

TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY



únor 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností



Moudro:

Pokud muž mlčí, je myslitel. Pokud žena mlčí, má myslitel velké potíže.

Omluva SOP



Vážený pane starosto,
dovolte nám omluvit se za komplikace spojené s neprovedením svozu papíru v plánovaném termínu (6. 1. 2025). K této nepřijemnosti došlo v důsledku chybně sestaveného svozového kalendáře, za což plně přebíráme odpovědnost.

Situaci jsme již vyřešili a nový svozový kalendář jsme upravili tak, aby k podobným nedorozuměním již nedocházelo. Nové termíny svozu papíru a plastu od rodinných domů zůstávají ve stejné dny, jak byly původně plánovány, tedy pondělky, pouze se posunuly do jiných týdnů.

Děkujeme Vám za pochopení a trpělivost, zatímco pracujeme na zajištění plynulého a spolehlivého svozu odpadu. Pokud byste měli jakékoli dotazy nebo připomínky, neváhejte nás kontaktovat.

Ještě jednou se omlouváme za způsobené komplikace a děkujeme za Vaši vstřícnost a spolupráci.
S úctou,

Mgr. Karel Tecl
SOP Přelouč

Poplatek za odpad

Poplatek za odpad na rok 2025 zůstává ve stejné výši jako vloni, tj. 800 Kč na osobu a rok, který je splatný do **31. 3.**

Poplatek hradí:

- fyzická osoba přihlášená ve městě
- nebo vlastník nemovité věci zahrnující byt, rodinný dům nebo stavbu pro rodinnou rekreaci, ve které není přihlášená fyzická osoba a která je umístěna na území města.

Pro vlastníky nemovitostí je poplatek 800 Kč za nemovitost a rok.

Prosíme občany, aby upřednostňovali úhradu převodem na účet Města Třemošnice.

Číslo účtu je: 1141655339/0800, variabilní symbol má každý plátc poplatku svůj, ten zjistíte u p. Pecharové na tel: 469 611 120, 703 141 961 nebo na emailu: pecharova@tremosnice.cz.

Variabilní symbol se nemění, pokud byl již v předešlém roce poplatek hrazen převodem, můžete jej použít.

Hana Pecharová

Poplatek za psa

Sazba poplatku za kalendářní rok činí:

- Za jednoho psa, jehož držitel je přihlášen v rodinném domě v části města Třemošnice 250 Kč
- Za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 350 Kč
- Za jednoho psa, jehož držitel je přihlášen v ostatních domech v části města Třemošnice 700 Kč
- Za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 1 050 Kč
- Za jednoho psa, jehož držitel je přihlášen v částech města Kubíkovy Duby, Lhůty, Podhradí, Skoránov, Starý Dvůr a Závrtec 200 Kč
- Za druhého a každého dalšího psa téhož držitele 300 Kč
- Za psa, jehož držitelem je osoba starší 65 let 200 Kč

Poplatek je splatný do 31. 3. příslušného kalendářního roku.

Prosíme občany, aby upřednostňovali úhradu převodem na účet Města Třemošnice.

Číslo účtu je: 1141655339/0800

Variabilní symbol má každý plátc poplatku svůj, ten zjistíte u p. Pecharové na tel: 469 611 120, 703 141 961 nebo na emailu, pecharova@tremosnice.cz.

Variabilní symbol se nemění, pokud byl již v předešlém roce poplatek hrazen převodem, můžete jej použít.

Hana Pecharová

Chataři a chalupáři

Informace pro chatáře a chalupáře a ostatní vlastníky, kteří vlastní nemovitost v Třemošnici nebo v místních částech – Lhůty, Starý Dvůr, Skoránov, Podhradí a Závrtec a nemá v ní nikdo trvalé bydliště.

!! Netýká se chatových oblastí Lovětín a Peklo a místní části Kubíkovy Duby – tuto službu nejsme schopni zde zabezpečit. V těchto oblastech nedochází k žádným změnám. Svoz odpadů probíhá stejným způsobem.

Vážení vlastníci nemovitostí, pro rodinné domy jsme od roku 2025 zavedli novou službu v třídění odpadů tzv. „door to door“. Rozdali jsme k nemovitostem s trvalým bydlištěm občanů popelnice na papír a na plasty. Jejich svoz bude probíhat pravidelně 1 x za 4 týdny. Svozový kalendář je zveřejněn na stránkách města v sekci „odpadové hospodářství“.

Stejnou službu nabízíme i Vám, ostatním vlastníkům nemovitostí v Třemošnici nebo v místních částech.

Dárci krve

Odměňování dárců krve – výzva

Dnešní společnost si čím dál víc uvědomuje důležitost dobrovolnictví a pomoci druhým. Jednou z nejvýznamnějších forem takové pomoci je bezpříspěvkové darování krve, které zachraňuje životy. Zvláštní pozornosti si zasluhují ti, kteří darují krev opakovaně a dosahují obdivuhodných milníků. Jejich hlubokého lidského postoje si Město Třemošnice velmi váží. Jako poděkování za pravidelné odběry je odměňuje formou peněžních poukázek ve výši 1 500 Kč za 50, 60, 70, 80 a 90 odběrů a ve výši 2 500 Kč za 100, 110, 120 a více odběrů (počítáno po desítkách).

Odběrová centra přísně střeží osobní údaje dárců a my nemáme možnost získat jejich kompletní seznam. Proto se obracíme touto cestou na bezpříspěvkové dárce krve s trvalým bydlištěm v Třemošnici a jejich místních částech, kteří v loňském roce darovali svoji krev, dosáhli některého z výše uvedených počtů odběrů a prosíme je, aby se co nejdříve přihlásili buď osobně na Městském úřadu v Třemošnici, kancelář č. 202 (druhé patro), telefonicky na číslo 732 971 530 nebo elektronicky na email: mensikova@tremosnice.cz.

Děkujeme.



Mgr. Marta Menšíková, DiS.

Pokud máte zájem o popelnici na papír a plasty, je nutné tuto informaci sdělit na Městský úřad v Třemošnici.

Kam se obrátit, s kým se spojit:

Můžete se na nás obrátit osobně, písemně, elektronicky nebo telefonicky.

Městský úřad Třemošnice, Náměstí Míru 451, 538 43 Třemošnice, paní Hana Pecharová, 2. patro, tel. 469 611 120, 703 141 961, email: pecharova@tremosnice.cz

Co potřebujeme vědět:

- 1) adresu příslušné nemovitosti
- 2) vaše jméno a kontaktní adresu, telefon, email

Co následuje:

- 1) Popelnice budou označeny příslušnou adresou
- 2) Budete vyzváni k jejich vyzvednutí

RNDr. Jana Kočová

Informace z rady města

Informace z jednání Rady města Třemošnice ze dne 11. 12. 2024 a 6. 1. 2025

Rada města schválila

- uzavření dodatku č. 1 ke smlouvě o poskytnutí služeb se společností Diakonie Broumov ve věci obsluhy kontejneru pro sběr použitého textilu a obuvi ve městě Třemošnice, zavedení poplatku ve výši 1 000 Kč + DPH měsíčně
- uzavření dodatku č. 1 ke smlouvě se společností SOP, Přelouč ve věci nového ceníku služeb
- poskytnutí finančního daru ve výši 9 080,70 Kč na podporu činnosti SRPDŠ Třemošnice, finanční prostředky byly získány z prodeje sběru starého a nepotřebného papíru, který rodiče dětí odvezli do sběrného dvora ve školním roce 2024/25
- uzavření smlouvy o provozování kontejneru na sběr oděvů, obuvi a textilu se společností TextilEco, Praha 1, platba 3 000 Kč + DPH ročně (kontejner jsme obdrželi s dotací na kompostéry, umístěn ve Skoránově)
- uzavření smlouvy se společností Galileo Corporation, Chomutov na rozšíření služeb pro webové stránky města Třemošnice: upgrade mobilní aplikace „v obraze“ na II. generaci – jednorázová platba 17 500 Kč + DPH a následně 245 Kč + DPH měsíčně, Galileo AI asistent – jednorázová platba 0 Kč a měsíční provoz 990 Kč + DPH a Galileo AI Chatbot – jednorázová platba 31 600 Kč + DPH a následně 2 950 Kč + DPH měsíčně
- uzavření dodatků ke smlouvám o nájmu bytů v domě s pečovatelskou službou a v Tovární ulici čp. 42
- vyřazení majetku – 19 ks počítačových sestav z roku 2012–2014 v Základní škole Třemošnice v celkové hodnotě 310 879,00 Kč
- uzavření dohod o přičlenění honebních pozemků se společností Lesy ČR, Hradec Králové pro honitby Zbyslavce a Javorka s účinností od 1. 1. 2025, doba neurčitá, cena 50 Kč/ha/rok
- uzavření dohod o přičlenění honebních pozemků s Honebním společenstvem Třemošnice a Honebním společenstvem Ronov nad Doubravou a Honebním společenstvem Prachovice; vše s účinností od 1. 1. 2025, doba neurčitá, cena 30 Kč/ha/rok
- oddací místa a místa pro vstup do partnerství takto:
obřadní síň, kancelář starosty v budově Městského úřadu a hrad Lichnice; časové rozpětí pro konání svateb je první pátek a sobota v příslušném měsíci od 9:00 do 13:00 hodin; obřady se nekonají v neděli, ve státem určené státní svátky a v so-

botu dne 19. 4. ; v zimním období se obřady nekonají ve venkovním prostředí, tj. v období od 1. 1. do 31. 3. a od 1. 11. do 31. 12.

- uzavření smlouvy o dílo se společností Vodárenská společnost Chrudim na zpracování projektové dokumentace k akci „Třemošnice – obytná zóna U vápenky, vodovod a kanalizace, DSP, DPS“, termín 31. 5. , cena 420 000 Kč + DPH
- uzavření smlouvy o dílo se společností Vodní zdroje Ekomonitor, Chrudim o zabezpečení monitoringu odpadních vod kanalizace místních částí Skoránov, Závratesc, vedení hlášení ISPOP a zajištění konzultační činnosti, cena 12 744 Kč + DPH
- kalkulace ceny tepla pro bytové domy čp. 438 ulice Jižní, čp. 320 (42) ulice Tovární a čp. 50 ulice Nádražní pro rok 2025 ze strany BYTEP HM, Chrudim, který provozuje kotelny v uvedených domech (ceny tepla DPS – 742,48 Kč/GJ bez DPH; čp. – 320 (42) – 788,92 Kč/GJ bez DPH a čp. 50 – 824,46 Kč/GJ bez DPH)
- objednávku na zpracování projektové dokumentace pro veřejné osvětlení u autobusových zastávek v Závratesci v rámci rekonstrukce silnice Třemošnice – Ronov včetně projednání s vlastníky inženýrských sítí a dopravní infrastruktury u paní Jany Kolářové, Polešovice, cena 55 000 Kč + DPH
- uzavření smlouvy o dílo se společností OKNA HM, Heřmanův Městec na výměnu vstupních dveří k bytu v čp. 42, Tovární ul. a 2 ks dveří (hlavní a provozní) u čp. 320, ul. Tovární (sídlo Policie ČR), celková cena činí 135 210 Kč + DPH, realizace nejpozději do 30. 4.
- uzavření darovacích smluv s nově přihlášenými občany v souladu s Výzvou „Staň se občanem města Třemošnice“ (10 občanů); finanční dar ve výši 5 000 Kč se nově přihlášené osobě poskytne v souladu se Směrnicí č. 5 nejpozději do 3 měsíců od přihlášení k trvalému pobytu, pokud je v době uzavření darovací smlouvy stále občanem města Třemošnice
- vyhodnocení nabídkového řízení k pronájmu nebytových prostor v čp. 451, Náměstí Míru, Třemošnice – paní Markéta Kožárová, Ronov nad Doubravou, IČ 73608963; uzavření nájemní smlouvy je vázáno na souhlas rady města k rozsahu stavebních úprav v prostoru dle požadavků Krajské hygienické stanice k nabízeným službám – manikúra, masáže a BARBER pánské kadeřnictví
- vyúčtování sociálního fondu za rok 2024, jehož zůstatek ve výši 67 241,46 Kč bude převeden do sociálního fondu pro rok 2025

RNDr. Jana Kočová

Servis lidské duše

I lidská duše někdy potřebuje servis. Kde hledat pomoc, když se cítíte pod psa?

Cítíte se pod psa? V psychické nepohodě? Trápí vás nepříjemné myšlenky? Jste bez energie a zájmu nebo se vám rychle střídají nálady? I lidská duše někdy potřebuje servis. To je motto kampaně na podporu duševního zdraví v Pardubickém kraji.

„Cílem této kampaně je přiblížit téma duševního zdraví široké veřejnosti. A zároveň ukázat, kde hledat pomoc, pokud ji bude někdo potřebovat,“ konstatoval náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Kde je možné získat užitečné informace?

V Pardubickém kraji jsou k dispozici různé služby, které lidem s duševními potížemi pomáhají. Na webové stránce www.krajprorodinu.cz/dusevni-zdravi je k dispozici seznam organizací, které nabízejí podporu v oblasti duševního zdraví. A také informace o tom, jaké jsou možnosti pomoci. Duševní onemocnění může mít různé formy. Od krátkodobých potíží až po dlouhodobé nebo chronické stavy. Mezi nejběžnější příklady patří deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie či bipolární porucha. Ale i psychická nepohoda může stát u zrodu vážného duševního onemocnění.

Mnoho lidí se s duševními potížemi potýká. Duševní onemocnění není něco, za co by měl člověk cítit stud. Může za něj celá řada různých vlivů – například výchova, dědičnost, chemie v mozku, stresující životní okolnosti nebo prožitky z minulosti. Duševní onemocnění je výsledkem složitě kombinace těchto faktorů, nikoliv něčeho, co by člověk mohl jednoduše ovlivnit nebo změnit.

„Duševní onemocnění je onemocnění jako každé jiné. Lidé s těmito potížemi potřebují mít pro sebe pomoc, podporu a léčbu co nejvíce dostupnou,“ dodal Pavel Šotola.

Svépomocné skupiny pomáhají pečujícím zvládat náročné situace

Péče o blízkého člověka s duševním onemocněním může být velmi náročná. Proto Pardubický kraj podporuje také svépomocné skupiny, které pečujícím pomáhají zvládat obtížnou životní situaci. „Sdílení zkušeností, emocí a rad může být přínosné i velmi osvobozující. Pečující zde mohou získat praktické informace, ale také podporu a pochopení, které je nezbytné pro zvládání každodenní zátěže,“ konstatoval Pavel Šotola.

Více informací najdete na www.krajprorodinu.cz v sekci Duševní zdraví, pod záložkou Svépomocné skupiny pro pečující.

Mgr. Sylva Drašnarová

Na kus řeči s ...

K rozhovoru pro Třemošnické novinky jsme pozvali pana Radima Vašíčka, velitele třemošnických hasičů a správce sportovního areálu.



Většina čtenářů si Vás určitě spojí s činností v třemošnickém sboru dobrovolných hasičů. SDH má v Třemošnici již dlouholetou tradici. Kdy a jak jste se k této činnosti dostal?

Od roku 1994 jsem byl řádným členem SDH Běstvina, kde jsem se podílel na kulturních, společenských a sportovních akcích. Roku 2000 jsem přestoupil do sboru dobrovolných hasičů Třemošnice. Od roku 2015 jsem velitelem sboru dobrovolných hasičů v Třemošnici a zároveň vykonávám od roku 2015 funkci velitele okrsku.

Byl to Váš dětský sen stát se hasičem? Proč jste se jím stal, co bylo pro Vás podnětem?

Mým dětským snem bylo stát se pilotem, fascinovali mě palubní přístroje. Podnětem byla pomoc druhým a určitý adrenalin, který tato činnost přináší.

Čím Vás tato dobrovolná aktivita naplňuje, obohacuje?

Je to pro mě skvělý způsob, jak přispět

k bezpečnosti naší komunity. Pomáhat druhým a vidět, jak naše práce přináší užitek, je opravdu naplňující.

Jaké prožíváte pocity před zásahem a po něm? Je to pro Vás fyzicky i psychicky náročné, nebo se dá říci, že je to pro Vás již rutina?

Před zásahem jsem plný adrenalinu, nervózní a soustředěný, ale zároveň připravený a v očekávání, co na nás čeká na místě události, protože z krajského operačního a informačního střediska dostaneme jen stručný popis události, skutečnost bývá mnohdy jiná. Volající bývají často ve velkém stresu a situaci na místě události popíší často jinak, než se zdá. Po zásahu přichází úleva. Tato činnost mnohdy bývá jak po psychické, tak i po fyzické stránce velmi náročná a vyčerpávající.

Práce ve sboru zahrnuje i práci s dětmi a mládeží, pořádání a spoluúčast na různých akcích. Můžete našim čtenářům i tyto aktivity přiblížit?

Rádi pracujeme s dětmi a mladými lidmi, učíme je základům bezpečnosti a požární ochrany.

V lednu děti úspěšně složily odborné zkoušky v hasičské zbrojnici. A my vedoucí jsme dokončili trenérský kurz na Karlově univerzitě v Praze a praktické zkoušky v Širokém Dole. Získané dovednosti předáváme našim mladým hasičům. Zúčastnili jsme se okresního kola hry Plamen ve Slatiňanech s úspěšnými výsledky.

O prázdninách se konalo hasičské soustředění „Skrytý ve vlnách“, s tématem pirátů plné zábavy a dobrodružství. Také jsme podnikli výlety do aquaparku v Pardubicích, na lasergame a do zábavného centra Tongo v Hradci Králové.

Dále také pořádáme podzimní soutředění v Králíkách, kde pro děti připravujeme víkendový program plný her a výletů

po okolí Jeseníků (Jelení farma, túra k sa-moobslužnému lesnímu baru, dělostřelecká tvrz Hůrka...) a v zimních měsících jezdíme s dětmi lyžovat.

Několik let pracujete na pozici vedoucí sportovního areálu. Co Vás k této práci přivedlo? Co konkrétně tato činnost ob-sahuje, o jaká sportoviště se staráte?

Chtěl jsem zkusit něco jiného a zkusit práci, která by mě naplňovala. Na této práci mě baví, že je různorodá a člověk je stále v pohybu.

Staráme se o různá sportoviště, jako jsou fotbalová hřiště, tenisové kurty a běžecké dráhy, pumtracková dráha, minigolf, sluneční pláž, kluziště, workautová hřiště, sauna, sportovní hala, hřiště s umělým povrchem a jiné.

Jaké byly začátky této Vaší činnosti? Co se Vám na této práci líbí? Jaké největší překážky jste musel překonávat?

Začátky byly plné výzev, zejména v oblasti modernizace areálu, která proběhla v roce 2023. Co mě na této práci baví, je možnost vidět pozitivní dopad, že i v této době jsou lidé, kteří svůj volný čas tráví sportem. Největší překážky jsem zatím ještě překonat nemusel, uvidíme, co nám čas přinese. Každopádně každá překážka je lákavou výzvou.

Sportovní areál je postupně dle možností města modernizován. Jak tyto změny vnímáte, hodnotíte? Chystáte do budoucna ještě další změny nebo novinky pro sportovce?

Modernizace sportovního areálu je pro mě velmi pozitivní krok. Tyto změny zvyšují komfort a možnosti pro ty, kteří mají rádi aktivní život. Postupně se modernizují různé části sportoviště (nové osvětlení...). Změny do budoucna? Asi se necháme pří-jemně překvapit, co nám čas přinese.

Regionální produkty

Víte, že MAS Železnohorský region certifikuje regionální produkty, a tím podporuje lokální výrobce?

Certifikaci provádí certifikační komise min. 1x ročně **na základě stanovených pravidel ARZ**, která jsou dodržována a standardizována pro celé území ČR.

Producent (výrobce) uvádí a zavazuje se k plnění, že jeho produkt je:

- vyroben místním výrobcem v Železných horách
- kvalitně zpracován s maximálním po-

dílem ruční práce

- šetrný k životnímu prostředí
- výjimečný podílem místních surovin a tradičními postupy

Certifikát může obdržet podnikatel se stabilním objemem výroby i člověk, který něco dělá rád ve svém volném čase.

V současné době region sdružuje 55 certifikovaných produktů. Nositelům poskytuje nejen přímou marketingovou podporu odbytu produkce, ale i poradenský servis v oblasti rozvoje jejich podnikání.

A my na tomto místě TN každý měsíc představíme jednoho certifikovaného výrobce (producenta).

RR



Je tento areál vytížen návštěvností místních sportovních klubů a občanů? Navštěvují ho i cizí sportovci, nebo je to již v současné době nerealizovatelné?

Areál je hojně využíván místními kluby a občany. Po rekonstrukci dráhy nám vznikly i nové kroužky, které tyto sportoviště pravidelně navštěvují. Sportoviště využívají i různé sportovní kluby, školy k organizování soustředění.

Kde se mohou čtenáři dozvědět o provozních hodinách areálu a jednotlivých sportovištích? Pozval byste je v současné době na nějakou konkrétní sportovní aktivitu?

Všechny tyto informace jsou zveřejněny na stránkách Třemošnice, nebo tyto informace zjistí v informačním centru v Třemošnici. Případně informace chodí přes aplikace muniopolis. Nyní bych všechny pozval na kluziště bruslit a také na nově vybudovanou pumptrackovou dráhu.

Co je Vaše původní profese? Věnoval jste se jí někdy v životě?

Vystudoval jsem maturitní obor podnikání v provozu služeb se zaměřením na gastronomii. Tuto profesi jsem dělal několik let a stále mě tato činnost baví a věnuji se jí ve volném čase.

Jak si při Vašem pracovním vytížení nejlépe odpočínáte? Která činnost Vás nejvíce nabíjí energií?

Nejraději relaxuji v Norsku i u nás na rybách, také mám rád řízení na delší vzdálenosti. V zimních měsících na sjezdových i běžeckých tratích.

Co Vám osobně v poslední době udělalo radost a naopak, co Vás zklamalo nebo rozzlobilo?

Největší radost mi udělala rekonstrukce hasičské zbrojnice a pořízení nového dopravního automobilu a na podzim roku 2024 pořízení nového čtyřkolového terénního vozidla, které bude ku prospěchu občanům a zkvalitnění zásahů.

Naopak mě zklamala nedávná a opakovaná vandalizace našeho sportovního areálu, což nám přineslo nečekané problémy.

Žijete v Třemošnici spoustu let, co pro Vás Třemošnice znamená? Co se Vám zde líbí a naopak, co Vám zde chybí?

Třemošnice je pro mě domovem, místem, kde mám své kořeny a přátele. Líbí se mi zde klidné prostředí, kam se vždy velmi rád vracím.

Děkujeme za rozhovor a přejeme mnoho úspěchů osobních i pracovních.

RR

Potraviny známé, neznámé

V tomto díle potravin si představíme další ovoce ze zahrádek našich babiček, a to **kdoulovec**. Pochází z Východní Asie, dříve byl hojně pěstován a jeho plody byly využívány v kuchyni i v lidovém léčitelství. V dnešní době je pěstován především v parcích a na veřejných prostranstvích, snese i značně znečištěné prostředí. Je krásný i jako výrazná solitéra, dá se pěstovat i ve větším květináči. Je plně mrazuvzdorný, nemá vysoké nároky na půdu, zalévání ani hnojení.



I když je název rostliny velmi podobný Kdouloni, o niž jsme psali v minulém díle, jedná se o dva zcela odlišné druhy. Kdoulovec je opadavý trnitý vytrvalý keř s lesklými listy. Kvete velmi brzy z jara, ještě před vyrašením listů, nejčastěji oranžovými až červenými květy (ale i bílými nebo růžovými podle kultivaru), podobnými květům jab-



loní. Na podzim plodí tvrdé zelenožluté až žluté malvice podobné jablku nebo koulím. Plody krásně voní, v syrovém stavu jsou ale nepoživatelné, jsou velmi trpké a kyselé.

Po tepelné úpravě jsou jedlé, a jak věděli již naši předci, obsahují celou řadu zdraví prospěšných látek. Kromě velmi vysokého obsahu vitamínu C (i dvakrát větší obsah než v citronu), v nich najdeme i vitamíny A, B, také minerály jako měď, vápník, sodík, draslík. Jsou také cenným zdrojem vlákniny, bílkovin, esenciálních kyselin a bioaktivních látek, jenž prospívají našemu zdraví. V lidovém léčitelství byly plody kdoulovce používány při onemocnění dýchacích cest, při nemocech kloubů a pohybového aparátu, artritidě, problémech se zažíváním, výtažek z nich chrání trávicí trubici. Dokáží nám pomoci se snížením cholesterolu, při zánětech a křečích. Ve své domovině je považován za životabudič, který působí protizánětlivě a zlepší a posílí celkovou imunitu. Plody můžeme zpracovat několika způsoby. Je z nich výborná marmeláda, džem,



z upečených plátků si připravíte výtečný čaj. Můžete je použít do náplní při pečení koláčů, buchet, na výrobu likérů, šťáv, zmrzlin apod. POZOR semena kdoulovce, podobně jako pecky některých ovocných stromů (meruňky, broskve, švestky a další) obsahují toxické kyanogenní klosidy, je nutné je tedy před tepelnou úpravou odstranit. Listy i kůra tohoto keře jsou také jedovaté, pozor na náhodnou konzumaci dětmi. Zralé plody kdoulovce vám krásně provoní šatní skříň.

Zdroj internet

RR

restaurace Kotelna Třemošnice

Vás srdečně zve na



Zvěřinové hoddy

21.-23.2.2025

Také letos přijďte ochutnat naše speciality ze zvěřiny.

Těšíme se na Vás.

rezervace na tel.č. 777 547 833 www.restaurace-kotelna.cz

RC Třemánek

V lednu jsme v Třemánku navázali na aktivity z předešlých měsíců. Tradičně jsme tvořili, odpočinuli si v solné jeskyni a nezapomněli ani na malé raubíře, kteří se vyřádili při tancování a míčkové bitvě. Na začátku února si všichni odpočineme doma o jarních prázdninách a budeme se těšit na valentýnské tvoření a překážkovou dráhu v následujícím týdnu. Další program v únoru bude pro maminky dobře známý a na konci měsíce se budeme těšit na dětský karneval v kostýmech.

Program:

- 4. 2. Jarní prázdniny
- 6. 2. Jarní prázdniny
- 11. 2. Valentýnské pusinky
- 13. 2. Překážková dráha
- 18. 2. Samolepkování
- 20. 2. Solná jeskyně
- 25. 2. Tvoříme z drátků
- 27. 2. Karneval

Bc. Andrea Vašíčková

ZŠ - Dusíkovo divadlo

Ve čtvrtek 19. prosince navštívili žáci obou osmých a devátých tříd Dusíkovo divadlo v Čáslavi. Protože se jednalo o společenskou akci, slavnostně jsme se oblékli. Seděli jsme hned v prvních třech řadách, takže jsme měli krásný výhled na jeviště. Zhlédli jsme předvánoční hudební představení orchestru Jaroslava Ježka. Ten v druhé polovině doprovodil vystoupení žáků pěveckého sboru Střední odborné školy pedagogické Čáslav. Účinkování smíšeného pěveckého sboru oživila hrou na akordeon studentka této školy. Nakonec nám žáci zazpívali pár známějších vánočních písní, takže jsme se mohli přidat. Velmi jsme si celou kulturní akci užili a nasáli vánoční atmosféru. Na závěr jsme všechny účinkující odměnili pořádným potleskem. Před odchodem jsme se ještě odvážili vstoupit na kraj jeviště a vyfotili se, abychom měli na tento den pěknou vzpomínku.

Vendula Lipenská, Elena Široká; 8. A



Zprávičky ze školky

Leden jsme ve školce začali povídáním o Třech kráľích. Dále děti probíraly například svou rodinu, učily se, jak se v zimě správně obléknout nebo jak se mají zvířátka. Děti ze třídy Jahůdka a Beruška, které byly přihlášeny, začaly chodit do solné jeskyně. Děti v jeskyni relaxují při poslechu pohádky a potom si hrají se solí. V úterý 21. ledna přijelo do školky maňáskové divadlo Šternberk a zahrálo pásmo klasických pohádek. Skupinka lyžařů také zdárně dokončila lyžařský kurz, který probíhal pod vedením lektorů ze Ski Fanatic v Hlinsku. A co nás čeká v únoru? Začínáme jarními prázdninami, které budou v týdnu od 3. do 7. února.

V pátek 21. února začnou jezdit děti ze tříd Sluníčko a Hvězdička na předplaveckou výuku. Termíny plavání jsou: **21., 28. února; 7., 14., 21. a 28. března; 4., 11.,**



25. dubna; 16. května. Odjíždí se autobusem vždy v 7:00 hodin od mateřské školy.

Bc. Jana Egidy



Florbal

Buttulka cup Chotěboř

Ve středu 11. listopadu se vybraní chlapci z 8. a 9. tříd zúčastnili turnaje ve florbale s názvem Buttulka cup. Ten se konal ve sportovní hale Gymnázia Chotěboř. Na první zápas proti žákům Gymnázia Chotěboř jsme dlouho nečekali. Už od prvního hvizdu píšťalky jsme se do hry vrhli po hlavě. Naše zbytečné chyby soupeři potrestali góly. Během prvního utkání v nás také panovala jistá nervozita, která následně ovlivňovala náš výkon. V tomto zápase jsme i přes góly hráčů Michala Tyllera, Lukáše Novotného a Davida Chamráda podlehli soupeřům 3:5. Po prohraném prvním utkání jsme šli do šatny a tam si ujasnili příčiny svých selhání a co by bylo dobré na naší hře změnit. Za pár chvil jsme se vrátili zpět do haly, abychom se pokusili ukázat soupeřům zbývajících mužstev, že se jen tak nevzdáme.

Povedlo se, a to především díky spolupráci Lukáše Novotného a Michala Tyllera, kteří si připsali všechny zbývajcí branky v tomto turnaji. Tak jsme úspěšně vzdorovali i silnějším týmům.



Poslední sportovní klání proti žákům z Golčova Jeníkova bylo plné emocí a napětí, ale i to jsme nakonec vyhráli. V tomto turnaji jsme se snažili překonat své protihráče bez faulů, které by mohly oslabit náš tým a pomoci soupeři. Naše přímočará hra byla založena především na precizní obraně a rychlých protiútocích. Dostalo se nám také kvalitní podpory ze strany brankářů. V turnaji jsme se umístili na krásném

druhém místě. Sestava hráčů: Procházka, Handlír, Potměšil, Michálek (8. B); Tyller, Zrůst, Charvát, Vojáček, Petružálek, Novotný, Černil (9. A); Chamrád, Vystavěl, Kutílek, Klepetko (9. B). Děkujeme organizátorům soutěže za pozvání, rádi přijedeme zase příště. Také jsme vděční panu učiteli Čermákovi za užitečné sportovní rady a psychickou podporu během celého dne.

David Chamrád, 9. B

Tříkrálová sbírka

V sobotu 11. ledna proběhla v odpoledních hodinách v Třemošnici Tříkrálová sbírka. Počasí koledníkům příliš nepřálo. Zpočátku sněžilo, navíc foukal mrazivý vítr. Přesto se na obchůzku vydalo deset skupin dětí v pláštích s korunami na hlavách. Se svými vedoucími obcházeli koledníci již tradičně domy v Třemošnici, ale i v Závratci, na Podhradí a ve Starém Dvoře. Svým zpěvem rozdávali radost například i v pečovatelském domě, kde je někteří obyvatelé již netrpělivě očekávali.

Moc děkujeme všem, kteří si tříkrálovou koledu vyslechli a přispěli do kasičky finančním obnosem. Děkujeme i za sladkosti, které mnozí darovali koledníkům. Vždyť



někteří z nich zpívali nepřetržitě téměř 4 hodiny. Odnesli si domů dobroty, ale i dobrý pocit z povedené akce stejně jako my, dospělí. V letošním roce jsme vybrali

více než 70 000 Kč, které budou rozděleny na různé charitativní projekty.

Mgr. Eva Čermáková





S-FIRMA
SOCIAL RESPONSIBILITY
ČLEN RKO GROUP

JSME TU PRO VÁS!

www.s-firma.cz

NAŠE SLUŽBY

- VÝKUP KOVOVÉHO ODPADU, BAREVNÝCH KOVŮ A PAPIRŮ
- PROVOZUJEME SBĚRNÝ DVŮR
- ZPĚTNÝ ODBĚR ELEKTROZAŘÍZENÍ
- ZPĚTNÝ ODBĚR PNEUMATIK



**EKOLOGICKÁ
LIKVIDACE
AUTOVRAKŮ**

702 112 314

ZŠ - koncert

Předvánoční koncert

Ve středu 11. prosince jsme navštívili koncert žáků základní umělecké školy v příjemném prostředí třemošnické cukrárny. Svojí hrou na smyčcové hudební nástroje a zpěvem nás mladí hudebníci zavedli do pohádek a navodili krásnou vánoční atmosféru. Společně jsme si zazpívali písničky z pohádek a vánoční koledy. Měli jsme možnost stát se také na chvíli hudebníky, zahrát si na některé Orffovy hudební nástroje a doprovodit náš zpěv.

žáci 2. B, 1. A a 1. B

ZŠ - soutěž

Rybářská a ekologická soutěž

Na podzim vyhlásila Střední škola rybářská a vodohospodářská Jakuba Krčína z Třeboně hned dvě zajímavé soutěže. Někteří dobrovolníci z řad žáků naší školy se zapojili, aby si vyzkoušeli zase něco nového. S velikou radostí se chceme proto podělit o vynikající výsledky, kterých dosáhli.

Rybářské soutěže se zúčastnilo celkem 401 žáků z celé ČR a **Miroslav Potměšil** z 8. B obsadil nádherné **páté místo**. Do ekologické soutěže se zapojilo celkem 371 žáků základních škol a nejúspěšnější řešitelé postupují do druhého kola, které se uskuteční na konci ledna v Třeboni. Budeme rádi, když budete držet pěsti **Jakubu Michálkovi** z 8. B, který se se svými znalostmi do tohoto kola dostal. Oba žáci si zaslouží velikou gratulaci!

Mgr. Dita Štolfová

ZUŠ - TH dance

TH dance v lednu protancoval maturitní plesy SOU Labská Pardubice, OA Čáslav a SŠ Zdravotnická Chrudim.

Moc děkujeme za pozvání a přejeme hodně štěstí při maturitních zkouškách.

Tereza Hluchníková



ZUŠ - dechové nástroje

Školní kolo ve hře na dechové nástroje na ZUŠ Heřmanův Městec

Dne 16. ledna se v sále na Staré radnici konalo školní kolo ve hře na dechové nástroje. Celkem 12 žáků a žákyň školy se publiku představilo ve hře na klarinet, saxofon, příčnou a zobcovou flétnu a hoboj.

Výkony všech účastníků byly velmi vyrovnané a na vysoké úrovni, na čemž mají velkou zásluhu především jejich pedagogové (Romana Syrová, Veronika Pejšilová a Lukáš Kyncl) a rodiče, kteří je v jejich uměleckých aktivitách podporují. Soutěž byla krásnou oslavou mladého hudebního talentu a příležitostí pro žáky a žákyň ZUŠ Heřmanův Městec ukázat veřejnosti své umění po několikaměsíčních přípravách. Absolutní vítězkou školního kola byla zvolena Ella Zlámalová (hoboj) ze třídy Romany Syrové.



Gratuluji všem zúčastněným a budu se těšit a držet jim palce v okresním kole, které se bude konat 12. března na ZUŠ v Chrudimi.

Štěpán Křováček, ředitel

DOD na SOŠ

V sobotu 18. 1. bylo na SOŠ a SOU živo. Konal se zde totiž v pořadí už 4. Den otevřených dveří, který přilákal značný počet návštěvníků z řad rodičů i uchazečů o studium na naší škole. Zájem byl jak o strojírenské, tak i truhlářské obory zakončené maturitní či závěrečnou učňovskou zkouškou. Prohlédli si celý areál školy, ocenili vybavení truhlářských i strojírenských dílen, obdivovali ukázky práce našich žáků a zaujala je široká nabídka sportovního vyžití v areálu školy i mimo něj. Zájemci o studium ze vzdálenějších míst si se zájmem prohlédli moderně vybavené pokoje internátu. Termín odevzdání přihlášek na SŠ se blíží, a proto všem devátákům i jejich rodičům přejeme šťastnou volbu při výběru školy. A my se budeme těšit, že se s mnohými budeme setkávat v příštím školním roce na chodbách naší školy.

Marcela Bubeníková

SOŠ - exkurze do Poslanecké sněmovny



V lednu vyrazila třída Z3 na exkurzi do Prahy, kde navštívila Poslaneckou sněmovnu Parlamentu ČR. Během prohlídky nás paní průvodkyně seznámila s významem Parlamentu v českém politickém systému a s historií sídla Poslanecké sněmovny. Poté jsme se prošli historickým centrem Prahy, obdivovali památky lemující Královskou cestu a užívali si nádherné předjarní počasí.

Ing. Šárka Jakubčová



SOŠ - klempíři

Žáci SOŠ a SOU technického Třemošnice se pod vedením mistra Jakuba Drtiny zúčastnili třídní soutěže odborných dovedností



v oboru klempíř, kterou pořádala Střední škola služeb a řemesel Stochov. V teoretické části měli účastníci odpovědět na 25 bodovaných otázek. V praktické je čekalo oplechování dřevěné makety střechy. Naši žáci Daniel Dobrovolný a Miroslav Brázda se ve velké konkurenci umístili na skvělém 6. místě. Gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

Bc. Michaela Holubová



Přehled výjezdů 2024

V roce 2024 naše jednotka zasahovala u 89 událostí a u všech se nám podařilo udržet čas výjezdu jednotky do 5 minut a průměrný čas dojezdu na místo mimořádné události je 13 minut od ohlášení události jednotce. Největší počet výjezdů tvořila technická pomoc. V této pomoci se často skrývá, kromě jiného, i výpomoc pro Zdravotnickou záchrannou službu Pardubického kraje, se kterou jsme společně zasahovali 13x a 1x s Leteckou záchrannou službou. Bohužel 5 lidí jsme nedokázali zachránit, ale u 6 osob se nám to společně povedlo. Zajímavým údajem je i nárůst planých poplachů na hlášení požárů, ale toto nám nevadí, protože je lepší vyjet několikrát navíc, než potom přijet k požáru velkého rozsahu a být tam celý den, a proto jsme rádi, že lidé jsou všímaví a k okolí nejsou bezohlední.

Závěrem bychom Vám všem chtěli popřát

Výjezdy hasičů

13. 12. – AED Třemošnice

Na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje jsme s HS Seč vyjžděli s AED do ulice Hedvikovská v Třemošnici.

14. 12. – záchrana osob – Třemošnice

S HS Seč a ZZS Pardubického kraje jsme zasahovali u uvízlé osoby ve výtahu v ulici 1. máje v Třemošnici.

16. 12. – požár – Ronov nad Doubravou

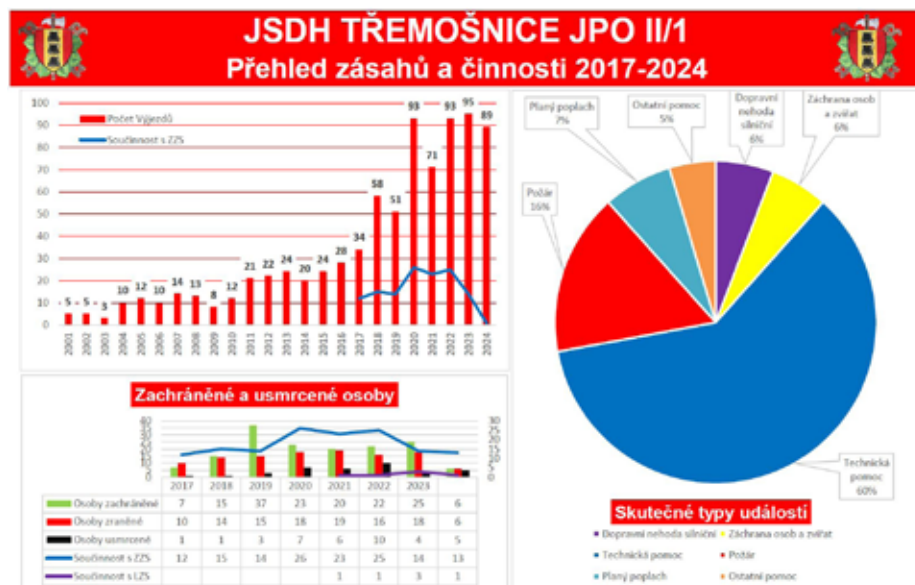
K požáru do Mateřské školy do Ronova nad Doubravou vyjžděly v pondělí 16. prosince v 6 hodin ráno čtyři jednotky hasičů (HS Seč, JSDH Ronov nad Doubravou, JSDH Třemošnice, JSDH Lipovec). Po příjezdu hasiči ihned provedli průzkum a zjistili, že ohnisko požáru je pod umyvadlem v technické místnosti. Tady byl umístěn kompostér. Požár hasiči dostali pod kontrolu v 6:37 hodin a zcela byl zlikvidován v 7:21 hodin. Podle slov vyšetřovatele hasičů došlo nejspíše k závadě na elektroinstalaci. Školka byla kompletně celá zakouřená, hasiči nasadili přetlakovou ventilaci k odvětrání. Škoda nebyla dosud přesně stanovena. (Tisková zpráva HZS Pardubického kraje)

17. 12. – dopravní nehoda – Starý Dvůr

S HS Seč, PČR a ZZS Pardubického kraje jsme zasahovali u dopravní nehody osobního auta na střeše na silnici u Starého Dvora. Po dohodě s velitelem zásahu naše jednotka řídila provoz na komunikaci a bylo provedeno odřezání části poškozeného stromu u havarovaného vozidla.

23. 12. – požár – Žďárec u Seče

Hodinu po půlnoci dne 23. prosince vyjžděli profesionální a dobrovolní hasiči



ještě jednou hodně zdraví a štěstí v roce 2025 a my si zase přejeme se s Vámi setkávat jen u společenských akcích. Pokud

ale budete potřebovat pomoc, jsme zde pro Vás.

Vaši HASIČI Třemošnice

ze Seče, Třemošnice, Prachovic a Žďárce u Seče k požáru rodinného domu. Při příjezdu jednotek byl požár již plně rozvinutý, majitel domu se však nacházel mimo nebezpečí. Naštěstí nebyl nikdo zraněn. Z hořícího domu se oheň rozšířil i na sousední kolnu. Podle zjištění vyšetřovatele vznikla na domě škoda ve výši jednoho milionu korun, na kolně byla škoda odhadnuta na sto tisíc korun. Hasičům se podařilo



ochránit sousední objekt v hodnotě přibližně jeden a půl milionu korun. Příčinou požáru bylo vznícení koše se dřevem, který byl umístěn v blízkosti kamen používaných k vytápění. Oheň se z koše rozšířil na další připravené dříví a nábytek. Dbejte na dostatečnou vzdálenost skladovaného paliva od spotřebičů na pevná paliva, abyste předešli zbytečným starostem a škodám. (Tisková zpráva HZS Pardubického kraje)

31. 12. – technická pomoc – Třemošnice

Průzkumem byla provedena kontrola místa odpalu ohňostroje a asistence při jeho odpálení. Závěrem bylo provedeno odklizení a kontrola výmetnic a jejich likvidace v souladu s návodem. Poté se jednotka vrátila zpět na základnu.

1. 1. – požár – Třemošnice

Zasahovali jsme u požáru kontejneru na směsný odpad v ulici Pod Sadem. Pomocí vysokotlakého proudu vody byl požár cca 150 litry uhašen. Poté se jednotka vrátila na základnu.

9. 1. – technická pomoc – Třemošnice

Po příjezdu na místo v ulici Lichnická v Třemošnici bylo zjištěno, že došlo k poškození kohoutu přírodního vedení vody ve sklepních prostorech rodinného domu, kde bydlí seniorka. Za pomoci provizorní opravy bylo potrubí utěsněno a voda pomocí kalového čerpadla odčerpána.

9. 1. – technická pomoc – Třemošnice

S HS Seč jsme zasahovali v ulici Hedvikovská, kde došlo k jiskření na konzoly elektrického vedení. Velitel HS Seč nechal zavolat na místo pohotovostního technika ČEZ Distribuce, naše jednotka setrvala na místě do příjezdu technika.



12. 1. – požár – Třemošnice

S HS Seč a PČR jsme zasahovali v ulici Hedvikovská, kde došlo k zakouření dvou bytových jednotek a chodby domu. Jednotka provedla kontrolu komína, půdního prostoru, bytových jednotek a odvětrala dům.

Radim Vašíček
Zdeněk Sasín ml.

Výroční valná hromada

Dne 10. ledna se v prostorách školní jídelny uskutečnila výroční valná hromada našeho sboru. Za město Třemošnice nás navštívil pan starosta Ing. Miroslav Bubeník, za okrsek Ronov nad Doubravou delegace pod vedením pana Josefa Labutě staršího, za SDH Běstvína delegace pod vedením velitele sboru Radka Schnerbergera a za SDH Žďárec u Seče starosta sboru Bc. Jiří Kučera. Pozvání přijali i hosté ze Závratce – pánové Miroslav Vyšata a Miroslav Škaryd. Společně jsme uctili památku minutou ticha našich bratří a sester.

Výroční schůze probíhala dle stanoveného programu a jednomyslně byla schválena volba návrhové komise (Petr Budiš, Jaroslav Hlaváček a Pavel Zadina). Volba delegátů SDH na VVH okrsku v Lipovci (Jitka Stríšková, Pavel Stríška a Jaroslav Matoušek), a také se zúčastní členové výboru okrsku (Martin Tamchyna, Jaroslav Hájek, Radim Vašíček a Edita Vaněčková).

Zúčastnění byli seznámeni se zprávami o činnosti sboru za uplynulý rok 2024 (Jitka Stríšková), včetně zpráv od hospodáře (Jaroslav Horák), vedoucí mládeže (Edita Vaněčková), velitele JSDH (Radim Vašíček) zástupce velitele (Michal Komárek) a nakonec starosty sboru (Martin Tamchyna). Do svých řad jsme přijali Terezu Hlouškovou. Po odsouhlasení závěrečného usnesení a plánu práce na rok 2025 proběhla diskuse, kde si vzal slovo starosta města Miroslav Bubeník a ostatní hosté. Na závěr proběhla volná zábava.



Zpráva o činnosti sboru

Náš sbor dobrovolných hasičů města Třemošnice nezahálel ani v uplynulém roce 2024. V měsíci lednu se konala výroční valná hromada SDH Třemošnice, výroční valná hromada okrsku Ronov nad Doubravou v Kněžicích a profesní školení řidičů na Konopáči. V měsíci březnu se konaly výlety do Dunajské Stredy a Plzně. Dále jsme připravovali náš tradiční hasičský ples. V měsíci dubnu se uskutečnila okrsková soutěž v Běstvínu, motokros na Kubíkových Dubech a na konci měsíce tolik oblíbené čarodějnice. V měsíci květnu se konala tradiční soutěž v požárním sportu – Liga okresu Chrudim – O pohár starosty města Třemošnice a brigády v hasičské zbrojnici. Měsíc červen patřil oslavám

města Třemošnice a výletu do Dětenic. O letních prázdninách jsme se účastnili dvou akcí, Folk na Lichnici, kde naše jednotka zajišťovala požární dozor a zúčastnila se oslav obci v Žlebské Chvalovici, kde jsme zajišťovali občerstvení. V měsíci říjnu bylo potřeba zajistit dozor na posvícenské zábavě a motokrosu. Dále jsme navštívili sklípky v Němčičkách s výletem do Lednice. V měsíci listopadu se konala nejdůležitější akce, a to setkání zasloužilých hasičů a nositelů řádu sv. Floriana z celého Pardubického kraje pod záštitou hejtmána Pardubického kraje JUDr. Martina Netolického, Ph.D., ředitele hasičského záchranného sboru pardubického kraje plk. Mgr. Aleše Černožského, starosty krajského sdružení Pardubického kraje Josefa Bidmona, starosty města Třemošnice Ing. Miroslava Bubeníka a dalších významných osobností z řad hasičského záchranného sboru a samosprávy.



Toto velké setkání se uskutečnilo v Kulturním domě v Třemošnici. V měsíci prosinci jsme se zúčastnili adventní neděle, kde jsme zajišťovali občerstvení, také se uskutečnilo vánoční posezení a poděkování členům SDH a JSDH za celoroční činnost. Společně jsme přivítali nový rok 2025 v hasičské zbrojnici.

Během roku 2024 jsme se tedy podíleli i na dalších akcích, jako například požární dozor na kulturních akcích (plesy, disko, taneční, zábavy aj.) a různé besedy s MŠ a ZŠ Třemošnice. Ke všem těmto zmíněným aktivitám nemůžeme opomenout tu nejdůležitější, a to je ochrana majetku a lidských životů. Naše výjezdová jednotka byla v roce 2024 na 90 zásazích různého charakteru – požáry, záchrana osob a zvířat, dopravní nehody, živelné pohromy aj. V roce 2024 nezahálela ani naše hasičská mládež.

Během celého roku jsme se pravidelně scházeli každý týden, a to jak s mladšími, tak se staršími dětmi. Naše schůzky byly plné nadšení, učení a zábavy. V lednu jsme úspěšně zvládli zkoušky odbornosti, které se konaly v naší hasičské zbrojnici, kde všichni naši mladí hasiči prokázali své znalosti a dovednosti na výbornou.

Dalším významným úspěchem bylo dokončení trenérského kurzu v Širokém Dole, kde



jsem úspěšně složili praktickou zkoušku. Tento kurz nám umožnil získat nové dovednosti a znalosti, které jsme následně mohli předávat našim mladým hasičům. Naši mladí hasiči se také zúčastnili okresního kola hry Plamen ve Slatiňanech, kde předvedli skvělé výkony a reprezentovali náš sbor s hrdostí.

Jedním z vrcholů roku bylo hasičské soustředění „Skrytý ve vlnách“, které se konalo od 6. do 13. července. Téma pirátů přineslo spoustu zábavy a dobrodružství a všichni jsme si odnesli nezapomenutelné zážitky. Během roku jsme také podnikli několik výletů, které nám umožnily strávit společný čas mimo hasičskou zbrojnici. Navštívili jsme například aquapark v Pardubicích, lasergame v Hradci Králové a zábavní centrum Tongo v Hradci Králové.

Chtěla bych poděkovat všem dětem za jejich úsilí a nadšení, rodičům a všem těm, kteří se podíleli. Bez vás všech by naše činnost nebyla možná.

Těším se na další společný rok plný úspěchů a zážitků.



Členská základna ke dni 31.12.2024 měla 70 členů, z toho 53 dospělých a 17 dětí.

Na úplný závěr bychom rádi poděkovali všem členům hasičského sboru za jejich obětavou práci a čas, který věnovali své dobrovolné činnosti, a také jejich rodinným příslušníkům, že je v této činnosti podporovali, a všem popřát do nového roku 2025 hlavně hodně zdraví, síly a elánu dál nezištně pomáhat, aby naše třemošnické hasičstvo i nadále vzkvétalo a důstojně si tak plnilo svoji společenskou funkci.

Rádi bychom také chtěli poděkovat městu Třemošnice za podporu jednotky a sboru dobrovolných hasičů Třemošnice.

Bc. Jitka Stríšková
Edita Vaněčková, Dis.

foto: Kamil Handlíř

Medicínské okénko

Vážení čtenáři a čtenářky, uběhl měsíc a já jsem zde opět s novým příspěvkem. Doufám, že jste minule všemu porozuměli a těšíte se na pokračování. Slíbila jsem, že vám představím, jak vypadá **hormonální nerovnováha**, která má tak fatální následky na naše zdraví. Do tohoto stavu nás snadno dostane nevhodná a nevyvážená strava, nepravidelnost v jídle, ale také stres a nedostatek spánku. Určitý čas dovedou naše hormony tuto nerovnováhu vyrovnávat, až jednoho dne nastane zlom, vznikne metabolická nerovnováha, která obvykle vyústí v akutní i chronické civilizační choroby.

Co se děje, když naše tělo nedostává zdravý a vyvážený pokrm? Jak na to reagují naše hormony a co tomu říká naše tělo?

To, že sladké nápoje a sladkosti rychle zvyšují hladinu krevního cukru, všichni víme. Ale neuvědomujeme si, že hladinu krevního cukru razantně také zvyšují i produkty z bílé mouky (bílé pečivo, chléb, těstoviny, knedlíky) i škrobové přílohy jako je např. bílá rýže a kukuřice. Při konzumaci těchto potravin se cukry do krve uvolňují rychle a nutí slinivku k bleskovému vylučování inzulínu. Tento hormon apeluje na jaterní a svalové buňky, aby cukr z krve uklízely. Pokud však buňky jsou cukrem naplněny, jejich kapacita je omezená, odmítnou cukr přijmout, a tak zůstává v krvi nejen inzulín, ale i cukr. Vysoká hladina inzulínu v krvi brání uvolňování glykogenu, který štěpí naše zásoby cukrů a tuků.

Výsledkem vysoké hladiny inzulínu v krvi je zablokované spalování.

Proto nemůžeme ani zhubnout, i když se trápíme v posilovnách. Nepomáhá, ani když méně jíme. A proces pokračuje dále. Trvale zvýšená hladina inzulínu vede ke snížené citlivosti buněk, které přijímají cukr z krve.

Výsledkem chronicky zvýšené hladiny inzulínu v krvi je inzulínová resistance.

Katastrofou pro tělo není jenom zvýšená hladina inzulínu, ale také přebytečný cukr, který se nezabalí do buněk a zůstane v krvi. Potom tento cukr (glukoza) je přeměňován v játrech na nasycený tuk (kyselinu palmitovou). Kyselina palmitová za účasti glycerolu tvoří **triglyceridy – volné tuky v krvi**. Tyto se usazují v oblasti břicha. Břišní tuk je velmi nebezpečný a je původcem chronického zánětu, od kterého je jen krůček k civilizačním chorobám. **Břišní tuk je pro naše zdraví nejnebezpečnější.**

A vlna problémů se rozšiřuje. Se stoupající hladinou volných tuků se zvyšuje v krvi hladina hormonu leptinu, protože nově vznikající tukové buňky leptin produkují. **O leptinu se hovoří také jako o hormonu**

synteti, který přirozeně reguluje naši váhu. Při nadváze či obezitě máme v krvi spoustu volných tuků, tím pádem také leptinu. Leptin stále dělá nájezdy na mozkové buňky, až jednoho dne se receptory v mozku unaví a přestanou na leptin reagovat. Přesto, že leptinu v krvi je stále dost, mozek nedostává žádné impulsy. Tuto situaci si vyhodnotí po svém a dává tělu pokyn, aby konzumovalo jídlo dále. Tímto okamžikem **ztrácíme kontrolu nad množstvím svého tuku v krvi.**

Dochází k nerovnováze a nefungují zpětné kontrolní mechanismy. Při **leptinové resistenci** tělo vysílá chybné signály. „Jezte, jste štíhlí, můžete jíst hodně.“ A tak se blíží doba přejídání se, nekontrolovaných chutí až dojde k vlčímu hladu.

Při leptinové resistenci tělo ztrácí kontrolu nad svojí váhou a nad množstvím tuku v těle.

Pokud je **tělo ve stresu**, je vylučován **hormon kortizol**. Stresem může být nízká hladina krevního cukru, náročné cvičení, nedostatek spánku nebo emoční stres. Trvale zvýšená hladina kortizolu zlepšuje štěpení glykogenu v játrech, a tím se zvyšuje hladina krevního cukru. Zvýšené množství cukrů v krvi je metabolizováno na tuky, jež se ukládají v oblasti břicha.

Dlouhodobá konzumace nevyvážené a nezdravé stravy a dlouhodobý stres vyvolávají chybnou hormonální odezvu, vedoucí k přejídání se, pocitům vlčího hladu, k nespavosti a nočním nájezdům na ledničku, k únavě a ke ztrátě energie. Roky této hormonální nerovnováhy vrcholí nemocí.

CUKR a jenom cukr je příčinou hormonální nerovnováhy. Pokud není po ruce cukr z jídla, stačí k tomu chronický stres a cukr se vyloučí do krve z vlastních zásob. Trvale zvýšená hladina krevního cukru rozpoutá vlnu nerovnováhy, ta vede k **metabolickému syndromu**, což v podstatě je inzulínová a leptinová resistance. Projevem je vysoká hladina krevního cukru, vysoká hladina volných tuků v krvi, nízká hladina dobrého cholesterolu.

Metabolický syndrom je posledním stadiem před nástupem civilizačních chorob.

Vážení čtenáři a čtenářky, zde končím svoje povídání na tento měsíc o tom, jak vzniká hormonální nerovnováha. Nad stravováním je potřeba se vážně zamyslet. Opravdu nemáte ve své stravě hodně sacharidů? Trápí vás, že máte kila navíc a nelze je zhubnout? Zde jste se dověděli, proč tomu tak je. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že není tak složité zhubnout pár kilogramů. Je však potřeba přinutit tělo k tomu, aby spalovalo a pak již je to snadné. Pokud vám nevádí nadváha, či obezita, pak se zamysle-

te nad tím, že se postupem času rozvinou civilizační nemoci – cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, rakovina.

Nežijeme pro jídlo. Žijeme, abychom se mohli pohybovat a ve zdraví si užívat života. K tomu je naše tělo uzpůsobeno přírodou. Je potřeba naslouchat jeho potřebám.

Příště si povíme o potravinách vedoucích k hormonální nerovnováze.

MUDr. Zdeňka Procházková

Ztráta sluchu

Ztráta sluchu nemusí znamenat ztrátu kontaktu se světem

Ztráta sluchu nemusí znamenat konec komunikace. Organizace Tichý svět, o. p. s., nabízí lidem se sluchovým postižením nácvik odezírání, díky kterému se naučí číst ze rtů a mimiky obličeje. Navíc poskytuje poradenství, pomoc s výběrem kompenzačních a zvláštních pomůcek, podporu v překonávání bariér v důsledku sluchové ztráty či při vyřizování úředních záležitostí. Poskytované služby jsou přizpůsobeny individuálním potřebám každého klienta, včetně seniorů, kteří se kromě ztráty sluchu často potýkají s osamělostí či obtížemi při práci s moderními technologiemi. Konzultace jsou poskytovány zdarma v kanceláři na uvedené adrese nebo v terénu, a to v celém Pardubickém kraji.

Tichý svět, o. p. s., Masarykovo náměstí 1544, 530 02 Pardubice, www.tichysvet.cz

Bc. Tereza Pospíšilová

tereza.pospisilova@tichysvet.cz

mobil: 702 167 010

Poděkování

Děkuji touto cestou zástupcům Městského úřadu Třemošnice za jejich milou návštěvu a dárky k mým narozeninám.

František David, Skoranov

Touto cestou bych ráda poděkovala panu místostarostovi Pavlu Kalinovi a paní Hamsové za příjemnou návštěvu, dárky a přání k mým narozeninám.

Blahoslava Klemáková

Děkuji komisi pro občanské záležitosti a panu starostovi za gratulaci a dárek k mým narozeninám.

Návštěva pana Bubeníka a paní Hamsové mě potěšila a moc si ji vážím.

Mgr. Eva Novotná, Třemošnice

Děkuji za krásné blahopřání k mým narozeninám.

Josef Vašíček

Centrum pro zdravotně postižení

Využijte služeb našeho Centra pro zdravotně postižené a seniory Pardubického kraje, o. p. s. v Chrudimi!

Odborné sociální poradenství

V rámci odborného sociálního poradenství podporujeme uživatele při výběru vhodné sociální služby, informujeme je o dávkách a příspěvcích, na které mají nárok. Snažíme se chránit práva uživatelů. Naše pomoc spočívá při zprostředkování navazujících služeb a při získání a udržení pracovního uplatnění (hledání vhodného pracovního místa, sepisování strukturovaného životopisu, motivačního dopisu a podpora při kontaktování potencionálních zaměstnavatelů). Pomoc a podpora při sepisování námitek, stížností a odvolání.

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek.

Půjčovna rehabilitačních a kompenzačních pomůcek Vám pomůže s překlenutím období při vyřizování žádosti o vlastní pomůcku, při poruše vlastní pomůcky v nepředvídatelných situacích, například při

úrazu apod.

Slouží osobám se zdravotním postižením, seniorům, jejich rodinným příslušníkům či jiným pečujícím osobám. Zápůjční doba pomůcky není omezena, pomůcku si můžete zapůjčit dle své potřeby.

Zapůjčit si můžete různé typy chodítek, mechanické vozíky, toaletní židle, nástavce na WC, sedačky na vanu a do sprchy, dále polohovací lůžka, servírovací stolky, anti-dekubitní matrace a rehabilitační šlapadla.

Pro více informací se můžete obrátit na e-mail kristyna.komarkova@czp-pk.cz, na tel. 775 693 982 nebo osobně na adrese Revoluční 594, 537 01 Chrudim.

Sociální rehabilitace

Sociální rehabilitace vytváří příležitosti k zapojování do společenského života lidem, kteří jsou v nepříznivé sociální situaci a současně jsou z důvodu věku nebo zdravotního postižení ohroženi vyloučením z běžného života. V rámci služby nabízíme například školení na PC, Klubíček – pravidelné setkávání, kde podporujeme doved-

nosti, schopnosti a zájmy uživatelů. Posilujeme jejich návyky tak, aby dosahovali samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti.

Pro více informací se můžete obrátit na e-mail klaudie.dolezalova@czp-pk.cz, na tel. 775 693 988 nebo osobně na adrese Revoluční 594, 537 01 Chrudim.

Osobní asistence

Služba osobní asistence zajišťuje v co největší míře umožnit zdravotně postiženým osobám a seniorům žít soběstačný a plnohodnotný život v jejich přirozeném prostředí. Za pomoci osobních asistentů se mohou realizovat v osobním, společenském a případně i pracovním životě. Osobní asistenti pomáhají uživatelům při zvládání každodenních běžných činností, jako je pomoc v domácnosti, v práci, ve školách, v mateřských školách dle individuálních požadavků uživatelů.

Pro více informací se můžete obrátit na e-mail hana.jarosova@czp-pk.cz, na tel. 775 693 987 nebo osobně na adrese Bělehradská 389, 530 09 Pardubice.

Velké překvapení na Lichnici

Jsmo na počátku roku 2025 a čeká nás nových 365 dnů práce na Lichnici

Zájem o tento turistický bod v Železných horách je celoroční a my jsme tomu rádi. V minulém roce začala stavba nového zázemí pro průvodce a nové pokladny. Nabízelo se více řešení. Nám se však podařilo přizpůsobit současné požadavky průvodců s jednoduchým řešením. Pro příští sezonu je zajištěno modernější zázemí, které zajistí lepší podmínky pro naši práci na Lichnici. Prostor pro pokladnu se nachází u vstupu do areálu hradní zříceniny. V minulých letech se toto místo osvědčilo jako nejvíce vhodné.

Při budování nové pokladny bylo odkryto několik zemních vrstev. V té nejspodnější pan Radim Ponc našel poklad. A to je důležité, protože archeologické nálezy nám přibližují minulost a získáváme nové poznatky pro budoucí generace.



Ve snaze obnovit památku Lichnice se po roce 1933 hradu dotkly úpravy Klubu českých turistů, ale nebyly učiněny archeologické dokumentační práce. Výkopy a sanace byly prováděny pod vedením Ing. Jana Friče. Část archeologických nálezů získaných při záchranných pracích na Lichnici byla deponována v muzeu v Čáslavi. Archeologické výzkumy na hradě započaly až v roce 1991 a poté v letech 2004 a 2008. Regionální muzeum v Chrudimi získalo v roce 1999 soubor kovových předmětů s údajem, že pocházejí z velitelského stanoviště šlechticů v Lichnici. Byly zřejmě nalezeny detektorem kovů. Soubor byl konzervován a doplněn o další nalezené předměty. Celý soubor je publikován v Chrudimském vlastivědném sborníku číslo 17 z roku 2013.

Rok 2024 obohatil sbírky o další nálezy. Do nového sborníku bude možné zařadit keramické předměty nalezené pod podlahou bývalé pokladny, kterou nechal na Lichnici postavit Sbor pro záchranu a zachování hradu Lichnice. Pod betonovou krustou pan Radim Ponc odhalil v několika vrstvách zlomky kachlí, džbánek a hrnečků. Vše se vešlo do velkého vědra. Tyto odkryté artefakty byly půl století ukryté a nyní budou prozkoumány týmem archeologů. Námaha nebyla zbytečná a vrátila nálezy zpět do života.

Kolekce nalezených předmětů ukazuje, že pracovníci, kteří stavěli první přístřešek u vstupní brány Lichnice, poškozené a ne-



vhodné předměty k vystavení v hradním muzeu, soustředili na jedno místo, které se podařilo odhalit při budování nové pokladny. Nálezy budou zpracovány do sborníku. PhDr. Janem Frolíkem, CSc. a PhDr. Janem Musilem. Nalezené depoty posoudí a vyřadí v průběhu roku 2025. Určitě budeme moci některé zachovalé artefakty vystavit v našem hradním muzeu na Lichnici.

Na fotografii lze zachytit, že kachle byly plasticky vyzdobeny. Lze spatřit biblické výjevy, lovecké scény, turnaje a erby. Na Lichnici máme v hradním muzeu kachle s motivy meluzíny, pánové hrají vrhcáby, erb města Chrudimi nebo anděl drží v ruce kalych. Hradní pán mohl znázornit na kachlových kamnech i politický názor. Ty na Lichnici zhotovoval hrnčíř Medek z Chrudimi na přelomu 15. a 16. století.

Ivana Matyková

Většina z nás chodí po celý rok do zaměstnání, jen v létě zase nastává čas dovolených a trávení volného času. Hledáme tip na zajímavý výlet s dětmi, plánujeme, kam na prázdniny. My na Lichnici víme, kam pozvat návštěvníky. S rostoucí životní úrovní si užíváme odpočinku, abychom nabrali sílu, trpělivost a pozitivní náboj k zvládnutí toho, co nás ještě čeká. Lichnice s okolím je oblíbená odpočinková oblast, zdejší krajina je okouzující, no prostě turistický ráj. Lidé se zde těší do přírody, na vyhlídky z kopců, na hrady a zámky v okolí. Léto je vždy bohaté na zážitky a kulturní prožitky, které můžeme nalézt v širším okolí. Je to cesta za poznáním. Vyzýváme v sobě cestovatelské já a realizujeme své sny o cestách. Tajemno nekončí, ale trvá. Uvidíte, jaké tu máme krásy a můžeme se těšit na vzpomínky.



Inflace zdražila životní náklady. Ekonomové a analytici upozorňují, že bude hůř. Covidový pád trhů zapříčinil krizi dnešní moderní doby. V porovnání s minulými roky jsme na Lichnici návštěvnost udrželi na stejné výši, stejná zůstala tržba peněz za vybrané vstupné. Za úspěch lze považovat skutečnost, že majitel hradu, město Třemošnice, nezdrazil vstupné, i když růst vstupů na kulturní památky nastal téměř všude. Památky navštívilo v celém Česku vloni přes tři miliony lidí, což je o čtyři procenta méně oproti loňsku. Zdražení mělo i další příčiny jako počasí a spousta akcí pořádaných na památkách. Jako by Česko začínalo být pro Čechy drahé.

Máme tedy za sebou sezonu roku 2024. Po ohlédnutí můžeme konstatovat, že to byl na Lichnici opět zajímavý rok. Lichnici navštívilo 11 591 návštěvníků za plné vstupné, 5 838 návštěvníků za snížené a 1 510 rodin. Za propagační materiál jsme utržili necelých 150 000 Kč. Nebývale teplá zima a jaro nás donutily, abychom otevřeli hradní bránu dříve než v uplynulých letech. Památkový objekt jsme otevřeli návštěvníkům už v březnu, abychom zjistili, že to bylo dobře, neboť později, na začátku dubna vlivem špatného počasí všechny památkové objekty zaznamenaly úbytek návštěvníků. Loňské léto s průměrnou teplotou 21 °C se stalo nejteplejším rokem od roku 1775. Skoro dva měsíce panovalo horko, a tak zájem o naši památku se pře-

sunul na časně dopoledne či pozdě odpolední hodiny.

Lichnický rok s akcemi na nádvoří hradu
Hradní sezóna již tradičně začíná uprostřed tuhé zimy pozváním na zimní táboření, jež se uskutečnilo 3. a 4. února. Ožilo celé Podhradí, když trempové zavítali do otevřené hospůdky pana Vydry. Atmosféra se zde podobala hlučícímu včelímu úlu. Na Lichnici se po celý víkend scházeli trempové, aby se po dlouhé zimní přestávce u ohně pozdravili a zúčastnili tradičního zimního táboření. V dopoledních hodinách na nádvoří hradu proběhly zábavné hry a v hradním sklepení byli pozorováni zde zimující netopýři, spolu s odborným výkladem, který na téma „Jak se žije netopýřům na Lichnici“ přednesl Mgr. Ondřej Machač z CHKO Železné hory. Naši netopýři připomínají okřídlené myši a dorozumívají se pomocí radaru – echolokace, což je v naší přírodě rarita. Na Lichnici se koncem září vracejí na zimoviště a mladí se zde učí od starších. Zároveň se posluchači mohli dozvědět, že netopýři náleží do kriticky ohrožené skupiny savců, a informace, jak jim lze pomáhat. Velikonoční svátky se slavily už v březnu. V hradním muzeu se prodávaly dřevěné a pletené výrobky. Pod dozorem strejdy Františka z Podhradí se malé děti učily uplést žilku – pomlázku. I výprava malých kluků z Prachovic si odpoledne odnesla svou pomlázku. V měsíci květnu jsme si na spásání jarní trávy objednali koně z Borku. Přírodní sekačky se postaraly o důkladné vyčištění celé plochy nádvoří. Pro návštěvníky pohled na koně vyvolával respekt, děti si zas užívaly jízdu v sedle haflínek.



Dramaticky ubývá rostlin i živočichů, kteří dokáží odolávat a přežít, a proto si važme toho, co volná příroda udělá na Lichnici sama. To je kouzlo sukulentů na hradních zdech a bylinek na přilehlých valech. Nejkrásnější směsice z nich přilákaly 22. června na nádvoří hradu milovníky květin. Spat-

řili to, co všechno příroda dokáže, kdy plevel není plevem, ale léčivou rostlinou. Bylinky jsou malé zelené zázraky. O tom všem jim vyprávěla Dana Vojáčková ze Starého Dvora, kterou jistě znáte z Třemošnických novinek, v nichž vede Bylinkové okénko. Děkujeme ji za krásně strávené odpoledne, a hlavně za rady, jak využívat dary přírody. Lichnice si na vápenitém podloží vytvořila svou vlastní lékárnu, která vzdoruje vlivům přírody i člověka.

Divadelní představení do atmosféry hradních zřícenin neodmyslitelně patří. Chtěli bychom touto cestou poděkovat kočovnému divadlu z Prahy, které 3. července sehrálo od 14 hodin pro dětské návštěvníky zábavnou Čertovu pohádku a od 16 hodin pro dospělé Střípky národního polouznění.

Na samém začátku léta došlo na Lichnici k velmi užitečné aktivitě, když hrstka dobrovolníků z firmy CEMEX Prachovice vykácela na celém západním svahu náletové dřeviny. Touto činností již druhým rokem napomáhá udržovat památkový objekt v dobré kondici.

Kolektiv průvodců zůstal i tento rok stálý. Průvodci jmenovitě: Jaroslav Kaňka, Ivana Matyková, Tereza Fišarova, Petra Brožková a Ludmila Ninhová. Je to inspirativní tým. Každý průvodce dává do svého výkladu všechno a rozvíjí ho. Vnímá své publikum a snaží se, aby výklad pochopil. V květnu nastoupila na školní praxi Lenka Šindelářová z Podhradí, aby mohla hlouběji nahlédnout do tajů průvodcovské práce. Hnutí Brontosaurus už přes 40 let pomáhá památkám, přírodě i lidem. Jeho členové se vyznačují aktivním přístupem k životu a nečekají, až to vyřeší někdo jiný. O pracovních aktivitách Brontosaurů na Lichnici ani letos nebyla nouze. Především v jarním období, kdy je zapotřebí každá ruka při jarním úklidu. Na podzim při víkendovce ještě Brontosauri dobudovali schody do hradního sklepení ve fraucimoru. Děkujeme proto na tomto místě všem, kteří se podíleli na pomoci a ochotně napomohli potřebným konáním. Jako skupina Andor, která v hradním krchůvku rovnala kamenné potřebné k rekonstrukci hradebních zdí. Atmosféru středověkého kolbiště navodila šermířská skupina Artuš Bohemia. Celé jejich vystoupení provázelo napětí a humorná zábava. Společnost rytířů s děsivými tvářemi zakutými v železe a jejich nelítostné souboje o přízeň dam jsou již delší dobu neodmyslitelnou součástí lichnických prázdninových měsíců. Na minulost můžeme pohlížet z mnoha hledisek a úhlů. Hlavně se jedná o poučné okénko do minulosti. Konflikty ve středověku znamenaly změny a proces vývoje společnosti. Slavnosti lukostřelců Sagittariů z Ronova

nad Doubravou se konaly o víkendu 6. - 7. července. Střelnice postavená na hradním nádvoří posloužila všem zájemcům o střelbu z profesionálního závodního luku. Výjimečná akce přilákala okolo stovky zájemců. Na nádvoří se mohli potkat s řezbářem. Orlové jsou králové nebe a sokolník Ondřej Kouba ze „ZOO v kufru“ se pochlubil vycvičeným kánětem, výrem, poštolkou a sokolem. Nechyběl ani vycvičený lovecký ohař „Hanička“.

Letošní rok si pouze tři páry snoubenců na nádvoří hradu řekly své nejkrásnější ANO. Svatba je jednou z nejvýznamnějších událostí v lidském životě a v dnešní uspěchané době málokterý z párů může říci: „My vytvoříme pevnou dvojici“. Svatební jubileum se na Lichnici oslavuje také. Po pěti letech je to svatba dřevěná, po deseti cínová. V návštěvní knize je možno čísti vzkazy od manželů, kteří se vrátili, aby si připomněli tento výjimečný den a svým dětem ukázali místo, které má stejně pevné zdi jako jejich manželství.

Bezva fest na Lichnici, to je tip kam, za dobrou muzikou. Tak lze nazvat již 21. ročník folkového festivalu na Lichnici. Lákáme na atmosféru a kulisy romantické zříceniny, kde hudba jaksi lépe zní. Na festivalech má takovou moc, že dokáže při svitu zapadajícího slunce vykouzlit nezapomenutelné zážitky a tóny, které uzdravují. Na pódiu se od 11 do 23 hodin vystřídal zástup účinkujících a program pro 700 účastníků koncertu byl našlapaný. Zahrály skupiny Marien, Kamelot, Neřež, Petr Bende trio, Pavlína Jíšová a Bababand. Počasí přálo, návštěvníci přijížděli za folkovými skupinami i s celými rodinami, vždyť folk učaruje každému. Pořadatelé mají již dlouhou zkušenost s pořádáním Folku na Lichnici. Snaží se regulovat hlasitost vystoupení a zřetel je brán i na prostředí rezervace. Jedna ze základních lidských vlastností je zvědavost. Pohled na planety a hvězdy v tmavém nočním nebi si na Lichnici v červenci užila asi stovka pozorovatelů. Pouhým okem lze spatřit Merkur či krátery na Měsíci. Nejkrásnější kino na světě jsou beze sporu hvězdy. Pro vesmírné nadšence jsme tentokrát připravili lahůdku, protože 24. července ve 20 hodin pan Petr Horálek vyprávěl o hvězdách a své cestě do Mexika. Nebeskou podívanou na Lichnici také přinesly polární záře a padající perseidy. V průběhu miliard let se celý vesmír mění, odhaluje tajemství a překvapuje nás. Vždyť celý náš život prolétne historií jako meteor. V srpnu vystoupila dětská šermířská skupina ze Dvora Králové nad Labem. V dobových stanech přiblížili účinkující život rytířů v polním ležení. Především menší děti s nadšením sledovaly umění svých vrstevníků. Po odehrané scéně následovalo po-

vídání o zbraních a citlivou interpretací přiblížili drsné časy středověkých rytířů. Zájemci o střelbu z luku na terč se jen hrnuli a nenechali si tuto možnost ujít. Za dozoru instruktorů se přesvědčili, že to není tak jednoduché, jak to vypadá. Celý den se nikdo nestihl nudit.

V srpnu nás zastihlo podvkrát cvičení jógy vedené Hanou Kovandovou. Je to propracovaná metoda ovládající lidské tělo a duševní funkce. Život jako by začínal více pracovat s harmonií.

Vlivem prodlužujícího teplého počasí ani v září a v říjnu neubývalo návštěvníků. Oblíbené podzimní výlety přinášejí radost a odpočinek od starostí. Výpravy prvňáčků, prváků na středních školách i skupin důchodců často zavítaly i na Lichnici. Takže i tento rok přál výletům.



Co je nového pro návštěvníky

V hradním muzeu o víkendech probíhal prodej vyřezávaných dřevěných předmětů a pleteného zboží. Maminky a děti z rodinného centra Radovánek z Heřmanova Městce vystavily pestrou směsici květů, které z krepového papíru sami vyrobily. Květy, které nikdy neuvadnou, byly na očích návštěvníků po celou sezonu. Každým rokem překvapí nějakým nápadem řezbář pan František Havlík z Heřmanova Městce. Vloni věnoval Lichnici pro malé návštěvníky sošky pejsků a kočiček. A tak na Lichnici od stejného řezbáře máme pannu Miladu, pexeso a březová zvířátka. Březová zvířátka děti používaly k fotografování. Nejkrásnější foto představuje malou holčičku, jak dává pusu pejskovi a kočičce. Česko je rájem cykloturistiky a kousek ráje máme i pro ně na Lichnici. Lidstvo spojuje vývoj nových technologií a jednu takovou se nám podařilo zprovoznit pod hradem na odpočívadle u vstupní branky na Lichnici. Je to nabíjecí stanice pro elektrokola. Návštěvníci si zde mohou nabít elektrocolo i mobilní telefon zdarma. Město na toto zařízení získalo dotaci. Investice do cyklostezek, moderní a ekologicky udržitelnou dopravu podporují kraje. Dobíjecí stanice tedy rostou jako houby po dešti.

V srpnu začala stavba nového stanoviště pro pokladnu na nádvoří hradu Lichnice. Nejdříve tomu předcházela archeologický výzkum pod patronací PhDr. Jana Frolíka z AV Praha. Archeologie taková sonda do dávné minulosti, hledá střípky

po našich předcích a zamýšlíme se, co jedli, jak bydleli, jak se k sobě chovali, o čem přemýšleli. Mnoho těch procesů známe i v dnešní době. Kameny ukrývají tajemství lidí, kteří to stavěli.

Již od sklonku 18. století začaly být zříceniny opravovány a záměrně udržovány. Od té doby prošla řada proměn a zvratů. Pro období druhé poloviny 19. století převládla tendence zříceniny rekonstruovat a dostavovat do předpokládané či tušené původní podoby. Tímto si prošla i Lichnice a my v současné době stojíme před problémem uchopit budoucí opravy správným směrem moderní péče o kulturní památku. Při respektu k vypovídací hodnotě památky dochází k šetrné konzervaci zdiva za dohledu památkářů. Lichnice má na všech částech zdi typická poškození působením povětrnostních a klimatických vlivů, také vzrůstem dřevin v hmotě zdiva. Město se snaží zachránit Lichnici před působením zubu času co nejvíce, například firma Jiřího Vomely v letošním roce prováděla sanační práce v hradním fraucimoru.

Sezóna skončila povodněmi. Na celém území státu běsnila voda po celé tři dny a vše bylo najednou jiné. Lichnici a jejímu okolí se naštěstí povodeň vyhnula, ale zůstává vědomí, že počasí nás ovlivňuje ve všech směrech a víc, než jsme si byli ochotni připustit.

Na závěr historická perlička. V říjnu uplynulo 600 let od skonu slavného a neporazitelného husitského vojevůdce Jana Žižky u nedaleké Příbyslavi. Přichystali jsme deset kontrolních otázek, jak dobře známe život Jana Žižky z Trocnova. Školní výpravy tento test měly povinné a výsledky byly až překvapivě dobré. Povědomí o Žižkovi a husitství je stále aktuální.



Příroda působí na naše smysly a Lichnice je oázou klidu s atmosférou historie našeho národa. Zřícenina hradu Lichnice je oživlý obraz, který mění čas starého a nového od včerejška po dnešek k zítřku. Doufáme, že z návštěvy Lichnice zbydou jen hezké vzpomínky. Nejvíce tu krásu každý ocení, když ji uvidí na vlastní oči, a proto je každý na Lichnici vítán. Spojte turistiku s historií při návštěvě Železných hor. Vyraďte na sluníčko a vzduch, je to investice do zdraví.

Ivana Matyková



NOVÝ SVOZOVÝ KALENDAŘ 2025 PRO RODINNÉ DOMY

KOMUNÁLNÍ ODPAD	BIO	PLASTY	PAPÍR
-----------------	-----	--------	-------

KOMUNÁLNÍ ODPAD	BIO	PLASTY	PAPÍR
-----------------	-----	--------	-------

Platnost od 8.1.2025

Týden

	po	út	st	čt	pá	so	ne
leden	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
únor	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		
březen	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						
duben	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
květen	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
červen	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

	po	út	st	čt	pá	so	ne
červenec	27	1	2	3	4	5	6
	28	7	8	9	10	11	12
	29	14	15	16	17	18	19
	30	21	22	23	24	25	26
	31	28	29	30	31		
srpen	31				1	2	3
	32	4	5	6	7	8	9
	33	11	12	13	14	15	16
	34	18	19	20	21	22	23
	35	25	26	27	28	29	30
září	36	1	2	3	4	5	6
	37	8	9	10	11	12	13
	38	15	16	17	18	19	20
	39	22	23	24	25	26	27
	40	29	30				
říjen	40			1	2	3	4
	41	6	7	8	9	10	11
	42	13	14	15	16	17	18
	43	20	21	22	23	24	25
	44	27	28	29	30	31	
listopad	44					1	2
	45	3	4	5	6	7	8
	46	10	11	12	13	14	15
	47	17	18	19	20	21	22
	48	24	25	26	27	28	29
prosince	49	1	2	3	4	5	6
	50	8	9	10	11	12	13
	51	15	16	17	18	19	20
	52	22	23	24	25	26	27
	1	29	30	31			

Městská knihovna

O Hliníkové království

Upozorňujeme, že soutěž O Hliníkové království se blíží do finále. Čistý a podepsaný hliník můžete nosit do 25. února přímo do knihovny.



Turnaj her

Sdružení Čtyřlístek a Městská knihovna Třemošnice vás srdečně zvou na každoroční akci Turnaj ve stolních hrách. V neděli 16. února od 13:30 hodin v Kulturním domě v Třemošnici začne zábavné hrací odpoledne ve stolních hrách pro malé i velké.

Beseda

Nenechte si ujít v úterý 18. února cestovatelskou besedu Lukáše Maiera „Stezkou Českem po svých i na kole“ od 17:30 hodin v třemošnické knihovně. Přijďte si poslechnout



nout zajímavé vyprávění rodáka ze Slatiňan Lukáše Maiera o stezkách Českem a dozvědět se více o dálkových trasách. Příhody, které nevymyslíš, vybaven nalehko i „natěžko“, kde se vyspat? Vstupné: 50 Kč. Zájemci, hlaste se v knihovně, počet míst je omezený.

Pasování do Řádu čtenářského

Ve středu 26. února od 15:00 hodin (15:30 hodin) v obřadní síni navštíví Třemošnici král Bibliofil V., aby pasoval děti z druhých tříd paní učitelky Romany Čermákové a Evy Čermákové do řádu čtenářského.

Ohlédnutí za rokem 2024

Knihovna má celkem 14 201 knih. Za rok 2024 bylo vypůjčeno celkem 8 474 knih, koupili jsme 582 knih a z jiných knihoven jsme pro naše čtenáře půjčili 57 knih. Dále se vypůjčilo 190 časopisů, 114 audioknih, 135 společenských her.

Světlana Hromádková

Městská galerie

Zveme vás na vernisáž výstavy Jaromíry Holcové z Nasavrk na téma Lidé a příroda, která se koná ve středu 5. února v 15:00 hodin v Městské galerii Třemošnice.

Smyslem výstavy je ukázat, že nikdy není pozdě a je možné začít tvořit v jakémkoliv věku něco nového a plnit si sny.

Jaromíra Holcová totiž začala malovat až v důchodovém věku. Autorka nemá žádné malířské vzdělání, ale zúčastnila se několika kurzů, na kterých si osvojila různé techniky, nejdříve kreslení tužkou, poté pastelkami, pastelem, akrylem a olejem.

Autorka měla v loňském roce výstavu v Poslanecké sněmovně a jeden z jejích obrazů viděla i celá O2 aréna v Praze při koncertu

na hlavním podiu.

Na výstavě můžete objevit lokální krajinky – například Sečskou přehradu, ale i umělce či květiny.

Výstava je otevřena denně od úterý do pátku 13:00 - 17:00 hodin, v sobotu 9:00 - 11:00 hodin. Výstava trvá do 22. února.

Roman Málek



Pozvánka SDH Třemošnice



Kulturní komise

V měsíci lednu jsme tradičně pořádali dětský karneval. Sobotní odpoledne nám zpřijemnilo Divadýlko Mrak, které si pro děti připravilo bohatý program. Nechyběla hudba, tanec a také soutěže. Na karneval přišlo celkem 108 dětí. Věříme, že děti, ale také rodiče, byli s karnevalem spokojeni.

Na měsíc únor jsme si připravili akci pro všechny milovníky vína. Zveme vás na ochutnávku vín, svoje vína nám přijede představit pan Pavel Matouš s paní Eliškou Čepeřovou z jejich vinařství z Olbramovic. V nabídce ochutnávky bude 10 druhů vín, sklenička a drobné občerstvení. Cena je 400 Kč za osobu. Tato akce je určena pouze pro osoby starší 18 let.

Rezervace a platba předem na: kultura.tremosnice@seznam.cz nebo na tel. čísle 723115509.

MVDr. Jana Jeřábková

Recepty čtenářů

Králík po ďáblsku neboli na Josefa

Suroviny: králík, špek nebo slanina

Nálev:

2,5 dcl vody, 1 dcl oleje, 1-2 lžičky mletého pepře, 2 lžičky pálivé papriky (nebo 1 sladké a 1 pálivé), poměr pálivé a sladké papriky přizpůsobte vašim chutím, kdo má rád opravdu ostré, může přidat i feferonku, 5 stroužků česneku, 1 velká cibule, 1 polévková lžice hořčice, 1 polévková lžice kečupu

Postup:

Rozkrájíme cibuli, prolisujeme česnek a smícháme s ostatními surovinami na nálev, dobře nálev promícháme. Omytého králíka rozporcujeme, nasolíme a kdo má rád, prošpikuje jednotlivé porce slaninou nebo špekem. Naložíme a necháme odpočívat v chladnu do druhého dne. Králíka pečeme přikrytého 1-2 hodiny (podle velikosti), před dopečením odkryjeme a necháme zezlátnout. Vhodná je jakákoliv příloha, brambory, rýže, těstoviny, noky apod.

Zajímavou chuť dodá králíčímu masu nakrájená syrová paprika, kterou přidáme k masu tak půl hodiny před dopečením.

RR





Ochutnávka vín

*z moravského vinařství pana Pavla Matouše
a paní Elišky Čeperové z Olbramovic*

22.2.2025

*od 17hod v Kulturním domě
v Třemošnici*

vstupné 400 Kč/osoba

*Kapacita omezena, platba a rezervace předem
na: kultura.tremosnice@seznam.cz nebo
na tel. č. 723115509*

*Ochutnávka zahrnuje 10 vzorků vín, skleničku
a drobné občerstvení.*



*Pouze pro osoby starší 18 let.
Na akci může být pořizována fotodokumentace pro potřeby
kulturní komise.*

Sportovec roku



**SPORTOVNÍ
UNIE CHRUDIMSKA**

Anketa Nejúspěšnější sportovec roku 2024
na okrese Chrudim

V úterý 11. února od 18:00 hodin se v Divadle Karla Pippicha v Chrudimi uskuteční slavnostní předávání cen ankety Nejúspěšnější sportovec Chrudimska roku 2024. Vyhlášovatelem ankety je Sportovní unie Chrudimska ve spolupráci s městem Chrudim, přičemž partnery jsou další města a organizace regionu.

Rok 2024 byl obdobím běžné sportovní činnosti a „Chrudimský region“ se v něm mohl pochlubit velmi dobrými výkony a výsledky talentovaných sportovců i sportovních týmů. Loňská sezóna byla pro mnohé z nich mimořádně úspěšná. Náš region se může pochlubit také mladými nadějami, jejichž jména zatím nejsou tolik známá, ale o mnohých z nich zcela jistě v budoucnu ještě uslyšíme. Ocenění Sportovce roku jsou rovněž poděkováním výjimečným osobnostem, které chrudimský region často zviditelňují v České republice i za jejími hranicemi. Anketa Sportovec roku má ke zdravému pohybu motivovat nejen děti a mládež, ale i dospělé.

Sportovce bylo možné nominovat na základě účasti nebo předního umístění v domácích, evropských či světových soutěžích. Vyhlášení budou vítězové v kategoriích dospělí, mládež do 19 let, trenéři, družstva, handicapovaní sportovci, veteráni, fair play, síň slávy, dále také v kategorii krajanek a vesnická TJ.

Samotný slavnostní večer je volně přístupný veřejnosti, proto bychom rádi pozvali do hlediště každého diváka se vztahem ke sportu.

Aleš Meloun

placená inzertce

LENKA HORKOVÁ, EFA

EFA – European Financial Advisor (Evropský finanční poradce)

- Osobní finanční plán
- Investice a spoření
- Hypotéky a spotřebitelské úvěry
- Pojištění, reality (výkup, prodej, nacenění)

Volejte pro více informací.

 info@realityhypo.cz

 737 310 902

placená inzertce

WELLNESS HOTEL LIHOVAR A STUDIO SPORTŮ BUĎ V POHYBU

Wellness hotel a restaurace Lihovar působí na místním trhu více než 12 let. Nově si k nám můžete zajít na pedikúru nebo manikúru. Všim, co u nás nabízíme, můžete také kohokoli obdarovat ve formě poukazu v libovolné hodnotě. Veškeré bližší informace naleznete na našem webu: www.lihovartremosnice.cz.

Studio sportů Buď v pohybu s Vladkou a Lukášem zahájilo novou cvičební sezónu.

Jako vždy se můžete těšit na oblíbené kurzy jako jsou jóga, zdravotní cvičení, cvičení v bazénu, Pilates, Bosu, indoorová cyklistika atd. Máte-li problémy s pohybovým aparátem, Vašimi zády, anebo se často cítíte unavení a potřebujete si zlepšit náladu, přijďte si cvičení s námi vyzkoušet. První lekci u nás máte zdarma. Veškeré informace včetně rozvrhu kurzů naleznete na stránkách www.budvpohybu.cz.



do 25. 2.	O Hliníkové království	Městská knihovna
Soutěž kolektivů MŠ a ZŠ Třemošnice. Čistý hliník noste do knihovny, kde bude zvážen.		
31. 1. – 2. 2.	Zimní táboření	Hrad Lichnice
I letos se můžete těšit první únorový víkend na zimní táboření na Lichnici. V pátek zapálení ohně, v sobotu sokolník pan Škaloud, komentovaná ukázka netopýrů, lichnické klání pro malé i velké, promítání historických fotek, ukázka kovářské práce. V neděli úklid tábořiště.		
1. 2.	Hasičský ples	Ronov n. D.
SDH Ronov nad Doubravou vás zve na ples, kde k poslechu a tanci hraje kapela PEKKA-TECHNICS, začátek ve 20:00 hodin v tělocvičně ZŠ. Je připravená bohatá tombola, vstupenky si můžete zakoupit v knihovně v Ronově n. D.		
5. – 22. 2.	Výstava obrazů – Lidé a příroda	Městská galerie
Městská galerie vás zve na výstavu malířky Jaromíry Holcové z Nasavrk. Vernisáž proběhne ve středu 5. 2. od 15:00 hodin.		
15. 2.	Maškary 2025	Obecní úřad Míčov
Masopustní průvod masek se vydá ve 13:00 hodin od OÚ v Míčově.		
15. 2.	Maškarní zábava – Šibřinky	Ronov n. D.
VOKURKO vás zve na maškarní zábavu, k poslechu a tanci hraje kapela Starý Klády, čekají vás slosovatelné vstupenky, kostýmy nejsou podmínkou, začátek ve 20:00 hodin v tělocvičně ZŠ. Vstupenky k zakoupení v knihovně v Ronově n. D.		
16. 2.	Turnaj ve stolních hrách	Kulturní dům
Spolek Čtyřlístek a knihovna vás zvou na Turnaj ve stolních hrách. Budou se hrát netradiční stolní hry ve třech kategoriích. Drobnou odměnu získá každý, kdo přijde. Začátek ve 13:30 hodin.		
18. 2.	Přednáška - Stezkou Českem	Městská knihovna
Přijďte si poslechnout zajímavé vyprávění Lukáše Maiera o dálkových trasách. Zajímavosti, příhody, tipy. Začátek v 17:30 hodin, vstupné 50 Kč. Prosíme zájemce, aby se hlásili předem v knihovně.		
19. 2.	Zastupitelstvo města Třemošnice	Městský úřad
Všichni jste srdečně zváni na veřejné jednání zastupitelstva města. Jednání se koná v zasedací místnosti městského úřadu od 17:00 hodin.		
20. a 27. 2.	Jógové lekce v Třemošnici	Mateřská škola
Čtvrteční lekce jógy, začátek od 18:30 hodin, cena lekce je 70 Kč.		
22.2.	Masopust	Žlebské Chvalovice
SDH Žlebské Chvalovice vás zve na tradiční průvod masek, který začíná ve 12:00 hodin od hostince U Horálků. Večer od 20:00 hodin maškarní bál, k tanci a poslechu hraje skupina pana Pecky. Před bálem bude jezdit svozový autobus.		
22. 2.	Ochutnávka vín	Kulturní dům
Přijďte si užít příjemný podvečer s víny z vinařství Pavla Matouše a Elišky Čeperové z Olbramovic, začátek v 17:00 hodin. Kapacita je omezená, platba a rezervace předem na kultura.tremosnice@seznam.cz. Ochutnávka zahrnuje 10 vzorků vín, skleničku a drobné občerstvení, cena na osobu 400 Kč.		
26. 2.	Pasování do Řádu čtenářského	Obřadní síň
Ve středu si děti druhých ročníků a jejich rodinní příslušníci užijí slavnostní chvíli, kdy král Biblos V. bude pasovat děti a třídní učitelky do řádu čtenářského.		
7. 3.	Hasičský ples	Kulturní dům
SDH Třemošnice vás zve na tradiční ples, k poslechu a tanci bude hrát skupina Quatro, začátek ve 20:00 hodin. Vstupenky se budou prodávat od 3. února v knihovně v Třemošnici.		

Inzerce

Hledám zahrádku na pronájem.
Třemošnice a okolí.
Tel. 737762456

Kominictví

Naše služby:
Roční kontroly a čištění spalinových cest (pro pojišťovnu)
Revizní výchozí zpráva spalinové cesty
Frézování komínů
Vložkování komínů na pevná paliva i pro plyn
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: kominictvi-zednik@email.cz
Web: www.kominictvi-zednik.cz

SAZAPO

Krámek se sadbou od konce února (dle počasí) opět otevřen.
Pracovní doba:
Po, Čt, Pá 8:30 – 11:30
14:00 – 16:00 hodin
Út, St, So, Ne zavřeno.
Po telefonické dohodě prodej i mimo pracovní dobu.
Tel. 774 214 409
Na všechny zakazníky se těším.
Jana Vojáčková

Rozloučili jsme se

Dne 21. prosince zemřela Květuše Horáková ve věku 83 let, Třemošnice č. p. 349.

Dne 25. prosince zemřel Jaroslav Šťastný ve věku 83 let, Třemošnice č. p. 213.

Dne 29. prosince zemřel Vlastimil Semerád ve věku 71 let, Ronov nad Doubravou č. p. 78.

Dne 6. ledna zemřel Ing. Tomáš Mejtský ve věku 26 let.

Dne 14. ledna zemřela Alena Rabenseifnerová rozená Daňková ve věku 80 let, Třemošnice.

Za obsah placené inzerce neručíme.

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

Redakční rada: Pavla Alvarezová, Martina Višková, 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: 17. 2. 2025

Tisk: Tiskárna v Ráji, s. r. o. Pardubice **Náklad:** 1 370 ks

Distribuce: zdarma do všech domácností

Datum vydání: 1. 2. 2025

Registrační číslo: MK ČR E 18645

