



Troubský hlasatel

XXIV. ročník / č. 121

SRPEN 2015

Zápisník starostky

Vážení a milí spoluobčané,

tak nám skončilo léto, tentokrát opravdu parné a nastává pomalu podzim. Snad jsme si všichni – my dospělí odpočinuli na dovolené a děti na prázdninách a načerpali nových sil do posledních měsíců tohoto roku. Brzy přivítáme 17 malých prvňáčků do naší zářivě žluté zateplené školy.

Je také nutno velmi pochválit naše odrostlejší a zadané páry, kteří udržují tradici „Starých hodů“, pořádaných 15. srpna, se vším co k tomu patří. Díky všem, kteří se podíleli na organizaci těchto hodů, i přes velké horko.

S prázdninami se rozloučíme v sobotu 29. srpna od 14.00 hod. v areálu ul. Lišky na již tradičním „Dětském dni“, tentokrát se zaměřením na středověk. Zahájení provede svým vystoupením historická šermířská skupina „Přemyslovci“.

Srdečně vás všechny zvú.

Irena Kynclová
Starostka obce Troubsko

Obecní úřad informuje

USNESENÍ III. zasedání Zastupitelstva Obce Troubsko ze dne 17. června 2015

Zastupitelstvo Obce Troubsko po projednání

Schvaluje:

Usnesení č. III/2 – program jednání.

Usnesení č. III/2 – způsob hlasování zvednutím ruky.

Usnesení č. III/2 – diskusi k jednotlivým bodům programu.

Usnesení č. III/4 – smlouvu o zřízení věcného břemene – pozemek p. č. 1502 – vodovod a kanalizace a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/5 – smlouvu o zřízení věcného břemene – pozemek p. č. 1506/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/6 – smlouvu o smlouvě budoucí o zřízení věcného břemene-pozemek p. č. 1446/86 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/7 – smlouva o zřízení věcného břemene – pozemek p. č. 1502 (novostavba 2 RD) - vodovod a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/8 – smlouvu o zřízení věcného břemene – pozemek p. č. 1491/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/9 – smlouvu o zřízení věcného břemene-pozemek p. č. 1481/1 a 1483/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/10 – smlouvu o zřízení věcného břemene – pozemek p. č. 7000/1 a p. č. 7534 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/11 – smlouvu o právu provést stavbu-prodloužení IS-pozemek p. č. 1514/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/12 – smlouvu o budoucí smlouvě o převodu majetku-prodloužení IS ul. Družstevní a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/13 – smlouvu o právu provést stavbu – přípojka NN na p. č. 226/1, 1513/1, 1513/8, 1460/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/14 – smlouvu o právu provést stavbu-pozemek p. č. 1446/86 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/15 – smlouvu o zřízení služebnosti inženýrských sítí-VOV na p. č. 1527/5, 1393/1, 1393/181, 1394, 1393/68, 1527/2 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/16 – smlouvu o smlouvě budoucí o zřízení služebnosti IS-pozemky p. č. 1517/3, 389/1,386/1, 1518/14, 1518/12 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/17 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1455/74 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/18 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1509/18 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/19 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1442/122 a 1442/111 včetně komunikace a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/20 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1442/64 včetně komunikace a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/21 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1444/4 včetně komunikace a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/22 – darovací smlouvu na pozemek p. č. 1518/4, 388/1, 388/9 a 390/1 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/23 – darovací smlouvu na vodovodní řad na pozemku p. č. 1442/61, 1444/1, 1446/86 a pověřuje starostku obce k podpisu.

Usnesení č. III/24 – smlouvu o zápůjčce ze sociálního fondu p. Kynclové v částce 35.000,-Kč na rekonstrukci koupelny.

Usnesení č. III/25 – smlouvu o úvěru z FRB p. Z. Hrušákoví v částce 50.000,-Kč na stavbu pergoly a terénních úprav zahrady.

Usnesení č. III/26 – měsíční odměny poskytované za výkon funkce neuvolněným členům ZO bez příplatku podle počtu obyvatel - účinnost od 1. 7. 2015.

Usnesení č. III/27 – účetní závěrku Obce Troubsko za rok 2014 – viz protokol o schválení účetní závěrky Obce Troubsko za rok 2014.

Usnesení č. III/28 – závěrečný účet Obce Troubsko za rok 2014 bez výhrad.

Usnesení č. III/29 – rozpočtové opatření č. 1/2015.

Ruší:

Usnesení č. III/30 – usnesení č. II/10 ze dne 7. dubna 2011.

Vyhrazuje:

Usnesení č. III/30 – pravomoc radě obce v souladu s § 102 odst. 2, písm. a) zákona č. 128/2000Sb., o obcích, ve znění pozdějších předpisů a tím ji pověřuje k provádění jednotlivých rozpočtových opatření dle potřeby. Zastupitelstvo obce si vyhrazuje právo na informaci o každém provedeném rozpočtovém opatření na nejbližším zasedání zastupitelstva.

Bere na vědomí:

Usnesení č. III/3 – kontrolu plnění úkolů usnesení z minulého zasedání-nebyly uloženy žádné úkoly.

Usnesení č. III/31 – informativní zprávy.

Určuje:

Usnesení č. III/2 – návrhovou komisi p. Jarmilu Kadlecovou a Mgr. Jiřího Pospíšila, ověřovateli zápisu pana Romana Komínka a pana Pavla Chaloupku.

★ ★ ★

Pečlivé třídění plastů

Žádáme občany, aby **pečlivě třídili plastové odpady**. Kontrolou pracovníky svozové firmy bylo zjištěno, že jsou do žlutých nádob na plasty hojně umísťovány **folie z bazénů (modré bazénové folie), stavební plasty a novodurové trubky**.

Tyto odpady v žádném případě do nádob na plasty nepatří!



Občané mohou tyto odpady odevzdat buď do sběrných dvorů zřízených v okolí obce, nebo je odevzdat při mobilním svozu objemných odpadů. Pokud osádka při svozu odpadu zjistí, že nádoba je zaplněna tímto druhem stavebního odpadu, nebude prostřednictvím KUKA vozu svezena. Osádka pořídí fotodokumentaci, ve kterém hnízdě se takto naplněná nádoba nachází, nádobu nevyveze a obec bude povinna na vlastní náklady provést likvidaci tohoto nevhodného odpadu. Pro informaci přikládáme samolepku, kterou jsou žluté nádoby označeny. Děkujeme

vám za součinnost a pochopení.

(OÚ)

Nákup domácích kompostérů

V dubnu letošního roku jsme vás prostřednictvím zpravodaje Troubský hlasatel č. 119 informovali o podané žádosti

s názvem „**Zkvalitnění nakládání s bio-odpady v obci Troubsko**“ do Operačního programu životní prostředí. Cílem bylo podpořit domácí kompostování a snížit množství směsného komunálního odpadu. Výsledkem žádosti pak měl být nákup **250 kusů domácích kompostérů**, které by byly bezúplatně zapůjčeny občanům Troubska.

Letos v červnu obdržela obec Registrační list a Rozhodnutí o poskytnutí podpory ze Státního fondu Životního prostředí. **Znamená to tedy, že podání žádosti bylo úspěšné** a do konce tohoto roku budou kompostéry zakoupeny a předány občanům.

Jaký bude další postup? V polovině srpna proběhlo výběrové řízení a hodnocení nabídek, nyní se celý proces administrativně vyřizuje a následně se podepíše kupní smlouva. Předpokládáme, že během září a října by měla vítězná firma dodat kompostéry do obce a obec je pak ve třech etapách předá občanům.

S každým občanem obec uzavře tzv. **Smlouvu o výpůjčce věci a následném darování**. Kompostér bude sloužit k odkládání rozložitelného komunálního odpadu, občanům bude zapůjčen zdarma na dobu určitou pět let. Po uplynutí pěti let přenechá obec kompostér bezplatně občanovi.

Kompostér musí být umístěn na pozemku, který se nachází v katastrálním území obce Troubsko a nesmí být přenechán do užívání třetí osobě!

Místem předání kompostéru občanovi bude parkoviště u Obecního úřadu (ul. Zámecká).

Záleží nyní na každém, zda nabídku obce využije. Realizace celé akce bude organizačně a časově náročná a proto žádáme všechny zájemce, aby co nejdříve vyplnili a odevzdali na OÚ Troubsko k rukám p. Šimečkové dokument NÁVRATKA – DOMÁCÍ KOMPOSTÉR, který jste obdrželi do poštovní schránky jako součást informačního letáku nebo je možné jej stáhnout na webových stránkách obce. Návratku můžete poslat také elektronicky – vyplněnou návrtku naskenujete a zašlete na e-mail: podatelna@troubosko.cz. Do každé domácnosti je možné získat pouze jeden kompostér. **Uspokojeno bude prvních 250 zájemců**. Nové informace budou průběžně zveřejňovány na webu obce.

V části „Napsali nám“ se můžete dočíst o výhodách domácího kompostování.

(OÚ)

Oprava komunikace ulice Luční

V pondělí 1. června začala oprava komunikace na ul. Luční. Vítězný uchazeč výběrového řízení společnost PRESTAV spol. s r.o., Brno měla stavební práce dokončit v souladu s objednávkou nejpozději do 31. 8. 2015. Cena za opravu uvedené komunikace byla vysoutěžena ve výši 2,6 mil. Kč včetně DPH.

Cílem opravy povrchu ulice Luční bylo vybudovat:

- povrch v provedení zámkové dlažby;
- osvětlení na jedné straně ulice;
- na konci ulice (směrem k potoku) tzv. obratiště, které bude využito zejména pro potřeby Integrovaného záchranného systému.

Samozřejmě, že tím hlavním cílem bylo zlepšit podmínky bydlení pro obyvatele ulice.



Oprava komunikace ulice Luční



Výsledek práce

Od začátku se vědělo, že prostor pro provádění stavebních prací je velmi úzký. Zhotovitel byl důrazně upozorněn, že nesmí poškodit inženýrské sítě (vodovod, dešťová a splašková kanalizace) vybudované v roce 2014.

Jak se říká „Když se chce, tak to jde!“. Stavební práce byly ukončeny už 10. července. Na webu jsou zveřejněny fotografie, které jsou důkazem toho, že dobrá věc se podařila.

Děkuji všem, kteří se na realizaci díla podíleli – zaměstnancům stavební společnosti PRESTAV spol. s r.o., projektantovi Ing. Švestkovi a občanům ulice Luční za součinnost a trpělivost.

(BK)

Pomocník občanům



V srpnu byla zřízena nová e-mailová adresa **namety@troubsko.cz**, která je určena jako pomocník občanům pro hlášení poruch (například nefungující uliční světlo), nežádoucího odpadu (černá skládka), rozbitého obecního mobiliáře, nefunkční kanalizace nebo sdělení jiných informací, které pomohou ke klidnému bydlení v naší obci.

Děkujeme, že nový e-mail začnete využívat a slibujeme, že každý takto sdělený námět vyřídíme.

(OÚ)

Zprávy ze Základní a mateřské školy

Základní škola a mateřská škola Troubsko



Letošní léto nám opravdu přeje. Užíváme si horkých slunečných dnů, stejně jako bouřek a vzduch voní sluncem, zralým obilím a občas i deštěm. Bylo tomu tak i v červnu, kdy se naše škola vydala v týdnu od 22. - 26. června do krásné přírody u Chotéboře. Chata Doubravka se nacházela uprostřed lesů, takže jsme většinu času trávili venku v přírodě. Přimo pod chatou se vinula řeka Doubrava. Společně s dětmi jsme celý týden cestovali časem. Navštívili jsme pravěk, nahlédli do věku Caesara a na široké moře jsme vypluli s piráty. V každém období naši malí cestovatelé museli splnit různé úkoly a najít mapu. Některé úkoly byly opravdu zajímavé a myslím, že si každý přišel na své. Na závěr samozřejmě nechybělo hledání pokladu, opékání špekáčků a zpívání u táboráku.

Škola v přírodě se vydařila, k čemuž přispěla skoro domácí strava a celodenní péče o naše hladové žaludky.

Mgr. Jana Mitášová

Vítání a loučení

Představte si: slunečné odpoledne, krásně vyzdobená zahrada MŠ, spousta dobrot od maminek a paní kuchařek, trocha nervozity... a můžeme začít!

Koncem každého školního roku se loučíme s našimi pátáky, kteří odcházejí do jiných škol za novými spolužáky i učiteli. Každý letos dostal pamětní list a školní tričko se jmény spolužáků, aby nezapomněli na kamarády a na svoji první školu.

Letos proběhlo nejen loučení, ale i vítání. Předškoláčky dostali šerpu a byli slavnostně pasováni na žáka první třídy. Poté prošli vyzdobenou bránou do „školy“, kde na ně čekal pan učitel.

Nechyběla ani zábava. Děti ze školky zazpívaly a žáci ze školního Dramaťáčku zahráli vtipné divadelní představení. Na závěr jsme si opekli špekáčky a plni dojmů a dobrot jsme se rozešli...a zbývá dodat, na shledanou v září!

Mgr. Iva Dobšíková

Anglický jazyk na naší škole

Ve druhém pololetí žáky třetího až pátého ročníku v rámci anglické konverzace několikrát navštívil rodilý mluvčí z Ameriky. Žáci měli možnost procvičit témata jako například (záliby, rodina, domácí mazlíčci, počasí, aj.). Velmi užitečné bylo rovněž pokládání a zodpovídání souvisejících otázek. Pro souvislejší pochopení a procvičení gramatiky čtvrté a páté ročníky plnily různé projekty, při kterých využívaly slovníky, práci s internetem a v neposlední řadě naučnou anglickou literaturu pro děti. Žáčci anglického kroužku v červnu vystoupili s krátkým představením o červené řepě.

Od září bude na naší škole působit rodilý mluvčí pravidelně v hodinách konverzace. Rovněž bude se žáky procvičovat již probrané učivo formou her a dramatizace. Protože je na naší škole anglický jazyk zařazen již od prvního ročníku, mohou se i ti nejmenší těšit na anglické písničky a pohádky. Naším starším žákům nabídneme navíc kroužek konverzace.

Dramaťáček

Letošní rok byl pro členy obou „dramaťáčských“ oddělení poměrně rušný a rozhodně úspěšný. Na tradičním festivalu Troubský tyjátr 3 jsme letos získali se svou hrou **Sněhurka** 2. místo a zvládli jsme nacvičit další dvě představení. První z nich měli možnost rodiče zhlédnout v červnu na zahradě mateřské školy při příležitosti loučení se s pátým ročníkem a pasováním nových prvňáčků. Na netradiční divadelní představení staršího oddělení, které do svého dění zapojí i diváky se můžete těšit v září. Představení pod názvem **Aranka** řeší výchovné téma týkající se rasismu a věřím, že přivede mnohé diváky k zamyšlení. Jednoduše se těšte!

Mgr. Marie Vacková

Novinky ve školním roce 2015-2016

Na školních stránkách www.zs-troubisko.cz najdete novou složku s názvem **PRO RODIČE**. V této složce se budou objevovat názory a různé pohledy odborníků na výchovu, vzdělávání i zdraví dětí. Najdete zde články různých psychologů, speciálních pedagogů, pediatrů a podobně. Doufám, že vám tímto pomůžeme dostat se snadno k informacím, které běžně nevyhledáváte a snad budete s novou rubrikou spokojeni.

Další novinkou je zapojení naší školy do projektu „Česko sportuje“. Pohyb je důležitý pro správný vývoj dítěte a správnou funkci lidských orgánů. Po zahájení školní výuky se spontánní pohyb dítěte vytrácí a převládá sedavý způsob života (sezení v lavicích, u televize, u počítače atd.). Tím se oslabuje svalový aparát (vadné držení těla) a zhoršuje se tělesná zdatnost. Vzhledem k malému počtu hodin TV chceme rozšířit pohybové aktivity: zahájení výuky krátkým cvičením, zařazování tělovýchovných chvil do výuky, pohybová činnost o přestávkách na školním hřišti a ve ŠD. V rámci projektu „Česko sportuje“ otestujeme děti v šesti disciplínách. Testuje se: rychlost, hbitost, ohebnost, silová vytrvalost, rovnováha, výbušnost a síla. V projektu nejde o výkony, ale o to, aby se školáci

bavili sportem a oblíbili si pohyb. Každý žák, který v hodinách tělesné výchovy ve škole splní všechny disciplíny, získá sportovní vysvědčení, analýzu svých fyzických schopností a předpokladů pro konkrétní sporty. Chceme děti přivést ke sportu na celý život, rozhábat je a najít jim vyhovující sport. Žáci postupně splní všechny disciplíny v obou pololetích školního roku. Více informací můžete najít: www.ceskosportuje.cz

Zúčastníme se plaveckého výcviku, Bosonožského běhu a dalších sportovních akcí v průběhu školního roku, podle zájmu budou organizovány víkendové turistické výlety.

Moto školního roku 2015/16: **Sportujeme hravě a žijeme zdravě.**

Mgr. Iva Dobšíková

Projekt Škola podporující zdraví

Naše škola se v posledních letech zaměřuje na zdravý životní styl a výchovu ke zdraví ve škole. Nejen že při každé rekonstrukci máme toto hledisko na paměti, také organizace stravování je postavena na tomto základě. V roce 2016 bychom se rádi zapojili do sítě Škol podporujících zdraví. Možná se ptáte, proč jsme si vybrali právě tento program?

Škola, která se rozhodne podporovat zdraví, přistupuje na určitá filosofická východiska a principy své činnosti:

- Zdraví je všeobecně uznávanou hodnotou - cítit se zdravý je pro každého důležité, neboť potom má pocit pohody a může uskutečňovat další hodnoty.
- Současné pojetí zdraví klade důraz na souvislosti. Je výslednicí zdraví tělesného, duševního, duchovního a sociálního.
- Na zdraví člověka má vliv jeho chování a způsob života.

Aplikace takového pojetí zdraví ve škole nutí jednotlivce zabývat se všemi souvislostmi mezi školním prostředím, učením a působením školy navenek na straně jedné a zdravím všech, kdo se ve škole setkávají na straně druhé.

Proto jsme si dali za úkol do konce následujícího školního roku vypracovat projekt a požádat o zařazení do této sítě škol.

Mgr. Kateřina Kamenická

Školní družina ve školním roce 2015-16

Aktuálně je počet přihlášených žáků do ŠD při ZŠ Troubsko 54. Provozní doba zůstává jako v předchozích letech v době od 6.45 hod. do 16.15 hod. Připomínáme, že pokud si někteří rodiče nestihnou vyzvednout dítě v provozní době, je nutné, aby včas informovali vychovatelky. Předcházíme tak zbytečným nedorozuměním týkajících se dalších běžných postupů (viz řád ŠD). Stejně tak omlouvání dětí ze ŠD je možné pouze písemnou formou, telefonické omluvy nebudou brány v potaz.

Platbu na září měli rodiče provést na účet školy nejpozději do 20. srpna. Na prvních třídních schůzkách, které proběhnou 10. září od 16:30 hod. budou rodiče informováni o kroužcích, které plánujeme v letošním roce otevřít. Škála bude opět pestrá, ale konečné rozhodnutí, který kroužek otevřeme, je odvislé od počtu přihlášených dětí. V rámci družiny plánujeme nově otevřít podle zájmu dětí sportovní a výtvarný kroužek. Keramická dílna pro děti proběhne nejméně 4x do roka.

Dana Vlachová,
vedoucí vychovatelka

Zprávičky ze školky

V naší mateřské škole předcházelo poslednímu měsíci před prázdninami zábavné sportovní dopoledne uspořádané k MDD na školní zahradě. Děti soutěžily s velkým nadšením a za své výkony dostaly sladké odměny. Opět nám přijeli pomoci studenti gymnázia Křenová, za což jim velmi děkujeme.

Červen proběhl ve znamení výletů. Starší děti z oddělení Medvídat zvládaly dlouhé pěší výlety k rybníku v Popůvkách, za zvířátky k Podskalnímu mlýnu a do sousedních Bosonoh a zajely si také na výpravu do pravěku a za mamutem do brněnského Antroposu.

Děti z obou oddělení vyrazily na celodenní školní výlet do zoologické zahrady v Jihlavě, kde si ti největší hrdinové mohli pohladit hada, ještěrku a také obrovského švába.

Na zahradní slavnosti, které se zúčastnila také paní starostka, jsme se při pasování předškoláků rozloučili s našimi nastávajícími prvňáčky, které si do 1. třídy symbolicky převzal pan učitel Zemach. Po skončení slavnosti a opékání špekáčků se ti nejodvážnější z nich rozloučili se svými rodiči a spolu s p. učitelkami strávili pohádkovou noc v mateřské škole.

Ani během letních prázdnin nezahláme a zútlňujeme interiér školky. V obou třídách a šatnách byla provedena nová výmalba. Děti se tak mohou těšit do pistáciově zelené a jasné žluté třídy. V horním patře budovy byl zřízen a nově vybaven koutek pro výuku logopedie. Nyní nám zbývá vše uklidit a nachystat na nový školní rok. Chtěla bych touto cestou poděkovat rodičům, kteří pomáhají právě při těchto neľibých akcích, jako je úklid, natírání, hrabání trávy, apod.

Dětem i rodičům přeji krásný zbytek léta, spoustu zážitků, co nejméně úrazů a v září se na všechny moc těšíme.



Za MŠ - Hana Kroupová a Jarmila Kadlecová

Školní jídelna

Provoz naší školní jídelny začíná 1. září, kdy vaříme pro děti MŠ Troubsko. Pro děti ZŠ Troubsko se vaří od 2. září. Podrobné informace k platbám za obědy jsou uvedené na webových stránkách zs-troubko.cz.

Naše školní jídelna je díky vedení obce postupně srpná modernizována. Velkou změnou je nákup konvektomatu, což velice vítáme. Vaření v konvektomatu přinese řadu možností jak vařit zdravěji a rozmanitěji. Při tradičním vaření ve vodě ztrácí pokrm váhu, čerstvou barvu, velké množství minerálních látek a vitamínů. Naopak při použití parního režimu konvektomatu jsou všechny výživné hodnoty, váha a barva pokrmu zachovány.

Dále se modernizuje místnost školní jídelny, která bude vybavena novým zařízením, čímž se zvedne také kultura stolování pro naše strážníky v ZŠ. Stavební úpravy také proběhnou ve školní výdejně, kde se vybuduje nové vydávací okénko a další nutné úpravy v souladu s hygienickými předpisy.

Tímto také děkuji zastupitelům obce Troubsko, že myslí nejen na to, jak dětem zlepšit prostředí ZŠ a MŠ pro jejich vzdělávání, bezpečnost a vyžití, ale že také myslí na to, jak se děti stravují. To vše je pro naše děti důležité a jistě to přispívá k jejich zdravému růstu.

Doufáme, že obec Troubsko nás nadále bude v naší práci podporovat.

Svatava Tomanová, vedoucí školní jídelny

Za všechny zaměstnance Základní a mateřské školy v Troubsku Vám přeji krásný závěr prázdnin a úspěšný vstup do dalšího školního roku

Mgr. Ivana Kašparová, ředitelka ZŠ a MŠ Troubsko

Vzhledem k rozsáhlé rekonstrukci výdejny a jídelny v budově Základní školy se budou žáci v průběhu měsíce září stravovat v budově Mateřské školy, kde jsou vytvořeny vhodné podmínky k zajištění plynulého provozu. S přesným časovým rozvrhem budou žáci seznámeni na začátku školního roku a tato důležitá informace bude předána v písemné podobě i zákonným zástupcům dětí. Vše je řádně zajištěno a věříme, že stravování žáků v tomto přechodném režimu proběhne bez větších problémů. Rodičům děkujeme za pochopení.

OÚ ve spolupráci s vedením ZŠ

Konvektomat

V příspěvku paní Tomanové se čtenáři setkali s pojmem „konvektomat“. Ne každý je kuchařský odborník a proto předkládám čtenářům několik informací k tomuto zařízení.

Konvektomat je profesionální kuchyňské zařízení, které mimo jiné kombinuje vlastnosti horkovzdušné a parní trouby. Tím pádem může produkovat jak suché, tak vlhké teplo nebo jejich kombinaci, a to při různých teplotách. Je tedy vhodný pro mnoho způsobů tepelné úpravy jídel, včetně pečení, smažení, grilování, vaření v páře, nebo blanžírování. Mezi výhody této technologie můžeme řadit krátké časy vaření a šetrnější způsob úpravy pokrmů, které vedou k vyšší nutriční hodnotě připravovaných jídel a zachování vyššího množství vitamínů, v porovnání s běžnými způsoby tepelné úpravy.

Hlavními způsoby provozu jsou pára a horký vzduch nebo jejich kombinace. Toto vede k možnosti pečení při nastavení úrovně vlhkosti, díky čemuž je možné pokrmy připravovat šťavnatější a chutnější.

Výhody používání konvektomatu oproti jiným spotřebičům určeným k nepřímé tepelné úpravě jsou zejména tyto:

- možnost kontrolovat jak teplotu, tak vlhkost
- možnost připravovat různá jídla ve stejnou dobu, bez toho, aby docházelo k smíchávání chutí
- možnost připravovat jídla bez tuku
- úspora místa díky kombinaci různých spotřebičů
- úspora energie
- úspora nákladů na pracovní sílu
- schopnost samočištění

Věřím, že nákup konvektomatu a dále univerzálního kuchyňského robotu a kompaktní váhy bude pro pracovníce kuchyně odměnou za dosavadní práci a zařízení se stanou brzy jejich vítaným pomocníkem.

V závěru si dovoluji zveřejnit, že částka za tento nákup se pohybuje ve výši cca 400 tis. Kč, i přesto, že se v rámci výběrového řízení a jednání s dodavatelem podařilo ušetřit významnou finanční částku.

(BK)

Co se v obci událo

Putování Českou Kanadou (30. května)

V sobotu 30. května 2015 se zahrádkáři vydali objevovat krásy naší vlasti. Tentokrát jsme zvolili východ Jihočeského kraje, konkrétně česko-moravsko-rakouské pomezí, kterému se pro přírodní charakter krajiny, početné vodní hladiny a rozsáhlé lesní komplexy, říká Česká Kanada.

První zastávka byla v obci Český Rudolec, která leží v malebné krajině na jihovýchodě Českomoravské vysočiny. Dominantou obce je rudolecký zámek, kterému se také říká „Malá Hluboká“. Jeho věž se totiž nápadně podobá věži na zámku Hluboká. Původně zde stála ve 14. století tvrz, založená v podmačeném okolí na dubových pilotech. Postupem času byla tvrz přestavěna na renesanční zámek. Po požáru byl zámek vystaven roku 1835 podle vlastního návrhu zámeckého pána ve stylu tudorovské gotiky. Koncem 2. světové války byl zámek několikrát vykraden. V roce 1945 byl znárodněn a začal pomalu chátrat. Dnešním majitelem zámku je společnost PENA Plus, a.s. Brno, která se pustila do jeho opravy. Snad se podaří záměr vrátit zámku původní novogotickou podobu.

Další zastávkou byla Nová Bystřice, konkrétně její místní část Klášter. Zde jsme si prohlédli barokní kostel ze 17. století, který stojí na místě původního vypáleného kostela s klášterem. Se svíčkou v ruce jsme si prošli několik desítek metru chodeb klášterního podzemí, které údajně v minulosti vedly až na hrad Landštejn.

Po obědě v Nové Bystřici nás čekala jízda vláčkem po úzkokolejné trati do Jindřichova Hradce. Ve vláčku jsme přečkali parádní liják. V Jindřichově Hradci nás čekal náš autobus, aby nás dovezl do Stráže nad Nežárkou, kde byla dohodnuta prohlídka zámku. Stihli jsme to s malou zájždkou včas, a tak jsme se od pana průvodce dověděli velice zajímavé věci o historii zámku, původně hradu, který si velmi oblíbila, a také tady pobývala, naše přední světová operní pěvkyně Ema Destinová. Tento historicky velmi cenný objekt je v soukromých rukou a pro veřejnost byl zpřístupněn 6. května 2006. Prošli jsme



Malá Hluboká v obci Český Rudolec



Cesta vláčkem



*Účastníci zájezdu před zámkem Emy Destinové
(více fotografií najdete na [www.stránkách zahrádkářů Troubsko](http://www.stránkách-zahrádkářů-troubosko))*

si muzejní expozici, která je procházkou celým životem a dílem této významné umělkyně, mimochodem také básnířky, malířky, překladatelky, sběratelky kuriozit a rybářky. Součástí zámeckých prostor je také prodejní výstava výrobků ze včelích a přírodních produktů. Dostali jsme ochutnat vynikající medovinu. Někteří si ji koupili domů, stejně tak jako upomínkové předměty a krásně zdobené svíce.

Náš výlet jsme zakončili v Jindřichově Hradci, kde už nám nezbývalo mnoho času, a tak jsme my, dříve narození, dali přednost útulné cukrárně na náměstí. Ti mladší, dychtiví poznání, si prohlédli Jindřichův Hradec z ptáčích perspektiv, když předtím zdolali 153 schodů městské vyhlídkové věže. Pohled, který se jim naskytl, prý za tu námahu stál. Věřím, že to musela být úchvatná vyhlídka, tak snad někdy příště. Ono na prohlídku Jindřichova Hradce s jeho krásným zámkem by bylo potřeba daleko víc času, vlastně by vydal na samostatný zájezd. Stejně tak jako probírat krásnou krajinu České Kanady vyžaduje víc času. Víte, že se zde někde nachází Velký Troubský rybník? Můžete to vzít také jako tip na prázdninový poznávací pobyt.

J. Bartoňková, foto P. Váňa

Fotodokumentace o nových věcech v obci

- opravená kaplička
- osvětlení u přeložky chodníku na ul. Lišky
- přeložka dešťové kanalizace na ul. Školní
- začala oprava plotu fotbalového hřiště



Oprava kapličky



Osvětlení u přeložky chodníku na ul. Lišky



Nový kabát kapličky



Přeložka dešťové kanalizace na ul. Školní



Původní plot



Začátek opravy plotu

Nové knihy v naší knihovně



Backman, Frederik – Babička pozdravuje a omlouvá se

Zábavný a napínavý příběh plný nečekaných setkání, nepravděpodobných přátelství a obrovské síly pohádek a fantazie. Else je sedm, vlastně skoro osm. Její babičce je sedmdesát sedm, vlastně skoro sedmdesát osm. O Else dospělí říkají, že je na svůj věk vyspělá, ale ve skutečnosti jim připadá otravná. O babičce tvrdí, že je čiperná, i když tím myslí, že jim připadá bláznivá. Elsa je jiná, než ostatní. Nemá jiné kamarády, než babičku, ale jí to nevadí. Babička jí totiž vypráví úžasné příběhy o kouzelné říši, kde není normální nikdo a nic a být jiný je tam největší výhodou.

Collinsová, Jackie – Ženatí milenci

Když se osobní trenérka Cameron ocitne v Hollywoodu, svět jí brzy leží u nohou. Sprátelí se s filmovými hvězdami a začne chodit s úspěšným producentem Ryanem. Idyla má dva háčky - Ryan je ženatý a jeho mocný tchán chystá tvrdý protiúder. A je tu ještě třetí háček - Cameron sice utekla od násilnického manžela, ovšem formálně je stále vdaná.

Deaver, Jeffrey – Říjnový seznam

Začátek tohoto neobyčejného krimi románu najdeme vlastně na jeho konci. Alespoň podle tradičních pravidel žánru. Která ovšem J. Deaver převrací na hlavu.

Gabriela McKenzieová zoufale čeká na zprávy o své unesené šestileté dceři. Konečně se otevrou dveře. Do místnosti ale nevstoupí policie ani vyjednaváč. Je to únosce a v ruce drží zbraň. Ještě před dvěma dny vedla Gabriela normální život. Jak je možné, že se všechno najednou takhle zvrtilo? Nejenže má zaplatit půl miliónu dolarů jako výkupné, ale musí také odevzdat záhadný dokument nazvaný Říjnový seznam. Nikdy dříve o té listině neslyšela. Ví jen tolik, že patřila bývalému šéfovi, který uprchl před policejním vyšetřováním neznámo kam...

Genova, Lisa – Pořád jsem to já

Alice Howlandová, šťastně vdaná matka tří dospělých dětí, je uznávanou profesorkou lingvistiky, která začíná zapomínat slova. Když je jí diagnostikována raná forma Alzheimerovy choroby, zjišťuje Alice společně se svou rodinou, že jejich vzájemné vztahy projdou tou nejnáročnější myslitelnou zkouškou. Její úsilí zůstat stále tím, kým kdysi byla, je děsivé, dojemné i inspirující.

a další knihy:

Child, Lee – Pomsta
 Kepler, Lars – Stalker
 Kinney, Jeff – Deník malého poseroutky 9
 Nesbø, Jo – Krev na sněhu
 Robertsová, Nora – Únik
 Rowlingová, J. K. – Bajky barda Beedleho
 Steel, Daniele – Nádherný život
 Strayedová, Cheryl – Divočina
 Večerníčkův pohádkový špalíček
 Vurm, Bohumil – Příběh templářů I.
 Zusak, Markus – Roky pod psa
 Zusak, Markus – Smečka rváčů

Radek Sedláček,
 knihovník



Výsledky futsalu SK Veselka

TABULKA po 18. a 19. kole (konečná)

1.	AC Sokol Tetčice	18	13	2	3	99: 69	41	(2)
2.	<u>SK Veselka</u>	<u>18</u>	<u>10</u>	<u>2</u>	<u>6</u>	<u>61: 33</u>	32	(-16)
3.	Remos Oslavany „B“	18	9	2	7	73: 67	29	(11)
4.	FC Pitchpunti	18	7	3	8	47: 51	24	(3)
5.	FC Silůvky	18	6	2	10	55: 71	20	(8)
6.	MSC Jablíčko Letkovice	18	5	3	10	47: 68	18	(-6)
7.	TJ Sokol Trafo Padochov	18	4	4	10	48: 71	16	(-11)

TABULKA STŘELCŮ po 18.-19. kole (konečná)

1) Loucký Martin (AC Sokol Tetčice) **47 branek.**2) Dvořáček David (SK Veselka) **27 branek.**3) Štoss Roman (AC Sokol Tetčice), Galda Jaroslav (TJ Sokol Trafo Padochov) oba **20 branek.**

(HS)

Cvičení PILATES

Cvičení PILATES se stalo v troubenské sokolovně už tradicí. **Probíhá vždy v pondělí od 20 do 21 hodin** a je velmi oblíbené, protože je jednoduché, nenáročné a výsledky přichází po návštěvě několika lekcí.

A v čem je cvičení PILATES tak jedinečné?

Pilates je cvičení pro tělo i duši. Cviky jsou kombinací rehabilitačního cvičení, prvků jógy a dalších podobných východních cviků. Nicméně pilates není jako jóga. Cviky pilates **vás mají především posílit a zformovat vaši postavu.** Cvičí se na podložce a mohou se používat různé pomůcky, nejčastěji overbal nebo postačí jen obyčejný ručník. Je velmi důležité se při každém cviku soustředit na jeho správné provedení. Například při posilování břišních svalů v lehu na zádech je důležité vnímat tzv. vtažený pupík do těla a lehce přitlačená záda k zemi, aby nebyl žádný prostor pro vniknutí vzduchu mezi záda a podložku.

Přijďte, vyzkoušejte a sami se přesvědčíte. Cvičení je vhodné i pro muže a hlavně pro všechny věkové kategorie.

(BK)

Plánované akce

Pozvánka na podzimní zájezd (10. říjen)

Zahradkáři Troubsko pořádají v říjnu poznávací zájezd po východní Moravě. Trasa zájezdu bude z Troubska na Velehrad, prohlídka areálu poutní baziliky. Modrá – návštěva archeoparku a vodního světa a odjezd do Uherského Hradiště na oběd. Odpoledne Čejkovice – návštěva Templářských sklepů, přátelské posezení ve sklípku u Veverků.

Informace u p. ing. Procházky na ul. Národního Odboje. a u p. Doležala na ul. Školní 54.

Webové stránky ČZS Troubsko: www.zahradkari.cz/zo/troubisko/

Pavel Doležal

Naši jubilanti

Rádi bychom blahopřáli k životnímu jubileu v měsíci **srpnu a září 2015** těmto našim spoluobčanům:

pan Milan Pluháček, ul. Veselka	70 let
paní Marie Dvořáková, ul. Nár. Odboje	70 let
paní Jiřina Ferencová, ul. U lednice	71 let
paní Eva Kroupová, ul. Nár. Odboje	72 let
paní Anna Zátrapová, ul. Nár. Odboje	72 let
paní Jaroslava Skopalová, ul. Družstevní	72 let
pan Václav Srna, ul. Nár. Odboje	72 let
paní Marie Kuchaříková, ul. Vyšehrad	72 let
paní Marie Del Faverová, ul. Nová	74 let
paní Vlasta Skřípková, ul. Vyšehrad	74 let
paní Maria Vrbová, ul. Zahradní	74 let
pan Stanislav Geršl, ul. Vyšehrad	75 let
paní Marie Brázdová, ul. Jihlavská	76 let
paní Marie Kasáčková, ul. Nár. Odboje	76 let
paní Jaroslava Doležalová, ul. U rybníka	78 let
pan Tomáš Kamenický, ul. Zámecká	78 let
paní Ludmila Svobodová, ul. Vyšehrad	79 let
paní Naděžda Vařilková, ul. Školní	79 let
paní Marie Bartoňková, ul. Školní	80 let
pan Ladislav Tkáč, ul. Nár. Odboje	82 let
pan Václav Hanuš, ul. Jihlavská	84 let
pan František Putna, ul. Nár. Odboje	84 let
paní Klotilda Halousková, ul. Pod vinohrady	85 let
paní Marie Jašová, ul. Nár. Odboje	86 let
pan Jiří Vašulín, ul. Nár. Odboje	88 let
paní Zdenka Vašulínová, ul. Pod vinohrady	93 let

Přejeme hodně zdraví,
štěstí a spokojenosti do dalších let.



Matrika OÚ,
L. Chaloupková

Napsali nám

Redakční rada upozorňuje, že v této rubrice jsou uváděny subjektivní názory dopisovatelů, s nimiž redakční rada nemusí vždy souhlasit nebo si není schopna ověřit všechna fakta v příspěvku uvedená.



★ ★ ★

Autocentrum K.E.I. radí...

Proč jezdit do autorizovaného servisu...

Mezi lidmi platí rozšířený mýtus, že autorizovaný servis se rovná drahý servis. Jak ale ukazují nezávislé testy, nemusí to být vždy úplně pravda.

Kde je rozdíl...

Každý autorizovaný servis (na rozdíl od neznačkového) má výrobcem přesně stanoveny časové normy na konkrétní

pracovní úkony a je velmi pečlivě sledován a kontrolován ze strany výrobce vozidla, zda tyto normy jsou permanentně dodržovány. Také každý mechanik musí absolvovat výrobcem předepsaná školení, ze kterých skládá praktické zkoušky, navíc sám výrobce vozidla za pomoci nezávislých institucí pravidelně a anonymně provádí kontrolu kvality provedených oprav, správného vyúčtování provedených prací apod. Těchto kontrol a sledování kvalit, jsou veškeré nezávislé servisní ušetřeny, tudíž ne vždy mohou opravy, popř. vyúčtování, odpovídat provedeným pracím.

Další nespornou výhodou jsou reklamace. Každý značkový servis vám na opravu vystaví doklad, kde jsou přesně rozepsány položky jednotlivých pracovních úkonů a materiálů použitých k opravě. Tudíž pokud nastane situace, že vám nový díl po určité době přestane fungovat, není nikdy problém při řešení reklamace a značkový servis bez komplikací reklamaci uzná a zdarma provede výměnu vadného dílu.

Dnes většina značkových oprav nabízí kromě samotných oprav také širokou škálu služeb pro pohodlí svých zákazníků. Nejenže vám třeba nabídnou zapůjčení náhradního vozidla po dobu opravy, nebo si vaše vozidlo vyzvednou třeba u vás doma a po opravě jej znovu přistaví zpět, ale většinou vozidlo také umyjí a vyčistí. Pro vozidla, která jsou již staršího data výroby, nabízejí výhodné servisní balíčky, kde je zachována kvalita oprav a náhradních dílů.

Proto při volbě do jakého servisu své vozidlo přistavit, je potřeba se zamyslet, zda neplatí pořekadlo – „nechci slevu zadarmo“.

Příště se dozvíte, jak jezdit bezpečně.

★ ★ ★

Poděkování pracovníkům údržby obce Troubsko

Vyslovuji tímto poděkování pracovníkům údržby zeleně v Troubsku, kteří 30. června posekali perfektně travní porosty v prostoru kolem příjezdové cesty od Střelice. Také byly vysečeny meze kolem cesty vedoucí k posledním domkům na ulici Vyšehrad. Je to práce náročná, protože se jedná o svažité terén, kde není možné k sečení použít traktor. Přála bych si, aby také nadále byla věnována pozornost této činnosti, protože se jedná o vizitku naší obce.

M. Zbiralová, ul. Vyšehrad

★ ★ ★

Domácí kompostování

Kompostování je zpětné uvedení organických zbytků do koloběhu látek v přírodě, které můžeme využít na naší zahradě. Vlastní kompost si můžeme vyrobit z bioodpadů produkovaných v domácnosti a na zahradě. Často je realizujeme v menších kompostérech, které mohou být zhotoveny ze dřeva, z pletiva, z plastu nebo lze na zahradě též kompostovat v kupě.

Materiály vhodné pro domácí kompostování

Tráva, listí, drcené větve, ovoce, zelenina, zbytky rostlin, hnůj, piliny, popel ze dřeva, zbytky potravin, kávový výluh, čaj atd. Při větším množství trávy a vařených kuchyňských zbytků je dobré tyto materiály smíchat s hrubším materiálem – větvičky, sláma a smíchat také se zralým kompostem nebo zeminou, čímž se do odpadů přidají potřebné mikroorganismy a drobní živočichové. Teoreticky je možné kom-

postovat všechny organické (tedy rostlinné i živočišné) látky. V domácím kompostu by však neměly končit materiály, které jsou chemicky ošetřeny. Opatrně postupujeme také při kompostování rostlin, které jsou napadeny chorobami.

Umístění kompostéru

Kompost můžete založit na kterémkoliv místě zahrady. Je však nutné dodržet zásadu, že musí být zajištěn kontakt kompostu s půdou pod ním, aby k němu měly přístup půdní organismy, které pomáhají rozkládat organické materiály. Kompost by neměl být vystaven přímému slunci, větru či dešti. Doporučuje se polostín a malá stříška.

Možné způsoby domácího kompostování

Hromada je základem všeho kompostování. Na stavbu nepotřebujete žádný zásobník. To znamená, že je nejméně náročná na peníze. Stačí materiál vhodně navrstvit dle níže uvedených pravidel. Hlavní nevýhodou je velký zábor půdy. Hromada zabírá podstatně víc místa než vysoký uzavřený zásobník. Pokud jde o rozměry, doporučuje se šířka maximálně 2 m. Tím se omezí výška asi na 1,5 m (kvůli stabilitě). Délka může být podle potřeby. Časem se hromada může prodlužovat tak, že se na konci hromadí nové odpady a na začátku se odebírá hotový kompost. Pokud nemáte dostatek místa, může se postavit nová hromada.

Kompostéry jsou vhodné hlavně tam, kde je nedostatek místa. Existuje celá řada kompostérů různých tvarů a velikostí. Nejlevnější kompostér je dřevěný, který si vyrobíte doma sami. Ale jeho nevýhodou je, že dřevo částečně hnije a tak mají tyto kompostéry omezenou životnost. Při jeho zhotovení musíme myslet na to, že by měl mít jednu stěnu otevírací, abychom mohli kompost překopávat a také abychom mohli snadno vybrat zralý kompost. Vlastnoručně vyrobený kompostér nemusí být nutně ze dřeva, ale také například z pletiva nebo z cihel a jiných stavebních materiálů. Vždy však musíme pamatovat na to, aby ve stěnách byly otvory, kterými do kompostu může procházet velmi potřebný vzduch. Kompostér si také můžeme koupit.

Prodávají se hlavně plastové kompostéry, které nehnijí, a tak nám déle vydrží. Plechové kompostéry nejsou moc vhodné, protože plech vede velmi dobře teplo a kompost v takovémto kompostéru příliš rychle chladne a v zimních měsících může i zamrznout.

Základní pravidla pro správné domácí kompostování

- Do spodu kompostu patří hrubý a vzdušný materiál, který by neměl chybět i ve vyšších vrstvách (větvíčky, sláma, suché rostliny...)
- Mícháme vlhké se suchým
- Mícháme "zelené s hnědým" - dusíkaté s dřevnatým
- Kombinujeme porézní materiál s hutným
- Hrubší materiál je dobré nadrtit
- K rychlejšímu a kvalitnějšímu kompostování přidáváme zralý kompost nebo zeminu (hlavně když kompostujeme větší množství jednodruhového materiálu např. trávu, listí apod.)
- Nezapomínejme kontrolovat vlhkost
- Nic nezkazíme, když kompost překopeme častěji

Kdy je kompost zralý?

Kompost můžeme použít přibližně za půl roku. Abychom si byli jisti, že dostatečně vyžral, je dobré ho jednou až dvakrát překopat. Tím se kompost provzdušní a načechrá. Oprav-

du vyžrálý kompost nám vznikne zhruba za rok od začátku kompostování.

Správné používání kompostu

Kompost je kvalitní organo-minerální hnojivo, kterým jsou do půdy navraceny všechny cenné živiny. Na rozdíl od minerálních hnojiv dodáváme do půdy také velmi důležitou organickou hmotou, tedy především humus. Ten velmi dobře působí na vlastnosti půdy. Vyžrálý kompost nejčastěji zapravujeme mělce do půdy. Přibližně se dává 1-2 cm vrstva ročně. Pokud máme méně zralý kompost, použijeme jej jako mulč, který do půdy nezapravujeme. Tento mulč může potlačit růst plevelů. Během sezóny dozraje namísto a na podzim jej zapravíme do půdy. Kompost se hodí ke všem plodinám.

Domácí kompostování je z hlediska legislativy považováno za způsob předcházení vzniku odpadu. Z hlediska hierarchie odpadového hospodářství je předcházení vzniku odpadů na prvním místě a mělo by být upřednostňováno. Podle mínění odborníků je na vesnicích málo ekonomické zavádět centralizovaný systém separace a je výhodnější **vychovat obyvatele**.



Správně vypadající kompost

zdroj: internet a vlastní zkušenosti autorky

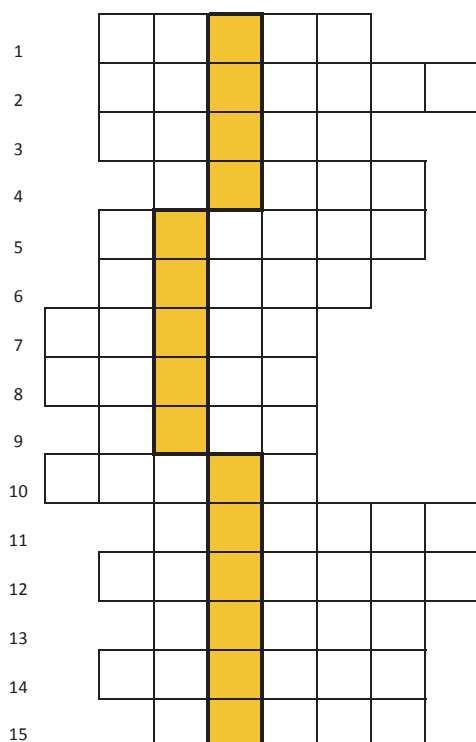
(BK)

Křížovka

Pranostika na měsíc září

Pěkné (1. část) v zahrádkách (2. část) pěkný podzim a (3. část) zimu.

Vyluštění tajenky posílejte na e-mail zpravodaje do 15. září 2015.



1. pozůstatek sochy
2. hlavní vnější stěna budovy
3. potřeba na stříhání
4. lesní zvíře
5. vytvářet
6. část stromu
7. jít po vlastních nohou
8. potřeba k ukotvení lodi
9. druh stromu
10. nevidomá
11. druh pečiva
12. začátek rozhovoru
13. dívčí jméno (2.9.)
14. severská země
15. zítřejší den

(BK)

Zdravý životní styl - Superpotraviny

Jako superpotraviny označujeme potraviny nebo výtažky z nich, které obsahují **mimořádně vysoké množství živin**, zejména fytochemikálií, jež nejrůznějšími způsoby podporují zdraví. Dnes jsou superpotraviny často doporučovány pro doplnění deficitu živin nebo prevenci zdravotních potíží namísto samotných vitamínů a dalších izolovaných doplňků výživy. Výhodou superpotraviny je jejich **komplexní obsah živin** přesně v takové podobě, v jaké se v původní přirozené potravine nacházejí. Díky této komplexitě se živiny navzájem podporují a celková účinnost superpotraviny je většinou mnohonásobně vyšší než účinnost jakékoliv izolované živiny.

Mezi superpotraviny se dnes většinou řadí kustovnice, koprná semínka, mladý ječmen, matcha čaj nebo nepražené kakaové boby. Z běžných potravin se často doporučují například ořechy, tuňák a ovesné vločky.

Kustovnice čínská – zdravé ovoce, které vám zachutná

Kustovnice – plevel nebo lék

Kustovnice čínská, *Lycium chinese* nebo také goji je příbuzná kustovnice cizí (*Lycium barbarum*), která u nás roste v živých plotech, u železničních náspů nebo na stráních jako plevel. Trnitý keř plodící červené bobulky používají Číňané jako lék už dvě tisíciletí. V České republice je zatím k dostání pouze v lékárnách nebo ve specializovaných obchodech se zdravou výživou. Kustovnici čínskou si také můžete vypěstovat na vlastní zahrádce. Nejde o náročnou rostlinu - *Lycium chinese* bez problémů přežije i v našich klimatických podmínkách.

Zdraví koncentrované v malých bobulkách

Co nahradí salát z jablek, mrkve a pomerančů? Hrstka malých bobulí goji. Kustovnice je totiž velmi zdravé ovoce, které obsahuje 18 druhů aminokyselin včetně všech esenciálních, které si lidské tělo nedokáže připravit samo, 21 stopových prvků jako je železo, měď, fosfor nebo vápník a selen, karotenoidy a betakarotenoidy. Nechybí ani vitamíny C, B1, B2, B6 a E. Své jméno kustovnice získala podle unikátní skupiny *Lycium polysacharidů*, které posilují imunitu organismu a zpomalují proces stárnutí. Číňané považují kustovnici také za silné afrodiziakum, které u mužů zvyšuje hladinu pohlavních hormonů v krvi.

Co ale obsáhly výčet látek, které kustovnice čínská obsahuje, znamená pro naše tělo?

- kustovnice posiluje obranyschopnost organismu
- zlepšuje náš zrak, dokáže uklidnit podrážděné nebo unavené oči

- podporuje správnou činnost ledvin a jater
- snižuje krevní tlak a příznivě působí na tvorbu červených krvinek
- pročišťuje organismus, a proto ji oceníte po nadměrné konzumaci alkoholu
- působí proti stárnutí
- dokáže ulevit od některých projevů alergií a astmatu, léčí také kožní nemoci jako je lupenka

Kustovnice chutná samotná, v salátech i koláčích

Sušené červené plody kustovnice čínské mají specifickou hořkosladkou chuť, která připomíná kombinaci brusinek, třešně, šípku a díky vysokému obsahu betakarotenu také mrkev. Mohou se konzumovat přímo, například jako hrozinky nebo sušené meruňky. Kustovnici můžete přidávat do salátů, sladkých koláčů, polévkových vývarů nebo do rýže. Z goji se dá připravit také pročišťující čaj. Plody stačí zalít horkou vodou a nechat louhovat alespoň 20 minut. Kustovnici můžete zkusit nakrájet i do cereálií nebo müsli a dopřát si opravdu zdravou snídani.

Více informací na: <http://www.celostnimedicina.cz/kustovnice-cinska-je-zdrave-ovoce-ktery-vam-zachutna.htm#ixzz3j9CW5V3w>

(EŠ)

Troubský hrnec



Pomazánka na chlebičky

Prísady: ½ kg měkkého salámu, 1 větší cibule, 2 ks majonézy v sáčku, 1 pomazánkové máslo, kečup, plnotučná hořčice a ocet.

Postup: Nejprve svaříme 1 lžíci octa, 2 lžíce kečupu a 2 lžíce hořčice – zlehka prohřát, nesmí se vařit! Do mísy umeleme na strojku na maso, nebo nastroháme či nakrájíme na malé kousíčky měkký salám a cibuli, přidáme pomazánkové máslo, majonézu (majonézu přidávejte postupně) a svařenou směs z octa, kečupu a hořčice. Vše smícháme.

Do pomazánky můžete přidat také strouhaný sýr nebo vařené vejce.

Nadýchaná bublanina

Prísady: 4 vejce, 1 vanilkový cukr, 250 g mletého cukru, 2 dcl vody, 2 dcl oleje, 350 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva.

Postup: Nejprve umícháme do pěny celá vejce, vanilkový cukr a mletý cukr. Pak přidáme vodu, olej a polohrubou mouku smíchanou s práškem do pečiva.

Umíchané těsto nalejeme na vyšší plech, vymazaný tukem a vysypaný hrubou moukou. Na těsto poklademe menšími kousky ovoce, které zlehka obalíme v hladké mouce a pečeme ve středně vyhřáté troubě do zlatova.

Pozn. ovoce je dobré nakrájet na menší kousky a obalit v hladké mouce, aby nebylo těžké a nepropadlo se na dno těsta.

Dobrou chuť.

(HS)

Jak se máte, sousede?

Léto už je zase u konce. O tom letošním nemůžeme říct, že bychom si tepla neužili. Někteří jsou rádi, že se blíží podzim a s ním nižší teploty, jiní by chtěli, aby léto ještě zůstalo. V tomto letošním létě, suchém a opravdu teplém, se dařilo také vosám, pro které bylo toto počasí ideální. Věděli jste, že když vosu neustále odháníte, tak ona vypustí do vzduchu poplašný feromon, aby na boj s Vámi povolala i ostatní bojovnice, které se snaží útočníka obdařit žihadlem? Vosy také výborně vidí a dokáží se orientovat i podle horizontu, takže pozor, pokud někdy budete chtít hrát s nimi na schovku! Ale jelikož podzim máme na krku a září už je tu, můžeme naše obavy z vos pomalinku odložit. Je vědecky dokázáno, že koncem září už nepřilákáte k hostině sladkostí na čerstvém vzduchu ani jedinou vosu. V této době totiž již všechny vosy – dělnice splnily své povinnosti a jejich šest týdnů života skončilo. Zůstaly jen nejsilnější královny, někde schované, aby přežily zimu. Takže, sousedé, hurá do krásného podzimu a babího léta bez vos.

(HS)

Inzerce

Soukromý zemědělec Jakub Doležal na ul. Školní 54 nabízí:

Brambory žluté a červené – na uskladnění
Cibuli a česnek – na uskladnění

Dále je v provozu prodejna zeleniny
vždy v úterý a čtvrtek 16 – 19 hod., v sobotu 9 – 12 hod.



Květinářství nám. Svobody 10, Střelice

nabízí: řezané a hrnkové květiny, svatební a smuteční vazby, květinové aranžmá dle přání zákazníka.

Otevírací doba:

Pondělí až pátek od 8.00 do 17.00 hodin,
sobota od 8.00 do 12.00 hodin.

Telefon 731 941 396



608 887 655

Petr Pecka

www.pecka.info



Potřebujete rychlou pomoc s počítačem?

Pomoc s WINDOWS, WiFi. Výměnu vadné komponenty v PC či notebooku. Výuka a pomoc s programy. Potřebuje Vaše dítě pomoc se školním programem?

Nabízím i pomoc s diplomovou prací nebo návrh letáku, pozvánky ...

Návrh a realizace kamerových systémů

Analogové CCTV systémy i digitální IP kamery, pomoc s nastavením vzdáleného dohledu v mobilu, tabletu, počítači či notebooku ...

A to vše u Vás doma

V případě Vašeho zájmu o inzerci napište na e-mail: zpravodaj.th@seznam.cz.

Troubský hlasatel, zdarma. Vydavatel: Obec Troubsko (www.troubso.cz). Počet výtisků tohoto čísla: 710 ks. Vychází: 6x ročně.

Redakční rada: Blanka Končíková (BK), Helena Sedláčková (HS), Eva Šmahlíková (EŠ), Petr Kaniok – korektury textu. **Příspěvky do zpravodaje zasílejte na e-mail:** zpravodaj.th@seznam.cz. **Registrace MK ČR E 10287. Grafická úprava a tisk:** PROTIS spol. s r.o., Podolí. **Uzávěrka dalšího čísla:** 15. 9. **Distribuce:** ŘÍJEN 2015.