



# Smolivecké NOVINY

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

## Smolivecká výjezdová jednotka SDHO se zúčastnila odborné přípravy ve Zbiroze

Sobota 24. 3. 2018 znamenala pro naši JPOIII Mladý Smolivec další posun v odbornosti. Jednotka se na pokyn HZS ČR zúčastnila odborné přípravy jednotek požární ochrany zaměřené na zdolávání požárů ve vnitřním prostoru budov. Smolivečtí hasiči se na toto taktické cvičení připravovali se svou technikou již dva týdny předem. Připravili si zásahové vybavení, dýchací techniku, novou CASku i dopravní automobil a v soboru ráno vyrazili ve složení Tomáš Fenko, Václav Straka, Ondřej Šustr, Jan Marek, Miroslav Šustr a Miloslav Starý do Zbiroha.

Odborná příprava se konala v areálu školícího a vzdělávacího střediska, v taktickém objektu Policie ČR. Odborné přípravy se zúčastnilo 6 jednotek z Nepomuka, Nových Mitrovic, Mladého Smolivce, Cízkova, Kasejovic a Žinkov. Pod vedením instruktorů z řad příslušníků ÚO Plzeň a Krajského ředitelství HZS PK byly pro hasiče připraveny tři modelové situace. První simulovala požár obchodu v přízemí budovy, druhá požár bytu v třetím patře obytného domu a třetí byla zaměřena na požár sklepních kójí. Ve všech případech čekaly na jednotky podmínky blížící se reálnému zásahu. Díky silnému zakouření a prakticky nulové viditelnosti si museli hasiči poradit s obtížemi orientace v neznámém prostoru, koordinovat průzkum tak, aby při nálezech figurín simulujících zraněné osoby byli schopni tyto bezpečně dostat ze zasaženého prostoru ven, či jakým způsobem řešit výskyt tlakové lahve v místě požáru. Zvláště náročné byly tyto situace pro velitele zásahu ať již z hlediska nasazení jednotek a průzkumných skupin, tak z hlediska orientace v radioprovozu. Na rozdíl od taktického či prověřovacího cvičení kladl tento typ odborné přípravy vysoké nároky na psychiku a fyzickou odolnost zasahujících hasičů. Všechny modelové situace vyžadovaly použití dýchací techniky, tudíž každý z hasičů vydýchal několik dýchacích přístrojů.

V průběhu celého dne došlo k významnému progresu ve zvládnání navozených situací. Hasiči získávali sebevědomí, neopakovali chyby, které dělali ještě na začátku výcviku, a výrazně se zlepšila komunikace v rámci radioprovozu na místě zásahu. Díky takto zvolené intenzivní odborné přípravě odjžděly jednotky domů s nově nabytými a prakticky odzkoušenými dovednostmi a taktickými postupy. Za účast naší jednotky na taktickém

cvičení si všichni jmenovaní smolivečtí hasiči zaslouží velkou pochvalu a poděkování patří i celému realizačnímu týmu HZS PK za přípravu odborného výcviku.

Eva Kubová

Zdroj: www.hzscr.cz  
Foto Miroslav Šustr



Zprávy  
z naší obce

strana 2

120 let od založení  
SDH Budislavice

strana 4

Dámská jízda  
aneb oslava MDŽ  
trochu jinak

strana 5

Vítání jara  
v Dožicích

strana 6

Výroční valná  
hromada MS

strana 9

Marti TIP,  
jak být FIT:

strana 11

Začátek  
jarní části

strana 12

# Zprávy z naší obce

V měsíci březnu se konala dvě veřejná zasedání.

Na prvním bylo na programu 21 bodů. Jedním z důležitých bodů bylo schválení dodatku ke smlouvě o dílo na rybník Strhaný, kterým se řešila oprava požeráku a odtokového potrubí, dále se schvalovaly dodatky k nájemním a pachtovním smlouvám na pozemky pronajímané a propachtované firmě Agrochov Kasejovice – Smolivec, a.s. z důvodu navýšení ceny nájmu a pachtu a digitalizace území. Byly schváleny smlouvy na zřízení věcného břemene na pozemky v Dožicích, kde byla provedena v loňském roce rekonstrukce sítě elektrického vedení, a na dopravní obslužnost na rok 2018 s Plzeňským krajem, bylo jednáno o odkupu pozemku ve Starém Smolivci vedle čp. 40, nebyly schváleny žádosti na odkup rekreačního pozemku v Radošicích za obcí ve směru na Starý Smolivec. Byla schválena dotace na provozování hostinské činnosti v Budislavicích a oslavy 120. výročí založení SDH Budislavice, bylo schváleno poskytnutí věcných darů na besedu Jarní restart a turnaj ve stolním tenise. Nebyl schválen příspěvek na útulek v Borovně. Dále byl udělen souhlas s rekonstrukcí elektrického vedení v Mladém Smolivci v části bytoven a území od obecního úřadu až k obchodu, dále území Hlinoven a Draha. Zastupitelstvo projednávalo zprávu o uplatňování Územního plánu Mladý Smolivec, dotace pro hasiče a měřiče rychlostí, dále na kompostéry pro občany. Zastupitelstvo bylo seznámeno s programem Člověka v tísni, kdy nás navštívili stážisté, kteří v rámci soutěže „Hledá se leadr“ na našem území hledali možné využití starých opuštěných budov. Projednávaly se jízdni řády na rok 2020, obec se zapojila do projektu „Hodina Země 2018“ tím, že na jednu hodinu bylo vypnuté veřejné osvětlení v Budislavicích. V závěru jednání probíhala rozsáhlá diskuse na téma směrnice o zadávání zakázek

malého rozsahu, rekonstrukce požární nádrže v Dožicích, nezbytné opravy obecního vleku, parkování autobusů, ničení stoky veřejné kanalizace v Budislavicích a plánu investic naší obce.

Druhé zasedání se konalo hned další týden. Hlavním důvodem byla prezentace stážistů v rámci soutěže „Hledá se leadr“ a některé neschválené body minulého zasedání, které nebyly zařazeny na program jednání. Nejprve byla schválena dotace na pořádání vytrvalostních závodů koní na našem území, žádost na věcné dary na turnaj v mariáši „Jižanského poháru“. Byla schválena aktualizovaná směrnice k zadávání veřejných zakázek malého rozsahu a byly stanoveny podmínky pro výběr zhotovitele rekonstrukce požární nádrže v Dožicích. Posledním schváleným bodem byla smlouva o užití Ortofota ČR. V diskusi se nejprve projednávalo dlouhodobé odstavování aut na obecní pozemky a poté proběhla prezentace projektu soutěže „Hledá se leadr“. V této prezentaci nám dva mladí stážisté v rámci pravidel soutěže nadace Člověk v tísni ukázali, že i nevyužité a zchátralé budovy našeho území mohou najít znovu svůj smysl. Takovou budovou je u nás škola v Radošicích a fara v Budislavicích. Význam, který by mohly získat, má sociální charakter a budovy by mohly sloužit našim seniorům. Stážisté totiž navrhli do těchto budov umístit komunitní byty pro seniory. Nápad je to velice zajímavý, koresponduje i se strategií naší obce. Má však dva háčky. Nejprve musíme budovy získat do vlastnictví obce a poté sehnat peníze na jejich rekonstrukci. Možná se ale jednou i Budislavice a Radošice dočkají, že dominanty jejich obcí budou mít krásný vzhled a smysluplné využití.

Eva Kubová

## Významná jubilea v květnu 2018

Jansa Vladimír	Starý Smolivec	60	Maroušová Marie	Dožice	75
Fiala Jan	Radošice	70	Kugl Jiří	Starý Smolivec	76
Marek Alois	Mladý Smolivec	70	Sluka Václav	Budislavice	82
Kubíková Eva	Dožice	71	Frühaufová Věra	Mladý Smolivec	82
Kabátníková Drahoslava	Starý Smolivec	71	Nachtmannová Marie	Budislavice	84
Batěk Vladimír	Mladý Smolivec	71	Hlinková Barbora	Radošice	86
Spour Jan	Budislavice	73			



## Domácí kompostéry

Obec Mladý Smolivec se zapojí do programu Kompostéry pro občany – 2. etapa. Fyzická realizace proběhne v roce 2019. Nabízeny budou dva typy plast 900 l a dřevo 1687 l. Každá rodina má nárok na dva kusy kompostérů zdarma.

Zájemci o domácí kompostéry mohou vyplnit dotazník (žádost) a zaslat nebo předat jej na Obecní úřad v Mladém Smolivci, a to nejpozději do 20. 4. 2018. Žádost bude přílohou novin.



## Obnova zeleně veřejných prostranství

Obec Mladý Smolivec v minulém roce zadala zpracování inventarizace stromů ve všech katastrech našeho území. Jedním výsledkem je vytvoření „Pasportizace stromů a stromových skupin“ které je mimo jiné uloženo a trvale zpřístupněno na portále [www.stromypodkontrolou.cz](http://www.stromypodkontrolou.cz). Provedením inventarizace stromů jsme zjistili, v jakém stavu se naše stromy nacházejí. Bohužel, u části z kontrolovaných byl zjištěn velice špatný zdravotní stav a stromy byly určeny ke kácení. A tak druhým výsledkem byl rozsáhlý zásah do našich veřejných prostranstvích, kde jsme museli pokácet téměř tři desítky vzrostlých jedinců. Kácení bylo provedeno na území Dožic, Mladého Smolivce, Starého Smolivce a Budislavic. Převážně se jednalo o břízy, bylo i několik jasanů a jehličnanů, několik lip, jeden kaštan a jedna třešeň. Některé stromy musely být pokáceny i z důvodu připravované stavební činnosti na veřejném prostranství (požární nádrž v Dožicích, hřiště v Mladém Smolivci). Začátkem dubna budou odstraněny všechny pařezy a prostranství budou postupně upravena. Samozřejmě nechceme nechat naše veřejná prostranství bez zeleně a stromů, a proto jsme začátkem letošního roku zadali zpracování územní studii pro obec Mladý Smolivec – Náměty zlepšení stavu veřejných prostranství a systému sídelní zeleně v obcích Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Radošice, Budislavice, Dožice, paní Kláře Salzman, autorizované krajinářské architektce. Studie se již zpracovává a ihned po jejím dokončení a schválení bude přistoupeno k osázení veřejných prostranství našich obcí. Předpokládáme, že se na všechna zasažená místa vrátí

listnaté stromy, druh a počet bude v souladu se studií. Obnoveno by mělo být i veřejné prostranství v Radošicích před obchodem, které je již vykácené několik let a nebylo osázené z důvodů čekání na schválení projektu rekonstrukce návsí. Vzhledem k tomu, že rekonstrukce je díky situaci na MěÚ v Nepomuku a stále trvajícím stavebním řízení v nedohlednu, obnovíme tento prostor i bez rekonstrukce. Chodníky a komunikaci prostě upravíme až po vydání stavebního povolení, stromy a zeleň obnovíme v letošním roce.

*Eva Kubová*





# 120 let od založení SDH Budislavice

V letošním roce oslaví Sbor dobrovolných hasičů v Budislavicích 120. výročí od svého založení. Opět byla na pomoc povolána pamětní kniha obce, abych Vám mohl přiblížit okolnosti jeho vzniku. Je potřeba podotknout, že při čtení zápisů o hasičích si člověk uvědomí tehdejší nadšení místních občanů, kdy se zvláštních finančních zdrojů skládali na nákup prvních stříkaček a jiného vybavení potřebného k vykonávání hasičských činností. Rovněž nesmíme zapomenout, že hasičské sbory byly od té doby srdcem dění v obcích, a tak to zůstalo dlouhá desetiletí. Ale podíváme-li se na to ze strany druhé, vidíme, že toto nadšení se postupem těch 120 let změnilo v mnohdy nepřijemnou povinnost, kdy někteří současní členové sboru neví, jak se z této nepřijemné povinnosti vymanit a vymluvit. Samozřejmě motivačně nepůsobí ani události týkající se finančního hospodaření našeho hasičského okresního výboru, nebo potažmo krajského výboru sboru dobrovolných hasičů. Ale též je nutno podotknout, že jsou stále ještě lidé, kteří vše dělají s nadšením a poctivě. Nechci se zde rozepisovat o pravomocích a povinnostech dobrovolných hasičů, a proto postoupíme k samotnému založení.

V pamětní knize je vznik popsán takto:

Sbor dobrovolných hasičů v Budislavicích byl založen 3. října 1898 z podnětu Václava Nachtmana z čísla 32, tehdejšího starosty obce, který byl zvolen prvním velitelem. Prvním starostou byl zvolen František Raušar z čísla 29. Celkem bylo tehdy 18 členů. První stříkačku sbor zakoupil 15. prosince 1898. Za prvních třicet let od svého vzniku se místní hasiči podíleli na likvidaci 34 požárů, a to nejen v Budislavicích, ale v širokém okolí.

V průběhu let sbor zasahoval u několika dalších požárů. K likvidaci asi nejhoršího požáru došlo 2. ledna 1998 při kterém si požár vybral cenu nejvyšší, a to, že majitelku nemovitosti ve které požár vypukl připravil o život. Naštěstí se modernizovala nejen technika a vybavení sboru, ale i bezpečnost obydlí i hospodářských stavení a k požárům dochází v daleko menší míře. V dnešní době náš sbor má 43 členů a zabývá se hlavně sportovní činností na svých cvičeniích a kulturní činností při pořádání různých kulturních akcí.

Na poli sportovním pro náš sbor byl asi nejvýznamnějším začátek milénia, kdy se nám podařilo na okresním kole v klasické soutěži a v obrovské konkurenci vybojovat dvakrát 1. místo, dvakrát 2. místo, dvakrát 3. místo a jednou místo čtvrté. V té době platilo, že kam na soutěž Budislavice přijely, byly automaticky považovány za favority soutěže.

Letošní oslavy proběhnou 5. května od 13.30 hodin ve spojení se svěcením praporu místního hasičského sboru. Svěcení se uskuteční ve farním kostele sv. Jiljí v Budislavicích při Mši svaté. Další akcí spojenou s oslavami bude okrskové cvičení v klasické soutěži, které se uskuteční 2. června od 15 hodin.

Závěrem mi nezbývá než místnímu sboru pográtulovat k jeho výročí a popřát spoustu aktivních lidí, kterým není lhostejné dění v obci. V příštím návratu do historie v Budislavicích se budeme věnovat první světové válce.

Čerpáno z pamětní knihy obce Budislavice

Jan Spour

foto archiv Muzeum Blatná



# Dámská jízda aneb oslava MDŽ trochu jinak

10. 3. 2018 jsme se již po desáté sešli v Kulturním domě ve Starém Smolivci. Ano, čtete dobře, je to až neuvěřitelné, ale letos to byl již desátý rok.

Každoročně je pro nás, ženy, připraven bohatý program. Moderování si na svá bedra vzala opět Veronika Kubová, která měla připravené známé soutěže, kde jsme se mohli dozvědět nové informace o našich obcích.

A co nás čekalo tentokrát? Celá akce začala ve 14:00 hodin, kdy dorazil i autobus, který nabral dámy ze všech vesnic mladosmolivecka. Na každém stole bylo nachystáno občerstvení v podobě sladkých i slaných dobrot. K tomu všemu nás obletovali páni ze zastupitelstva, nosili nám svařáček, kafičko. Zkrátka nám předvedli, že když se chce, tak jde všechno ☺.

Všechny jsme se pohodlně usadily a netrpělivě vyčkávaly příchod známé zpěvačky, Petry Černocké, která za doprovodu svého manžela a místního zvukaře Jirky Krejčíka zazpívala známé hity, jako třeba Saxánu, kterou všichni dobře známe z pohádky Dívka na koštěti. Po tom, co jsme lehce rozvlnily své boky, nám přišla předvést své umění mladá slečna Lucie Šimková a i když jsme si při tanci u Petry Černocké myslely, že ovládneme tanec, Lucie nás velmi rychle vyvedla z omylu, nejen, že se bylo opravdu na co dívat, ale Lucie je mistryně světa v pole dance. Myslím, že by si naši zastupitelé měli vzít příklad a třeba příští rok se o podobné kousky pokusit.

Jak už každým rokem bývá, každá z nás dostala krásnou růži a poté následovala večeře v podobě uzeného

s chlebem, okurkou a hořčicí. K tanci a poslechu nám hrálo Duo Brouček, které roztančilo každého v sále.

Celá akce trvala do pozdních večerních hodin a stálo to, jako každý rok, opravdu za to!!

Touto cestou bych, troufám si za všechny dámy, ráda poděkovala všem zastupitelům, kteří se o nás tak skvěle starali, pracovníkům obce, organizátorům, že pro nás vše krásně připravili a starostce obce, že s námi MDŽ slaví již 10 rok a dává nám tu možnost se každý rok sejít. Budeme doufat a těšit se na rok příští.

*DĚKUJEME!!!*

*Veronika Straková*





# Vítání jara v Dožicích

Poslední únorové dny nám ukázaly, jak se zima stále hlásí o slovo. I když mnozí využili příležitost, obuli své brusle a vyrazili na led, přesto se už všichni těšíme, až zima předá svou vládu jaru. No a dožití se rozhodli příchod jara trošku postrčit a již po několikáté uspořádali akci s názvem „Vítání jara.“ Tato akce se konala v sobotu 3. března v místní hospůdce U Simči.

A jaký že byl hlavní program u této akce? Zcela prostý – posedět s přáteli, do sytosti se najíst a řádně to spláchnout. Také tentokrát bylo pro přítomné připraveno něco k snědku.



Prasátko, které bylo hlavním chodem, se v popelnici před místní hospodou pozvolna otáčelo už od 12 hodin. Místní muži prasátku věnovali nadstandardní péči, poctivě ho kontrolovali a pomazávali. Vůně, která se linula vesnicí, přilákala do místní hospody řadu návštěvníků. Do hospody se postupně začali scházet přibližně v 17 hodin.

Odpoledne a večer příjemně plynul, masa z prasátka pomalu ubývalo a návštěvníci hospody se příjemně bavili. Výčep naplnila dobrá nálada a hlasitý smích. A samozřejmě mlaskání, když se na stole objevila nová nálož teplého masíčka. Všichni si užívali příjemně načatého sobotního večera a svého sousedského setkání. Vítání jara se protáhlo až do časných ranních hodin (což jistě není překvapením). Někteří návštěvníci už mezitím vyrazili ke svým domovům, ti vytrvalejší zůstali a příchod jara náležitě oslavili. I přes velkou snahu všech přítomných se nakonec celé prasátko sníst nepodařilo. Musím říci, že akce se vydařila a všichni svědomitě dodržovali dohodnutý program. Věřím, že si všichni účastníci a vítáči jara tuto akci náležitě užili. Rozloučím se slovy: „Tak zase příště na nějaké další akci v Dožicích.“

*Karolína Černá  
foto Luděk Blovský*

# Maškarní bál v Dožicích

Opět po roce přivítala dožická hospoda U Simči desítky tajuplných bytostí – konal se zde totiž tradiční maškarní bál. Tato velmi očekávaná událost se konala v sobotu 24. března a začínala přibližně ve 20 hodin.

Tentokrát byla oslovena trošku jiná kapela, než na jaké jsme byli zvyklí v předchozích letech. Nelišila ve sžánru, ale ve své velikosti (hlavně díky svému formátu a počtu a rozmístění aparatury) - doprovod při maškarním reji nám tvořila kapela Ukradený vjegy. Chvilí po zahájení zábavy začali pomaloučku přicházet první natěšení tanečníci. Kapela bohužel bojovala s technickými potížemi, odstartování zábavy první vypalovačkou se tak o chvíli posunulo. To ale přítomným nesebralo úsměv z tváří a dále netrpělivě vyčkávali, jaká tedy ta nová kapela bude hrát. A je to tady, sálem poletují první tóny, které hned přilákaly první odvážlivce na taneční parket.

Při rozhlédnutí po sále jste mohli spatřit kosmonauty z NASA, dobové tanečnice z 20. let, důchodce, pacienty z Bohnické léčebny, kterým povolili vycházky, tenistky, vodníka, flašky, partu stromů, kterým byl v patách kůrovec, postavičky z reklamy na Kinder čokoládu a mnoho dalších. Čas utíkal rychlostí blesku, taneční sál byl plný k prasknutí a všichni si užívali příjemně započatý večer. Než jsme se nadáli, bylo půl dvanácté a začalo slavnostní vyhlašování nejpopedenějších masek. Na pátém místě se umístil dědek, na čtvrté místo se prokousal kůrovec se svojí skupinkou stromů, na třetím místě se probojovaly flašky (od rumu a zelené), na druhé místo se prodraly důchodkyně a zvítězili

kosmonauti z NASA. Tak a je to, můžeme se odmaskovat a pokračovat v zábavě. Sálem dokonce putovaly chlebičky a zákusky, které si mohli přítomní zakoupit.

Kapela zahrála svou poslední písničku chvilku před 2. hodinou ranní, tedy chvilí před posunem času. Pro některé to znamenalo odchod domů, jiní se nezalekli a pokračovali ve veselí ve výčepu až do brzkých ranních hodin. Zábava se vskutku vydařila, do Dožic si našlo cestu celkem 92 platících návštěvníků, většina z nich v převleku. A už nyní se můžeme těšit na příští maškarní bál v Dožicích.

*Karolína Černá  
foto Luděk Blovský*



# Žádost o přidělení domácího kompostéru (v roce 2019) v rámci území Mikroregionu Nepomucko.

Mám zájem o bezplatné zapůjčení domácího kompostéru, který po pěti letech přejde do mého soukromého vlastnictví.

## Velikost a typ kompostéru (zakroužkujte\*):

- A) Plastový uzavřený – objem 900 l
- B) Dřevěný otevřený – objem 1687 l

## Pozemek, na němž bude kompostér umístěn (doplňte):

Katastrální území ..... parcela p.p.č.: .....

Jméno a příjmení žadatele: .....

Adresa trvalého bydliště: .....

Kontaktní adresa (jen je-li jiná): .....

E-mail: ..... Telefon: .....

Datum: ..... Podpis: .....

Vyplněný formulář zašlete na podatelnu vašeho obecního úřadu, nebo naskenovaný na e-mailovou adresu: [mnepomucko@seznam.cz](mailto:mnepomucko@seznam.cz) do 30. 4. 2018.

Kompostéry budou poskytovány pouze do vyčerpání zásob. Na zapůjčení kompostéru není právní nárok. Prioritně budou upřednostněni zájemci, kteří dosud kompostér pořízený v rámci dotace nemají.

*Pozn. \* – Můžete si požádat max. o 2 ks – zakroužkujte tedy nejvýše 2 typy. Pokud chcete dva stejné, zakroužkujte jen jednu variantu a dopište „2×“)*





# Maškarní bál v MŠ ve Starém Smolivci

Jako tradičně se v naší školce dne 14. 2. konal maškarní bál. Panovala dobrá nálada plná tance a rejdní, nechyběla ani „židličková“ a celé to završila tombola o ceny.



## Výroční valná hromada mysliveckého sdružení

Po delší odmlce se opět něco dělo v Nivicích. Na plánu byla výroční valná hromada, v sobotu 3. března od 17 hodin. Schůzi zahájil a všechny účastníky přivítal předseda mysliveckého sdružení Marek Rous. Proběhla zpráva mysliveckého hospodáře Jiřího Vávry o hospodaření sdružení. Následovala zpráva finančního hospodáře Karla Nesvedy, který všechny přítomné členy a hosty zahltl čísly o příjmech a výdajích. Následovala zpráva kynologa, o kterou se postaral Michal Panýrek, který přednesl přesné počty psů, následně také splnění podmínek na honitbu, co se týče počtu psů a v neposlední řadě pogratuloval dvěma majitelům psů, kteří tento rok úspěšně složili zkoušky. Další v pořadí byla zpráva revizní komise, kterou přednesl pan Vacek. Z této zprávy bylo patrné, že je sdružení velmi dobře vedeno, nebyly nalezeny žádné chyby, a proto poděkoval předsedovi, mysliveckému i finančnímu hospodáři za skvělou práci a vyzval k této práci i v následujících letech. Před večerí následovala diskuze, ve které se schvalovala „došlá pošta“ a také byla představena jedna kuriózní situace, která se stala některému z členů. Osobně jsem se schůze zúčastnila a skoro jsem neuvěřila, co se to tady u nás děje. Naštěstí tato příhoda měla velmi úsměvný konec a všichni přítomní se pobavili. Vrcholem večera byla fantastická večeře, knedlíky, zelí a uzené, kterou připravily tradiční kuchařky Jitka Panýrková a Iveta Nesvedová. Po téměř

hodinu a půl dlouhé schůzi nastala chvíle, kdy byly slyšet jen cinkající příbory o talíře. To ovšem po nějaké chvilce odeznělo, přijel muzikant z Kocelovic a celým areálem v Nivicích se rozléhal zpěv. Myslivci pojedli, popili a někteří se i docela zdrželi, takže můžu říct, že se výroční valná hromada povedla, ostatně jako každý rok.

*Michaela Nesvedová*

Pozvánka:  
**Myslivecké sdružení**  
**„Stráž“ Mladý Smolivec**  
 zve střelce a širokou veřejnost  
 na střelecký závod  
**„Cena MS Stráž Mladý Smolivec“**  
 v loveckém parkuru, který se koná  
**5. 5. 2018 od 9:00**

v mysliveckém areálu Nivice ve Starém Smolivci



# Marti TIP, jak být FIT:

## „Příběhy z nutriční poradny: Kde je vůle, je i cesta“

V návaznosti na předchozí příběhy lidí navštěvujících mou výživovou poradnu nemohu opomenout čtvrtý „příběh z nutriční poradny“, který osobně považuji za velmi důležitý! Tento příběh bude zaměřen na téma „vůle“. Ano, už slyším některé z Vás zasyčet s pronesením povzdechu „ajaj“, protože s vůlí má v souvislosti s jídlem potíž každý druhý. Možná každý jeden a půltý. © Znam nespočet lidí, kteří vůli v jídle nemají a sní každou laskominu, která se jim v dnešní době přebytku jídla v našich končinách podbízí.

Než se dostanu k samotnému příběhu, měli byste ještě poznat jeho „historickou“ návaznost... Před časem jsem si vyzpovídala moji babičku (které je již přes 80 let), kdy jsem se chtěla pomyslně přenést do dob jejího aktivního života a chtěla jsem vědět, jak se v mládí stravovala jejich generace žijící na vesnici a pracující v hospodářství a zemědělství. Souhrnně řečeno – babička vyprávěla, že maso bylo na jídelním stole jednou týdně a to většinou v neděli. Jedla se sezónní zelenina a ovoce, přes zimu se spoléhalo na kořenovou zeleninu, kysané zelí, jablka a zavařenou zeleninu a ovoce. Lidé měli často domácí produkci obilí, vajec, masa a mléka, ze kterého se vyráběly domácí tvarohy a sýry.

Základ jídelníčku tvořily obiloviny – chléb, obilné kaše, brambory a domácí těsta – například kynuté buchty. Buchty byly dělány s domácími povidly, tvarohem, džemem (a neobsahovaly ztužené tuky a nekvalitní komponenty jako když si koupíte dnes v převážně většině povidlovou buchtu v supermarketu). Když si k obědu dopřály smetanové omáčky, které je zasytily, tak tuky ze smetany neměly šanci, aby se jim „uložily do zásob“ ve formě podkožního tuku, protože lidé hned všechnu přijatou energii zpracovali pohybem. Ke snídani byl zvykem chléb s máslem a bílou kávou a k večeři polévky, popřípadě brambory se zakysaným mlékem, tvarohem a pažitkou.

Celá tato forma stravování byla možná někdy nepestrá a fádni, měla ale několik nesporných výhod: lidé se více přirozeně pohybovali, potraviny neobsahovaly nesmysl, které nám přidává potravinářský průmysl do potravin dnes, potravinové výrobky byly základní, jednoduché a kvalitní a nebylo k dispozici tolik lákadel, jaké přináší současnost, kdy máme na každém rohu bistro, obchod s potravinami, kavárny, cukrárny, restaurace, rychlá občerstvení... dnes si dáte párek rohlíku, i když jdete na turistický výlet uprostřed lesa, jak je síť občerstvovacích míst rozšířená.

Tímto oslím můstkem se dostávám k příběhu pana Honzy, který měl všechno, co by k úspěchu udržování si hmotnosti potřeboval – pohyb, jídelníček na míru ode mě, informace o vhodné formě stravování a taktéž zajaté návyky zdravějšího stravování.

Honza po měsících našich společných konzultací zhubl krásných a potřebných 10 kilogramů, začal jíst pravidelně, kvalitně, vyváženě. V jeho jídelníčku ani v současnosti nechybí ovoce, zelenina, sušené ovoce, ořechy, obiloviny, přílohy, domácí žitné pečivo, dokonce si oblíbil i knekebrotky, sypané müsli, jogurty, tvarohy, rostlinná mléka, tvrdé sýry, luštěniny a ryby. Jeho obědy a večeře obsahují z velké části těstoviny, kuskus/rýži/brambory + maso/ryby/vejce/sýry nebo luštěniny + rostlinné oleje, ořechy a zeleninu. Smažené pokrmy, knedlíky, bílé pečivo, fastfoodová jídla, smetanové pokrmy a alkohol velmi omezil a jako kávu pije jen neslazené espresso nebo ristretto. Jí pravidelně, pestře, ze základních surovin a v optimálním množství a složení.

Sám však přiznává jednu jeho slabinu – slabou vůli v kombinaci s podmanivostí reklamy a marketingu restaurací a stravovacích zařízení. Honza sám o sobě tvrdí, že když jí jen doma, kam si nakupuje zmíněné potraviny a suroviny nebo jen v práci, kam si nosí krabičky s připravenými svačinami a oběd z domova, tak ví, že jí ukázkově, chutná mu a tohle stravování ho i velmi baví, funguje a cítí se skvěle. Kde je tedy zakopaný pes? Ten spočívá právě ve slabé vůli. Protože má jídlo velmi rád, situaci neustojí, pokud přijde do styku sládky. Na rodinných oslavách, při návštěvě kina, v kavárně... V restauraci si z jídelního lístku vybere vyvážené jídlo – často libové maso s nesmaženou přílohou a zeleninou, které když sní, tak se cítí sytý, nepřeježený a s dobrým pocitem, že se najedl lépe než dříve, kdy by si dal omáčku, hamburger nebo hranolky. Avšak jen do doby, než přijde číšník a zeptá se ho, zdali si dá dezert... Jindy si sedne do kavárny a neodolá slanému či sladkému koláči, i přesto že je krátce po snídani; na oslavách nemá klapku a jí, co se do něj vejde a do sálu v kina přichází vždy s něčím, co může během filmu přikusovat. No a tohle celé má za následek to, že když se lákavých situací nakupí více, jeho tělesná hmotnost opět jednoduše a logicky roste...

Uvědomění na závěr? Tímto příběhem jsem chtěla poukázat na to, že lidé v dnešní době již hodně přichází a přechází na kvalitu stravy, proto tolik ožívají farmářské trhy, farmářské obchody, přibývají obchody se zdravými potravinami, fit bistra, restaurace připravující moderní gastronomii – menší porce, zato z kvalitních a pestrých surovin. Na druhou stranu – současná neuvěřitelná dostupnost jídla a možná i zlepšující se finanční situace lidí přispívá k neúměrnosti ve stravování a někdy až velké rozjedenosti, kdy máme možnost si dopřát stravu na každém rohu a za každé situace. Někdy zase lidé jí jen ze zvyku, mají například zafixováno, že v kině se obvykle jí popcorn, že ke kávě v kavárně patří zákusek či že se večerní posezení u televize neobejde bez oříšků, chipsů a sušenek.

Na závěr článku trochu vzpomenu i na sebe. Pamatuji si, že díky výchově rodičů jsem nikdy nebyla zvyklá na to, že by se večer u televize cokoliv pojídalo; do restaurací se chodilo příležitostně, na výlety jsme si brali vlastní svačiny a v podstatě se jedlo jen 5× denně. Kdo se stravuje pravidelně (například 5× denně), neměl by mít již potřebu dávat do těla další a další potraviny a pokrmy, sladké nápoje, sladkosti, dezerty, zmrzliny. Mně dala rodinná výchova dobrý základ ve střídmosti k jídlu a díky tomu se mi lépe udržuje moje tělesná hmotnost po celý život. Mám vůli a nepotřebuji sníst všechno to, na co se podívám nebo proto, že je to „obvyklé“ či „že se to hodí“ nebo „abych neurazila“. To je nesmysl a lidé se pak nesmí divit, že jejich hmotnost roste a tím pádem a ruku v ruce se jim postupem času mnohokrát zvyšuje i krevní cukr, cholesterol či krevní tlak.

Můj tip nakonec: nenechte, aby Vás chuť k jídlu ovládala, a vy jste byli jejím otrokem. Ovládejte vy jí, ne ona Vás. ©

Bc. Martina Korejčková, DiS.  
nutriční terapeutka  
www.martinakorejckova.cz  
poradna Plzeň a Mladý Smolivec  
t.č.: +420 721 634 113



# Začátek jarní části

Už jsou to téměř čtyři měsíce, kdy rozhodčí ukončil poslední podzimní kolo fotbalového okresního přeboru na jižním Plzeňsku. A najednou už stojíme před prvním hvízdem jarní části.

Po odehraných 13 kolech sezóny 2017/2018 získal náš tým SK Starý Smolivec celkem 18 bodů a obsadil devátou příčku tabulky. Určitě by se našly zápasy, které se daly odehrát jinak, nebo u nich jen chyběla větší dávka štěstí. Ale teď stojíme před další polovinou sezóny, která může ještě mnohé změnit!

Zimní přestávka byla ve znamení přípravy, a to hlavně halové. Až s příchodem nového roku se příprava přesunula i na „tréninkové“ hřiště, které je známé jako tzv. dvojka ☺. Podle rozlohy se zřejmě jedná asi o největší tréninkové hřiště v Plzeňském kraji. Klukům poskytuje dostatek prostoru pro tréninkový proces. Je běžeckým oválem s mírným převýšením a zároveň i hrací plochou. Ale! Není to opravdu pro úplné začátečníky, terén neodpouští chyby a nutí hráče k neustálé pozornosti. Bohužel zimní příprava nepřinesla jen svá pozitiva, ale jedno velké minus, a to v podobě částečné ztráty naší opory v bráně. Karel Dražan se nyní potýká se zraněním kolene, které ho dočasně vyřadilo z tréninků a potažmo i z úvodních zápasů. Ale věříme, že se brzy s hráčem podzimu opět uvidíme na hřišti! Jeho post prozatímne zaujme Pavel Panýrek, který měl možnost vyzkoušet si pozici gólmana na přípravném zápase s týmem Březnice. Za krásného jarního počasí na umělé trávě v Příbrami remizovali naši fotbalisté 3:3. Zápas to byl vyrovnaný a jeho tempo odpovídalo začátku sezóny na obou stranách hřiště. Snad si při tomto zápase vybrali kluci to první jarní sluníčko, které každoročně komplikuje jarní zápasy ☺.

Součástí tohoto vydání mělo být i první kolo jarní části, kdy jsme na domácím hřišti měli přivítat Spálené Poříčí. Ale mrazivé počasí tento zápas odložilo. První dubnovou neděli tedy smolivečtí otevrou druhou půli sezóny na hřišti v současnosti druhého týmu

tabulky, a to TJ Keramika Chlumčany. Podzimní společný zápas sice neskočil pro nás vítězně, ale je třeba připomenout slova trenéra Chlumčan, který po utkání napsal, že si myslel, že dostanou a pojedou domů. Ze strany Smolivce to byl velmi líbivý fotbal. Ale v tomto zápase hrála hlavní roli penalta. Necelých dvacet minut před koncem zápasu využila pokutového kopu a rozhodla tak zápas ve prospěch hostujícího celku. Odvetný zápas snad přinese mnoho krásných fotbalových okamžiků a rozhodujícím prvkem bude výkon hráčů na hřišti a tři vítězné body pro hostující, tj. SK Starý Smolivec.



Petra Kubecová



**Firma se starým dřevem vykupuje staré dřevo , prkna a trámy.**

Staré trámy, stará prkna, podlahy, dřevo z rekonstrukcí a demolic Vašich domů či objektů (zemědělských, průmyslových atd.) po celé ČR. Po dohodě je možné provést demontáž střechy na naše náklady.

**Nejlepší výkupní ceny na našem trhu, platba hotově na místě.**

**Firma s dlouholetou tradicí, profesionální a seriózní jednání.**

**Tel.kontakt : 773666054 , 777987482**

**www.staretramy.cz**