TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY

březen 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností

Moudro:
Život je cíl, ne cesta. A štěstí nenajdete „tam“, ale tady a ne zítra, ale dnes.

foto: Zdeněk Sasín ml.

Informace z jednání Rady města Třemošnice ze dne 6. 1., 20. 1. a 10. 2.

Rada města schválila

- uzavření smlouvy o dílo s Vodárenskou společností Chrudim na zpracování projektové dokumentace k akci „Třemošnice – obytná zóna U vápenky, vodovod a kanalizace, DSP, DPS“, termín 31. 5. 2025, cena 420 000 Kč + DPH
- uzavření smlouvy o dílo se společností Vodní zdroje Ekomonitor, Chrudim o zabezpečení monitoringu odpadních vod kanalizace místních částí Skoranov, Závratec, vedení hlášení ISPOP a zajištění konzultační činnosti, doba neurčitá, 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 Závratci 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 společnosti 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. 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 – 10 nových občanů
- vyhodnocení nabídkového řízení k pronájmu nebytových prostor v čp. 451, Náměstí Míru, Třemošnice – paní Markéta Kožárová, Ronov nad Doubravou, 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 a zároveň rozpočet sociálního fondu na rok 2025 ve výši 717 241,46 Kč
- uzavření darovací smlouvy se společností DAKO-CZ, Třemošnice, která poskytne městu Třemošnice finanční dar ve výši 2 000 Kč pro potřeby Domu s pečovatelskou službou
- uzavření příkazní smlouvy na zajištění administrace veřejné zakázky malého rozsahu na akci „Rekonstrukce chodníku v ulici 1. máje, Třemošnice“ v rámci dotačního řízení se společností Tender pro obce, Kutná Hora, cena 23 000 Kč + DPH
- uzavření dohody o honoráři za poskytnutou službu s Hanou Černou – Taneční škola BOHÉMIA, Chrast, cena 6 000 Kč (taneční pro dospělé – zima 2025) a zároveň schvaluje cenu kurzovného ve výši 500 Kč/1 pár
- uzavření dohody o finanční úhradě za práci, kterou bude vykonávat uklízečka MŠ (praní prádla a částečná údržba zahrady) s MŠ Třemošnice (převod fin. částky ve výši 50 472 Kč z příspěvku na provoz v roce 2025 na plat uklízečky)
- uzavření dohody o finanční úhradě za práci, kterou bude vykonávat kuchařka MŠ (vaření obědů pro personál MŠ) v rozsahu 0,13 pracovního úvazku na rok 2025 s MŠ (převod fin. částky ve výši 52 488 Kč z příspěvku na provoz v roce 2025 na plat kuchařky)
- výsledky hospodaření Školní jídelny Třemošnice za rok 2024 s hospodářským výsledkem 262.905,16 Kč; částka ve výši 210 000 Kč bude převedena fondu odměn s možností využití pro všechny zaměstnance Školní jídelny z hlavní i vedlejší činnosti a možností využití dle rozhodnutí ředitelky ŠJ v průběhu roku 2025; částka ve výši 52 905,16 Kč bude převedena do rezervního fondu
- výsledky hospodaření Základní školy Třemošnice za rok 2024 s hospodářským výsledkem 2 762,57 Kč, který bude převeden do rezervního fondu
- výsledky hospodaření Mateřská školy Třemošnice za rok 2024 s hospodářským výsledkem 636,79 Kč, který bude převeden do rezervního fondu
- výsledky hospodaření Služeb města Třemošnice za rok 2024 s hospodářským výsledkem 145 730,79 Kč, který bude převeden do rezervního fondu
- inventarizační zprávy příspěvkových organizací (ZŠ, MŠ, ŠJ a Služby města Třemošnice) za rok 2024, ve kterých nebyl zjištěn žádný nedostatek
- vyúčtování příspěvků na energie za rok 2024, které město poskytlo příspěvkovým organizacím; nedočerpané finanční prostředky příspěvkové organizace vrátí do 28. 2. 2025 na účet města: ZŠ – 216 789,89 Kč, MŠ – 36 234,92 Kč, Službám města bude poskytnutý příspěvek ve výši 250 000 Kč a ŠJ nepožaduje příspěvek na dorovnání skutečných nákladů na energie za rok 2024 ve výši 50 079,47 Kč
- uzavření nájemní smlouvy na nebytový prostor v přízemí v čp. 451, Náměstí Míru, Třemošnice (po České spořitelně) s paní Markétou Kožárovou, Ronov nad Doubravou, na zajištění služeb masérských, provozování manikúry a provozování pánského kadeřnictví (barber); doba neurčitá s tří měsíční výpovědní lhůtou, výše nájmu 98 850 Kč ročně + veškeré služby s nájmem spojené s účinností od 14. 2., platba nájemného bude prováděna od 1. 4. a zároveň souhlasí s provedením stavebních úprav dle předloženého návrhu
- přidělení 2 volných bytů v DPS a zároveň uzavření smluv o nájmu bytů
- objednávku na výměnu osvětlení v 1. patře budovy vápenky u společnosti ELMONT DPU, Starý Dvůr, cena 138 600 Kč + DPH
- uzavření smlouvy o právu stavby s Povodí Labe, Hradec Králové, v rámci stavby “Zlatý potok, oprava stupňů, ř. km 2,299 a 2,361“, pozemek p. č. 20 v k. ú. Třemošnice nad Doubravou bude využitý jako příjezd a přístup pro předmětnou stavbu a dále jako dočasná deponie; předpokládaný termín stavby je léto 2026 nebo 2027; po ukončení stavby bude pozemek uveden do původního stavu
- pro rok 2025 neuplatňovat inflaci u nájmu bytů a nebytových prostor
- použití provozních prostředků z rozpočtu ZŠ (příspěvek na provoz ze strany zřizovatele) ve výši 140 000 Kč v kalendářním roce 2025 na stravování všech zaměstnanců ZŠ

Bere na vědomí

- výsledky hospodaření za rok 2024; příjmy činí 104 070 177,48 Kč a výdaje 81 404 044,85 Kč, výdaje vč. financování 83 070 712,85 Kč; zůstatky na účtech ke dni 31. 12. 2024: ZBÚ 4 496 104,57 Kč, spořící účet u ČS 9 481 656,66 Kč, vkladový účet u ČS 40 000 000 Kč, úvěrový účet u ČS -2 970 407,42 Kč, účet u KB 10 768,94 Kč a účet u ČNB 1 005,49 Kč
- vyúčtování příspěvků na energie za rok 2024, které město poskytlo příspěvkovým organizacím; nedočerpané finanční prostředky příspěvkové organizace vrátí do 28. 2. 2025 na účet města: ZŠ – 216 789,89 Kč, MŠ – 36 234,92 Kč, Službám města bude poskytnutý příspěvek ve výši 250 000 Kč a ŠJ nepožaduje příspěvek na dorovnání skutečných nákladů na energie za rok 2024 ve výši 50 079,47 Kč

Informace z jednání Zastupitelstva města Třemošnice ze dne 22. 1.

Zastupitelstvo města schválilo

- koupi elektromobilu Citroën ë-Berlingo, cena 674 900 Kč vč. DPH pro potřeby pečovatelské služby města Třemošnice
- prodej stávajícího automobilu Peugeot Partner, stáří 12 let, za dohodnutou cenu 120 000 Kč

RNDr. Jana Kočová

Finanční úřad

Pracovníci Finančního úřadu z Chrudimi budou přítomni na MěÚ v Třemošnici v zasedací místnosti (II. patro, č. dveří 201) dne 17. 3. 2025 od 12:00 do 16:30 hodin.

Budete mít možnost předat daňové přiznání za rok 2024.

Burza filantropie

V Burze filantropie mohou získat podporu i zajímavé projekty z Pardubicka a Chrudimska

Neziskové organizace z Pardubicka a Chrudimska mohou získat finanční či materiální podporu pro své prospěšné projekty na úspěšné **Burze filantropie**. Cílem tohoto unikátního společného počinu **Pardubického kraje** a **Koalice nevládek Pardubicka (KONEP)** je propojovat neziskové organizace s podnikatelským a veřejným sektorem. Burza filantropie za 13 let své existence přinesla v Pardubickém kraji díky štědré podpoře donátorů přes 21 milionů korun. Ty pomohly na svět 555 prospěšným projektům. Maximální výše podpory pro jeden projekt v Burze filantropie je 75 tisíc korun. Přihlašovat projekty do **Burzy filantropie v okrese Chrudim a Pardubice** je možné od **soboty 1. února**, a to až **do úterý 1. dubna do 23:59 hodin** na webu **www.burzafilantropie.cz.**

Jak napsat projekt do Burzy filantropie?

Pomoct by mohl i přípravný seminář, který nese název Jak napsat projekt do Burzy filantropie. Uskuteční se ve středu 5. března 2025 v prostorách Krajského úřadu Pardubického kraje.

Seminář se bude konat jeden, a to pro všechny okresy Pardubického kraje. *„Je velmi důležité umět projekt srozumitelně a strukturovaně představit donátorům tak, aby je zaujal. Proto je účelem semináře nabídnout neziskovým organizacím možnost konzultace, jak by měla vypadat anotace a cíle projektu,“* řekl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola. *„Na seminář může přijít kdokoli, kdo se chce o Burze filantropie dozvědět více a kdo přemýšlí o podání projektu, ale není si jistý, jestli je do burzy vhodný. Rádi uvítáme i nováčky,“* sdělila garantka a fundraiserka Burzy filantropie, ředitelka Koalice nevládek Pardubicka (KONEP) Jana Machová.

Na této akci budou prezentovány i aktuální termíny a novinky Burzy filantropie. *„Účast na semináři je třeba potvrdit přes formulář zde,“* sdělila koordinátorka Burzy filantropie Monika Konířová.

Seminář Jak uspět na Burze filantropie se pak bude konat ve středu 21. května.

Mgr. Sylva Drašnarová

Péče o duševní zdraví

Pomáháme zvládat život s duševním onemocněním

Když do života vstoupí vážné duševní onemocnění, může být těžké najít cestu zpět k běžnému životu. Právě proto jsme tu my – tým sociálních pracovníků a zdravotníků organizace Péče o duševní zdraví. Poskytujeme bezplatnou podporu lidem starším 16 let z celého okresu Chrudim, kteří se potýkají s vážným duševním onemocněním.

Jak pomáháme?

Jezdíme k lidem domů nebo na jiné domluvené místo, kde poskytujeme sociální i zdravotní podporu.

Pomáháme se zvládáním každodenních situací – ať už jde o nastavení medikace, jednání na úřadech, hospodaření s financemi nebo zapojení do společnosti.

Podporujeme nejen osoby, které se potýkají s duševním onemocněním, ale i jejich rodiny.

Jak konkrétně vypadá naše podpora?

Příběh cesty z izolace

Sedmnáctiletá slečna A. se uzavřela do sebe a přestala komunikovat. Navázání kontaktu trvalo týdny, ale díky trpělivé práci psychiatra, psycholožky i sociální pracovnice se postupně začala otevírat světu. Dnes už dokáže vyjít ven s maminkou a pokračujeme v podpoře jejího dalšího rozvoje. I malé kroky mohou mít velký význam.

Návrat do komunity po těžké nemoci

Panu K. vstoupila do života schizofrenie a potýkal se také s následky vážného průběhu covidu. Pomohli jsme mu nejen s úpravou bydlení, ale i se zajištěním pečovatelské a úklidové služby. Díky podpoře se po dvou letech odhodlal zapojit do terapeutické skupiny ve středisku, kam nyní dochází pravidelně. Pan K. zvládl těžké období, a bylo to i díky tomu, že jsme společně s ním hledali to nejfunkčnější řešení.

Sídlíme na adrese: Městský park 828 a Městský park 274, Chrudim. Pokud potřebujete pomoc, kontaktujte koordinátorku vstupu do služeb Mgr. Jolanu Wiechecovou: jolana.wiechecova@pdz.cz nebo 774 915 755. V kontaktní den: středa 10:00 – 14:00 hodin můžete přijít i bez předchozí domluvy.

Ozvěte se. Společně najdeme cestu, jak žít život, který neovládají projevy duševního onemocnění.

Více informací na www.pdz.cz.

Mgr. Magdalena Plivová

placená inzerce

Ptali jsme se za vás ...

Která květina Vám udělá radost, rozzáří a zahřeje Vás?

Hortenzie jsou krásné.

J. D.

Moje oblíbené jsou orchideje jakéhokoliv druhu a barvy.

R. D.

Radost mi dělají hortenzie.

M. S.

Radost z květin mám vždy, ale nemám žádnou preferovanou.

K. V.

Líbí se mi orchideje, růže a palmy.

J. D.

Mým favoritem jsou orchideje pro svoji rozmanitost a délku květenství.

Z. B.

Pro mě je top květina rudá růže, ale radost mám z každé květiny a stačí, když kvete na zahrádce.

E. H.

Kopretina je moje oblíbená květina.

K. Z.

Tulipány mi udělaly v poslední době radost.

V. D.

Rozzáří mě jakákoliv květina, kterou mi manžel přinese. Teď jsem nadšená i z rašících sněženek.

E. K.

Rozzáří mě rýmovník.

P. K.

Nejvíce mě rozzáří květy obsypaná meruňka.

R. A.

Miluji kvetoucí vistárie.

E. R.

Nejvíce se mi líbí pole slunečnic.

E. V.

Mám ráda vícero druhů květin. Radost mi dělají sněženky, krokusy a petrklíče, které jsou prvními posly jara. Růže svou rozmanitostí barev zkrášlují zahrádky od května do září a kvetoucí hortenzie jsou královnami léta. Každá květina dokáže člověka potěšit.

Š. J.

Květina mi udělá radost vždy, ale moje nejoblíbenější je růže.

E. H.

Mám ráda všechny květiny, ale nejvíc se mi líbí slunečnice. Pole plné slunečnic je nádhera.

H. M.

Velkou radost mi na jaře udělá rozkvetlý záhon s trvalkami, s pivoňkami, tulipány a kosatci. Později v létě jsou to hortenzie a fuksie. Truhlíky převislých jahod obsypané květy a jahodami, mají také svůj půvab.

M. V.

AJRA - regionální produkt

V Třemošnici máme v této době tři certifikované výrobce. Dnes si představíme:

Dětské oblečení AJRA

Společnost Ajra, s. r. o., vznikla v roce 2023. Původně ji založily dvě švadlenky, dnes však značka patří pouze paní Andree Tomáškové. Pod značkou AJRA šije kvalitní dětské oblečení z certifikovaných látek, vhodných pro děti do 3 let. Pečlivě si vybírá dodavatele materiálů a střihy jsou testované, než je zahájeno šití oblečení na prodej, aby zajistila pohodlí a funkčnost oblečení. V roce 2023 získala Ajra, s. r. o., certifikát ŽELEZNÉ HORY regionální produkt za svou kolekci dětského oblečení. Výrobky jsou dostupné v menších obchodech regionu nebo na trzích. Více informací najdete na https://www.ajra.cz/.

Potraviny známé, neznámé

I v tomto díle si připomeneme trochu zapomenutou zeleninu, a to **pastinák setý**. Lidově se mu říká pastiňák nebo pastyňák. Ve středověku býval hojně pěstován po celé Evropě, a než byla do Evropy přivezena cukrová řepa, sloužil povařený jako sladidlo. Z jídelníčku jej vytlačily dovezené brambory, místo kterých se do té doby používal právě pastinák. Jeho domovinou je Středomoří, kde tvořil společně s mrkví a bramborami základ do polévek

a jiných receptů. Je zmiňován i v řeckých a římských kuchařkách. Je to vytrvalá bylina z čeledi miříkovitých, má ráda, díky svému původu, světlo a teplo, daří se jí tedy na slunných místech v hlinitopísčité půdě, nejlépe na hluboko zrytém záhonu, nesnáší čerstvé pohnojení. Může dosáhnout výšky až 100 cm, ve druhém roce žlutozeleně kvete, tvoří kořen velmi podobný kořenu petržele. Obě rostliny jsou si velmi podobné, rozdíl je v růstu nati. Petržel ji má přes celý vršek kořene a po seříznutí je vidět po odvodu nafialovělý kroužek. Pastinák má nať vyrůstající z prohloubeného středu kořene, po seříznutí zůstává kořen

světlý. Vzhledem je sice podobný petrželi, ale chutí spíš připomíná mrkev, obsahuje však až 3krát více cukru než mrkev. Obsahuje i více vitamínů (A, B1, B2, B3, B6, C, E) a minerálů (draslík, sodík, vápník, mangan, fosfor, železo, měď, zinek, hořčík,) a je cenným zdrojem vlákniny. Kořen se sklízí po odkvětu rostliny v průběhu září a skladuje se podobně jako mrkev nebo petržel. Pokud jej ale necháte přes zimu v zemi, bude ještě sladší, jen jej musíte sklidit, než na něm začnou vyrůstat pupeny. Díky velkému obsahu mikroživin a rostlinných fotochemikálií jako je kvercetin, falcarinol a falcarindiol, je pastinák silným antioxidantem, který lidskému organismu velmi prospívá. Jeho konzumace vám pomůže posílit vaši imunitu, zbavit se toxinů v organismu, ochráníte se před infekcemi, záněty a poškození způsobeným volnými radikály. Celkově posiluje zdraví, kondici, povzbuzuje chuť k jídlu a podobně jako celer, patří k přírodním afrodiziakům. Působí močopudně, čistí močový měchýř i cesty, využívá se při onemocněních ledvin a při nadýmání. Konzumuje se syrový do pomazánek a salátů, i tepelně upravený. Můžete jej použít všude, kde byste použili brambory, mrkev nebo petržel, do polévek, omáček, na kaši nebo si jej usmažit. Usušené plody se používají jako koření do polévek

a salátů. POZOR, sběr a okopávání holýma rukama za slunečného počasí může u citlivých osob způsobit podráždění pokožky, je vhodné mít rukavice nebo dlouhé rukávy. Také se nedoporučuje sklízet ve volné přírodě divoce rostoucí pastinák, mohlo by dojít k záměně se smrtelně jedovatým Bolehlavem plamatým.

Zdroj internet

RR

placená inzerce

RC Třemánek

Hned na začátku února nás čekali jarní prázdniny a znamenalo to i volno od Třemánku. Po odpočinku jsme navázali na tradiční kreativní tvorbu valentýnských přání a drátkování. Ani tento měsíc jsme nezapomněli na odpočinek v solné jeskyni, ale ani na pohyb v podobě překážkové dráhy. V měsíci březnu půjdeme naposledy do solné jeskyně a budeme se těšit na jaro a všechny aktivity s tím spojené.

Program:

4. 3.	Malování na kamínky
6. 3.	Hrajeme si s padákem
11. 3.	Pečeme šneky
13. 3.	Skládáme puzzle
18. 3.	Tvoříme z papírových ruliček
20. 3.	Solná jeskyně
25. 3.	Tvoříme dekoraci do truhlíků
27. 3.	Osazujeme truhlíky

Bc. Andrea Vašíčková

Zprávičky ze školky

Únor utekl jako voda a ve školce jsme ho zakončili ve všech třídách karnevalem. Přehlídka masek byla opravdu bohatá a děti si užily den plný smíchu, her a soutěží.
Březen začínáme povídáním o hasičích. Děti ze tříd Hvězdička a Sluníčko se zúčastní besedy s třemošnickými hasiči a celá školka se půjde podívat do hasičské zbrojnice. Dále nás čeká pomalá příprava na přicházející jaro, kdy se děti naučí rozeznat základní jarní rostliny nebo si například budou povídat o zvířátkách.

Bc. Jana Egidy

ZŠ - Cambridge zkoušky

V předvánočním období se šest deváťáků vydalo do Pardubic. Dne 7. 12. 2024 zde totiž skládali mezinárodně uznávané Cambridge zkoušky. Většina se hlásila na úroveň A2, někteří usilovali o vyšší úroveň B1. V případě vynikajících výsledků se mohlo stát, že bude danému uchazeči přiznána ještě o stupeň vyšší úroveň. To se také u některých účastníků potvrdilo. Zkoušky byly rozděleny do dvou hlavních částí – na mluvenou a psanou. Mluvená část se konala v Britském centru v Pardubicích, psaná pak proběhla v Domu techniky, sídlícím taktéž v Pardubicích. Písemná část byla navíc členěna na práci s poslechem, porozumění čtenému textu a psaní na zadané téma. Mezi jednotlivými zkouškami jsme měli hodinovou pauzu, o které jsme mohli jít ven a trošku se uklidnit. Výsledky zkoušek jsme obdrželi v pondělí 13. 1. 2025. Z těchto šesti uchazečů se jednomu žákovi podařilo získat úroveň B2 a třem dalším úroveň B1. Tyto výsledky jsou srovnatelné s maturitním vysvědčením na konci střední školy. Poděkování patří paní učitelce Chaloupkové, která nás na zkoušky několik měsíců intenzivně připravovala a obětovala nám nemalou část svého volného času.

Patrik Pecka, 9. B

ZŠ - olympiáda v českém jazyce

V pondělí 27. ledna proběhlo v chrudimském gymnáziu J. Ressela okresní kolo olympiády v českém jazyce. Za naši základní školu se ho zúčastnili Jakub Michálek z 8. B a Jan Zumpfe z 9. B. Soutěžní dopoledne se skládalo z části mluvnické a slohové. Jakub Michálek vybojoval nádherné 3. místo, od druhého místa ho dělily pouhé dva body. Kubovi gratulujeme k postupu do krajského kola, které se bude konat 19. března. Všichni mu budeme držet palce. Oběma účastníkům děkujeme za vzornou reprezentaci naší školy.

Mgr. Kateřina Zumpfová

Druhé kolo ekologické soutěže

V úterý 28. ledna jsme se společně jako přírodovědný kroužek vydali do Třeboně, abychom v prostorách místní Střední školy rybářské a vodohospodářské Jakuba Krčína podpořili svého spolužáka Kubu Michálka. Ten se totiž probojoval do celostátního kola ekologické soutěže.

Sraz jsme měli před základní školou. Jeli jsme hasičským vozem, které řídil Radim Vašíček.

Soutěž probíhala celé dopoledne, skládala se ze tří částí: vědomostního testu, praktické části a laboratorních prací. Není divu, že bylo soutěžní klání pro všechny účastníky dosti náročné. Konkurence byla opravdu veliká. O to více nás mile překvapilo, když se náš spolužák umístil na naprosto úžasném druhém místě, přičemž ho od vítězství dělily pouhé dva body.

V době, kdy náš reprezentant soutěžil, jsme navštívili několik místních zajímavostí, například rybník Svět nebo zámecký park. Po závěrečném vyhlášení výsledků nás čekala už jen cesta domů. Ta všem díky dobré náladě rychle utekla.

Velice blahopřejeme Kubovi k fantastickému výsledku. Také děkujeme panu řediteli Němcovi a Městu Třemošnice za zprostředkování dopravy.

Tereza Petrusová, 8. A

Lyžařský výcvik

Od 11. do 17. ledna proběhl lyžařský výcvik 7. ročníku. Tento kurz s námi absolvovali pan ředitel Němec a pan učitel Čermák. Jeli

jsme společně s naší spřátelenou základní školou Ronov nad Doubravou. Mnozí z nás dosud na lyžích nestáli, a tak se kurzu právem obávali. V sobotu ráno jsme se všichni sešli na třemošnickém autobusovém nádraží, kde jsme po příjezdu autobusu s ronovským osazenstvem narovnali své kufry i lyže. Pak už jsme se jen rozloučili s rodiči a vydali se směrem Janské Lázně. Na Horský hotel na Černé hoře nás dopravila lanovka. Dorazili jsme téměř za tmy. Po obsazení pokojů a ubytování jsme se rozdělili do dvou skupin podle svých lyžařských dovedností. Také byla určena služba podle pokojů. Ta měla dohlížet na plnění režimu dne jako je včasné vstávání a příprava na pobyt venku. Vedle naší chaty byla sjezdovka, takže jsme to neměli ani daleko na svah. Každé dopoledne jsme trénovali jízdu na sjezdových lyžích, odpoledne po polední pauze jsme se zdokonalovali v běžecké technice. Vydali jsme se třeba k nedalekému vysílači a zde jsme absolvovali ještě menší okruh jako závod. Den ode dne jsme se díky poctivému tréninku a trpělivé pomoci našich instruktorů všichni zdokonalovali v obou lyžařských stylech. Před ukončením lyžařského výcviku jsme vyrazili na celodenní běžeckou túru na Kolínskou boudu. Celý okruh byl dlouhý přibližně 14 km. Zde jsme se v místní restauraci občerstvili a zahřáli. Pak si někteří před návratem ještě prodloužili trasu o menší okruh navíc. Zpět na chatu jsme dorazili již kolem třetí hodiny odpoledne, takže zbyl dostatek času na odpolední program. Poslední den před odjezdem jsme se věnovali především sjezdovkám. Večer jsme se už jen zabalili a následující ráno vyrazili zpět domů. V Třemošnici na autobusovém nádraží nás vedoucí výcviku odměnili krásnými medailemi, které nám obstarali naši

rodiče. Celý lyžařský výcvik jsme si velmi užili. Děkujeme našim instruktorům za jejich práci, díky které jsme se naučili zvládat oba lyžařské styly.

Šimon Vystavěl,
Anna Zumpfová, 7. roč.

ZŠ - Postav most

Ve dnech 29. 1. a 30. 1. se vybraní žáci devátých ročníků zúčastnili soutěže POSTAV MOST, která se konala na Střední odborné škole a Středním odborném učilišti technickém v Třemošnici. Úkolem jednotlivých družstev sestavených z žáků ZŠ Třemošnice a SOŠ a SOU technického Třemošnice bylo postavit most z dřívek od nanuků, lepidla a provazu. Naše základní škola sestavila dvě skupiny – z 9. A a z 9. B. Střední odbornou školu zastupovalo dalších zhruba 13 týmů. Cílem bylo zkonstruovat zejména takový most, který udrží co největší zátěž. Nejodolnější most postavili Ema Míčová a Vojtěch Němec z 9. B. Ten vydržel 28,4 kilogramů. Dalšími kritérii pro výsledné hodnocení byly také celkový vzhled i kreativita konstruktérů. Právě díky nim získali nejvíce bodů žáci David Černil, Honza Petružálek a Richard Vojáček z 9. A, a tudíž jim byly uděleny zlaté medaile za první místo. Druhé místo obsadil tým z 9. B a třetí skončilo seskupení studentů učiliště.

Celou dvoudenní akci jsme si velmi užili. Jsme rádi, že jsme díky ní mohli získat cenné zkušenosti využitelné v praktickém životě.

Vojtěch Němec, 9. B

SOŠ a SOU - Postav most

Před vysvědčením a jarními prázdninami proběhla na SOŠ a SOU dvoudenní soutěž Postav most, které se zúčastnilo 11 teamů, složených z našich žáků a 2 teamů ze ZŠ Třemošnice. Každý team obdržel před soutěží sadu na stavbu zkušebního mostu doma.

Soutěž probíhala ve 2 fázích. Ve středu 29. 1. měly teamy za úkol sestavit most a ve čtvrtek 30. 1. (po zatvrdnutí lepidla), byl vyrobený most otestován formou zkoušky pevnosti. Konstrukce každého mostu byly velmi originální - od A do Z vymyšlené právě žáky.

Co unese takový most, který je zkonstruovaný z dřívek, provázku a lepidla?

Nejlepší mosty udržely i 29 kg. Porota hodnotila design, konstrukce, nosnost i práci v teamu. Z naší školy se na 1. místě umístil team MAJITELÉ SYLNYC A DÁL NYC, na 2. N. N.N.M. SRO a 3. příčku obsadili ABSTINENTI. Obrovské uznání si ale zaslouží všichni zúčastnění, protože mosty úspěšně dokončili v časovém limitu a každý unesl minimálně 12 kg. Gratulujeme vítězům, děkujeme za účast. Poděkování patří také Ing. Lukáši Vojtovi za organizaci a přípravu akce a všem, kteří se na ní podíleli.

Bc. Michaela Holubová

ZŠ - turnaj futsal

Dne 15. 1. se vybraní žáci zúčastnili futsalového turnaje, který se konal v místní školní tělocvičně, a to za účasti dalších tří škol. Proti našim žákům se postavili soupeři z Vysokého Mýta, Pardubic a Havlíčkovy Borové. Naši školu reprezentovali tito žáci: Michálek Jakub, Handlíř David, Klusák Dominik, Šisler Karel, Novotný Lukáš, Klepetko Petr, Zumpfe Jan. Všechny týmy si postupně zahrály mezi sebou. Postupové místo si z celého turnaje vybojovalo pouze vítězné mužstvo. Žáci z třemošnické školy bohužel nepostoupili, protože vyhráli pouze dva zápasy ze tří. Celý turnaj nestranně řídil pan rozhodčí Pavel Kolbaba. Pokud někteří učitelé dovolili ostatním žákům přijít do tělocvičny, všichni nadšeně fandili a podporovali své spolužáky. A jak si družstvo místní základní školy vedlo? Zde jsou výsledky jednotlivých utkání:

Třemošnice – Vysoké Mýto 4:3
Třemošnice – Pardubice 0:10
Třemošnice – Havlíčkova Borová 9:2

Ema Míčová, 9. B

OČNÍ OPTIKA
TŘEMOŠNICE
NÁMĚSTÍ MÍRU 353

placená inzerce

SOŠ a SOU - Talenty pro firmy

Dne 27. ledna jsme se již po páté zúčastnili soutěže TALENTY PRO FIRMY „T-PROFI“, kterou pořádá Krajská hospodářská komora Pardubického kraje. Cílem soutěže je zvýšit zájem o technické obory s pomocí významných zaměstnavatelů z regionu. Soutěže se zúčastnilo 5 týmů z Pardubického kraje složených ze 3 žáků SŠ a 3 žáků ZŠ, reprezentující významnou firmu svého regionu.

Náš team reprezentoval Kovolis Hedvikov, a. s., ve složení tří žáků 2. ročníku oboru mechanik – seřizovač a tří žáků z 5. třídy ZŠ Třemošnice. Soutěžním úkolem bylo sestavit funkční model ze stavebnice Merkur za časový limit 2,5 hodiny dle zadané dokumentace.

V letošním ročníku jsme stavěli model větrné elektrárny s regulací výkonu, kterou se nám podařilo sestavit, vyzkoušet a odevzdat ještě před uplynutím časového limitu. Do montování se aktivně zapojili všichni naši velcí i malí žáci, za což jim patří velké

poděkování. Porota hodnotila vyčerpaný čas z časového limitu, dále kompletnost, vzhled a funkčnost modelu. Nakonec jsme opět obsadili krásné druhé místo a budeme se těšit na další výzvy. Za vedení žáků děkujeme učiteli OV Michalu Šrámkovi a Tomáši Plítkovi.

Bc. Michaela Holubová

SOŠ a SOU - Předání svářečských průkazů

V polovině února proběhlo předání svářečských průkazů úspěšným absolventům svářecího kurzu pod vedením Mgr. Františka Melechovského. Třída L2 – svařování elektrickým obloukem v ochranné atmosféře, metoda 135. Třída L3 – svařování obalenou elektrodou, metoda 111.

Pokud stále váháš, kam si podat přihlášku, nezapomeň, že máme vlastní svářecí školu a moderně vybavené dílny, které čekají právě na Tebe. Poslední Den otevřených dveří sice proběhl už v lednu, ale pokud se k nám chceš přijít podívat, neváhej nás kontaktovat. Rádi Tě provedeme celou školou.

Bc. Michaela Holubová

ZUŠ má nový koncertní sál

V pondělí 10. února od 17 hodin proběhlo z iniciativy nového ředitele Štěpána Křováčka slavnostní otevření nově zrekonstruovaného sálu na Staré radnici v Heřmanově Městci. Byla položena nová podlaha, proběhla kompletní výmalba spolu s úpravou elektroinstalace, včetně instalace nového osvětlení, a umístěno bylo i nové pódium. Mezi hosty byli významní občané Heřmanova Městce – ministr zemědělství Marek Výborný, místostarostka Zuzana Dvořáková, Radní pro školství Pardubického kraje Josef Kozel, ředitel Komorní filharmonie Pardubice Pavel Svoboda, ředitelé příspěvkových organizací města a další. Kromě hudebního programu byla součástí večera také ukázka prací výtvarného oboru (celoroční projekt Madagaskar) a prezentace rekonstrukce a budoucích plánů Základní umělecké školy, kterou představil její ředitel.

Sál na Staré radnici s variabilní kapacitou (max. 70 míst) se tak stává novým prostorem pro koncerty a další aktivity žáků ZUŠ. „Věřím, že muzicírování v tomto krásném sále nebude inspirativní jenom pro žáky a jejich pedagogy, ale že bude i krásným zážitkem pro návštěvníky koncertů. Doufám, že sál v budoucnu poslouží v případě potřeby i dalším příspěvkovým organizacím města v rámci jejich aktivit. Mnohokrát děkuji všem, kteří se podíleli na realizaci této rekonstrukce.“

Štěpán Křováček, ředitel

ZUŠ Heřmanův Městec

Th dance ZUŠ HM celý leden a únor vystupuje na plesech a my moc děkujeme za pozvání.

Tereza Hluchníková

linka důvěry

K ŽIVOTNÍ MOUDROSTI PATŘÍ,
ŽE MÁME NÁROK BÝT NĚKDY SLABÍ.

Linka důvěry Pardubického kraje Ústí nad Orlicí

- Pomoc v krizové situaci, poskytnutí informací
- Telefon za cenu běžného telefonního hovoru
- NONSTOP provoz a anonymita
- Zavolat a napsat může každý ..., i Vy ...

KONTAKT Ústí nad Orlicí,
obecně prospěšná společnost
provozovatel Linky důvěry

Smetanova 470, Ústí nad Orlicí, 562 01
e-mail: lduo@seznam.cz
IČ: 61239488
Číslo bankovního účtu:
757001494/0600, GE Money Bank
T. G. Masaryka 115, 562 01 Ústí nad Orlicí

Linka důvěry Ústí nad Orlicí funguje za účasti finanční podpory MPSV ČR, Pardubického kraje, měst, obcí a dalších sponzorů a dárců, kteří jsou uvedeni na webových stránkách linky důvěry.

www.linkaduveryuo.cz

Burza oblečení

Od 6. do 28. 3. proběhne v městské galerii **Burza oblečení, hraček a sezonního sportovního vybavení.** Můžete nosit i věci pro dospělé, ale přednost dáváme **dětskému zboží**, omezení počtu kusů **na 100/osobu.**

Výběr bude probíhat tak, že si označíte vaše zboží nějakými lepítky či štítky s vaší cenou. Zboží i s cenami nám sepíšete na seznam. Budeme rády, když na sepsání zboží použijete námi vytvořený formát seznamu (**na jeden řádek – jeden kus zboží**), usnadní nám to práci a ušetří čas. Vy si zboží a seznam nachystáte v klidu doma a nemusíte stát ve frontě a čekat, někdy dost dlouho, než na vás přijde řada. Tento seznam si můžete stáhnout z webových stránek galerie nebo si jej vyzvednout už vytištěný v galerii, v knihovně a na matrice. Seznam doplníte vaším **telefonním číslem, celým jménem** a se zbožím nám jej přinesete do galerie. My si od vás zboží převezmeme a bez vaší přítomnosti našpendlíme našimi štítky.

Vrácení zboží bude probíhat obdobně jako výběr zboží. Přijdete si pro věci, my vám vrátíme vaše neprodané zboží a vyplatíme peníze. Burzu můžete navštívit dopoledne **od 10:00 do 12:00** hodin a odpoledne **od 13:00 do 16:00** hodin.
Vybírání: 6. – 7., 10. – 12. 3.
Prodej: 14., 17. – 19. 3.
Třídění: 20. – 26. 3. ZAVŘENO
Vrácení: 27. – 28. 3.

Kontakt pro případné dotazy: Martina Víšková 739 450 394, galerie.tre@seznam.cz.

Martina Víšková

VYPLŇUJTE POUZE BÍLÁ POLÍČKA, 1 KS ZBOŽÍ = 1 ŘÁDEK

Číslo zákazníka	Jméno	Telefon	Poplatek	Provize	Barva štítků

Číslo lístku	Popis zboží	Cena	Prodáno	Zisk

VYPLŇUJTE POUZE BÍLÁ POLÍČKA, 1 KS ZBOŽÍ = 1 ŘÁDEK

Číslo zákazníka	Jméno	Telefon	Poplatek	Provize	Barva štítků

Číslo lístku	Popis zboží	Cena	Prodáno	Zisk

Březen - měsíc čtenářů

Březen, měsíc čtenářů je tradiční kampaň k podpoře četby a čtenářství. A tak i nás čeká plno akcí. Vyhlásíme Nej nej čtenáře, oslavíme den žen, vyhlásíme výsledky soutěže ve sběru hliníku „O Hliníkové království" a pozveme vás na film o Železných horách.

O Hliníkové království

Dne 25. 2. byla ukončena soutěž ve sběru hliníku pro děti MŠ a ZŠ Třemošnice. Vyhlášení výsledků ve sběru hliníku proběhne koncem měsíce března.

Ukliďme Česko

Ukliďme Česko je dobrovolnická úklidová akce, která probíhá na území celé České republiky. Jejím cílem je uklidit Českou republiku od nepořádku, nebo od nelegálně vzniklých černých skládek. Každým rokem o této akci informujeme a účastníme se. A můžete i vy. Hlavní jarní úklidový den v roce 2025 připadá na sobotu 29. března, ale svůj den úklidu si můžete zvolit kdykoliv a kdekoliv**.** Tak neváhejte a ukliďte své okolí od nepořádku.

Film o Železných horách

Ve středu 26. 3. od 17:30 hodin vás zveme do knihovny na projekci dokumentárního filmu Železné hory, skrytá krása.

Film prostřednictvím působivých záběrů přibližuje nejkrásnější místa a vzácné rostliny a živočichy Chráněné krajinné oblasti Železné hory.

Projekce trvá 30 minut, scénář a režie: Jan Kuchynka, Ondřej Pelikán, Zuzana Růžičková. Po projekci bude následovat beseda o přírodě Železných hor s vedoucím CHKO Vlastimilem Peřinou. Zájemci, hlaste se v knihovně, počet míst je omezený.

Semínkovna

Pranostika sice říká: „Březen - za kamna vlezem"…, ale určitě pomalu a jistě chystáte výsadbu na zahrádku. Zjistili jste, že vám některá semínka chybí? Nevadí, stačí dojít do knihovny do semínkovny a vybrat si potřebná semínka do vaší zahrádky. Nebo naopak věnovat některá, která vám při výsadbě zbyla.

Ohlédnutí

Hvězdičkový ples

Již 11. Hvězdičkový ples města Třemošnice je za námi. Letošní téma se neslo v duchu „Ve víru Las Vegas". Na plese nechyběl lesk šatů krásných dam, vůně karet, peněz, tanec, smích a dobrá nálada. Navštívil nás Elvis Presley, ano, ano Elvis Presley žije. Tombola měla své výherce a o půlnoci nás uchvátil pole dance dvou vysportovaných žen. V ranních hodinách se s námi loučila kapela Holá beznaděj Ivánka Šmejdy s tóny písně: Tak už jdeme do finále a poslední tóny zní, to všechno se chystá spousty dní. A najednou už jen pár taktů se skrývá……Nejlepší písničky zpívali dnes jen umělci známí s hlasem i bez. A ženy, jak sen se líbily všem. A když jste se chvíli smáli, tak dali jste kousek chvály i nám…..

20. ročník Turnaje her

Tak je již za námi, každoroční akce – Turnaj ve stolních hrách. Tento rok přišlo 32 soutěžících. Soutěžilo se ve třech kategoriích: předškolní děti, 1. - 4. třída a 5. třída až 99 let. Nejmladší děti soutěží v 5 hrách, prostřední a nejstarší hráči v 9 hrách.

V kategorii předškolních dětí byly v letošním roce 4 děti. Nejlépe to zvládli: Vilda Petr, Rozárka Pavlíčková, Jonáš Zedník a Janička Jeřábková. V prostřední kategorii 1. - 4. třída hrálo 13 dětí, nejlépe to zvládli: Adéla Jelínková, Aleš Erben, Nela Klepačová. V kategorii 5. třída – 99 let si zahrálo 15 soutěžících a hlavní výhry si odnesli: Michaela Jelínková, Monika Erbenová, Zdeněk Pavlíček. Pochvalu si zaslouží všichni, kteří se turnaje zúčastnili, není důležité vyhrát, ale zahrát si a pobavit se. Každý si odnesl nějakou cenu a pocit z příjemně stráveného odpoledne.

Hrají se hry: svět v kostce, domino, věž, tučňáci, vzdušný hokej, magnetické kuličky, zvířátka, blokus a klokani. Všechny tyto hry si můžou čtenáři půjčovat v knihovně a zahrát si doma s rodinou i s přáteli.

Světlana Hromádková

VU3V

V únoru začal další semestr Virtuální univerzity třetího věku. Jarní semestr má téma Stromy. I tentokrát se přihlásily pouze ženy, studuje 23 seniorek.
Dozví se něco nového, trénují paměť, setkávají se, přátelí se.
Pokud vás to oslovuje, můžete se na další semestr přihlásit také.

Pavla Alvarezová

DRAM&ŤÁK

Skupina DRAM&ŤÁK se vydala na další turné, tentokrát s pohádkou Sněhurka a sedm trpaslíků. První veřejné vystoupení našich malých herců proběhlo 9. února v Kulturním domě Třemošnice. Velká účast diváků nás velice potěšila a za to všem moc děkujeme. Svou hereckou zručností děti během února potěšily ještě své vrstevníky ze základní školy Třemošnice a Ronov, ale nezapomněly ani na ty nejmenší děti z mateřských škol Třemošnice, Běstvina a Ronov.

A protože mladých umělců není nikdo dost, velice rádi v září přivítáme nové nadšence s hereckým nadáním.
Za skupinu DRAM&ŤÁK

Bára a Klára

Bylinkové okénko

Čas kvapem letí a my se opět setkáváme na prahu prvního jarního měsíce a těšíme se na soupeření paní zimy s pomalu se probouzejícím jarem. Přesto, že březen bývá někdy nevlídný, první nedočkavé byliny nás už okouzlují svou krásou a vůní.

Jednou z nich je **sedmikráska chudobka,** vytrvalá bylina, která roste v nízkých trávnících, kde je dostatek světla a slunce. Dobře snáší sečení trávy, po kterém dobře regeneruje. Sedmikrásky si v minulosti velice cenili Keltové, uctívali ji jako symbol světla. Staří Germáni si rostlinky považovali, byla součástí kadidla. V roce 1994 bylo vědecky potvrzeno působení sedmikrásky proti viru HIV.

K léčebným účelům je vhodný jarní sběr, nejlépe kolem poledne. Sbírají se květy se stopkou do 2 cm. Použití chudobky je mnohostranné, působení velmi mírné bez kontraindikací. K léčení nepoužíváme zahradní

sedmikrásky s načervenalými květy. **Bylina je velmi vhodná do směsí.** Je vhodná směs s tymiánem (nať), květem lípy a yzopem lékařským (nať), kdy v poměru 2,1,2,4, 2 čaj. lž. směsi zalijeme 250 ml vařící vody a louhujeme 25 minut**.** Scedíme, osladíme medem a pijeme 3x denně po dobu 3 týdnů**. Užívá se ve formě nálevu, odvaru, lihové tinktury, sirupu a masti.** Sedmikráska pomáhá při nachlazení a vykašlávání hlenů, při zánětu ledvin, revmatismu, je protizánětlivá, svíravá a hojivá, čistí krev, uklidňuje podrážděné zažívání. Pomáhá též při astmatu, kdy volíme tříminutový odvar v poměru 2 čaj. lž. na 200 ml vody a sladíme medem. Při různých bolácích a vředech v ústech pomáhá **žvýkání čerstvých listů.** Sedmikráska je vhodná **do koupelí** na kožní nemoci, ekzémy, nehojící se rány, vyrážky a akné**.** Na pohmožděniny pomáhá **obklad** z rozdrcených listů a mast z listů používá-

me zevně na rány a modřiny.
Doporučuji květy sedmikrásek přidávat například jako koření do pomazánek spolu s listy popence obecného a ptačince prostředního. Chutná výborně.

Snad každého z nás potěší svou vůní a jemnou krásou **violka vonná**, známější pod názvem fialka. Kvete na přelomu března a dubna, roste v trávnících na vlhčích místech, v polostínu při okrajích lesů a v příkopech. Bylinkářská tradice o ní říká, že čím je květ tmavší, tím je bylina léčivější. Violka vyzařuje krásu, lásku a štěstí a váže se k elementu vody. Svou vůní zmírňuje vztek, uklidňuje srdce a oslazuje spánek. Je spojená s klidem, prostotou a sexuálním potěšením. Její vůně v kombinaci s levandulí účinkuje jako silné afrodiziakum. Keltové pili při oslavách letního a zimního slunovratu violkové víno, které umožňovalo duchovní cestu do jiných světů. U starých Slovanů byla violka zasvěcena bohyni

Vesna a na její počest se přidávala do kadidla. Ve středověku se z jejího kořene vyráběl sirup proti černému kašli a chrapotu, violka se užívala proti melancholii, hysterii, hypochondrii a skleslé mysli.
Léčivý je oddenek, list a květ. Violka pomáhá při nachlazení, kdy usnadňuje vykašlávání, má močopudné účinky a pomáhá při revmatismu. **Květ** se používá ve formě **nálevu** nebo **sirupu**, **list** jako **nálev** nebo **odvar**, z **oddenku** připravujeme **odvar a lihovou tinkturu.** Při zánětu plic a průdušek užíváme nálev, kdy zalijeme 1 čaj. lž. 250 ml vařící vody, 15 minut louhujeme a užíváme 2x až 3x denně. Dávkování je třeba dodržet, protože při předávkování bylina účinkuje emeticky, tj. vyvolává pocit ošklivosti a nutkání k dávení. Odvar z kořene se používá ke kloktání při bolestech v krku. Sirup připravíme, tak že 500 g modrých květů bez zelených kalíšků zalijeme litrem vařící vody, necháme 24 hodin macerovat, poté scedíme a do vylisované šťávy přidáme 1 500 g cukru. Pro jeho snadnější rozpuštění mírně 20 minut zahříváme (nesmí se vařit). Hotový sirup slijeme do tmavých lahví. Pak užíváme 3x denně 1 kávovou lž. při křečovitém kašli, nachlazení a zánětu průdušek.

Violkový olej je skvělý na léčení spálenin a takto si ho vyrobíme, do 250 ml mandlového oleje nasypeme hrst květů a necháme několik dní vyluhovat. Pro silnější výluh můžeme olejovou směs mírně zahřát, ale nevařit. Poté scedíme a uložíme do chladna. Podle potřeby vtíráme do pokožky.
A ještě pár rad a zajímavostí:
-věnec z violek položený na hlavu pomáhá při migrénách, závratích a nespavosti, má ochlazující účinek, a tak mírní zvýšenou horkost
-violkové koupele nohou podporují spánek
-violková nať macerovaná ve vinném octě se užívá na obklady při dně
-rozmačkané čerstvé listy violky se přikládají na zánětlivé otoky a na kožní rakovinová ložiska

Děkuji čtenářům za pozornost a s voňavým bylinkovým pozdravem

Dana Vojáčková

Vážení čtenáři a čtenářky,
přicházím s dalším pokračováním příběhu **Dej tělu šanci.** Vysvětlila jsem vám, jak vypadá hormonální rovnováha a nerovnováha. Někteří z váz zjistili, že jsou v hormonální rovnováze, jiní možná, že již trpíte civilizačními chorobami, které jsou důsledkem hormonální nerovnováhy. Zamyslíme se nad tím, co dále. Původní záměr přírody, a to je **uspokojit hlad**, přišel vniveč. Tělo se přeprogramovalo na **uspokojování chutí**. Bylo by třeba skončit s konzumací nezdravých potravin.

Průmyslově upravené potraviny v sobě koncentrují velmi intenzivní chutě. Ty mají za úkol vyvolat silný stimulační efekt, který nedokážeme silou vůle ovládnout. A tak konzumujeme umělou potravinu plnou prázdných kalorií, nulové výživové hodnoty. A protože tělo nenachází v daném pokrmu žádnou výživu, žádá si o další a další porci. My se tak stáváme na těchto potravinách závislými. Navíc při konzumaci prázdné potraviny dochází k vyloučení endorfinů (hormonu štěstí), díky kterým se cítíme na krátkou chvíli velmi spokojeni. **Skončit s konzumací nezdravých potravin je těžké**. Změna jídelníčku se zdá téměř nemožná, neboť naše závislost se stává neovladatelnou.

Od pravěku se utvořil návyk na tři základní chutě (sladkou, tučnou a slanou). Tento návyk se vytvořil z užitečného důvodu. Šlo o chutě bezpečné, takové, které přinášejí tělu výživu. **Moderní doba nám vzala výživnost**. Místo výživných potravin konzumujeme náhražky, které nezasytí a jen stimulují a podněcují další a další chutě. A tak se přejídáme a přejídáme. Vždyť to nevadí, na přejídání máme přeci účinné zbraně! Diety, cvičení, disciplínu a silnou vůli. Mohu vás však ujistit, že **na hormony žádné triky neplatí**. Hormony nelze ošidit dietou, nelze je přecvičit, ani přelstít silnou vůlí a disciplínou.

Potraviny, které neobsahují žádné živiny, nepovedou nikdy k našemu zdraví. Můžeme je rozdělit na **tři skupiny**: nezdravé cukry, nezdravé bílkoviny, nezdravé tuky. Mezi **nezdravé cukry** patří: bílý cukr, fruktózová sladidla (agávový sirup, kukuřičný sirup), umělé cukry a stévie, bílá mouka, škroby z brambor a kukuřice, bílá rýže a rýžová mouka. Mezi **nezdravé bílkoviny** se řadí: průmyslově vyráběné uzeniny, sladké a nízkotučné mléčné výrobky, sójová mouka. **Nezdravé tuky**: průmyslové oleje (slunečnicový, kukuřičný, sójový), ztužené tuky a margaríny.

Cílem mého povídání není, abyste u každého zakoupeného výrobku sledovali množství obsaženého cukru. Cílem je vás ze závislosti na cukru vymanit. Vy pak budete svobodní, na cukru nezávislí. A pokud si občas nějakou sladkost dopřejete, tak bude stát za to. Jak na to vám sdělím později.

Cukr je hlavním viníkem hormonální a metabolické nerovnováhy. K jakým nemocem vede? Cukr výrazně oslabuje imunitní systém, narušuje hospodaření s minerály, a tak přispívá k osteoporóze. Vede ke zvýšené hladině volných tuků v krvi, ke snížení hladiny dobrého cholesterolu, a tím se podílí na vzniku kardiovaskulárních chorob. Cukr je za vznikem onemocnění, kterému říkáme cukrovka II. Typu (diabetes mellitus). Je **výživou pro rakovinné buňky** a je dáván do souvislosti **s rakovinou** prsu, prostaty, konečníku, slinivky a žaludku. Výrazně **zhoršuje** autoimunitní onemocnění (roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, astma). Stojí také za vnikem žlučníkových kamenů, zhoršuje průběh Crohnovy choroby. Stojí za neurologickými chorobami, vede k depresím, zvyšuje hyperaktivitu dětí a **výrazně urychluje proces stárnutí**. A to jsem vyjmenovala pouze nejznámější, v populaci často se vyskytující onemocnění.

Cukr totiž nejen narušuje hormonální rovnováhu, ale poškozuje také **mikrobiální rovnováhu v tenkém střevě** a současně je potravou pro patogenní mikroorganismy. Díky cukru se tito mikrobi rychle množí, poškozují sliznici tenkého střeva. Takto změněná sliznice se po čase stává propustnou a do krevního řečiště se vedle mikroorganismů dostávají i toxiny z nestrávené potravy. **Vzniká tak syndrom propustného střeva.** Ten časem přerůstá v systémový zánět v celém těle.

Průmyslové potraviny jsou jen náhražkou potravin výživných. Jsou plné konzervantů, barviv, stabilizátorů a emulgátorů. Průmyslově upravené potraviny se nemohou nikdy podílet na stavbě zdravého těla. **Hormonální rovnováhy dosáhneme pouze přes opravdové potraviny.**

Vážení čtenáři a čtenářky, u dalšího pokračování se sejdeme v dubnu, kde budeme svoji pozornost věnovat všemu nezdravému. Nezdravé sacharidy, nezdravé bílkoviny a nezdravé tuky.

MUDr. Zdeňka Procházková

Stolní tenis

V sobotu 18. 1. se uskutečnil snad už tradiční turnaj ve stolním tenise pod hlavičkou sportovní komise. To, že se to hezky rýmuje, je sice fajn, ale zajímavější byla letošní účast 29 účastníků! Ti si zahráli ve třech skupinách, ze kterých postoupili vždy tři nejlepší do dalších tří skupin a to: ELITE, STŘED a NIŽŠÍ STŘED... Každopádně všichni hráči včetně šesti žen si zahráli plno zajímavých zápasů a odnesli si kromě zážitků i několik drobných cen. Poděkování pak patří samozřejmě Městu Třemošnice za podporu a v neposlední řadě Ivě Blažkové za zajištění občerstvení. Podle ohlasů to byla pro všechny příjemně strávená sobota a vítěz turnaje Vilém Sarvaš, stříbrná Lenka Chadrabová, bronzový Milan Friss s ostatními stolními tenisty se těší na další podobný turnaj.

Pavel Kolbaba

Karate klub Lichnice

Zahájení soutěžní sezóny 2025

Dne 25. 1. se mladí karatisté z Karate klubu Lichnice zúčastnili Velké ceny - Dětský pohár karate, která se konala v Říčanech. Dokázali vybojovat celkem 13 medailí, z toho 5 zlatých, 3 stříbrné, 5 bronzových a 5 pátých míst, což je skvělý začátek nové sezóny. Gratulujeme všem zúčastněným karatistům k jejich skvělým výkonům a bojovému nasazení.

Zlaté medaile:

Matyáš Kožár – Kumite Beginner ml. žáci 8-9 let (7. Kyu)
Adéla Jelínková – Kumite Beginner ml. žákyně 8-9 let (7. Kyu)
Miron Kholodnyak – kata ml. žáci (10-11)
Alexander Malyshev – kumite ml. žáci (10-11) - 35 kg
Miron Kholodnyak – kumite ml. žáci (10-11) - 40 kg

Stříbrné medaile:

Matěj Novák – Kihon Ido Chlapci do 7 let (≤ 8. Kyu)
Adéla Jelínková – Kata Beginner ml. žákyně 8-9 let (7. Kyu)
Eliška Hušková – Kumite Beginner ml. žákyně 8-9 let (7. Kyu)

Bronzové medaile:

Matyáš Kožár – Kata Beginner ml. žáci 8-9 let (7. Kyu)
Matyáš-Milan Pudil – Kata Beginner ml. žáci 8-9 let (7. Kyu)
Eliška Hušková – Kata Beginner ml. žákyně 8-9 let (7. Kyu)
Alexander Malyshev – kata ml. žáci (10-11)
Matyáš Zwolski – kumite ml. žáci (10-11) - 35 kg

Pátá místa:

Matěj Tomášek – kata ml. žáci (10-11)
Matěj Tomášek – kumite ml. žáci (10-11) - 35 kg
Anna Malyshev – kumite balon beginner do 7 let
Anna Malyshev – kihon ido beginner do 7 let
Ludmila Švachová – Kumite Beginner ml. žákyně 8-9 let (7. Kyu)

Coach Petr Kosina

Cykloturistický oddíl

Trasa turistického pochodu 4. 2.
Třemošnice – Peklo – Kraskov – Počátky – Nouzov – Třemošnice
Délka trasy: 11 km
Účast: 22 turistů
Letošní turistickou sezónu jsme zahájili velice zdařilým pochodem v okolí Třemošnice. K příjemné pohodě přispělo pravé předjarní počasí a pozitivní nálada všech turistů. Všichni byli příjemně unaveni, a hlavně spokojeni s absolvovanou trasou.

Trasa turistického pochodu 18. 2.
Horky - Bratčice - Tisá skála - Golčův Jeníkov
Délka trasy: 10,5 km
Účast: 17 turistů

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

Josef Novotný

Šipkový turnaj

Recepty čtenářů

Plněná krkovice

Suroviny: 1-1,5 kg krkovice vcelku, 2-3 cibule, anglická slanina nebo špek, hořčice, česnek, niva nebo jiný sýr, syrová paprika nebo nakládaná kapie, sůl, mletý pepř, grilovací nebo jiné podobné koření, sádlo, voda nebo vývar na podlití, kdo má rád, přidá si bylinky jako je rozmarýn, tymián apod.

Postup: Krkovici nakrájíme na asi 1 cm silné plátky, ale POZOR nedokrajujeme úplně, spodek krkovice bude vcelku. Všechny jednotlivé plátky potřeme hořčicí, posolíme a popepříme, a to i venkovní strany. Mezi plátky vložíme na kolečka nakrájenou cibuli, plátky slaniny, trochu cibule a slaniny si necháme do základu, na plátky nakrájený česnek, sýr a papriku. Krkovici si pevně svážeme provázkem a posypeme kořením.
V pekáčku nebo hrnci na sádle orestujeme nadrobno rozkrájenou cibuli a slaninu nebo špek.
Krkovici položíme do pekáčku, podlijeme a pečeme podle velikosti krkovice asi 1-1,5 hodiny přikryté, na posledních 10 minut odkryjeme.

RR

Výjezdy hasičů

23. ledna – záchrana osob – AED – Kněžice
Výjezd s AED na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje a následná spolupráce se záchrannou službou a policií.

30. ledna – požár – Skoranov
S HS Seč a policií ČR jsme vyjížděli k požáru kontejneru na komunální odpad do obce Skoranov. Požár byl uhašen HS Seč před naším příjezdem. Jednotka nezasahovala.

31. ledna – záchrana osob – Ronov nad Doubravou
Výjezd s AED na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje a následná spolupráce s JSDH Ronov nad Doubravou a záchrannou službou.

1. února – požár – Starý Dvůr
S HS Seč a policií ČR jsme vyjížděli k technické závadě na krbu v chatě. Po domluvě s velitelem zásahu se jednotka vrátila zpět na základnu.

1. února – záchrana osob – AED – Třemošnice
Výjezd s AED na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje a následná spolupráce se záchrannou službou, HS Seč a policií ČR.

Radim Vašíček, velitel jednotky,
Zdeněk Sasín ml.

Poděkování

Děkujeme záchranným složkám, zejména dobrovolným hasičům z Třemošnice, za obětavou pomoc při snaze o záchranu života.

Rodina Hnátových

Rozloučili jsme se

Dne 24. ledna zemřel František Textor ve věku 64 let.

Dne 25. ledna zemřel Jaroslav Světinský ve věku 81 let, Ronov nad Doubravou č. p. 454.

Dne 29. ledna zemřel Josef Novotný ve věku 67 let, Třemošnice.

Dne 29. ledna zemřel Miloš Šíma ve věku 74 let, Třemošnice č. p. 378.

Dne 29. ledna zemřel Petr Špás ve věku 72 let.

Dne 4. února zemřel Zdeněk Skokan ve věku 78 let, Pařížov č. p. 50.

Dne 16. února zemřel Lubomír Hnát ve věku 79 let.

STK CHOTĚBOŘ

Vážení motoristé a motoristky,
začíná nová motoristická sezona 2025.
Provádíme i technické kontroly vozidel dovezených z EU.

Vše na jednom místě – **STK a emise**. **Jen u nás bez čekání, pokud použijete náš online rezervační (objednávkový) systém.** Vše naleznete na našem webu – **www.stk-chotebor.cz** nebo se dozvíte na tel. číslech **569 621 286** a **606 778 754**.

Možnost platby hotově nebo kartou.

Naši kvalitu práce zajišťujeme ve spolupráci s německou firmou DEKRA automobil.
Vedoucí STK a emisí: Jan Pešek.

STK Chotěboř

Provádíme:

1. měření emisí vozidel do 3,5 t
2. technické kontroly osobních a nákladních automobilů do 3,5 t, motocyklů, čtyřkolek, přípojných vozidel.
3. evidenční kontroly vozidel do 3,5 t

Těšíme se na Vaši návštěvu!

Způsob provádění technických prohlídek naleznete na www.stkinfo.cz.

Pracovní doba:

1. 3. – 30. 11.		1. 12. – 28. 2.	
Po	7.00 – 16.00	Po	7.00 – 16.00
Út	7.00 – 16.00	Út	7.00 – 14.00
St	7.00 – 16.00	St	7.00 – 16.00
Čt	7.00 – 16.00	Čt	7.00 – 14.00
Pa	7.00 – 15.00	Pa	7.00 – 15.00

placená inzerce

1. 3.	Hasičský ples	Hospoda Lipovec
K poslechu a tanci hraje kapela SmartBand, začátek ve 20:00 hodin.		
6. - 28. 3.	Burza oblečení, hraček a sportovního vybavení	Městská galerie
Městská galerie pořádá burzu od 6. do 28. března. Počet kusů na 1 osobu je 100. Zboží zapište do seznamu, který si můžete vyzvednout na matrice, v knihovně nebo v galerii. Více informací galerie.tre@seznam.cz a na telefonu 469 611 136, 732 936 776.		
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 jsou v prodeji v knihovně.		
8. 3.	Ronovský bál	Ronov n. D.
ZŠ a město Ronov n. D. vás zvou na bál. K poslechu a tanci hraje skupina HB Ivana Šmejdy, začátek ve 20:00 hodin v tělocvičně ZŠ. Předprodej vstupenek v knihovně v Ronově n. D.		
11. 3.	Chytrý kvíz – Harry Potter	Restaurace Kotelna
Přijďte si zahrát Chytrý kvíz do Restaurace Kotelna od 18:00 hodin. Týmy 2-8 lidí, nutná rezervace na 777 547 833. Vstup 150 Kč na osobu.		
15. 3.	Dětský karneval v Lipovci	Hospoda Lipovec
Dětský karneval s bohatou zábavou, organizované soutěže s odměnami pro děti, začátek ve 14:00 hodin.		
21. 3.	Květinkový ples	KD Prachovice
OÚ Prachovice a kulturní komise vás zvou na ples. K poslechu a tanci hraje kapela Wječná žízeň. Těšit se můžete na půlnoční překvapení. Vstupné je 150 Kč.		
21. 3.	Přednáška – Poutní cesta	MěÚ Ronov n. D.
Dana Horská bude vyprávět o své cestě do Santiaga de Compostely, začátek v 17:30 hodin v zasedací místnosti MěÚ v Ronově nad Doubravu. Vstupné dobrovolné.		
22. 3.	Fotbalový zápas – AGRO CS 1. A třída	Stadion Třemošnice
Fotbalový zápas Třemošnice – Polička, začátek v 15:00 hodin.		
22. 3.	Vítání jara	Třemošnice
Středisko Junák Ronov n. D. pořádá 21. ročník turistického pochodu na Pařížovskou přehradu, můžete jet i na kole. Sraz v 10:00 hodin na vlakovém nádraží v Třemošnici.		
24. 3.	Promítání filmu o Železných horách	Městská knihovna
Zveme vás na projekci filmu Železné hory, skrytá krása (30 minut). Po projekci bude následovat beseda s vedoucím CHKO Vlastimilem Peřinou, začátek v 17:30. Zájemci, hlaste se předem.		
29. 3.	Ukliďme Česko	
I na letošní rok je vyhlášena tato celorepubliková akce. I my v Třemošnici a místních částech se můžeme zapojit a uklidit veřejné prostory kolem nás.		
29. 3.	12. ročník vodáckého sjezdu	Seč
Vodácký sjezd Chrudimky ze Seče do Mezisvětí (WW1). Vypouštění VD Seč je zajištěno od 11:00 do 14:00 hodin.		
19. 4.	6. šipkový turnaj v Třemošnici	Kulturní dům
Turnaj v elektronických šipkách na 6 terčích, formát 501 double out . Prezence do 10:30 hodin, start v 11:00 hodin, startovné 250 Kč, v ceně je občerstvení. Registrace v Restauraci Kotelna nebo na michaltschopl@seznam.cz do 16.4. Maximálně 64 hráčů.		

Přání - 8. březen MDŽ

Naše milé čtenářky – ženy,
přejeme vám zdravíčko, štěstíčko jen,
pohodu, radost, splněný každičký sen.
Život nechť jen to nejlepší přináší,
blízcí ať vám ho s láskou dotváří.

Pánové, nepropásněte příležitost vyjádřit svým ženám velké poděkování za jejich lásku, trpělivost, péči a velké srdce, o které se umí podělit. Jsou nejkrásnějšími bytostmi tohoto světa, dokážou naplnit domov štěstím a radostí.

Vaše RR

Inzerce

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:kominictví-zednik@email.cz
Web:www.kominictvi-zednik.cz

BENEŠ ELEKTRO

Zdeněk Beneš-elektrikář-rozšiřuje svoji působnost z Kutné hory i na oblast Třemošnice a okolí.
NABÍZÍ: elektroinstalační práce
REALIZACE: novostaveb
přestaveb domů, bytů
poradenství při rekonstrukcích
revizí
zajistíme i drobné opravy
i úpravy v domácnostech
Kontakt Kutná hora
Beneš Zdeněk
Tel: 722 913 133
e-mail: benes.zdenda@gmail.com
Kontakt Třemošnice
Šindelář Jiří
Tel: 773 285 627
e-mail: sindici@seznam.cz

Koupím staré pohlednice, známky, odznaky, vyznamenání, vzduchovky, uniformy, hodinky, fotoaparáty, sklo, porcelán a různé staré věci.
Tel. kontakt 730 938 090

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**: 17. 3. 2025
Tisk: Tiskárna v Ráji, s. r. o. Pardubice **Náklad:** 1 370 ks
Distribuce: zdarma do všech domácností **Datum vydání:** 1. 3. 2025 **Registrační číslo:** MK ČR E 18645