



Posílá vás lékař nebo hygiena

na PCR test na COVID-19?

**NEČEKEJTE ZBYTEČNĚ
V DLOUHÉ FRONTĚ,
SAMI SI VYBERTE MÍSTO,
ČAS ODBĚRU
A OBJEDNEJTE SE!**

Rezervujte si termín na:
<https://testovani.uzis.cz/>



Rezervací ušetříte čas sobě i zdravotníkům.

INFORMÁTOR obce Košařiska vydává OÚ Košařiska, tel: 558 362 821 evid. číslo MK ČR
E 10219. Zodpovědná osoba: Januš Klimek.
Náklad 150 ks. Zdarma. Číslo 1/2021, BŘEZEN 2021.



INFORMÁTOR OBCE KOŠAŘISKA - BIULETYN GMINY

VYDÁVÁ OBECNÍ ÚŘAD KOŠAŘISKA PRO INFORMACI OBČANŮ.
ČÍSLO 1/2021 BŘEZEN 2021

Informativní počty obyvatel v obci

K datu 1.1.2021 je evidováno k trvalému pobytu celkem 369 obyvatel, z toho 190 mužů a 179 žen. V letošním roce se dožívají kulatého životního jubilea milí spoluobčané z našich řad a to tři výročí 80 let, sedm výročí 70 let, pět výročí 60 let, pět výročí 50 let a nejstaršímu obyvateli obce je 94 let.



***Blahopřání našim spoluobčanům, kteří
oslaví kulaté jubileum. Za obec Košařiska Vám přejeme
hodně pevného zdraví a štěstí do dalších let vašeho života.***

První letošní vydání informátoru je opět před Vámi. Jak jsem již zmiňoval před rokem, ocitli jsme se ve velmi složité době, ve které jde nám všem o zdraví. Právě procházíme třetí nejsilnější vlnou nákazy a situace stále není příznivá. Je tomu už rok a stále trvají tvrdá opatření v souvislosti se šířící se epidemií. Pozitivním krokem je, že kromě testování jsme se letos dostali i do fáze očkování, které by mělo vést ke kolektivní imunitě a postupnému rozvolňování restriktivních opatření.

Obecní úřad je otevřen pro veřejnost v pondělí a středu od 8,00 do 16,00 hodin.

Knihovna funguje bezkontaktně a je otevřená ve středu od 12,00 do 16,00 hodin. Výdej knih je po telefonické domluvě. Víceúčelové hřiště je momentálně uzavřené z důvodu vládních nařízení.

Letos se můžeme těšit na nově vybudovaný přístřešek v areálu Dolek. Zastřešení dobře vypadá a krásí náš kulturní areál. Dřevo stavba citlivě zapadá do krajiny. Doufám, že se už brzy bude moct kulturní areál naplno využívat při akcích konaných v naší obci. V letošním roce byly podány žádosti o dotace na dětské hřiště, které by mělo být postaveno v areálu ZŠ a na projekt „Stavební úpravy budovy čp. 90“ v centru obce. Dále byla podaná žádost o dotace na obnovu kaple na místním hřbitově a opravu místní komunikace v lokalitě Knosple. Doufáme, že budou předložené projekty schváleny a budeme moci zahájit výběrová řízení na jejich realizaci.

První jarní den v letošním roce 2021 připadá na sobotu 20. března na 10. hodinu a 37. minutu dopoledne, kdy přecházíme do astronomického jara a nastává jarní rovnodennost. Věřme, že jaro přinese pěkné počasí a hodně sluníčka.

Na závěr Vám chci popřát krásné Velikonoční svátky, příjemný přechod do jarního období a hlavně hodně zdraví.

Januš Klimek- starosta obce

Rád bych dnes obrátil Vaši pozornost směrem k jinému onemocnění, než k současnému pandemickému problému v souvislosti s virovým onemocněním působícím zejména respirační potíže.

Dovolte mi, se společně s Vámi zamyslet nad arytmií. Co je to arytmie? Toto označení v sobě skrývá poruchu rytmu. Srdce je orgán, který cyklicky pumpuje do cévního systému krev v určitých dávkách, kterým říkáme tepový objem. Tato činnost je regulována a je důležité, aby pokud možno probíhala pravidelně, má-li oběh fungovat efektivně. Určité malé vybočení z normy je normální a nevede k žádné poruše činnosti srdce, ale pokud je arytmie silnější - tedy výraznější nebo často se opakující znamená to pro oběh a pro srážlivost krve problém.

Srdce během své činnosti vypuzuje krev jen malou částí svého srdečního cyklu, větší část se připravuje a plní k dalšímu stahu. Tato plnicí část je důležitá a právě ta je narušena arytmií, což znamená, že se srdce mimořádně stáhne v době, když by se mělo plnit a odpočívat. Je to podobné, jako byste museli odpracovat další šichtu mezi kolotočem běžných směn.

Taková situace je nebezpečná, pokud se opakuje příliš často. Nemocní to vnímají různě. Někdo vůbec, jiný vnímá každý špatný stah jako pocit přeskocení, vynechání, obtížného dýchání či slabosti nebo úplné ztráty vědomí. Jiní pocítí až to, že jejich srdce jim zesílá vlivem opakovaně arytmie a začnou být omezování stupňující se dušností, tedy pocitem nedostatku vzduchu nebo omezením výkonnosti.

Je zajímavé, že arytmie souvisí s možností vzniku krevní sraženiny přímo v srdci. Pokud trvá určitý typ arytmie příliš dlouho, může se za jistých okolností přímo v srdci vytvořit sraženina, která je nebezpečná tím, že se uvolní do oběhu a v průběhu svého putování ucpe některou z tepének, a tím způsobí například mozkovou příhodu. Aritmie se s rostoucím věkem objevují stále častěji. Často postačí natočit obvyklé EKG na to, abychom ji odhalili. V jiných případech si pomůžeme natočením 24 hodinového EKG. (EKG holter).

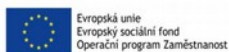
Většina arytmií se dá léčit v Jablunkově. Ty nejběžnější arytmie nemusíme léčit vůbec, protože nejsou nebezpečné a nepůsobí svým rozsahem svému nositeli žádnou újmu. Takové arytmie léčíme "dobrým slovem." Jiné arytmie léčíme léky, kterým říkáme antiarytmika. Ve vybraných případech musíme zahájit i ředění krve, abychom snížili riziko vytvoření krevní sraženiny a její uvolnění do oběhu. Takto můžeme zabránit a předejít mozkové příhodě. Velmi malá skupina nemocných potřebuje zákrok na srdci, který odstraní příčinu arytmie přímo v srdci. Část nemocných s arytmií potřebuje kardiostimulátor, malý přístroj, který se všije pod kůži a pomáhá srdci udržet jeho rytmus.

Je výborné, že lidé v Jablunkově mají možnost řešit tuto problematiku lokálně, bez nutnosti dojíždění do nemocnice. Naše kardiologická ambulance je připravena posoudit postižení nemocného arytmií pomocí 24 hodinového EKG a zobrazení kondice srdečního svalu pomocí ultrazvukového vyšetření (ECHO).

Závěrem Vám přeji pevné zdraví a odolnou mysl. Autorem článku je lékař v kardiologické ambulanci v Jablunkově.

Bronislav Holek, MUDr.





Projekt:
CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_007/0016000
Podporujeme hrdinství,
které není vidět III. – klíčová aktivita č. 4
PODPORA DOMÁCÍ PÉČE

NA PÉČI O SVÉ RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY NEJSTE SAMI, RÁDI VÁM POMŮŽEME

Ocitli jste se v situaci, kdy:

- Je Váš příbuzný v nemocnici a bude závislý na Vaší pomoci, podpoře a péči?
- Zdravotní stav Vaší blízké osoby se zhoršil a potřebujete radu, jak o něj začít pečovat?
- Nebo už pečujete, ale potřebujete podporu v tom, jak péči nadále zvládat?

tak VYUŽIJTE SLUŽBU PROVÁZENÍ

Služba provázení:

- ❖ podporuje neformální rodinné pečující v Moravskoslezském kraji,
- ❖ a to prostřednictvím provázejících pracovníků,
- ❖ je pro Vás zdarma.

Provázející pracovník (dále jen „provázející“):

- ❖ pomáhá zvyšovat kompetence Vás - rodinných pečujících,
- ❖ bude Vám předávat všechny potřebné informace,
- ❖ pomůže Vám získat znalosti a dovednosti potřebné k péči o osobu blízkou,
- ❖ úzce spolupracuje s nemocnicí / jiným zdravotnickým zařízením, kde se nachází Váš příbuzný,
- ❖ je externí zaměstnanec Krajského úřadu Moravskoslezského kraje a je specializovaný na problematiku provázení osob pečujících.



S ČÍM VÁM PROVÁZEJÍCÍ MŮŽE POMOCTI:

- Pokud je Váš příbuzný ještě v nemocnici:
 - ❖ poskytne psychickou podporu při
 - vyrovnávání se se situací,
 - porozumění, jak péče ovlivní běžný život,
 - ❖ podá pomocnou ruku ve všem, co Vám usnadní zvládnout pečovat doma.
 - V procesu přípravy na přechod ze zdravotnického zařízení do domácího prostředí poskytne:
 - ❖ podporu při zajištění dávek, např. příspěvku na péči,
 - ❖ pomoc při zajištění pomůcek pro péči (např. lůžko, zvedák, chodítka, nafukovací vana, atd.),
 - ❖ nabídku informací a dovedností pro domácí péči (např. jak správně manipulovat, poskytovat osobní hygienu, podávat stravu).



ROZVOZ OBĚDOVÉHO MENU

- Každý pracovní den výběr ze dvou polévek a třech hlavních chodů

- Čas rozvozu mezi 10 – 13h dle domluvy
- Hygienicky baleno v jednorázových krabičkách
- Možnost platit stravenkami

MASOVÁ KORÝTKA

- Cena 300,-/1KG
- Objednávka 3 dny předem

Také je možnost si objednat vepřovou kýtu, kolena a další...



Najdete nás na adrese
MARIÁNSKÉ NÁMĚSTÍ 19,
JABLUNKOV 739 91

Jídelníček na každý týden
najdete na našich webových stránkách

WWW.HOSPUDKANARYNKU.COM

VÍCE INFORMACÍ NA TEL: 602 819 720
NEBO NA HOSPŮDKA NA RYNKU



Objednávky přijímáme do
10 hodin ráno na tel.:
602 819 720



CENA JE KONEČNÁ
(polévka, rozvoz a jednorázové obaly)

21. ročník TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY je za námi.

Na tento ročník Tříkrálové sbírky budeme vzpomínat ještě dlouho. Od začátku prosince jsme s napětím sledovali vývoj epidemie koronaviru a připravovali různé scénáře. Do konce jsme nevěděli, jak se to vše vyvine. Jak jste si jistě všimli, poprvé sbírka proběhla bez malých králů a bez koledování. Do schránek jsme roznesli letáčky, na dveře jsme Vám napsali pozhánání C+M+B+ 2021 a pokladničky jsme rozmístili na obecních úřadech, poštách, v obchodech, lékárnách, kostelech a také na horských chatách. Dokonce jsme v Jablunkově na náměstí měli stánek – Královský point, kde všichni kolemjdoucí mohli vhodit dar do pokladniček. Bylo to pro nás jiné a náročné, ale stálo to za to. Děkujeme všem, kdo nám u sebe umožnili umístit naše pokladničky – bez Vás bychom nedosáhli takového výsledku! Děkujeme Vám, kteří jste mysleli na to, že letos nepřijedeme my za Vámi, a vydali

jste se hledat pokladničku... Díky Vaší štedrosti se podařilo do 122 pokladniček vybrat úžasných **700 777 Kč!** Z vybrané částky zůstává Charitě Jablunkov 65 %, které budou použity především na pomoc seniorům, lidem s mentálním a kombinovaným znevýhodněním, lidem se zdravotním znevýhodněním, osobám bez přístřeší, dětem a sociálně potřebným rodinám, lidem v nouzi, se kterými pracujeme v našich charitních službách.

Děkujeme Vám za vaši podporu. Je to krásný dárek k letošnímu 20. výročí Charity Jablunkov. Vidíme, že Vám na nás záležel! Chceme Vám poděkovat a proto za všechny dárce a dobrodince Charity Jablunkov je a

**VÝSLEDKY TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY
CHARITY JABLUNKOV**

OBEC KOŠAŘISKA

Mateřská škola 550 Kč
Chata Ostrý 725 Kč
OÚ Košařiska 1 800 Kč

**Celkem:
3 075 Kč**

bude každý měsíc sloužena mše svatá.

Věříme, že to bylo poprvé a naposled, kdy jsme po Novém roce nemohli navštívit Vaše domy s koledou. Začátek roku bez tohoto tradičního koledování (brodění se sněhem, utíkání před „domácími mazlíčky“ a zpívání se zamrzlou pusou) už nechceme víckrát zažít. Je to výjimečné období v roce a tuhle krásnou tradici nejde nahradit žádným ONLINEM! Těšíme se tedy za rok – NAŽIVO!

Nestihli jste přispět? Nevadí. Online sbírka letos výjimečně pokračuje do 30. dubna 2021. Dar můžete zaslat formou QR kódu, nebo online platbou na www.trikralovasbirka.cz, nebo zasláním darů rovnou na účet naší charity: 1690974359/0800 pod variabilním symbolem 77708007. Děkujeme!

Rok plný Božího požehnání Vám ze srdce přeji
klienti i pracovníci Charity Jablunkov.



Díky Vám již 20 let můžeme dělat malé věci s velkou láskou.

OČKOVÁNÍ PSŮ

Upozorňujeme všechny majitele psů, že termín vakcinace proti vzteklině bude v **úterý 13.4.2021**. Očkování psů proti vzteklině je povinen majitel psa na základě zákona č. 166/99 Sb., 1 x ročně zajistit. Poplatek se bude hradit hotově na svodovém místě. Majitelé psů předloží očkovací průkaz nebo pas zvířete, ve kterém je záznam o jeho čipování.

Časy a svodová místa:

17:30 U Řepy
18:00 Hostinec nad Kopytnou
18:20 Vodárna
18:30 Milíř
18:45 Gruníček

MVDr. Marek Zdráhal
Email: veterina3nec@gmail.cz
Mobil: +420 607 763 393

UPOZORNĚNÍ NA SVOZ VELKOOBJEMOVÉHO A NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Odpad je možné odložit v pátek **23.4.2021** na níže určených stanovištích. Odvoz firmou bude v sobotu ráno dne **24.4.2021**.

Stanoviště sběru: **Řepovice** (u cyklozastávky)
Gruníček (u trafu)
Milíř (nad autobusovou zastávkou u točny autobusů)
Vodárna (u autobusové zastávky)
Centrum (Centrum – u budovy č. 100)

Veselé Velikonoce - pro volnou chvíli



Pomlázka

*Upletl jsem pomlázku,
je hezčí než z obrázku,
všechny holky, které znám,
navštívím a vymrskám.*

*Než mi dají vajíčko, vyplatím je
maličko.*

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



Recept na mazanec

Ingredience:

500 g polohrubé mouky, 100 g cukru krupice, 100 g másla, 250 ml mléka, 1/2 kostky droždí, 3 žloutky, 1 balíček vanilkového cukru, rozinky, plátky mandlí na zdobení, špetku soli.

Do mísy dejte mléko a droždí, přidejte vanilkový cukr, špetku soli a promíchejte. Nechte droždí pracovat na teplém místě. Pak do směsi přidejte krupicový cukr, žloutky, rozinky, mouku, promíchejte a postupně přilijte rozpuštěné máslo. Vypracujte těsto, které nechte kynout na teplém místě. Po vykynutí mazanec vytvarujte do požadovaného tvaru, potřete rozšlehaným vejcem a posypte mandlemi. Vložte do trouby vyhřáté na 190°C a pečte 20 minut. Poté teplotu stáhněte na 160 °C a pečte dalších 25 minut. Přejeme Vám velké kulinářské úspěchy a dobrou chuť.

Distanční přednášky také na Frýdeckomístecku

O skutečnosti, že policie ČR provádí v dnešní nelehké coronavirové době distanční přednášky a besedy pro MŠ, ZŠ či SŠ, ale také pro speciální školy, jsme již informovali.

<https://www.policie.cz/clanek/preventivni-aktivity-distancni-formou.aspx>

Jedna z takovýchto besed se uskutečnila dne 15. 2. 2021 ve speciální škole na Náměstí 7, ve Frýdlantu nad Ostravicí, která se věnuje dětem s mentálním postižením. Se 20-ti žáky jsme si hravou formou popovídali o zásadách bezpečného chování.

Věnovali jsme se širokým tématům jako je bezpečnosti v dopravě, doma, při cestě ze školy a do školy, vysvětlili si důležitost nošení reflexních prvků, jak si dávat pozor na cizí lidi, jak si hlídat své osobní věci apod.

Někteří žáci si sami procvičili, jak vést telefonní hovor s dispečerem na tísňové lince, když se stanou svědky například dopravní nehody. Děti se aktivně zapojovaly a po samotné přednášce měli doplňující otázky. Přednáška byla zpestřena o tematická preventivní videa.

O preventivní aktivity formou distančních přednášek mohou pedagogové škol žádat na emailové adrese Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje, oddělení prevence:

krpt.prevence@pcr.cz

Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje
nprap. Lucie Galiová
vrchní inspektor oddělení prevence



Święta Wielkanocne będą i w tym roku wyjątkowe.

To wiemy już od kilku tygodni. Nie będzie rodzinnych spotkań, wyjazdów do bliskich mieszkających na drugim końcu Czech, być może nie spotkacie się nawet z bliskimi, mieszkającymi w tej samej wiosce.

Ale wszystkie te ograniczenia nie muszą oznaczać, że ten ważny czas będzie zmarnowany. Spróbujcie przeżyć **Wielkanoc** jak najbardziej rodzinnie, odświętnie i radośnie – w końcu symbolem tych świąt jest powrót do życia i odradzanie się na nowo.

Niech tegoroczna Wielkanoc będzie dla nas zapowiedzią nowego, lepszego czasu bez **pandemii**. Oto kilka rad dla tych, którzy chcą poczuć atmosferę świąt Wielkanocnych mimo wszystko...

Możemy jednak wykorzystać ten czas inaczej. Na zabawę z najmłodszymi, na rozmowy, także te trudniejsze – o świątach, skąd wzięły się wielkanocne tradycje i dlaczego święcimy jaja. Wcześniej pomalowane pisanki można użyć do bitwy na jaja – dzieciaki stukają jajko o jajko, wygrywa ten, czyja pisanka stłucze się najpóźniej. Dlaczego nie skorzystać z tradycji nienaszej i nie schować kolorowych jajeczek w ogrodzie lub w skrytkach w domu. Kto znajdzie ich więcej, otrzyma nagrodę – czekoladowego zająca. A najlepszym pomysłem będzie wspólny, radosny spacer.

Święta Wielkiej Nocy są radosnym witaniem wiosny, budzącej się do życia przyrody. To święta może mniej komercyjne, ale dzięki temu możemy przeżywać je głębiej i piękniej.

Alina Koždoňová



Distanční výuka v MŠ - Przedszkolu

Mateřská škola, Przedszkole byla od září v běžném provozu. Pandemie koronaviru provoz poznamenala, za dodržení mimořádných hygienických opatření, zprísněním kontaktů, paní učitelky však o dostatečné vzdělání dětí usilovaly. Dětem se dostala tak dostatečná péče, vzdělání a radost na tváři. Děti tak prožily v MŠ, Przedszkolu např. Sportovní Olympiádu, Karneval, Vycházky do lesa, Krmení zvířete aj.



Rok s rokem se sešel a došlo na opětovné uzavření naší mateřské školy. Dětem byla nabídnuta náhradní vzdělávací forma. Děti se vzdělávají v podobě distanční výuky. Na každý týden mají děti připravené složky s různými návrhy na činnosti. Je v nich přidán i materiál k vyrábění a tvoření. Také tematické pracovní listy, písničky či pohádky. Hodnocení probíhá individuálně a to v podobě krátkého vzkazu nebo obrázku.

Doufáme, že se situace brzy zlepší a budeme se moci vrátit do běžného režimu.

W związku z zaistnialą sytuacją epidemiologiczną od poniedziałku 8. 3. 2021 prowadzimy naukę zdalną w przedszkolu. Edukacja zdalna dotyczy naszych dziewięcioro przedszkolaków, którzy po wakacjach pójdą do szkoły. Naukę prowadzoną na odległość staramy się realizować w sposób jak najbardziej przystępny dla wszystkich rodziców. Przedszkolakom przygotowujemy różne karty pracy,

obrazki do pokolorowania, przesyłamy linki do krótkich filmików edukacyjnych i piosenek. Każdy poniedziałek rodzice odbierają przygotowane karty pracy ze szkoły a w kolejny przynoszą gotowe prace swych dzieci. Jesteśmy świadomi tego, że nauka zdalna nigdy nie zastąpi w pełni nauki w przedszkolu, pomimo tego staramy się przynajmniej w taki sposób zastąpić dzieciom tradycyjne nauczanie.



NAŠE ŠKOLA:

- Škola, která ctí tradice
- Učitel je našim přítelem a partnerem v dobrodružství poznávání
 - moderní metody výuky, zážitkové a hravé vyučování, projektové vyučování, formativní hodnocení
- Škola je našim druhým domovem
 - individuální přístup ke každému žákovi, rodinné prostředí, pomoc a podpora v řešení problémů
- Škola v přírodě - hodiny vedeny přímo v přírodě
- Škola rozvíjející talenty
 - možnost výuky hry na hudební nástroje v rámci ZUŠ, zájmové kluby: Angličtina pro nejmenší, Logik, Mladý badatel
- Proekologická škola - ekologie je naše budoucnost
- Jsme světoví - účast v mezinárodních projektech
- Školní družina
 - atraktivní nabídka kroužků a mimoškolních aktivit (Mladý záchranář, včelařský kroužek, sportovní kroužek, Šikovné ruce, keramické dílny, výtvarný kroužek, soutěže, kvízy, výlety, besedy...)
- Rádi sportujeme
- Učíme se v moderních třídách
- Máme kolem sebe mnoho přátel...

U nás je každý jedinečný!

NASZA SZKOŁA:

- Szkoła szanująca tradycje
- Nauczyciel to nasz partner i przyjaciel w przygodzie edukacyjnej
 - nowoczesne metody nauczania, nauczanie poprzez przeżycie i zabawę, nauczanie projektowe, nauczanie kształtujące OK
- Szkoła to nasz drugi dom
 - indywidualizacja nauczania, rodzinne środowisko, pomoc i wsparcie
- Szkoła w przyrodzie - lekcje na łonie natury
- Szkoła rozwijająca talenty
 - możliwość nauki gry na instrumentach - w ramach szkoły muzycznej, kluby zainteresowań: Język angielski dla najmłodszych, Młody Odkrywcą, Logik...
- Szkoła proekologiczna - ekologia to nasza przyszłość
- Jesteśmy światowi - uczestnictwo w projektach międzynarodowych
- Świetlica Szkolna
 - atrakcyjna propozycja kółek i zajęć pozalekcyjnych: (Młody Ratownik, kółko pszczelarские, kółko sportowe, Zręczne Rączki, Warsztaty Ceramiczne, kółko plastyczne, konkursy, wycieczki ...)
- Lubimy sport
- Uczymy się w nowoczesnych klasach
- Dobrze nam wśród życzliwych ludzi

U nas każdy jest wyjątkowy!



W imieniu własnym oraz MK PZKO Koszarzyska życzę Państwu, aby nadchodzące Święta Wielkanocne napęłniły Wasze serca radością i nadzieją, a chwile spędzone w gronie najbliższych dodawały otuchy i pozwalały przezwyciężyć wszystkie trudności.

Michał Szlaur

Alina Koźdoniowa