



Smolivecké NOVINY

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

Maškarní bál Budislavice

Povánoční náladu, dlouhé zimní večery a čekání na jaro nám jako každý rok zpestřil dětský maškarní bál a večerní maškarní bál pro dospělé v Hostinci u Křížů v Budislavicích. V sobotu 27. 1. 2018 se kolem 14 hodiny začaly na sále scházet první dětské masky v doprovodu svých rodičů a prarodičů. Mohli jsme vidět tančit a dovádět princezny, rytíře, tanečnice, piráty, kovboje, spidermany, různá zvířátka a dokonce i robota. Místní dobrovolní hasiči připravili pro děti „šťěstíčka“, konfety, občerstvení i malý dárkový balíček. Kapela Minimax mimo jiné zahrála během odpoledne do kroku k dobré známé „židličkované“, pro všechny oblíbenou Mašinku a zapůjčila mikrofon všem odvážlivcům, kteří si chtěli zaspívat nebo zarecitovat. Kolem 18 hodiny byl konec dětského odpoledne a ti, kteří zůstali, napjatě očekávali, jaká bude večer návštěvnost a zda se i večer objeví nějaké masky. Tradice je tradice! Masky nezklamaly a hosté také ne! Na sále se sešlo cca 90 hostů a kolem 25 masek – mrtvé nevěsty, státní svátky, Adam a Eva, Asterix a Obelix, zdravotní sestřička a vodník. Pro hosty připravili dobrovolní hasiči bohatou tombolu a pro masky drobné ceny v podobě dortu, lahvinek a balíčků se zákusky a chlebičky. Kolem druhé hodiny ranní zahrála kapela Minimax poslední sérii, sál se začal pomalu vyprazdňovat a já pevně věřím, že všichni byli nadmíru spokojeni a příští rok se opět sejdou v tak hojném počtu a tak nápaditými maskami.

Monika Křížová

*Foto Martina Malá, Monika Křížová
další foto na straně 3*



Maškarní bál dětský

Zprávy z naší obce

strana 2

Výsledky volby prezidenta

strana 4-5

Valné hromady SDH

strana 6-7

Vernisáž Jiřího Karmazína

strana 8

Školka: beseda s Policií ČR

strana 9

Marti TIP, jak být FIT:

strana 10-11

Pozvánky

strana 12

Zprávy z naší obce

Lednové zasedání veřejného zastupitelstva se konalo v zasedací místnosti OÚ v Mladém Smolivci. Na programu byly smlouvy. Nejprve smlouva pojistná na auto, pak směnná na výměnu pozemku pod radošickým hřištěm a pak ještě smlouva na pronájem zaplaceného pozemku v Dožicích. Ke smlouvám se ještě přidala smlouva o zřízení věcného břemene v Dožicích na pozemky, do kterých se bude ukládat elektrické vedení a smlouva na uzavření úvěru na předfinancování pořízení hasičské techniky dotované z EU. No a poslední smlouva, která byla zapotřebí schválit, byla smlouva na technický dozor na propojení vrtů ve Starém Smolivci s vodojemem. Protože nám skončil rok 2017, hodnotili jsme. Stavební komise a hajný obecních lesů přednesli své zprávy za uplynulé období. No a na program se také dostaly žádosti na pronájem obecních prostor a odkup obecního pozemku. Tady se zatím nerozhodovalo, ale budou se připravovat záměry a rozhodovat později. Důležitými body zasedání byly dotace poskytované obcí. Naše obec již dva roky poskytuje dotace různým sportovním a společensko-kulturním akcím, většinou místním spolkům. Nyní se jednalo o podporu podnikajícím osobám. Již na listopadovém zasedání, kdy dožičtí zastupitelé navrhovali snížení nájmu v obecních hostincích, jsem návrh doplnila a rozšířila o finanční pomoc i provozovatelům hostinců v soukromých budovách, což u nás představuje hostinec Budislavice a Radošice. Tento můj návrh však neprošel. Stejně jako neprošel návrh dožických zastupitelů na snížení nájmu. Protože jsem přesvědčena, že když už chceme podporovat

podnikání soukromého sektoru, což není úplně obvyklé, nesmíme dělat rozdíly mezi podnikáním v obecní budově a v budově soukromé. Jsem proto velice ráda, že zastupitelé si za ty dva měsíce vše vzážíli a návrh na poskytování podpory podnikání z obecního rozpočtu formou dotace provozovatelům prodejen a hostinců na našem území nakonec prošel. Bude se jednat o dotaci ve výši až 30.000 Kč za rok pro prodejnu a 18.000 Kč za rok pro hostinec, která bude mít určitá pravidla a provozovatelé je budou muset dodržovat. Plzeňský kraj zatím o podpoře potravinové obslužnosti uvažuje, ale žádná podpora z dotačních titulů Plzeňského kraje dosud nebyla vyhlášena. K hostincům se vázal ještě jeden bod, který navrhl zařadit do programu František Konvář. Jednalo se o snížení nájmu v hostinci v Dožicích z důvodu špatného stavu budovy, nezateplených obvodových zdí a starých, netěsnících oken. Nájem se z tohoto důvodu snížil na 500 Kč a. Já jsem na základě podnětu místostarosty obce Jana Spoura navrhla, aby se hostinec přestěhoval do prostor klubu na hřišti, kde je budova nově zrekonstruovaná, zateplená a menší. Tudiž budou i náklady na provoz podstatně nižší a prostředí pro hosty příjemnější a důstojnější. Posledním bodem jednání byl výběr projektu, který bude přihlášen do dotace Plzeňského kraje pro rok 2018. Prošel návrh na opravu střechy v obecním domě čp. 10 v Radošicích. Poté se už jen zastupitelé seznámili s probíhajícími projekty a probíhala poklidná diskuse.

Eva Kubová

Významná jubilea v březnu 2018

Uzlová Anna	Mladý Smolivec	60
Pužej Josef	Mladý Smolivec	65
Zachatý František	Dožice	70
Šolle Jan	Dožice	70
Blovská Zdeňka	Dožice	73
Kub Josef	Mladý Smolivec	74
Bártová Jaroslava	Radošice	74
Kovařík Josef	Starý Smolivec	75
Nesvedová Růžena	Starý Smolivec	76
Tůmová Anna	Starý Smolivec	84
Dražanová Libuše	Starý Smolivec	84
Marešová Marie	Starý Smolivec	84
Brejchová Helena	Starý Smolivec	87
Krejčí Václav	Dožice	89
Mrázová Božena	Radošice	91



Na slovíčko s našimi zastupiteli

Jméno a příjmení: **Miroslav Šustr**

Bydliště: Mladý Smolivec

1) Jakým jedním slovem byste popsal/a své dětství?
Doba bez starostí, která rychle utekla.

2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?
Lhostejnost

3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel/a?
Určitě vařeného psa.

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

5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?
„Pane Wachtmeister – vy jste hlava.“

6) Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?
Prostě vše – jinak bych tu nebydlel – nebyl.

7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnil/a:
V tuto chvíli mě nic nenapadá.

8) Proč jste kandidoval/a do zastupitelstva?
Aby obec dále fungovala směrem, kterým se ubírá v posledním období.

9) Jste spokojen/á s činností a fungováním zastupitelstva?
Jsem jeho součástí, máme určité rezervy.

10) Co byste vzkázal/a svým voličům?
Díky za důvěru.



Maškarní bál Budislavice – bál pro dospělé
foto k článku na úvodní straně

Historie Starého Smolivce v době dávné

První písemná zmínka o Starém Smolivci je z roku 1413. To ale nevyovídá nic o tom, jak stará v té době byla. Vznik naší vsi můžeme s velkou pravděpodobností umístit do počátku století třináctého. První osadníci byli výlučně zemědělci a jejich obydlí neskýtalo mnoho pohodlí. Vesnice Starý Smolivec vyrostla po bouřích z dob minulých, z dob kruté roboty a vrchu starostí a shonu o denní chléb. Málo zachovalo se z těch dob věrohodných zpráv o způsobu života, o těžkostech a bídě našich předků za různých těch válek, jimiž byla naše ubohá vlast často deptána. Málo zachovalo se zpráv o krutém poddanství zdejšího lidu, na panství do úmoru pracujícího. Snad někteří již před lety zemřeli občané, byli svědky těchto nelítostných tragédií páchaných na našem bezbranném českém lidu, cizími šlechtici. Míra utrpení neměla však přetéci, jednou navrátí se doby, kdy český lid nebude živořiti na svém vlastním, cizáky rozkradeném majetku, že navrátí se doby, kdy stane se svým pánem, jak předpověděl náš veliký učitel národů J. A. Komenský. Nežli však uskutečnil se sen každého českého člověka, musela býti struna trpělivosti napjata ještě na nejkrasnější mez. Koncem 17. století koupil Starý Smolivec Jiří Vojtěch Janovský z Janovic a ves připadla k panství oseleckému. Dochází k výměně panských služebníků s cílem změnit staré zvyklosti. Nastává režim pravidelných porad rychtářů a šafářů v oselecké kanceláři s důrazem na zlepšení hospodářských výsledků.

Nový význam doznala účetní evidence a písemné záznamy o majetkových záležitostech poddaných. Nový majitel prosadil evidenci ovcí, jejich přírůstků a ztrát. Posílil úřední vztahy obecně a plnění povinností poddaných bez výhrad a výmluv. Janovští, jako ostatně i jiné vrchnosti, záhy po nástupu svými stavebními ambicemi dokládají, že krize po válce třicetileté byla již překonána. Starý Smolivec a jeho obyvatelé během třicetileté války, i přes svoji odlehlost od městských center, utrpěli velké ztráty.

Milena Tatarová



Výsledky volby prezidenta

1. kolo 12. – 13. ledna 2018

Jednotlivé volební okrsky obce Mladý Smolivec

kandidát		Okrsek 1 Mladý Smolivec		Okrsek 2 Starý Smolivec		Okrsek 3 Budislavice		Okrsek 4 Radošice		Okrsek 5 Dožice	
volební účast		53,14 %		61,11 %		76,00 %		63,74 %		76,34 %	
číslo	příjmení, jméno, tituly	hlasy	pořadí	hlasy	pořadí	hlasy	pořadí	hlasy	pořadí	hlasy	pořadí
1	Topolánek Mirek Ing.	6	4.	2	5.	4	5.	1	5.	0	7.
2	Horáček Michal Mgr. Ph.D.	9	3.	5	4.	0	6.	3	4.	10	4.
3	Fischer Pavel Mgr.	3	5.	9	3.	6	4.	0	6.	5	5.
4	Hynek Jiří RNDr.	0	7.	0	7.	0	6.	0	6.	0	7.
5	Hannig Petr Mgr.	2	6.	2	5.	0	6.	1	5.	0	7.
6	Kulhánek Vratislav Ing. Dr. h. c.	0	7.	1	6.	0	6.	0	6.	1	6.
7	Zeman Miloš Ing.	42	1.	46	1.	12	1.	29	1.	32	1.
8	Hilšer Marek MUDr. Bc. Ph.D.	9	3.	9	3.	7	3.	11	3.	11	3.
9	Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	22	2.	25	2.	9	2.	13	2.	12	2.

Obec Mladý Smolivec celkem

Okrsky			Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
počet	zprac.	v %						
5	5	100	571	359	62,87	359	359	100

Obec Mladý Smolivec						
Kandidát		Navrhující strana	Politická příslušnost	1. kolo		Pořadí
číslo	příjmení, jméno, tituly			hlasy	%	
1	Topolánek Mirek Ing.	Senátoři	BEZPP	13	3,62	6.
2	Horáček Michal Mgr. Ph.D.	Občan	BEZPP	27	7,52	4.
3	Fischer Pavel Mgr.	Senátoři	BEZPP	23	6,40	5.
4	Hynek Jiří RNDr.	Poslanci	REAL	0	0,00	9.
5	Hannig Petr Mgr.	Poslanci	Rozumní	5	1,39	7.
6	Kulhánek Vratislav Ing. Dr. h. c.	Poslanci	ODA	2	0,55	8.
7	Zeman Miloš Ing.	Občan	SPO	161	44,84	1.
8	Hilšer Marek MUDr. Bc. Ph.D.	Senátoři	BEZPP	47	13,09	3.
9	Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	Občan	BEZPP	81	22,56	2.

Výsledky volby prezidenta

2. kolo 26 – 27. ledna 2018

Jednotlivé volební okrsky obce Mladý Smolivec

Kandidát		Okrsek 1 Mladý Smolivec		Okrsek 2 Starý Smolivec		Okrsek 3 Budislavice		Okrsek 4 Radošice		Okrsek 5 Dožice	
Volební účast		56,50 %		69,28 %		78,57 %		68,62 %		76,60 %	
číslo	příjmení, jméno, tituly	hlasy	Pořadí	hlasy	Pořadí	hlasy	Pořadí	hlasy	Pořadí	hlasy	Pořadí
7	Zeman Miloš Ing.	60	1.	71	1.	22	1.	42	1.	45	1.
9	Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	40	2.	44	2.	22	1.	22	2.	27	2.

Obec Mladý Smolivec celkem

Okrsky			Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účasť v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy	% platných hlasů
počet	zprac.	v %						
5	5	100	586	395	67,41	395	395	100

Obec Mladý Smolivec						
Kandidát		Navrhující strana	Politická příslušnost	2. kolo		Pořadí
číslo	příjmení, jméno, tituly			hlasy	%	
7	Zeman Miloš Ing.	Občan	SPO	240	60,75	1.
9	Drahoš Jiří prof. Ing. DrSc., dr. h. c.	Občan	BEZPP	155	39,24	2.



Valná hromada budislavických hasičů

Valná hromada SDH Budislavice se konala v hostinci U Křížů v Budislavicích v sobotu 20. 1. 2018. Celou schůzi řídil Martin Kulíšek. Po zprávě o činnosti a plánu sboru, kterou přednesl starosta sboru Lubomír Kříž, přednesla svou zprávu o hospodaření sboru Jana Spourová a poté hodnotil vedení účetnictví a hospodaření hlavní revizor Václav Skuhravý. V diskusi pozdravili sbor všichni hosté, za OSH PJ Václav Sýkora, za Obec Mladý Smolivec starostka obce, za SDH Mladý Smolivec Miroslav Šustr. Dále se

v diskusi vyjadřovali místní hasiči k přípravám oslav 120. výročí založení sboru, vybírali pozvánku a obdivovali nový prapor sboru. Občerstvení připravila Maruška Křížů, místní hostinská a k poslechu i tanci hrál pan Jiří Fiala. Protože byla výročka zdařilá, vydrželi mnozí do pozdních nočních hodin.

Eva Kubová



Valná hromada SDH Mladý Smolivec

Rok se s rokem sešel, a tak i naši hasiči museli svolat své shromáždění, aby ho, jak se patří, zhodnotili. V Mladém Smolivci došlo k tomuto setkání 19. 1. 2018.

Valná hromada představuje pro hasiče nejenom možnost zhodnotit rok minulý, ale také důkladně promyslet a naplánovat rok nastávající. Ne jinak tomu bylo i v Mladém Smolivci, kde se v 18:00 hod naplnila zasedací místnost hasiči, hasičky, dětmi, ale také ostatními hosty. Po přivítání hostů pokračovala schůze dle vytyčených bodů v programu. Po naplánované diskusi, do které se zapojila mimo jiné také starostka Eva Kubová, nebo vedoucí okrsku

pan Sýkora, začala na stůl nosit místní hospodská občerstvení. Děti dostaly hranolky a smažený řízek a ostatní pak guláš s chlebem. K tanci hrál do pozdních hodin pan Velíšek.

Po jídle následovala malá exkurze do hasičárny, kde nám hasiči předvedli nové hasičské auto, které bylo pořízeno nedávno. Zatím se mohli pochlubit dopravním automobilem MERCEDES BENZ s přívěsem AGADOS.

Přeji celému našemu sboru co nejméně výjezdů a mnoho vydařených akcí.

Veronika Kubová



Výroční valná hromada SDH Dožice

Také letošní „hasičský“ rok byl zahájen Výroční valnou hromadou sborů z každé naší obce. SDH Dožice pro své členy a členky svolal tuto schůzi v sobotu 6. ledna 2018 v dožické hospodě. Výroční valná hromada byla zahájena chvilku po 18. hodině.

Ve výčepu místní hospody se sešli členové sboru, zavítali mezi nás také hosté z okolí. Program valné hromady obsahoval celkem 9 bodů, a to: zahájení, volbu návrhové komise, zprávu o činnosti sboru za rok 2017, zprávu o hospodaření sboru v roce 2017, projednání plánu činnosti na rok 2018, diskusi, usnesení a závěr. Jednotlivými body nás postupně provedli velitel sboru – Jan Marek, starosta sboru – Aleš Hříděl, hospodářka – Ája Kovaříková a jednatelka – Any Beránková. Průběh schůze byl rychlý, vše bylo rychle odhlasováno či zhodnoceno. Zdržení nastalo v bodě „diskuse“. O slovo se přihlásilo hned několik účastníků schůze, někteří mluvili stručně a jasně, jiní vyjadřovali své postoje výrazně déle. Probíranými tématy bylo například setkání rodáků, které se

v Dožicích bude konat v červenci, nebo aktuální situace ve vedení místních hostinců. Závěrečné body – usnesení a závěr už proběhly rychle.

Večer nám zpříjemnila večeře, vepřový řízek doprovázený šťouchanými brambory a oblohou. Splnými žaludky se vyzdvihnutá témata řešila hned lépe. Malí hasiči bohužel neměli takovou výdrž a v průběhu schůze začali cestovat z místa na místo, což do jisté míry zhoršovalo soustředění přítomných hasičů. Také mě překvapilo, kolik lidí si v tento slavnostní večer do Dožic našlo cestu, hospoda v průběhu schůze doslova praskala ve svech.

Nezbývá než popřát nejen dožickým hasičům, ale všem hasičům a hasičkám z našeho okrsku, co nejméně požárů (ideálně žádný) a co nejvíce úspěchů v začínajícím roce 2018. HASIČINĚ ZDAR!

Karolína Černá

Vážení spoluobčané,

chtěli bychom rozebrat a částečně zajásat nad rozhodnutím obecního zastupitelstva na lednovém zasedání, jehož jedním z bodů byla podpora hostinské a potravinové obslužnosti v našich obcích.

Před třemi roky námi byla zařazena na program jednání otázka výše nájmu v obecních hostincích. Již v této době docházelo k úbytku hostů. Díky tomu se podnikání stávalo nerentabilním. Namísto služby v rámci trhu se tato činnost změnila na službu veřejnou. Obyčejnou mluvou řečeno, nájemce hostince si při výši tržeb a nutných nákladů (nájem, elektřina, topení, voda apod.) není schopen vydělat tolik, aby byl tuto činnost schopen a ochoten provozovat. Bohužel většina zastupitelů nevyhodnotila tuto skutečnost jako situaci k okamžité změně. Vzpomínáme si, že tehdy zaznělo: „Nebude-li český nájemce, tak to pronajmeme Vietnamci, anebo z toho uděláme klub.“

Čas šel dále a v naší zemi došlo k hospodářské prosperitě a snižování nezaměstnanosti. S tím je spojeno kromě navyšování mezd i zvýšení státem garantované minimální mzdy. I náš nájemce v hostinci si uvědomil, že při jeho výdělcích pro něj bude výhodnější s provozem skončit a poohlédnout se po lépe placeném živobytí. I z tohoto důvodu uzavřela skupina COOP prodejnu potravin v obci Radošice. Vyjádření skupiny COOP znělo: „Máme malé tržby, stále větší náklady (navýšení mezd apod.) obchod je ve ztrátě, takže zavíráme.“

Tento problém se týká minimálně dalších stovek prodejen v Plzeňském kraji. Dnes většina lidí z vesnic dojíždí za prací do měst a zde si i nakoupí. Z toho důvodu se tržby ve venkovských prodejnách snižují. Ne však všichni máme stejné možnosti, obzvláště staří lidé si zaslouží ve své obci důstojnou možnost nákupu alespoň základních potravin.

Na prosincovém zasedání jsem obeznámil zastupitele obce s připravovaným projektem Plzeňského kraje s názvem „Podpora vesnických prodejen a potravinové obslužnosti venkova“. Plzeňský kraj se po mnou podaném podnětu tímto problémem začal zabývat. Zmíněný projekt je stavěn na tom, že finanční podpora od Plzeňského kraje bude svázána se současnou podporou dané obce.

Naše obec jako celek do současnosti žádnou takovou finanční podporu neposkytovala a stavěla se proti snižování nájmu v pronajímaných obecních hostincích, které by byl jistou formou finanční pomoci. Jsme proto velmi rádi, že se nám na lednovém zasedání letošního roku podařilo zastupitelstvo přesvědčit ke změně přístupu. Pod tlakem argumentů a skutečností, že ve většině ostatních obcí jsou již jisté podpory zavedeny, byla schválena finanční podpora formou dotace na hostinskou obslužnost 1.500 Kč a potravinovou obslužnost 2.500 Kč, kterou bude naše obec poskytovat žadatelům. Myslíme si, že toto je dobrý začátek řešení problematické situace. Aby se provoz hostince a obchodu na vesnici stal udržitelný a pro provozovatele finančně zajímavý, bude se ale muset určitě tato podpora navyšovat.

Doufáme, že tímto jsme zpřesnili informace ze zasedání zastupitelstva uveřejněných v předešlém vydání našich Smoliveckých novin, na základě nichž byly naše kroky nesprávně pochopeny a bylo nám neprávem podsouváno to, co není pravda. Vždyť obchod a hostinec neslouží v malých obcích jen ke svému základnímu účelu, ale je základem pro setkávání občanů. Ještě v nedávné době byla jejich existence v obcích považována za samozřejmost. Snažíme se napomoci tomu, aby v našich obcích byly i v budoucnu.

Z lednového zasedání máme dobrý pocit, protože poprvé po třech letech současného zastupitelstva, nebyly naše názory zašlapány jako většina ostatních návrhů. Doufejme, že si konečně vedení obce uvědomí, že jejich názor není jediný a vždy většinový, a že do zastupitelstva byli zvoleni i lidé, kteří mají na určité věci odlišný názor a některé věci by dělali jinak. To ovšem neznamená, že jim nejde o společnou věc, o to, aby každý občan byl respektován a mohl spokojeně žít v našich obcích. To, že se v našich obcích za vedení současné paní starostky mnoho věcí zlepšilo a vybudovalo, jistě každý z našich občanů vidí a nemusí se o tom psát oslavné články do obecních novin.

Jménem zastupitelů z obce Dožice,
František Konvář (zastupitel Plzeňského kraje)

Vernisáž Jiřího Karmazína

V sobotu 20. 1. 2018 se uskutečnila v Městském muzeu a galerii v Nepomuku vernisáž významného rodáka z Dožic, akademického malíře Jiřího Karmazína. Vernisáž a celá výstava, která potrvá do 25. 2. 2018, byla uspořádána u příležitosti 85. narozenin autora.

Jiří Karmazín se narodil 24. prosince 1932 v Dožicích u Mladého Smolivce. V Dožicích žil s rodiči do tří let. Pak se odstěhovali do Přebudova, poté do Vrčeně a do Nepomuku, kde bydleli v zadní budově dnešního areálu Hotelu U Zeleného stromu. Později odešli do Blatné. V letech 1949–1953 studoval na Vyšší škole uměleckoprůmyslové v Praze. V roce 1957 začíná studovat malířství na Akademii výtvarných umění v Praze (prof. Vlastimil Rada) a končí v roce 1963. Za svoji diplomovou práci dostává hlavní cenu AVU a po čestném roce odchází z Prahy do jižních Čech. Již v roce 1966 se na AVU vrací k tříletému

aspirantskému studiu. Po roce 1969 upadá v nemilost tehdejšího režimu, později vyhrává konkurs na Mezinárodní mozaikářskou školu v Itálii. Výjezd mu není povolen, nicméně úřady dostanou záruku akademie. V Itálii poté studuje u profesora Giuseppe Salliettiho. V roce 1971 nastupuje na AVU jako asistent prof. Františka Jiroudka a později je vedoucím prvního ročníku. Až v roce 1986 mu je umožněna habilitace a stává se docentem a vedoucím pedagogem krajinářské a figurální školy. Po odchodu do penze v roce 1991 se vrací z Prahy zpět do jižních Čech – do Laciné, kde má svůj ateliér. Je velmi žádaným autorem a donedávna se účastnil symposií v Dubí u Teplic, aktivně tvořil a pořádal výstavy.

Eva Kubová

Zdroj: Nepomucké noviny



Beseda s Policií ČR

Ve středu 10. 1. 2018 nás navštívila mluvčí Policie ČR pprap. Hana Rubášová a nejprve si s dětmi povídala o správném chování na silnici a chodníku, také dětem připomněla, jak se mají chovat při setkání s cizími lidmi. Všechny děti si pak mohly vyzkoušet otisky prstů. Poté nás navštívili ještě policisté z Nepomuka a ti dětem ukázali různé zbraně i pomůcky, které při své práci používají. Hlavně chlapci byli ve svém živlu, když si mohli zkusit vyzkoušet i sirénu policejního auta. Na závěr jsme se ještě všichni společně vyfotili a těšíme se na naše další společná setkání.

S. Šlaisová



Marti TIP, jak být FIT:

„Příběhy z nutriční poradny:

Když jsou pivo a klobása slova nejoblíbenější...“

Milí čtenáři,

první letošní novinku v podobě nové rubriky „Příběhy z nutriční poradny“, už jsem odtajnila minulý měsíc. V rubrice Vám nabízím pohled na zobecněné příběhy mých klientů se změněnými osobními údaji. Můžete zjišťovat, že mnoho lidí řeší podobné problémy a situace v oblastech zdraví, stravování a hubnutí nebo naopak při přibírání na tělesné hmotnosti se u mnoho z nás podobají a následné řešení pak může být inspirací pro mnoho z Vás.

Druhou novinkou pro Vás je i to, že od února budu nově k dispozici v Mladém Smolivci, vždy 1 – 2 soboty v měsíci. Tímto bych chtěla poděkovat paní starostce Evě Kubové, která mi umožnila poskytovat moje zdravotně-preventivní služby a vést výživovou poradnu i v obci Mladý Smolivec a to v prostorách knihovny. Aktuální termíny se můžete dozvědět na mém telefonním čísle (hovorem nebo formou SMS): +420 721 634 113.

Hezké dny přeje Martina Korejšková, nutriční terapeutka

A teď již k našemu dalšímu story... Prvním příběhem jsme si prošli minule, kde jsme si díky mojí klientce Beátě ověřili to, že není prioritní sledovat pouze celkové číslo na osobní váze, ale i to, čím je toto číslo tvořené, respektive nikdy není stěžejní jen kvantita, ale důležitá je i kvalita složení těla. Proto je tolik doporučení hodné sledovat, kolik % tuku a aktivní hmoty (svalů a vody) naše tělo obsahuje a jak se to poté odráží i zvnějšku – na tělesných obvodech.

Dnešní příběh nás zavádí do světa neuvěřitelných obrátů v přístupu ke stravování u klientů, do kterých by to prvotně člověk snad ani nikdy neřekl. I tyto situace mě hodně rychle naučily, že nikdy nemám dát jen na první dojem nebo že si u klientů nemám dělat pozitivní či negativní předsudky. Setkala jsem se s lidmi, kteří si svým počítačným nadšením k rozhodnutí změnit svoje stravovací návyky, změnit svou postavu a zdraví naslibovali úžasné změny, kdy energie a odhodlání z nich doslova cákala, bohužel po prvních dnech či měsících snažení, kdy zjistily, že to, že je to stojí nějaké peníze, je jen setina toho, co takové rozhodnutí stojí člověka i v otázkách kroků, které je mají k cíli přiblížit, tak od svého snažení postupně opustili. Tento příběh je však o opačném typu člověka. Budu Vám vyprávět příběh

pana Richarda, který o změně stravovacích návyků jen nemluvil, ale dlouhodobě je dělal a co je úžasnější – po měsících od doby našeho setkání, i dělá.

Richarda, veselého a bezprostředního pětatřicátníka, znám už dlouho, je to totiž můj dlouholetý kamarád. Pokud bych měla Richarda jednoduše charakterizovat, tak slova klobása a pivo byly beze sporu jeho dvě slova nejoblíbenější. Richard pracuje jako specialista v oblasti IT, což je branže pro mě tak vzdálená, že jediné, co si dokážu o této práci představit, je to, že je u ní minimum pohybu, a že celodenní zhroucení do židle a zapíchnutí zraku do monitoru počítače, jsou jasnou součástí většiny pracovní doby. Proto není divu, že sedavý styl pracovních aktivit, večerní sedánky s kamarády u piva a pohyb nula nula nic dovedly Richarda při své výšce 177cm ke hmotnosti téměř 94 kg s procentem tělesného tuku v červených číslech značící obezitu. Většinu tuku si Richard „udržoval“ v oblasti břicha a určitě nemusím zmiňovat, že právě především kvůli příjmu alkoholu a tučné a nepravidelné stravě. Proto mě příjemně překvapilo zjištění, že Richard sleduje moje aktivity a rozhodl se, mě navštívit v mojí nutriční poradně. Jednoduše a na rovinu řečeno, Richarda ke mně přivedl



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. Vplněný kupon doručte do redakce - Mladý Smolivec 95, 335 01 Nepomuk

jeho zvětšující se tukový polštář na břicho a také diagnóza: jaterní steatóza – tedy ztučnělá játra, kdy jednou z příčin může být to, že si játra nestíhají poradit s každodenním alkoholem a tučnou živočišnou stravou, a tak „tukovatí“. Podle mého, v jeho mladých pětatřiceti letech poměrně jasné znamení těla žádající si změnu. Tento stav je naštěstí vratný, játra mají vysokou regenerační schopnost, ale je potřeba pro to něco udělat. Jeho dosavadní životní styl vypadal tak, že ráno nesnídal, chodil až na obědy do firemní kantýny, kde si ze 4 alternativ pokrmů vybíral především jídla české kuchyně (omáčky, knedlíky, smažené pokrmy, guláše...). Slovo svačina či zelenina byla pro něj slova cizí, naopak sušenky kodpolední kávě byly na denním pořádku. Večeře bývávaly obvykle studenou formou již doma po práci – většinou pečivo obložené pikantními a zrajícími sýry a uzeninami. No a plzeňská dvanáctka pak častou večerní společnicí...

... U mě v poradně jsme vše důkladně probrali, Richard mi bez obalu řekl, jak vypadá jeho zdravotní stav, stravovací návyky, nulová záměrná pohybová aktivita a díky proměření tělesného složení jsme si potvrdili to, že potřebuje zhubnout tuk v břiše, vyladit postavu pohybem a také změnit stravování, pitný režim a ozdravit játra. Když jsme se dostali na samotnou motivaci, co stojí za jeho rozhodnutím ke změně, Richard doslova řekl: „Baví mě žít a jsem ve věku, kdy jsem mladý, a přesto již mé tělo začíná stávkovat. Chci se ohnout bez toho, aby mi překáželo břicho, a celkově tu chci být dlouho a v dobré kondici, abych z toho života vytřískal maximum. Považuji se za inteligentního člověka a to, co zatím dělám pro své tělo, spíš značí o opaku.“

Případ Richarda mi dal do života mé nutriční praxe zjištění, že i ten nejvíce „laxní“ člověk může vůči svému zdraví udělat takové rozhodnutí a kroky, které naprosto změni jeho životní styl a život celkově. Richard začal postupně měnit svoje dosavadní zvyky v žití. Ráno neodešel do práce bez snídaně, kdy si oblíbil „prachobyčejný“ žitný chléb, ke kterému střídal vysokoprocentní šunky, středně tučné sýry, cottage sýr, vejce, tvarohové pomazánky a dokonce nikdy neopomenul ani přidat kousek zeleniny. Nebyl líný si začít dělat do práce ovocné smoothie s mléčným výrobkem, ořechy a vločkami různého typu a tento koktejl rozdělil na dopolední a odpolední svačinu, namísto sušenek. Na obědy stále chodil do firemní kantýny, ale snažil se vybírat pokrm na bázi kombinace masa, vařené přílohy a zeleniny nebo zeleninového salátu. Jelikož Richard věděl, že pokud už zařadí nějaký pohyb, tak už jen takový, který ho bude bavit, jinak u něj z podstaty své povahy nevydrží. Nevzal si malé sousto – začal totiž chodit na kickbox, což ho z počátku jako nespportovce stálo hodně bolesti i sil, ale postupně si tuto aktivitu zamilovat a chodí třikrát týdně. Pivo výrazně omezil a klobásy nechal v četnosti „příležitostně“. Po měsících postupného sledování vývoje změn, jak v oblasti jídelníčku, tak i fyzických projevů, Richard zhubl svůj břišní tuk, zpevnil a osvalil postavu a dle pozdějšího lékařského vyšetření se mu vylepšil i nález na játrech. Co ale považuji za největší úspěch u Richarda? Že už se vídáme necelé dva roky a on tvrdí, že si ani již nedokáže představit, že by žil jinak. I díky jeho spokojenosti se sebou se střetl se svou současnou partnerkou, se kterou právě čekají i prvního potomka. ☺ Až takové dopady jeho malé – velké změny přinesly.

Uvědomění na závěr? Jako stěžejní beru to, že každý člověk může měnit a změnit a je dobré zanechat programů a předsudků, které máme vůči druhým ve své hlavě. Do Richarda by totiž kdysi nikdo dříve neřekl, že bude jíst zeleninu a že bude vykonávat i jiný pohyb, než je klikání myši u počítače. Další základní uvědomění je takové, že aby člověk u svého odhodlání a změn vytrval, musí najít to správné „proč“ a svůj nový styl života si oblíbit. Jedině pak je úspěch zaručený a trvalý.

*Krásné dny plné odhodlání a vytrvalosti přeje
Bc. Martina Korejčková, DiS.
nutriční terapeutka
www.martinakorejckova.cz*





Ochotnický spolek BUMLSTAR srdečně zve
dne 23. února 2018 od 20.00 hod
a dne 24. února 2018 od 15.00 hod a 19.00 hod

do KD ve Starém Smolivci
na tři představení pro dospěléky ☺

„Hrátky s čertem“

Účinkují:

Martin Kabát – Honza Spour
Princezna Dišperanda – Svatá Šlaisová
Káča – Zdena Spourová
Solfernus – Iveta Petříková st.
Lucius – Květa Marešová st.
Otec Školastyk – Vladka Strejcová
Anděl Teofil – Markéta Kubová
Čert Karborund – Květa Marešová ml.
Čert Omnimor – Yveta Petříková ml.
Pekelný kníže Belzebub – Maruška Křížová
Loupežník Sarka Farka – Eva Kubová

Místa si rezervujte na čísle 602 175 471
nebo adrese ou@mladysmolivec.cz.
Na každé představení je volných 90 míst.
Vstupné dobrovolné.



Dámská jízda aneb „Oslava MDŽ trochu jinak“,

kteřá se koná v sobotu dne 10. března 2018 od 14.00 hod
v Kulturním domě ve Starém Smolivci

Pro ženy je připraven bohatý program, hlavní účinkující bude Petra Černocká.

Srdečně zveme ženy i muže obcí Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Radošice, Dožice a Budislavice
na malou dámskou jízdu.

Občerstvení zajištěno. Vezměte s sebou pouze dobrou náladu.



Odjezd autobusu:

<i>Mladý Smolivec</i>	<i>13.15 hod</i>
<i>Budislavice</i>	<i>13.20 hod</i>
<i>Dožice</i>	<i>13.25 hod</i>
<i>Radošice</i>	<i>13.30 hod</i>

Návrat autobusem:

Pravděpodobný – kolem 19.00 hod

