



# Smolivecké NOVINY

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

## Tradiční pochod z obce do obce 2019

Krásné počasí vylákalo po svátcích na tradiční pochod z obce do obce 78 lidiček a tři psy.

Ve dvanáct hodin v pátek 27. 12. 2019 se u hostince U Křížů sešlo 34 lidí a tři psi. Všichni jsme natěšení vyrazili směrem na Mladý Smolivec, kde na nás u čekárny na návsi čekalo 7 dalších. Všichni jsme se společně vydali do Starého Smolivce po nejfrekventovanější komunikaci pochodu. Pravidelně se na tomto úseku míjíme se 2 autobusy a několika auty, které mají problém předjet náš dlouhý štrůdl pochodačků. Vždy si oddechnu, když všichni ve zdraví dorazíme na cyklostezku a tam už nehrozí nebezpečí od chvátajících řidičů. U Anděla jsme provedli poslední hromadné focení a při sčítání účastníků pochodu jsme mohli přičíst dalších 22 nadšenců procházky v přírodě. U odpočívadla Bitvy na Vraždě na nás čekal Honza, rozdělaný oheň, svařák, čaj a dalších 15 pěšáků. Celkem se tak sedmého ročníku pochodu z obce do obce účastnilo 78 nadšenců zdravého pohybu. Po krátkém občerstvení se pomalu skupinky rozcházely, některé po směru trasy, do Budislavic, některé se vrátily domů a některé se po cestě odklonily jiným směrem. Což vůbec nevdává, neboť o tom tento pochod je. Stačí se někde přidat či projít jen kousek trasy. Důležité je nesedět doma a udělat něco pro zdraví. Kdo dorazil do Budislavic, měl možnost občerstvit se česnečkou od Marušky Křížů, kterou pro nás každoročně připravuje a my jí za to děkujeme, protože je vždy výborná.

*Eva Kubová*



### Setkání důchodců 2019

strana 3

### Zpívání u stromečku v Dožicích

strana 4

### Vánoční muzicírování v Budislavicích

strana 5

### Kronika

strana 6

### I. BTO

strana 7

### Aktuality ze ZŠ Kasejovice

strana 8

### Turnaj v „Člověče, nezlob se“

strana 10

### Marti TIP, jak být FIT

strana 11

## Zprávy z naší obce

Poslední veřejné zastupitelstvo, v tuto chvíli již roku loňského, proběhlo 13. 12. 2019 v zasedací místnosti Obecního úřadu od 18 hodin. Tentokrát za přítomnosti několika hostů, kteří se zájmem sledovali jeho průběh.

Zasedání, jak již bývá zvykem, započalo, jak my říkáme schvalovacími body, kterými bylo schválení programu, volba ověřovatelů, určení zapisovatele. Poté následovalo schválení vyhlášek, které se týkaly shromažďování a nakládání s odpady, ve kterých je stanovena i cena pro jednotlivce za odvoz a likvidaci odpadu, která se pro příští rok nemění a zůstává na stále stejné výši, jen na místech, která jsou ve velké vzdálenosti od sběrných míst, byla cena vyhláškou upravena. Schválení podléhaly ještě další dvě vyhlášky, které se týkaly pravidel pro pohyb psů na veřejných prostranstvích a místním poplatku ze psů, jehož výše zůstává rovněž stejná jako v letech minulých. Schváleno bylo rovněž rozpočtové opatření č. 10 a na řadu přišlo schválení rozpočtu obce pro rok 2020, který byl navržen a zveřejněn, a protože proti nebylo námitek, byl rozpočet schválen schodkový ve výši 2 420 000 Kč s tím, že schodek bude uhrazen z přebytků minulých let. Zastupitelstvo schválilo strategický plán pro rozvoj sportu v obci na období 2019 – 2026, který musí mít obec zpracovaný a schválený ze zákona. Předem jsme si schválili přijetí dotace od PK v případě jejího obdržení na vybavení ordinace praktického lékaře informačními technologiemi, o které v tuto chvíli již víme, že jsme ji neobdrželi. Od minula jsme měli posun v jednání ohledně koupě budovy a pozemku v obci Radošice a jednání budou probíhat i nadále, poněvadž došlo k trošku odlišným požadavkům ze strany prodávajícího. Do MŠ Starý Smolivec bylo nutno schválit navýšení příspěvku ze strany obce o 45 000 Kč a bylo schváleno provedení kontroly hospodaření za rok 2018, kterou byli pověřeni Eva Kubová a Jan Spour. Rovněž zastupitelstvu dorazila žádost o vyjádření se k projektové dokumentaci ke stavbě rodinného domu v obci Starý Smolivec, se kterou zastupitelstvo udělilo svůj souhlas a schválilo připojení na vodovodní řad za předem dohodnutých obvyklých podmínek. Rovněž byly schvalovány zápisy v obecních kronikách, které byly předloženy kronikáři. Stalo se již zvykem, že obec podporuje pořádání různých akcí na Smolivecku věcnými dary v hodnotě 2 000 Kč, takže i letos podpoří turnaj v „Člověče nezlob se“ v Budislavicích. Posledním bodem ke schválení bylo uzavření smlouvy o změně poskytovatele služby spravování profilu zadavatele z firmy Erste Grantika, která tuto službu již poskytovat nebude na firmu Tendera partners. Rovněž mělo zastupitelstvo na programu několik bodů, které bylo potřeba vzít na vědomí, jako například rozpočet Mikroregionu Nepomucko zprávy finančního a kontrolního výboru a stavební komise, informace o stavebních akcích a dotacích. Po proběhlé diskusi bylo zastupitelstvo ukončeno.

Příští zasedání bude opět v zasedací místnosti Obecního úřadu a veřejnost bude o jeho konání informována obvyklým způsobem. Závěrem bych všem čtenářům chtěl do nového roku popřát mnoho zdraví, rodinné i profesní pohody, a aby se nám všem na Smolivecku dobře žilo.

Jan Spour

## Významná jubilea v únoru 2020

Nachtmanová Lenka	Budislavice	60
Tůma Ladislav	Starý Smolivec	60
Skuhřavá Miluše	Mladý Smolivec	65
Hrušková Jarmila	Starý Smolivec	72
Šampalíková Anna	Dožice	72
Martanová Alena	Radošice	74
Šustr František	Mladý Smolivec	76
Černá Jiřina	Mladý Smolivec	77
Blovský František	Dožice	86
Tůmová Oldřiška	Starý Smolivec	86



## Rozloučili jsme se v měsíci prosinci

Vlastimil Sedláček, Budislavice



Dne 11. ledna 2020  
uplynulo 100 let od narození  
pana Josefa Bláhy z Radošic.

S láskou a úctou vzpomínají dcery  
Vlasta a Jitka s rodinami



# Poplatky na rok 2020 za odpadový systém a za vodné

Poplatek za odvoz TKO pro trvale žijícího občana	400,00 Kč
Poplatek za odvoz TKO pro trvale žijící dítě do věku 15 let	250,00 Kč
Poplatek za odvoz TKO pro rekreační objekt, dům	500,00 Kč
Poplatek za psa či fenu	50,00 Kč
Poplatek za dalšího psa či fenu	75,00 Kč
Vodné (včetně DPH)	17,25 Kč

Poplatek za odvoz TKO a za psy je splatný do 31. 3. 2020. Vodné za rok 2019-2020 je splatné do 30. 9. 2020.

## Setkání důchodců 2019

Předvánoční čas měli možnost strávit naši senioři společně. Tradiční setkání důchodců našich obcí jsme naplánovali na 10. 12. 2019 do hostince U Křížů v Budislavicích. Oproti minulým ročníkům jich dorazilo méně, ale odhodlání společně se pobavit jim nechybělo. Děti z MŠ ve Starém Smolivci je potěšily nejen krásnými básničkami a písničkami, ale také spolu se svými učitelkami pomohly vyzdobit sál. Vyrobity nám krásné vánoční přání v podobě andílků. Po jejich vystoupení přišli na řadu ochotníci Honza a Zdenka, kteří zahráli přítomným scénku o starší dámě a opraváři (srdcí). Senioři je odměnili potleskem a pak již netrpělivě přešlapovali, až začnou hrát Kudrnáči, aby to mohli roztočit v kole. V polovině odpoledne si mohli pochutnat na knedlu, zelu, vepřu, které připravila Maruška Křížů k večeri a bylo to opravdu výborné. Studené občerstvení měli připravené na celé odpoledne a nápojů mohli požít, co hrdlo ráčilo. Naše starší generace se bavila výborně, což bylo vidět na jejich spokojených tvářích a což pro nás pořadatele bylo největší odměnou. Děkujeme jim za účast a těšíme se na další setkání.

Eva Kubová



## Projekt KRABICE OD BOT

Letos sbírku KRABICE OD BOT Diakonie ČCE otevřela i pro ostatní služby Diakonie, které pomáhají dětem a rodinám v nouzi. Naše obec se do sbírky zapojila již podruhé a díky podpoře občanů mohla odeslat letošní odevzdané dárky do Karlovarského kraje. Všem dárcům děkujeme a dětem přejeme hezké Vánoce.

Eva Kubová





# Zpívání u stromečku v Dožicích

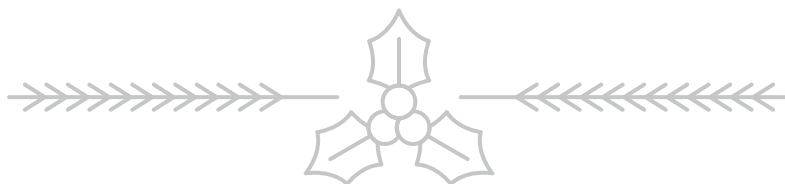
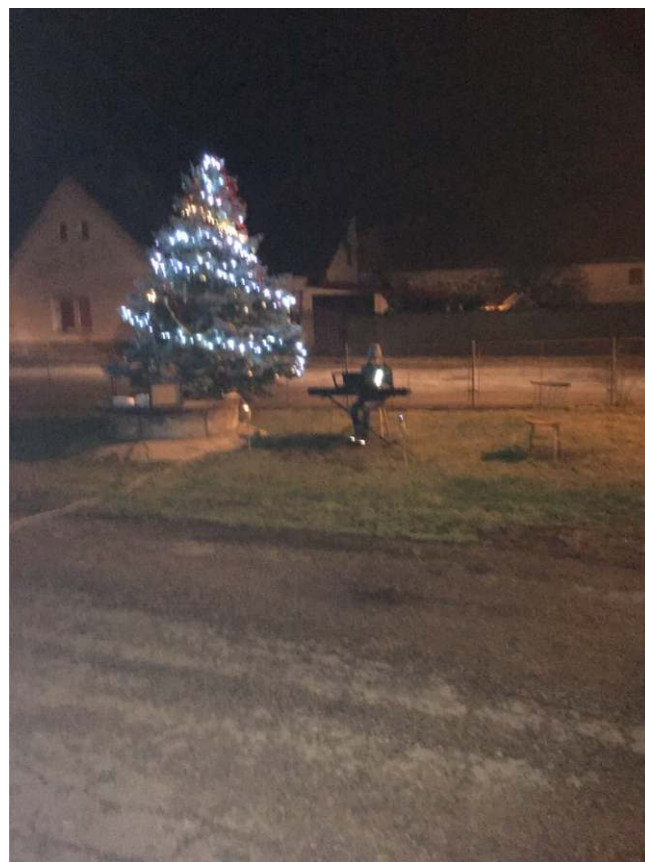
Již po několikáté si dožičtí zpřijemili předvánoční období shonu tím, že si přišli v pondělí 23. 12. 2019 společně zazpívat koledy a strávit spolu příjemné chvíle. Tentokrát se tato předvánoční akce nekonala na návsi u rybníčka, ale před místní hospůdkou, kde byl pro všechny přítomné připraven krásný, vysoký stromeček ozdobený žárovíčkami, takže nám k tomu zpívání zvesela svítil. Vše to začalo okolo 17:30 hodin.

V průběhu necelé hodiny nás účinkující naladili na vánoční notu díky svému hraní na klávesy a zpěvu. Poctivě se střídali, aby se každý mohl alespoň na chvíli dojít zahrát čajem nebo do hospody k topení. K poslechu nám zahráli a zazpívali Vašek Blovský, Monča Blovská, Saša Jindrová, Áďa Hošková, společně s Pavlínou Hoškovou a Pavlou Kovaříkovou. Naším uším libě zněly písně známé i méně známé, české i zahraniční. Před místní hospůdkou se sešly tváře známé (místní), ale i zcela neznámé. Vánoční atmosféra byla pak ještě doplněna teplým svařákem nebo čajem a přikousnout jsme mohli také vánoční stolu.

Úderem půl sedmé se účastníci vánočního zpívání začali rozcházet ke svým vyhřátým domovům, zbylí se přesunuli do hospůdky, do tepla, a společně se svými známými pokračovali ve vánočním veselí. Ačkoliv hlásili v období

Vánoć teplo, foukal nám k tomu našemu zpívání studený vítr a byla poměrně zima. Ale to nás neodradilo a nasávali jsme vánoční atmosféru i tak, i když za pomoci svařáku a čaje se té zimě vzdorovalo mnohem lépe. Můžu říct, že se akce vydařila, všichni určitě odcházeli ke svým domovům spokojeni a vánočně naladěni. Nezbyvá nic jiného, než se rozloučit, a to jak jinak, než slovy: „Tak zase příště, na nějaké akci u nás na Mladoslolivecku.“

*Karolína Černá*



# Vánoční muzicírování v Budislavicích

Již po třinácté se v budislavickém kostele sv. Jiljí setkali lidé dobré vůle. V neděli 29. prosince se od 18 hodin konala tradiční událost Vánoční muzicírování. Tentokrát si všichni lidé poslechli koledy v podání smíšeného pěveckého a chrámového sboru Velkoboru, který v Budislavicích zpřijemnil vánoční čas návštěvníkům již po třetí.

Kolem půl šesté večer se před kostelem začaly scházet první hloučky lidí, kteří přišli nasát nádhernou vánoční atmosféru spojenou s milým setkáním se svými sousedy, přáteli a známými. V 18 hodin byl vánočně vyzdobený kostel zcela zaplněn návštěvníky a tak nic nebránilo tomu, aby pan Kulíšek, hlavní pořadatel, přivítal všechny příchozí a připomněl všem důvod setkání a především pravý smysl Vánoc. Dále uvítal pěvecký sbor Velkoboru v čele se sbormistryní Radkou Kočí a nového duchovního správce pátera Špiřáka z Nepomuka, kterému předal slovo. Ten všechny přítomné přivítal a přečetl úryvek z Bible o narození Krista. Poté již slovo převzal pěvecký sbor Velkobor, návštěvníci vyslechli na dvacet koled a vánočních písní, které byly rozděleny do dvou částí. V první polovině zazněly například píseň Bim bam,

anglická koleda Dobrý král Václav, nebo vánoční koleda Jméno zná i král. Překvapením, které připravil také pan Kulíšek, bylo v tomto roce zavedení nové tradice, a sice vystoupení místních dětí. Letos vystoupili Filip a Adélka Konvářovi, kteří zahráli na harmoniku a na příčnou flétnu a odměnou jim byl zasloužený potlesk. Dále navázal opět Velkobor s druhou desítkou písní, ve které zazněla Neckářova Půlnoční v podání jediného muže souboru a také Modlitba známá z pohádky Anděl Páně 2. Velkobor měl stejně jako sourozenci Konvářovi velký úspěch, dokonce si návštěvníci budislavického kostela vyžádali u sboru přidavek, který stejně jako všechny ostatní písně zahrál u srdce.

Po zaznění posledních tónů se ujal slova pan Kulíšek, který poděkoval a popřál jen to nejlepší do nového roku všem příchozím i účinkujícím. K přání se v úplném závěru přidal i místostarosta obce Honza Spour, který ještě předal dárečky účinkujícím a pozval přítomné na občerstvení, které před kostelem připravili místní hasiči.

*Alena Kovaříková*





# Smolivecký potok - Lomnice

Na severozápadním svahu Třemšína vyvěrá v nadmořské výšce 730 metrů ze studánek několik pramenů. Ve Lnářském lese se pak spojují ve Smolivecký potok, který teče jižním směrem a nad Radošicemi se již mění v prudký tok projevující se zvláště v době vydatných dešťů a v době jarního tání. Spád vody se pohybuje mezi 26,6 až 9 promile. Od počátku 15. století se prosadilo pojmenování Lomnice. Jméno je odvozeno zpodstatňující příponou -ice ze staročeského přídavného jména lomná, to znamená „voda lomozná, hlučná, popřípadě vytékající z lomů, říčka s úlomky kamení, kamenitá nebo s tokem lomeným“.

Na území obce Mladý Smolivec v katastrálním území Radošice poháněl potok od roku 1542 mlýn a pilu. Stával zde panský dvůr Týniště, který se počátkem 17. století konstitoval na místě stejnojmenné vsi a spolu s tvrzí, jež zde později vznikla, býval centrem samostatného šlechtického statku.

Údolím někdejšího rybníka Vražda míří potok k Mladému Smolivci, kde napájí rybník Struhový, a pak lučinami do velkých rybníků Divák a Zámlyňský.

Rybník Struhový (také Pstruhový, Strychový) o výměře 4,13 ha leží poblíž silnice do Radošic. Býval původně průtočný a voda tekla přes splav. Od výpusti vtékala voda do náhonu ke mlýnu, v němž se narodil roku 1863 Josef Siblík, ředitel měšťanských škol v Blatné, archeolog, zakladatel blatenského muzea a regionální historik. Tento mlýn však odedávna patřil ke Starému Smolivci, jen mlýn Lomice patřil vždy k Mladému Smolivci. Velkostatek Lnáře pronajímal rybník Struhový v 90. letech 19. století mlynáři Jakubovi Siblíkovi za roční nájemné 65 zlatých.

Na pravém břehu potoka Lomnice asi 1 km jihovýchodně od Mladého Smolivce leží mlýn Lomice. Voda z potoka byla zadržována pevným jízkem, větší voda přepadala. Náhon byl rozšířen ve zdrž a odtud byla voda vedena stavidlem na mlýnské kolo na svrchní vodu. Od něho odpadala do strouhy, která se 200 metrů pod mlýnem spojovala s jalovým potokem.

Divák je nádherný rybník ve tvaru nepravidelného lichoběžníka o rozloze 24,34 ha. Rozprostírá se na hranicích katastrů Zámlyní, Mladý Smolivec a Metly. Normální hladina je ve výšce 497 m n. m. a sbírá vodu z plochy povodí 23,63 km<sup>2</sup>. Rybník je mělký, maximální hloubka nepřesahuje 4,5 m. Hráz má nejdelší z rybníků na Blatensku – její celková délka činí 1178 m. Je zpevněná kameny, porostlá olšemi, duby a vrbami a je schopná zadržet 264 000 m<sup>3</sup> vody. Kratší část tvoří silnice ze Zámlyní do Metel. Pod hrází rybníka byly v roce 1795 zbudovány železné hutě, v nichž se odlévaly litinové hřbitovní kříže. Potom byly prodány Prokopu Alšovi, který je přestavěl na mlýn. V roce 1911 mlýn vyhořel a nový mlýn a válcovou pilu pak postavil nový mlynář Josef Šole a byly pak v provozu do 50. let minulého století.

Zámlyňský rybník ležící na severním okraji obce Zámlyní má rozlohu 7,27 ha a zadrží až 54000 m<sup>3</sup> vody. Protože Smolivecký potok přivádí v době tání z brdských lesů hodně vody, je její odpad z rybníka odváděn dvěma jalovými splavy. Starý (na severní straně) pochází z roku 1789. Po povodni v roce 1895 byl opraven a v roce 1968 opatřen železobetonovou lávkou a třemi stavidly. U velkého stavidla je kovová mříž a voda odtéká do jalového koryta potoka. Novější splav u vesnice na jižní straně rybníka má čtyři stavidla s mřížemi a voda odtéká do potoka. V hrázi rybníka je zabudováno stavidlo, kterým se pouštěla voda na mlýnské kolo (mlýn stál pod hrází již roku 1542).

Od Předmíře Smolivecký potok, obrostlý převážně olšemi, meandruje mezi lukami a vytváří četné zákruty. Pak se větví ve dvě ramena, jejichž západní část přijímá odpadní vodu z Velkého Újezského rybníka, která poháněla kolo Dolního mlýna. Zanedlouho pak potok vtéká do Veského rybníka ve Lnářích a posléze vplyne do blatenské kotliny.

*Blažena Kubová*

*čerpáno z: Mlýny a mlynáři na Lomnici,  
Rybníky na Blatensku*





# Turisté I. BTO vyrazili opět na výšlap do Brd 7. 12. 2019

Již na posledním výšlapu na vrchol Prahy projevili někteří naši turisté zájem o návštěvu okolí loveckého záměčku Tři Trubky.

Tentokrát byl sraz naplánován na 9.30 hodin na okraji brdského městečka Strašice, které je známé svou vojenskou historií. Je pravda, že cesta na místo srazu byla trošku z ruky a chvíli trvalo, než jsme CHKO objeli. Asi dlouhá cesta a počasí v naší domovské lokalitě některé naše turisty odradily, protože zde foukal celkem velký vítr. Musím říci, že oproti tomu ve Strašicích bylo počasí příznivé a vládlo tam úplné bezvětří. Na místě srazu se sešlo celkem šestnáct turistů a vyrazilo se celkem na čas. Procházka kolem potůčku Klabava byla velmi příjemná a cestou jsme měli možnost prohlédnout si zvenčí armádní objekt Amerika, který je armádou doposud využíván. Po asi třech kilometrech jsme dorazili k loveckému záměčku, který je zvenčí nádherný a je postaven v krásné přírodě. Od záměčku jsme již postupovali po lesních cestách a pěšinách, které jsou ve velmi dobrém stavu a je vidět, že jsou upravovány. Cestou jsme vystoupali na Třítrubeckou vyhlídku, ze které byl nádherný výhled na kamenné moře pod námi. Chvilíčku jsme se zde pokochali výhledem a vyrazili k sestupu. Trasa byla naplánována jako okruh, takže jsme ani chvilku nešli po stejné cestě. Poslední část výšlapu vedla opravdu cestou mechovou. Trasa výšlapu nebyla nijak zvlášť náročná a měřila 8,5 kilometru.

Každopádně těm, kteří se zúčastnit nemohli, musím říci, že je to velmi příjemná a krásná procházka a prostředí, které určitě stojí za návštěvu. Všem zúčastněným bych chtěl poděkovat za účast a širokou veřejnost pozvat na předsilvestrovský výšlap po okolí, který se uskuteční 30. 12. 2019. Sraz bude v Budislavicích před hostincem ve 13 hodin a po ukončení výšlapu se budou na sále promítat fotky z výšlapů a zájezdů z celého roku 2019.

Jan Spour



## Výšlap předsilvestrovský

Předposlední den v roce je pro členy I. Budislavického turistického oddílu již tradičně ve znamení výšlapu po okolí spojeného s promítáním fotek z uspořádaných akcí oddílu za rok uplynulý.

Ve 13 hodin se turisté sešli před hostincem U Křížů a po zhotovení skupinové fotografie se mohlo na vycházku vyrazit. Nutno podotknout, že nás odpolednem provázelo nádherné počasí, které od povánočního lenošení přilákalo na výšlap padesát čtyři účastníků, takže nás byla celkem slušná skupinka.

Vyrazili jsme směrem na Přebudov, abychom hned za vesnicí zabočili do lesa a přes lesní cesty a pěšiny se dostali na cestu z Budislavic do Přebudova, do kterého jsme dorazili po asfaltce. Poté jsme došli kolem tábora na hráz Přebudovského rybníka, kterému místní říkají Holiňák. Po pěšině jsme přišli na takzvanou, Vlastino alej, po které naše cesta pokračovala až na konec lesa a dále kolem rybníka Hačovce a samot, přes louku k Obrázku a kolem hřiště v Budislavicích zpět na základnu U Křížů.

Výšlap celkem čítal 8 kilometrů. Po příchodu do hostince U Křížů byl za hostincem rozdělán oheň, na němž si účastníci mohli opéct buřty, a na všechny tu rovněž čekala výborná polévka, která v zimním počasí přišla všem k duhu. Po krátkém občerstvení byli turisté seznámeni s plánem na první část roku 2020 a začalo promítání, které trvalo něco přes hodinu a při kterém mnozí zavzpomínali na společně strávené chvíle.



Musím podotknout, že díky krásnému počasí, byl výšlap nádherný a již teď se těším na výšlapy příští.

Jan Spour

## PODZIMNÍ MĚSÍCE V ZŠ KASEJOVICE A ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA

Měsíce září a říjen se v kasejovické základní škole nesly v duchu environmentální výchovy. Žáci první až třetí třídy se zúčastnili v Ekocentru Spálené Poříčí výukového programu nazvaného Člověk a divoká zvířata. Pro žáky čtvrté a páté třídy a žáky druhého stupně byl připraven poutavý výukový program Tajemný svět rašelinišť ve Středisku environmentální výchovy Horská Kvilda na Šumavě. Všichni žáci navíc měli příležitost zúčastnit se dalšího výukového programu o dravcích v podání předního sokolníka Milana Zaleše.



## SPORTOVNÍ AKTIVITY

V září začala žákům druhého a třetího ročníku plavecká výuka v Aquaparku Horažďovice. Pod vedením zkušených lektorů se z neplavců stali plavci a z již plavců ještě lepší plavci. Pravidla silničního provozu si žáci 4. a 5. třídy tradičně osvojili na dopravním hřišti v Blovicích. Své běžecké schopnosti žáci změřili díky své účasti na přespolním běhu v Chlumčanech.

## NÁVŠTĚVA PARTENERSKÉ ŠKOLY VE ZWIESELU

Letos se opět žáci kasejovické základní školy zúčastnili projektu Kasejovice – Zwiesel 2019. V rámci projektu navštívili naši žáci společně se svými bavorskými protějšky Xperium v St. Englmaru a starobylé město Pasov. Nechyběla prohlídka partnerské školy ve Zwieselu a návštěva regionálního muzea. Pro bavorské žáky byl v kasejovické škole připraven program v podobě keramického workshopu, návštěvy muzea v prostoru kasejovické synagogy a sportovně-zábavných aktivit v místní tělocvičně. Program byl realizován za finanční podpory Plzeňského kraje.



## PŘEDNÁŠKY PRO ŽÁKY

Stejně jako v loňském roce přijeli i letos za žáky manželé Špillarovi s poutavou přednáškou tentokrát o Austrálii. V předvánočním čase zavítal mezi žáky druhého stupně Josef Kalbáč s přednáškou na téma 17. listopad v dějinách Československa.

## ADVENT V ZŠ KASEJOVICE

Předvánoční čas se v Základní škole Kasejovice nesl v duchu mikulášské nadílky a finálních příprav na tradiční vánoční výstavu, která byla pro širokou veřejnost připravena na pátek 13. prosince. K nabídce byly lákavé vánoční dekorace či voňavé perníčky.

*učitelé ZŠ Kasejovice*



# Vánoční besídka v Mateřské škole ve Starém Smolivci 2019

Rodiče, prarodiče, příbuzní, sourozenci a ostatní hosté se přišli podívat na děti do Mateřské školy ve Starém Smolivci. Vánoční besídku připravily spolu s dětmi paní učitelky v úterý 17.12.2019. Při této příležitosti si mohli všichni přítomní prohlédnout nové kotle včetně úpravy kotelny. Výměnu zdroje vytápění spojenou se stavební úpravou skladu a kotelny v Mateřské škole ve Starém Smolivci jsme mohli provést díky pomoci Plzeňského kraje, který na ní přispěl částkou 500 tis. Kč. Po prohlídce kotelny si rodiče a ostatní mohli na vánočním jarmarku zakoupit vánoční výrobky maminek a zaměstnankyň

školky. Výtěžek z jarmarku bude jako každý rok použitý na výlety dětí a vakoveverku v plzeňské ZOO, kterou školka sponzoruje. V půl čtvrté přišly na řadu děti se svým krásným vánočním vystoupením. Přednášely básničky, zpívaly písničky, hrály na flétničky a za vše byly odměněny potleskem svých nejbližších. Na závěr děti rozdaly rodičům vyrobené dárečky. A protože byly celý rok hodné, Ježíšek jim nadělil krásné dárečky. A to hlavně díky sponzorům, kterým patří velké poděkování. Poděkování patří také všem z MŠ za krásnou vánoční atmosféru.

Eva Kubová



## Prosinec v Mateřské škole ve Starém Smolivci



Mikuláš ve školce



Culinka a tancohrátky



Vánoce



Vánoce

Sponzory letošní vánoční nadílky byli: SDH Starý Smolivec, SDH Budislavice, SDH Radošice, SH ČMS - SDH Mladý Smolivec a Dožice, Myslivecký spolek Stráž, Agrochov Kasejovice- Smolivec a. s., Klaus Timber a. s., Pila K+P, spol. s. r. o, pan P. Panýrek, pan S. Krejčík, pan K. Nesveda, pan M. Pojer, pan J. Spour, paní I. Nachtmanová a paní M. Křížová.

Za celou mateřskou školu děkuje S. Šlaisová.





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

*Nejtěžší není s hubnutím začít, nejtěžší bývá vytrvat“*

*Začátek roku je pro mnoho lidí ve znamení změn, předsevzetí, cílů... No kdo by od sebe, rodiny či okolí neznal větu: „od ledna začínám hubnout/cvičit/zdravěji jíst“ apod.? A tak i já mám díky začátku roku a předsevzetím možnost nahlédnout do životních příběhů s novými klienty a být jim k dispozici při hubnutí či obměně stravovacích zvyklostí. Tím, že už jsem měla tu možnost spolupracovat se stovkami klientů, tak opět mohu předávat svoje poznatky z „hubnoucí praxe“. Obvykle si lidé na nový (třeba redukční) jídelníček či jinou formu stravování rychle zvyknou, a tak mohu hodnotit, že začátky nebývají to nejtěžší, čím si lidé při hubnutí prochází, i když si to často myslí. Mnoho z nich si myslí, že upravit stravování bude to nejtěžší. Nejtěžší ale dost často není začít, nejtěžší bývá vytrvat. Proto je moje filozofie při hubnutí klientů jasná – žádné razantní krutopřísné redukční diety. Ideální představa procesu hubnutí pro mě znamená to, že si lidé novou formu stravování oblíbí natolik, že už se tak budou chtít stravovat dlouhodobě, nebo nejlépe napořád.*

*Proto mám prvotně pro lidi, kteří se rozhodnou zhubnout, otázku k zamyšlení: „Dokážete si představit, že tu formu (dietu, úpravu jídel,...), kterou ve stravování při hubnutí započnete, tak že se takhle dokážete stravovat ještě třeba za rok, dva, pět?“ Pokud ne, tak to podle mě není způsob hubnutí, který by pomohl zhubnout natrvalo. Moje filozofie při hubnutí klientů spočívá v tom, že jim pomůžu poladit redukční jídelníček, který je bude bavit, a postupně jim pak dopomohu nalézat „cestu středu“, která jim umožní udržovat si své zdraví, poladit postavu, ale zároveň se takto stravovat dlouhodobě. Vidím, že nadšení lidí do hubnutí je obrovské, ale až vytrvalost a dlouhodobost přináší trvalé výsledky ve změně životního stylu či stylu stravování.*

*...Tímto intrem článku se dostávám k samotnému novému „Příběhu z nutriční poradny“, který předkládá příběh paní Katky, se kterou jsme našly cestu ve stravování, která se z prvotního „redukčního jídelníčku“ postupně stala její neodmyslitelnou součástí životního stylu...*

... Paní Katku přivedlo do mé nutriční poradny právě novoroční předsevzetí, které znělo: „chci zhubnout minimálně 10kg tuku“. Paní Katce se díky oblíbě pohybu dařilo celá dospělácká léta udržovat přiměřenou hmotnost, i přesto, že jí bylo absolutně jedno kdy a co jí, hlavně že jí chutnalo. A tak se její jídelníček skládal například z rohlíků, chleba, másla, marmelád, uzenin, sýrů, jídel české kuchyně, ale měla ráda i jakoukoliv jinou kuchyni – italskou, asijskou, arabskou, vegetariánskou a milovala i sladké, slané, lahůdkářské výrobky, jídla rychlého občerstvení, hamburgery, pizzy...zkrátka cokoli. Po „třicítce“, dvou porodech a změnou práce na kancelářskou se ale začala její hmotnost zvyšovat, kdy každý rok poskočila ručička váhy o cca 2kg. Ve dnešních „šestatřiceti“ jí tak přibýlo kolem 10kg, na která ale nebyla celý její dosavadní život zvyklá. Proto si přála redukční jídelníček, který by jí pomohl vrátit se na svou původní hmotnost.

Jelikož ale paní Katka byla moc velká gurmánka, bylo patrné, že pokud bych jí „nastavila“ nějaký přísný redukční jídelníček, tak by sice pravděpodobně měla do půl roku svojí hmotnost zpátky, ale nebyla jsem si jistá, zdali by se pak nevrátila ke svým starým stravovacím návykům a zhubnutá kila se jí tak nevrátila zase zpátky, ba aby i nepřidala nějaké další kilo navíc. A tak jsem jí dala na vybranou, jestli jí bude vyhovovat forma redukce, kdy bude hubnout velmi pozvolna, přibližně kilo měsíčně, (ale o to víc by nám šlo o to, aby si osvojila návyky toho, jak lépe a zdravěji jíst a hmotnost se jí tak mohla už udržet), nebo se vydat striktnější formou redukčního jídelníčku. Paní Katka s radostí souhlasila s mírnější variantou a za rok a kousek byla na své vysněné hmotnosti. V čem tedy spočívala pointa jejího hubnutí?

Právě v tom, že si za ten rok dokázala osvojit nové zdravější stravovací zvyklosti, naučila se nakupovat kvalitní, základní a sezónní potraviny, jíst pravidelně, zdravěji a odlehčeněji vařit celé rodině a především měla každý měsíc radost i z jediného kila, které zhubla. Přijde Vám to málo?

A přijde Vám to málo i za cenu toho, když Vám odhalím to, že si při své redukční dietě OBČAS dopřála i tučnější jídlo české kuchyně, domácí dort, smetanový jogurt, skleničku vína či kousek oblíbené uzeniny? Její „dieta“ nebyla dokonalá, ale paní Katka se naučila postavit svůj jídelníček na základních potravinách – tedy na celozrnných obilovinách, pečivu a přílohách, bramborách, luštěninách, zelenině, ovoci, libovém mase, rybách, neslazených jogurtech, sýrech, vejcích, houbách, oříškách a semínkách. Když zřídka ale cítila, že má chuť i na nějakou jinou potravinu či jídlo, které se obvykle při hubnutí nedoporučuje, tak si ho dopřála, pochutnala si, neměla výčitky svědomí a pak se zase vrátila na svou „zdravější a odlehčenější cestu stravování“. A proto pak měla radost z každého zhubnutého kila! A i proto si pak dokázala svůj nový jídelníček osvojit, oblíbit a hlavně v hubnutí vytrvat a modifikovat „dietu“ na svůj životní styl!

UVědomění na závěr: Každý člověk je originál a proto i v hubnutí potřebujeme každý individuálně to, co nám bude vyhovovat a zároveň fungovat. Někdo si přeje přísný režim, řád a pravidla a někdo jiný je stvořen pro větší benevolenci a mírnější formu redukčního jídelníčku a hubnoucího režimu. Ať je to jakkoliv, stojím si za tím, že trvalé úspěchy při hubnutí budou mít lidé tehdy, kdy se pro ně hubnutí stane radostí, nenuceností a celkově životní změnou, která jim přinese nejen výsledky, ale především permanentní pocit spokojenosti, z toho, že dělají něco pro sebe, pro své zdraví, fyzický vzhled a psychický stav.

Báječný vstup do nového roku a ať Vám každý den v něm přináší pocitu radosti a spokojenosti!

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

# Lednové akce v MJPB a PF



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

dáváte si na konci roku předsevzetí? Třeba že se začnete vzdělávat? Skvělé, fandíme vám a rádi pomůžeme pestrou nabídkou přednášek. Hned 8. 1. 2020 začneme Ohněm na Měsíci. Pan Lumír Honzík, vedoucí plzeňské pobočky Hvězdárny v Rokycanech a Plzni vás provede od počátků kosmonautiky za 2. sv. války až k přistání na Měsíci. Vysvětlí problematiku nejen letu k Měsíci, ale

i tajný závod mezi dvěma tehdy největšími rivaly USA a bývalým SSSR.

A jaké téma nám otevře nový rok z hlediska výstav? 23. 1. 2020 přijďte na vernisáž výstavy Osudy aristokratů západních Čech v bouřlivém 20. století, která vám přiblíží životy příslušníků poslední generace významných šlechtických rodů: Czerninů z Chudenic, Waldstein-Wartenbergů a Palffyů z Erdödu, žijících v Čechách před rokem 1945.

Rok 2020 pro nás bude rokem velkého oslavování. Na zámku Hradiště jsme totiž už 20 let! Připravujeme velkou sezónní výstavu „Proměny zámku Hradiště“, přednáškový cyklus o jeho historii a spoustu dalších zajímavých akcí, na které vás srdečně zveme a doufáme, že vás potěší, zaujmou a poučí. Přesně o tohle se snažíme. Jsme rádi, že vás baví chodit k nám – pro potěchu oka i ducha, pro radu, pro povzbuzení, pro inspiraci, pro pobavení, nebo prostě jen tak.

Děkujeme vám za vaši přízeň v roce 2019 a do nového roku vám za celý kolektiv v čele s paní ředitelkou PhDr. Radkou Křížkovou Červenou přeji pevné zdraví, spoustu tvůrčí energie a radost ze života. Buďte s námi dál!

*Mgr. Tereza Pelcrová, Muzejní pedagog a PR*

## Prodám akvária:

**„Vypouklé“ 90 litrové akvárium se skříňkou** – dlouhé 80 cm, široké 40 cm, vysoké 45 cm (výška se skříňkou 145 cm). Osvětlení akvária ve vrchním krytu. Pěkný stav. **Cena 2 500 Kč.**

**Klasické 50 litrové akvárium s vrchním krytem** – dlouhé 60 cm, široké 40 cm, vysoké 40 cm. **Cena 1 000 Kč.**

Odběr možný na konci ledna. Více informací na tel. č. **728 045 030.**

INZERCE

## DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI V LETOŠNÍM ROCE, PŘEJEME KRÁSNÉ VÁNOCE A ÚSPĚŠNÝ ROK 2020!



Milí spolupracovníci Českého dne proti rakovině,

dovolte nám pozdravit Vás jako každý rok v předvánočním čase a **poděkovat Vám jménem Ligy proti rakovině Praha a organizátorů sbírky** ještě jednou **za Vaši skvělou spolupráci** při Českém dni proti rakovině 2019, který proběhl 15. května.

Díky štědrosti dárců a především nezištné pomoci a nadšení Vás a Vašich spolupracujících dobrovolníků byla letošní sbírka mimořádně úspěšná - na sbírkovém účtu se podařilo shromáždit rekordních **20,33 mil. Kč!**

Z vybraných finančních prostředků LPR Praha podpořila např. projekt „Prašť s cigaretou“ společnosti pro boj s plicní rakovinou Oxyprojekt, Onkologickou kliniku 1. LF UK (výzkumný onkologický projekt), dva výzkumné onkologické projekty Přírodovědecké fakulty UK (Laboratoř Biocev a Katedra genetiky a mikrobiologie), III. chirurgickou kliniku 1. LF UK a FN Motol v Praze (výzkumný onkologický projekt), výzkumný onkologický projekt Prevention Medicals Brno, Sanatorium Paracelsus v Meziboří a Slatinné lázně Toušeň (rehabilitační vybavení), Nemocnici na Pleši (vybavení pro ergoterapii, fyzioterapii a onkologické oddělení), Pedagogickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně (metodický materiál onkologické prevence) atd. Dále pak jako každý rok podpořila patientské organizace (kolektivní členy Ligy) a rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, financovala projekty nádorové prevence včetně 12. ročníku putovní výstavy Každý svého zdraví strůjcem v osmi městech ČR, hospicovou péči, nádorovou telefonní linku, vydávání poradenských a informačních publikací pro veřejnost atd.

Podrobné informace o rozdělení finančních prostředků najdete jako obvykle po uzavření letošní sbírky na [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz) a [www.cdpr.cz](http://www.cdpr.cz).

Jménem všech, kterým Vámi vybrané peníze pomohly či pomohou, Vám ze srdce děkujeme a doufáme, že se můžeme těšit na spolupráci s Vámi i v příštím roce.

**Český den proti rakovině 2020 proběhne ve středu 13. května 2020** přihlášky (objednávky kytiček a vaků) Vám budeme jako vždy rozesílat koncem ledna.

**Přejeme Vám klidné prožití Vánoc a do nového roku hlavně dobré zdraví a osobní pohodu.**

Za organizátory sbírky se na další spolupráci těší  
Jana Mauleová  
Arcadia Praha s.r.o.  
603 546 116  
[jana.mauleova@arcadia.cz](mailto:jana.mauleova@arcadia.cz)