



Milí spoluobčané.

Světla ubývá a tmy přibývá, neklamné znamení blížícího se podzimu. Létu pomalu dáváme sbohem a připravujeme se na podzim. Dáte mi jistě za pravdu, že letošní prázdninová sezóna v tuzemsku byla vydařenější než v minulém roce. Koupání na našem koupališti jsme si díky čistší vodě mohli užívat do sytosti a nechybělo ani sportovní či kulturní vyžití.

V minulých číslech zpravodaje jsme se věnovali výletům a turistice. Zkrátka pohybu na čerstvém vzduchu, který přispívá k dobré kondici a zdravému životnímu stylu. Dnes se začneme zaměřovat na potraviny a správné stravovací návyky. Začneme potravinami.

Všechny živé organismy získávají energii, kterou potřebují ke své existenci, ze základních živin. Přijímají je z okolního prostředí. Biochemickou přeměnou látek obsažených v živinách se současně s uvolňováním energie syntetizují sloučeniny potřebné k výstavbě buněčných struktur. Některé potřebné sloučeniny však buňky nejsou schopny vytvářet, a proto musí být obsaženy v potravě. V nárocích na tyto sloučeniny jsou mezi jednotlivými vývojovými typy organismů rozdíly. Mikroorganismy mohou syntetizovat všechny potřebné aminokyseliny, vyšší organismy si je všechny nevytvářejí a musí je přijímat v potravě. Souhrnně všechny tyto látky nazýváme esenciální faktory. Při jejich nedostatku nemůže organismus zajistit normální průběh metabolismu, dochází k poruchám činnosti organismu a k jeho onemocnění. Mezi esenciální látky patří mimo jiné i vitamíny. Těmi dnes začneme.

Vitamíny jsou látky, které spolu s bílkovinami, tuky a sacharidy patří k základním složkám lidské potravy.

Pokud nepočítáme tekutiny. V lidském organismu mají vitamíny funkci katalyzátorů biochemických reakcí. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Existuje třináct základních typů vitamínů. Lidský organismus si, až na některé výjimky, nedokáže vitamíny sám vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím potravy. Při nedostatku vitamínů, tzv. hypovitaminóze, se mohou objevovat poruchy funkcí organismu, nebo i velmi vážná onemocnění. Přebytků vitamínů rozpustných ve vodě se organismus dokáže zbavit. Jednoduše je z těla vyloučí, ale u vitamínů rozpustných v tucích to tak nefunguje. Nejrizikovější je v tomto ohledu vitamín A, u nějž existují případy smrtelných otrav, nebo otravy s trvalými následky.

Jak jsme si již vysvětlili existují vitamíny

rozpuštěné v tucích: vitamín A (retinol)

vitamín D (kalciferol)

vitamín E (tokoferol)

vitamín K (fylochinon)

rozpuštěné ve vodě: vitamín B1 (thiamin nebo aneurin)

vitamín B2 (riboflavin)

vitamín B3 (niacin)

vitamín B5 (kyselina pantothenová)

vitamín B6 (pyridoxin)

vitamín B9 (kyselina listová)

vitamín B12 (kobalamin)

vitamín C (kyselina L-askorbová)

vitamín H (biotin)

vitamín PP (nikotinamid, niacin)



Příště si povíme blíže o jednotlivých vitamínech a jejich přítomnosti v potravinách. Povíme si o nutnosti zdravé, pravidelné a vyvážené stravy.

Pěkné dny přeje

-ZM-



Společnost ASA spol.s.r.o. nabízí ve spolupráci s naší obcí zajištění komplexního svozu biologického odpadu ze zahrad a domácností. Biologický odpad se bude odvážet 1x za 14 dní. V příštím roce bude sezónní svoz začínat od 1.4.2010 – do 30.11.2010. K tomuto účelu budou propůjčeny firmou sběrné nádoby o objemu 120 l a 240 l. Tyto nádoby jsou k tomuto účelu přizpůsobeny.

**Pro jaký odpad je služba určena ?**

Listí, tráva, plevel, spadané ovoce, větve, zbytky zeleniny a ovoce, pečivo, odpad z přípravy kávy a čaje, skořápky z vajec, ořechů, exkrementy z drobných domácích zvířat apod.

**Jaký odpad do nádoby nepatří ?**

Kosti, maso, uhynulá zvířata, jedlý olej, tekuté a kašovitě zbytky jídel, obaly, směsný komunální odpad, kamení či jiné nerozložitelné odpady.

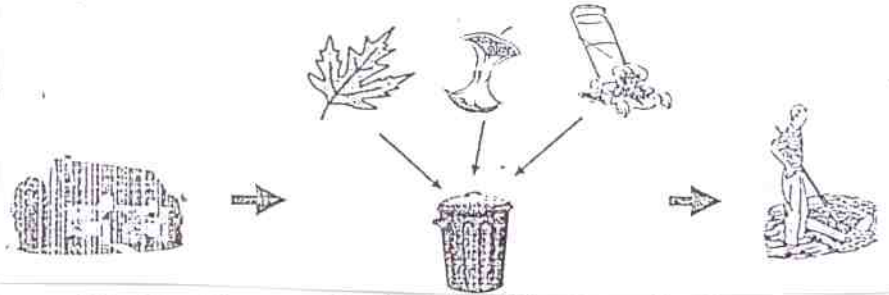
**Zaváděcí cena:** nádoba o objemu 120 l .....575,-Kč na celou letošní sezónu  
240 l .....850,-Kč

a cena za toto zkrácené období je 120 l .....155,-Kč a 240 l .....235,-Kč.

**V letošním roce proběhne svoz v tyto dny 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11.2009.**

Nádoba musí být přistavena před jednotlivé domy v 6:00 h.

Bližší informace Vám budou podány na OÚ Vyžlovka.



**Starosta žádá občany, aby z bezpečnostních důvodů neprodleně odstranili nebezpečné kameny, které umístili na obecních pozemcích před své nemovitosti.**

V současné době bylo započato s opravou kapličky na místní návsi, která je hrazena z vyhlášené sbírky. Občané mohou dle svého uvážení na tuto opravu dále přispívat.

Z důvodu změny nájemce prodejny potravin na návsi a její částečné rekonstrukce bude tato prodejna od 27.9. do 29.9.2009 uzavřena.

Prodejna „Smíšenska“ bude opět otevřena dne 30.září 2009.

V ulici „ Sportovní „ je nově otevřeno fitness centrum „ FOR GYM“. Bližší informace najdete na [www.forgym.cz](http://www.forgym.cz)



**Okénko pro zahrádkáře.....**

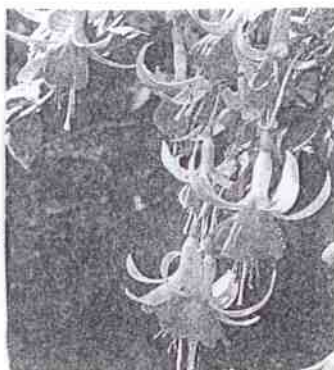
Víte, že září je ideálním měsícem pro údržbu trávníků? V tomto měsíci můžete provzdušnit a pohnojit Váš trávník. Vaše pále bude v příštím roce odměněna.

Září je nejlepší doba pro vysazování ovocných stromů. Doporučujeme pečlivý výběr odrůd vhodných do naší lokality a odolných proti škůdcům.

Začátek října je také vhodný pro rozmnožování některých rostlin, např. fuchsii, řízkováním.

Odebereme z fuchsii odřezky, ze kterých si můžeme vypěstovat mladé rostlinky. Postup: odebereme boční výhonky s kouskem starého stonku, hladkým řezem odřezeme spodní listy i část starého stonku. Připravené odřezky vysadíme po obvodu květináče naplněného substrátem. Rostlinky zalijeme, dáme do osvětleného, ne příliš chladného prostředí.

Vyžlovský zpravodaj  
četnost vydání 5-6  
místo vydávání Obec Vyžlovka  
číslo 4  
e.č. MKČR E 1754  
Obec Vyžlovka Na Návsi 57 PSČ 281 63



- redakce -  
Květuše Hrabová Zuzana Marešová