

# Benešovské noviny



Duben 2004

Číslo 4

Ročník XIV

www.benesovnpl.cz

## Co nám přinesl březen - aneb letem světem o dění v našem městečku

*Zastupitelstvo města na svém březnovém zasedání schválilo rozpočet na rok 2004. Diskutovali jsme mimo jiné otázku možného prodeje BTS - téma častých dotazů ze strany občanů. Mohu zde tedy sdělit, že zastupitelé neuvažují o prodeji BTS, to pro uklidnění těch, kteří se na mě obrátili s naléhavou výzvou, abychom naši teplárenskou společnost neprodávali.*

*Dalším poměrně ožehavým tématem byla informace o záměru zřídit v budovách bývalé ubytovny středního odborného učiliště pracoviště Výchovného ústavu Boletice. Tento záměr nebyl městu oficiálně sdělen, ovšem po dotazu na Krajský úřad byl potvrzen. Město několik let usilovalo o převod těchto nemovitostí do svého majetku se záměrem vybudovat zde byty pro mladé lidi, kteří se chtějí osamostatnit a na koupi bytu zatím nemají prostředky. Dále zde měly být byty pro seniory a část objektu měla sloužit k drobnému podnikání.*

*Na tom, že objekty nejsou vhodné pro umístění výchovného ústavu se zastupitelé jednohlasně shodli - není zde totiž žádný prostor pro volnočasové aktivity obyvatel ústavu. Město proto oslovilo Krajský úřad s opakovanou žádostí o převod výše zmíněných nemovitostí do majetku města a s nesouhlasným stanoviskem k záměru zřídit zde výchovný ústav.*

*Na co je třeba dát pozor! Opět se rozmáhají krádeže - lapkové kradou plynové bomby, hliníkové plechy, auta, vykrádají chaty. Pokud si všimnete něčeho podezřelého ve svém okolí, kontaktujte policii.*

*Služby města zahajují činnost sběrného dvora - informace najdete uvnitř čísla. Věřím, že teď už opravdu nebude mít nikdo důvod vyvážet své odpady do lesa či do příkopů.*

*Vernisáž výstavy Benešovská kraslice bude ve čtvrtek 8.dubna od 14 hodin ve výstavních prostorách základní školy. Budou zde oceněni vítězové, zúčastní se i vystavovatelé z Heidenau.*

*Na duben jsou stanoveny některé termíny pro volby do Evropského parlamentu - jedná se o stanovení minimálního počtu členů OVK, stanovení počtu a sídel volebních okrsků a jmenování zapisovatelů OVK. Všechny informace budou vyvěšeny na úřední desce a otištěny v příštím čísle BN.*

*Přeji všem krásné jaro, příjemné prožití Velikonočních svátků a hlavně hodně zdraví.  
Vaše starostka.*

## Odpady

### Kam s nimi?

*Informace o provozu nově  
vybudovaném Sběrném dvoru  
dočtete se uvnitř čísla*

## Konec socialismu na Slovensku

*Postřehy redaktorů geografického magazínu KOKTEJL  
z cesty na východ Slovenska. Exkluzivní reportáž pro BN  
str.3*

## Tenis

*Tenisové kurty TJ Benar, zahajují provoz  
po zimní přestávce*

## Bolí Vás hlava?

*Další z článků F.Tesarčíka  
"Léčba trochu jinak"*

*str.4*

**U S N E S E N Í**

**ze zasedání Zastupitelstva města Benešov n.Pl. konaného dne 10.03.2004  
od 175.00 hod. ve velké zasedací síni MěÚ Benešov n.Pl.**

**ZaM po projednání schválilo :**

- rozpočet města na rok 2004.
- rozdělení výtěžku z výherních hracích přístrojů dle zák. 586/1990 Sb. následovně : 20 000,- Kč - hasiči, 5000,- Kč - invalidi, 5000,- Kč - diabetici, 5000,- Kč - šípkaři, 5000,- Kč - fotbal(děti), 10000,- Kč propagační skládačka města, 5000,- Kč cyklistické závody, 2000,- Kč - Benešovská kraslice, 2000,- Kč - Chrámový pěvecký sbor.
- smlouvu o výstavbě plynárenského zařízení.
- smlouvu o smlouvě budoucí o zřízení věcného břemene.
- prodej BJ č.3 v čp. 250, ul. Českolipská, za cenu 29 529,- Kč.
- prodej BJ č.2 v čp. 370, ul. Děčínská, za cenu 53 398,- Kč.
- prodej BJ č.5 v čp. 339, ul. Děčínská, za cenu 25 003,- Kč.
- prodej BJ č. 8 v čp. 179, ul. B. Němcové, za cenu 226 820,- Kč.
- snížení penále z dluhu na nájmu a službách pro manžele M. na 10% z celkové částky.
- záměr prodeje části st.p.č. 601.
- záměr prodeje p.p.č. 563/3 a 2/3 podílů p.p.č. 563/4 a 562/4 v k.ú. Ovesná.
- záměr prodeje části p.p.č. 1185/2.
- prodej p.p.č. 168/1 a 168/2 o celkové výměře 1674 m Českému rybářskému svazu MO Děčín za cenu 44 445,- Kč.

- prodej p.p.č. 682/48 o výměře 510 m2, za cenu 14 472,- Kč
- záměr převodu p.p.č. 1257/9.
- záměr telekomunikační stavby Benešov nad Pl., ul. Děčínská - Vilová, ÚPS obnova.
- pro rok 2004 realizovat z dotace Programu regenerace městské památkové zóny dvě akce a to opravu fasády čp. 17 a opravu fasády Kaple Panny Marie.

**ZaM po projednání neschválilo :**

- odprodej části objektu MŠ.

**ZaM po projednání ukládá :**

- odb. VŽP a odb. SM prověřit možnost prodeje části p.p.č. 87/2 z hlediska územního plánu.
- starostce města vznést protest proti plánovanému využití bývalého internátu pro část boletického výchovného ústavu a požádat Kraj. úřad o převedení tohoto majetku na město se sdělením podmínek s tím souvisejících.

**ZaM po projednání bere na vědomí :**

- zprávu o činnosti RaM za uplynulé období.
- zprávu o činnosti organizace Služby města Benešov nad Pl.
- žádost o odkoupení části p.p.č. 87/2, záležitost bude projednána na příštím zasedání po prověření návrhu z hlediska územního plánu.

**U S N E S E N Í**

**z 5.jednání Rady města Benešov n.Pl. Konané dne 15.03.2004 od 15.00 hod. v  
malé zasedací síni MěÚ Benešov n.Pl.**

**RaM po projednání schválila:**

- uzavření smlouvy o nájmu hrobového místa č. 75/Pl. Smlouva bude uzavřena na dobu 10 let.
- přechod nájemní smlouvy č. 19/98 na část pozemku p.p.č. 117/1 k.ú. Benešov n.Pl. o výměře 9 m2.
- ukončení nájemní smlouvy na nebytové prostory v čp. 17, Náměstí Míru, Benešov n.Pl. s městem Děčín ke dni 31.03.2004.
- uzavření nájemní smlouvy na nebytové prostory v čp. 17, Náměstí Míru, Benešov n.Pl. s Úřadem práce Děčín, Březinova 442/1, Děčín. Smlouva bude uzavřena na dobu neurčitou.
- realizaci /státní dotace / opravy fasády čp. 17, Náměstí Míru Benešov n.Pl. prostřednictvím firmy Služby města

Benešov n.Pl. pod stavebním dozorem odboru VŽP Benešov n.Pl.

- bezplatný pronájem telocvičny na Sokolském vrchu, pro konání velikonočního turnaje volejbalistů dne 10.04.2004.

**RaM po projednání bere na vědomí:**

- zprávu o návrhu využití „Modré Vopice „
- kontrolu usnesení z minulých jednání RaM.
- zprávu o činnosti Školní jídelny Benešov n.Pl.

**RaM po projednání ukládá:**

- vedoucímu Služeb města Benešov n.Pl. vypracovat návrhy na zhotovení, opravy ploch a ceny za plakátování ve městě.

**U S N E S E N Í**

**z mimořádného 6.jednání Rady města Benešov n.Pl. Konané dne 15.03.2004  
V kanceláři starostky města.**

Rada města schválila záměr Základní školy Benešov n.Pl. zřídit v areálu základní školy informační centrum a doporučuje žádost o udělení statutu informačního centra ke schválení.

**Zveme Vás na veřejné zasedání ZASTUPITELSTVA MĚSTA,  
které se koná dne 21.4.2004 v 17:00 hodin ve velké zasedací síni  
Městského úřadu v Benešově nad Ploučnicí.**



**Z bloku policie**

V posledních BN jste byli informováni o nalezení bílého prášku u M.J. Provedenou expertizou bylo zjištěno, že se jedná o malé množství psychotropní látky Metamfetamin. Vzhledem k tomu, že se jedná o malé množství byl případ podle § 159a/1 TR jako přestupek dle § 30/1j zák.č.200/90 Sb. postoupen PCR Okresnímu ředitelství Děčín skupině zbraní, střeliva, výbušnin a drog k projednání.

Zapoměli platit výživné na své děti:

- M.M. z Benešova n/Pl., který dluží 6.000 Kč
  - J.Č. z Děčína, která dluží 4.000 Kč
  - V.H. z Benešova n/Pl., který se zdržuje v Praze a dluží 4.200 Kč
- Výše uvedení jsou stíháni pro tr.čin Zanedbání povinné výživy podle § 213/1 TZ.

Dne 19.2.2004 odcizil svému otci L.K. z Č.Kamenice v Benešově n/Pl. jeho osobní vozidlo. Policii se vozidlo podařilo zajistit dne 24.2.2004 v Kamenickém Šenově a předat poškozenému. Vzhledem k tomu, že otec nedal souhlas k tr. stíhání byl případ podle § 159a/2 TR s použitím § 11/1i TR odložen.

Výše uvedení L.K. z Č.Kamenice vzal na návštěvu do Benešova n/Pl. ke svému otci P.M. J.H. z Č.Kamenice a když se vrátili do Č.Kamenice, tak P.M. a J.H. se vrátili do Benešova n/Pl. a z chodby domu odcizili horské kolo. Jsou policejním orgánem stíháni pro tr.čin Krádež podle § 247/1b TZ.

Dne 28.2.2004 byl hlídkou v obci Verneřice kontrolován řidič osobního vozidla D.R. z Verneřic. Bylo zjištěno, že má OS Děčín vysloven zákaz řízení mot. vozidel. Byl zadržen a policejním orgánem mu bylo sděleno podezření z tr.č. Maření výkonu úředního rozhodnutí podle § 171/1c TZ.

**Z bloku Městské policie**

V uplynulém měsíci byla MP přivolána ke dvěma potyčkám mezi hosty herny JOKER. Jeden případ byl předán PCR k dalšímu šetření a jeden byl vyřešen na místě.

Dále došlo k fyzickému napadení mezi dvěma osobami na parkovišti na sídlišti před Videopůjčovnou. Napadení bylo zamezeno a byla přivolána hlídka PCR, které byl případ předán.

Obsluha čerpací stanice oznámila, že jeden zákazník ujel bez placení po natankování benzínu v hodnotě 1160,- Kč. Pachatel byl hlídkou zjištěn svědecky a všechny údaje předány PCR k dalšímu šetření.

Hlídce MP bylo oznámeno, že jeden z návštěvníků restaurace Budvarka po odchodu z této restaurace rozbil na náměstí dvě okna. Dotazem v restauraci byl pachatel zjištěn, zadržen v restauraci Blue Velvet a předán PCR.

V jednom případě byla hlídka MP první na místě dopravní nehody, při které vznikla škoda na cizím majetku. Hlídka zde zajistila místo nehody a asistovala při řízení dopravy, protože v důsledku nehody byl stržen telefonní kabel, který ohrožoval účastníky silničního provozu.

Ve dnech kdy se řešilo parkování, bylo uloženo 10 blokových pokut a 9 přestupků bylo řešeno napomenutím.

V současné době se bude provádět zpřísněná kontrola venčení psů, protože chování některých pejskařů je velkým problémem. Rovněž bude častější dohled na parkování ve městě, protože ne všichni řidiči dodržují pravidla pro parkování v zóně zákazu stání.

**Hledáme ještě 27 lidí,  
kteří chtějí  
snížit váhu o 5-30 kg.**

Poradenství zdarma, dlouhodobý dohled.  
Pro nezávazné informace volejte  
**776 687 653** Po-Pá 20-21 hodin  
nebo navštivte  
**www.snizeninadvahy.wz.cz**



## Konec socialismu na Slovensku

Topí Pigula, Vladimír Žákovič

Postřehy redaktorů geografického magazínu KOKTEJL z cesty na východ Slovenska.

Romské rabování nebylo ani čistě romské, ani čistě rabování. Pokud by šlo o akt romské semknutosti, tak romský parlament (opravdu na Slovensku něco takového mají ovšem samozřejmě, že nepřijímá zákony) nějak zůstal mimo hru. A valná většina z oněch zhruba 400 000 slovenských Romů taktéž, včetně nejrůznějších romských nevládních organizací. O neromských nevládkách, které se na etnických otázkách příživují ani nemluvě. Romské politické špičky, když viděly, kam mohou emoce zajít, odvolaly velké demonstrace, které byly svolány na podporu sociálních požadavků. Navíc se mluví o romském rabování, ale změna sociálních podpor se dotýká všech. Ovšem upřímně je třeba říct, že neromové nemívají tolik dětí, aby je uživily sociální přídatky. Teprve budoucnost ukáže, zda slovenská vláda ustojí svůj radikální nástup k řešení romské problematiky nebo ustoupí vydírání.



### Romové proti Cikánům



Není pochyb, že opravdu byly nějaké obchody vykradené. Stejně tak, jako že z nich zmizelo jídlo, alkohol, peníze. Součet následných škod, jako jsou rozbité výlohy, vypáčené pokladny a v jednom případě i založený požár jsou do statisíců. “Máme hlad, naše děti mají hlad, tak co jsme měli dělat? Snížili mi příplatky na dva tisíce, předtím jsem měla sedmnáct tisíc” hulákala na mě ženská s děckem v náručí. Zvláštní je, že důvodem rabování jsou snížené sociální dávky a z nich pramenící hlad. Ovšem ono snížení v době rabování ještě nebylo realitou. Jednoduše řečeno, “z hladu” kradli dřív, než stihli ten hlad dostat. Proč Romové, vědomi si možných restrikcí, raději napadli obchody s potravinami, místo toho aby “nenápadně” nekradli kolem sebe, lze jen spekulovat. Ovšem určité indicie, že v pozadí stojí lichva, přece jen jsou. V trebišovské osadě bydlí rodiny s pěti i více dětmi, v nuzné stavební buňce vytápěné čímkoli co hoří, s načerno připojenou elektrikou a nábytkem sebraným u popelnice.

Za sousedy mají krásný rodinný barák s vybavením,

kteří já můžu jen závidět, chovem prasat a králíků. Výchozí pozice by měla být stejná. Všichni jsou nezaměstnaní. Vsadím se, že lichváři nějaké rabování neriskovali. Slovenská vláda udělala opravdu razantní krok. Když se sečetly všechny přídatky a sociální podpory, mohla brát rodina s houfem potomků i několik desítek tisíc. “Životní náklady mají minimální. Nájem ani elektřinu neplatí, protože není uzavřena nájemní smlouva a odběr energie je nelegální.” řekli na slovenském ministerstvu sociálních věcí. Kam jejich příspěvky šly? Jsem skutečně nakloněný věřit tomu, že lichvářům, jejichž existence je více, než jistá. Vědí o nich jak politici, tak policisté. Ale vůle k řešení chybí.. “Když nevrátíme peníze, bude bitka” “Jaké máte dluhy?” ptám se ve vybydlené bytovce, kde se kolem mě tlačí několik rodin. “Já čtyřicet tisíc, já osmdesát.” Pod čtyřicet tisíc nikdo nešel. V jejich případě to nemají šanci splatit (tedy pokud nelhal). “Policajti jsou podplaceni, viděl jsem lichváře, jak mu strká peníze” řekl mi jeden z nich, který mě prosil, abych v žádném případě nepoužil nikde jeho jméno. “To máte těžké, tady stojí Romové proti Cikánům, bohatí vydírají chudé”.



### Virtuální realita

Všichni, kteří uvěřili titulcům v novinách o romském rabování na východním Slovensku uvěřili vykonstruované mediální realitě, která se dobře prodává. Důvody, proč se tyto nepokoje staly událostmi s velkým “U” mohou být následující. I u nás se řeší otázka začlenění této menšiny do majoritní společnosti, tedy podobná situace by mohla být teoreticky i našim problémem. Ostatně některá média si tuhle spekulativní polívčičku bez ostychu přihřála. U nás se zatím “vyplatí žít z dětí.” Tedy v případě vysokého počtu potomků žít z dětských přídatků a dalších sociálních výhod. To je věc, kterou slovenští politici jasně zadrželi. Další důvod mediální “chytlostí” je fakt, že jde o téma, na které se majoritní společnost “bílých” ráda podívá. Dá se dobře “akčně zpracovat”, takže to vypadá, že východní Slovensko zachvátila bouře nepokojů ne nepodobná občanské válce. Hlavní titulček ze slovenského Blesku jasně říkal, že “toto už je vojna”. Přesuny vojsk byly skutečně velké a splnily svůj účel. Zastrážily a tím zabránily možnému dalšímu vykrádání. Ale Košice si žily svým obyčejným životem, jako by se naprosto nic nestalo. V Trebišově neměl ani jeden obchod obložené výklady dřevotřískou jako ochranu proti rabování. Ale dojem, který média pod rouškou informování veřejnosti zanechala byl akční



a skutečnost značně zkrasoval. Je totiž rozdíl, když napíšete “Na východním Slovensku se vzedmula vlna romského rabování” nebo když je zpráva o tom, že “skupiny Romů vykradly a zničily několik prodejen s potravinami”. Zprávy o popisovaných událostech leccos napovídají o samotných médiích. Jenže to má bohužel tu výhodu, že skutečně málokdo si dává věci do širších souvislostí a selektuje. Média sice nesmějí lhát, ale mohou a informují silně výběrově a bez souvislostí.



## Léčba trochu jinak

### Téma: Bolesti hlavy

Pod pojmem bolest hlavy si každý z nás představuje něco jiného. Od bolestivého poranění či boule přes úpalovou tenzní bolest až po migrénové stavy jde o pocity nepříjemné, velmi silně narušující veškerou činnost trpícího. Než jsem jednou prožil silnou migrénu, nevěřil jsem chytrým knihám, jež praví, že dlouhodobá migrenózní bolest může člověka dohnat až k sebevražedným sklonům. Je to fakt nemyslíte na nic jiného, než jak se toho zbavit.

Z mnoha příčin vzniku bolesti hlavy jsem vybral tři nejčastější. Je jasné, že tento článek zdaleka neobsáhne celou škálu možných příčin (bolesti zubů, zánět trojklaného nervu, nádor, tepenné výdutě...)

Chťel bych se zaměřit spíše na tzv. funkční poruchy (tj. poruchy, které nevznikají v důsledku poškození tkáně), které jsou stejně příčinou nejčastější, popřípadě se k ostatním „rády“ přidružují.

Správná diagnostika příčin těchto bolestí je (jako vždy) nejdůležitější podmínkou k zavedení správné terapie a jejímu odstranění.

Reklamy v televizi, novinách a vůbec nám nabízejí zázračné pilulky, které vyřeší každou bolest zad, hlavy, v kolenou... a velká většina z nás tomuto bludu věří bere léky, které otupí jediný signál, kterým nám náš organismus může dát najevo důležitou informaci: „Pozor, tady se něco děje, hrozí porucha funkce, je potřeba to opravit!“ Proč to říkám? Dočetl jsem se, že nejvíce léků proti bolestem nezkonsumují ti, kterým už není jinak pomoci či narkomani, ale právě normální lidé, kteří mají „normální bolesti zad a hlavy“. Tito jsou schopni pozřít obrovské množství léků jenom proto, že nechtějí poslouchat své tělo nechtějí slyšet onen hlas z vnitřku volající po nápravě. Co takovému „baštění“ prášků udělá s játry a ledvinami, že mnohé léky mají tvar ostrých krystalů a když už je tělo není schopno odbourávat hromadí se v kloubech, které rozrušují... no hanba mluvit. A přitom je náprava někdy až směšně jednoduchá.

### Příčiny a autoterapie bolestí hlavy:

( z přehršle možných vybírám ty nejčastější, )

### Zkrácené žvýkácké svaly

Bolest se šíří od ucha, čelistního kloubu, či z oblasti spánků do celé poloviny hlavy.

**Test** na zkrácené žvýkácké svaly: pokrčte 2-4 prst ruky, kterou pišete, v základních kloubech. Takto ohnuté je vložte mezi řezáky maximálně otevřených úst. Pokud cítíte zvýšené pnutí ve svalech okolo čelistí a ve spáncích, popř. do úst ani tři prsty nevpravíte, máte zkrácené žvýkácké svaly.

**Odstranění příčiny:** pokud nemůžete vyhledat odbornou pomoc (RHB), využijte postup z tzv. **postizometrické relaxace** (PIR):

Sedněte si na židli ke stolu. Opřete se loktem o stůl a své čelo o dlaň tak, aby vaše hlava nebyla příliš zakloněná či předkloněná. Ukazovák a prostředník druhé ruky leží na spodních řezácích mírně otevřených úst.

Nyní vydechněte a pak, během dlouhého hlubokého nádechu co nejvíce otevírejte ústa jako kdyby se vám chtělo zívát. Při výdechu udrzte ústa otevřená (ruka pouze drží, netáhá násilím čelist dál) a při nádechu zkuste zazívát dál.

Po 10-15 nádeších ruku uvolněte, odpočiňte si a zkuste zopakovat test.

### Zkrácené krátké napřimovače hlavy

Bolest se šíří ze zátylku dopředu do hlavy. Může vystřelovat do očí, nebo se „sune“ po kůži zezadu dopředu po celé ploše hlavy. (V případě, že je zkrácení jednostranné, je postižena jen jedna polovina hlavy a u dlouho trvající migrény mírně vystřeluje i do „zdravé“ strany.)

Testem na toto zkrácení nám může být buď pohmat v oblasti linie šíje, kde při silnějším tlaku cítíme bolest vystřelující zprvu do krku a po krátké době i do hlavy, jako při migréně. Silnější protažení šíje do kulatého předklonu je také vnímáno jako bolestivé nebo alespoň nepříjemné.

**Odstranění příčiny:** zde již je vhodné vyhledat člověka znalého PIR a měkkých technik, který vám zkrácené svaly cíleně protáhne.

Sami si můžete ulevit přiložením **obkladu** do oblasti zátylku (zakrýt týl+celou krční páteř). Otetujte, jaký typ obkladu vám „sedne“ víc - zda teplý či studený. V obou případech je vhodné použít bavlněnou látku, kterou namočíte do vody (teplé či studené). Poté látku vymačkejte (neždímejte!), přiložte ji na danou oblast, překryjte igelitem a navrch zabalte osuškou. Teplý zábal nenechte nikdy prochladnout - jakmile cítíte jeho ochlazení, opět ho namočte do teplé vody a postup zopakujte.

Další možnost vidím v **jemné masáži záhlaví** - lehněte si na záda, uvolněte se a krouživými pohyby promasírujte vy, či někdo z vašich blízkých, celou oblast linie šíje (objeví se při záklonu hlavy. Směr masáže je od páteře do stran. Poté se soustředte na masáž samotných zkrácených svalů - jsou uloženy pod trapézovým svalem těsně pod linií šíje po stranách páteře. Masáž provádějte jemnými krouživými pohyby. Zkuste i jemně „vrtat“ krouživě zajíždějte hlouběji do svalové tkáně. Masáž nesmí být bolestivá, může následovat po teplém obkladu.

**Autoterapie PIR protažením:** Posadte se na židli s nízkým opěradlem a opřete se. Nyní oběma rukama přiložte prsty na záhlaví a palce shora na jařmovou kost (lícní oblouk). Uvolněte krční páteř, aby hlava byla držena jen rukama - ruce hlavu navádějí (ale netáhnou) do předkyvu - tj. bradou k hrudníku. Poté upřete zrak na podlahu a zhluboka a dlouze se nadechněte. Zadržte dech a podívejte se do stropu, uvolněte krk. Vydechněte a s pohledem nahoru dále zvolna dýchejte a soustředte se na uvolnění všech svalů krku, především záhlaví. Po 5-10 nádeších můžete celý postup zopakovat. Zprvu je potřeba tuto metodu provádět poměrně dlouho (až 15 minut), po určité době je schopnost relaxace vyšší a odeznění bolestí hlavy takřka okamžité.

### Přilepení skalpu k dalším tkáním hlavy

Jde o poměrně častou příčinu bolestí. Jak už jsem popisoval dříve, slepeniny a srůsty dělají v těle vždy nepolechu - omezují volnou pohyblivost tkání a tím narušují správnou funkčnost organismu.

Migréna se začíná šířit z kterékoli „vlasaté“ oblasti hlavy (i původně vlasaté.) Zprvu může mít charakter návalů tepla z této oblasti do celé hlavy, poté přechází do klasické vystřelující až bodavé bolesti. Přilepení skalpu často jde často ruku v ruce s jinou příčinou bolesti, popř. se po určité době, kdy člověk trpí migrénami k prvotní příčině přidává.

Pokud si nejste, jisti, zda „váše hlava lepší“, nabízím zde jednoduchý **způsob vyšetření**: uchopte mezi natažené prsty část své kštice a zkuste ji protáhnout s kůží („jedeme s kůží po lebce“) ve směru růstu vlasů. Pokud je pohyb po určité době náhle zaražen, tj. kůže na konci pohybu volně nepruží, naopak je tuhá, napjatá, je zde určité „slepenina“. Po vyšetření pružení v jednom směru zkoušíme i protahování ve směrech dalších, kde už není tak výrazné, ale vždy u něj v závěru musíme najít pružení. Takto postupně vyšetříme celý skalp. Je vhodné začínat z místa, kde začínají i migrény, protože je zde nejvyšší pravděpodobnost výskytu slepenin.

**K odstranění této příčiny** je snad nejlepší pokračování v testu - v místě, kde jsme našli přilepenou tkáň protáhneme kůži až do vyčerpání pohybu (zaražení). Držíme dále kštici ve směru protažení a čekáme. Po 10-30 sekundách se začne kůže uvolňovat, což pocítíte jako obnovení pohybu v daném směru. Dále držte vlasy až do úplného zastavení pohybu. Proveďte znovu test všemi směry v této oblasti. V případě, že narazíte na další zkrácení, rovnou protáhněte i toto. Až protáhněte jednu oblast ve všech zablokovaných směrech, můžete pokračovat v další části skalpu.

Tuto metodu vyňatou z metodiky měkkých technik považují za jednu z nejlepších terapií i jako skvělou prevenci bolestí hlavy. Lze provádět takřka kdekoli i v práci, pokud si, ovšem nezapomenete hřeben a vedle účinku na měkké tkáně hlavy má i obrovský relaxační charakter.

Tyto tři příčiny považují za nejčastější trapitele našich hlav. Je samozřejmé, že ke zkrácení či slepení nedochází samovolně.

Správná funkce svalů hlavy závisí na stavu páteře a vůbec celého organismu, žvýkácké svaly jsou stejně jako jiné svaly hlavy a krku úzce spojeny s psychikou - tj. ve stresových situacích mají vysokou tendenci ke zkrácení.

Sezení na špatné židli nebo zírání do monitoru postavenému proti zdroji světla nás nutí k předsunutému držení hlavy a přetěžování krátkých napřimovačů hlavy atd. . .

Tudíž - aby byla vaše snaha k odstranění bolestí hlavy úspěšná, je třeba, abyste se hlídali, kdy, ve které poloze a při jaké práci cítíte zvýšené napětí šíje či okolo čelistí. A potom už jde jen o to, abyste přišli na způsob, jak činnost provádět bez těchto pocitů. Někdy je třeba vyměnit světlo, přestavět si uspořádání pracoviště.

Často je třeba vyměnit obuv či některý oděv (viz. vysoké podpatky - při jejich nošení je napjata nejen šíje, ale přetěžují celou člověku a vždy jsou jednou z hlavních příčin svalových disbalancí a bolestivých stavů.) Ale o tom si povíme v některém z dalších článků.

Názory, dotazy, ... :

Filip Tesarčík

Palackého 5 Benešov n. Pl.

Email : [filip.tesarcik@volny.cz](mailto:filip.tesarcik@volny.cz)

Mobil : 737 000 346 Pevná linka : 412 586 625



Hledáte

# zaměstnání v perspektivní firmě?

Zkuste to u nás!

## Minimálně 5 dobrých důvodů proč

- vysoké platové ohodnocení s věrnostními příplatky
- po nástupu rychlé zaučení a zapracování
- příspěvky na kulturu, sport a do rehabilitačních zařízení
- doprava 7 linkami autobusů z Českolipska a Děčínska
- pro děti příspěvky na rekreaci

## Ženy, hledáte-li jistotu, neváhejte,

přijďte si kdykoliv prohlédnout provoz  
a vyzkoušet práci šičky.



**JOHNSON  
CONTROLS**

úspěšný výrobce autosedaček  
do vozů Škoda, Honda a Opel

Johnson Controls, Automobilové součástky, k. s.  
Dubická 1800, 470 01 Česká Lípa

**☎ 487 803 401**

Johnson Controls rozšiřuje výrobu

# UHELNÉ SKLADY

## Zdeněk salač

**Děčínská 361, Česká kamenice 407 21**

DIČ 178-401213025 IČO 46715223

tel . : 412 584 675, mob. 602 432 838

**Oznamujeme všem zákazníkům změnu místa působení naší firmy.**

Najdete nás v bývalém areálu Milax - Bonex, vedle městské pily, směr Jánská

telefonní čísla zůstala nezměněna

telefon - 412 584 675

fax - 412 584 597

mob.tel. - 602 432 839 PO-PÁ 6-14 hod, SO 8-11 hod

I nadále nabízíme :

- výhradní prodej ledvického uhlí
- ostravského černého uhlí
- ostravského koksu
- uhelných a dřevěných briket, štípaného dřeva
- prodej písků, štěrků
- výměna a prodej PB lahví 2 kg, 10 kg, 33 kg
- výkup kovového šrotu a barevných kovů
- výkup autovraků
- prodej použitého hutního materiálu
- zajistíme vám přepravu sklápěcími auty Liaz, IFA, Avie, multikára

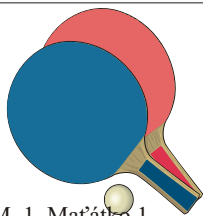
**Prodej bytového textilu  
zůstává na stálém místě**

**Otevírací doba bytového textilu:**

**PO-PÁ 8 - 17 hod.**

**SO 8 - 11 hod.**

# Stolní tenis



## utkáni: 3

Dne: 13.2.2004

**Benar Benešov A - SKST Děčín E**

body: 9:9

Body: Babička 4, Nebohý 3, Štípek M. 1, Mařátko 1,

Body: Polanský 3,5, Matas a Ulrich po 2,5, Švec 0,5

## utkáni: 4

dne: 19.2.2004

**Obalex Jílové A - Benar Benešov A**

body: 6:12

Body: Šmucer 2, Paur a Kottek po 1,5, Bajus 1

Body: Štípek M. 4, Nebohý a Babička po 3,5, Mařátko 1

## utkáni: 5

dne: 26.2.2004

**Krásná Lípa A - Benar Benešov A**

body: 12:6

Body: Polák 4,5, Virgler 3,5, Sýkora 2,5, Král 1,5

Body: Nebohý 3, Babička 2, Štípek M. 1, Mařátko 0

## utkáni: 6

dne: 1.3.2004

**Sokol Filipov - Benar Benešov A**

body: 4:14

Body: Bednář 2, Šimek a Kovář po 1, Štastný 0

Body: Babička, Nebohý po 4,5, Štípek M. a Mařátko po 2,5

## utkáni: 7

dne: 3.3.2004

**SK Malá Veleň - Benar Benešov A**

body: 8:10

Body: Rolenc 2,5, Schaffner a Scháněl po 2, Stíníl 1,5

Body: Nebohý 4,5, Babička 3,5, Štípek M. 2, Mařátko 0

# GALERIE U SVATÉHO HUBERTA BENEŠOV NAD PLOUČNICÍ

Dovolujeme si Vás pozvat na:

## Autorské čtení vlastní tvorby

Míra Major, Lukáš Balán, Jakub Mužík, René Habich, Květa Hanzlíková,  
Martin Topitsch, Lucie Karchňáková, Roman Tesař, Jerry Al.Karchňák

Varhany: Petr Bříško

11.4. '04 - 18:30 hod.

## Pravidelné očkování psů a koček 2004



Pravidelné očkování psů a koček  
proběhne v areálu

" Svazu chovatelů " Benešov n.Pl. / Děčínská ulice /  
dne **17.04.2004** od 09.00 hod. do 11.00 hod.

Ceny očkování :

- vzteklina / povinné očkování / 50,- Kč
- pouze DHP / psinka ,parvoviroza,inf. hepatitida/ 100 ,- Kč
- vzteklina + DHP / dohromady / 150,- Kč.

Dále budou k dispozici přípravky na odčervení a odblešení.

Očkují se pouze zdravá zvířata.

Očkovací průkazy ,vodítka a náhubky s sebou!

## Ceník inzerce v BN

### Již zpracované inzeráty

(formát .jpg,.bmp,.cdr, event.jiný po dohodě)

A4 - 1300,- Kč

1/2 A4 - 650,- Kč

1/3 A4 - 325,- Kč

menší - 5,- Kč za každý 1cm2

### Inzerce nezpracovaná

A4 - 1600,- Kč

1/2 A4 - 800,- Kč

1/3 A4 - 450,- Kč

menší - 7,- Kč za každý 1cm2

### Barevná inzerce

- po tel. Dohodě  
(412 589 802)

Vzpomínka, poděkování  
- zdarma.

Při nákupu  
nových pneu  
SLEVA až **25%**



Auto Barum Centrum



PNEUSERVIS



OPRAVY PNEU



USKLADNĚNÍ  
PNEU



GEOMETRIE



BRZDY



TLUMIČE



SVĚTLA



VÝFUKY



OLEJ



BATERIE

[www.autoteamnemec.cz](http://www.autoteamnemec.cz)



Boženy Němcové 702, Benešov nad Ploučnicí  
tel.: 412 586 696, mobil-tel.: 603 475 112

**BONUS  
PROGRAM**

- nové pneu ..... **vyvážení ZDARMA**
- 4x nové pneu ..... **geometrie SLEVA 20 %**
- likvidace pneu ..... **ZDARMA**
- pojištění pneu ..... **ZDARMA**
- motorový olej + filtr ..... **montáž ZDARMA**
- nový výfuk ..... **montáž SLEVA 50 %**

## Jubilanti - duben 2004

Benešová Marie	Boháčová Růžena
Čechová Jarmila	Lamačová Marie
Klouček Jaroslav	Turchich Rudolf
Kramosilová Milena	Novák Josef
Jeřábek Václav	Šebestová Božena
Cepek Břetislav	Bohatá Helena
Veselá Helena	Bouška Jaroslav
Kaufmann Miroslav	Holub Ladislav
Benešová Helena	Holá Anna
Ložková Marie	Schicht Raimund
Tempírová Xenie	Králíková Jiřina
Zívalová Jaroslava	Kleinová Gertruda
Kraucová Eliška	Kolář Miloš
Los Zdeněk	Špetová Věra
Plzákova Marie	Hamáková Růžena
Egrt Zdeněk	Dřobáková Magdaléna



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

## Nové knihy v městské knihovně



### Pro ženy

*Johnson S. – Smyslná vášeň* – Serena se hodlá vymanit z nudného života guvernanky, který jí přináší jen svízele a ústrky. Jednoho večera se vyplíží na jachtu připravenou k vyplutí.

*Sheldon M. – Karty osudu* – když tragicky zahyne milenec, s nímž čeká Caroline dítě, přestává věřit, že se karta osudu někdy obrátí. Jenže nic není takové jak se zdá.

*Tarr H. – Rošťákovy radosti* – romanticko - historický příběh.

*Andrews V.C. – Úder hromu* – třetí díl románové sagy.

*Anderson C. – Píseň lásky* – Alex Montgomery s hrůzou zjišťuje, že jeho mladší bratr zneužil bezmocnou dívku. Šířaný pocitem viny souhlasí, že zachrání rodinnou čest – ožení se a vychová bratrovo dítě.

### Detektivky

*Combie D. – Případ nevěrné manželky* – inspektorka Jamesová dostala za úkol vypátrat vraha mladé bohaté vdané ženy. Podivná vražda se v Londýně stala už před několika lety.

*Patterson J. – Druhý šance* – vzrušující děj se odehrává přímo v nitru podsvětí San Franciska.

### Z lékařského prostředí

*Thiery A. – Podivný osud doktora Tillaka* – proč doktor zanechal slibné kariéry srdečního chirurga, opustil ženu i dítě a zapojil se do služeb jisté humanitární organizace v Mexiku?

### Historické

*Vaňková L. – Vězení pro krále* – poslední díl nové trilogie.

*Bauerová A. – Sluneční cesta bójských králů* – o dobrodružné cestě keltských králů přes Alpy na jih Itálie.

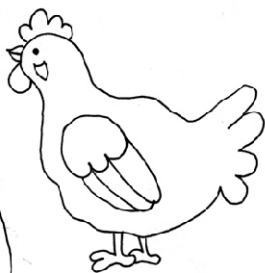
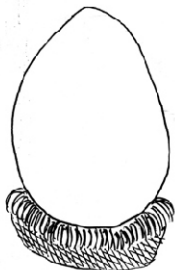
### Faktografické

*Cílek R. – Mordcentrála X* – autor vypráví o tom, co se skutečně stalo. Srpen 1933 a leden 1935. V obou případech šlo o zločin zákeřný a objednaný. V obou případech byl obětí člověk, který se postavil mocným.

## Velikonoce

Velikonoce, významné křesťanské i židovské svátky, jsou odedávna spojeny s vítáním jara a mnoha (někdy i předkřesťanskými) zvyky. Patří k nim vynášení smrtky na Smrtnou (předposlední) neděli před Velikonocemi a jejím vhozením do potoka - symbolizující konec zimy. Ozdobený zelený stromek, který děti přináší domů, představuje jaro nový život. Na Zelený čtvrtek chodí koledníci s dřevěnými řehačkami či klapáčkami, které nahrazují zvonění. Na Velikonoční pondělí chlapi děvčata vyplácejí pomlázkou. Pomlázka stejně jako darovaná vajíčka souvisí s kultem plodnosti. Barvení vajíček, požívání (původně beránka) a pečení mazanců je dnes běžné i ve městech, koledníky však můžeme vidět především na vesnici. Na Jižní Moravě, ale i v řadě dalších oblastí Čech, Moravy a Slezska je tradice koled stále silná a koledníci dnes jako dříve dávají průchod svému bujnému veselí.

OPDVAŽTE SE HO DOTKNOUT!



ILUSTRACE DOMINIKA ZÍVALOVÁ

Od žáků ZŠ

## Poděkování

Děkuji všem co vedou a spravují naše městečko a také chci poděkovat gratulantkám za blahopřání k narozeninám.

Nebyla to jen gratulace ale také krásné pohlázení po duši.  
**Děkuji D.K.**

Děkuji firmám : Velkoobchod tabákových výrobků p. Martan a Samoobsluha Sídliště - p. Šoltys za uspořádání maskarního karnevalu pro žáky 1. stupně, který se konal 5. 3. 2004

**Josef Bříško**

**Fotbalový oddíl "Stará garda"** Benešov nad Ploučnicí děkuje sponzorům za pomoc při organizování plesu. Jsou to : KOVO Savčuk, Cukrárna Pusinka, DYPA p.Dmyterczuk, Lékárna p.Ferech, Zelenina pí.Urxová, Hračky p.Verner, p.Chovanec, Elecomp.Moravec, Koloniál Bednářovi, Restaurace Dřevák, Hotel Jelen, Reznictví pan Zelený.

## PALÍRNA

Česká Kamenice *Benátky*

**Sezónní sleva na výrobu domácí pálenky „SLIVOVICE“, 58,- Kč za 0,5 l**

Přivezte si jablka ze sklepa (případně jiné ovoce), my Vám zdarma ovoce zpracujeme. Pálenku Vám pak vypálíme za stejnou cenu, jako byste si k nám přivezli již hotový kvas.

**Pálíme dle zájmu každý den** od 8:00 do 18:00 hod, v této době Vám také podáme bližší informace, případně vyřídíme Vaši objednávku na adrese:

Benátky 15, 407 21 Česká Kamenice tel.: 412 582 084, mob.: 723 509 665

**Vyřídím úvěr** precizně a rychle, Ing. Jan Kotouč

od tvorby podnikatelského záměru až po podpis úvěrové smlouvy v bance. začínajícím podnikatelům až do 1 mil. Kč na 6 let s úrokem 0% malým a středním podnikatelům do 7 mil. Kč na 4 - 6 let s úrokem 3 - 5% Poradím při zavádění podvojného účetnictví, podnikatelském plánování, finančních rozbořech atd..

Benátky 15, 407 21 Česká Kamenice, Tel: 602 408 239, e-mail: jankotouc@mybox.cz



# Městské kino Benešov nad Ploučnicí

## Duben 2004

8.4. čtvrtek

## Želary

Krutý příběh něžné lásky. V hlavní roli Aňa Geislerová. Film byl nominován na Oscara v kategorii cizojazyčných snímků!

Píší se čtyřicátá léta, doba protektorátu a okupace Protektorátu Čechy a Morava Němci. Eliška je mladá dívka, toho času nedostudovaná lékařka, z důvodu uzavření vysokých škol. Pracuje jako zdravotní sestra v městské nemocnici. Má milostný poměr se sympatickým a úspěšným...

Režie: Ondřej Trojan

scénář: Petr Jarchovský (podle novely „Jozova Hanule“ Květy Legátové)

dále hrají: György Cserhalmi, Jaroslava Adamová, Miroslav Donutil, Jaroslav Dušek, Iva Bittová, Ivan Trojan, Jan Hrušínský, Ondrej Koval, Juraj Hrčka, Edita Malovcic, Michael Hofbauer, Imre Boráros, František Velecký, Svatopluk Beneš, Zita Kabátová, Reinhard Simonischek, Gabriele Schmoll, Tomáš Zatečka, Anička Věrtelářová a Jan Tříska  
150 minut, ČR



Začátek představení v 18:00, vstupné 50,- Kč.



15.4. čtvrtek

## Pach krve (Wrong Turn)

Nejezděte pochybnými zkratkami. Nechoďte do neznámého lesa. Jakmile totiž zachytí pach vaší krve, masakru se nevyhnete. I když nejste v Texasu, ale třeba v Západní Virginii.

Setkání s rodinkou zmutovaných kanibalistických zrůd.

Stanou se mladí výletníci obětmi šílených kanibalů? Kolik hrdinů přežije a dostane se z lesa ven?

Režie: Rob Schmidt

Scénář: Alan B. McElroy

Hrají: Desmond Harrington, Eliza Dushku, Emmanuelle Chriqui, Jeremy Sisto, Kevin Zegers, Lindy Booth

Horror 84 minut, Německo, USA

Začátek představení v 18:00, vstupné 50,- Kč.

22.4. čtvrtek

## Okno naproti (La finestra di fronte)

Vítězný snímek hlavní soutěže Mezinárodního filmového festivalu Karlovy Vary 2003. • Giovanna je vdaná žena a matka dvou dětí. Práce účetní ji nebaví. Občas pozoruje v protějším okně mladého pohledného muže. Pak manžel Filippo přivede domů starého muže, jenž se zatoulal a nepamatuje si nic, ani své jméno.

Režie: Ferzan Özpetek

Scénář: Gianni Romoli, Ferzan Özpetek

Hrají: Filippo Nigro (Filippo), Raoul Bova (Lorenzo), Giovanna Mezzogiornová (Giovanna), Massimo Girotti (Davide Veroli), Serra Yilmazová (Eminé)

Psychologický, Melodrama 90 minut, Itálie, Portugalsko, Turecko, Velká Británie

Začátek představení v 18:00, vstupné 50,- Kč



29.4. čtvrtek

## Spy Kids 3D: Game Over

Třetí Mise. Třetí Dimenze. Poprvé 3D v každém kině

Ve třetím díle SPY KIDS 3D - Game Over, tajní agenti Carme a Juni jsou opět zpátky na jejich dosud nejtěžší misi. Když se Carmen ztratí v nové videohře vytvořené žroutem energie a času ToyMakerem, Juni je povolán do akce. Během cesty virtuálním světem videohry musí Juni bojovat v stále vyšších a těžších úrovních, než se mu podaří najít Carmen, aby mohli společnými silami definitivně přelstít a doknočit ToyMakerovou pátou úroveň a vypnout hru dříve než „HRA“ skončí pro všechny a pohltní celý svět.

Režie: Robert Rodriguez

Hrají: Antonio Banderas, Carla Gugino, Sylvester Stallone, Salma Hayek, Steve Buscemi, Alexa Vega, Daryl Sabara.

Dobrodružný, Akční / Rodinný

USA, 2003, 89 min.

Začátek představení v 18:00, vstupné 70,- Kč



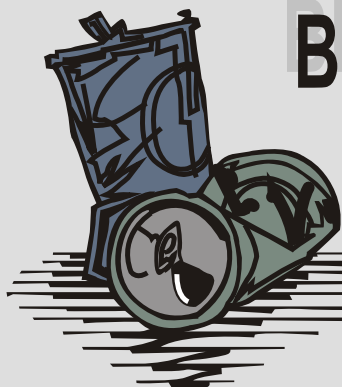




# SEPARAČNÍ A RECYKLAČNÍ DVŮR

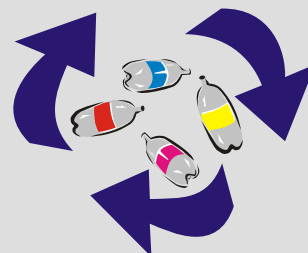
## BENEŠOV NAD PLOUČNICÍ

areál bývalé kotelny v Děčínské ulici



### ZAHAJUJE PROVOZ

od soboty 3.dubna 2004



Od občanů města Benešov nad Ploučnicí a současně poplatníků za provoz systému odstraňování odpadů, budou přijímány vytríděné složky komunálních odpadů.

**NEBEZPEČNÉ ODPADY:** BARVY, ZNEČIŠTĚNÉ OBALY, OLEJE, ZÁŘIVKY, BATERIE, LEDNIČKY, TELEVIZORY, LÉKY, DOMÁCÍ CHEMIKÁLIE atd.



Tyto nebezpečné odpady budou likvidovány zdarma od občanů, v rámci jejich řádně zaplacených poplatků za systém nakládání s odpady města Benešov nad Ploučnicí.

**OSTATNÍ ODPADY:**



OBJEMNÉ ODPADY, ODPADY ZE ZAHRAD, STAVEBNÍ SUTĚ, PNEUMATIKY, OBALOVÉ ODPADY atd.

**Za převzetí ostatních odpadů bude účtován následující poplatek:**

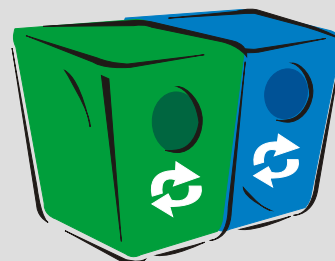
**Objemné a stavební odpady:**

30,- Kč za množství objemu ručního vozíku  
100,- Kč za množství objemu přívěsu za os. automobil  
200,- Kč za množství objemu dodávkového vozu

**Pneumatiky:**

20,- Kč/1ks pneu osobního vozu

PROVOZNÍ DOBA PŘÍJMU ODPADŮ: STŘEDA 14 - 17 HOD.  
SOBOTA 09 - 13 HOD.



Kontakt pro další informace: kancelář Služby města Benešov n. Pl., 2p. v budově MěÚ, tel. 607 203 941  
!!! Po dohodě je možné zajistit odvoz Vašich odpadů vozem AVIA !!!

# Tělovýchovná jednota

**BENAR Benešov n.Pl.**

oznamuje :

**Zahájení provozu tenisových kurtů je od 1. 5. 2004  
otevřeno denně od 9.00 do 20.00 hodin.**



Ceník tenisu : 1 osoba/1 hodinu 35,- Kč  
do 15 let 25,- Kč  
do 10 let 15,- Kč  
důchodci 25,- Kč  
hra na cvičné zdi zdarma

Děti do 10 let vstup na kurty jen v doprovodu dospělých.

Půjčovna : 1 raketa (dospělí) 1 hodina 25,- Kč  
dětská 10,- Kč 3 míče /1 hodina 30,- Kč

Do ceny se započítává každá započatá 1/2 hodina.



Je nutné dodržovat objednané časy.

Nepřítomnost do 15 minut ruší dohodnutý čas.

Odvolání dohodnutého času je nutné provést minimálně 2 hodiny předem.

Nestane-li se tak, pak se hradí dohodnutý čas v plné výši.

Objednat se je možné na tel. : 412 586 255 nebo osobně u správce kurtů p. Václava Mareše.

Provádíme též výplet raket. Výplety je nutné donést.

p.V. Mareš - správce tenisových kurtů

## Kalendář turnajů v tenisu neregistrovaných

(bez věkových kategorií a rozdílu pohlaví)

### TJ BENAR Benešov nad Ploučnicí na rok 2004

- |    |                           |     |                           |
|----|---------------------------|-----|---------------------------|
| 1. | 1. 5. 2004 - jednotlivci  | 8.  | 7. 8. 2004 - čtyřhra      |
| 2. | 15. 5. 2004 - čtyřhra     | 9.  | 21. 8. 2004 - jednotlivci |
| 3. | 29. 5. 2004 - jednotlivci | 10. | 4. 9. 2004 - čtyřhra      |
| 4. | 12. 6. 2004 - čtyřhra     | 11. | 18. 9. 2004 - jednotlivci |
| 5. | 26. 6. 2004 - jednotlivci | 12. | 2.10. 2004 - čtyřhra      |
| 6. | 10. 7. 2004 - čtyřhra     | 13. | 16.10. 2004 - jednotlivci |
| 7. | 24. 7. 2004 - jednotlivci | 14. | 30.10. 2004 - čtyřhra     |

zápis hráčů vždy v den turnaje v 8.00 hodin.

zápisné každého hráče 50,- Kč

občerstvení zajištěno