



**ZDARMA**



# Bludovan

2/2009

Datum vydání 27. února 2009

## Rekord se blíží

Už jen necelé 3 měsíce nás dělí od pokusu o vytvoření dalšího rekordu. V Bludově se bude jednat už o rekord v pořadí třetí.

V roce 2006 byl jako první zapsán do České knihy rekordů **DURMAN** paní Jany Brumovské z Bludova. Z řízku vypěstovala okrasný durman s rekordním počtem 192 květů. Rekord byl do České databanky rekordů Agentury Dobrý den Pelhřimov zaevidován dne 6. října 2006.

Jako druhý se do České knihy rekordů v roce 2007 zapsal **SKOŘÁPKOVNÍK BLUDOVSKÝ**.

A nyní se pokusíme v Kulturním domě Bludov o vytvoření nejdelší **dvoudráhové autodráhy postavené z dílů ITES**.

Obracíme se na Vás, kteří máte někde doma schované díly této, kdysi velmi oblíbené a rozšířené stavebnice, abyste je na akci zapůjčili a pomohli tak vytvořit rekord co největší. Po akci vám budou díly zase vráceny.

V sobotu 30. května 2009, kdy bude rekord za přítomnosti rozhodčího z Agentury Dobrý den z Pelhřimova potvrzen a zaevidován, nás čeká také bohatý doprovodný program. Už dnes se můžete mimo jiné těšit např. na Jana Skorkovského, světového rekordmana ve fotbalových dovednostech, hudební skupinu Madalen nebo kouzelníka Michala Janzu.

Dobrovolně vstupné věnujeme na konto Pomozte dětem.

*Ukázka velikonočních pohlednic s motivem skořápkovníku, které si můžete zakoupit v kulturním domě nebo trafice u zámku.*

-jdi-



## Pohyb obyvatel v obci Bludov v roce 2008

<b>Narození 2008</b>	chlapci 15 děvčata 18	<b>33</b>
<b>Úmrtí 2008</b>	muži 19 ženy 9	<b>28</b>
<b>Odhlášení 2008</b>		<b>44</b>
<b>Přihlášení 2008</b>		<b>65</b>

### Počet obyvatel

**k 31. 12. 2008 = 3 161**

z toho muži 1586

ženy 1575

**V matričním obvodu Bludov bylo v roce 2008 uzavřeno celkem 21 sňatků**

z toho - občanských 11

- církevních 10

*V Bludově dne 09. 02. 2009. Ludmila Petruželová*

**V pondělí 16. března 2009 od 18:00 hod.**  
proběhne v Kulturním domě

### **15. zasedání zastupitelstva obce.**

Na program bude mj. schvalování obecního rozpočtu, rozdělování podpor z podpůrných programů obce apod.

*Všichni jste srdečně zváni.*

Kulturní dům Bludov pořádá zájezd do divadla Hybernia v Praze na muzikál

## **DRACULA**



**V SOBOTU 13. ČERVNA 2009**

**Odjezd od KD Bludov v 6:00 hodin**

Nejúspěšnější muzikál všech dob v ČR se vrací. Mystický příběh hraběte Draculy přitahuje tvůrce všech uměleckých žánrů. Děsivý příběh plný romantiky, strachu, ale i nekonečné lásky se rozvíjí i v tomto muzikálu. Dracula - Transylvánský vampýr v něm není zobrazen jako necitlivé monstrum trpící za krvavé činy své minulosti, ale jako nadpřirozená bytost, která těžce nese břímě věčného života a nedostatek opravdové lásky. Jeho příběh pokračuje přes naši současnost a končí v přesně neurčené budoucnosti. Příběh plný kouzel, lásky, krvavých bojů i krutých názorů na svět.

**Cena 1.000,- Kč /vstupenka 699,- Kč/  
Přihlášky v KD Bludov**



## ZPRÁVY Z OBECNÍHO ÚŘADU



### 14. jednání Zastupitelstva obce Bludov

Dne 14. ledna 2009 v 17.00-19.00 proběhlo čtrnácté zasedání zastupitelstva obce. Přítomno bylo 11 zastupitelů, nepřítomni byli Jindřich Matěj, Jaroslav Balhar, Karel Soral a Josef Sedláček ml. Starosta obce Pavel Ston pověřil vyhotovením zápisu Libora Kočtaře, zaměstnance OÚ, ověřením zápisu pověřilo zastupitelstvo Karla Janíčka a Stanislava Balíka ml. Navržený program byl schválen jednomyslně.

Toto jednání zastupitelstva proběhlo mimo pravidelný, zhruba tříměsíční rozvrh. Na předchozím, prosincovém zasedání, byla znovu, již poněkolkáté otevřena otázka systému svozu odpadu. Starosta tehdy přislíbil, že v průběhu měsíce ledna svolá tzv. pracovní poradou zastupitelů, jež by se tomuto problému věnovala. Posléze však, po různých debatách, svolal řádnou schůzi zastupitelstva, která se bude věnovat pouze a jenom odpadům a která, pokud k tomu bude vůle, přijme i konkrétní opatření, což by na pouhé pracovní poradě nešlo.

#### **Snížení ztráty obce na náklady spojené se sběrem, tříděním, odvozem a likvidací komunálního odpadu**

Základem jednání byly podklady a návrhy pana Josefa Janka. Každý ze zastupitelů obdržel podklady, které jasně ukazovaly několik nepříznivých trendů bludovského hospodaření s odpady. Předně – v přepočtu na obyvatele máme velmi málo vytríděného odpadu, a to jak v porovnání s obcemi okolními, tak obcemi srovnatelně velkými. Velmi výrazně v Bludově narůstá celkový objem vyprodukovaného odpadu (v popelnicích), aniž by úměrně tomu rostlo množství odpadu vytríděného (plasty, sklo). Jde zřejmě jednak o to, že občané ruší u svých domků komposty a veškerý organický odpad ukládají do popelnic, dále se často ukazuje, že popelnice slouží i k odvozu stavební suti při rekonstrukcích.

Problémem je to, že čím víc netříděného odpadu vyvážíme, tím víc obec platí a tím víc pak logicky chce po občanech. Naopak – čím víc odpadu se vytrídí, tím nejenom že se vyveze méně v popelnicích, ale tím větší slevy obec dostane. Již v tuto chvíli se blížíme zákonnému stropu, kolik může obec po občanech za odvoz odpadu vyžadovat.

Cest, jak z tohoto stavu ven, je jistě

víc. Zkušenosti okolních obcí doložené J. Jankem ale ukázaly, že k výraznému zvýšení vytríděného odpadu došlo ve chvíli, kdy se rozšířila obecní „nabídka“ možností třídění. O konkrétních návrzích proto jednalo zastupitelstvo. Ani jeden nebyl přijat „navěky“. Ukáže-li se, že sběrné místo, kontejnery apod. (viz níže) neplní svůj účel, nebudou pro další období provozovány. A naopak – ukáže-li se, že tento systém funguje, může být dále posilován a doplňován.

#### **Zřízení místa zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů**

Starosta představil jednotlivá opatření, která by rada ráda uvedla v činnost. Prvním z nich je zřízení místa zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů. Jeho přínosem je ušetření financí za likvidaci části nebezpečného odpadu, protože firmy Asekol a Elektrowin zdarma odvezou tento odpad ze sběrného místa a ještě zaplatí dle váhy a počtu kusů spotřebičů.

Josef Sedláček st. vznesl připomínku, aby podmínky zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů byly projednány i u jiných firem, než je Asekol a Elektrowin. Starosta odpověděl, že to je samozřejmostí u všech obecních zakázek, že rada chce zjistit, zda zastupitelstvo vůbec zřízení takového místa podporuje. J. Sedláček Josef st. dále kriticky hodnotil podklady a žádal konkrétní čísla, kolik financí se ušetří zavedením navrhovaných opatření. K. Janíček vznesl připomínku, že při nákupu nového elektrospotřebiče je v ceně zahrnut poplatek na likvidaci vysloužilého spotřebiče, takže prodejci a výrobci by se měli podílet na likvidaci vysloužilých elektrospotřebičů. Na to reagoval místostarosta Josef Ťulpík, když řekl, že právě zmíněné dvě firmy z peněz vybraných od spotřebitelů financují provoz těchto míst.

Jan Kacar vznesl připomínku k organizaci zpětného odběru elektrospotřebičů – jaká bude provozní doba a kdo se bude starat o udržení pořádku sběrného místa. To důkladně projedná rada. Po kratší debatě zastupitelstvo jednomyslně schválilo zřízení místa zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů.

#### **Rozšíření možnosti třídění odpadů (plast, papír, sklo)**

Rada navrhla rozšíření možnosti třídění odpadů – plastu, papíru, příp. skla – zápučkou nebo nákupem kontejnerů na tyto odpady. Přínosem je snížení množství smíšeného odpadu, jehož likvidace je finančně nevýhodná a následně se zvýší finanční příspěvek od firmy EKO-KOM za třídění v přepočtu kg odpadu na jednoho občana. Nešlo by o likvidaci svozu plastů v pytlích, jako je tomu doposud, ale o souběžnou akci.

J. Sedláček st. vznesl dotaz, jestli je rozšíření počtu kontejnerů nutné při zachování stávajícího sběru do pytlů. Dále zmínil, že budou-li kontejnery rozmístěny, měla by se řešit i jejich estetičnost (např. přístřešky apod.), aby zapadaly do vesnického prostředí. S kontejnery na papír by počkal kvůli nezájmu o tento odpad ve sběrných surovinách.

S. Balík se zeptal, na kolika místech by se měly nové kontejnery rozmístit – starosta odpověděl, že prozatím asi na desíti. Oto Böser podal návrh na vybudování kotelny v oranžerii, kde by se odpadovým papírem topilo spolu se štěpkovou dřevní hmotou. Taková činnost ale vzhledem ke zplodinám není reálná. K. Janíček si myslí, že do likvidace odpadového papíru by se měly zapojit agentury, které ve velkém tisknou a rozváží množství letáků. Spalování neschvaluje. Starosta přislíbil, že se na poradě starostů Šumperska zeptá, jak ostatní obce řeší likvidaci velkého množství reklamních tiskovin.

J. Ťulpík vznesl návrh, aby byl odpadový papír namísto v kontejnerech sbírán v místě zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů. Věř, že situace ohledně cen za odpadový papír se během roku zlepší. S. Balík připomněl, že připravené návrhy nejsou výmysly od zeleného stolu, ale postupy prověřené v okolních obcích. Proto se přimlouval i za rozmístění kontejnerů na papír. Po dlouhé debatě nakonec zastupitelé 10 hlasy (1 se zdržel) souhlasili s rozšířením počtu kontejnerů na plast a sklo. Jednomyslně souhlasili s umístěním kontejneru na papír na místě zpětného odběru vysloužilých elektrospotřebičů.

#### **Návrh na snížení počtu svozů odpadů**

Rada se zamýšlela i nad tím, zda by ke snížení nákladů (platí se i za najeté km) na svoz odpadů nepřispělo snížení počtu svozů odpadů firmou SITA v letních měsících.

Na to však reagoval J. Ťulpík návrhem upravit počet svozů raději v zimním období než v letním.

J. Sedláček st. navrhl, ať obec svěří rozbor systému sběru odpadů odborníkům. Starosta vyzval ostatní zastupitele k diskusi, jak řešit likvidaci bioodpadu. O. Böser navrhl možnost vybudování kompostárny – míchat bioodpad s odpadem z ČOV Bludov. Míchání s odpadem z ČOV ovšem zpochybnil Stanislav Balík st. z pléna, když uvedl, že pole, kde se používá takto vzniklý „kompost“, musí být monitorována až patnáct let, k čemuž se nikdo nechce zavazovat. Dále O. Böser navrhl zavést systém známek u popelnic kombinovaný se sběrem vyříděných

odpadů do kontejnerů. Na to reagoval S. Balík ml., že v takové kombinaci bude řada občanů do kontejnerů na tříděný plast sypat svůj netříděný odpad, aby ušetřili. J. Kacar vyjádřil obavu z nárůstu černých skládek. O. Böser a Jaroslav Čech navrhli svoz trávy vlečkou. Starosta a místostarosta došli k závěru, že tento bod zatím nelze vyhodnotit a nebude se o něm hlasovat. Následně J. Janko vyjádřil nespokojenost se závěrem tohoto jednání.

Co je jisté, tak že záleží na občanech, kolik budeme platit za svoz odpadu. Nikde není záruka, že současný zákonný limit 500 Kč za občana, k němuž naše obec prozatím nepřistoupila, je garantován navždy, spíše naopak. Pokud bude dále narůstat

objem odpadu a nebudeme více třídít, nachystejme se na to, že budeme platit rok od roku víc.

Rád bych alespoň na tomto místě (ačkoli se v těchto člancích obvykle zdržuji osobních komentářů) poděkoval panu Josefu Jankovi. To, že ve svém volném čase – bez nároku na odměnu – vyvinul tak velké úsilí řešení problému ne svého osobního, ale problému nás všech, není vůbec samozřejmé. To, že nakonec ne vše bylo schváleno tak, jak navrhoval, je bohužel úděl rozhodování zastupitelských orgánů – vždyť komu ze zastupitelů se podařilo vždy prosadit vše tak, jak byl přesvědčen, že je nejlepší. Díky ale za každé, byť dílčí, zlepšení. Pane Janko – děkuji.

Stanislav Balík ml.

## KULTURNÍ OKÉNKO



### Jubilanti

Sbor pro občanské záležitosti  
v Bludově gratuluje jubilantům



#### V březnu 2009 oslaví:

Hojgr Antonín	Dr. Březiny	70
Mornstein-Zieroin Karel	8. května	70
Snášel Jaroslav	Na Hradě	70
Pospíšil Josef	Za Školou	75
Janiček František	Vítonínská	75
Kašecká Květoslava	Nádražní	75
Matura Karel	Špalkova	75
Macháčková Marie	8. května	80
Zatloukalová Cecilie	Úzká	80
Spáčilová Jitka	Tř.A.Kašpara	81
Miková Ludmila	Lázeňská	81
Matějčková Josefa	Palackého	81
Jílková Jaroslava	Hrabenovská	81
Plíhalová Marie	Školní	82
Zatloukal Josef	Úzká	83
Kulhaj Josef	8. května	85
Kubičková Ludmila	Bludoveček	87
Jurásková Josefa	B. Němcové	88

### Týdeník



Dne 15. března vzpomeneme 6. smutné výročí, kdy nás navždy opustila paní

**Jana Riedlová** z Bludova  
Stále vzpomínají a nikdy nezapomenou manžel a dcera Vladislava s rodinou a zeť Václav s rodinou. Kdo jste ji znali, vzpomeňte s námi.

#### Poděkování

Děkujeme místnímu hasičskému sboru a všem občanům, kteří se v pátek 13. 2. 2009 přišli naposledy rozloučit s panem

**Rudolfem Kašparem**  
Manželka a děti.

### POZVÁNKA na březen 2009

Ne 1. 3.	15.00	Pohádka o pejskovi a kočičce
So 7. 3.	14.00	Tramprská PORTA
Út 10.3.	18.00	Cest.přednáška ZTROSLOTAT A ZVITĚZIT
So 14.3.	17.00	Divadel. představení VÍKEND
Po 16. 3.	18.00	Zastupitelstvo
So 21.3.		Přehlídka harmonikářů
Po 23.3.	18.00	Cest.přednáška – Madagaskar
Pá 27.3.	19.00	Travestishow

### PRODEJE v kulturním domě

#### březen 2009

Středa 4. 3., Pondělí 9. 3.  
Úterý a Středa 10. a 11. 3. – levný textil  
Pondělí 16. 3., Pondělí 23. 3., Pondělí 30. 3.

Kulturní dům Bludov Vás zve na

## cestopisnou přednášku Madagaskar

s Ivou Baslarovou

Pondělí 23. března 2009  
od 18:00 hod.

kinosál Kulturního domu Bludov  
- Vstup volný -



# Kulturní dům BLUDOV

Divadelní soubor ŠOK Staré Město

Vás srdečně zvou na hru Ivana Krause

## VÍKEND

komedie o tom, že nevěra se nevyplácí...



Jitka Ondroučková Taha Kálová Hubert Kouřil Bára Hubíková Ruda Šmída

Režie: Bára Hubíková

Světla, zvuk, scéna: Jára Hubýč

Text sleduje, inspicient: Lida Simajchlová

**v sobotu 14. března 2009 v 17:00 hod.**

Vstupné: 30,- Kč

[www.divadelnisouborsok.wgz.cz](http://www.divadelnisouborsok.wgz.cz)

Kulturní dům Bludov  
nabízí volná místa na zájezd do Polska

## KLODZKO

Sobota 4. dubna 2009  
Sobota 25. dubna 2009

Odjezd od KD Bludov  
v 6:30 hodin

**Cena 140,- Kč**

Přihlášky v Kulturním domě Bludov

Kulturní dům Bludov pořádá zájezd  
do Moravského divadla Olomouc  
na premiéru operety  
Franz von Suppé

## BOCCACCIO

**V pátek 24. dubna 2009**

V oblasti klasické vídeňské operety je „Boccaccio“ Franze von Suppé výjimečným operetním dílem. Na rozdíl od běžných schémat operetních libret sáhli tvůrci textové předlohy F. Zell a R. Gené po inspiraci rozpustilým středověkým povídkovým dílem Giovannioho Boccaccia Dekameron. Aktuálnost humorného pohledu na svět lidských slabostí a komiky mnohdy i uměle vynucované i předstírané manželské věrnosti, umocněna v případě Boccaccia vtipnou a líbeznou Suppého hudbou, je i dodnes zárukou potěšujícího divadelního zážitku. Právě v takovém námětu mohl Suppé projevit a využít svůj jižní temperament, proměněný v pravý italský oheň a pestré barvy, jimiž vstihl prostředí i vůni renesanční Halie.

Odjezd od KD Bludov v 17:30 hodin.

Cena - vstupenka a cesta 330,- Kč

Přihlášky v KD Bludov

Kulturní dům Bludov Vás zve na  
**cestopisnou přednášku**  
s filmovým promítáním mořeplavkyně, lékařky a spisovatelky

**MUDr. Karin Pavloskové**

## Ztroskotat a zvítězit



**Úterý 10. března 2009  
v 18:00 hod.**

V roce 2003 se vydala na plavbu kolem světa na devítimetrové plachetnici O.K. Po celé trase plavby pracovala jako dobrovolnice v místních nemocnicích. V roce 2007 pokračovala v plavbě kolem světa na dvanáctimetrové plachetnici přes Indický oceán. Na neobydlených ostrovech Chagos, ležících uprostřed Indického oceánu, plachetnice ztroskotala. Karin Pavlosková však s jachtařem Petrem Mužikem plula dál - na lodi, do níž tekla voda, bez motoru a jen s málem technického vybavení. V těžkých podmínkách zdolali ve dvou lidech vzdálenost 6000 km. Náročná plavba získala v "Royal Yacht Club of South Africa" prestižní ocenění. V roce 2007 získala Karin Pavlosková cenu „Osobnosti roku“, udělovanou Českou asociací námořního jachtingu.

**- vstupné dobrovolné -**

Kulturní dům Bludov,  
Česká táborská unie - jesenická oblast  
a Táborský oddíl Delaware Bludov  
srdečně zvou na

## Oblastní kolo TRAMPSKÉ PORTY



**v sobotu 7. března 2009  
začátek ve 14.00 hod.  
Kulturní dům Bludov**

Celá akce proběhne za účasti nejlepších kapel z našeho regionu. Sálám se rozezní písničky tramské, folkové, country i bluegrassové.

Porota určí vítěze v kategorii interpretační a autorské.

Diváci rozhodnou, který interpret obdrží cenu diváka. Vítězové postoupí do semifinále a finále soutěže „Českého národního kola“ v Řevnicích u Prahy, které se koná 26. - 28. 6. 2009.

Zveme všechny příznivce této muziky,  
přijďte podpořit soutěžící a zpřijemnit si sobotní odpoledne.

**- vstupné 30 Kč -**

## Stálá expozice fotografií

Od poloviny března letošního roku bude v kinosále Kulturního domu Bludov umístěna stálá expozice fotografií. Obměňována bude jednou za 2 měsíce a k vidění bude v době, kdy je kulturní dům otevřen pro veřejnost, tj. pondělí 10 – 16 hodin, úterý, středa a pátek 10 – 12 hodin a ve čtvrtek od 10 do 17 hodin.

**Srdečně Vás zvou František Polách a Evžen Horák**

Kulturní dům Bludov  
vás zve na  
na vystoupení skupiny

## KRÁLOVNY NOCI TRAVESTI SHOW

**V pátek 27. března 2009  
v 19:00 hodin**

Vstupné – v předprodeji 100.- Kč,  
před vystoupením 120.- Kč

**stolová úprava – občerstvení  
vstup do KD od 18:00 hodin**

Pionýrská skupina Bludov pořádá letní dětský tábor

## Hynčice pod Sušinou 2009

- od soboty 4. 7. do neděle 12. 7. 2009
- pro děti od 6 do 15 let
- ubytování ve zděné budově
- strava 5x denně
- odjezd autobusem od KD Bludov

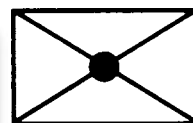
**cena 2300.- Kč**



**PŘIHLÁŠKY**  
v Kulturním domě Bludov  
tel.: 583 238 177, 736 609 734,  
581 021 852.

## LISTÁRNA

Listárna obsahuje příspěvky, které vyjadřují názory svých pisatelů, a redakční rada se s nimi nemusí ztotožňovat.



## Lymfatická masáž

Starost o naše zdraví není jednoduchou záležitostí. Nicméně chceme-li po světě (a po Bludově) ještě nějakou dobu chodit, nezbyvá nám, než se svému zdraví věnovat. Často si myslíme, že stačí se v zimě teple oblékat, v létě otužovat, občas sníst nějakou zeleninu a držet se dál od sladkostí. Lidské tělo je ale mnohem složitější. V dnešním článku si představíme jednu jeho často opomíjenou součást, a sice lymfatický systém

### Jak funguje lymfatický systém?

Lymfatický systém je nedílnou součástí imunitního systému a také informačního systému člověka. Je to vlastně jediný systém, jenž uchovává a transportuje z těla ven škodliviny, které jednak vznikají při funkci organismu, jednak do něj vnikají z vnějšího prostředí vzduchem a potravinami. Protože je tento systém hlavním faktorem obranyschopnosti organismu, má rozhodující podíl na všech nemocech dnešní doby.

Lymfatický (mízní) oběh se velmi podobá oběhu krevnímu. Větší lymfatické cévy jsou podobné jako žíly, lymfatické kapiláry jsou rozptýleny přes celé tělo. Součástí tohoto systému jsou i lymfatické uzliny a orgány (kostní dřeň, slezina, brzlík). Největší vliv na tvorbu, kvalitu a proudění lymfy mají orgány jako žaludek, slinivka a slezina, jež plní v organismu sekretní funkci. Navíc přímo ovlivňují výživu svalů, tedy systémem nejvíce napomáhající oběhu lymfy. Proto vhodná výživa a správná funkce těchto orgánů hraje významnou roli v celkové obranyschopnosti organismu.

Hlavní funkcí lymfatického systému je vstřebávání přebytečné tekutiny a její návrat do krevního řečiště, vázání tuků a účast na fungování imunitního systému. Uzliny zachycují nečistoty proudící lymfou a vylučují je z organismu. Lymfa tedy odvádí z těla všechny toxické látky, které naše tělo přijímá. Za normálních okolností protéká lymfatickým systémem denně zhruba 4 litry tekutin. Obsahují vodu, bílkoviny, tuky, soli, odumřelé buňky, bakterie, látky vzniklé jako odpad metabolických procesů.

### Jak se projevují poruchy lymfatického systému?

Každá větší ekologická zátěž, jizvy po zraněních a operacích,

staré infekce v mandlích, dutinách hlavy nebo kolem zubů v čelistech (tzv. ložiska) jsou rušivými poli pro organismus a mohou zpomalit nebo zastavit průchod lymfy, způsobit otok, napětí, bolest, hromadění různých toxinů a posléze zánětlivé změny v okolí i na vzdálených místech.

Nadměrné zatížení lymfatického systému toxiny, stresem, příp. poškození lymfatických cév úrazem, operací, infekcí apod., se většinou nejprve projevuje „obyčejnou“ únavou nohou, později celého těla, psychickým podrážděním, otékáním nohou především v oblasti kotníků, hlavně večer a po velké námaze, později otoky v břiše nebo v obličejí, často přisuzovaným otokostem, lymfedémy, otoky očních víček, mízních uzlin, dechovými potížemi bez zřejmé vnější příčiny, sklonem k infekčním nemocem z oslabení imunitního systému a v neposlední řadě vznikem nádorových onemocnění.

## MASÁŽE



- Lymfatické masáže
- Meridianové masáže
- Regenerační aroma masáže

Masáž zprůchodňuje tok lymfy, odstraňuje otoky, pocit těžkých nohou. Odstraňuje bolesti zad, krční páteře. Tělo lépe regeneruje.

**Cena 149 Kč / 45 minut**

**Tel.: 608 826 653**

**Bludov, J. Žižky 285 (horní konec u rybníčka).**

### Lymfatická masáž (Lymfodrenáž)

Masáží je vhodné ošetřovat zejména místa projekce zón lymfatického systému jako celku. Vhodné lymfatické masáže s prvky akupresury na těle a jeho částech (mikrosystémech) s použitím různých masážních prostředků a zábalů z různých bylin a éterických olejů, doplněné upravenou stravou, bylinnými, ovocnými a zeleninovými čistícími kúrami, včetně dechových a jiných cvičení a vhodných sportů zlepšujících proudění lymfy, jsou tou nejlepší prevencí pro všechna onemocnění. Odstranit celulitidu, ulevit oteklým nohám, zrychlit metabolické procesy v těle, vyplavit toxické látky. To vše dokáže lymfatická masáž.

### V čem tkví tajemství lymfatické masáže?

Tato speciální masáž má za úkol obnovit a zvýšit oběh lymfy. Lymfatický systém totiž nemá svoji pumpu. Jestliže nepracuje nebo je jeho činnost zpomalena, zůstávají zbytky látkové výměny v tkáních. Tukové buňky zvětšují svůj objem, vytvářejí se tukové polštářky, pomerančová kůže a otoky. Pomocí cíleného masážního tlaku a směru je možné lymfu aktivovat a dosáhnout odplavení škodlivin z těla ven. Lymfodrenážní masáž by měl provádět lymfoterapeut, který jemnou a přesně určenou technikou manuální lymfodrenáže odblokuje hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven. Tato metoda je přirozená a lékařsky zdůvodněná. Je nejen účelná, ale navíc velice příjemná a relaxační.

### Kdo lymfatickou masáž potřebuje?

Podle odborníků je lymfatická masáž vhodná jako preventivní opatření pro lidi vystavené dlouhému stání. Pomáhá také rychlejší regeneraci po fyzické zátěži, turistice, sportu. Užívá se jednak při léčbě otoků, ale také ke zlepšení stavu pokožky, ke zrychlení metabolických procesů, slouží k detoxikaci těla, ordinuje se i při rekonvalescenci po liposukcích, k prevenci vzniku křečových žil či celulitidy. Aby se dosáhlo nejlepších výsledků a efekt byl vidět, doporučuje se docházet na lymfatickou masáž

(lymfodrenáž) alespoň dvakrát v týdnu, minimálně však jednou týdně. Doporučený počet je deset masáží. Poté by měla následovat jednou měsíčně udržovací kúra.

### Co vše lymfodrenáží masírovat?

Nejžádanější jsou lymfatické masáže dolních končetin a hýždí. Kromě příznaků celulitidy umí odstranit otoky, pocit těžkých nohou, ulevit od svalové bolesti atd. Je však dobré masáž spojit s pravidelným pohybem např. jízdou na kole, plaváním či s delšími procházkami. Oblíbené jsou i lymfatické masáže k odstranění otoků v obličejové části, otoků očních víček, k redukci „váčků“ pod očima a „druhé brady“. Využit je lze i při léčbě akné či v boji proti vráskám. Při potížích s častými migrénami a bolestmi hlavy, otoky rukou a prstů, bolestmi svalů je možno využít lymfatickou masáž také. Lymfatická masáž není vhodná pro osoby s implantáty, těžší srdeční vadou, velmi vysokým krevním tlakem a nedoporučuje se ani v těhotenství. Po prvních ošetřeních je cítit výrazné uvolnění, dostavit se může i zvýšené vyměšování sliznic (nosní dutiny, střeva aj.), někdy se dostaví větší žízeň, zdravý pocit hladu a častější zívání.

### Léčba celulitidy

Celulitida, tzv. pomerančová kůže, trápí většinu žen. Její hlavní příčinou je zanášení těla toxiny a škodlivými látkami a nedostatečná funkce lymfatického systému, který je hlavně odpovědný za odvod škodlivin z tkání. Často je na vině špatná životospráva a nedostatek pohybu. Lymfatický tok se tak zpomalí. Proto je při léčbě celulitidy důležité především aktivovat lymfu, aby rychleji proudila a odváděla z těla toxické látky. Starým známým doporučením je tedy více se hýbat, upravit stravu, dbát na svůj pitný režim (2 - 3 litry tekutin denně) a naordinovat si lymfatické masáže. Když se podaří vše vhodně zkombinovat ještě s nějakými krémy, vzhled pokožky postižené celulitidou se jistě zlepší.

*Stanislav Ceh*

## Těšíme se do školy

Nejstarší děti z mateřské školy už se moc těší do školy. Celý jeden lednový týden si vyprávěly, co je ve škole čeká, učily se básničky a připravovaly se k zápisu do školy. Nejdůležitější událostí týdne byla 13.1.2009 návštěva Základní školy Bludov. Naše předškoláky přivítala paní ředitelka s paní zástupkyní a zavedly nás do 1. třídy. Děti pozorovaly prvňáčky při

učení, měly možnost si vyzkoušet sezení v opravdové lavici a prohlédnout si Slabikář a sešity kamarádů. Navštívily také jídelnu a v tělocvičně si zadováděly při pohybových hrách.

Na návštěvě ve škole se předškoláčkům moc líbilo a nemohli se dočkat zápisu, na který je paní ředitelka pozvala.

*učitelka, Mateřská škola Bludov*



## Ples

Dne 14.2.2009 proběhl další fotbalový ples, který považujeme za jeden z nejvydařenějších. Vodítkem jsou ohlasy návštěvníků, kteří ocenili nejen širokou nabídku naší kuchyně, ale bohatou a širokou tombolu, kdy letos mohl něco vyhrát opravdu každý. O tu správnou plesovou náladu se letos starala nově hudební skupina Jupiter a určitě nás nezklamala.

Touto cestou bychom rádi poděkovali všem sponzorům, kteří nám i v dnešní nelehké době neukázali záda a nadále nám zachovávají svou přízeň, bez které by pořádání podobného plesu nebylo absolutně možné.

Věříme, že i další fotbalový ples bude neméně úspěšný a již nyní se těšíme na shledanou v termínu 6.2.2010.

### Oddíl kopané

**ABA Šumperk** – kovovýroba, **Agrega**, **Bank Karel** – Kartotisk, **Bludovská a.s.**, **Böser Oto**, **Cukrárna u kostela**, **Fortex**, **GV Musil** – svět koupelen, **Hrdina Pavel** – prodej nábytku,







**Hroch Luboš**, **Indra** – nářadí a domácí potřeby, **Jarýn Aleš** – vody- topení- plyn, **Kedul** – velkoobchod s nářadím, **KON-RAPS** – Konečný – prodej koření, **Kouřil** - stolárna, **Kašecký Vít**, **Lázně Bludov**, **Los Bohuš** – tesařství, **Macte** – pracovní pomůcky, **Markovský** – zemní práce, **Moudrý Pavel** – izolace střech, **MK Fruit** – velkoobchod s ovocem a zeleninou, **Markovský** – pozemní práce, **Nimmrichter Jiří** – pohostinství, **Nuget** – velkoobchod s potravinami, **Obecní úřad Bludov**, **Obecní lesy**, **Palírna Ťulpík**, **Parapety** – Sadil Radek, **Pekárna pod Poštou**, **Plhák Zdeněk**, **Pneuservis Matěj**, **Probyt** – prodej brusiva, **REMI** – Chmelař René, **RK model** – výroba modelářských potřeb, **Schauer Antonín** – pohostinství, **Schauer Radek** – stolárna, **Skoumal Jiří** – novinový stánek, **Sokol Bludov** – oddíl kopané, **Svedek** – sport. potřeby, **Špička Tomáš** – pohostinství, **Šimek Jiří** – pohostinství, **Špička Radek** – pohostinská činnost, **Špička František** – malířská činnost, **Taxi služba** – Pavel Hegedüs, **Urban Petr** – potraviny

KOLO den-daturn hodina	MUŽI "A" I. B sk. C		KOLO den-daturn hodina	MUŽI "B" II.tř. - OP		KOLO den-daturn hodina	DOROST OP sk. A		KOLO den-daturn hodina	Starší žáci OP - sk. B	
	doma	venku		doma	venku		doma	venku		doma	venku
			14 Ne 21.3. 15:00	Loštice B							
			15 So 28.3. 15:00		Postřelmov						
So 4.4. 16:00	Ruda n.Moravou		16 Ne 5.4. 16:00	Hanušovice		12 So 4.4. 13:30		Rovensko			
So 11.4. 16:00		Javorník	17 Ne 12.4. 16:00		Podolí	13 So 11.4. 13:30		Postřelmov			
So 18.4. 16:30	Nový Malín		18 Ne 19.4. 16:30	Rapotín		14 Ne 19.4. 14:00	Hanušovice		12 Ne 19.4. 10:00	Oskava	
Ne 26.4. 16:30		Lesnice	19 Ne 26.4. 16:30		Zvole	15 So 25.4. 14:00		Bratrušov	13 So 25.4. 14:00		Libina
So 2.5. 16:30	Bělá p. Pradědem		20 Ne 3.5. 16:30	Bratrušov		16 Ne 3.5. 14:00	Nový Malín		14 Ne 3.5. 10:00	Zvole	
Ne 10.5. 16:30		Libina	21 Ne 10.5. 16:30		Úsov	17 Ne 10.5. 9:00		Sobotín	8 Ne 10.5. 13:30		Lukavice
So 16.5. 16:30	Bohdíkov		22 Ne 17.5. 16:30	Sudkov		18 So 4.10. 13:00	Bohdíkov		9 Ne 17.5. 10:00		Leština
So 23.5. 16:30		Supíkovice	23 So 23.5. 16:30		Brničko	10 So 23.5. 14:00		Sudkov	10 Ne 24.5. 10:00	Loštice	
So 30.5. 16:30	Hrabišín		24 Ne 31.5. 16:30	Písařov		11 Ne 31.5. 14:00	Jindřichov		11 Ne 31.5. 12:00		Jestřebí
So 6.6. 16:30	Sobotín		25 Ne 7.6. 16:30	Dubicko							
So 13.6. 16:30		Jindřichov	26 So 13.6. 16:30		St. Město						

Rozpis Starších a Mladších přípravek vyjde v příštím čísle Bludovanu.

## ŽELEZÁŘSTVÍ BLUDOV 583 238 423, 603 748 119

UVEDENÉ CENY JSOU VČ. DPH, AKČNÍ NABÍDKA PLATÍ OD 1.2.2009 DO 30.6.2009 NEBO DO VYPRODÁNÍ

 <p><b>ELEKTRICKÉ ŘETĚZOVÉ PILY</b></p> <p>ES-33A 3 150,- 2 590,- ES-38A 3 250,- 2 790,- ES-42A 3 520,- 2 990,-</p> <p>ES-33 A ES-38 A ES-42 A Napětí 230 V 230 V 230 V Výkon 1 800 W 1 800 W 1 800 W Délka řetězu 30 cm 35 cm 40 cm Hmotnost motoru 3,8 kg 3,8 kg 3,8 kg Objem nádrže 200 ml 200 ml 200 ml</p>		 <p><b>3 990,-</b> žebřík trojdielný univerzální Eurostyl 315/711 3x11, 18 kg.</p> <p><b>BARVY LAKY</b></p>		 <p><b>MOTOROVÁ PILA</b></p> <p>PS-4535 7 500,- 5 490,-</p> <p>Dřevňák Výkon 45,1 cm<sup>3</sup> 1,7 kW 6,1 m/s<sup>2</sup> 9,1 m/s<sup>2</sup> 0,37 l 0,24 l 35 cm 4,75 kg</p> <p><b>Makita</b> NABÍDKA PŘÍSLUŠENSTVÍ MAKITA</p>			
<p>Komínové roury, kolena</p> <p>vodovodní baterie</p>		 <p><b>POPELNICE</b> zn - 799,- PVC - 899,-</p>		 <p><b>PLETIVO</b> 150 PVC 67,- Kč/m</p>		 <p><b>NÁŘADÍ FISKARS PROFI</b></p> <p>1 052,- 1 169,- 1 278,-</p> <p>702,-</p>	

## Jak jsme lyžovali...

V naší MŠ se snažíme vymýšlet novoty a tím oživit léty zaběhnutý systém. Jedním z mnoha nápadů je lyžařský kurs. Nejprve jsme si malou upoutávkou otěstovaly zájem rodičů o tuto formu pohybové aktivity a po kladné odezvě nám začal kolotoč neviditelné, zato však náročné práce. Zajistit místo, instruktory, dopravu, stravování, pojištění, domluvit ceny a mnoho dalšího... Na konci však stálo zjištění, že naše práce stála za to. Pokusím se vám několika střípky a postřehy přiblížit pět dnů, které jsme strávili v Loučné nad Desnou:

Vše začalo pondělním rámem, kdy jsme se poprvé obtěžkání batohy, lyžařským vybavením a vším potřebným nalodili do autobusu, který nás přivezl před hotel, ve kterém jsme děti obuly do lyžáků, zkontrolovaly oblečení, přes které si všechny přetáhly svítivé oranžové reflexní vesty a s helmami na hlavách se vydaly směrem k lyžařskému areálu. Byl to pro nás nezapomenutelný pohled na dvanáct malých svítivých „kosmonautů“, šinoucích se opatrnými krůčky po cestě. Po přivítání a seznámení se s instruktory si děti nasadily lyže a ejhle – sníž pod lyžemi klouže!

Začalo učení. Po prvních nesmělých pokusech zakončených pády, kdy na sněhu leželo dítě, vedle něj mladá instruktorka,



kteřá názorně a se zaujetím ukazovala, kterak postupně poskládat nohy, ruce, tělo, lyže a hole tak, aby ležící malý začínající lyžař dokázal sám vstát... Jiný instruktor po svahu couval a jeho obloučky kopírovaly malé svítivé postavičky, další učil děti zvládat lyžařský vlek a odpoledne již po svahu popojížděly oranžové skupinky se svými instruktory a pomalu začínaly pilovat a vylepšovat své lyžařské umění. I oběd jsme zvládli na výbornou. Děti způsobilně seděly a bez štěbetání, které bývá obvyklé při jídle ve škole, jim chutnalo díky únavě tak, že během chvíle se talíře blýskaly jako by právě vyjely z myčky. Po obědě měly volnou chvíli na odpočinek. Hrály si, malovaly nebo jen tak seděly a povídal. No a znovu na svah! Po skončení výcviku děti opět musely dojít několik stovek metrů zpět k hotelu, kde se přezuly z lyžáků do obyčejných bot, dostaly svačinu a už před dveřmi stál autobus, který nás odvezl zpět do Bludova. Únava byla taková, že jsme některé děti musely budít, ale další den stály všechny opět před autobusem a těšily se na další výcvik. A tak to šlo den za dnem, jen děti se stále zlepšovaly, proto pro ně instruktoři připravili na závěr závody ve slalomu. Nebudu zde psát, kdo byl první nebo druhý. To není podstatné. Vyhrály všechny!

Na závěr bych chtěla poděkovat dětem za vzorné chování, všem instruktorům a instruktorkám za jejich nezměrné úsilí při výuce a v neposlední řadě všem dozorujícím učitelkám, které prostály každý den několik hodin ve sněhu a zajišťovaly veškeré „služby“ a servis našim malým začínajícím sportovcům – sjezdařům.

*Ivana Kouřilová – ředitelka MŠ*



## ZPRÁVY ZE ŠKOLY

### Vyjádření k podvodnému dopisu

Ráda bych Vás informovala o problému, který se přímo dotýká mé osoby a jména základní školy.

Na Krajský úřad Olomouckého kraje byl koncem ledna zaslán dopis, který byl podepsán jménem mým a jménem mé zástupkyně. Obsahem dopisu byla žádost o přešetření náplně práce pedagogických pracovníků v lázeňské škole v době, kdy nejsou v láních léčeny děti školou povinné. Pisatel uvádí, že tyto informace zajímají zaměstnance základní školy a tudíž se

na ně vedoucího odboru školství prostřednictvím nás dotazují.

Od obsahu dopisu se distancujeme a způsob jednání pisatele je pro nás morálně nepřijatelný. Je zcela pochopitelné, proč se autor tohoto dopisu nepodepíše vlastním jménem a schovává se za někoho jiného.

Pokud má kdokoli k vedení obou škol jakýkoli dotaz, může se obrátit na mě i paní ředitelku lázeňské školy, bez toho, aby psal nedůstojné podněty nadřízeným orgánům.

*Ilna Křivohlávková*



**Pěvecká soutěž**

Ve středu 21.1.2009 proběhlo školní kolo soutěže „Moravský zvoneček“. Do okrskového kola v DDM Víla Doris porota vybrala tyto žáky:

Do I. kategorie ( žáci I. – II. tř.):

Barboru Filipovou	1. místo
Petra Kellera	2. místo
Alžbětu Váňovou	3. místo

Do II. kategorie ( žáci III. – V. tř.):

Janu Černíčkovou	1. místo
Kláru Opravilovou	2. místo
Jiřího Odrščila	3. místo

Všem postupujícím žákům přejeme hodně štěstí v okrskovém kole.

*Irena Dokoupilová*

**Okresní kolo ve šplhu**

Po školním kole ve šplhu žáků 2. – 5. tříd /proběhlo v lednu/ se žáci naší školy 18. února 2009 zúčastnili okresního kola na VI. ZŠ v Šumperku. V konkurenci nejlepších škol si velmi dobře vedli naši druháci. Družstvo ve složení Pepa Strmiska, Petr Heller, Lucie Slaměňíková a Anička Konečná skončilo na 2. místě. Mezi jednotlivci si diplom za 2. místo přivezl Pepa Strmiska ze 2. třídy a Terežka Matějová ze třetí třídy obsadila místo třetí. Blahopřejeme.

*Mgr. Eva Macková*

**Soutěž v sudoku**

Ve čtvrtek 22. ledna se uskutečnila soutěž v SUDOKU pro všechny žáky, kteří si rádi procvičují mozkové buňky. Právě pro ně je tato „matematická křížovka“ jako stvořená. Z těch, co se zúčastnili, se nejlépe umístili tyto žáci:

kategorie 1. stupeň:

1. Pavel Feit
2. Barbora Balatá
3. Jiří Valenta

kategorie 2. stupeň

1. Lucie Nikolovová
2. Michaela Brokešová
3. Veronika Balharová

**Zápis dětí do 1. ročníku**

V pátek 6.2.2009 proběhl v naší škole zápis nových prvňáčků do školního roku 2009/2010. Děti byly přivítány jejich budoucí paní učitelkou ve vyzdobené třídě a společně se svými rodiči si prohlédly školu, která je svou atmosférou přivítala jako „paní Zima.“ Měla by se stát jejich druhým domovem na příštích 9 let. Také projevily svou „školní připravenost“ v různých zábavných úkolech a odnesly si dárky a fotografie jako vzpomínku na tento den. Do 1. ročníku bylo zapsáno 29 žáků.



### Pyžamový bál

Žáci, kterým se nevydařilo vysvědčení podle jejich představ, si mohli zlepšit náladu ještě týž den v podvečer. Mohli totiž přijít do školy v pyžamu a zatančit si a zasoutěžit na pyžamovém bále, který měli ve své režii žáci 9.A. „Bálování“ v netradičních společenských úborech probíhalo v tělocvičně a tance chtiví účastníci se mohli naučit i nový disco-tanec. S mladšími tanečníky přišli i rodiče a na závěr nechybělo ani vyhlášení a ocenění majitelů nejlepších pyžamových úborů.



### První vysvědčení

Půl roku uplynulo jako voda a naši nejmladší žáci prvňáčci dostali své první vysvědčení. Ve čtvrtek 29. ledna 2009 jsme rozdali žákům pololetní vysvědčení, které mělo zhodnotit výsledky jejich práce za uplynulé školní období. Děti se mohly radovat z pěkných známek a porovnat své zasloužené vysvědčení s vlastním sebehodnocením. Někteří měli pocit, že by mohli ve svém úsilí přidat, někteří byli sami se sebou spokojeni. Já bych chtěla prvňáčky pochválit za jejich vynaložené úsilí a snahu a poblahopřát jim k právoplatnému zařazení mezi žáky základní školy. Udělali velký kus práce a ze školkáčků jsou teď opravdoví školáci.

Prejeme dětem, aby se jim nadcházející pololetí podařilo stejně dobře, jako to první nebo ještě lépe.

*Třídní učitelka 1. třídy Mgr. Michaela Minářová*



### Recitační soutěž

Týden po školním kole pěvecké soutěže přišla na řadu recitační soutěž. Zájemci z žáků 1. stupně, kteří se rádi veřejně prezentují, se představili s básněmi různých žánrů od různých autorů. Po zdařilých vystoupeních se nejlépe umístili tito nadějní recitátoři ve třech kategoriích:

kategorie 0 (1.ročník)

1. Filip Matějček
2. Daniela Drážná
3. Jirka Sadil

kategorie 1 (2. a 3. ročník)

1. Anička Konečná
2. Beáta Jánětová
3. Bětuška Jánětová

kategorie 2 (4. a 5. ročník)

1. Jana Černíčková
2. Martina Muroňová
3. Iveta Ospálková



### Zimní sportovní den

Ve čtvrtek 5.2.2009 konečně nadešel dlouho očekávaný „zimní sportovní den.“ I když počasí mu moc nepřálo, tak se přesto vydařil. Žáci se podle svých přání rozdělili do tří skupin, a tak si ho každý užil podle svého. Téměř plný autobus odjel do Štědrákovy Lhoty, kde si všichni přítomní pochvalovali půldenní lyžování. Další 2 autobusy zamířily na zimní stadion do Šumperka, kde někteří pořádně projeli svoje dávno nevyvětrané brusle. Třetí skupina využila okolí Bludova k dopolední pěší túře. Pochvalu zaslouží žáci 1. ročníku, kteří došli až ke kostelíčku nad Hrabnovem.

