



# Smolivecké NOVINY

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

## Pouťové muzicírování v budislavickém kostele 3. 9. 2021

První zářijový víkend byl v Budislavicích pouťový. Začalo to muzicírováním v budislavickém kostele.

Koncert pěveckého sboru Prácheň začal v kostele sv. Jiljí v Budislavicích v 18 hodin v pátek 3. 9. 2021. Sbormistr MVDr. S. Smitka nám spolu se 17 kolegy ze sboru zazpívali klasické duchovní i populární písně. Na koncert dorazilo méně posluchačů, než jsme v Budislavicích zvyklí, ale určitě nikdo z koncertu neodcházel nepotěšen. Před koncertem se ujal slova hlavní organizátor Martin Kulíšek a promluvil i P. Jiří Špiřík. Po sedmé hodině se přítomní přesunuli k domovům či do místní hospůdky.

*Eva Kubová*



### Zprávy z obce

\_\_\_\_\_ strana 2

### Barokní koncert v Dožicích

\_\_\_\_\_ strana 5

### Hasiči

\_\_\_\_\_ strana 6-7

### Výlet I. BTO

\_\_\_\_\_ strana 8

### Pouť v Budislavicích

\_\_\_\_\_ strana 9

### Kronika

\_\_\_\_\_ strana 10

### Marti TIP, jak být FIT

\_\_\_\_\_ strana 11

### Školka U Veverky

\_\_\_\_\_ strana 12

# Zprávy z obce

Poslední, jak my říkáme výjezdní zasedání zastupitelstva, proběhlo v měsíci září v Budislavicích v sále hostince U Křížů. Jako vždy započalo v osmnáct hodin, za účasti devíti zastupitelů. Dva naši zastupitelé se nemohli jednání zúčastnit, neboť plnili své pracovní povinnosti. Na jednání dorazilo více hostů, než bývá obvykle zvykem.

Jednání započalo jako vždy schválením bodů, které jsou potřeba k dalšímu průběhu jednání zastupitelstva obce. Následovalo projednání příspěvku pro HC Mladý Smolivec na úhradu ledové plochy na nadcházející sezonu, který byl poskytnut. Dále bylo jednáno o několika žádostech o odkup pozemku. Byla odprodána jedna parcela na stavbu rodinného domu v Mladém Smolivci a jeden pozemek, který byl zaplacen již historicky. Odsouhlasena byla i jedna směna pozemků v Mladém Smolivci. Mezi další žádosti patřila i žádost o podporu mariášového ligového turnaje, který bude pořádat klub Budislavice a bylo povoleno zřízení vodovodní přípojky v obci Budislavice na vodovodní řád. Dále bylo jednáno o odpadech, neboť se bude měnit vyhláška o odpadech. Ohledně odpadů se rozvinula delší diskuse, do které se zapojila i širší veřejnost. Problematika odpadů je velmi složitá a není jednoduché určit systém, podle kterého se bude odpad shromažďovat, odvážet a i platit jeho likvidace. Samozřejmě nás dlouhodobě trápí nezodpovědní občané, kteří odpad ukládají vedle kontejnerů, které jsou mnohdy prázdné. O tom, že se do kontejnerů ukládají například plasty zbavené nečistot ani nemluvě. Dále byly projednány podmínky pro vyhlášení výběrové řízení, které bude vyhlášeno na zhotovení vrtu na pitnou vodu pro obec Radošice. Jedním z hlavních bodů jednání, na který byla zvědavá širší veřejnost, byla nabídka Českobudějovického biskupství na bezúplatný převod areálu fary a kostela v Budislavicích Obci Mladý Smolivec. Zastupitele, kteří si před časem na místě prohlédli obě nemovitosti, samozřejmě zajímal názor přítomných

místních obyvatel. Závěrem tohoto nejdelšího bodu jednání bylo přijetí usnesení, že se biskupství odpoví, že obec zvažuje převzetí pouze areálu fary, a to ještě po konzultaci s projektantem. Samozřejmě tato jednání budou dlouhodobá a bude jich jistě několik, než se dobereme k nějakému výsledku přijatelnému pro obě strany. Dalším velice důležitým bodem byl výběr dodavatele elektrické energie pro další období. Doposud měla obec smlouvu se společností ČEZ ESCO zafixovanou na dobu určitou a tato smlouva s posledním dnem roku končí, a tudíž je nutno vybrat dodavatele pro období následující. Bylo poptáno několik dodavatelů, a protože je v tomto odvětví potřeba jednat velmi rychle, neboť ceny energií letí raketově nahoru, byly informace neprodleně po obdržení zasílány zastupitelům, aby měli co nejpřesnější informace pro jednání. Jako dodavatel energie byla vybrána firma Vemex energie a. s. a smlouva s ním bude uzavřena na 2 roky, tzn. do 31. 12. 2023. Dále bylo jednáno o přípravě rozpočtu pro rok 2022, který bude připravován, aby mohl být před koncem roku schválen. Mezi poslední body patřilo probrání stavebních akcí, kde byly probrány právě probíhající akce a akce následující. V tomto bodě bylo dohodnuto, že bude zaslána socha sv. Jana Nepomuckého z kapličky z Budislavic k zrestaurování. Posléze následovala již jen diskuse, která byla velmi krátká, neboť přítomní měli možnost diskutovat i během jednání, což je mnohdy ku prospěchu věci.

Zasedání bylo ukončeno krátce před desátou hodinou večerní. Závěrem bych chtěl poděkovat přítomným zastupitelům, přítomným hostům a v neposlední řadě hostinci U Křížů za poskytnutí sálu k jednání. Příští zasedání bude již v zasedací místnosti Obecního úřadu a bude řádně a včas zveřejněna pozvánka.

Jan Spour  
místostarosta obce

## Významná jubilea v listopadu 2021

Pelák Jiří	Radošice	65
Irra Roman	Mladý Smolivec	65
Zajdeková Karla	Dožice	70
Zachatý Oldřich	Dožice	72
Hřebek Zdeněk	Mladý Smolivec	73
Jiroušková Eva	Radošice	74
Šišková Marie	Dožice	74
Košánová Eliška	Dožice	77
Stupková Jiřina	Starý Smolivec	82
Krejčová Marie	Dožice	87
Staňková Marie	Starý Smolivec	94



Sbor dobrovolných hasičů Dožice všechny srdečně zve na

### TURNAJ VE VOLENÉM MARIÁŠI

V sobotu 6. 11. 2021, Dožická hospůdka

- 10:00 prezenze hráčů
- 11:00 zahájení turnaje

Zápisné činí 200 Kč včetně občerstvení.  
Na vítěze čekají hezké ceny!



Fara Budislavice



Fara Budislavice

## Křížek u Hajdrbalny ve Starém Smolivci

Hájovna Hajdrbalna stojí u cesty na Hvožďany kousek za Starým Smolivcem. Před hájovnou se nachází křížek, který zde stál již v roce 1766. Proč zde byl křížek postavený, s přesností určit nemůžeme, ale dle materiálů z osobního fondu Jana Pavla Hilleho zde v době moru roku 1680 byli vedle hájovny pochováni zesnulí. Pravděpodobně hájovna sloužila jako izolace pro nemocné. Také se traduje, že v blízkosti křížku byla pochována Mariana – Máří Magdalena Šišková, provdaná 1. Rozinová, 2. Balková ze Starého Smolivce. Mariana spáchala sebevraždu a nemohla spočinout na hřbitově a tak její ostatky byly uloženy právě zde. V roce 1915 byl na dřevěný kříž umístěn Kristus. Jednalo se o malbu na plechu od Inářského Frátera Josífka. Právě tato podoba křížku byla vedle Hajdrbalny do jara letošního roku. Křížek se vlivem stáří zlomil a malba na plechu již také nebyla k poznání. Rozhodli jsme se křížek obnovit a umístit zpět na své místo. Dřevěnou konstrukci kříže vyrobil Jan Spour a malbu Krista na plech obnovila restaurátorka paní Simona Žálková. Křížek jsme na své původní místo vrátili v sobotu 11. 9. 2021 v 11 hodin za účasti veřejnosti. Křížku požehnal P. Mgr. Petr Misař a všem přítomným připomněl význam křížů. Na frátera Josífka,

autorů původní malby na plechu, zavzpomínal Mgr. Vladimír Červenka, který u příležitosti 150. výročí od narození Josefa Patery vydal publikaci, kde je mimo jiné zmiňován právě křížek u Hajdrbalny.

Přestože se jedná o frekventované místo vedle silnice, dorazili místní i přespolní a povídání vyslechli do samého konce. Křížek je už na svém místě a opět slouží svému účelu. Připomíná příběhy, které se zde staly, a je součástí našeho území.

*Eva Kubová*



# Smaragdová svatba v Mladém Smolivci

Manželé Černých z Mladého Smolivce oslavili 24. 9. 2021 padesát pět let společného života. Smaragdovou svatbu si však mohli společně připomenout až v sobotu, 25. 9. 2021, protože paní Černá byla v den výročí ještě v nemocnici. Manželé Černých společně vychovali tři děti a ty jim pořídily čtyři vnoučata a dokonce se již radují i z jednoho pravnoučátka. Oba jsou dlouhá léta v důchodu a zdravotní stav jim moc koníčků neumožňuje. Pan Černý je dlouhodobě upoután na lůžko a jediným koníčkem paní Černé je chov slepiček, protože zahrádka a ručních prací se musela díky svému zdravotnímu stavu vzdát. Ještě ráda luští křížovky a sleduje dění v televizi. Samozřejmě nejraději svůj volný čas, kterého mají hodně, tráví se svými vnoučaty a pravnoučátkem.

Ještě jednou jim přejeme hodně štěstí, pevné zdraví a ještě mnoho společně strávených let a radosti ze života.

*Eva Kubová*



# Smaragdová svatba v Radošicích

Manželé Polanovi z Radošic oslavili 1. 10. 2021 smaragdovou svatbu. Je tomu 55 let od jejich vstupu do manželství. Společně vychovali dvě dcery, mají dvě vnoučata a těší se ze dvou pravnoučat. Oba si užívají zaslouženého důchodu, i když paní Polanová ještě částečně svou práci účetní zastává. Nejvíce času věnují svým koníčkům jako je zahrádka, domácí práce a domácí zvířectvo, ale samozřejmě volné chvíle tráví hlavně v kruhu svých nejbližších. K významnému jubileu jsme jim byli poblahopřát již v neděli, 26. 9. 2021, kdy měli naplánovanou malou rodinnou sešlost.

Ještě jednou jim přejeme mnoho společně strávených chvil a pevné zdraví.

*Eva Kubová*



# Barokní koncert v kostele sv. Michaela v Dožicích

Sobotní podvečer 11. 9. 2021 se stal slavnostním právě pro kostel v Dožicích. Měli jsme jedinečnou možnost vyslechnout barokní koncert v podání Oldřicha Vlčka a jeho hudebního souboru. Hostem koncertu byla i talentovaná mladičká Bohdana Tesařová, která získala mezinárodní prestižní ocenění ve hře na hoboj. Barokní skladby se rozezněly v kostele úderem 18. hodiny a byly doprovázeny krásným povídáním pana Oldřicha Vlčka právě o barokní hudbě a jednotlivých autorech skladeb. Měli jsme možnost poslechnout hudbu vážnou klasickou i moderní a přenést se o několik století zpět. Hodinka, bohužel, utekla velice

rychle a nikomu z přítomných posluchačů se ani nechtělo domů. Soubor včetně sólistů by odměněn opakovaným potleskem a drobnými dárky. Celý koncert byl uspořádán pod záštitou Mikroregionu Nepomucko u příležitosti oslav 300. výročí blahořečení sv. Jana Nepomuckého.

Děkujeme, že si organizátoři vybrali náš kostel a my jsme mohli být účastni tak krásného hudebního vystoupení.

*Eva Kubová*



# Výbuch domu v Koryčanech

## zemřeli dva dobrovolní hasiči, další jsou vážně zranění

Ve středu 15. září ve 12:36 přijalo krajské operační středisko hasičů událost o narušení plynového potrubí v rodinném domě v Koryčanech na Kroměřížsku. Na místo vyjela místní dobrovolná jednotka hasičů a profesionální hasiči z Morkovic-Slížan a Kroměříže.

V době příjezdu dobrovolné jednotky došlo k výbuchu, při kterém byli zraněni čtyři hasiči a dvě civilní osoby. Jeden z hasičů utrpěl vážná zranění, kterým i přes veškerou snahu zasahujících kolegů podlehl. Jednotky hasičů ihned zahájily odklizení sutin rodinného domu, protože bylo nahlášeno, že se jeden ze zasahujících hasičů nachází pod troskami budovy. Velitel zásahu na místo povolal psy vycvičené pro vyhledávání lidí v sutinách, dále ostravské kolegy zařazené do USAR týmu, speciální techniku z Jihomoravského kraje a kolegy ze Záchraného útvaru HZS ČR se speciální těžkou technikou. Výbuch domu v Koryčanech si vyžádal smrt dvou dobrovolných hasičů. Marek F. (46) byl kompletně zavalen troskami domu a jeho zranění nebyla sluchitelná se životem. Mladšího Jaroslava F. (35) se snažili záchranáři několik desítek minut oživit, ale marně.

Na místě zasahovalo přes 80 hasičů, kteří se podíleli na záchranných a likvidačních pracích po výbuchu. Hasiči provedli úklid sutin v ulici. Likvidační práce probíhaly do pozdních nočních hodin. Vzhledem k závažnosti situace se na místo dostavil i generální ředitel HZS ČR genmjr. Ing. Vladimír Vlček.



K uctění památky dvou hasičů Sboru dobrovolných hasičů obce Koryčany, zesnulých při výbuchu plynu rodinného domu v Koryčanech, byly v neděli 19. září 2021 na budovách a stanicích HZS ČR po celé ČR vyvěšeny černé vlajky, symbolizující smutek nad tragickou ztrátou těchto dvou našich kolegů.

Ve stejný den v pravé poledne po celé ČR vyjela technika před hasičské stanice se zapnutým výstražným světelným zařízením a jejich osádky nastoupily v zásahovém oděvu k uctění památky zesnulých hasičů minutou ticha.

Dobrovolný hasičský sbor v Mladém Smolivci informuje, že v neděli 19. září 2021 ve 12:00 hodin byla vzdána pocta památce dvou zesnulých dobrovolných hasičů z Koryčan, kteří zahynuli při výbuchu plynu rodinného domu.

*Zdeněk Hřebejk*



# Finanční pomoc našeho SDH pro jižní Moravu postiženou tornádem

Stejně jako mnoho jiných subjektů tak i výbor našeho SDH Mladý Smolivec na svém jednání dne 23. července 2021 schválil zaslání finanční pomoci jihomoravským obcím zasaženým tornádem, konkrétně sboru dobrovolných hasičů v Mikulčicích. Na účet mikulčického sboru jsme zaslali finanční částku 5.000 Kč.



Finanční pomoc jsme vyjednávali přímo se starostou SDH Mikulčice panem Jaroslavem Bolfíkem na místě události. Peníze budou použity na opravy domů místních členů SDH a na obnovu akceschopnosti místní jednotky SDH.

*Za výbor SDH jednatel Ondřej Šustr*



## Běh hasičů do Svatohorských schodů

Běh hasičů do Svatohorských schodů se uskutečnil 11. 9. 2021. Rok se s rokem sešel a my jsme se opět ocitli tentokrát již na 13. ročníku běhu hasičů do Svatohorských schodů.

Ten se konal v sobotu 11. září společně s Příbramskou svatohorskou šalmají. Od 8 hodin začala prezence přihlášených závodníků, v 9:30 vyrazil slavnostní průvod z náměstí T. G. Masaryka na Svatou horu. Poté proběhlo slavnostní zahájení, kde organizátoři závodu nejen shrnuli pravidla, ale také přivítali dva soutěžící z partnerského města Ledro v Itálii. Dále jsme byli vyzváni, abychom dodržovali hygienické nařízení a po celém areálu se pohybovali se zakrytými dýchacími cestami (samozřejmě kromě samotného běhu) a využívali dezinfekčních koutků. Novinkou letos bylo prokázání negativním testem nebo potvrzením o očkování.

Letošní rok jsme měli startovat dle ložské předlohy, ale nakonec jsme na sebe zbyli a já běžela pouze s Michalem, připadlo na nás pořadové číslo 9. Aneta se ujala rodičovské zodpovědnosti a běh vyměnila za kojení. Ondřej opět nezklamal a ulehl na lůžko. O to větší byla nervozita, ale všechno je jednou poprvé, říká se to tak, ne? V 11 hodin odstartovali závod opět předběžci a 3 minuty na to už vyběhli první závodníci. Interval mezi týmy byly podle potřeby 3-5 minut. Chtěli jsme překonat své předchozí časy a umístit se tak na lepší příčce.

Obléklí jsme si zásahové boty, helmu a vyrazili na start, kde se Michal ještě vyzbrojil tlakovou lahví, kterou nesl po celou dobu na zádech jako zátěž. Propozice závodu byly stejné jako v předchozích ročnících, start byl v Dlouhé ulici u vchodu do Svatohorských schodů, kde jsme se vyzbrojili dvěma hadicemi typu C a proudnicí. Donesli jsme je až ke kontrolnímu úseku (cca 120 metrů od startu), kde jsme vše řádně spojili. Odtud nás čekalo už „jenom“ 560 metrů a 289 schodů do cíle. Tam byl připraven tým zdravotníků, kteří dle potřeby okamžitě pomáhali závodníkům s odstrojováním bot, helmy a bundy, aby běžcům co nejvíce odlehčili. Naši příznivci mohli sledovat online vysílání a fandit z pohodlí domova. To vše zprostředkovali FIREPORT společně s GymTV. A tak jsme hned věděli, jak si stojíme.

Byli jsme zařazeni do kategorie Ostatní, kde soutěžilo celkem 16 dvojic a světe div se, umístili jsme se na 7. místě. Možná jsme byli trochu zklamaní, ale není přece důležité vyhrát, ale zúčastnit se.

Po 17. hodině proběhlo slavnostní vyhlášení, kde byly všem účastníkům předány diplomy a těm nejuspěšnějším i věcné dary a poháry. Všem nám poděkovali za super atmosféru a dodržování hygienických opatření. Pozvali nás na příští ročník, proběhlo společné focení a my se rozjeli k domovu s příjemným pocitem a se slibem, že ještě více potrénujeme a příští rok budeme opět lepší.

Budeme doufat, že se příští rok zadaří a budeme se moci opět zúčastnit a naši obec reprezentovat.

Děkujeme všem, co nám drželi palce.

*Tereza Straková*



# Výlet I. BTO na Vydru

Během léta pandemie Covidu polevila a opatření se začala rozvolňovat, a proto bylo již o prázdninách možné vyrazit na splutí naší nejdelší řeky Vltavy. V měsíci září každoročně náš oddíl vyráží na autobusový zájezd, a ani letošek nebyl výjimkou. Jako cíl byla na rozdíl od letních měsíců vybrána řeka, která se řadí mezi jedny z našich nejkratších, ale nejkrásnějších. Nemusíte typovat, neboť jméno nám již vyrazil název tohoto článku. Ano jedná se o řeku ze samotného srdce Šumavy s názvem Vydra.

Jako dopravce byla opět vybrána firma pana Vohryzky, jejíž majitelé nám vždy vyjdou moc rádi vstříc a nikdy nebyl žádný problém ohledně organizace. Byly rozeslány zprávy turistům, aby se případní účastníci mohli přihlásit a naplnit autobus trvalo dva dny. Každopádně 25. září v sedm hodin ráno mohlo na návsí v Budislavicích do autobusu nastoupit všech 45 natěšených turistů a mohlo se vyrazit. První zastávkou byla Čeňkova pila, kde ve vodní elektrárně Vydra byla domluvena prohlídka. Musím říci, že prohlídka byla velmi poutavá a pan průvodce dovedl moc hezky vyprávět. Součástí prohlídky byla i prohlídka elektrárny Čeňkova pila, kde nás pan průvodce pustil do strojovny elektrárny, která zde bez větších závad v příštím roce oslaví 110 let uvedení do provozu. Po ukončení prohlídky, která trvala téměř půldruhé hodiny, všichni nastoupili do autobusu a pan řidič nás převezl k Vlčímu výběhu, kde jsme nakonec i vlky opravdu viděli, byť většinou jen z dálky. U parkoviště je zřízeno informační centrum, které je zaměřeno na vlky, šumavskou přírodu a výstavbu výběhu. Naší další zastávkou byl Antýgl, kde jsme vystoupili na autobusové zastávce u kempu a vyrazili dolů podél řeky Vydry. Antýgl dostal své jméno podle sklářské huti, která měla jednu pánev (tedy ein Tiegel) po zkomolení vznikl název Antýgl. Kaňon řeky Vydry patří mezi nejkrásnější místa Šumavy. Délka této řeky činí pouze 23,1 km a po soutoku

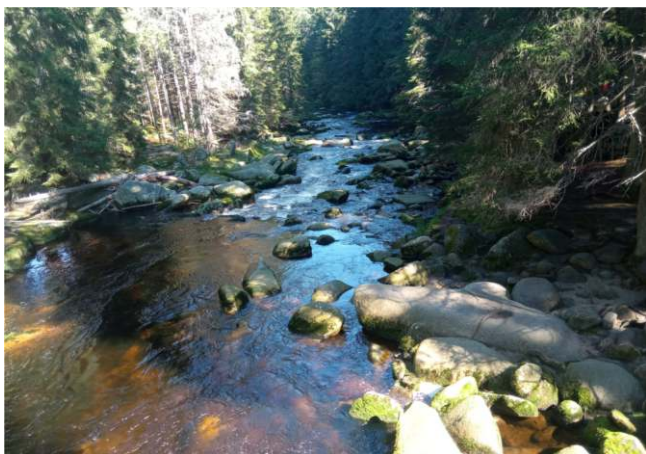
s Křemelnou vzniká mnohem delší a známější řeka Otava, která díky řekám Vydra a Křemelná patří do kategorie řek, které nemají pramen. Řeka je známá svým kamenitým korytem a můžeme zde vidět obří hrnce, viklany a kamenná moře. Je velmi zajímavé pozorovat, jak jsou kameny



vyhlazené od tisíciletého omývání vodou. Po sedmi kilometrech přicházíme opět na Čeňkovu pilu, kde je možnost se občerstvit. Po lehkém občerstvení a posečkání až dorazí všichni opozdilci, nás opět pan řidič převezl tentokrát do obce Modrava, kde jsme si dali rozchod do 18 hodin. Někdo se zde věnoval prohlídce obce, někdo šel do cukrárny a někdo jen tak posedět na oběd a pivko. Každopádně Modrava je jedním z center Šumavy, byť počet obyvatel zde čítá jen pět desítek. Podařilo se objednat počasí a myslím, že si výlet všichni zúčastnění užili a kolem půl osmé jsme dorazili ke svým domovům.

Závěrem musím říci, že se výlet vydařil. V následujících měsících již najede I. BTO na svůj tradiční program a budeme se snažit každý měsíc uspořádat nějakou bližší či vzdálenější vycházku. Pakliže by se někdo chtěl připojit, není to vůbec žádný problém, stačí jen kontaktovat mne na telefonu 724173535 a budou vám zaslány informační SMS zprávy I. BTO. Věřím, že nám covid již nezhatí naše plány a budeme se moci setkávat i nadále. Do budoucna plánujeme rozšířit nabídku výletů o výlety cílené pouze na seniory, tak doufejme, že se vše vydaří, a i tato skupina si bude moci výlet plnohodnotně užít.

*Honza Spour*





# Netradiční již tradiční pouť v Budislavicích

Na první zářijový víkend každoročně vychází Budislavická pouť a Mladoslivecké posvícení, proto je tento víkend svátečním pro obě obce. Někteří občané mají pouť spojenou s návštěvou kostela, někteří s příjezdějími návštěvami, někteří s pouťovou zábavou, a někteří, a to hlavně děti s příjezdem tzv. komediantů do vsi. Říká se, že všechno zlé, je pro něco dobré, a tak to bylo i s přípravou pouti v Budislavicích. Již v loňském roce nebylo možné pouť uspořádat jako v letech minulých z důvodu pandemie koronaviru a již tehdy probíhala netradičně. V roce letošním se ještě přidalo, že tak jako v jiných obcích, tak ani Budislavickou pouť nenavštíví pouťové atrakce, z čehož byly mrzuté hlavně děti.

Program pouti začínal již v pátek v podvečer, kdy pan Martin Kulíšek uspořádal v kostele Budislavické muzicírování, kam tentokrát pozval chrámový sbor Prácheň. Tento sbor se historicky těší dlouhému životu, neboť již funguje více než 120 let. Na koncert dorazila celkem slušná návštěva a musím podotknout, že to bylo moc příjemné setkání v chrámu páně. Další program byl naplánován na sobotu, kdy od 16 hodin před hostincem zpřijemňoval posezení pan harmonikář, a tím započala tradiční pouťová zábava. Během zábavy se před hasičárnou grilovaly výborné klobásky a hermelíny se slaninou a cibulí. Na odpolední posezení s harmonikou dorazily spíše starší ročníky a musím říci, že se lidé celkem střídali. Aby se mohly pobavit i děti, byla v hasičárně otevřena střelnice, která se těšila velké oblibě, neboť ceny byly lidové. Kolem

dvacáté hodiny pan harmonikář svůj nástroj zabalil a na jeho místo nastoupil kytarista, který přítomné bavil až do čtvrté hodiny ranní. Kolem půl jedné byla uzavřena i střelnice a gril. Nedělní program začal již v půl desáté mší svatou v místním kostele, která byla hojně navštívena, avšak spíše přespolními lidmi. Odpoledne pokračovalo ve třináct hodin před místním hostincem. Byla opět otevřena střelnice, za hasičárnou probíhaly různé soutěže pro děti, kterých se účastnili samozřejmě i dospělí, byl postaven i skákací hrad a odpoledne zpřijemňoval pan harmonikář s bubeníkem, kteří musím podotknout, hráli dost dobře. Celé odpoledne se všichni přítomní dobře bavili a jejich dobrou náladu umocňovalo i nádherné počasí, které pouťový víkend doprovázelo. Po šestnácté hodině se začalo s úklidem a pouť byla ta tam.

Závěrem bych chtěl podotknout, že netradiční pouť se v Budislavicích celkem ujala a je to jistě jedna z cest, jak oživit veřejný život v naší nejmenší obci. Rovněž se sluší všem poděkovat, a proto bych rád poděkoval panu Kulíškovi za přípravu koncertu a přípravu pouti, co se týče života duchovního. Rovněž bych chtěl poděkovat všem, kteří se podíleli na pouťové zábavě a atrakcích pro děti, neboť bez fungující party by to nešlo. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat Obci Mladý Smolivec za zapůjčení skákacího hradu a poskytnutí sladkostí pro děti. Doufám, že v roce příštím se zase sejdem na tradičně netradiční pouti v Budislavicích.

*Honza Spour*





# Marti TIP, jak být FIT:

## Příběhy z nutriční poradny:

### „S vyváženou stravou se snižují nezvladatelné „chutě“

Téma článku z rubriky „Příběhy z nutriční poradny“ by mohlo zavánět dvojsmyslem, a tak hned na začátku vyjasním pojem „chutě“. Mám na mysli chutě na sladké, slané, tučné, smažené, zkrátka vše, v čem zásadně převažuje určitá chuť, která je silnější než chuť základních potravin. Jablko, maso nebo třeba vajíčko víte, jak „jednoduše“ chutná, ale když přijdou ty echt chutě, pak v tu chvíli potřebujete něco hodně sladkého, slaného, smaženého, tučného či jinak pro Vás chuťově přitažlivého. „Chutě“ a podlehnutí jim jsou obecně jedním z nejzásadnějších důvodů, proč lidem nejde si udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost. Další příběh z nutriční poradny je tedy právě na toto téma – na téma eliminace chutí.

Další „Příběh z nutriční poradny“ nastiňuje nadšení paní Marty, která se vymanila ze „závislosti“ na sladkém.

Paní Marta měla sedavé zaměstnání, velkou odpovědnost v práci, svoji domácnost, muže a dvě děti. Takže na jednu ženu samo o sobě nápor, i když se to v dnešní době bere jako standard, že tohle vše žena vše zvládá, a ještě snad s ladem a úsměvem na tváři. Fail! Ve své poradně vidím, že málokterá žena, o tohle vše pečující, není vyčerpaná a unavená. O to víc je důležité dbát na sebe, na svoje tělo, mysl i také na svoje stravování, které pokud je vyladěné, tak může přinést zvýšení vitality, omezení únavy, zamezení chutím na sladké a tučné, zamezení emočnímu zajídání a záchvatovitému jedení.

Paní Martu velmi trápila únava a neustálé chutě na sladká a tučná jídla. Denně musela mít sladkou sušenku nebo buchtu a nějaké vydatnější tučné jídlo, aby uspokojila touhu jejího těla. Na druhou stranu jí to ale přinášelo neustálé se zvedající číslo na osobní váze, a proto mě vyhledala. Sestavila jsem jí jídelníček na míru, kdy zásadním bodem bylo to, že jedla pravidelně, v jejím případě 5× denně, a její jídelníček obsahoval v každém jídle krom bílkovinné potraviny (mléčných výrobků, sýrů, masa, ryb, luštěnin, vajec atp.) především i část kvalitních sacharidů s vysokým podílem vlákniny (rýži natural, brambory, batáty, celozrnné těstoviny, bulgur, pohanku, quinou, pyré ze zeleniny, celozrnný/žitný nebo semínkový chléb, vločky nebo sypané müsli) a v neposlední řadě opravdu každé jídlo obsahovalo minimálně 100g ovoce nebo zeleniny.

Bílkovinná potravina zasytila, kvalitní sacharidy s vysokým podílem vlákniny dodaly postupně uvolňující se energii a ovoce a zelenina jednak zasytila, jednak dodala tělu závlahu, vitamíny, minerální látky a také zpomalila vstřebávání každého jídla. Konečným efektem pak bylo pravidelné stravování, vymizely pocity hladu, eliminovaly se výkyvy nálad, a hlavně s neskonalým potěšením paní Marty – zmizely chutě na sladkosti a tučná jídla!!! A co si budeme povídat, ono se pak prostě hubne snadněji, když pořád do sebe člověk nepotřebuje tlačit sladkosti nebo těžká jídla! Paní Marta byla ve velké radosti i úžasu, že to jde nebýt otrokem její dosavadní chutě na sladké, protože vždy, když si zkoušela sama sladké odpírat a vydržet to, tak jí to nikdy nevydrželo déle než pár dní. Zakopaný pes byl hodně i v tom, že její jídelníček byl značně nevyvážený a nepravidelný a výkyvy hladu a chutí byly pak velmi patrné a těžko ukočirovatelné...

#### Uvědomění na závěr:

Jistě že votázce chutí na vše možné nemá vliv jen vyváženost jídelníčku a jeho pravidelnost, ale chutě ovlivňuje i naše přirozená chuťová preference, stresová zátěž, emoční stabilita/labilita člověka nebo i ženský hormonální cyklus. No ale řekněte, i kdyby se vaše chutě ustálily díky tomu, že zpravidelníte a vyvážíte jídelníček, například z poloviny, nebylo by to i tak super? Osobně vidím úspěch v této čtveřici:

1. jíst vhodné základní potraviny a v optimálním množství (zkuste si svůj talíř rozdělit na třetiny a na jedné mít bílkovinnou potravinu, na druhé třetině kvalitní sacharidové potraviny s vyšším obsahem vlákniny (výběr viz výše v textu) a na poslední třetině ovoce nebo zeleninu.

2. Jíst pravidelně 3-5× denně, osobně jsem ale zastávce jíst alespoň 4-5× denně (max po 4 hodinách).

3. I kdyby nic jiného, tak každý chod by opravdu měl obsahovat minimálně 100g ovoce nebo zeleniny (strach z ovoce není ani při hubnutí na místě).

4. Ze svého jídelníčku vyhodte co nejvíce zdrojů sladkostí, slaných potravin a také moučných, smetanových, tučných a smažených jídel – a máte část úspěchu zaručený.

Hezké dny přeje  
Bc. Martina Rusňáková Korejčková, DiS.,  
nutriční terapeutka

[www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz),  
t.č.: +420 721 634 113



# Školka U Veverky

Letošní školní rok začal bez slziček. Nově nám nastoupili čtyři kamarádi. Tři chlapečci a jedna holčička. Každý rok je motivovaný maskoty. Ve školním roce 2021/2022 máme za maskoty králíky z klobouku, Boba a Bobka. Jsou u nás také nově, proto je zajímavé, jak to ve školce U Veverky chodí...

Do školky většinu z nás sváží paní Květa obecním autem, proto jsme rádi, že rodiče navštěvují školku při pořádaných akcích skoro každý měsíc. Nemají možnost si každý den prohlédnout nástěnky s obrázky nebo se zeptat paní učitelky, co se nám povedlo, nebo jak jsme zlobili.

Ve čtvrtek 9. 9. 2021 byli ve školce rodiče na schůzce. Dozvěděli se, jak důležitý je pro nás děti rozvoj jemné motoriky. Umíme skvěle zacházet s tabletem, ale držet správně tužku nebo vybarvit obrázek moc nezvládneme. Rodiče se zeptali paní ředitelky na vše, co je zajímavé, a poté mohli za námi domů. Schůzka mohla být na zahradě školky díky pěknému počasí.

Ve školce se každé ráno přivítáme a jdeme si hrát. Nejraději stavíme z velkých kostek, jezdíme s auty, vaříme v kuchyňce nebo prodáváme v obchodě. Poté je čas na individuální práci. Vybereme si didaktickou hru a s paní asistentkou procvičujeme, co nám ještě moc nejde. Před svačinkou se malinko protáhneme při básničce s pohybem. Několikrát v týdnu můžeme vyplazovat ve školce jazyk i na paní učitelku, a ještě nás za to chválí! To procvičujeme jazyk i rty, aby nám šlo lépe povídat. Říká se tomu logopedická prevence. Ta je zaměřena především na podporu přiro-

zeného rozvoje komunikačních schopností a dovedností u dětí, na prevenci vzniku poruch řeči a na prevenci vzniku čtenářských obtíží.

Učíme se také na flétničku, při besídce to rádi rodičům předvedeme. S paní ředitelkou zpíváme při harmonice nebo pianu. Seznamujeme se s angličtinou díky vesele nazpívaným písničkám Miroslava Žbirky. Při pohybových hrách nenásilnou formou získáváme povědomí o jiném jazyce. Každý pátek se převlékáme na cvičení a máme velký tělocvik, můžeme si vyzkoušet žebřiny, trampolínu, přelézat lavičku...

Již druhým rokem se zapojujeme do projektu s názvem Se Sokolem do života, aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky. V projektu se učíme vnímat pohyb jako přirozenost a součást našeho života. To vše díky kladné motivaci, při které nás všemi aktivitami provází postavička zvířátek.

V naší školce máme všichni gumovky a pláštěnku, svou výbavu mají i paní učitelky, protože v dešti je venku zábava. Máme prostornou zahradu s dvěma pískovišti a prolézačku se skluzavkou. Za zahradou se pasou koně, o kousek dál je jelení obora a louka se stádem kraviček. Živá zvířátka se skvěle hodí na procvičování počítání.

Každý týden toho stihneme mnohem víc, ale to si necháme zase na příště. V říjnu nás čeká oblíbené Dýňování, na které se moc těšíme.

*Děti z mateřské školy U Veverky ve Starém Smolivci*



Prodej obilí – pšenice, ječmen. Cena 450 Kč/q. Tel. č. 724 226 424.

INZERCE