkolu byli prvňáci pasováni na čtenáře a za svůj výkon odměněni diplomem a čokoládovými dukáty.

ŽÁCI SE VYDALI DO DIVADLA V PRAZE A PŘÍBRAMI

O velký kulturní zážitek se žákům a učitelům postarala návštěva pražského divadla Semafor. Na programu bylo divadelní představení Čochtanům divotvorný hrnec. Muzikálové představení plné inteligentního semaforického humoru v podání dnes již legendární herecké dvojice Jitky Molavcové a Jiřího Suchého nadchlo malé i velké diváky. Všichni protagonisté odvedli vynikající herecké, pěvecké a hudební výkony, za které je divadelní publikum odměnilo nekonečným potleskem.

Divadelní představení inspirované tvorbou Karla Maye navštívili žáci 5. a 6. ročníku v Divadle A. Dvořáka Příbram. Malé i větší diváky pobavila hravost, hudebnost a komediálnost inscenace, která přinesla úplně nový příběh, v němž na Divoký západ přijíždí dva němečtí inženýři – Old Shatterhand a zemědělec Otto, který chce na indiánském území pěstovat řepu. Děti si v komedii rodinného typu užily hlavně písničky, humor a bláznivé dovádění. Dospěláci ocenili spíš nadsázku, vtipy, narážky a slova písní. Z divadla se všichni vrátili nadšení a překvapení tím, jak vtipně lze známé téma uchopit.

K SVÁTKU MATEK POPŘÁLI ŽÁCI ŠKOLNÍ AKADEMIÍ

Ve středu 24. května patřil sál kasejovického společensko-kulturního centra žákům základní školy. Pro své rodiče, prarodiče a kamarády připravili se svými učiteli jednotlivá čísla tradiční školní akademie. Úvod akademie patřil lidovému souboru Pšeničky Kasejovice. Poté se slova ujala starostka města Marie Čápková, která ocenila 9 žáků za jejich vynikající prospěch a reprezentaci školy ve vědomostních a sportovních soutěžích a na kulturních akcích. Další minuty školní akademie už patřily jen dětem. Na programu školní akademie byla jak pohádková vystoupení, tak hudební čísla a sportovní výkony. Všechna vystoupení ocenili návštěvníci školní akademie potleskem.



DEN DĚTÍ SLAVILI ŽÁCI S DEVĚTÁKY

Na pátek 31. května připravili žáci 9. třídy dětský den pro své mladší spolužáky. Tentokrát se oslava svátku dětí nesla v duchu mladého čaroděje Harryho Pottera. Počasí dětem přálo, a tak se všechny soutěžní disciplíny mohly odehrát venku. Za splnění úkolu získávali žáci body, které potom směnili za připravené odměny.



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

Není kalorie jako kalorie“

V přírodě platí jeden zákon, který já ve své nutriční praxi hojně využívám, kdy tím zákonem je rovnováha příjmu a výdeje energie v organismu. To znamená, že na to, abychom jako lidé dobře každý den fungovali, tak potřebujeme určitou dávku energie (která se udává v kilojoulech – kJ či kilokaloriích – kcal), kterou my přijímáme ve formě jídla a nápojů a tělo si z živin v potravě (bílkovin, tuků, sacharidů) energii vytvoří. Princip hubnutí pak spočívá v tom, že výdej energie organismu (a to nejen pohybem, ale i vlastním provozem těla tzv. „bazální potřebou energie neboli bazálním metabolismem“ či jakoukoliv další aktivitou, pohybem a jiným výdejem energie organismem) je větší než příjem energie, kterou tělu poskytneme z jídla a nápojů. Pokud tedy jíme v rovnováze příjmu a výdeje energie, měly bychom si lépe udržovat stabilní hmotnost (ale pozor, není to tak jednoduché, ještě nám do té rovnováhy příjmu a výdeje energie zasahuje hormonální řízení, metabolické procesy, různá onemocnění, vliv léků, stresová zátěž organismu, ale také například „kvalita“ kalorií, tedy nejen ta jejich kvantita. O tom ale až dále.).

Naopak, pokud si přeje člověk hubnout, měl by jeho příjem energie být menší než jeho celkový energetický výdej (ale zase ne extrémně nízký, protože to pak naopak může docházet k tomu, že si tělo z velkého a dlouhodobého nedostatku energie a živin může vytvářet energetické zásoby tím, že si tuto energii schová do tukové zásoby z každého přijatého sousta). A pak je tady opak – princip přibírání hmotnosti – pokud svou potřebu energie přejídáme a náš celkový energetický výdej těla (bazálním metabolismem + denními aktivitami a pohybem) je menší než příjem energie z jídla, pak dochází k přibírání na tělesné hmotnosti.

Celý princip udržování si hmotnosti na základě rovnováhy energetického příjmu a výdeje však není tak jednoduchý, protože když si například chceme hmotnost udržovat, tak nestačí pouze sledování příjmu a výdeje energie, proto je patrné, že pouhé počítání kalorií nefunguje, protože ještě záleží na tom, jaké kalorie člověk přijímá, neboť každé jídlo, které obsahuje energetickou hodnotu, tak vyvolá v těle jinou hormonální a metabolickou odezvu, což je při udržování si tělesné hmotnosti (nebo hubnutí/přibírání) taktéž stěžejní záležitost. Můžete sníst stejné množství energie, ale díky hormonům a metabolickým procesům se každé jídlo bude chovat v těle jinak. 250kcal = 1050kJ můžete sníst v jedné koblize s marmeládou, ale také v plátku kváskového žitného chleba (50g), namazaného ¼ žervé, obloženého plátkem sýra s tučností kolem 40% tuku v sušině a přidáním 100g zeleniny (například ředkviček a cherry rajčat). Koblíha rapidně zvedne hladinu krevního cukru, vyplaví se velké množství inzulínu a pokud to nevíte, inzulín je ukládací hormon – tuk a nadbytečné cukry z koblíhy, které nebudou využity, pomůže právě tento hormon uložit do tukových zásob. Kdežto po kváskovém chlebu s bílkovinnou potravinou (sýrem) a zeleninou bude růst hladina krevního cukru pozvolněji, tudíž se nevyplaví takové množství inzulínu najednou.

O tom, že není kalorie jako kalorie, se dočtete v následujících řádcích článku rubriky „Příběhů z nutriční poradny“ (příběhů, jež jsou inspirovány skutečností s pozměněnými jmény a osobními údaji) v příběhu slečny Sandry, která si hlídala energetický příjem a „počítala kalorie“ a přesto přibírala na hmotnosti. Změnu jí přinesla ne změna přijaté energie (počtu kalorií), ale změna potravin, ze kterých kalorie čerpala.

Středoškolačka Sandra si díky obezitě v rodině uvědomovala, že pokud nebude již nyní v mladém věku řešit to, jak se stravuje, tak by se mohla stejnými mechanismy časem dostat k obezitě obdobně jako její rodiče, což nechtěla. Začala si tedy zapisovat do aplikace na počítání kalorií vše, co a kolik sní, aby měla svůj příjem a výdej energie pod kontrolou a svou dosavadní štíhlou hmotnost, která se ale lehce začala zvyšovat, si udržovala a nestalo se jí, že by nekontrolovaně přibírala. Sandra si do aplikace nastavila energetickou hodnotu, kterou si vypočetla, že by jí měla stačit na udržování si hmotnosti a zároveň pokrytí potřeb organismu, aby tělo nestrádalo a prospívalo. A jedla tak, že se snažila tento energetický příjem nepřesahovat, ale zároveň ani nepodceňovat. Takže když u odpolední svačiny viděla, že se její energetický příjem z jídla blíží její stanovené hodnotě, u večere již byla co se týče výběru jídla střidmější.

Nicméně tato strategie Sandře moc nezabírala, protože i nadále polehku přibírala na tělesné hmotnosti. Myslela si, že na vině je to, že málo sportuje nebo že má špatně „nastavený“ denní potřebný příjem kilokalorií (energie), a proto mě vyhledala a požádala o pomoc.

Když jsem však její jídelníček pročetla, bylo mi jasné, že problém není ani v nedostatku pohybu, ani v nastavených kilokaloriích, tedy v tom, kolik energie může denně sníst na to, aby si s tím tělo ještě poradilo a nežilo v nedostatku ani nadbytku. Háček se jevil v tom bodě, že každý den zapisovaného jídelníčku obsahoval bílé pečivo, sladkosti všeho druhu (od snídanových cereálií, šátečků, po sušenky až po slazené nápoje), pivo, občas slané pochutiny (uzeniny, slané kreky, chipsy) a zároveň byl jídelníček chudý na dostatek zeleniny, celozrnných obilovin, luštěnin a případně ryb. Takže vina byla ve složení jídelníčku, nikoliv v jeho celkové energetické hodnotě, která orientačně odpovídala jejím potřebám.

Po úpravách si Sandra kilokalorie nadále chtěla zapisovat, ale po poradě se mnou vyměnila bílé rohlíky za žitný chléb, sladkosti se snažila co nejvíce snižovat, vyřadila sladké nápoje, slané zobání a i eliminovala pivo. Naopak rapidně přidala na zelenině; knedlíky a omáčky vyměnila za vyvážená jídla na bázi celozrnné přílohy, brambor, batát, zeleniny a kousku masa, luštěnin a ryb. Tyhle změny způsobily pozvolnější vyplavování inzulínu a přijaté kvalitnější tuky a sacharidy z pokrmů tělo využilo a nepřeměňovalo si je na tuk tělesný. Tělesná hmotnost se jí dle jejích průběžných zpětných vazeb dlouhodobě stabilizovala.

Uvědomění na závěr: Ten, kdo chce nějakým způsobem hlídat to, jestli je jeho příjem a výdej energie v rovnováze, tak rozhodně nestačí jen koukat na čísla energetické hodnoty potravin a jídel a pouze tyto hodnoty sčítat, ale velmi záleží na kvalitě jednotlivých živin (bílkovin, tuků, sacharidů), na kvalitě samotných potravin, výběru potravin a pokrmů, rozloženosti chodů během dne, množství vlákniny, glykemickém indexu (na tom, jak reaguje slinivka břišní na registraci cukrů ve stravě a musí vyplavit inzulín na stabilizaci hladiny krevního cukru) a mnohých dalších aspektech, které jsou nadřazené kalorické hodnotě jídel. Jak je vidět, ani počítání kalorií není samo spásná metoda, a proto doporučuji jít do případného sledování stravy z více úhlů pohledu, nejen z toho pohledu matematického. ☺

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



Předběžné výsledky letošní sbírky Český den proti rakovině, která se konala 15. května, nasvědčují tomu, že konečná částka po započtení ještě přicházejících darů a dárcovských SMS, bude atakovat loňský rekord. K dnešnímu dni je na kontě sbírky 19 748 826,81 Kč!

Liga proti rakovině Praha děkuje všem dárcům, kteří zakoupením žluté kytičky či posláním DMS umožňují Lize financovat projekty naplňující boj proti rakovině. Předsedkyně LPR Praha MUDr. Michaela Fridrichová připomíná druhý rozměr sbírky: „Vedle zřejmého záměru shromáždit peníze k financování našich tří pilířových programů slouží sbírka také jako prostředek k šíření povědomí o prevenci rakoviny. V letošním roce jsme po několika letech začítli opět na rakovinu plic a ke každé kytičce dárcům rozdávali letáček se základními informacemi o preventivních opatřeních. Věříme totiž, že je nutné opakovat mimo jiné už známý fakt, že nejlepší prevencí před tímto onemocněním je nekouření.“

Poděkováním za spolupráci a podporu byl tradiční červnový Děkovný koncert, kde v úterý 11. června vystoupili v programu Gypsy mezzosopranistka Dagmar Pecková, klavírní virtuóz Miroslav Sekera a houslistka Olga Šroubková. V úvodu večera poděkovala předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová všem zástupcům dobrovolníků, partnerským firmám i dárcům.

Výbor Ligy proti rakovině Praha v letních měsících rozhodne, kam budou vybrané finanční prostředky konkrétně směřovány, Liga s výsledkem seznámí veřejnost na podzim.

K ČEMU POSLOUŽÍ VÝNOS SBÍRKY?

Získané finance za prodej kytiček, za zaslání DMS a peněžitě dary slouží k financování tří základních dlouhodobých programů Ligy proti rakovině Praha:

- Prevence nádorových onemocnění a výchova ke zdravému způsobu života
- Podpora kvality života onkologických pacientů
- Podpora onkologického výzkumu a přístrojového vybavení onkologických pracovišť

Kontakt:

Liga proti rakovině Praha:
tel.: 224 919 732
lpr@lpr.cz
www.lpr.cz

Informace o sbírce:
tel.: 607 990 261
jitka.bajgarova@arcadia.cz
www.cdpr.cz

SBÍRKU ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2019 PODPOŘILI:

Generální partner: Česká pošta, s.p.
Hlavní partner: Geis CZ s.r.o.
Hlavní mediální partneři: Česká televize, ČRo Radiožurnál
IT partner: Trigama International s.r.o.
Mediální partneři: CITY DIGITAL MEDIA s.r.o., Chvilka pro tebe, Květy, Rengl, s.r.o. Tina
Partneři a spolupracovníci: Bluetech s.r.o.; Český červený kříž; Český svaz žen, Emco spol. s r.o.; JOHNNY SERVIS s.r.o.; Junák - český skaut, z.s.; Pionýr, z.s.; Model Obaly a.s.; Monitora media, s.r.o.; Sdružení hasičů Cech, Moravy a Slezska; Soleta Signum s.r.o.;

Liga proti rakovině Praha **DĚKUJE** všem dárcům, dobrovolníkům, spolupracovníkům a partnerům za podporu v boji proti rakovině.



SLYŠTE, SLYŠTE, BUDISLAVIČTÍ I PŘESPOLNÍ

Na vědomost se dává:

V sobotu 3. srpna 2019 se konají V Budislavicích

1. BUDISLAVICKÉ SLAVNOSTI

Temá: RYBY A RYBÍ SPECIALITY

Program:

cca 17.00 – 19.00 Dechovka Oty Hellera

18.00 – do nevidím Ochutnávka rybích specialit, zajišťují Berry & Štefan

Tvrdou konkurencí jim budou různé domácí rybí speciality. (Jen doufáme, že budou poživatelné)

Pitný režim zajištěn. Alko i nealko nápoje „U KŘÍŽŮ“.

Dobrovolné vstupné. Za mrzký groš ochutnáte vše.

Srdečně zvou Budislavičtí.

