



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Námětové cvičení SDH

V sobotu 24. 9. 2016 proběhlo námětové cvičení všech našich sborů dobrovolných hasičů pojaté jako podzimní velitelský den. Bylo naplánované, že všem hasičům výjezdové jednotky dorazí SMS s údajem místa požáru. Ovšem vyskytl se problém na ústředně v Nepomuku, takže si hasiči museli poradit sami.

V 7:10 se Dožicemi začal linout zvuk sirény a tento zvuk přivolal spoustu lidí. Ve čtvrt na osm už před hasičárnou stepovalo 8 hasičů plus další vystrašení místní. Těm však bylo vysvětleno, že jde pouze o cvičení, takže se uklidnění vrátili do svých obydlí. Hasiči se přesunuli k místní hospodě U Simči a vyčkávali na příjezd zbylých sborů.

Jako první dorazili v 7:25 hasiči z Radošic v silné sestavě 4 mužů. Chvilku po nich dorazili mladosmolivečtí, rovněž v sestavě 4 mužů. Třetí v pořadí přijeli hasiči ze Starého Smolivce, netradičně v počtu 4 mužů. Hasiči z Budislavic si dali na čas, ale nakonec taky dorazili v sestavě 4 mužů, sice dvěma auty, ale to je vedlejší. Sbory máme kompletní, pár slov úvodem taky zaznělo, jde se hasit. Ale co že to v těch Dožicích vlastně hořelo?

Pokračování na 2. straně

NÁMĚTOVÉ CVIČENÍ SDH

POUŤOVÁ ZÁBAVA
STARÝ SMOLIVEC

HASIČSKÉ CVIČENÍ V
SEDLIŠTI

BUDISLAVICKÁ
POUŤOVÁ ZÁBAVA

TENISOVÝ TURNAJ
SMÍŠENÝCH DVOJIC

TJ STARÝ SMOLIVEC NA
2. MÍSTĚ V TABULCE

PTÁME SE
ZASTUPITELŮ

RECEPT KÁVOVÉ ŘEZY
MARTI TIP, JAK BÝT FIT,
NAKLÍČENÁ SEMENA

Pouťová zábava ve Starém Smolivci

Víkend 17. – 18. září dorazila pouť i k nám do Starého Smolivce. Děti si užívaly kolotočů, houpaček a dvou střelnic, které byly naplněné spoustou barevných papírových růží a plyšáků všech velikostí. Vší se linula vůně pouťových koláčů a pečených mas, na které se sjeli příbuzní.

V sobotní večer nechyběla ani tradiční pouťová zábava, která se každoročně koná v KD Na Zámečku. O hudbu se postarala oblíbená skupina Minimax, kterou všichni znají a také si ji rádi přijdou poslechnout. Ke každé zábavě neodmyslitelně patří i bohatá tombola, kterou obstaralo MS Stráž. V tombole se nacházela větší i menší divoká prasata, spousta divokých kachen, různorodé balíčky, klobásy, salámy a lahve s alkoholem. Začátek akce byl od osmi hodin večer a na první sérii písniček nemuseli příchozí čekat dlouho. Po půl osmé se začaly prodávat výherní lístky do tomboly. Když byly všechny lístky prodané, začali pořadatelé vydávat výhry svým novým majitelům. Na zábavu dorazilo přes 170 lidí.

Večer utíkal závratnou rychlostí a než jsme se stačili pořádně roztančit, bylo půl třetí ráno a kapela se rozloučila s poslední písničkou. Byla to opět vydařená akce a doufejme, že se tu sejdem opět v tak hojném počtu i příští rok.

Aneta Slavičková

Pokračování z titulní strany

Předmětem cvičení byl požár větrné elektrárny, konkrétně elektrická rozvodna, od které následně chytlo i pole. (Nebojte, požár byl zcela imaginární). Rozmístění sborů bylo následující: místní (tedy SDH Dožice) zůstali u zdroje (u požární nádrže), dále stáli hasiči SDH Radošice, kus nad nimi SDH Starý Smolivec a na kopci u „vrtule“ to vyfasovali hasiči SDH Mladý Smolivec. Ti totiž měli s sebou cisternu, která poskytla vodu do té doby, než zbytek hasičů připojil vedení vody. No a hasiči z SDH Budislavice pomáhali všude, kde se dalo.

Troufám si říct, že natažení hadic i celkové hašení bylo rychlé a že kdyby tam opravdu hořelo, zvládli by to uhasit. Celkem na vzdálenost od požární nádrže až k větrné elektrárně použili přibližně 25 „béčkových“ hadic, délka vedení byla cca 500 metrů a vodu do kopce tlačily tři mašiny. Informace o ukončení zásahu byla dopravena od elektrárny zpět k požární nádrži chvíli po půl deváté.

To ale nebylo všechno. Hasiči si mohli prohlédnout a dozvědět se něco víc i o jiném hasicím prostředku, konkrétně o hasící pěně. Proběhla dokonce názorná ukázka, jak to vypadá, když se hasí pěnou. Nechybělo ani pár slov na závěr, vyzdvihnutí drobných, ale opravdu drobných chyb, kterých se hasiči dopustili (nebojte, nic převratného). Zanedlouho se všichni rozloučili a vyrazili zpět ke svým domovům. Celkový závěr tohoto cvičení je, že vše proběhlo bez problémů, vodu z požární nádrže k větrné elektrárně jsou hasiči schopni dopravit, dokonce stíhali doplňovat i cisternu (což je super). Můžeme klidněji spát, máme tu relativně dostačující hasičskou techniku a velmi šikovné hasiče. Velím rozchod a hasičině zdar!

Karolína Černá



Hasičské cvičení v Sedlišti

V sobotu 10. září 2016 se v Sedlišti konalo hasičské cvičení u příležitosti oslav 120. výročí založení SDH Sedliště. A protože se tento víkend nekonala žádná souběžná akce v našich obcích, rozhodli jsme se tam vyrazit a „očíhnout“ konkurenci. Tato akce začala v 11:00 na místní návsi. Zde proběhlo slavnostní zahájení akce, položení věnce na památník a následně se družstva přesunula pochodem vchod směr hřiště, kde už bylo vše připraveno. Lehce po čtvrt na dvanáct proběhl ještě nástup soutěžících na hřišti. Nic nebránilo odstartování souboje týmů o cenné kovy.



Na hasičské cvičení se zapsala tři družstva žen (Sedliště, Čihaň a Bolevec), sedm mužských družstev (Želvice, Hradištská Lhotka, Bolešiny, Bolevec, Přešín, Kvášňovice a Sedliště) a jedno dětské družstvo reprezentující obec Zahradka. Musím také zmínit, že toto cvičení nebylo takové, na jaké jsme zvyklí. Místo nám známé štafety a klasických útoků zde soutěžící odběhli dva pokusy útoků klasických a jednou sportovní útok (původně byly naplánovány také dva pokusy).

Pravidla na tomto cvičení se výrazně lišila od našich pravidel. Řekla bych, že jejich pravidla byla více benevolentní. Například jejich terče tvořila jen deska se třemi dírami, za kterými stály tři plechovky. Dopředu k proudům běžela jednička a pětka (tedy jen dedukce, protože neměli žádná čísla) a soutěžící spojující „zadek“ už zůstali vzadu, nikdo z nich nepřebíhal dopředu. Provedení rozhozu hadice se taky moc nehrotilo. Ani trestné vteřiny žádný z týmů nedostal. Další změnou oproti našemu cvičení bylo, že družstva nepodávala hlášení a místo toho moderátor představil jmenovitě každého ze soutěžících v jednotlivých týmech.

Co mě opravdu příjemně překvapilo, byl fakt, že některé týmy nebyly tvořeny pouze soutěžícími z jedné obce, ale byly „namixované“. A překvapilo mě o to více, že jeden (nebo jedna) soutěžící zaskočil/a ještě v soupeřově týmu. Slovy moderátora klání, „týmy si vyjádřily solidaritu“.

Nyní už přejdeme k samotnému klání. Jako první proběhla ukázka historické techniky našich hasičů z Radošic. První soutěžní družstvo (dětské družstvo) vyběhlo v půl jedné a rovnou odběhlo oba své pokusy. Následovaly 1. pokusy žen a v závěsu za nimi si své 1. pokusy odběhli také muži. Okolo půl třetí proběhly druhé pokusy ženských a mužských družstev. Mezitím ještě proběhla velmi zajímavá ukázka, kterou nám předvedli hasiči z Bolevce. Ti si pro nás připravili názornou ukázkou vyprošťování člověka z auta i s komentáři a důležitými radami.

V půl páté většina soutěžících pomyslně přepnula a místo „klasiky“ začali běhat „sport“. Této části klání se zúčastnilo 6 družstev mužů (Přešín, Hradištská Lhotka, Sedliště, Bolevec, Terešov a Bolešiny) a dvě družstva žen (Bolevec a Sedliště). Oproti klasice byl sport trochu rychlejší a dokonce jsme se i zasmáli. Co si budeme povídat, hasiče, který při snaze natáhnout „céčko“ hadici přetrhnul, asi nic nepřekonal. Bohužel se tato část neobešla ani bez úrazu a to rovnou dvou soutěžících.

A ptáte se, jak toto náročné soutěžení dopadlo? V „klasice“, v kategorii děti měly jasného vítěze – dětské družstvo ze Zahrádky. V kategorii ženy se na 3. místě umístila Čihaň, 2. byly ženy z Bolevce a zvítězily ženy ze Sedliště. V kategorii mužů na 7. místě skončilo Sedliště, 6. bylo družstvo z Kvášnovic, 5. místo putovalo do Přešína, pod bednou vítězů skočila Želvice, 3. místo obsadili muži z Bolešín, na 2. místo se probodovali muži z Bolevce a zvítězila Hradištská Lhotka. Vyhlášení sportu už jsme nestihli, vzhledem ke zpoždění jsme cvičení opustili předčasně. Před vyhlášením byla ještě pro děti připravená „pěna“, kterou si všichni (jak velcí, tak malí) náležitě užili.

Počasí nám přálo, celé dopoledne i odpoledne bylo nebe bez mráčku a sluníčka jsme si užili až až. Hasičské cvičení bylo příjemným zpestřením sobotního odpoledne. Škoda toho zpoždění, to značně ovlivnilo náladu soutěžících i diváků. Nezbyvá mi, než se rozloučit slovy: „Hasičíně zdar!“

Karolína Černá

Budislavická pouťová zábava

Jakmile se po prázdninách všichni rozkoukali a vrátili se zpět do školy nebo zaměstnání, tak se u nás na vsi hned zase něco děje. Konkrétně jde o Budislavice, které mají první víkend v září pouť a s tím spojenou pouťovou zábavu.



V sobotu 3. 9. se všichni příznivci naší nejoblíbenější vesnické kapely MINIMAX sešli v hostinci u Křížů, aby společně popili a zatančili na proslulém parketu s domácí atmosférou. Vstup byl 100,-, což je normální taxa v posledních letech. Sál byl asi v 21:00 plný k prasknutí. Tolik lidí nepamatují ani manželé Křížovi. Hrubým odhadem přišlo okolo 130 lidí. Pivo se točilo ve velkém a lidi tancovali, kde se dalo. Budislavičtí přinesli různé druhy chlebíčků a koláčů, které speciálně na pouť připravili a předháněli se, kdo je má lepší.

Střelnice měla také otevřeno do pozdních večerních hodin a tak po sále chodili lidé s nejrůznějšími plyšáky nebo klasickými papírovými růžemi. Takto vydařené zábavě určitě pomohlo také počasí, které bylo hodně letní a lidé tak nechtěli trávit svůj volný čas doma.

Musím říct, že zábava byla skutečně vydařená a maximální spokojenost panuje i na straně hostince U Křížů.

Veronika Kubová

Tenisový turnaj smíšených čtyřher

Naši sportovci a nadšenci pro tenis si vymysleli zase něco nového. To, že se u nás každý rok pořádá tenisový turnaj Smolivec-open není nic nového, nyní však přišli naši pořadatelé s něčím novým. Snažili se do hry zapojit své manželky a drahé polovičky a tak tedy vznikl turnaj smíšených čtyřher.

V sobotu 1. 10. 2016 se na starosmoliveckých kurtech opět otevřely brány a všichni naši tenisté vyrazili pokořit své protivníky společně s manželkami a přítelkyněmi. Celkem se do turnaje přihlásilo 10 dvojic, což je více než na Smolivec-open. Pořadatelé tedy vytvořili

dvě skupiny po 5 týmech, kde si každý zahrál s každým a nakonec se hrálo semifinále a finále. Do turnaje se přihlásili:

Eva Kubová - Petr Kub
 Květa Soldátová - Standa Soldát
 Veronika Kubová - David Šíma
 Markéta Kubová - Tomáš Bejček
 Michaela Nesvedová - Karel Bouše
 Stanislava Kubová - Ivan Kub
 Martina Lepší - Jirka Stoklasa
 Monika Macháčková - Jirka Růt ml.
 Kateřina - Jirka Růt
 Helena Sedláčková - Jan Sedláček



Jako vždy se o občerstvení postaral Standa Růt, který připravil výborné maso na gril, těstovinové salátky, zeleninové salátky a dezert. Účastníkům po celý den opravdu nic nechybělo. Hrálo se od 8 hodin do odpoledne, ale hra šla v celku rychle. Na hráčích bylo vidět, kdo se připravoval a kdo přípravu úplně zanedbal. Já sama jsem se turnaje zúčastnila, ale díky shonu, který mě poslední tři měsíce provázel, jsem na trénink moc času neměla. To se samozřejmě odrazilo na mých výsledcích. I tak jsem si celý den užila a příště se už hodně těším na další podobné turnaje.

Celý turnaj dopadl takto:

1. místo získali manželé Soldátovi, druhé místo manželé Kubovi, třetí místo Míša Nesvedů a Kája Boušů, čtvrté místo Monika s Jirkou Růtů, páté místo Martina a Jirka Stoklasa, šesté místo manželé Sedláčkovi, o sedmé a osmé místo se dělily dvojice Markéta a Tomáš Bejček se Stáňou a Ivanem Kubů, osmé místo já a David Šíma a na posledním místě Kateřina a Jirka Růt.

Celý den se obešel bez zranění. Hráči ještě poseděli do pozdních večerních hodin a celý turnaj důkladně probrali a zapili. Uvidíme, jak dlouho nám bude počasí ještě přát, ale myslím, že nebude dlouho trvat a celý kurt se zazimuje a otevře opět až na jaře. Doufejme, že to bude co nejdříve.

Veronika Kubová

TJ Starý Smolivec se v okresním přeboru probojoval na 2. místo

V minulém čísle jsem Vás informovala o tom, že Starý Smolivec sestoupil do okresního přeboru a tento podzim už si tedy I.B třídu nezakope. Klukům, pro které fotbal něco znamená, to však nevadí a nyní se dokázali probojovat až na 2. místo v tabulce.

Třetí kolo jsme se utkali se Žinkovy na domácím hřišti, kde si kluci vybojovali výhru 3:1. O góly se tentokrát postaral Karel



Bouše, Standa Procházka, který už chodí jen výjimečně a gólman Kája Dražan, který dal branku z výkopu. Nebylo to poprvé, co se to Kájovi podařilo a on se tak v tabulce střelců posunul před některé hráče.

Ve čtvrtém kole vyjeli naši do nedalekého Nepomuka, kde také vyhráli, tentokrát 3:2. V pátém kole nás výhra také neminula a Honza Strejc se postaral o jediný gól do soupeřovy branky. Konečně se všechny okolnosti kolem Honzovo přestupu vyřešily a on může opět oblékat barvy Starého Smolivce.

V šestém kole se naši utkali s Dobřany a o branky opravdu nebyla nouze. Právě výhrou 5:2 si Smolivec vybojoval druhé místo v tabulce. Branku si v zápasu kopl František Trhlík, Ondra Šustr, Hrkel Martin, Tomášek Pavel a Kája Dražan, který se tentokrát neobjevil na hřišti jako brankář, ale jako útočník.

Takže kluci jsou samá výhra a doufejme, že jim to vydrží co nejdéle. Vás určitě zajímá, kdy že se to odehraje to dlouho očekávané derby TJ Starý Smolivec – Kasejovice. Pokud chcete podpořit náš tým, tak vyrazte 5. 11. na hřiště ve Starém Smolivci. Od 14:00 spolu oba týmy poměří své síly a vy můžete být u toho.

Veronika Kubová

Rádi pečete a mlsáte? Smolivecký měsíčník Vám přináší skvělý recept na kávové řezy, které nejenom skvěle vypadají, ale zamilujete si i jejich chuť.

Suroviny:

- * 4ks vejce
- * 150g cukr krystal
- * 5lžic horká voda
- * 100g polohrubá mouka
- * 1lžice kakao
- * 1ks prášek do pečiva
- * 1lžice mletá káva
- * 1ks karamelový puding
- * 500ml mléka
- * 1lžice rozpustné kávy
- * ½ másla
- * 2ks zakysaná smetana

Postup:

1. Na plech 32x22cm dáme péct těsto ze 4 žloutků, cukru, horké vody, mouky, kakaa, prášek do pečiva a mleté kávy.
2. Pečeme na 160stupňů 20 minut.
3. Z ½ litru mléka si připravíme karamelový puding, do kterého přidáme rozpustnou kávu.
4. Necháme puding vychladnout a poté vyšleháme s ½ másla.
5. S pudinkem pomažeme korpus a na vrh ještě zakysanou smetanu, kterou osladíme podle chuti.
6. Pro ozdobu ještě lze posypat kakaem.

Na slovíčko s našimi zastupiteli

Jméno a příjmení: Eva Kubová

Bydliště: Mladý Smolivec

1) Jakým jedním slovem byste popsala své dětství?

Úžasné.

2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?

Lidská hloupost.

3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřela?

Mlékovou polévku, pavouka nebo červy.

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

✓ České republice

v cizině - u moře

5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?

„... Víc doleva. To je móóóc! ...“ „Dělají machry a hajzly mají na chodbě!“

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

Vše.

7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnila:

Ještě je toho mnoho, co se musí opravit, ale od základu bych neměnila nic.

8) Proč jste kandidovala do zastupitelstva?

Protože jsem nechtěla větrné elektrárny a chtěla jsem se podílet na rozvoji obce.

9) Jste spokojena s činností a fungováním zastupitelstva?

Ano, přiměřeně.

10) Co byste vzkázala svým voličům?

Ať jsou ke svému okolí a obci ohleduplní, ať se aktivně zapojují do života v obci a ať se jim v našich obcích dobře žije.

Marti TIP, jak být FIT: naklíčená semena

Říjen - to už je takový měsíc, kdy se láme teplé počasí ve studené, nastávají velmi chladná rána a první přívaly zvýšeného výskytu virových infekcí (rýmička atp. J), a tak se s Vámi musím podělit o tip na to, co zvýšeně jíst, abychom si jednak obohatili naše pokrmy, ale především zocelili svou obranyschopnost, uchovali dostatek energie a snížili únavu. Jednoduše – nechte vyklíčit, co jde! A to hlavně luštěniny (fazole, čočka, cizrnu, sójové boby...), semena (vojtěšky, ředkviček, řerichy, sezamu, chia...) či obiloviny (oves, ječmen...). Já si tuhle činnost opět jednoduše zamilovala a to před dvěma měsíci, kdy jsem za odměnu za pomoc při redukci hmotnosti od svého klienta dostala klíčící misku, což je perfektní pomůcka, ale zvládnete to i bez ní. Než Vám poskytnu pár rad na to, jak si semena naklíčit, tak nejprve se podívejme, proč si vůbec dát tu práci s klíčením.

Představte si to, že aby se mohla rostlinka začít vyvíjet, musí ze semínka vyrůst klíček a díky němu pak může vyrůst celá rostlina. Jak to, že z něčeho tak malého může vzejít celá velká plodina? Je to tím, že ten malý klíček skrývá neuvěřitelný zdroj vitamínů, nerostných látek, enzymů, zdravých tuků a aminokyselin. Samotné semínko má již tak dost těchto živin, ale necháte-li je naklíčit, tak jejich obsah ještě zintenzivníte (o 50-200%!), i proto jich stačí sníst malé množství. Je to jedna z mála nejčistších a nejvýživnějších potravin, které můžete na naší planetě najít. Výhodou je, že si naklíčené plodiny můžete už koupit, ale já mám větší radost z toho, když si je klíčím sama a každé ráno se tak těším z dalšího přírůstku. Navíc klíčit

doma můžete ve kteroukoliv roční dobu a nevhodnější je jíst klíčky syrové a například i namixované ve smoothie s ovocem a zeleninou.

- * Klíčící rostlinky se doporučují pro osoby s oslabenou imunitou, hojně by měli konzumovat i lidé bojující s rakovinou.
- * Naklíčená semena pomáhají při chronickém únavovém syndromu, dále by si je měli dopřávat osoby s cukrovkou, srdečně-cévními nemocmi, vysokým krevním tlakem, nadváhou či obezitou, ale i sportovci a vlastně nejlépe všichni ☺.

A nyní k postupu, jak si semena naklíčit:

Můžete použít jak klíčící misku, ale vystačíte si i se zavařovací sklenicí, do které nasypete 2-3 lžice přebraných semen (můžete i smíchat – luštěniny, semínka, obiloviny), namočte do většího množství vody na 8-12 hodin a poté scedte. Semena proplachujte 2-3x denně, vodu vylijte, ale semena by neměla vyschnout, ani plavat ve vodě, zkrátka aby byla neustále ve vlhku. Zavařovací sklenici přikryjte kusem látky či utěrkou a můžete pozorovat, jak den po dni klíčky povyrůstají. Naklíčená semena se dají konzumovat již po několika dnech (4-6) a já si je nejraději dávám do pomazánek, do salátů, na pečivo například k sýru nebo je přidávám do ovocno-zeleninových koktejlů, přičemž na jeden z nich Vám přináším recept.

Podzimní smoothie

- * 1-2 lžice naklíčených chia a sezamových semínek
- * zelené jablko
- * hruška
- * 1-2 sušené datle

Datli a naklíčená semínka rozmixujeme, poté přidáme oloupané jablko, hrušku a popřípadě doředíme vodou. Doporučuji vypít jako dopolední svačinu nebo před pohybovou aktivitou či sportem. A závěrem?

**Kdo chce spoustu síly a vitality mít,
luštěniny si nechá naklíčit!**

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, bezzezbytková dieta, stravování při vysokém krevním tlaku, dieta při nádorových onemocněních, dně, onemocnění jater, slinivky břišní, žaludku, ledvin, střev 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

webové stránky: www.martinakorejckova.cz