



# SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

*měsíčník obcí Mladý Smolivec,  
Starý Smolivec, Radošice, Budislavice a Dožice*

## *Masopustní průvod v Radošicích*

Poslední únorový víkend patřil všem maskám a kostýmům, které si na sebe místní oblékli, aby se tradičně vydali průvodem po své vesnici. I já jsem letos prvně změnila identitu, abych si na vlastní kůži vyzkoušela, jaké to je být součástí průvodu.

V sobotu 25. 2. 2017 se okolo 11hod začaly všechny masky scházet u místního hostince, aby společně vyrazily na celodenní průvod po místních chalupách. Letos se sešlo okolo 26 masek a škála byla opravdu pestrá. Vidět jste mohli třeba pana Pávka a Otíka, vodku a vaječný likér od Božkova, Červenou Karkulku, mouchy, Hurvínka, prince z Popelky, faráře Otíka, čarodějnici a mnoho dalších. Já osobně jsem vyrazila s klanem kočovných cikánů jako krásná cikánka Aranka, která věští lidem z ruky.

Počasí nám přálo, takže cesta krásně utíkala. Všichni místní už čekali s občerstvením u svých chalup, aby všechny masky pohostili a mohli s nimi poklábosit. Nálada se co další chalupu zlepšovala, především díky alkoholu, kterého se vypilo opravdu hodně. Všichni se chtěli pochlubit domácí pálenkou nebo různými likéry. Na harmoniku celý průvod provázela Evička Šmolíků, která každého chalupáře potěšila milou písní a zpěvem. ...

*Pokračování na 3. straně*

MASOPUST  
V RADOŠICÍCH  
ALENKA V KRAJI  
ZÁZRAKŮ

MRAZÍK

MASOPUST  
VE STARÉM  
SMOLIVCI

PŘEDNÁŠKA  
ÚDOLÍM VLTAVY

MÍŠA ŘEZY  
NA SLOVÍČKO  
S NAŠIMI  
ZASTUPITELI

MARTI TIP

## *Trochu z jiného soudku*

S maminou, její tetou a sestřenicí jsme se rozhodly a dohodly, že si uděláme výlet do Prahy za kulturou. Proto jsme společně s „Nepomuckými“ vyrazily do divadla, konkrétně do divadla Hybernia. Tento výlet se konal v neděli 5. února. A na jaké představení že jsme to jely? Na muzikál s názvem „Alenka v kraji zázraků“. Jednalo se o odpolední představení a začínalo v 15:00.

# Alenka

## v kraji zázraků

Do Prahy nás vezl velmi pohodlný autobus a pan řidič, který svým vzhledem značně připomínal herce Johna Travoltu. Autobus nás nabral ve Dvorci u nádraží, zbytek výletníků nastoupil na dalších zastávkách (v Nepomuku u polikliniky, u hřiště a na náměstí).

Po příjezdu do Prahy nám zbylo ještě relativně dost času, proto jsme se vydaly na procházku Starým Městem. Prohlédly jsme si Staroměstské náměstí a cestou jsme objevily několik muzeí, které rozhodně v nejbližší době musíme navštívit. Také jsme si prošly Pařížskou ulicí a prohlédly si zdejší obchody (co kdybychom jednou vyhrály ve sportce, náhoda je blbec). Poté jsme už nasměrovaly naše kroky k divadlu Hybernia.

Muzikál byl volně inspirovaný knihami Alenčina dobrodružství v říši divů a Alenka v říši za zrcadlem spisovatele Lewise Carrola. Ožily zde hlavní postavy z Carrollova díla, Alenka se zde opět setkala s Kloboučníkem, zajícem Březňákem, Houseňákem, přemoudřelým Valibukem, bratry Bublifukem a Bublifikem, vypočítavou, zlou i svůdnou Srdcovou královnou, či úspěšným Bílým králíčkem. V příběhu se objevily Alenky dvě – velká, která žila v reálném světě, a malá, bezstarostná.

V tomto představení se objevili herci známí i nám zcela neznámí. V hlavních rolích se nám představili: Brigita Cmunťová (v roli Alenky), Viktorie Tandlerová (v roli malé Alenky), Michaela Kuklová (v roli matky Alenky a zároveň Bílé královny), Ernesto Čekan (v roli otce Alenky a zároveň Bílého králíčka), Martina Pártlová (v roli Srdcové královny), Jana Zenáhlíková a Michaela Nosková (se vystřídalaly v roli Černé královny), Felix Slováček junior (v roli Houseňáka), Miroslav Hrabě (v roli Bílého rytíře Pokuse) a mnoho a mnoho dalších.

Musím uznat, že herci byli opravdu bezvadní. Ať už hereckým projevem, nebo zpěvem. Pokud vezmu v potaz možné alternace, které jsou pro tuto hru naplánované, byla ta naše nejlepší možná. V některých chvílích a z některých písniček jsem měla doslova husí kůži. Zkrátka a dobře jsem byla opravdu nadšená.

Jedinou věc, kterou bych tomuto představení vytkla, je fakt, že představení trvalo přibližně 2 a půl hodiny (včetně přestávek). Vzhledem tomu, že se jedná o dětské představení, připadá mi to dost dlouhé. Jinak bych ale všem, kteří mají rádi muzikály, „Alenku v kraji zázraků“ vřele doporučila. Opravdu to stojí za to.

*Karolína Černá*

*Pokračování z titulní strany*

... Masky se svých rolí zhostily opravdu se vším všudy, takže mouchy přistály na hnojišti snad každého zemědělce, cikáni lidem kradli slepice a princ podle střevíčku hledal místní Popelku. No, sranda byla opravdu až do konce.

Do hospody se celý průvod vrátil okolo půl sedmé večer. Všichni byli promrzlí, protože slunce už dávno zašlo a celodenní trajdání pěkně unaví. Vendulka z hospody navařila hrnec dršťkové polévky, aby se všichni zahráli a ještě chvíli mohli posedět v místním hostinci.

Já osobně jsem byla nadšená, protože jsem se takhle nenasmála už hodně dlouho a poznala jsem zase nové lidi. Nyní je už po průvodu a všichni vědí, že jaro se pomalu blíží. No, už aby tu bylo.

*Veronika Kubová*

## *Divadelní představení MRAZÍK sklízelo ovace*

Náš ochotnický spolek BUMLSTAR, který už několik sezón funguje, nacvičil další divadelní představení, tentokrát známou pohádku MRAZÍK. Někteří již mohli hru shlédnout, protože premiéra byla v prosinci na setkání důchodců, ale pro ostatní se opona zvedla v sobotu 18. 2. 2017 ve Starém Smolivci v kulturním domě.

Jelikož bylo o představení velký zájem, tak se pohádka hrála dvakrát. Jednou od 15.00 h a potom od 19.00 h. Ochotníci dokonce přijímali rezervace na místa, aby nedošlo k přeplnění sálu a každý se mohl pohodlně posadit. A udělali dobře, protože místa na obě představení byla „zarezerována“ během pár dnů. Celkem bylo v kulturním domě 112 míst k sezení a vstupné bylo dobrovolné. K pokladně si tentokrát velmi stylově sedl Jirka Kovařík alias Žízala a Oťas Strejc starší. Oba dva měli obleky a buřinky, takže budili dojem skutečných uvaděčů a opravdového divadla.



Obsazení herců bylo znamenité a diváci se smáli od začátku do konce. Tradičně se v hlavní mužské roli Ivana objevil náš místostarosta a drobný podnikatel Honza Spour, po jeho boku v roli Nastěnky ředitelka MŠ U Veverky Svatava Šlajsová, roli žebráka a macechy si stříhla Iveta Petříková starší, která popravdě řečeno perlila od začátku až do konce a kritici by určitě řekli, že byla pro tuto roli stvořená. Její vlastní dcerku Marfušku tentokrát ztvárnila Zdena Spourová, ženichovu matku a dědu Mrazíka Vladka Strejcová, prostoduchý Saška a bábuška Jaguška se představili v těle komika a ochotníka Míry Dražana, loupežníky si zahrály Yveta Petříková mladší, Květa Marešová mladší, Marie Křížová, starou babku a tatínka Nastěnky Květa Marešová starší, dědečka Hříbečka ještě jako druhou roli Květa Marešová mladší a Ivanovu matku a vypravěče Eva Kubová.

BUMLSTAR se během představení neudržel a neodpustil si ani vkládání současných moderních vymožeností. Takže když se v pohádce objevila pokladna EET a narážka na našeho



ministra financí, nebo když si Ivan začal dělat selfíe obrázky s místními šťabajzami, či Marfušenka si otevřela v lese Coca Colu a k ní zakusovala točený salám, tak se diváci opravdu neudrželi a svoje emoce projevovali skutečně nahlas.

Představení trvalo hodinu a půl a herci jeli bez přestávky. Během dne byl otevřený také výčep, kde nám občerstvení připravila Petra Boušová. Herci večer ještě poseděli a oslavili svoje další úspěchy.

Už teď se moc těším, s čím se BUMLSTAR pochlubí příště. Všem doporučuji jejich hry navštěvovat, protože se mezi námi nacházejí opravdové divadelní hvězdy a stojí za to je vidět. Fotky z představení naleznete na stránkách obce.

*Veronika Kubová*

## *Masopustní průvod ve Starém Smolivci*

V sobotu 25. 02. 2017 se uskutečnil již několikátý Masopustní průvod, konkrétně ve Starém Smolivci. Celá akce začala v 14:00 hodin, kdy se všechny masky ukázaly před kulturním domem a jejich kroky pokračovaly na konec vesnice, směr Mladý Smolivec.

Každoročně se občané snaží trefit do celorepublikového dění. Proto jsme se mohli vidět s pracovníkem úřadu práce, který kontroloval Věnceslavu Roznožníkovou z Pičína, zda každému při prodeji svých služeb nezapomene dát EET účtenku.

Dále jsme mohli vidět popelářskou četku PKD a.s., která kontrolovala popelnice občanů. Servírka se starala o pitný režim spolu se svým číšníkem. Smrtka kroužila nad obzorem se svou kosou, školáci ukazovali své lechtivé učebnice ze školy, Otík z vesničko má středisková neopomněl sluchátka a prasnice ukázala své cecky. Dobovou dvojicí byli atentátníci ze zahraničí.

Jak už to k průvodu patří, hraje muzika, pečou se klobásy a staví se projíždějící auta. Ani tento rok nebyl výjimkou, našli se tací, kterým bylo na obtíž zastavit, zasmát se a přihodit nějaký ten peníz. Na druhou stranu to nikoho neodradilo a všichni měli každou chvíli pusou od ucha k uchu.

Celý průvod končil kolem 17:00 hodin, kdy se masky odebraly ze hřiště zpět do kulturního domu, kde na ně čekalo pohoštění.

*Jednou takhle v sobotu,  
nechali všichni robotu.  
Část se převlékla,  
část jim napekla.  
Všichni dohromady užili legraci,  
Masky pak od lidí sklidily ovaci.*

*Veronika Straková*

## *I.BTO uspořádal dne 11.2.2017 přednášku Údolím Vltavy*

Jistě již spousta čtenářů zaznamenala, že prostřednictvím I.Budislavického turistického oddílu pořádáme výslapy po bližším či vzdálenějším okolí, a pořádáme zájezdy či grilovačky. Tentokrát vzhledem k poměrně tuhé zimě a celkem slušné sněhové pokrývce jsme nechtěli příznivce našich výslapů tahat do mrazivého počasí, a tak jsme zvolili setkání turistů v teple sálu budislavického hostince. Program byl stanoven již dlouho dopředu, a to přednáška průvodce národního parku Šumava, pana Josefa Pecky, který nám byl doporučen samotným vedením parku.

Jako téma jsme vybrali Putování údolím Vltavy-první část. Po skončení bylo nutné uhradit náklady, proto jsme určili dobrovolné vstupné.

Pan Pecka dorazil chvíli před začátkem a po kratičkém představení byla odstartována přednáška, která byla doprovázena promítáním fotografií vztahujících se k tématu a místním zajímavostem. Došlo i na několik historických snímků, které byly opravdu zajímavé a přenesly nás o několik desetiletí zpět. Porovnání historie a současnosti bylo velice pozoruhodné. Od pramene jsme přednáškou doputovali do oblasti Horní Vltavice, kde první část námi vybraného tématu končila.

Po ukončení promítání a výkladu ještě pan Pecka zodpověděl našim zvědavcům mnoho otázek a soudě dle zájmu diskutujících je možno i říci, že byli posluchači spokojeni. Na samém konci jsme ještě po dobrovolnících chtěli vyplnit jednoduchý dotazníček



o spokojenosti a s výběrem tématu pro přednášku následující. Bohužel se na všechny dotazníky nedostal, protože jsme jich měli připraveno čtyřicet a posluchačů bylo padesátpět.

Z odevzdaných dotazníků nám vzešel závěr, že se přednáška líbila, a jako téma následující si posluchači přáli pokračovat po Vltavě směrem po proudu

dolů.

Závěrem se sluší poděkovat panu Peckovi za krásně strávený večer, všem, kteří se zúčastnili a přispěli svým dobrovolným vstupným, hostinci U Křížů za poskytnutý azyl, obci za zapůjčení projektoru a Honzovi Lexovi za zapůjčení aparatury. Příští setkání turistů

bude, doufejme, již venku a čeká nás výšlap tentokrát s průvodcem, a to na prohlídku všech tří objektů rožmitálských kasáren.

*Honza Spour*

***Pokud už Vám došly nápady, co upéct pro své blízké, tak pozorně čtěte. S těmito řezy jsem měla velký úspěch a jejich příprava vlastně žádná věda není. Míša řezy jsou nadýchané a jedná se o velmi lehký dezert. Tak neváhejte a pečte...***

### **Míša řezy**

Na těsto

- \* 6ks vejce
- \* 6 lžic cukr
- \* 2 lžíce olej
- \* 6 lžic polohrubá mouka
- \* 1ks prášek do pečiva
- \* 3 lžíce kakao

Na krém

- \* 250g máslo
- \* 500g tučný tvaroh
- \* 150g cukr moučka
- \* trochu rumu

Na polevu

- \* 120g čokoláda na vaření
- \* 100g máslo
- \* 2 lžíce mléko

- 1) Žloutky utřeme s cukrem, přidáme olej, kakao, mouku smíchanou s práškem do pečiva a tuhý sníh ušlehaný z bílků.
- 2) Vymícháme vláčné těsto.
- 3) Těsto rozetřeme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme ve středně vyhřáté troubě.
- 4) Upečený plát necháme vychladnout a potřeme jej krémem.
- 5) Tvaroh vyšleháme s máslem cukrem a rumem do hladké hmoty.
- 6) Ve vodní lázni rozehřejeme máslo, do něj nalámeme čokoládu a mícháme, než vznikne hladká hmota. Za stálého míchání postupně přidáváme lžíce mléka. Polevou potřeme povrch těsta.

*Veronika Kubová*

## ***Na slovíčko s našimi zastupiteli***

Jméno a příjmení: Miroslav Šustr

Bydliště: Mladý Smolivec

**1) Jakým jedním slovem byste popsal své dětství?**

*Doba bez starostí, která rychle utekla.*

**2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?**

*Lhostejnost*

**3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel?**

*Určitě vařeného psa.*

**4) Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)**

*v České republice*

*v cizině u moře*

**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:**

V tuto chvíli mě nic nenapadá.

**8) Proč jste kandidoval do zastupitelstva?**

Aby obec dále fungovala směrem, kterým se ubírá v posledním období.

**9) Jste spokojený s činností a fungováním zastupitelstva?**

Jsem jeho součástí, máme určité rezervy.

**10) Co byste vzkázal svým voličům?**

Díky za důvěru.

## *Marti TIP, jak být FIT:*

### **„3 nejčastější dietní omyly“**

Před nedávnem mě v mé nutriční poradně navštívila paní s poměrně obvyklým přáním – jejím cílem bylo shodit několik přebytečných kilogramů tuku. Neobvyklá nebyla ani letitá přesvědčení o stravování a dietách, které měla. I její názory o jídle byly pro mě poměrně častými chybnými informacemi, které od svých klientů slychávám (že poslední jídlo by mělo být v pět hodin večer, že vlastně toho za celý den moc nesní a stejně nehubne, že si nedává přílohy, protože se po nich tloustne...). A vlastně se ani nedivím, že lidé mají o výživě zažito spousty nepřesných informací. Jako pět základních příčin vidím v tom, že:

- 1.) si obvykle neseme mnoho nevhodných stravovacích zvyklostí z dětství a průběhu života
- 2.) máme k dispozici nesčetně zdrojů s informacemi o stravování, přičemž co zdroj, to vlastní názor a jiné tvrzení (+ moje kamarádka říkala, že...)
- 3.) nebo se naopak o stravování nezajímáme vůbec
- 4.) jsme ovlivněni jen reklamou a obecným povědomím
- 5.) neposloucháme vlastní tělo a nepoužíváme racionální pohled při výběru potravin a jídel

A co se ještě velmi často při své práci od klientů dozvídám? Vybrala jsem pro Vás několik bodů, které bych ráda uvedla do stavu smysluplnějšího pojetí:

- „Moje kamarádka držela tuhle dietu a zhubla 8kg za měsíc.“  
Říkám tomu „slepé následování trendů.“  
Tak za prvé – za zdravé hubnutí se považuje to, kdy nám odchází z těla hlavně tuk a to cca kolem 3kg za měsíc, aby měl náš výsledek dlouhodobý až trvalý charakter.  
Za druhé – při takto větším rychlém úbytku se naše tělo zpravidla zbavuje i svalové hmoty a tělesné vody, což nepovažuji za žádoucí.  
A za třetí – vše, co za něco stojí, není hned a není zadarmo. Pamatujte na to, že čím déle naše tělo po dobu našeho života huntujeme, tím by naše snaha o nápravu měla být pozvolnější. Pevně si stojím za názorem, že každému člověku vyhovuje a funguje něco jiného, a proto je důležité hledat, zkoušet a přicházet na to, co každému jedinci bude sedět nejvíce. Jeden univerzální návod nemám a nemám pro lidi ani rychlá a zaručená řešení.
- „Dělám vše správně dle návodů a stejně nehubnu/necítím se dobře atp.“  
V tom případě – neděláte! Kdybychom opravdu dělali vše dobře a tak bychom netrpěli nadváhou, obezitou, únavou, nevykonností, zdravotními problémy... Je pravda, že taktéž mám možnost potkávat a povídat si s lidmi, kteří toho ví o výživě, potravinách, životním stylu opravdu hodně, někteří se tím dokonce i řídí a stejně se výsledky nedostavují. V těchto



případech je důležité přicházet na to, kde může být „ta chyba“. Někdy se jedná o špatné rozložení jídel a porcí, někdy neefektivní zvolení pohybové aktivity a často i stres či špatný postoj k sobě a vlastnímu tělu – „nemám se rád/a.“ V případě odstranění té pravé příčiny se pak konečně dostavuje i efekt dalších - již dodržovaných opatření.

- „Úplně jsem vyloučil/a tuky ze stravy

A jedna perlička i ze stravování (o dalších Vám napíšu zase někdy příště). Je pravda, že pokud se člověk snaží o redukci tělesné hmotnosti a tělesného tuku, tak je vhodné opatření, kdy snížíme příjem tuků ze stravy, neboť tuk je nejenergetičtější živinou ze všech (bílkoviny x sacharidy x tuky x alkohol). Tuk je také nositelem chuti a proto nám tučné potraviny a pokrmy tak chutnají. Nešťastným rozhodnutím je ale nejen přijímat tuky ve zvýšené míře tím, že jíme hodně tučných potravin (smažené pokrmy, smetanová jídla, uzeniny, tučná masa, sladkosti a zákusky, domašťování pokrmů,...), ale i vzdání se tuku zcela. Když jsem hubnoucí klientce poradila si přidávat do jogurtu lžičku ořechů, tak se zhrozila nad tím, co to doporučuji, protože ořechy jsou přeci tučné! Tuk je ale pro náš organismus v určitém množství důležitý – například pro stavbu buněčných membrán, pro rozpustnost a vstřebání vitamínů A, D, E, K; pro tvorbu enzymů a hormonů, ale i jako určitá zásoba v podobě tuku podkožního. Když se totiž dostaneme do nemoci, naše tělo má rezervy v případě, že nemůžeme přijímat potravu vůbec či delší dobu omezeně. A tak co se zdá jako dlouhodobě lepší strategie, než tuk vyřazovat zcela?

- ✓ volit spíše rostlinné tuky – oleje, ořechy, semínka, avokádo
- ✓ z živočišných pak vybírat libová masa, vejce, jogurty a tvarohy kolem 3% tuku a sýry v tučnosti okolo 30% (max. 45%), kousek másla – a to i v případě redukce hmotnosti
- ✓ přidat si k těmto stravovacím opatřením pravidelnou fyzickou aktivitu
- ✓ tahle cesta vždy bude účinnější, než nízkotučné produkty a žádný pohyb

Mám pro Vás jeden tip k zamyšlení na závěr. Zkoušeli jste někdy pozorovat zvířata v přírodě a jejich stravovací zvyklosti? Všimněte si, že zvířata ve volné přírodě netrpí obezitou, mají dostatek pohybu, jedí jen to, co jim je vlastní, konzumují potravu v přirozené formě (nepotřebují si ulovenou zvěř prisolit, travičku přisladit, obohatit konzervanty, přibarvit...). Nepřejíždají se, po „jídle“ dají tělu čas odpočinku na trávení, a aby si nějakou potravu opět ukořistili, musí učinit výdej energie pro její

## STRAVOVÁNÍ A HUBNUTÍ ZDRAVĚ A S RADOSTÍ

**Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka**

- ✚ tvorba jídelníčků a úprav ve stravování
- ✚ management hmotnosti (hubnutí, přibírání na váze), individuální redukční kurzy
- ✚ plánování pohybové aktivity
- ✚ testy potravinových alergií z kapky krve a sestavení jídelníčku dle výsledků
- ✚ dietoterapie a léčebná výživa při akutních i chronických onemocněních (diabetické diety, bezlepková dieta, bezzebytková dieta, stravování při vysokém krevním tlaku, dieta při nádorových onemocněních, dně, onemocnění jater, slinivky břišní, žaludku, ledvin, stěv a mnohých dalších zdravotních problémech)
- ✚ výživa dětí, těhotných a kojících žen, sportovců, stravování při vícesměnném provozu
- ✚ vyhodnocení jídelníčků v nutričním programu z hlediska obsahu živin a energetické hodnoty
- ✚ tvorba odborných posudků na nutriční hodnotu potravin, výrobků a pokrmů
- ✚ vyšetření celkového tělesného složení přístrojem na bázi bioimpedančního měření

Kontakt:

Martina Korejčková

Plzeň, Kasejovice (poradna Kasejovice č.p. 311 - v budově DPS)

tel.: 721 634 113

e-mail: [martina.korejckova@seznam.cz](mailto:martina.korejckova@seznam.cz)

webové stránky: [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)



získání. Co si některé prvky převzít i do našeho způsobu stravování???