



SEZEMICKÉ NOVINY

č. 4/2024

NEPRODEJNÉ / MK ČR E 11507/

Dvuměsíčník pro občany Sezemice, Dražkova, Kladiny, Koloděj, Lukovny, Počapel a Veské



*72. ročník
Sezemické lávky*

SEZEMICKÁ LÁVKA

17. 8. 2024

Stěžejním motivem organizátorů pro letošní ročník bylo zvýšení bezpečnosti a úprava pravidel. Přitom pokud možno zasahovat do průběhu soutěže pouze citlivým způsobem. Letošního ročníku se zúčastnilo celkem 14 účastníků v kategorii kol a 30 úhrnem v kategorii trakaře. Velkou radostí organizátorů je účast známých jmen a tváří, ale i mladší věkové kategorie.

Bezpečnost jsme posílili zejména pro děti a mládež v kategorii kola, kde jsme zavedli povinné nošení přilby. Další novinkou byl podpis informovaného souhlasu pro všechny účastníky naší akce.

Pro kola jsme připravili nové pravidlo 10 vteřin stání na místě. Toto pravidlo mělo za úkol udržet atraktivitu soutěže jak pro jezdce, kteří se věnují této akce bez větší průpravy před akcí, tak samozřejmě i udržení atraktivitu pro diváky, kdy delší stání nebylo dobře vnímáno. Dopad nových pravidel si vyhodnotíme po letošním ročníku.



Letošní lávka byla z rukou stavitelů opravdovou výzvou pro všechny účastníky, neboť z fotografií dokážete vyčíst, že profil trati byl zvlněn, tak i zatočen. Slovy jednoho ze stavitelského týmu: „Rovnou lávku umí postavit kdokoli!“ Většina účastníků se však s touto výzvou dokázala velmi dobře poprat.

Večerní pouťová zábava byla ve znamení kapely Teplá buchta, která dokázala roztancovat celý parket sezemického Spartaku. Kapela svým pojetím dokázala zaujmout návštěvníky a zároveň zakončit maraton sobotního dne.

*Štefan Švestka
Předseda kulturní komise města*



Nepostradatelná součást bezpečnostního systému Sezemice

Dnes bychom Vám rádi představili naši Jednotku sboru dobrovolných hasičů (JSDH), která je od roku 1881 nepostradatelnou součástí bezpečnostního systému naší obce a v současné době čítá 16 členů. JSDH je zřízena městem a je speciálně vyškolená a vybavena pro přímé zásahy při požárech, technických zásazích a dalších mimořádných událostech.



V naší obci dále působí i Sbor dobrovolných hasičů (SDH), což je spolek zapsaný v obchodním rejstříku a zaměřuje se hlavně na komunitní aktivity, požární sport a podporu požární prevence. Je tedy potřeba tyto dvě skupiny rozlišovat. Zatímco SDH je o komunitním životě, JSDH se zaměřuje na přímé zásahy.



Jednotky požární ochrany (JPO) se dělí do šesti kategorií podle vybavenosti a územní působnosti. Kategorie JPO1 zahrnuje profesionální hasičské jednotky, které mají nejvyšší připravenost a maximální čas výjezdu jsou dvě minuty. Naše jednotka dobrovolných hasičů spadá do kategorie JPO3, což znamená, že jsme připraveni zasáhnout do deseti minut od vyhlášení poplachu a vyjždíme k zásahům nejen v našem katastru a blízkém okolí, ale i k událostem dle zařazení do poplachového plánu.



Do začátku srpna 2024 jsme měli již 22 výjezdů. Některé z těchto zásahů byly složitější a vyžadovaly koordinaci s profesionálními hasiči. Například pomoc při likvidaci mimořádné události srážky dvou vlakových souprav v Pardubicích nebo při požárech rodinných domů. Naopak některé z výjezdů jsou méně složitější, jako například zajištění místa po zásahu transformátoru bleskem a občas se dokonce stane, že naše jednotka je odvolána ještě před příjezdem na místo. Vždy ale vyjždíme s plným nasazením, připraveni na nejhorší možný scénář.



Kromě samotného hašení požárů a záchranných prací se také pravidelně účastníme různých školení a cvičení, abychom byli připraveni na jakoukoli situaci. Spolupracujeme se školou, školkou a účastníme se různých akcí pro veřejnost, kde informujeme o požární bezpečnosti, správném chování v krizových situacích a seznamujeme veřejnost s požární technikou.

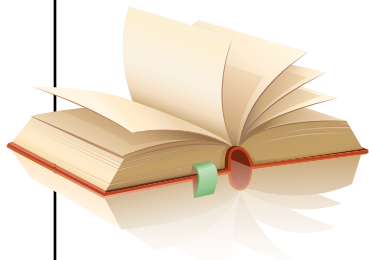
Dobrovolní hasiči jsou lidé, kteří se rozhodli věnovat svůj volný čas a energii pro ochranu druhých. Naše práce je náročná, ale zároveň nesmírně naplňující, když vidíme, že naše úsilí má smysl a přináší reálné výsledky.

Jan Vaňous
člen JSDH Sezemice

**Koupím staré pohlednice,
odznaky, vyznamenání,
vzduchovky, hodinky
a různé staré věci.**

Tel: 730 938 090





INFORMACE Z KNIHOVNY

Půjčovací doba knihovny:
po, st: 9.00–12.00, 13.00–17.00
čt: 9.00–12.00, 13.00–18.00

SEZEMICKÁ NONSTOP KNIHOVNA A PŮJČOVÁNÍ E-KNIH

Milí čtenáři a uživatelé knihovny, v tomto článku bychom vás rádi podrobněji seznámili se Sezemickou nonstop knihovnou a vypůjčováním e-knih. Připravili jsme pro vás stručný návod, jak na to.

Sezemická nonstop knihovna je samoobslužný výdejní box (VerbisBox). Slouží k vypůjčce či vrácení knih i v době, kdy nestiháte otevírací dobu knihovny. **VerbisBox** je vám k dispozici nonstop, tak říkajíc 24/7. Kde **VerbisBox** najdete? Na parkovišti před knihovnou (ul. Spálená).

CO POTŘEBUJETE K VYPŮJČENÍ A VRACENÍ KNIH PŘES VERBISBOX?

Stačí vám mít založené čtenářské konto, zaplacený registrační poplatek a vlastnit mobilní telefon nebo e-mail pro získání PIN kódu k otevření VerbisBoxu.

Jak půjčit knihu?

1. Přihlaste se v on-line katalogu knihovny do vašeho účtu (www.sezemice.cz/mestska-knihovna/).
2. V on-line katalogu si vyberte knihu, kterou si chcete objednat.
3. Klikněte na tlačítko „Možnosti vypůjčení“.
4. Potvrďte objednávku knihy do „Výdejní box – VerbisBox“ a klikněte na tlačítko „Objednat“.
5. V okamžiku, kdy budou knižky v boxu připravené, vám přijde e-mail nebo SMS s šestimístným **PIN kódem**.

Jak vyzvednout objednanou knihu z VerbisBoxu?

Na **číselné obrazovce** VerbisBoxu zadejte **PIN kód** a potvrďte tlačítkem **OK**. Otevřou se vám dvířka boxu a vy si vyzvednete objednanou knihu. Dvířka vždy po odebrání knihy zavřete. Knihy si z VerbisBoxu vyzvednete do 5 dnů.

Jak vrátit knihu do VerbisBoxu?

1. Stisknete **zelené tlačítko** na číselné obrazovce VerbisBoxu (foto A)
2. **Čtečkou kódu** (foto B) sejmete vlepový kód z půjčené knihy (s názvem Městská knihovna Sezemice)



3. Automaticky se otevře volná schránka. Knihu, kterou chcete vrátit, do ní dáte a řádně schránku zavřete.
4. My knihu ze schránky vyzvedneme a odečteme z Vašeho čtenářského konta. Vrácení knihy si můžete zkontrolovat ve vašem účtu po přihlášení do on-line katalogu (www.sezemice.cz/mestska-knihovna/)



JAK SI VYPŮJČIT E-KNIHU?

1. **Registrujte se** v naší knihovně a uveďte e-mailovou adresu.
2. Stáhněte si zdarma **aplikaci Palmknihy** pro telefony, tablety a čtečky se systémem **Android** nebo **iOS**.
3. V aplikaci se **registrujte stejným e-mailem**, který jste uvedli při registraci v knihovně.

Jak si e-knihy vypůjčit?

4. Přihlaste se do **on-line katalogu** knihovny (www.sezemice.cz/mestska-knihovna/).
5. Klikněte na tlačítko „Půjčit e-knihu“ u vámi vybraného titulu.

Kde svou e-knihu najdete?

6. Po vypůjčení naleznete e-knihu v aplikaci Palmknihy v sekci „**Moje e-knihy**“. Za 31 dní se e-Vypůjčka sama vrátí.

Máte-li jakékoliv dotazy, napište na e-mail:
knihovna@sezemice.cz, **zavolejte na tel.:**
466931649, 737 420 924, 725 380 474
nebo se ptejte při osobní návštěvě knihovny.

CO NÁS ČEKÁ



V KULTUŘE...

WESTERNOVÉ ODPOLEDNE

NÁS USADÍ DO ŠKOLNÍCH LAVIC

První víkend po návratu do škol zamiřte se svými dětmi na hřiště Spartaku, kde si budete moct vyzkoušet práskat bičem, tančit pravé country tance, plnit úkoly na stanovištích připravených ve spolupráci se sezemickými spolky, svázat se na koních a vůbec prožít dozrky léta během programově bohatého Westernového odpoledne. Začátek chystáme na **15 hodin** a večerní program pro dospělé opět zakončíme s kapelou Trio De Janeiro. Rodiče se tentokrát můžou těšit na burčák, víno a všichni pak i na kýtu a další dobroty, které vám to naše společné sobotní odpoledne zpríjemní.

sobota 7. 9. 2024



MĚSTO SEZEMICE VÁS SRDEČNĚ ZVE NA

TRADIČNÍ VÁNOČNÍ KONCERT



vystoupí

Martin Chodúr

spolu s dětským pěveckým sborem ZŠ Sezemice

ROLNIČKA



17. 12. 2024

od 18 hodin v sále Sezemické radnice



VSTUPNÉ

v předprodeji | na místě
300 Kč | 400 Kč

Vstupenky v předprodeji zakoupíte v městské knihovně.

PĚSTOUNSTVÍ

DÁVÁ DĚTEM RODINU

STAŇTE SE PĚSTOUNEM
V PARDUBICKÉM KRAJI

Pěstounská péče má smysl!
Pomáhá dětem, které nemohou
zůstat ve vlastní rodině.



www.krajprorodinu.cz

Základní škola



Oslavili jsme 530 let školy v Sezemicích, slavili jsme procházkou historií, dnem otevřených dveří, vzpomínkovým podvečerem, akademií a olympijským pochodem.



Rozloučili jsme se s žáky devátých tříd na slavnostním vyřazení v sále sezemické radnice. Převzali si vysvědčení i upomínkové předměty na základní školu z rukou třídních učitelů i zástupců města. Obě třídy si připravily závěrečný program i vzpomínkové prezentace. Jejich absolventský časopis Devítky se loučí si můžete prohlédnout na webových stránkách školy. 8 žáků zamířilo na gymnázia, 30 na maturitní obory na odborných školách, 11 na obory zakončené získáním výučního listu. Všem přeje mnoho štěstí v dalším studiu i osobním životě.



Červen patřil výletům, exkurzím, třídním projektům a dalším akcím, na které se všichni velmi těšili. Žáci se podívali například do Licibořic na Babiččin dvoreček, do interaktivního vzdělávacího střediska Planeta v Hlinsku a do skanzenu na Veselém Kopci, na dobrodružný výlet – Indián – stezka přežití do Mratína, na Kunětickou horu, do Pardubic,



do Prahy, Hradce Králové, Kladruhu nad Labem, do Všestaru nebo na Dolní Moravu. EVVO kurz na téma Harry Potter proběhl ve středisku Štíří důl.

Projekt školního metodika prevence pokračoval dalšími programy společnosti Acet zaměřenými na spolupráci, respektující vztahy, toleranci, ale i posilování kritického myšlení, ověřování zdrojů informací a jejich zpracování. Projekt koordinátora ŠVP byl spojen s historií školy v Sezemicích a proběhl formou únikové hry. Projekt koordinátora EVVO byl završen soutěží pro žáky – Ptačí kvíz.



Proběhly sportovní dny pro 1. i 2. stupeň, počasí nám přálo a žáci si vyzkoušeli i netradiční disciplíny. Devátáci uspořádali pro žáky 1. stupně oslavu Dne dětí, kde pro ně připravili různá stanoviště s úkoly a odměnami.

Naši žáci dosáhli výborných výsledků v testování Scio v rámci Pardubického kraje – v českém jazyce měla druhý nejlepší výsledek v kraji Terezie Zelinková ze 7. A a Antonín Borkovec ze 7. A třetí nejlepší výsledek v kraji v matematice. Jakub Brandýský z 6. A se zúčastnil celostátní přehlídky Dětská scéna 2024 ve Svitavách. V rámci kampaně na podporu četby knih Rosteme s knihou byla vyhlášena literární soutěž na téma V koho nebo co byste se chtěli proměnit. Zorče Srazilová z 8. B se podařilo probojovat mezi deset nejlepších autorů své kategorie z celé ČR. Hlídka Mladých zdravotníků vyhrála okresní kolo zdravotnické soutěže a reprezentovala nás i v kole oblastním.

V atletických závodech O pohár rozhlasu dosáhl Šimon Jirek, 8. A na 3. místo ve skoku do dálky. Družstvo žáků třetích tříd vybojovalo bronzové medaile v okresním finále McDonald's Cupu.



Závěr školního roku ve školní družině patřil celodružinovému turnaji ve fotbale, pěšímu výletu do Počapel za zmrzlinou a odpolednímu pikniku se zvířátky.



Výuka v novém školním roce 2024/2025 bude zahájena v pondělí 2. září v 8 hodin.

Děkujeme za spolupráci a podporu rodičům a prarodičům našich žáků, městu Sezemice a všem dalším spolupracujícím organizacím. Příjemný zbytek léta a nadcházející podzim přeji zaměstnanci ZŠ Sezemice. Více informací a fotografií najdete na www.zssezemice.cz.

Mgr. Olga Doskočilová

Narozeniček

Březen 2024: **Evelin Lát**

Duben 2024: **Mateo Pozdník**

Květen 2024: **Abby Doležalová, Adam Zadrobílek**

Redakce přeje narozeným děťátkám hodně zdraví, lásky a štěstí. Rodiče poskytli písemný souhlas s uveřejněním osobních údajů svého děťátka na matrice Městského úřadu Sezemice.



72. ROČNÍK SEZEMICKÉ LÁVKY

VÝSLEDKY

VÝSLEDKY JÍZDNÍ KOLA

Kategorie jízdní kola do 12 let

Umístění	Závodník	Výsledek
1.	Roček Matyáš	13,57 s
2.	Mezera Mikuláš	9,05 s
3.	Stehno Jakub	5 metrů

Nejmladším účastníkem v kategorii byl Cejp Kryštof.

Kategorie jízdní kola nad 12 let

Umístění	Závodník	Výsledek
1.	Karel Vojtěch	31,94 s
2.	Papoušek Adam	29,35 s
3.	Brett Jan	24,05 s



VÝSLEDKY TRAKAŘ

Kategorie trakař – muži

Umístění	Závodník	Výsledek
1.	Brett Jan Spálenský Marek	19,4 s
2.	Brett Ivoš Brett Jan	23,06 s
3.	Karel Tomáš Karel Vojtěch	30,84 s



Kategorie trakař – smíšené dvojice

Umístění	Závodník	Výsledek
1.	Spálenský Marek Frýdová Valentýna	45,28 s
2.	Moravcová Magdaléna Krámová Adéla	29,35 s
3.	Brettovi Markéta a Jan	83,18 s



PŘIPOMEŇTE SI SPOLU S NÁMI...

DĚTSKÝ DEN V DRAŽKOVĚ

Dne 15. 6. 2024 se v Dražkově konal dětský den. Přípravy začaly již v pátek. V sobotu dopoledne muži přivázeli stoly, židle, atrakce a krátce po obědě se začaly scházet ženy, které měly na starosti zajištění jednotlivých stanovišť. Před 15. hodinou přijeli sezemičtí hasiči. Děti si mohly zkusit posadit se za volant záahového vozidla, zjistit, co všechno musí mít hasiči s sebou při zásahu. V 16 hodin začaly děti plnit úkoly na jednotlivých stanovištích. Letos jich bylo 12. Velký zájem byl jako každý rok o střelbu ze vzduchovky. Nově



jsme měli stanoviště s lukostřelbou, které zajistily sezemické skautky. Pro všech 55 dětí byly připraveny balíčky se sladkou medailí. Poté, co se děti posilily párkem v rohliku či dodaly energii cukrovou vatou, mohly se svézt koňským povozem nebo traktorem.



Pro mladší děti byl připraven skákaací hrad, pro starší skluzavka. Počasí nám přálo, děti si užily krásné odpoledne, sousedé si popovídali, akce se vydařila. Všem, kteří se podíleli na přípravě tohoto dne, patří veliký dík.

J. Řezníčková



KULTURA SLUNCEM ZALITÁ

Ani pod ostrým letním sluncem si kultura nevzala v Sezemících dovolenou. Koncem července si pro vás město připravilo akci, kterou si již mnozí z vás ve svých kalendářích poznamenalo pod názvem **LETNÍ MÁMENNÍ**. Nabitý program nám letos odstartoval dvě hodiny po poledni divadlem pro děti a po něm jsme rozjeli akci plnou pohybu a rytmu spojenou s workshopy. Postupně nám své umění předvedli Capoeira Pardubice, Bubny Pavla Jasanského a ambasadoři ze Švihej. Jen co nám své umění předvedli, pokusili se ho i předat během praktických cvičení pro všechny zúčastněné. Kromě těla jsme ale nad nepřeborným množstvím deskových her

od Domovher.cz potrápili i své mozkovny. No a nejen děti si užívaly bezvadné odpoledne, i rodiče si přišli na své u sklenky prosecca či aperolu a poslouchali u toho muziku, se kterou nakonec poslali slunce spát.

Kulturní komise



PĚT OTÁZEK PRO...



Jakub Novák

V dnešním rozhovoru se zaměříme na klub, který se řadí mezi největší svého druhu v Pardubickém kraji. Jeho vznik se datuje do roku 1958 a věnuje se především výchově mládeže pro vrcholový sport. Řeč je o Sportovně-střeleckém klubu Sezemice. Na 5 otázek nám odpoví jeho předseda Jakub Novák.

» Jak vypadaly začátky klubu a jaké největší úspěchy jste si zatím vystříleli?

Začátky klubu probíhaly v rámci tehdejšího Svazarmu a rozhodně nebyly jednoduché. Klub po svém založení neměl vlastní prostory pro trénink, tak příprava probíhala, kde to jen šlo, což představovalo značnou námahu s převážením a instalací vybavení. V polovině 70. let byla vystavěna střelnice přímo v Sezemicích, která po mnohých úpravách a modernizacích stojí na svém místě dodnes, a s tím postupně stoupala i sportovní úroveň klubu. Větších úspěchů jsme se dočkali ale až v nedávné době. První tituly mistrů republiky přivezli naši střelci v roce 2010. Nyní už máme podobných úspěchů v rámci ČR několik. Naši střelci jsou vidět i za hranicemi, kde reprezentují naši zemi na Mistrovstvích Světa, Evropy a na Světových pohárech, odkud máme také několik cenných kovů.

» A teď trochu matematiky – kolik máte členů, kolika závodů a akcí se zúčastníte během roku a kolik lidí z řad veřejnosti využívá Vašich služeb?

V současné době máme kolem 50 členů, z nichž přibližně polovina jsou aktivní sportovci, převážně z řad mládeže do 20 let. Za rok se zúčastníme desítek závodů v různých disciplínách a výkonnostních úrovních. V tomto ohledu je to hodně rozmanité s ohledem na výkonnost každého jednotlivce – od začátečníků až po členy reprezentace. Základním pilířem závodního plánu jsou samozřejmě Mistrovství ČR a Český pohár či Český pohár mládeže. My sami pořádáme za rok několik již tradičních závodů, z nichž za zmínku určitě stojí pravidelné pořadatelství Mistrovství ČR ve sportovní kuši. Co se týče služeb pro veřejnost, tak s touto částí provozu současné době končíme a budeme se plně věnovat pouze přípravě našich sportovců.

» Kdy je nejlepší začít s tímto sportem, musí mít člověk nějaké předpoklady a jak vypadají tréninky?

Ideální věk, ve kterém mohou zájemci s tímto sportem začít, je 9-10 let v případě puškových disciplín, případně 12-13 let v pistolových

disciplínách. Samozřejmě to není pravidlo, důležitá je především chuť se tomu věnovat naplno. Co se týče předpokladů, tak střelba je fyzicky i psychicky náročný sport. Případní zájemci se tedy musí připravit na to, že je nezbytná kvalitní fyzická příprava, bez té to zkrátka nejde. Říká se, že střelba je z 30 % o fyzice, z 50 % o psychice a jen těch zbylých 20 % je samotné umění střelby. V rámci tréninků se věnujeme paradoxně právě té nejmenší části, čili samotné střelbě, kde se snažíme po technické stránce vyladit vše tak, aby byl střelec co nejlépe připravený podat maximální výkon. Fyzická příprava je už na každém individuálně a psychická příprava probíhá neustále postupným nabyváním závodních zkušeností.

» Jak jste se k tomuto sportu dostal Vy osobně?

Já jsem se střelbě začal věnovat v 9 letech, kdy jsem si byl na dětském dni v Sezemicích na hřišti zastřílet z klasické lámačky na padací panáčky. A tehdy moje maminka před tehdejšími předsedou a trenérem Františkem Čihákem prohlásila, že je to konečně sport, který by mi mohl jít. Za nějakou dobu mě potom pozval na zkušební trénink a už jsem na střelnici zůstal. Prošel jsem si kompletním mládežnickým systémem, vyzkoušel jsem si, jaké to je být vrcholovým sportovcem, a nakonec se mi dostalo té pocty, že můžu reprezentovat naši zemi na světových soutěžích. Všechny nabyté zkušenosti se ale především snažím předat mladým adeptům a co nejvíce jim pomoci v cestě na vrchol.



» A nakonec trochu poučení – jaké jsou hlavní zásady bezpečného používání střelné zbraně?

Základní pravidlo je zacházet se zbraní tak, jako by byla nabitá, s veškerou opatrností a beze srandy. Takové vtípký, že jeden míří ze srandy na druhého, u nás zkrátka neexistují. Veškeré zásady bezpečnosti jsou v našem sportu to nejdůležitější a je to to první, co se mladí střelci musí naučit. Bohužel ve světle událostí poslední doby jsme v očích mnoha z nás ti, kteří zachází se zbraněmi a tím pádem jsme potenciálně nebezpeční. Opak je ale pravdou – žádný sportovní střelec by nikdy nezneužil zbraň pro jiné účely, než je sport, protože je tak zkrátka vychovaný.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně úspěchů a přesnou mušku ve sportu i v životě. A pro čtenáře tu mám na závěr jeden citát od starověkého čínského myslitele Konfucia: „Když šíp mine cíle, střelec z toho viní sama sebe, a ne druhého. Tak jedná i člověk moudrý.“

Barbora Krejčíková

Děkujeme, blahopřejeme...

- * Manželé Pitašovi děkují vedení města Sezemice a členkám komise pro občanské záležitosti za blahopřání a dárek k výročí 50. let společného života.
- * Milý pane starosto a komise pro občanské záležitosti. Děkuji za dárky a přání k mým 91. narozeninám. Vaše návštěva mi udělala radost. Děkuji Sedlaříková Marie
- * Pan Pavel Hyksa děkuje starostovi města za blahopřání a komisi za kytičku a předání daru od města k 85. narozeninám.
- * Pan Jiří Reinberk děkuje komise pro občanské záležitosti a panu starostovi za kytičku a dárkový koš k 88. narozeninám.

BYLINKY A ZDRAVÍ

Pelyněk černobýl



Roste téměř v každém příkopu, na okrajích luk, u lesních cest. V pozdním létě je to nepřehlédnutelná bylina. Často ji uvidíte v blízkosti kopřiv nebo lopuchu.



Tato rostlina má příjemnou vůni, sladkou chuť, mohutný vzrůst i léčivé účinky. Pelyněk se sbírá a suší do čajových směsí.

Pelyněk černobýl se v bylinkářství užívá při dýchacích, žaludečních, žlučnických i střevních potížích. Tlumí bolestivé křeče, je účinný při nevolnostech, nechutenství, ale i zánětu průdušek. Dokáže pomoci při bolestivé či nepravidelné menstruaci. V rozumném dávkování podporuje činnost jater, zlepšuje vylučování žaludečních šťáv a působí dezinfekčně.

Při angíně se používá obklad z odvaru natě, který se přikládá několikrát za den na krk. Po pár hodinách je už úleva od bolesti velmi znatelná.

Pelyněk **obsahuje látku zvanou thujon**, ale v menším množství než pelyněk pravý. Přesto není dobré užívat ho dlouhodobě a není ani vhodný pro těhotné ženy a děti.

Užívání pelyňku černobýlu

Pelyněk černobýl je velmi lahodná bylina, co se nálevu z jeho natě týká. Často je spíše zažité, že je pelyněk hořký a nálev z něj chutná odporně, ale není tomu tak. Nálev chutná příjemně sladce a také velmi hezky voní. Hořký je pelyněk pravý.

Užívá se kvetoucí nat' při výše zmíněných potížích v dávce zhruba několik hmků nálevu denně – bylinku spaříme vroucí vodou, necháme pod pokličkou 10 minut vyluhovat a přecedíme. Užívání nálevu by nemělo být dlouhodobé.

Pelyněk se často přidává k dalším bylinám ze zahrádky, které podporují trávicí činnost podobně jako pelyněk. Je to např. máta, měsíček nebo řebříček.

Zdroj: lindamahelova.cz

Sport

Sportovně střelecký klub Sezemice

Dva roky utekly jako voda a opět tu máme veledůležitou celorepublikovou událost určenou hlavně pro mladé sportovce. Koncem června se konala „Letní olympiáda dětí a mládeže“ tentokrát v Jihočeském kraji. Her se zúčastnilo 3400 sportovců, kteří soutěžili ve dvaceti sportovních odvětvích. A jedním z nich byla i sportovní střelba, na kterou odjeli hájit barvy Pardubického kraje sezemičtí mladí střelci. Pistoláři O. Keřková a Š. Vach, puškaři P. R. Tobišková a L. Varečka. A jak jsme si vedli?



Bohužel se pistolářům nedařilo, ač se snažili sebe víc, jak v jednotlivcích, tak ale ani v mixech. Jejich výkony je poslaly na chvost výsledkové tabulky. V puškových disciplínách se už dařilo více. V mixech naši puškaři obsadili 9. příčku a L. Varečka si v jednotlivcích vystřílel 11. místo.



Všechny ale překvapila P. R. Tobišková. Ač nejmladší střelkyně, začala střílet od podzimu 2023, nezalekla se konkurence a v základním závodě si vybojovala postup do finále. Její bravurní výkon ve finále překvapil i mnohem zkušenější soupeřky. Postupně nechávala za sebou jednu

soupeřku za druhou a její postup se zastavil na třetím **medailovém místě**. Její výkon jsme mohli sledovat i v přímém přenosu na České televizi a užít si tento úspěch. Velký dík patří celému týmu, včetně trenérů. Při slavnostním zahájení akce „**Sportovní park Pardubice**“ bylo P. R. Tobiškové, spolu s ostatními sportovci, předáno poděkování za úspěšnou reprezentaci Pardubického kraje.

A teď něco o jiné střelecké disciplíně – sportovní kuši, ze které střílí Jakub Novák a zúčastňuje se soutěží nejen doma ale i v celé Evropě. V Mnichově se zúčastnil finále německé Armbrustligy. V rámci této soutěže hostoval v týmu SG Zaitzkofen a se svými týmovými kolegy se probojovali do čtyřlenného finále. V něm je čekal boj s nejlepšími střelci celého Německa. I díky jeho pomoci se mohli radovat z prvenství v nejprestižnější týmové soutěži ve sportovní kuši v Evropě. Další závody **Světového poháru** absolvoval ve Švýcarsku ve městě Wil, kde obsadil 4. místo.

Gratulujeme všem sportovcům za vzornou reprezentaci Pardubického kraje, města Sezemic, ale i našeho střeleckého klubu.

L. Čiháková
ČSS, z.s. SSK Sezemice

Kanoistický klub Prosport Sezemice

Závodníci kanoistického klubu Prosport Sezemice nyní užívají zaslouženého odpočinku po vrcholu sezóny – Mistrovství republiky na krátkých tratích.



V červnu se náš klub zúčastnil ještě dvou závodů v Hradci Králové a Černožicích. V sobotu 8. 6. 2024 se na Labi v Hradci Králové konal závod **Labsko – orlického poháru**. Na náplavce před sokolovnou se za krásného počasí závodilo na tratích 200 a 500m. Celkem naši závodníci získali 6 zlatých medailí (**Matyáš Krejčí 2x, Vítek Krejčí 2x, C2 ve složení Marek Půlpán a Matyáš Krejčí 2x**), 6 stříbrných medailí (**Klára Čmejlová na C2 2x, Marek Půlpán 2x, Viky Mohaupt 2x**) a 4 bronzové (**C2 Vítek Krejčí a Viky Mohaupt 2x, Honzík Moravec 2x**). V neděli 9. 6. 2024 pokračovala série Českého poháru benjamínků na Labi v Černožicích. Benjamínčí závodili na tratích 200 m, 500 m a 2 km a žáci na 200 a 500 m.

Podařilo se získat celkem 7 medailí (4 zlaté, 2 stříbrné a 1 bronzová). Letní prázdniny zahájili naši závodníci letním soustředěním pod hradem Zvíkov. Náročná 14denní soustředění se uskutečnilo již tradičně u soutoku Otavy a Vltavy. Spolu s oddílem z Ostrožské Nové Vsi závodníci absolvovali tříázové tréninky na vodě i na souši. Poprvé

s námi na soustředění vyrazili také dva noví členové **Matěj a Štěpán Koubkovi**. Během celého soustředění najezdili mladší závodníci přes 100 km, starší členové oddílů více než 300 km. Nezbytnou součástí tréninku bylo také všestranné posilování. Nechyběl ani odpočinek v podobě výletu do Písku a parníkem na zámek Orlík.

Ve čtvrtek 25. srpna nastal pro většinu závodníků vrchol letošní sezóny – **Mistrovství ČR na krátkých tratích**. Od čtvrtěčního rána závodili kajakářky, kajakáři, kanoistky a kanoisté na tratích 200 m, 500 m a 1000m. Kromě závodů singlů a deblů bojovali naši závodníci o cenné kovy také v závodech čtyřkanoí a čtyřkajaků. Celkem se podařilo získat neskutečných 17 medailí, z toho 9 zlatých, 7 stříbrných a jednu bronzovou. O získání medailí se postarali: **Klára Čmejlová** – 4x stříbro (C1 500 m, 200 m, 1000 m, C4 500 m), **Vítek Krejčí** – 3x zlato (C1 500 m, 1000 m, C2 500 m s **Viky Mohauptem**), **Viktor Mohaupt** – 2x stříbro (C1 500 m, 1000 m), 1x zlato (C2 500 m s **Vítkem Krejčím**), **Matouš Procházka** – 2x zlato (C1 500 a 1000 m), **Hani Al-Robai** – zlato (C4 500 m), stříbro (C2 1000 m), bronz (C2 500 m), **Jarda Suchý** – 2x zlato (C2 500 m a 200 m), **Martin Dumek** – zlato (C2 1000 m).



Autor fotografie: Petra Ivánková

Také bychom rádi zmínili úspěchy našeho bývalého člena, nyní závodícího v dresu Dukly Praha, **Adama Rudolfa**. Na **Mistrovství Evropy juniorů a závodníků do 23 let** na trati C1 1000m vybojoval zlato a stal se mistrem Evropy! Následně na **Mistrovství světa juniorů a závodníků do 23 let** obsadil na stejné trati krásné šesté místo a na deblkanoí na poloviční trati skončili spolu s Petrem Tettingerem sedmí.

Po zaslouženém odpočinku se kanoisté vypraví opět závodit, a to na **Mezinárodní mistrovství Moravy** do Ostrožské Nové Vsi. V sobotu 7. září bychom Vás rádi pozvali na **27. ročník poháru Sezemic a zároveň 10. ročník memoriálu Venci Dolejše**, který se bude konat tradičně v Kuněticích U Přívozu. Také bychom Vás rádi pozvali na **Mistrovství ČR na 5km a zároveň 5. Český pohár mládeže**, který náš klub bude pořádat na Hrádku u Pardubic dnech 14. až 15. září 2024.

Za Prosport Sezemice Martina Dumková

Mladí hasiči útočili v noci

Pátý ročník nočních závodů v požárním útoku dětí je úspěšně za námi. Závodů se zúčastnily týmy dětí z okresu Pardubice a Chrudim.



Závody začaly s mírným zpožděním, kdy jsme čekali na kamarády z Medlešic, kteří cestou k nám píchli a museli řešit výměnu auta. Nakonec závody odstartovaly úderem půl desáté večer. Pomalu, ale jistě se začínalo stmívat a děti v kategorii starších už opravdu závodily v noci. Počasí nám naštěstí přálo a celé závody proběhly za „sucha“.



Domácí tým mladších obsadil druhé místo. Starším se bohužel nedařilo tolik jako minulý týden, ale i tak jsme si všichni závody moc užili.



Putovní proudnici si v kategorii mladších nakonec odvezl tým SDH Komárov a v kategorii starších tým SDH Horní Ředice.

Pro realizační tým začaly závody vlastně už v květnu – sepsat si co vše je potřeba zajistit, domluvit, připravit, pak vše v pátek před závody vyměřit, připravit do aut a v sobotu připravit celé zázemí závodů, rozmístit kádě na vodu, plata, terče, časomíru... prostě vše co je nezbytné.

Velké poděkování patří vedoucím Mladí Hasiči Sezemice – Radce a Lucce Horákové, Petrovi a Evě Řezníčkové, Standovi Svědřehovi, aktivním rodičům dětí – Ladě a Petrovi Sedláčkovým, Jardovi a Anetě Ťukálkovým, Honzovi Plíškovi, instruktorům Magdě Markové a Filipovi Sedláčkovi, rozhodčím, zdravotnicím a všem dětem.

Eva Řezníčková

Skauti Sezemice

Ahoj všichni!

Léto je již v půlce a všichni školáci i studenti si jistě užívají vyslouženého odpočinku, aby načerpali nové síly do nadcházejícího školního roku. I my, skauti, prozatím odpočíváme – náš skautský rok 2023/2024 již totiž vyvrcholil červencovým táborem, který jsme opět postavili v Údolí Moravské Sázavy poblíž Albrechtic u Lanškrouna.

Letošní táborové téma byla Kolonizace vesmíru. Všichni účastníci se na čtrnáct dní proměnili ve zkušené vesmírné průzkumníky, kteří byli najatí společností Space Lives k cestě na cizí planetu Myrii E-10, kde měla vzniknout nová lidská kolonie. Jak už to tak ale bývá, tato firma měla konkurenci, jejíž posádka jejich vesmírnou loď zničila. Skauti i skautky, víčata i světlušky tedy museli spojit své síly, aby svoji loď opravili, a včas dolétli na Myrii, aby mohli započít kolonizaci planety dříve než konkurenční firma.



Benjamínky zase trápil jiný problém – jejich poklad byl ukraden mimozemskou civilizací. Aby ho získali zpátky, museli prokázat to, že jsou chytří a stateční a že jsou schopni přežít i na cizích planetách. Všechny nachystané zkoušky ale s přehledem zvládli, a proto jim mimozemšťané jejich poklad mohli zase vrátit.

Mimo vesmírných dobrodružství a setkávání se s mimozemskými civilizacemi jsme ale zažívali i dobrodružství zcela prostá – jako byly výpravy, hry v přírodě či večerní posezení u ohně pod oblohou prozářenou hvězdami.

Přejeme vám klidný zbytek prázdnin a těšíme se na naše další setkání, ať už ve skautské klubovně, na akcích města či střediska nebo v dalším čísle Sezemických novin.

Monika „Motyka“ Lacinová

PODZIM 2024 – A-TÝM A DOROST

Datum	Den	Čas	A tým	Čas	Dorost
11. 8.	NE	17:00	Horní Jelení		
18. 8.	NE	17:00	Rváčov		
25. 8.	NE	14:30	Luže		
31. 8.	SO	17:00	Choltice		
7. 9.	SO			17:00	Paramo Pardubice
8. 9.	NE	17:00	Pardubičky B		
14. 9.	SO	17:00	Hrochův Týnec	10:15	Choltice
21. 9.	SO			16:30	Újezd
22. 9.	NE	16:30	Rosice nad Labem		
29. 9.	NE	16:00	Cerekvice nad Loučnou		
5. 10.	SO			16:00	Býšť
6. 10.	NE	16:00	Svratouch		
12. 10.	SO			10:00	Srch
13. 10.	NE	15:30	Miřetice		
19. 10.	SO			10:30	Mikulovice
20. 10.	NE	15:30	Načešice		
26. 10.	SO	14:30	Stolany	10:00	Opatovice nad Labem
2. 11.	SO	14:00	Přelovice	11:15	Holice B/Roveň

domácí zápas

venkovní zápas

domácí zápas

venkovní zápas

PODZIM 2024 – MLÁDEŽNICKÉ TÝMY

Datum	Den	Čas	Starší žáci	Čas	Mladší žáci	Čas	U11 - Holicko	Čas	U9 - Holicko
6. 9.	PÁ							17:00	OP Staré Hradiště
7. 9.	SO			9:30	Holice B	9:30	KS turnaj Holice	9:30	KS turnaj Holice
8. 9.	NE	10:00	Horní Ředice			15:00	OP Opatovice		
12. 9.	ČT			17:00	Slovany PCE				
13. 9.	PÁ					17:00	OP Moravany	17:00	OP Rosice nad Labem
14. 9.	SO	10:00	Opatovice			9:30	KS turnaj Lázně Bohdaneč	9:30	KS turnaj Lázně Bohdaneč
20. 9.	PÁ	16:30	Dašice					17:00	OP Horní Ředice
25. 9.	ST							17:00	OP Ostřešany
26. 9.	ČT			17:00	Horní Jelení				
27. 9.	PÁ					17:00	OP Dříteč		
28. 9.	SO	10:00	Holice B						
29. 9.	NE					9:30	KS turnaj Sezemice	9:30	KS turnaj Sezemice
4. 10.	PÁ							17:00	OP Slovany PCE
5. 10.	SO	11:00	Paramo Pce	9:30	Paramo Pce				
6. 10.	NE					9:30	KS turnaj Heřmanův Městec	9:30	KS turnaj Heřmanův Městec
11. 10.	PÁ					16:00	OP Staré Hradiště		
12. 10.	SO	10:00	Moravany	10:00	Rosice nad Labem	17:00	OP Roveň		
13. 10.	NE					9:30	KS turnaj Přelouč	9:30	KS turnaj Přelouč
16. 10.	ST							17:00	OP Býšť
17. 10.	ČT			17:00	Horní Ředice				
18. 10.	PÁ					17:00	OP Rosice nad Labem		
19. 10.	SO	10:00	Rosice/Nemošice B						
20. 10.	NE					9:30	KS turnaj Choltice	9:30	KS turnaj Choltice
24. 10.	ČT					17:00	OP Holice B		
25. 10.	PÁ			14:30	Dašice			17:00	OP Moravany
26. 10.	SO	10:00	Roveň					17:00	OP Dříteč
30. 10.	ST								
1. 11.	PÁ					17:00	OP Býšť		
2. 11.	SO			9:30	Dříteč				
9. 11.	SO			10:00	Staré Hradiště				

domácí zápas

venkovní zápas

domácí zápas

venkovní zápas

domácí zápas

venkovní zápas

domácí zápas

venkovní zápas

PODZIM 2024 – KRAJSKÁ SOUTĚŽ

Kolo	Datum	Pořadatel	Datum	Pořadatel	Datum	Pořadatel	Volný los
1	7. 9.	Holice	8. 9.	Dašice	7. 9.	Třemošnice	Přelouč, Heřmanův Městec, Choltice
		Horní Jelení, Slatiňany, Sezemice		Lázně Bohdaneč, Dolní Újezd, Stolany			Chrudim "B"
2	14. 9.	Lázně Bohdaneč	15. 9.	Dolní Újezd	14. 09.	Přelouč	Dašice, Horní Jelení, Heřmanův Městec
		Holice, Sezemice, Chrudim "B"		Třemošnice, Stolany, Slatiňany			Choltice
3	22. 9.	Stolany	22. 9.	Horní Jelení	21. 9.	Slatiňany	Dašice, Třemošnice, Lázně Bohdaneč
		Přelouč, Heřmanův Městec, Chrudim "B"		Holice, Dolní Újezd, Choltice			Sezemice
4	28. 9.	Lázně Bohdaneč	28. 9.	Holice	29. 9.	Sezemice	Třemošnice, Choltice, Chrudim "B"
		Dolní Újezd, Přelouč, Slatiňany		Dašice, Stolany, Horní Jelení			Heřmanův Městec
5	6. 10.	Heřmanův Městec	6. 10.	Stolany	6. 10.	Třemošnice	Holice, Lázně Bohdaneč, Přelouč
		Dašice, Dolní Újezd, Sezemice		Horní Jelení, Choltice, Chrudim "B"			Slatiňany
6	12. 10.	Dolní Újezd	13. 10.	Přelouč	12. 10.	Slatiňany	Lázně Bohdaneč, Heřmanův Městec, Choltice
		Holice, Dašice, Chrudim "B"		Třemošnice, Stolany, Sezemice			Horní Jelení
7	20. 10.	Heřmanův Městec	20. 10.	Choltice	20. 10.	Horní Jelení	Třemošnice, Lázně Bohdaneč, Dolní Újezd
		Holice, Slatiňany, Chrudim "B"		Dašice, Přelouč, Sezemice			Stolany

VÁŠ MÍSTNÍ REALITNÍ MAKLÉŘ

- PRODEJ
- PRONÁJEM
- ODHAD TRŽNÍ CENY
- ODHAD PRO DĚDICKÉ ŘÍZENÍ
- DODATEČNÁ KOLAUDACE

PETR IVANKO

TEL: 777 221 027

WWW.PETRIVANKO.CZ



Každá spolupráce nějak začala, ta naše může odstartovat například telefonátem.



KURKA

KAMENICTVÍ PRO VÁŠ HŘBITOV

VÝROBA A MONTÁŽ HROBŮ ZE ŽULY A MRAMORU

- Kamenické práce, hrobnické a hřbitovní služby
- Kompletní renovace a opravy hrobů
- Přebroušení zašlých teracových hrobů
- Stavba zděných rodinných hrobek
- Nápisy, zlacení a stříbření písma
- Zákrytové desky o síle 3, 5 a 7 cm

Ceny a sortiment přizpůsobíme
na míru Vaším požadavkům a přání...



DÁLE NABÍZÍME:

- ▣ nejširší nabídka odstínů kamene v ČR
- ▣ prodej hřbitovních doplňků
- ▣ výrobky do interiéru (schody, dlažby, parapety, ...)

Provozovna, zpracování kamene: Přelouč - Štěpánov

775 337 383 ☎ **466 330 074**

www.kamenictvi-kurka.cz





**HLEDÁM DŮM
NEBO BYT KE KOUPI
VE VESNICI VESKÁ
A OKOLÍ.**

**KONTAKT:
OLINAJU@EMAIL.CZ
TEL. 00420 605 192 442**

Bezdrátový Internet Sezemice

- již od 230,-Kč / měsíc
- žádné smlouvy, žádné závazky, žádná rizika
- žádné instalační poplatky, pokuty a penále
- žádné omezení počtu domácích PC
- první měsíc provozu **ZDARMA !**

Pro ověření dostupnosti služby a další informace volejte **608 245 246**

Službu provozuje: Milan Zelina, ul. Pod Strání, 533 04 Sezemice

www.internetsezemice.cz