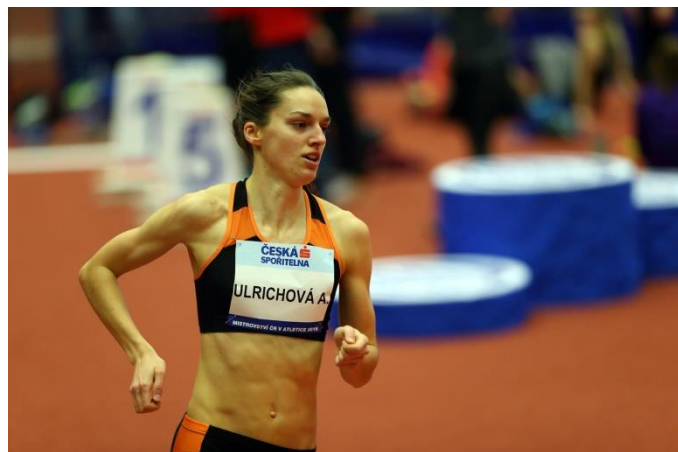


Nová Mistryně České republiky v atletice Alena Ulrichová: Doma se cítím v Teplicích nad Metují

Halovou Mistryní České republiky v běhu na 800 metrů se v neděli 28. února v Ostravě stala dvaadvacetiletá rodačka z Teplic nad Metují Alena Ulrichová. Alena v současné době žije, trénuje a studuje v Praze, ale přiznává, že doma se stále cítí v Teplicích, kde vyrůstala. V krátké době tak na Broumovsko míří druhý republikový atletický titul, neboť týden předtím získal juniorský primát, shodou okolností také v běhu na 800 metrů, Štěpán Jirman.



Dětství jste strávila v Teplicích nad Metují. Jaké byly vaše sportovní začátky?

Už od útlého věku jsem byla členkou lyžařského oddílu v Teplicích a věnovala se sjezdovému lyžování. Šla jsem ve šlépějích starších sourozenců, kteří na tréninky „lyžáku“, jak se oddílu přezdívá, chodili také. Mimo lyžařskou sezónu byla příprava formou běhání, ježdění na kole, bruslích, gymnastiky a různých koordinačních cvičení. Právě komplexnost této přípravy mi dala velmi dobrý pohybový základ. Lyžování samo o sobě mi příliš nešlo, v závodech jsem byla dost opatrná, chyběla mi dravost a nikdy jsem ze sebe nevydala úplně vše. Jiná situace nastala, když roztál sníh a my začali běhat. Běhání pro mě bylo něco naprosto přirozeného, žádné brány, které by vytyčovaly směr, žádné lyže na nohou, hůlky v rukou.

Kdy jste se definitivně rozhodla, že se budete věnovat atletice? Podmínky pro trénink na Broumovsku nejsou přece ideální.

Máte pravdu, v regionu je velmi málo oválů s tartanovým povrchem, nejbližší čtyřstovkový je až v Náchodě, na druhou stranu jsou ale v okolí stovky kilometrů krásných běžeckých tras přírodou a na těch lze velmi obstojně podstatnou část tréninků absolvovat. (Pokračování na str. 3)



Město Teplice nad Metují a hotel Střelnice vás zvou na

Vítání Jara

16. 4. 2016

+ Znovuotevření hotelu Střelnice

13.00 hod
Hlavní program

- Rocková skupina AC/DC revival
- Taneční skupina Relax band

Doprovodný program
Občerstvení
Vstupné zdarma
Na pěší zóně a u hotelu Střelnice

STŘELNICE
Hotel & Restaurant



Usnesení č. 10
z jednání zastupitelstva města Teplice nad Metují
konaného dne 2. března 2016
Zastupitelstvo města Teplice nad Metují

s c h v a l u j e

Usnesení č. 01/10/2016

Rozpočet města pro rok 2016 jako schodkový takto:

Celkové příjmy rozpočtu	31 727 790,- Kč
Financování města	2 010 980,- Kč
Celkové zdroje	33 738 770,- Kč
Běžné výdaje	29 810 770,- Kč
Kapitálové výdaje	3 928 000,- Kč
Celkové výdaje	33 738 770,- Kč

Schodek rozpočtu bude kryt přebytkem finančních prostředků z předchozího období v celkové výši 1 423 900,- Kč.

Usnesení č. 02/10/2016

Závazné ukazatele rozpočtu dle Tabulky č. 1 v tabulkové části materiálu „Návrh rozpočtu“.

Usnesení č. 03/10/2016

Dle svých kompetencí vyhrazených zákonem o obcích poskytnutí dotací a peněžitých příspěvků v celkové výši 520.840,- Kč dle návrhu rozpočtu 2016 v té výši a těm

fyzickým a právnickým osobám jaké jsou uvedeny v Tabulce č. 2 tabulkové části materiálu „Návrh rozpočtu“ a zároveň schvaluje uzavření veřejnoprávních smluv o poskytnutí dotace s příjemci dotací uvedenými v Tabulce č. 2 tabulkové části materiálu „Návrh rozpočtu“.

Usnesení č. 04/10/2016

Plán hospodářské činnosti na rok 2016 takto:

Celkové náklady 15.157.000,- Kč

Celkové výnosy 16 953 000,- Kč.

Usnesení č. 05/10/2016

Inventarizační zprávu za rok 2015.

Usnesení č. 06/10/2016

Uzavření a podpis smlouvy o poskytnutí dotace ve výši 19.284 Kč z rozpočtu obce na zajištění dopravní obslužnosti veřejnou linkovou dopravou s Královéhradeckým krajem na období od 13.12.2015 do 10.12.2016.

Usnesení č. 07/10/2016

Výsledek hospodaření PO Základní škola a Mateřská škola, Teplice nad Metují za rok 2015 ve výši -33.190,53 Kč a schvaluje vyrovnání využitím částky 33.190,53 Kč z rezervního fondu PO Základní škola a Mateřská škola, Teplice nad Metují.

Usnesení č. 08/10/2016

Podpis smlouvy s firmou AGROTIP – Široký s.r.o., Horní Radechová 8 - dodavatelem zakázky „Nový traktor s lesnickou nástavbou“ za cenu 1.965.000 Kč bez DPH.

Usnesení č. 09/10/2016

Uzavření a podpis smlouvy o zřízení věcného břemene označené jako EP-12-2000216/VB/1 – Teplice nad Metují, knn přel. sil. III/3023 týkající zřízení věcného břemene ve prospěch ČEZ Distribuce, a.s., Děčín IV – Podmokly za úhradu 605 Kč s DPH.

Usnesení č. 10/10/2016

Prodej p.č. 115, trvalý travní porost, 723 m², k.ú. Dědov manželům R. a J. J. za cenu kupní 45.380 Kč.

Usnesení č. 11/10/2016

Schvaluje uzavření smlouvy o smlouvě budoucí o prodeji p.č. 350, trvalý travní porost, 998 m², k.ú. Horní Teplice s E. M. a O. M. s podmínkou výstavby rodinného domku a platností této smlouvy do 31. prosince 2019 a stanovuje budoucí kupní cenu pozemků – 150 Kč za 1 m² zastavěné plochy a 60 Kč za 1 m² ostatní ploch a podmínku předložení pravomocného kolaudačního rozhodnutí k jejímu uzavření.

Usnesení č. 12/10/2016

Zřízení věcného břemene – služebnosti p.č. 90/1, trvalý travní porost, 75 m², k.ú. Horní Teplice ve prospěch vlastníka chaty č.e. 28 na st.p.č. 142, k.ú. Horní Teplice za cenu 2.000 Kč.

Usnesení č. 13/10/2016

Prodej p.č. 2051/16, ostatní plocha, 751 m², k.ú. Zdoňov, odměřené z p.č. 2051/9 panu B. L. za cenu kupní 47.060 Kč a za podmínky zřízení věcného břemene práva chůze a jízdy nemotorovými vozidly po pozemku 2051/16 každému vlastníku p.č. 2051/9 a 2051/17, vzniklé oddělením z p.č. 2051/9. Věcné břemeno se zřizuje na dobu neurčitou.

b e r e n a v ě d o m í

Usnesení č. 14/10/2016

Výběr firmy AGROTIP – Široký s.r.o., Dolní Radechová 8 jako dodavatele pro zakázku „Nový traktor s lesnickou nástavbou“ pro Město Teplice nad Metují z dotačního Programu rozvoje venkova 2014-2020.

Usnesení č. 15/10/2016

Přidělení nebytového prostoru v ulici Zámecká, čp. 32 panu K. Š. pro provozování prodejny zmrzliny, nealko nápojů a lahůdkového zboží.

z a m í t á

Usnesení č. 16/10/2016

Nabídku společnosti VAK a.s. Náchod na odkup st.p.č. 175, zastavěná plocha a nádvoří, 964 m², k.ú. Teplice nad Metují.

Teplice nad Metují 3.března 2016

Milan Brandejs, starosta

Mgr. Radim Války, místostarosta

Základní škola a Mateřská škola, Teplice nad Metují

Rooseveltova 106

549 57 Teplice nad Metují

tel.: 491581200, 491581194

MŠ: 491581192, 734231214

e-mail: zs.teplice@niskali.cz

ms@teplcenm.com

Ředitel školy vyhláší

po dohodě se zřizovatelem a v souladu s § 34 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším a jiném vzdělávání

ZÁPIS

děti do mateřské školy
na školní rok 2016 - 2017



místo pro podávání žádosti: Mateřská škola Teplice nad Metují

termín: 11. května 2016

dobu pro podání žádosti: 7.00 - 16.00

V případě překročení kapacity MŠ se děti přijímají podle stanovených kritérií, na školní rok 2016 - 2017 se uvolní 14 míst. K žádosti je nutné přiložit potvrzení od lékaře. Žádosti o přijetí a formulář potvrzení od lékaře je možné si stáhnout na www.teplcenm.com a přinést již vyplněné.

Podrobnější informace o docházce dětí do MŠ podá Jana Rosičková, vedoucí učitelka MŠ.
Telefon: 491581192, 734231214 e-mail: ms@teplcenm.com

Mgr. Radim Války

Socha "Trubače"

Zastupitelé města plánují na rok 2018 odhalení rekonstruované sochy Trubače, kterou v roce 1935 měšťané Teplice n.M/Wekelsdorfu umístili vedle naší radnice.

Hlavní torso sochy je umístěno v márnici na teplickém hřbitově. Je však několik menších částí, které se sice po roce 1989 objevily, ale dnes jsou opět na místech, které neznáme.

S badatelskou pomocí Petra Hnyka, autora snímků, si dovoluujeme touto cestou oslovit veřejnost se žádostí o pomoc při hledání zbytků sochy.





Má-li někdo z Vás informace o tom, kde by mohly být zbytky uschovány, volejte na tel. 491 581 207, případně na mobil 724 180 094.

Rádi bychom sochu nechali zrestaurovat z co možná největšího podílu původního originálu.

Milan Brandejs, Váš starosta

Nabízíme Vám k pronájmu nebytové prostory v centru města, nám. Aloise Jiráska, čp. 279, Teplice nad Metují. Nebytové prostory se nacházejí v přízemí bytového domu, užitná plocha cca 47 m², vchod přímo z ulice, výloha, parkování před provozovnou, sociální zázemí (WC, umyvadlo), teplá a studená voda, centrální vytápění s vlastním měřením. Objekt je vhodný pro prodejny, služby a malé výroby, atd.

Další informace p. Zápotočný, tel.: 491 581 201.

Nová Mistryně České republiky v atletice Alena Ulrichová (Pokračování ze str. 1)

Zlomový moment, po kterém jsem se začala věnovat atletice, byl na jaře roku 2004, kdy mi bylo 10 let. Mamka tehdy v novinách narazila na inzerát, kde se psalo „Sportovní klub Nové Město nad Metují hledá nadějně atlety“ spolu s informacemi o místě a termínu náborové akce. Na tu jsem přišla jediná. Byl to úsměvný start téměř desetileté tréninkové etapy pod novoměstským trenérem Alešem Žďárským.

V roce 2013 jste začala studovat v Praze a v následujícím roce jste přešla do jiného oddílu.

Ano, trenér Žďárský mi přechod do Prahy velmi usnadnil tím, že mi pomohl s výběrem trenéra, u kterého v Praze trénuji a také se dohodl s mým současným oddílem USK Praha, že budu ještě jednu sezónu závodit v novoměstských barvách, což celkově zmírnilo tuto výraznou změnu prostředí. Díky tomu jsem se totiž následující rok vcelku často potkávala na závodech s přáteli z SK Nové Město nad Metují i s trenérem Žďárským. USK Praha a SK Nové Město nad Metují byly totiž do letošní sezóny každý v jiné ligové soutěži a na závodech se nesetkaly. SK Nové Město nad Metují však v loňském podzimu postoupilo do nejvyšší ligové soutěže, kde je právě i můj současný oddíl USK Praha a budeme se tedy na závodech opět potkávat.

Věřím, že na to je ještě čas, ale už víte, čemu byste se chtěla věnovat po skončení sportovní kariéry?

Určitou vizi mám, ale nedokážu zaručit, že se ještě nezmění, protože v posledním půlroce se touto otázkou dost intenzivně zabývám a hodně věcí přehodnocuji. Už od mala jsem chtěla pracovat v laboratoři, ale vždycky se ve mně tloukla chemická podstata této práce s mým blízkým vztahem k přírodě. Tento svár podstatně ovlivnil výběr vysoké školy a já nakonec zvolila obor Ekologické zemědělství na České zemědělské univerzitě v Praze. Předmětem tohoto oboru je produkce živočišných a rostlinných produktů bez použití chemikálií, tedy skutečně velký odklon od mé záliby v chemii. K té mě to ale opět začíná táhnout a hodně si pohrávám s myšlenkou, že v budoucnu zahájím studium na Farmaceutické fakultě a možná přece jen skončím v té laboratoři.

Každopádně na tyto myšlenky je ještě čas. Jaké jsou vaše největší sportovní úspěchy?

Jelikož je to ještě hodně čerstvé, nemůžu nezmínit nedávnou výhru na halovém Mistrovství České republiky v Ostravě. Byl to závod s dobrým koncem umocněný atmosférou tvořenou

diváky. Proto budu na závod dlouho a ráda vzpomínat. Cením si každého závodu, do kterého dám všechno a v cíli si můžu říct, že víc jsem udělat nemohla a toto mistrovství byl právě takový závod. V letošní halové sezóně jsem také absolvovala kvalitně obsazený závod v rakouském Linci, kde jsem skončila sice na pátém místě, ale v novém osobním rekordu 2:04,53, což je čas, který by mi v létě mohl otevřít dveře na některé větší mítinky v Evropě. Dalším úspěchem je určitě výhra na Mistrovství České republiky v roce 2014, tehdy to bylo také v Ostravě, ale pod širým nebem.

Favoritkou finálového závodu v Ostravě byla česká reprezentantka Kristiina Mäki. S jakými ambicemi jste do závodu vstupovala?

S těmi nejvyššími. V Ostravě jsem chtěla zvítězit. Měla jsem ze startovního pole nejlepší osobní rekord, na jehož základě mě někteří tipovali na vítězku, ale já věděla, že snadné to nebude. S Kristiinou jsem musela počítat, protože letos zaběhla kvalitní čas na 1500 metrů, který jí dokonce zajistil nominaci na halové Mistrovství světa v americkém Portlandu, a to byl určitě silný argument, jenž pomyslně misky vah hodně vyrovňal. Byla jsem připravená na velký souboj a do závodu jsem šla s odhodláním, že nechám na dráze vše.

Většinu závodu jste se držela na čtvrtém místě, v závěru jste pak nasadila k drtivému finiši. Jak byste svůj vítězný závod popsala vy?

Vsadila jsem na to, že se Kristiina pokusí o takzvaný „dlouhý finiš“. Čekala jsem, že nastoupí nějakých 400 až 300 metrů před cílem, proto bylo pro mě důležité, mít ji v průběhu závodu těsně před sebou, abych její nástup zachytila a pokusila se její rychlé tempo udržet a v případě zbývajících sil zkusit ještě zrychlit. Kdybych nebyla těsně za ní a byla mezi námi například jiná závodnice, výrazně by mi to tento úkol zkomplikovalo a mohlo vše dopadnout jinak. Naštěstí pro mě se mi podařilo vybudovat si takovou pozici, že Kristiina byla opravdu těsně přede mnou a já pak tu pozici jen bránila před ataky soupeřek. Závod byl rozběhlý takticky, pomalu a každá z nás chtěla mít co nejlepší výchozí pozici pro zrychlení, které zákonitě muselo přijít. Vyšel mi i druhý předpoklad, že Kristiina nastoupí 400 až 300 metrů před cílem. Zrychlila, když zbývalo do cíle přibližně 350 metrů a její nástup jsem zachytila já a ještě Vendula Hluchá, která do té doby byla na čele závodu. Já potom zrychlila, když zbývalo do cíle 150 metrů. Byla jsem připravená, že Kristiina i Vendula se mnou budou bojovat o první místo, jsou to skvělé závodnice, které nic nedají zadarmo, a tak jsem čekala útok do posledního metru. Když jsem proběhla cílem s vědomím, že jsem dokázala první místo uhájit, pocítila jsem ohromnou vlnu úlevy a štěstí.

Jaké závody jsou vaším letošním vrcholem?

Určitě bych chtěla, aby mým letošním vrcholem bylo Mistrovství Evropy, ale účast je podmíněna splněním limitu, jehož hodnota je 2:02,90, což znamená, že bych musela svůj osobní rekord vylepšit o 1,53 vteřiny. Člověk si řekne, že jeden a půl vteřiny je směšně málo, ale z loňské zkušenosti, kdy mi účast na Mistrovství Evropy do 23 let utekla o jednu vteřinu, vím, že i vteřina může být hrozně moc a byla jsem kvůli té vteřince chvíli hodně smutná. Snem každého sportovce je reprezentovat svou zemi, sport v tu chvíli představuje něco mnohem vyššího, než jen individuální úspěch, je to velká čest a určitá odpovědnost. Reprezentanti jsou s trochou nadsázky vyslanci dané země, a proto je motivace předvést co nejlepší výkon ještě větší. Doufám, že se mi poštěstí reprezentovat Českou republiku na Mezinárodním utkání do 23 let, kde se Česká republika střetne s Polskem,

Maďarskem a Slovinskem a je to takový mezistupeň mezi národním šampionátem a Mistrovstvím Evropy.

A co byste chtěla v atletice dokázat?

Jak bylo řečeno výše, mým snem je reprezentovat svou zemi. Předvést to nejlepší nejen po stránce fyzické, ale také v otázce lidství. Vždy závodit v duchu fair-play, abych se, až se sportem skončím, mohla bez hanby ohlédnout zpátky za svou minulostí a být na sebe hrdá. (Naše Broumovsko, R. Herzán)

Alče gratulujeme a přejeme hodně štěstí. MAJ

Faleristika Teplic nad Metují a okolí

25.pokračování

Hudební slavnost v r. 1936 v Teplicích n.M.

Historie hudebních kapel má v Teplicích poměrně dlouhou historii. Jelikož se v roce 1936 slavilo sté výročí, logicky byla první kapela v Teplicích založena o sto let dříve, tedy již v roce 1836.

O té zcela první se mi nepodařilo zatím žádné informace získat, ale v předválečném období zde v Teplicích působilo několik kapel, které jsou již známy. Kromě desetičlenné kapely, která zde působila již kolem roku 1900, zde působily dvě velké kapely, které měly několik desítek hudebníků. První z nich, Turnerskou kapelu, dirigoval kapelník Josef Wrabetz, který byl zároveň varhaníkem v místním kostele. Druhou, ještě početnější kapelu, vedl kapelník Josef Tichatschke, který byl zároveň trubačem na lesní roh na Ozvěně v Teplických skalách.

Po roce 1938, kdy oblast Sudet připadla pod správu Německé říše, vznikl v Teplicích oddíl mládeže Hitlerjugend, ze kterého se vyčlenilo asi 15 chlapců, kteří založili mládežnickou kapelu pod hlavičkou této organizace.

Hudební slavnost pořádaná ke stému výročí hudby v Teplicích se konala dne 5. července 1936. Slavnostní průvod, který hudebně doprovázely obě místní kapely, pěvecký spolek, jízdní oddíl Turnerů a další místní spolky prošel celou obcí, kterou lemovaly davy přihlížejících a mávajících diváků.

Průvod byl zakončen slavnostním koncertem, po kterém následovala taneční zábava.



Nahoře : Turnerská kapela v r. 1923, kapelník Josef Wrabetz stojí za bubnem.

Dole: Tichatschkova kapela v r. 1936, v den oslav. Dirigent Josef Tichatschke sedí v první řadě, pátý zleva.



Příležitostný plechový odznak vydaný u příležitosti oslav 100 let hudby v Teplicích. Opis na odznaku je ve tvaru : 100 JAHRFEIER DER MUSIKKAPELLE WEKELSDORF, 5.7. 1936

Velikost odznaku je 25 x 33mm. Současně s odznakem byla vydána příležitostná pohlednice, na které je odznak také zobrazen.



V poválečném období se už na bohaté hudební tradice v našem městě nepodařilo navázat. Světlou výjimku v tomto směru tvoří pouze smíšený hudební sbor školní mládeže, který vedl na konci čtyřicátých a v začátku padesátých let pan učitel Straka. Z dospělých zde ve své době působilo místní tříčlenné hudební těleso ČAS (Červený, Adámek, Sýkora), přičemž právě posledně jmenovaný, Miroslav Sýkora byl odchovancem předešlého Strakova dětského souboru.

Petr Hnyk

Velikonoční bohoslužby

budou slouženy v kostele v Teplicích nad Metují, ve Zdoňově a v Adršpachu

v kostele sv. Vavřince v Teplicích nad Metují:

Zelený čtvrtek	24.3.2016	v 18:00 hod.
Velký pátek	25.3.2016	v 18:00 hod.
Bílá sobota	26.3.2016	v 18:00 hod.
Velikonoční neděle	27.3.2016	v 8:30 hod.
Velikonoční pondělí	28.3.2016	v 8:30 hod.

ve Zdoňově:

Zelený čtvrtek	24.3.2016	v 15:00 hod.
Velikonoční neděle	27.3.2016	v 15:00 hod.

V Adršpachu:

Velký pátek	25.3.2016	v 15:00 hod. křížová cesta
Velikonoční neděle	27.3.2016	v 11:30 hod. mše sv.

Mgr. Antonín Brychta

Městská knihovna Teplice nad Metují

Výběr z knižních novinek

Vlastimil Vondruška – ZNAMENÍ JIDÁŠ Na Pražském hradě došlo k neslýchanému zločinu. Přimo v úředním paláci byl jedné noci zavražděn zemský soudí Dobřej a v jeho těle byla nalezena dyka se satanskými znaky. Král Přemysl II. Otakar nemá k lidem na svém dvoře důvěru, a proto svěří vyšetřování mladému Oldřichovi z Chlumu. To se samozřejmě nelíbí zemským úředníkům, zvláště když se začne proslýchat, že král hodlá bezděžskému správci svěřit vlivný

úřad zemského sudího. Proto začne pražský purkrabí spolu s komořím pátrat na vlastní pěst a obviní synovce zavražděného sudího Křišťana...

Arnošt Vašíček – NEUVĚŘITELNÉ SKUTEČNOSTI

Po úspěšném televizním seriálu a knize Planeta záhad přichází Arnošt Vašíček s novou vzrušující sbírkou záhadných případů z celého světa, které si právem zaslouží označení nejtajemnější z tajemných. Mumie trpasličích stvoření, stopy mimozemšťanů, monstra z hlubin, bytosti s hadím tělem, vodní lidé, tajemní tvorové z džungle, zapovězená tajemství starověkých civilizací, tajnosti pyramid, nevysvětlitelné úkazy na obloze.

E L James – GREY Autorka nabízí nový pohled na milostný příběh z celosvětového bestselleru „Padesát odstínů šedi“. Milionům čtenářů známý příběh je vyprávěn z pohledu Christiana Greye.

Linda Castillo – MODLITBA ZA MLČENÍ

V městečku Painters Mill v Ohiu tvoří třetinu obyvatel amíšovci, pro něž je typický prostý a mírumilovný životní styl bez vymožeností civilizace. O to větší šok vyvolá, když se na farmě amíšské rodiny Plankových najde sedm mrtvých těl. Někdo zavraždil celou rodinu, dcery Annie a Mary byly navíc surově mučeny a pohlavně zneužity. Případ je svěřen náčelnici místní policie Kate Burkholderové...

Kate Mortonová – ŠEPOT VZDÁLENÝCH CHVIL

Edie Burchillová dostane nečekaný dopis a vydává se do Milderhurst Castle, vznosného, ale chátrajícího sídla, kde žijí neprovdané sestry Blytheovy. S nimi a s jejich stárnoucím otcem zde před padesáti lety během druhé světové války Edieina matka strávila po evakuaci z Londýna část dětství. Starší sestry Blytheovy jsou dvojčata a většinu svého života zasvětily péči o nejmladší sestru Juniper, která se nikdy nevzpamatovala z psychického šoku, který utrpěla v roce 1941, kdy ji opustil snoubenec. Eddie pomalu začíná rozplétat matčinu minulost.

Sue Monk Kidd – KRÍDLA VE VĚTRU

Sarah Grimbéová oplývá nenasatelným intelektem a buřičskými názory. Již od útlého věku tuší, že je předurčená pro něco velkého, ale brání jí v tom konvence omezující ženy na začátku 19. století. Na své jedenácté narozeniny v roce 1803 dostane od rodičů do vlastnictví černošskou hospodyně Hetty zvanou Drobek. Sarah se otroctví protíví a Drobka by nejraději vůbec nepřijala a darovala jí svobodu. Něco takového je však naprosto nemyslitelné..

Informace z provozu lékařské ordinace MUDr. Závěského

Začátkem února byl zahájen provoz nové ordinace praktického lékaře pro dospělé v areálu mateřské školy. Podle očekávání je o nové služby MUDr. Závěského velký zájem a podle vlastní zkušenosti i z rozhovorů s lidmi, kteří novou ordinaci navštívili, jsme opravdu nešlápli vedle. Pan doktor je velice příjemný, komunikativní a s neobvyklým zájmem své klienty nejenom vyšetřuje, ale zajímá se i o informace, které by v budoucnu mohly vést nejenom ke správné diagnóze, ale především k prevenci proti nežádoucím nemocem a potížím. Dovoluji si na tomto místě připomenout, že v petici na podporu zavedení této ordinace jsme se zavázali, že podepsaní se v nové ordinaci zaregistrují cca do dvou měsíců od její otevření. Řada z nás tak již učinila, další cca polovinu lidí návštěva nové ordinace zatím čeká. Neváhejte, nečekejte až na nemoc či nějaký problém, zajděte se poradit o prevenci a zdravém životním stylu.

Milan Brandejs, Váš starosta

UPOZORNĚNÍ - OMEZENÍ ORDINAČNÍ DOBY

V pátek 6.5. 2016 v Radvanicích a Teplicích n. M. nebude v provozu ordinace. V akutních případech navštivte odpovídající ambulanci v nemocnici. Děkujeme za pochopení.

MUDr. Ladislav Závěský, tel.: +420776008880

Zdravotní okénko – 3 díl

Dobrý den ve zdravotnickém okénku, dnes něco o stravě.

Režim: - stačí jíst 2-3x denně

- naučte se jíst v určitou denní dobu +/- ½ hodiny

- jezte v příjemné atmosféře
- najděte si dostatek času, abyste potravu řádně rozžvýkali
- nejlépe je jíst teplé potraviny – především snídaní – polévky, obilné kaše atp.

Množství: Nandejte si pouze polovinu toho, než kolik si myslíte, že jste schopni sníst, jezte tolik a takovou kvalitu jídla, abyste neměli mezi jídly hlad.

Tekutiny během jídla:

Pití před jídlem snižuje chuť k jídlu a tím snižuje nebezpečí, že se člověk přejí

- Pití během jídla pouze v menším množství
- Po posledním soustu už nepijte žádné tekutiny alespoň 1 hodinu

Po jídle si vypláchněte ústa

Vyvarujte se konzumaci tzv. třech bílých jedů: pšeničné mouky, mléka a rafinovaného cukru

Bílá pšeničná mouka – dráždí imunitní systém ve střevech, což může vyvolávat alergie a různé záněty v těle – často kloubní.

Žitná, ječná, pohanková a špaldová mouka jsou mnohem více zdraví prospěšné. Když už musíte pšenici, tak raději tvrdozrnou neboli semolinovou.

Vyvarujte se kynutému. (Místo knedlíku těstoviny nebo noky, místo chleba, rohlíku třeba ovesnou či jahelnou kaši.)

Mléko - zahleňuje – dráždí imunitní systém ve střevech – z toho mohou být různé alergie a záněty. Zkvašené mléčné výrobky (kefíry, acida, jogurty atp.) naopak prospívají celému tělu – nejlépe si dát několik lžic odpoledne kolem 15 hodiny – zlepšuje to vylučování.

Rafinovaný cukr - překyseluje organismus – následně jsou větší sklony k zánětlivým onemocněním – např. dlouhodobé záněty kloubů, záněty cév (ateroskleróza – ucívání tepen), plicní záněty a mnoho jiného. Příjem rafinovaného cukru v potravě snižuje aktivitu imunitního systému.

Příjem rafinovaného cukru v potravě vede ke kolísání hladiny cukru v krvi s následkem zvýšené agresivity a podrážděnosti – dobře patrné u dětí.

Příjem rafinovaného cukru v potravě vede ke zvýšené kazivosti zubů. Cukr můžete nahradit medem, víc než jednu čajovou lžičku na den bych však nedoporučoval. Med se nemá tepelně zpracovávat – nevařit a nepéct jej.

Když už se těmto „jedům“ nevyhnete, tak je pořádejte se zahřívajícím kořením – skořice, zázvor, pepř, vanilka, šafrán, chilli, kardamom aj.

No a pokračování příště ☺ MUDr. Ladislav Závěský

Z činnosti ASPV TJ Slavoj Teplice nad Metují

Tradiční soutěži v zimním období je zimní pětiboj pro žactvo. 25. 2. 2016 se sešlo v tělocvičně ZŠ 34 dětí od předškolních po starší žactvo, kteří soutěžili ve šplhu, člunkovém běhu, přeskokcích přes švihadlo, skoku z místa a hodu na koš. V této soutěži se ukáže úroveň všestranné připravenosti závodníků. Nejlepší 3 v každé kategorii byli odměněni diplomem, medailí a drobnými cenami. Ti také postoupili do okresního kola 5. 3. 2016 v Náchodě.

Z 13 zúčastněných dětí v okresním kole postoupili do krajského kola v Hořicích za nejmladší chlapce Kryštof Ježek, za ml. žáky I Ondřej Vávra, Šimon Zháněl, Vinh Tran Tien, za st. žáky I Matěj Vávra a Evžen Kordan. Je jen škoda, že tentokrát nepostoupily žádné dívky. Do krajského kola postupují vždy jen první čtyři z okresního kola. Dívčákům přejeme větší úspěch v dubnu v okresním kole v Ringu, na které se pilně připravují. Jaroslava Moravcová, cvičitelka

Nebraňme se ekologii, vyplatí se nám to

Mnozí z nás považují pojmy jako ekologie, společenská odpovědnost, nebo ochrana životního prostředí za něco moderního a líbivého, s čím přicházejí eko-nadšenci v posledních letech.

Jde však o velký omyl, ochranou přírody se lidé začali zabývat už v průběhu 19. století, sice nepoužívali termíny „ekologie“ a „společenská odpovědnost“, ale již tehdy si uvědomovali, že se krajina v Česku v průběhu staletí hodně změnila a v důsledku lidské činnosti na mnoha místech i značně poškodila.



Osvícení šlechtici proto začali na svých panstvích zřizovat přírodní rezervace, kde bylo zakázáno hospodařit a obdělávat půdu. Nejstarším chráněným územím v Česku a zároveň i nejstarší přírodní rezervací v Evropě je Žofínský prales, který byl vyhlášen již roku 1838 na panství Buquoyů.

V dnešní době si už nevystačíme jen s vyhlášením chráněných území, je potřeba dělat víc. Firmy při svém provozu přemýšlejí, jak ušetřit energie, nejen z důvodu ekonomických, ale také

proto, aby šetřily ubývající přírodní zdroje. V kancelářích svítí úsporné světelné zdroje, budovy dostaly zateplení, řada firemních materiálů zůstává jen v elektronické podobě, tiskneme jen to, co je opravdu důležité.

Stejně odpovědně se chovají i města a obce. Rekultivují zanedbané plochy, ze svých rozpočtů přispívají na zachování linkových autobusů a vlaků, nahradily veřejné osvětlení za úspornější světla, podporují místní firmy, motivují spoluobčany k důslednému třídění odpadů. Recyklace může pro obec znamenat důležitou úsporu. Zatímco netříděný odpad musí obec předat specializované firmě, která si nechá za jeho likvidaci dobře zaplatit, zpětný odběr elektrozařízení nabízejí kolektivní systémy zcela zdarma.

Zpětný odběr vysloužilých elektrozařízení a jejich následná recyklace se vyplácí hned dvakrát: umožňují totiž opětovně využít materiály a šetří přírodní zdroje. Druhotné suroviny získané z recyklace jsou levnější, než nová těžba. Navíc recyklace zamezí úniku škodlivých látek (například rtuti ze zářivek) do přírody.

Zpětný odběr zářivek pro **naše město** zajišťuje již 4 roky kolektivní systém EKOLAMP, který v České republice vytváří hustou síť sběrných míst, přispívá na provoz sběrného místa, zajišťuje přepravu sběrných nádob do recyklační firmy i samotnou recyklaci. Díky tomu ušetří **Teplice nad Metují** finanční prostředky, které bychom jinak museli utratit na likvidaci nebezpečných odpadů.

Ročně se prostřednictvím kolektivního systému EKOLAMP podaří recyklovat kolem 5 milionů kusů zářivek a výbojek. To představuje 25 - 30 kg toxické rtuti, která by jinak mohla znečistit vodu o objemu téměř dvou Lipenských přehrad. Pomozte i vy chránit své zdraví a přírodu našeho města a nevyhazujte úsporky do koše. Mapu sběrných míst naleznete na www.ekolamp.cz.

Převzato od společnosti EKOLAMP, Jindřiška Nováková

INFORMACE O ODPADECH EVIDENCE NÁDOB NA KOMUNÁLNÍ ODPAD

V současné době probíhá v našem městě označování nádob na komunální odpad čárovými kódy. Vzhledem k tomu, že **od 2. května nebude vyvezena čárovým kódem neoznačená**

popelnice/kontejner, žádáme občany a podnikatele, kteří ještě nemají nádobu označenou, aby se přihlásili a označení domluvili buď osobně, nebo telefonicky na tel. čísle 491 581 207, na e-mail: novakova@teplicenadmetuji.cz.

Majitelé rekreačních objektů, kteří nevlastní popelnici a k likvidaci odpadu používají **odpovídající** plastové pytle, jsou povinni pytle označit čárovými kódy, které obdrží na MěÚ v Teplících nad Metují.

NA STANOVIŠTI KONTEJNERŮ NA TŘÍDĚNÝ ODPAD U VIADUKTU (vedle prodejny zeleniny) JE NOVÁ ŠEDÁ NÁDOBA NA PLECHOVKY OD NÁPOJŮ, KONZERV A SPREJŮ.

Čtrnáctidenní svoz SKO od května

Stejně jako v roce 2015 budeme i letos mimo topnou sezónu redukovat svoz směsného komunálního odpadu. Od května do září bude svážen 1x za 14 dnů tak, že **první výluka svozu bude 9. května**. Od října bude odpad svážen opět každé pondělí.

MÍSTNÍ POPLATKY

1) POPLATEK ZA ODPADY

Platba místního poplatku za odpady ve zvýhodněné výši pomalu končí. Poslední den, kdy lze uplatnit slevu na poplatek a zaplatit cenu 480,- Kč, je 31. březen 2016. Od 1. dubna je poplatek v plné výši 600,- Kč.

2) POPLATEK ZE PSŮ je splatný do 31.3.2016.

Jindřiška Nováková, odpadové hospodářství

Hledám další průvodce k prohlídkám poustevny od této letní sezony, která začíná v květnu a končí v září; je možné nastoupit i v následujících měsících a vybírat si dny a časy prohlídek. Jedná se o placenou brigádu – velmi hezkou a zajímavou práci s lidmi v krásném historickém prostředí. Je potřeba postupně zvládnout celý průvodcovský text z hlediska paměti i hlasu. Vhodné např. pro studenty, učitele a důchodce. Zájemci se mohou hlásit na tel.: 776 869 379 nebo e-mailu: hudba@tiscali.cz

Mgr. Ladislav Šikut

Zrekonstruovaná ordinace praktického lékaře v Teplících nad Metují

V ordinaci praktického lékaře společnosti **Medica-Langer s.r.o. - MUDr. Langer Jaromír**, která se stará o občany **Teplíc nad Metují, Adršpachu a přilehlého okolí** již téměř čtvrt století proběhla rozsáhlá rekonstrukce.

Kompletně upraveny byly vnitřní prostory, které jsou nyní vybaveny lékařským nábytkem a sanitárním vybavením splňující veškeré nejnovější požadavky a předpisy. Samozřejmostí je bezbariérový přístup po celé ordinaci a WC pro tělesně postižené občany (ZTP, ZTP/P). Dále pak byly vyměněny elektrické rozvody a vodovodní sítě. Nově byla zavedena počítačová síť, která do budoucna umožní případné dovybavení ordinace novými lékařskými přístroji a zařízeními. Ordinance byla vybavena automatickým externím defibrilátorem (AED), který je v současné době nejmodernějším způsobem léčby maligních arytmií v přednemocniční péči. Na četné dotazy svých stávajících pacientů a jako informaci pro případné nové pacienty ujišťuji, že ordinace v Teplících nad Metují, ordinující lékař MUDr. Langer Jaromír, zdravotní sestra Eva Hartová, zůstává v provozu beze změn, jakož i ostatní pracoviště společnosti (*ordinace Broumov a Police nad Metují*).

Těšíme se na vaši návštěvu.

Novinky a aktuální informace můžete sledovat na našich internetových stránkách www.medica-langer.cz a na Facebooku (www.facebook.com/medicalanger).

Salve. Dr. Langer

Fotbal v Teplicích nad Metují**MUŽI**

2.4. 2016	SO	Teplice n.M.- TJ Sokol Hejtmánkovice	16:00 h.
16.4. 2016	SO	Teplice n.M.- FO Jiskra VEBA Machov	17:00 h.
30.4. 2016	SO	Teplice n.M.- FK Jaroměř „B“	17:00 h.

DOROST

2.4. 2016	SO	Teplice/Meziměstí - Slavoj Skřivany	13:00 h.
16.4. 2016	SO	Teplice/Meziměstí - FK Kopidlno	14:00 h.
30.4. 2016	SO	Teplice/Meziměstí - Třešňový květ Žlunice	14:00 h.

Pronajmu byt 2+1 v Teplicích nad Metují na Kamenci.
Telefon: 723 712 541

**Obec Hejtmánkovice**

nabízí k pronájmu

Obecní pohostinství ŠOLCOVNA

Pohostinství je plně vybaveno a po rekonstrukci.

Pronájem pohostinství je k dispozici od 1. dubna 2016.

Informace na tel. č.: 724182792



Městská knihovna Teplice nad Metují
zve všechny děti, rodiče i prarodiče
na odpoledne plné čtení



Čeká na Vás malé občerstvení, soutěže a hlavně krásné příběhy z knihy Betty McDonaldové "Paní Láryfáry"

TEPLICE ČTOU DĚTEM

KDE?
V Městské knihovně

KDY?
V úterý
5. dubna 2016

V KOLIK?
Od 14.00 hodin

**OBRAZY JULIE W. MEZEROVÉ**

Výstava od 1.4.2016 do 30.6.2016

ZÁMEK ADRŠPACH

TEPLICKÉ OZVĚNY * Vydává Město Teplice nad Metují
(IČO: 00273139) nákladem 600 výtisků.
Kontakt: mhff@teplicenadmetuji.cz. Vychází jako měsíčník.
Odpovědná redaktorka Marie Jirmannová. Reg. č. MK ČR E 11959.
Redakční uzávěrka je 15. každého měsíce. Za obsah článku
odpovídají autoři. Nevyžádané rukopisy a fotografie nevracíme.
Tisk: Centrum služeb Broumov s.r.o., dne 21. 3. 2016

www.nsuva.cz KUP VSTUPENKU.cz

Mrzák Inishmaanský
23. 4. 2016, Městské divadlo
Dr. J. Čížka v Náchodě

SWING UVADI

Caveman
2. 3. 2016, Divadlo
J. K. Týla v Červeném Kostelci

Eva tropí hlouposti
29. 5. 2016, Divadlo
J. K. Týla v Červeném Kostelci

Padesátka
20. 4. 2016, Divadlo
J. K. Týla v Červeném Kostelci

Leni
15. 6. 2016, Městské divadlo
Dr. J. Čížka v Náchodě

Zrní
25. 6. 2016, zámek
v Novém Městě nad Metují

Škola na lyžích

Zima nám pomalu vrcholí, a tak jsme se se žáky rozhodli dne 7.3. 2016 vyrazit na lyžařské závody do Orlických hor, kde se v Deštném v Orlických horách konalo krajské kolo v obřím slalomu. Účast jednotlivých škol byla hojná, a proto byl závod vypsán pouze na jedno kolo. Naši školu reprezentovalo sedmnáct žáků ze 2., 4., 5., 6., 7., 8. a 9. třídy a ve startovním poli 110 závodníků se rozhodně neztratili. V kategorii předžáků startoval Aleš Zápotočný, sourozenci Zhánělovi a Ondřej Thér. Jejich výkony stačily na druhou příčku v hodnocení škol. Mezi nejmladší závodníky patřila naše Maruška Semeráková, která projela cílem na krásném čtvrtém místě. Mladší žáci ve složení Filip Hrubý, Jakub Janeček, Jonáš Kohl, Jakub Geisler a mladší žákyně ve složení Hana Semeráková, Anna Geislerová, Emílie Ježková a Eliška Zápotočná obsadili přední příčky a v hodnocení škol získali poháry za **první místa**.

Velký úspěch zaznamenala Karolína Thérová, která svoji kategorii starší žákyně vyhrála před naší druhou Klárou Svědíkovou a stala se tak mezi dívkami nejrychlejší závodnicí

z celého startovního pole. V absolutním pořadí žáků základních škol se dívky společně s Michaelou Novotnou umístily na příčce nejvyšší.

Shrnuto a sečteno – tři družstva na prvním místě, jedno družstvo na druhém místě a nejrychlejší závodnice.



Všem žákům děkujeme za vzornou reprezentaci naší školy a také děkujeme manželům Jaroslavě a Stanislavu Moravcovým a Katce Thérové, kteří se o závodníky během závodů starali.

Mgr. Kateřina Plná

Turnaj v Polici nad Metují



V sobotu dne 12.3.2016 se družstvo chlapců zúčastnilo florbalového turnaje „O pohár ředitele školy“ v Polici nad Metují. Za účasti 8 družstev se náš tým umístil celkově na 4. místě. Gratuluji.

Radim Války

POZVÁNKA

na odbornou přednášku ing. Petera Gajdošína
„Nové jaro na zeleninové zahradě“
ve čtvrtek 24. března 2016 od 17 hodin



v domě zahrádkářů ASTRA.

Ing. Gajdošína z Březce u Olomouce je špičkový odborník, nyní majitel firmy „Dobrá semena“. Vystupuje v televizních pořadech z oboru, pravidelně publikuje v časopisu

Zahrádkář. Na výstavě v Teplicích nad Metují máme od něho expozici tykví. Dotazy mohou být i na květiny.

Pozvěte všechny známé, kteří mají zájem o tuto tematiku.

Na Vaši hojnou účast se těší výbor ZO ČZS v Teplicích nad Metují, *Luděk Groh*

Město Teplice nad Metují vás zve na přednášku
s fotoprojekcí s názvem

BROUMOV(Y) V JIŽNÍ AMERICE



čtvrtek 7. dubna 2016 v 18:00

Základní škola Teplice nad Metují - přednáškový sál

Nový Broumov v Chile - Nueva Braunau

Broumov v Brazílii - Braúna

Města, která založili kolonisté z Broumova
v Chile a Brazílii.

Fotografie Pavel Trojan, komentář

Ing. Jan Neumann.

Vstupné dobrovolné.

Nezávislá divadelní scéna Divadlo POHÁDKA Praha,
Tomáš Kraucher
uvádí v kině v Teplicích nad Metují

POHÁDKY PRO VÁS



V úterý 19. dubna 2016 v 10:15 hodin

Kocour, myš a hrnek sádla

Inu bylo nebylo, to tenkrát kocour Mourek s myškou Hrabalkou byli velcí kamarádi ...ale to by nebylo bylo, kdyby se „něco“ neobrátilo. Co a proč se stalo, že to tak dopadlo se dozvíme z této veselé pohádky...

O nemocné princezně

Známa pohádka o princezně, která stonala a stonala, žádný jí nemohl pomoci, až vyhledali drvoštěpa, povýšili jej na doktora a ten princeznu vyléčil.

Vstupné: 35,-Kč