TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY

leden 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností

Moudro:
Nikdy nedělej to, co chtějí ostatní, ale dělej to, co chceš ty, protože ty jsi ten jediný, kdo s tím bude muset žít.

Odpady v roce 2025

Vážení občané,
k rodinným domům, kde jsou nahlášeny osoby k trvalému pobytu, jsme rozvezli popelnice na tříděný odpad – papír a plasty. Postupně budeme řešit další nemovitosti (chaty a chalupy), včetně bytových domů (sídliště).
Od ledna 2025 začne vyvážení popelnic na tříděný odpad. První svoz popelnic na papír proběhne 6. 1. a popelnic na plasty 20. 1. Obě popelnice se budou vyvážet 1x za 4 týdny a **bude to vždy v pondělí.**
Příslušnou popelnici pouze vyvezte před dům, tak jak jste zvyklí u komunálního odpadu.
Dojde ke změně svozu komunálního odpadu od rodinných domů. Svoz bude probíhat 1x za 14 dní, první svoz proběhne 9. 1. a následně to bude v příslušný čtvrtek.
Kontejnery na plasty budou vyváženy každý týden, jejich počet bude v hnízdech tříděného odpadu snížen.
Kontejnery na papír budou vyváženy 1x za 14 dní, jejich počet bude v hnízdech tříděného odpadu snížen.
Kontejnery na komunální odpad budou ze všech třídících hnízd (za kulturním domem a ve všech místních částech) odstraněny. Každý má povinnost pořídit si vlastní popelnici na komunální odpad a odpad řádně třídit.
U plastů máme jednu novinku. Do kontejnerů a popelnic na plasty můžete odkládat i plechovky, ale pozor! Pouze od nápojů – pivo, limo apod.
V třídících hnízdech zůstávají kontejnery na bílé a barevné sklo, popelnice na rostlinný olej z domácností, popelnice na kovy, elektroodpad a v některých místech se nově objeví kontejnery na textil. (Měly by být chráněny před vniknutím nepřizpůsobivých občanů a dětí). Nezapomeňte, že na textil máme velký kontejner v areálu Služeb města (Jižní 22, Třemošnice).
S roznáškou lednových Třemošnických novinek obdržíte plán svozu odpadů na rok 2025. Nyní ho naleznete již na stránkách města v sekci odpadové hospodářství.
Poplatek za odpady pro rok 2025 se nemění a zůstává ve stejné výši 800 Kč ročně.
Vážení občané, snažíme se, aby dostupnost ke třídění odpadů byla komfortnější a jednodušší.
Věříme, že se nám společně podaří touto cestou udržet finanční prostředky za svoz a likvidaci odpadů v přijatelné výši. Že se nám podaří snížit množství nevytříděného komunálního odpadu, který je nejdražší položkou, a že splníme i požadované limity v množství odpadů ze strany zákona. Jedině zodpovědným přístupem všech občanů ke třídění odpadů můžeme dojít k úspěchu.

Děkujeme všem občanům, kteří už nyní řádně třídí, a věříme, že další se přidají.
Přejeme Vám při třídění odpadů hodně zdaru, sil a pozitivní mysli.

vedení města Třemošnice

Jednání rady a zastupitelstva

Informace z jednání Rady města Třemošnice ze dne 18. 11. a 2. 12.

Rada města schválila

- uzavření smlouvy o dílo se společností VMJ STAVBY Novotný, Ronov n. D. na akci „Chodník u kotelny“ (před osmipatrákem) cena 495 407 Kč bez DPH, pravděpodobně bude přesunuto na rok 2025
- objednávku na dodání EZS a IT infrastruktury pro připojení do metropolitní sítě města ve Školní jídelně v Třemošnici u společnosti IMB-MiniSoft, cena EZS 174 200 Kč bez DPH a cena IT infrastruktury 151 300 Kč bez DPH, dodání do konce roku 2024
- v souladu se zřizovací listinou Služeb města Třemošnice prodej stávajícího traktoru Zetor 80 třetí osobě; město Třemošnice nemá zájem o koupi stávajícího traktoru
- uzavření Školní jídelny Třemošnice od 23. 12. do 3. 1. 2025 z důvodu čerpání dovolených všech pracovnic
- uzavření smlouvy o zajištění dopravní obslužnosti na rok 2025 a úhradě nákladů s tím spojených s Pardubickým krajem; zajíždění autobusů do Skoranova, město Třemošnice uhradí částku ve výši 83 608 Kč
- uzavření smlouvy o dílo a poskytování služby se společností GEOVAP, Pardubice, cena za roční provoz služby 23 200 Kč bez DPH; cena za implementaci SW, dodávku licence a instalaci SW 20 000 Kč bez DPH; cena za roční paušální technickou podporu 4 000 Kč bez DPH (digitálně technická mapa)
- uzavření smlouvy na využívání sběrného dvora s Městem Seč
- uzavření dodatku ke smlouvě o dílo se společností Vade Bohemia, Chotěboř – doplnění 29 ks informačních cedulí, cena 122 840 Kč + DPH, termín dodání nejpozději leden 2025
- uzavření darovacích smluv s nově přihlášenými občany v souladu s Výzvou „Staň se občanem města Třemošnice“, kteří splňují podmínky a pravidla stanovená ve směrnici – 8 nových občanů.

Informace z jednání Zastupitelstva města Třemošnice ze dne 11. 12.

Zastupitelstvo města schválilo

- prodeje pozemků v k. ú. Skoranov v souvislosti s provedenou obnovou operátu (narovnání vlastnických vztahů)
- schválilo rozpočet města Třemošnice na rok 2025 s celkovými příjmy 85 621 391,10 Kč a s celkovými výdaji ve výši 82 790 651,00 Kč a vč. financování ve výši 84 457 651,00 Kč
- směrnici „Požární řád města Třemošnice“
- harmonogram rozmístění hnízd (míst) tříděného odpadu.

Zastupitelstvo vzalo na vědomí výsledky hospodaření za 1-11/2024 takto:
příjmy činí 93 445 023,11 Kč a výdaje 74 024 469,54 Kč, výdaje vč. financování 75 552 248,54 Kč; zůstatky na účtech ke dni 30. 11.: ZBÚ 1 306 342,98 Kč, spořící účet u ČS 9 465 250,23 Kč, vkladový účet u ČS 40 000 000 Kč, úvěrový účet u ČS -3 109 296,42 Kč a účet u KB 840 867,94 Kč.

RNDr. Jana Kočová

Pečovatelská služba

Novoroční přání
Klientům pečovatelské služby přejeme do nového roku 2025 hlavně zdraví a v případě potřeby přítomnost milých lidí, kteří jsou připraveni pomoci. Připojujeme poděkování za vaši důvěru a dobrou spolupráci. Pracovní kolektiv pečovatelské služby zároveň přeje všem obyvatelům Třemošnice úspěšný nový rok 2025, hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

Změna provozní doby
Od 1. 1. 2025 dochází v PS Třemošnice k drobné změně v provozní době. Jedná se o dobu poskytování péče v pracovní dny. Původně 6:30 – 19:00 hodin se mění na 6:30 – 15:00 hodin a následně 16:30 – 19:00 hodin.

Bc. Jana Endrychová

OČNÍ OPTIKA
TŘEMOŠNICE
NÁMĚSTÍ MÍRU 353

placená inzerce

Pozvánka na bruslení

Provozní doba umělého kluziště 2024-2025

ZAHÁJENÍ PROVOZU 2.prosince 2024

PONDĚLÍ–PÁTEK

8:00 – 14:30 hodin VYHRAZENO PRO MŠ, ZŠ A SOŠ A SOU

15:00 – 19:00 hodin OTEVŘENO PRO VEŘEJNOST

SOBOTA–NEDĚLE, SVÁTKY, PRÁZDNINY

10:00 – 18:00 hodin OTEVŘENO PRO VEŘEJNOST

Broušení bruslí od 15–17 hodin 80 Kč/pár

Provozní doba bude upravena dle klimatických podmínek.

Telefonní kontakty: +420 601 551 547, +420 605 246 263

Telefonická krizová pomoc - 702 256 762

Prostřednictvím telefonické krizové pomoci poskytujeme podporu a pomoc nejen lidem s duševním onemocněním a jejich blízkým, ale také všem, kdo se ocitají v krizi či v jiné sociálně nepříznivé situaci. Tato služba vznikla v roce 2021 a od jejího založení proběhlo více než 16 tisíc kontaktů. Hovory jsou vedeny výhradně v českém jazyce.

Volající lze rozdělit do několika skupin, přičemž se na nás nejčastěji obracejí lidé právě v akutních situacích, kdy si už neví rady, jak situaci řešit nebo zvládat. V těchto hovorech alespoň zpočátku převládají zejména emoce, jako jsou úzkost, strach a smutek, načež pomoc a podporu realizujeme prostřednictvím krizové intervence. Dále se v příbězích klientů setkáváme s tím, že si volají pro informace, pak v takovém případě poskytujeme pomoc ve formě poradenství. V neposlední řadě se na nás mnohdy opakovaně obrací rovněž lidé, kteří se cítí osaměle, nezažívají uspokojivé vztahy a interakce s druhými lidmi, naopak zažívají spíše sociální vyloučení, či různé limity a diskomfort pramenící zejména z jejich zdravotního znevýhodnění, čímž se pak vlivem různých faktorů snáze stávají zranitelnější vůči životním okolnostem. V hovorech se můžeme setkat i s kombinacemi výše popsaných situací, načež pak jednotlivé formy pomoci poskytujeme komplexně. Stává se, že lidé volají na linku a nejsou si jisti, zda volají správně. Mívají pocit, že jejich potíže „nejsou natolik závažné, aby mohli zavolat“, nebo mají obavy, „že linku zatěžují a blokují potřebnějším“.

Rádi bychom prostřednictvím tohoto příspěvku informovali, že je naprosto v pořádku, když zavoláte, ať už se nacházíte v jakékoliv situaci. Důležité je, že v situaci, kdy si nevíte rady, si dokážete říct o pomoc a podporu.

V čínském výrazu pro krizi „wej-dži“ se nachází další výstižná definice, která velmi stručně vystihuje celý potenciál krize jako takové. Jde totiž o složeninu dvou významů: nebezpečí a příležitost. Krize tedy zároveň může znamenat bod obratu nejen ve smyslu změny situace, ale také ve smyslu změny způsobu chování a myšlení v náš prospěch, může být příležitostí.

Stresovým podnětům se v našich životech nevyhneme, přičemž určitou míru stresu potřebujeme ke zvládání překážek, zároveň jsme však schopni určitou míru stresu po nějakou dobu povětšinou zvládat sami. Obtíže nastávají zejména tehdy, je-li stres natolik akutní a závažný nebo dlouhodobý, že aktivované strategie řešení nepomáhají, či se vyčerpávají. Nutno podotknout, že spouštěčem stresové reakce může být cokoliv, proto prosím, nemějte obavy nám zavolat.

Naše služba je tu pro Vás 365 dní v roce nepřetržitě bez časového omezení každý den. Můžete nám říci o Vaší situaci více, společně pak budeme hledat nejvhodnější možné řešení, co s tím udělat. Na linku můžete volat opakovaně.

PROČ NÁS ZKUSIT KONTAKTOVAT?

- můžete zůstat v anonymitě, nemusíte nám o sobě sdělovat další bližší údaje
- jsme vázáni mlčenlivostí
- služba je poskytována zdarma, platíte pouze běžný tarif
- uslyšíte druhého člověka a budete vědět, že na to nejste sami
- můžete sdílet, co Vás trápí
- společně s pracovníkem na lince můžete nalézt, jak nejvhodněji zvládnout Vaše trápení.

Někdy zjistíme, že situace je natolik závažná, že si vyžaduje další specializovanou pomoc. Sice nemůžeme nahradit dlouhodobou systematickou psychoterapeutickou podporu, ale můžeme a rádi Vám poskytneme krátkodobou psychosociální pomoc a zprostředkujeme další péči a podporu odborníků a návazných služeb.

V případě, že bude naše linka momentálně obsazena, doporučujeme volání zopakovat, či případně kontaktovat další linky, které naleznete například na **www.capld.cz.**

Naším cílem je pomoci Vám s tím, co Vás trápí, poskytnout Vám informace, doprovázet Vás v akutní krizové situaci a ukázat Vám další cesty a možná řešení.

MŮŽEME TU BÝT PRÁVĚ I PRO VÁS, NEMUSÍTE NA TO BÝT SAMI.

Telefonní krizová pomoc - 702 256 762

Mgr. Zuzana Fejksová

PTALI JSME SE ZA VÁS ČLENŮ REDAKČNÍ RADY

Milí čtenáři, přejeme vám příjemný nový rok, pevné zdraví, vzájemné porozumnění a jen samé pozitivní zprávy.

Vaše RR

V dnešním vydání vám, milí čtenáři, blíže představíme jednotlivé členy redakční rady prostřednictvím rychlé zpovědi.

Oblíbená barva.

K. T.: Mám rád pastelové barvy, nejvíce asi červenou.

K. K.: Mám ráda zemité barvy, především zelenou, modrou a hnědou.

M. B.: Od dětství všechny odstíny modré, ale čím jsem starší, rozšiřuje se mi spektrum oblíbených barev o teplé zářivé barvy.

P. A.: Vždycky jsem říkala, že modrá, ale přibyla mi i světle zelená.

M. V.: Nemám vysloveně oblíbenou barvu, ale podle šatníku u mě vede modrá.

Oblíbená květina/rostlina.

K. T.: Ke květinám jsem nikdy moc netíhnul, ale pokud to je k jídlu, tak je to něco jiného. Takže okurka nebo paprika jsou dobré rostliny.

K. K.: Růže i kopretina, líbí se mi rozkvetlé louky, s láskou udržované zahrady, ale i pokojové rostliny.

M. B.: Každá květina mi dokáže udělat radost.

P. A.: Mám ráda květinové louky. A zeleninu na talíři můžu všechnu.

M. V.: Jsem velkým milovníkem květin a rostlin doma i venku. V zahradě mám ráda hlavně hortenzie, růže a levandule.

Oblíbený sport – aktivně či pasivně.

K. T.: Mám rád volejbal, badminton nebo squash a horskou turistiku.

K. K.: Aktivně určitě chůze a jóga, v létě plavání, jízda na kole, v zimě lyžování. Pasivně mohu sledovat jakýkoliv sport.

M. B.: Každý pohyb na čerstvém vzduchu, zejména turistika, cykloturistika, plavání.

P. A.: Aktivně už jen chůze a pasivně biatlon.

M. V.: Na sport, myslím ten aktivní, moc nejsem, ráda chodím do lesa se psem nebo na houby, ráda si zaplavu, hlavně v teplé vodě v termálech :-). Pasivně se ráda dívám na hokej, biatlon, atletiku nebo na taneční soutěže.

Oblíbený nápoj.

K. T.: Léty jsem došel k vínu.

K. K.: Zelený čaj, dobrá káva, Birell pomelo grep a šumivá vína.

M. B.: Bylinkový čaj, dobrá káva, večer sklenka bílého vína na pohodu, na podzim mošt z čerstvých jablek.

P. A.: V létě pivo a mošty, v zimě bylinkový čaj.

M. V.: Své ráno si neumím představit bez „cara nebo melty“ a velkého džbánu s čajem, večer si dám své oblíbené vínečko, v létě klidně malé pivo.

Oblíbené jídlo.

K. T.: Mám rád jídlo obecně. Těžko vybírám nejoblíbenější, ale zato se velkým obloukem vyhnu segedínskému guláši nebo třeba červené řepě.

K. K.: Zelenina v jakékoliv podobě, ryby, sýry.

M. B.: Jsem tzv. všežravec, všechno mi chutná.

P. A.: Já sním všechno, ale nejvíc jsem asi polévková.

M. V.: Mezi má oblíbená jídla patří určitě tradiční omáčky, koprovka, rajská, na paprice, na houbách apod. Nepohrdnu, ale ani dobrým řízkem a jednou za čas zabijačkovými pochoutkami. V jídle nejsem vybíravá, chutná mi skoro všechno, jediné, co moc nemusím, jsou sladké pokrmy.

Oblíbená hudba/tanec.

K. T.: S hudbou je propojený celý život. A to jak vlastní hrou na kytaru nebo jejím poslechem. U něj nepohrdnu Bachem, Quenn nebo Pink. Dobrá hudba má u mě vždycky místo.

K. K.: Nemám vyhraněný hudební styl, z hudby potřebuji cítit energii a potom přijde i tanec.

M. B.: Záleží na náladě. Přednost dávám českým interpretům různých hudebních žánrů, od folku, country, populární hudby i rockové.

P. A.: Mám ráda české interprety a oblíbený tanec byl a je waltz.

M. V.: S manželem si nenecháme ujít hudební festivaly, moc ráda si posedím a zazpívám u ohně s kytarou, v zimě si zatančíme na plesech.

Oblíbený pořad v televizi/rádiu.

K. T.: Na televizi moc času nezbývá, ale když už, tak nějaký hezký film na odreagování.

K. K.: Hobby magazíny o bydlení a zahradě, vědomostní pořady.

M. B.: Pokud mám volný čas, dávám přednost kvízům, vědomostním soutěžím a Stardance.

P. A.: Soutěž – Kde domov můj.

M. V.: Rádio moc neposlouchám, jen v autě, televizi u mě vedou detektivky, filmy z lékařského prostředí, ale pustím si i Trosečníka, Vodní svět nebo Pretty Woman, asi po padesáté.

Oblíbené místo v republice, kam bych se rád/a znovu podíval/a.

K. T.: Mám rád hory a jižní Moravu, takže bych vyrazil tam.

K. K.: Jižní Čechy, Třeboň a okolí. Jeseníky a Karlova Studánka.

M. B.: Těch míst je celá řada – třeboňské rybníky, jižní Morava s vinicemi, Krkonoše, Jeseníky, Beskydy. Ještě více je u nás míst, které jsem ještě nenavštívila a která bych chtěla určitě poznat.

P. A.: Česká republika je tak nádherná, je

opravdu těžké vybrat jedno místo. Ale dech mi vyrazil třeba klášterní kostel Nanebevzetí panny Marie v Kladrubech u Stříbra.
M. V.: Mým oblíbeným místem, je chata U Lochnesky ve vesničce Zálesí. Krásná rybařina „chyť a pusť“, příroda jako z pohádky.

Kniha, film nebo divadlo?

K. T.: Rád mám divadlo, ale poslední dobou na něj mám málo času. Zasvěcení vědí. Ale když už se zadaří, tak určitě sáhnu po komediálním žánru.
K. K.: Z knih mám ráda tzv. oddechovky, z filmů komedie a kriminálky, ráda navštěvuji čáslavské divadlo.
M. B.: Každý „žánr“ má něco do sebe, každý z nich mne dokáže vypnout z každodenní všednosti. Kniha je nejdostupnější, je vždy po ruce.
P. A.: Mám ráda knihy z žánru fantazy a mé top filmy jsou Pretty woman a Nevěsta na útěku.
M. V.: Na divadlo moc nejsem, radši si doma přečtu knížku, pustím si nějaký film nebo dokument o přírodě.

Kočka nebo pes?

K. T.: Určitě pes, i když kočky nezavrhuji.
K. K.: Mám ráda kočky i psy, kočičí přítulnost a psí věrnost a procházky se psem.
M. B.: Určitě pes.
P. A.: Kočka, u nás doma jsou kočky už 17 let.
M. V.: Máme doma psa, ale měli jsme i několik koček, takže nerozhodně.

Léto nebo zima, nebo jiné roční období?

K. T.: Asi mám nejraději jaro a jeho probouzení přírody k životu. Ale obecně mám rád každé roční období. V každém si najdu to, co mě na něm baví.
K. K.: Každé roční období má své kouzlo, na jaře všechno pučí a kvete, v létě jsou dlouhé a teplé dny, na podzim se vše barví, v zimě mám ráda mrazivou zasněženou krajinu.
M. B.: Mám ráda jaro, léto i podzim – září barvami i sluníčkem. Zima je pro mne dlouhé období.
P. A.: Jsem typická Evropanka, potřebuji ke své spokojenosti čtyři roční období. Jaro – květy, barvy, vůně, zahrada; léto – teplo, dovolená, voda; podzim – sklizeň, barvy; zima – odpočinek, Vánoce, sníh.
M. V.: Co si pamatuji, mým oblíbeným ročním obdobím byl vždycky podzim. Procházky ve spadaném listí vybarveným lesem patří k věcem, které mi dobijí baterky.

Vysněné povolání z dětství.

K. T.: To vůbec nevím. Nevzpomínám si, zda jsem měl nějaké období, kdy jsem měl takový dětský sen.
K. K.: V dětství jsem po vzoru mé tety chtěla být zdravotní sestrou, pomáhat lidem a pečovat o ně.
M. B.: Moderátorka televizních novin.
P. A.: Rodiče byli učitelé, tak jsem chtěla být pochopitelně učitelkou, a pak také baletkou nebo gymnastkou.
M. V.: Jako malá jsem chtěla být prodavačkou, později se mi to splnilo, prodávala jsem hlavně v železářství, domácích potřebách, v potravinách a teď vlastně taky tak trochu prodávám v galerii turistické předměty, obrazy, fotografie apod.

Nejlepší odpočinek, relaxace.

K. T.: Kombinace odpočinku u vody a nějaké aktivity. Nejsem ten, co vydrží lehnout ráno na pláž a večer ho musí z pláže vyhnat.
K. K.: Pobyt v přírodě, turistika, práce i lenošení na zahradě.
M. B.: Wellness pobyt, procházky lesem, pobyt v přírodě, práce na zahradě.
P. A.: Knížka, práce na zahradě.
M. V.: Patřím už 15 let k „tichým bláznům“, takže je to jednoznačně rybaření. Má nejoblíbenější dovolená je na Kraskově, na chatě na rybách.

Mám k dispozici stroj času. Které období bych navštívil/a?

K. T.: To je krásná otázka. Vždy mě fascinoval svět faraonů, takže někam do roku 1230 př. n. l. do období vlády Ramesse II.
K. K.: Ráda bych zůstala v přítomném čase, tady a teď. Historie nebyla vždy zcela přívětivá a tady se mi líbí.
M. B.: Každá doba měla svá „pro“ i „proti“. Nechci se vracet do minulosti. Důležitá je pro mne přítomnost a víra v lepší vztahy mezi lidmi.
P. A.: 17. století, život lidí na zámku i v podzámčí. Ale chtěla bych být neviditelná, protože myslím, že reálně bych tam asi nepřežila ani týden.
M. V.: Snažím se žít teď a tady, určitě bych nechtěla měnit minulost, možná bych jen navštívila ty, které jsem již ztratila, abych jim mohla říct, co jsem říct nestihla a jak moc mi chybí. Budoucnost je ve hvězdách a v našich rozhodnutích, tak proč nahlížet?

Mám neomezené množství peněz, co bych udělal/a jako první věc?

K. T.: Tak o tom jsem nikdy nepřemýšlel. Napadají mě samozřejmě osobní úkoly, které bych určitě rád vyřešil (auto a hypotéka), prostě zaopatřit rodinu. Pokud by to bylo ale opravdu neomezené, což je tedy velmi nepředstavitelné, tak investice do podpory vzdělání a kultury. Možná nějaká nadace. Opravdu je to velmi nepředstavitelné.
K. K.: Nejspíš bych zrekonstruovala třemošnické koupaliště, to mě napadlo jako první věc, protože je to pro Třemošňáky dosti palčivá záležitost a časté téma hovorů a sporů. Jinak samozřejmě myslím na rodinu a její spokojenost.
M. B.: Zabezpečila bych rodinu a to „neomezené množství peněz“ bych věnovala na nejúčinnější léčbu pro onkologické pacienty.
P. A.: Zařídila si víc volného času, architekta na naši zahradu a celosvětový mír.
M. V.: Je to hezká představa, která s sebou přináší spoustu příjemného, ale i hodně nepříjemného. Jako první bych určitě zaplatila pohledávky a postarala se o rodinu.

Naše milá redakce,
dovoluji si Vám všem popřát do nového roku jen vše dobré! Zdraví, spokojenost jak v soukromém, tak v pracovním životě. Ať každý den najdete alespoň jeden důvod k úsměvu a máte hodně spokojených čtenářů.

Jana Kváčová

Poděkování

Touto cestou děkuji za krásný kalendář, který jsem od Vás obdržela. Díky patří především p. Sasínovi ml., který nafotil nádherné záběry jak města Třemošnice, tak jeho okolí. Máme být na co pyšní, žijeme v krásném městě!

Jana Kváčová

Znáte historii místa, kde žijeme?

Odpovědí na 12. prosincovou otázku jsme uzavřeli cyklus Znáte historii místa, kde žijeme? Tato anketa vznikla k výročí města Třemošnice.

Na poslední otázku nám přišlo pět odpovědí, dvě chybné a tři správné odpovědi. Správná odpověď je 1. 4. 1974 (spojení Závratce a Třemošnice).
Moc děkujeme všem, kteří se účastnili. Ze správných odpovědí jsme tentokrát vylosovali **Jitku Virágovou**, pro svoji výhru si může přijít do knihovny.

RR

Kulturní komise

První adventní neděli 1. 12. se na náměstí konalo tradiční rozsvícení vánočního stromu. Po celém náměstí byly rozmístěny prodejní stánky s velmi rozmanitým sortimentem, nechyběly vánoční dekorace, svícny, rukodělné výrobky, vánoční ozdoby, ale také dobré jídlo a pití. V prostorách bývalé spořitelny byly dílničky, kde si děti, ale i dospělí mohli ozdobit perníček, vymalovat obrázek, případně napsat dopis Ježíškovi a ten odevzdat našim andělům v andělském stánku. K vidění byl i řezbář.

Hned na úvod adventu vystoupil Dram&ťák, který předvedl ukázku ze svého divadelního představení. Hlavní hvězdou večera byl zpěvák Jakub Smolík s kapelou, který všechny potěšil svými nejznámějšími hity. Poté přišlo tak dlouho očekávané rozsvícení vánočního stromu. Závěr večera patřil skupině Wječná žízeň.

Po celou dobu adventu byla otevřena galerie, kde probíhala výstava prací žáků ze ZŠ v tématu „Modrobílé Vánoce“.
Děkujeme všem, kdo na první adventní neděli přišli a užili si přicházející vánoční čas s námi.

V lednu jsme si pro naše nejmenší připravili tradiční karneval. Tímto zveme všechny malé, ale i velké děti do KD, kde od 14:00 hodin bude karnevalová zábava. Děti se mohou těšit na dvě hodiny plné zábavy, her a tance. Sál KD bude otevřen od 13:30 hodin. Prodej drobného občerstvení bude zajištěn.

MVDr. Jana Jeřábková

Pozvánka od ochotníků

Zveme vás do divadla

Pokud jste našli pod vánočním stromečkem kalendář nebo diář s letopočtem 2025, zatrhněte si v něm červenou tužkou datum **17. ledna** a připište **19:00 hodin! Je to pátek**. A jestli jste si kalendář koupili sami, udělejte totéž! Je to totiž ten den, kdy se opět můžete setkat s námi - třemošnickými ochotníky. Na prknech místního kulturního domu, která pro nás znamenají minimálně Evropu (i když svět zní lépe) vám s chutí a nasazením nám vlastním zopakujeme svůj poslední nastudovaný kus **A zase ta sborovna aneb Chodí Pešek okolo.**

Letošní příděl kulturních zážitků s námi však touto reprízou nekončí. Vedle oprášení místy až pikantního příběhu z bouřlivých pedagogických vod jednoho učiliště už studujeme pohádku o Lotrandovi. Pohádka o polepšeném loupežníkovi plná písniček přijde na řadu v polovině března. Přijďte nás podpořit už v lednu, protože nabitý sál a váš potlesk nás vždy přesvědčí, že řada večerů, kdy se zkouší - a třeba to nejde, kdy řádky textů vám mizí z paměti a nevíte kudy, stojí za ty nervy - i když někteří z nás vypadají klidně. Věřte, že klidní nejsme! Tak nám držte palce. Už teď se na vás těšíme. A jestli máte 17. ledna třeba narozeniny, budeme hrát jen pro vás (ale před ostatními ani muk!).

Vaši ochotníci

Městská knihovna

O Hliníkové království
Připomínáme soutěž ve sběru hliníku, která je určená pro děti ZŠ a MŠ v Třemošnici. Čistý, a hlavně podepsaný hliník noste do knihovny. Soutěž končí 25. 2.

Hvězdičkový ples
Srdečně vás zveme na tradiční městský Hvězdičkový ples, letos na téma „Ve víru Las Vegas“, který se koná 24. 1. od 20:00 hodin v Kulturním domě v Třemošnici. Přijďte si užít nezapomenutelný večer plný skvělé zábavy, tance a příjemné atmosféry. Těšit se můžete na bohatý program, k tanci nám bude hrát, jako každý rok, skvělá kapela HB Ivana Šmejdy. Vstupenky můžete zakoupit v knihovně v Třemošnici. Cena vstupenky je 200 Kč.

Zvýšené poplatky
Upozorňujeme, že od 1. 1. budou zvýšené registrační poplatky v knihovně. Roční registrační poplatek bude zvýšen na 200 Kč, důchodci do 70 let 100 Kč, jednorázová výpůjčka 70 Kč. Cena u laminování a kroužkové vazby je zvednuta o 5 %.

Bleší trh
Rádi bychom poděkovali všem seniorkám, které se podílely na organizaci a zajištění chodu Blešího trhu. Bez Vás by se Bleší trh nemohl uskutečnit a my jsme velmi vděční za Vaši podporu, práci a ochotu věnovat svůj volný čas a energii této akci. Akce Bleší trh funguje tak, že donesete věci, které nechcete, ty my oceníme a pak putují díky prodeji za symbolickou částku dál. Ano, čtete dobře, za symbolickou cenu, a bylo pro nás velké překvapení, že se vybralo neskutečných 13 700 Kč. Peníze byly jako vánoční dárek předané potřebným.

Ohlédnutí
V neděli 8. 12. jsme se naladili vystoupením Pěveckého sboru dětí a dospělých z Chrasti a širého okolí, sboru Zvoneček, Naděje, Poslední šance, Skupiny HB a jejich hostů na vánoční čas.
Myslím, že za všechny účastníky můžeme říci: „Děkujeme za nezapomenutelný koncert, co pohladil a zahřál na srdci.“

Přání do Nového roku z knihovny
Milí čtenáři a přátelé,
do nového roku Vám přejeme spoustu inspirace, radosti a nezapomenutelných chvil. Ať každý den nového roku je jako čtení v knize. Ať vám každá stránka, kterou otevřete, přinese nové myšlenky, dobrodružství, povzbuzení a naději. Ať dobro vždy vítězí nad zlem a ať se zázraky stále dějí.
Děkujeme vám za vaši přízeň v uplynulém roce a těšíme se na další společné chvíle v roce novém. Ze srdce vaše knihovnice.

Světlana Hromádková
Pavla Alvarezová

Městská galerie

Začátkem roku, a to do 9. ledna, můžete ještě v galerii navštívit adventní výstavu s názvem Modrobílé Vánoce, kterou pro vás připravili učitelé a děti z naší základní školy.
Po této výstavě měla následovat výstava obrazů a keramiky paní Zuzany Hutňanové. Bohužel, autorka nemůže ze závažných zdravotních problémů výstavu uskutečnit. Městská galerie se všem, kteří se na výstavu této u nás známé autorky těšili, omlouvá a pokusí se výstavu uskutečnit v jiném termínu.

Plán výstav 2025
LEDEN
Zuzana Hutňanová – obrazy, keramika – ZRUŠENO
ÚNOR
Jaromíra Holcová – obrazy
BŘEZEN
Burza oblečení, hraček a sportovního vybavení
DUBEN
ZŠ Třemošnice
KVĚTEN
Vodní zdroje Chrudim – fotografie
ČERVEN
MŠ Třemošnice, výstava dětských prací
Jana Petrová a další – Patwork
ČERVENEC
Jana Petrová a další – Patwork
SRPEN
Ondřej Nevole – fotografie
ZÁŘÍ
Tina Levin – fotografie, Ami Levin – obrázky, kresby
ŘÍJEN
Burza oblečení, hraček a sportovního vybavení
LISTOPAD
Lenka Chadrabová – obrazy, kresby
PROSINEC
ZŠ Třemošnice – Adventní výstava

Martina Víšková

Taneční pro dospělé

Opět máte v našem městě možnost přihlásit se na taneční kurz! Ať už jste úplní začátečníci, nebo si chcete jen zdokonalit své taneční dovednosti, tento kurz je pro vás ideální. Každý pár postupuje svým vlastním tempem, takže se nemusíte ničeho obávat. Naučíte se základní kroky, a pokud budete chtít, i složitější figury nejznámějších standardních a latinskoamerických tanců. Přijďte s partnerem či partnerkou, kteří budou mít odvahu užít si chvíle radosti, rozhýbat tělo a zazářit v nastávající plesové sezóně. Lekce proběhnou dva páteční večery od 18:00 do 21:00 hodin. První lekce se uskuteční 21. února a druhá 28. února, takže neváhejte a přihlaste se co nejdříve – rozhodně to stojí za to!
Pro přihlášení a bližší informace kontaktujte Ilonu Vlčkovou na telefonním čísle: 469 611 113 nebo na e-mailu: vlckova@tremosnice.cz.

Město Třemošnice

RC Třemánek

V prosinci se v Třemánku konaly tradiční akce, jako návštěva Mikuláše a anděla, návštěva solné jeskyně, pečení cukroví či zdobení stromečku, pod kterým děti o vánoční besídce našly dárky.
Děkujeme sponzorům, kteří nám přispěli na balíčky od Mikuláše a na dárky. Za ovoce pro děti děkujeme panu Veselému ze Zeleniny a ovoce na náměstí a za finanční dar, díky kterému jsme dárky mohli nakoupit, děkujeme spol. Dako-CZ, a. s.
Ani v lednu nepolevíme a budeme pokračovat v tvoření, návštěvě solné jeskyně a v mnoha dalších pohybových aktivitách. Těšíme se na všechny stávající členy i na nově příchozí. Určitě nás neváhejte navštívit.

Bc. Andrea Vašíčková

Program:

2. 1.	ZAVŘENO – Vánoční prázdniny
7. 1.	Tvoříme sněhuláka
9. 1.	Solná jeskyně
14. 1.	Vyrábíme vločky
16. 1.	Malí muzikanti
21. 1.	Malujeme domeček
23. 1.	Tancujeme
28. 1.	Razítkujeme
30. 1.	Míčková bitva

ZŠ - bruslení

Bruslení šesťáci a prvňáci

Ve středu 13. listopadu jsme se s našimi prvňáčky, kterým děláme patrony, vydali do Čáslavi na bruslení. Před sedmou hodinou ranní jsme se sešli na místním vlakovém nádraží, odkud nám jel krátce po sedmé hodině vlak. Když jsme dorazili do Čáslavi, šli jsme kolem kostela sv. Petra a Pavla až k zimnímu stadionu. Paní učitelky zaplatily vstupné na ledovou plochu a pak už nám nic nebránilo, abychom mohli vstoupit na stadion. Všichni šesťáci pomohli prvňáčkům nazout a zavázat brusle. Pak jsme se sami obuli a vyrazili na led. Bruslili jsme asi dvě hodiny. Každý si podle svých možností udělal přestávku, aby se mohl nasvačit či napít. Po desáté hodině jsme už museli z ledu pryč. Přezuli jsme se a v teplé vstupní hale jsme si odpočinuli. Poté jsme se vydali na čáslavské nádraží, odkud jsme se vrátili zpět do třemošnické základní školy. My šesťáci jsme pokračovali ještě hodinu ve výuce a pak šli na oběd. Bruslení jsme si moc užili a těšíme se na další společné zážitky.

Karolína Davidová
Adam Jirásek, 6. B

ZŠ - divadlo

Návštěva divadla v Čáslavi

Ve čtvrtek 14. listopadu navštívili žáci prvních, druhých a třetích ročníků divadelní představení, které se konalo v Dusíkově divadle Čáslav.
Děti se zájmem sledovaly klasickou pohádku O perníkovém srdci a kouzelné knize. Jak sám název napovídá, v této pohádce hrály důležitou roli dva předměty. Jedním z nich bylo srdce jako symbol lásky a dobra. Druhý živel v rukou zlovolné čarodějnice symbolizovala čarodějná kniha, což byl zdroj zlé moci a úkladů.
Společně jsme se báli o statečnou Aničku, fandili nebojácnému a šikovnému Martinovi a zasmáli se napálené čarodějnici a napravenému loupežníkovi.
Na závěr jsme všechny účinkující odměnili velikým potleskem. Již teď se těšíme na další kulturní zpestření školní docházky.

Martina Horní
Ivana Šebelová

Zprávičky ze školky

Rok 2024 za sebou definitivně zavřel vrátka, ale já bych se za ním ještě naposledy ohlédla. V prosinci se totiž konala ve školce spousta akcí a byla by škoda se o nich nezmínit. Začalo to výlety do Žlebů, kde se všechny děti účastnily vánoční prohlídky zámku. Dne 2. prosince jsme za zpěvu koled a vánočních písní rozsvítili stromeček na zahradě MŠ, 5. prosince jsme měli ve školce vzácnou návštěvu – přišel se na nás podívat Mikuláš se svými dvěma čerty. Anděla ale zapomněli v nebi, a tak ho museli přivolat společně s dětmi naučením kouzelné básničky. Od úterý 10. do čtvrtka 12. prosince se konaly ve třídách vánoční besídky. Musím všechny děti a jejich paní učitelky pochválit, protože měly s přípravou spoustu práce a výsledek se jim všem velmi podařil. Ve středu 11. prosince se šly děti ze tříd Sluníčko a Hvězdička podívat do místní cukrárny, kde viděly a slyšely koncert ZUŠ Heřmanův Městec. Děkujeme tímto paní Pilařové za příjemně strávené dopoledne.

A co nás čeká v lednu? Přihlášené děti ze tříd Jahůdka a Beruška začnou navštěvovat místní solnou jeskyni v SRC Lihovar v těchto termínech:

Beruška – středy 8. 1., 15. 1., 22. 1., 29. 1. a 12. 2.

Jahůdka – pátky 10. 1., 17. 1., 24. 1., 14. 2., středa 19. 2.

V úterý 21. ledna uvidí děti ve školce maňáskové divadlo Štenberk s pásmem pohádek Šípková Růženka, O pejskovi a kočičce a Liška, zajíc a kohout. Přihlášené děti začnou také jezdit lyžovat do Hlinska, kde na ně budou dohlížet profesionálové ze Ski Fanatic.

V neposlední řadě nesmím zapomenout poděkovat sponzorům mateřské školy, kterými ve školním roce 2024/2025 jsou:

Obec Bousov
DAKO-CZ, a. s.
Electropoli Czech Republic, s. r. o.
Josef Starý – Maso/uzeniny a občerstvení, Třemošnice
Kovek, s. r. o., Ronov nad Doubravou
Kovolis Hedvikov, a. s.
Obec Lipovec – Licoměřice
Obec Míčov – Sušice
TPV group, s. r. o., Třemošnice
Tvarové pálení, s. r. o., Třemošnice
Urbanec Petr, Třemošnice

Děkuji vám všem za vaši důvěru a podporu v uplynulém roce. Těším se na další společné chvíle plné radosti a dětského smíchu. S úctou a přáním všeho nejlepšího do nového roku.

Bc. Jana Egidy
ředitelka mateřské školy

ZŠ - Mikuláš

Ve čtvrtek 5. prosince se na naší základní škole konala každoročně pořádaná tradice spojená s návštěvou čertů, Mikuláše a anděla. Než jsme se my sedmáci vydali za našimi druháčky, jimž děláme patrony, dívali jsme se na pohádku S čerty nejsou žerty. Sotva jsme dorazili do druhé třídy a přivítali se, už bouchali na dveře čerti s Mikulášem a andělem. Pekelníci všechny děti trošku postrašili a pomalovali je černou barvou. To aby si nás „hříšníky“ označili. Čerti se rozhodli, že si některé sedmáky odnesou do pekla. Na nic tedy nečekali, popadli zlobivé chlapce a už je odnášeli dveřmi pryč. Po pár minutách je však vrátili pod podmínkou, že se kluci pokusí polepšit. Od anděla jsme všichni dostali pitíčko, které pro celou školu zakoupila firma Electropoli Třemošnice. Společně jsme se ještě na památku vyfotili. Pak už jsme se museli vrátit do svých tříd a pokračovat ve výuce. Takto zpestřené dopoledne jsme si všichni moc užili.

Karolína Skokanová, 7. roč.

ZŠ - adventní trhy

Účast ZŠ na adventních trzích

Zahájení adventního času v Třemošnici se účastnili také žáci naší základní školy. V rámci různých předmětů připravili mnoho krásných vánočních výrobků, které spolu s vyučujícími prodávali na adventních trzích. Velice nás potěšil zájem z řad nakupujících, kteří náš stánek téměř celý vykoupili, za což jim moc děkujeme. O kulturní zpestření adventního programu se v místní galerii postaraly třídy 3. A s paní učitelkou Horní a 3. B s paní učitelkou Holubovou. Žáci obou tříd společně zdramatizovali pásmo básniček a písniček se zimně-vánoční tematikou. Za povedené vystoupení sklidili zasloužený potlesk diváků. Ti následně na vernisáži obdivovali prostory galerie zcela zaplněné pracemi žáků naší školy. Výstava nesla název „Modrobílé Vánoce“. Celý adventní čas jsme si všichni moc užili a každodenní školní koloběh obohatili o kouzelnou vánoční atmosféru. Přejeme všem hlavně pevné zdraví a úsměv na tváři po celý rok 2025.

Mgr. Dita Štolfová

DRAM&ŤÁK

Skupina DRAM&ŤÁK ve spolupráci s Kulturní komisí města Třemošnice vás srdečně zve na pohádku Sněhurka a sedm trpaslíků.

Divadelní představení pro malé i velké diváky se uskuteční 26. 1. od 16:00 hodin v Kulturním domě Třemošnice.

V hlavních rolích se vám představí děti ve věku 7-12 let z Třemošnice.

Budeme rádi, když přijdete podpořit mladé herce a herečky.

Děti, které přinesou vystřižený „Volňásek“ z Třemošnických novinek, obdrží u vstupu překvapení.

Vstupné je dobrovolné. Vhodné pro děti již od 3 let.

Těší se na vás skupina DRAM&ŤÁK.

Bára Klimešová

ZUŠ Heřmanův Městec

Vážení spoluobčané,

pevně doufám, že právě uplynulé vánoční svátky pro Vás byly plné pohody, klidu, zastavení, radosti a spokojenosti. V úvodu bych touto cestou chtěla poděkovat všem kolegům, kteří se podíleli na předvánočních akcích školy v Heřmanově Městci, Třemošnici, Seči, Ronově nad Doubravou, Vyžicích a dalších.

Vánoční prázdniny byly delší než obvykle, a tak doufám, že si žáčci určitě odpočali a s nasazením se pustí do další práce. Hned v lednu nás totiž čeká školní kolo soutěže ZUŠ v oboru dechových nástrojů.

Nový rok právě začal. Popřejme si do něj hodně zdraví, lásky, spokojenosti, síly a inspirace, abychom se přiblížili co nejvíce k našim cílům, a to vše s úsměvem a radostí.

Přejeme šťastný nový rok 2025.

Za kolektiv učitelů ZUŠ Romana Syrová

Taneční obor ZUŠ HM se zúčastnil zimního soustředění v Praze a vystoupil na vánočním večírku DAKO Třemošnice a akci v Tripišově. Děkujeme za pozvání a budeme se těšit na další spolupráci.

TH dance

Den otevřených dveří

Dne 7. prosince se na naší škole konal v pořadí už třetí Den otevřených dveří.
Zájem uchazečů a jejich rodičů o strojírenské i truhlářské obory předčil naše očekávání. Děkujeme za skvělou účast.
Poslední Den otevřených dveří se bude konat v sobotu 18. ledna od 9:00 do 12:00 hodin. Neváhejte a přijďte se k nám podívat.

V červnu nás totiž bude po více než 20 letech čekat vodácký kurz a už teď můžeme slíbit, že to není jediné překvapení, které pro naše žáky společně chystáme.

Bc. Michaela Holubová

Návštěva z HM

S kroužky jsme nezaháleli ani v předvánočním čase. Žáci z Heřmanova Městce navštívili naše strojní i truhlářské dílny a práce jim šla hezky od ruky. Vyzkoušeli si tak nové dovednosti a pod odborným dohledem našich mistrů si vyrobili krásné svícínky a židličky, které si pyšně odnesli domů. Velmi nás těší spolupráce se základními školami a šikovnými žáky, kteří nás pravidelně navštěvují a odnáší si od nás nové zážitky.

Bc. Michaela Holubová

Beseda s PČR

V půlce listopadu se konala pro naše budoucí absolventy náborová beseda s představiteli Policie ČR. Nabízíme totiž maturitní i učňovské obory s možností nástavby, a tudíž mají naši absolventi dveře k Policii ČR otevřené. Naši budoucí maturanti tak měli možnost nahlédnout pod pokličku přijímacího řízení a poznat náplň práce naší policie. Řada našich absolventů se pro tuto cestu v minulých letech rozhodla a jsme velmi rádi, že se jim daří.

Bc. Michaela Holubová

Výstava v galerii

Naše ekonomické třídy E1 a E2 navštívily místní galerii, kde probíhala výstava Pes v obrazech od skvělé fotografky čtyřnohých mazlíčků Nikoly Skořepové. Užili jsme si spoustu zábavy a v rámci projektového managementu jsme si zkusili navrhnout prodejní plány a vize prodeje těchto obrazů. Výstava se nám moc líbila a určitě žádnou další nevynecháme.

Bc. Michaela Holubová

Pekelná střední

Den po sv. Mikuláši řádili čerti i na SOŠ Třemošnice. K výuce jsme přidali doplňkovou pekelnou službu – v kostýmech čerta, anděla a Mikuláše jsme navštívili všechny žáky napříč teoretickou i praktickou výukou a všechny jsme obdarovali perníčky, za které děkujeme Ing. Martinu Luňáčkovi. Žáci si museli odčinit své hříchy a vedli si skvěle, takže čert nakonec nikoho neodnesl a celé dopoledne provázela skvělá nálada.

Bc. Michaela Holubová

Zámek Žleby

Dne 5. prosince se třídy L1, Z2 a T2 vydaly na exkurzi na zámek Žleby. Zámek se pyšní nejen bohatou historií, zajímavou expozicí historických zbraní a mobiliáře. Je také vyhledávaným místem režisérů pohádek. Nás přilákal nabídkou speciální adventní prohlídky, která byla přizpůsobena strojním i truhlářským oborům. Tímto děkujeme milým průvodcům. I podlahy, historický nábytek, kování a brnění občas potřebují renovaci nebo pomocnou ruku, a proto jsme velmi rádi, že jsme si mohli zámecké komnaty prohlédnout trochu jiným pohledem.

Bc. Michaela Holubová

Další fáze modernizace SOŠ a SOU dokončena

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště technické v Třemošnici zažila ve středu 11. prosince významný okamžik při slavnostním předání nově zrekonstruovaných dílen. Rekonstrukce elektroinstalace, která proběhla v rámci rozsáhlé investice v hodnotě 8 490 949 Kč, byla formálně završena přestřižením pásky.

Slavnostního aktu se zúčastnila řada vážených hostů. Mezi nimi nechyběli zástupci Pardubického kraje, vedení města, zástupci partnerských firem DAKO-CZ a Kovolis Hedvikov, vedení základní školy v Třemošnici, členové školské rady a pracovníci projekční kanceláře, která se na projektu podílela.

Radní pro oblast školství Josef Kozel ve svém projevu zdůraznil důležitost kvalitního technického zázemí pro odborné vzdělávání a popřál žákům mnoho úspěchů v jejich studiu.

Starosta Třemošnice Miroslav Bubeník ocenil spolupráci všech zúčastněných stran a poděkoval za úspěšnou realizaci projektu.
Součástí slavnostního programu bylo také vystoupení žáků Základní školy Třemošnice, kteří navodili příjemnou atmosféru svým zpěvem vánočních písní. Jejich vystoupení si získalo zasloužený potlesk a přispělo k celkově slavnostnímu a přátelskému duchu celé akce.

Rekonstrukce elektroinstalace je součástí dlouhodobé strategie modernizace vzdělávacích prostor, která zajišťuje nejen bezpečnější a efektivnější podmínky pro výuku, ale také kvalitnější přípravu žáků na budoucí povolání.

Děkujeme všem, kteří přispěli k realizaci této významné investice, a také všem účastníkům slavnostního aktu za jejich podporu.

Jan Řežábek

Potraviny známé, neznámé

Další ovoce našich babiček a možná spíš prababiček, které si připomeneme, je již u nás málo viděná **Kdouloň obecná** (také Kdouloň podlouhlá). Kdouloň je podle druhu 5-8 metrů vysoký strom nebo keř (záleží na tvarování) původem ze Střední Asie, blízce příbuzný stromům z čeledi růžovitých s eliptickými řapíkatými a chlupatými listy. Kvete v květnu a červnu velkými pětičetnými narůžovělými květy, kdouloně jsou samosprašné. Plodem jsou pak kdoule, podlouhlé malvice, zelenožluté až žluté barvy, jsou velmi tuhé, s trpkou chutí, příjemně aromatické, vonící po citrusech. Sbírají se v září a říjnu, připomínají křížence mezi jablkem a hruškou, lidově se nazývají Venušina jablka a nejčastěji se tepelně zpracovávají. Pokud je necháte na stromech přemrznout, zasládnou a dají se konzumovat i syrové. Pro naše předky byly kdoule cenným zdrojem účinných a léčivých látek, jako jsou silice, organické

kyseliny, slizy, třísloviny, fruktózy, vlákniny a pektiny. Dále jsou zdrojem vitamínu A, B, C - obsah vyšší než v citronu, z minerálů obsahují například draslík, železo, vápník, fosfor, zinek a další.

V tradiční medicíně se kdoule používaly při chorobách z nachlazení, zánětech průdušek, chřipkách, jejich konzumace posiluje imunitu, ve starověku se používaly na zápaly plic a tuberkulózu, mírní kašel, působí jako antioxidant, snižuje záněty v těle, mírní průjmy, detoxikuje, chrání srdce, snižuje hladinu cholesterolu, k léčbě bolesti v krku, vředů a vysokého krevního tlaku. Semena mají projímavý účinek, POZOR, obsahují toxický kratogenní glykosid amygdalin, takže je není vhodné konzumovat

ve větším množství. Listy se používají k léčbě horečky, kožních onemocnění a nespavosti. Kdoule v kuchyni u nás postupně vytlačili snadněji zpracovatelné druhy ovoce, především jablka a hrušky. Přesto pokud plody seženete, můžete si z nich vyrobit výbornou marmeládu, kompot, můžete si je usušit na křížaly. Dají se připravit nasladko jako rozvar na palačinky, upravit je naslano jako přílohu k masům. Lze z nich i vyrobit víno nebo výtečný likér. Mimo kuchyň se používají v potravinářském a kosmetickém průmyslu, v zahradnictví jako podnože pro roubování, většinou hrušní. Mají pak větší plody a kvalitnější úrodu.

Zdroj internet
RR

Medicínské okénko

Vážení čtenáři a čtenářky,
nejdříve mi dovolte, abych se představila. Jmenuji se Zdeňka Procházková, jsem lékařka a celý svůj pracovní život jsem tomuto oboru zasvětila. I když jsem studovala západní medicínu, v průběhu let jsem se dostala i ke studiu východní medicíny. Stále se snažím v tomto oboru pracovat a pomáhat tak lidem ke zdraví a lepší kvalitě života. Ve své profesi se neustále vzdělávám. Aktivní prací v ordinaci se snažím předávat svým pacientům nabyté vědomosti. Ráda bych okruh těch, jež medicína a zdravý a kvalitní život zajímá, nyní rozšířila. Proto se budeme spolu pravidelně setkávat na stránkách Třemošnických novinek.

Dostala se mi do rukou výborná kniha. Její autorkou je Ivana Stenzlová a jmenuje se DEJ TĚLU ŠANCI k přirozené rovnováze, štíhlosti a zdraví. Postupně vás budu seznamovat prostřednictvím této fantastické knihy z novými poznatky.

ROVNOVÁHA JE NÁŠ CÍL

Z pohledu Tradiční čínské medicíny (TČM) je rovnováha vyjádřena pojmy JIN (ženský princip) a JANG (mužský princip). Jsou to dva protiklady, které musí být v rovnováze, abychom byli zdraví. Nemoc vzniká, jestliže tělo svoji rovnováhu ztrácí.
Z pohledu západní dietologie je tělo v rovnováze, tedy štíhlé a zdravé, jestliže je v rovnováze hladina metabolických hormonů. Hormony jsou chemické látky, které jsou roznášeny krví, jsou vylučovány buňkami v jedné části těla a vážou se na receptory v jiné části těla. Současná věda se zaměřila na studium čtyř hormonů, na základě, kterých je vysvětleno, jak je v těle udržována metabolická rovnováha. Těmito hormony jsou **inzulín, leptin, glukagon a kortizol.**

INZULÍN, určitě všichni jste o něm slyšeli, zajišťuje vyváženou **hladinu cukru v krvi**. Je to hormon, který vzniká ve slinivce břišní a je vylučován beta buňkami. Pokud se najíme, je vyplaven inzulín do krve a dává jaterním a svalovým buňkám pokyn, aby z krve odebíraly přebytečný cukr a ukládaly jej do rezervy v podobě glykogenu. Cukr uložený v játrech se podle potřeby uvolňuje, ale cukr uložený ve svalech se neuvolňuje a slouží jako palivo pro svalovou činnost. Díky tomuto úklidu se zvýšená hladina krevního cukru uvede opět do normálu. **Vyvážená hladina krevního cukru je zcela stěžejní pro zdravé fungování celého těla a celoživotní štíhlost**. Ten, kdo nemá hladinu krevního cukru v rovnováze nezhubne, i kdyby cvičil a posiloval sebe více. Opakovaně vysoká hladina krevního cukru je nebezpečná, může poškodit naše orgány, což se manifestuje závažnými onemocněními.

LEPTIN udržuje vyváženou **hladinu tuků v krvi**. Tento hormon je zodpovědný za štíhlost a nazývá se **hormon nasycení**. Tento hormon produkují tukové buňky. Při zvýšené konzumaci tučných jídel se automaticky zvyšuje hladina leptinu v krvi. **Leptin komunikuje s mozkem.** Pokud mozek nedostává zprávu od tohoto hormonu, chápe situaci tak, že hladina tuku je v těle nízká, přikazuje tedy tělu, že má jíst více. Pokud zpráva do mozku přichází, mozek chápe, že hladina tuků se opět zvýšila a dává tělu pokyn jíst méně. Takto je řízená přirozená regulace naší váhy.
Hladina leptinu kolísá i v průběhu celého dne. V noci je hladina vyšší, čímž nám mozek sděluje, že nemáme hlad. V noci se nejí, noc je určena k regeneraci organismu. K ránu se pak hladina snižuje a my vstáváme s pocitem hladu. Ten, kdo ráno vstává, nemá hlad, proto nesnídá, má kila navíc. To je signál, že tělo není v rovnováze. Je tu ještě jedna možnost, že občas nesnídáme, přestože máme hlad. To je dokonce varianta, která má velmi zajímavé ozdravné účinky. O ní si blíže povíme později.

GLUKAGON je hormon, který **uvolňuje do krve cukr ze zásob**. Tento hormon je také vylučován slunivkou břišní, k tomu slouží **alfa buňky.** Tento hormon otevírá jednosměrně buňky jaterní nebo tukové a uvolňuje tělu potřebnou energii. V případě cukru štěpí glykogen zpět na jednoduchý cukr, glukózu. Hlídá tělo, aby se nedostalo do stavu hypoglykemie. První, kdo reaguje na nedostatek cukru, je mozek a nervový systém. Nízkou hladinu krevního cukru vnímáme jako zvýšenou nervozitu. Proto diabetici při hypoglykemii mohou snadno upadnout do bezvědomí.
Pokud je slinivka zdravá, pak tělo uvolňuje cukr ze zásob samo. Díky tomuto hormonu může tělo využívat své zásoby energie v podobě cukru a tuku, účinně je spalovat. Uvolňování glukagonu je stimulováno nízkou hladinou krevního cukru, stresem a příjmem bílkovin. Zvýšená hladina inzulínu uvolňování glukagonu blokuje a zrychluje ukládání do zásob. Je-li hladina inzulínu zvýšena dlouhodobě, potom šance na úbytek na váze je mizivá. Tělo prostě nespaluje. Na otázku proč?... je jednoduchá odpověď. Důvodem je chronicky zvýšená hladinu inzulínu.

Poslední hormon ze čtveřice metabolických hormonů je kortizol.
KORTIZOL, stresový hormon, **reaguje na nízkou hladinu krevního cukru**. Je vylučován žlázami nadledvinek. V případě, že poklesne hladina krevního cukru, reaguje tělo na tuto stresovou reakci vyloučením kortizolu. Ten dává pokyn k uvolnění cukru ze zásob (játra) do krve a glukagon dokončí štěpení glykogenu v jaterních buňkách na jednoduchý cukr – glukózu, která odchází do krve, a tím se upraví hladina krevního cukru. Hladina kortizolu kolísá během dne. Tím umožnuje korigovat biodynamické cykly jako je usínání a probouzení. Přes noc, když je hladina kortizolu nízká – spíme. K ránu stoupá, atakuje glykogen v játrech na přeměnu v glukózu. Vzniklá energie nám umožňuje probudit se a vstát z postele. Nízká hladina kortizolu v noci pečuje o kvalitní spánek.

Takto funguje naše tělo za předpokladu, že jsme v hormonální rovnováze. Hormony vlastně za nás řídí tělo a my se pak cítíme skvěle. Co bude pro nás hlavní úkol? My musíme zařídit pro tuto rovnováhu správně sestavené a vyvážené pokrmy.
Asi vás bude zajímat, jak vypadá vyvážený pokrm? My svoje tělo v podstatě ovládáme přes jídlo. Je důležité pochopit, že po každém zkonzumovaném jídle je třeba si zachovat nízkou hladinu inzulínu jako reakci na nízkou hladinu cukru v krvi. Samozřejmě, že vám i vysvětlím, jak vypadá vyvážený pokrm, ale je nutno ještě vysvětlit, jak vypadá hormonální nerovnováha a co způsobuje.

Na nové poznatky se můžete těšit do příštího měsíce.

Zdeňka Procházková

Běh do vrchu

V sobotu 7. 12. odstartoval od hostince Křížovka u Třemošnice čtrnáctý ročník Vánočního běhu do vrchu.
Trať dlouhou 4,1 kilometru s převýšením 250 metrů zdárně absolvovalo všech 73 běžců, kteří do závodu odstartovali.
Celkovým vítězem se stal Jaroslav Vítek z Jihlavy (muži 50 – 59 let), první ženou v cíli byla Olga Krčálová z Polné (ženy 40 – 49 let).

Další věkové kategorie vyhráli:
Šárka Doláková (dorostenky),
Adéla Semerádová (ženy 19 – 39 let),
Hana Lacinová (ženy nad 50 let),
Mikuláš Klusáček (dorostenci),
Pavel Kalina (muži 19 – 39 let),
Marek Jerie (muži 40 – 49 let),
Pavel Prchal (muži nad 60 let).

Kompletní výsledky a fotografie naleznete na stránkách https://vbdv.webnode.cz. Dík patří městu Třemošnice za podporu, majitelům hostince Křížovka a všem, kdo pomohli s organizací.

Petr Novotný

Karate klub Lichnice

30leté výročí klubu

Loňský rok byl pro Karate klub Lichnice skutečně výjimečný. Oslavili jsme úctyhodných 30 let od založení klubu v roce 1994! Poděkování patří všem členům, kteří klub navštěvovali a úspěšně reprezentovali, dále sponzorům a městu Třemošnice. Věříme, že nás čeká ještě mnoho úspěchů a že Karate klub Lichnice bude i nadále místem, kde se lidé budou nejen učit karate, ale také rozvíjet a přátelit se.

Děkujeme všem, kteří se na tomto úspěchu podíleli!

Coach Petr Kosina

KARATE KLUB LICHNICE

1994 - 2024

BOŽSKÝ NOVÝ ROK
PLNÝ NOVÝCH PŘÍBĚHŮ
PŘEJÍ

REALITY & FINANCE BO!

Šipkový turnaj

Stalo se už tradicí, že v jarních a podzimních měsících pořádáme v Kulturním domě v Třemošnici šipkový turnaj. V sobotu 30. listopadu proběhl již 5. turnaj za účasti rekordních 61 hráčů z blízkého i širšího okolí. Bylo k vidění opravdu mnoho kvalitních utkání. Ze všech nakonec nejlépe vyšel Martin Skalický z Čáslavi, na 2. místě byl Vlastimil Zahradník st. z Pardubic a 3. místo ovládl Michal Pecina z Pohledu. Z místních hráčů si nejlépe vedl Karel Holub, jenž vybojoval krásné 13. místo.

V turnaji dvojic, který se odehrál po skončení turnaje hlavního, si pro první místo přišli otec se synem Michal a Jan Aghovi z Čáslavi. Nejlepší ženou se stala Jiřina Zahradníková z Pardubic.

Na regulérnost celého turnaje už popáté dohlížel pan Jiří Šindelář a technickou podporu zařídil Pavel Sýkora. Všechny hráče pak nasytil a napojil pan Jiří Němec.

Všem zúčastněným chceme ještě jednou poděkovat a zároveň pozvat na další turnaj, který se bude konat v dubnu.
Velké díky patří také sponzorům, kterými byli: Electropoli Czech Republic, s. r. o., Tvarové Pálení, s. r. o., Jiří Vokurka, Jaroslav Ventluka, Jaroslav Kovanda, Karel Holub – Toyota Kolín, Zdeněk Alinč, KOVOLIS HEDVIKOV, a. s., Třemošnické těstoviny, ELSAB, s. r. o. Kutná Hora.

Michal Tschöpl

placená inzerce

placená inzerce

do 25. 2.	O Hliníkové království	Městská knihovna
Soutěž kolektivů MŠ a ZŠ Třemošnice. Čistý hliník noste do knihovny, kde bude zvážen.		
do 9. 1.	Výstava – Modrobílé Vánoce	Městská galerie
Adventní výstava výtvarných prací žáků ZŠ Třemošnice.		
11. 1.	Tříkrálová sbírka	
Tříkráloví koledníčci budou putovat dům od domu v sobotu 11. ledna v Třemošnici, Závratci, Starém Dvoře a Podhradí. Oblastní charita Chrudim použije vámi darované peníze na pomoc lidem v nouzi.		
17. 1.	Divadelní představení	Kulturní dům
Třemošničtí ochotníci vás zvou na představení – A zase ta sborovna aneb Chodí Pešek okolo. Začátek v 19:00 hodin v Kulturním domě v Třemošnici.		
18. 1.	Turnaj ve stolním tenise	Tělocvična ZŠ
V sobotu 18. ledna se bude ve sportovní hale ZŠ konat turnaj ve stolním tenise pro všechny věkové kategorie. Prezence v 8:30 hodin, systém turnaje dle počtu účastníků. Těší se na vás Sportovní komise města Třemošnice. Kontakt Pavel Kolbaba, tel. 605086062.		
18. 1.	Dětský karneval	Kulturní dům
Kulturní komise města Třemošnice zve malé i velké na karneval. Přijďte si užít rej masek, tanec a zábavu. Začátek je od 14:00 hodin v Kulturním domě Třemošnice.		
24. 1.	Hvězdičkový ples města Třemošnice	Kulturní dům
Město Třemošnice vás zve na již 11. Hvězdičkový ples, začátek od 20:00 hodin, cena je 200 Kč. Vstupenky si můžete zakoupit v knihovně. Téma letošního plesu: Ve víru Las Vegas.		
26. 1.	Divadelní představení	Kulturní dům
Skupina DRAM&ŤÁK zve malé i velké diváky na známou pohádku Sněhurka a sedm trpaslíků. Pohádku zahrají děti z Třemošnice ve věku 7 až 12 let. Vstupné dobrovolné, začátek v 16:00 hodin.		
1. – 2. 2.	Zimní táboření	Hrad Lichnice
I letos se můžete těšit první únorový víkend na zimní táboření na Lichnici. V sobotu dopoledne bude v hradním sklepení povídání o netopýrech. Odpoledne se můžete zúčastnit lichnického pětiboje – zábavná hodinka pro účastníky táboření.		

Recepty čtenářů

Pomazánka z červené čočky

Suroviny:
250 g červené čočky, 1 cibule, 1 mrkev, 2 rajčata, 1 paprika, 2 lžíce olivového (nebo jiného) oleje, česnek podle chuti, sůl, mletý pepř, citronovou šťávu, bylinky (pažitka, petrželka, koriandr apod.), trochu sádla nebo oleje na orestování.

Postup:
Očištěnou cibuli, česnek a mrkev si nakrájíme nadrobno, orestujeme je na sádle nebo oleji a přidáme propláchnutou čočku. Promícháme se zeleninou, posolíme, popepříme, zalijeme ½ litrem vody a vaříme do změknutí. Po vychladnutí směs rozmixujeme a zamícháme olivový olej. Přidáme na kostičky nakrájené rajče (bez semínek, směs by byla mokrá) a papriku, dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem, dozdobíme bylinkami a podáváme s pečivem. Červenou čočku můžete nahradit čočkou zelenou nebo třeba belugou, jen přizpůsobíte přípravu (např. namočením čočky) a dobu varu podle druhu čočky.

RR

Inzerce

Nabízíme Vám možnost inzerce v této části TN. V případě zájmu navštivte Informační centrum, které přijímá Vaše inzeráty, a kde získáte informace o dalších možnostech reklamy v Třemošnických novinkách. Cena: 200 znaků .... 150 Kč

Koupím garáž v Třemošnici.
Tel: 773643555

Výjezdy hasičů

27. listopadu – dopravní nehoda – se zraněním – Běstvina
S HS Seč, Policií ČR a Záchranou službou Pardubického kraje jsme zasahovali u dopravní nehody jednoho osobního auta se zraněním na silnici 340 u obce Běstvina. Na místě jsme zajistili a označili místo nehody pomocí kuželů a provedli jsme nasvícení místa zásahu pomocí osvětlovacího stožáru a řídili jsme provoz. Poté se jednotka vrátila zpět na základnu.

Radim Vašíček
Zdeněk Sasín ml.

Poděkování

Děkuji hasičům z Třemošnice za rychlou a obětavou pomoc mé dceři.

Z. CH.

Rozloučili jsme se

Dne 21. listopadu zemřela Věra Krátká ve věku 76 let, Závratec č. p. 20.

Dne 10. prosince zemřel Jaroslav Polák ve věku 74 let, Třemošnice č. p. 326.

Dne 11. prosince zemřel Zdeněk Kratochvíl ve věku 74 let, Golčův Jeníkov.

Dne 13. prosince zemřela Věra Macháčková ve věku 75 let, Starý Dvůr.

Za obsah placené inzerce neručíme.

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**: 20. 1. 2025
Tisk: Tiskárna v Ráji, s. r. o. Pardubice **Náklad:** 1 370 ks
Distribuce: zdarma do všech domácností **Datum vydání:** 1. 1. 2025 **Registrační číslo:** MK ČR E 18645