

# Zpravodaj

Vydává OÚ Valašská Polanka

Číslo 30 vyšlo ve čtvrtek 5. června

## Blíží se účtování za plynofikaci a přípojek je málo

Vážení občané, v každém čísle Zpravodaje se Vás snažím informovat o tom, kolik máme v obci zprovozněných plynových přípojek, a jaký to bude mít vliv na závěrečné vyúčtování se Státním fondem životního prostředí.

Od zástupců firmy Severomoravská plynárenská jsme se dozvěděli poslední aktuální stav k 16. 4. 2003, podle něhož máme v současné době zprovozněno 101 plynovodních přípojek z celkem budovaných 316.

Předpokládali jsme, že v průběhu topné sezony 2002-2003 mnoho přípojek zprovozněno nebude.

O to více však spoléháme na letní období tohoto roku, kdy očekáváme, že alespoň občané, kteří v anketě v roce 1998 vyjádřili svůj zájem využít zemní plyn ve své domácnosti, tak v průběhu tohoto roku učiní.

Není nutné, aby byla domácnost zemním plynem přímo vytápěna, stačí, když bude plynovodní přípojka zprovozněna

napojením například na ohřev vody nebo pro sporák na vaření místo PB lahví.

Průkaznost tohoto napojení na plyn jsme konzultovali s pracovníkem SmP a také s pracovníky STŽP ČR Praha. Podle jejich sdělení ke spočítání potřebného množství zprovozněných přípojek podle smlouvy o přidělení dotace (počet musíme nahlásit do 31. 12. 2003) postačí, když si občané, kteří uvažují o zavedení plynu do domácnosti v průběhu letošního roku nebo i roku 2004 (2005), o tomto svém záměru uzavrou takzvanou DOHODU O ODBĚRU ZEMNÍHO PLYNU s obchodním oddělením SmP ještě v průběhu letošního roku.

Na základě této sepsané DOHODY nám pak následně SmP tuto domácnost započítá do zprovozněných přípojek, které budeme mít k výše uvedenému závěrečnému hodnocení akce.

K sepsání DOHODY stačí, když

občané, kteří o plynofikaci v příštích letech uvažují, navštíví obchodní oddělení SmP ve Vsetíně a vypíší zde žádost doloženou situačním plánkem, který jsme vám ochotní zdarma ofotit na obecním úřadě.

Důležitá je také skutečnost, že SmP nebude striktně vyžadovat, aby byl dodržen rok zavedení plynu, který bude v žádosti uveden. Pro ně to bude pouze informace, kolik zhruba budou v následujících letech potřebovat množství zemního plynu.

Co říci závěrem? Pokud někdo z vás o zavedení plynu do domácnosti opravdu uvažuje, přijďte to k nám na obecní úřad nahlásit. Společně ofotíme situační mapku a jsem ochoten s vámi třeba i zajet do Vsetína na pobočku SmP, kde bych vás zavedl přímo za kompetentními lidmi. Tímto vaším přístupem k dané problematice značně pomůžete tomu, aby závěrečné vyúčtování akce se SFŽP ČR Praha dopadlo pro naši obec co

## K zavedeným pytlům na odpad brzy přibudou oranžový a bílý

Od 1. července letošního roku rozšiřuje naše obec ve spolupráci s firmou Joga stávající třídění odpadů pytlovým způsobem v domácnostech.

K již zavedeným modrým pytlům na papír, zeleným na sklo a žlutým na plasty, bude zaveden sběr nápojových krabic - takzvaných tetrapáků do oranžových pytlů a sběr obalových kovů - plechovek do pytlů bílých.

Již v předstihu si můžete pro tyto pytle přijít na obecní úřad a doma třídění zahájit.

V příloze tohoto Zpravodaje najdete také harmonogram svozů tříděného odpadu na druhé pololetí letošního

roku, ve kterém se mimo jiné dozvíte, že sběr oranžových pytlů s obsahem nápojových kartonů bude vždy organizován společně se sběrem papíru, tedy se sběrem modrých pytlů.

Bílé pytle s plechovkami budou mít poněkud jiný režim a to: při sběru velkoobjemového odpadu a nebezpečného odpadu (probíhá v obci vždy dvakrát do roka na parkovišti před obecním úřadem) bude v tento den přistaven kontejner, do kterého se tyto bílé pytle s plechovkami budou vyhazovat! Nemáme představu o tom, kolik se asi za půl roku dá nasbírat plechovek, a proto se speciální svozové dny zatím or-

ganizovat nebudou. Bude-li zjištěno, že plechovek je hodně, je možné, že i tento druh odpadu by měl mít své samostatné sběrné dny.

Věříme, že využijete této možnosti vytěžit z domovního odpadu další komodity, které se dají recyklací použít pro další nové výrobky, a že tak přispějete tímto novým počinem nejen ke zlepšení ekologie a životního prostředí, ale také k tomu, že prodloužíme životnost skládky v Horní Lidči a obecní pokladna bude mít další příjmy. Vždyť za jednu tunu vytríděných nápojových kartonů vyplatí firma Eko-kom naší obci tři tisíce korun.

**Josef**

### Čeká nás referendum o přistoupení České republiky k Evropské unii

Dne 28. dubna bylo ve Sbírce zákonů publikováno rozhodnutí prezidenta republiky o vyhlášení referenda o přistoupení České republiky k Evropské unii. To se bude konat ve dnech 13. a 14. června 2003.

Jistě se i vy zabýváte otázkou vstupu do EU, každý váš hlas může rozhodnout o budoucnosti republiky, o budoucnosti náš všech. Je to vůbec poprvé, kdy se stát ptá občanů na jejich názor, kdy s vědomím velké odpovědnosti o osudu nás všech nechce Parlament rozhodovat sám.

V zákoně o platnosti referenda nemáme povinnou padesátiprocentní účast. Avšak účast pod 50 % voličů by jistě snížila vážnost referenda.

Proto by byla vhodná co největší účast voličů. Co se týká mne, dávám ANO vsutpu do Evropské unie. Tolik úvodem,

rád bych vás krátce seznámil s průběhem referenda.

Na průběh bude dohlížet okrsková volební komise (pětičlenná), která rovněž provede sčítání hlasů a odevzdá výsledek voleb.

Upozorňuji, že hlasovací lístky nebudou doručovány voličům předem, každý je obdrží až ve volební místnosti.

Volič hlasuje tak, že na lístku v příslušném rámečku označí křížkem svoji odpověď na položenou otázku.

Voličům bude umožněno hlasování poté, co prokáží svoji totožnost a státní občanství České republiky platným občanským průkazem, cestovním, diplomatickým nebo služebním pasem ČR nebo cestovním průkazem.

Vážení spoluobčané, přeji vám šťastnou ruku při hlasování.

**Josef Martinka, starosta**

### Termín a doba konání referenda

**Pátek 13. června od 14.00 hodin do 22.00 hodin.**

**Sobota 14. června od 8.00 hodin do 14.00 hodin.**

**Otázka pro referendum zní:** Souhlasíte s tím, aby se Česká republika stala podle smlouvy o přistoupení České republiky k Evropské unii členským státem Evropské unie?

### Veterináři upozorňují

Okresní veterinární správa ve Vsetíně v souladu s platným zněním veterinárního zákona chovatelům, kteří jako podnikatelé chovají hospodářská zvířata pro účely podnikání, stanovuje lhůty pro povinné vyšetření hospodářských zvířat (skotu, prasat, ovcí, koz, lichokopytníků a hrabavé drůbeže) pro rok 2003 s ukončením plánovaných vyšetření do konce října 2003.

Bližší informace obdrží chovatelé od příslušného soukromého veterinárního lékaře, který má s OVS ve Vsetíně uzavřenou platnou smlouvu o zabezpečení služeb pro státní veterinární dozor.

### V Domu služeb jsou pořád k dispozici volné nebytové prostory k pronajmutí

Obecní úřad ve Valašské Polance oznamuje, že má k dispozici volné nebytové prostory k pronájmu.

Jedná se o prostory situované v Domu služeb, ve druhé patře, kde byla v minulosti například kavárna a v poslední době byly tyto místnosti pronajaty firmě IMOS, která zde při plynofikaci obce měla kancelář.

**Plocha nebytových prostor:** 69 m<sup>2</sup>

**Roční nájem:** 12 740 Kč + úhrada energií (vodné, stočné, servis výtahu, likvidace odpadních vod, plyn, elektřina - roční průměr 30 000 Kč). Možnost pronájmu ihned.

### Dražba nemovitostí ve Valašské Polance

Realitní centrum PAN s. r. o. Vsetín oznamuje:

Rodinný domek čp. 152 na pozemku č. 391, včetně tohoto pozemku, dále pak zemědělská budova na stavební ploše 392, včetně tohoto pozemku a parcela 1879/2 - zahrada na katastru obce Valašská Polanka, budou předmětem dobrovolné dražby.

Dražít k prodeji se bude tato nemovitost dne 18. 6. 2003 v 10.00 hodin v přízemí kulturního domu.

Nemovitost, která bude předmětem dražby, má svoji samostatnou dražební vyhlášku, která je uložena na obecním úřadě ve Valašské Polance a v ní můžete také získat další informace o ceně nemovitosti, o výši dražební jistoty a zjistit bližší polohu této nemovitosti.

Máte-li o dražbu zájem, seznamte se s dražební vyhláškou.

Všechny potřebné informace o dražbě a případně i vše o zmíněných nemovitostech získáte na telefonním čísle 571 411 866 nebo také na Obecním úřadě ve Valašské Polance.

### Pozvánka pro všechny zájemce o folklor a účinkování na letošních Dožínkách

**Dne 9. 6. 2003 (pondělí)** proběhne v sále kulturního domu setkání zájemců o účinkování na letošního Dožínkách. A zároveň i zahájení nacvičování tohoto programu, který je dnes starší než sto let. Podobná setkání a nacvičování pak budou každé pondělí.

Všem, kteří již dříve v tomto našem tradičním programu účinkovali, ale i

novým zájemcům, bychom rádi oznámili, že je rádi do nacvičování zapojíme, pokud se dostaví **v páru**. Děvčat je tradičně více než chlapců, a proto je pro nové zájemce nutné, aby přišli v páru.

Těšíme se na hojnou účast a dobrou spolupráci.

**Kulturní středisko**

### K Polance cestička šlapaná - den maminek

Pěkný dárek v podobě kulturního vystoupení připravily svým maminkám i děti z Polanky.

A to ne jednou. Poprvé to bylo přímo v neděli, v den jejich svátku. „K Polance cestičku šlapali“ ogaři a cěrky valašského kroužku Polančánek společně se svými hosty ze Vsetína, soubory Malý Vsačánek a Vsačánek.

Na jevišti kulturního domu předvedly pásma řemeslnických tanců a na závěr si společně zazpívali za doprovodu cimbalové muziky další lidové písničky.

Vystoupení ukončila valašská hymna v podání šestiletého Michala Barana. To však nebyl konec oslav.

Hned ve středu se kulturní dům opět zcela zaplnil do posledního místečka a maminky zhlédly další vystoupení dětí z

MŠ a žáků 1. stupně ZŠ. Program byl opět bohatý.

Nejmenší děti z MŠ si připravily skoro hodinové vystoupení, kde se nejvíce líbilo pohybové ztvárnění písničky „Chytila jsem na pasece žízalu“.

Ve druhé části přispěchali ukázat své umění žáci z 1. stupně, kde nejvíce pobavil Ivánek v podání Jiřího Daňka ze 4. třídy.

Oslava byla pro všechny maminky a hosty přehlídkou dovedností našich dětí, které se pod vedením svých učitelek zaslouhují o udržení valašských tradic a přáli bychom si, aby tomu tak bylo i nadále.

Poděkování patří OÚ, rodičům a všem, kteří se na těchto akcích podíleli.

### Společenská kronika obce

#### Narozeniny oslavili

60 let

Anna Chylová (čp.113)

65 let

Ludmila Labajová (čp. 233)

70 let

Anna Mičková (čp. 282 )

Mikušková Ludmila (čp. 236)

75 let

Marie Machová (čp. 22)

80 let

Bohumil Prcín (čp.173)

88 let

Božena Žáková (čp. 227)

89 let

Rozálie Staňková (čp.102)

#### Sňatek uzavřeli

Stanislava Sláčíková (čp. 283)

#### Zemřeli

Jiří Hyžák (čp. 256) ve věku 67 let

Alois Labaj (čp. 233) ve věku 75 let

Eliška Garguláková (čp. 385 ) ve věku 39 let

### Různé, různé, různé, různé, různé, různé, různé, různé

#### INFORMACE

Pro občany a zaměstnavatele o možnostech zřizování nových pracovních míst s finanční účastí Úřadu práce ve Vsetíně v roce 2003

Stejně jako v předcházejících letech disponuje Úřad práce finančními prostředky určenými na podporu zřizování nových pracovních míst pro obtížně umístitelné uchazeče. Jedná se o příspěvky na mzdové náklady při zabezpečení odborné praxe absolventů škol, příspěvky na mzdové náklady při vytvoření pracovních míst pro handicapované skupiny uchazečů, příspěvek na úhradu investičních nákladů při vytvoření chráněné dílny nebo chráněného pracoviště..

Na poskytnutí příspěvku není právní nárok. Příspěvky je možno poskytnout

pouze zaměstnavateli, který nemá splatné závazky vůči státu.

Další informace získáte u Aleny Seifertové na ÚP ve Vsetíně, tel. 571 498 622.

#### UPOZORNĚNÍ

Starosta Vsetína Jiří Čunek zaslal na obecní úřad ve Valašské Polance dopis s následujícím upozorněním.

Od 19. května 2003 vyřizuje oddělení dopravně správních agend žádosti občanů na nové adrese v budově čp. 303, ulice Mostecká, Vsetín (1. patro, vchod od Bečvy). Jedná se o budovy, v níž sídlila Okresní hygienická stanice, těsně u mostu před řeku Bečvu za hlavním vsetínským náměstím (poblíž městských lázní).

Čísla kanceláří:

registr vozidel 221 a 222, registr řidičů 215 a 216, úsek techniků dopravně správních agend 217 a 219, úsek žadatelů o řidičské oprávnění a registr autoškol 314 a 315.

#### VELKÁ CENA VALAŠSKA V SEČENÍ KOSŮ

Spolek pro zachování Valašských tradic pořádá dne 14. 6. 2003 od 8.00 hodin ráno v areálu fotbalového hřiště v Semetíně první ročník Velké Ceny Valaška v sečení kosů.

Součástí této akce bude také výstava a prodej drobné zemědělské techniky (v sobotu i v neděli), výstava historické hasičské techniky (pouze v sobotu), výstava a prodej různých rukodělných prací (v sobotu i v neděli). Jste všichni srdečně zváni.



# Slovíčko lékaře: Jak moc důležité je cvičení pro váhu a zdraví

Vliv fyzického cvičení na redukci váhy se obecně přeceňuje. Fyzické cvičení a dostatečná fyzická aktivita je samozřejmě velice důležitou součástí cílevědomého hubnutí a význam narůstá, zvláště pokud si chceme dlouhodobě udržet sníženou váhu. Ale nejdůležitější je v redukci váhy vyvážená nízkotučná nízkokalorická dieta.

Fyzická aktivita je definována jako každá aktivita, v které se zapojují velké skupiny svalů těla a která dokáže zvýšit srdeční činnost.

Energii potřebujeme k udržení základních životních pochodů. Kupodivu nejvíce energie spotřebujeme na základní metabolické aktivity (jako je produkce tepla k udržení tělesné teploty, udržení iontového gradientu přes buněčné membrány atd.) a jen menší část energie potřebujeme na fyzickou aktivitu.

## MĚŘENÍ

### FYZICKÉ AKTIVITY

Měření fyzické aktivity a kalorického výdeje je sice obtížné, ale dnes již možné. A to za užití techniky radioaktivně značené vody. Tento způsob není vhodný pro běžnou praxi, proto se hledaly alternativní způsoby určení výdeje energie. Jedním (dnes běžným) způsobem, jak určit výdej energie, je použití rozsáhlých dotazníků, určujících fyzickou aktivitu v metabolických ekvivalentech. Skóre fyzické aktivity a hladiny výdeje energie bylo získáno za pomoci krokometrů.

Avšak limitem těchto metod, určujících aktivitu, je správné stanovení zdravotního rizika k uvedené fyzické inaktivitě. Např. procento Američanů využívajících svůj volný čas k fyzické aktivitě je klesající u celé populace v průběhu 20. století, ale i v průběhu života jedince.

Nízká fyzická aktivita populace vede k nárůstu obezity.

Rekreační aktivita je v těsném vztahu k tloušťce u mužů i u žen. Jedna studie se snažila dotazníky zjistit vztah mezi rekreační aktivitou (nízkou, střední a vysokou) a váhou. Byla zjišťována změna váhy po 10 letech u 3515 mužů a 5810 žen ve věku 25 až 74 let. Nízká

rekreační činnost velice úzce souvisela s přírůstkem váhy větším než 13 kg během sledovaných 10 let.

Ve studii 970 zdravých dvojčat ženského pohlaví byla pomocí dotazníku zjišťována fyzická aktivita. U dívek se značnou fyzickou aktivitou byla zjištěna nižší váha až o 5,6 kg. Pokud mělo jen jedno z dvojčat málo pohybu, mělo vyšší váhu než sestra. Z toho vyplývá, že dostatečná fyzická námaha do určité míry dokáže přebít i genetickou dispozici.

## PROSPĚCH

### FYZICKÉ AKTIVITY

Cvičení zlepšuje glykemickou kontrolu a inzulínovou citlivost a může zabránit rozvinutí cukrovky II. typu u vysoce rizikových osob.

Aerobní cvičení má schopnost snížit VRDL tuky a zvýšit ochranný HDL cholesterol.

Vytrvalostní aerobní režim ve většině studií potvrdil prospěch pro pacienty s hypertenzí, který se projevil snížením krevního tlaku.

Dostatečně intenzivní cvičení dokáže snížit ve značné míře břišní tuk a celkový tuk v podkoží, a tím i snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění. Vztah mezi cvičením a kardiovaskulárním rizikem byl ilustrován v následujících pozorováních. Většina studií byla sice prováděna na mužích, ale několik studií potvrdilo prospěch cvičení i u žen.

## CVIČENÍ JAKO LÉČBA OBEZITY

Cvičení má i svá rizika. Je spojeno se zvýšeným rizikem poškození pohybového aparátu, srdeční arytmie, akutního infarktu a zádachy. Přesto je dnes cvičení nedílnou součástí léčby obezity. V kombinaci s dietou dokáže udržet sníženou váhu.

Několik studií dokazuje i efekt samotného cvičení na snížení váhy.

Snížování váhy pouhým cvičením je obecně malé - zhruba 0,1 kg za týden. Výjimku tvoří vojenští rekruti (1,8 kg/týden), u nichž byl zaveden přísný program cvičení na zvýšení fyzické výkonnosti. Zatímco samotné cvičení snižuje váhu jen obtížně, v kombinaci s

dietou bývá úspěšné. Ale i tak je samotné cvičení bez diety prospěšné, protože snižuje tělesný tuk a nahrazuje jej svalovinou.

Cvičení a dieta mají výraznější účinky na snížení váhy. Cvičební program s dietou středně přísnou až velmi přísnou má samozřejmě větší efekt.

## PROGRAM

### FYZICKÉ AKTIVITY

Zvýšení fyzické aktivity přináší prospěch pro všechny věkové skupiny. Jedinci, kteří se rozhodli začít s cílevědomou fyzickou aktivitou i ti, kteří začali provozovat turistiku, mají sice vyšší riziko poškození pohybového aparátu svalů a především kloubů, ale prospěch pro kardiovaskulární aparát je neodiskutovatelný.

Např. 60 kg člověk, který bude denně chodit rychlostí 5 km/hod, vydá téměř o 2 kalorie za minutu více, než kdyby jen stál. Ale 80kg člověk vydá o 2,4 kalorie za minutu více a 100kg přes 3 kcal za minutu více. Tj. 30minutová chůze rychlostí 5 km/hod pro 100kg osobu znamená spálení 90 kcal navíc při pouhé chůzi. Naproti tomu 60kg osoba spálí chůzí jen o 60 kcal více. Není tedy nutné si ničit klouby běháním po tvrdém asfaltu, nebo skákáním v tělocvičně.

Najít si vhodné místo na cvičení v přírodě může ulehčit chuť si zacvičit. Pro někoho je vhodnější docházet do nějakého sportovního klubu a provozovat např. tenis, ale pro většinu obézních lidí je chůze nejvhodnější formou cvičení.

V jedné studii dokázaly obézní ženy díky kombinaci diety a vhodného zvýšení fyzické aktivity, začleněného do krátkých period denního cvičení (chůze místo řízení auta na krátkou vzdálenost, schody místo výtahů) docela efektivně navodit hubnutí stejně jako druhá skupina používající dietu a strukturovaný aerobní tělocvik.

Není třeba se vymlouvat na nedostatek času k cvičení, stačí se jen zamyslet, kde lze nahradit jízdu autem chůzí apod.

**Zdroj. Internet, MUDr. Ivo Kelner**

*Polanský Zpravodaj - občasník Obecního úřadu Valašská Polanka, vychází čtvrtletně v rozsahu osmi stran, distribuce zdarma do každé domácnosti. Tisk zajišťuje firma Nadat Vsetín. Zpravodaj řídí redakční rada, jejímž vedoucím je Josef Daněk. S případnými články či materiály, které budete chtít ve zpravodaji zveřejnit, se obraťte na OÚ nebo na Jana Filgase ml., bytem Valašská Polanka 366. Na přípravě tohoto čísla se podíleli: Josef Martinka, Josef Daněk, Jan Filgas ml. Další číslo vyjde v říjnu 2003.*