



Děkujeme všem občanům a podnikatelům za jejich dary věnované do tomboly na Obecním bále.

Žádáme občany, aby kolem popelnic a kontejnerů odházeli nahrnutý sníh, a tím umožnili svozové firmě jejich vyprazdňování. V opačném případě tyto nádoby na komunální odpad vyvezeny nebudou. Děkujeme za pochopení a vstřícný přístup.

Děkujeme všem občanům, kteří i nadále udržují chodníky nejen před svými domy, ale i před domy svých sousedů, a to jak ručně, tak za pomoci své techniky. Zájemci o brigádu na údržbu chodníků se mohou hlásit na OÚ.

Poděkování za záchranu poraněné labutě patří našim mladým spoluobčanům Ondřeji Siudovi, Lukáši Wodeckému a Kateřině Kristiánové.

Upozornění. Někteří občané, stále odstavují svá vozidla na místní komunikace a při zimní údržbě dochází k zmenšení průjezdu a nebezpečí poškození těchto vozidel. Žádáme, aby tato vozidla byla parkována na svých pozemcích nebo na parkovišti u obecního úřadu.

ZŠ Soběšovice - co se nám již podařilo uskutečnit na naší škole v průběhu 1. pololetí tohoto školního roku:

- Proběhlo již 5 projektových dnů našeho celoročního projektu „Zvířata zdálky i zblízka“ z toho jeden den proběhl v prostorách Obecní knihovny Soběšovice a prosincového projektového dne se zúčastnili rodiče žáků, kteří se tímto mohli seznámit s metodou projektového vyučování a také se přímo mohli zapojit do výuky.
- Již tradičně se účastníme soutěže ve sběru starého papíru. Roztříděný a svázaný papír můžete i Vy přinést do naší školy.
- 20. 11. 2009 vystoupili žáci ZŠ se svým programem na akci „10 let Mikroregionu Žermanické a Těrlické přehrady a spolupráce CZ/PL“.

- Od září do poloviny listopadu jsme s dětmi ZŠ i MŠ připravovali výstavu "Zvířata zdálky i zblízka", jejíž vernisáž se uskutečnila 24. 11. 2009.
- Navštívili jsme jedno filmové představení v kině v Těrlicku a dvě divadelní představení: ve Frýdku -Místku —"Kamarádi z Betléma" a v Divadle loutek v Ostravě - „Broučci“.
- V prosinci organizovala kulturní komise obce Soběšovice společně s Klubem rodičů Mikulášskou nadílku.
- Naši žáci pod vedením paní vychovatelky J. Przewczkové vystoupili s kulturním programem na obecní akci „Vítání občanů“.
- V předvánočním čase si žáci zopakovali vánoční zvyky a tradice při akci ekologické agentury VITA „Od adventu do vánoc“, žáci také navštívili obyvatele „Penzionu pro důchodce“ s koledou a drobnými dárečky.
- V lednu se předškoláci v naší MŠ připravovali na zápis do 1. ročníku, navštívili své kamarády v 1. ročníku základní školy. Zápis se uskuteční dne 4. 2. 2010.

Mgr. L. Michálková, ředitelka ZŠ a MŠ

Upozornění pro chovatele hospodářských zvířat. Podle plemenářského zákona č.

154/2000 Sb., ve znění pozdějších předpisů je chovatelem každý, kdo zvíře nebo zvířata vlastní nebo drží, anebo je pověřen se o ně starat, ať již za úplatu nebo bezúplatně, a to i na přechodnou dobu. Povinností chovatelů je evidovat svá hospodářství a zvířata u pověřené osoby, což je Českomoravská společnost chovatelů, a. s., Hradištko pod Medníkem.

Evidenci podléhají tato zvířata:

skot od 1 ks,	ovce od 1 ks,	kozy od 1 ks,
koně od 1 ks,	prasata od 2 ks.	

Chovatelé, kteří nemají evidováno hospodářství a zvířata, nechť se přihlásí na obecním úřadě do 30. dubna 2010.

Po tomto termínu navštíví inspektor České plemenářské inspekce přihlášené chovatele a zajistí spolupráci s přihlášením chovatelů a zvířat u Českomoravské společnosti chovatelů, a.s.

Změna provozní doby ve Večerce u p. Mileny Pagurkové takto:

PONDĚLÍ - SOBOTA	7:30 - 12:00 hodin	14:00 - 18:00 hodin
NEDĚLE	10:00 - 12:00 hodin	

Těšíme se na Vaši návštěvu.

Blahopřejeme

**našim
jubilantům**

**narozeným
v únoru:**

p. Irena Uhrová

p. Jiřina Sitková

p. Leon Božek

p. Štěpánka Chroboková

p. Štěpánka Palarčíková

p. Miroslava Oborná

p. Jaroslav Kovařík



Nedoceněný vitamin „D“, náš nezbytný celoživotní průvodce

Vitamin D v prevenci rakoviny tlustého střeva

Není žádným tajemstvím, že počet onemocnění rakovinou tlustého střeva u obyvatel České republiky, a zvláště u mužů, je velmi vysoký. Statistiky uvádějí, že procento onemocnění i úmrtí v důsledku této zákeřné choroby stále stoupá. Naši přední specialisté v oboru onkologie proto vypracovali tzv. „**Národní onkologický program**“, který by měl zajistit snížení prevalence úmrtí následkem opožděného zjištění nemoci. V rámci tohoto programu je doporučováno profylaktické vyšetřování stolice na okultní krvácení u osob starších padesáti let, které je hrazené pojišťovnami. Dále je propagován zdravý životní styl a zvláště zdravá výživa, jakožto nejučinnější preventivní opatření. Je zdůrazňováno, že na vzniku zhoubného bujení se podílí nejen nevhodné složení naší stravy, ale také její nevhodná úprava, např. přepálené tuky, benzpyreny vznikající během uzení masa, nitrozaminy používané při zpracování uzenin, aflatoxiny i jiné plísňové metabolity v případě nevhodného skladování některých potravin. Dalším vyvolávajícím činitelem zhoubných nádorů může být buďto nedostatek fyzické aktivity anebo přemíra stresových situací. Zdá se však, že výše uvedený program se s masivní akceptací občanů nesetkal. Bohužel jen málokdo si uvědomuje nebezpečí, které mu hrozí, dokud sám ne onemocní, a pak již bývá často pozdě.

Jednou z málo zdůrazňovaných příčin vzniku rakoviny je všeobecný **nedostatek vitamínu D**, což souvisí s naší severní zeměpisnou polohou, znečištěním atmosféry průmyslovými exhaláty a také s nedostatkem vitamínu D v našich potravinách. Jelikož široká veřejnost není dosud s protektivními účinky vitamínu D seznámena, ráda bych tímto článkem k lepší informovanosti našich občanů přispěla.

Rybí tuk získaný z **velkých ryb severních mořských oblastí** obsahující přírodní vitamin D je znám svým posilujícím působením na kostní systém již desítky let, avšak o jeho významu v oblasti prevence rakoviny tlustého střeva se dozvídáme teprve ke konci minulého století, a to z lékařských publikací vyspělých států (USA, Kanada, Japonsko). Studium těchto článků je velmi zajímavé i potěšující. Následující informace pocházejí z objemného díla pod názvem „**Vitamin D**“ vydavatele Feldmana z roku 1997 (USA), ve kterém je shromážděno až 121 publikací **jen** na téma „**Chemoprevence kolorektálního karcinomu vitaminem D3**“.

1. Epidemiologické studie prováděné v letech 1980-1995 dokazují, že v **rovníkové Africe** až do 20. stupně zeměpisné šířky rakovina se téměř **nevyskytuje**. Čím více se vzdalujeme na sever nebo na jih, tím slabší je ultrafialové záření a zároveň se zvyšuje procento výskytu zhoubného bujení střevního traktu. Česká republika je od ochranného pásma vzdálená o 30 st. **Praha a Ostrava** je totiž situována na **50 st.** sev. geogr. šířky, a proto je nutno vzít v úvahu **deficit ultrafialového záření** jako významný rizikový faktor výskytu zhoubných nádorů. „Smogová poklička“ vznášející se nad průmyslovými a dopravními aglomeracemi omezuje přístup slunečního záření. **Deficit vitamínu D vyplývající z naší klimatické polohy je však možno zredukovat podáváním přirozeného rybiho tuku.** dokazují, že v **rovníkové Africe** až do 20. stupně zeměpisné

2. Poučující je příklad **Japonska** situovaného mezi 30–43 st. sev. geogr. šířky, kde je výskyt rakoviny tlustého střeva velmi nízký, a to díky denní konzumaci většího množství rybiho masa a rybiho tuku. Japonci přijímají 800–1000 mezinárodních jednotek přírodního vitamínu D3 denně, což je ideální dávka k saturaci organismu. V Japonsku, oproti nám, **je rybí tuk velmi oblíbený**, díky čemuž došlo v posledních desetiletích k rapidnímu poklesu osteoporózy a ke značnému prodloužení délky života a jeho zkvalitnění ve stáří. Většina stoletých Japonců je ve skvělé kondici, pracuje fyzicky a sportuje. V posledních deseti letech byl v Japonsku zaznamenán čtyřnásobný vzrůst stoletých osob!

3. Ve **státě Iowa v USA** (42° sev. š.) proběhla studie „Iowa Women's Health Study“ s pozorováním 41 000 žen ve věku od 55–69 let po dobu **pěti let**. V tomto období onemocnělo rakovinou tlustého střeva 212 žen. U všech nemocných byl zjištěn chronický deficit vitamínu D i vápníku ve výživě. **Tyto nemocné ženy nikdy ve svém životě nedostávaly vitamin D a zároveň chránily svou kůži před slunečním zářením.** Je nutno si uvědomit, že stát Iowa je situován analogicky jak Barcelona nebo Řím.

4. V roce 1974 byla provedena srovnávací studie ve federálním státě **Maryland** (35° sev. š.) zabývající se zjišťováním hladiny kalcidiolu v krvi nemocných i zdravých osob. Hladina aktivního

metabolitu vitamínu D₃ u nemocných rakovinou tlustého střeva byla výrazně snížena ve srovnání se zdravou kontrolní skupinou.

Všechny zmíněné i další vědecké studie potvrzují **protektivní působení vitamínu D** získaného buďto **kožní fotosyntézou** v oblastech s dostatečným UV zářením anebo **aplikací rybího tuku** v severně položených oblastech globu, ke kterým patří i náš stát.

Znalosti o protektivním působení vitamínu D vyplývající z výše uvedených epidemiologických studií je nutno doplnit poznatky o způsobu vlivu a důsledcích jeho aplikace v praxi.

Jakým způsobem může vitamin D zabránit vzniku rakoviny tlustého střeva?

Ve zmíněném díle Feldmana a spol., ve kterém je nejméně 10 tisíc odborných publikací týkajících se metabolismu vitamínu D, se seznamujeme s nejnovějšími vědeckými poznatky v oblasti profylaxe střevních nádorů.

V experimentech na krysách bylo zjištěno, že aktivní vitamin D (sekosteroid) způsobuje přesun **pH buněk slizničního epitelu střeva ze sféry kyselé do zásadité**, a to ve velmi krátkém časovém úseku, během několika minut po jeho aplikaci. Toto významné pozorování vědeckých pracovníků T. A. Brasituse a M. D. Sitrina zveřejněné v časopise Gastroenterology v roce 1996 je pro nás velmi důležité.

Kyselé prostředí (metabolická acidóza) je pro náš organismus velmi škodlivé a napomáhá vzniku nádorů. Ku příkladu červené maso, požívané ve větším množství, způsobuje metabolickou acidózu, stejně tak i sladkosti. Oproti tomu konzumace zeleniny, rybího masa a **zvláště rybího tuku redukuje acidózu** a způsobuje přesun pH i mezibuněčného prostoru do alkalického spektra, což má zároveň detoxikační a omlazující vliv.

Vitamin D posiluje náš **imunitní systém**, který chrání náš organismus před onemocněním zhoubnými nádory všeobecně. Pokud chceme porozumět alespoň povrchně složitým biochemickým souvislostem, je nutno se seznámit s pojmem apoptózy. **Apoptózou** označujeme tzv. naprogramované usmrcování škodlivých buněk v našem organismu. Zdravý a odolný organismus likviduje nebezpečné buňky samočinně komplikovanou biochemickou reakcí, kterou označujeme apoptózou. U zdravých jedinců dochází k rozpadu zhoubných buněk ihned v iniciálním stadiu. Tyto jsou následně pohlcené a zneškodněné okolím. U jedinců s oslabeným imunitním systémem, např. v pokročilém věku, je apoptóza zablokována, rakovinné buňky nejsou likvidovány, proto se mohou rozmnožovat, a to velmi rychlým tempem. U osob oslabených nezdravým způsobem života, stresem nebo různými kancerogeny dochází rovněž k zablokování apoptózy.

Otázkou **zvýšení imunity čili obranné apoptózy** se zabývaly týmy vědeckých pracovníků již dlouhou dobu. V roce 1994 došlo k významnému objevu: náš skromný vitamin D skrývá v sobě potenciální sílu, která dosud nebyla využita. Na toto téma se objevily publikace. Vyjmenuji jen publikaci J. Welshe, M. Simboli-Campbella a Tenniswooda „Induction of Apoptotic Cell Death by 1,25 OH₂ D₃“ poukazující na možnost likvidace zhoubných buněk v iniciálním stadiu pomocí aktivního metabolitu vitamínu D.

Další důležitou vlastností vitamínu D, která dosud nebyla odborníky dostatečně zdůrazňována, je jeho **pozitivní působení na svalovou sílu**, a to jak svalstva příčně pruhovaného, tak i svalů hladkých. Pokud hladké svalstvo ve stěně střevní není dostatečně aktivováno vitaminem D, projevuje se to zpomalenou střevní peristaltikou, což má za následek zácpu. Normální peristaltika se projevuje vlnovitým pohybem střevních stěn, který vede k vyprazdňovacímu procesu. Chronický, léta trvající deficit vitamínu D má za následek ochablost hladkého svalstva **střevní stěny**. Nepřetržitá práce střevních klků, která je nezávislá na naší vůli, je v případě hypovitaminózy D oslabena. Střevní obsah stagnuje, vzniká **zácpa**, nahromadění plynů, po delší době chronická intoxikace organismu a posléze možnost vzniku rakoviny. Zároveň dochází k ochabování příčně pruhovaného svalstva, což se projevuje vadným držením těla a únavou.

Rakovina je totiž vědci považována za **hraniční stav metabolické intoxikace** celého organismu. Bludný kruh se uzavírá, aniž si to uvědomujeme. Zhoubná metabolická kyselost se

Ukončení osvobození nových staveb obytných domů a bytů v nových stavebách obytných domů od 1. 1. 2010

Podle ustanovení § 9 odst. 1 písm. g) zákona č. 338/1992 Sb., o dani z nemovitostí, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o dani z nemovitostí“), byly od daně ze staveb osvobozeny nové stavyby obytných domů ve vlastnictví fyzických osob a byty ve vlastnictví fyzických osob v nových stavebách obytných domů, pokud tyto stavby nebo byty sloužily k trvalému bydlení vlastníka nebo osob blízkých. Toto ustanovení bylo s účinností od 1.1.2009 zrušeno zákonem č. 1/2009 Sb.

Ve smyslu přechodného ustanovení čl. II zákona č. 1/2009 Sb. bylo uvedené osvobození poskytnuto naposledy v roce 2009. Na rok 2009 již přitom nebylo možno nově přiznat nárok na osvobození u stavby nebo bytu, které byly dokončeny v průběhu roku 2008 nebo později.

Počínaje zdaňovacím obdobím roku 2010 zcela končí platnost osvobození od daně ze staveb podle ustanovení § 9 odst. 1 písm. g) zákona o dani z nemovitostí, na které vznikl nárok ve zdaňovacích obdobích do roku 2008 včetně, přičemž počínaje zdaňovacím obdobím roku 2009 již nový nárok na toto osvobození nevzniká.

V souvislosti s ukončením osvobození od daně ze staveb podle ustanovení § 9 odst. 1 písm. g) zákona č. 338/1992 Sb., o dani z nemovitostí, nevzniká poplatníkům povinnost podat daňové přiznání k dani z nemovitostí ani sdělit správci daně tuto změnu, neboť nedochází-li k jiným změnám než těm, které jsou uvedeny v § 13a odst. 2 zákona o dani z nemovitostí, vyměří příslušný správce daně upravenou daň z moci úřední a výsledek vyměření oznámí poplatníkovi platebním výměrem nebo hromadným předpisným seznamem.

projevuje zprvu jen změnou nálady, bolestmi hlavy, kloubů i svalů, což je způsobeno nahromaděním kyseliny mléčné, močové, octové, dusičné atd.

Jak zabránit vzniku metabolické intoxikace a v důsledku toho i rakoviny? Znamenalo by to změnu našeho životního stylu (více pohybu), změnu našeho jídelníčku, např. omezení sladkostí od útlého dětství, omezení masitých pokrmů, hlavně uzenin a místo toho **zařazení do našeho jídelníčku více rybiho masa, rybiho tuku, zeleniny i ovoce**, čímž lze dosáhnout odstranění metabolické acidózy a minimalizace nebezpečí vzniku nádorů.

Závěrem je nutno konstatovat, že zejména v naší severní klimatické oblasti je **preventivní aplikace vitaminu D žádoucí pro lidský organismus ve všech věkových skupinách, od narození do vysokého věku**. Prevence je totiž mnohonásobně levnější než léčba těžkých následků podceňované hypovitaminózy D!

Po přečtení tohoto článku bude čtenář možná ochoten rychle dohnat celoživotní zanedbání spolykáním většího množství rybiho oleje. Upozorňuji proto, že velké dávky vitaminu D nevedou k cíli a mohou vyvolat nevolnost. **Ne velikost dávek, nýbrž vytrvalost v aplikaci je základem profylaxe.**

Přirozený rybí tuk lze získat v lékárnách bez lékařského předpisu. **Některé preparáty s názvem rybiho oleje nebo tuku v tobolkách vitamin D neobsahují**, což lze zjistit prostudováním příbalové informace. Přirozený rybí tuk v tekutině obsahuje v množství jedné čajové lžičky (denně) dostatek vitaminu D3 k terapii deficitních stavů. K prevenci hypovitaminózy D by postačila tato dávka i obden. V letním období, pokud se vystavujeme slunečnímu záření, aplikaci vitaminu přerušujeme.

Je nutno upozornit čtenáře, že vitamin D **není** lékem určeným k **léčbě** rakoviny tlustého střeva. Pokud někdo z čtenářů má např. potíže v podobě bolesti zažívacího traktu nebo krvácení během vyprazdňování, je nutno se okamžitě obrátit na svého lékaře.

Dle mého názoru je aplikace rybiho tuku s přírodním vitaminem D ve všech věkových kategoriích až do pozdního stáří vhodnou a nejjednodušší profylaxí nejen rakoviny tlustého střeva, nýbrž i osteoporózy, svalové ochablosti a snížené imunity. Kdo se rozhodne vykročit touto cestou najde i sílu ke změně svých nesprávných životních stereotypů.

Vzhledem ke stárnutí populace v naší zemi je odstranění deficitu vitaminu D navíc jedním z činitelů, který může snížit výdaje na léčbu patologických stavů, kterým se dá v rámci této jednoduché prevence předejít.

MUDr. Helena Paszková

Změny sazeb daně z nemovitostí od 1. 1. 2010

Zákonem č. 362/2009 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s návrhem zákona o státním rozpočtu České republiky na rok 2010, se s účinností od 1. 1. 2010 mění také ustanovení § 6 odst. 2 a § 11 odst. 1 zákona č. 338/1992 Sb., o dani z nemovitostí, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o dani z nemovitostí“), jimiž jsou upraveny sazby daně z nemovitostí.

SAZBY DANĚ Z NEMOVITOSTÍ PLATNÉ K 1. LEDNU 2010

1. Sazby daně z pozemků podle § 6 odst. 1 zákona o dani z nemovitostí:

A - orná půda, chmelnice, vinice, zahrada, ovocný sad	0,75%
B - trvalý travní porost	0,25%
C - hospodářský les	0,25%
D - rybník s intenzivním a průmyslovým chovem ryb	0,25%

2. Sazby daně z pozemků podle § 6 odst. 2 zákona o dani z nemovitostí:

E - zastavěná plocha a nádvoří	0,20 Kč/m ²
F - stavební pozemek	2,00 Kč/m ²
G - ostatní plocha	0,20 Kč/m ²

3. Základní sazby daně ze staveb podle § 11 odst. 1 zákona o dani z nemovitostí:

Stavby:

H - obytný dům	2 Kč/m ²
I - ostatní stavba tvořící příslušenství k obytnému domu	2 Kč/m ²
J - stavba pro individuální rekreaci, rodinný dům využívaný pro individuální rekreaci	6 Kč/m ²
K - stavba plnící doplňkovou funkci ke stavbě pro individuální rekreaci	2 Kč/m ²
L - garáž vystavěná odděleně od obytného domu	8 Kč/m ²
M - zemědělská prvovýroba, lesní a vodní hospodářství	2 Kč/m ²
N - průmysl, stavebnictví, doprava, energetika, ostatní zemědělská výroba	10 Kč/m ²
O - ostatní podnikatelská činnost	10 Kč/m ²
P - ostatní stavba	6 Kč/m ²

Jednotky:

R - byt	2 Kč/m ²
---------------	---------------------

Samostatný nebytový prostor:

S - zemědělská prvovýroba, lesní a vodní hospodářství	2 Kč/m ²
T - průmysl, stavebnictví, doprava, energetika, ostatní zemědělská výroba	10 Kč/m ²
U - ostatní podnikatelská činnost	10 Kč/m ²
V - samostatný nebytový prostor užívaný jako garáž	8 Kč/m ²
Z - ostatní samostatný nebytový prostor	2 Kč/m ²

Podle ustanovení § 13a odst. 2 zákona o dani z nemovitostí, dojde-li ve srovnání s předchozím zdaňovacím obdobím pouze

- ke změně sazeb daně,
- ke změně průměrné ceny půdy přiřazené ke stávajícím jednotlivým katastrálním územím podle § 5 odst. 1,
- ke stanovení nebo ke změně koeficientu podle § 6 odst. 4, § 11 odst. 3 a 4 nebo podle § 12, anebo
- k zániku osvobození od daně, jestliže tak obec stanoví obecně závaznou vyhláškou podle § 4 odst. 1 písm. v) nebo uplynutím zákonem stanovené lhůty a předmět daně není ani částečně osvobozen od daně z jiného důvodu,

poplatník není povinen podat daňové přiznání nebo dílčí daňové přiznání ani sdělit tyto změny. Daň se vyměří ve výši poslední známé daňové povinnosti upravené o změny podle písmen a) až d) a výsledek vyměření se poplatníkovi sdělí platebním výměrem nebo hromadným předpisným seznamem.

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: **2/2010, 1. 2. 2010.** Evidenční číslo periodického tisku: **MK ČR E 10291.**