



Smolivecké NOVINY

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

Dvě zlaté svatby ve Smolivci v říjnu

čtěte na str.4 – 5



Zlatá svatba manželů Duchoňových



Zlatá svatba manželů Panuškových

Zprávy
z naší obce

strana 2

Kronika

strana 6

Výšlap I. BTO
na Prahu

strana 7

Mateřská škola

strana 8-9

Výlov rybníčku
Husárna a Loužek

strana 9

Ligový turnaj
v licitovaném
mariáši

strana 10

Marti TIP,
jak být FIT

strana 11

Zprávy z naší obce

Veřejné zasedání zastupitelstva obce v měsíci říjnu s pořadovým číslem jedenáct již proběhlo v zasedací místnosti Obecního úřadu, kde budou probíhat všechna zasedání během zimních měsíců. Během léta jsme navštívili všechny naše obecní části, abychom jednání zastupitelstva a obecní problematiku přiblížili našim občanům.

Jednání započalo již tradičně v osmácti hodin v trošku komorní atmosféře, poněvadž byli omluveni čtyři zastupitelé z jedenácti a účast hostů nebyla rovněž nijak valná. Jednání se řídilo podle předem zveřejněného programu, který obsahoval osmáct bodů. Některé body byly jako obvykle velmi rychlé. Byl schválen odprodej zaplaceného pozemku v Mladém Smolivci, přijetí dotace na měřič rychlosti, který bude instalován do Starého Smolivce naproti kulturnímu domu ve směru na Prahu a byl schválen dodavatel výměny zdroje vytápění v dožickém klubu v bývalé škole, který již úspěšně rok funguje. Před nějakou dobou byla podána žádost o dotaci do programu Plzeňského kraje, který podporuje vybavení ordinací praktických lékařů, a byla úspěšná. Vybavení, které bude pořizováno, bude zkontrolováno s naším panem doktorem a poté bude inventář zakoupen ke spokojenosti návštěvníků naší smolivecké ordinace. Minule jsme schvalovali podmínky výběrového řízení na opravu požární nádrže ve Starém Smolivci u Valentů. Do výběrového řízení se přihlásilo pět firem a vítěznou firmou se stala firma POTENEC s. r. o., která nabídla nejnižší cenovou nabídku v hodnotě 1.438.216 Kč bez DPH. Realizace prací bude probíhat během roku 2020. Již bývalé zastupitelstvo se zabývalo prodejem výsuvného žebříku, který je v provozu obce již nevyužitelný. Bývalé zastupitelstvo nebylo nakloněno prodeji, avšak bezpečnostní normy žebřík nesplňuje. Bylo dohodnuto, že bude žebřík odprodán obálkovou metodou. Zájemci mohou své nabídky podávat do kanceláře OÚ Mladý Smolivec do 20. 11. a na dalším zasedání bude rozhodnuto

o prodeji. Rovněž se již po několikáté jednalo o výměně stávajících světel v obci Dožice za světla vybavená LED technologií. Žádost o dotaci jsme chtěli podat do programu Efekt, avšak zástupce firmy Sathea, které jsme zadali pasportizaci osvětlení, nám vysvětlil, proč není vhodné žádost do programu Efekt podávat. Bylo to několik důvodů, například malý počet světel, velká vzdálenost mezi sloupy atd., proto bylo podání do tohoto projektu zamítnuto a světla budou zařazena do rozpočtu na příští rok a můžeme zkusit podat žádost do programu PSOV. Ohledně stavebních prací bylo jednáno o původně požadované slevě z celkové ceny díla kurtu Starý Smolivec za nedodržování smlouvy o dílo v hodnotě 10 %, to znamená 260.000 Kč, kterou firma A Sport Produkt s. r. o. nechtěla akceptovat a navrhla slevu v hodnotě 100.000 Kč, kterou ovšem nechceme akceptovat my, ale přesto jsme ponížili požadovanou slevu na 180.000 Kč. V mateřské škole byl dozděn komín a systém vytápění je kompletně zprovozněn. V průběhu diskuse paní starostka informovala o jednání ohledně objížďení zpoplatněného úseku silnice I/20 přes naše území. Nejprve byla tendence zakázat průjezd tranzitní dopravy přes naše území, ale policie České republiky zákaz tranzitní dopravy podporovat nebude z důvodu nevymahatelnosti případných přestupků. Bylo rovněž dohodnuto, že budou zakoupeny nádoby na posypový materiál do míst s problematickou údržbou veřejných prostranství v zimním období.

Závěrem je nutno podotknout, že jednání zastupitelstva proběhlo v klidu, bez zbytečných emocí. Příští zasedání se bude konat opět v zasedací místnosti Obecního úřadu, podle předem zveřejněné pozvánky, takže zvu naše občany, aby s námi přišli podiskutovat.

Jan Spour
místostarosta obce

Významná jubilea v listopadu 2019

Spour Vladimír	Mladý Smolivec	60
Nachtman Vladimír	Budislavice	65
Vávra Jiří	Starý Smolivec	70
Fialová Václava	Radošice	70
Nesvedová Marie	Starý Smolivec	70
Lipková Marie	Budislavice	71
Spourová Eva	Budislavice	72
Kulíšek Martin	Budislavice	72
Dlouhá Jaroslava	Starý Smolivec	72
Boušová Miloslava	Radošice	76
Pericat Lucien	Budislavice	77
Kováříková Věra	Starý Smolivec	77
Djubašák Štefan	Radošice	79
Kovářík Jiří	Starý Smolivec	79
Dobiášová Marie	Budislavice	89



Přivítali jsme v měsíci září

Kopřivová Eliška, Mladý Smolivec



Rozloučili jsme se v měsíci říjnu

Batěk Vladimír, Mladý Smolivec
Gottfried Ladislav, Radošice



Dne **27. listopadu 2019** tomu bude již 10 let, co nás navždy opustil pan **Václav Matoušek** ze Starého Smolivce.

Kdo jste ho znali, vzpomeňte s námi. Rodina



Obec Mladý Smolivec

pořádá

v sobotu dne 30. listopadu 2019 od 16.30 hod
před budovou obecního úřadu v Mladém
Smolivci

„Rozsvícení vánočního stroměčku a začátek adventu“

Vánoční koledy nám zazpívají naše nejmenší děti
z Mateřské školy ve Starém Smolivci
a dospěláci.



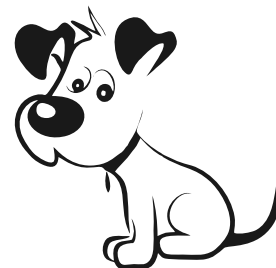
Občerstvení v podobě svařáčku
a vánočky či vánoční štolý
zajištěno.

Samozřejmě nebudou chybět
klobásky a grilovaná kuřata.

**Srdečně všechny
zveme.**

Čipování psů na Mladosmolivecku

Obec Mladý Smolivec
ve spolupráci s MVDr.
Ladislavem Janovcem
oznamuje občanům,
že čipování psů v našich
obcích bude probíhat
v pátek **15. listopadu
2019** následovně:



Dožice	8:00 – 8:30
Radošice	8:35 – 8:50
St. Smolivec	9:00 – 9:40
MI. Smolivec	9:45 – 10:25
Budislavice	10:30 – 10:40

Čipování psů bude v jednotlivých obcích probíhat
v hasičských zbrojnicích.

S sebou nezapomeňte očkovací průkaz psa a 330 Kč
za čip.

Obec Mladý Smolivec pořádá dne 10. prosince 2019 od 14.00 hod
v hostinci U Křížů v Budislavicích

„Setkání důchodců“



Srdečně zveme všechny důchodce všech obcí Mladého Smolivce na setkání důchodců



Program:

Děti z MŠ ve Starém Smolivci
Kudrnáči

Odjezd autobusu:

Mladý Smolivec	13.30 hod
Starý Smolivec	13.35 hod
Radošice	13.40 hod
Dožice	13.45 hod

Návrat autobusem:

Pravděpodobný – kolem 19.00 až 20.00 hod

Zlatá svatba manželů Duchoňových ze Starého Smolivce

V sobotu 4. 10. 2019 oslavili manželé Duchoňovi ze Starého Smolivce zlatou svatbu.

Josef a Marie si řekli své ano přesně 4. 10. 1969 v kostele sv. Jakuba v Kasejovicích a poté ještě slib potvrdili na MNV v Kasejovicích. Svatební hostinu měli pak doma ve Starém Smolivci.

Josef Duchoň, rodák z nedalekých Kasejovic, sloužil na vojně v Rožmitále pod Třemšínem a jak to tak bývalo, cestou domů se jednou zastavil ve Starém Smolivci, tam si namluvil paní Marii a zůstali spolu dodnes. Po svatbě se nastěhovali do rodného domu paní Marie ve Starém Smolivci. I když se pak odstěhovali do Plzně, kde strávili část společného života, nyní již několik let společně žijí zpět ve Starém Smolivci, kde si společně užívají podzim života. Dohromady vychovali dvě děti Táňu a Petra, velkou radost jim dělají vnoučata. Mají celkem čtyři, a to Aničku a Vojtu od dcery a Adrianu s Petrem od syna. S vnoučaty rádi tráví volný čas, chodí s nimi na procházky, plní občas bojovky anebo se radují z jejich šikovnosti. Každé vnouče je prý na něco jiného, jedno sestavuje roboty, druhé rádo pomáhá s údržbou domu, rádi čtou, pomáhají babičce, starají se s dědou o domácí zvířátka.

Pan Josef vzpomínal na to, jak den před veselkou měli štando, jak přišla celá vesnice, zpívali, hráli, radovali se a společně zapíjeli svobodu, a jak musel potom ve svatební den nejprve umýt své auto POBĚDU, které vše odváželo a přiváželo během příprav veselky a na jeho vyzdobení a umytí došlo až ráno.

Mezi koníčky pana Josefa patří domácí zvířectvo a jeho největším snem je poříditi si koně, ten se mu však zatím nevyplnil ☺. Celý život pracoval ve Škodovce v Plzni jako frézař. Paní Marie pracovala nejprve v KOVU v Kasejovicích a pak v Komunikacích v Plzni, kde si vyzkoušela mnoho profesí. Ráda se stará o domácnost, miluje kytičky, kterých má plná okna, a věnuje se ráda vnoučatům. K jejich významnému jubileu jsme jim přišli popřát s paní Petříkovou a milé bylo, že jsme si na tento jejich významný a slavnostní den přitukli skleničkami, které obdrželi svatebním darem. Sklenky je provázejí celým jejich společným životem, žádná se za těch padesát let prý nerozbila. Celá sada drží jako jejich krásný vztah...

Přejeme manželům ještě jednou hodně zdraví, štěstí, lásky a krásných chvil společného života.

Eva Kubová



Zlatá svatba manželů Panuškových ze Starého Smolivce

V pátek 25. 10. 2019 uplynulo padesát let od sňatku manželů Panuškových ze Starého Smolivce. Svůj významný den si připomněli na Obecním úřadě v Mladém Smolivci.

V sobotu 26. 10. 2019 jsme měli tu čest „prodloužit“ jejich manželství u nás v zasedací místnosti. Ve dvanáct hodin místního času dorazilo asi třicet svatebních hostů, aby spolu s Panuškovými oslavili zlatou svatbu. Alenka Kovaříková nejprve všechny přivítala a představila nám „zlatomanžele“. Po kratičkém shrnutí jejich společného života si manželé řekli své ano, vyměnili si prstýnky a svůj slib stvrdili manželským políbením. Došlo i na focení, kterého se ujal Vašek Blovský. Po svatebním obřadu se odebrali na zlatou svatební hostinu do přizemí úřadu, do bývalé hospody. Připomněli si tak vzácnou událost, kterou prožili 25. 10. 1969 na kasejovické radnici. Tam si tenkrát řekli své ano v jedenáct hodin a pak vyrazili na svatební hostinu domů do Starého Smolivce. Paní Anna se narodila ve Starém Smolivci, kde vyrůstala se třemi sourozenci. Pan Vladimír je rodák z Mladého Smolivce a za svou manželkou se přestěhoval do sousední vsi. Pracoval jako opravář zemědělských strojů v zemědělském podniku v Kasejovicích a poté pracoval v KOVU v Kasejovicích. Jeho největším koníčkem byl a stále je fotbal, starost o dům, zahrádku a domácí zvířectvo. Anička pracovala jako kuchařka nejprve v Nových Mitrovicích a pak v zemědělském podniku v Kasejovicích. Dodnes se svou sestrou pomáhá na různých

akcích, kde svůj kuchařský um stále může uplatňovat. Společně s manželem vychovali dceru a radost jim dělají dnes již dospělí vnuci Ota a Honza.

Manželé Panuškoví se tak přidali k několika manželským párům našich obcí, kteří mají to štěstí, oslavit spolu padesát let společného života. Ještě jednou jim přejeme do dalších společných let hodně štěstí, zdraví, lásky a spokojenosti, mnoho krásných společně strávených chvil a radosti.

Eva Kubová



Škola v Budislavicích

V dnešním díle z historie je na řadě obec Budislavice a já si vybral téma škola v Budislavicích. Budu se snažit přiblížit čtenářům historii budislavské školy a vměstnat jí do několika málo řádek. Školu v Budislavicích znají někteří z Vás jistě z vlastní zkušenosti a mohli byste své zážitky vyprávět sami. Pokusím se v dnešním díle přiblížit začátky školství v Budislavicích a v příštím díle budu pokračovat.

V roce 1787 byla v Budislavicích obnovena duchovní správa, v roce 1790 byla zřízena i škola, jejímž prvním učitelem se stal František Horák, zaměstnáním cvokař, který měl svůj domek a živnost v čp. 53, kde se dodnes říká U Cvokařů (dnes U Klainů). Učil zde šest let a po něm dva roky jeho syn Vojtěch Horák. V roce 1798 byl za učitele do Budislavic povolán chudý právník Matěj Bach, který se stal jednou z nejvýznamnějších postav místního učitelstva v historii školy. Matěj Bach byl výborným hudebníkem i učitelem. Byl vzácností mezi učiteli nejen svým vzděláním, neboť tehdejší učitelé valného vzdělání neměli, pan Bach vyučoval děti zeměpisu, dějepisu, přírodopisu, němčině i latině, což tehdy vůbec nebylo obvyklé. Jeho plat byl velmi skromný, a to 103 zlatých a tři krejčary. Za svůj život učil plných 67 let a z toho 60 v Budislavicích. V roce 1853 byl vyznamenán stříbrným záslužným křížem. Tohoto vyznamenání se dostávalo oceněným pouze zřídka a bylo udělováno za nebojové zásluhy o obecné dobro. Pana Matěje Bacha zastihla smrt 28. ledna 1858 ve věku 82 let a aktivní učitelské službě.

Vyučování probíhalo v malé světničce, kde se ještě dlouho ve staré škole říkalo. Pro přiblížení místa, kde tehdejší stará škola stávala, bylo to po pravé straně podél cesty na hřbitov na dnes holém place před lesem. Velikost

prostor pro výuku byla čím dál méně dostačující a tak byl v roce 1825 vydán takzvaný vysoký rozkaz k výstavbě nové školní budovy. Byly vyhotoveny plány a rozpočet na novou školu. Nikdo však rozkazu nedbal a věc ohledně výstavby na několik let usnula. Až 14. srpna 1834 byl C. K. Guberniem vydán opětovně ostrý rozkaz k výstavbě. Konečně v květnu roku 1836 se začala budova stavět. Jako patron nové školy byl určen Náboženský fond, který přispěl obnosem 2 708 zlatých, vrchnost dala zdarma stavební materiál a rolníci budislavští a z obcí přiškolených dodali zdarma povozy a nádenickou práci. Stavba byla ponejvíc prováděna v roce 1838 a 1. září 1839 byla škola biskupským vikářem kvasňovickým Janem Dusíkem vysvěcena a začalo se vyučovat. Nová škola dlouho oprav nepotřebovala, až v roce 1923 byl na školu umístěn hromosvod a dřevěné schodiště bylo vyměněno za kamenné. Pro školu byla také získána směnou školní zahrada, jejímž původním majitelem byl Jan Spour. Ten ji směnil za původní panský trávník při pozemkové reformě a místní školní rada hradila jen převodní poplatek 1 000 Kč.

Celkem rychle jsme se přesunuli do roku 1923 a máme vystavěnou novou školní budovu na místě té současné, která je ovšem již přestavěna na bytový dům. V příštím vydání historie z Budislavic budeme v oboru školství zase pokračovat.

Jan Spour

foto archiv Muzeum Blatná

Pamětní kniha obce Budislavice 1928 – 1997



Výšlap I. BTO na Prahu

Začala nám podzimní turistická sezóna a musím říci, že letošní podzim se obzvláště vydařil a přírodu nádherně zbarvil. Již při minulém zájezdu do Kutné Hory jsme si libovali, jak se nám podařilo počasí naplánovat a musím říct, že to samé se nám povedlo při výšlapu na druhý nejvyšší vrchol Brd, a to vrchol Praha.

Tento cíl výšlapu jsme vybrali právě z důvodu nádherné zbarvené přírody a celkem jasnému počasí, takže byly očekávány nádherné pohledy do údolí v okolí. Avšak vzhledem k tomu, že dle meteorologů byly tyto nádherné dny v tomto roce asi poslední a zřejmě i naši turisté je chtěli využít k úpravě prostranství okolo svých domů, byla účast slabší, než jsme zvyklí a na místě srazu se nás sešlo dvacet dva. Jako místo srazu byl zvolen kiosek Nepál v Nepomuku u Rožmitálu pod Třemšínem. Na místním parkovišti jsme zanechali své dopravní prostředky a jali se dobývat vrcholu. Zpočátku cesta vedla celkem do strmého kopce, ale nevzdali jsme to, a odměnou nám byly opravdu nádherné výhledy. Po chvíli kochání se okolní krajinou a určování, která vesnice je která, jsme podnikli společné foto před rozhlednou a opět se dali na pochod, avšak již cestou sestupovou. Dole na rozcestí se od nás někteří zdatnější turisté odpojili a šli se ještě podívat na Padrťské rybníky. My ostatní jsme pokračovali dál ke svým vozidlům a rozjeli se do svých domovů.

Závěrem všem doporučuji vrchol Prahy navštívit. Já sám jsem na něm byl po několikáté a musím říci, že pohled do krajiny se opravdu neomrzí. Ještě bych chtěl čtenářům dát tip na případnou zimní vycházku. Právě na vrchol Prahy je vždy druhý víkend v lednu pořádán charitativní pochod, kterého se účastní spousta lidí a jeho výtěžek je vždy věnován na nějaké dobročinné účely. Takže, kdo se chce na vrchol podívat, tak nemá lepší a vhodnější příležitost. Příští výšlap bude zřejmě ve druhé polovině listopadu a cílem bude lovecký zámeček Tři Trubky. Jako základní tábor bude zvoleno městečko s dlouhou vojenskou tradicí, a to Strašice. Neváhejte a přijďte se s námi projít krásnou přírodou.

*Jan Spour
foto Zdena Spourová*



Ježek ve školce

*„Já jsem ježek malinký, mám na sobě bodlinky,
i když malé nožky mám, rychle s nimi utíkám.“*

Do naší mateřské školy zavítal bodlinkatý kamarád ježek. Měli jsme skvělou příležitost prohlédnout si živého ježečka. Dozvěděli jsme se mnoho zajímavého o tom, co vše ježek potřebuje, aby byl zdravý a spokojený. Zahráli jsme si pohybovou hru „Na ježka“ a pichlavého kamaráda jsme odnesli za vesnici, kde jsme se s ním rozloučili.



Posvícení ve školce

„To je krásné posvícení, to je krásná neděle, máme maso a zas maso, k tomu kousek pečeně.“

Havelské posvícení je dlouholetou tradicí v naší mateřské škole. Po celý týden měly děti možnost seznamovat se se zvyky a tradicemi posvícení. Učily se písničky a říkadla s posvíceneckou tématikou, vyráběly z papíru husy a zdobily je peříčky. Společně jsme pomocí vykrajovátek vykrajeli hnětýnky různých velikostí, které nám v kuchyni upekla naše paní kuchařka. Další den jsme hnětýnky nazdobili polevou a sněhovými ozdobami. Tato sladká práce děti bavila nejvíce. Nazdobené hnětýnky si v podzimním košíčku každý s hrstí odnesl domů.



Máme rádi zvířata

Již druhým rokem se naše mateřská škola zapojila do vzdělávacího projektu Státní veterinární správy s názvem „Máme rádi zvířata“. Cílem projektu je vést již předškolní děti k zodpovědnému a etickému chování ke zvířatům. Během besedy ve středu 9. 10. 2019 paní MUDr. Michaela Brožová zábavnou formou seznámila děti s prací veterinární správy. Děti překvapily paní Brožovou, jak dobře si pamatovaly zásady správné péče o zvířátka, i to, kam se mají obrátit, pokud uvidí zanedbané zvířátko. Fotbal s fenkou Dášenkou a dárečky na rozloučenou byla ta nejlepší tečka nakonec.

Děkujeme paní MUDr. Michaela Brožové za návštěvu a těšíme se na příští rok.

Za děti a zaměstnance MŠ Stanislava Marková



Výlov rybníčku Husárna a Loužek

Neděle před státním svátkem se stala v Mladém Smolivci časem pro výlov. Místní hasiči a rybáři se dohodli, že právě 27. 10. 2019 se sejdou a zkontrolují přírůstky na svých spravovaných rybnících – Husárna a Loužek.

Atraktivní pro veřejnost byla právě Husárna, neboť je hned za vsí. Ryby tady nějaké byly, na rozdíl od minulých let, kdy se o ně postarala vydra. Největší radost udělal výlov dětem, ty byly totiž od bláta od paty až po vlasy. Rodiče asi moc nejásali, ale co by pro své nejmenší neudělali ☺. Při výlovu se opékaly vuřty, popíjelo něco na zahřátí, pak se rozdělily ryby a přítomní mohli po výlovu vyrazit k Láďovi Marků, kde bylo připraveno drobné občerstvení.

Eva Kubová



Marti TIP, jak být FIT:

„Příběhy z nutriční poradny:

O vizi dokonalé postavy“

Ve své nutriční poradně se setkávám s mnoha vizemi a přáními klientů, naslouchám jejich představám o tom, jak by si přáli vypadat, jakou tělesnou hmotnost by si přáli mít, kde a kolik by chtěli přibrat, zhubnout, osvalit se, jakých sportovních výkonů by chtěli dosáhnout, jakou by si přáli mít kondičku atp. Zkrátka cílů, přání, požadavků, vizí a představ je minimálně tolik, kolik klientů projde dveřmi od mé poradny. ☺ Krásné jsou pak společné pocity jak jejich, tak i ty mé, když společně tyto představy, vize a přání naplňujeme a sledujeme, jak se cíle dosahují. To „vítězství“ si patřičně užíváme. ☺

Že přijde ještě ale takový „upgrade“ těchto situací, tak to se stane málokdy. Když už se tak stane, tak jsem popravdě ale vždycky naměkko. Tím dalším stupněm po dosaženém cíli nyní nemám na mysli stanovení nebo dosažení dalšího nového cíle, ale situace, když lidé svůj cíl splní, mají svou vysněnou postavu, kondici, výkony, a v tu dobu si ale uvědomí, že to nejsou oni. Že oni to byli předtím, ne s tím, jak vypadají teď. Tak to je prostě na slzu...

...A právě v tomto duchu se nese nový díl Příběhů z nutriční poradny. Je o cestě mladého sportovce Dana, který si přál ze své štíhlé ektomorfní postavy vytvořit postavu svalnatou. No, a když ji pak pracně po měsících „dřiny“ vybudoval, tak zjistil, že tahle „hromada svalů“ vlastně není on...

... S cyklistou Danem se vídáme už pěknou řádku měsíců a let, kdy zpočátku jsme společně „nastavovali“ a „ladili“ zásady stravování při jeho sportu – každodenních několika-hodinových cyklistických trénincích nebo závodech. Dan měl jakožto správný cyklista velmi štíhlou ektomorfní postavu, prostě takovou, jakou závodní cyklisti obvykle mívají. Jenže po zajištění vhodných stravovacích návyků přišel časem Danův nový cíl: Dan si přál mít osvalenou postavu a přibrat tak 10 kg ve svalech.

Pokud se někdo orientuje v tom, co je pojem „ektomorfní“, pak ví, že tohle přání nabrat svaly není nereálné, na druhou stranu to není bez píle a lusknutím prstu. „Ektomorfní“ je jednoduše řečeno genetický typ postavy, který je charakteristický velmi štíhlou až hubenou postavou, štíhlými rukama, nohama a trupem. „Ektomorfové“ přibírají svalovou hmotu pomalu, ale zároveň velmi pomalu přibírají i tělesný tuk. No ano, jsou to přesně ti vysocí, štíhlí lidé, kteří sní, na co přijdou a snad nikdy nepřiberou. ☺ Když se chce ektomorfní osvalit, pak musí povětšinou hodně jíst a jídelníček musí obvykle velmi hlídat, aby nejedl málo, jinak rychle hubne. Stejně tak jeho svaly musí být neustále stimulovány posilováním, aby se svalový objem projevil, a především dlouhodobě udržel.

V souvislosti s Danovým cílem u něj nastoupily pravidelné tréninky v posilovně, kvanta kvalitně složeného jídla, ale i upozadění dosud milované cyklistiky, aby nevydával tolik energie spalováním při cyklistických trénincích a závodech. A zadařilo se, Dan po měsících těchto opatření svoje tělo skutečně dotáhnul k vysněné postavě a ve svalech se mu postupně podařilo přibrat 10 kg. A pak se to stalo! Do této doby jsme se vídali v mé nutriční poradně na konzultaci stravování a přeměření celkového tělesného složení víceméně každý měsíc už pěkně dlouhou dobu, pak se ale Dan odmlčel a bezmála půl roku o sobě nedal vědět. Říkala jsem si, že mě asi vyměnil. :-D Pak se ale ozval a znovu se ke mně objednal. Při našem dalším setkání po půl roce vypadal na první pohled opět velmi štíhle a svaly byly ta tam. Při přeměření přístroj ukázal téměř původní hmotnost, se kterou jsme „začínali“. Byla jsem nedočkavá na jeho vyprávění, co se stalo, že je opět „na svém“. Pointa mě ale skoro dohnala k slze...

Dan mi převyprávěl jeho uplynulých 6 měsíců, kdy měl možnost se po dlouhé době zúčastnit cyklistických závodů. A to i přesto, že mu to moc nejelo, protože byl na kolo těžký, tak dojel čtvrtý. A to zcela bez očekávání, trénování, nadějí. Prostě jel ve „flow“, s radostí a bez touhy a vidiny na výhru či nějaké dobré umístění, a přesto (a já říkám právě proto ☺) dojel s tak skvělým výsledkem. A v tomto momentě mu to došlo! Došlo mu, že vyměnil jeho přirozeně štíhlou postavu a milovanou cyklistiku za dřinu v posilovně, neustálé a celodenní jezení velkých porcí a kontrolování jídelníčku, aby mu svaly rostly, a to jen kvůli tomu, že chtěl vypadat jinak, než je mu přirozeně vlastní vypadat... Nyní se se svou původní hmotností a láskou ke kolu opět plně věnuje cyklistice; jí kvalitně, ale mnohem méně a svaly buduje jen omezeně.

Uvědomění na závěr: podle mého názoru je bezpochyby zcela žádoucí mít vize, přání a cíle a to v každé oblasti života. Dle mého je i v pořádku, když dosahování těchto cílů i trochu „bolí“ a při cestě k cíli musí člověk překonávat drobné překážky, občas zažít i dyskomfort, bolest, ústupky a jiné situace, které nám pomáhají růst, zocelovat se, zdokonalovat se, učit se a koneckonců si tak dosaženého cíle i více vážit. V souvislosti se stravováním a formováním postavy to platí stejně tak. Na druhou stranu je ale krásné zjistit, že některé cíle si máme zkusit dosáhnout a zažít jen kvůli tomu, abychom si uvědomili, že původně to bylo nejen lepší, ale především člověku vlastní, přirozené a prostě „jeho“. A že máme zjistit, že dokonalost nepřijde až v okamžiku, kdy člověk dosáhne svůj cíl, ale v okamžiku, kdy si člověk uvědomí, že dokonalost je v tom, co už dávno má...

Krásné dny a od listopadu se na Vás znovu těším v Mladém Smolivci a to jednu sobotu v měsíci!

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

Pozvánka na akce v MJPB



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

osud tomu chtěl, že letošní podzim travíme nejen vzpomínáním na sametovou revoluci, od které uběhlo právě 30 let, ale že se na vše můžeme podívat – obrazně řečeno – z výšky, a to někdy doslova závrtné! To je případ výstavy 50 let od Apolla: člověk na Měsíci, na jejíž další komentované prohlídky, které jsme připravili na 12. 11. od 9 do 15 hod, vás srdečně zveme.

Komu ke štěstí stačí létat trochu níž, ten si rozhodně nemůže nechat ujít výstavu V létě na nebi, v zimě na zámku, kterou pro vás připravili nadšení modeláři Podradyňského modelářského klubu. Vřele doporučuji zavítat na jednu z komentovaných prohlídek, které proběhnou v rámci Mezinárodního dne válečných veteránů v pondělí 11. 11. (9.00/11.00/13.00). Leteckou tematiku doplní přednáška Mgr. Josefa Koželuha „Blovičtí letci RAF Karel Bečvář, Václav Blahna a Miroslav Drnek“ od 15.00 a v 17.00 se shromáždíme u pomníku padlých v 1. sv. v. k pietnímu aktu. I letos budete mít možnost zakoupit si u nás symbolický červený máček a přispět tak nadaci Post Bellum k získání prostředků na rozšíření archivu Paměť národa. Zámecký park bude otevřený od 9 hodin do 17.30.

Navštivte nás. Třeba vám naše výstavy ukážou, že je potřeba dívat se na svět kolem sebe s nadhledem, a věci, které nás potkají, hodnotit s dostatečným (místním i časovým) odstupem. Těšíme se na vás!

Kalendárium akcí v listopadu:

- 11. 11. Den válečných veteránů – 9.00 – 17.30
- 12. 11. komentované prohlídky výstavy 50 let od Apolla: Člověk na Měsíci
- 17. 11. Běh 17. listopadu
- 26. 11. IX. Zámecký literární večer – V hlavní roli studenti

*Mgr. Tereza Pelcrová
Muzejní pedagog a PR*

Prodej obilí – tritikále a ječmen, cena 400 Kč/q. Bližší informace na telefonu 724 226 424.

inzerce

Prodej výsuvného žebříku

Obec Mladý Smolivec, Mladý Smolivec 95, 335 01 Nepomuk, IČO 00256935, Výzva k předložení nabídky k prodeji movitého majetku – výsuvný kolový žebřík.

Vymezení předmětu prodeje:

Obec Mladý Smolivec vlastní výsuvný kolový žebřík a nabízí jej k prodeji.

Základní popis:

Typ: ZD 12
Výrobní číslo: 8312089
Výrobce: Kovopodnik Praha západ
Rok výroby: 1983
Nosnost: 170 kg
Max. výška zdvihu: 12,4 m
Poslední platná revize 9. 11. 2015

Požadovaný obsah nabídky:

Nabídky na odkup žebříku musí být předloženy pouze v zalepené obálce označené nápisem NEOTVÍRAT „Výsuvný kolový žebřík“. V nabídce zájemce uvede identifikační údaje o své osobě a nabízenou cenu za výsuvný žebřík. Dále uvede adresu a kontaktní osobu, kam bude moci být zaslán výsledek posouzení předložených nabídek, je-li odlišná od zájemce.

Kritéria výběru nabídek:

Podané nabídky budou hodnoceny podle nejvyšší nabídkové ceny. V případě, že dvě a více nabídek dosáhnou stejné ekonomické výhodnosti, bude nejvhodnější nabídka stanovena losem za účasti oprávněných zástupců dotčených účastníků.

Platební podmínky:

Výsuvný žebřík bude prodán na základě vydané faktury. Doba splatnosti faktury bude 14 kalendářních dní ode dne doručení faktury odběrateli. Po uhrazení faktury si bude moci vybraný zájemce výsuvný žebřík převzít.

Způsob, lhůta a místo pro podání nabídek:

Lhůta pro podání nabídek:

20. 11. 2019 do 17.00 hod

Možnost podání nabídky: poštou nebo osobně

Místo podání nabídek:

Obecní úřad Obce Mladý Smolivec,
Mladý Smolivec 95,
335 01 Nepomuk

Kontaktní osoba:

Eva Kubová, 602175471, ou@mladysmolivec.cz
Jan Spour, 724173535

Další podmínky a požadavky:

Prohlídka výsuvného žebříku je možná po domluvě s uvedenou kontaktní osobou nejpozději do 19. 11. 2019.

V Mladém Smolivci 30. 10. 2019
Eva Kubová, starostka obce

