



Troubský hlasatel

XXVII. ročník / č. 136

ÚNOR 2018

Zápisník starostky

Vážení a milí spoluobčané,

zdravím vás všechny na prahu nového roku 2018 s přáním celého úspěšného roku, a to nejen v osobním životě, ale také i po pracovní stránce.

Ráda bych se trochu poohlédla za uplynulým rokem a zrekapitulovala události, které se v naší obci udály. Z velkých akcí vybudovaných v r. 2017 bych chtěla připomenout výstavbu kolumbária na hřbitově, opravu schodů na hřbitově, výstavbu parkoviště, opravy chodníků, stavební vnitřní úpravy v budově Mateřské školy, úpravu zahrady u MŠ, opravu veřejného osvětlení na ul. Polní a další drobnější akce – výměna svítidel v ZŠ, oprava schodiště a výmalba v ZŠ, výměna plynového kotle v MŠ atd. Další velkou část tvoří projektová příprava např. na výstavbu víceúčelového hřiště, obnovu krytu na ul. Školní, včetně zřízení nového přechodu pro chodce z ul. Nár. odboje, výstavbu lávek přes potok, úpravu parku, opravu chodníků na ul. Školní, vybudování kanalizace v „esíčku“ na Veselce a následná celková úprava prostoru u kapličky, dokončení opravy veřejného osvětlení na ul. Polní atd.

Ale nejen prací žila obec. Rok 2017 byl také bohatý na kulturní a společenské akce, začalo to plesem Podskaláku, SK Veselka i dětským karnevalem, Nechyběly tradiční ostatky. Ani tradiční akce jako jsou „Mladé a Staré hody“, velký dětský den, beseda se Stanislavem Motlem. Koncem roku proběhl již tradiční vánoční jarmark spojený s rozsvícením stromu, ale také mikulášská nadílka.

Velkou akcí bezesporu byly oslavy obce – 780 let od první zmínky o obci Troubsko. Další zajímavou akcí je pořádání jarní i podzimní burzy dětského oblečení spojené s doprovodným programem pro maminky, babičky.

Toto bylo jen malé ohlédnutí za rokem 2017, ale teď již máme rok nový a tak si přejme, ať je lepší než rok minulý.

Irena Kynclová
Starostka obce Troubsko

Obecní úřad informuje

USNESENÍ VII. VEŘEJNÉHO ZASEDÁNÍ ZASTUPITELSTVA OBCE TROUBSKO konaného dne 11. prosince 2017 v zasedací místnosti OÚ

Program

1. Úvod
2. Technické a organizační záležitosti
3. Kontrola plnění úkolů usnesení z minulého zasedání
4. Volba přísedící Okresního soudu Brno-venkov na období 2018-2022

5. Převod svěřeného majetku ZŠ a MŠ
6. Darovací smlouva na finanční příspěvek
7. Darovací smlouva pozemek p.č. 1442/71 o výměře 103 m²
8. Volba do školské rady
9. Odměny neuvolněným členům ZO
10. Veřejné zakázky r. 2017
11. Pravidla o zadávání veřejných zakázek malého rozsahu
12. Prodej pozemku p.č. 1297/5 o výměře 420 m²
13. Příloha č. 1 na rok 2018 k OZV č. 1/2016 o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování kom. odpadů
14. Smlouva o sběru, přepravě a odstraňování odpadu
15. Smlouva o smlouvě budoucí o převodu pozemků – Za farou
16. Činnost kontrolního výboru za r. 2017
17. Činnost finančního výboru za rok 2017
18. Rozpočtové provizorium obce Troubsko na rok 2018
19. Různé
20. Závěr

Schvaluje:

Usnesení č. VII/1a: způsob hlasování zvednutím ruky
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/1b: diskusi k jednotlivým bodům programu pro členy i pro veřejnost
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/2a): vypuštění bodu č. 7 Darovací smlouva pozemek p.č. 1442/71 o výměře 103 m²
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/2b): program jednání s vypuštěným bodem č. 7 Darovací smlouva pozemek p.č. 1442/71 o výměře 103 m²
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/4: paní Olgu Hrušákovou do funkce přísedící Okresního soudu Brno-venkov na funkční období let 2018-2022.
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/5a): převod svěřeného majetku do užívání ZŠ a MŠ Troubsko, dle přílohy č. 3.
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/6: darovací smlouvu na finanční příspěvek ve výši 18.340 Kč na opravu Boží muky v obci Troubsko a pověřuje starostku k podpisu.
pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/8: zástupce obce do školské rady ve složení paní Markéta Vališová a pan Pavel Chaloupka
pro 13; proti 0; zdržel se 2; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9: hlasování o odměnách pro neuvolněného člena ZO pro každou funkci zvlášť

pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9a): výši odměny neuvolněnému členu zastupitelstva – **místostarosta**, dle Přílohy č. 1 k nařízení vlády č. 318/2017 Sb., s účinností od 1. 1. 2018, viz. příloha č. 4.

pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9b): výši odměny neuvolněnému členu zastupitelstva – **člen rady**, dle Přílohy č. 1 k nařízení vlády č. 318/2017 Sb., s účinností od 1. 1. 2018, viz. příloha č. 4.

pro 14; proti 0; zdržel se 1; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9c): výši odměny neuvolněnému členu zastupitelstva – **předseda výboru**, dle Přílohy č. 1 k nařízení vlády č. 318/2017 Sb., s účinností od 1. 1. 2018, viz. příloha č. 4.

pro 14; proti 0; zdržel se 1; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9d): výši odměny neuvolněnému členu zastupitelstva – **člen výboru**, dle Přílohy č. 1 k nařízení vlády č. 318/2017 Sb., s účinností od 1. 1. 2018, viz. příloha č. 4.

pro 14; proti 0; zdržel se 1; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/9e): výši odměny neuvolněnému členu zastupitelstva – **bez funkce**, dle Přílohy č. 1 k nařízení vlády č. 318/2017 Sb., s účinností od 1. 1. 2018, viz. příloha č. 4.

pro 14; proti 1; zdržel se 1; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/10 a): č. VZ 15/2017 Renovace herních prvků zahrady MŠ

pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/11: Pravidla č. P1/2017 o zadávání veřejných zakázek malého rozsahu.

pro 15; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/12: vyvěšení záměru na prodej pozemku p.č. 1297/5 o výměře 420 m²

pro 0; proti 15; zdržel se 0; Usnesení nebylo schváleno

Usnesení č. VII/13: přílohu č. 1 na rok 2017 k OZV č. 1/2016 o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů pro rok 2018 ve výši 400 Kč.

pro 12; proti 2; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/14: Smlouvu o sběru, přepravě a odstraňování odpadu č. S/0500009/316001024/18 se společností AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o., IČ: 49356089 v celkové částce 1,956.805,50 Kč včetně DPH na dobu určitou od 1. 1. 2018 do 31. 12. 2019 a pověřuje starostku k podpisu.

pro 14; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/15: Smlouvu o smlouvě budoucí darovací „Komunikace lokalita Za Farou, Troubsko“, a pověřuje starostku k podpisu.

pro 14; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno

Usnesení č. VII/18: pravidla rozpočtového provizoria obce Troubsko na rok 2018, dle přílohy č. 8.

pro 14; proti 0; zdržel se 0; Usnesení bylo schváleno
Bere na vědomí:

Usnesení č. VII/5b): Dodatek č. 1 ke Smlouvě o výpůjčce

Usnesení č. VII/10b): č. VZ 16/2017 Oprava VO na ul. Polní

Usnesení č. VII/16: zprávu o činnosti kontrolního výboru

Usnesení č. VII/17: zprávu o činnosti finančního výboru

Usnesení č. VII/19: informativní zprávy

Určuje:

Usnesení č. VII/1c: ověřovatele zápisu: **Oldřich Rejda**
a Ing. Petr Kamenický

★ ★ ★

Proč se od ledna 2018 sváží směsný komunální odpad 1x za dva týdny?

Motivace zastupitelů pro schválení změny četnosti svozu směsného komunálního odpadu (dále jen „SKO“)

- Zachování místního poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů pro rok 2018 na částkách 400 Kč a 200 Kč. Pro připomenutí – tento poplatek postupně klesl v roce 2016 z původní částky 580 Kč na částku 400 Kč. Likvidace SKO je pro svozové firmy rok od roku dražší a jejich náklady se analogicky odrážejí v cenách za svoz a likvidaci odpadů pro obce. Tím tak narůstají poplatky za odpady pro občany;
- Zachování osvobození a úlev, které jsou uvedeny v čl. 6 OZV č. 1/2016 – sleva o 200 Kč pro děti do 15 let věku a občany ve věku 80 a více let a osvobození od poplatku u dětí narozených v daném roce;
- Osobní zkušenost členů zastupitelstva, že je svoz SKO 1x za 2 týdny dostatečný. Proto byla na jednání ZO změna schválena a zapracována do zadávací dokumentace veřejné zakázky na výběr svozové firmy od ledna 2018;
- Přístup občanů k třídění odpadů se v posledních letech změnil a občané více třídí. Je to patrné z globálních čísel, kdy množství SKO od roku 2012 postupně klesá a naopak množství BIO odpadu postupně stoupá;

Rok 2012 – 767,3401 tun SKO + evidované množství BIO odpadu - 35,5604 tun (802,9005)

Rok 2013 – 760,3734 tun SKO + evidované množství BIO odpadu - 72,4086 tun (832,782)

Rok 2014 – 641,0006 tun SKO + evidované množství BIO odpadu - 111,4574 tun (752,458)

Rok 2015¹ – 470,4445 tun SKO + evidované množství BIO odpadu - 121,2976 tun (591,7421)

Rok 2016 – 444,8999 tun SKO + evidované množství BIO odpadu - 138,3582 tun (583,2581)

¹ V roce 2015 bylo občanům bezúplatně rozdáno 250 ks domácích kompostérů

Sečtou-li se tyto dvě odpadové komodity (číslo uvedené v závorce), tak lze vypočítat, že množství odpadu postupně klesá. Vedle toho narůstá množství vytríděného odpadu (papír, plast a sklo), což je patrné i z vyplacených odměn od společnosti EKO-KOM v letech 2015 – 2017:

Rok 2013–70.626,50 Kč
Rok 2014–103.392,50 Kč
Rok 2015 – 132.063 Kč
Rok 2016 – 209.587,50 Kč
Rok 2017 (jen 1.–3. čtvrtletí) – 182.516 Kč

Oblasti, o kterých se na jednání říjnového zastupitelstva před schválení změny četnosti svozu směsného komunálního odpadu nejvíce diskutovalo

- Dětské pleny – není to zanedbatelné množství SKO a mohou být problémy s jejich zápachem – *protiargument* -> dětské pleny jsou dočasnou záležitostí, než se přestanou v rodině používat, protože dítě vyroste
- Přeplněnost nádob v hnízdech – často se stává, že občan by rád odpad uložil do nádob v hnízdě, ale nádoby jsou plné – *protiargument* -> situace se bude v roce 2018 sledovat a do „problematických“ hnízd se mohou navýšit počty nádob nebo se může zvýšit četnost vývozu např. 2x týdně
- Dostupnost hnízd pro občany – ideální vzdálenost pro občany, aby třídili je podle společnosti EKO-KOM cca 100 metrů. V některých lokalitách obce je tato vzdálenost podstatně delší – *protiargument* -> v méně dostupných místech je možné vybudovat nové hnízdo

Co může pomoci, aby třídění odpadů bylo efektivnější

- Vybudování sběrného dvora, který je v novém územním plánu zakreslen v lokalitě za farou. Předpokladem je schválení tohoto územního plánu. Kdo proces nového ÚP sledujete, tak víte, že je to v současné době běh na dlouhé trati s nejistým výsledkem a vítězem
- Zavedení sledování (vážení) množství odpadů produkovaných jednotlivými domácnostmi a motivace rodin, které snižují SKO ve prospěch tříděných komodit
- Lepší naplněnost nádob na plast a papír – znamená to, že občané budou sešlapávat plastové obaly, ukládat do nádob papírové krabice v rozloženém stavu apod. To je na každém z nás.

Jaké jsou nejčastější negativní reakce od občanů na změnu?

- Nikdo nás o změně neinformoval (informace o změně četnosti svozu SKO byly zveřejněny: na webu obce v části Odpadové hospodářství a v části Výpisy usnesení zastupitelstva, v prosincovém zpravodaji v Usnesení zastupitelstva, prostřednictvím mobilního rozhlasu a hlášením místního rozhlasu);
- Odpad bude v létě zapáchat (ještě je zima, ale už se ví, co bude v létě);
- Velikost popelnice nám nebude stačit (velikost nádoby si určuje občan sám a popelnice jsou v dnešní době cenově dostupné)
- Lidé začnou ve velkém spalovat odpad v domácnosti (pálení odpadu se dá jen těžko zabránit, záleží na každém z nás, zda nejsme ke svému okolí lhostejní)
- Hnízda jsou velmi zaplněná a odpad není kam ukládat

(jak je uvedeno výše, obec má zájem, aby hnízda měla jistou štábní kulturu a proto bude hnízda pečlivě sledovat a na problémy reagovat)

Co napsat závěrem?

Věřím, že se situace uklidní. Je to změna – pro někoho nevýznamná, pro někoho zásadní. Případné problémy, které změna přinesla, jsou řešitelné. Řešitelné v klidu a bez emocí. Pokud máte nápad, tip, myšlenku, osobní zkušenost jak vylepšit odpadové hospodářství v Troubsku, napište na mail zpravodaj.th@seznam.cz.

Blanka Končická
místostarostka obce

★ ★ ★

Jak se sváží odpady v letošním roce

Směsný komunální odpad se sváží 1x za 2 týdny vždy ve středu v lichých týdnech (*poprvé proběhl svoz 3. 1. 2018*)

Tříděný odpad z hnízd se sváží takto:

Plast – celoročně 1x týdně ve středu

Papír – celoročně 1x týdně ve čtvrtek

Skleněné obaly (bílé a barevné) – celoročně 1x za měsíc (*zvony od 20. do 25. dne v měsíci, nádoby 1100 I – druhý lichý týden v měsíci – poprvé proběhl svoz 19. 1. 2018*)

Bio odpad – od dubna do listopadu 2x týdně v pondělí a čtvrtek

Biologicky nerozložitelný odpad z nádob 1100 I u hřbitova – celoročně 1x týdně ve středu

Elektrozařízení, textil, kov a olej – svoz je na vyžádání obce po naplnění nádob/kontejnerů

Hnízda jsou umístěna na těchto místech:

1. ul. Ostopovická – u garáží (pravá strana směrem k trati)
2. ul. Ostopovická – u tují (levá strana směrem k trati proti odbočce na ul. Sadová)
3. ul. Ostopovická – s oplocením (levá strana směrem k trati)
4. Prodejna Hruška
5. Obecní úřad (u autobusové zastávky)
6. Sokolovna
7. ul. Družstevní
8. Křižovatka u kostela
9. Mateřská škola
10. Veselka – u kapličky
11. Veselka – ul. U rybníka

Bio sběrné místo u kostela je otevřeno od dubna do listopadu ve dvou dnech – středa a sobota

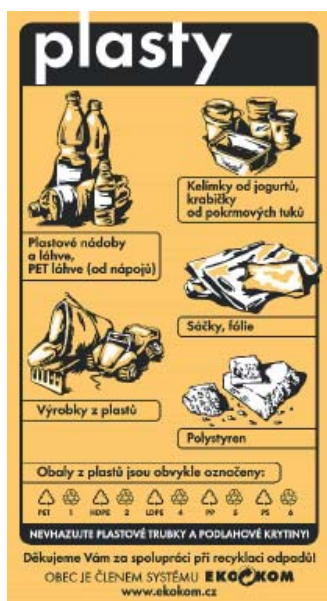
Nebezpečný odpad, velkoobjemový odpad a pneumatiky se sváží 2x za rok na jaře a na podzim. Termín je určen po domluvě se svozovou firmou.

Bližší specifikace svozu odpadu je uvedena ve Smlouvě o sběru, přepravě a odstraňování odpadu se svozovou firmou AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o., která je zveřejněna na profilu zadavatele obce Troubsko.

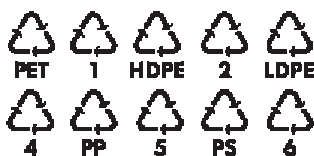
(OÚ)

Základní informace pro správné třídění odpadu

Žlutý kontejner na plasty



V průměrně české popelnici zabírají plasty nejvíc místa ze všech odpadů, proto je nejenom důležité jejich třídění, ale i sešlápnutí či zmačkání před vyhozením. Mimo níže uvedených značek do těchto kontejnerů můžete vyhazovat i odpady označení číslem 7.



Modrý kontejner na papír



Pozor, použité dětské pleny opravdu nepatří do kontejneru na papír, ale do popelnice určené pro směsný komunální odpad.

ANO

Do kontejnerů na plasty patří fólie, sáčky, plastové tašky, sešlápnuté PET láhve, obaly od pracích, čistících a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů, mléčných výrobků, balící fólie od spotřebního zboží, obaly od CD disků a další výrobky z plastů. Pěnový polystyren do kontejneru vhadujeme v menších kusech.

NE

Naopak sem nepatří mastné obaly se zbytky potravin nebo čistících přípravků, obaly od žiravin, barev a jiných nebezpečných látek, podlahové krytiny či novodurové trubky

Ze všech tříděných odpadů právě papíru vyprodukuje průměrná česká domácnost za rok hmotnostně nejvíc. Modré kontejnery na papír bývají nejsnazším způsobem, jak se ho správně zbavit. Alternativu pak poskytují sběrné suroviny, které nejsou vždy dostupné, na druhou stranu nabízejí za papír roztríděný podle druhů finanční odměnu. Papír je označen nejčastěji těmito symboly:



Zelený kontejner na sklo



ANO

Do zeleného kontejneru můžeme vhadovat jakékoliv sklo, například lahve od vína, alkoholických i nealkoholických nápojů, sklenice od kečupů, marmelád či zavařenin. Patří sem také tabulové sklo z oken a ze dveří. Vytríděné sklo není nutné rozbít, bude se dále třídit!

Pokud jsou vedle sebe zelený a bílý kontejner, vhadujeme do bílého čiré sklo a do zeleného sklo barevné. Na sklo se používají také zvony ve stejných barevných odstínech jako kontejnery.

NE

Do těchto nádob nepatří keramika a porcelán. Nepatří sem ani autosklo, zrcadla nebo třeba drátované sklo, zlacená a pokovovaná skla. Vratné zálohované sklo patří zpět do obchodu.

Vytříděné sklo není nutné rozbít, bude se dále třídit! Díky svým vlastnostem se dá skleněný odpad recyklovat do nekonečna. Symboly označující skleněný odpad:



Kontejner označený oranžovou nálepkou na nápojový karton



ANO

Kontejner na nápojové kartony nemusí být nutně celý oranžový, důležité je opět označení sbírané komodity oranžovou nálepkou na kontejneru. Pokud najdete oranžovou nálepku pak sem patří krabice od džusů, vína, mléka a mléčných výrobků, které je potřeba před vhozením do kontejneru řádně sešlápnout.

NE

Nepatří sem „měkké“ sáčky, například od kávy a různých potravin v prášku. Neodhazujte sem ani nápojové kartony silně znečištěné zbytky potravin.

Nápojový kartón jako například krabice na mléko nebo víno. Vhazují se do kontejnerů různých barev a tvarů, ale vždy označených oranžovou nálepkou - případně do oranžových pytlů. Záleží na tom, jak má obec systém sběru nápojových kartonů nastavený. Na nápojových kartonech jsou tyto značky:



V naší obci se kartón ukládá do žlutých kontejnerů na plasty.

Kovy

Kovy jsou ceněnou surovinou pro další výrobu, proto jejich sběr probíhá prostřednictvím výkupu druhotných surovin, kde za ně dostanete peníze, někde formou vyhlášených svozů „železná neděle“ nebo také pomocí sběrných dvorů.

Do sběrných surovin bychom neměli nosit plechovky od barev a jiných nebezpečných látek, domácí spotřebiče a jiná vysloužilá zařízení složená z více materiálů a to ani jejich demontované části. Na sběr všech těchto odpadů slouží sběrné dvory. Samostatnou kapitolu tvoří autovraky, jež převezmou a doklad o ekologické likvidaci vystaví na vrakovištích.

Velkoobjemový odpad

Jedná se např. o starý nábytek, koberce, linolea, umyvadla, toalety, kuchyňské linky, elektrotechniku, drobný stavební odpad atd.

Tyto odpady můžete odvézt na sběrný dvůr, nebo využít mobilního sběru, pokud jej obec organizuje. V případě, že v určitém časovém úseku produkuje těchto odpadů velké množství – provádíme např. rekonstrukci domu, tak si objednejte a zaplatte přistavení velkoobjemového kontejneru u specializované firmy.

Nebezpečný odpad

Tyto odpady, nebo obaly jimi znečištěné mají nebezpečné vlastnosti, které mohou ohrozit zdraví lidí a životní prostředí. Proto musí být využity, či odstraněny ve speciálních zařízeních. Tyto odpady nepatří do běžné popelnice na směsný odpad. Jedná se např. o: barvy, lepidla, rozpouštědla, oleje, pesticidy, léky a domácí chemikálie

Nebezpečné odpady můžete odkládat do sběrného dvora, nebo využít mobilního sběru, je obcí organizován. Když si nevíte rady s nějakým prázdným obalem, podívejte se na jeho etiketu, vždy by měla být na jeho obalu informace, jak s daným obsahem naložit. Staré léky můžete vrátit do jakékoliv lékárny.

Bio odpad

Více jak čtyřicet procent komunálního odpadu tvoří bioodpad. Toto číslo ukazuje, jaké rezervy se skrývají v recyklaci, respektive ve třídění bioodpadu. Nejde jen o to, že nakládání s bioodpadem je velmi složité a problematické, ale také se zde nabízí značný prostor pro snížení ekonomických nákladů spojených s likvidací odpadu a tím i množství spalovaných či skladovaných látek.

Bio odpad je biologicky rozložitelný odpad pocházející především z údržby zahrad, ale i kuchyní. Některé obce

a města v ČR organizují pro své občany jejich oddělený sběr. K tomuto sběru se pak nejčastěji využívají hnědé odvětrávané popelnice, nebo mobilní sběry, případně je možné je odkládat na sběrném dvoře. V Troubsku nemáme zatím sběrný dvůr a proto bylo zřízeno bio sběrné místo vedle hřbitova.

V zásadě jsou ke kompostování vhodné organické **odpady všeho druhu z kuchyně i domácnosti** květiny, zbytky ovoce, zeleniny a brambor - i zkažené, kávová sedlina a vylouhované sáčky čaje, vaječné skořápky, popel ze dřeva, hygienický papír, v malém množství i novinový papír.

Zbytky masa a jídla lze kompostovat jen tehdy, když je chráníme před potkany a hromadíme je například v kompostérech, kde dojde k horké fázi (nad 50°C).

Slupky z jižního ovoce (pomeranče, grepy, banány, citróny) jsou snadno náchylné k plesnivění, a proto by se neměly používat ve větším množství ke kompostování. Občas se tvrdí, že slupky citrusového ovoce jsou ošetřeny silnými jedy, a proto nepatří do kompostu. Citrusové plody se převážně ošetřují organickými fungicidy, aby nebyly při transportu napadeny houbami. Tyto fungicidy se však při procesu kompostování bez problému rozkládají. Jak dokazují nové výzkumy, nejsou po 6 týdnech kompostování už prokazatelné.

Vaječné skořápky působí vysokým obsahem vápníku proti okyselení kompostu. Těžko se rozkládají, a proto se musí dobře rozdrtit.

Kávová sedlina a vylouhovaný čaj jsou oblíbenou potravou pro žížaly. Obsahují důležité živiny, jakými jsou draslík a hořčík.

Papír, lepenka a čistý starý papír patří do separovaného sběru. Znečištěný papír, například papírové ručníky a kapsníky nebo balící papír, je pro kompost velmi žádoucí, neboť vyrovnává obsah vlhkosti kuchyňských odpadů a zlepšuje strukturu kompostu.

Zbytky vlasů a vousů obsahují hodně dusíku a lze je dát přímo do kompostu.

Popel ze dřeva je bohatý na rostlinné živiny a je žádoucí, aby byl řádně využit jak ke hnojení v zahradě, tak i jako výborný přírůstek do kompostu.

Pečivo můžete také kompostovat, ale je třeba si dát pozor na vlhkost materiálu a na to, že pečivo přitahuje hlodavce a plísň, takže je dobré nasekat např. chleba na menší kousky a promíchat to s kompostovaným materiálem.

Kosti se velmi dlouho rozkládají. Ke hnojení se používá kostní moučka, která je bohatá zejména na fosfor a tak podporuje především tvorbu květů. Celé kosti se nedoporučuje kompostovat, protože se pomalu rozkládají a lákají domácí zvířata (psy, kočky). Do kompostu by bylo možné pravděpodobně přidat v menším množství jemně nadrcené kosti.

Do kompostu patří také **králíčí a drůbeží trus**. Je vhodné jej vždy promíchat s posekanou trávou nebo jinou zelenou příměsí ze zahrady, aby se eliminoval případný zápach.

Žvýkačka mezi bioodpady nepatří. Když ji někdo odhodí na zem, její pozůstatky tam lze nalézt ještě mnoho let, což je důkazem její špatné rozložitelnosti. Základ žvýkačky je ze syntetické gumy, není tedy přírodního původu a do kompostu nepatří.

Zásadně **nevhodné ke kompostování** je vše, co vadí procesu tlení, zejména cizorodé látky jako sklo, kovy, umělé hmoty všeho druhu a textilie. Dále pak materiály, které vykazují nebo mohou vykazovat vyšší obsah škodlivých látek, jako například obsah sáčku z vysavačů, popel z briquet a uhlí, barevné časopisy, smetky ze silnic, oleje, baterie, zbytky barev a laků, uhynulá zvířata, léky a pleny.

(OÚ)

★ ★ ★

Tříkrálová sbírka 2018

Milí spoluobčané,

tak se k nám letos opět dostavili koledníci, aby zazvonili u našich dveří a zazpívali svou koledu a nabídli nám tu radostnou možnost přispět na dobrou věc. A věru, že v dnešním zmateném světě je málo věcí, na kterých se opravdu většina shodne, a tou „věcí“ je jistě Tříkrálová sbírka, pořádaná Oblastní charitou Rajhrad. Dle mých zkušeností člověka, který obchází Troubsko a Veselku už nějaký ten rok, jen velmi málo lidí odmítlo přispět. Většina už nás očekávala, někteří se ujišťovali dopředu, abychom na ně nezapomněli, v případě nepřítomnosti nechávali příspěvek u sousedů, nebo jej dokonce nechali připíchnutý v obálce u dveří! Letos nám dokonce vyšlo datum (šestého ledna byla sobota) a také počasí, kdy děti nezmrzaly, ale také ani nemokly.

V půl desáté jsme se sešli k požehnání v našem kostele a pak už jsme dle rozdělovníku vyrazili do ulic.

Celkem bylo koledníků 37 a 17 dospělých v doprovodu a to jmenovitě: S Vendulou Jedličkovou Martin Vlach a Kuba Jedlička, s Tomášem Svobodou šla Lucie Paračková a Adélka Sobolová, s Katkou Hájkovou Tedík a Rozitka Turkovi, s Milanem Svěrákem šel Saša Svěrák a Petr Solařík, s Miladou Bartoňkovou Miladka Bartoňková a Simonka Ošlejšková, s Romanou Svěrákovou Filip a Ondra Chaloupkovi, se Zuzanou Valovou děti Jindra a Přemek, s Martinem Konečným děti Matouš a Šimon, s Evou Solaříkovou Kristýna a Klaudiva Adamovi a Eda Valeš, s Martinem Křivánkem Tereška Novotná a Max Svěrák, s Janou Solaříkovou Magdaléna Putnová a Aneta Pavlíková, s Janem Marčanem děti Honzík a Tom Marčanovi, s Terezou Kuklovou Vendula a Nelča Růžičkovi, s Hanou Prokopovou Laura Drobiličová a Míša Dobešová, s Přemou Blažíkem Andrejka a Marian Jílkovi, s Jarkou Blažíkovou Katka Svobodová a Tobiáš Turek a s Pavlem Krulou Valentýnka Krulová a Nelinka Konečná. Na Veselce se k nám přidali, jako každoročně, Jarmila Kadlecová s dětmi Davidem a Adélkou.

Těm všem patří dík za trpělivost, vytrvalost ba i vynalézavost při hledání vhodného místa pro tradiční nápis (zkuste psát křídou na bílý dveřní rám!). Také patří velký dík panu faráři Františkovi Koutnému, který nám letos poskytl azyl na faře, jeho sestře Marii Koutné za pomoc s dětmi, Daniele Brumovské za veškeré občerstvení, Evě Solaříkové za logistický plán. Každý jmenovaný se zasloužil svým dílem za opět rekordní částku a to 63.670,- Kč.

Děkujeme všem, kteří přispěli byť jen korunou, vždyť pře-

ce právě ona může být tou poslední, která chyběla pro dobrou věc.

No a na příští rok už zveme všechny, kteří budou mít zájem koledovat, dospěláky i dorostence, za krále i za králičky, rádi vás přivítáme!

Přemysl Blažík
Spolupořadatel sbírky



Požehnání koledníků v kostele

★ ★ ★

V loňském roce jsme realizovali veřejné zakázky

V uplynulém roce jsme realizovali tyto významné veřejné zakázky:

- Výstavba kolumbária - 2. část (29 urnových míst) – informace a fotografie byly otištěny ve zpravodaji č. 134 a 135. Celková hodnota investice se vyšplhala na částku 846 tis. Kč;
- Výstavba veřejného osvětlení na přechodu pro chodce u budovy OÚ – částka 97 tis. Kč;
- Nákup komunální traktoru – částka 1.146 tis. Kč;
- Oprava vodovodu a přípojky splaškové kanalizace v MŠ – částka 234 tis. Kč;
- Stavební úpravy v MŠ v souladu s požadavky Krajské hygienické stanice - informace byly otištěny ve zpravodaji č. 133 a obec proinvestovala 822 tis. Kč;
- Dokončení prodloužení ul. Družstevní – částka 217 tis. Kč;
- Výstavba parkoviště u hřbitova – informace byly otištěny ve zpravodaji č. 133 a výstavba vyšla na částku 668 tis. Kč;
- Oprava schodiště na hřbitově – částka 150 tis. Kč;
- Nákup služebního vozidla pro potřeby obce – částka 264 tis. Kč

(OÚ)

★ ★ ★

Zprávy ze Základní a mateřské školy



Není to tak dlouho, co jsme se rozloučili se starým rokem a tak si alespoň ve zkratce z něj připomeňme některé důležité chvíle.

Vánoční dílničky na Lince

V období adventu se žáci ZŠ Troubsko vypravili do stře-

diska volného času Linka. Zde byl pro nás připravený program s předvánoční tematikou. Nejprve si každý musel poradit s perníkovým těstem, které si sám vyválel, vykrájel nejruznější tvary a dal péct do trouby. Perníčky se všem povedly, a tak některé „nepřežily“ ani cestu domů – byly hned sněžené. Poté přišla na řadu výroba vánoční dekorace v podobě papírovo-dřevěného stromčku. Žáci museli projevit velkou dávku zručnosti při řezání dřeva, ale nakonec i ti nejmladší odcházeli s krásným výrobkem. Již teď se těšíme na další akce na Lince.

Lucie Škurková
učitelka I. třídy ZŠ Troubsko

Vánoční Jarmark

První prosincovou neděli se konal v Katolickém domě vánoční jarmark. Jako vždy zde žáci základní i mateřské školy nesměli chybět a obohatit jarmark vystoupením. V mateřské škole děti nacvičily zpěv koled, recitaci básní a roztomilé tance, které vykouzlily úsměv na tváři nejednoho návštěvníka. Žáci základní školy se pečlivě učili známé i méně známé koledy, kterými za klavírního a smyčcového doprovodu manželů Kavanových navodili vánoční atmosféru. Také přednesli několik básní, kterými volali zimu a sdělovali těšení se na Vánoce a zimní prázdniny. Návštěvníci měli i možnost zakoupit si výrobky dětí z mateřské a základní školy a přispět tak na nákup pomůcek pro žáky.

Dagmar Vašíková
učitelka II. třídy ZŠ Troubsko

Adopce panenky

Žáci III. ročníku si společně adoptovali panenku, která nese jméno Michal, podle svého autora. Každá panenka představuje skutečné dítě, které bude v rámci očkovací kampaně UNICEF v rozvojových zemích naočkováno proti šesti hlavním smrtelným dětským chorobám. Tvůrci panenky jsme zaslali zprávu, aby věděl, že jeho panenka našla svoji adoptivní rodinu. Každý žák napsal sám za sebe Michalovi, který žije v dětském domově, dopis. Děti se představily, poděkovaly a autora panenky se zeptaly na pár otázek. Zatím čekáme na Michalovu odpověď. Jsme rádi, že takový jednoduchým a pro nás zajímavým způsobem můžeme podpořit děti, které naši pomoc potřebují.

Marek Řeháček
učitel III. třídy ZŠ Troubsko

Doplňková soutěž „Česko sportuje“

Také letos jsme se zapojili (po velmi úspěšném vstupu v loňské sezóně, kde jsme vyhráli basketbalovou show s naší reprezentací a olympioniky) do doplňkové soutěže „Česko sportuje“. V tomto ročníku jsme měli za úkol ztvárnit naše olympioniky.

Dívky vytvořily scénku nazvanou „Izabeliny sny“ o Martině Sáblikové, Ester Ledecké a Kateřině Neumanové.

Chlapci k tomu vytvořili pomocí papíru, lepicí pásky a směsí laku s dětským zásepem sošky těchto významných osobností.

Scénku jsme nahráli na video a sošky ještě nafotily. Vše jsme odeslali hodnotící komisi Olympijského výboru.

P.S.: Dne 9.1.2018 přišel telefonát z výběrové komise Olympijského výboru se zprávou, že naše škola v celorepublikové doplňkové soutěži zvítězila, a to znamená, že všichni žáci

naší školy se dostanou do Olympijského parku zcela zdarma. Termín a přistavení autobusů nám bude oznámen v polovině ledna, včetně olympioniků, kteří budou v parku dostupní. Děkujeme žákům 5. třídy, kteří se o tento úspěch zasloužili.

Mgr. Pavel Zemach
Učitel ZŠ Troubsko

„Komenský a my“

V měsíci lednu se někteří žáci naší školy aktivně zapojili do výtvarné soutěže „Komenský a my.“ Letošní návrh tématu vychází z díla J. A. Komenského, který již sám ve svém díle zdůrazňoval důležitost výtvarných činností zejména s ohledem na rozvoj jemné motoriky. Zároveň se zmiňoval o spontánních tvořivých aktivitách, které jsou pro dítě přirozeným vyjádřením sama sebe. Děti je akceptují jako formu hry i zábavy.

Cílem výtvarného ztvárnění byl strom. Jeho význam pro člověka, přírodu, jeho barevnosti, rozmanitosti... Děti při realizaci mohli využít fantazii, cit, přirozenost. Prostřednictvím výtvarného vyjádření se pokusily předat myšlenku.

Všem úspěšným výtvarníkům školního kola budeme držet palce při reprezentaci naší školy v celostátní soutěži.

Dana Vlachová

Desatero výživy dětí

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, vlákninu, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie, i nové druhy např. Quinoa).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
5. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
6. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
7. Naučte děti správnému pitnému režimu.
8. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se snažte dětem vysvětlit jak důležité pro jejich zdravý vývoj je strava.
9. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

Učte děti přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to raději čerstvé ovoce a zelenina a omezení smažených pokrmů, konzerv a uzenin, přesolených či naopak přeslazených pochutin.

V naší kuchyni používáme:

Quinoa (merlík čilský) je rostlina pocházející z Jižní Ameriky. Její semena se tradičně používala jako obilnina – mlela se

z nich mouka nebo sloužila k přípravě kaší a zahuštění polévek. Zaslouží si vaši zvýšenou pozornost.

- Zvyšuje pohyblivost střev, čímž se zrychluje spalování tuků a podporuje vstřebávání výživných látek.
- Vláknina obsažená v quinoe je nerozpustná, takže předchází vzniku žlučových kamenů a pomáhá z těla vylučovat toxiny.
- Bílkoviny obsažené v quinoe jsou vyváženou kompozicí všech esenciálních aminokyselin, které tělo potřebuje.
- Kombinace hořčíku a vápníku pomáhá lepšímu spánku. Pro snadnější usnutí zkuste místo skleničky teplého mléka svým dětem dopřát večerní menu s quinoou.
- Upravuje hladinu cukru v krvi, je ideální pro diabetiky.
- Vitamin E je antioxidant, který chrání před volnými radikály.

Svatava Tomanová
vedoucí školní jídelny

Zprávičky z naší školičky

Jsou za námi jedny z nejkrásnějších svátků v roce. I přesto, že přípravy na tyto svátky patří k těm nejvypjatějším, patří čas adventní pro většinu z nás k těm neočekávanějším, kdy se alespoň na chvíli zastavíme v dnešní uspěchané době a většina z nás poté ocení chvíle strávené se svými nejbližšími, které zůstanou v našich srdcích a vzpomínkách po zbytek života.

I my s dětmi v naší MŠ jsme strávili měsíc prosinec intenzivně, ale přesto velice pohodově. Advent jsme odstartovali tradičním vánočním Jarmarkem v místním Katolickém domě, který zahájila starostka Troubska paní Kynclová.

Zde postupně vystoupily děti z místní MŠ a ZŠ s připraveným pásmem vánočních písní a básní, jejichž výkony byly umocněny krásnými tematickými kostýmy. Odměnou za jejich příkladnou přípravu a píli jim byl nadšený potlesk publika a dojaté tváře rodičů a následně také rozsvícení vánočního stromu.

První týden v prosinci jsme s dětmi zhlédli Mikulášské představení, které bylo spojeno i s vtipnou nadílkou Mikuláše a jeho pomocníka popleteného čerta, se kterým si děti zacvičily i zazpívaly.

Velice rádi jsme přijali pozvání od místního podnikatele pana Kunovského, který pro nás v areálu jeho společnosti připravil kouzelnické vystoupení a také drobné občerstvení. Na závěr si každé „dítko“ odneslo nafukovací balonek. Tímto panu Kunovskému děkujeme za velmi příjemně strávené dopoledne.

Velikým zážitkem pro děti byl nepochybně i vánoční koncert v místním kostele, kam za námi zavítali muzikanti z Blanska, kteří nám převyprávěli celý příběh narození Ježíška doplněný krásnými ilustracemi a především tradičními vánočními koledami.

Poslední týden před odchodem na vánoční prázdniny přišel do naší MŠ i Ježíšek. Děti si pod rozsvíceným vánočním stromčkem rozbalily dárky, přičemž radost a nadšení z nadílky nebralo konce. Při takovém zakončení roku plného úsměvů a jiskřících oček se pak společně všem zaměstnancům s radostí odcházelo trávit volné chvíle ke svým rodinám.

Na závěr nesmíme opomenout a vyjádřit tak svoje obrovské poděkování těm rodičům, kteří dobrovolně přispěli finanční částkou na nákup dárků pod naše krásné vánoční stromky, které věnoval pan Absolín a bez kterých by u nás nemohly zavládnout ty pravé Vánoce...

Do roku 2018 přejeme zdraví, úspěch a v neposlední řadě spoustu nezapomenutelných chvil strávených s vašimi malými „Neposedy“.

Nyní se už těšíme na teplejší dny a chvíle trávené na zrekonstruované části zahrady. Velice děkujeme zřizovateli za tyto úpravy a nově vybudovaný ovál ze zámkové dlažby.

Monika Fillová
za kolektiv MŠ Troubsko



Adopce panenky



Nácvik na vánoční jarmark



★ ★ ★

Co se v obci událo

Živý Betlém (23. prosince)

Den před Štědrým dnem se uskutečnil na hřišti na Veselce tradiční Živý Betlém. Společně se spoustou milých diváků, jsme zpívali koledy, popíjeli punč či svažené víno a užili jsme si příjemnou před štědrovečerní atmosféru.

Přípravný tým tvořili: předseda SK Veselka Pavel Rejda, Olin Rejda, Martin Sedláček, Ruda Kostelecký, Honza Helán ml., Radek Sedláček, Dalibor Sedláček.

Účinkující byli:

Marie – Jana Urbánková, *Josef* – Martin Urbánek, *Ježíšek* – miminko ze Střelice Filípek Kazda, *pasáči* – Zdeněk Sedlák, Verunka a Tereška a Katka Sedláčkovi z Popůvek, *Betlémská hvězda* – Ladislav Dedík, *Tři králové* – Marcela Helánová, Renata Blahová, Ivana Fretzerová, *andělé* – Tereška a Anetka Kostelecká, Anežka a Ondrášek a Petra Helánovi, Anička Jahodová, *nuzní* – Blanka Helánová, Jitka Šustrová, Hana Křivánková, Martina Sedláková.

Vypravěč – Helena Sedláčková.

Hudební doprovod – housle Jana Vlachová, klávesy Kuba Čupera.

Zpěv: Katka Hájková, Tereza Kuklová, Míša Čuperová, Tomáš Böhm, David Rejda a Pavla Turková.

Děkuji všem za vytvoření tohoto krásného večera - účinkujícím a také všem divákům.

Fotografie z akce „Živý betlém“



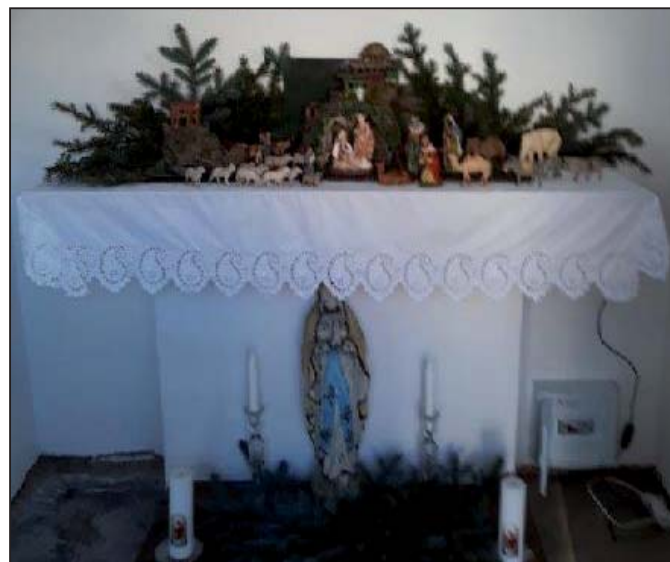
(HS)

★ ★ ★

Kaplička sv. Leopolda o adventu

V adventních dnech byl v Kapličce sv. Leopolda na Veselce umístěn krásný betlém. Do kapličky byla, díky investici obce, zavedena elektřina a tak byl betlém vždy při zapnutém pouličním osvětlení velmi hezky osvětlen. Do okýnek ve dveřích kapličky byla instalována průhledná okénka, aby se každý kolemjdoucí mohl podívat na Ježíška. Betlém je starý něco přes 60 let a na vystavení do kapličky ho zapůjčila rodina Gabrielova z Veselky.

(HS)



Betlém umístěný v kapličce



Bowen, James - Kocour Bob

Optimisticky laděná kniha přibližuje přátelství mezi mladíkem a kocourem. Autor má za sebou zkušenosti z drogové závislosti, které se po letech dokázal zbavit. Jednoho dne na chodbě domu, v němž bydlí, najde kocoura, a když se o něj ani po několika dnech nikdo nepřihlásí, ujme se ho. Pojmenuje ho Bob a začne ho brát s sebou na svá veřejná představení po londýnských ulicích, kde si vydělá jako muzikant. Život potulného hudebníka s sebou nese nemalá rizika, autor se dostane do konfliktu se zákonem, občas se setkává s agresivními lidmi, dvakrát se mu Bob v davu málem ztratí, ale nakonec vše dobře dopadne.

Bradley, Somer - Ryba jménem Ian

Zlatá rybka jménem Ian bydlí ve svém akváriu na balkóně v 27. patře. Na rozdíl od jiných rybiček, které jsou se svým skleněným obydlím spokojené, touží Ian po dobrodružství. A jen co se naskytne příležitost, přeskočí balkonové zábradlí a letí. Padá dolů na ulici. Cestou míjí okna domu a nahlíží do života jeho obyvatel.

Bryndza, Robert - Temné hlubiny

Když dostane detektiv šéfsínspektor Erika Fosterová tip, že by klíčový důkaz ve velkém drogovém případě mohl být ukryt v zatopeném lomu na okraji Londýna, nařídí jeho prohledání. Z hlubin však její kolegové vyzdvihnou nejen důkazy k tomuto případu, ale i kostru malého dítěte.

Pozůstatky jsou rychle identifikovány jako Jessica Collinsová. Sedmiletá dívka, jejíž zmizení plnilo stránky novin před šestadvaceti lety.

Deaver, Jeffery - Poslední hodina

Vyšinutý vrah, který zhudebňuje poslední chvíle svých obětí... Ano, to je případ jako stvořený pro Lincolna Rhyma!

Za bílého dne byl z newyorské ulice unesen obchodní cestující. Tak to alespoň popsala devítiletá dívka, jediná svědkyně události. Na místě zločinu zanechal pachatel symbolický vzkaz: miniaturní oprátku.

Takto znepokojivý popis místa činu je pro Lincolna Rhyma neodolatelným lákadlem. Společně s Amélie Sachsovou se pustí do ohledávání a vyhodnocování vodítek, ale pak dojde k nečekanému zvratu. Z italské Neapole je hlášen naprosto stejný případ...

Dvořáková, Alžběta - Herkules na zámku

Napínavý příběh se strašidelnými prvky je volným pokračování knížky Herkules a strašidla. Hlavními hrdiny jsou opět kocour Herkules a kočka Komtesa, kteří se tentokrát se svými majiteli Martou a Janem přestěhují na zámek, kde Marta restauruje staré obrazy. V zámku se však brzy začnou dít prapodivné věci.

Franklin, Ariana - Relikvie mrtvých

Píše se dvanácté století a mnichové v anglickém Glastonbury najdou po mohutném požáru v klášteře dvě lidské kosti, o nichž nikdo neměl ani tušení. Jedna je vysoká, mohutná, jako by patřila nějakému válečníkovi, druhá malá a drobná. Existuje domněnka, že právě Glastonbury je oním bájným Avalonem z dávných dob. Mohlo by se tedy jednat ostatky krále Artuše a Guinevere? Když se o objevu doslechne král Jin-

dřich II., požaduje důkazy o Artušově smrti. Nepotřebuje totiž, aby jeho vzpurní velšští poddaní začali věřit a doufat, že jejich jediný pravý a budoucí král se jednoho dne vrátí, aby je znovu mohl vést k vítězné bitvě za svobodu. A tak král Jindřich opět povolává Adélii, aby se pustila do prozkoumání podezřelých koster. Jenomže někdo si nepřeje, aby byly kosterní pozůstatky identifikovány a je připraven kvůli tomu i zabít...

Franklin, Ariana - Vrahova modlitba

Lékařka Adélie se ve čtvrtém pokračování historické kriminální série stává ochránkyní mladé princezny. Píše se rok 1176 a král Jindřich II. posílá svou desetiletou dceru Johanu do Palerma, aby ji tam provdal za krále Viléma II. Sicilského. Válka a mor v Evropě činí z takové cesty velmi nebezpečný podnik. Král proto vybral své dceři za společníci ženu, které důvěřuje ze všech nejvíce: svou „vykladačku smrti“ Adélii Aguilarovou.

Jacobsová, Anne - Panský dům

Mladá Marie nastupuje jako kuchyňská pomocnice v impozantní vile, sídle průmyslnické rodiny Melzerů. Zatímco si děvče ze sirotčince vydobývá své místo mezi personálem, panstvo si užívá zimní plesové sezony, v níž má být uvedena do společnosti nejmladší, krásná dcera Katharina. Jenom Paul, dědic rodiny, se drží stranou společenského mumraje – dokud nepotká Marii...

Kožíšek, Josef - Polámal se mravenček

Veršovaný příběh s dobrým koncem o tom, jak polámaného mravenčka nevláčí prášky mravenčího doktora, ale soucit a porozumění dobrých přátel.

Moyesová, Jojo - Krasojedkyně

V zapadlém koutě Londýna učí bývalý špičkový drezúrní jezdec svou vnučku Sarah tak, jak to sám kdysi dělal v elitní jezdecké škole ve Francii. Když však do jejich života zasáhne katastrofa, čtrnáctileté Sarah nezbyde nic jiného, než aby se životem protloukala sama...

Pawłowska, Halina - Zase zoufalé ženy dělají zoufalé věci

Já Václava milovala! Vůbec jsem si neuměla představit, že bych chodila s někým jiným, a kdybych byla jen trochu víc religiózně vychovaná, tak bych každý večer zvedla hlavu k nebi a děkovala bych Bohu, že mi seslal tak dokonalého muže. Dokonalý byl proto, že vůbec existoval! Že byl zdravý, měřil víc než metr osmdesát, měl vlasy, měl zuby, nešíšlal a chtěl mě! To bylo nejdůležitější - chtěl mě! Kdyby slintal, bylo by mi to nakonec asi fuk... i když...

Svěrák, Zdeněk - Posel hydrometeorologického ústavu & To jeli dva ve vlaku

Hrdinou komedie Posel hydrometeorologického ústavu je člověk, který neodolá pokušení mystifikovat posluchače v rozhlasovém vysílání a vydává se za jiné osoby. Dokáže obalamutit nejen posluchače, ale i samotné redaktory.

Sapkowski, Andrzej - Věž vlaštovky

Věž vlaštovky“ je promyšlené, uzavřené dílo. Vyznačuje se nechronologickým dějem, je to koláž mnoha příběhů, složená z prolétajících se událostí podaných z mnoha pohledů mnoha postav.. Postavy „Věže Vlaštovky“,snad s výjimkou Yennefer, překvapují svým výrazem. Sapkowski nerozmnožuje stará schémata, ale celou dobu experimentuje - má vynikající cit pro hrdiny, dokáže je změnit dříve, než začnou nu-

dit. Ciri postupně nahrazuje zaklínače Geralta - nyní žene akci vpřed ona.

Vondruška, Vlastimil - Husitská epopej VI za časů Jiřího z Poděbrad

Sedmidílná sága vypráví o událostech slavné i pohnuté doby 15. století v Českém království. Snad žádná jiná historická epocha našich dějin není v obecných představách tak kontroverzní, jako právě husitství. Ta doba je pro dějepisné líčení o to složitější, že obě strany, katolická i kališnická, měly svým způsobem pravdu, ale obě současně páchaly bezpráví. Snad poprvé se v naší literatuře objevuje dílo, které se odehrává v obou znepřátelených táborech, aniž by jeden upřednostňovalo před druhým.

Zdroj anotací: Databazeknih.cz

Radek Sedláček, knihovník

★ ★ ★

Plánované akce

Divadelní představení (duben)

Zahrádkáři Troubsko vás srdečně zvou na divadelní hudební komedii „**Nejkrásnější válka**“.

Děj se odehrává v období starého Říma. Divadelní představení uvede, nám velmi dobře známý a oblíbený, divadelní soubor z Budišova. Termín v měsíci dubnu upřesníme.

Pavel Doležal
Jednatel ČZS Troubsko

★ ★ ★

Naši jubilanti

V této rubrice uveřejňujeme jména obyvatel obce Troubsko, kteří oslavují 70 let a více. K významným životním výročí: 70, 75, 80, 85, 90let přejí našim spoluobčanům zástupci obce s malým dárečkem.

Rádi bychom blahopřáli k životnímu jubileu v měsíci **únoru a březnu 2018** těmto našim spoluobčanům:

paní Růžena Tesařová, ul. Nár. Odboje	70 let
paní Růžena Kostecká, ul. Jihlavská	70 let
pan Ladislav Franěk, Troubsko 17E	70 let
pan Josef Kazda, ul. Veselka	71 let
pan Karel Holík, ul. Nár. Odboje	71 let
paní Jaroslava Vyziblová, ul. Pod vinohrady	71 let
pan Vlastimil Obenrauch, ul. Nár. Odboje	71 let
paní Slavomíra Vodáčková, ul. U dráhy	72 let
pan Ing. Jaroslav Konečný, ul. Nová	72 let
pan Jaroslav Mikulášek, ul. Vyšehrad	73 let
paní Helena Adamová, ul. Pod vinohrady	73 let
paní Jindřiška Pazourková, ul. U rybníka	74 let
paní Jana Široká, ul. Sadová	74 let
pan Václav Vyzibla, ul. Pod vinohrady	74 let
paní Marta Bednářová, ul. Pod vinohrady	74 let
paní Libuše Rejdová, ul. Pod vinohrady	74 let
pan Josef Křivánek, ul. Veselka	74 let
pan Otto Prokop, ul. Vyšehrad	75 let

paní Irena Haiserová, ul. Zahradní	76 let
paní Elena Kamenická, ul. U dráhy	76 let
pan Vladimír Bedřech, ul. U rybníka	76 let
pan Josef Zavadil, ul. Nár. Odboje	76 let
paní Jindřiška Bartoňková, ul. Nár. Odboje	77 let
paní Věra Tkáčová, ul. Nár. Odboje	78 let
pan Karel Váňa, ul. Nová	78 let
pan Ing. Vítězslav Žák, ul. Ostopovická	78 let
paní Jana Pelikánová, ul. Nár. Odboje	78 let
pan František Dujka, ul. Vyšehrad	78 let
paní Marie Vágnerová, ul. U dráhy	79 let
pan Ing. Josef Hofman, ul. Hodakova	79 let
paní Vlasta Mahnová, ul. Jihlavská	84 let
pan Schütz Vladimír, ul. Jarní	84 let
paní Marie Chylíková, ul. U rybníka	85 let
paní Josefa Růžicková, ul. Pod vinohrady	85 let
paní Libuše Velebová, ul. Pod vinohrady	85 let
paní Božena Machová, ul. Zámecká	87 let
paní Tesařová Marie, ul. Nár. Odboje	99 let



Líba Chaloupková,
pracovnice OÚ

★ ★ ★

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.

Okénko, nejen pro zahrádkáře!

Každá zahrada je prostředím plným života, která neplní jen funkci produkce ovoce, zeleniny a květin, ale poskytuje i životní prostor mnoha druhům organismu. Většina z nás si jistě nedovede představit zahradu bez přítomnosti ptáků a jejich zpěvu.

Ptáci se na naší zahradě vyskytují celý rok, některé druhy pouze v zimním období, jiní zde jenom hnízdí. Jsou na zahradách vítanými obyvateli. Nejen pro krásu a zpěv, ale pro užitečnost, dokážou zlikvidovat množství škodlivého hmyzu. Výskyt a početnost ptactva lze podpořit různými způsoby. Zimním přikrmováním (ne, staré pečivo), ale také vyvěšením budek.

Nejčastějšími obyvateli budek jsou sýkora koňadra a modřinka, lejsek šedý, konipas bílý, špaček obecný a zvonek zahradní. Při stavbě budky nesmíme zapomenout na její zabezpečení před možnou návštěvou predátora – kuny nebo kočky. Důležité jsou různé úpravy, hluboká hnízdní dutina, oplechovaný vstupní otvor. Na budku neumísťujte bidélka. Některí ptáci hnízdí na stromech (kos, drozd), jiní dají přednost hustým keřům.

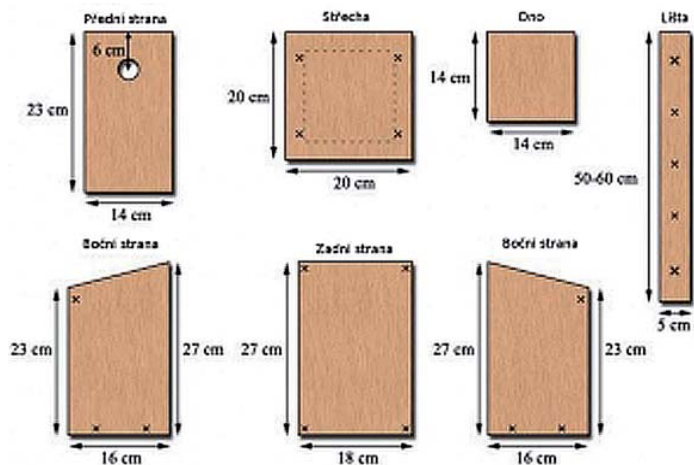
Často se množí nešťastná kolize ptáků se skly. Letící pták totiž průhledné sklo nevnímá a často srážka končí jeho smrtí. Proto na větší skleněné plochy nalepte siluety dravců, nebo účinnější jsou 2 cm široké proužky lepenky nalepené svisle 10 cm od sebe.

Ovšem mezi ptáky jsou také škůdci, zejména špačci, kteří mohou zlikvidovat úrodu višní, třešní a hroznů. Nejúčinnější

ochranou je instalace strašáků, různých pomůcek – proužky alobalu zavěšené kolem stromů a také chrstící víčka OMNIA, která při větru způsobují hluk. Rostlinky na záhonech (salát a mladé sazenice) zakryjeme bílou netkanou textilií, aby ptáci, hlavně kosi, tyto nelikvidovali. I přes občasné škody, způsobené hlavně špačky či kosi, je přítomnost ptáků na zahradách jednoznačně pozitivní.

Pavel Doležal
jednatel ZO ČZS Troubsko

Návod na výrobu budky pro sýkorky:



★ ★ ★

Pečovatelská služba z Rajhradu pomáhá i v Troubsku

Charitní pečovatelská služba je jednou ze služeb Oblastní charity Rajhrad. Denně vyjíždíme do terénu pomoci těm, kteří již nejsou samostatní – ať už kvůli pokročilému věku nebo imobilitě. Pomáháme také osaměle žijícím lidem nebo rodinám, které se o nemocného starají.

Do Troubska zajíždíme již 7 let, v roce 2017 naší pomoci využilo 7 občanů. Navštívili jsme je přesně 358 krát a strávili jsme u nich 290 hodin. Ke každému klientovi přistupujeme zvlášť, podle jeho konkrétních požadavků, proto je frekvence návštěv individuální. Někam zajíždíme jednou za týden, jinam i každý den. Fungujeme v pracovní dny od 7 do 17 hodin, v případě potřeby se jednotlivě domlouváme s klienty.

Nejčastěji je poptávka na pomoc s hygienickou péčí, pomoc při podání jídla a pití, zajištění pochůzek a nákupů, zajištění běžného úklidu a podporu samostatného pohybu. Jsou to věci, které mnoho z nás bere jako samozřejmost, pro jiné osoby se však i banální úkoly stávají samostatně nezdo-
latelnou překážkou.

Posláním Charitní pečovatelské služby, stejně jako ostatních služeb Oblastní charity Rajhrad, je zachování lidské důstojnosti. Vážíme si každého člověka a jeho důvěry. V rámci pečovatelské služby poskytujeme sociální poradenství občanům (např. kontakty na návazné služby, informace o příspěvku na péči či jiných sociálních dávkách, informace a podpora při vyplňování žádostí do pobytových zařízení). Dále zapůjčujeme kompenzační pomůcky (např. polohovací lůžka, koncentrátory kyslíku apod.), v rámci půjčovny pomůcek poskytujeme poradenství v této oblasti – jak získat pomůcku přes pojišťovnu, kde případně žádat o finanční podporu při získání pomůcek, případně potřebné kontakty.

Komplexnost služeb je zajištěna i dalšími službami Oblast-

ní charity Rajhrad. Pro více informací doporučujeme navštívit naše stránky www.rajhrad.charita.cz

Eva Lenochová
vedoucí Charitní pečovatelské služby

★ ★ ★

Autocentrum K.E.I. radí:

Jak zjistit, že Vaše auto není v kondici?

I laik odhalí včas závadu u auta a může tak ušetřit nemalé peníze. Pokud totiž některé odhalíte příliš pozdě, spustí se řetězec dalších problémů.

Poslouchejte podvozek - zvýšenou hlučnost nebo přímo klepání od náprav při přejezdu nerovností mají nejen negativní vliv na jízdní vlastnosti, ale mohou také podstatně prodloužit brzdovou dráhu vozidla. Když to opravíte zesílením autorádia, velmi pravděpodobně nadměrným namáháním zkrátíte životnost ostatních komponentů náprav a dojde k jejich poškození. Takové auto se stává nestabilní, nedrží přímý směr a může se stát neovladatelným.

Chvění volantu, které přichází od určité rychlosti za jízdy, mají obvykle na svědomí nevyvážená nebo poškozená kola. Pokud však dochází k chvění volantu při brzdění, bude pravděpodobně závada na brzdové soustavě.

Hučení od kola - může znamenat poškozenou pneumatiku, ale také opotřebené ložisko.

Dvuhmotový setrvačnick - jeho vada se projeví tím, že má nepravidelný volnoběh a od motoru se ozývá klepání či ševelení, které může po sešlápnutí spojky zmizet nebo změnit zvuk.

Motor - je uložený na silentblocích, které mají svou životnost. Pokud jsou potřhané, dochází ke zvýšenému přenosu vibrací na karoserii. Závada se projevuje, když při přibrzdování v nízké rychlosti, případně přibrzdování a současném zatáčení pocítíte znatelné zvýšené vibrace. V tomto případě si nechte přezkontrolovat uchycení motoru.

Samotný start musí proběhnout na ůtknutí, v případě dieselu po prvním nažhavení. Pokud je třeba žhavit vícekrát, jsou opotřebené žhavicí svíčky. Stává-li se, že diesel nastartuje za studena bez potíží, ale za tepla už nechce startovat, může být problém v elektronické soustavě, ale i v palivové.

Pískání a ševelení motoru - pokud se tak děje po nastartování či přidání plynu, hledejte problém v poškozeném řemenu. Pravidelný ševlivý zvuk při volnoběžných otáčkách nejčastěji ukazuje na vadnou kladku řemene nebo ložisko alternátoru. To je třeba včas řešit, protože v případě poškození řemene může dojít i k poškození motoru.

Levné díly se prodraží - mechanici se také velmi často setkávají s nadměrným opotřebením náhradních dílů, popř. krátkou životností - což připisují stále rozšířenějšímu používání levných nekvalitních náhradních dílů. Jejich životnost je totiž často výrazně kratší z důvodu používání druhořadých materiálů při výrobě, nebo i jinému konstrukčnímu řešení (neoriginální výfuk bývá zpravidla 1-2 plášťový, kdežto originální je 3-4 plášťový a tudíž daleko lépe odolává korozi). Na trhu se navíc objevují i falzifikáty originálních dílů, proto je určitá ostražitost určitě na místě.

Příště poradíme, jak snížit spotřebu vozu.

Autocentrum K.E.I.
Brno-Vinohrady

Tajenka křížovky ze zpravodaje TH č. 135: Nejkrásnější svátky v roce jsou svátky vánoční. Užijte si je se svými blízkými. To Vám přeje redakce zpravodaje Troubský hlasatel.

Správné vyluštění tajenky zaslalo do redakce zpravodaje osm osob. Všem gratulujeme.

Na novou křížovku se můžete těšit v dalším čísle zpravodaje.

(BK)

★ ★ ★

Zdravý životní styl

Naše životní energie proudí po přesně vymezených drahách – meridiánech. Jsou to jakési kanály, které probíhají uvnitř těla a tvoří logicky propojenou síť, v níž proudí energie od orgánu k orgánu. Hlavních meridiánů je v těle 12 a energie jimi projde za 24 hodin po 2 hodinách. Rozlišujeme 6 párů orgánů, vždy tvořených jedním jinovým – ženským (plným): srdce, slezina, plíce, ledviny, játra; a jedním jangovým – mužským (dutým): tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř, žlučník. Ke každé dvouhodině se přiřazuje jeden orgán. Dnes dokončíme příspěvek z minulého čísla a zaměříme se na čas mezi 11 hodinou a 23 hodinou.

- V čase mezi 11. až 13. hodinou je v činnosti **srdce**

Při činnosti srdce není vhodné tělo zatěžovat velkým a tučným množstvím potravy. Je stále ještě dost vysoká aktivita organismu a téměř nepocítujeme větší zátěž. Ve dvanáct hodin nastává okamžik mobilizace všech sil. Je škoda se teď vydatně najíst – vhodnější je posunout oběd o hodinu později. Ve třináct hodin pracují játra na minimum a pomalu stoupá glykogen (zásobní cukr v těle). Období první psychofyzické aktivity pomalu končí, dostavuje se mírná únava a tendence si odpočinout. Protože mezi jedenáctou a třináctou hodinou pracují na maximum srdce a dráhy srdeční, lze říci, že má toto období harmonizační, tedy stabilizační neurovegetativní účinek. Dochází k mírnému útlumu. Také si dávejte pozor na úrazy! Vhodná je procházka na čerstvém vzduchu nebo krátký spánek.

- V čase mezi 13. až 15. hodinou začíná pracovat **tenké střevo**

Mezi 13. až 15. hodinou je v činnosti tenké střevo. V této době se snižuje citlivost zubů – je vhodná doba na návštěvu zubaře a dentistické zákroky. Začíná přechodný pokles výkonnosti, je to tedy čas vhodný na polední přestávku, protože v žaludku stoupá tvorba kyselin. Játra odpočívají a do krve se dostává trochu glykogenu. První období denní aktivity minulo a člověk pocítuje únavu, třebaže ho čeká ještě mnoho práce. Potřebuje si odpočinout. Křivka energie dále klesá, je to druhé minimum za 24 hodin. Většina krve se v důsledku trávení soustřeďuje do vnitřních orgánů, hlava je „vykrašená“, vhodný je krátký odpočinek. Lidé navyklí na odpolední spánek dostávají o třetinu méně infarktů než ti, co zahánějí tuto únavu kávou. Reakce je nejpomalejší kolem čtrnácté hodiny, jde o takzvané polední krizové sedlo. Vrcholí činnost tenkého střeva a jeho meridiánu, který má značný vliv na smyslové orgány, ale i harmonizační účinek a reguluje absorpci tekutin.

Kolem patnácté hodiny jde o maximální efektivitu ze strany smyslových orgánů a dochází k vyšší tonizaci duševní nebo psychické činnosti.

- V čase mezi 15. až 17. hodinou je nejvíce aktivní **močový měchýř**

Hladina glykémie (cukru v krvi) stoupá. Dalo by se také říci, že jde o poobědový diabetes a dochází ke slabému poklesu aktivity, kolem čtvrté hodiny odpolední začíná nový vzestup výkonnosti, tudíž nejvhodnější čas na vyřízení neodkladných záležitostí. Léky proti bolesti v tomto čase účinkují obzvláště dlouho. V sedmáct hodin pracovní schopnost stoupá, ovšem jen na poměrně krátkou dobu, to znamená třeba pro sportovce, že kolem sedmácté hodiny svůj trénink mohou provádět v plné zátěži a nepocítují příliš velkou únavu. Mezi patnáctou a sedmáctou hodinou jde o orgánové hodiny močového měchýře, o němž je známo, že reguluje a ovlivňuje nervosvalovou aktivitu a má vliv na vylučování tekutin. V tomto období tak má organismus velkou schopnost regulovat teplotu, zátěž. Proto se návštěva sauny či velká fyzická zátěž, která je spojena s nárůstem aktivní teploty, daleko lépe v tomto období překonává. Je vhodné vypít několik šálků bylinného čaje, sportovat a podobně. Náš trávicí systém je schopen přijmout vydatnější jídlo. Aktivita našeho organismu stoupá a dosahuje druhého výkonnostního vrcholu. Je to nejlepší doba pro aerobní sporty nebo silový trénink. Cévy jsou nejroztáhlejší, cirkulace krve je nejrychlejší a z těla se velmi dobře vylučují toxické látky.

- V čase mezi 17. až 19. hodinou jsou v akci **ledviny**

Mezi 17. až 19. hodinou jsou v činnosti ledviny, které regulují fyzickou aktivitu, zvláště pak nadledvinky ovlivňující tonus parasympatiku i sympatiku a prokrvení dolní poloviny těla. Samozřejmě zasahují i do vodního hospodářství. Kolem osmácté hodiny znovu klesá citlivost na fyzickou bolest, jsme tedy odolnější vůči vnějším bolestivým vlivům. Zvyšuje se přání více se pohybovat a psychická svěžest je poměrně dobrá. Ovšem už kolem devatenácté hodiny dochází ke katarzi a k přirozenému stoupání krevního tlaku, psychická stabilita je na nule. Jsme nervózní a můžeme se pro hloupost pohádat, projevuje se psychická labilita, výkyvy nálady. Je to nepříznivá doba pro alergiky. Někdy se v tuto hodinu mohou objevit bolesti hlavy. Pro organismus je důležité vyloučit vše, co mu škodí: tuky, sůl, cukr, sladké limonády, káva, alkohol, chlad, stresy. Je nutné vydatně pít! Čichové a chuťové buňky jsou maximálně natěšené na jídlo.

- V čase mezi 19. až 21. je aktivní **perikard (obal srdce)**

Mezi 19. až 21. hodinou se dostává znovu do činnosti srdce. Psychické reakce jsou nejrychlejší v průběhu celého dne. Kolem dvacáté hodiny se reakce vyznačují podivuhodnou bystrostí. Řidiči jsou v perfektní formě, k haváriím takřka nedochází, jede se jim nejlépe, protože ledviny krátce předtím pracovaly, se zvýšenou účinností. Také lze označit večerní dvacátou hodinu za období, kdy má člověk největší váhu, tedy hmotnost. Při pozdější večeři se doporučuje konzumovat potraviny bohaté na bílkoviny a vyloučit uhlohydráty. Játra v této době snášejí alkohol lépe než v ranních hodinách. Ještě ve 21.00 hodin je paměť výborná, psychika je ideální a je možné dohnat, co se nestačilo v dopoledních hodinách po stránce duševní intenzivní práce. V této době člověk velmi dobře vnímá a je zvláště vhodná pro studenty či herce k zapamatování si učebního textu nebo rolí. Večer-

ní paměť je vnímavější a schopná si vštípit mnohé, co se nepodařilo ve dne. Je to také vhodná doba k návštěvě koncertů, divadelních her, poslechu hudby a podobně. Psychický stav je normální. V této době je nejučinnější působení antibiotik a můžeme natírat a léčit poraněná místa. Ale už ve 21.00 hodin toto období přestává (v pojetí tradičního učení o orgánových hodinách vrcholí v tuto dvouhodinu dráha takzvaného obalu srdce neboli oběhu, což se skutečně týká celého oběhového systému).

- V čase mezi 21. až 23. hodinou přichází na řadu „**tři ohřívače**“

Mezi 21. až 23. hodinou jsou v činnosti „tři ohřívače“. Je to doba, kdy dochází k útlumu, mozek začíná vyrábět melatonin a chce se nám spát. Objevuje se pokles tlaku, pokles teploty, začíná se objevovat leukocytóza (zvýšení výskytu bílých krvinek v krvi), která stoupá asi o 30 %, a začíná období imunologické aplikace. Krev je přeplněna bílými krvinkami. Ve 23.00 hodin začíná příprava na klid, jde o dráhu takzvaných tří ohřívačů, která ovlivňuje distribuci krve v organismu, tím i teplotu a ovlivňuje i tonus psychiky, tedy značně uklidňuje. Krevní tlak opět klesá, výkonnost ustupuje, tělesná teplota také klesá. Kuřáci by měli vědět, že v tuto dobu se nikotin mimořádně špatně vylučuje z organismu. Pro ranní ptáčata je nejvyšší čas jít spát. Po 23.00 hodině už většina lidí spí a hlubší spánek se prohlubuje, k jedné hodině naopak nastává lehká fáze spánková. V této době opět začíná značná citlivost na bolest. Není vhodné být přehnaně aktivní, kouřit a jíst. Maximálně si můžeme dát kousek ovoce.

V tzv. orgánových hodinách vyjádřili Číňané skutečnost, že člověk žije z hodiny na hodinu a stav jeho organismu se postupně mění. V našem organismu jsou zakódovány biologické rytmy, které se opakují každý den, měsíc, rok. Všechny pravidelně se opakující děje v těle řídí centrální biologické hodiny a kromě nich existuje i mnoho místních „budíků“, které řídí činnost plic, srdce, ledvin, jater i ostatních orgánů. Věřím, že Vás příspěvek k tomuto tématu zaujal a možná Vás přiměl k přemýšlení o svém těle.

V příštím čísle budeme pokračovat v měsících leden až květen a orgánech, které k těmto měsícům patří. Tím dokončíme celý kalendářní rok...

Zdroj: internet, vlastní zkušenosti autorky (BK)

★ ★ ★

Troubský hrnec



Zdravý jablečný desert

Přísady: 400 ml bílého jogurtu, 250 g ovesných vloček, 5 ks jablek, 2 polévkové lžíce medu, 200 g vlašských ořechů (nahrubo nasekaných), 50 g rozinek, 50 g sušených švestek, skořice

Postup: Omytá a oloupaná jablka nakrájíme na malé kousky nebo nahrubo nastroháme. Vločky smícháme s jogurtem, medem a tuto směs rozdělíme na dvě části. První část směsi klademe na plech, který jsme vyložili pečicím papírem.

Na směs dáme jablka, nahrubo nasekané ořechy, hrozinky, pokrájené sušené švestky a posypeme skořicí. Nahoru dáme druhou část směsi z jogurtu a vloček. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 stupňů asi 30 minut. Po vychladnutí s chutí sníme.

Krůtí medailonky pečené v papilotě s mrkví a batáty

Přísady: 300 g krůtích prsou, 240 g mrkve, 150 g batátů, 40 g cibule, 10 g oleje nebo másla, 100 g brambor, 2 polévkové lžíce suchého bílého vína, 1 stroužek česneku, špetka soli, špetka pepře (hrubě mletý)

...batáty lze nahradit klasickými brambory

Postup: Maso omyjeme a nakrájíme na plátky či větší kousky. Mrkev, batáty a cibuli očistíme a nakrájíme na větší kousky. Vše smícháme (maso a zeleninu), přidáme česnek, zlehka osolíme a opepříme. Tuto směs vložíme na pečicí papír, podlijeme trochou vína a pokapeme olejem! Papír svážeme provázkem do „balíčku – papilotu“ a dáme na plech péct. Pečeme ve vyhřáté troubě na 160 stupňů asi 50 minut. Před koncem pečení papír otevřeme a vše ještě zapečeme.

Dobrou chuť.

(HS)

★ ★ ★

Inzerce



www.pecka.info
608 887 655

Rychlá pomoc s počítačem

Pomoc s WINDOWS, Office, internetem, Wi-Fi
Výměna vadné komponenty v PC nebo notebooku
Výuka a pomoc s programy

Kamerové systémy

Analogové CCTV systémy, digitální IP kamery
a jejich nastavení

A to vše u Vás doma





OFSETOVÁ TISKÁRNA

Podolí u Brna 115
PSČ 664 03
Telefon: 544 228 378
E-mail: protisro@volny.cz

VEŠKERÝ TISK DO FORMÁTU A2

www.brno-tisk.cz
www.protisro.cz

- vydavatelství, nakladatelství, ISBN
- potisk dopisních obálek
- tisk firemních tiskopisů, účtenek, bloků, navštívenek, firemních kalendářů, vstupenek, reklamních letáků, pozváněk, prospektů, katalogů, příruček, návodů k použití, knih, brožur, publikací, periodických i neperiodických tiskovin, etiket, obalů, plakátů aj.
- vše včetně knihařského zpracování, perforace, spirálování a výšek
- grafické návrhy a zpracování logotypů
- zpracování podkladů pro tisk
- nízkonákladový barevný digitální tisk
- polepy výloh

NAVŠTÍVENKY DO HODINY!!!

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