



Smolivecké NOVINY

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

Smolivecké noviny v akci

V sobotu 4. 11. nás ve 3 hodiny odpoledne Honza Spour posbíral do auta a zavezl do obce Chotilsko, kde na nás čekalo pár hodin skvělé zábavy a sportování. Navštívili jsme totiž soutěž zvanou TEPfactor.

Po příjezdu jsme vstoupili do světa pirátů, kteří se přes splnění 25 úkolů dostanou až k vytoženému pokladu. Dané úkoly se rozdělovaly do 4 skupin: zručnost, trpělivost, síla a týmová spolupráce. Průměrná doba hry je 3-4 hodiny. My jsme v soutěži strávili něco okolo 4 hodin, jsou ale i týmy, které tvoří rekordy a všech 25 úkolů splní za pouhou hodinu a půl. To jsou však dle mého názoru týmy, které na tuto akci chodí pravidelně a o rekord se nějakou dobu pokouší. Musím přiznat, že při plnění některých úkolů jsme se pěkně zapotili. S některými nám musel dokonce pomoci i samotný Honza, který se jinak úkolů nezúčastňoval. Jiné naopak byly na první pohled jasné a snadno vykonatelné. Je štěstí, že dané úkoly se mohli opakovat do té doby, dokud nebyly splněny.

Pár pro nás lehčích úkolů bylo například hod míčem na koš, plavání mezi obřími fitness míči a překonání točícího se válce z jedné strany na druhou. Dalšími úkoly, se kterými jsme se setkali, byly např.: labyrint spingpongovým míčkem, přelézání pneumatik upevněných nejen na zdi, ale i zavěšených na řetězech, posuvná klec s pohyblivými plošinami a další. I přesto, že některé úkoly jsme opakovali opravdu častokrát, jsme to nevzdali a všechno úspěšně dokončili. Po úspěšném dokončení na nás čekala truhla s pokladem. Z té nám hlavní pirát, který nás provázel po celou dobu, vyndal medaile, diplomy a také malou sladkost na doplnění hladiny cukru po takovém fyzickém výkonu. Samozřejmě bylo možné během plnění úkolů navštívit i samoobslužný bar, kde se nabízí nápoje jak alko tak nealko a drobné občerstvení.

Hlavní heslo TEPfactoru je „Překonej sám sebe“ a to si myslím, že jsme všichni úspěšně splnili. Dokážu říct, že jsme se při plnění všech úkolů skvěle bavili a vzájemně si pomáhali. A tímto bych chtěla za všechny zúčastněné poděkovat OÚ, že nám tuto akci vymyslel a vzal nás na ni. Všichni jsme si ji parádně užili.

Pokud by vás zajímalo více o úkolech a celkově o TEPfactoru, určitě navštivte jejich stránky www.tepfactor.com nebo koukněte na videa jiných týmů, které své zvládnutí úkolů natáčely na kameru na www.youtube.com.

text Aneta Slavičková
foto Jan Spour



Zprávy z naší obce

strana 3

Historie obce Radošice

strana 4

Výlov rybníčku u Kubů v Dožicích

strana 5

I.BTO se opět sešel

strana 6

Marti TIP, jak být FIT:

strana 8

Shrnutí fotbalové sezóny

strana 11

Poděkování týmu redaktorů Smoliveckých novin

Rok 2017 se úspěšně chýlí ke svému konci a já bych chtěla využít prosincového čísla Smoliveckých novin k poděkování našemu týmu redaktorů. Úspěšně zvládli přerod Smoliveckého měsíčníku na Smolivecké noviny, zodpovědně se postavili k dobrovolné práci a stále kvalitně, vtipně a výstižně monitorují dění v našich obcích. Děkuji samozřejmě i kronikářům za jejich velice pozoruhodné příspěvky z naší historie a všem ostatním přispěvovatelům za hezké články. Věřím, že si ve Smoliveckých novinách najde každý občan, co ho zajímá a že servis donášky novin do schránek domovů trvale žijících občanů našich obcí zastupiteli každý čtenář a občan přivítal. Poděkování patří i firmě HD Reklama, která zajišťuje sazbu a tisk novin. Přeji redaktorům a hlavně Smoliveckým novinám spokojené čtenáře a zajímavé náměty na příspěvky, všem čtenářům pak na oplátku čtivé noviny. Samozřejmě všem pak patří přání krásných svátků, zdravíčka, úspěchů a spokojenosti v nadcházejícím roce.

Eva Kubová

Na slovíčko s našimi zastupiteli

Jméno a příjmení: **Michal Panýrek**
Bydliště: Radošice

1) **Jakým jedním slovem byste popsal/a své dětství?**
Výborné.

2) **Co Vás dokáže zaručeně naštvat?**
Úmyslná provokace některých zastupitelů.

3) **Jaké jídlo byste nikdy nepozřel/a?**
Vařenou mrkev.

4) **Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)**
v České republice v cizině

5) **Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?**
„Ne Jirko ty nikomu do pr*ele neležeš, ty už ani nevylejzáš.“

6) **Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?**
Všechno.

7) **Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnil/a?**
Nic.

8) **Proč jste kandidoval/a do zastupitelstva?**
Abych doplnil kandidátku.

9) **Jste spokojen/á s činností a fungováním zastupitelstva?**
Vcelku ano.

10) **Co byste vzkázal/a svým voličům?**
Hodně trpělivosti.

Významná jubilea v lednu 2018

| | | |
|--------------------|----------------|----|
| Šlajs Pavel | Mladý Smolivec | 60 |
| Zahradníková Anna | Starý Smolivec | 70 |
| Bárta Václav | Radošice | 73 |
| Baťková Helena | Mladý Smolivec | 75 |
| Krejčí Josef | Mladý Smolivec | 77 |
| Tůmová Bohuslava | Starý Smolivec | 83 |
| Sloupová Miloslava | Starý Smolivec | 84 |
| Matoušková Růžena | Starý Smolivec | 87 |



Vánoční koncert
Edity Adlerové
za doprovodu talentovaného
jedenáctiletého akordeonisty
Tomáše Benedikta Sršně
vystoupí v Kulturním domě
ve Starém Smolivci
dne 16. 12. 2017 od 17 hod

Zprávy z naší obce

V listopadu se uskutečnilo veřejné zasedání v zasedací místnosti OÚ v Mladém Smolivci. Program zasedání byl opravdu náročný, projednávalo se 22 bodů. Některé body byly velice zásadní a byla velká škoda, že z jedenácti zastupitelů tři chyběli. Možná to bylo změnou termínu z pravidelného čtvrtka výjimečně na středu, pracovními povinnostmi zastupitelů či nemocí. Nejprve se projednávala věcná břemena na obecní pozemky s firmou ČEZ Distribuce, a.s., pak kolektivní smlouva s odborovou organizací při MěÚ Nepomuk, plán inventur, technický dozor na stavbu Starý Smolivec, obnova rybníka Strhaný a cenová nabídka na druhou vlnu inventarizace stavu stromů na veřejných prostranstvích. Prvním z důležitých bodů bylo dotazníkové šetření na téma výstavby vodovodu v Radošicích. Z 34 odevzdaných dotazníků se 31 nemovitostí vyjádřilo pro výstavbu a 3 proti. Výsledkem projednání bylo zahájení přípravy projektové dokumentace a výběr projektanta. Takže i naše poslední obec bez veřejného vodovodu se možná dočká. Dalšími zásadními body zasedání bylo stanovení podmínek pronájmu prodejny v Radošicích a snížení nájmu v obecních budovách, kde soukromníci provozují hostince. Podmínky pronájmu prodejny v Radošicích byly stanoveny a schváleny všemi přítomnými. Snížení nájmu v obecních

budovách pro provoz hostince, přestože byly navrženy dva návrhy usnesení, neprošlo, neboť ani jeden návrh nezískal potřebnou většinu. První návrh, který se týkal prostého snížení nájmu hostinců provozovaných v obecních budovách o 500 Kč měsíčně, získal jen tři hlasy, a druhý návrh, který byl rozšířený a který v sobě nesl snížení nájmu hostinců provozovaných v obecních budovách o 500 Kč měsíčně a finanční výpomoc soukromníkům, kteří provozují hostince ve vlastních nemovitostech, ve výši dotace 500 Kč měsíčně, získal podporu jen čtyř zastupitelů. Paradoxně se jednalo o zastupitele, kteří prvnímu návrhu vyslovili nesouhlas. Takže ani u jednoho návrhu nebylo usnesení přijato a nájmy zůstávají při starém. Dalšími body zasedání byly legislativní dopady nových zákonů na obec, uzavření dodatku na dodávku energie, který se týkal snížení cen silové elektřiny, žádost ZŠ Kasejovice o příspěvek na počítačovou učebnu, odkup pozemků v Budislavicích a v Radošicích. Projednával se a připravoval rozpočet na rok 2018, řešila se došlá pošta a živě se diskutovalo. Přes náročnost programu a množství projednávaných bodů se zastupitelé v půl jedenácté rozešli do svých domovů. Nás už čeká v prosinci poslední zasedání tohoto roku a to se uskuteční 14. 12. 2017.

Eva Kubová

Milí sběratelé víček, shromažďováním víček jste přispěli našemu synovi Filípkovi, který od narození trpí dětskou mozkovou obrnou. Rádi bychom Vám všem poděkovali za Vaše nasazení a chuť pomáhat. A protože v posledních měsících se vyskytly se svozem víček problémy, rozhodli jsme se, že již tento rok sbíráme naposledy. Jsou však lidé okolo nás, kteří i nadále Vaši pomoc ocení a stále víčka sbírají. Pokud máte děti, vnoučata, synovce a neteře, kteří jsou školou povinni, pošlete víčka do škol, určitě se někdo potřebný najde.

Ještě jednou všem děkujeme a slibujeme, že se budeme snažit i bez Vaší pomoci udělat všechno pro to, aby se náš syn jednou „postavil na vlastní nohy“ 😊!

*S úctou milující maminka
a tatínek Markovi*



Historie obce Radošice, první zápis z desek zemských a majitelé obce

Ves Radošice náležela nepochybně ku hradu Třemšínskému a v neznámé době ke Lnářům. Do desek zemských byla vložena r. 1542. Prvními zmiňovanými majiteli byli rytíři Chanovští z Dlouhé Vsi, kteří ji připojili k Dožicím. V první polovině 17. století byl poblíž vsi založen nový dvůr, nazýván Týniště. Od této doby je v kronice zmiňována ves Radošice, nebo statek nazýván dvůr Týniště.

Anna Kateřina, nezletilá dcera Bohuslava Mořice Chanovského z Dlouhé Vsi prodala statek r. 1648 Šebestianu Ferdinandu z Říčan, který se chtěl oženit s její matkou Alžbětou ze Žemberka, která však předčasně zemřela r. 1641 a pohřbena byla v Čížkově. V letech 1655 je majitelkou Veronika Bechyňová z Říčan, která koupila Radošice od svého bratra Šebestiana Ferdinanda. O čtyři roky později se stal majitelem Jiří Václav z Říčan, ten však téhož roku ves prodal Dionýsovi Černínovi z Chudenic a jeho manželce Marii Josefě. Následně se stala majitelkou Týniště Marie Žofie Bukovská, rozená Strausová z Haidersdorfu a ta opět ves prodala v srpnu 1668 Vilémovi Janu Kalenicovi z Kalenic. Ani on však dlouho ves nevlastnil, a 1. května 1671 ji prodal Evě Polyxeně z Hrádku, provdané za Viléma Kokořovce z Kokořova.

Uplynul pouze jeden rok, majitelem se stal Lambert František Hřebenář z Harrachu jmenovaný Císařský rada a král místodržící. V roce 1676 přešel statek v držení Humprechta Jana hraběte Černína z Chudenic a na Lnářích. Správcem byl ustanoven téhož roku p. Kaiser, r. 1698 Jan Khopp. Posledním, v kronice zmiňovaným majitelem, se stal Josef Müller, jemuž byl statek přidělen, jako zbytkový na základě pozemkové reformy z r. 1924, od velkostatku Lnářského.

Naproti dvoru je myslivna, patřící velkostatku Lnářskému, který tu v katastru radošickém a sousedním starosmoliveckém, vlastní lesy. Jejich správcem je stanoven nadlesní Josef Cingroš. O část katastru Voletín býval spor a mezníkování bylo provedeno r. 1593, následně ještě r. 1696 a 1764.

V 19. století byla hledána železná ruda v Kopaninách a na Jazárkách dolováním. Šachty se nazývaly, sv. Kateřina, sv. Ludmila, sv. Antonín. Též se děly pokusy o dolování uhlí, ale bez výsledku...

Marek Rous



Výlov rybníčku u Kubů v Dožicích

Výlovy bezesporu patří k tradičním akcím v našich obcích. Jeden takový proběhl na začátku listopadu v Dožicích. Původně byl naplánován výlov úplně jiného rybníčku a v úplně jiné datum, ale vzhledem k plánované rekonstrukci rybníčku u Kubů byl vypuštěn právě tento rybníček a ne ten u Šišků, který byl na programu, a který si tak na výlov ještě nějaký ten den počká.

No každopádně v sobotu 4. listopadu 2017 proběhl výlov rybníčku u Kubů. S vypouštěním se začalo v sobotu okolo sedmé hodiny ranní. Voda rychle mizela, okolo osmé hodiny se zde začali shromažďovat první nedočkavci. Chvilinku před 9. hodinou dorazila také domácí dršťková polévka, kterou s láskou uvařil Milan Ráž. Polévka měla velký úspěch, všichni přítomní hned s chutí ochutnali. A spláchnout jsme to mohli buďto čajem, grogem nebo vychlazenou dvanáctkou.

Nicméně vraťme se k samotnému výlovu. Do vody (později spíše bahna) se neohroženě vrhl jen Matěj Štěpánek, kterému asistoval Venda Blovský. Den předtím bylo přivezeno několik kaprů a do rybníčku byli vhozeni dva z nich (zbytek se stal součástí sobotního menu). Po dlouhém snažení se klukům podařilo z vody vytáhnout jednoho kapříka, vítěze soutěže Kdo přežije noc v rybníčku u Kubů (ten druhý byl očividně pryč, kam zmizel, nemáme potuchy). Vzhledem k charakteru rybníčku nám bylo jasné, že víc už se toho z loviště vyždímat nedá, proto jsme prohlásili výlov za úspěšně dokončený. V průběhu akce se u rybníčku objevilo 22 příznivců rybaření a chladného počasí. © Kapr přeživší byl přesunut do rybníčka u Šišků (snad se zde ve zdraví dožije příštího výlovu). V průběhu vypouštění dokonce začal přetékat kanál – díky nahromaděnému bahnu. Tato závada ovšem byla během chvilky odstraněna a bahno bylo prošťouchnuto.

Před 12. hodinou proběhl přesun do místní hospody. Zde se začal oslavovat počet vylovených kaprů. Od půl druhé pro návštěvníky výlovu (hospody) udil Petr Nový dalšího kapra, který dorazil společně ostatními, ovšem jeho cesta směřovala rovnou do udírny. Dále přítomní mohli ochutnat pečeného kapra, kterého připravil Dušan Pojer. Pohoštění bylo výborné, nezbylo nic jiného než kosti. Musím uznat, že i tak malý výlov byl náležitě oslaven. Někteří tuto akci slavili až do časných ranních hodin. Nezbyvá než dodat: „Těším se na Vás při nějaké další akci v Dožicích.“

text a foto Karolína Černá



Základní škola Kasejovice

zve širokou veřejnost na tradiční prodejní

VÁNOČNÍ VÝSTAVU

v budově ZŠ Kasejovice, která se koná

v pátek **15.12.2017**

od **9⁰⁰** do **16⁰⁰** hodin.

Na návštěvu se těší učitelé i žáci.

I.BTO se opět sešel

I.BTO se opět sešel, tentokrát na návsi v obci Řiště, aby odtud vyrazil na další ze svých výšlapů.

Sraz jsme naplánovali na 9 hodinu ranní v neděli dne 19. listopadu. Počasí nebylo zrovna nicmoc tak jsme očekávali, že účast nebude valná, ale příjemně jsme byli překvapeni, když na místě srazu jsme napočítali 27 účastníků, které zimní počasí neodradilo. Po společném fotografování jsme vyrazili na cestu směrem k místní samotě nazvané Borek, pojmenované podle vedle ležícího rybníka. Z Borku se stáčíme směrem na Hornosín a musím podotknout, že lesní cesty jsou navzdory počasí v poměrně dobrém stavu, ale lehkému zabahnění se nevyhne asi nikdo z nás. Před Hornosínem jsme odbočili na Kocelovice a prošli okolo několika vylovených rybníků. Do cesty se nám postavilo zá-

zemí letního tábora, kde je zřízené ohniště, a tak toho využíváme a rozděláváme oheň na opékání buřtů. Po svačince jdeme kolem přírodní rezervace Kocelovické pastviny až k rybníku Velký Kocelovický a kolem rybníka Hubenov zpět k našim vozidlům v Řišti.

Závěrem se sluší poděkovat všem zúčastněným za dlouhodobou přízeň a pozvat všechny na poslední výšlap letošního roku. Tento výšlap míváme nazván Tak trochu předsvestrovský. Sraz bude 30.12. ve 13 hodin u hostince v Budislavicích. Po ukončení výšlapu následuje posezení v místní hospůdce s promítáním fotek z výšlapů z celého roku. Kdo má zájem rozšířit naše řady, tak neváhejte a přijďte mezi nás.

Jan Spour



Přednovoroční pochod

Nechcete o čase vánočním a novoročním pouze ležet?

Pojďte se s námi projít!

Ve středu 27. 12. 2017 se koná pátý ročník přednovoročního pochodu z jedné obce do druhé.

Trasa:

- 12.00 hod - začátek v Budislavicích 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
- 15.30 hod - Dožice hostinec u Simčí – odpolední káva
- 16.30 hod - Budislavice u Křížů, kde na nás bude čekat občerstvení – dobrá domácí polévka a lahodný mok.
- 17.00 hod začíná v Budislavicích u Křížů „Člověče nezlob se!“. Takže, kdo nebude pospíchat, může si i zahrát.

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



Podzimní aktuality z kasejovické základní školy

Podzimní měsíce byly v Základní škole Kasejovice bohaté na kulturní, vzdělávací, poznávací i sportovní akce.

V ZÁŘÍ přijela do základní školy pardubická agentura Pernštejn, která žákům první až šesté třídy sehrála vystoupení nazvané Staré pověsti české. Žáci se tak přenesli do dob dávno minulých, o kterých se píše převážně v bájích a pověstech. Na závěr představení nechyběl pravý šermířský souboj, který žáci ocenili bouřlivým potleskem.

ŘÍJEN zahájili žáci kasejovické školy sportovně. Zúčastnili se Okresního přeboru přespolního běhu v Chlumčanech. Do soutěže se zapojili vybraní žáci obou stupňů školy. Za největší individuální úspěchy lze jednoznačně označit první místo Filipa Arnošta, žáka 5. třídy, v kategorii II chlapců a třetí místo Lii Vilhemové, žákyně 8. třídy, v kategorii IV.

O nevšední zážitek měli v měsíci říjnu postaráno žáci druhé a páté třídy. Vlakem se vydali na výlov rybníka Nový u Lnář. U rybníka je čekalo přivítání rybářů a poutavé vyprávění o tom, jak to vlastně při výlovu chodí. Takto výlov rybníka popsal Filip Konvář, žák 5. třídy: „U rybníka nás přivítal pan Sedlák a pověděl nám samé zajímavé věci. Dozvěděli jsme se například, že rybník Nový patří mezi dominantní rybníky v okolí, před výlovem se vypouští 14 dní a loví se z něj v 95 % kapři. Z kádí jsme si sami mohli vylovit ryby a od rybářů jsme všichni dostali k svačině párky s chlebem. Zpátky do školy jsme se vrátili na oběd. Výlet si mi líbil. Domů jsem si přinesl mnoho ryb. Budu na něj dlouho vzpomínat a doufám, že nás paní učitelka vezme příští rok zas.“

O další nevšední zážitek se v kasejovické škole postaral jihočeský sokolník Milan Zaleš, který za žáky přijel

s přednáškou o sovách a dravcích. Své vyprávění doplnil sokolník praktickými ukázkami letů sov a orala mořského.

Žáci 7. – 9. třídy společně se svými pedagogy realizovali další ročník mezinárodního projektu Kasejovice – Zwiesel 2017. Společně s žáky z partnerské školy v bavorském Zwieselu navštívili největší skanzen v Evropě v městečku Tittling, prohlédli si Pasov a partnerskou školu a muzeum ve Zwieselu. V Kasejovicích byl pro bavorské žáky připraven program v podobě keramického workshopu a návštěva zámeckého parku v Blatné.

A aby zážitků z akcí nebylo málo, vypravili se v říjnu žáci první a druhé třídy na divadelní představení do plzeňského divadla Alfa. Tentokrát byly na programu Příběhy včelích medvídků v podání herců pražského divadla Krapet.

Žáci a učitelé ZŠ Kasejovice



Solná jeskyně

V průběhu měsíce října a listopadu měly větší děti ze školky možnost navštěvovat solnou jeskyni v Příbrami. Děti si pobyt v jeskyni moc užívaly, po relaxaci na lehátkách s pohádkou se plně zapojily do her, převážely písek, stavěly kopce a „vařily“ všelijaké dobroty.

Dopravu do Příbrami nám uhradil OÚ v Mladém Smolovci a my touto cestou děkujeme.

Jana Chodorová



Dýňování

V úterý, 24. 10., proběhlo již tradiční dýňování. Téměř všichni rodiče si přišli se svými dětmi vydlabat dýni. Mnozí to také pojali jako celodivinnou akci a dlabali nejen maminky a tatínci, ale také sourozenci. Kolem dýchala pohodová atmosféra při společném tvoření a vznikly opravdu krásné originální výtvoři. Dýně byly ponechány školce na výzdobu a každý den před vchodem do školky dělají radost hlavně všem dětem z naší školky. Jsme velice rádi, že ve školce máme nejen kreativní děti, ale mnohdy kreativnější rodiče, kteří dokáží své děti podporovat a nepokazí žádnou legraci. Děkujeme.

Marti TIP, jak být FIT:

„Dvě nejdůležitější opatření, jak přes Vánoce nepřibrat“

Vánoce přicházejí! Charakterizovat toto období nemůžu, protože to všichni sami známe a zažíváme. Každý si přizpůsobuje předvánoční období, vánoční svátky i oslavy příchodu nového roku po svém, ve vlastním stylu, svým osobitým či rodinným způsobem.

V době, kdy jsem se chystala psát tento článek, jsem se sama sebe zeptala, co bych Vám chtěla předat či poradit v souvislosti se stravováním v období Vánoc, neboť každý rok v tomto období směřuji svoje články právě na témata vánočního občerství. Nechala jsem proudit myšlenky a vzešla mi z toho anketa. Vzala jsem to za jiný konec a zeptala jsem se lidí ve svém okolí, jakou by dali ostatním lidem radu (tu zcela první, která je napadne), aby o Vánocích nepřibrali. Zde pár krásných odpovědí, kdy se některé u spektra dotazovaných opakovaly:

„Aby lidé jedli střídmě.“

„Aby lidé nepapali jako prasátka“ (tuto odpověď jsem musela změkčit, aby byla publikovatelná ☺).

„Aby lidé kompenzovali prohřešky pohybem.“

„Všeho s mírou.“

„Ryba pečená v troubě s bramborem místo klasické kombinace. Vynechat chlebičky. Cukroví jen střídmě třeba ke kafičku. Po svátcích opět pohyb.“

Krásné odpovědi, mám z nich radost, protože je vidět, že všechny odpovědi máme v sobě a vlastně to všechno všichni víme. I já, když jsem přemýšlela, nad touto odpovědí, tak mě napadla dvě nejdůležitější opatření, která se shodují s anketními odpověďmi. Tou první radou je STŘÍDMOST a tou druhou je POHYB. Tyto zásady praktikuji během Vánoc i já a díky tomu se mi již přes deset let daří o Vánocích nepřibrat. A jak vypadá VÁNOČNÍ STŘÍDMOST v praxi?

No, co si budeme povídat, je to o vůli a vnitřních pocitech. Prostě si nesednu k míse cukroví, nevypiju láhev vína, nejím jeden chlebiček za druhým. Naopak, do bramborového salátu si přimíchám bílý jogurt, ke štedrovecerní večeři si vystačím s jednou skleničkou bílého vína, denně sním tak 4 kousky cukroví a to si pečů ještě druhy o něco vychytanější na „zdravější“ suroviny. Recepty na toto cukroví připojuji na konci článku i pro Vás jako inspiraci na vánoční pečení. Chlebičky a kola, které bývají na vánočních občůzkách časté, nejím vůbec, spíše ujídám šunku, sýry, ovoce a zeleninu, trochu oříšků, naopak slané tyčinky a brambůrky mě nechávají chladnou. Svařák nesladím a dávám si ho většinou do menšího hrnečku nebo skleničky. Večer u vánočních pohádek už si dám jen skleničku vína, dobrý sypaný čaj nebo espresso na chuť. Během Vánoc chodím na procházky a cvičím jógu. A jak to máte vy? Který pocit preferujete? Ten z chuti všech vánočních dobrot i za cenu nějakého toho kila navíc? Nebo dobrý pocit, že si od

každého trochu zobnete, ale držíte se na uzdě jako já? Nebo příjemný pocit z dobrého jídla, ale negativní z následných výčitek? Nebo je Vám to zcela jedno? ☺

Takže žádné velké tajemství ani figl v tom, jak se o Vánocích vyvarovat pocitům přejedení, výčtkám svědomí a tloustnutí, není. Osobně absolutně o Vánocích nestrádám, co se jídla týče, a v novém roce nemusím řešit, co s kily navíc. A pokud se Vám stane, že hřešit budete a pak budete řešit, jak kila dát zase dolů a třeba i nějaké další k tomu navíc, tak u mě v poradně máte vždy dveře otevřené. ☺ (Martina Korejčková, t.č. +420 721 634 113, pobočky nutričních poraden: Kasejovice, Plzeň).

A teď pro inspiraci slíbené tři recepty na vánoční cukroví, které rozhodně nejsou dietní, ale recepty jsou vylepšeny o „zdravější“ suroviny, ochuzeny o množství cukru nebo bílá mouka je nahrazena jinými alternativami:

Vánoční koláčky z ovesných vloček

- 300g změkklého másla
- 200g třtinového moučkového cukru
- 3 celá vejce
- 500g hladké mouky (mix pohankové a špaldové)
- 250g ovesných vloček (opražené, rozmixované)
- 1 prášek do pečiva
- 1 vanilkový cukr
- skořice, kakao nebo perníkové koření
- marmeláda

Na vál nasypeme mouku, ovesné vločky, přidáme cukr, vanilkový cukr, skořici (kakao, perníkové koření), prášek do pečiva a uděláme důlek, do kterého rozklepeme vejce a přidáme pokrájené máslo. Všechny suroviny důkladně zpracujeme rukama ve vláčné těsto, vyválíme plát a vykrajujeme oblíbené tvary. Pečeme při 180°C cca 10 minut. Slepujeme marmeládou dle vlastní chuti.



Vanilkové rohlíčky ze žitné mouky

- 280g žitné mouky
- 200g másla
- 120g mletých vlašských ořechů
- 50g třtinového cukru
- 2 lžičky mléka
- špetka soli
- mouka na vál
- vanilkový a moučkový cukr na obalení rohlíčků (nemusí být)

V míse smícháme mouku s ořechy, cukrem a špetkou soli. Přidáme změkklé máslo a mléko. Vypracujeme těsto, které necháme nejlépe několik hodin uležet. Poté z těsta tvoříme rohlíčky, které pečeme na pečícím papíře a v předehřáté troubě na 160°C asi 8 minut. Po upečení případně rohlíčky obalíme v cukru (směs moučkového + vanilkového), ale není potřeba, rohlíčky jsou výborné i tak.



Špaldové linecké těsto

- 220g špaldové hladké mouky (může být i v celozrnné variantě)
- 140g másla
- 1 vanilkový cukr
- vrchovatá lžička kokosového cukru
- 2 žloutky
- citrónová kůra
- džem na slepení

Zpracujeme těsto, necháme přes noc odležet v lednici a poté těsto vyválíme, vykrájíme, a pokud hotové cukroví už nebudete zdobit, cukrovat ani polévat v rámci šetření kalorií), tak stačí před pečením potřít bílkem. Pečeme na pečícím papíře na 160°C.

Krásný prosinec bez vánočního shonu plný pěkných chvil a do roku 2018 spokojené dny přeje Bc. Martina Korejčková, DiS.

nutriční terapeutka

www.martinakorejckova.cz

Recepty čerpány z Facebook stránky - Lidé lidem: recepty

Obec
Mladý Smolivec



Římskokatolická
farnost Budislavice



SDH
Budislavice



VÁNOČNÍ MUZICÍROVÁNÍ

*Učinkuje chrámový Sbor sv. Martina z Radomyšle
pod vedením Richarda Semiginovského.*

čtvrtek 28. prosince 2017 od 18:00

kostel sv. Jiljí v Budislavicích

Následuje tradiční sousedské setkání.

Vstupné dobrovolné na úhradu nákladů.

Fotbalové výsledky



| Kolo | | Výsledek | Střelec |
|------|------------------------------|----------|--------------|
| 11. | Žinkovy - Starý Smolivec | 1:2 | Růt Jiří |
| 12. | Starý Smolivec - Vstiš | 1:3 | Martin Hrkel |
| 13. | Nepomuk "B" - Starý Smolivec | 5:1 | Petr Arnošt |

| KLUB | ZÁPASY | VÝHRY | REMÍZY | PROHRY | SKÓRE | BODY |
|-------------------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1. Blovice | 13 | 10 | 0 | 3 | 40:13 | 31 |
| 2. Chlumčany "B" | 13 | 10 | 0 | 3 | 40:23 | 29 |
| 3. Kasejovice | 13 | 9 | 0 | 4 | 29:19 | 28 |
| 4. Spálené Poříčí | 13 | 7 | 0 | 6 | 24:16 | 24 |
| 5. Klášter | 13 | 7 | 0 | 5 | 40:21 | 22 |
| 6. Žinkovy | 13 | 7 | 0 | 6 | 30:19 | 22 |
| 7. Nepomuk "B" | 13 | 8 | 0 | 5 | 24:33 | 21 |
| 8. Dobřany | 13 | 6 | 0 | 7 | 36:30 | 19 |
| 9. Starý Smolivec | 13 | 7 | 0 | 6 | 27:22 | 18 |
| 10. Radkovice | 13 | 7 | 0 | 6 | 27:32 | 18 |
| 11. Vstiš | 13 | 5 | 0 | 8 | 16:26 | 14 |
| 12. Merklín | 13 | 4 | 0 | 9 | 23:52 | 12 |
| 13. Předenice | 13 | 2 | 0 | 11 | 29:42 | 8 |
| 14. Chotěšov "B" | 12 | 1 | 0 | 11 | 14:51 | 4 |

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

Shrnutí – závěr podzimní části

Do závěrečného hvizdu podzimní části okresního přeboru sezóny 2017/2018 zbývaly poslední tři zápasy. Fotbalisté Starého Smolivce před sebou měli dvě venkovní a jedno domácí utkání, a ve hře tak bylo ještě devět bodů. Bohužel, pro tyto poslední zápasy bylo společné jedno, a to, že se tým nesešel v plné síle.

První listopadovou sobotu se odehrálo na hřišti Žinkov 11. kolo soutěže. Oba týmy v té době dělil jeden bod a celkově boj o 6. příčku tabulky. Do utkání aktivněji vstoupili naši fotbalisté a svou snahu zpečetili prvním gólem, jehož autorem byl Jirka Růt, který je díky své pracovní vyčerpání v zahraničí spíše svátečním hráčem Smolivce. Bratrská souhra na hřišti nefunguje pouze v rodině Strejců, ale ukázala se i v rodině Růtů. V tomto zápase však v neprospěch Starého Smolivce. Filip Růt „dopomohl“ soupeři k vyrovnávací brance necelou čtvrt hodinku před koncem zápasu. A výsledek tedy musel rozhodnout penaltový rozstřel, který potřetí v řadě ovládl Smolivec a odvezl si z venkovního hřiště cenné dva body.

Poslední domácí utkání přivítal TJ Starý Smolivec na svém hřišti jeden z posledních týmů tabulky, Družstevník Vstíř. Tento zápas bohužel potvrdil to, že ne vždy výsledek zápasu odpovídá rozložení sil na hřišti. Přestože smolivečtí měli celých 90 minut více ze hry, nedokázali odpovědět na rychlé góly, které přišly hned v úvodu obou poločasů. Kontaktní branku sice vstřelil Martin Hrkel, ale díky otevřenému, útočné hře domácích, dokázal tohoto Družstevníka využít a v 76. minutě zpečetil výsledek zápasu. Tři útoky, tři střely, tři góly stačily hostujícímu celku, aby si z 12. kola odvezl tři body.

13. bitva o zbývající body podzimu se odehrála na hřišti Nepomuka, týmu, který se v závěru sezóny pomalu zvedá ze dna tabulky. Začátek zápasu byl opět na kopačkách Smolivce. V 10. minutě přišla pohledná akce Petra

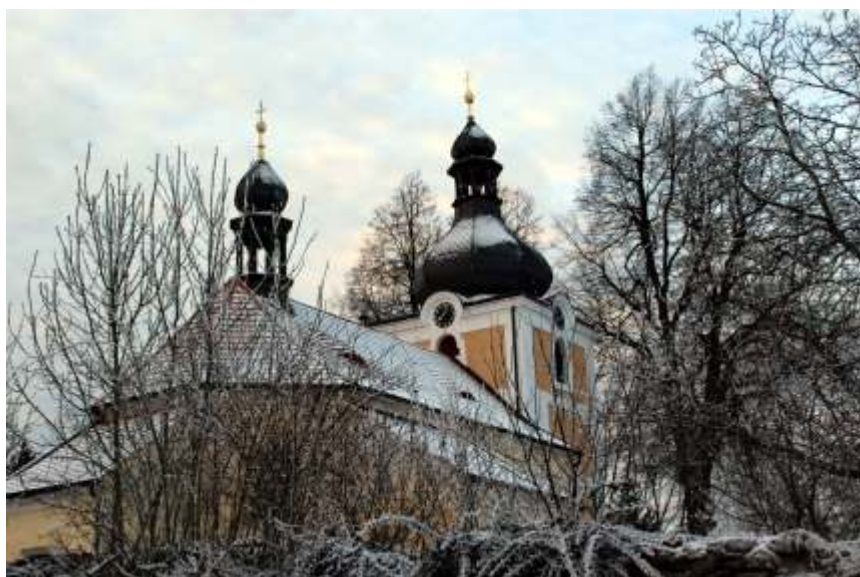
Arnošta, který ji zpečetil svým prvním gólem v dresu Starého Smolivce. Bohužel za všechno se platí. Za deset minut na to za svůj první gól „zaplatil“ červenou kartou a musel předčasně odejít do šaten. V ten samý okamžik ho následoval i Jirka Šíma, který si svou červenou vysloužil přímo na střídačce. Nutno dodat, že v obou případech opět zařadoval rozhodčí, který se „osvědčil“ už v zápase s Předenicemi. V tomto utkání si dres opět oblékl ostřílený špílmachr Standa Procházka a opět ukázal i po pauze své fotbalové kvality. Nicméně oslabený Smolivec musel čelit nepřijemné domácí převaze, které nakonec podlehl.

Tak jako začátek, tak bohužel i konec podzimní části Starému Smolivci nevyšel úplně dle jeho představ. Přestože se náš tým zpočátku pohyboval na posledních místech tabulky, dokázal se vyhoupnout na 7. místo, nicméně nakonec bude do druhé poloviny sezóny startovat z celkové 9. pozice.

Na závěr si dovolím poznamenat jednu skutečnost. Z určitých výsledků zápasů všech týmů v této sezóně vyplývá jedna skutečnost, a to že postavení týmu v tabulce nemusí nutně vypovídat o pravděpodobném výsledku. Každý zápas je jiný a jarní část sezóny může ještě hodně zamíchat tabulkou. Jediným suverénem, který prošel podzimní částí sezóny „bez ztráty kytičky“ byl právě TJ Starý Smolivec v době postupu do I. B třídy. To se žádnému týmu do současné doby nepodařilo, což je myslím velice chvályhodné. Doufám, že toto bude určitou motivací do zimní přestávky, následně přípravy a především do dalších 13 zápasů. Použijí-li s dovolením jednu osvědčenou hlášku, tak ve hře je 39 bodů, ale přeji našim fotbalistům, aby jich získali 40 ☺.

Petra Kubecová





P
F
2
0
1
8

*Příjemné a klidné prožití svátků vánočních, hodně zdraví,
štěstí, úspěchů a pohody v novém roce Vám všem přeji
zastupitelé obce Mladý Smolivec*

PODĚKOVÁNÍ ZA SPOLUPRÁCI A PODPORU



Obci Mladý Smolivec

PŘI SBÍRKOVÉ PREVENTIVNÍ AKCI ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ
VE STŘEDU 10. KVĚTNA 2017 BYLA PRODEJEM KYTIČEK ZÍSKÁNA ČÁSTKA:

6 633 Kč



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 • www.lpr.cz

DĚKUJEME !



Český den proti
rakovině 2017



Za pořadatele sbírky:

Michaela Fridrichová

MUDr. Michaela Fridrichová



Za organizátora sbírky:

Jana Mauterová

Mgr. Jana Mauterová