



VII. veřejné zasedání Zastupitelstva obce Soběšovice se bude konat ve středu 14. března 2012 od 17:00 hodin v zasedací místnosti obecního úřadu. Všichni jsou srdečně zváni.

Další setkání seniorů se koná v Domě s pečovatelskou službou ve středu 7. března 2012 v 9:00 hodin s posezením a pletením z výrobků z novinového papíru. Zve Charita Český Těšín

Výroční schůze zahrádkářů se koná v neděli 11. března 2012 v 15:00 hodin v jídelně restaurace Nové Husarůvky. Za ČZS Soběšovice, předseda Jana Pavlová

Turnaj ve stolním tenisu pořádá TJ SOKOL Soběšovice v sobotu 31. března 2012 v sále Nové Husarůvky. Začátek ve 13:00 hodin. Startovné: 100 Kč dospělí, 50 Kč děti—dorost. Nezapomeňte na rakety a boty na přezutí. Za TJ SOKOL, předseda Tomáš Dámek

Sběr nebezpečného odpadu bude 14. dubna 2012. Ve stejném termínu pátek odpoledne až pondělí budou přistaveny kontejnery na velkoobjemový odpad. Bližší informace o organizaci svozu budou zveřejněny v dubnovém zpravodaji.

Zápis do Mateřské školy Soběšovice se koná v úterý 24. dubna 2012 v čase od 13.00 do 16.00 hodin. Přineste sebou občanský průkaz a rodný list dítěte. Anna Mintělová, vedoucí učitelka MŠ

Malá statistika evidence obyvatel. Konečný stav obyvatel k 31.12. 2011 činil 867 osob (z toho 430 mužů a 437 žen). Změny v průběhu roku 2011: 38 občanů se do obce přihlásilo (z toho 18 mužů a 20 žen), 21 občanů se odhlásilo (z toho 7 mužů a 14 žen), 12 občanů zemřelo (z toho 8 mužů a 4 ženy), manželství uzavřelo 5 občanů a narodilo se 7 dětí (4 chlapečci a 3 holčičky). Děti do 15 let je 110, dětí do 18 let je 137, osob starších 60 let je 225 a možných voličů je 723 osob.

Informace Hasičského záchranného sboru MSK—ÚO Frýdek-Místek k revizi a čištění komínů.

Zásady požární bezpečnosti při provozu komínů a spotřebičů paliv jsou obsaženy v nařízení vlády č. 91/2010 Sb., o podmínkách požární bezpečnosti při provozu komínů, kouřovodů a spotřebičů paliv, které nabylo účinnosti 1. ledna 2011. Před samotným uvedením spalinové cesty (tj. komína a kouřovodu) do provozu nebo po každé stavební úpravě komína, před výměnou nebo novou instalací spotřebiče i po komínovém požáru je povinností majitele nemovitosti zajistit revizi spalinové cesty, kterou provádí odborně způsobilá osoba, která je držitelem živnostenského oprávnění v oboru kominictví, tj. kominík.

Majitel nemovitosti je také povinen zajistit vyčištění spalinové cesty u spotřebičů na pevná paliva o jmenovitém výkonu do 50 kW při celoročním provozu 3x ročně a při sezónním provozu 2x ročně (nejlépe před a po skončení topné sezóny). U spotřebičů do zmíněných 50 kW včetně lze provádět čištění spalinové cesty svépomocí, přesto je lepší spolehnout se na odborníky - kominíky. Při čištění spalinové cesty se zejména odstraňují saze, nečistoty a kondenzáty nahromaděné ve spalinové cestě.

Dále je povinností majitele nemovitosti u spotřebičů na pevná paliva zajistit kontrolu spalinové cesty, a to 1 x ročně, kterou rovněž provádí kominík. Při kontrole spalinové cesty se provádí např. posouzení bezpečného umístění hořlavé stavební konstrukce, materiálu a předmětu ve vztahu ke konstrukčnímu provedení spalinové cesty a připojeného spotřebiče paliv, kontrola prostupů spalinové cesty stavebními konstrukcemi, půdním prostorem nebo střechou a vůbec posouzení stavebně technického stavu spalinové cesty. O provedené revizi, čištění nebo kontrole spalinové cesty musí kominík vyhotovit písemnou zprávu.

Nezapomínejte na pravidelné čištění komínů a vybírání sazí, stejně jako na kontrolu technického stavu komínu, kouřovodu a spotřebičů paliv odborníky kominíky!

Pro informaci za období od 1.11.2009 do 28.2.2010 došlo k osmi požárům, kdy příčinou byl špatný stav komínu, či kouřovodu, za stejné období na přelomu roku 2010 a 2011 došlo k 12 požárům a od 1.11.2011 do 16.2.2012 došlo k 19 požárům, kdy příčinou byl špatný stav komínu, či kouřovodu, případně špatná instalace krbu. Bohužel tato čísla nám jasně ukazují vzrůstající tendenci.

Při instalaci a provozování krbových vložek a kamen je nutné dodržovat zásady požární ochrany, protože špatně instalovaný krb může být zvláště v dřevostavbách velmi nebezpečný. Bezpečné zásady pro navrhování a provádění krbů s otevřeným a uzavřeným ohništěm jsou uvedeny jak v návodech výrobců, tak např. v ČSN 734230 Krby s otevřeným a uzavíratelným ohništěm.

**Blahopřejeme
našim
jublantům
narozeným
v březnu:**

paní Marie Papřoková
paní Jiřina Majerová
pan Ján Gregor
paní Helga Sentlová
pan Viliam Kalinčík
paní Alenka Bártková



2. díl : Nedoceněný vitamin D, náš nezbytný celoživotní průvodce

Již před 80 lety zjistil tým vědeckých pracovníků, že ani dítě ani dospělý v našich zeměpisných šířkách bez vitaminu D nemůže dobře prospívat. Přesto ještě dnes je stále propagován vápník jako nejdůležitější záchránce zdravé kosti. Z učebnic biochemie se však dovídáme již před desítkami let, že vápník není ve střevním traktu vstřebán, pokud není současně dostatek vitaminu D k dispozici.

Z lékařské praxe: Třináctiletá dívka utrpěla postupně až devět! zlomenin, avšak nikoho nenapadlo, že zde schází vitamin D. Teprve aplikace vitaminu ve formě rybího tuku přerušila bludný kruh deficitu. Další zlomeniny se již neobjevily.

Neustále se setkávám s rutinním podáváním vápníku bez vitaminu D k dokonalému zhojení zlomenin. Tyto i po několika měsících nesrůstají, teprve aplikace vitaminu D má okamžitý efekt.

Známky deficitu (nedostatku) vitaminu D

U kojenců: Pocení, neklidný spánek přerušovaný křikem, žabí břicho s nadýmáním a oslabením svalstva břišní stěny, pupeční kýla, rozestup břišních svalů. Oploštělé záhlaví, hranatý tvar lebky. Při chůzi se ozřejmují deformace dolních končetin ve tvaru písmene O, vzácněji X.

Dítě v mateřské i základní škole: Noční děs, náhlý křik dítěte způsobený bolestmi bércových kostí bývá mylně interpretován „růstovými bolestmi“, které není nutno léčit.

Dle mých dlouholetých zkušeností se jedná o nedostatečné zásobení dětského organismu vitaminem D v období rychlého růstu a následného vzniku mikroskopických zlomenin, které na rentgenu nejsou viditelné. Po aplikaci vitaminu D bolesti okamžitě mizí.

Zhoršování deformace dolních končetin zvláště u fotbalistů, dále plochonoží u X deformity.

Skolióza páteře objevující se po dlouhé zimě je zcela nebolestivá a proto často přehlédnuta a neléčena. Často končí invaliditou na celý život. Snížení odolnosti, časté záněty dýchacích cest, oslabení svalstva, vadné držení těla, nervozita i agresivita mládeže.

Období dospělosti i stáří: Osteoporóza, zlomeniny zápěstí, obratlů, krčku stehenní kosti. Bolesti kolenních, kyčelních kloubů i páteře. Zhroucení postavy s vyčnívajícím břichem a hrbením zad. Patní ostruhy, plochonoží, křečové žíly, oslabení svalstva pánevního dna, stresová inkontinence moči, pupeční i tříselné kýly. Alzheimerova nemoc, roztroušená skleróza, cukrovka, rakovina prsu, prostaty i tlustého střeva.

Většině těchto těžkých chorobných stavů by se dalo zabránit, pokud by došlo k realizaci jednoduchého projektu plynulé suplementace občanů všech věkových kategorií vitaminem D v zimním období.

(Konec 2. dílu. Pokračování v příštím čísle Zpravodaje).

MUDr. Helena Paszková
pediatr a rehabilitační lékař

FRÝDECKÝ ZÁMEK

Středa 7. března 2012

19:00 hodin

Rytířský sál frýdeckého zámku

Pátý zámecký koncert

Španělská a jihoamerická hudba

Jindřich Kaulfers — kytara

Libor Janeček — kytara

Neděle 1. dubna 2012

9:00 - 16:00 hodin

Frýdecký zámek

VELIKONOČNÍ JARMARK

s prodejem lidových a uměleckých předmětů

Ukázka řemesel, Dětský folklorní soubor Valášek z Kozlovic, Příroda očima Herberta Thiela—výstava, projížďka na koních v parku, velikonoční speciality a pamlsky

SENIORŮ, ŽIJTE NAPLNO

Pro vás všechny, jimž je víc než 60 let, jsme připravili Univerzitu třetího věku se čtyřmi zajímavými programy. Čekáme právě na vás.

Vyberte si ze čtyř samostatných programů: 1) Cestování po britských ostrovech napříč stoletími. 2) Literární skvosty a novinky v tvorbě českých a světových autorů. 3) Minulost a současnost češtiny. 4) Život s handicapem. Minulost a současnost speciální pedagogiky.

Využijte tuto novinku, kterou jsme pro vás připravili. Setkejte se s vašimi vrstevníky v Ostravě na šesti tříhodinových přednáškových blocích vedených našimi odborníky. Máte-li chuť, máme pro Vás celý jeden semestr (tj. půl roku) nabitý novými informacemi a zážitky.

Neváhejte a kontaktujte nás **telefonicky** na: 597 094 017, 734 355 862 nebo **písemně**: Centrum dalšího vzdělávání Pedagogická fakulta, Ostravská univerzita v Ostravě, Fráni Šrámka 3, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory. Přihlásit se můžete i **e-mailem**: filip.goszler@osu.cz.

Hana Jenčová

Kulturní komise rady obce upozorňuje na akce konané v našem okolí:

Ostravské výstaviště

2. – 3. 3. 2012	4. ročník svatební výstavy - Nevěsta 2012
2. – 4. 3. 2012	15. ročník výstavy cestovního ruchu
	1. ročník výstavy Lázeňství
18. 3. 2012	Fauna trhy
22. – 24. 3. 2012	Střechy, pláště, izolace, stavba 2012
	Výtahy a zdvihací technika

Slezskostravský hrad

31. 3 – 1. 4. 2012 Velikonoce na hradě

Miniuni - Svět miniatur

15. 3. – 22. 12. 2012 Výstava historických lodí aneb Ti kteří byli první

Právní služby s občany a podnikateli projedná a vyřídí každou středu, v době 12:00 - 14:00 hodin v zasedací místnosti OÚ Soběšovice JUDr. Marcela Žoričová formou poradenství, spisování listin, žalob, smluv — včetně kupních, rovněž převody nemovitostí, zřizování věcných břemen apod. Kontakt na tel. č.: 596 810 741 i fax, mobil: 603 447 219, e-mail: zoric@atlas.cz.

Povinné údaje periodického tisku dle zákona č. 46/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů:

Název, sídlo a IČ vydavatele: **OBEC SOBĚŠOVICE**, Obecní úřad 739 22 Soběšovice 10, IČ 00576981.

Název: **ZPRAVODAJ OBCE SOBĚŠOVICE**. Četnost vydávání: **MĚSÍČNÍK**, zdarma. Místo vydávání: **OBEC SOBĚŠOVICE**.

Číslo a den vydání: **3/2012, 1. 3. 2012**. Evidenční číslo periodického tisku: **MK ČR E 10291**.