



Smolivecké NOVINY

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

Starosmolivečtí hasiči pomohli ve školce ve Starém Smolivci

Staré kotle v MŠ ve Starém Smolivci pomohli odnést hasiči ze Starého Smolivce. V sobotu 20. 7. 2019 se hasiči sešli v osm hodin před školkou a začali s vynášením starých kotlů ze školky. Kotle demontovala firma pana Matějky z Volyně, která bude provádět kompletní výměnu zdroje vytápění. Díly kotlů byly postupně pomocí nakladače a šikovných hasičů vyzvednuty ze sklepa a naloženy na valník. Po odstranění všech železných a litinových částí kotlů a rozvodů z kotelny, přišla na řadu i suť z komínů a sklepů. Hasiči vyklízeční práce zvládli za dopoledne a odpoledne poseděli u občerstvení a za odvedenou práci se tak odměnili.

Eva Kubová



Zprávy
z naší obce

strana 2

Kronika

strana 5

Podruhé do Českého
Krumlova

strana 6

I. BTO
Splouvání Vltavy

strana 7

Prázdniny začaly

strana 8

Cyklozávod 2019

strana 9

Marti TIP,
jak být FIT

strana 11

Zprávy z naší obce

V červenci se konala dvě zasedání. Zprávy ze zasedání 1. 7. již přinesly minulé noviny a nyní přinášíme informace ze zasedání z 19. 7., které se konalo v hostinci U Fialů v Radošicích. Na programu bylo po dlouhé době méně bodů a to pouze 15, přesto zasedání trvalo od 18 do 22 hodin. Přítomni byli všichni zastupitelé a přišlo se podívat i hodně občanů. Po obvyklých bodech schválení programu, volbě ověřovatelů a zapisovatelky, po kontrole minulých usnesení, přišlo na řadu rozpočtové opatření, které se týkalo přesunu financí z jednotlivých položek, žádné významné změny rozpočtu se neprováděly. Poté byly schváleny dvě žádosti na nové vodovodní přípojky v Dožicích a dvě žádosti na věcné dary na Prakyádu a Konec prázdnin s SDH v Dožicích. Zastupitelé řešili možnost zakoupení budovy bývalé obecní stodoly v Mladém Smolivci vedle zdravotního střediska a byli seznámeni s nabídkovou cenou na opravu komunikace před obchodem ve Starém Smolivci. Protože probíhala zakázka malého rozsahu na zhotovení násypky na pelety do MŠ ve Starém Smolivci, zastupitelé museli vybrat zhotovitele, kterým se nakonec stala firma VHD Hradiště a násypku nám vyrobí a dodají za 45 tis. Kč bez DPH. Hlavním a zásadním bodem zasedání bylo navýšení ceny vodného od srpna 2019. Naše vodovody jsou některé i 60 let staré a jejich obnova nás dříve či později nemine. Je nutné tvořit rezervu na jejich rekonstrukce, protože nesmíme zanechat našim budoucím generacím dluh na této infrastruktuře. Dlouhá léta byla cena vody v našich obcích 7 Kč bez DPH za m³, ta se v roce 2008 navýšila na 10 Kč bez DPH za 1 m³. Poté dlouhých deset let nebyla zvyšována. Ke zvýšení jsme přistoupili vloni a to o 2 Kč za m³. Protože však stále nedokážeme z této ceny tvořit přiměřenou rezervu na obnovu vodovodů, zvýšili jsme vodné od 1. 8. 2019 na 15 Kč za m³ bez DPH. Všichni zastupitelé hlasovali jednohlasně pro, za což jim chci poděkovat, protože se zachovali jako řádní hospodáři. Věřím, že spotřebitelé pitné vody z veřejných vodovodů pochopí naše kroky a průměrné zatížení na jednu čtyřčlennou rodinu ve výši 420 Kč za celkovou roční spotřebu jejich rodinné rozpočty nepoloží. V závěru veřejného zasedání se již probíraly investiční akce obce plánované i probíhající, řešila se došlá pošta a pak se diskutovalo. Diskuse byla určitě přínosná, chvílemi i vášnivá, ale tak to má být. O problémech se má mluvit a mají se hledat společně jejich řešení. Další zasedání bude ve Starém Smolivci v pátek 23. 8. 2019. Všichni jste srdečně zváni.

Eva Kubová

Významná jubilea v září 2019

Fenclová Jitka	Radošice	60
Duchoňová Marie	Starý Smolivec	70
Kovaříková Božena	Dožice	72
Pužejová Věra	Mladý Smolivec	73
Burian František	Radošice	76
Skuhravý Václav	Budislavice	76
Polan Josef	Radošice	78
Fialová Růžena	Starý Smolivec	84
Hlinková Marie	Budislavice	87
Černý Bohuslav	Mladý Smolivec	88

Rozloučili se s námi v měsíci červenci

Hlinková Barbora, Radošice

Poděkování občanům

Děkuji tímto všem občanům, kteří napomohli vyhledání havárie vodovodu ve Starém Smolivci dne 8. 7. 2019. Během třech hodin unikla voda v objemu 130 m³, což je více než zadržují oba vodojemy, které zásobují Starý Smolivec. Díky všímavosti občanů a zařízení, které nám dnes vodu ve Starém Smolivci monitoruje, jsme dokázali závadu již během několika hodin najít a dokonce jsme ji i do večera opravili. Jednalo se o závadu na domovní přípojce v Průhonu. Deficit vody se vyrovnal během 24 hodin a to hlavně díky novým vrtům, které jsme vloni vybudovali a dopravě vody z Mladého Smolivce.

Ještě jednou všem děkuji za pomoc a aktivní přístup občanů k dění v obci.

Eva Kubová

SDH Dožice Vás srdečně zve na 7. ročník PRAKYÁDY Lukáše Zajíce

kteřá proběhne v sobotu 17. 8.
před Dožickou hospodou

Zápis od 8:30 Start od 9:00

Startovné: dospělí 100 Kč a děti 50 Kč včetně občerstvení

Na všechny čekají věcné ceny!



Veřejné osvětlení v Dožicích

Další část veřejného osvětlení prošla rekonstrukcí. Díky naplánované rekonstrukci sítě nízkého napětí firmou ČEZ Distribuce a. s. v obci Dožice jsme mohli i my pokračovat v rekonstrukci VO.

Jednalo se již o čtvrtou etapu v Dožicích. První etapou se rekonstruovalo Souhradí, tam však ještě nedocházelo k ukládání kabelů do země, druhá etapa byla ulice k transformátoru, třetí od hospody na konec Dožic ve směru na Mladý Smolivec. No a čtvrtá etapa, zatím nejdelší, zahrnuje rekonstrukci světél od hospody na konec obce ve směru na Nepomuk a na Čížkov. Devatenáct stávajících světél nahradilo dvacet dva světél na nových sloupech a přibyla světla, která nasvítla sochy v parku. Díky vyjednaným podmínkám s firmou ČEZ Distribuce a. s. můžeme výhodně a bez problémů při rekonstrukci nízkého napětí v obcích ukládat naše VO do země. Rekonstrukci nízkého napětí platí ČEZ, my si platíme VO.



Původní záměr rekonstrukce VO počítal nejen s pokládkou nových kabelů do země a pořízení nových sloupů VO, ale i s novými LED světly. Protože ale bude v letošním roce vypsán dotační titul na výměnu světél, chceme podat žádost a světla vyměnit v celé obci. Proto jsme zatím na sloupy osadili světla původní. Kompletní rekonstrukci provedla firma F + V ELEKTRO spol. s r.o. Celková rekonstrukce této etapy stála Obec Mladý Smolivec celkem 975 tis. Kč včetně DPH, příjem za zábor veřejného prostranství činil celkem 453 tis. Kč a za věcná břemena obdržíme cca 180 tis. Kč. Tzn., že za rekonstrukci ve finále uhradíme 342 tis. Kč. Vše financujeme z našeho rozpočtu bez dotace. Nejedná se o malou investici, ale z vesnic mizí tímto nevzhledné sloupy a kabely a určitě dokážeme i některá místa tímto počinem nasvítit lépe.

Eva Kubová



Kulturní dům ve Starém Smolivci má nad hospodou novou střechu

Havarijní stav části střechy KD ve Starém Smolivci nás přiměl k rekonstrukci. Protože na mnoha místech do kulturáku již přšlo, museli jsme začít rychle řešit situaci. Podali jsme žádost na Plzeňský kraj o dotaci do havarijního programu a získali jsme na rekonstrukci 300 tis. Kč. Nic nebránilo tomu vybrat si firmu a plánovat rekonstrukci. Smlouvu o dílo jsme uzavřeli s firmou Josefa Cihly. V květnu letošního roku jsme začali s demontáží eternitových šablon a starých okapů, byla odvezena i věžička k rekonstrukci a koncem června bylo téměř hotovo. Na střeše máme bobrovky, věžičku ozdobil nová korouhvička, věž je celá v mědi spolu s okapy a částí svodů. Museli jsme vystavit a opravit

všechny tři komíny a i části krovu. Celá rekonstrukce stála 1250 tis. Kč. Po odečtení získané dotace se stále nejedná o malé finance, ale střecha je základ domu a chceme-li si kulturní dům, dřívě zámeček, zachovat, musíme investovat. Střecha nad zbylou částí objektu - sálem KD, je trochu poopravena, ale eternitové šablony jsou také v havarijním stavu a tak nás druhá část čeká určitě do dvou let. Na zadní části totiž již zatéká do krovů. Nová střecha si zatím u občanů získává obdiv a chválu, protože se určitě výrazně k lepšímu změnila tvář bývalého zámečku.

Eva Kubová



Tenisový kurt ve Starém Smolivci bude brzy sloužit opět veřejnosti

Rekonstrukce tenisového kurtu ve Starém Smolivci se blíží konci. V loňském roce jsme obdrželi od Plzeňského kraje dotaci na modernizaci tenisového kurtu ve výši 400 tis. Kč. Třikrát jsme museli vyhlašovat výběrové řízení, než jsme získali alespoň jednu nabídku a mohli uzavřít smlouvu s firmou A-SPORT PRODUKT s.r.o. Protože se tak stalo až na podzim, bylo jasné, že se do konce roku rekonstrukce nedokončí. Zemní práce a příprava povrchů se provedla vloni a letos se pokračovalo. Protože subdodavatelská firma Skala Nepomuk s.r.o. neprováděla práce tak, jak stálo v projektu a v patričné kvalitě, musely se některé části opravovat či stavět znovu. Pokládka asfaltu proběhla v pořádku, ale problémy pokračovaly při oplocování kurtů a výstavbě chodníků. Přes

velké úsilí a časté kontroly jsme modernizaci kurtu dotáhli do zdárného konce. Finální povrch tvoří vrstva GreenSet a prováděla ji firma zhotovitele osobně. Pokládka této části povrchů probíhala bez problémů. Nyní jsme ve fázi přípravy předání díla a kolaudace. Otevření kurtu široké veřejnosti by mohlo proběhnout začátkem září. Protože je kurt nově osvětlen, určitě bude moci být využíván i v podzimních měsících. Celková rekonstrukce by měla stát podle smlouvy o dílo 3.150 tis. Kč, ale vzhledem k problémům, které subdodavatelé způsobili, bude cena minimálně asi o 10 % nižší. Vše je zatím předmětem jednání. Kurt bude otevřen po kolaudaci a schválení pravidel pro užívání.

Eva Kubová



Kampelička v Radošicích

Kampelička v Radošicích už dlouhá léta neslouží ke svému účelu, ke kterému byla postavena – poskytování služeb peněžního ústavu. V roce 2000 byl v kampeličce zřízen obecní byt v prvním patře a v přízemí byla zřízena volební místnost. Dům byl v této době rekonstruován, ale ne všechny úpravy byly smyslné. Během posledních téměř dvaceti let se v domě investovalo minimálně, spíše se řešily provozní problémy. V roce 2010 se vyměnila okna a zateplila půda. V letošním roce jsme zrekonstruovali střechu a věžní hodiny. Natahování mechanických věžních hodin, které jsou chloubou obce, bylo povinností nájemníků bytu. Protože však poslední nájemník hodiny nenatahoval a nedokázal zajistit pravidelné natahování, při rekonstrukci byly hodiny předělány na

elektrické natahování. Celková oprava věžních hodin i číselníků, kterou prováděla firma Hainz z Prahy, stála 176 tis. Kč včetně DPH. Při rekonstrukci střechy došlo k nahrazení eternitu střešní krytinou Tondach. Všechny klempířské prvky jsou nové, měděné a došlo i na renovaci bicích zvonů od hodin. Na opravu střechy získala Obec Mladý Smolivec dotaci od Plzeňského kraje ve výši 300 tis. Kč. Oprava střechy celkově přišla na 514 tis. Kč včetně DPH. Dále bychom chtěli opravit odtokové cesty okolo nemovitosti a pak se pustit do fasády a vytápění v domě. To nás však čeká až v dalších letech, protože musíme postupně naše investice směřovat ke všem obecním majetkům.

Eva Kubová



Kultura v Mladém Smolivci

Všichni máme v živé paměti letošní ochotnické představení Šíleně smutná princezna spolku Bumlstar. Vzpomínáme i na předchozí úspěšné divadelní kusy.

Ochotníci v Mladém Smolivci byli už v době mezi dvěma světovými válkami. Byl to tenkrát takzvaný „Čtenářsko-ochotnický spolek“, který sehrál mnoho divadelních představení. Tehdy jej vedl pan Antonín Mašek, který bydlel v čísle 72. Představení se hrávala v hostinci u Adámků – nyní čp. 41.

Od jara do zimy se muselo pracovat na polích a nebyl čas věnovat se v této době hraní, a tak se představení konala většinou až o Vánocích a pak ještě na Velikonoce. Kulisy si vyráběli herci sami, dokonce i ty nejsložitější a pro kostýmy se jezdilo do půjčovny v Plzni.

Podle záznamů dcery pana Antonína Maška ze soukromého deníku se hrávaly tehdy i poměrně těžké a složité kusy. Byla to například Jiráskova Lucerna, vrchol tvorby bratří Mrštíků Maryša nebo hra Královna Dagmar o české princezně Markétě Přemyslovně provdané za dánského krále Valdemara II. Lehčí žánr byl zastoupen například hrou Románek na horách. Také se konala představení pro děti. V pohádce Sněhurka si pak i děti mohly zahrát.

Mezi herce patřila tehdy většina mladých lidí z vesnice: Anna Šmídová (čp. 70), Anna Mašková (čp. 72), Marie Svobodová (čp. 29), Marie Říhová (čp. 34), Václav Šmíd (čp. 70), František Zralý (čp. 39), Josef Spour (čp. 56) nebo Josef Sedláček (čp. 61). Hrály i starší generace.

O jednom představení z Vánoc roku 1934 čteme v deníku Marie Maškové: „Úterý 25. prosince: Večer jsem byla v divadle na Viktorce. Trvalo do jedenácti hodin a vydařilo se. Návštěva byla veliká, všude plno. Herci se nikde nespletli. Ančí Šmídů jako Viktorka hrála krásně. Když ve třetím jednání blázní, šel z ní opravdu strach. Vlasy přeházeny, roztrhaná a špinavá.“

Jinde píše: „Úterý 26. února 1935: Předloni, když se tady hrála Lucerna od Jiráska (hrála jsem s vlami) k velikému podivení okolních lidí zvláště kasejovických. Pan ředitel školy a pan

lékárník říkali před divadlem tatínkovi, do čeho se to pouštěl, tak těžký kus. Ale po divadle nemohli si vynachválit, jak to tady krásně hráli.“

Pokud si budeme listovat v místní kronice z roku 1926, dočteme se, že „4. dubna místním ochotnickým spolkem na novém jevišti bylo sehráno s velmi zdařilým provedením divadlo Lešek kovář, které diváky úžasem a podivem naplnilo.“

V dubnu roku 1927 si ochotníci troufli i na divadelní kus Psohlavci od Aloise Jiráska, „který svým obsahem a pěkným provedením obecenstvo jímalo a uchvacovalo.“

V roce 1936 byla uspořádána sbírka na obnovení pomníku padlým vojínům v první světové válce. Přispěl do ní i ochotnický soubor. Z místní kroniky se dále dozvídáme: „Ustanoven byl den odhalení a posvěcení na 29. července t.r. Odpoledne pak bylo uspořádáno představení v hostinci p. Františka Skuhravého pod názvem Srdcem a pěstí za přehojné účasti z dalekého okolí.“ Tam došlo k nešťastné náhodě při scéně, kdy přišli četníci hledat zběhlé vojáky do statku. Dvaadvacetiletý Antonín Šlajs představující zběhla „utíkáje z jeviště nešel za oponu vykázanou cestou, nýbrž uhnul se doleva a skočil dolů přímo na bodlo četníka. Skočil tak nešťastně, že se nabodl na vojenské bodlo do prsou přímo k srdci, takže byl přítomnými zachycen a odveden do vedlejší místnosti a v pěti minutách byl mrtev. Následkem této nešťastné tragédie bylo ihned divadelní představení zastaveno.“

Po tomto tragicky ukončeném představení pak již nechtěl pan Mašek dále divadlo řídit. Organizátorem a současně režisérem se pak stal na krátkou dobu ještě pan Josef Sloup z čp. 18. Různé zákazy a příkazy ohledně kultury zastavily po začátku 2. světové války činnost divadelního spolku a všechna představení byla zrušena. V roce 1946 se pak pan Josef Sloup odstěhoval do pohraničí a divadlo tak skončilo definitivně.

K obnovení činnosti divadla přispěly až děti z Osmileté střední školy v Dožicích, které sehrály v roce 1959 divadelní představení Čertův švagr.

Blažena Kubová



Podruhé do Českého Krumlova

Občané našich obcí měli možnost přihlásit se na výlet do Otáčivého hlediště v Českém Krumlově, a to letos hned dvakrát. Do Krumlova jezdíme skoro pravidelně a tak jsme zkusili naplánovat dvě divadelní představení. Poprvé jsme letos byli poslední pátek v červnu na představení Ztracený svět a podruhé to bylo opět v pátek 26. 7. 2019, tentokrát jsme vyrazili na balet Šípková Růženka. Přihlášeno na výlet bylo třicet lidí a tak jsme vyrazili malým autobusem a autem. Představení začínalo v půl desáté večer a trvalo asi hodinu a půl. Do Krumlova jsme vyrazili dříve, aby si

mohli účastníci zájezdu prohlédnout nejkrásnější město naší země. Ne každého balet nadchnul ☺, ale výprava a scéna představení byla úžasná. Samozřejmě výkon aktérů byl vynikající. Tak by se dalo říci, že mezi námi panovala z představení dobrá nálada. Možná se zase za rok do Krumlova vypravíme, bude-li na repertoáru něco nového a zajímavého, a bude-li u občanů zájem...

Eva Kubová



I. BTO – Splouvání Vltavy 14. – 17. 7. 2019

Stalo se již tradicí, že během letních měsíců pořádá I. Budislavický turistický oddíl pro své členy několikadenní výlet. Po splutí části Otavy v předloňském roce a části Vltavy z Vyššího Brodu do Českého Krumlova v roce loňském, byl náš letošní cíl téměř jasný. Splout Vltavu z Vyššího Brodu až do Boršova nad Vltavou, tedy celých sedmdesát dva kilometrů. Tento úsek jsme měli rozvržený na čtyři dny.

Několik týdnů před samotným výletem jsme obeslali naše členy SMS zprávou s nástinem, jaký je přibližný plán našeho vodáckého výletu. Zpětnou vazbou se naši vodáci přihlásili a my podnikli objednávku plavidel, jimiž byly rafty, a rovněž objednali jiné potřebné vybavení. Několik dnů před odjezdem již pouze scházelo zarezervovat místa ve vlaku a zakoupit hromadnou jízdenku. Bylo pro nás organizátory potěšením, že se naše skupinka ustálila na čísle třiceti dvou zúčastněných. Na nádraží v neděli v 6.30 nikdo z nás také nechodí každý týden, ale přesto dorazili všichni a mohlo se vyrazit. Cesta utíkala celkem rychle a po přestupu v Českých Budějovicích a Rybníku jsme byli na místě, kde na nás již čekal pán z půjčovny s potřebným vybavením. Naložili jsme své věci a všech sedm plavidel mohlo vyrazit. První den na nás čekal kemp Branná, který je jedním z nejlepších kempů v Jihočeském kraji. Po dvaceti kilometrech plavby se nám občerstvení a sprchy s teplou vodou opravdu hodily. Ráno proběhla snídaně, balení stanů a příprava k odjezdu. Těsně před vyplutím jsme ještě podnikli pasování nováčků na vodáky a mohli jsme vyplout. Druhý den nás čekalo dalších dvacet kilometrů s noclehem v kempu Krumlov těsně za Českým Krumlovem. Po za bydlení v kempu jsme vyrazili do Krumlova, někdo na večeri a někdo jen tak na procházku. Ve večerních hodinách jsme postupně docházeli do kempu a ukládali jsme se k zaslouženému odpočinku. Třetí den jsme byli připraveni na deva-

tenáct kilometrů plavby a přenocování v tábořišti U Kelta, kde byl naplánován i večerní táborák. Příroda pod Krumlovem se zdá být hezčí než na horním splavném úseku. I okolí řeky v části pod Zlatou Korunou ztrácí svoji komerční tvář, takže si každý najde to své. Je nutno podotknout, že počasí nám celkem přálo a i noci byly celkem teplé a nikdo si na zimu nestěžoval. Poslední den už nás čekalo posledních třináct kilometrů plavby, vracení lodí a balení věcí. Cesta utekla jako voda v řece a nastalo poslední loučení na nádraží opět v Nepomuku.

Za sebe musím podotknout, že mi bylo strašlivě smutno, že ty naše společné čtyři dny již končí. Když je člověk s dobrou partou lidí, tak čas běží obrovskou rychlostí. Doufám, že všichni zúčastnění si tyto dny užili tak jako já a že se jim líbilo, a za rok se opět sejdeme s pádem v ruce a v hojném počtu.

Jan Spour



Prázdniny začaly

Všem školákům začaly prázdniny a my jsme pro ně připravili dětský den. Na sobotu 6. 7. 2019 jsme společně s hasiči a sportovci pro děti připravili odpoledne plné soutěžních disciplín a také výlet do pohádky.

Děti skákaly v pytlicích, běhaly na čas a absolvovaly jízdu zručnosti na kole. Přes úmorné vedro dorazilo asi šedesát dětí, samozřejmě s doprovodem. Po sportovních disciplínách vyrazily děti do lesa, do Smoliveckého království. Tam na ně čekala princezna se služebnými, dva rádcové, šaškové a nechyběl ani pan král se svým pážetem. I v pohádce na děti čekaly úkoly, které musely plnit. Skládaly kapesníky, puzzle, házely na šaška míčkem a hledaly královský majestát. Na každém stanovišti si vysloužily odměnu a razítko do kartičky, kterou obdržely na startu.

Po výletě z lesa se trochu ochladily nanukem, kdo chtěl, mohl si dát klobásu či točenou limču. A pak došlo na vyhlášení sportovních disciplín. Všechny děti dostaly balíček s překvapením a každé ještě dostalo medaili za účast. A protože horko bylo veliké, hasiči připravili cisternu a děti pěkně pokropili. To je asi to nejlepší, na co se děti těší. Rodiče už méně, ale co by pro své ratolesti neudělali ☺.

Během celého odpoledne si mohly děti zařadit v nafukovacím hradu či na trampolíně, což také plně využívaly.

Děkujeme všem sponzorům a pořadatelům, bez kterých by to nešlo a všem za účast, bez které by to nemělo smysl...

Eva Kubová



Cyklozávod 2019

Letošní šestý ročník cyklozávodu se konal tradičně 1. 7. 2019. Tento datum připomíná otevření cyklostezky, a proto se neřeší, vychází-li na pracovní den či víkend. Podle předešlých ročníků můžeme konstatovat, že návštěvnost závodu se nijak neměnila, případně-li výročí na víkend.

V pondělí se v půl čtvrté na start postavilo asi třicet závodníků. Nebylo jich moc, ale za to mezinárodní obsazení a také přijeli závodit starostové z okolních vesnic Srby a Neurazy. Nejprve vyrazili na trasu ti nejmenší, poté školáci a pak dospěláci. Děti startovaly jednotlivě, ženy, muži a senioři startovali hromadně s pětiminutovou prodlevou. Během odpoledne mohly děti malovat na asfalt a za své krásné výtvary byly také oceněny. I na závodníky čekaly odměny v podobě medailí a drobných dárků, které věnovali sponzoři. Největším je Obec Mladý Smolivec a druhým velkým sponzorem je firma Jízdní kola Blatná zn. AUTHOR.

Během odpoledne se na cyklostezce opékaly klobásy, točilo pivo a k mání byly mlsnoty, káva, čaj a chlazené nápoje. Po skončení závodu se u Anděla konalo veřejné

zasedání zastupitelstva obce. Vše bylo hezky naplánované, ale jak to bývá, člověk mýlí, příroda mění. Zasedání se skoro nekonalo.

Po vyhlášení cen začalo silně foukat a schylovalo se k dešti. Děti rychle odešly s doprovodem domů, několik dospělých a asi pět dětí to již nestihlo. Přihnal se takový slejvák, že všichni museli, dešť ne dešť, kroupy ne kroupy, držet stany, jinak jsme je hledali ve vsi. Všichni se úkolu zhostili výborně a za to jim chci ještě jednou moc poděkovat. Vichr, dešť a kroupy nám všem daly zabrat. Všechny ceny, diplomy, tácky a drobnosti litaly po širokém okolí. Nikomu se ale nic nestalo, a tak po dvacetiminutovce hrůzy jsme se všemu smáli. Samozřejmě, kdo chtěl, tomu jsme nabídli odvoz. Pak jsme jeden stan složili a druhý připravili na zasedání. V osm hodin jsme začali schůzovat a v půl desáté bylo hotovo. Na závěr jsme společně dojedli klobásy a začali jsme uklízet zbylé stoly a stan.

Děkuji všem za účast, za pomoc s organizací a za úklid...

Eva Kubová



Marti TIP, jak být FIT: „Příběhy z nutriční poradny: S váhou jako na houpačce“

Téma váhy jako na houpačce je jedno z nejčastějších, které se v souvislosti s vývojem tělesné hmotnosti objevuje napříč generacemi. V mojí praxi je to víc než běžné, setkávám se s lidmi, u kterých se po obdobích štíhlejších střídají období plnější a někdy i plnější období s obdobím ještě plnějšími. © Jednoduše řečeno, málokomu se podaří udržovat si v dospělém věku stabilní přiměřenou hmotnost po celý život. Tělesná hmotnost má fyziologicky vzato přirozený vývoj, neboť jak se člověk mění s věkem, mění se i poměr tukové a svalové hmoty v těle. Je normální, že vlivem přibývajících let může ubývat hmota svalová a naopak přibývat ta tuková. Měnit se mohou i místa ukládání tuku (například ženám po menopauze se dopadem hormonálních změn může zcela přirozeně začít ukládat tuk více do oblasti břicha). Někdy se mění tělesná hmotnost i během roku vlivem ročního období, například v létě někteří lidé v horkách zadržují více vody a tělo tak vypadá plnější, nebo naopak – spousta lidí se na zimu zatučňuje, no co kdybychom měli i v dnešní době přebytku jídla nedostatek, nebo co kdybychom třeba uvízli v závěži, tak ať máme z čeho čerpat, že. © Pak jsou další přirozené výkyvy hmotnosti během roku, které se vážou na Velikonoce, oslavy, letní grilovačky a samozřejmě Vánoce a oslavy nového roku. To vše bych ale zhodnotila jako výkyvy obvyklé, standardní.

No a pak tu máme ty výkyvy, které jsou dané našimi rozhodnutími, která nás vedou k tomu, že chceme se svou postavou, tělesnou hmotností nebo rozložením tuku něco dělat, nějak tyto parametry měnit. V případě hubnutí je naprosto zcestné držet redukční diety typu: melounová dieta, tukožroutská dieta, hladovění, nízkotučná dieta, keto dieta v prášku apod. Ano, zhubne se a docela rychle, třeba i 5 kg za týden, jenže většina hmotnosti, která odchází, tak je v podobě tělesné vody, svalů, trocha tuku a také se vyprazdňuje obsah střev. Pak začnou lidé znovu jíst jejich dosavadním způsobem a mají svých 5 kg zpátky i s bonusem kila navíc. Tomu se říká JO-JO efekt. Předpokládám, že tohle už se musí vědět, ale pořád setkávám lidi, kteří těmito způsoby hubnou a není jich málo.

Opravdu správné hubnutí je však zhubnutí dlouhodobé v podobě totálního překopání stravovacích návyků, za pomoci celoživotního pohybu a co si budeme povídat, často i celoživotní sebedisciplíny ve zdravé míře, protože ani celoživotní striktní odpírání si chuťových požitků není úplně ono. Já se stravuji zdravějším a individuálním způsobem již kolem 13 let a není to o tom, že bych si někdy nepořádkala, ale je to o tom, že většinu času jím tak, že je moje tělo zdravé, výkonné, spokojené a pomáhá mi toto stravování v kombinaci s každodenním přirozeným pohybem udržovat přiměřenou hmotnost už od začátku střední školy. Ale vlastně jsem jedna z mála...

Na téma JO-JO efektu jsem se rozhodla zaměřit dnešní článek rubriky „Příběhů z nutriční poradny“ (příběhů, jež jsou inspirovány skutečností s pozmeněnými jmény a osobními údaji) v povídání o výkyvech hmotnosti paní Petry, která do hubnutí věnovala svou snahu, vůli, disciplínu, finance i čas, kdy se jí podařilo postupnými změnami zhubnout 15 kg tuku za rok. Bohužel, za další rok měla svých 15 kg snahy opět zpátky...

Paní Petře jsem pomohla se změnou jídelníčku přibližně před dvěma lety, kdy se jí během roku podařilo zhubnout 15 kg tuku. Z jídelníčku, nového stravování, sportování a z výsledků byla nadšená a cítila se po tomto roce neskutečně dobře, i když měla za sebou rok, který jí stál nejen krásných zhubnutých 15 kg tuku, ale i mnoho změn, vůle, času a peněz. Po roce usoudila, že už nepotřebuje, abychom se nadále vídaly na pravidelných kontrolách a přeměření tělesných parametrů, a rozhodla se, že už to „zvládne“ sama. S dojetím jsme se rozloučily a mě zaplavil pocit radosti z dosavadních změn.

Abych ale neustále nepsala jen o příbězích, které mají jen „dobré konce“, protože ne všechny příběhy klientů takové jsou, tak příběh paní Petry je právě ten z druhého souduku. S paní Petrou jsem se viděla po dalším roce na jedné akci, kdy se mi svěřila, že má svých 15 kg, se kterými se již rozloučila, opět zpátky. Bohužel nedokázala svůj opětovný nárůst hmotnosti zastavit včas, například když viděla, že ji váha jde znovu postupně nahoru. Pozvolna se vrátila k tomu, jak jedla před naším prvním setkáním, kdy si v jídle prostě dopřávala. Klientům nyní říkám, že pokud by zaregistrovali, že se jim kila zase vrací, ať nezapomenou zakročit po nabrání prvních 2-4 kg nazpátek. To je hranice, kdy se člověk ještě snadno restartuje a s nabranou váhou nazpět se dá snadněji něco dělat, než když se po roce vrátí tam, kde byl před časem/na začátku. To je totiž nejen frustrující, ale i obvykle demotivující a lidé někdy rezignují na další pokusy se svou nadváhou/obezitou opět „pracovat“. Vracená kila totiž nemají dopad jen na postavu či zdraví, ale i na podlomenou psychiku, sebevědomí a sebemrskáčství se za to, že situaci nezvládli. První pomoc v této fázi je přijmout si svůj neúspěch a jít do toho znovu s přehodnocením dosaďadního přístupu po dosažení cíle.

Uvědomění na závěr: Velmi ráda vidím na lidech kolem sebe a klientech jejich radost z prvotního nadšení, když se rozhodnou začít hubnout zdravým a postupným způsobem, změnou jídel-

níčku, pohybem, dostatečným spánkem a stejně tak se radují z jejich výsledků. Na druhou stranu jsem si vědoma, že zhubnutá kila, radost z pohybu a změna jídelníčku vydrží jen zlomku z těch, kteří takto „hezky“ začnou. Jen ti nejzarytější lidé se silnou motivací nebo ti lidé, kteří se do svého nového životního stylu zamilují, uspějí dlouhodobě. Obvykle není těžké zhubnout, ale hmotnost si udržet a to ještě způsobem, který je v souladu i s naším tělem (to znamená, že to není jen o hubnutí, ale i o zachování si zdraví, energie, zdravého zažívání, dostatku síly, vitality a prosperity). Narovinu tvrdím, že je to jedna z věcí nejtěžších. Jít do kavárny a ten dortík si z deseti návštěv dát například jen jednou nebo ty hranolky z mekáče si dát jen párkrát za rok. Nebo že to pivo nepijeme po litrech, ale po deckách a tu klobásu nejíme ob den k večeři, ale jen na oslavě narozenin v podobě pár koleček jako chuťovku.

Není to o celoživotním odpírání, ale o celoživotní střídmosti. Při každém pokušení je dobré si zhodnotit, zdali je to rozmar, zvyk a neodolatelná chuť si danou potravinu/jídlo dát nebo jestli je to skutečná potřeba či výjimečná záležitost si danou potravinu/jídlo dopřát. Asi by byla škoda si na vlastní oslavě narozenin nedát dort, který Vám někdo s láskou a snahou upeče, na druhou stranu - je potřeba si ho dávat každý den ke kávě nebo jako prostředek pohlazení nervů, kdy navíc pak mnoho lidí opět zasedne k pracovnímu stolu a zbytek odpoledne prosedí? Způsob, jak si udržovat přiměřenou hmotnost je právě o těchto nuancích a o tom, že víte, do jaké míry si můžete dovolit vzhledem k postavě a zdraví si dopřát, a kdy už ne.

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

Pozvánka na výstavy a akce v MJPB



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

rádi bychom Vás pozvali na Prázdninové otevřené dílny nejen pro děti, které probíhají vždy v úterý od 10.00 a 14.00 hod. A na jaká témata se můžete těšit v srpnu? Dílnu věnovanou výstavě Děťství v zámeckém parku můžete navštívit 6. a 27. 8., nadšené archeology pozveme 13. 8. na Zrození kovu. Příběh bronzu a železa, 20. 8. na Vás čeká haptická dílna Dotýkejte se, prosím. Co takhle vrátit se do školních lavic o pár dní dřív? Stará škola aneb škamna, kalamář a rákoska prověří Vaše znalosti ve čtvrtek 22. 8.

Na čtvrtek 15. 8. jsme připravili čtení z knihy Děťství v zámeckém parku, které proběhne od 17 hodin na balkoně někdejší červené jídelny.

Ze stálé nabídky expozic a výstav nabízíme ještě Loutkovou laboratoř II., v rámci které si můžete vyrobit vlastní loutku, nebo si půjčit loutkové divadlo a zahrát si pohádku.

V sobotu 7. 9. proběhne na zámku Hradiště akce Stopy baroka, která bude součástí festivalu Západočeské baroko. Na programu budou komentované „barokní“ prohlídky, stopovačka v zámeckém parku, prezentace barokní podoby zámku Hradiště, příjezd hraběnky Valburgy Josefy ze Šternberka, koncerty a barokní ohňostroji. Podrobný program naleznete na www.muzeum-blovic.cz

Přejeme Vám krásné léto a těšíme se na Vaši návštěvu!

Mgr. Tereza Pelcrová
Muzejní pedagog a PR

SDH Dožice Vás srdečně zve
na rozloučení s prázdninami,
které proběhne **dne 31. 8. od 14:00**
před Dožickou hospodou.



Děti se mohou těšit na herní desetiboj,
tentokrát na téma Z pohádky do pohádky,
a to na zahradě za hospodou.

URČITĚ PŘIJĎTE! 😊

Smolivecké noviny
Vás srdečně zvu na
*Konec prázdnin
s překvapením*
v neděli
1. září 2019
od 10:00 hod.
na hřišti za OÚ v Mladém Smolivci

Program: divadelní představení
lukostřelba
malování na obličej
ukázka výroby šperků
občerstvení - opékání vuřtů
a během dne výroba překvapení

Vstupné dobrovolné Občerstvení zdarma