



Smolivecké NOVINY

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

2. ročník plavby po rybníčku

Loňský rok to pro nás byla novinka, ale letos jsme se těšili, že místní obyvatelé připraví zábavně odpoledne stejně, jako minulý rok. Nezklamali, ano, i letos jsme po pouťové kávičce a koláči vyrazili v 16:00 k rybníčku v Mladém Smolivci a vyčkávali jsme, jaké atrakce si pro nás připravili. A že to byla podívaná.

Celkem se sešlo 5 závodníků. Václav Straka ml, Pavel Hlinka, Michal Krejčí, Josef Chodora a Martin Roubíček.

Novinkou pro letošní rok se staly Rusalky a záchranář Mitch Buchannon, kteří poskytovali pomoc, v podobě osvěžení i zásahu při převrácení plavidla. Fantazie jezdců byla opravdu rozmanitá. Jelo se na saních, na kole, v bazénku, ve člunu, na sedačce z auta. Měli to opravdu vymakané a určitě u toho strávili hodně času, chce to přemýšlet, co kam dát, aby se plavidlo udrželo nad hladinou.

A jak to letošní rok dopadlo? Plavci dorazili v následujícím pořadí:

1. *Václav Straka*
2. *Pavel Hlinka*
3. *Michal Krejčí*
4. *Martin Roubíček*
5. *Josef Chodora*

Děkujeme účastníkům za kulturní vložku a těšíme se zase za rok ☺.



Zprávy
z naší obce

strana 2

OZNÁMENÍ
o době a místě
konání voleb

strana 3

Kronika
Rok 1918 v Dožicích

strana 4

Škola a školka
Hvoždany

strana 6-7

Memoriál
Václava Matouška

strana 8

Marti TIP,
jak být FIT

strana 9

Prakyáda Lukáše
Zajíce

strana 11

Zprávy z naší obce

Srpnové zasedání zastupitelstva obce se konalo v Radošicích. Na programu bylo celkem 20 bodů. Po úvodních bodech jako je volba ověřovatelů, kontrola usnesení a rozpočtové opatření, došly na řadu smlouvy. Mezi prvními se projednávala smlouva o zřízení předkupního práva na hřiště v Radošicích, další byla smlouva na internetové připojení pro vodovod ve Starém Smolivci a smlouva na servis dýchacích přístrojů pro JPOIII Mladý Smolivec. Poté se projednávaly smlouvy týkající se výběrových řízení. Obec Mladý Smolivec bude zakupovat nový traktor zn. NEW HOLLAND a jako dodavatele traktoru vybrala komise a zastupitelé firmu ARBO spol. s r.o. Další výběrová řízení se týkala opravy střech na domu čp. 10 v Radošicích a části střechy KD ve Starém Smolivci. Protože se přihlásila pouze jedna firma, byla vybrána zhotovitelem obou oprav. Jedná se o firmu Josefa Cihly. Střechy budou opraveny do roku 2019. Protože jsme získali dotaci na pořízení měřičů rychlosti, budeme v osazování pokračovat a dodavatelem dalších dvou měřičů rychlosti, které budou umístěny do Mladého Smolivce a do Starého Smolivce, byla vybrána firma SOVT – RADIO, spol. s r.o. Jedním z nejdůležitějších bodů zasedání byly terénní úpravy hřiště v Radošicích, kam se také měli možnost všichni přítomní podívat. Bylo rozhodnuto, že hřiště bude upraveno tak, aby byl terén dorovnan se současným fotbalovým hřištěm, tzn., bude postavena opěrná zeď mezi hřištěm a pozemkem vedle školy. Protože se bude muset vyřídit povolení, celá akce se protáhne do příštího roku. Zastupitelé také schválili žádosti o věcné dary na akce pořádané dobrovolníky v měsíci srpnu a byla projednávána výpověď Simony Beránkové z hostince v Dožicích i v Mladém Smolivci. Na obě hospody se zveřejní

inzerát a budeme hledat nové nájemce. Zastupitelstvo obce projednávalo žádosti občanů na zpřístupnění cesty v Dožicích a na směnu pozemků v Mladém Smolivci. Bylo také rozhodnuto, že bude ještě jednou vyhlášeno VŘ na Tenisový kurt ve Starém Smolivci, probírala se došlá pošta, kde mimo jiné byla přednesena informace o obdržené dotaci z MMR ČR na rekonstrukci komunikace v Dožicích u Červenků a žádost Agrochovu Kasejovice – Smolivce a.s. na rekonstrukci VKK ve Starém Smolivci a pak se diskutovalo. A diskuse byla určitě přínosná, na zastupitelstvo dorazilo hodně občanů a tak se probíraly palčivé problémy našich obcí. Další zasedání zastupitelstva obce bude v Budislavicích v měsíci září a proto všechny občany srdečně zveme. Bude to poslední zasedání zastupitelů, kteří spravovali naši obec v období 2014-2018, další bude až po volbách...

Eva Kubová



Radošické hřiště

Významná jubilea v říjnu 2018

Šíma Luboš	Starý Smolivec	60
Majorová Libuše	Starý Smolivec	70
Trhlík František	Mladý Smolivec	70
Duchoň Josef	Starý Smolivec	73
Polanová Milada	Radošice	74
Bubeníčková Hana	Budislavice	74
Tatar František	Starý Smolivec	76
Jungerová Růžena	Radošice	82
Jílková Anna	Mladý Smolivec	87
Netušilová Danuše	Dožice	88

Rozloučili jsme se v měsíci srpnu

Marek Jan, Mladý Smolivec



OZNÁMENÍ

o době a místě konání voleb do zastupitelstev obcí konaných ve dnech 5. a 6. října 2018

Starostka obce Mladý Smolivec podle zákona č. 491/2001 Sb, o volbách do zastupitelstev obcí a o změně a doplnění některých dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů oznamuje:

1. Volby se uskuteční:

- v pátek dne 5. 10. 2018 od 14.00 hod do 22.00 hod,
- v sobotu dne 6. 10. 2018 od 8.00 hod do 14.00 hod.

2. Místem konání voleb:

- **ve volebním okrsku č. 1 Mladý Smolivec**
je volební místnost v zasedací místnosti obecního úřadu č. 95 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Mladém Smolivci,
- **ve volebním okrsku č. 2 Starý Smolivec**
je volební místnost v zasedací místnosti kulturního domu č. 1 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu ve Starém Smolivci,
- **ve volebním okrsku č. 3 Budislavice**
je volební místnost v hasičárně čp. 63 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Budislavicích,
- **ve volebním okrsku č. 4 Radošice**
je volební místnost v zasedací místnosti Kampeličky č. 10 pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Radošicích,
- **ve volebním okrsku č. 5 Dožice**
je volební místnost v klubu na hřišti na st. p. č. 115 v k.ú. Dožice pro voliče přihlášené k trvalému pobytu v Dožicích.

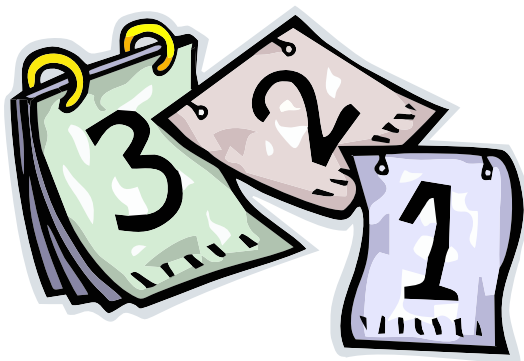


Voliči bude umožněno hlasování poté, kdy prokáže svou totožnost a státní občanství České republiky nebo státní občanství státu, jehož příslušníci jsou oprávněni na území ČR volit podle § 4 odst. 1 a uvede další potřebné údaje nutné k nerušenému průběhu voleb.

Každému voliči budou dodány 3 dny přede dnem konání voleb hlasovací lístky. Ve dnech konání voleb budou volební lístky vydány i ve volební místnosti.

Kalendáře na rok 2019

Rok se sešel s rokem a my začneme připravovat obecní kalendář. Námětem pro **kalendář na rok 2019** mohou být ročníkové školní fotografie a fotografie rodinných sešlostí. Věřím, že nám opět pomůžete a fotografie zachycující životy našich občanů, nám poskytnete. Fotografie můžete odevzdávat na OÚ v Mladém Smolivci do **30. 9. 2018**. Fotografie si ofotíme a poté vrátíme zpět. Všem občanům předem děkujeme za spolupráci.



Pouťová zábava Mladý Smolivec

Každoročně se snažím nevynechávat tradiční pouťovou zábavu pod širým nebem v Mladém Smolivci. Tentokrát připadla na 11. 8. 2018 a začátek byl jako vždy od 20:00.

K tanci a k poslechu hrála kapela Melody band, která potěšila svým výběrem písni snad každého posluchače. Ti odvážnější plnili taneční parket a předváděli své taneční kreace.

Nechybělo ani bohaté občerstvení, každý si mohl koupit, na co měl chuť. Samozřejmě nechybělo ani něco na zahřátí v podobě panáčka či čaje.

Kapela přestala hrát krátce po 2:00 ranní, někteří ale i přesto zůstali a vyprávěli zážitky. Domů se má přece chodit za světla ☺.

Tímto děkujeme organizátorům, že pro nás opět připravili příjemné posezení za doprovodu kapely a budeme se těšit na příští rok.

Veronika Vonášková

Rok 1918 v Dožicích

V roce 1918 nastává všeobecný rozvrat vtipně charakterizovaný lidovou průpovědkou: „Mele se z posledního“. Jedna rekvisice stíhá druhou, je zabrána i část osiva a tím nastává úplná hospodářská katastrofa. Lidé jsou vyčerpaní válkou a není ani potřebných sil k obdělávání polí, není odpovídající počet dobytka a tím nedostatek hnojiva, umělá hnojiva nelze vůbec dostat. Není mléko ani máslo, města i vesnice trpí podvýživou. Přirozeným výsledkem této situace je rozmach tuberkulózy, která zasahuje všechny vrstvy. Je naprostý nedostatek šatstva a prádla, jejichž ceny stouply do závratné výše. Získat je, je možné pouze za potraviny. Dělník nebo řemeslník pracuje pouze za potraviny, ale postrádá uhlí nebo dříví. Jeden vagón uhlí se může dostat za 2,5 kg mouky, 5 kg obilí, 20 kop másla a 20 kop vajec. Jelikož všude byl všeho nedostatek, přirozeným důsledkem byly krádeže na polích, v bytech i na drahách.

Všude bylo vidět zchátralost, hroznou demoralizaci a především mravní úpadek dětí, zaviněný zanedbáváním mládeže v domácnostech a špatnou návštěvou školy. Mládež zvlčila, žebrala, dopouštěla se podvodů, kradla. Anarchie byla v rodinách, v obcích, v okrese i v armádě, a to uspíšilo pád zpuchřelého Rakouska. Vojáci houfně desertovali, z dovolených se nevraceli, výhrůžné hrozby už neplatily a vojenské i státní orgány se stávaly bezmocnými. V takové stále se zhoršující situaci přiblížily se poslední dny měsíce října, kdy už skoro každý cítil, že něco visí ve vzduchu. A tak konečně nadešel den, kdy národ válkou vyčerpaný, třistaletou porobou zotročený, se dočkal svého východu slunce, vzešlého ze záplav dýmu doutnajících spálenišť a z výparů prolité krve, den 28. říjen 2018. V Praze tento den, za účasti ohromných mas lidu, národní výbor

prohlásil samostatnost národa českého. Byla svržena Habsburská dynastie, byly rozřaty okovy poroby a národ sám se ujal správy věcí svých.

A když i do Dožic došla zpráva o znovuzřízení samostatného československého státu, lid se rozjásal a rázem bylo zapomenuto prožité utrpení. Ze střech domů zavlály prapory českých barev a na oslavu uspořádala obec společně se školou oslavu, při níž slavnostní řeč pronesl řídicí učitel z Radošic pan Fr. Kodl. Poté se konal průvod obcí a zpívaly se vlastenecké písně.

I přes tuto velikou radost se vzpomínalo na občany, kteří se tohoto slavného dne nedočkali, kteří ve válce bojovali na různých frontách, v cizích zemích, na neznámých místech. O to větší pak byla radost, když se do rodné vsi vrátili přezívaní muži a mládenci, kteří museli, jako mnoho ostatních, na začátku války narukovat.

Ve světové válce tedy nebyly jenom oběti, ale zrodili se noví blaničtí rytíři, husité nové doby, naši legionáři, kteří byli zorganizováni za hranicemi svým velikým vůdcem, prezidentem Masarykem. I do naší obce se vrátilo několik legionářů. Z Itálie: Josef Kec, Jakub Marouš, František Bláha, Teodor Kouba, Václav Arnošt, František Krýl, Josef Šmíd, z Francie: Václav Šiška a Václav Nešvára. Z Ruska: Karel Rodina učitel, Václav Pojer, Vojtěch Karmazín, Václav Duchoň a také první kronikář naší obce řídicí učitel Alois Tintěra.

Dne 21. prosince pak byla uspořádána další školní slavnost, a sice na počest příjezdu našeho osvoboditele prezidenta Masaryka do vlasti.

Pavčina Hošková



Mariášový maratón v Budislavicích

Již 5. ročník 24 hodinového turnaje v licitovaném mariáši proběhl v budislavickém hostinci U křížů.

Z pátku na sobotu 10. – 11. 8. 2018 se uskutečnil od 19:00 již 5. ročník mariášového 24. hodinového turnaje v licitovaném mariáši. Akce se uskutečnila v budislavickém hostinci U Křížů a zúčastnilo se ho 14 hráčů napříč naší republikou včetně jedné ženy – místní Marušky Křížové. Hrál se 10 kol po dvou hodinách a zbytek času byl věnován losování ke karetním stolům a občerstvení.

Každý vítěz kola obdržel 100 Kč:

1. Křížová Marie
2. Kubát Milan
3. Jirkovský Tomáš
4. Forman Václav
5. Semorád Jan
6. Kučera Miloš
7. Jirkovský Tomáš
8. Havlíček Stanislav
9. Kříž Lubomír
10. Havlíček Stanislav

Za nejvíce bodových her – Kučera Miloš +300 Kč

Za nejvyšší bodovanou hru – Jirkovský Tomáš +300 Kč

Nejstarší hráč – Štěpán Trojan 82 let

Celkové výsledky:

1. Kučera Miloš – Pardubice
2. Mareček Milan – Kladno
3. Křížová Marie – Budislavice
4. Kříž Lubomír – Budislavice
5. Semorád Jan – Pelhřimov
6. Štla Vladimír – Praha
7. Kubát Milan – Karlovy Vary
8. Novák Petr – Praha
9. Jirkovský Tomáš – Zdice
10. Forman Václav – Sokolov
11. Ing. Šampalík Václav – Žinkovy
12. Davídek Josef – Praha
13. Havlíček Stanislav – Oplot u Přeštic

KPŽE (Klub přátel žaludského esa) Budislavice děkuje všem sponzorům, kteří se podíleli na věcných výhrách jednotlivým hráčům:

OÚ Mladý Smolivec

Agrochov Kasejovice – Smolivec a.s.

Ocelka – Polánka u Kasejovic

Ing. Šampalík Václav – Žinkovy

Hostinec U Křížů – Budislavice

Lubomír Kříž



Ve Hvoždanech si děti již druhým rokem užívaly příměstské tábory

Ve třech týdnech od 23. července do 10. srpna 2018 se ve hvoždanské škole konaly tři turnusy příměstských táborů – sportovní, sportovně-tvořivý a tvořivý. Díky skutečnosti, že jsou tábory financovány z výzvy MAS Podbrdsko v rámci projektu ZŠMS Hvoždany – příměstský tábor s podporou z Operačního programu Zaměstnanost, využili rodiče opět dotovaných cen táborů. Všechny turnusy byly plně obsazené, takže si s námi na šedesát dětí užívalo prázdninových radovánek.

V rámci táborů probíhalo mnoho výtvarně-tvořivých aktivit, práce s animačním programem, robotika, paintball, jízda na bugině, cyklistické a turistické výlety, dovádění na nové trampolíně, koupání, návštěva kouzelníka, loutkové divadlo,

výlety do Zábavného parku v Nepomuku a do Zeměráje v Kovářově. Účastníci třetího turnusu nacvičili se svými vedoucími představení pro veřejnost, které předvedli v pátek odpoledne na rozloučenou s letošními turnusy.

Těší nás, že stejně jako v loňském roce byly ohlasy na tábory od účastníků i rodičů velmi pozitivní. Snímky z táborů dokazují, že si děti užily skvělé prázdninové týdny.

Díky všem, kteří se na přípravě, organizaci a zajištění táborů podíleli, rodičům a dětem díky za přízeň. Příští prázdniny se těšíme na viděnou.

Mgr. Ivana Juračková, ředitelka školy





Výlet na Země živitelku

Dožičtí se rozhodli aktivně trávit každý srpnový víkend, proto vymysleli a domluvili výlet v sobotu 25. srpna 2018 – do Českých Budějovic, na Země živitelku. A rozjeli to hned ve velkém, objednali si totiž autobus. Sraz byl před 7 hodinou ranní u pošty v Dožicích. Autobus dorazil ještě před 7 hodinou, všichni účastníci do něj hbitě naskákali a mohlo se vyrazit směr „Budějce“.

Na Výstaviště v Českých Budějovicích jsme dorazili chvíli po půl 9. Lístky nám obstarali pořadatelé akce (Milan Ráz a Aleš Hříděl), takže jsme nemuseli čekat ještě frontu na lístky a rovnou jsme se zařadili do fronty u brány. No a v 9 hodin se brány otevřely a všichni návštěvníci se vhrnuli dovnitř. Účastníci našeho výletu se rozutekli do všech světových stran.

Po dobu našeho brouzdání po Výstavišti jsme se potkali snad jen s 5 účastníky našeho zájezdu (což nás velmi překvapilo). Nicméně čas jsme věnovali nákupům a prohlížení si nových strojů, některé z nich nám až braly dech. Samozřejmě jsme navštívili také občerstvení, někteří na chvíli, jiní zde vydrželi déle.



Čas utíkal jako voda, najednou bylo půl páté a my pomalu nasměrovali své kroky zpět k autobusu, s plnými batůžky, plnými bříškami a plni dojmů. Jedním z dojmů bylo například setkání s Láďou Hruškou. Úderem 17. hodiny jsme už skoro všichni netrpělivě přešlapovali před autobusem. Zde jsme ještě zdokumentovali náš zájezd společnou fotkou a vyrazili jsme zpět k domovu. Autobusem se řinul hlasitý smích a ptačí zpěv (prodávali tam totiž malé porcelánové píšťalky ve tvaru ptáčků, kteří opravdu vydávali ptačí zpěv). Každý z nás si výlet užil po svém a věřím, že všem se toto zpestření sobotního dne a vlastně celého víkendu líbilo.

Po příjezdu domů, tedy do Dožic, šli ještě někteří výletníci svlažit svá hrdla do místní hospůdky. Tady oslava příjemně načatého dne pokračovala až do časných ranních hodin. Snad mluvím za všechny výletníky, když řeknu, že se zájezd podařil a všichni byli spokojeni. I počasí bylo příjemné, žádné úmorné vedro a ani jsme nezmokli. Jménem všech zúčastněných děkuji oběma pořadatelům za zorganizování tohoto výletu. Bylo to parádní.

Karolína Černá



Memoriál Václava Matouška



Sobota 11. srpna patřila ve Starém Smolivci každoročnímu Memoriálu Václava Matouška. Již sedmého ročníku střeleckého závodu, vareálu zdejšího mysliveckého spolku, se zúčastnilo 54 střelců, z nich 3 ženy.

Střílelo se ve dvou kolech po 22 terčích. Jak je zvykem, každý rok dochází k menším obměnám v postavení vrhaček. Ani letos tomu nebylo jinak. V obou kolech bylo možné střílet jednotlivé terče, ale i spoustu dvojstřelů. Nejlépe se s tím poprala pětice střelců, kteří šli do rozstřelu o první místo. Vítězem se stal Ladislav Straka ml., druhý se umístil Jaroslav Král a třetí Jiří Veltruský. V kategorii žen zvítězila Lenka Malá.

Pro všechny bylo připraveno občerstvení v podobě guláše, dršťkové polévky nebo klobásy. Nechyběla studená točená limonáda a samozřejmě pivo. Na střelby si našlo cestu i několik příznivců ze vsi, kteří se přišli podívat, posedět, pokecat a občerstvit se. Po vyhlášení a rozdání cen nastala volná zábava,

kteřá se protáhla až do pozdních hodin a pokračovala i na pouťové zábavě v Mladém Smolivci.

Myslivecký spolek Stráž Mladý Smolivec děkuje sponzorům akce, kterými byli: OÚ Mladý Smolivec, KOVO Kasejovice a Agrochov Kasejovice – Smolivec. Velké poděkování patří také všem návštěvníkům.

Michaela Nesvedová



Marti TIP, jak být FIT:

„Příběhy z nutriční poradny:

Ach ty české stravovací zvyky...“

Možná pro Vás nebude novou informací, že podle vyjádření Státního zdravotního ústavu ČR trpí nadváhou nebo obezitou více jak 50% Čechů (z toho přímo obezných je 25 % českých žen a 22 % mužů). Krom estetické a vizuální nespokojenosti může nadváha a především obezita napomáhat vzniku cukrovky, vysokého krevního tlaku, dýchacích potíží, závažných srdečně-cévních onemocnění, rakoviny a jiných metabolických poruch. Příčin, za kterými stojí vznik nadváhy a obezity, je bezesporu hodně, řekla bych, že je to v podstatě často kombinace faktorů životního stylu – nedostatek pohybu, nevhodné stravovací návyky, pití alkoholu, stres, psychická nepohoda, různá onemocnění a léky, nadměrný nebo nedostatečný přívod stravy a další.

V dnešním příběhu inspirovaným skutečným případem z naší nutriční poradny se podíváme na příběh pana Jirky, abychom si ukázali, jak zásadní roli hrají typické stravovací zvyky Čechů, kterými se vyznačují nejen muži, ale i ženy především středního a staršího věku, neboť tyto zvyky pochází ještě z dob, kdy se na stravování tolik neapelovalo. Současná mladší generace je již ovlivněna spíše jinými stravovacími vlivy (globalizací, moderními stravovacími trendy, alternativními výživovými směry a dietami, velkým výběrem potravin a stravovacích zařízení, stravováním v rychlých občerstvení atp.), ale o tom zase někdy příště...

Sedmačtyřicetiletý Pan Jirka se u mě v poradně „zastavil“ na pár měsíců z důvodu jeho neustále se zvyšující hmotnosti, která při našem prvním setkání dosáhla při jeho 184 cm výšky 118 kg a rozhodně nešlo o kilogramy svalů, ale zrovna o kilogramy tuku, které se mu usazovaly do břicha, což pak vytvořilo velké tuhé břicho, které mu už velmi překáželo při pohybu, špatně se mu dýchalo a jeho žena už ho také několikrát upozornila, že přeci jen byl pro ni více přitažlivý s jeho dřívější štíhlou postavou. Pan Jirka byl totiž od mala štíhlý a až do svých skoro třiceti let neměl problém s přibíráním. Po jeho „třicítce“ se však situace změnila založením rodiny a změnou práce, kde již neměl tolik pohybu jako ve své dosavadní práci. Pocházením mezi výrobní halou a svou kancelář v práci sice nějaké ty kroky během dne nachodil, ale rozhodně se nedalo mluvit o zásadní fyzické aktivitě. Jedinou pohybovou aktivitu, kterou pan Jirka měl, byla rekreační hodina a půl tenisu 2× týdně, ale bylo vidět, že tato aktivita nestačila vyrovnávat to, co pak Jirka snědl.

Velkou výhodou pana Jirky při započítání procesu hubnutí bylo to, že byl jednak zvyklý jíst pravidelně a jednak to, že mu nevadilo věnovat přípravě jídla nějaký čas. Protože rád jedl, tak i rád věnoval energii do přípravy jídel, vaření či nákupu potravin. Jelikož ale pocházel z rodiny, kde se jedlo typicky česky, v jeho popsaném jídelníčku byly jasné znaky běžných stravovacích zvyklostí z dob minulých, které si Češi přenášejí až do doby současné, i přes zásadní proměny v gastronomii a potravinářství. Pana Jirku jsem schválně vyzvala, aby mi před naším prvním setkáním zapisoval pár dní svého jídelníčku. Když tento záznam na schůzku přinesl, vyhodnotila jsem mu jeho jídelníček v nutričním programu, aby věděl, co stojí za jeho postupným a neustálým přibíráním na tělesné hmotnosti. Tuto příčinu odhalím i Vám, abyste měli obrázek o tom, jak jsou mnohé stravovací zvyky Čechů zásadní pro vznik nadváhy a obezity a jsem si jistá, že některým z Vás dojde i Vaše příčina případných kilogramů tuku navíc...

Pro dlouhodobé udržení si tělesné hmotnosti by měl pan Jirka přijmout potraviny, jídla a nápoje přibližně v celkové energetické hodnotě do 10 000kJ/2 380kcal za den, z toho s tuky přijatými ze stravy by bylo žádoucí, aby se vešel do 85g/den. Tyto údaje berte jen jako informativní čísla, souvislosti Vám hned vyjasním.

Jeden den jídelníčku pana Jirky, který jsem vybrala a vyhodnotila v nutričním programu, vypadal takto:

- **Snídaně:** plátek chleba (60g) s máslem (20g) a džemem (20g); káva s polotučným mlékem (100ml) a jednou kostkou cukru (5g)
- **Dopolední svačina:** houska (50g) namazaná polovinou sýru žervé (40g) a poličanem (20g)
- **Oběd v kantýně:** drůbeží vývar s nudlemi (250ml), smažený vepřový řízek (150g) s hranolkami (150g) a tatarskou omáčkou (30g)
- **Odpolední svačina:** dva malé tvarohové koláčky (2 × 50g); káva s polotučným mlékem (100ml) a jednou kostkou cukru

- **Večeře:** plátek vepřové uzené krkovic (120g), hořčice (20g), sterilovaná okurka (30g), dva plátky chleba (2 × 60g)
- **Večer u televize:** velké pivo 12°
- **Výživové hodnoty celkem:**
14 466kJ/3 457kcal, 110g bílkovin, 314g sacharidů, 182g tuků, 9g vlákniny (DDD: 10 000kJ/2 380kcal, 110g bílkovin, 300g sacharidů, 85g tuků, 30g vlákniny)

Tímto stravovacím dnem nejen že pan Jirka přesáhl svůj denní doporučený příjem energie téměř o polovinu, ale více jak dvojnásobně převýšil příjem tuků ze stravy. Pokud není tento příjem vykompenzován dostatečným výdejem energie v podobě fyzické aktivity, je hodně pravděpodobné, že se nespotebovaná energie přemění v těle biochemickými procesy na tuk a uloží do podkožních a útrobních zásob, a to především v případě, pokud takto vypadá nejen jeden den jídelníčku, ale den po dni, měsíc po měsíci, rok po roku. Jelikož není důležitá jen kvantita přijaté energie, zmíním, že v dlouhodobém jídelníčku pana Jirky se vyskytovalo i málo vlákniny (DDD 30g denně), ryby, luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, kvalitní rostlinné oleje, ořechy, jogurty a mléčné výrobky. Naopak i „rychlými cukry“ (z důvodu příjmu sladkostí, slazení kávy a alkoholu) pan Jirka přesahoval doporučené hodnoty, se kterými by si jeho organismus ještě poradil.

I když panu Jirkovi chvíli trvalo, než si osvojil zdravější stravovací návyky, nakonec se mu podařilo zhubnout téměř 20 kilogramů tuku. Z čeho mám ještě větší radost, je však to, že se panu Jirkovi i po roce daří zhubnout kilogramy udržovat!

Uvědomění na závěr? Nejednou již bylo psáno a řečeno, že za nadváhou a obezitou Čechů může v určitých případech nadměrný příjem energie, zvýšený příjem tuků (hlavně těch živočišných, ztužených a přepálených), jednoduchých cukrů, alkoholu a nedostatek vlákniny (z rostlinné stravy – ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných obilovin, semínek a ořechů). Není potom divu, že statistiky v rámci výskytu obezity, cukrovky, rakoviny a srdečně-cévních onemocnění jsou u české populace tak zásadní. Dbejme tedy na své zdraví a postavu včas a nečekejme, až budeme muset řešit problémy s tělesnou hmotností a zdravotními problémy. Také nespolehejme na to, že nám pak pomůže držení všemožných diet, nakupování přípravků, čajů a doplňků stravy na hubnutí a že se nám posléze o zdraví postarají lékaři nebo nějaký prášek či chirurgický výkon.

Pěkné dny přeje Bc. Martina Korejčková, DiS.

nutriční terapeutka

www.martinakorejckova.cz

poradna Plzeň a Mladý Smolivec

t.č.: +420 721 634 113

Malá kopaná v Mladém Smolivci

Mladý Smolivec má za sebou první ročník malé kopané. Turnaj se konal 21. 7. 2018 a poděkování patří všem sponzorům – Obci Mladý Smolivec, paní Simoně Beránkové z hostince v Mladém Smolivci, panu Pavlu Hlinkovi z jídelny ve Hvozďanech a panu Václavu Blažkovi, malířství Davle. Všichni zmínění se aktivně zapojili do příprav turnaje.

Paní Beránková měla u hřiště stánek s občerstvením, které jistě všichni ocenili. Další sponzor Vašek Blažek se osobně utkal v boji o první a druhé místo. A Pavel s dcerou Pájou vedli řádně tabuli výsledků. A to na základě konečných rozhodnutí hlavního rozhodčího Milana Skuhravého, který měl vše pod kontrolou a řídil celý zápas dle pravidel „FIFA“.

Turnaje se zúčastnily tři domácí týmy Mychal s kapitánem Michalem Krejčím, Dolňáci v čele s kapitánem Vaškem Krejčím a poslední domácí tým Klasouvců s kapitánem Martinem Nezbedou. Dorazil i hostující tým z Davle, a to tým Remal Madrid pod vedením kapitána Vaška Blažka, a Vrčenež dorazil tým Lopatky s kapitánem Matyášem Flanderou.

Všechny týmy hrály v duchu fair play, a to i vůči jediné ženě v zápase Veronice Krejčové, která byla členkou týmu Dolňáci. I přesto, že se turnaj hrál poprvé, bylo ihned jasné, že

se akce zdaří. Diváci zaplnili „tribunu“ a byli skvělými fanoušky pro všechny týmy. Turnaj byl do samého konce napínavý, a to i přes drobná zranění některých hráčů.

Po celodenním zápolení zvítězil domácí tým Mychal. Na druhém místě se umístil hostující tým Remal Madrid, na třetí příčce se umístili Dolňáci, čtvrté místo obsadily Lopatky a na posledním místě se umístili Klausovci.

První tři vítězné týmy si odnesly zasloužené ceny, kterými byly velký sud piva, malý sud piva a věnec špekáčků.

Velké díky patří obci Mladý Smolivec a TJ Starý Smolivec za vypůjčení sportovních pomůcek. Organizátoři i sportovci se i po týdenní rekonvalescenci a ztížené chůzi těší na další ročník. Zároveň doufají, že se další ročníky malé kopané nesejdou s ostatními sportovními akcemi v okolí, jako tomu bylo letos, a turnaje se tak bude moci zúčastnit více týmů i fanoušků.

Autoři: Pavel Hlinka a Kateřina Marková



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

Prakyáda Lukáše Zajíce

I tento rok se v Dožicích konala tradiční Prakyáda Lukáše Zajíce. Jak jsme to poznali? Protože už po šesté se Dožicemi rozléhaly rány narážejících matek do terčů. Tato akce se uskutečnila v sobotu 18. srpna 2018 (opět vedle místní hospody U Simči).

V 8 hodin se pořadatelé (hasiči) sešli, aby připravili palební prostor a také prostor pro posezení. To měli během chvíle hotové, takže prakyáda byla připravena, mohlo se začít zapisovat. Oficiální zápis začal v 9:00 a v 9:30 už proběhlo tradiční zahájení. Letošní ročník byl ovšem výjimečný. Navštívil nás totiž zakladatel prakyády – Lukáš Zajíc a rovnou tuto akci také slavnostně zahájil.

Celkem se do turnaje přihlásilo 8 dětí, 10 žen a 9 mužů. Někteří ovšem nevydrželi až do konce, odstříleli jen několik kol a zase odjeli. Všechna 10 kol tedy absolvovalo 5 dětí, 9 žen a 8 mužů. Máme zapsáno, jdeme střílet. Nejprve si své první kolo odstřílely děti, dále ženy a kolo vždy uzavírali muži. Ráno se rychle překulilo v dopoledne a než jsme se nadáli, bylo odpoledne. V mezičase střelby jsme si mohli dát klobásu, párek v rohlíku či kuřecí plátek opečený na grilu. Třešničkou na dortu pak byla točená zmrzlina (vanilková a švestková), z čehož jsem měla největší radost.

Kolo míjelo kolo a najednou tu bylo 9. (předposlední) kolo a než bys řekl švec, vylétly poslední matky a klání se pomalu chýlilo ke svému konci. Po posledním kole dětí byla tato kategorie rovnou vyhlášena. Pořadí našich nejmenších střelců bylo následující:

1. Matěj Štěpánek
2. Pepča Hrachovec
3. Maruška Hrachovcová
4. Honzík Marek
5. Lucinka Kovaříková

+ ti, kteří nevydrželi až do konce

Vašek (od Lukáše Zajíce)

Anička Pávková

Honzík Pávek

Poslední kolo žen přineslo hned několik stejných výsledků, proto následovaly rozstřely. Vyhlášení proběhlo rovněž hned po dokončení všech rozstřelů, protože některé ze zúčastněných žen již potřebovaly frčet. Výsledné pořadí tedy bylo takové:

1. Lída Voříšková
2. Monika Marková
3. Katka Štěpánková
4. Lucka Štěpánková
5. Marcel (Kelly) Rážová

6. Ančí Beránková

7. Ája Kovaříková

8. Pája Kovaříková

9. Karolína Černá (někdo poslední být musí ☺)

+ Marta Pávková, která spolu s manželem a dětmi odjela před koncem turnaje

No a následovalo to nejnepínavější (protože to pánové jaksí více prožívali), poslední kolo mužů. V kategorii mužů nebyly zapotřebí žádné rozstřely. Po 10. kole bylo pořadí jasné.

1. Milan (Brousek) Ráž

2. Lukáš Zajíc

3. Honza Marek

4. pan Netušil

5. pan Hrachovec

6. Petr Nový

7. pan Štěpánek

8. Tomáš Ráž

+ Michal Pávek

Po vyhlášení kategorie mužů jsme posbírali střelivo, uklidili stany a dále užívali příjemně započatého dne. Celým sobotním dnem nás provázelo úmorné vedro, které trochu mírnila zmrzlina, studená limonáda či vychlazené pivíčko. Každopádně se akce vydařila, každý z účastníků si domů odnášel nejen drobnou cenu, ale i dobrou náladu. Řada účastníků vyrazila hned po vyhlášení výsledků ke svým domovům, zbylí účastníci oslavovali své výhry či prohry. Rozloučím se slovy: „Těšíme se na Vás zase za rok.“

Karolína Černá



Muži hráli ve Starém Smolivci turnaj

Mužské čtyřhry se odehrály 21. 7. 2018 na starosmoliveckém hřišti. Na kurt nastoupilo v devět ráno deset hráčů a turnaj byl zahájen rozlosováním dvojic. Asi po pěti hodinách byl známý výsledek. Na pátém místě skončil Karel Nesveda a Standa Soldát, čtvrté místo patřilo Marcelu Voříškovi a Filipu Růtovi, na třetím skončil Jirka Stoklasa s Tomášem Bejčkem, na druhém místě se umístil Ivan Kub s Karlem Boušů a vítězem se stala nejstarší dvojice na hřišti - Petr Kub s Jirkou Růtů. Tenisté se turnajem chtěli se starým kurtem rozloučit, ale asi zde ještě nějaké turnaje uspořádají, protože rekonstrukce je zatím v nedohlednu. Nedaří se totiž vybrat firmu, která by kurty předělala. Obec sice má dotaci, ale není, kdo by kurt postavil. Snad se situace zlepší a starosmolivecký areál se trochu vylepší.

Eva Kubová



Pronájem hostinců

Obec Mladý Smolivec hledá zájemce o pronájem hostinců v Mladém Smolivci a v Dožicích, pronájem hostinců je včetně zařízení a je možný od listopadu 2018.

Zájemci se mohou hlásit na OÚ v Mladém Smolivci na tel. 371 585 145, 602 175 471.

inzerce



Obec Mladý Smolivec

pořádá

dne **22. září 2018** od **12.00** hod

v našich obcích



oslavy stého výročí založení Československa.

Ve všech obcích budou probíhat slavnostní pietní akce u pomníků padlých v první světové válce a oslavy vyvrcholí v Radošicích, kde bude v hostinci u Fialů připraven bohatý kulturní program s hudbou.

12.00 h – pietní akt v Dožicích
12.35 h – pietní akt v Budislavicích
13.10 h – pietní akt v Mladém Smolivci
13.45 h – pietní akt ve Starém Smolivci
14.20 h – pietní akt v Radošicích
15.00 h – dechová hudba KUDRNÁČI

16.00 h – 30. léta – divadlo OREL
17.00 h – dechová hudba KUDRNÁČI
20.00 h – taneční zábava RHYTMIC
v Radošicích

Všichni jste srdečně zváni.

1918



2018

československo