



# Smolivecké NOVINY

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

## Vánoční přání

Vážení spoluobčané,

chtěla bych Vám všem touto cestou poděkovat za zvládnutí letošní nelehké doby, všem Vám i dobrovolným spolkům, zájmovým sdružením, firmám a drobným řemeslníkům poděkovat za pomoc při rozvoji a chodu naší obce, za dodržování pravidel platných na našem území, udržování pořádku v našich obcích, za pomoc při pořádání kulturních a společenských akcí, kterých sice letos nebylo mnoho, ale zase byly náročnější, a za aktivní život a rozvoj našeho území.

Poděkování patří všem zaměstnancům obce, kteří pro nás všechny naše obce udržují v čistotě a pořádku. Děkuji tímto hlavně našim novinářům, kteří vydávají pravidelně Smolivecké noviny a tím přispívají k informovanosti nás všech. Poděkování si zajisté zaslouží i zastupitelé, kteří přenášejí Vaše nápady a připomínky na společná zasedání a na oplátku zase informují Vás o dění a připravovaných změnách v obci.

Přeji Vám krásné prožití svátků vánočních, hodně štěstí, zdraví, pohody a spokojenosti a určitě lepší příští rok, než byl ten letošní, který se nás všech dotýkal různými opatřeními, zákazy a nařízeními....

*Eva Kubová*



### Zprávy z obce

strana 2

### Nová náves

strana 3

### Třídění a ukládání odpadů

strana 4

### Rekonstrukce dožické hospody

strana 5

### Dva nové altánky slouží všem

strana 6

### Kronika

strana 7

### Školy, školky

strana 8-10

### Marti TIP, jak být FIT

strana 11

# Zprávy z naší obce

Zasedání zastupitelstva, které se mělo konat v měsíci říjnu v Budislavicích, bylo z důvodu koronavirové pandemie zrušeno, protože se koronavirus nevyhnul ani kanceláři obce. Jakmile to bylo možné, přistoupili jsme ke svolání zastupitelstva, avšak do zasedací místnosti Obecního úřadu. Budislavice určitě o návštěvu zastupitelů neprijdou a na jaře roku 2021 zavítáme do Budislavic na jednání jako do první destinace.

Program zasedání byl řádně zveřejněn a na začátku jednání schválen zúčastněnými zastupiteli. Zastupitelstvu byl navržen rozpočet Mikroregionu Nepomucko na rok 2021, který naši zastupitelé vzali na vědomí. Následovaly body, ve kterých jsme schválili směnu pozemků pod našimi vrty ve Starém Smolivci a smlouva o uzavření věcného břemene služebnosti s firmou ČEZ Distribuce a. s. na přípojku elektrické energie k parcele pana Kovaříka v Dožicích. Co se Dožic týče, tak nám byla navržena možnost odkoupení zboženišť, která se nacházejí na konci Dožic ve směru ke mlýnu po levé straně. Pro obec tyto pozemky nemají valného smyslu, a proto zastupitelstvo nabídku vzalo na vědomí s tím, že o odkup zboženišť usilovat nebude. Všichni, kdo se zajímají o dění v našich obcích, tak vědí, že před nějakou dobou nastoupil do našich služeb nový pan hajný. Protože čas letí, tak našemu hajnému již smlouva, která s ním byla uzavřena na jeden rok, vypršela. Proto s ním byla uzavřena smlouva nová na dobu neurčitou. Také jsme ve dvou bodech řešili odpadové hospodářství. Jednalo se o nebezpečný odpad, který pro nás v minulosti zajišťoval Svazek obcí okresu Plzeň – jih pro odpadové hospodářství, jehož je obec členem. Svazek však vykazuje interní problémy, které jak se zdá mohou pro něj být i existenční. Bylo rozhodnuto, že svoz nebezpečného odpadu si obec zajistí sama a do příštího roku se uvidí, jak Svazek bude fungovat. Rovněž nás informovala firma Rumpold, že do budoucna dojde ke zdražení likvidace odpadů, což zastupitelstvo vzalo na vědomí. Na pořad jednání došly i nabídky na rekonstrukci dětského hřiště v Radošicích. Zhotovitelem první části rekonstrukce byla vybrána firma Stafis KT s.r.o., která podala nejnižší cenovou nabídku. Ke schválení bylo ještě přistoupeno ohledně přijetí dvou dotací, a to u technického zázemí hřbitova, na které bude obdržena dotace ve výši 76 366 Kč a na Zeleň v obci Mladý Smolivec ve výši 425 297,77 Kč. Nejhlavnějším bodem

programu posledních zastupitelstev v roce bývá tvorba rozpočtu obce na následující rok, kterým se zastupitelé zabývali. Rozpočet byl projednán, nyní je zveřejněn a na zastupitelstvu následujícím bude schvalován. Rovněž byli zastupitelé informováni o postupu stavebních prací na různých rozdělaných akcích. Například byla vymalována hasičárna ve Starém Smolivci a dočkala se nátěru i z venkovní strany, takže nyní úplně září novotou. V Dožicích a Budislavicích bylo nutno podniknout opravy na vodovodním řádu. Rovněž v Budislavicích v úpravně pitné vody byla kompletně vyměněna technologie pro její úpravu. V Dožicích u hostince byl zhotoven nový nájezd do zahrady a vyměněny okapy a ve Starém Smolivci byla zahájena oprava střechy na druhé části kulturního domu. Co se kulturního domu týče, otevřela se možnost podání dotace do programu Ministerstva pro místní rozvoj na výměnu oken a dveří, která jsou již v kulturním domě v žalostném stavu a výměnu by si jistě zasloužily, bude tedy zahájena příprava podání dotace a na jednání příštím bude schvalováno její podání. V bodě došla pošta byl podpořen projekt Svatojakubské cesty zakoupením a zřízením upomínkového stanoviště na Svatojakubskou cestu. V tomto bodě byla rovněž řešena stížnost občanů z Dožic na nedodržování restriktivních opatření vlády ČR v hasičárně v Dožicích, což bylo prozatím vyřešeno domluvou. Bylo též schváleno, že hostinským nebude upírána dotace z rozpočtu obce za měsíc říjen a za tento měsíc nebude požadováno nájemné.

Myslím, že to by bylo ze zasedání obecního zastupitelstva ve zkratce asi tak všechno. Příští, poslední zasedání letošního roku se bude konat mimořádně v pátek 11. 12. 2020 v zasedací místnosti Obecního úřadu.

Protože příští číslo novin vyjde již v novém roce, tak Vám všem přeji mnoho zdraví, štěstí a rodinné spokojenosti do následujícího roku a ať se nám všem v našich obcích dobře žije a můžeme se vrátit k běžnému životu bez různých nařízení a opatření.

*Jan Spour  
místostarosta obce*

## Významná jubilea v lednu 2021



Vávrová Marie	Starý Smolivec	70
Panuška Vladimír	Starý Smolivec	71
Zahradníková Anna	Starý Smolivec	73
Bárta Václav	Radošice	76
Batková Helena	Mladý Smolivec	78
Tůmová Bohuslava	Starý Smolivec	86
Matoušková Růžena	Starý Smolivec	90

## Upozornění pro zimní období

Upozorňujeme občany, aby nenechávali zaparkovaná vozidla na veřejných komunikacích. Určitě brzo budeme řešit prohrnování cest a takto zanechaná vozidla brání v prohrnování. Komunikace, kde nebude zajištěn bezpečný průjezd traktoru, nebude možné udržovat sjízdné. Dejte si proto na parkování pozor.

Děkuji všem za pochopení a pomoc při zimní údržbě.

*Eva Kubová*

## Oznámení

Obec Mladý Smolivec připravuje kalendář pro příští rok a roznášet jej budeme do domácností mezi vánočními svátky.

# Nová náves a veřejné prostranství vedle úřadu v Mladém Smolivci

Letošní rok podpořilo Ministerstvo pro místní rozvoj ČR pro naši obec tři projekty. Místní komunikace Mladý Smolivec včetně prostranství, Hřbitov Budislavice – technické zázemí včetně drobného mobiliáře a Mladosmolivecká hřiště – místa aktivního a pasivního odpočinku. První projekt je již hotový a dokonce i profinancovaný. Jednalo se o prostranství návsi vedle zdravotního střediska a prostor okolo budovy úřadu. Zakázku na rekonstrukci vyhrála firma SILNICE CHMELÍŘ s.r.o. a vše probíhalo podle plánu. Dokonce ani koronavirový lockdown stavbu nezbrzdil. Firma pracovala velice dobře a výsledek je výborný. V rámci projektu byly prostory vyasfaltovány a vydlážděny, byly opraveny kanalizační vpusti a domovní uzávěry, dokonce i dva

hydranty. Byly zachovány odtokové poměry dešťové vody a zachován prvek ekologické stability. Tato veřejná prostranství v minulosti prošla rekonstrukcí sítě nízkého napětí a věřím, že i díky tomu tyto nové plochy zůstanou dlouhá léta neporušené. Celá rekonstrukce stála 3 489 548,78 Kč včetně DPH a dotace od MMR ČR činila 2 440 783 Kč. Díky rekonstrukci vznikla i nová místa pro veřejnou zeleň a tu nám již mimo projekt zajistila firma Ing. Vladislav Bouše z Blatné za 33 495,46 Kč. Přibyly nové lavičky a občané tak mohou třeba při čekání na pojezdnu prodejnu pohodlně klábosit a společně posedět.

*Eva Kubová*



# Třídění a ukládání odpadů

Již několik dlouhých let je třídění, odvoz a následná likvidace separovaných odpadů v našich obcích řešena pomocí nádob (zvonů) na separovaný odpad, které jsou umístěny ve všech místních částech naší obce. Člověk by řekl, že si již za ta léta naši občané osvojili pravidla ohledně používání těchto nádob a sběrných míst. Opak je však pravdou, byť se o nějaká závažná pravidla nejedná a stačilo by mnohdy používat pouze selský rozum. Rozhodl jsem se proto, že se opět touto nenásilnou formou pokusím daná pravidla oprášit, a tím se alespoň trochu pokusím situaci kolem shromažďování odpadů zlepšit.

V našich obcích v současné době máme instalovány nádoby na sběr skla, plastu, papíru, kovu a jedlých olejů, ve Starém Smolivci je instalován kontejner na textil, který slouží pro všech pět obcí centrálně. Protože u každé zřizované služby se samozřejmě jedná i o peníze, které obec vynakládá ze svého rozpočtu, je pro vývoz kontejnerů také jednoduchý systém, aby nedocházelo k plýtvání s veřejnými prostředky. Kontejnery jsou pravidelně jednou týdně kontrolovány zaměstnanci obce, a tam kde se kontejner již blíží k plné kapacitě, nebo je již plný, je objednan jeho vývoz a je tak zajištěno, že se nebudou za poloprázdné kontejnery platit nemalé částky. Při této kontrole se zaměstnanci obce setkávají s těmito variantami:

1) Kontejner je již naprosto plný a občané do něj již nemohli odpad ukládat, a proto uloží odpad v zavázaných pytlích vedle kontejneru a naši zaměstnanci tento odpad převezou tam, kde nádobu doplní a může být objednan její vývoz. Takto je to v pořádku.

2) Druhou variantou je, že někteří občané se zavázaným pytlkem přijdou či přijedou ke kontejneru a již je vůbec nezajímá, zda je kontejner plný, nebo prázdný a odpad nechají samovolně stát vedle nádoby. Pak musí zaměstnanci tento odpad do kontejneru ukládat a mnohdy i třídít, neboť je v pytlích odpad dohromady a neroztříděný. Každopádně, když jsou pytle vedle kontejneru, tak je svozová firma tak či tak naloží a odveze, avšak za volný odpad se připlácí další finance. Tato varianta je, jak sami vidíte, nežádoucí.

To jsou dvě varianty, které se nám u kontejnerů dějí dnes a denně ve všech našich obcích bez rozdílu. Toto se samozřejmě týká i kontejneru s textilem. Jsou samozřejmě i jiné systémy a řešení, jak odpady shromažďovat. Pro danou lokalitu, počet

obyvatel, poměr trvale žijících a chalupářů je tento systém asi nejdostupnější a nejefektivnější. Když mnohdy cestuji po jiných obcích a vidím, že občané tyto odpady musí skladovat doma a jednou za nějakou dobu je odevzdávají v pytlích, tak se mi naše shromažďování jeví jako velmi komfortní.

Vyzývám a prosím proto všechny naše spoluobčany, aby když jdou svůj odpad uložit do kontejnerů, aby činili tak, jak se má, aby po nich jejich odpad nikdo nemusel třídít či ukládat do kontejnerových nádob. Mějme také na paměti, že povalující se pytle u kontejnerů působí na pohled i velmi nevábně. Nechci touto cestou nikterak svým spoluobčanům hrozit, ale z řádků a situací popsanych výše vyplývá, že v případě ještě více se množícího tohoto nešvaru, by muselo ze strany obce dojít ke zvážení změny systému shromažďování odpadů. Avšak také musím zmínit, že se mezi námi najdou lidé, a je jich určitě většina, kteří se ohledně třídění a ukládání odpadů chovají velmi zodpovědně. Ať tak či tak těm vzorným děkuji, že třídění dělají, jak se má, a těm ostatním také děkuji, že se nad tříděním alespoň zamyslí a věřím v brzké zlepšení situace kolem ukládání odpadů.

Jan Spour  
místostarosta obce



Nepořádek u kontejnerů

## Radošická prodejna

Sehnat v dnešní době firmu nebo řemeslníka, který má čas a chuť provádět stavební práce je velice těžké. Přesto jsme se domluvili v květnu s firmou STAFIS-KT s.r.o. a provedli jsme drobné opravy na prodejně v Radošicích. Začaly se nám rozpadat schody, a tak se musely celé rozebrat a firma je musela znovu postavit. Přitom jsme položili novou dlažbu před prodejnu a nový kamínkový koberec na podestu ke vstupním dveřím. Oprava stála 81 705,20 Kč a hradili jsme ji z rozpočtu obce. Ještě plánujeme v příštím roce zateplit strop a natřít fasádu. Prodejna sice snížila otevírací dobu, Mireček má otevřeno jen tři dny v týdnu, ale prodejna funguje, a to je dobře. Tak snad nám pan nájemce nikam neuteče a bude nám zajišťovat tuto základní službu pro naše občany i do budoucna. Věřím, že k tomu přispějí i investice, které do budovy obec vynakládá.

Eva Kubová



# Rekonstrukce dožické hospody

Jarní vlna koronaviru zavřela dožickou hospodu jako všechny ostatní v celé republice. Dožičtí tuto dobu využili a pustili se do oprav. Vybourali podlahu v lokálu, položili dlažbu. Přitom si rozvedli novou elektriku do skladu a po lokále. To provedl pan Červenka. My jsme nechali firmou DAKcz s.r.o. vyměnit okna, aby do hospody nefoukalo a zabránilo se úniku tepla. Firma Jan Brouček ještě snížila stropy v lokále a vše zateplila. Dožičtí nakonec vymalovali, natřeli a uklidili vše, co se dalo. Nové záclony už pak byly jen třešničkou na dortu a útulnou hospodu rozzářily. Dožičtí si hospodu provozují jako klubové zařízení, a to byl určitě hlavní důvod, proč se do rekonstrukce zapojili s takovým nadšením. A nechybělo ani slavnostní otevření, kde si fotografie z celé rekonstrukce promítali na novém pro-

jektoru, který si zakoupili sami za své ušetřené korunky. Ostatní hradila obec ze svého rozpočtu. Okna stála 109 936,97 Kč, elektrika vyšla na 24 280 Kč, strop 43 500 Kč, výmalba, podlaha a nátěry celkem 27 011,51 Kč. V říjnu byly ještě vyměněny okapy firmou Josef Cihla za cenu 18 672 Kč. Bohužel hospodu zavřela i druhá koronavirová vlna, a tak si nových prostor místní moc dlouho neužili. Snad se ale situace uklidní a všichni si budou moci zase společně posedět u dobrého piva a něčeho na zub.

*Eva Kubová*



## Dva nové altánky slouží všem

Díky projektu Mikroregionu Nepomucko jsme se pustili do revitalizace dvou míst našich obcí. Přihlásili jsme se ke společné aktivitě několika obcí Nepomucka a požádali o dva altánky do našeho katastrálního území. Místo jsme pro ně našli u rybníka Strhaný ve Starém Smolivci a u závorů v lese za Radošicemi směrem na Chynín. Prostory jsme nechali vyčistit od náletových dřevin, vydláždili prostor pro altánky a v květnu altánky dorazily k nám. Terén upravila a základnu pro altánky provedla firma SILNICE CHMELÍŘ s.r.o. za 72 030,39 Kč včetně DPH. Pracovníci úřadu pak altánky usadili na svá místa, oseli prostor travou a pak se jen čekalo na první návštěvníky. Altánky nemusely

čekat dlouho, protože byla celkem silná houbařská sezóna a v Radošicích v altánku posedávali houbaři a kochali se výhledem na Šumavu. U Strhaného zastavují místní i přespolní, cyklisté i pěší. Altánek u rybníka již posloužil i nově pořádané akci – Starosmolivecká lávka. Na altánky jsme z rozpočtu přispívali celkem 41 836 Kč, dotace od Plzeňského kraje činila částku stejnou a to 41 836 Kč. Podobné altánky mají v Oselcích, Čížkově a dalších obcích našeho území a určitě jsou taková místa potřebná, protože lidé si mají kde sednout, schovat se před špatným počasím a užít si naší přírodu.

Eva Kubová



Altánek u Strhaného ve Starém Smolivci



Altánek u lesa za Radošicemi



## Přednovoroční pochod

Nechcete o čase vánočním a novoročním pouze ležet?  
**Pojďte se s námi projít!**



V neděli **27. 12. 2020** se koná sedmý ročník přednovoročního pochodu z jedné obce do druhé.

### Trasa:

- 12.00 hod – začátek v Budislavicích před hostincem u Křížů
  - 12.20 hod – Mladý Smolivec kaplička sv. Vavřince
  - 13.00 hod – Starý Smolivec začátek cyklostezky Formanské stezky „Starý Smolivec – Dožice“ u Česáků
  - 13.30 hod – odpočívadlo Bitvy na Vraždě – oheň a svařák (vuřty s sebou)
  - 14.45 hod – kaple sv. Anny a pokračuje se směr Dožice po cyklostezce
  - 16.30 hod – Budislavice u Křížů, kde na nás bude čekat občerstvení – dobrá domácí polévka a lahodný mok
- Samozřejmě pouze – budou-li hostince otevřené a ke Křížům nás pustí ☺*



Můžete se přidávat na jednotlivých stanovištích, ale můžete se také dopravit do Budislavic a jít s námi celou trasu. Dobrovolnosti se meze nekladou, a když někde nebudeme ve stanovený čas, který je stejně orientační, tak nám jděte naproti nebo nás doběhněte.



## III. rok světové války v Radošicích

V srpnu 1916 rukoval z Radošic Otakar Kodl (profesor) a Václav Šampalík. V říjnu dále Václav Polan (čp. 75) a Josef Arnošt (čp. 57).

V lednu 1917 zřízeny byly v Radošicích dvě cvokárny, v nichž mladíci k vojenským přehlídkám patřící vyráběli cvočky pro erár. Jedna byla u Slanců (čp. 27) a druhá u Václava Bárty (čp. 53).

V dubnu 1917 na Velký pátek dostavila se do Radošic vojenská komise, která prohledala od čísla k číslu zásoby potravin a krmiva a nadbytečné rekvírovala. V červnu téhož roku byla opětná rekvise. Před každou rekvisicí se snažil každý ukrýt nebo přemístit pytle z jedné skrýše do druhé, neboť v této době nikdo nikomu nevěřil. Koncem června

1917 vykonával v Radošicích soupis osevních ploch správce velkostatku z Mladého Smolivce a učitel Puchta z Kasejovic.

Životní proměny třetího roku války byly k zoufání. Nastal nedostatek všech potřeb, jenž se zdražily na výši neslýchanou. Káva, rýže a pivo vůbec nebylo k dostání. Velký nedostatek byl paliva - uhlí, dřevo. Tabák šňupavý nebyl vůbec a kuřlavého velmi málo. Lid kouřil sušené listy jahodníku, ostružníku, maliníku, ořechové, dubové, březové a podobné...

Marek Rous

Čerpáno z pamětní knihy obce Radošice 1925-1977



# Dýňování v MŠ ve Starém Smolivci

Každoročně za námi do školky chodí rodiče a společně s dětmi dlabeme dýně. Letos jsme se však museli obejít bez této tradice. O dýně jsme ale nepřišli. Původně americký svátek si ale umíme přizpůsobit. Nejprve jsme si vydlabané dýně nakreslili, vystříhovali a nalepovali a také nám naše paní kuchařka uvařila výtečnou dýňovou polévku. S dýněmi jsme si také zacvičili. Společně jsme se tak naladili na podzimní atmosféru.

S. Šlaisová





# Spolu venku

## Iniciativa k založení lesního klubu inspirovaného filozofií lesních mateřských škol

### Kdo jsme a o co se jedná?

Jsme především maminky, které chtějí pro své i další děti alternativu předškolního vzdělávání. Jsme ale také lektorky a máme zkušenosti s prací s dětmi.

Zjistili jsme, že se v Nepomuku a okolí objevuje čím dál více zájemců a sympatizantů „alternativního“ druhu vzdělávání, a proto jsme se rozhodly tuto novinku iniciovat. V současné době jsou všechny lesní/komunitní školky od Nepomuka velice vzdáleny a dojíždění je časově náročné (až 100 km denně). Chceme dopřát našim dětem dostatek volnosti a svobody v přírodě, aby mohly rozvíjet své zájmy a touhy tehdy, když to potřebují a když k nim dorostou.

Hlavní organizátorkou tohoto projektu je Tereza Kotlanová. Vystudovala stavební fakultu na ČVUT a pracovala v geodetické firmě. V současné době je na mateřské dovolené a je členkou výboru spolku Mateřské centrum Beruška, z. s., ve kterém vede kroužky a podílí se na chodu mateřského centra.

### Co chceme a co pro to děláme?

Naším cílem je tedy založit lesní klub s celodenním provozem. V současné době zakládáme zapsaný spolek, který bude klub provozovat. Máme návrh na místo, ale zároveň hledáme jiné, které bude lépe splňovat naše představy. Děti z lesních klubů tráví převážnou část dne v přírodě a vzdělávají se mimo učebny, přímo v přírodě. Nejčastěji je to v lesním prostředí, ale děti i jejich průvodci mají samozřejmě i vnitřní zázemí (jurtu, maringotku, chatu, hliněný domek atp.), kde si mohou odpočinout či se ohřát. V tomto klubu je kladen důraz na rozvoj dovedností dětí vlastními silami v přímém kontaktu s přírodou, hry jsou podporovány nenásilným způsobem stejně jako zkoumání a učení se v lese a uvědomění si základních podmínek k životu na Zemi reálnou zkušeností s nimi.

Kvalitní lesní klub vzdělává děti stejně jako u „klasických“ školek na základě Školního vzdělávacího programu, který je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem a plní Standardy kvality pro lesní mateřské školy a lesní kluby. Více informací o lesních klubech najdete na stránkách Asociace lesních mateřských škol [www.lesnims.cz](http://www.lesnims.cz).

### Naše nabídka

Začínáme kroužkem Spolu venku s Beruškou (kroužek pod Mateřským centrem Beruška), při kterém budeme s dětmi a rodiči trávit čas venku a ke hře využívat vše kolem nás. Informace najdete na webu a FB Mateřské centrum Beruška. Postupem času chceme navázat dopoledním hlídáním dětí a následným celodenním provozem lesního klubu.

Spolu s dětmi a jejich rodiči chceme vytvořit místo, které umožňuje prožívat příjemné chvíle, obohacovat se navzájem a společně sdílet radosti z objevování. Jako "učebnici" využíváme přírodu a její cyklické střídání ročních období. Během školního roku budeme děti seznamovat s lidovými tradicemi a svátky. Vycházet budeme z kurikulárního dokumentu RVP PV (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání) od MŠMT, který děti plně připravuje na vstup na základní školu.

### Koho a co hledáme a jak se můžete zapojit?

Na vytváření lesního klubu se vždy podílejí rodiče, děti a příznivci lesního klubu. V této chvíli hledáme rodiče – zájemce o docházení s dětmi na kroužek i do lesního klubu, kteří by chtěli přispět svým nápadem a pracovní silou při budování zázemí. Dále hledáme sympatizanty, kteří by se chtěli podílet na vedení lesního klubu jako průvodci (budeme rádi i za muže). Současně hledáme (ještě více) ideální místo pro lesní klub (v okolí Nepomuka). Třeba se takové místo nachází právě ve vaší blízkosti - dejte nám vědět.

### Jaké místo hledáme:

1. K zázemí je možné dojet autem. Případně z parkoviště dojet bez problému s dětmi.
2. Na pozemku nebo v blízkosti je les, louka a potůček.
3. Na pozemku je možné, aby byla budova sloužící jako zázemí, ale není to podmínkou. Nejdůležitější je na pozemku dostatek místa pro umístění jurty, maringotky, dřevostavby,...
4. Na pozemku může být studna a přívod elektrické energie, ale také to není podmínkou.

V případě dotazů se s námi můžete spojit prostřednictvím e-mailu: [spoluvyku@gmail.com](mailto:spoluvyku@gmail.com), FB: Spolu venku a FB a web Mateřského centra Beruška.

*Děkujeme Všem za pomoc a šíření.*

*Tereza Kotlanová, Mateřské centrum Beruška Nepomuk*

Spolu venku  
S RESPEKTEM K SOBĚ, OSTATNÍM I PŘÍRODĚ.

**SPOLU  
VENKU**

**SKUPINA PLNÁ TIPŮ  
NA VENKOVNÍ  
AKTIVITY S DĚTMI**

**+  
INICIATIVA K ZALOŽENÍ  
LESNÍ ŠKOLKY**

**f** Spolu venku



# Marti TIP, jak být FIT:

## „Příběhy z nutriční poradny:

### Další tip, jak o Vánocích tolik nepřibrat“

Jelikož se nám nachýlil konec roku a s ním spojené Vánoce a Silvestr, tak u mnoho lidí přichází i období jezení, přejídání, pití alkoholu, atp. A tak jako každý rok, i já se v nutričním poradenství věnuji tomu, jak o těch Vánocích tolik nepřibrat. Letos mám pro Vás na vánoční období metodu přerušovaného půstu. Pro ty z Vás, kdo jste o této v současné době velmi populární metodě ještě neslyšeli, tak tady je pár informací. Obecně vzato přerušovaný půst neřeší tolik složení jídla, jako především jeho načasování. Střídají se fáze stravování a fáze půstu. Variant přerušovaného půstu je mnoho, ale ty nejběžnější (v dnešní době populární) jsou dle následujícího vzorce:

- 10/14 = období 10 hodin během dne, kdy se strava konzumuje a 14 hodin půstu, tedy kdy se nic nejí
- 8/16 = období 8 hodin během dne, kdy se strava konzumuje a 16 hodin půstu

Efektem bývá odlehčení trávicímu systému z důvodu nižší konzumace jídla v postních oknech, což často přináší snížení množství energie z přijatého jídla. Mnoho lidí díky tomuto systému stravování zhubnou právě kvůli tomu, že nejí tolik či po tak dlouhou dobu, co před přerušovaným půstem. Pozor – jsou ale i lidé, kteří už tak jedí málo a přibírají také, ale z důvodu opačného – tělo si dělá tukové zásoby z důvodu dlouhodobé energetické i živinové nedostatečnosti. V takovém případě přerušovaný půst na snížení tělesné hmotnosti zabrat nemusí. Pokud tedy patříte mezi osoby, kteří se o Vánocích nemůžou v jídle udržet a vše Vám velmi chutná, tak tím, že přerušovaný půst tolik neřeší složení stravy, ale spíše načasování, tak Vám může pomoci nezkrotné požívání alespoň utnout v určitou dobu, tak jako mému klientovi Michalovi...

Další „Příběh z nutriční poradny“ vypráví o tom, jak pan Michal, který byl na cestě hubnutí již půl roku, díky přerušovanému půstu o Vánocích sice nic dalšího nezhubl, ale alespoň také nic nepřibral...

...Pan Michal byl typický milovník jídla. Svou láskou k jídlu se ale dojedl až na 120 kg, což už se ale začalo podepisovat na jeho zdraví (silnými bolestmi kolen a vysokým krevním tlakem). Stupňující se bolesti kolen ho donutily se svou hmotností „něco dělat“. I přes prvotní pokusy bylo jasné, že pan Michal se neumí vzdát svojí milované české kuchyně, a že bude potřeba vymyslet pro něj hubnutí tak, že bude hubnout i za cenu toho, že si občas dopřeje své oblíbené jídlo české. Jedině s takovou strategií si dovedl představit, že hubnutí a odříkání si v jídle vydrží dlouhodobě. Pan Michal tedy začal snídat, protože byl zvyklý, že jeho první jídlo bylo až oběd a druhé večeře, která se protáhla až do doby, než šel spát. Když jedl málo přes den, tím více ho dostihlo večerní hodování. Důležité pro něj bylo, aby si 1 x v týdnu mohl dát klasický oběd české kuchyně. Další nápad bylo zkusit přerušovaný půst. Pan Michal tedy obeznámil celou svojí rodinu, že v době mezi 19. hodinou večerní a 10. hodinou ranní nic nepožře a že očekává od rodiny spolupráci v tomto opatření. Doslova se „zabejčil“ a díky tomu mu tato strategie pomohla i o zmiňovaných Vánocích, kdy by jinak po vzoru předešlých let jedl a pil od rána do večera vše, co vánoční a silvestrovské období nabízí. Tím, že se držel střídavějšího výběru potravin a umírněných velikostí porcí, 4 jídel denně a přerušovaného denního půstu ve schématu 9/15 (9 hodin jedl, 15 hodin se postil), tak o Vánocích nic nepřibral. Celkově se mu ale za rok podařilo zhubnout 23kg tuku, čímž mu jeho ošetřující lékař mohl snížit dávku léku na tlak a bezesporu si redukcí hmotnosti odlehčil i svým bolavým kolenům.

#### Uvědomění na závěr:

Přerušovaný půst (ve formě 8/16 a 10/14) určitě není samo spásná metoda, ale ani zavrženíhodná. Nicméně u lidí, kteří neznají svou hranici v míře konzumace, popřípadě u lidí, kterým se nedaří zhubnout či mají trávicí obtíže, může přerušovaný půst přinést benefity. Tady bych poradila, pokud vám tato metoda imponuje a nemáte zdravotní potíže, které by mohla tato forma stravování zhoršit (v tom případě se vždy poraďte s ošetřujícím lékařem), je možné si jí na pár dní či týdnů vyzkoušet. Vždy bych ale doporučila respektovat zásady racionálního jídelníčku či zásady Vaší předepsané léčebné diety v kombinaci s individuálními potřebami těla. Například pokud byste často hlady kolabovali, tak to asi nebude ta pravá cesta pro Vás. Nebo pokud jste ranní ptáče, směřujte více stravy dopoledne a odpoledne a méně už večer. Pokud jste naopak večerní sova, můžete posunout snídani na čas dopolední svačiny a prodloužit tak čas večerního konzumování (třeba až do sedmé hodiny večerní jako v případě pana Michala). Nebo si můžete vyzkoušet přerušovaný půst jen jako preventivní metodu před vánočním požíváním a „naordinovat“ si ji pouze na čas Vánoc, abyste toho jednoduše snědli a vypili méně.

*Hezké dny a v nacházejícím roce více přirozené péče o zdraví přeje*  
*Bc. Martina Korejčková, DiS.,*  
*nutriční terapeutka*  
*www.martinakorejckova.cz,*  
*t.č.: +420 721 634 113*

# PODĚKOVÁNÍ ZA SPOLUPRÁCI A PODPORU



## Obci Mladý Smolivec

PŘI SBÍRKOVÉ PREVENTIVNÍ AKCI ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ  
VE STŘEDU 30. ZÁŘÍ 2020 BYLA PRODEJEM KYTIČEK ZÍSKÁNA ČÁSTKA:

### 4 345 Kč

## Český den proti rakovině 2020



VYBRANÉ PROSTŘEDKY BUDOU UŽITY NA DLOUHODOBÉ  
PROGRAMY LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA - NÁDOROVOU  
PREVENCI, ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA ONKOLOGICKY  
NEMOCNÝCH, PODPORU VÝZKUMU A PŘÍSTROJOVÉ  
VYBAVENOSTI ONKOLOGICKÝCH PRACOVÍŠŤ.

[www.cdpr.cz](http://www.cdpr.cz) • [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz)

### DĚKUJEME !



Za pořadatele sbírky:

MUDr. Michaela Fridrichová



Za organizátora sbírky:

Mgr. Jana Mauleová

