



Smolivecké NOVINY

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

Občané Mladosmolivecka pomáhají

Loňský rok jsme měli možnost zapojit se do celorepublikové sbírky a pomoci tak dětem nejen z azylových domů, ale všem, kteří nemají to štěstí vyrůstat v úplných rodinách nebo vyrůstají v dětských domovech.

Projekt, který má každý rok na starosti Diakonie Českobratrská církev evangelické se nazývá „Krabice od bot“. Znamená to, že to čím lidé chtějí udělat radost, zabalí do krabice od bot, a to tak aby se dárek mohl dát rovnou pod stromeček.

Když jsem na obec podávala informaci, že se letos do projektu můžeme zapojit, nenapadlo by mě, že se mi dárky, které budu vyzvedávat, nevejdou do auta. Měla jsem velkou radost. Před Vánoci jsem se domluvila s paní ředitelkou Dětského domova v Nepomuku, která byla za dárky moc ráda. 80% dárečků od Vás obdržely právě děti z nepomuckého domova. Dále jsem dárky rozvezla mezi děti svých klientů, kteří to mnohdy nemají jednoduché.

Jsem moc ráda, že se sešlo tolik darů a mohli jsme dětem udělat radost. Je vidět, že v našich obcích máme lidi, kterým není život dětí lhostejný, pomáhají, jak se dá. Vždyť ty rozzářené oči dětí stojí za to, nemyslíte ☺?

Veronika Vonášková



Zprávy z naší obce

strana 2

Výroční schůze SDH

strana 3

Investiční akce roku 2018

strana 4-5

Poválečné období v Dožicích

strana 6

Maškarní bál v Radošicích

strana 6

Marti TIP, jak být FIT

strana 7

Zprávy z naší obce

První zasedání letošního roku se konalo v pátek 18. 1. 2019. Kromě jednoho omluveného zastupitele se zasedání účastnili všichni. Dorazilo i hodně občanů, za což jsme moc rádi. Zatím můžeme říci, že přesunutí veřejných zasedání ze čtvrtka na pátek má úspěch, protože se na práci zastupitelů chodí dívat díky tomu více lidí.

Nejprve se zkontrolovalo plnění minulých usnesení a poté následovalo schválení daru od Magdy Pištorové, naší dlouholeté dárně. Byl projednán výsledek kontroly hospodaření MŠ ve Starém Smolivci v roce 2017. Žhavým tématem byl pronájem hostince v Mladém Smolivci. Nová paní hostinská měla původně zájem o pronájem hostince v Dožicích, ale protože tam se místním velice hezky rozběhla klubová služba a točí si sami, podala si žádost na smoliveckou hospodu. Ta byla schválena a paní Zittová začala od 21. 1. 2019 hostinec provozovat. Štamgasti jsou spokojeni a dvě hospody, které byly na konci roku uzavřeny, už zase fungují. Byla uzavřena smlouva s kronikářem a zároveň místostarostou obce, Janem Spourem, na vedení kroniky v Budislavicích. Zastupitelé nevydali souhlas s používáním obecního pozemku pro výjezd a příjezd na pozemek pana Faměry v Mladém Smolivci a naopak schválili účast Mladého Smolivce v dotačním projektu na zakoupení dvou zastřešených dřevěných altánů. Projekt bude zajišťovat Mikroregion Nepomucko a bude jej podávat na Plzeňský kraj. Bylo schváleno podání žádosti do programu PSO, vyhlášeného Plzeňským krajem, na opravu požární nádrže ve Starém Smolivci. Probírala se došlá pošta a pak se diskutovalo. Hlavním diskusním bodem byl výběr hajného obecních lesů, protože od listopadu loňského roku jsme přišli o našeho dlouholetého hajného pana Járu, který se stal po komunálních volbách starostou sousední obce Čížkova. Po zajímavé diskusi bylo zasedání ukončeno a byl stanoven termín pro další zasedání, které se bude konat 15. 2. 2019 opět na OÚ v Mladém Smolivci od 18 hodin. Usnesení z každého zasedání si můžete přečíst v informačních vývěskách, které jsou umístěny v obcích. Je zde uveřejněno vždy do konání zasedání dalšího, takže celý měsíc. Jinak jste srdečně zváni na veřejná zasedání, kde se vše dozvíte osobně.

Eva Kubová

Významná jubilea v březnu 2019

Marková Květoslava	Mladý Smolivec	65
Nachtmanová Vlasta	Starý Smolivec	65
Nachtman Pavel	Budislavice	65
Dlouhý Josef	Starý Smolivec	70
Zachatý František	Dožice	71
Šolle Jan	Dožice	71
Blovská Zdeňka	Dožice	74
Kub Josef	Mladý Smolivec	75
Bártová Jaroslava	Radošice	75
Nesvedová Růžena	Starý Smolivec	77
Tůmová Anna	Starý Smolivec	85
Dražanová Libuše	Starý Smolivec	85
Marešová Marie	Starý Smolivec	85
Krejčí Václav	Dožice	90



Mladosmolivecká výjezdová jednotka se školila

Minulý rok obdržela výjezdová jednotka v Mladém Smolivci novou techniku včetně dýchacích přístrojů, Obec Mladý Smolivec nechala vyškolit hasiče coby nositele dýchacích přístrojů, vybavila jednotku i novými zásahovými obleky a potřebnou zásahovou výbavou. Zároveň byla naše jednotka zapojena do přednemocniční neodkladné péče formou plánované první pomoci na vyžádání. Hasiči se proto museli podrobit dalšímu školení, které pro nás zajistila Zdravotnická záchranná služba Plzeňského kraje. Pan Josef Synáč, DiS, zdravotnický záchranář ZZS – Oblast Plzeň Venkov, dorazil v sobotu, 26. 1. 2019, do Mladého Smolivce, kde na něj na OÚ v Mladém Smolivci čekali všichni členové výjezdové jednotky JPO III Mladý Smolivec. Během velice intenzivního školení si měli možnost všichni členové jednotky vyzkoušet všechny základní techniky pro záchranu lidských životů, měli k dispozici i defibrilátor a všechny velikosti záchranářských figurín. Pan Synáč byl velice důsledný a naše hasiče zapojil do všech praktických ukázek a všichni tak museli zachraňovat. Praktické části předcházelo samostudium, kterému se hasiči pověnovali doma. Bude dobré, když nebudou muset získané znalosti a dovednosti často používat a nebudou muset k takovým

případům vyjíždět, ale doufat v to nemůžeme. Je proto určité výborné, že jsou mezi námi vyškolení dobrovolníci, kteří nám pomohou v krizových situacích a budou tak moci zachraňovat naše životy a naše příbytky.

Eva Kubová



Hasiči ve Starém Smolivci se sešli v plném počtu

V pátek 4. 1. 2019 se ve Starém Smolivci konala valná hromada SDH Starý Smolivec. Po minulé slabé účasti členů se letos starosta hasičů Pavel Panýrek velice radoval. Do Nivic, kde se schůze konala, dorazil rekordní počet členů, dále dorazili zástupci z Radošic a také pan Sýkora za OSH PJ, Obec Mladý Smolivec jsem reprezentovala sama. Celou schůzi vedl pan Slavíček, slyšeli jsme zprávu o činnosti za rok 2018 a plány na rok 2019 od starosty sboru, poté i zprávu pokladníka Karla Nesvedy a revizní komise, samozřejmě valnou hromadu pozdravili i přítomní hosté. Podávalo se výborné občerstvení, točilo dobré pití a nechyběla ani harmonika. Přestože se venku ženili čerti a sníh padal jako o závod, hasiči se velice dobře bavili a hodnotili svou činnost ve sboru i mimo něj. Přejeme sboru hodně úspěchů a členům, ať jejich kázeň s docházkou vydrží.

Eva Kubová



Výroční valná hromada SDH Dožice

Každý začátek roku se u hasičů nese v duchu pořádání Výročních valných hromad. Ani rok 2019 nebyl výjimkou. SDH Dožice si svou Výroční valnou hromadu uspořádalo v sobotu 5. ledna 2019 v místní hospůdce. Začátek této události byl naplánován na 18:00 hodin, ve finále pak byla schůze zahájena v 18:15 hodin.

Program schůze byl (jako vždy) následující – Zahájení, Volba návrhové komise, Zpráva o činnosti sboru za rok 2018, Zpráva

o hospodaření sboru v roce 2018, Zpráva kontrolní a revizní komise, Projednání plánu činnosti na rok 2019, Diskuse, Usnesení a Závěr. Všemi těmito body nás postupně provedli jednotliví členové sboru – starosta sboru Aleš Hřidel, jednatelka sboru Anna Beránková či hospodářka sboru Alena Kovaříková. Dále za kontrolní a revizní komisi hovořil Luděk Blovský a Zdeněk Červenka mladší nám představil plány pro rok 2019.

Všechno frčelo jako po másle, než jsme se nadáli tak byla zahájena diskuse. Jako první do diskuse přispěla paní starostka Eva Kubová. Po ní si slovo vzal Milan Ráž, který mluvil z pozice okrskového velitele. Nechyběl také příspěvek do diskuse od hosta z řad poláneckých hasičů – Michala Juráčka. Po pozitivních a chválou plných příspěvcích do diskuse následovalo usnesení ze schůze a závěr. Poslední „oficiální slova“ padla v 18:45 a všichni už jsme netrpělivě očekávali, co že nám to vlastně „přistane na stole“. Pochoutkou letošní výročky se stala sekaná doprovázená bramborovým salátem.

Zábava a veselí v místní hospodě pokračovalo až do časných ranních hodin. Hospodou se ozýval smích a všichni si posezení se svými bratry hasiči a sestrami hasičkami velice užívali. Nezbyvá mi než popřát co možná nejméně požárů a co možná nejvíce úspěchů na hasičském cvičení. Rozloučím se slovy: „Tak zase příště na nějaké akci v Dožicích.“. HASIČINĚ ZDAR!

Karolína Černá



Mladosmolivecká výroční schůze 2019

Mladosmolivečtí hasiči se opět po roce sešli na valné hromadě a tentokrát k tomu využili bývalou hospodu u Frůhaufů.

Na pátek 11. 1. 2019 svolal starosta hasičů v Mladém Smolivci Míra Šustr valnou hromadu. Všichni se sešli v 18 hodin a tak schůze mohla začít. Starosta sboru nejprve všechny přivítal a pak předal slovo Veronice, jednatelce sboru, která schůzi řídila. Jako první byla zhodnocena činnost sboru za uplynulý rok, pak byly předneseny plány na rok nový, pokladník Pavel seznámil přítomné s hospodařením a než nastala diskuse, došlo na volby. Některé funkce doznaly drobné změny a hasiči se prostřídali. V diskusi pozdravil mladosmolivecké hasiče pan Sýkora, zástupce OSH PJ, zástupci budislavického sboru a další přítomní. Po krátké diskusi hasiči schválili usnesení a mohla začít volná zábava. K poslechu i tanci hrál po celý večer pan Velíšek se svou skupinou a o nápoje a občerstvení se postarali Markovi. Zábava byla v plném proudu a tak se málo komu chtělo domů. I dětem se na schůzi určitě líbilo, protože za svou účast byly sladce odměněny.

Eva Kubová



Investiční akce roku 2018

Máme za sebou měsíc nového roku, uzavírají se účetní knihy roku loňského a nám přísluší tento rok zhodnotit. Obec Mladý Smolivec získala v roce 2018 více než 12 miliónů na dotacích a tak i investice obce mohly být vyšší. Hlavní investicí roku byla hasičská technika – cisternová automobilová stříkačka Tatra 815-7 financovaná z prostředků Evropské unie, dotace činila celých 90 %. Dopravní automobil Mercedes s přívěsem jsme z tohoto dotačního programu IROP, financovaného EU, obdrželi již v roce 2017. Dalším větším projektem byla obnova rybníka Strhaný ve Starém Smolivci. Rybník byl odbahněn, byla upravena hráz a byla provedena výstavba bezpečnostního přelivu, nového požeráku a zídky se vstupem do rybníka. Celý projekt byl dotován z MZe ČR. Protože celou naši republiku a i nás sužuje velké sucho, důležitými investicemi naší obce bylo vybudování nových zdrojů. Nejprve jsme z obecního rozpočtu vybudovali v roce 2017 dva vrtů ve Starém Smolivci. Pak přišel na řadu Mladý Smolivec. Zde jsme zjistili, že jeden z vrtů je v havarijním stavu a tak jsme díky dotaci MŽP ČR postavili vrt nový, hluboký 41 m s vydatností 43m³/den. Tímto počinem jsme zajistili dostatek vody v Mladém Smolivci a to nejen vybudováním nového vrtu, ale i díky odstranění dvou velkých závad, které nám denně ubíraly téměř 40 m³ vody. MŽP ČR nám poskytlo ještě jednu dotaci, a to na propojení nových vrtů ve Starém Smolivci s vodojemem. Tento projekt byl náročnější, než-li projekt v Mladém Smolivci, a také finančně vyšší. Vše jsme ale po stavební i technické stránce zvládli a díky projektu již o prázdninách ve Starém Smolivci měli vyřešený problém s nedostatkem vody v neúprosně suchých letních měsících.

I když bylo několik málo dní, kdy ve Starém Smolivci netekla v některých částech voda, byly to spíše závady technické, neboť se celý projekt teprve rozbíhal. A k nedostatku vody určitě přispěli i nedisciplinovaní občané, kteří i přes vydaný zákaz vodou plýtvali. Ono i když budeme mít pitnou vodu v dostatečné míře, určitě během dlouhotrvajícího sucha, které opět může nastat, dojde k omezení jejího používání. S vodou se musí skutečně šetřit, hlavně s tou pitnou. V loňském roce jsme také rozjeli projekt na rekonstrukci nového kurtu ve Starém Smolivci. Projekt je podpořen z Plzeňského kraje.

Tento projekt bude dokončený v červnu letošního roku a my věříme, že přitáhne do sportovního areálu zase více sportovců a dětí. Sportovní aktivity musíme podporovat, protože to je jedna z mála věcí, která udržuje na vesnici život. Podporujeme také bezpečnost na našich obecních hřištích. Vloni jsme zakoupili dvě bezpečné branky do Dožic, na které jsme získali dotaci od Plzeňského kraje. Ten nám také poskytl ještě dotace pro hasiče na vybavení a i na měřiče rychlostí, které by měly zlepšit bezpečnost na silnicích. Samozřejmě, že některé nenapravitelné řidiče nezastaví ani červený nápis s číslem vysoké rychlosti, kterou projíždí obec, ale mnohé donutí dát nohu z plynu a umožnit lidem bezpečně přejít křižovatku. Na vybavení hasičů jsme dostali dotaci i od MV ČR. Nejsou to závratné částky, ale dobrá je každá koruna. Bez dotace, pouze z rozpočtu obce, jsme pořídili nový traktor s čelním nakladačem a také nechali opravit požární nádrž v Dožicích. Opravovali jsme obecní budovy, nakupovali potřebná zařízení, zhodnocovali majetek obce. Vše se dočtete v přiložené podrobné tabulce investic roku 2018. Ještě jsme v roce 2018 získali dotaci na rekonstrukci části střechy KD ve Starém Smolivci a střechy obecního domu čp. 10 v Radošicích – bývalá Kampelička, tyto dotace jsou od PK. Od MMR ČR jsme obdrželi příslib na dotaci na opravu komunikace v Dožicích u Červenků. Tyto projekty ale budeme realizovat až letos. Kapacita stavebních firem je velice omezená a tak sehnat dobrou firmu znamená občas si i chvíli počkat. Když to ale dovolují podmínky dotace, čekání se vyplatí.

Eva Kubová



Vrt Mladý Smolivec



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Investiční akce roku 2018

Investiční akce Obce Mladý Smolivec rok 2018		Dotace/DAR	Poskytl
Nákup CAS pro JPOIII Mladý Smolivec	8 658 350,00 Kč	7 792 515,00 Kč	IROP EU
Obnova rybníka Strhaný	2 551 616,76 Kč	1 536 000,00 Kč	MZE ČR
Zásobování pitnou vodou Starý Smolivec – 2017 – 2018	2 489 785,00 Kč	1 991 828,00 Kč	SFŽP ČR
Vrt Mladý Smolivec - celkové náklady 2017 – 2018	296 068,00 Kč	172 712,00 Kč	SFŽP ČR
Oprava stříkačky JSDHO Dožice	53 131,00 Kč		
Oplocení vrtu v Mladém Smolivci	53 579,00 Kč		
Oprava vodovodu Mladý Smolivec	116 214,00 Kč		
Oprava vodovodu Mladý Smolivec, Budislavice	49 654,00 Kč		
Čerpadlo Budislavice	29 958,68 Kč		
Vodoměry na hlavní řady Budislavice, Mladý Smolivec	63 646,00 Kč		
Střecha a fasády vodojemu a úpravny Mladý Smolivec	59 587,00 Kč		
Požární nádrž Dožice včetně žlabu a terénních úprav	812 702,40 Kč		
Frézování pařezů MS, SS, R, B, D	25 991,00 Kč		
Nátěr zábradlí požární nádrže Dožice – Košeranda	41 320,00 Kč		
Fasáda hasičárny Dožice	38 600,00 Kč		
Fasáda hostince Dožice, nátěr plotu, vnitřní výmalba	95 725,00 Kč		
Výmalba sálu hostince Dožice, oprava vnitřních omítek	45 170,00 Kč		
Kurt Starý Smolivec - první část	1 120 419,54 Kč	400 000,00 Kč	PK
Výběrové řízení kurtu Starý Smolivec	68 818,00 Kč		
Podlaha cvičírny v čp. 27 v Mladém Smolivci	75 753,23 Kč		
Fasáda a vybavení hasičárny Budislavice	62 194,06 Kč		
Odvodnění hasičárny Starý Smolivec	334 908,47 Kč		
Měřiče rychlosti	154 492,80 Kč	60 000,00 Kč	PK
Oprava prodejna Radošice čp. 20	10 869,00 Kč		
Věcné vybavení JPOIII Mladý Smolivec	295 785,31 Kč	63 694,00 Kč	PK, MV ČR
Schody požární nádrže Radošice	11 096,00 Kč		
Digitalizace kronik	33 852,00 Kč		
Dendrologický průzkum – druhá část	29 766,00 Kč		
Fasáda kapličky Mladý Smolivec	41 000,00 Kč		
Oprava a septik čp. 27 v Mladém Smolivci	138 957,00 Kč		
Opěrná zeď u čp. 27 v Mladém Smolivci	107 680,00 Kč		
Plot na hřišti v Mladém Smolivci	160 203,39 Kč		
Výmalba a oprava lezeckých prvků MŠ Starý Smolivec	49 003,90 Kč		
Traktor New Holand včetně nakladače	1 138 800,00 Kč		
Bezpečné branky Dožice	46 222,00 Kč	34 000,00 Kč	PK
Obrazy Jiřího Karmazína	60 000,00 Kč		
Pamětní tabule, pamětní kámen Dožice	33 896,70 Kč		
Křovinořez	23 873,70 Kč		
Vánoční stánky	21 340,00 Kč		
Stololavice Budislavice	17 900,00 Kč		
Kávovar	17 800,00 Kč		
Skartovačka	11 409,00 Kč		
Obecní kalendáře	65 936,10 Kč		
Celkem	19 360 918,54 Kč	12 016 749,00 Kč	

Marti TIP, jak být FIT: „Příběhy z nutriční poradny: O hubnoucích, kterým funguje „cheat day““

Začátek února je pro nutriční poradny a centra statisticky nejvytíženější období, kdy lidé začínají po novém roce a „rozkoukavacím lednu“ v rámci novoročních předsevzetí realizovat svá přání a předsevzetí především v oblasti hubnutí a cvičení. Lidé jsou plni nadšení, odhodlání, očekávání a chuti konat. S přibývajícími měsíci však toto nadšení a chuť konat mnohdy opadá a mnoho lidí se vrací ke svým starým zažitým stravovacím zvykům, omezenosti pohybových aktivit a s tím často přichází i plíživý, ale kontinuální zpětný návrat pracně zhubnutých kilogramů tělesného tuku. Bohužel musím konstatovat, že lidí, kterým nové a lepší stravovací návyky, cvičení a udržení zhubnutých kil vydrží dlouhodobě, respektive si je převezmou jako svůj životní styl, je menšina. Ve své praxi jsem ale dlouhodobým pozorováním mých hubnoucích klientů vysledovala jeden důležitý jev – dlouhodobě lépe se stravovat a cvičit vydrží v zásadě dvě kategorie lidí:

1.) ty se silnou motivací, vůlí, pílí a nadšením (tzv. striktní přesvědčení dřiči ☺),

2.) lidé, kteří si občas dopřejí tzv. „cheat day“ (čtete: čít dej ☺), tzn. den či jedno jídlo, kdy si upustí hubnoucí otěže, trochu si v jídlu dopřejí a vzdálí se od zásad jejich stravy.

„Cheat day“ bývá obecně ale často špatně uchopen – „cheat day“ totiž vůbec nemusí být o tom, cpát se od rána do večera tučnými a sladkými jídly v nezřízeném množství a zapíjet je alkoholem, jak to většina lidí praktikující „cheat day“ pojímá; naopak, „cheat day“ může být velmi dobrý sluha, kdy si vědomě například jednou týdně dopřejeme oblíbené jídlo bez ohledu na jeho dietetické vlastnosti (například jednou týdně ke svačině dort, k obědu jídlo klasické české kuchyně či větší porci, než bývá obvyklé)...

...Určitou formu takového „cheat daye“ praktikoval i můj kamarád Jirka, který se díky tomuto lehkému každodennímu porušení zaběhlého redukčního režimu drží jinak zdravější a odlehčenější stravy již několik let. O Jirkovi a jeho hubnoucích dlouhotrvajících úspěších je další příběh z nutriční poradny.

Jirka se ke cvičení a lepším stravovacím zvykům probíral postupně, neboť vyrostl na bílých rohlíkách, uheráku, bábovkách od babičky a klasické české kuchyni od maminky. Čímž si postupem studentských sedavých vysokoškolských let vytvořil zásobu 15kg tuku navíc, které ho ale netěšily. Po absolvování vysoké školy a při nástupu do zaměstnání získal Jirka více volného času, když přišel po pracovní době z práce, a tak se rozhodl, že se svými kilogramy tuku ve svém volném čase zatočí společně s mými radami ohledně pohybu a také díky jídelníčku, který jsem mu vytvořila na míru. 15kg se mu opravdu podařilo zhubnout během tři čtvrtě roku, což vychází v průměru 1,5kg zhubnutého tuku měsíčně. Někomu by to přišlo málo, ale právě dlouhodobé postupné výsledky teprve pomohly Jirkovi si jeho nové návyky dostatečně zažít a pojmut nové stravování a pohyb jako svůj životní styl, které ho drží již přes 3 roky! Schválně, kdo vydrží u svého předsevzetí 3 roky a déle? No ten, kdo to myslí se sebou doopravdy vážně a někdy i ten, kdo si občas dopřeje i například oblíbené jídlo, i když zcela nesplňuje představu fit jídla.

Zažila jsem i klienty, kteří měsíce vydrželi například bez čokolády (a to ji před tím jedli denně), jenže pak se stalo, že měsíce utlačovaná touha po kousku čokoládě způsobila u jedné klientky po náročném dni „výbuch žravosti“, kdy snědla večer celou velkou čokoládu, několik polévkových lžic nugety a sušenku navrch. Pak samozřejmě měla výčitky svědomí a nadávala si za to. Jsem toho názoru, že kdyby si každý týden dala třeba řádku z čokoládové tabulky, tohle by se jí pravděpodobně nestalo. Na druhou stranu netvrdím, že toto občasné „hřešení“ je pro každého! Někomu opravdu více vyhovuje, vzdát se pro hubnutí všech nevhodných jídel a nedopřát si je ani výjimečně, protože tím, že jsme každý jiný, tak někomu tato cesta plná zásad bude sedět zase více. Proto ani v tomto ohledu nemohu dát jasné rozřešení, zdali je občasné „cheat day“ dobře nebo špatně. Odpověděla bych, že záleží na tom, jak často a jakým způsobem je „cheat day“ pojatý a také na temperamentu a osobnosti člověka. Někomu může „cheat day“ prospět, někomu ublížit.

Zpět ale k příběhu Jirky, kterému „cheat day“ zafungoval. Ten ho pojal tak, že měl vyhrazenou každou sobotu na to, že si k obědu dopřál jídlo klasické české kuchyně, ale ve střídmé verzi (ke svíčkové si dal jen tři knedlíky, k řízku místo hranolek brambory atp.) a k odpolední sobotní svačině si dal kousek dortu nebo buchtu od své babičky, která velmi ráda pekla. Jirka byl spokojený a jeho shozená kila a ani zažitý zdravější životní styl to nenabouralo, naopak, takové soboty mu pomohly ve zdravějším životním stylu setrvat léta.

Uvědomění na závěr: Zdravý životní styl není o přemlouvání a donucení, naopak, jsou to vědomé kroky za pevnějším zdravím a spokojeností se svou postavou. A jak je vidět, nemusí to být cesta plná celoživotní disciplíny a odříkání. Na druhou stranu „bez práce nejsou koláče“. Dle mého názoru je důležitější dlouhodobý vztah ke zdravějším a odlehčenějším jídelníčkům, než krátkodobé diety a rychlé hubnutí, u kterých lidé vydrží sotva pár měsíců, protože to berou jako nutnost, ne jako radost z toho, že se mohou pyšnit tím, že následují zdravější formu životního stylu. V otázce zmíněného „cheat daye“ je pak stěžejní zmínit ještě jednu důležitou věc – kdo si „cheat day“ ve střídmé verzi ke svému fit jídelníčku dopřeje, nikdy by pak z toho neměl mít výčitky svědomí, protože pak jsou účinky takového dopřívání si zcela kontraproduktivní. Z vědomého hřešení, a podotýkám občasného (= nemít „cheat day“ každý den), by měl mít člověk dobrý pocit bez výčitek, když už ho praktikuje. Protože nezapomeňme, že nejen, že jsme to, co jíme, ale i to, co si o jídle myslíme!

Krásné dny přeje Bc. Martina Korejčková, DiS.

nutriční terapeutka

www.martinakorejckova.cz

poradna Plzeň a Mladý Smolivec

t.č.: +420 721 634 113



MÁ VLAST
CESTAMI PROMĚN
2018/2019



Obec Mladý Smolivec Vás srdečně zve na

VÝSTAVU FOTOGRAFIÍ

s názvem "Má vlast cestami proměn"

6. února až 25. února 2019

Na této výstavě uvidíte 14 proměn z celé České republiky, mezi nimiž je i kostel sv. Michaela v Dožicích.

Výstava se koná v zasedací místnosti Obecního úřadu v Mladém Smolivci, navštivte ji vždy od pondělí do pátku dle pracovní doby OÚ.

Lze domluvit i individuální prohlídky, pro individuální prohlídku nás prosím kontaktujte telefonicky, nebo e-mailem.

Telefonní číslo: 602 175 471

Vstup: zdarma

E-mailová adresa: ou@mladysmolivec.cz



23. 2. 2019

HASIČSKÝ BÁL

DĚTSKÁ MAŠKARNÍ DISKOTÉKA

OD 14.00 DO 17.00 HODIN

VÝBORNÁ HUDBA

CHUTNÉ OBČERSTVENÍ

ZAJÍMAVÉ SOUTĚŽE

VYHLÁŠENÍ NEJLEPŠÍ MASKY

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

MLADÝ SMOLIVEC

SÁL U FRŮHAUFŮ

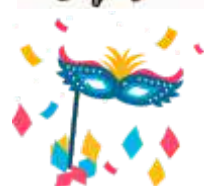
OD 20.00 HODIN

PIŇAKOLÁDA

BOHATÁ TOMBOLA

VSTUPNÉ 150 Kč

SDH MLADÝ SMOLIVEC



2. 3. 2019 Masopustní PRŮVOD



Budislavice



Dožice



Radošice



Starý

Smolivec



Dámská jízda

aneb „Oslava MDŽ trochu jinak“,



která se koná v sobotu dne
9. března 2019 od 14.00 hod
v **Kulturním domě**
ve **Starém Smolivci**

Odjezd autobusu:

Mladý Smolivec 13.15 hod
Budislavice 13.20 hod
Dožice 13.25 hod
Radošice 13.30 hod

Návrat autobusem:

Pravděpodobný
kolem 19.00 hod

Pro ženy je připraven bohatý program,
hlavní účinkující bude
Pilsen Queen tribute band

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

Občerstvení zajištěno. Vezměte
s sebou pouze dobrou náladu.

