



HORNOBENEŠOVSKÝ ZPRAVODAJ

Informační měsíčník č. 2/2009 * Vychází 23. února 2009 * www.hbenesov.cz * neprodejné

**Komíny
str. 2-3**

**Lymfatická masáž
str. 10**

**Sportovní střelba
str. 11**

Vážení spoluobčané,

peř více než dvěma lety jsem byl zvolen opět do Zastupitelstva města a následně se potěřil za sebou stal starostou. Zároveň jsem v předstihu a dostatečně nahlas avizoval, že v této funkci budu maximálně do penze. Tento čas se naplnil a já jsem z funkce starosty, kterou jsem vykonával 10 let, odstoupil na jednání Zastupitelstva města dne 28. 1. 2009. Nadále však dodrřím své závazky vůči vám, které vyplývají z vaří důvěry, vyslovené ve volbách před dvěma lety, a budu zodpovědně plnit funkci zastupitele a navíc i člena Rady města.

Je zbytečné rozebírat důvody mého odstoupení. Nyní jsem rád, že jsem našel v sobě odvahu a pokoru tak učinit.

Mnohá vystoupení, poděkování a přání z posledních dnů od kolegů starostů, spolupracovníků z městského úřadu, zastupitelů, ale především vás, občanů, jsou pro mě tou největší odmě-

nou. Upřímně vám touto cestou děkuji.

Zároveň vám děkuji za každé setkání a za všechny projevy sympatií, za každou radost, kterou jsem s vámi proříval, když se něco povedlo. A nebylo toho málo.

Přeji vám hodně krásných dnů v dneřní složité době.

S úctou

-ing. Josef Klech, bývalý starosta-



Ples SRPDř se vydařil



V sobotu 24. ledna 2009 se ve sportovní hale uskutečnil v pořadí již šestý ročník plesu SRPDř.

Tentokrát se nesl

v „rebelském“ duchu 60. let minulého století. Do posledního místa vyprodaný sál byl svědkem mnoha zajímavých vystoupení a kam se člověk podíval, všude na něj dýchala stylovost doby, kterou mnozí ještě jako mladí před 40 lety prořívali.

Kdo měl od počátku jasno i ten, kdo ještě váhal, byl o letošním zvoleném stylu ujištěn hned v úvodním vystoupení moderátorů a tanečníků.

Co se tedy v úvodu dělo? Nehledě na aktuální čas jsme se rázem přenesli do hodiny 17, kdy „... škola končí, zvonek zvoní, po schodech se běží ...“ ano přesně touto rozvernou písní „Pátá“ zahájili ples řáci 9. třídy základní školy. No a hned na to rozvážně opustili moderátorská místa nejvyšší přestavitel SRPDř na dobovém „Pionýru“ samozřejmě s ujištěním „Dva roky jezdím bez nehod ...“.

-pokračování str. 10-

Olympiáda v anglickém jazyce

V letošním roce 2008/2009 se uskutečnil již 2. ročník „Olympiády v anglickém jazyce“. Zde si všichni zúčastnění žáci prověřili své dosavadní znalosti.

Soutěž proběhla ve dvou kategoriích:

1. kategorie - 5. - 7. třída (Kotková Zdeňka, Bocková Eliška, Zákoutský Kamil, Pavelková Kristýna, Mikšíková Veronika, Halášová Michaela, Knutelová Jana, Vysloužilová Martina)

2. kategorie - 8. - 9. třída (Kuchař Daniel, Kamír Adam, Tylšar Jakub, Nekorancová Barbora, Kocourková Kateřina, Pobežal Petr, Jadrníček Daniel, Jedlička Jakub, Branišová Jana, Čagalová Kateřina, Klichová Martina, Morávková Eliška, Barvová Lucie)

Žáci své znalosti prokázali v těchto oblastech:

- gramatický test
- představení-monolog
- tématický okruh
- čtení-plynulost, výslovnost
- poslech-doplnění textu
- popis obrázku
- reakce na otázky-komunikace

Soutěž probíhala ve dvou dnech (10. - 11. 2. 2009) a zahájil ji ředitel školy Mgr. Miloš Mayer a zástupce ředitele Ing. Jan Krasula. Poté žáci začali plnit nelehké úkoly. Jednotlivé oblasti prověřovala porota, která byla složena: Ing. Jana Štengel, Mgr. Eva Krsková, Lenka Kuchařová.

Po třech hodinách soutěžení proběhlo vyhodnocení každé kategorie.



Nejlépe se umístili:

1. kategorie

1. místo Kotková Zdeňka
2. místo Bocková Eliška
3. místo Pavelková Kristýna

2. kategorie

1. místo Kuchař Daniel
2. místo Nekorancová Barbora
3. místo Morávková Eliška a Tylšar Jakub

Nejlepší žáci Daniel Kuchař, Zdeňka Kotková se zúčastní okresního kola Olympiády v anglickém jazyce v Krnově dne 23. 2. 2009. Doufáme, že se jim bude stejně dobře dařit jako ve školním kole. Všem zúčastněným žákům děkujeme za vzornou přípravu a odvalu, s kterou procházeli své gramatické a konverzační znalosti v anglickém jazyce. Již nyní se těšíme na další školní kola.

-ing. Jana Štengel-

Komíny

Topná sezóna je již v plném proudu i na okrese Bruntál a hasiči museli vyjždět k mnoha požárům souvisejícím s provozem komínů. Je nejvyšší čas prověřit celý topný systém a nechat si zrevidovat komín.

Žádná topná sezóna se bohužel neobejde bez požárů souvisejících s komíny. Tyto požáry často vznikají na zákla-

dě lidské nedbalosti úzce související s technickým stavem komínu a způsobu topení.

Od listopadu 2008 do konce ledna 2009 hasiči vyjžděli na okrese Bruntál k 19 případům požárů komínů. Jeden malý příklad: nedávný požár z Rázové, kdy komín byl ve špatném technickém stavu, se dokonce plameny rozšířily

pod podlahovou krytinu a hasiči ji museli částečně rozebrat, aby se dostali k ohnisku požáru. Majitel však odhalil požár včas a včasným nahlášením požáru na tísňovou linku nepřišel o střechu nad hlavou.

V loňském roce zasahovali hasiči okresu Bruntál celkem u 191 požárů, nemalé procento z těchto požárů souviselo

Komíny

s provozem komínů. Při těchto požárech našťastí nikdo nepřišel o život, ale 2 osoby byly zraněny. Mezi nejčastější příčiny vzniku těchto požárů bylo neprovedení pravidelné kontroly a čištění spalinové cesty.

Stačí zanedbání údržby nebo chvilka nepozornosti a ohnivý kohout může „spolknout“ celý váš domov. Proto neuškodí, když si zopakujeme základní pravidla užívání topidel a komínů.

Mnoha nešťastím můžete zabránit tak, když si sami zkontrolujete, zda máte řádně upevněný kouřovod, zda není někde kouřovod propálený nebo zda fungují uzávěry komínových dvířek.

Ačkoliv čištění vlastních komínů lze teoreticky provádět svépomocí, lepší je se spolehnout na odborníky. Ti by měli provést revizi komínu i v případě, že se chystáte ke komínu připojit jakýkoliv spotřebič, nebo hodláte změnit druh paliva. O provedení provozní kontroly a čištění spalinové cesty vydá kominík doklad „Provozní revizní zpráva spalinové cesty, popř. doklad o čištění spalinové cesty“.

Komíny a kouřovody s připojeními tepelnými spotřebiči se musí udržovat v řádném stavebně technickém stavu. Konkrétně to znamená například udržování celistvosti a neprodyšnosti komínového pláště a i starší komín by měl být řádně vyspárován a pokud možno omítnut.

K požáru může dojít i od

nedostatečně zajištěných či netěsných komínových dvířek, z nichž pak mohou vylétat jiskry či žhavé materiály. Vybírací dvířka u paty komínu by neměla být nikdy umístěna v obytných místnostech, pevně uzavřena musí být i vymetací dvířka na půdě.

Používání komínů, u nichž byly zjištěny závady uvedené v „Provozní revizní zprávě spalínové cesty“ bránící bezpečnému odvodu spalin do volného ovzduší, je do doby odstranění zakázáno.

Hasiči mohou v případě požáru za špatný stav komína nebo jiné porušení zásad bezpečného provozu udělit v postupkovém řízení i desetitisícové pokuty. Když už u vás dojde k požáru od komínového tělesa (spalínové cesty začínající již už od instalovaného spotřebiče), je nutné hasičům předložit platnou „Provozní revizní zprávu spalínové cesty“ s kladným závěrem revize, jinak vám navíc kromě škody na majetku hrozí, již výše zmíněná nemalá sankce.

V případě vzniku požáru sazí v komíně urychleně odstraňte veškerý hořlavý materiál z blízkosti komínového tělesa. Zavolejte hasiče na linku 150 nebo 112. Požár sazí v komíně nikdy nehaste vodou, mohlo by dojít k jeho popraskání nebo dokonce výbuchu.

Ve stále platné vyhlášce č. 111/1981 Sb., o čištění komínů jsou v § 6 odst. 1 uvedeny lhůty pro čištění komínů, a to:

a) jsou-li do komínů za-

pojeny spotřebiče na paliva tuhá a kapalná

- do výkonu 50 kW šestkrát do roka,

- s výkonem nad 50 kW čtyřikrát do roka,

b) jsou do komínů zapojeny spotřebiče na paliva plynná

- do výkonu 50 kW, pokud jsou opatřeny komínovou vložkou dvakrát do roka,

- do výkonu 50 kW, pokud nejsou opatřeny komínovou vložkou šestkrát do roka,

- s výkonem nad 50 kW čtyřikrát do roka,

c) jsou-li do komínů zapojeny spotřebiče paliv do výkonu 50 kW v rekreačních domcích a chatách, pokud nejsou užívány celoročně, nejméně jednou za rok.

Jedno malé upozornění na konec pro naše spoluobčany, kteří správně nechávají provozní kontroly a čištění spalínové cesty odborně způsobilé osobě, tedy reviznímu techniku komínů. Tato kontrola spalínové cesty začíná již od spalínového hrdla spotřebiče, tedy nejedná se jen fyzicky o čištění a kontrolu pouze komínu.

Nepodceňujeme možná nebezpečí, raději jim předcházíme a buďme včas připraveni.

-nprap. Ing. Antonín Ušela-



Občanské sdružení Diakonie Broumov ve spolupráci
s Městským úřadem Horní Benešov

vyhlašuje

HUMANITÁRNÍ SBÍRKU

- Letního a zimního oblečení /dámské, pánské, dětské/
- Lůžkovin, prostěradel, ručníků, utěrek, záclon, látek
- Domácí potřeby - nádobí bílé i černé, skleničky - vše jen funkční
- Peří, péřových a vatovaných přikrývek, polštářů a dek
- knihy

VĚCI, KTERÉ NÁM PROSÍME NEDÁVEJTE:

obnošené boty, svetry,
elektrospotřebiče, ledničky, televize,
nábytek, počítače, jízdní kola, lyže
dětské kočárky - ty se transportem znehodnotí

Sbírka se uskuteční v Horním Benešově

dne: 30. března 2009 (pondělí)
čas: od 13:00 do 16:00 hodin
místo: Společenský dům

Věci prosíme zabalené do igelitových pytlů či krabic, aby se nepoškodily transportem

Děkujeme za Vaši pomoc.

Dispečink Diakonie Broumov – 224 316 800, 224 317 203

Diakonie Broumov je nezisková humanitární organizace, která poskytuje materiální pomoc potřebným občanům a dává práci lidem, kteří jsou těžko umístitelní na trhu práce.

Více na [www: diakoniebroumov.org](http://www.diakoniebroumov.org)



První místo v mezinárodní výtvarné soutěži

Dne 30. ledna 2009 proběhlo v Městském muzeu v Ústí nad Orlicí slavnostní vyhodnocení mezinárodní výtvarné soutěže „VÁNOCE A BETLÉM“.

Odborná porota, zastoupená pedagogy i betlemáři, vyhodnotila výtvarné práce jednotlivců i kolektivů. Jedno z předních ocenění tentokrát připadlo i na žákyni našeho výtvarného oboru v Horním Benešově. Devítiletá Tereza Urbanová, která výtvarný obor navštěvuje již čtvrtým rokem, obsadila ve své kategorii první místo. Tereze blahopřejeme a přejeme mnoho dalších tvůrčích nápadů.

-Miroslava Chmelařová-



Terezin Betlém

Cement Hranice, akciová společnost

Vyhláší akci na podporu prodeje lepidel UNILEP

Zahájení akce:	1. 1. 2009
Platí pro výrobky:	lepidla Unilep S19, S29, S39, S59 a S69
Neplatí pro:	cementy, pojiva a ostatní SOMS
Region:	Česká republika
Vyhodnocení:	Pro prvních 12 prodejen v odběrech lepidel Unilep je připravena značková GPS navigace. Pro vyhodnocení je rozhodující objem v tunách na jedno místo dodání. GPS navigace bude předána zástupcem firmy Cement Hranice, a.s. po skončení akce.
Konec akce:	30. 6. 2009
Dotazy:	Ing. Jaromír Znišťal 602 524 328 Ing. Jindřich Těšík 602 534 227, Zbyněk Hegar 602 529 71

KvětinKa

Otevírací doba:

Po – Pá	08:00 – 17:00 hod
So	08:00 – 11:00 hod
Ne	zavřeno

Tel.: 775 069 229

Kontakt:
A. Paličková
Mírové náměstí 213
Horní Benešov 793 12

Společenská rubrika

Slavíme

V měsíci únoru oslaví významné životní jubileum tito občané našeho města:

Leskovjanová Antonie
Maralík Jan
Habarta Vlastimil
Švéda Břetislav
Káňa Bedřich
Garguláková Ludmila
Štěrba Petr
Miech František
Droběna Jaromír
Hartmann František

Budík František
Procházková Helena
Jakubík Pavel
Kopcová Blažena
Prilová Anežka
Kavanová JArmila
Chytilová Anděla

Blahopřejeme!

Vzpomínáme

Rozloučili jsme se:

Horáková Anna, 94 let

V únoru jsme si s bolestí v srdci připomněli nedožitě 80. narozeniny paní Alžběty Bartkové. S láskou a úctou stále vzpomínají manžel, dcera Alena a syn Láďa s rodinami.



Služby v oblasti výpočetní techniky

- počítače na míru
- instalace systémů a aplikací
- záruční a pozáruční servis
- prodej hardware a software
- prodej periférií a notebooků
- konzultace v IT
- údržba PC
- dodávka do domu



Mgr. Zdeněk Žanda, Školní 568,
H. Benešov, tel.: 775 318 429, 554 230 277

Volný čas

Kuželna TJ Horní Benešov

rezervace drah na tel.: 777 665 908, 728 015 800

Knihovna Horní Benešov

Půjčování knih a časopisů, videopůjčovna, DVD půjčovna, internet

pondělí	(9:00 - 12:00 ; 13:00 - 17:00)
úterý	(9:00 - 12:00)
středa	(13:00 - 17:00)
čtvrtek	(9:00 - 12:00)
pátek	(9:00 - 12:00 ; 13:00 - 17:00)

Sportovní hala - stolní tenis

pondělí - pátek (16:00 - 20:00)

rezervace na tel.: 723 774 019

Jóga

dočasně neprobíhá

Aerobic

úterý, čtvrtek, 19:00

sportovní hala

Cena za lekci: 30,- Kč, 10 lekcí 240,- Kč

S sebou: sportovní oblečení a obuv, ručník, pití
cvičitelka: Ing. Vendula Krasulová

Orientální tance

1. 3. 2009 neděle v 17:00 hodin ve školní malé tělocvičně

8. 3. 2009 neděle v 17:00 hodin tamtéž

22. 3. 2009 neděle v 17:00 hodin tamtéž

Cena za 2 hodiny 150,- Kč.

S sebou: volné pohodlné oblečení, nejlépe sukně, podložku, tancujeme naboso.

Bližší informace: Miroslava Kramná,

tel.: 737 188 240

cvičitelka: Zdeňka Rysová

Bruslení veřejnosti

21. 2. sobota 8.00 – 19.30

22. 2. neděle 14.00 – 15.30

25. 2. středa 15.30 – 17.00

1. 3. neděle 14.00 – 15.30

Město informuje

Výprodej knih za 1,- Kč

V době od 2. 3. 2009 do 6. 3. 2009 se uskuteční v mezipatře Městského úřadu v Horním Benešově výprodej vyřazených knih z knihovního fondu Městské knihovny Horní Benešov za symbolickou cenu 1,- Kč za kus.

Výprodej bude probíhat:

Pondělí 2. 3. 2009: 9 – 12 hod., 13 – 17 hod.

Úterý 3. 3. 2009: 9 – 12 hod.

Středa 4. 3. 2009: 9 – 12 hod., 13 – 17 hod.

Čtvrtek 5. 3. 2009: 9 – 12 hod.

Pátek 6. 3. 2009: 9 – 12 hod., 13 – 17 hod.

Změna adresy a tel čísla

Interní a revmatologická ambulance, MUDr. Dagmar Galatíková upozorňuje na změnu adresy své ordinace v Bruntále, nyní ordinuje na ulici Zahradní 16, Bruntál (za Májem dozadu). Telefon č.: 554 230 407, 777 925 841. V Horním Benešově se sídlo ordinace nemění.

Půjčovna DVD

Od ledna 2009 se v Městské knihovně Horní Benešov zapůjčují levněji DVD.

Cena za zapůjčení jednoho DVD na dva dny je 40,- Kč, slevy se poskytují již po 80 zapůjčených kusech (za celou dobu, včetně minulých let). Kdo již slevu má, zaplatí 25,- Kč za jedno DVD na dva dny.

Stavebniny Mikšík, Opavská 573

Po - Pá 7 - 16 hod.

Tel./fax: 554 748 087, 724 092 563

Balakom

Zahájen prodej nátěrových hmot
Luxoly, syntetické emaily, ředidla,
Různé odstíny, různá balení

„A s Balakomem to půjde samo...“

KREV JE ŽIVOT!

Každý za svůj život dostane v průměru 6x laskaví transfúzi a 14x lék z krve připravený.

I na VAŠI KREV někdo čeká...

Nemůže si pomoci sám...

Pomozte...

Darujte mu ji VY!

Krev - tekutina,
která zajišťuje
oběh i živý
po tělesných úrazech,
při těžké operaci
(oper. jater, ledvin,
oběhové,
ortopedických,
transplantacích),
při léčbě onk.,
nádorových
onemocnění...

Krev - tekutina,
na níž jsou
celulózní odváděcí
tub s membránou
krev.

Krev - tekutina,
ze které se vytváří
natělná síť
pro napájení
a poskytnutí potřebných
prvků, hemoglobinu,
k léčbě poruch
krvotoků a onemocnění.



www.ccrv.org.cz

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ VÁM DĚKUJE

Odběrové středisko Bruntál

tel.: 724 612 667

Harmonogram svozu vytríděných plastů a nápojových kartonů

Termíny svozů:

- úterý 14. dubna 2009
- úterý 12. května 2009
- úterý 16. června 2009
- úterý 14. července 2009
- úterý 11. srpna 2009
- úterý 15. září 2009
- úterý 13. října 2009
- úterý 15. prosince 2009

Plast – žlutý pytel

Nápojový karton – oranžový pytel

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ SOCIÁLNÍCH A FINANČNÍCH PORADEN SPOLU

S KRAJSKOU RADOU SVAZU DŮCHODCŮ ČR INFORMUJE

Finanční poradnu mohou využívat držitelé průkazů ZTP, ZTP/P, senioři, sociálně slabší rodiny a rodiny s dětmi

Pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme informace o slevách u vybraných pojištoven:

- na pojištění domácnosti
- na pojištění nemovitosti
- na pojištění zákonné a havarijní osobních automobilů
- na pojištění za škodu způsobenou zaměstnavateli

Pro ostatní klienty Finanční poradny a ostatní zájemce nabízíme pomoc a informace o slevách:

- na elektrickou energii u vybraného dodavatele až 10%
- na dodávku plynu u vybraného dodavatele až 7%
- na pohonné hmoty v síti vybraných čerpacích stanic
- na služby vybraného mobilního operátora, pevné linky
- na pojištění domácnosti a nemovitosti až 20%
- na zákonné a havarijní pojištění osobních automobilů až 20%

Prevence zadlužování, exekucí, všeobecné obchodní podmínky u bankovních a nebankovních úvěrů.

Informace – Rada Seniorů ČR, Odstrčilova 4, poblíž nové radnice, 5. patro, číslo dveří 520, úřední den každý čtvrtek od 9.00 do 12.00 h,
Svaz důchodců Frýdek Místek, úřední den každý čtvrtek od 14.00 do 16.00h
a Svaz důchodců Poruba, úřední den čtvrtek od 9.00 do 12.00 h., Karviná úřední den čtvrtek 9.00 – 12.00hod.

Informace tel.: 518 321 861 po, stř. 9.00 - 12.00 h, mob.: 724 094 175,
739623273, e-mail: financniporadna.MorSL@seznam.cz

NEPLAŤTE VÍC NEŽ JE TŘEBA

Ohlédnutí za rokem 2008 - Klub pejskařů HB

Jak už to tak bývá, na začátku nového roku, bychom se měli poohlédnout co všechno se nám podařilo či nezdařilo v roce právě skončeném.

Náš klub byl založen v lednu 2008 a měl 7 členů. Na konci roku nás chodí cvičit již 19.

V uplynulém roce složili 3 naši členové zkoušky výcvi-

káře a další 2 zkoušku figuranta.

Naši členové se psy složili celkem 3 zkoušky ZZO z toho 1x výborně a 2x velmi dobře. A zúčastnili se jedné závodu s umístěním na 3 místě z 12 účastníků.

Naši psi absolvovali celkem 7 výstav /1x Světová výstava, 2x Klubová výstava, 1x Mezinárodní a 3 x Národní výstava/odkud se vraceli většinou se známkou výbornou. Fena Fanny Whiteline Czech získala 2x titul JCAC.

O prázdninách jsme společně poseděli a grilovali rybičky

V průběhu jara se poda-

řilo opravit unimobuňku, která slouží, jako klubovna. Před koncem roku do ní byla zavazena elektřina.

S našimi psy jsme se zúčastnili 2 předváděcích akcí a to: Dětský den v Luhách a Rozloučení s prázdninami.

Od Městského úřadu v Horním Benešově jsme obdrželi dotaci 2000 Kč a za tyto peníze jsme zakoupili výcvikové pomůcky na obranu.

Nezdařilo se: Uspořádat alespoň jedny závody v měsíci březnu přijímáme nové členy Více o nás: www.klubpejskaru.banda.cz.

-Ivan Němeček-



Ples SRPDŠ se vydařil

-pokračování ze str.1-

Po jejich odjezdu již parket patřil 2 mladým tanečnickům z řad bruntálské taneční školy, kteří návštěvníkům ukázali, jak se tančí v Latinské Americe. Účastníky doslova vtáhl do rebelských let svou krásnou choreografií na hudbu písni „Mě se líbí Bob“ trenér již zmíněných tanečnicků.

Pokud účastníci plesu zrovna netancovali na nejrůznější hudební žánry v podání kapely BT Nova, mohli si jít koupit občerstvení nebo víno do našich prodejních míst s příjemnou a sympatickou obsluhou, či jít poskytnout rozhovor před kameru pro sestřih z plesu nebo se věnovat přátelským setkáním s těmi, které třeba delší dobu neviděl.

K dobrému trávení jistě přišly vhod ty nejkrásnější dobové plouzáky. Na parketu byli mladí i starší - ti se především shodovali, že si připomenuli kus svého mládí! Půlnoc patřila tradičně tombole s rekordním počtem 324 cen a netradičně dražbě patrového dortu a originálního slavnostního dresu s podpisem hráčů pražské Slavie.

Co říci závěrem? Nezbyvá, než poděkovat vám všem, kteří jste na ples SRPDŠ zavítali. To, že je vždy již několik dnů před jeho termínem

vyprodáno, svědčí o vašem zájmu a to je pro nás největší odměnou za přibližně 3 měsíce práce na přípravách. Letos zaznamenal náš ples ještě jeden rekord: ceny do tomboly věnovalo nejvíce sponzorů. Také jim patří obrovský dík, protože bez jejich finanční pomoci by se ples určitě nemohl uskutečnit. Poděkování patří také všem organizátorům a každému zvlášť veliké díky za jeho či její konkrétní službu, ať již byla jakkoliv náročná.

A nezapomeňte, za rok se s vámi se všemi těším na setkání na VII. reprezentačním plese SRPDŠ.



Lymfatická masáž

Lymfatická masáž, neboli lymfodrenáž je jemná masážní technika, jejímž cílem je zlepšit kvalitu lymfatického oběhu, případně odčerpát přebytečnou lymfu z podkoží zpět do oběhu. Účinnost této masáže byla mnohokrát klinicky ověřena.

Lymfa je tekutina, která tvoří základní součást obranného systému. Lymfatické cévy představují v těle alternativní systém proudění tekutin, v mnohém paralelní k systému následně napadají choroboplodné mikroorganismy a pomáhají uvést do chodu celý imunitní systém tak, aby byl schopen bojovat s nemocí. Lymfa rovněž transportuje bílkoviny, tuky, buněčné zbytky a zplodiny tkáňového metabolismu, které se nakonec hrudní dužejí vrací k dalšímu zpracování do krevního oběhu.

Správná funkce lymfatického systému hraje klíčovou roli ve správné funkci imunitního systému. Preventivní celotělová lymfodrenáž v tomto případě spočívá v jemné masáži všech klíčových bodů mízního systému. Organismus je tak lépe pročišťován. Jedná se tedy o jednu z možností, jak nefarmakologicky posílit obranyschopnost vlastního těla.

Ruční lymfatická masáž

Jedná se o masáž suchou, bez použití krému, která je příjemná, bezbolestná a jemná. Při této masáži se uvolňují hlavní lymfatické cesty na

krku a v tříslech. K této masáži se přidává postupně masáž dolních končetin, rukou, zad, hrudníku, hýždí, nebo hlavy, aby došlo k celkovému pročištění organismu. Uvolněním hlavních lymfatických cest na krku a v tříslech se uvolní lymfa a může tak lépe odtékat do krevního řečiště, proto je masáž těchto partií prioritní.

Masáž uvolňuje otoky těla, škodliviny se lépe dostávají z těla ven, preventivně působí proti rakovině a celkově zlepšuje imunitní systém.

Lymfatická masáž hlavy

Jedná se o ruční masáž bez použití krému. Jelikož jde i jemnou a šetrnou masáž, využívá se především při pomoci se silnými migrénami. Pročišťuje pokožku do hloubky a zlepšuje kvalitu vlasů. Masáž navíc pročišťuje nosní dutiny a oční kanálky. Po masáži se zlepšuje chuť i čich.

Lymfatická masáž obličeje

Tato masáž je základem péče o zdravou pleť. Cílem je zabezpečit dobrý odtok lymfy z oblasti podkoží zpět do krevního oběhu. Tím je možno obličejové podkoží zbavit přebytečné tekutiny, škodlivých odpadních produktů látkové přeměny tkání a zbytků rozpadlých buněk. Položka se lépe regeneruje, na pružnosti, vyhlazují se vrásky a je výrazně odolnější proti běžným onemocněním pleti. Masáž je vhodná i pro řešení problému akné.

Masérské, rekondiční a regenerační služby

**Dana Fleišmanová
Sosnovská 381
Horní Benešov
793 12**

tel.: 608 404 645

<http://danafleismanova.webgarden.cz>

Ceník klasických masáží:

Záda 140,- Kč

Šíje 90,- Kč

Ruce 180,- Kč

Nohy 240,- Kč

Hrudník 80,- Kč

Břicho 80,- Kč

Hýždě 80,- Kč

Jednotlivé klouby 80,- Kč

Úpony 90,- Kč

**10% sleva na lymfatické masáže
v době od 15. 2. do 15. 3. 2009**

Sportovní střelba a její výsledky

Na konci ledna se uskutečnila střelecká soutěž o cenu Domu dětí a mládeže Marie Majerové v Ostravě.

Této soutěže se zúčastnili i střelci z Horního Benešova. Bronzovou medaili si domů přivezla Jana Hejnyšová, s nástřelem 367 bodů. Na sedmém místě skončila Jana Bůžková (321 b.), osmý skončil Martin Konůpka (250 b.), na devátém místě se umístila Kristýna Pavelková (309 b.) a nejmladší střelkyně Kristýna Grätzová (251 b.) obsadila 13. místo.

Sportovně střelecký klub HB ukončil prázdninový týden pozváním střelců z blízkého okolí na střeleckou soutěž, která se konala v pátek 6. února 2009. Pozvání přijaly střelecké kluby z Bohumína, Třince, Ostravy, Rožnova pod Radhoštěm, Šumperku, Uničova, Rýmařova a Bruntálu. Benešovští mladí střelci nechtěli nic nechat náhodě a na tento závod připravovali velmi poctivě. V průběhu prázdnin absolvovali několik dvoufázových střeleckých tréninků a samozřejmě byla každodenní příprava ve formě posilovacích cvičení a samotné práce s pistolí a mířením na

terč. Tato poctivá tréninková práce se mladým střelcům vyplatila a v únorové soutěži v některých věkových kategoriích už nedali soupeřům šanci.

Poděkování patří sponzorům MěÚ Horní Benešov a firmě HOBES, rozhodčím Petru Kašparovi, Janu Jankejevovi a všem ostatním příznivcům sportovní střelby.

-Střelecký klub-



Únorová cena Horního Benešova (výsledky domácích střelců)

Kategorie dívky do 12-ti let

1. místo: Jana Bůžková 326 bodů, HB
2. místo: Natálie Fraisová 263 bodů, HB
3. místo: Kristýna Grätzová a Dominika Kajabová obě 204 bodů, HB

Kategorie chlapci do 12-ti let

2. místo: Martin Konůpka, HB
3. místo: Marek Hovadík, HB

Kategorie mladší dorostenky

2. místo: Kristýna Pavelková, 342b. HB

Kategorie starší dorostenci

1. místo: Jakub Skladan 377b., HB

Kategorie starší dorostenky

4. místo: Pavla Skladanová 343 b., HB

Kategorie ženy, juniorky

1. místo: Marcela Königová 378 b., HB
3. místo: Jana Hejnyšová 371 b., HB

TJ Horní Benešov a SRPDŠ při ZŠ a MŠ Horní Benešov
pořádá

4. ročník Okresního přeboru v rychlobruslení

12. 3. 2009 - 14:00 - prezentace, 15:00 - začátek zavodů
zimní stadion

vstupné pro nestartující: 10,- Kč
občerstvení zajištěno
Srdečně zvou pořadatelé

Výsledky hokeje

Kolo 31. 1. 2009

TJ H. Benešov – HC Kopřivnice 2 : 1
SK Karviná – HC Frýdek-Místek 6 : 3

HC Studénka – HC Rožnov p. R. 4 : 2
HK Krnov - volno

Kolo 4. 2. 2009

HK Krnov – HC Studénka 5 : 1
HC Frýdek-Místek – TJ H. Benešov 4 : 4 nedohráno!!

HC Rožnov p.R. – SK Karviná 1 : 7
HC Kopřivnice – volno

Kolo 7. 2. 2009

HC Rožnov p.R. – TJ H. Benešov 3 : 4
HC Frýdek-Místek – HC Kopřivnice 12 : 4

HK Krnov – SK Karviná 4 : 4
HC Studénka - volno

Tabulka krajského přeboru k 9. 2. 2009

1	SK Karviná	19	94:49	29
2	HC Frýdek-Místek	18	102:67	26
3	HC Kopřivnice	19	59:69	22
4	TJ Horní Benešov	18	61:63	19
5	HK Krnov	19	61:68	17
6	HC Studénka	18	49:74	12
7	HC Rožnov p. R.	19	58:114	5

Kdy vyjde další zpravodaj?

Uzávěrka příštího vydání
je 9. března 2009

**Zpravodaj bude k dispozici
od 13. března 2009**

Redakce uvítá náměty
a příspěvky dopisovatelů
a občanů města.



Hornobenešovský zpravodaj - noviny Města Horní Benešov • Vydává Rada Města Horní Benešov, Masarykova 32, 793 12 Horní Benešov • Redakční rada: Michal Blažek, Zdeněk Žanda, Eva Petřlová, Vlastimil Habarta • www.hbenesov.cz • E-mail: mistostarosta@hbenesov.cz • MK ČR E 16046 • Grafická úprava a tisk: Tiskárna René Daubner - APRO, Ruská 10, 792 01 Bruntál • Redakce nemusí souhlasit se stanovisky uveřejněnými v příspěvcích dopisovatelů.