

Benešovské BN Noviny



č.3

Březen 2006

Ročník XVI

cena 5,- Kč

www.benesovnpl.cz



V letošním roce začne rekonstrukce bývalého učiliště v ulici Nerudova. Vzniknout by mělo 23 bytových jednotek, které si zájemci budou mít možnost dobudovat svépomocí.

Budoucí vlastníci budou moci využít služeb bankovních ústavů, které nám pro tuto akci v současné době připravují zvýhodněnou nabídku úvěrových produktů pro bytové účely. Veškeré podrobnosti celé akce se dozvíte v příštím čísle BN.

Návrh rozpočtu na rok 2006 město Benešov nad Ploučnicí

Výdajová část rozpočtu (předpoklad)

Lesy (pojištění lesů, plat odborného správce, těžební a pěstební práce).	510 000,- Kč
Silnice (nový potah ul. Cihelní, B. Němcové, částečný potah ul Valkeřické, příprava a oplocení mostku na Sok. vrchu, dopravní značení, rekonstrukce dosud neopravených chodníků na náměstí + spojka mezi ul. Vílovou a Děčínskou, oprava míst. komunikace na Ovesné, ozelenění náměstí).	3 020 000,- Kč
Dopravní obslužnost (úhada ztráty ostatní dopravní obslužnosti- linková autobusová doprava).	700 000,- Kč
Základní škola (příspěvek na chod základní školy, mateřské školy, kuchyně při mateřské škole- převážnou část příspěvku vydá zařízení na úhradu energií- teplo, elektřina, voda).	4 500 000,- Kč
Školní jídelna (příspěvek na chod školní jídelny - 500 000 převážně na teplo, elektřinu, vodu, 700 000 bude použito na kompletní rekonstrukci kuchyně, která neodpovídá normám EU).	1 200 000,- Kč
Kino (elektřina,voda, otop - letos začínáme s rekonstrukcí prostor budovy kina, promítat se bude jen v letním kině).	60 000,- Kč
Knihovna (platy knihovnic, nákup knižního fondu, energie).	760 000,- Kč
Kultura (koncerty, výstavy, Slunovrat)	188 000,- Kč
SPOZ (vítání občánků, svatby, životní jubilea benešovských občanů).	80 000,- Kč
Zachování kulturních památek (oprava hřbitovní kaple)	325 000,- Kč
Benešovské noviny (tisk BN)	90 000,- Kč
Správa majetku (veškeré opravy bytového fondu, zateplení b.j. v čp. 706, nátěr střechy na čp. 48, Zámecká ul., oprava střechy nad budovou čp. 706, oprava opěrné zdi v Čapkově ul., linoleum v Praktické škole, termostatické ventily tamtéž, poměrová měřidla do čp. 409,.... největší podíl tvoří platby za energii).	4 424 000,- Kč
Veřejné osvětlení (elektrická energie)	700 000,- Kč
Služby města (příspěvek na činnost SLM- pořádek ve městě, odpadové hospodářství, správa hřbitova, úpravy hřišť, správa koupaliště- příspěvek na platy zaměstnanců, pohonné hmoty, energie, likvidaci odpadů, posypové materiály...).	4 500 000,- Kč
Svoz komunálního odpadu (smluvní cena za odvoz a likvidaci směsného komunálního odpadu, likvidace černých skládek, odpady z městských košů, likvidace nebezpečných odpadů, kompostování trávy z pozemků města...)	1 825 000,- Kč
VPP (platy pracovníků veřejně prospěšných prací)	1 785 000,- Kč
Klub důchodců (el. energie, voda, plat pečovatelky).	360 000,- Kč
Městská policie (pohonné hmoty, platy strážníků, leasingové splátky...).	1 590 000,- Kč
Hasiči (el. energie, voda, pohonné hmoty, ochranné oděvy, opravy vozového parku...).	400 000,- Kč
Městské zastupitelstvo (odměny členů zastupitelstva, předsedů výborů, členů rady, uvolněných členů zastupitelstva...).	1 800 000,- Kč
Sociální dávky (dávky v nezaměstnanosti, péče o rodinu a dítě, péče o blízkou osobu, péče o staré občany, příspěvky na individuální dopravu a zvláštní zdravotnické pomůcky- rozpočtovaná částka na sociální dávky zahrnuje 10 obcí ve správním obvodu města Benešova n. Pl.).	20 000 000,- Kč
Sociální fond (fond je tvořen z příspěvků zaměstnanců MěÚ, je čerpán v souladu	430 000,- Kč

s kolektivní smlouvou).

Správa (kompletní chod městského úřadu, platy zaměstnanců, el. energie, voda, teplo, činnost státní správy- stavební úřad, sociální odbor, matrika, činnost samosprávy- výstavba a životní prostředí, evidence obyvatel, správa majetku...).	14 910 000,- Kč
Rekonstrukce MÚ (dokončení rekonstrukce chodeb v přízemí MěÚ , bezbariérový přístup k podatelně, rekonstrukce chodeb a schodišť v zadním traktu budovy- od pošty).	500 000,- Kč
Projektová dokumentace (příprava projektů pro čerpání státních dotací- rekonstrukce budovy kina...).	500 000,- Kč
Učiliště - byty (vybudování kanalizačních, vodovodních a elektro přípojek v budoucím bytovém komplexu).	2 345 000,- Kč
TJ - Benar (příspěvek na činnost tělovýchovné jednoty- el. energie, voda, otop, odpady...).	100 000,- Kč
Využití volného času mládeže (vybudování dětských "plácků" ve vytypovaných lokalitách).	300 000,- Kč
Program obnovy venkova (úprava a udržování škvárového hřiště u základní školy).	100 000,- Kč
Televizní kabelové rozvody (údržba kabelových rozvodů pro příjem TV signálu ČT 1 a 2 v ul. Heřmanovské a části Českolipské).	50 000,- Kč
Rekonstrukce kina (podlahy + drobné výspravy).	250 000,- Kč
Oprava opěrné zdi v ulici Čapkova	80 000,- Kč
Plynofikace (výstavba plynových kotelen v kině a v bývalém učilišti- částku nutno využít k dofinancování státní dotace + spolufinancování budoucích vlastníků bytů).	1 900 000,- Kč
Fasády + výměna oken (FRB) (opravy budov v majetku města).	1 000 000,- Kč
Finanční operace (daň z příjmu za obec , převody mezi účty).	1 600 000,- Kč
Příspěvek Rada (příspěvky spolkům a sdružením na zájmové aktivity- max. 5 tisíc na akci).	50 000,- Kč
Příspěvek Zastupitelstvo (příspěvky spolkům a sdružením na zájmové aktivity).	50 000,- Kč
Úroky	18 000,- Kč

Výdajová část rozpočtu celkem 73 000 000,- Kč

Příjmová část rozpočtu (předpoklad):

Daňové příjmy	32 000 000,- Kč
Nedaňové příjmy	4 300 000,- Kč
Kapitálové příjmy	3 500 000,- Kč
Dotace	23 045 123,- Kč
Úřad práce	1 000 000,- Kč

Příjmy celkem 63 845 123,- Kč

Financování:

8115 - použití hospodářského výsledku za rok 2005	
z FRB	2 000 000,- Kč
ze sociálního fondu	485 000,- Kč
zůstatek na účtech	6 669 877,- Kč

Financování celkem 9 154 877 Kč

Příjmová část rozpočtu 73 000 000,- Kč

Výroční zpráva 2005 odboru FP

Obsah:

1. činnost zastupitelstva
2. výstavba a údržba obecního majetku
3. kultura, školství, tělovýchova
4. pozemní komunikace
5. požární ochrana
6. finanční hospodaření

1. činnost ZaM Benešov n.Pl.

Zastupitelstvo se v tomto období sešlo celkem 7 x.

Důležitá rozhodnutí v roce 2005:

us.č. 43/2005 - hlavní inventarizační zápis majetku, zásob a závazků města.

us.č. 44/2005 - závěrečný účet města za rok 2004.

us.č. 40/2005 - schválený rozpočet 2005.

us.č. 48/2005 - audit účetní uzávěrky 2004.

us.č. 68/2005 - informaci o záměrech města s některými nemovitostmi a pozemky.

us.č. 89/2005 - rozpočtový výhled na roky 2006,2007.

us.č.132/2005 - kupní smlouvu mezi Ústeckým krajem a městem Benešovem n.Pl. na převod pozemků a budov zdravotnického střediska v Benešově n.Pl.

2.výstavba a údržba obecního majetku

V roce 2004 byla zakoupena od Ústeckého kraje budova bývalé ubytovny a středního odborného učiliště. Záměrem města je vybudovat zde objekty s bytovými jednotkami. V rámci této akce byl vybrán dodavatel projektové dokumentace, neboť chceme-li žádat o dotace a granty, musíme mít připraveny studie a projekty.

V roce 2005 byly výdaje za zpracování projektové dokumentace 320.513,-.

V tomto objektu byly zrekonstruovány stávající nebytové prostory na 2 služební byty v celkové výši 479.500,-Kč.

V roce 2006 bylo usnesením č. 16/2006 schváleno financování stavby rekonstrukce bývalého SOU na objekt s bytovými jednotkami a občanskou vybaveností se spoluúčastí budoucích vlastníků.

Zastupitelstvo Ústeckého kraje schválilo převod budov zdravotnického střediska na město Benešov n.Pl. za desetinu odhadní ceny, t.j. 200.000,- Kč.

18.1.2006 byl usnesením č. 11/2006 schválen prodej zdravotního střediska MuDr. Zamykalovi s tím, že nemovitosti budou zatíženy věcným břemenem zachování současného využití - tj.zdravotnické zařízení.

Na základě usnesení RaM 71/05 byla spolufinancována akce:

Oprava fasády, střeš,klempířských prvků, oplocení a vstupní brány č.p.70 - objekt fary Kostelní ulice ve výši 20%, tj.57.200,-Kč.

Další akce:

- zateplovaly se fasády u bytových jednotek v majetku města v celkové výši 298.659,- Kč.

- kompletně se rekonstruovala střecha na objektu č.p. 673 Opletalova ul. (zvláštní škola, školní jídelna) 121.882,- Kč.

- oprava hřbitovní kaple ve výši 91.868,- Kč.

- rekonstruovala se část střechy na objektu č.p.602 (budova MŠ) ve výši 82.715,- Kč.

Akce v budově MěÚ:

Město žádalo o příspěvek na rekonstrukci elektroinstalace v budově MěÚ. Získali jsme příspěvek ve výši 414.000,- z nadace Duhová energie. Celkové náklady na tuto akci činily 811.077,-Kč s tím,

že některé práce budou dokončeny v r. 2006.

Byly rekonstruovány prostory kanceláří Městské policie na kanceláře podatelny s pokladnou v celkové výši 304.415,- Kč.

V roce 2006 je plánováno vybudování bezbariérového přístupu do budovy MěÚ.

Bylo opraveno schodiště a povrchy chodeb ve výši 458.301,50 Kč.

V roce 2005 byl zakoupen nový automobil pro Městskou policii Škoda Fabia (leasing na 3 roky s akontací 186.300,- Kč a měsíčními splátkami 5.460,- Kč.

Bylo dokončeno zpracování Územního plánu města Benešov n.Pl. řešící celé správní území města. Náklady na vypracování činily celkem 1.180.200,- Kč.

3. kultura, školství, tělovýchova

Město Benešov n.Pl. na základě schváleného rozpočtu přiděluje příspěvky na kulturní, sportovní a zájmové činnosti občanským sdružením a obecně prospěšným společenstvem.

V roce 2005 činily příspěvky přidělené Radou města 34.000,- Kč.

Zastupitelstvem byly vyplaceny příspěvky ve výši 60.000,- Kč.

Dále byly zastupitelstvem města přiděleny příspěvky ve výši 166.090,- Kč. Tuto částku město získalo od provozovatelů výherních hracích přístrojů - příjem výtěžku z provozování výherních hracích přístrojů.

Přehled některých kulturních akcí konajících se v Benešově n.Pl.:

- v rámci Dne dětí „Putování za pokladem“.

- Svatováclavský jarmark.

- koncert Chrámového pěveckého sboru.

- dětský karneval.

V oblasti tělovýchovy a sportu město reprezentuje fotbalový oddíl TJ Benar. Poskytnuté příspěvky za rok 2005 byly ve výši 110.076,- Kč.

Pořádaly se turnaje šipkařů, trampský nohejbal, cyklistické závody.

V roce 2005 byla podepsána smlouva na čerpání finančních prostředků EU, kde město uspělo s projekty „Partnerství“ a „Slunovrat“. Dotace od fondu Phare ve výši 190.569,88 Kč byla použita na kulturní akci „Benešovský slunovrat“.

Dotace od fondu Phare ve výši 190.420,96 byla použita ve prospěch akce „Partnerství“.

Město je mimo jiné zřizovatelem příspěvkových organizací:

Základní škola a Školní jídelna.

Za rok 2005 byla poskytnuta těmto PO příspěvek na provoz ve výši 4.517.818,- Kč.

ZŠ navštěvovalo 487 žáků a MŠ 100 dětí.

4. pozemní komunikace

V roce 2005 byly provedeny výspravy komunikací a rekonstrukce povrchů v celkové výši 2.461.819,46 Kč, přičemž největší podíl byl vynaložen na rekonstrukci komunikace ve Dvořákově ulici (1.606.950,- Kč).

5. požární ochrana

Ve městě je jednotka sboru dobrovolných hasičů. Na požádání zasahuje i mimo území města. Tvoří ji občané města, kteří tuto činnost nevykonávají jako své zaměstnání. Město zajišťuje potřeby jednotky SDH ze svého rozpočtu. V roce 2005 tyto výdaje činily 262.297,- Kč. Městu byla přidělena státní dotace v požární ochraně na výdaje jednotek SDH ve výši 25.720,- Kč.

Zpracovala L.Sluková, odbor FP

**Zveme vás na veřejné zasedání Zastupitelstva města ,
které se koná dne 15.3.2006 od 17:00 hodin, ve velké zasedací síni
Městského úřadu v Benešově nad Ploučnicí.**

Z bloku POLICIE ČR



V měsíci prosinci r. 2005 F. H. z Těchlovic v obci Rychnov řídil své OA, přestože má OS Děčín vysloven zákaz řízení všech motorových vozidel, je stíhán

pro tr. čin Maření výkonu úředního rozhodnutí dle § 171/1c tr. zákona.

Náš známý M. M. z Benešova n. Pl. opětovně zapomněl platit výživné na své dvě nezl. dcery, je stíhán pro tr. čin zanedbání povinné výživy dle § 213/1 tr. zákona.

Dne 26.1.06 bylo z OOP Č. Lípa postoupeno šetření na neznámého pachatele na nedovolený výběr pomocí falešných receptů v lékárně v Benešově n. Pl. léku KORYLAN, jako pachatel byl zjištěn nám známý R.H z Benešova n. Pl. a případ byl jako přestupek na úseku zdravotnictví dle § 29/1g z. č. 200/920 Sb. postoupen MěÚ Děčín.

Dne 21.2.06 M. H. z Benešova n. Pl. a jeho manželka I. H. vyzvedli v lékárně v Benešově n. Pl. na falešné recepty lék KORYLAN a CODEIN, kterých může být použito k výrobě psychotropních látek. Dne 22.2.06 poslali dalšího člena své rodiny s falešným receptem k vyzvednutí léku KORYLAN do stejné lékárně. Věc bude opět řešena jako přestupek na úseku zdravotnictví dle § 29/1g z. č. 200/90 Sb.

M. H. z Heřmanova v letošním roce

už 2x zapomněl, že má vysloven zákaz řízení všech motorových vozidel a dne 28.1.06 byl kontrolován hlídkou PČR OO Benešov n. Pl. při řízení svého OA, je stíhán pro tr. čin maření výkonu úředního rozhodnutí dle § 171/1c tr. zákona.

Stejného tr. činu maření výkonu úředního rozhodnutí se dopustil J. V. z Prahy, který policejnímu orgánu tvrdil, že nemá zákaz řízení všech motorových vozidel a že nepřevzal žádnou písemnost týkající se uvedeného zákazu. Zapomněl na to, že písemnost zákazu řízení všech motorových vozidel převzal osobně od org. Policie ČR OO Benešov n. Pl.

V.Ž. z Benešova n. Pl. již po několikáté zapomněl platit výživné na svého syna, je stíhán pro tr. čin zanedbání povinné výživy dle § 213/1 tr. zákona.

L. M. z Benešova n. Pl., který byl posledním nájemníkem v domě se rozhodl vylepšit si svoji finanční situaci a proto vyrazil dveře u prázdného bytu v 1. patře domu, kde bydlel, odkud odcizil 3 akumulární kamna, která prodal dosud neustanoveným osobám, je stíhán pro tr. čin Krádež dle § 247/1b tr. zákona.

Z. B. z Valkeřic zapomněl na to, že má zákaz řízení motorových vozidel a dne 7.2.06 byl kontrolován hlídkou policie při řízení vypůjčeného OA, je stíhán pro tr. čin maření

výkonu úředního rozhodnutí dle § 171/1c tr. zákona.

Asi už poslední výživné zapomněl platit na svoji dceru J. K. z Benešova n. Pl., je stíhán pro tr. čin Zanedbání povinné výživy dle § 213/1 tr. zákona.

L. K. z Benešova n. Pl. vylákal dne 14.10.05 na muži z Chomutova finanční částku ve výši 30.000,-Kč s příslibem vrácení jeho odcizeného OA, které neměl. L. K. je v současné době ve výkonu trestu kam mu bylo i doručeno usnesení o zahájení tr. stíhání pro tr. čin Podvod dle § 250/1 b tr. zákona.

T. K. z Benešova n. Pl. doma vyráběl psychotropní látku metamfetamin (pervitin), kterou používal pro svoji potřebu, je stíhán pro tr. čin Nedovolená výroba a držení omamných a psychotropních látek a jedů dle § 187/1 tr. zákona.

Policie ČR - tel.: 158
Obvodní oddělení Benešov n.Pl.:
412 586 333

Městská policie
Telefonní čísla:
775 088 156, 775 077 156

Nepřicházejte zbytečně o peníze - využijte společného zdanění manželů

Koho se společné zdanění týká?

Manželů, kteří jsou poplatníky a vyživují alespoň jedno dítě žijící s nimi v domácnosti. Nejvíce ušetří rodiny, kde pobírá žena rodičovský příspěvek a nemá žádné vlastní příjmy. Manželův základ daně snížený o nezdanitelné částky se rozdělí mezi oba manžele a tím dojde k úspoře finančních prostředků. Nezdanitelné částky v tomto případě jsou vyšší minimálně o 38 040,- Kč, které manželka uplatní ve svém daňovém priznání. Tato částka zajistí snížení daní o 5 700,- Kč. Dále lze uplatnit u manžela nezdanitelnou částku na manželku, která nemá žádné vlastní příjmy (rodičovský

příspěvek není příjem) 21 720,- Kč - snížení daní o dalších 3 258,- Kč. Toto společné zdanění se týká i manželů kteří oba pracují při splnění podmínky, že vyživují alespoň jedno dítě. Pokud jeden z manželů má výrazně vyšší příjem, při společném zdanění dojde taktéž k úspoře daní. Pokud požádáte zaměstnavatele o zúčtování daní, společné zdanění vám nemůže udělat a tím přicházíte automaticky o částku 5 700,- (v případě, že manželka nemá žádné vlastní příjmy přesahující částku 38 040,- Kč). Zkuste se poradit s někým, kdo tomu rozumí. Je škoda přicházet o peníze, které můžete použít pro svoji potřebu.

Oznámení pro občany!

Oznamujeme občanům, že nebudou rozesílány složenky na poplatky ze psů.

Platbu je možno provést bankovním převodem na číslo účtu:

19-4822431/0100, pod variabilním symbolem 1341.

Nebo je možné provést platbu přímo v pokladně MěÚ.

M.Mansfeldová, odbor FP

Vyměním byt

**v osobním vlastnictví vel.1+3
za byt 0+2 v osobním vlastnictví
+ doplatek dle dohody.**

V Benešově n.Pl. na Sídlišti.

Tel. č. 723 619 730

Ceník inzerce



**Zpracované inzeráty
(formát .jpg, .bmp, .tiff, .cdr,
popř. jiný po dohodě)**

A4 - 1300,- Kč
1/2 A4 - 650,- Kč
1/4 A4 - 325,- Kč
menší - 5,- Kč za každý cm2

**Vzpomínka, poděkování
- zdarma.**

Inzerce nezpracovaná

A4 - 1600,- Kč
1/2 A4 - 800,- Kč
1/4 A4 - 450,- Kč
menší - 7,- Kč za každý cm2

Barevná inzerce
- po tel. Dohodě
(412 589 802)

Uzávěrka vždy 20.v měsíci.

Léčba trochu jinak

Téma: Bolesti kyčelního kloubu

Kyčelní kloub má dvě důležité funkce udržet tělo v určité poloze (nosná funkce) a má i funkci pohybovou.

Hlavice stehenní kosti zapadá do poměrně hluboké kloubní jamky v pánvi (tzv. acetabulum). Pevnost kloubu je zajištěna mohutným kloubním pouzdem a několika silnými vazy. Nachází se zde nejsilnější vaz v lidském těle. Ten obkružuje krček kosti stehenní a „vtlačuje“ hlavici do kloubní jamky. Dlouhodobým sezením či výdrží v nepřírozené pozici se tento vaz často zkracuje a stává se jedním ze startérů potíží v kyčlích.

Na správné kvalitě kyčelního kloubu se podílí především dokonalá souhra okolních svalů. (Není ani tak důležitá jejich síla). Při poruše koordinace svalů dochází k jednostrannému zatížení kyčelního kloubu s možnou následnou degenerací až artrózou kloubu.

Nejčastější nešvary podporující vznik bolesti v kyčlích

Špatný způsob držení těla v určitých pozicích:

pokud jsme nuceni prací či svou leností dlouhodobě **sedět**, má naše tělo (stejně lenošuje jako zbytek člověka), tendenci přestat polohu těla udržovat aktivně, pomoci svalů. Zavěsí se do vazů. Žáda jsou vyhrbena, pánev sklopena nazad.

Kyčle tím získají nevhodné postavení.

Kloubní chrupavka i samotné kosti jsou totiž silnější a pružnější ve vrcholech kloubu při správném osovém zatížení je tak utlačována nejodolnější část kloubu ta, která zátěž dlouhodobě vydrží.

Při sklopení pánve nazad dojde k utlačování slabších částí kloubu výsledek je jasný máme zaděláno na budoucí poruchu a bolest kyčle.

Postupným zkracováním svalů okolo kyčle se často stává pohodlným překřížení nohou (ať natažených, či pokrčených v kolenou). Zkrácené svaly se tak více zkrátí a přestávají vysílat signál žadonicí po protažení. Bohužel pro kyčel to znamená podstatně větší útlak + svaly se dále utěšeně zkracují a budou akorát problémy zhoršovat.

Práce mnoho lidí nutí dlouho **stát** na jednom místě v neměnné

Problémy samozřejmě mohou vznikat i jinak:

Podmínkou pro správné postavení kyčle je mít „správně narostlé kosti“.

Zaleží především na tzv. „krčku“ kosti stehenní a hloubce jamky kyčelní (je na pánvi.)

Krček musí mít určitý sklon a délku. Při větší odchylce od normálu mají nohy tendenci jít do „X“ či do „O“. Mělká jamka nedrží kyčel, jak by měla, výrůstky si často vytvoří už v pubertě. Člověk tak dostává do vínku budoucí problémy.

Pokud už máte problémy

a chcete se jich zbavit, vězte, že nejlepší léčbou je **pravidelné cvičení**. Čím méně postižené klouby používáte, tím více slábnou a tuhnou a stáváte se méně odolnými ke zvyšování aktivity.

Pravidelný pohyb s přiměřenou zátěží kloubu zpevňuje kloub a vyživuje chrupavku. Cvičení vyplavuje endorfiny (hormony pohody) zlepši spánek, sníží depresivitu.

Zpevněním svalů v okolí se zlepši tlumení nárazů do kloubu. V neposlední řadě snižujte riziko odvápnění kostí (tzv. osteoporózu).

Cílem cvičení je: protáhnout zkrácené svaly, posílit svaly oslabené, naučit svaly správným souhybům.

Protážení: ve své praxi běžně používám tři jogínských sedů. Sedy mohou tvořit dobrou alternativu nevhodnému gauči při sledování večerních zpráv, při četbě knihy atd. Jako pro všechny jogínské cviky i pro sedy platí pravidlo bezbolestnosti. Při prvním pocitu bolesti pozici zrušte, popř. se podložte polštářky, osuškami aj. tak, aby tah nebyl cítit. Tělu nepomůžete násilným protažením. Naopak obdobná činnost vyděsí tělo hrozbou poranění zareaguje zvýšením pnutí a dalším zkracováním svalstva.

Motýlek ve vzpřímeném sedu ohněte nohy v kolenou a opřete je os sebe chodidly. Paty přitahujte k pánvi, dokud neucítíte, že vám dělá potíže udržení vzpřímeného sedu. Poté spusťte kolena do stran. Nečiní-li problémy spusťte kolena až na zem a přitáhnout paty až k hrázi, máte svaly dobře protažené. Pocítíte-li však kdekoli tlak či tah, je vhodné cvik provádět s polštáři podpírajícími spouštěné nohy. Nohy by měly v polštářích pohodlně ležet. Polštáře můžete postupně snižovat až dosáhnete na zem.

Diamantový sed - je vlastně sed na patách. Z kleku si pomalu sedněte na paty, vytáhněte hlavu a spusťte ramena. U tohoto sedu často bolí oblast

Ač se to zdá neuvěřitelné, stačí vydržet pár minut denně sedět v jednotlivých polohách a můžete mít jistotu, že se vám bolest v kyčlích zdaleka vyhne.

Po protažení následuje posílení oslabeného svalstva. O něm si promluvíme příště.

Přeji vám příjemný sed.

Porucha souhry svalů probíhá často podle určitého vzoru. V oblasti kyčle nejprve dojde ke zkrácení svalů, které zajišťují zevní rotaci, poté se zkracují ohybače kyčle a přinožovače (flexory a adduktory kyčelní). Zkrácení se projeví omezením pohybu a postupně vznikem bolestivosti zkrácených svalů.

Již dříve jsem popisoval vznik artrózy kloubů. Rychle shrnuto: zkrácené svaly zvyšují tlak v kloubu. Tím dojde k vytlačení vnitrokloubní tekutiny, vyschlý kloub se začne odírat až si úplně zničí chrupavky, začnou se tvořit výrůstky. Ty, pokud nedojde k včasné léčbě rostou dál až se spojí a kloub uzavřou stane se nepohyblivým.

pozici. Zde opět přichází na scénu lenost, či snad neschopnost organismu dlouhé výdrže v jedné pozici.

Během cca dvaceti minut se naprostá většina lidí zavěsí do kyčelních vazů, prolomí kolena dozadu a rozplácne klenby nožní. Vypojením svalové složky nohou přichází tělo o pevnou základnu. Musí kvůli tomu zapojit zádové svalstvo, už tak dost přetížené prací samotnou.

Kromě bolesti zad si však tímto postojem vytaháme i vazy na kyčlích.

Vaz na rozdíl od svalu nemá buňky, které by ho z protažení zkrátily do původní délky. (Je jako pružina z propisovačky když ji natáhnete trochu, vrátí se do původní polohy, pokud protáhnete pořádně, stali jste se majitelem zajímavě zakřiveného drátu, jenž pružinovitost postrádá).

Přílišné vytažení vazů je pro kloub velmi nebezpečné. Umožňuje totiž kloubu pohyb ve větším rozsahu, než je pro něj zdravé. Přetahováním za krajní pozice dojde k poškozování okolí kloubu i kloubní chrupavky. Tělo se začne bát o budoucnost své nohy. Zachránce jsou výrůstky na kloubu v těch oblastech, kde dochází k poškozování přehnaným rozsahem. A opět vzniká artróza vidíte jde to i bez zkrácených svalů.

POZOR! Při včasné diagnostice lze většinu problémů odstranit a dítě naučit správnému pohybu. Diagnóza se provádí standardně ultrazvukem. Terapii provádí fyzioterapeut zaučený ve Vojtově metodě (používají se i metody dle Bobatových, později spinální či spirální cvičení atd.)

Změna sklonu a délky krčku může nastat i po úrazu popř. po prodělané nemoci.

nártu, kotníku, někdy bolí tah ve stehnech. Podložení nártů srolovanou osuškou se zbavíte většiny potíží. Trvá-li tah ve stehnech, podložte si hýždě polštářkem. Ve chvíli, kdy sed nezpůsobuje potíže, můžete v protažení pokračovat sedem mezi paty (zpočátku zase s podložení hýždí).

Poloha - kraví obličej - vycházíme ze sedu s nataženými dolními končetinami. Začínáme ohnutím levé dolní končetiny tak, aby pata spočívala vedle pravé hýždě, noha se opírá celou zevní plochou o podložku. Podobně složíme pravou dolní končetinu patou k levé hýždí. Kolena jsou ve svislé ose nad sebou. Jako při všech ostatních sedech je třeba sedět zpřímá.

Názory, dotazy, připomínky, ...

Filip Tesarčík, Palackého 5, Benešov n. Pl.

Email : filip.tesarcik@volny.cz

Mobil : 732 921 472 Pevná linka: 412 586 625

Informace k závodu horských kol - "Peklo severu 2006, 1.závod"

Ředitel závodu : Milan Myšík KUR SPORT, tel.:606 682 979
 Startovné : ml. dívky - chlapci, st. dívky - chlapci 20,- Kč
 kadetky kadeti , juniorky, junioři, ženy 60,- Kč
 muži I. , veteráni I a II 100,- Kč
 Prezentace : v prostoru startu závodu od 9.30 hod.

Kategorie:	Rok narození	Čas startu	počet okruhů	KM
Ml.chlapci, ml.dívky	1994 a později	11:00	2 kola krátká	3
St.chlapci	1993-1992	11:30	2	8
St.dívky + Kadetky	1993 1990	11:30	2	8
Kadeti	1991 -1990	12:30	3	12
Junioři	1989- 1988	14:00	4	16
Juniorky + Ženy	1989 - dřívě	12:30	3	12
Veteráni I	1976 - 1967	15:30	5	20
Veteráni II	1966- dřívě	14:00	4	16
Mužil	1987 - 1977	15:30	6	24

Traf: Lesní a šotolinové cesty technicky dosti náročné, délka okruhu 4 km ; ml. chlapci a dívky - zkrácený okruh a nenáročný terén.

Předpis: Závodí se dle rozpisu tohoto závodu. Závodníci jsou povinni dbát pokynů pořadatelů. Závod se jede za každého počasí. Pořadatel neručí za škody závodníkům vzniklé ani jimi způsobené. Všichni závodníci startují na vlastní nebezpečí. Pořadatel si vyhrazuje právo na změny.

Ceny: Věcné pro první tři v každé kategorii. (v hodnotě 10.000,- Kč)
 Občerstvení: Restaurace „Táborský vrch“
Cyklistická přílba povinná !!!

Stolní tenis

14. utkání 5.1.2006

Benar Benešov A - SKST Děčín D 16:2
 Body: Nebohý, Babička M. a Štípek M. po 4,5,
 Babička L. 2,5.
 Body: Řízek a Tlustý po 1, Gabaš a Pivoňka po 0.

15. utkání 12.1.2006

Benar Benešov A - Obalex Jílové 14:4
 Body: Nebohý a Babička M. po 4,5, Štípek M. 4,
 Babička L. 1.
 Body: Šmucra a Bajus po 1,5, Kotek 1, Paur 0.

16. utkání 23.1.2006

SKST Děčín S - Benar Benešov A 10:8
 Body: Dyškantová Z. 4,5, Dyškantová J. 3,5, Meidl
 2, Kotalík 0.
 Body: Babička M. 3,5, Štípek M. 2, Nebohý 1,5,
 Babička L. 1.

17. utkání 26.1.2006

Benar Benešov A - SN Varnsdorf B 13:5
 Body: Babička M. 4,5, Nebohý a Štípek M. po 3,5,
 Babička L. 1,5.



V Šenkvicích na Slovensku 21.ledna si poměřil síly na prvním evropském halovém závodě jezdec BMX (bikros) Milan Myšík z Benešova nad Ploučnicí . Ve velké zahraniční konkurenci vyhrál s náskokem finálový závod. Milan Myšík jezdec Kur sportu je zařazen pro letošní rok ve středisku talentované mládeže a reprezentaci ČR v BMX.

Fotbalový oddíl **TJ Benar** **Benešov nad Ploučnicí** pořádá dne 18.března 2006 TRADIČNÍ **SPORTOVNÍ PLES**

v Dolních Habarticích
 v bývalé SORCE.
 Začátek plesu je ve 20:00 hodin,
 vstupné činí 50,-Kč.
 Hudbu zajistí skupina B-Band.
 Samozřejmostí bude též bohatá tombola.
 Lístky lze zakoupit každý den odpoledne,
 mimo pondělí, přímo na hřišti od 6.března
 2006.
 Všichni jste srdečně vítáni.

Benešovští podnikatelé pořádají

Maškarní masopustní rej

dne : **3. 3. 06**
 SORKA - Dolní Habartice
 hraje : JUWEL, vstupné 50,- Kč
 tombola, zabijačkové hody (na prdeláčku konve s sebou)
 zvláštní cena - tuzemský zájezd pro 2 osoby

Vzhledem k letošní velké zimě se omlouváme, že nebude zabijačka s Masopustem na náměstí, ale v rámci možností jsme pro vás zajistili Maškarní ples v Dol. Habarticích v Sorce, kde se bude také prodávat zabijačka (před plesem).

Srdečně zveme všechny spoluobčany.
 Masky vítány !

Masopustní výbor

Benešovská kraslice

Změna je život a proto jsme se dohodli s kolegy z Heidenau, že letošní ročník Benešovské kraslice se uskuteční na německé straně - v Heidenau.

Všichni, kteří se chtějí letošního klání zúčastnit, necht' se dají do práce, protože Velikonoce jsou tu "cobydup".

Své kraslice , které chcete přihlásit do soutěže, doneste na městský úřad (na sekretarát ke slečně Urbanové nebo do podatelny) a to do 5. 4. 2006.

Kraslici opatřete vizitkou s jménem autora a adresou, abychom mohli doručit eventuelní výhru. Přesný datum konání Benešovské kraslice v Heidenau oznámíme v příštím čísle BN.

Jubilanti - březen 2006

Ardina Jan
Mareš Václav

Votroubková Hanža
Vosecká Květoslava

Ingerová Eliška

Hrodková Irena

Slámová Růžena

Nekvapil Josef

Žabka Josef

Pospíšilová Hana

Kuchaříková Marie

Jonáš Oldřich

Hronovská Božena

Kýhosová Marie

Poppová Věra

Hedrich Eduard

Hladká Věra

Urbová Jana

Jersák Vilém

Havelka Jindřich

Vaněk Josef

Kindl Miroslav

Žáková Jiřina

Losová Olga

Březinová Anna

Povejšil Antonín

*Všem jubilantům přejeme vše nejlepší,
hodně štěstí a především pevné zdraví.*

Vzpomínka

Dne 10.3.2006 tomu bude již 6 let co nás tragicky opustil můj manžel p. Frank Pirzcall. Odešel nečekaně, bez rozloučení. Děkuji všem, co mu spolu s námi věnují tichou vzpomínku.

Zdeňka Pirzkallová s rodinou.

To, že čas rány hojí, je jenom pouhé zdání. Stále je v srdci bolest a tiché vzpomínání. Dne 23. března 2006 uplynou 4 roky od úmrtí paní Věry Havelkové z Benešova nad Ploučnicí.

Stále vzpomíná manžel a děti s rodinami

Víte, že se v objektech bývalého učiliště připravuje výstavba bytových jednotek, které si budou moci případní zájemci sami dobudovat?



Vlastimil Chlumský
živnostník

O projektu vím z BN. Projekt se mi líbí - objekt nebude chátrat, využije se. Bytů je v Benešově málo.



Michala Záleská
na mateřské

Ano, vím o tom. S výstavbou samozřejmě souhlasím - plno mladých lidí hledá bydlení.



Tomáš Effenberger
elektromechanik

O výstavbě vím. Je dobré, že se objekt využije tímto způsobem. Podobných projektů by mohlo být i více...

23. února se ptal Radek Lekner

Nové knihy v městské knihovně



Pro ženy

Medeiros T. - Milenec z temnot - Carolina se po smrti rodičů ocitá ve svízelné situaci. Musí se postarat o dvě mladší sestry a přitom nemá peněz na zbytek.

Marciano F. - Červený dům - obklopen olivovými háji stojí na mořském útesu Červený dům. Jakou kletbu nese ta zvláštní budova a co se odehrálo v jejích zdech?

Restrepo L. - Temná nevěsta - děj románu z prostředí prodejných žen se odehrává v jihoamerickém městě Tora.

Taylor D. - Čtvrtá královna - Helen Gloagová se odmítne smířit s chudobou ve Skotsku a odplouvá za lepším životem do Bostnu.

Detektivky

Rankin I. - Mrtvé duše - detektiv Rebus poznává odvrácenou stranu Edinburghu. Snaží se odhalit, proč kolega spáchal sebevraždu.

Dovrtělová M. - Sólo pro plavčíka - Roman Kříž je vysloužilý námořník, který se žije jako plavčík. Jednoho dne je na jeho plovárně nalezena zavražděná mladá dívka.

Hiaasen C. - Naostro - Joey je něco přes třicet a po dvou letech manželství ji manžel Chaz hodí přes palubu zaoceánské lodi, aby se zbavil manželky, která mu nedovolí rozhazovat její bohatství.

Gardner L. - Dokonalý manžel - co všechno se může stát, provdáte-li se za sériového braha.

Napětí

Child L. - Výstřel - osamělý střelec se schová v několikapodlažní garáži a střílí do davu.

Ludlum R. - Soumrak Matareseů - před dvaceti lety se spojili dva špičkové agenti CIA a KGB, aby zničili mezinárodní zločinné seskupení Matareseův kruh. Nyní se krvavý spolek objevil znovu.

Historické

Vandenberg P. - Údolí faraonů - příběh dvou mužů, kteří měli stejný cíl - znovu objevit starověký Egypt a jeho dávno zaniklou kulturu.

Plaidy J. - Ve stínu koruny - příběh víry, naděje a tragédie srdce první vládnoucí královny Anglie.

Z lékařského prostředí

Palmer M. - Hypokratovo společenství - bezohledný vrah si vybírá vysoko postavené funkcionáře v státní zdravotnické a pečovatelské sféře.

Winckler M. - Tři lékaři - Bruno vstoupí na lékařskou fakultu a uzavře pevné přátelství se třemi přáteli oddanými všeobecnému lékařství.

Jahodová vzpomínka

*„Myslím na tvé oči,
hluboké a jasné,
myslím na tvé rty,
tak smyslné a krásné,
myslím na tvé boky,
jak v prostoru se klenou,
myslím na tvou duši,
samotou unavenou.“*

*

*„Myslím na tvé vlásky,
heboučké a jemné,
myslím na tvé líce,
ty nejsou obyčejné,
myslím na tvé srdíčko,
plně žáru věrnosti,
myslím na svou Jahůdku
a plný jsem pak radosti...“*

Martione

Hledáte nového správce domu?

DOMOV
správa objektů

DOMOV - správa objektů s.r.o.
zajišťuje profesionální
správu domu

pasportizace bytů / evidence dlužníků /
vyúčtování služeb / fondy oprav / revize,
údržba / účetnictví / právní vymáhání

Mimoňská 772, 470 01 Česká Lípa,
tel.: 732 182 234

info@domov-sprava-objektu.cz
http://www.domov-sprava-objektu.cz



KELLYS

2006

PEKLO



SEVERU

1.závod

Benešovské závody horských kol

sobota 1.dubna 2006
od 11.00 hodin

Pořadatel: Cyklocentrum KUR SPORT
město Benešov nad Ploučnicí

Místo: Benešov nad Ploučnicí
Táborský vrch (restaurace)

Prezentace: v prostoru startu
závodu od 9.30 hod

Startovné:

ml.dívky-chlapci, st.dívky - chlapci 20 Kč
kadetky-kadeti, juniorky, junioři, ženy 60 Kč
muži I., Veteráni I a II 100 Kč

Informace: e-mail kursport@kursport.cz
tel: 412 586 205 / 606 682 979
www.pekloseveru.cz



CYKLOCENTRUM
KUR sport
Děčín - zimní stadion
Benešov nad Ploučnicí
Česká Lípa
www.kursport.cz



Město Benešov nad Ploučnicí

turn the
poweron


KELLYS
BICYCLES

Více informací o závodě na straně 6.

Benešovské noviny MK ČR E 11 867
Vydavatel: Město Benešov nad Ploučnicí, náměstí Míru 1, 407 22 Benešov nad Ploučnicí
www.benesovnpl.cz, IČO: 261181
Sazba P.Urx
Tisk - Tiskárna Š+Š, Krásná Lípa (tel.412 383 567)