TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY

srpen 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností



Měj rád sám sebe, protože jsi to ty, s kým žiješ celý svůj život.

foto: Zdeněk Sasín ml.

Informace z jednání Rady a Zastupitelstva města Třemošnice

Informace z jednání Rady města Třemošnice ze dne 26. 5., 9. 6., 23. 6. a 7. 7.

Rada města schválila

- uzavření smlouvy o dílo s Jiřím Vomelou – Ornamental Mosaic, Miletín na provedení opravy historického zdiva na zřícenině hradu Lichnice, které vykazují známky špatného technického stavu, cena 588 443 Kč + DPH, termín červenec–listopad 2025
- objednávku u společností VMJ STAVBY Novotný, Ronov nad Doubravou, na úpravu prostor před rodinným domem v Závratci, cena 88 245 Kč + DPH
- objednávku pro Ing. Hynka Barana, Pardubice, na zabezpečení prací koordinátora BOZP na akci „Rekonstrukce chodníku 1. máje“ (podmínka dotace), cena 9 300 Kč + kontrola na místě 3 500 Kč (předpokládaný počet kontrol 4)
- výjimku z počtu dětí v Mateřské škole Třemošnice pro školní rok 2025/2026 do 31. 8. 2026 takto: třída Hvězdička 2/A na max. počet dětí 27; třída Sluníčko 2/B na max. počet dětí 27 a třída Jahůdka 2/C na max. počet dětí 26
- uzavření smlouvy o vykonání přezkoumání hospodaření města Třemošnice za rok 2025 se společností CCS Audit, Praha 1, cena 58 140 Kč + DPH
- uzavření darovací smlouvy se společností CEMEX Czech Republic, Praha 5, která poskytne městu Třemošnice dar ve formě věcné – materiál, který je určený na rozvoj města, 9,8 t cementu a 600 t výklizového materiálu z lomu
- objednání 1 ks autobusové zastávky, která bude umístěna ve Skoranově u společnosti DETA, Bruntál, cena 73 500 Kč + DPH
- poskytnutí finančního daru ve výši 15 042,50 Kč na podporu činnosti SRPDŠ při ZŠ Třemošnice, který podporuje aktivity dětí v ZŠ a zároveň uzavření darovací smlouvy; finanční prostředky byly získány z prodeje sběru starého a nepotřebného papíru, který rodiče dětí odvezli do sběrného dvora ve školním roce 2024/25
- uzavření darovací smlouvy s paní J. J., Třemošnice, která městu daruje finanční dar ve výši 800 Kč jako poplatek za jednoho občana, kterému pronajímá byt a který nelze uhradit jako poplatek za odpad
- uvolnění finančních prostředků z rezervního fondu Školní jídelny ve výši 76 376 Kč na pořízení nového koše do myčky a výměnu žaluzií
- výpovědi z nájemních smluv vč. odstranění kůlen (garáží) v Hedvikovské ulici u čp. 209 z důvodu uložení vodovodního řadu (hlavní přivaděč) pod kůlnami a požadavků Vodárenské společnosti, aby vodovodní řad byl přístupný k provádění kontrol a pro případ provedení opravy při havárii
- prodloužení nájemních smluv na byty v DPS pro stávající nájemce na 1 rok
- prodloužení nájemních smluv na byty v čp. 50, Nádražní ulice pro stávající nájemce o 1 rok
- uzavření smlouvy o výpůjčce s vlastníky bytů v 201, Hedvikovská ulice na část pozemku p. č. 341/15 o výměře 980 m^2 v k. ú. Třemošnice nad Doubravou, doba neurčitá, udržování pozemku na vlastní náklady
- objednávku u Ing. arch. Martina Dobiáše, Havlíčkův Brod na zpracování 6. změny územního plánu města Třemošnice, cena 105 000 Kč, termín do 90 dní od schválení Zprávy o uplatňování ÚP, předání čistopisu do 15 dní po vydání 6. změny
- na základě provedeného vyhodnocení a doporučení komise pro veřejné zakázky realizaci stavebních prací na akci „Vybudování sjezdů a chodníků v ulici Hedvikovská v Třemošnici“ společností Radek Šťastný, Žleby, cena 699 700 Kč + DPH, realizace v období od 1. 9. do 30. 10. 2025, záruka na dílo 60 měsíců a zároveň schvaluje uzavření smlouvy o dílo s vybraným zájemcem
- uvolnění finanční částky ve výši 180 000 Kč z rozpočtu Školní jídelny na poskytnutí odměn všem zaměstnancům v hlavní i vedlejší činnosti
- na základě doporučení sociální komise přidělení 3 volných bytů v DPS a zároveň uzavření smluv o nájmu bytu, na dobu určitou 1 rok
- uzavření smlouvy o výpůjčce na pozemky v obytné zóně u vápenky za účelem provádění řádné údržby – sekání trávy na dobu určitou do 31. 12. 2025
- ukončení nájemních smluv na části pozemků v Hedvikovské ulici s obyvateli domu čp. 201 – pozemek předán do výpůjčky
- uzavření nájemní smlouvy v Hedvikovské ulici za účelem zřízení přístřešku pro auto, doba neurčitá, výpovědní lhůta 3 měsíce, výše nájmu 7 Kč/m^2
- objednávku u společnosti Tzb-energ, Ohrobec na zpracování Průkazů energetické náročnosti budov (PENB) na všechny nemovitosti v majetku města Třemošnice (20 budov), cena 146 500 Kč, záruka 24 měsíců, termín dle dohody po předání podkladů
- objednání serverové IT infrastruktury pro Školní jídelnu Třemošnice u IMB MiniSoft, Ing. Martin Bubeník, Třemošnice, cena 223 100 Kč + DPH, provedení v týdnu od 21. do 25. 7. 2025
- objednávku u Správa a údržba silnic Pardubického kraje, cestmistrovství Třemošnice na opravu části místní komunikace ve Lhůtách, cca 805 m^2, cena 520 625 Kč + DPH, práce budou provedeny červenec–srpen 2025
- objednávku u PLASTIC store, Moravská Ostrava na dodání plechové garáže pro potřeby hasičů, cena 54 625 Kč vč. DPH, doprava zdarma
- objednávku u revizního technika na zajištění revizí u fotovoltaických elektráren na budově MěÚ, ZŠ, MŠ a tribuně
- podání žádosti u Pardubického kraje v rámci programu „Návratná finanční výpomoc Pardubického kraje“ o bezúročnou finanční výpomoc ve výši 10 mil. Kč na vybudování parkoviště na Podhradí
- na základě sdělení Exekutorského úřadu Havlíčkův Brod zastavení exekuce ve věci vymáhání pohledávky ve výši 95 936,20 Kč na základě rozhodnutí Okresního soudu Havlíčkův Brod ze dne 4. 2. 2005

Informace z jednání Zastupitelstva města Třemošnice ze dne 18. 6.

Zastupitelstvo města schválilo

- celoroční hospodaření města (účetní uzávěrku za rok 2024) a závěrečný účet města Třemošnice za rok 2024 včetně zprávy nezávislého auditora o výsledku přezkoumání města za rok 2024 bez výhrad
- uzavření smlouvy o podmínkách spolupráce při přípravě a výstavbě vodárenské infrastruktury a o smlouvě budoucí kupní se společností Vodovody a kanalizace Chrudim a společností Vodárenská společnost Chrudim – vymezení práv a povinností mezi investorem, budoucím vlastníkem a budoucím provozovatelem při přípravě a výstavbě vodárenské infrastruktury v rámci stavební akce „Obytná zóna u vápenky v Třemošnici, vodovod a jednotná kanalizace“
- uzavření smlouvy o převodu investorství se společností Vodovody a kanalizace Chrudim – město převádí investorství stavby vodárenské infrastruktury stavební akce „Třemošnice – prodloužení vodovodu ulice 1. máje“
- uzavření smlouvy o vkladu do společnosti Vodovody a kanalizace Chrudim – město poskytne peněžitý vklad ve výši 1 596 000 Kč na financování výstavby vodovodu – stavební akce „Třemošnice – prodloužení vodovodu ulice 1. máje“

Zastupitelstvo jmenuje
- Ing. Miroslava Bubeníka, starostu města, jako určeného zástupce pro pořizování územně plánovací dokumentace

Zastupitelstvo vzalo na vědomí
- výsledky hospodaření za 1–5/2025; příjmy 39 649 304,64 Kč a výdaje 32 926 778,07 Kč, výdaje vč. financování 33 621 223,07 Kč; zůstatky na účtech ke dni 31. 3. 2025: ZBÚ 9 072 291,03 Kč, spořící účet u ČS 9 559 900,18 Kč, vkladový účet u ČS 40 000 000 Kč, úvěrový účet u ČS -2 275 962,42 Kč, účet u KB 1 359 883,94 Kč a účet u ČNB 334,69 Kč

RNDr. Jana Kočová

Obnova operátu

V katastrálním území Podhradí v Železných horách bude na podzim 2025 Katastrálním pracovištěm Chrudim zahájena obnova katastrálního operátu novým mapováním. Přesný termín bude oznámen nejméně 30 dní předem. Vlastníci nemovitostí budou ke zjišťování průběhu hranic pozemků a vnějšího obvodu budov písemně zváni nejméně týden předem.
Více informací v Oznámení o obnově katastrálního operátu novým mapováním na webových stránkách města – Úřední deska.

Monika Erbenová



Co se povedlo

Očištění náletů na „velké“ vápence.



Oprava chodníku 1. Máje





Život plus je vám blíž

Máte starost o své rodiče či prarodiče? Moderní a chytré řešení je tísňová péče. Nezisková organizace Život Plus, z. ú. je poskytovatelem sociálních služeb pro seniory, osoby se zdravotním postižením nebo chronickým onemocněním. Již od roku 1994 poskytuje s pověřením Ministerstva práce a sociálních věcí ČR sociální službu tísňová péče napříč regiony. Klienti služby jsou vybaveni asistivními technologiemi, tj. SOS tlačítkem nebo chytrými hodinkami s aplikací pro tísňové volání. Jejich prostřednictvím se mohou kdykoliv a odkudkoliv v případě krizové situace (pád, zhoršení zdravotního stavu, havarijní situace, aj.) spojit s dispečinkem tísňové péče, který funguje v nepřetržitém provozu, a ten zprostředkuje odpovídající pomoc přivoláním kontaktní osoby, nebo složek integrovaného záchranného systému. Dále nabízíme dle individuální domluvy i možnost pravidelných telefonických a osobních návštěv s cílem podpory sociálního fungování a prevence sociální izolace.
Tísňová péče – Život Plus, z. ú. je nyní blíže pro zájemce z Pardubického kraje.
Sídlíme přímo v Domě s pečovatelskou službou na adrese Sluneční 1516, Přelouč. Každé pondělí a pátek se můžete přijít poradit s naší sociální pracovnicí Bc. Hanou Špačkovou.
Potřebujete jiný termín nebo je pro vás příjemnější osobní schůzka v domácím prostředí?
Zavolejte na +420 705 619 924 nebo napište e-mail na spackova@zivotplus.cz, domluvíme a přizpůsobíme se nastalé situaci.

Jsme zde, abychom vám pomohli prožít klidnější a bezpečnější život.
Těšíme se na vás.

Tým Života Plus
www.zivotplus.cz

Život+

Josef a Aleš Navrátilovi - Mléčné výrobky, kovářské výrobky



Rodinná farma si prošla peripetií od historického samostatného hospodaření, přes nucený vstup do místního JZD v roce 1958, až po obnovení samostatné činnosti v roce 1992. Objekty jim byly státem vrá-



ceny od JZD v dezolátním stavu do užívání v roce 1971, ale až od roku 1992 mohli samostatně začít podnikat.
Rodinná touha znovu hospodařit na „vlastním“ však byla veliká, a tak se všichni pustili do nikdy nekončící práce. Postupem času se farma rozvíjela a stabilizovala. Výměra polností pro hospodaření se ustálila na 45,5 ha (z toho 25 ha vlastních pozemků), počet dojnic na 20 kusech ve volném ustájení, které nadojí 400–600 l mléka



denně.
Bratři vedou farmu v duchu „dobrého selského rozumu“ a klasického hospodaření, tj. mají velmi kladný vztah k půdě, ke krajině, ke zvířatům. Na farmě pracují čtyři lidé a všichni se z produkce uživí.
Především však vhodně uvažují v souvislostech. Hospodaří tak, aby se chovali šetrně k životnímu prostředí, obezřetně nakládají s přírodními hnojivy, vhodně investují vlastní prostředky, které jsou využity účelněji než prostředky dotační. Rozvíjejí další činnosti na farmě, aby rozložili případný propad zisku u produkce, kde klesne výkupní cena.
Starší z bratrů Josef si v r. 2016 vybudoval mini mlékárnu, kde spolu s manželkou vyrábějí sýry a další různé mléčné výrobky, které je možné si přímo v minimlékárně zakoupit. **Mladší z bratrů Aleš** provozuje kovářskou dílnu, kde se zabývá jak výrobou podkov a kování koní, tak i tvorbou uměleckých děl.
Dle sezonnosti je možné zakoupit mimo sýrů i brambory a přebytky obilí.
Farma je součástí GURMÁNSKÉ STEZKY.
Bratři Navrátilové vysazují na svých pozemcích stromy, tvoří remízky, hnojí zásadně



hnojem proto, aby ze zdravé půdy vyrostla zdravá produkce, a tím přirozeně zadrželi maximum vody v krajině.

Kontakt:
Josef Navrátil
Kraskov 83, 538 05 Seč
tel.: 602 278 838
Otevřená prodejna v minimlékárně každý pátek od 14:00 do 18:00 hodin a sobotu od 9:00 do 11:00 hodin.

Aleš Navrátil
Kraskov 83, 538 05 Seč
tel.: 776 146 302
http://www.Kovarnavratil.wbs.cz

RR

Recept

Řezy s pudinkem a Margotkou

Suroviny:
Těsto: 200 g hladké mouky, 100 g krupicového cukru, 3 vejce, ½ kypřicího prášku do pečiva, 100 ml mléka, 100 ml oleje (pro změnu můžete obarvit těsto kakaem)
Pudink: 1 sáček pudinku (vanilka, karamel, cappuccino, kokos, kakao, mandle), 500 ml mléka, 3 lžíce cukru krupice
Krém: 200 g zakysané smetany, 200 g lučiny nebo pomazánkového másla bez příchutě, 2 lžíce cukru moučka, 100 g tyčinky Margot



Postup:
Nejdřív si smícháme suché suroviny na těsto, přidáme ostatní suroviny a vymícháme řidší těsto. Plech s vyšším okrajem vyložíme pečicím papírem a vlijeme na něj těsto. Pudink připravíme dle návodu na obalu. Ještě horký ho nalijeme na těsto ve formě. Pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 20 minut. Upečený koláč necháme vychladnout. Zakysanou smetanu promícháme s lučinou a cukrem. Náplň rozetřeme navrch koláče a nakonec ho posypeme nastrouhanou Margotkou. Necháme zatuhnout v chladničce několik hodin, nejlépe do druhého dne.

RR

Potraviny známé, neznámé

Dalším velice zdravým ovocem, které si můžete vypěstovat na vaší zahrádce nebo terase, je **indický angrešt – Amalaki** (Phyllanthus emblica). Tento stálezelený keř, či nízký strom, je považován za jednu z nejdůležitějších rostlin v ajurvédské medicíně. Není mrazuvzdorný, na zimu jej v našem podnebí přemístěte do místnosti



s teplotou kolem 20 °C a omezte zálivku. Kůra stromu je šedá až červenohnědá, tenké křehké větve mají malé polodlouhé listy, rostoucí v hustých hroznech, což jim dává vzhled podobný kapradí. Kvete drobnými žlutými květy vyrůstajícími přímo na větvi. Plody jsou hladké, lesklé, velké 2-3 cm, žlutozelené barvy a tvarem i chutí připomínají angrešt. Pochází ze subtropických oblastí Indie, ale nachází se také v dalších částech Asie, včetně Srí Lanky, Nepálu a Bangladéže. V Indii je považován za posvátný strom pro své velice výživné tzv. „nebeské ovoce“. Toto ovoce je jedním z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínu C, jeden plod jej obsahuje až 3 000 mg, což je 30krát vyšší obsah, než má pomeranč. Obsahuje také vitamíny skupiny B, třísloviny, bioflavonoidy, esenciální aminokyseliny, cukry a minerály chrom, zinek, měď, vápník, fosfor, železo. Díky vysokému obsahu vitamínu C významně podporuje imunitní systém, přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci krevních cév, kostí, chrupavek, dásní, kůže a zubů. Podpoří normální činnosti nervové soustavy a psychickou činnost, snižuje míru únavy a vyčerpání, zvyšuje vstřebávání železa a přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. Amalaki je tradičně používáno ke zlepšení trávení, zmírnění kyselosti v organismu a na podporu zdraví střev. Díky detoxikačním vlastnostem pomáhá při čištění krve a podporuje zdraví jater. Bylo prokázáno, že plody amalaki mají antioxidační, protizánětlivé, antimikrobiální a antisklerotické účinky. Studie na lidech potvrdily snížení hladiny cholesterolu, hladiny lipidů a cukrů v krvi, posílení krevního oběhu a blokování účinků karcinogenů. Olej a extrakty z amalaki jsou oblíbenou ingrediencí do šamponů, kondicionérů, vlasových masek, protože podporují zdravý růst vlasů a zlepšují jejich strukturu. Jako součást kosmetických produktů pomáhají udržovat pokožku



mladistvou a zářivou. Plody se konzumují syrové nebo používají k výrobě džemů, čatní a omáček. Můžete si jej zakoupit sušené jako zdravý snack, prodává se i ve formě prášku nebo kapslí. POZOR, u některých lidí můžete konzumace vyvolat alergii, vyrážku nebo podráždění



žaludku. Pokud užíváte léky na srážlivost krve nebo hladinu cukru v krvi, poraďte se před zařazením amalaki do vašeho jídelníčku se svým lékařem. Platí to i pro těhotné a kojící ženy. Zdroj internet.

RR



placená inzerce

Soustředění talentované mládeže a MR ČR

Ve dnech 4. – 6. června proběhlo na letišti v Podhořanech soustředění talentované mládeže se zaměřením na modelářskou činnost, a to na kategorii větroňů F3L.

Soustředění se konalo ve spolupráci s Modelářským klubem v Heřmanově Městci. Účastníci se seznámili se stavbou modelů, pravidly a vývojem této kategorie. Výuka byla zpestřena vědomostními testy a kvízy. Součástí soustředění byla i návštěva leteckého muzea v Podhořanech. K prohlídce letecké techniky bylo i několik letadel připravených na vystoupení pro Letecký den v Pardubicích.
Na závěr prohlídky muzea byla krátká akrobatická ukázka letounu TIGER MOTH. Soustředění bylo ukončeno soutěží, na které si účastníci prověřili čerstvě nabyté vědomosti.





Následující dny 7. a 8. června se konalo Mistrovství ČR kategorie F3L s mezinárodní účastí.
Soutěže se celkem zúčastnilo 53 závodníků z Německa, Itálie, Slovenska a ČR. Celkové vítězství si odvezli borci z Německa.

Mistrem ČR v kategorii F3L pro letošní rok se stal Ondřej Rezler z MK Chotěboř.

Za spolupořádající AVIATIK klub
Jaroslav Chlád

Cykloturistický oddíl - závěr jarní sezóny

Trasa turistického pochodu 17. 6.

Libošovice – hrad Kost – údolí Plakánek – hradiště Poráň – zámek Humprecht – Sobotka

Délka trasy: 12,5 km

Účast: 15 turistů

Informace o dalších pořádaných akcích najdete na nástěnce informačního centra a na webových stránkách města Třemošnice.

Josef Novotný





Běh o pohár města Třemošnice

27. ročník tohoto závodu uspořádala Sportovní komise města ve středu 25. června. Závod proběhl za velmi teplého počasí, které asi poznamenalo výsledné časy účastníků. Těch se sešlo tentokrát 33, pořadatelé by rádi uvítali ještě o něco vyšší zájem běžců. Naopak potěšil zájem místních sportovců, ať už běželi za Třemošnici nebo svůj současný oddíl.

Jednoznačným vítězem závodu se stal malečský Michal Tomášek, který „nadělil“ svým soupeřům více než 4 minuty. Zároveň si o 1 vteřinu vylepšil osobní rekord na této trati, ten zaběhl v loňském roce. Překvapením bylo druhé místo mladého, teprve šestnáctiletého Mikuláše Klusáčka z Chotěboře. Ten o 9 vteřin porazil třetího v pořadí Martina Štěpánka z nedalekých Podhořan.

Mimořádně dobře obsazenou kategorii žen ovládla jednoznačně Katka Matrasová z Chrasti, druhé místo obsadila teprve čtrnáctiletá Johana Klusáčková z Chotěboře. Třetí pak doběhla třemošnická Petra Dvořáková, závodící za AC Čáslav. Tradičně dobře si vedli i běžci starších věkových kategorií, a to včetně třemošnického Petra Novotného, člena cyklistického oddílu Agro Kolín.

Komise děkuje všem účastníkům za skvělé výkony, Kamilu Handlířovi za fotky (album lze nalézt zde: https://www.rajce.idnes.cz/kamah/album/beh-tremosnice?) a všem organizátorům za pomoc s uspořádáním akce.









Druhý závod poháru proběhne 13. srpna v lese u Doubravy, start je plánován na 18. hodinu.

Jiří Olexa

Městská knihovna

Letní výtvarná soutěž
Venku prší, nebo je velké teplo, nic vás nebaví? Nudíte se? Tak to zkuste, navrhněte pohled Třemošnice. Připomínáme výtvarnou soutěž „Navrhni pohled z Třemošnice“. Jak by mohl vypadat originální pohled z našeho města? Zašlete ho na email: hromadkova@tremosnice.cz , nebo doneste do knihovny. Výsledky soutěže vyhlásíme koncem září.

Divadélko – dárek na konci prázdnin
Na rozloučenou s prázdninami pro vás chystáme každoroční akci – malé kulturní zpestření, než nám zase začne školní rok. Bude se konat ve čtvrtek 28. 8. na náměstí, v případě nepříznivého počasí v KD Třemošnice.

Výlety za kulturou
Stále je možnost nahlásit se v knihovně na výlety za kulturou do Dusíkova divadla Čáslav. Tak neváhejte. Zpříjemněte si s námi podzimní čas kulturou.
Čtvrtek 18. září v 19:00 hodin
TLUSTÝ PRASE/ INDIGO COMPANY Praha
Láska prý hory přenáší. Co když ale vážíte tolik, že se do náruče lásky už nevejdete? Co když žijete ve světě, kde touha po dokonalosti vám vymezila jen malé místo bez slunce? Buď se okamžitě změňte a buďte hubení, tedy krásní, tedy úspěšní, a proto i šťastní. Anebo se vydejte do nelehkého boje a buďte sami sebou, i když možná prohrajete.
Hrají: Jana Trojanová, Ondřej Rychlý/Michael Vykus, Lilian Fischerová, Martin Kraus/Tomáš Novotný.
Délka představení: 120 minut včetně přestávky
Vstupné: 560 Kč (základní vstupné)

Úterý 2. prosince v 19:00 hodin
NEJSEM CVOK/ Divadlo KALICH Praha
Bývalý účetní Bernard vede klidný, předvídatelný život sám ve svém bytě, kde nic není ponecháno náhodě a vše v něm má své pevné místo. A tak mu to vyhovuje. Potrpí si na pravidla a čísla, má spočítané vše od sušenek po role toaletního papíru. Bernardovu nevzrušivou každodennost zpestřují jen občasné návštěvy syna a pravidelná sezení u terapeutky.
Hrají: Radek Holub, Alena Mihulová, Petr Buchta a Barbora Mošnová. Délka představení: 140 minut včetně přestávky.
Vstupné: 600 Kč (základní vstupné)

Obalování knih
Služba obalování knih v knihovně je v plném proudu. A vy ještě nemáte obaleno? Nenechávejte vše na poslední chvilku. Knihy k nám doneste. Cena obalení jedné knihy je 10 Kč.

Knihy za 10 Kč
Ať už knihy do své knihovničky, na dovolenou anebo pro volnou chvilku najdete u nás v knihovně. Knihy za pouhých 10 Kč udělají radost a pak je můžete poslat dál.

Donáška knih domů
Marodíte? Nemůžete se ať už z jakéhokoliv důvodů stavit v knihovně a vyměnit knihy? Stačí se domluvit v knihovně nebo na telefonním čísle 469 611 135, kdy a jaké knihy chcete a rády vám je zaneseme až domů.

Újezdské babí léto – folkový festival
V předprodeji stále u nás můžete zakoupit vstupenky na folkový festival Újezdské babí léto, který se koná 22. – 23. 8. Těšit se můžete na skupiny Epydemye, Passage, Žalman a spol., Ivo Jahelka a jiné.

Světlana Hromádková

Kulturní komise

Poslední školní den, 27. 6. jsme už potřetí pořádali akci Bezpečně na prázdniny. Akce se konala v areálu koupaliště.
Ve spolupráci se spolkem Strobilus, z. s. jsme měli nachystáno opět několik stanovišť nejen s bezpečnostní tematikou. Děti měly možnost seznámit se s prací hasičů, lékaře, ale také ukázat svoje dovednosti na dopravním hřišti.
Nechyběly ani skákací hrady. Letos poprvé měli všichni dětští soutěžící možnost získat kromě hodnotné ceny i cukrovou vatu, pokud splnili všechny úkoly z jednotlivých stanovišť. Celkem jsme vydali 130 cen.
Děkujeme všem sponzorům, kteří naši akci podpořili ať už finančně, nebo materiálně.

MVDr. Jana Jeřábková









Městská galerie

Příroda ve své tiché síle, světlo, které hladí krajinu, okamžiky klidu, které často míjíme bez povšimnutí. Právě tyto motivy stojí v centru výstavy, které nadšený fotograf Ondřej Nevole zkouší zachytit na svých snímcích. V městské galerii představí svou nejnovější kolekci fotoobrazů s názvem „Doteky slunce“.

Ondřej se dlouhodobě věnuje krajinářské a přírodní fotografii – hledá krásu v obyčejných chvílích, zachycuje atmosféru lesních cest, kvetoucích luk, ranních mlh nebo zapadajícího slunce. Ve svých snímcích mistrně pracuje se světlem a kompozicí – a právě ono zlaté slunce, které probleskuje mezi větvemi nebo kreslí dlouhé stíny na polní cestě, je jakýmsi tichým vypravěčem celé výstavy.

„Doteky slunce“ nejsou jen fotografiemi krajiny. Jsou to obrazy, které zpomalují čas. Výstava zve návštěvníky, aby se na chvíli zastavili, zhluboka se nadechli a nechali se vést světlem, které je všude kolem nás – když ho umíme vidět.

Výstava potrvá od 5. do 28. srpna.

Martina Víšková







Folk na Lichnici

22. ročník festivalu Folk na Lichnici je už minulostí. Návštěvníci si užili sluníčko, drobné přeháňky i déšť. Ale hlavně skvělou muziku, občerstvení a společnost lidí, kteří mají rádi hudbu a nezapomenutelnou atmosféru nádvoří hradu Lichnice.

I tento rok byla organizována sbírka na komunitu v Modletíně. I díky vystoupení její kapely BeneBend se vybralo krásných 3 727 Kč. Organizátoři částku zdvojnásobí a odvezou do Modletína 7 454 Kč.

Na shledanou za rok.

FnL













Výlet Pardubice

Školní výlet Pardubice
Dne 17. června se žáci 8. A vydali na školní výlet do Lanového centra v Pardubicích.

Sraz jsme měli na autobusovém nádraží v 8:20 hodin a odjížděli jsme o půl deváté z Třemošnice. Do Pardubic jsme dorazili v 9:30 hodin a vydali jsme se na cestu k centru.

Šli jsme třídou Míru a kolem Tyršových sadů. Když jsme byli na místě, instruktor nás proškolil a oblékl nás do bezpečnostních popruhů. Teprve pak jsme se mohli pustit do lezení.





Trasa se skládala z 13 lanových překážek, které byly zavěšeny ve výšce 7,5 metrů. Lezli jsme přes sítě a různé dřevěné mosty.

Na závěr jsme sjeli dlouhou lanovkou. Dál jsme měli naplánováno jít do Atria a něco si koupit a také se najíst. Domů jsme se vrátili v odpoledních hodinách.

Byl to krásný zážitek a myslím, že spousta z nás se ještě vrátí.

Vendula Lipenská, 8. A

Druháci na výletě

V úterý 12. června jsme se vydali na svoji druhou výpravu, jejímž cílem bylo Peklo Čertovina. Tentokrát jsme cestovali autobusem. Čím více jsme se k peklu přibližovali, tím větší obavy narůstaly v některých z nás, co nás čeká. K peklu vedla lesní cesta



s několika zastávkami u pohádkových postav, kde na nás čekaly zajímavé úkoly z přírody. Již tato část výpravy byla velmi zábavná. V samotném pekle nás přivítal vrátný – čert Vytřas, který nás provedl celým programem. Nejdříve nás zavedl do čertovské školy. Škola to byla opravdu jiná než ta naše. A začali jsme výukou – úkolem bylo vyjmenovat sedm hříchů. Společně jsme



úkol zvládli a pokračovali jsme do hloubi pekla k samotnému Luciferovi. Prohlédli jsme si mučírnu, prošli chodbou hříchů a občerstvili jsme se v pekelném šenku. Program byl velice zábavný, užili jsme si spoustu legrace. Nakonec se nám ani nechtělo peklo opouštět. „O pekle se nedá vyprávět, peklo se musí zažít“.

žáci 2. B

Přírodovědná soutěž

V naší škole pořádáme každoročně přírodovědnou soutěž zaměřenou na poznávání živočichů a rostlin. V letošním školním roce jsme tuto akci trochu pozměnili. Žáci nesoutěžili pouze jednou, ale hned třikrát. Na podzim, kdy je všude plno barevných listů, se konala soutěž v poznávání stromů. Na jaře jsme zaměřili pozornost dětí na jarní květiny a celé klání jsme uzavřeli začátkem června poznáváním živočichů.
Výsledky všech tří kol jsme nakonec sečetli a získali konečné pořadí. Z bezmála šedesáti soutěžících si nejlépe vedla a po zásluze zvítězila Kateřina Urbanová ze 4. ročníku. Druhé místo obsadila Bára Kalvodová z 5. A a třetí skončila Andělka Štolfová z 3. B.
Jmenovaným děvčatům blahopřejeme a všem účastníkům naší přírodovědné soutěže přejeme hodně krásných chvil prožitých v přírodě a báječné prázdniny.

Mgr. Eva Čermáková



Olympiáda z ČJ - ústřední kolo



Na konci školního roku jsem se zúčastnil finále olympiády v českém jazyce. Toto ústřední kolo probíhalo od 13. do 20. června v chatkovém táboře Nežárka u Stráže v jižních Čechách. Během pobytu jsme museli plnit dvě gramatické úlohy, dále jsme měli za úkol napsat stejný počet slohových prací. Na vypracování jednotlivých zadání jsme měli dva celé dny, i když se časová rozmezí splnění úloh občas vzájemně kryla. Nakonec jsme absolvovali mluvený projev, který jsme si během tří minut připravili a potom ho za minutu přednesli porotě. Navštívili jsme také zámek v Lužanech, z něhož vycházelo téma jedné slohové práce. Přes den jsme si krátili čas hraním volejbalu či koupáním v nedalekém rybníce. Po večerech se hrálo i zpívalo u ohně. Po týdenním soutěžení jsem obsadil 11. místo. Nejdůležitější je, že jsem si z jižních Čech odvezl spoustu pěkných vzpomínek a kontaktů na nové přátele.

Jakub Michálek, 8. B

DPS

Seniorky z DPS se zapojily do projektu Celé Česko čte dětem.

Ředitelka Mateřské školy Třemošnice Bc. Jana Egidy podpořila projekt Celé Česko čte dětem a požádala o spolupráci i Pečovatelskou službu Třemošnice. Dvě klientky peč. služby se rády do projektu zapojily a každá z nich četla dětem v mateřské škole pohádku před usnutím. Dle jejich slov byly děti moc hodné a paní učitelky prý hodnotí četbu pro děti jako zajímavou a přínosnou. Tento projekt považujeme za výborný nápad. Naše seniorky nahradily v dané situaci vlastní babičku, která v dnešní době již pohádky nečte nebo z nějakého důvodu nemá možnost číst. Velice podporujeme vytváření kladných vztahů mezi generací seniorů a dětí. Tyto vazby se pomalu ze společnosti vytrácejí, je třeba vyhledávat nové možnosti pro setkávání mladé generace se seniory.

Bc. Jana Endrychová



Vyřazení žáků

Závěrečné vyřazení žáků základní školy

Ve čtvrtek 26. června se v Kulturním domě Třemošnice konalo závěrečné vyřazení žáků obou devátých tříd. Na pódium se s nimi přišli rozloučit a popřát jim hodně úspěchů v příštím studiu: za vedení města pan starosta Ing. Miroslav Bubeník i pan místostarosta Ing. Pavel Kalina, za vedení základní školy pan ředitel Mgr. Zbyněk Němec a nechyběli ani třídní učitelé Mgr. Eva Štolfová, Mgr. Kateřina Zumpfová a Mgr. Marek Čermák. Děkujeme panu Kamilu Handlířovi za fotodokumentaci celé akce. Fotky jsou ke zhlédnutí na www.rajce.idnes.cz pod odkazem ZŠ Třemošnice.



Výsledky prvního kola přijímacího řízení byly zveřejněny ve čtvrtek 15. května. Pro všechny naše vycházející žáky tím celé řízení skončilo, neboť se dostali na své zvolené obory vzdělávání středních škol hned v tomto prvním kole. Z celkového počtu 37 vycházejících žáků bylo 22 z nich přijato na maturitní obor a zbylých 15 odchází na učební obor.

Všem našim absolventům gratulujeme a přejeme v dalším studiu na středních školách hodně úspěchů.

Mgr. Kateřina Zumpfová

Školní akademie

Ve čtvrtek 12. června se v místním kulturním domě konala školní akademie. V úvodu zde vystoupila mateřská škola s pěveckým pásmem nazvaným “Z pohádky do pohádky”. Poté se postupně představily děti z třetích a pátých ročníků, které vystřídali žáci základní umělecké školy. Na pódiu se předvedli se svým vystoupením i žáci ze dvou oddělení školní družiny. Na závěr jako každoročně vystoupili žáci obou devátých tříd s představením, které se jmenovalo “To byly časy”. V něm nám ukázali své zážitky z minulých let.



Celou akademii moderovali Anežka Chroumalová a Jakub Michálek. Na závěr se patří poděkovat všem účinkujícím i učitelkám či vychovatelkám za připravená vystoupení, která všem příjemně zpestřila čtvrteční odpoledne.

Vojtěch Němec, 9. B



placená inzerce

OČNÍ OPTIKA TŘEMOŠNICE
Úterý – Pátek 9 – 13 14 – 17
Sobota 10 – 14
Náměstí Míru 353 tel: 732 172 505

Výjezdy hasičů

18. 6. – tech. pomoc – Třemošnice
Zasahovali jsme u včelího roje na stromě na pozemku mateřské školy v ulici Brigádnická v Třemošnici. Na místo byl povolán včelař, který včely opatrně odchytil a odvezl.



18. 6. – dopravní nehoda – Žlebské Chvalovice
Společně s HS Seč a PČR jsme vyjížděli k dopravní nehodě s podezřením na vyproštění osob v obci Žlebské Chvalovice. Během jízdy na místo jsme byli Krajským operačním a informačním střediskem HZS Pardubického kraje odvoláni – jednalo se o stisknuté SOS tlačítko ve vozidle.

22. 6. – dopravní nehoda – Třemošnice
Společně s HS Seč, PČR, Zdravotnickou záchrannou službou Pardubického kraje a Leteckou záchrannou službou Hradec Králové jsme zasahovali u dopravní nehody dvou osobních automobilů na silnici III. třídy. Na místě byly dvě zraněné osoby. Komunikace byla obousměrně uzavřena a vytvořeno místo pro přistání vrtulníku. Provedli jsme protipožární opatření – odpojení akumulátorů a zasypání provozních kapalin sorbentem.



Po zadokumentování nehody došlo k úklidu vozovky a vyproštění vozidla z příkopu pomocí automobilového navijáku.

23. 6. – technická pomoc – Třemošnice
Zasahovali jsme u technické pomoci – odstranění stromu na silnici v místní části Starý Dvůr.

24. 6. – požár – Žlebská Lhotka
Společně s HS Seč, JSDH Žlebské Chvalovice a PČR jsme zasahovali u zahoření v prostoru kombajnu. Naše jednotka za použití vysokotlakého proudu vody a dýchací techniky provedla dohašení ohnisek na stroji. Následně jednotka HS Seč provedla kontrolu stroje termokamerou.



26. 6. – technická pomoc – Třemošnice
Ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou Pardubického kraje jsme provedli ošetření pacienta a následný transport do sanitky v ulici Lovětínská v Třemošnici.

29. 6. – požár – Třemošnice
Společně s HS Seč, JSDH Seč, JSDH Prachovice a PČR jsme vyjížděli k požáru lesa. Během cesty na místo události byla naše jednotka odvolána.

1. 7. – požár – Ronov nad Doubravou
Společně s HS Seč, JSDH Ronov nad Doubravou, JSDH Lipovec a PČR jsme vyjížděli k požáru kombajnu. Naše jednotka asistovala při dohašování a poté se vrátila na základnu.

4. 7. – únik nebezpečných látek – Třemošnice
Společně s HS Seč a PČR jsme zasahovali v ulici 1. máje u úniku oleje z neznámého vozidla v rozsahu přibližně 50 × 1 metr. Jednotka provedla zasypání skvrny společně s HS Seč a dále jsme na místě řídili kyvadlový provoz.



12. 7. – ZOČ – Třemošnice
Jednotka prováděla zdravotnický a požární dohled na akci Folk na Lichnici.

Radim Vašíček,
velitel jednotky

Zdeněk Sasín ml.

DŮLEŽITÉ

Pokud stisknete SOS tlačítko eCall v autě, spojíte se automaticky s tísňovou linkou 112. V případě, že se jedná o omyl, je velmi důležité komunikovat s operátorem a jasně uvést, že šlo o neúmyslné stisknutí. Operátor pak může tísňové volání zrušit.
Pokud však dojde k aktivaci tlačítka a nikdo ve vozidle neodpovídá, operátor vyhodnotí situaci jako vážnou – například že posádka může být v bezvědomí – a předá událost všem složkám integrovaného záchranného systému (hasičům, záchranné službě a policii).
Proto je vždy důležité na hovor reagovat, i pokud se jedná o omyl.

Ohlédnutí za výstavou Patchworkové léto

Letošní výstava „Patchworkové léto“, která se konala v Městské galerii Třemošnice od 17. června do 31. července, pro nás znamenala víc než jen prezentaci našich prací. Byla ohlédnutím za několikaletým společným tvořením, ohlédnutím za cestou, kterou jsme jako patchworková skupina ušly – od prvních stehů až po ucelené kolekce obrazů z látek.

Pravidelně se scházíme, tvoříme, povídáme si, radíme si – a letos jsme se rozhodly podělit se o výsledky své práce i s veřejností.

Výstava byla pro nás nejen prezentací, ale ukázala naši radost z ruční tvorby. Myslíme si, že patchwork má v dnešní době své místo – nejen jako tradiční řemeslo, ale i jako forma výtvarného vyjádření.

Součástí výstavy byl i malý „interní“ dotazník, který jsme si vytvořily samy – patchworkářky pro patchworkářky. Nebyl určen k vědeckému zkoumání, spíš k pobavení a zamyšlení. Odpovědi nás rozesmály i dojmuly – a hlavně ukázaly, jak každá z nás vnímá patchwork jinak, a přitom stejně srdcem. Byl to způsob, jak si připomenout, že naše skupina není jen o jehlách a nitích, ale hlavně o přátelství, sdílení a radosti z tvorby.

Děkujeme všem, kteří přišli na naši výstavu, napsali vzkaz. Moc si toho vážíme a už nyní plánujeme, co zase šít příště.

A na co jsem se zeptala a jaké byly odpovědi si můžete nyní přečíst:



DOTAZNÍK PRO ČLENKY PATCHWORKOVÉ DÍLNIČKY TŘEMOŠNICE

Který projekt byl pro Tebe nejjednodušší a proč?

- Volně řezané křivky – snadné, rychlé, lehce pochopitelné. M. P.
- Šití malých pouzder. H. R.
- Nejjednodušším projektem pro mě bylo šití prostírání ze šňůry. Šily jsme stále jedním (entlovacím) stehem dokola a vznikly z toho moc hezké prostírky a košíčky. L. K.
- Aplikace, vystřihneš tvar, pavučinkou nalepíš na podklad, oentluješ a je hotovo. M. H.
- Cestovní kabela – Grace travel satchel (ta poslední) - nebyly vidět chyby=vše bylo správně. D. U.
- Nedá se říci nejjednodušší, ale spíše, čím jsem byla naprosto nadšená, a to jsem pak i ve velkém šila doma. Byly to volně řezané křivky (obaly na knihy) a zipové tašky a mini obaly na kapesníčky. Paráda!!! J. E.
- Šití nákupních tašek všeho druhu, nebyly úplně těžké. O to víc praktické a účelové. H. K.
- Tak to si nevzpomínám. Každý výrobek mě dokázal něčím potrápit. J. L.
- Nejjednodušší pro mne byl obal na kapesníčky. Jde to rychle, vypadá to hezky a spotřebuješ zbytky. A. S.

Který projekt byl pro Tebe nejtěžší a proč?

- Pro mne všechny projekty bývají těžké, protože nejsem ještě plně vybavená všemi potřebnými pomůckami a ani se necítím být zkušenou patchworkářkou. M. P.
- Batoh. H. R.
- Nejtěžší technikou je pro mě stále quiltování, moc se tomu nevěnuji a je to jen o cviku, musím jít do sebe a začít to opravdu procvičovat. L. K.
- Šití přes papír. Nepochopila jsem dodnes systém, látka mi nevycházela na papír. M. H.
- Vánoční ubrus r. 2024 na Veselém kopci – náročný na správné sešití.D. U.
- Nemám moc v oblibě věci složité, protože je nedokončím, pak je velmi těžké se k nim vracet. Několik takových nedodělků mám doma ve skříni. Složitý byl i japonský proplétaný patchwork, začala jsem proplétat z druhé strany a nevycházelo to. Bez pomoci Janičky, naší vedoucí, bych to nedořešila. J. E.
- Velká složitá kosmetická taška. Celodenní práce, nervy, párání, ale výsledek stál za to. H. K.
- Asi to byla kosmetická taštička, kterou jsme šili na Veselém kopci. Zvolila jsem menší velikost a o to s ní bylo více práce. J. L.
- Nejtěžší byl vánoční ubrus. Nevím, jaká je to technika... A. S.

Co tě na patchworku baví nejvíce?

- Když vidím své hotové dílo. M. P.
- Možnost vypadnout z pracovního kolotoče a dělat něco jen pro zábavu. H. R.
- Na naše patchworkové dílničky chodím velice ráda, protože jsme parta prima děvčat a vždy si z nich odnáším něco nového, co jsme vytvořily.



Janičko, já jsem Ti moc vděčná, za to, co pro nás děláš. L. K.

- Rozmanitost. Je to pro mne i uklidňující. M. H.
- Všechny ty vychytávky-pomůcky na šití, a hlavně postupy, které se naučím (škoda, že je zapomínám) D. U.
- Baví mě především recyklace a patchwork recyklací je. Shromažďuju látky od všech možných dárců, často i velmi staré. Když je vyperete, přiškrobíte a vyžehlíte, jsou krásné, vůbec neztrácejí na kvalitě. Taky mě baví před šitím hledat, kombinovat, ladit barvy a vzory. Ale i když vůbec nebudete dlouze ladit, ušité má vždy něco do sebe – je to prostě originál. J. E.
- Variabilnost, mnohotvárnost, šířka využití. Rozdávání radosti, ne vše šijeme pro sebe. H. K.
- Ta kreativita, ten pocit uspokojení, když se dílo podaří. Celkově mám ráda ruční práce. J. L.
- Nejvíc mne baví zpracovávání zbytků do krásných dekorací. A. S.



Čeho si na našich dílničkách nejvíce ceníš?

- Společnosti podobně postižených žen, sounáležitosti a sdílení zkušeností.
- M. P.
- Že se sejde dobrý kolektiv. H. R.
- Super kolektiv, radost z tvůrčí práce..... M. H.
- Pohodičky, dobré nálady, to, že se vždy něco naučím a trpělivosti při mých dotazech. D. U.
- Určitě podpory naší vedoucí J. P.
- Stará se o nás překrásně. Vše vymyslí, ušije vzor, naservíruje nám míry na milimetry, objedná potřebné do-

plňky, je trpělivou poradkyní. J. E.
- Tvůrčí duch, sdílení radosti z hezkých výrobků. Při šití také vaříme, pečeme, radíme si, pomáháme, obdivujeme výsledky našeho snažení. H. K.
- Ráda chodím do našeho kolektivu. Pozitivně mě to nabíjí. Myslím, že se sešla výborná parta úžasných žen. J. L.
- Nejvíc si cením nových informací a rad od zkušenějších. A. S.

Je něco, co bys chtěla v budoucnu na našich dílničkách změnit, vylepšit?
- Není, setkání jsou vždy super. M. P.
- Jsem takhle spokojená. H. R.
- Já jsem spokojená, nic mě nenapadá, co by se mohlo vylepšit. L. K.
- Já, snad ani nic. M. H.
- Není. D. U.
- Asi nic. Jsme dobrý kolektiv, vycházíme si vstříc. Snažím se o stoprocentní účast na dílničkách, chodím si při šití vyčistit hlavu od starostí a ráda vidím za sebou nějaký výtvor. Potřebuji ale pravidelnost v organizaci dílniček, abych si mohla vymezit na šití čas. Byla bych ráda, kdyby se zachovalo víkendové šití mimo domov, tam našijeme spoustu krásných věcí, které často využívám coby dárky pro své blízké. J. E.
- Nevím, co napsat. Myslím, že za léta trvání šicích dílen se už vše vyladilo. H. K.
- Vyhovuje mi to tak, jak to je. Jsem spokojená. J. L.
- Asi mne nic nenapadá. A. S.

Jak dlouho se patchworku věnuješ?
- Na šicím stroji šiju od dětství, patchwork jsem poprvé zkoušela někdy v roce 2008. M. P.
- Asi rok před založením naší dílničky. H. R.
- Patchworku se věnuji asi 15 let. L. K.
- Od roku 2008? Jejda asi 17 let!!! M. H.
- Od 30. 5. 2020 takže mám letos 5leté výročí hurá. D. U.
- Chyběla jsem na té úplně první dílničce, takže od února 2013 – tedy 13 let. J. E.
- Od ušití první zipové kabelky cca před 6 lety jsem už spolek švadlenek neopustila. Bez vedení, rad a pomoci bych sama tak krásné, užitečné věci neuměla ušít. Moc si toho cením. H. K.
- Asi 17 let. J. L.
- Řekla bych, že sedm let. A. S.

Jana Petrová

Děkuji za milé blahopřání paní Hamsové a celé komisi pro občanské záležitosti k mým kulatým narozeninám.

Jaromír Vajrych

Medicínské okénko

Vážení čtenáři a čtenářky,
dnes budu pokračovat v tématu, které jsem započala v minulém čísle, a budu se věnovat **bílkovinám**, tentokráte **rostlinného původu**. Opět se vrátím k tomu, že **pokrm bez bílkovin nemůže zasytit.** Nemůže dobře stabilizovat hladinu krevního cukru, nemůže vést k účinnému spalování ani k redukci váhy.

U bílkovin nás musí zajímat **kvalita, druh bílkovin** (rostlinné, živočišné), **velikost porce na talíři**, (kterou určitě nebudeme vážit) a také jaký jsem **metabolický typ**. Pokrm s nedostatkem bílkovin špatně sytí a vede k chutím na sladké. Bílkoviny jsou složené z 21 aminokyselin, z toho 9 je esenciálních, což znamená, že lidský organismus je nedovede vytvořit. Co řadíme mezi rostlinné bílkoviny? Patří sem luštěniny, ořechy a semena.

Luštěniny – obsahují více než **20 % bílkovin**, dále obsahují škroby, které jsou nositeli energie. Po požití luštěnin nedochází ke zvýšení hladiny krevního cukru, protože bílkoviny obsažené v luštěninách nedovolí rychlému vyloučení cukrů do krve. Proto jsou vhodné pro všechny, kdo mají sníženou citlivost buněk na inzulín či inzulínovou resistenci. Dále luštěniny obsahují vysoký podíl r**ozpustné vlákniny**, která je potravou pro střevní mikroflóru. Jsou také bohatým zdrojem antistresových **vitamínů skupiny B a minerálů**. Prospěšné mikroby při „požírání vlákniny“ produkují nepříjemné plyny, které jsou s konzumací luštěnin spojovány.

Luštěniny obsahují také **antinutrienty,** které mohou zdraví i poškozovat, ale stačí pouze správná příprava, aby tyto potraviny se pro nás staly bezpečné. Mezi škodlivé látky patří **lektiny** – látky bílkovinné povahy, které se v zažívacím traktu nerozloží, poškozují sliznici střevní, pronikají do krve a způsobují zánětlivé reakce. **Saponiny** – poškozují sliznici tenkého střeva, pronikají do krve a poškozují stěnu červených krvinek, tím, že vyplavují hemoglobin mohou způsobovat anemii (chudokrevnost). **Fytáty** – vážou na sebe hořčík, kalcium a železo, vytvářejí nerozpustné komplexy, které jsou vylučovány z těla ven. **Puriny** – jsou přirozenou součástí lidského organismu. Přijímáme je v potravě, ale jsou také vytvářeny v játrech. Problém může nastat, pokud je v těle nadbytečné množství purinů. V případě, že tělo má problém s vylučováním kyseliny močové, zvýší se její hladina v krvi, což může způsobit krystalizaci této látky a její usazování v kloubech. **Existuje několik triků, jak se zbavit antinutrientů**. Základem je namáčení luštěnin do slané vody. Čím jsou luštěniny větší, tím by voda měla být slanější. Další možností je přidat lžíci probiotik – jablečný ocet, umeboši, jogurtu či mléčného kefíru. Všechny luštěniny kromě červené a žluté čočky je potřeba namočit na 24-48 hodin.

Luštěnin je celá řada. Doporučuji se zaměřit na luštěniny s vyšším obsahem bílkovin a nižším obsahem škrobů. Mezi takové jednoznačně patří čočka a cizrna. **Cizrna** se označuje také jako římský hrách. Má 30 % bílkovin, rozpustnou vlákninu a je bohatým zdrojem vápníku. Je také zdrojem železa, hořčíku, fosforu a zinku. Z antistresových vitamínů obsahuje B2, B6, B15, dále antioxidanty jako je vitamín E, C a betakaroten. Je i zdrojem nenasycených mastných kyselin, důležitých pro cévy a srdce. **Čočka** – známé druhy jsou čočka zelená, hnědá, červená. Čočka je zdrojem železa a kyseliny listové, pomáhá při léčbě chudokrevnosti. Loupaná červená čočka se hodí jako zdroj bílkovin pro miminka od prvních měsíců zavádění pevné stravy a je vhodná i pro kojící matky. Z **fazolí** jsou preferovány fazole adzuki. Patří mezi nejúčinnější pomocníky při snižování chuti na sladké a jsou zdrojem železa, hořčíku, draslíku a kyseliny listové. Z luštěnin se **nedoporučuje sója**. V sóji jsou obsaženy goitrogeny snižující funkci štítné žlázy, antinutrienty poškozující zažívací trakt a fytoextrogeny, které se v těle chovají jako skutečné estrogeny. Vedle pšenice a kukuřice se řadí mezi potraviny nejvíce modifikované a ošetřené glyfosfáty jako je např Roundup. Sója takto ošetřená ve střevě snižuje produkci enzymu, který je zodpovědný za likvidaci toxických látek v těle. Jedině bezpečná sója je ve fermentované podobě a takovými produkty u nás je tempech a miso. **Tempech,** ze kterého se vyrábí sójový sýr, jsou vařené a rozmačkané sójové boby. **Miso** je pasta z fermentovaných bobů, koření a obilovin. V příštím měsíci budu pokračovat ještě v rostlinných bílkovinách a povíme si něco o semenech.

Čerpáno z knihy Ivany Stenzlové, Dej tělu šanci.

MUDr. Zdeňka Procházková

1. 7. – 10. 9.	Výtvarná soutěž – Pohled Třemošnice	Městská knihovna
Městská knihovna vyhlásila letní výtvarnou soutěž. Můžete použít jakoukoli techniku. Své vytvořené pohledy noste do knihovny, nebo zašlete na email: hromadkova@tremosnice.cz.		
1. 8.	Benátská noc	Mladotice
SDH Mladotice vás zve na taneční zábavu se skupinou Wječná žížeň, začátek ve 20:00 hodin.		
2. 8.	Vernisáž výstavy - Galerie Ve staré zahradě	Moravany
Vernisáž výstavy v zámecké konírně v Moravanech u Ronova n. D. Vystavují se obrazy, fotografie, knižní ilustrace, keramika. Workshop enkaustiky, seznámení s historií zámku v Moravanech aj. Ukončení výstavy v 18:00 hodin.		
2. 8.	Benátská noc	Mladotice
SDH Mladotice vás zve na taneční zábavu se skupinou Punc, začátek ve 20:00 hodin.		
5. – 29. 8.	Výstava fotoobrazů – Doteky slunce	Městská galerie
Fotoobrazy Ondřeje Nevole, příroda ve své tiché síle, světlo, které hladí krajinu.... Galerie otevřená út-pá 13:00-17:00, so 9:00-11:00 hodin.		
8. 8.	Pouťová zábava	U hasičárny - Ronov
Tradiční pouťová zábava, k tanci a poslechu hraje kapela Starý Klády, začátek ve 21:00 hodin.		
9. - 10. 8.	Staročeská pouť	Náměstí Ronov
Staročeská pouť v Ronově nad Doubravou 9.-10. srpna.		
9. 8.	Rytíři na Lichnici	Hrad Lichnice
Artus Bohemia vás zve na Rytíře na Lichnici. Těšit se můžete na představení: 11:00 hodin odvážná krčmářka, 13:00 hodin Kat špína, 14:00 hodin Rytířský turnaj, 15:00 hodin Kat špína, 16:00 hodin Důstojník. Celý den vás čeká lukostřelba, hod sekerou, ukázka zbraní a zbroje. Vstupné na hrad a akci 150 Kč, 80 Kč.		
9. 8.	Pouťová zábava	U hasičárny - Ronov
Tradiční pouťová zábava, hraje kapela Punc, začátek ve 21:00 hodin.		
19. – 24. 8.	Dětská skupina scénického šermu na Lichnici	Hrad Lichnice
Šermířská vystoupení skupiny Legenda Aurea vždy v 11:00 a 15:00 hodin, po celý den ukázka zbraní a zbroje ve středověkém táboře, střelba z luku a kuše, středověká hudba aj. V sobotu 23. 8. akce pro děti – dětská dračí bitva papírovými koulemi.		
22. 8.	Jóga na Lichnici	Hrad Lichnice
Dopřej svému tělu a duši chvíli relaxu při józe na Lichnici od 17:30 hodin.		
23. 8.	Večer otevřených bran na zámku Žleby	Zámek Žleby
Jen co se zámek zahalí do večerního šera, tak znovu otevře své brány a tentokráte ukáže to, co za denního světla tiše skrývá. V průběhu prohlídek v netradičním čase se projdeme napříč staletími a poznáme jedinečnou večerní atmosféru zámku i jeho přepychového vybavení. Nejedná se o hranou prohlídku.		
23. 8.	Letní kino v Ronově n. D.	Náměstí Ronov
Letní kino, název filmu bude upřesněn později, začátek ve 21:00 hodin.		
28. 8.	Divadélko na konci prázdnin	Třemošnice
Ve čtvrtek se můžete těšit na náměstí na loutkové pohádky a soutěže. Vystoupí loutkový soubor „Ahoj“ z Chrudimi. Začátek v 17:30 hodin. V případě nepříznivého počasí bude vystoupení v Kulturním domě v Třemošnici.		
30. 8.	Taneční zábava	Klubovna skautů
Skauti z Ronova nad Doubravou vás zvou na taneční zábavu od 20:00 hodin.		

Rozloučili jsme se

Dne 27. června zemřel Jiří Novotný ve věku 71 let, Třemošnice č. p. 385.

Dne 28. června zemřela Božena Bromová ve věku 89 let, Závratec č. p. 42.

Dne 13. července zemřela Anna Zvolská ve věku 93 let, Mladotice č. p. 5.

Kominictví

Naše služby:
Roční kontroly a čištění spalinových cest (pro pojišťovnu)
Revizní výchozí zpráva spalinové cesty
Frézování komínů
Vložkování komínů
Stavba nerezových fasádních komínů
Výpočty spalinových cest
Technické posudky spalinových cest
Prohlídky kamerou
Výškové práce (na lanech)
Kontakt: Josef Zedník
Tel: 725 455 772
Email:kominictví-zednik@email.cz
Web:www.kominictvi-zednik.cz

PRODÁM MED

vytáčený z panenských plástů,
bez zámotků včel a léčiv,
zpracovaný v nerezu,
plněný do nových sklenic.
Jsem držitelem certifikátu kvality.
Po domluvě dovezu.
Květový 180 Kč/kg,
smíšený 180 Kč/kg,
pastový 190 Kč/kg,
medovicový 200 Kč/kg.
Vyrábím domácí medovinu.
Antonín Podhájecký,
Mladotice 43, tel: 737 754 237

Koupím garáž v Třemošnici.
Tel: 773643555



Třemošnické novinky - periodický tisk územně samosprávního celku, vychází jako měsíčník.

Redakční rada: Pavla Alvarezová, Martina Víšková, Marcela Bubeníková, Kamila Kodešová, Karel Tonner
Kontakt na redakci: redakce@tremosnice.cz
Vydává: Město Třemošnice, Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice, IČ 00271071 **Příští uzávěrka**: 15. 8. 2025
Tisk: Tiskárna v Ráji, s. r. o. Pardubice **Náklad:** 1 370 ks
Distribuce: zdarma do všech domácností **Datum vydání:** 1. 8. 2025 **Registrační číslo:** MK ČR E 18645