

TŘEMOŠNICKÉ NOVINKY



duben 2025

Informační měsíčník Města Třemošnice zdarma do všech domácností



Moudro:

Pokud se s tím dá něco dělat, proč si dělat starosti. Pokud se s tím nedá nic dělat, proč si dělat starosti.

INVESTIČNÍ AKCE V ROCE 2025

Do rozpočtu města zastupitelé schválili investiční akce, které jsou či budou realizovány letos nebo jsou projektově připravovány.

Oprava komunikace ve Skoranově (realizace 04-05/2025)	5,000 mil. Kč
Nový asfaltový povrch průjezdní komunikace ve Skoranově, zpevnění krajnic	
Oprava komunikace na Kubíkovy Duby (realizace 07-08/2025)	2,650 mil. Kč
Výsrava výtluků a nový asfaltový povrch v celé šíři komunikace, oprava krajnic	
Chodník ulice 1. máje (realizace 07-10/2025)	2,600 mil. Kč
Kompletní rekonstrukce chodníku od ulice Školní za vjezd do SRC Lihovar, součástí bude uložení kabelu pro optický internet	
Chodník v ulici Družstevní (realizace 08-10/2025)	2,300 mil. Kč
Kompletní rekonstrukce chodníků v ulici Družstevní (část před domy č. p.312 až 315)	
Oprava chodníku u „Kotelny“, k bytovému domu č. p. 326 a 327, u lávky SOŠ (realizace 04/2025)	0,600 mil. Kč
Nové obruby, asfaltový povrch chodníku	
Chodníky mezi bytovkami v ulici Hedvikovská, sjezdy (realizace 07-10/2025)	1,050 mil. Kč
Oprava chodníků mezi bytovkami, sjezdy z ulice Hedvikovská	
Mateřská škola, venkovní hřiště (realizace 07-08/2025)	0,400 mil. Kč
Nová hrací plocha vedle mlhoviště v areálu MŠ	
Veřejné osvětlení (realizace 05-06/2025)	0,100 mil. Kč
Doplnění stožárů a svítidel v Třemošnici a Podhradí	
Veřejné osvětlení a přístřešky u autobusových zastávek (realizace 04-06/2025)	0,500 mil. Kč
Doplnění VO v části Závatce, přístřešky u autobusových zastávek (v rámci rekonstrukce)	
DPS – IT infrastruktura (realizace 08-09/2025)	0,290 mil. Kč
Datový spoj mezi radnicí a Domem s pečovatelskou službou, vnitřní IT infrastruktura v DPS	
DPS – Výtah (příprava a realizace lůžkového výtahu, 2025)	4,700 mil. Kč
Stavební práce v DPS, technologie výtahu	
Vstupní dveře č. p. 320 (2 vstupy) a č. p. 42 (ukončeno 02/2025)	0,160 mil. Kč
Výměna vstupních dveří	
Školní jídelna – server/klient řešení (realizace 07-08/2025)	0,270 mil. Kč
Nákup serveru, počítače, objednávkového software	
Kolumbárium III (realizace 07-11/2025)	1,600 mil. Kč
Výstavba třetího bloku kolumbária na hřbitově	
Prodloužení vodovodu ul. 1. máje (realizace 9-11/2025)	2,200 mil. Kč
Vodovod v chodníku, příprava pro obytnou zónu u vápenky	
Obnova značení ulic (ukončeno 02/2025)	0,158 mil. Kč
Dokončení nového značení ulic a upoutávek na sportovní a kulturní objekty	
Elektromobil pro pečovatelskou službu (ukončeno 02/2025)	0,715 mil. Kč
Náhrada stávajícího již 12 let starého automobilu	
Kamerový systém – rozšíření (realizace 05-10/2025)	0,250 mil. Kč
Rozšíření počtu kamer a navýšení kapacity záznamového zařízení	
Obytná zóna u vápenky – úprava pláň (ukončeno 02/2025)	0,250 mil. Kč
Úprava pláň pro geodetické zaměření prostoru	
Obytná zóna u vápenky – projektové práce (realizace 01-10/2025)	1,500 mil. Kč
Projektování infrastruktury (vodovod, kanalizace, komunikace, další sítě)	
Participativní rozpočet (zahájení 03/2025)	0,100 mil. Kč
Občané mohou předkládat projekty	
Celková cena investičních akcí	27,393 mil. Kč
Připravujeme či finalizujeme projektovou dokumentaci nebo spolupráci: Projektová prováděcí dokumentace 2. části ul. Jižní – příprava prováděcí dokumentace Příprava projektové dokumentace na opravu chodníku Pod Sadem, Pod Radnicí – v návaznosti na opravu chodníku v ulici Družstevní Projekční činnost k bytovému domu – 35 bytových jednotek (1+kk, 2+kk, 3+kk) v sídlišti za bloky C a D, investice developera	

Ing. Miroslav Bubeník, starosta

Ing. Pavel Kalina, místostarosta

Informace z jednání Rady a Zastupitelstva města

Rada města schválila dne 3. 3.

- uzavření smlouvy o dílo na vybudování kolumbária pro uložení urnových schránek na hřbitově v Třemošnici se společností Stavební společnost Chrudim, cena 1 300 000 Kč bez DPH, realizace do listopadu 2025
- vyhodnocení výběrového řízení na zakázku malého rozsahu „Rekonstrukce chodníku v ulici 1. máje, Třemošnice“; k provedení zakázky byla vybrána společnost VMJ STAVBY Novotný, Ronov nad Doubravou, cena 1 721 361,96 Kč bez DPH, provedení díla do 3 měsíců od předání staveniště, záruka 60 měsíců; zároveň se schvaluje uzavření smlouvy o dílo
- uzavření smlouvy o dílo se společností 4soft, Tanvald na instalaci multifunkčního hřiště na zahradě MŠ, cena 330 654 Kč bez DPH, realizace do 31. 7. 2025
- objednání 3 ks stolů a 12 ks židlí u společnosti RESSED, Chrudim pro vybavení salonku KD, cena 58 181,82 bez DPH, dodání do 14 týdnů po uhrazení zálohové faktury ve výši 70 % ceny
- objednávku na zpracování dokumentace pro zdolávání požárů u Jana Tesaře, tech-

nik PO, Pardubice, cena 41 000 Kč; jedná se objekty kde je umístěna fotovoltaika – ZŠ, MŠ, ŠJ, MěÚ a tribuna

- uzavření darovací smlouvy, kterou dárkyně daruje městu Třemošnice pro potřeby pečovatelské služby 1 500 Kč
- uzavření nájemní smlouvy na byt 2 + 1 v čp. 449, Náměstí Míru, Třemošnice, doba určitá 1 rok s účinností od 1. 4. 2025, výše nájmu činí 163 Kč/m²/měsíc a platba za služby s nájmem bytu spojené
- poskytnutí darů a dotací spolkům, občanským sdružením a jiným fyzickým nebo právnickým osobám působícím v oblasti mládeže, tělovýchovy a sportu, sociálních služeb, požární ochrany, kultury, vzdělávání a vědy, zdravotnictví, protidrogových aktivit a prevence kriminality pro rok 2025 v celkové výši 998 500 Kč

Zastupitelstvo města schválilo dne 19. 2.

- zařazení investičních akcí pro rok 2025: rekonstrukce chodníku v ulici 1. máje (dotace), prodloužení vodovodu v ulici 1. máje (příprava obytné zóny u vápenky), obnova značení ulic – rozšíření značení, Hotel Lichnice – oprava stropu v kuchyni vč. osvět-

lení (vyplynulo z kontroly hygieny), obytná zóna u vápenky – úprava pláně, veřejné osvětlení – doplnění osvětlení na Podhradí, kolumbárium III, osvětlení a přístřešky v Závratci (v rámci rekonstrukce silnice), oprava havarijního stavu místní komunikace na Kubíkovy Duby

- zadání stavby „kolumbária III“ bez výběrového řízení u společnosti Stavební společnost Chrudim, 1 300 000 Kč bez DPH; důvodem přidělení jsou vynikající zkušenosti s touto společností při výstavbě předchozích dvou kolumbárií, strohá a nejednoznačná prováděcí projektová dokumentace, požadavek na použití shodných materiálů od stejných výrobců, použití stejné technologie výstavby, důraz na naprostou vizuální shodu s předchozími kolumbárii
- poskytnutí dotace pro Železnohorský sportovní klub, oddíl kopané, Třemošnice ve výši 423 000 Kč a zároveň schvaluje uzavření veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí dotace. Dotace je určená na částečnou úhradu provozních nákladů oddílu kopané.

RNDr. Jana Kočová

Rozdělení finančních příspěvků na rok 2025

Rozpočet 1 070 000,00 Kč

Rozděleno 998 500 Kč

Rezerva 71 500,00 Kč

RADA MĚSTA

SOŠ a SOU technické Třemošnice	25 000,00
SOŠ a SOU technické Třemošnice - GO kurz	5 000,00
ZO Český svaz včelařů, Ronov n. D.	5 000,00
SDH Třemošnice (soustředění ml. hasičů)	25 000,00
SDH Třemošnice (činnost)	60 000,00
Český rybářský svaz, z. s.	20 000,00
RONDO, z. s.	13 500,00
SHM Klub Třemošnice - Blažková (tábor)	15 000,00
Čtyřlístek Třemošnice (folk)	20 000,00
Čwachták Třemošnice-benefiční koncert	20 000,00
Zimní táboření Lichnice - Mrkvička	1 500,00
Sportovní unie Chrudimska, CR	1 500,00
KONTAKT Ústí n. Orlicí	1 000,00
Linka bezpečí, z. s.	1 000,00
Benediktus, Chotěboř (1 osoba)	1 500,00
Most do života, Pardubice (1 osoba)	1 500,00
Domov pod Kuňkou, Ráby (1 osoba)	1 500,00
FOKUS Vysočina, z. ú. (1 osoba)	500,00
REZERVA	71 500,00
CELKEM	291 000,00

KULTURNÍ KOMISE

Rodinné centrum Třemánek	25 000,00
Čtyřlístek Třemošnice (činnost)	15 000,00
SHM Klub Třemošnice - Blažková (činnost)	27 000,00

Spolek Závratáci	14 000,00
Mgr. Novotná Eva - Div. ochot. soubor	7 000,00
Ing. Eva Hamplová - důchodci (zájezd)	10 000,00
SPORT KIDS, z. s. (divadelní spolek)	12 000,00
CELKEM	110 000,00

SPORTOVNÍ KOMISE

Šachový spolek Železné hory	8 000,00
Občanské sdružení Aviatik, Třemošnice	6 000,00
Karate Klub Lichnice, Třemošnice	56 000,00
ŽSK Třemošnice, volejbalový oddíl	18 000,00
ŽSK Třemošnice, oddíl kopané	423 000,00
ŽSK Třemošnice, oddíl sportu pro všechny	16 000,00
ŽSK Třemošnice, cyklotur. oddíl	16 000,00
ŽSK Třemošnice, tenisový oddíl	20 000,00
ŽSK Třemošnice, oddíl atletiky	15 000,00
Jakub Drožen - Florbalový oddíl	35 000,00
Automotoklub Třemošnice	40 000,00
Vaňhát Marcel - Třemošnický hokejový klub	14 000,00
Hubert Šmídek - šipky	2 000,00
CELKEM	669 000,00

Celkem 1 070 000,00

Schváleno Radou města Třemošnice dne 3. 3. usnesením č. RM/49/2025

Schváleno Zastupitelstvem města Třemošnice dne 19. 2. usnesením č. ZM/7/2025 - ŽSK-oddíl kopané

Třídění odpadu

Vážení občané, k rodinným domům jsme na konci roku 2024 rozvezli popelnice na tříděný odpad – papír a plasty.

V současné době řešíme postupně další nemovitosti (chaty a chalupy) včetně bytových domů (sídliště).

Postupně jsme zrušili v hnízdech tříděného odpadu kontejnery na plast, papír a komunální odpad.

Jenom chci připomenout, že hnízda tříděného odpadu byla a jsou určená na odložení odpadů z domácností, neslouží podnikatelům. Každý, kdo podniká, má povinnost zabezpečit si likvidaci odpadů na vlastní náklady.

Majitel nemovitosti (občan) má ze zákona povinnost zajistit si nádobu na ukládání komunálního odpadu. Od města Třemošnice obdrží jako bonus popelnici na plasty a papír, takže není důvod mít tyto kontejnery na plasty a papír umístěné v hnízdech tříděného odpadu v rodinné zástavbě (netýká se obytných domů - sídliště, tady je situace jiná).

Od roku 2025 můžete nově do popelnic a kontejnerů na plasty odkládat i plechovky od piva a nealkoholických nápojů.

V třídících hnízdech zůstávají kontejnery na bílé a barevné sklo, popelnice na rost-

linný olej z domácností, popelnice na kovy, elektroodpad. Od roku 2025 máme povinnost zajistit občanům možnost odložení textilu, proto jsme v některých místech nově umístili zvonky na textil. Nezapomeňte, že na textil máme velký kontejner v areálu Služeb města (Jižní 22, Třemošnice). Pokud likvidujete větší množství textilu, určitě je vhodnější odložit ho do kontejneru na Službách. Již několik let vybírá textil Městská knihovna v Třemošnici pro Diakonii Broumov.

Pokud potřebujete odložit objemný odpad – nábytek, matrace, kočárek, staré plastové židle apod. nebo větší věci, které se nevejdou do popelnic, využijte Sběrný dvůr v Třemošnici v ulici U Vápenky, kde odpad odložíte zdarma.

Provedli jsme v Třemošnici a v místních částech několik kontrol využívání kontejnerů na tříděný odpad a poznatky z kontrol nejsou uspokojivé. Ráda bych se s vámi o některé podělila.

Na Podhradí ve dvou kontejnerech na komunální odpad byla odložená zeleň – někdo ostříhal jehličnany a ostatní keře a vše odložil do komunálního odpadu. Pracovníci Služeb museli odpad přebírat a postarat se

o to, aby kontejner svozová firma odvezla. Ve Skoranově v kontejneru na komunální odpad byla vysypaná stavební suť. A opět museli nastoupit pracovníci Služeb, aby vše napravili.

Na několika místech jsme v popelnicích na olej našli komunální odpad – celé pytle z odpadkových košů a kanystry s motorovým olejem. Do těchto popelnic patří pouze rostlinný olej z domácností. Motorový olej odložíte zdarma ve sběrném dvoře. Popelnice na kovy byly všude prázdné a bohužel víme, že je vybírá místní občan, zřejmě si neuvědomuje, že se dopouští přestupku. Už s ním bylo jednáno.

Vážení občané, věříme, že najdeme společnou cestu ke třídění odpadů, že se všichni zamyslíme, zda třídíme dostatečně a správně, a pokud ne, tak se polepšíme. Pak se jistě dostaví výsledky.

Sama jsem zvědavá na porovnání množství komunálního a tříděného odpadu za letošní rok s rokem loňským. Jsem přesvědčená, že dosáhneme očekávaných výsledků, a řekneme si, že jsme se vydali správnou cestou, a společně se pochválíme.

RNDr. Jana Kočová, tajemnice

Upozornění pro občany

Upozorňujeme občany a vlastníky nemovitostí, kteří nemají doposud uhrazený poplatek za odpad a psa, nebo se k poplatku z další nemovitosti v obci nepřihlásili, aby tak neprodleně učinili, aby nemusel MěÚ Třemošnice přistoupit k sankcím. Tzn. k navýšení poplatku až na trojnásobek, popřípadě k daňové exekuci.

Hana Pecharová

Oznámení o svozu bioodpadu

Svozová firma SOP, a. s., Přelouč, začne vyvážet bioodpad od čtvrtka 10. 4., následně pak každý lichý týden.

Bioodpad firma vysype pouze z hnědých popelnic označených nálepkou „bioodpad“.

Co do bioodpadu rozhodně nedávat:

maso, kosti, kůži a vůbec směsné zbytky z kuchyně, mléčné výrobky, olej z fritézy, exkrementy zvířat živých masem, mrtvá těla zvířat, rostliny napadené plísní a jinými

chorobami či škůdci, cigaretové nedopalky

Do bioodpadu naopak patří:

zbytky a slupky z ovoce a zeleniny včetně jádřinců, skořápky z vajec a ořechů, čajové sáčky, kávová sedlina, části zdravých rostlin, zemina z květináčů, větvičky z prořezávky, plevel, piliny, seno, sláma, kůra, trus býložravých zvířat, popel z dřevěného uhlí, papírové kapesníky, ruličky od toaletního papíru, plata od vajec.

Hana Pecharová

Certifikát - ekologická obec

Ochrana životního prostředí je pro naši společnost prioritou

Elektrospotřebiče jsou běžnou součástí našeho každodenního života a jen těžko si je bez nich dokážeme představit. Elektroodpad je tak v současné době jedním z nejrychleji rostoucích druhů odpadu. Pro zajištění sběru a recyklace již vysloužilých elektrozařízení si naše město vybrala ke spolupráci kolektivní systém ASEKOL. Elektroodpad obsahuje řadu zdraví škodlivých materiálů a díky zajištění ekologické recyklace vysloužilých elektrozařízení přispíváme k ochraně životního prostředí. Míra opětovného materiálového využití je velmi vysoká a dle jednotlivých typů výrobků dosahuje až 95 %.

Díky zodpovědné recyklaci vznikají úspo-

ry vyčíslené např. na spotřebu elektrické energie, primární suroviny, vodu, oxylování prostředí a produkci skleníkových plynů.

Certifikát environmentálního vyúčtování vyčísluje přírůstek našeho města k ochraně přírody v roce 2024. Vyplyvá z něj, že díky množství námi odevzdaných elektrozařízení jsme uspořili 63,99 MWh elektřiny, 5 709,23 litrů ropy, 311,58 m³ vody a 4,66 tun primárních surovin. Navíc jsme snížili emise skleníkových plynů CO₂ ekv. o 57,93 tun, a produkci SO₂ ekv. (který zapříčiňuje oky-

selování prostředí) o 422,63 kg.

Každý kus vytříděného elektrického odpadu se počítá, což dokazuje příklad 100 vytříděných notebooků, které uspoří 10 MWh elektřiny. Takové množství odpovídá 3leté spotřebě elektřiny rodiny žijící ve standardním bytu. Za 100 kg vytříděných elektrospotřebičů se ušetří takové množství ropy, které by stačilo na výrobu benzínu pro cestu z Prahy do Paříže. Děkujeme všem, kteří pečlivě třídí odpad a přispívají tak k ochraně životního prostředí a trvalé udržitelnosti.

Hana Pecharová





 PAPÍR  Patří sem: Noviny, časopisy, letáky Knihy bez pevné vazby Brožury Katalogy Kancelářský a balicí papír Čisté papírové obaly Karton a lepenka Obaly na vejce Nepatří sem: Znečištěný papír Voskováný papír Nápoje karton Použité papírové kapesníky a ubrousky Pauzovací papír Uhlový papír (kopírák) Pořadače s kovovými komponenty	 PLAST / TETRAPAK A NÁPOJOVÉ PLECHOVKY  Patří sem: Sešlápnuté PET lahve Nápoje karton a plechovky Sáčky, tašky, fólie Polystyren Plastové obaly od potravin a drogerie (kelímky, vaničky, obaly od kosmetiky atd.) CD/DVD obaly Střešové fólie Nepatří sem: Zahradní nábytek PVC a novodur Přízové výrobky Molitan Videokazety Obaly od olejů nebo silně znečištěné zbytky jídla Obaly od nebezpečných látek	 KOVY  Patří sem: Plechovky od nápojů Konzervy od potravin Hliníková víčka od jogurtů Kovové uzávěry a víčka Kovové obaly od drogerie a kosmetiky Alobal Dráty Nepatří sem: Obaly od nebezpečných látek Tlakové nádoby (spreje) Kabely Elektrozařízení	 SKLO  Patří sem: Láhve od nápojů Zavařovací sklenice Flakony Tabulové sklo Ize vozit na (SD) Nepatří sem: Porcelán Keramika Drátěné sklo Zrcadla Varné sklo Zářivky a výbojky Běžné žárovky Televizní obrazovky a monitory	 BIO  Patří sem: Zbytky jídel rostlinného původu Zbytky ovoce a zeleniny Květiny Kávové sedliny a filtry Čajové sáčky Hrnkové květiny včetně hlíny Skořápky od vajec a ořechů Popel ze dřeva Prořezy a větve Ize vozit na (SD) Nepatří sem: Potraviny živočišného původu Cigaretové nedopalky Smetky a trus zvířat Nevhazovat v igelitových pytlích	 SMĚSNÝ ODPAD  Patří sem: Maso, kosti Sáčky z vysavače Smetky Popel z uhlí Hygienické pomůcky Běžné žárovky Čistící utěrky a houby Keramika a porcelán Trus zvířat Silné špinavé a mastné obaly Nepatří sem: Úsporné žárovky a zářivky Stavební odpad Vyřazená elektronika Vše co patří do tríděného odpadu
 JEDLÉ OLEJE A TUKY  Patří sem: Zbytky rostlinného oleje Použitý olej ze smažení či fritovacích hrnců Ztlužené jedlé tuky POUZE v uzavřených PET lahvích ! Nepatří sem: Motorový olej Technické oleje Maziva a kapaliny	 NEBEZPEČNÝ ODPAD Patří sem: Motorový olej Barvy, lepidla Rozpouštědla Kyseliny Hydroxidy, louhy Obaly od nebezpečných látek Pesticidy a jiné agrochemikálie Odpady obsahující dehet Tlakové nádoby vč. hasicích přístrojů Sorpční materiály (hadry od olejů a ředidel) Nepatří sem: Jedlé oleje a tuky Výbušniny Radioaktivní materiály	 STAVEBNÍ ODPAD Patří sem: Cihly, tvárnice Beton Dlaždice, obklady Zbytky stavebních hmot (cement, písek apod.) Kamenivo Sádkokarton, sádra Nepatří sem: Azbest - eternit Tér a těrový papír Lepenka Kabely a dráty Dřevo, papír, plast Izolace, skelná vata Fólie a lepidla	 OBJEMNÝ A DŘEVĚNÝ ODPAD Patří sem: Čalouněný nábytek Koberce Matrace Keramika, porcelán Zahradní nábytek Linoleum Tvrdé plasty – kbelíky, sudy, apod. Patří sem: Dřevěné palety Dřevěný, dřevotřískový nábytek Laminát, sololit, překližka Nepatří sem: Elektrozařízení Sklo, kovy Pneumatiky Stavební odpad Nebezpečné odpady Pařezy	 TEXTIL Patří sem: Oděvy Ručníky Záclony Ložní prádlo Látky Ubrusy Deky Znečištěný textil Potrhaný textil Obuv Kabelky Hračky Nepatří sem: Vlhký textil Matrace Molitan Koberce	 ELEKTROZAŘÍZENÍ Patří sem: Kávovary, varné konvice Žehličky Topinkovače, toustovače Fény, holicí stroje Elektronické hračky Elektronické nářadí Pračky, myčky Ledničky, mrazničky Klimatizace Telefony, faxy PC, notebooky Televize, monitory Tužkové a knoflíkové baterie Nepatří sem: Úsporné žárovky a zářivky Samostatné náplně (chladičů) Nekompletní elektrozařízení



Na kus řeči s ...

V dnešním rozhovoru vám, milí čtenáři, představíme paní doktorku **Janu Jeřábkovou**, současnou místní zastupitelku a předsedkyni kulturní komise.



Mohla byste se našim čtenářům nejdříve představit? Jak dlouho v Třemošnici žijete, co Vás k našemu městu váže?

Jmenuji se Jana Jeřábková, jsem vdaná, mám dvě malé děti a jednoho manžela :). V Třemošnici bydlím od narození. Kromě doby studií na střední a vysoké škole jsem defacto pořád v Třemošnici.

Jste členkou zastupitelstva města, je to Vaše první funkční období. Jaký je Váš pohled na práci zastupitele?

Ano, jako zastupitelka jsem první funkční období. Práce zastupitele je zajímavá, člověk nakoukne pod pokličku věcem, které se v našem městě dějí, co se řeší a co se připravuje a zároveň má možnost svým hlasem a názorem přispět k rozvoji našeho města.

Jak byste zhodnotila dosavadní činnost v zastupitelstvu?

Co Vám tato činnost přináší? Jaké překážky musíte překonávat? Co by nejen Vám pomohlo v této práci?

Zatím jsem naštěstí nemusela řešit nějaké překážky, nebo výraznější neshody s ostat-

ními zastupiteli. Myslím si, že jsme tam všichni rozumní lidé a dokážeme se o věcech bavit slušně, klidně a vždy se dopracujeme k cíli.

Současně jste předsedkyní kulturní komise. S jakou představou o této činnosti jste začínala? A jak se Vaše představy liší od dosavadních zkušeností?

Když jsem dostala nabídku na předsedkyni kulturní komise, tak jsem ji s radostí přijala, brala jsem to jako výzvu. Musím říct, že jsem vůbec neměla představu o tom, co to obnáší :). Prvním úkolem bylo sehnat k sobě lidi, kteří se mnou do kulturní komise půjdou. V komisi je nás celkem 5 a defacto všichni jsme měli nějaké předchozí zkušenosti s pořádáním různých akcí, což se ukázalo jako velká výhoda.

Kulturní komise se snaží oživit život v Třemošnici a připravuje mnoho kulturních akcí nejen pro třemošnické obyvatele. Můžete nám prozradit, co dalšího v tomto roce v rámci své působnosti připravujete a na co se mohou čtenáři těšit?

I letos se budeme snažit připravit rozmanité akce, aby si každý mohl vybrat. Po loňské, ne úplně zdařilé akci – Vzpomínkový koncert na Karla Gotta, se s největší pravděpodobností do větší akce letos pouštět nebudeme, ale kdo ví, co přinese podzim...

V minulosti jste stála v čele Rodinného centra Třemánek a organizovala jste program akcí a rozmanitých činností pro maminky s dětmi. Co Vám osobně tato zkušenost přinesla? Co byste s odstupem času vyzdvihla a co změnila, zlepšila v rámci organizace tohoto centra?

Práce v Třemánku mi přinesla zkušenos-

ti s vedením nejen dospělých, ale hlavně dětí. V Třemánku je hlavní zaujmout děti, aby se tam těšily a bavilo je to tam a jejich maminky tam s nimi chodily rády. Mám celkem tvořivého ducha, takže jsem se snažila vymýšlet aktivity, které byly neokoukané a zábavné. Každý takový tvořivý projekt jsem si doma s dětmi dopředu vyzkoušela. S odstupem času si myslím, že by Třemánku prospělo, kdyby měl jednu vedoucí, která by měla Třemánek jako práci, aby se tam mohly konat různé akce, besedy, přednášky, odpolední aktivity a podobně. Třemánek pro mě znamenal nejen čas strávený se svými dětmi, ale také nová přátelství.

Jaké profesi se nyní věnujete? Čím jste chtěla být, když jste byla malá? Byly Vaše představy o povolání v dětství odlišné od současné reality?

Aktuálně se věnuji tomu, co jsem vystudovala. Jsem veterinární lékařkou ve své ordinaci, kde se zaměřuji na péči o pet zvířata. Veterinářkou jsem chtěla být vždycky, proto jsem po základní škole šla i na střední veterinární školu a poté na vysokou školu. Vzhledem k tomu, že jsem byla na střední veterinární škole, kde jsme od prvního ročníku chodili do veterinární ordinací, tak jsem věděla, co od této profese můžu čekat.

Co se Vám na této práci líbí, čím Vás naplňuje?

Líbí se mi to, že můžu pomáhat nejen zvířatům, ale zároveň pomáhám i jejich majitelům. Spokojené zvíře = spokojený majitel.

Jaké jsou Vaše plány do budoucna? Čeho byste chtěla dosáhnout ve své práci?

Chtěla bych pokračovat v tom, co dělám.

Třemošnické těstoviny - regionální produkt

Olga a Josef Vojáčkoví Třemošnické těstoviny

Firmu na výrobu těstovin v rodinném domku v Třemošnici založili manželé Kopečtí v roce 1993. V roce 2013 firmu převzala dcera zakladatele Olga a se svým manželem Josefem Vojáčkem pokračují v rodinné tradici.

Od založení firmy si jejich výrobky získaly



spoustu odběratelů, hlavně pro své složení, neboť neobsahují žádné chemické přísady. K výrobě používají kvalitní havlíčkovodskou mouku. Postupem času se snaží technologii výroby zdokonalit. Upřednostňují kvalitu před kvantitou a spokojenost každého zákazníka je jejich prioritou. Rozvoz těstovin přizpůsobují požadavkům kupujícího.

Jejich těstoviny v obchodě lehce poznáte podle obalu se siluetou zříceniny hra-

du Lichnice. V nabídce mají devět druhů výborných těstovin, které zaručeně obohatí váš jídelníček. Kromě pěti přílohových těstovin vyrábějí čtyři druhy polévkové zavářky.

Od roku 2012 mají certifikát opravňující označovat Třemošnické těstoviny ochrannou známkou ŽELEZNÉ HORY regionální produkt.

Kromě obchodů si těstoviny můžete zakoupit přímo ve výrobě v přízemí rodinného domku (Ke Stadionu č. p. 149) od pondělí do pátku v čase 7:00–15:00 hodin. Po zvonění vás rádi obslouží.

Více informací najdete na www.tremosnic-ketestoviny.webnode.cz.

RR

Do budoucna plánuji dovybavit ordinaci dalšími modernějšími přístroji, které mi pomůžou k lepší diagnostice nemocí. Zároveň se neustále snažím vzdělávat, ať už on-line formou webinářů, nebo návštěvou různých seminářů a školení.

Máte rodinu a malé děti, a přesto jste velmi aktivní. Vaše profese je zcela jistě i Vaším koníčkem, věnujete jí i společenskému dění v našem městě spoustu času. Zbývá Vám čas i na jiné zájmy a koníčky? Jak si nejlépe odpočínáte, která činnost Vám dodává energii?

Ekookénko

Jaro se nám již otevřelo téměř dokořán a my s radostí a samozřejmostí nám vlastní toužíme trávit svůj čas v hezké přírodě a na čerstvém vzduchu...O to více a aktivněji bychom si měli připomenout, že v tomto měsíci, 22. 4. každým rokem tento den patří naší planetě Zemi. **Den Země** je více než každoroční událost, je to připomenutí, že každodenní rozhodnutí mocných vládních i nevládních organizací, ale i nás obyvatel, mají dopad, ať v dobrém či špatném na naši planetu. Je to výzva k aktivnímu zapojení do ochrany životního prostředí nejen jednou za rok, ale neustále každý den.

Pojďme si připomenout pár rad a zajímavostí, jak v našich podmínkách můžeme pomáhat naší planetě a životnímu prostředí:

Víte, co to je upcyklace? Je to způsob přetvoření odpadu na nový použitelný produkt - např. ze staré zimní bundy deska, která může způsobit revoluci ve stavebnictví nebo designový stůl, který nebude mít nikde na světě stejného dvojníka. Nesmysl? Ne! Světový unikát. Takové možnosti totiž přináší průkopnická technologie, která se zrodila v Broumově. Diakonie Broumov, která též spolupracuje s naším městem a zabývá se recyklací starého šatstva společně s Technickou univerzitou v Liberci, přišla na to, co dělat s nepoužitelným textilem, který už nemá využití. Nepošlou ho na skládku nebo do spalovny, ale zpracují ho a vyrobí již zmiňované stavební desky, či šatní ramínka. Ne-

Nejlépe si odpočinu doma na gauči :). Nejčastěji poslouchám hudbu, nebo sleduji seriály. Naprostou většinu volného času trávim s rodinou na různých výletech, jsme zvyklí s dětmi hodně cestovat. Energii mi dodává káva a dobré jídlo.

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

Nejvíce mi dělá radost to, když jsou spokojené moje děti, když měly hezký den ve škole a ve školce. Rozzlobit mě bohužel dokážou i drobnosti, ale snažím se s tím pracovat

použitelné oblečení začíná totiž planetě přerůstat přes hlavu ve všech zemích světa. S tím souvisí odsouzeníhodné počínání některých nezodpovědných organizací, které tento nepoužitelný odpad vyvážejí do neobydlených částí planety.

Víte, jak neplýtvat jídlem a zachránit v kuchyni veškeré potraviny? To velmi dobře ví Anna Strejcová, založila v roce 2013 organizaci „Zachraň jídlo“. S přáteli a kuchaři vydali kuchařku „Zachraň jídlo v kuchyni“ a více se dozvíte a knihu koupíte na stránkách zachranjidlo.cz.

Nelichotivé údaje pro planetu v často zmiňované oblasti odpadu plastů:

- na skládky odpadů se každoročně dostane tolik plastů, že by čtyřikrát obtočily celou planetu
- v oceánech skončí každý rok okolo 8 milionů tun plastů
- plasty tvoří 10 % všech odpadů
- k výrobě plastů se používá 8 % celosvětové produkce ropy, a jelikož směřujeme k ropnému zlomu, nelze plasty považovat za trvale udržitelné materiály.

Jak my můžeme v každodenním životě přispět k omezení ve spotřebě plastů?

- zkuste používat obědové krabičky na opakované použití
- při cestování do zahraničí využívejte doplnitelné produkty
- zavrhňte plastová brčka, tato malá věc však představuje vysokou cenu pro životní prostředí, jen ve Velké Británii se ročně

vat a tolik se nerozčilovat.

Žijete v Třemošnici. Co pro Vás toto místo znamená? Co se Vám zde líbí a naopak, co Vám zde chybí?

Třemošnice pro mě znamená domov. Místo, kde jsem vyrostla já a kde nyní vyrůstají moje děti. Líbí se mi, že tady máme k dispozici relativně široké spektrum služeb a obchodů. Nechybí mi tady asi nic.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně štěstí a úspěchů v další práci i v osobním životě.

RR

- vyhodí 8,5 miliardy brček
- používejte bambusové zubní kartáčky, většina kartáčků má štětinky vyrobené z nylonu, který je nerecyklovatelný
- nakupujte také v alternativních obchodech a na trzích nejen v supermarketech
- kupujte dětem hračky také ze dřeva a textilií
- vyneste a opravte poklady z půdy
- třídte odpad
- i oblíbené dětmi nafukovací balonky páchají spoušť na životním prostředí, všechny druhy použitých materiálů se rozkládají nesmírně dlouho nebo vůbec, mnohé navíc končí v mořích v žaludcích živočichů, kterým působí potíže i smrt.

Několik příkladů biologické rozložitelnosti

papír	2-5 měsíců
bavlněné tričko	6 měsíců
vlákněné ponožky	1-5 let
kožené boty	25-40 let
hliníková plechovka	80-100 let
igelitová taška	500 let – nikdy

Dejme dárek naší Zemi a **zasadme** svůj oblíbený **strom nebo keř**, stromy nejsou jen nádherná stvoření a tvůrci krajiny, ale i dokonale čistící a zavlažovací mechanismus.

Na závěr chci naší planetě Zemi popřát, ať je stále silná a nezlomná a kéž nastaví zrcadlo lidskému počínání.

Milí čtenáři, děkuji vám za pozornost a mějte příjemné a klidné jarní dny.

Dana Vojáčková

ZDRAVOTNÍ STŘEDISKO TŘEMOŠNICE, Budovatelů 420 – tel. 607 860 036



**PEDIKÚRA
PODOLOGIE**

PETRA JELÍNKOVÁ

tel.: 607 860 036

WWW.PEDIPETI.CZ

Mokrý pedikúra

Přístrojová suchá pedikúra

Úprava nehtů – gellaky, laky

Ortonyxie – zarostlé nehty

Kulturní komise

Poslední únorovou sobotu jsme pořádali naši první ochutnávku vín. Celá akce se odehrávala v salonku KD. Vína jsme ochutnávali z rodinného vinařství pana Matouše a paní Čeperové z Olbramovic.



Pan Matouš nás provázel celým večerem, ke každému vínu nám pověděl zajímavosti o pěstování, sklizni a o chuti. Celkem bylo nachystáno 10 druhů vín.

My jsme pro všechny návštěvníky nachys-



tali občerstvení v podobě sýrů, klobásek, uzeného masa, chleba a dalších dobrot.



Dne 12. 3. jsme opět uspořádali odpolední posezení s hudbou pro klienty z DPS. My jsme zajistili drobné občerstvení a hudbu, o zbytek se postaraly zaměstnankyně DPS, kterým moc děkujeme za spolupráci. Doufáme, že se všem klientům DPS, kteří



se akce zúčastnili, odpoledne líbilo a bylo to pro ně příjemné zpestření jednoho odpoledne.

V dubnu nás čekají Velikonoce. I letos budou na náměstí od pondělí 14. 4. označeny stromy, na které bude moci každý zavěsit malované vajíčko, nebo jakoukoliv jinou ozdobu symbolizující jaro a Velikonoce.



MVDr. Jana Jeřábková

Městská galerie

Dubnovou výstavu pro vás již tradičně nachystají děti a paní učitelky z naší základní školy.

Jarní výstavu výtvarných prací s názvem Jarní tanec zahájíme 8. dubna v 16:00 hodin slavnostní vernisáží. Výstava potrvá do 29. dubna.

Martina Víšková

OČNÍ OPTIKA
TŘEMOŠNICE
NÁMĚSTÍ MÍRU 353



placená inzertce

S-FIRMA
SOCIAL RESPONSIBILITY
ČLEN RKO GROUP



VÝKUP AUTOVRAKŮ
a
SBĚRNÝ DVŮR
Třemošnice
U Vápenky
538 43, Třemošnice

Po 7:30 - 16:00
Út 7:30 - 16:00
St 7:30 - 16:00
Čt 7:30 - 16:00
Pa 7:30 - 16:00
So 7:30 - 11:00



s-firma.cz



obchod@s-firma.cz



@s_firma_



+420 702 112 314



/s.firma15



s-firma

placená inzertce

Mezinárodní den dětské knihy

Mezinárodním dnem dětské knihy je od roku 1967 právě 2. duben. Není to náhodné datum. Druhého dubna roku 1805 se narodil známý dánský spisovatel a světově uznávaný pohádkář Hans Christian Andersen. I naše knihovna oslaví mezinárodní den dětské knihy. Přijďte k nám i vy – rodiče malých a menších a vyberte si z naší široké nabídky dětských knih. Nemáte u nás zaplacenou registraci? Nevadí, v tento den mají noví malí čtenáři na dva měsíce registraci zdarma, a ještě dostanou malou pozornost.

Výsledky soutěže O Hliníkové království

Kdyby to bylo možné a při čtení tohoto článku jste začali slyšet oslavné fanfáry, tak bych se vůbec nedivila. Je to tady. Výsledky soutěže O Hliníkové království 2025 jsou tady. Soutěž začala 18. 10. 2024 a skončila 25. 2. 2025. No, to bylo příválu hliníku. Pytle často zaplnily celou místnost, kde hliník vážíme, zimní zahradu, a i uličku ke sci-fi literatuře v knihovně. A tak jsme vážili, zapisovali a počítali. A tjaaaadááááá: hotovo. Nejdříve, než napíši výsledky, chci podotknout, že minulou soutěž ve sběru hliníku v roce 2023–2024 se vybralo 940, 42 kg. A tak jsme s napětím čekali, jestli překonáme pomyslnou hranici 1 000 kg. A teď bych znovu pustila fanfáry tjaaaadááá: vybralo se neskutečných 1 130,10 kg, odvezlo se 257 pytlů hliníku a vytrídilo se 52,66 kg železa. Všem soutěžícím patří velká gratulace a velký dík, že třídí odpad a není jim lhostejné naše životní prostředí.

A výsledky ve sběru hliníku jsou zde:

5. B	178,82
2. A	92,36
8. A	87,66
8. B	74,75
3. A	73,91
3. B	61,62
6. B	58,73
6. A	55,42
5. A	54,23
4. třída	51,70
9. A	51,48
MŠ Jahůdka	47,95
MŠ Beruška	47,11
1. B	36,24
7. třída	34,90
1. A	30,97
MŠ Sluníčko	28,66
9. B	28,34
2. B	20,46
MŠ Hvězdička	14,79

CELKEM 1 130,10 kg

Jen musím podotknout, že velkou, ale opravdu velkou radost z tolika vybraných kil nám kazí fakt, že ač píšeme všude na plakátech, že se vybírá jen čistý hliník a nesbírají se tzv. lékovky (obaly z léků), ne-

boť je to plast, tak tam všeho bylo dost, jak lékovek, tak špinavého hliníku. Velmi nás zdržovalo, vybírat lékovky z namíchaných pytlů. A dále malé čajové svíčky obsahují železný komponent – knot drží na železném kolečku. Je to chvilka, když házíte prázdný kalíšek do hliníku, vyloupnout železné kolečko. Občas si myslíme, že se pytel na hliník spletl s odpadem. Nacházíme plastové zátky, cigarety, tvrdý chleba, svíčky, semena, baterky aj. Vždy si říkáme, že nás už nic nepřekvapí a ejhle, mrtvá myš, tak to byl fakt poklad. Občas jsou plechovky nevymyté a smrad a plíseň nám zvedá žaludek. A to není příjemné, být u toho a dýchat to. A přitom stačí tak málo – prosím pamatujte, lékovky NE, z čajovek zbylé kolečko ven a jen čistý hliník!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Výsledky Nej Nej Čtenářů

V březnu jsme ocenili naše Nej nej čtenáře. Je milé, že i s přibývajícím věkem vaše záliba ve čtení neopadá, ba naopak, a neodradí vás ani vzdálenost od třemošnické knihovny. A tímto vám chceme srdečně pogratulovat a poděkovat za Vaši neustálou

podporu a věrnost. Poděkování patří paní Karle Týlové, Jiřině Šimonové, Zdeňce Pártlové, Evě Lesákové, Martě Vondrové, Janě Bartůňkové a Marii Kytlerové. Moc si toho vážíme a děkujeme, že jste.

Donáška knih domů

Těm, kdo nemohou navštívit knihovnu kvůli nemoci, věku nebo tělesnému handicapu, jsou na požádání vybrané knihy přineseny z knihovny až domů. Stačí zavolat, nebo napsat email, domluvíme se a vše rádi zařídíme.

Ohlédnutí:

Pasování do řádu čtenářského

Ve středu 5. 3. děti z druhých tříd paní učitelky Evy Čermákové a Romany Čermákové byly pasovány králem Bibliošem V. do řádu čtenářského. Děti složily slib čtenářů a král je mohl pasovat. Na památku dostaly tašku s dárečkem, ve které nechyběla přihláška do knihovny. Pasované děti budou mít registraci do knihovny do konce roku zdarma.

Světlana Hromádková



RC Třemánek

Téměř celý měsíc březen probíhal v jarním duchu. Hned první týden v březnu jsme malovali kamínky, hráli si s padákem a pekli šneky. Také jsme naposledy navštívili solnou jeskyni a zvelebili si zahrádku osazenými truhlíky s dekoracemi.

V dubnu nás bude čekat také pestrý program. Vytvoříme si velikonoční dekoraci, masky, housenky a protáhneme si těla při cvičení. Místo solné jeskyně začneme jezdit do Žlebských Chvalovic, kde se povozíme na koni. O velikonočních prázdninách, tj. ve čtvrtek 17. 4. bude Třemánek zavřený. Po Velikonocích se budeme na všechny zase těšit a z vykoledovaných vajíček si uděláme pomazánku. Na konci měsíce nás čeká výlet do Bítovan a čarodějnice.

Program:

1. 4. Tvoříme masky
3. 4. Cvičíme
8. 4. Tvoříme housenku
10. 4. **Výlet – konci Žlebské Chvalovice**
15. 4. Tvoříme velikonoční dekoraci
17. 4. **Velikonoční prázdniny – zavřeno**
22. 4. Děláme vajíčkovou pomazánku
24. 4. **Výlet – Exotika na ranči Bítovany**
29. 4. Čarodějnice

Bc. Andrea Vašíčková

ZŠ - olympiáda

Dne 23. ledna se uskutečnilo školní kolo biologické olympiády. Soutěže se zúčastnili žáci navštěvující přírodopisný kroužek paní učitelky Dity Štolfové, na kterém se na test mohli průběžně chystat. To znamenalo připravit se na poznávací část rostlin, hub a zvířat. Dále bylo důležité přečíst brožuru, z níž byly sestaveny otázky. V neposlední řadě byli soutěžící prověřeni praktickou částí v laboratoři. V kategorii D pro 6. a 7. ročník byla nejúspěšnější Radka Kaniová ze sedmé třídy. Nejlepších výsledků



z řad studentů osmých i devátých tříd neboli kategorie C dosáhli Tereza Petrusová z 8. A, David Černil z 9. A a Jakub Michálek z 8. B. Všichni zmínění postupují do okresního kola této soutěže. To se bude konat v polovině března pro kategorii C a v polovině dubna pro kategorii D. Tak ať se daří!

Jakub Michálek, 8. B

Zprávičky ze školky



Březen byl v naší mateřské škole měsícem plným jarní nálady a skvělých zážitků. Děti si užily ukázkou hasičské práce a prohlédly si hasičskou zbrojnicí. Tímto bych chtěla moc poděkovat místním hasičům, že si pro děti připravili velmi zajímavé povídání a ukázali jim, jaká je jejich práce. Na základě získaných zkušeností jsme s dětmi ve všech třídách namalovaly tematické obrázky a nejlepší díla poslali do okresního kola soutěže „Požární ochrana očima dětí“. Držte tedy našim dětem v soutěži palce.



Co nás čeká v dubnu?

Ve středu 9. dubna dopoledne se půjdeme

ZŠ - bruslení v Čáslavi

Ve čtvrtek 5. 3. jsme my, pátáci a čtvrtáci, jeli na bruslení do Čáslavi. V 6:50 hodin jsme měli sraz na vlakovém nádraží. Cesta vlakem trvala asi 30 minut. Jakmile jsme dorazili na stadion, šli jsme hned do haly. Uvnitř jsme si nazuli na lavičkách brusle a vyrazili s chutí na led. Ze začátku jsme chvíli padali, ale později jsme se rozjezdili a šlo nám to. Dováděli jsme s hrazdičkami a soupeřili spolu. Asi po hodině jsme si šli koupit do bufetu svačiny a dali si něco dobrého na zub. Poté jsme bruslili až do 10 hodin. Na závěr jsme se spojili v jeden velký vláček, v němž jsme nakonec všichni popadali na led. Měli jsme

podívat do Domu s pečovatelskou službou, kde děti ze tříd Jahůdka, Beruška a pěvecký kroužek zazpívají několik písniček pro radost. Jarními besídkami přivítáme Velikonoce ve školce. Kromě předvedení nacvičeného pásma písniček a básniček si paní učitelky v den besídky připraví pro děti a jejich doprovod i malé tvoření.

Termíny pro jednotlivé třídy jsou:

Středa 9. dubna třída Hvězdička
Čtvrtek 10. dubna třídy Jahůdka a Beruška
Pondělí 14. dubna třída Sluníčko
Ve čtvrtek 24. dubna děti ve školce uvidí a uslyší hudební pohádku o Chytré myšce a ve středu 30. dubna si užijí čarodějnické dopoledne.

Organizační záležitosti:

Ve čtvrtek 17. dubna bude v MŠ omezený provoz – velikonoční prázdniny.

Krásné velikonoční svátky, plné pohody a sluníčka přejí všem čtenářům, dětem a rodičům zaměstnanci mateřské školy.

Bc. Jana Egidy



ZŠ - soutěž Mladý zemědělec

Ve středu 19. února vyrazili vítězové školního kola Ema Chaloupková, Petra Vašíčková a Jakub Michálek s paní učitelkou Ditou Štolfovou na soutěž Mladý zemědělec. Akce se konala na SŠZ a VOŠ v Chrudimi. Zahájení bylo naplánováno na 8:30 hodin. Poté se začal psát teoretický test s 30 otázkami na téma zemědělství. Praktická část



probíhala od jedenácti hodin do jedné hodiny odpolední. Obsahovala šest stanovišť rozmístěných v areálu školy, kde bylo například zatloukání hřebíků nebo přiřazování vajíček k správnému druhu z řad ptáků. Po vyčerpávajícím výkonu byl zajištěn oběd ve školní jídelně. Slavnostní vyhlášení probíhalo v chrudimském muzeu. Příjemnou pozorností byl raut pro všechny zúčastněné. Velice nás potěšilo, když bylo oznámeno, že se Ema Chaloupková, žákyně 8. A, umístila na skvělém druhém místě. V červnu bude reprezentovat naši školu na republikovém kole v Brně. Emě gratulujeme a přejeme jí mnoho úspěchů.

Petra Vašíčková, 8. A



ZUŠ Heřmanův Městec

Břežnové soutěžní úspěchy ZUŠ

Žáci ZUŠ se v březnu účastnili dvou soutěží – soutěže v populárním zpěvu ve Skutči a okresního kola soutěže MŠMT v Chrudimi. V obou případech byli žáci velmi úspěšní a přivezli si četná ocenění.

Na začátku března se uskutečnila pěvecká soutěž Skutečský slavík, kde se představili žáci ze tříd paní učitelky O. Kostomlatské a R. Menouška.



Soutěžící zpívali s mikrofonom za doprovodu klavíru (Martin Vít) či kytary (Bohumila Franková). Ti nejlepší mohli navíc získat nominaci na červnový koncert vítězů za doprovodu živé kapely.

Ocenění ze třídy pana učitele Menouška: 2. místo Anna Zumpfová, 3. místo Eliška Dvořáková a Anežka Louthanová.

Ocenění ze třídy paní učitelky Kostomlatské: 1. místo Beáta Petráková, Diana Titova, Štěpán Železný, Veronika Trojanová, Veronika Beranová, Tereza Jelínková, 3. místo David Baburnýč, Adam Ježek, Adam Odehnal, 4. místa Duo Nelanetky a Duos Adamos

Nominaci na koncert vítězů s živou kapelou získali Veronika Beranová, Diana Titova, Beáta Petráková a Štěpán Železný. Gratulujeme!

Dne 12. 3. se v Chrudimi konalo okresní



kolo soutěže ve hře na dřevěné dechové nástroje.

ZUŠ Heřmanův Městec reprezentovalo celkem 11 soutěžících, a to ze tříd V. Pejřilové (zobcová a příčná flétna), R. Syrové (hoboj a zobcová flétna) a L. Kyncl (klarinet a saxofon). Žáci získali celkem pět 2. cen a šest 1. cen. Do krajského kola poté navíc postoupili Ella Zlámalová (hoboj), Kristýna Poučová (zobc. flétna), Jan Kovář a Adriana Jelínková (klarinet). Zvláštní uznání poroty za výbornou pedagogickou přípravu získal L. Kyncl a zvláštní ocenění za vynikající kla-

vírní doprovod získala naše klavíristka Stanislava Křížová.

Bravo všem soutěžícím a jejich pedagogům a těšíme se na pokračování v krajském kole v dubnu ve Vysokém Mýtě!

TH dance pod ZUŠ HM ukončilo předtančení na plesích a akcích a nyní se chystá na soutěžní sezonu. Všem tanečnickům přeji mnoho štěstí a radost z tance.

Děkujeme za pozvání na ples místních hasičů a všem rodičům za spolupráci.

Tereza Hluchníková



Přijímací zkoušky do ZUŠ budou v tomto roce v termínu 26. 5. - 30. 5. S bližšími informacemi, kdy a jak se mohou děti přihlašovat, Vás budeme informovat v příštím vydání.

MgA. Štěpán Křováček

Dětský klub Oáza

Jaro jsme měli v Oáze ve znamení výprav do přírody, přešli jsme od pozorování k podpoře ubytování ptačích obyvatel Třemošnice. Ve výletech budeme pokračovat, krom nich se můžeme těšit na již tradiční velikonoční víkendovku a pomalu se začínáme připravovat na letní cestu do světa hobitů, elfů a mocných čarodějů. Ve třetím srpnovém týdnu zavítáme do Středozejmě.

Lucie Blažková

BUDKO, BUDKO, KDO V TOBĚ PŘEBÝVÁ?



Mezi hlavní cíle Oázy patří ekologie, s cílem poznat přírodu, mít ji rád a chránit. V tomto školním roce se věnujeme ornitologickému projektu. Už loni na podzim jsme pod dohledem zkušených přírodovědců, ornitologů a biologů a pod záštitou České ornitologické společnosti vyráželi do přírody



pozorovat jednu z nejrozmantějších a nejpozoruhodnějších živočišných tříd na našem území. Závidět by nám mohl leckterý paleontolog, neboť ptáci jsou jedinou skupinou teropodních dinosaurů, která přežila hromadné vymírání druhů na konci druhohor a dodnes si vede poměrně úspěšně. Velociraptora bohužel (a zároveň asi také bohudík) ve volné přírodě aktuálně pozorovat nemůžete, ale u ptáků tuto úžasnou možnost stále máte.

Abychom mohli v pozorování ještě více pokročit, v letošním předjaří jsme kromě hlav a očí zapojili i ruce. První březnovou neděli se mladí ornitologové sešli, aby budoucím ptačím rodinám pomohli s řešením jejich bytové situace. Z nápaditých staveb-



nic jsme pomocí kladívka, hřebíků a trochy vlastní zručnosti vytvořili celou flotilu novotou se skvoupých ptačích budek. Ty by měly opeřencům a jejich holátkům sloužit nějakých šest let nebo i déle, pokud je budeme náležitě opatrovat a pečlivě čistit po každé hnízdící sezóně.

Pod odborným dohledem jsme ptačí no-



vostavby umístili na vhodné stromy do dostatečné výše, aby ptáčata a jejich živitelé nebyli ohroženi mrštnými a mlsnými predátory. Mezi prvními nájemníky očekáváme sýkory, ale mohlo by se zadařit uvítat i druhy, které se budou vracet ze zimovišť. Příbytky pro ptactvo najdete za kulturním domem a v blízkosti Zlatého potoka za a nad náměstím a u základní školy. Budeme rádi, když se spolu s námi zúčastníte sledování fascinující reality show z ptačí říše. Když při procházce zachytíte ptačího obyvatele, budeme rádi, když nám zašlete foto na mail shm.klub.tremosnice@gmail.com. Rádi bychom vytvořili interaktivní mapu pro sledování.

Anna Maňásková

Potraviny známé, neznámé

Další dlouhodobě přehlíženou zeleninou, která se vrací do našich zahrádek a kuchyní, je **kapusta kadeřavá neboli kadeřávek (také zvaný jako jamus, kale nebo zimní kapusta)**. Pochází původně ze Středomoří, pochutnávali si na ní již Římané a později se dostala do celé Evropy. Nutriční specialisté si tuto brukvovou (košťálovou) superpotravinu nemohou vynachválit. Má totiž vysoký obsah minerálů (vápník, hořčík, draslík, fosfor, železo) i vitamínů (A, celá skupina B, C, E), je bohatým zdrojem vlákniny, která podporuje trávení, pomáhá proti zácpě, pročistí střeva a odvádí z těla nežádoucí látky. Obsahuje i hodně kyseliny listové, takže je to ideální potrava pro nastávající maminky a ženy, jenž miminko plánují. Podobně jako jiné druhy košťálové zeleniny obsahuje kadeřávek látku zásadně přispívající k prevenci vzniku nádorových onemocnění – isothiocyanaty. Celkově posiluje imunitu a pomáhá proti stresu

a únavě. Díky velkému obsahu látek (dusičnany a dusitaný) chránících buněčnou DNA před poškozením může jeho konzumace pomoci při rekonvalescenci po infarktu, posílí srdce a ledviny. Látky v něm obsažené mají příznivý vliv na kvalitu pleti, vlasů i kostí, kvůli vysokému obsahu vápníku, je to dobrá prevence osteoporózy. Kadeřávek je vyšlechtěný z brukve zelné a rozlišujeme jej na kadeřávek pravý a sibiřský. Liší se dobou výsadby, ten pravý se vysévá na jaře a přesazuje se na záhon až po zmrzlých do sponu asi 60x60 cm. Ten sibiřský vyséváme jako následnou plodinu po kedlubnách, hrášku, salátech a podobně při-



mo na záhon až v polovině léta. Sklízet listy kadeřávku můžete celou zimu, ten pravý se odřezává zhruba do poloviny zimy, ten sibiřský do jejího konce. Čerstvé listy zabalíme do folie, vydrží až 4 dny v lednici, pro delší uchovávání je lepší listy zamrazit. Po vykvetení rostliny vyryjeme. V kuchyni se dá použít podobně jako listy kapusty, do teplých i studených pokrmů. Použijeme vždy jen měkké části rostliny, tuhý košťál vykrájíme. Hodí se do polévek, pyré, zeleninových i masových směsí, do těstovin. Je to výborná alternativa zelí nebo špenátu, můžete jej přidat třeba do karbanátků. Vypijeme-li sklenici vody s rozmixovanými listy kadeřávku, dostaneme do sebe až trojnásobek doporučené dávky vitamínu C. Kromě konzumace si z něj můžete také připravit vitamíny nabitou pleťovou masu na obličej.

Zdroj internet

RR

Žáci SOŠ a SOU technické v Polsku

Na konci února se žáci Střední odborné školy a Středního odborného učiliště technického v Třemošnici vydali na několikadenní poznávací exkurzi nazvanou „Vlakem ke spolupráci“, sponzorovanou Visegrádskými fondy, do sousedního Polska. Tato jedinečná akce jim poskytla příležitost seznámit se s bohatou historií polských železnic a zároveň získat cenné zkušenosti a zážitky. To vše bylo možné díky podpoře Visegrádských fondů, Výtopny Jaroměř, Dako-CZ, a. s. a Města Třemošnice.

V rámci exkurze jsme navštívili úzkokolejovou železnici ve městě Środa Wielkopolska, která má fascinující historii a technickou důležitost. Následně jsme se přesunuli do Poznaň, kde jsme obdivovali nejen krásu tohoto historického města, ale také Technickou univerzitu, která s počtem 20 000 studentů patří mezi významné vzdělávací instituce.

Další zastávkou byl Wolsztyn, kde jsme měli příležitost navštívit místní střední



školu se zaměřením na strojírenství. Během této návštěvy jsme formou prezentace představili naši školu, společnost Dako-CZ, a. s. a naše město Třemošnice. Tato výměna informací a zkušeností byla velmi přínosná pro obě strany.

Nezapomenutelným zážitkem byla návštěva nejstaršího depa parních lokomotiv ve střední Evropě, kde jsme se sezná-

mili s historií a vývojem těchto majestátních strojů. Dále jsme měli možnost setkat se s radními města Dobiegniew, což nám poskytlo další pohled na místní správu a kulturu.

Naše exkurze byla završena návštěvou technického muzea ve Štětíně, kde jsme obdivovali různé technické exponáty, a získali tak mnoho inspirace pro naše budoucí projekty.

Touto cestou bychom chtěli poděkovat všem pořadatelům a sponzorům, kteří nám umožnili tuto jedinečnou zkušenost. Díky jejich podpoře jsme se mohli obohatit o nové znalosti a zážitky, které nám budou sloužit jako cenný zdroj inspirace v našem dalším studiu a profesním rozvoji. Doufáme, že tato exkurze nebyla poslední a že se budeme moci podobných akcí zúčastnit i v budoucnu.

Ing. Martin Luňáček



Motokros - pozvánka na závody

Automotoklub Třemošnice v ÚAMK si dovoluje pozvat všechny příznivce motocyklového sportu na motokrosový závod seriálu **JIROMOTO VYSOČINA CUP 2025**, který se uskuteční **v sobotu 12. dubna** v motokrosové areálu AMK Třemošnice Kubíkovy Duby.



Jezdci se představí v těchto kategoriích: děti ve třídách 50 ccm, 65 ccm a 85 ccm, Ženy, Veterán 40 (nad 40 let), Veterán 50 (nad 50 let), Veterán 60 (nad 60 let), MX 2, MX 1 a OPEN.

Dopolední program (tréninky a kvalifikace) začíná od 8:30 hodin, soutěžní jízdy začí-



jí odpoledne od 12:30 hodin. Vyhlášení vítězů je plánováno na 18:10 hodin.

Občerstvení je samozřejmě zajištěno po celý den. Vstupné 150 Kč; děti do 15 let zdarma; parkovné 50 Kč.



Případné novinky, informace atd. týkající se výše uvedeného sportovního podniku můžete sledovat na facebooku a internetových stránkách AMK Třemošnice.



Zároveň si dovoluujeme informovat, že dalším sportovním podnikem bude NOVA Motocross Cup 2025, který se uskuteční dne 13. 9. 2025. O podrobnostech tohoto závodu budeme včas informovat.

Na Vaši návštěvu v našem motokrosové areálu se těší členové Automotoklubu Třemošnice.

Výbor AMK Třemošnice v ÚAMK

Karate klub Lichnice



Vyhlášení nejúspěšnějšího závodníka Karate klubu Lichnice za rok 2024

V sobotu 22. února proběhlo vyhlášení Nejúspěšnějšího závodníka Karate klubu Lichnice za uplynulý rok. Vyhlašování se zúčastnilo 15 karatistů, kteří v loňském roce sbírali cenné body do klubového žebříčku. Nejvíce bodů se podařilo získat Elišce Huškové, která si tak odnesla nejceněnější trofej.

Celkem 6 medailí z Mistrovství ČR SKIF

Karatisté z Lichnice se zúčastnili 16. března Mistrovství ČR SKIF, které se konalo v Hradci Králové. Skvělé výkony předvedli mladí karatisté a odvezli si tak 6 cenných kovů, včetně jedné zlaté, jedné stříbrné a čtyř bronzových medailí.

Mistrem ČR SKIF se stala Kristýna Ondráčková v kategorii sanbon kumite 10-11 let. Vicemistrem ČR SKIF se stal Matěj Tomášek v kategorii kumite do 35 kg 10-11 let. Bronzovou medaili vybojovala Kristýna Ondráčková v kategorii kumite nad 35 kg 10-11 let, Alexander Malyshev v kategorii kumite do 35 kg 10-11 let, Miron Kholodnyak v kategorii kumite nad 35 kg 10-11 let a v kategorii sanbon kumite 10-11 let.

Ve čtvrtek 27. března se v Pardubicích uskutečnilo vyhlášení nejlepších karatistů a klubů Pardubického kraje za rok 2024. Karate klub Lichnice zazářil a stal se nejlepším klubem Pardubického kraje v kategorii beginners. Karatisté z Lichnice si vedli taktéž znamenitě a vybojovali si celkem 5 ocenění v kategoriích jednotlivců.

Všem mladým karatistům gratulujeme k je-

jich úspěchům a držíme palce v nadcházející soutěžní sezoně.

Coach Petr Kosina



Připojíme vás k internetu i tam, kde to jiní neumí.

Internet? Jedině Tlapnet!

I ve vašem městě



Volejte **24/7 +420 606 606 035**
nebo pište na info@tlapnet.cz

tlapnet



30 dní
na vyzkoušení



podpora
24/7



sleva až 30%
s předplatným



rychlost až
2 GB/s



výběr tarifů
od 245 Kč



TV se zpětným
přehráváním

www.tlapnet.cz

Ohlédnutí za hasičským plesem

Dne 7. března proběhl v prostorách našeho kulturního domu tradiční, již 21. ročník hasičského plesu. K tanci a poslechu



nám hrála skupina Quattro. Pro návštěvníky byla připravena zatím nejbohatší „Hra o ceny“, fotokoutek s hasičskou tematikou, krásná taneční vystoupení a půlnoč-



ní losování vstupenek do Šiklandu – Světa, který vás baví. O předtančení se postarala TH dance pod Základní uměleckou školou Heřmanův Městec. Jako první vystoupila děvčátka z Třemošnice s choreografií v tanečním stylu ART dance s názvem „Kdyby“, jako druhé tanečnice z Heřmanova Městce s premiérovým vystoupením v tanečním stylu Contemporary s názvem „I Remember“ a po roce nám opět vystoupila



Oldies – skupina Těčko v tanečním stylu Show dance s choreografií „Policejní akademie“, kterou nám věnovala jako sponzorský dar pro zpestření plesu.



Chtěla bych touto cestou poděkovat všem bratrům a sestrám, kteří se aktivně podíleli na přípravách plesu, a přispěli tak k jeho hladkému průběhu. Velké poděkování patří i městu Třemošnice, všem sponzorům a paní učitelce Tereze Hluchníkové ze ZUŠ Heřmanova Městce, pobočka Třemošnice. Věřím, že se náš ples vydařil, že jste si to všichni moc užili a my s vámi, a budeme se těšit zase za rok na viděnou.

Za SDH jednatelka sboru
Bc. Jitka Stříšková

Svátky jara - Velikonoce



Vážené čtenářky
a vážení čtenáři
přejeme vám
příjemné
Velikonoce,
pohodové jaro a
spoustu energie.

RR



Výjezdy hasičů a zákaz pálení listí

14. února – dopravní nehoda – Kněžice
S HS Seč, policií ČR a Zdravotnickou záchrannou službou jsme zasahovali u dopravní nehody osobního auta, které skončilo na boku v příkopu za obcí Kněžice směr Zvěstovice. Na místě jsme provedli protipožární opatření, odpojili akumulátor a zajistili místo nehody. Kvůli úniku provozních kapalin byly nasazeny sorpční rohože. Po zdokumentování nehody bylo vozidlo přetočeno zpět na kola.

16. února – záchrana osob – AED – Třemošnice



Výjezd s AED na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje do ulice 1. máje v Třemošnici. Na místě jsme spolupracovali s policií ČR a záchrannou službou.

9. března – záchrana osob – AED – Ronov nad Doubravou

Výjezd s AED na žádost Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje do ulice Chvalovická v Ronově nad Doubravou. Na místě jsme spolupracovali s JSDH Ronov nad Doubravou a zdravotnickou záchrannou službou.

Konec pálení listí: Nový zákaz platí bez výjimek, hrozí pokuty



Od března 2025 je v Česku zakázáno pálení listí, trávy a dalšího rostlinného odpadu. Novela zákona o odpadech (č. 42/2025 Sb.) ruší možnost obcí upravit pravidla prostřednictvím vyhlášek. Za porušení zákazu hrozí pokuta až 50 tisíc korun.

Nový zákon zakazuje spalování vlhkého listí a jiného rostlinného materiálu, který by mohl kontaminovat ovzduší. Naopak táboráky, grilování či pálení čarodějnic zůstávají povoleny. Pro likvidaci rostlinného odpadu lze využít kompostování, hnědé popelnice na bioodpad nebo sběrné dvory.

Radim Vašíček
Zdeněk Sasín ml.

Hasiči vás zvou na Čarodějnice 2025

Sbor dobrovolných hasičů Třemošnice
Vás srdečně zve na

ČARODĚJNICE 2025

Kdy: 30. dubna 2025 od 18:00
Kde: za panelovým domem D

Malé čarodějnice a čarodějové se mohou těšit na soutěže.
"Čarodějnická hranice se zapálí po setmění"

Na místě možnost zakoupení občerstvení a špekáček na opékání.
V průběhu akce bude probíhat fotodokumentace.

Pozvánka na trhy

ŽELEZNÉ HORY regionální produkt®

Poznejte regionální producenty!

19. dubna 2025	VELIKONOČNÍ JARMARK NA SEČ
29. dubna 2025	DEN ZEMĚ V KLÁŠTERNÍCH ZAHRAĐÁCH V CHRUBIMU
24. května 2025	SLATINÁNSKÉ POZASTAVENÍ
14. června 2025	CHOLČICKÉ OSLAVY 740 LET
28. srpna 2025	CHOLČICKÉ PODZIMNÍ SLAVNOSTI ANEB NÁVRAT KE KOŘENŮM
4. října 2025	HEŘMANOVSKÉ POZEMNÍ SLAVNOSTI
18. října 2025	KAŠTANOBORÁNÍ V NÁŠKVIŘKÁCH
13. prosince 2025	UÁNOČNÍ JARMARK VĚ SLATINÁNECH

Region o lidech a pro lidi...

www.zh-regionalniproduct.cz

LENKA HORKOVÁ, EFA

EFA – European Financial Advisor (Evropský finanční poradce)

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

Volejte pro více informací.

info@realityhypo.cz 737 310 902

Pečovatelská služba Třemošnice - poděkování

Práce s lidmi je zajímavá, mnohdy pro pečujícího člověka přínosná, zároveň však velmi náročná. Pracovnice Pečovatelské služby Třemošnice (dále jen PS) pečují o klienty již dlouhé roky, služebně nejstarší pečovatelka vykonává přímou péči již 26 let. PS se stará především o seniory a osoby zdravotně postižené, cílovou skupinou může být i člověk krátkodobě neschopný plné péče o svou osobu (v nemoci, po operaci apod.), též rodina s dětmi, kde rodiče nezvládají z určitého důvodu péči o děti a domácnost. Mnohdy se práce pracovníků PS považuje za samozřejmost, klienti PS nedokáží posoudit, zda péče jim poskytovaná je kvalitní, či nekvalitní. Kvalita se odvíjí od konkrétních osob, které péči poskytují. Vyhovět všem klientům, kdy každý jednotlivý člověk má své představy o péči, zvláštní požadavky, rozdílné povahové rysy včetně poruch chování, mnohdy střídavé nálady, různé zdravotní potíže způsobené tělesnými nebo duševními poruchami apod., není jednoduché. Zároveň pracovníci musí při péči dodržovat zákonné normy a metodické pokyny donátorů (co se PS týká – především Pardubický kraj). Pracuji v sociálních službách již 32 let, z toho 22 let coby vedoucí PS. Již od roku 2007 určuje kvalitu sociálních služeb zákon a zákonem nastavené standar-

dy kvality. Přesto není kvalita poskytované služby vždy samozřejmostí.

Tímto mým článkem bych chtěla poděkovat pracovnícům PS Třemošnice za jejich odváděnou práci, o které jsem přesvědčena, že je kvalitní. I z toho důvodu mne velmi těší jakákoliv reakce na námi poskytovanou péči, i když reakce nejsou časté. O to víc si jich dokážeme považovat. Myslím si, že v naší společnosti obecně neumíme dostatečně vyjádřit vděk a poděkování. Samozřejmě akceptujeme i opačné situace, kdy klient má možnost projevit svou nespokojenost, stížnost na kvalitu odváděné práce. Jako poděkování pečovatelkám vybírám několik vašich kladných reakcí, které mi byly doručeny a které v Třemošnických novinkách nezazněly:

„Chtěla bych moc a moc poděkovat za vaši ochotu, vstřícnost, milý přístup vašich pečovatelek, které se všechny bez výjimky o mého manžela starají. Opravdu je to pro mě velká úleva a jsem bez starosti. Manžel je velice spokojený, je rád, že za ním někdo přichází a že si může, i když krátkou dobu, s někým popovídat. I díky vám všem se mu daří dobře. Jsem vám nesmírně vděčná, že jsem u vás našla pomoc“.

Manželka klienta

„Děkuji všem pečovatelkám za skvěle odváděnou náročnou práci. Ať vám všem zůstane ten obdivuhodný nadhled, trpělivost a profesionalita“.

Syn klientky

„Chci oficiálně poděkovat za vzornou péči, kterou jste naší babičce věnovaly. Ze všeho nejvíc chci vyzvednout lidskou stránku péče, osobní přístup každé z pečovatelek, to není vůbec samozřejmé a děvčatům za to patří moje velké poděkování. Moc si toho vážím a moc mi to pomohlo při péči o babičku“.

Snacha klientky

„Milé dámy, všechny jste milé, hodné, trpělivé, obětavé. Zkrátka slova a díky nestačí. Mám vás všechny moc ráda“.

Klientka

„Rádi bychom vám touto cestou poděkovali za vstřícné přijetí našich studentek na praxe. Děkujeme především za možnost ukázat děvčatům, jak funguje sociální práce v praxi. Velmi si vážíme vaší spolupráce a moc si přejeme, abychom ve spolupráci pokračovali i nadále“.

Akademický pracovník - Fakulta zdravotnických studií Pardubice
Bc. Jana Endrychová

Patchworková skupina slaví



Naše místní patchworková skupina, která se skládá z dvanácti nadšených žen, nedávno oslavila významný milník – jubilejní 100. lekci! Při této příležitosti jsme si nejen připomněly naši společnou cestu tvoření, ale také jsme ušily projekt s názvem „Drážďanský talíř – domečky – vesnička“. Tento vzor nám tak trochu symbolizuje domov, komunitu a naše přátelství, které nás spojuje při každém setkání.

Abychom toto významné jubileum řádně oslavily, po dokončení dílničky jsme společně zašly do místní restaurace, kde jsme si užily příjemný večer plný vzpomínek a radosti z naší tvorby.

Naše skupina se schází pravidelně 1 x za měsíc a to již 13 let. Rády bychom Vám opět ukázaly, jak může kreativní práce roz-

víjet dovednosti, posilovat přátelství a budovat komunitního ducha. Proto se v současné době aktivně připravujeme na nadcházející výstavu, kde chceme představit nejen naše dosavadní práce, ale také nové projekty. Plánujeme vytvořit i speciální sekci věnovanou dětem i tak trochu se zapojit do malé charitativní akce. Kro-

mě toho pracujeme na společném projektu, který propojí naši kreativitu a ukáže krásu této tradiční textilní techniky.

Každé setkání je plné inspirace, nových nápadů, a především skvělé atmosféry. A tak se zase můžeme těšit na další naše společné tvoření.

Jana Petrová



Medicínské okénko

Vážení čtenáři a čtenářky, měsíc uběhl jako voda a já přicházím s dalším pokračováním z knihy „Dej tělu šanci“, kterou napsala Ivana Stenzlová. Budu se věnovat tématu **nezdravé sacharidy**. Povíme si to nejdůležitější o bílém cukru, fruktózových sladidlech, stévii a bílé mouce.

Bílý cukr se vyrábí z cukrové řepy a je složen se stejného dílu glukózy a fruktózy. Za zvýšení cukru v krvi je zodpovědná glukóza. WHO (světová zdravotnická organizace) doporučuje ke konzumaci maximální hranici do 20 g – 2 polévkové lžíce cukru denně. Pro vaši představu, skoro 20 g cukru spotřebujete konzumaci jednoho slazeného ovocného jogurtu. Tím je váš limit vyčerpán. A kde je slazená káva? Džusy, müsli tyčinka, brambůrky a další? A to si myslíte, že je zdravé mlsání. Nehledě na to, kolik cukru obsahují oblíbené slazené nápoje. Pro lepší přehled o přijímaných cukrech doporučuji si najít u výrobků kolonku sacharidy a z toho cukry. Uvedené číslo je v gramech. Takto je možno si udělat představu o konzumovaných cukrech. Nezapomínejme na to, že cukry však obsahuje také pečivo, těstoviny, rýže, brambory, slané kreky, brambůrky...a další.

Fruktózová sladidla hladinu krevního cukru nezvyšují. Dlouhou dobu byla doporučována diabetikům na slazení. To, že nezvyšuje hladinu krevního cukru je dobré, ale metabolizují se v játrech na tuky, což vede ke ztučnění jater a ke zvýšené hladině leptinu v krvi, což způsobuje další chuť na sladké. Mezi fruktózová sladidla patří např. kukuřičný sirup, nebo agávosý sirup. Agávosý sirup je vysoce průmyslově upravený sirup, je vyráběn ze sukulenty rostoucích v Jižní Americe. Sice má nízký glykemický index, tedy nezvyšuje hladinu glukózy v krvi, má však přes 70 % fruktózy, ta vede ke ztučnění jater a vede ke zvýšení volných tuků v krvi.

Stévie je v současné době velmi populární, hovoří se o ní jako o zdravém sladidle, zvláště pro diabetiky. Tato zelená rostlina původem z Jižní Ameriky, neobsahuje ani glukózu, ani fruktózu. Stévie se hodí na příležitostné slazení, nedoporučuje se však vyměnit cukr za stévii a konzumovat ji v plné míře místo cukru. **Plná sladká chuť v ústech po stévii nepřichází.** Tělo pak na příjem stévii reaguje po svém. Začne uklízet cukr z krve do buněk a tělo je připraveno na příjem dalšího cukru, ale nový nepřišel. To znamená výrazný pokles krevního cukru a přichází stav hypoglykemie, což je známo u diabetiků. Pokles krevního cukru je pro tělo stresová situace, a ta na-

vozuje zvýšenou produkci hormonu – kortizolu (jak jsem uvedla v první části). Ten začne v těle štěpit glykogen na glukózu. Takže přesto, že jsme konzumovali stévii, tak stejně se do krve glukóza dostane. **Častá konzumace stévii** by vedla ke zvýšené **produkci kortizolu**, takže i ke zvýšené hladině glukózy, což je nežádoucí.

Umělá sladidla fungují na stejném principu jako stévie, jen s tím rozdílem, že vedle chybné hormonální odezvy nesou do těla toxické látky. Nejznámějším umělým sladidlem je aspartam. **Aspartam se rozkládá v těle** za vzniku dvou toxických karcinogenních látek – **metanolu a formaldehydu**. Tyto jedy extrémně zatěžují játra, která musí likvidovat i další toxické látky z kosmetických, čistících a pracích přípravků, léků, konzervantů, pesticidů atd. To vás, milí čtenáři, povede určitě k zamyšlení. Nabízí se otázka, čím tedy sladit, existuje vůbec zdravý cukr? Já říkám, že ano a k tomu se postupně dostaneme. Poslední na zamyšlení je bílá mouka.

Bílá pšeničná mouka je rozemleté obilné zrnko, které bylo zbaveno slupky. **Slupka obsahuje veškeré živiny v podobě vitamínů skupiny B, minerály a vlákninu.** Ve slupce je také **klíček, obsahující esenciální oleje a antioxidanty**. Po rafinaci obilného zrna, kdy se oddělí veškeré živiny, zůstává jen obilné zrnko vyplněné **škrobem** a nestravitelnými bílkovinami, které se nazývají **prolaminy**. Rafinovaná bílá mouka je tedy složena pouze ze škrobu (polysacharid), který je v těle okamžitě štěpen na jednoduchý cukr – glukózu. Krátce po konzumaci bílého pečiva dochází k razantnímu vzestupu hladiny krevního cukru. Z kapitoly o hormonech je zřejmé, co vysoká hladina krevního cukru v krvi rozpoutá. Na počátku každé metabolické nerovnováhy stojí buď rychlý cukr z potravin, nebo ze stresu. Bílá mouka neobsahuje jen škroby, které zvyšují hladinu krevního cukru a narušují mikrobiální rovnováhu v těle. Součástí bílé mouky jsou navíc nestravitelné bílkoviny – **prolaminy** (glykoproteiny). Tyto vedou k propustnosti sliznice tenkého střeva. Nejznámějším komplexem prolaminů je **lepek**. Ten je obsažen v pšenici, je složený z prolaminů gliadinu a gluteninu. Určité druhy pšenice jsou šlechtěny právě za účelem vysokého obsahu lepku pro snadnější manipulaci s těstem a lepšími lepícími vlastnostmi těsta.

Lepek je nejvíce prozkoumán v souvislosti s onemocněním **celiakie**, což je autoimunitní onemocnění trávicího traktu. Prolaminy v lepku tzv. otevírají sliznici tenkého střeva a ta se stává propustnou pro neroz-

ložené bílkoviny, jež se dostávají do krevního oběhu. Imunitní systém nás před větším chrání nastartováním obranné reakce zvané zánět. Postupně tento zánět přerůstá v chronický, který destruktivně působí na buňky vlastního těla. Tito lidé mohou mít tenké střevo poškozené natolik, že klky, které jsou zodpovědné za vstřebávání živin, úplně vymizí. Tito lidé pak trpí podvýživou, přestože nehladoví. Mají silné bolesti břicha, střídající se průjem se zácpou. Vedle celiakie existuje ještě **alergie a nesnášenlivost lepku**. Také se projevuje zažívacími potížemi, méně intenzivními než u celiakie. Tyto záněty neléčí ani bezlepková dieta, která je postavena na škrobových moukách z kukuřice, brambor, rýže a na sóji.

Všechny produkty vyrobené z bílého cukru a bílé mouky stimulují v těle naprosto nepřirozené reakce, jež vedou k větší civilizačním chorobám.

Vzhledem k uvedeným skutečnostem bílé pečivo pro lidský organismus je nezdravé a je ho potřeba nahradit pečivem, které je vyrobeno z celozrnné pšeničné mouky nebo mouky žitné. Pro nás hospodyňky je těžké se přecvičit na pečení z celozrnné mouky, když naše matky nás naučily vařit z mouky bílé. Rozdíl je i v chuti bílého a celozrnného pečiva. Záleží na tom, kdo z nás dá přednost zdraví anebo chutím. Já vám všem přeji správné rozhodnutí. Příště vás seznámím s nezdravými bílkovinami a nezdravými tuky.

MUDr. Zdeňka Procházková

Recepty čtenářů

Polévka z tvarůžků

Suroviny: 1 brambora, tvarůžky, 1 cibule, sádlo nebo olej na otestování cibule a opečení krutonů, ½ l vody, ½ l mléka, polévková zelenina, sůl, pepř, zelené bylinky, opečené krutony

Postup: Očištěnou bramboru nakrájíme na malé kostičky a dáme ji se zeleninou uvařit. Po uvaření scedíme a vývar si necháme. Cibuli si rozkrájíme nadrobno, zpěníme ji v hrnci a přidáme nastrohané tvarůžky. Krátce orestujeme, zalijeme vývarem a mlékem a za občasného míchání vaříme 10-15 minut, než se tvarůžky rozvaří. Pro hladší konzistenci můžete polévku rozmixovat. Hustotu polévky upravíme přidáním mléka nebo naopak zahustíme trochou jíšky. Přidáme uvažené brambory a zeleninu, necháme prohřát, dochutíme solí a pepřem. Dozdobíme bylinkami, podáváme s opečenými krutony.



Až zahrada zavolá...

DVOŘÁK

založeno 1990

V našich prodejnách Elektro Dvořák najdete širokou nabídku zahradní techniky osvědčených značek AL-KO a VARI.

Můžete se navíc spolehnout na péči našeho autorizovaného servisu (+420 603 235 182).



ELEKTRO DVOŘÁK

Náměstí Míru 491
Třemošnice



+420 601 382 805

www.elektrodvorak.cz

Těšíme se na Vaši návštěvu!

placená inzertce

ŠTÍPANÉ PALIVOVÉ DŘEVO

- ✓ Měkké štípané dřevo
- ✓ Tvrdé štípané dřevo
- ✓ Dřevěné brikety
- ✓ Dárkové poukazy

v délkách 30 až 50cm

**DOPRAVA
ZDARMA**
do 20 km



S možností dopravy



**Petrovice
u Uhelné
Příbramě**

Petrovice u Uhelné Příbramě

☎ **602 330 123**
www.palivopetrovice.cz



placená inzertce

2. 4.	Přednáška – Užívám si zdraví	MěÚ Ronov n. D.
Povídání si na téma – imunita přírodní cestou. Těší se na vás Zdena Hyršová, začátek v 17:30 hodin v MěÚ Ronov n. D.		
5. – 6. 4.	Odemykání Doubravy	Pařížov
34. ročník vodácké akce. Vodácký sjezd Pařížov – Ronov n. D. (WW1-WW2), zajištěno vypouštění VD Pařížov v sobotu mezi 10:00 a 14:00 hodinou.		
5. 4.	AGRO CS 1. A třída	Stadion Třemošnice
Fotbalový zápas Třemošnice – Opatovice nad Labem, začátek v 16:30 hodin.		
5. 4.	Vodácký country bál	Klubovna skautů
Středisko Junák Ronov n. D., vás zve na country bál s kapelou NaWostro, začátek ve 20:00 hodin v party stanu u klubovny Skautů. Vstupné 80 Kč.		
8. – 29. 4.	Jarní tanec – výstava	Městská galerie
Jarní výstava výtvarných prací dětí ze ZŠ Třemošnice. Výstava bude zahájena vernisáží 8. dubna v 16:00 hodin a potrvá do 29. dubna.		
12. 4.	Motokrosový závod	Kubíkovy Duby
Automotoklub Třemošnice v ÚAMK vás zve na závod seriálu JIROMOTO VYSOČINA CUP 2025 v areálu AMK Třemošnice Kubíkovy Duby. Dopolední program od 8:30 hodin, soutěžní jízdy od 12:30 hodin. Vyhlášení vítězů je plánováno na 18:10 hodin.		
13. 4.	9. Ronovský skořápkovník	Náměstí Ronov n. D.
VOKURKO vás zve na tvořivé dílničky, soutěže za sladkou odměnu. Začátek akce ve 14:00 hodin v parku u kašny v Ronově n. D.		
14. 4.	Velikonoční zdobení stromu	Náměstí Třemošnice
Kulturní komise města Třemošnice vás zve na zdobení stromu na náměstí. Stromy, na které můžete zavěsit velikonoční vajíčka, budou označeny.		
18. – 21. 4.	Velikonoce na zámku Žleby	Zámek Žleby
Velikonoční a jarní tradice na zámku i v podzámčí přiblíží sváteční prohlídky plné jarních květů, barev či netradičních kraslic. Chybět nebude ani vyprávění o knížecí rodině. Vhodná rezervace.		
19. 4.	6. šipkový turnaj v Třemošnici	Kulturní dům
Turnaj v elektronických šípkách na 6 terčích, formát 501 double out do cca 18:00 hodin. 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.		
19. 4.	Pletení pomlázek	Hrad Lichnice
Přijďte se podívat, jak se má plet pomlázka a sami si ji budete moci uplést a odnést. Začátek ve 14:00 hodin.		
19. 4.	AGRO CS 1. A třída	Stadion Třemošnice
Fotbalový zápas Třemošnice – Letohrad B. Začátek v 17:00 hodin.		
30. 4.	Čarodějnice	Třemošnice
SDH vás zve na podvečer se soutěžími a pálením čarodějnic. Začátek v 18:00 hodin za panelovým domem D. Hranice se zapálí po setmění. Na místě si můžete koupit občerstvení a špekáček na opékání.		

Rozloučili jsme se

Dne 22. února zemřela Eva Gartšíková (rozená Nováková) ve věku 81 let.

Dne 8. března zemřel Jan Rožek ve věku 49 let, Třemošnice č. p. 292.

Dne 17. března zemřela Bohumila Devorová ve věku 80 let, Třemošnice č. p. 44.



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

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

Distribuce: zdarma do všech domácností

Datum vydání: 1. 4. 2025

Příští uzávěrka: 16. 4. 2025

Registrační číslo: MK ČR E 18645

Kominictví

Naše služby:

Roční kontroly a čištění spalinových cest (pro pojišťovnu)

Revizní výchozí zpráva spalinové cesty

Frézování komínů

Vložkování komínů

Stavba nerezových fasádních komínů

Výpočty spalinových cest

Technické posudky spalinových cest

Prohlídky kamerou

Výškové práce (na lanech)

Kontakt: Josef Zedník

Tel: 725 455 772

Email: kominictvi-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

Koupím garáž v Třemošnici
cenu respektuji.
Tel: 607 864 635

Pronajmu páru zahrady u svého domu. Možnost pěstování zeleniny, na oplátku udržování trávníku.
Prosím bez dětí.
Více informací v knihovně v Třemošnici
knihovna@tremosnice, 469 611 135.

Koupím garáž v Třemošnici.
Tel: 773643555

Za obsah placené inzerce neručíme.

