



Smolivecké NOVINY

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

Modlitba za vlast

18. 5. 2021 se konala v nepomuckém kostele sv. Jana Nepomuckého Modlitba za vlast. Tato slavnostní akce byla jednou částí významných událostí v Nepomuku. Nepomuk oslavil 300 let od blahořečení sv. Jana z Nepomuku, nepomuckého rodáka.

Na slavnostní modlitbu byli pozváni zástupci obcí regionu Nepomucka a mezi nimi jsme pozváni obdrželi i my. Pozvané starosty či starostky doprovázel většinou místostarosta nebo starosta sboru dobrovolných hasičů, který nesl vlajku obce nebo sboru. Za naši obec jsem se této významné události účastnila já a místostarosta Jan Spour, který nesl obecní vlajku.

Mši celeburoval českobudějovický biskup Mons. Vlastimil Kročil a účastnili se jí téměř všichni biskupové naší země. Byla to událost, která v našem regionu neměla obdoby. Ono oslavit tři sta let od prohlášení Jana Nepomuckého za svatého se nepoštěstí jen tak někomu. Minimálně dalších sto let, ale to už bude let čtyři sta. Všichni organizátoři Města Nepomuk včele s panem starostou Švecem, celá nepomucká farnost vedená páterem Špiříkem a Matice sv. Jana Nepomuckého vedená jejím předsedou panem Česákem, se koslavám připravovali dva roky. A dokázali všichni společně toto významné výročí i v této nelehké době oslavit velkolepě a velice důstojně.

Součástí modlitby bylo i čtení přímluv za vlast jednotlivými starosty pozvaných obcí a udílení pamětních stuh. Stuhy k vlajkám osobně připnul pan biskup Kročil a ke stuze ještě přidal pan starosta Švec každé obci pamětní medaili. Mši provázel pěvecký sbor Canto Nepomucenum, sbormistryně Jana Vopalecká, varhany Petr Vopalecký, Dětský lidový soubor ZUŠ Nepomuk Pšeničky.

Děkujeme pořadatelům za možnost účastnit se této krásné a významné události, byli jsme velice poctěni být u toho. Již dnes můžeme říci, že se svatojánské oslavy povedly a to ještě potrvají téměř celý rok.

Eva Kubová



Zprávy z obce

_____ strana 2

Život v době koronaviru

_____ strana 4

Tipy na výlety s I. BTO

_____ strana 5

Kronika

_____ strana 6

ZŠ a MŠ Hvoždany

_____ strana 7

MŠ Starý Smolivec

_____ strana 8-9

Marti TIP, jak být FIT

_____ strana 11

Zprávy z naší obce

V uplynulých letech jsme měli květnová zastupitelstva již tzv. výjezdní a jednání jsme tak mohli přiblížit k našim občanům do jiných částí naší obce. V roce letošním, však toto ještě možno není, neboť máme kulturní zařízení uzavřená a jednání probíhají pouze v zasedací místnosti Obecního úřadu.

Na pozvánce na květnové jednání bylo napočteno dvacet šest samostatných bodů, a už to napovídalo, že jednání mít hned tak konec nebude. Po úvodu a projednání prvních bodů, které jsou povinné, aby mohlo být pokračováno v jednání, se další bod trochu protáhl, jednalo se o významu požárních nádrží a jejich účelu. Bylo dohodnuto, že na všech vodních plochách, pakliže tam bude probíhat i chov ryb, samozřejmě v nějaké rozumné míře, bude stanovena i odpovědná osoba, která bude zodpovídat za tuto vodní plochu. Bude to stanoveno proto, aby se předešlo situacím, že se neví, kdo do nádrže ryby nasadil, kdo se o ně má starat, kdo má vodní plochu čistit atd. Samozřejmě se jedná i o vypouštění zdrojů požární vody, neboť některé nádrže znovu natékají třeba tři týdny. V dalších bodech se již také jednalo o rozdělování účelových dotací z rozpočtu obce na provoz prodejen v Mladém a Starém Smolivci a na provoz ordinace praktického lékaře v Mladém Smolivci. Všechny tyto žádosti byly podpořeny z rozpočtu obce. Rovněž nám byla doručena žádost o přezkoumání žádosti o pronájem kulturního domu ve Starém Smolivci. Žádost zastupitelstvo obce vzalo opět k jednání a vydalo usnesení, že se kulturní dům nebude dlouhodobě pronajímat, a že bude používán na akce pořádané obcí, nebo místními složkami a obsluha bude zajišťována smluvně. Během jednání byl revokován jeden bod z minulého zasedání a to předfinancování projektu na domácí kompostování, kde byl uveden jiný štěpkovač. Ihned po revokaci usnesení bylo schváleno usnesení nové, které se lišilo pouze v částce na předfinancování. V dalším bodě byl vyřešen jeden dávný pomníček, který obec měla, a to převod pozemku ve vodárně v Budislavicích, který doposud nebyl převeden. Zastupitelstvo rozhodlo, že jej odkoupí za cenu 30 Kč/m². Naše obec též obdržela dotaci na opravu požární nádrže v Radošicích ve výši 450 000 Kč od Plzeňského kraje a zastupitelstvo obce schválilo její přijetí a v následujícím usnesení též schválilo podmínky pro vyhlášení výběrového řízení zhotovitele opravy. Toto však nebyla dotace jediná a následně se schvalovalo také přijetí dotace na stavbu oplocenek do lesů, které byly postaveny v roce 2020. Majitelé

pozemku v Radošicích ve směru na Starý Smolivec požádali o souhlas se stavbou rekreačního objektu, s jehož udělením obec neměla žádný problém a souhlas udělila. Co se pozemků týče, tak byly upřesněny podmínky pro prodej parcel k trvalému bydlení, kdy bude brán zřetel na to, zda je ke zmiňované parcele již zřízena infrastruktura, nebo se toto bude teprve řešit. Na jednání bylo zakončeno výběrové řízení na výměnu světel v obci Dožice, kde byl zhotovitelem zakázky vybrán pan Pavel Šmíd. Doufáme, že nově nasvícená obec bude ke spokojenosti všech našich občanů. Také jsme se delší dobu rozhodovali o koupi kontejnerového nosiče, který jsme měli vybraný od konce loňského léta. Jako dodavatel nosiče a dvou kontejnerů byla vybrána firma ARBO spol. s r. o.. Dlouhodobě se obec zabývá opravami místních komunikací a v letošním roce se rozhodla opravit cestu směr Metly a k další z našich samot do Lomice. Zastupitelé byli též seznámeni s dopisem od Biskupství Českobudějovického, kde pan generální vikář obci nabízí zdarma k převodu celý areál kostela a farní budovy v Budislavicích. Bylo dohodnuto, že se nejprve zjistí, co by se s objektem fary dalo dělat, do jaké skupiny památek spadá a jaký režim se na tyto budovy vztahuje, a posléze se bude rozhodovat, zda obec nabídku přijme. Během jednání nebylo schváleno vydání souhlasu pro vybudování dvou propustků na pozemku obce k plánovanému rekreačnímu domu v Radošicích směrem na Starý Smolivec, neboť rovnoběžně za příkopem je nová přístupová cesta ponechána. Během zasedání také zastupitelé vzali na vědomí několik bodů. Jednalo se hlavně o informace o probíhajících stavebních akcích a dotacích. Starostka s místostarostou obdrželi mandát, k jednání na setkání zástupců Svazku obcí okresu Plzeň jih pro odpadové hospodářství, kde se projednávala hlavně činnost, nebo nečinnost svazku a výše členského příspěvku. Navrhovaná výše příspěvku (60 Kč za jednoho obyvatele) se jeví jako již nevýhodná pro naši obec a následně bude pokračováno v jednání ohledně setrvání obce členem svazku.

Toto jednání, musím říci, trvalo celkem dost dlouho, neboť s jednou desetiminutovou přestávkou bylo zakončeno až ve 23:30. Příští jednání bude možná již výjezdní, ale o tom budete včas informováni obvyklým způsobem.

Jan Spour
místostarosta obce

Významná jubilea v červenci 2021

Junger Jiří	Radošice	60
Niezgoda Evžen	Radošice	72
Rottová Blažena	Radošice	74
Troch František	Mladý Smolivec	75
Pechrová Helena	Budislavice	78
Kříž Zdeněk	Radošice	79
Arnoštová Jana	Dožice	80



Rozloučili jsme se v měsíci květnu

Dobiášová Marie Budislavice
Kubíková Eva Dožice



Přivítali jsme v měsíci květnu

Adriana Nachtmanová Budislavice





Požární nádrž Starý Smolivec před rekonstrukcí



Požární nádrž Starý Smolivec po rekonstrukci

Nové webové stránky obce Mladý Smolivec

Obec Mladý Smolivec připravuje ke spuštění nové webové stránky obce. S aktualizací struktury a přístupnosti webu dochází i k aktualizaci údajů uvedených na webu. Žádáme všechny mladosmolivecké podnikatele a živnostníky, kteří chtějí na web obce uvést kontaktní údaje o své firmě (název, adresa, telefon, mail, web, otevírací dobu apod.), aby údaje zaslali na adresu obce Mladý Smolivec – ou@mladysmolivec.cz. Tyto údaje uveřejníme na webu obce našim podnikatelům zdarma.



OZNÁMENÍ Obec Mladý Smolivec

Ve dnech **9. 7. – 12. 7. 2021** bude v každé naší obci probíhat **sběr směsného odpadu.**

V našich obcích bude přistaven kontejner, do kterého můžete směsný odpad ukládat. Jedná se o lina, koberce, matrace, ošacení apod.

Mladý Smolivec – vedle obchodu
Starý Smolivec – naproti KD
Budislavice – náves
Dožice – náves
Radošice – náves

Je zakázáno do kontejnerů ukládat nebezpečný odpad.

Oznámení občanům

Oznamuje občanům, že zaměstnanci obecního úřadu budou provádět opisování konečných stavů vodoměrů.

Odečty budou probíhat následovně:

- v pátek dne **9. 7. 2021** v odpoledních hodinách ve Starém Smolivci (pouze v případě, že nebudou do té doby vyměněny vodoměry)
- v sobotu dne **10. 7. 2021** během dne v Budislavicích a Dožicích

Žádáme občany, aby zaměstnancům umožnili přístup k vodoměrům. V případě nepřítomnosti žádáme, aby konečný stav vodoměru nahlásili na Obecní úřad Mladý Smolivec nejpozději do 31. 7. 2021 a úhradu provedli do 30. 9. 2021.

Jednou za dva roky je nutné vodoměr zkontrolovat. Kdo neumožnil odečet zaměstnancům v loňském roce, musí letos odečet umožnit.

Děkujeme občanům za vzorné ukládání nebezpečných odpadů do kontejnerů ve Starém Smolivci v měsíci květnu.

UZAVÍRKA V DOŽICÍCH – REKONSTRUKCE KOMUNIKACE – omezení autobusové dopravy

Oznamujeme občanům, že v období od **1. 7. 2021** do **10. 7. 2021** by měla proběhnout oprava komunikace II/191 a III/17719 v obci Dožice.

Akce se dotkne provozu linky 450450 dopravce ARRIVA STŘEDNÍ ČECHY.

Vedením linky po objízdne nebude možné obsloužit spoje č. 11, 13, 21, 14, 20, 22 zastávky Čížkov, Měřčín; Mladý Smolivec, Dožice, koupaliště; Mladý Smolivec, Dožice, u pošty; Mladý Smolivec, Budislavice, které se nachází v vašem územním obvodu.

Bez omezení skrze uzavírku by jely ráno spoje 3, 9, 4, 10; odpoledne pak spoje 15, 16, 19 linky 450450.



Život v době koronaviru

Vážení čtenáři,

tato doba nepřeje nejenom podnikatelům, sportovcům, umělcům, školákům a myslím, že bych mohla pokračovat do nekonečna, ale nepřeje ani našim novinám. V minulém roce byli zrušené veškeré společenské i sportovní akce v naší obci a nebylo o čem psát. Vlastně poslední akci pořádanou na Smolivecku bylo MDŽ v březnu.

Já jsem se ale rozhodla napsat o jedné věci, které doba covidí vyloženě nahrává. Pokud ještě dumáte, co by to mohlo být, tak to není nic jiného než baby boom ☺. Konkrétně v našich novinách otěhotněli ze šesti členů redakce tři.

Rozhodli jsme se s Veronikou Vonáškovou (Strakovou) a Anetou Tichou (Slavíčkovou) napsat trilogii o našem těhotenství, porodu a následném mateřství. Na první články se můžete těšit od příštího čísla. Kolik jsme přibraly, kde jsme rodily, jak přišly na svět naše poklady a co tomu předcházelo, Vám zprostředkujeme ve třech následujících číslech.

Veronika Kubová



Část redaktorského týmu

Soumarské rašeliniště

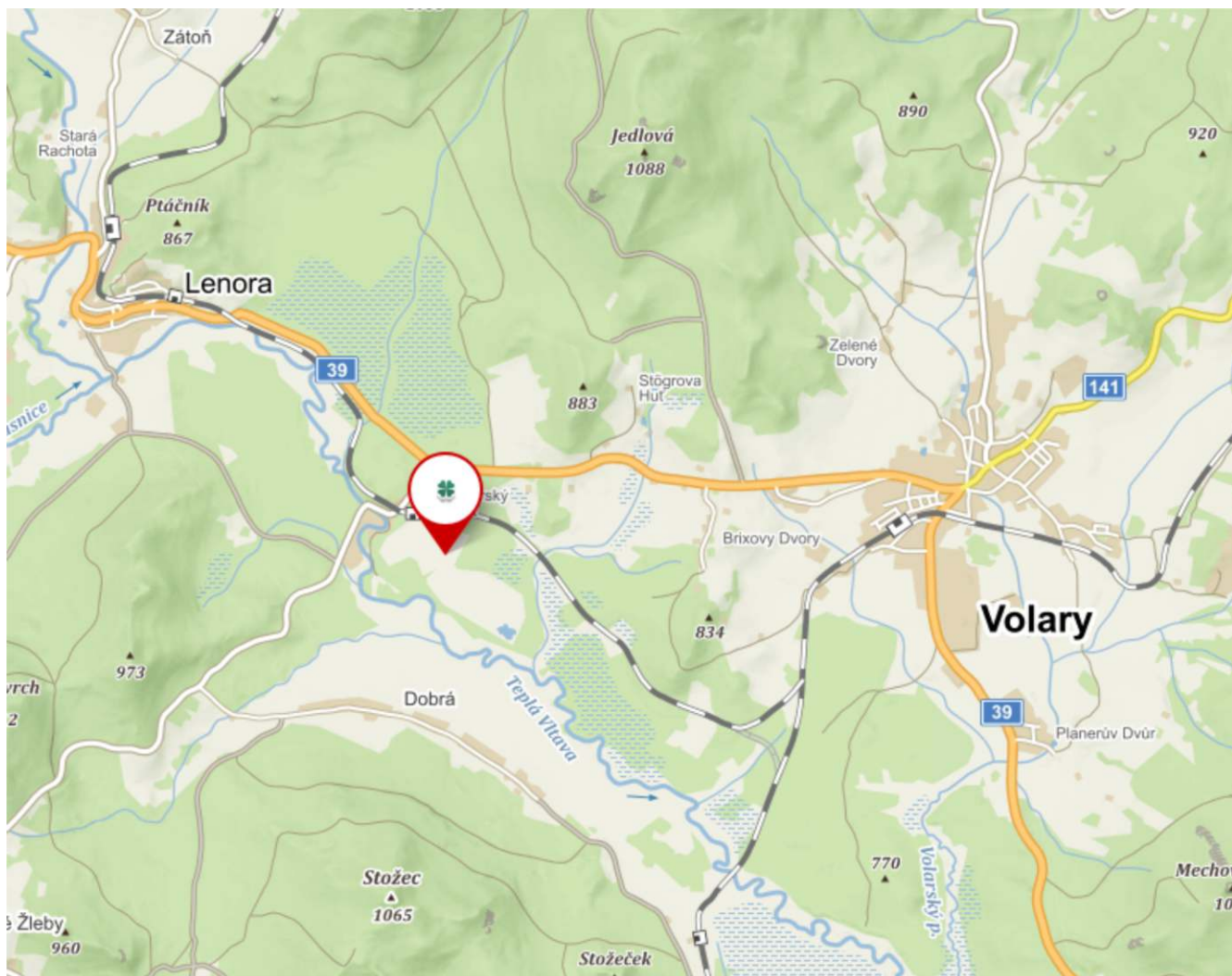
Když se kdekoliv v naší republice řekne Šumava, tak se každému vybaví nádherná příroda, pěší či cyklistické výlety a starším generacím železná opona. Pravdou prostě je, že milovníků Šumavy je u nás bezpočet. Šumavská jezera, nebo některé její vrcholy jsou velice známé a myslím, že většina lidí je velice dobře zná, nebo tato místa již navštívila.

V dnešním díle chci čtenářům přiblížit ne příliš známé místo, a to Soumarské rašeliniště. Soumarský most je velice dobře znám, ale rašeliniště není úplně známá lokalita. Naučná stezka začíná ve vodáckém tábořišti a je dlouhá pouhé dva kilometry a je tedy vhodné tuto návštěvu spojit i s návštěvou jiného místa. Na začátek trasy je možno dojet i vlakem, neboť železniční zastávka je hned vedle vodáckého tábořiště. Na tomto místě je též možnost parkovat a osobní auta. V tomto tábořišti začíná i pro vodáky šestnáctikilometrový úsek splavnosti řeky, na který je nutno se registrovat a platit poplatek pro splutí, neboť podléhá přísným pravidlům pohybu v l. zóně Národního parku. Stezka vede po dřevěných chodničkách, ale je nutno se vybavit vhodnou obuví, neboť po dešti jsou kolem louže a nestabilní rašelina, takže za chvíli jsou boty promočené. V případě mokra a nevhodné obuvi je lepší varianta jít na boso, neboť i v chladném počasí je rašelina teplá a nohy nezebou. Každopádně je to výlet vhodný pro děti, neboť

pobíhání po chodničkách s malou náročností terénu je opravdu baví. Naučná stezka se na informačních tabulích věnuje těžbě rašeliny, historii, fauně a flóře a obnově rašeliniště, které bylo těžbou téměř zničeno. Těžba rašeliny zde započala na přelomu 19. a 20. století a ukončena byla až v roce 1998. Děti provází cestou skřítek Rašeliniček. Na konci stezky stojí vyhlídková věž, ze které je výhled na celé rašeliniště. Po opuštění prostoru vás stezka vede kolem Teplé Vltavy, která je mimochodem pěkně studená. Zde je na mnoha místech patrná práce bobrů, o čem svědčí podkousané stromy na březích. Já sám jsem nevěděl, že si tento zvířecí tesař troufne i na stromy, které mají průměr větší než padesát centimetrů. Trasa nás dovede až zpět do tábořiště, kde se u stánku můžete občerstvit nejen pitím, ale i něčím dobrým k snědku.

Musím říci, že jsem byl překvapen, jaká krásná a pro mě neznámá místa, která nejsou turisticky hojně navštěvována, zde jsou. Doufám, že se vám zde bude také líbit a budu se snažit vám na příště přinést další tip.

Honza Spour



Kronikáři Starého Smolivce

Kronika obce Starý Smolivec byla založena 1. ledna 1921, zmiňuje ovšem historii již od roku 1415. Úvod kroniky zahrnuje opis pana Františka Krejnického, kronikáře vedoucího pamětního knihy od roku 1982, ve kterém se zmiňuje o Selské rebelii žen ve Starém Smolivci z roku 1756. Jako podklad využil text pana Václava Mentbergera, kronikáře nedalekých Kasejovic.

Na základě zákona o obecních kronikách z roku 1920 byli jmenováni kronikáři, kteří svou funkci ovšem nevykonávali. Posledním jmenovaným kronikářem, který se funkce kronikáře skutečně ujal, byl pan Jan Matoušek, čp. 37, narozen roku 1881, který od svých 16 let pracoval jako tesařský dělník a v roce 1919 byl zvolen starostou obce. Ve funkci starosty setrval až do roku 1927. Dle změny písma předpokládám, že došlo roku 1930 ke změně kronikáře, kterým byl nejspíše pan Karel Svoboda. Nemohu to říci s jistotou, protože jsem ve zmíněném období nenašla zápis o změně kronikáře. Kronika Starého Smolivce musela být v době okupace schována, jelikož bylo Němci roku 1940 nařízeno odevzdat pamětní knihy na Obecní úřad v Blatné. Pan František Krejnický, který byl v této době starostou, ovšem kroniku uložil do plechové schránky a zakopal ji u štítu své kolny. Jisté je, že do roku 1950 byl kronikářem již zmíněný Karel Svoboda, který sice započal zápisky roku 1951, ale z důvodu jeho úmrtí nebyly dopsány. Karel Svoboda zemřel na následky zranění, která utrpěl při srážce na motorce. Od smrti Karla Svobody nebyly v kronice vedeny zápisy až do roku 1957. Chybějící období se snažil zpětně popsat nový kronikář, pan Václav Handlík, jehož zápisky pojednávají o tom, o čem se dřívější kronikáři nezmínili a obsahují také základní popisy každého z domů ve vsi. Pan Handlík poté pokračoval ve vedení kroniky až do roku 1967. Nepodařilo se mi zjistit, zda byl kronikářem jmenován bezprostředně po smrti Karla Svobody a zápisům do kroniky se nevěnoval, nebo jestli se na psaní kroniky zapomnělo a Václav Handlík byl jmenován až v roce 1958. Pan Handlík dlouhá léta pracoval jako kameník v místních lomech, což bylo příčinou zhoršení jeho zdravotního stavu, a při cestě svánočním stromkem ze Stráže 21. 12. 1973 náhle zemřel. Následujících deset let nebylo do kroniky psáno a po uplynutí této doby se vedení kroniky, ve snaze doplnit uplynulá léta, ujal pan Karel Hladík, jenž byl od roku 1950 funkcionářem místního národního výboru. Vzhledem k tomu, že došlo roku 1960 ke sloučení MNV Starý Smolivec, Budislavice a Mladý Smolivec, ve kterém nebyla kronika vedena, byly v kronice Starého Smolivce zaznamenány důležité události za celou sloučenou obec. Počátkem roku 1977 odešel Karel Hladík, především kvůli své nemoci, do zasloužilého důchodu a tři roky poté, tedy 3. března 1980 zemřel. Pomyslné žezlo kronikáře převzal pan Vlastislav Baštář, který od roku 1963 působil jako učitel na zdejší jednotřídní škole, jež byla roku 1976 zrušena a Vlastislav Baštář tak začal vyučovat na ZŠ v Dožicích. V roce 1982 byl jmenován ředitelem dožické školy a na jeho vlastní žádost byl z funkce kronikáře uvolněn. Dne 1. ledna 1982 byl tedy nahrazen Františkem Krejnickým, narozeným roku 1919, který ani v důchodovém věku neztrácel zájem o veřejný život. Roku 1988 zemřel ve věku 69 let po krátké nemoci, vedením kroniky se tak zabýval po dobu sedmi let. Staronovým kronikářem se stal Vlastislav Baštář, hvozďanský rodák a ředitel Základní školy v Dožicích, jenž se věnoval psaní kroniky už v letech 1980 až 1982. Zápisy roku 1991 ukončují první díl kroniky Starého Smolivce, který byl veden od roku 1921. Druhý díl kroniky Starého Smolivce obsahuje zápisy od roku 1992 až po současnost. Vlastislav Baštář v roce 2008

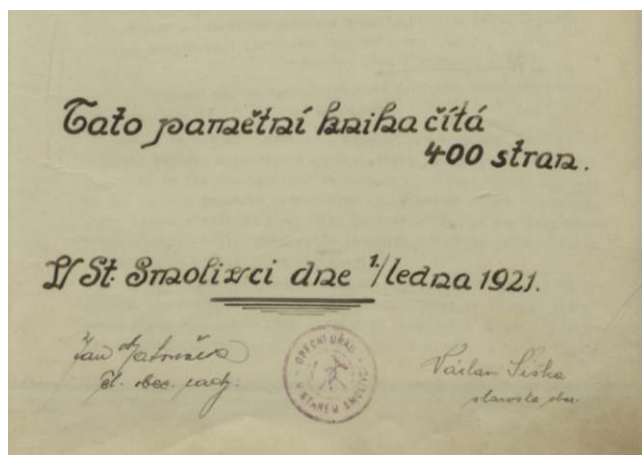
zemřel a do funkce kronikáře byla jmenována paní Milena Tatarová, první žena v této funkci. Pečlivé zápisky vedla až do roku 2020, tedy po dobu dvanácti let.

Nejdéle, tedy po dobu dvaceti let, vedl kroniku ve Starém Smolivci pan Vlastislav Baštář. I přes nejasnosti ve jmenování byl druhým nejdéle působícím kronikářem ve Starém Smolivci pan Karel Svoboda.

Koncem roku 2020 jsem byla oslovena, zda bych chtěla převzít po paní Tatarové vedení kroniky Starého Smolivce. I přes fakt, že psaní kroniky je časově náročné, jsem souhlasila. Doufám, že budu alespoň z poloviny tak dobrým kronikářem, jako byli mí předchůdci a že u psaní veškerého dění v obci vydržím co nejdéle.

Květa Marešová

Čerpáno z pamětních knih obce Starý Smolivec
1921 – 1991 a 1992 – současnost



ZŠ a MŠ Hvozďany

INFORMACE NA ČERVEN

- 1. 6. Den dětí, dopoledne plné her a soutěží
- 1. 6. Šipkovaná v družině s nalezením pokladu
- 3. 6. Focení, 7.00 – 13.00
- 7. 6. Pohádkové odpoledne v ŠD, 13.00
- 16. 6. Relaxační cvičení s Ivou v ŠD, 13.00
- 24. 6. Pasování předškoláků na školáky, Špejchar Hvozďany 16.00
- 24. 6. Pasování prvňáčků na čtenáře, Špejchar Hvozďany 17.00
- 28. 6. Dopolední dobrodružná výprava v MŠ, 8.00 – 12.00
- 28. 6. Sportovní odpoledne v ŠD, 13.00
- 30. 6. Slavnostní předání závěrečných vysvědčení žákům 9. ročníku, Špejchar Hvozďany 9.00

Kdo má zájem o příměstské tábory, jsou poslední volná místa!!!

- 2. turnus – divadelní: 26. – 30. 7. 2021
- 3. turnus – zážitkový: 2. – 6. 8. 2021

Všechny další důležité informace a dokumenty naleznete na www.zsmshvozdanycz

Pracovní výchova s novými pomůckami

Pracovní výchova sice nepatří mezi ty nejnáročnější předměty, avšak při distanční výuce bylo velmi obtížné plnit veškeré úkoly zaměřené na elektroniku.

Žáci 8. ročníku čekali při návratu do školy velké překvapení v podobě dvou elektrotechnických stavebnic. Hned při první prezenční hodině si vyzkoušeli, jak fungují obvody, jak se zapojuje žárovka, a na závěr si vytvořili vlastní FM rádio.

Zapeklité úkoly žáky velmi bavily a jistě se již těší na další práci se stavebnicemi. Možná se jim podaří sestavit i vlastní vysílačku.

David Josef Trčka

Děti ve hvoždanské družině si konečně užívají společné akce, na které se už moc těšily. Malují, vyrábějí, staví a také venku čarují...

Zprávy z hvoždanské školky

I v dubnu jsme s dětmi podnikli několik zajímavých aktivit.

Při zkoumání a poznávání zajímavých míst svého okolí a seznamování s knihou B. Fishera, Třemšínský poklad, děti stále přemýšlely o objevení pokladu. Co kdybychom byli první, kdo jej nalezne. Celý týden jsme trénovali „Bobříka mlčení“ a plánovali trasu výstupu. V den D bylo vše připraveno. Paní starostka Markéta Balková nás odvezla pod vrchol Třemšína a vše bylo v našich rukou. Při stoupaní náročným terénem a plnění úkolů jsme prozkoumali partyzánský bunker, vyčistili studánku a postavili domečky pro skřítky. Zlaté pruty se nám vylovit ze studny sice nepodařilo, ale skřítek nás obdaroval zlatým hrncem s dukáty a naše výprava byla úspěšná. Pokud i vy chcete zkusit štěstí, držíme palce.

Víte, jak se staví loď? My ano. Za pomoci vrtačky, kůry, dřeva a látky si každý vyrobil svoji loďku. Hned první zkušební plavba byla úspěšná a lodě přepluly za příznivého větru a povzbuzování svých kormidelníků celý Kněžský rybník.

Každý strom má svého skřítku, který jej ochraňuje. Jak vypadá? Děti vyzkoušely svoji fantazii a zručnost při jeho výrobě ze slaneho těsta.

30. dubna se tradičně ve školce sešly čarodějnice a ježibaby. Den byl plný kouzel a úkolů. Po vypití kouzelného lektvaru se všichni nakonec proměnili opět v šikovné děti.

Za MŠ Pavla Sloupová



Hurá školka

„Hurá školka!“ zajásala asi každá maminka v celé republice při zprávě o znovuotevření školek.

Celá školka U veverky voněla čistotou, aby i naše dětičky mohly přijít.

Na zahradě na děti čekal nově zabudovaný hotel pro hmyz. Jarní výzdoba třídy s květinami připomínala, že maminky budou mít svátek. V kalendáři se blížilo pálení čarodějnic a první máj. Podívejte se, co se nám povedlo.

Kolektiv MŠ







Obec Mladý Smolivec
pořádá



dne 1. července 2021 od 15.00 hod
na cyklostezce „Formanská stezka“
Starý Smolivec – Dožice

„Sedmý ročník cyklistického závodu“

Pro všechny kategorie jsou připraveny jednotlivé závody.
Start je plánovaný ve Starém Smolvci u Brdského Anděla v 15.30 hodin.

Občerstvení u BRDSKÉHO ANDĚLA je zajištěno.
Pro závodníky jsou připraveny hezké ceny.
Pro děti doplňkové hry – malování na asfaltu.

SK Starý Smolivec, Obec Mladý Smolivec, SDH Starý Smolivec
ve spolupráci dalších sponzorů pořádají



dne 4. července 2021 od 13.00 hod
na hřišti ve Starém Smolvci



„Oslavu dne dětí a začátku prázdnin“

Pro všechny děti obcí Mladého Smolvce jsou připraveny
nejrůznější sportovní disciplíny s výletem do pohádky.

Dále budou mít děti možnost zaskákat si na trampolíně
a v kouzelném hradě. Děti si přivezou vlastní kola či koloběžky.

Občerstvení je pro děti zajištěno zdarma.
Soutěžící děti si odnesou hezké výhry.
Budou se opékat klobásy.



Kupón na řádkovou inzerci

Jméno a příjmení:

Adresa:

Kupón slouží pro řádkovou inzerci v jednom vydání Smoliveckých novin o maximální délce 120 znaků včetně mezer a kontaktu ke zveřejnění.
Vyplněný kupon doručte do redakce - Mladý Smolivec 95, 335 01 Nepomuk

Marti TIP, jak být FIT:

Příběhy z nutriční poradny: „Síla vůle při hubnutí“

Dnešní příběh z nutriční poradny je obdivuhodný a ústředním tématem je „síla vůle a chuť měnit“, jež pozoruji v průběhu všech měsíců při hubnutí 69 letého pana Jaroslava, který mě vyhledal s prosbou o pomoc při hubnutí. Jeho cíl byl rozhodný a odvážný – zhubnout 30 kg a normalizovat vysoký krevní tlak, snížit zvýšenou hladinu krevního cukru a zvýšenou hladinu krevních tuků (cholesterolu a triglyceridů). To, jak se dá zhubnout 30 kg za necelý rok a normalizovat tyto hodnoty i ve zralém věku, si pojdte přečíst na následujících řádcích...

V tu dobu, kdy mě pan Jaroslav navštívil v mojí nutriční poradně, měl bezmála 100 kg tělesnou hmotnost, 110 cm obvod břicha, zvýšenou hladinu triglyceridů, krevního cukru a užíval kombinovaný lék na vysoký krevní tlak a cholesterol. Před naší první návštěvou se mu podařilo už první 4 kg zhubnout, takže hubnutí startoval na hmotnosti 104 kg. Po úvodním popovídání si, proměření tělesných parametrů a vyřčení jeho cílů, jsem mu sestavila dlouhodobější rámcový jídelníček na míru a dala doporučení na výběr potravin a režimová opatření, která jsou vhodná při zvýšených hladinách jeho zdravotních parametrů. Suma sumárum: zásadní bylo zpravidelnit stravu, omezit sladké a alkohol, vyloučit večerní požívání, zkvalitnit výběr potravin, navýšit příjem zeleniny a domluvit se na pohybové aktivitě cca 5× týdně.

Pan Jaroslav si z pohybových aktivit oblíbil tenis a jízdu na kole, přes zimu pak běžkování. Přidal i posilování s vlastní vahou těla. Jídlo si nakupoval i připravoval sám. Jídelníček ustálil o 3-4 denních chodech. Ráno si oblíbil jogurt s vločkami/müsli, ovocem; kobědu obvykle míval maso s přílohou a zeleninou a k večeri zeleninové saláty se sýry, vejci, šunkou, luštěninami, rybami..., zakápnuté kvalitními oleji a k tomu chléb či křehké plátky. Jídelníček pak při větším výdeji energie doplnil i o odpolední svačinu. Takto se mu za necelý rok podařilo zhubnout 30 kg, snížit krevní tlak a dle krevního rozboru normalizovat hladinu krevního cukru a triglyceridů. Hladina cholesterolu se také normalizovala, ale jelikož ještě užíval malou dávku léku na tento účel, tak tady si netroufám hodnotit, do jaké míry je normální hladina cholesterolu zásluhou jeho změn a do jaké míry účinek léku. A ještě jedno další wow! Obvod přes břicho snížil z původních 110 cm na 85 cm a obvod v pase pak dostal na 88 cm, což je podle WHO, která doporučuje udržovat obvod v pase u mužů do 94 cm, adekvátní hodnota. Nyní ve svých 69 letech nakupuje trička velikosti S. ☺

To byl ucelený pohled na ty příjemnosti a úspěchy, ale teď ještě z jiného soudku. Všechny tyto úspěchy mají společného jmenovatele, a to obrovskou vůli pana Jaroslava. Jistě, že zažil i ty nepříjemné situace spojené s jeho hubnutím. I přes to, že dle jeho slov občas v jídle zhrěšil lahví vína či nějakou jinou dobrotou, většinu času byl sám

na sebe velmi přísný a disciplinovaný. Sám přiznal, že jeho úsilí ho někdy pěkně bolí. Poznamenal, že když nyní začínal po letech s jízdou na kole, dlouho ho vše bolelo (především svaly), jelo se mu s „batůžkem na břicho“ velmi špatně a ujel pár kilometrů. Někdy se mu vůbec, ale vůbec nechtělo. No, a když přijel z vyjíždky na kole, zpočátku měl chuť si dát něco dobrého po vydání energie pohybem. Další chuť na nějaké dobrůtky pak zase přišly navečer. Většinou sám sebe udržel na uzdě a místo toho se „normálně“ najedl. Nyní po měsících tréninku vypadají jeho vyjíždky na kole po krásách jižních Čech tak, že trvají několik hodin a ujede i přes 40 km.

Uvědomění na závěr:

Ano, je pravdou, že pan Jaroslav má jednu velkou výhodu – a to, že již aktivně nepracuje a může se věnovat sobě. Nicméně v jedné záležitosti se můžeme od pana Jaroslava inspirovat všichni – a to ve směru jeho proaktivního myšlení, protože pan Jaroslav je přesně ten člověk, který přemýšlí směrem „jak to udělat tak, aby to mohlo jít“ a ne stylem „to nejde“. Sama znám, že někdy je snazší říct: „to nejde“, „nemůžu“, „ale já musím tohle a támhleto“... Ale když si vzpomenu na to, že se mám na to podívat jinak, tak zkouším přetavit „to nejde“ v otázku „dobře, tak jak by to teda mohlo alespoň trochu jít?“ Je to otočka v přemýšlení z konstatování na bádu otázku, načež hlava obvykle hbitě reaguje hledáním odpovědí a řešení. A pokud si tuto otázku položíte ještě před nějakou další vámi blízkou osobou také s proaktivním myšlením, pak jsou na to vymyšlené cesty, jak by to mohlo jít, hlavy dvě. ☺

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



Zásilkovna v Mladém Smolivci je v provozu

Zásilkovna v Mladém Smolivci neboli Z-BOX je od poloviny května v provozu. Najdete ji vedle prodejny v Mladém Smolivci a informace o tom, jak systém funguje, najdete na webu www.zasilkovna.cz.



Z-BOX

Mladý Smolivec 33
335 01
Mladý Smolivec

Otevírací doba:
Po-Ne 00.00-23.59

Umístění výdejního místa:
Z-BOX se nachází na adrese Mladý Smolivec 33

Dobře vědět:

Standardní úložná doba zásilek jsou 3 dny s možností prodloužení o další 2 dny.



Výdejní místo



Zásilky do 5 kg a
součtem stran do



Na tomto
výdejním místě