



Smolivecké NOVINY

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

Velikonoce 2020

Letošní Velikonoce byly stejně jako jinde i na Mladosmolivecku odlišné od těch minulých. Děti nechodily křístat a koledovat se mohlo jen v kruhu rodiny. Přesto přinášíme pár fotografií s velikonoční náladou od nás, od našich občanů. Někteří zareagovali na naši výzvu a přispěli nám na náš web. Zvětšili pro nás své velikonoční zvyky a výtvary na fotografiích. Děkujeme za ně.

Třeba na obecní úřad letos přišel zajíc Milan. Jedno ráno seděl před úřadem, tak jsme ho schovali na schody pod střechem, aby na něj nepršelo. A samozřejmě jsme mu dali roušku, aby neměl problémy se zákonem...

V Mladém Smolivci vyzdobili, co se dalo, větvíčky ve váze, truhlíky za okny, klidně i staré kolo. Mladosmoliváci také vyráběli zajímavé velikonoční kraslice zdobené vlnou, mašličkami či korálky, zajímavé slepice, kuřátka a zajíčky. Ze Starého Smolivce nám přišlo pěkné stádečko beránků, či povedený mazanec. A také jsme dostali fotku velikonoční nadílky, která byla letos opravdu tematicky zaměřená. Z Dožic máme krásné zajíce ze slámy a hejno kačen. No a nechyběly ani děti, které si s upletenými pomlázkami v Radošicích vyrazily na své maminky a babičky, protože se k sousedům letos nemohlo.

Ještě jednou velké díky všem, jsou to krásné fotky s velikonočními tradicemi. Jména tvůrců jsou vždy v označení fotografie.

Eva Kubová

další fotografie na str. 4-5



*Velikonoce jsou letos jiné,
všem nám to však přijde divné.
Nezoufejte, hlavu vzhůru,
dobrot vždycky máme fůru.
Beránky však bez roušek,
byly by pak bez oušek.*



*Do nádivky uzený,
tam chutná i studený.
Obarvíme vajíčka,
na pomlázku mašlička.
Užijte si hlavně klid,
pohodu o Velikonocích.*

Veronika Vonášková

Zprávy z obce

strana 2

Nouzový stav pokračuje

strana 3

Velikonoce 2020

strana 4-5

Řez stromů na hlavy

strana 6

Mladosmolivecká slova dřívější

strana 7

MŠ Starý Smolivec

strana 8

Kronika

strana 9

Marti TIP, jak být FIT

strana 10

Zprávy z naší obce

Vážení čtenáři, přináším Vám zprávy z dalšího měsíce v naší obci. Během uplynulého měsíce se toho v životech nás všech událo tolik, že by na popsání situace, která se měnila téměř každým dnem, nestačily celé noviny. V tuto chvíli, již v médiích slyšíme, že naši vládní představitelé jednájí o tom, kdy otevřít kadeřnictví, restaurace či obchodní centra. Každopádně postupné rozvolňování stavu, který tu trval téměř dva měsíce, je rozhodně příjemnější, než jeho zavádění, a veřejnost se postupně vrací k normálnímu životu.

I my jsme jednání zastupitelstva obce museli přizpůsobit platným nařízením. Jednání se uskutečnilo v altánu na hřišti v Mladém Smolivci v úterý 21. dubna od 18 hodin. Nejprve musel být vytýčen prostor pro jednání a oddělen od prostoru pro veřejnost. Zastupitelé museli dodržovat odstup alespoň dva metry a mohlo se začít. Na programu jednání, které řídila paní starostka, bylo dvanáct bodů, které již nesnesly odkladu, a bylo nutné je projednat. Nejprve jsme schválili body nutné k průběhu jednání, jako program, zapisovatelku či ověřovatele. Dále byla organizací Alka o. p. s. schválena žádost o dotaci na její činnost. Alka na území našich obcí pomáhá jedné z našich rodin a podle informací od rodiny je podpora na velmi dobré úrovni. Byl schválen dodatek ke smlouvě s firmou, která u nás vyvážá a likviduje odpady. Ceny za likvidaci odpadů jsou opět vyšší, avšak ceny pro občany, jak již víme, se pro letošní rok nezměnily. Rovněž byl schválen zhotovitel místní komunikace v Mladém Smolivci včetně prostranství před Obecním úřadem a před zdravotním střediskem, kterým se stala firma Chmelíř.

Práce započnou v dohledné době a prostory získají nový kabát. Protože je v našich obcích poskytována dotace provozovatelům prodejen potravin a hostinců, které v současnosti musí mít zavřeno, tudíž nejsou schopni plnit podmínky smlouvy pro poskytnutí dotace, zastupitelstvo se rozhodlo, že dotace bude nadále poskytována provozovatelům, jako v běžných měsících a provozovatelům v obecních prostorách bude odpuštěno nájemné za měsíce, ve kterých platilo nařízení vlády o zákazu prodeje. Bylo rovněž schváleno podání žádostí do několika dotačních titulů, a to na provoz prodejen v obcích, na pořízení vybavení pro výjezdové jednotky hasičů a podání žádosti na opravu druhé části střechy kulturního domu ve Starém Smolivci. Rovněž byl přijat dar na šití roušek pro naše občany, které byly distribuovány roznosem do poštovních schránek. Na vědomí jsme vzali ukončení smlouvy s firmou ČSAD Plzeň na parkování autobusů v Mladém Smolivci. Následovala krátká diskuse a zastupitelstvo bylo ukončeno.

Doufejme, že se nadále bude zlepšovat situace ohledně nákazy koronavirem a opatření se budou postupně rozvolňovat. Proto žádám spoluobčany, aby dodržovali platná nařízení, a vše jsme společně všichni ve zdraví zvládli. Aktuální informace můžete sledovat na obecním webu, ve vývěsních skříních, nebo si na webu obce můžete požádat o zaslání hlášení rozhlasu do Vašich emailových schránek.

*Jan Spour
místostarosta obce*



Významná jubilea v červnu 2020

Irrová Vladislava	Mladý Smolivec	60
Pojerová Zdeňka	Dožice	65
Rous Josef	Radošice	71
Kovaříková Jaroslava	Starý Smolivec	72
Kučerová Olga	Starý Smolivec	74
Panýrková Marie	Starý Smolivec	79
Bártová Anna	Radošice	83
Kecová Helena	Dožice	84

Rozloučili jsme se v měsíci dubnu

Vladislav Květoň, Starý Smolivec



Nouzový stav a karanténa ČR pokračuje

Nouzový stav a karanténa celé ČR byla prodloužena do 17. 5. 2020. Vzhledem k této situaci vám přinášíme aktuální provozní informace na Mladosmolivecku.



Obecní úřad v Mladém Smolivci má otevřeno již v obvyklých hodinách a platí pravidelné úřední hodiny v pondělí a ve středu od 7 do 17 hodin s pauzou na oběd od 11.30 do 12.30. Občané si mohou přijít zaplatit poplatky za odvoz TKO a za psy na rok 2020, mohou si přijít zaplatit nájemné z hrobů na hřbitově v Budislavicích na období 2020 – 2029 a vyřídit si běžné záležitosti.

Pravidelný svoz nebezpečných odpadů byl odložen do doby, až pomine krizová situace v ČR, směsný odpad je zatím naplánovaný na polovinu července (objemové kontejnery v jednotlivých vsích). Odečty vodoměrů se budou provádět začátkem července a vodné platit následně do 30. 9. 2020.

Pravidelné společenské, kulturní a sportovní akce jsou zatím zrušeny do konce května a nepomine-li šíření nákazy koronavirem, budou zrušeny i letní naplánované akce (dětský den, cyklozávod, poutě i plánovaná oslava výročí Bitvy na Vraždě).

O všech termínech a změnách budete informováni včas. Stačí sledovat vývěsky, hlášení rozhlasu či webové stránky obce.

Všem děkuji za dodržování všech nařízení a zvládnání této neobvyklé situace.

Eva Kubová



Na základě Opatření OSH Plzeň – jih ze dne 9. dubna 2020 (<http://www.oshpj.cz/cs/vykonnvybor/opatreni-osh-pj-k-30-cervnu-2020>)

se ruší

veškeré soutěže a akce konané do 30. června 2020, které byly zařazeny do plánu akcí OSH Plzeň – jih.

Na základě tohoto usnesení se ruší také Okrskové cvičení v Dožicích, které se mělo konat dne 30. 5. 2020. Zrušena je také navazující taneční hasičská zábava.

Děkujeme za pochopení a přejeme především pevně zdraví!

SDH Dožice

Speciálně pro Vás přinášíme rozhovory z premiéry filmu, vyzpovídali jsme hlavní hrdiny, režiséra i zástupce z řad diváků. V tomto čísle si můžete přečíst rozhovor s režisérem filmu Vítkem Polákem.

1) Byl tento film posledním, nebo se můžeme těšit na pokračování?

„Nejsme si jistí, jestli bude další film, uvidíme. Herci mají zájem pokračovat, tak se uvidí.“

2) Jak Tě napadaly lokace filmu (například Praha, nebo Karlovy Vary)?

„Tak třeba ty Vary, tam jsme byli na výletě a prostě nás to napadlo, udělat tam scénu do filmu. Praha byla plánovaná, tam jsme natáčet chtěli od začátku.“

3) Jak náročné je vytvořit film takového formátu?

„Trvá to čtvrt roku film vytvořit, je to hodně časově náročné, ale baví mě to. ☺“

4) Nápady na scénář, lokace a celkově na průběh filmu pocházejí jen z Tvé hlavy?

„Já něco vymyslím, herci to zkusí zahrát a pak si řeknou, jestli to chtějí jinak, nebo jestli se jim to tak líbí. Nebo rovnou říkají své nápady. Záleží jak kdy a jaká scéna.“

5) Jsi spokojen s počtem diváků, kteří si premiéru nenechali ujít? Máš přehled, jak to vypadá s diváky na YouTube?

„Jo, je jich akorát. A na YouTube to pořád roste.“

Děkujeme za Tvůj čas.

Karolína Černá



Velikonoce 2020





Řez stromů na hlavy

Ve vesnicích a městech můžete vídat stromy, které svým tvarem zdaleka nepřipomínají svůj přirozený habitus, jejich koruna je malá a všechny větve jsou pravidelně ořezávány v intervalech 1-3 let. Pokud si kladete otázku, proč se to vůbec takto dělá a zda to není jenom poškozování stromů, má to několik důvodů.

Jedním z nich je snaha o zachování historické návaznosti místa a typického kulturního rázu. S tímto se můžete setkat spíše v historických městech, kolem zámků, na hřbitovech a ve velké míře v jižních zemích jako je Francie, kde se takto již od malých stromků zakládají celá městská stromořadí. Tento typ řezu vznikl ze snahy udržet ve městech stromořadí tak, aby zabírala méně místa a svými větvemi neohrožovala okolní budovy. Dnes je tomu také tak, ale přidal se zde i historický kontext. Jedná se o speciální řez zakládaný na mladých stromech krátce po výsadbě.

Druhým zcela odlišným, ale v České Republice převládajícím důvodem k tomuto typu řezu je bohužel nutnost. Vzhledem k tomu, že v minulosti byla u velkého množství dospělých stromů provedena takzvaná dekapitace – tedy úplné odstranění kosterních větví

a ponecháno pouze několik pahýlů velkých průměrů, vznikly stromy se sekundárními korunami a s rozsáhlými dutinami v místě původního řezu. Právě díky nim se větve takovéto koruny mohou v budoucnu snadno vylamovat a celá koruna je pak nestabilní. Dalším důsledkem dekapitace koruny je odumření velké části kořenů, čímž strom vyrovnává ztrátu koruny (bez listů nemůže původní množství kořenů uživit), a následná nestabilita celého stromu – to v případě pokud byly postiženy i kořeny kotevní a koruna v následujících letech opět značně narostla.

Jedním ze způsobů jak k takto poškozeným stromům přistoupit, je založit na koruně hlavy a pravidelně je udržovat. Právě toto je případ většiny stromů s hlavami na našem území. Pokud by se přestaly takto pravidelně řezat, je jedinou alternativou z dlouhodobého hlediska kácení.

Doufám, že tento článek pomohl pochopit důvody pro typ řezu, po kterém stromy nevypadají příliš esteticky a také nelehkou úlohu správců zeleně udržet stromy v obci a zároveň zajistit provozní bezpečnost.

*Jiří Kořínek, DiS.
Stromosmršť*



Slovník dřívějších slov v Mladém Smolivci i v našich dalších vesnicích

Aneb jak naši dědové a babičky dříve mluvili

V různých oblastech Čech a Moravy se mluví různými nářečími. Naši mluvu nářečím nazvat nemůžeme, ale přece jen máme hodně slov, která se v jiných částech země nepoužívají.

Navíc máme i mnoho slov, která se dříve v Mladém Smolivci a snad i našich ostatních vesnicích používala a dnes už je většinou ani neznáme, nebo je neužíváme. Některá vznikla z němčiny a byla počeštěna, například „maštal“ a ta se používají i jinde, jiná měla původně jiný význam a u nás vyjadřovala úplně něco jiného – příkladem je „viks“. A další velká část má původ asi opravdu jen ve Smolivci nebo jiné vesnici kolem.

Předkládáme vám takový náš slovník dřívějších slov, určité některá znáte a používáte a jiná byste mohli doplnit. Je v něm uvedeno jen několik málo slov na domácí či hospodářské nářadí, protože těch je mnoho a slovník by jimi byl zahlcen. Ten může být vydán samostatně nakonec a může obsahovat i části hospodářských budov.

Zatím se na slovníku podílela jen paní Kratochvílová a Báčková a slova byla užívaná v Mladém Smolivci. Není jisté, že se používala ve všech našich vesnicích stejně. Budeme proto rádi, když vás slovník bude zajímat a budete nám ho doplňovat.

V první části uvádíme slova pod písmeny a – d, další budou zveřejněna v dalších vydáních Smoliveckých novin.

MLADOSMOLIVECKÁ SLOVA A DŘÍVĚJŠÍ

A

Almara – skříň

B

Baganče, bagančata – těžké boty, většinou pracovní, holinky

Bažír – veliké bláto

Bejkovec – bič nebo karabáč (karabáče byly původně splétány z býčích řemínků)

C, Č

Cajk – je to v cajku – je to v pořádku. Původně je to pevná bavlněná látka, většinou se z toho šily kalhoty.

Caprtat, jsem celý ucaprtaný – unavený chůzí (většinou drobným popocházením nebo delší chůzí)

Cábrovat – toulat se, obtížně jít, šourat se

Capouch – správně sopouch, je větrací díra z místnosti do komína, původně spodní část otevřené díry do komína v černé kuchyni. Přeneseně se tak říkalo i nepořádným nebo špinavým malým dětem, někdy jen zlobivým

Cejchy – povlečení na peřiny či deky

Ceplíchat – mít málo vody na přepírání nebo mytí třeba nádobí – „vždyť se v tom jen tak ceplícháš“

Cimbál – někdo, kdo se buď klátí, nebo nevnímá okolí. „Chodíš kolem toho jako cimbál a nic nenajdeš“. Ve skutečnosti je to hudební nástroj.

Cimprlich – choulostivý, rozmazlený, upejpavý, nedůtklivý

Cimra – místnost, pokoj

Cihlička – žehlička. Dříve byly litinové, stály a ohřívaly se na horké plotně (sporáku) při topení

Citýrovat se – nutit se nebo obtěžovat se někam jít či jet. „Nebudu se pro pár jablek citýrovat až do Lomice“

Cmírat, nacmírat – bryndat, rozlévat, nakapat, pokapat

Cmrndat – kapat, pomalu rozlévat

Čpoulit se, být očpoulený – tvářit se nevlídně, mračit se

Crcat „co se s tím tak crcáš?“ – pomalu nebo podrobně se něčím zaobírat, dlouho se s něčím piplat

Cumpla, cumploch – špindíra, nepořádná žena nebo muž

D

Díze – kulatá dřevěná velká nádoba na zadělávání těsta na chleba

Dřístat, rozdřístnutý – trhat, roztrhaný

Dyndat – naléhavě prosit, žebrot

Jaroslava Kratochvílová, Marie Báčková

Mimořádná pravidla pro pobyt dětí v mateřské škole

Zaměstnanci a děti jsou povinni řídit se aktuálními obecně platnými opatřeními, která jsou aplikována v případě infekční nákazy a zároveň se musí řídit aktuálně platnými doporučeními orgánu veřejného zdraví pro zabezpečení prevence proti nákaze koronavirem SARS-CoV-2.

Hygienická pravidla pro děti a zaměstnance:

- při cestě do školy a ze školy se na děti a doprovod vztahují obecná pravidla chování stanovená krizovými opatřeními, zejména zakrytí úst a nosu ochrannými prostředky a dodržení odstupů 2 m (odstup se nevztahuje na členy domácnosti)
- po celou dobu pobytu v areálu mateřské školy nemusí děti i pedagogičtí pracovníci mít krytá ústa a nos (rouška, šátek, látkový tunel atd.)
- pro pobyt venku se využívá pouze areál školky
- učitelky kontrolují a vedou děti k častému mytí rukou, provádí nácvik správné techniky mytí rukou, opakují s dětmi pravidla osobní hygieny.

ORGANIZACE MIMOŘÁDNÉHO PROVOZU

Provoz

- Zákonní zástupci budou přivážet i odvážet svoje děti do školky a ze školky, obecní auto nebude prozatím děti do školky svážet
- Zákonným zástupcům není povolen vstup do budovy
- Zákonný zástupce vyčká, než učitelka změří dítěti teplotu (bezkontaktním teploměrem) a převezme věci pro dítě. Teprve potom je dítě převzato do péče MŠ a zákonný zástupce může odejít.
- **Učitelka je oprávněna nepřevzít dítě, které jeví příznaky respiračního onemocnění nebo má zvýšenou teplotu.**

Výchova a vzdělávání

Mateřská škola dětem poskytuje péči:

- Dozor a dohled
- Stravování
- Vhodné výchovně vzdělávací činnosti

Při plánování činností pro děti učitelka nemusí vycházet ze Školního vzdělávacího programu. Dbá, aby připravované činnosti odpovídaly věku dětí a jejich potřebám. Činnosti plánuje tak, aby omezila fyzický kontakt mezi dětmi.

Další ustanovení

Po dobu mimořádného provozu zůstávají v platnosti všechny směrnice a nařízení ředitelky MŠ a ustanovení Školního a Organizačního řádu, kterých se nedotýkají tato mimořádná pravidla.

Tento návrh opatření bude upravován a aktualizován podle platné vydané Metodiky MZ ČR.

Ve Starém Smolivci 30. 4. 2020

S. Šlaisová, ředitelka MŠ Starý Smolivec



Oslavy, elektrizace, požáry, hospodářská krize i zábava v Dožicích v letech 1930 – 1932

Do roku 1930 vchází celý československý národ pod dojmem významného jubilea, osmdesáté narozeniny tvůrce státu, prvního našeho prezidenta Masaryka Osvoboditele. Celý národ ve vděčné oddanosti sklání se v den 7. března před bělovlasým starcem, jedním ze svých nejlepších synů, aby mu poděkoval za své znovuzrození, za své procitnutí z těžkého spánku poroby a ponížení. Ani naše obec Dožice nezůstává pozadu. Učitelstvo a žactvo uspořádalo pod protektorátem obecního zastupitelstva ve vyzdobené školní budově důstojnou oslavu. Dětem byly rozdány pro trvalou upomínku na tento den pohlednice s portrétem Masarykovým, zakoupené místní školní radou a k pomníku padlých byly zasaženy lípy a nazvány lipami „Masarykovými“.

Dne 1. května sehrál Sbor dobrovolných hasičů poprvé na novém jevišti, postaveném péčí „Zábavního odboru“ divadelní hru: „Ať žije naše republika“.

Obecní zastupitelstvo se usnáší na provedení elektrizace obce, a sice obecně. Obecně budou provedeny i domovní přípojky. Okresním úřadem byla obci schválena zápůjčka v obnosu 60 tisíc Kč na provedení elektrizace. Svítiti by se mělo v roce příštím. Na částečnou úhradu nákladů vzniklých z provádění elektrizace, obec pokácela 46 a lesa. Za dříví prodané ve veřejné dražbě utrhla obec 14 147,25 Kč.

V tomto roce bylo nařizováno sčítání zemědělských a živnostenských závodů, hospodářského zvířectva a lidu. Stav obyvatelstva obce Dožice podle tohoto sčítání činí 403 obyvatel, což je o 60 méně osob než v roce 1920.

Rok 1931 zůstane dlouho v paměti mnohých našich občanů, jmenovitě těch, kterých se události dotkly přímo. Byly to především dva požáry, jimiž byla v tomto roce naše obec navštívena. Dne 14. června zachvátil požár, jehož příčina nebyla vyšetřena, hostinec Marie Šmolíkové čp. 37. Požáru padlo za oběť obytné stavení a stáje. Na místě vyhořelého hostince byla ještě v tomto roce postavena nová jednopatrová budova s velkým vzdušným parketovým sálem v poschodí.

Sotva však byly odklizeny zčernalé a ohořelé trámy zničeného majetku a obyvatelé se vzpamatovávali z leknutí, překvapeni byli požárem druhým. Blesk zasáhl 4. července hostinec a obchod Karla Karmazína čp. 76. Vyhořelá jednopatrová budova více

obnovena nebyla. Byla z části rozbořena a ze získaného materiálu byla přistavena k přízemnímu domku čp. 28, který patřil také panu Karmazínovi, nálevna, krám a byt.

Kromě těchto nových dvou staveb provedl Josef Kýček z dvou domků čp. 86 a čp. 3, domek jeden. Domek čp. 3 byl pak veden jako zboženiště.

Tento rok byl rovněž převážně suchý a důsledkem byl katastrofální nedostatek slámy, nízké ceny obilí a dobytka. To vedlo k velké nezaměstnanosti a v tomto roce bylo v naší republice téměř 400 tisíc nezaměstnaných.

V obci byla dokončena elektrizace a celkové náklady činily 145 tisíc Kč. Poprvé bylo rozsvíceno 25. srpna. Mnozí zemědělci, kteří měli připraveny elektrické motory, mohli ihned užít elektrického pohonu kvýmlatu obilí. Za 1 kWh pohonné síly se platilo 2,40 Kč a za proud ke svícení 3,40 Kč. Jelikož neustále přibývá obcí zařizujících elektriku, zlevňuje se postupně též proud a snad není ani tak daleko doba, kdy bude se elektřinou i vařit a topit také v našich venkovských domácnostech.

V roce 1931 vypršelo i čtyřleté funkční období členů obecního zastupitelstva. Byly podány čtyři kandidátní listiny. Listina Republikánské strany – 4 mandáty, Strana Československých socialistů – 4 mandáty, Strana Československých sociálních demokratů – 2 mandáty a Domovina – 2 mandáty. Starostou byl opět zvolen Josef Komárek.

V roce 1932 se nezaměstnanost ještě zvýšila. V tomto roce zemřelo v Dožicích 16 obyvatel, včetně dětí. Ačkoliv byly stále tísnivější poměry hospodářské, v obci se přesto konalo 22 tanečních zábav. I stavební ruch byl v obci velice čilý. Josef Šmíd, obuvník, vystavěl novou vilu s mansardou čp. 42, Václav Tomášek postavil novou stodolu v čp. 17 a František Kácha obytné stavení čp. 40.

Obecní rozpočet vykazuje v potřebě řádné 29 108,- Kč a k úhradě řádné 21 611,- Kč. Nedostatek 7 497,- Kč je uhrazen 200 % přírůžkou k dani činžovní a 250 % k daním ostatním.

Pavína Hošková

Kronika obce Dožice, vedená od roku 1928 po současnost



Marti TIP, jak být FIT:

„Příběhy z nutriční poradny:

Zkrocení vysokého krevního tlaku“

V České republice se počítají hypertonici (= lidé s vysokým krevním tlakem) na miliony. Všeobecně platí, že pokud si při opakovaných měřeních zjistíte v klidu vyšší tlak než 140/90 mmHg, trpíte arteriální hypertenzí. Tuto diagnózu však vždy musí stanovit lékař. Velká nástraha při vysokém krevním tlaku spočívá v tom, že nebolí, ale dlouhodobě je ovšem rizikovým faktorem pro možné poškození srdce a cév potencionálně vedoucí k cévní mozkové příhodě, infarktu myokardu či srdečního a ledvinového selhání (atd).

Další „Příběh z nutriční poradny“ je tematicky o panu Adamovi, který žil s vysokým krevním tlakem již pár let. Jak dopadlo Adamovo předsevzetí zatočit nejen s hypertenzí, ale i obezitou?

... Pan Adam se nechtěl spokojit se stavem svého těla, kdy ve svých 43 letech již tři roky polykal prášky na vysoký krevní tlak a doslova se vyjedl na hmotnost 125 kg, kdy se mu tělesný tuk držel především v břiše. Krom celoživotní lásky ke všemu tučnému nesmím opomenout ani celoživotní lásku k pivu a taktéž celoživotní odpor k pohybu. Jenže zásadní význam na vzniku vysokého krevního tlaku se připisuje obezitě, kouření, pití alkoholu, nedostatečnému pohybu a špatnému složení jídelníčku (s vysokou mírou slaných, tučných a průmyslově zpracovaných potravin a jídel). Proto pokud chtěl pan Adam zapracovat na svém krevním tlaku, pak musel chtít nechtě zapracovat i na snižování své tělesné hmotnosti a změně životního stylu. Opatření, která do svého života zapojil (a která připojuji na závěr), mu přinesla zhubnutí na hmotnost 100 kg, snížení obvodu pasu, snížení krevního tlaku a zvýšení kondice. Zní to pohádkově, ale musím upozornit na to, že prvních půl roku se pan Adam novým opatřením zdráhal, nedodržoval je dostatečně, pohyb flákal, jídelníček poupravil, alkohol lehce eliminoval, ale výraznější změny to zprvu nepřineslo. Po půl roce nejistých výsledků pak stál před velkým rozhodnutím – zcela to vzdát a vrátit se ke svému dosavadnímu životnímu stylu nebo se do toho konečně pořádně opřít a začít to se sebou myslet vážně. Dnes mohu říct, že jsem ráda za to, že se pan Adam „kousnul“ a začal na sobě makat a to doslova. Najel na jídelníček, který jsem mu sestavila, omezil alkohol na 2 × týdně po jednom pivu, to si nechal jako jakýsi rituál, ☺ z postupné denní chůze se po zhubnutí přeorientoval na lehký běh a v neposlední řadě začal více „upouštět“ i své emoce, které si dosud držel pod pokličkou, protože chtěl mít s lidmi víceméně dobré vztahy, což mu ale krevní tlak dlouhodobě také zvyšovalo.

Uvědomění na závěr: Co si budeme povídat – léty vybudovaná obezita a dlouhodobý vysoký krevní tlak pravděpodobně nebude lusknutím prstu za pár měsíců fuč a samozřejmostí je totální překopání životního stylu.

Proto Vám na závěr připojuji i opatření, které můžete na cestě za snižováním krevního tlaku podniknout:

1.) Udržujte si doporučený obvod v pase – u mužů do 94 cm a u žen do 80 cm.

2.) Stravujte se podle následujících zásad:

Omezte potraviny a jídla plné živočišného tuku (máslo, sádla, tučného masa, uzenin, tučných sýrů, smetany, dortů, omáček...) a také snižte solení a konzumaci průmyslově vyrobených potravin s vysokým obsahem soli (uzeniny, konzervované výrobky, chipsy, solené tyčinky, fast-foodové pokrmy, polotovary, instantní pokrmy, tavené sýry...) a pití minerálek s obsahem sodíku vyšším než 150mg/l.

Zvyšte příjem ovoce a zeleniny, protože ovoce a zelenina obsahuje draslík, který má opačné účinky, než výše zmiňovaný sodík obsažený v soli (sodík krevní tlak zvyšuje).

Myslete i na příjem vápníku z mléka a mléčných výrobků, protože vápník může krevní tlak snižovat.

Zařaďte do svého jídelníčku mořské ryby, semínka, ořechy, avokádo a kvalitní oleje, protože tyto zdroje příznivě ovlivňují zdraví srdce a cév.

Omezte konzumaci kávy (obzvláště turecké) na maximálně 2 šálky denně.

3.) Nekuřte nebo kouřit přestaňte.

4.) Regulujte příjem alkoholu na minimum. Při svém maximu pak na 0,5 litru piva, 2 dcl vína nebo 5 cl lihoviny denně a vyhýbejte se zvýšené nárazové konzumaci alkoholických nápojů.

5.) Vyhýbejte se stresu, ventilujte své emoce a naučte se odpočívat, protože stres krevní tlak zvyšuje.

6.) Pravidelně se hýbejte (alespoň 4 × týdně po hodině, ideálně denně). Vyberte si pohyb, při kterém se zadýcháte, zároveň by Vás měl ale daný pohyb bavit, abyste u takové aktivity vydrželi dlouhodobě. ;-)

Hezké dny přeje
Bc. Martina Korejčková, DiS.,
nutriční terapeutka
www.martinakorejckova.cz,
t.č.: +420 721 634 113



**DMS KVET 30
DMS KVET 60
DMS KVET 90**

na číslo

87 777

MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha

**„Vážení přátelé, máme vše připraveno,
ale v ulicích se s kytičkami v květnu nepotkáme.**

Můžete nás podpořit zakoupením e-kytičky.
Jsme s vámi už 30 let, buďte s námi!
Děkujeme Vám.“


30 let | **Liga proti**
1990-2020 | **rakovině Praha**

