



V TOMTO VYDÁNÍ ZPRAVODAJE:

- SVÁTEČNÍ SLOVO STAROSTY OBCE
- ZASTUPITELSTVO OBCE
- OBECNĚ ZÁVAZNÉ VYHLÁŠKY
- ÚZEMNÍ PLÁN OBCE
- TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA ON-LINE
- ROZHOVOR: PETRA BĚHALOVÁ



Milí spoluobčané, vánoční svátky jsou za námi a my plynule vstupujeme do nového roku 2021.

Jaký byl rok 2020? Byl to rok velice zvláštní, ovlivněný celosvětovou

pandemií covid-19.

Tato nemoc ve velké míře utlumila život nejen v naší obci, ale v téměř celém světě. Není třeba vyjmenovávat, kolik kulturních, sportovních a dalších akcí, které se měly v Postřelmově konat, bylo zrušeno či odloženo. Mezi nejvýznamnější patří setkání družebních obcí Moyenneville (Francie) a Willingham by Stow (Velká Británie), které se mělo konat v červenci, nebo oslavy 140 let od založení hasičského sboru v Postřelmově. I přes všechna omezení však život v obci pokračoval dál.

Po chodníku a odstavných stáních proběhla na ulici Osvobození oprava vrchní vrstvy asfaltové komunikace až po most přes Moravu. Na čistírně byla dokončena rekonstrukce mechanického přechištění a na ulici 1.máje byl zcela opraven most včetně části břehu.

Největší stavební akcí byla v tomto roce výstavba víceúčelového areálu u Pískáče, která by měla být dokončena v červnu 2021. Nepodařilo se zahájit vybudování specializovaných učeben na základní škole a odložena byla i oprava ulice Klubovní,

stejně jako práce na zdravotním středisku.

Kromě dokončení výše zmíněného sportovního areálu máme v roce 2021 naplánované opravy a rekonstrukce na zdravotnickém středisku a také opravy veřejného osvětlení na Novém dvoře a v ulici Spojovací a opravu ulice Klubovní. Vše bude závislé na finančních možnostech obce a případných dotacích. Průběžně vás budeme informovat ve Střele, v rubrice „Stavební akce v obci“.

Společně s mikroregionem Zábřežsko připravujeme projekty „Zábřežsko třídí“ a „Zábřežsko kompostuje 2“. Hlavním cílem je dodat popelnice na plast jak do rodinných domů, tak k bytovým domům. K bytovým domům by měly být umístěny také kompostéry na bioodpad. Nezapomínáme ani na přípravu dalších projektů, stejně jako na nový územní plán obce.

Co vše se v roce 2021 podaří realizovat hodně závisí na míře zvládnutí pandemie covid-19. Chtěl bych tímto poděkovat všem, kteří se podílejí nejen na rozvoji obce, ale i na jakékoliv pomoci, co se týče pandemie. Zejména pak postřelmovským lékařům a sestřičkám, kteří jsou v první linii boje s touto nemocí.

Vážení občané, dovoluji abych vám jménem zastupitelstva a rady obce, pracovníků obecního úřadu i jménem svým popřál do nového roku především pevné zdraví, spokojenost a mnoho úspěchů jak v pracovním, tak v osobním životě.

Jiří Pumprla, starosta

ÚZEMNÍ PLÁN OBCE POSTŘELMOV

Dne 16. prosince 2020 bylo na zastupitelstvu obce **schváleno „Zadání územního plánu Postřelmov“** vypracované Ing. arch. Jarmilou Filipovou. **Občané mohou zasílat své návrhy či připomínky na obecní úřad Ing. Miroslavě Nezbedové do 28. února 2021.** Připomínky, které obdržíme, budou dále předány k vypořádání tvůrci Územního plánu Postřelmov společnosti *knesl kynčl architekti s.r.o. Brno*.

ZASTUPITELSTVO OBCE

Zastupitelstvo obce dne 16. 12. 2020 schválilo:



- „Zadání územního plánu Postřelmov“ včetně „Vyhodnocení výsledků projednání zadání územního plánu Postřelmov“,
- „Dohodu o převodu majetku“ – Protipovodňová opatření Postřelmovska mezi obcemi Postřelmov, Sudkov, Lesnice, Leština,
- „Darovací smlouvu“ na poskytnutí daru 45 tis. Kč skautskému středisku Bukůvka Postřelmov, z. s. na rok 2020,
- „Darovací smlouvu“ na poskytnutí daru ve výši 30 tis. Kč Folklornímu souboru Postřelmov z. s. na rok 2021,
- „Veřejnoprávní smlouvu“ na poskytnutí neinvestiční dotace 650 tis. Kč TJ Postřelmov z. s. na rok 2021,
- „Obecně závaznou vyhlášku“ č. 1/2020 o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů,
- „Veřejnoprávní smlouvu“ na poskytnutí neinvestiční dotace na realizaci projektu „Zábřežsko třídí“ mezi obcí Postřelmov a Svazkem obcí Mikroregionu Zábřežsko,
- „Veřejnoprávní smlouvu“ na poskytnutí neinvestiční návratné finanční výpomoci na realizaci projektu „Zábřežsko třídí“ mezi obcí Postřelmov a Svazkem obcí Mikroregionu Zábřežsko,
- „Veřejnoprávní smlouvu“ na poskytnutí neinvestiční dotace na realizaci projektu „Zábřežsko kompostuje 2“ mezi a obcí Postřelmov a Svazkem obcí Mikroregionu Zábřežsko,
- „Veřejnoprávní smlouvu“ na poskytnutí neinvestiční návratné finanční výpomoci na realizaci projektu „Zábřežsko kompostuje 2“ mezi obcí Postřelmov a Svazkem obcí Mikroregionu Zábřežsko,
- Z. H. do funkce přísedící Okresního soudu Šumperk na období 4 let,
- „Plán obnovy a rozvoje obce Postřelmov“ (POROP) na 2021,
- plán činnosti kontrolního výboru na rok 2021,
- plán činnosti finančního výboru na rok 2021,
- rozpočtové opatření obce Postřelmov č. 5,
- rozpočet Sociálního fondu obce Postřelmov na rok 2021,
- rozpočet Fondu obnovy vodovodu a kanalizací obce Postřelmov na rok 2021,
- rozpočet obce Postřelmov na rok 2021.

Zastupitelstvo obce vzalo na vědomí:

- zprávu předsedy kontrolního výboru o provedených kontrolách,
- zprávu starosty o činnosti rady obce od 23. 9. 2020 do 16. 12. 2020,
- zprávu o plnění rozpočtu obce od 1. 1. do 30. 11. 2020.

Usnesení zastupitelstva obce je zveřejněno na úřední desce a webových stránkách obce. Se zápisem z jednání včetně schváleného usnesení se můžete seznámit na obecním úřadě.

POKLADNA OBECNÍHO ÚŘADU

Od 4. 1. do 8. 1. 2021 bude pokladna obecního úřadu z technických důvodů uzavřena!
Děkujeme za pochopení.

SCHVÁLENÉ OBECNĚ ZÁVAZNÉ VYHLÁŠKY OBCE

OBECNĚ ZÁVAZNÁ VYHLÁŠKA OBCE č. 1/2020 – o místním poplatku za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů.

Zastupitelstvo obce na svém zasedání 16.12.2020 schválilo OZV č.1/2020 o místním poplatku, kterou se stanovuje výše úhrad za komunální odpad pro občany obce na rok 2021. Roční poplatek za komunální odpad pro rok 2021 ve výši **500,- Kč** hradí fyzická osoba přihlášená v obci, fyzická osoba, která má ve vlastnictví stavbu určenou k individuální rekreaci, byt nebo rodinný dům, ve kterých není přihlášená žádná fyzická osoba, a to ve výši odpovídající poplatku za jednu fyzickou osobu; má-li ke stavbě určené k individuální rekreaci, bytu nebo rodinnému domu vlastnické právo více osob, jsou povinny platit poplatek společně a nerozdílně.

Poplatek lze uhradit jednorázově nejpozději do 31.10.2021. Úhradu lze provést v hotovosti, platební kartou v pokladně OÚ, nebo bankovním převodem na účet obce č.1905697329/0800, variabilní číslo = prvních 6 čísel rodného čísla plátce. Obecně závazná vyhláška obce č. 1/2020 o místním poplatku za provoz je zveřejně-

na na úřední desce a webových stránkách obce.

Po deseti letech dochází k úpravě poplatku pro občany za sběr a svoz komunálních odpadů, který se pro rok 2021 navyšuje o 40,- Kč na 500,- Kč/rok. V roce 2020 došlo k nárůstu nákladů za svoz (doprava) a ukládání komunálního odpadu (skládka). I přesto, že občané zodpovědně a důsledně odpad třídí, náklady za odvoz komunálního odpadu se v posledních letech neustále zvyšují. Pokud bychom ale odpad netřídili, byly by tyto náklady daleko vyšší. Proto je důležité, aby byl odpad z domácnosti tříděn.

V roce 2021 ve spolupráci se Svazkem obcí Mikroregionu Zábřežsko je v rámci projektu „Zábřežsko třídí“ požádáno o dotaci na nákup kontejnerů a popelnic na třídění plastů. Důvodem je, aby občané měli tyto nádoby co nejbližší a pomáhali nadále snižovat množství vyprodukovaného komunálního odpadu určeného na skládku, a tak nezvyšovali poplatky za jeho ukládání.

O všech změnách ve věci odpadového hospodářství vás budeme informovat.

Děkujeme vám, že tak přispíváte ke snižování nákladů a zlepšení životního prostředí v naší obci.

OMEZENÍ PROVOZU OBECNÍHO ÚŘADU PO DOBU VLÁDNÍCH OPATŘENÍ

Úřední hodiny: **pondělí a středa 9.00 – 11.00 hod. a 14.00 – 17.00 hod.**

Dodržujte tato pravidla:

- použití ochranných prostředků dýchacích cest,
- po vstupu do budovy použít dezinfekci rukou (stojan umístěn v přízemí budovy),
- dodržování odstupu 2 metry mezi osobami.

Žádáme občany, aby v co nejvyšší míře využívali písemný, elektronický či telefonický kontakt k vyřízení svých záležitostí. Kontakty na pracovníky OÚ jsou uvedeny na webu obce Postřelmov, na str. 6 tohoto zpravodaje a v kalendáři obce. Děkujeme za pochopení.

ROZLOUČILI JSME SE ...

9.12. František Popp (86)

ZPĚTNÝ ODBĚR ELEKTROZAŘÍZENÍ A SBĚR VELKOOBJEMOVÉHO A NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Místo zpětného odběru elektrozařízení a sběr velkoobjemového a nebezpečného odpadu bude otevřeno **v sobotu 9. 1. 2021** od 8.30 hod. do 12.00 hod. a **ve čtvrtek 14. 1. 2021** od 12.30 hod. do 17.00 hod. (termíny jsou uvedeny v kalendáři obce). Elektrozařízení, velkoobjemový a nebezpečný odpad mohou odevzdávat pouze občané s trvalým bydlištěm v obci nebo občané, kteří na území obce vlastní nemovitost.

SVOZ PLASTŮ A TETRAKŮ

Svoz plastů a nápojového kartonu (tetrapak) bude proveden **v pondělí 4. 1. 2021** od 6.00 hod. Plastové láhve, kelímky, krabičky **sešlápněte co nejvíce a zmenšete jejich objem**, aby se jich do sběrného pytle (žlutá barva) vlezlo co nejvíce, a tak se šetřily žluté pytle na třídění. **Nevytvářejte odpad pro odpad.** Totéž proveďte i s nápojovými kartony (červený pytel). Termíny svozu plastů a tetrapaků jsou uvedeny v kalendáři obce.

DODÁVKA PITNÉ VODY

POPLATEK ZA DODÁVKU PITNÉ VODY A ODVOD ODPADNÍCH VOD PRO ROK 2021:

dodávka pitné vody (vodné)	22,- Kč/m ³
odvod odpadních vod (stočné)	42,- Kč/m ³

ODEČTY VODOMĚŘŮ

Do pondělí **6. ledna 2021** je nutné nahlásit stav fakturačního vodoměru odběru pitné vody za II. pololetí 2020 a to v případě, že odpočet nebyl proveden (nouzový stav) či nahlášen. Konečný stav vodoměru **je třeba nahlásit firmě Hájek – Kozlanský (HAK), s.r.o.**, Oborník 31c, a to **osobně, telefonicky** na čísle 733 747 487, 736 616 508 (od 7.15 hod do 15.30 hod.) nebo **e-mailem** hak.voda@seznam.cz. Vyúčtování vodného a stočného za II. pololetí 2020 bude doručeno v průběhu měsíce března 2021.

AKCE UVEDENÉ V KALENDÁŘI V MĚSÍCI LEDNU

Oznamujeme občanům, že všechny lednové **kulturní, společenské a sportovní akce**, které jsou uvedené v obecním kalendáři, jsou **zrušeny**. Děkujeme za pochopení.

VLOUPÁNÍ V NAŠÍ OBCI

V prosinci 2020 došlo během jednoho dopoledne v naší obci i v okolních obcích k několika případům násilného vniknutí do rodinných domů. Prosíme proto občany, aby dbali na důkladné zamykání domů a bytů a také, aby byli více obezřetní vůči okolí a neznámým osobám. Při jakémkoliv podezření se neváhejte obrátit na Městskou policii Zábřeh nebo přímo na Policii ČR.

VÍCEÚČELOVÝ AREÁL PRO TRÉNINK IZS A SPORTOVNÍ AKTIVITY MLÁDEŽE

V prosinci byla na všech stavebních objektech dokončena pokládka střešních krytin, byly zabudovány všechny okenní výplně a dokončeno zateplení obvodových stěn. Před dokončením jsou elektroinstalační a vodoinstalační práce. Podél příjezdové komunikace byl vybudován nový přístupový chodník a odstavná stání pro autobusy.

KONTAKTY NA ZAMĚSTNANCE OBECNÍHO ÚŘADU:

Ing. Jiří Pumprla, starosta		583 480 711,	724 183 457
Jindřiška Bartošová, pokladna		583 480 712,	725 060 620
Ing. Miroslava Nezbedová, ŽP a úsek dopravy...		583 480 713,	725 060 621
Luděk Nevoral, věci majetkoprávní		583 480 714,	725 060 723
Ing. Daniela Sonntágová, ekonomika		583 480 716,	725 060 624
Marie Sobotková, účetnictví		583 480 716,	774 483 886
Jana Kolářová, matrika		583 480 717,	725 060 622
Miroslav Vlášcel, správa majetku a kotelen		583 480 718,	724 183 458

KONTAKTY	OBECNÍ ÚŘAD	tel. 583 480 711	www.postrelmov.cz
	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	tel. 583 437 095	www.zspostrelmov.cz
	MATEŘSKÁ ŠKOLA	tel. 583 437 094	www.skolka.postrelmov.org
	KULTURNÍ DŮM	tel. 607 504 949	www.kulturak.postrelmov.org
	TĚLOCVIČNA	tel. 725 060 628	www.sport.postrelmov.org
	PENZION U LÍPY	tel. 725 060 625	www.penzion.postrelmov.org

HLÁŠENÍ PORUCH – vakuová kanalizace – 607 892 490

HLÁŠENÍ PORUCH – dodávka tepla a TUV z kotelen Nová a Závořická – 721 747 718

MĚSTSKÁ POLICIE ZÁBŘEH – 737 518 492

VELITEL HASIČŮ POSTŘELMOV (Mgr. Libor Sedlařík) – 602 286 235

Číslo účtu obce Postřelmov: 1905697329/0800



Hledejte slova: BULVA, CENINA, DÍLO, DOZOR, DRAK, DVŮR, ELBA, ETIKETA, FILM, GUMA, HLAD, HUMOR,

M	A	P	A	M	O	S	T	A	T	E	K	I	T	E
A	E	V	D	A	Z	R	I	Š	A	T	A	V	H	G
N	V	L	K	E	E	T	O	R	Ů	V	D	L	N	U
R	E	T	B	A	S	R	A	Z	A	J	A	I	Y	M
Á	O	R	L	A	L	O	I	Č	O	D	R	V	M	A
V	A	E	M	Í	E	Z	P	Ý	A	D	Z	P	U	A
O	Š	L	D	R	A	K	R	R	Í	Z	V	L	Z	N
T	F	D	Í	L	O	V	Í	A	A	Ě	A	R	O	I
O	O	I	N	L	M	S	Ž	T	C	N	O	O	R	N
G	Y	V	L	Í	O	M	V	A	O	K	Í	M	É	E
I	M	P	S	M	O	K	V	R	R	A	S	U	P	C
D	S	T	U	L	O	L	O	V	C	I	R	H	N	N
N	O	O	O	L	U	CH	O	C	L	Ó	P	Ů	E	E
I	N	P	2	B	CH	O	Ř	E	K	2	Ž	1	!	Ř
J	E	Z	E	V	E	C	C	E	V	O	L	A	J	K

CHLUPY, INDIGO, JALOVEC, JEZEVEC, LANO, LOVCI, KEŘ, KNĚZ, KŘEN, MAPA, MASTI, MÍSTO, MOST, NOS, NŮŽ, OČI, ODDÍL, OKOLÍ, OTKA, POLOM, PÓL, POSED, POT, PRANÍ, PUSA, ROZUMY, RÝČ, SÍRA, SRAZ, SRP, TOVÁRNA, UCHO, VATA, VĚC, VIDLE, VLIV, VLK, VRATA, ZDAR, ZEBRA, ZLA, ZRADA, ŽÍR.

Minulá tajenka:

**BOHATÉ VÁNOCE
A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK**

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA PROBĚHNE ON-LINE



Na webu www.trikralovasbirka.cz můžete přispět do virtuální kasičky. Dar bude možné posílat adresně Charitě Zábřeh, a to tak, že dárce uvede PSČ své obce. Můžete také poslat dárčovskou sms: **DMS KOLEDA 30, 60, 90 na číslo 87777**

Osobní tříkrálové koledování se v naší obci tentokrát neuskuteční.

Požehnání domovů K+M+B+2021: požehnané křídý budou k dispozici v kostelích. Kdo bude chtít, může si vzít křidu a svůj domov si označit a může nabídnout i druhým, že jim domov označí. Lidé tak mohou posloužit těm, kteří se pro křidu sami dostat nemohou, ale požehnání by rádi měli.

KULTURNÍ DŮM

• **ŘEZBÁŘSKÝ WORKSHOP – sobota 23. 1. 2021 od 9.00 hod.** Pouze pro přihlášené seminaristy. Do 15. 1. 2021 je nutné potvrdit účast (tel. 607 504 949). V případě vládních omezení se workshop přesune na 20. 2. 2021. Cena 600,- Kč. Platba na místě, vstup s rouškou. Při malém počtu zájemců bude akce zrušena.

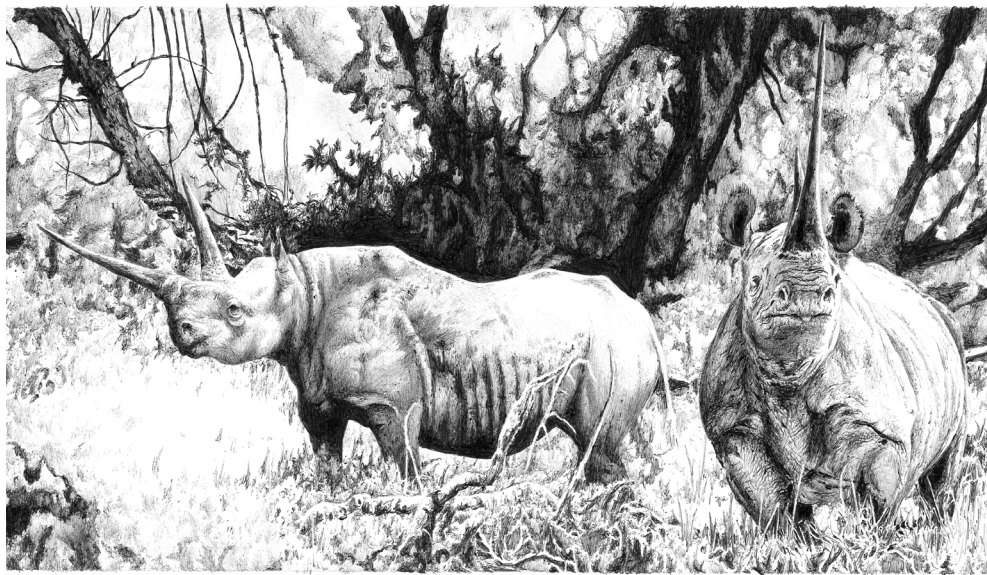
• **PŘIPRAVUJEME:** Na webu kulturního domu (www.kulturak.postrelmov.org) můžete zhlédnout upoutávku na výstavu fotografií postřelmovského fotografa **Tomáše Vágnera**, kterou plánujeme na jaro.

• **MINIGALERIE NA VERANDĚ**

VÝLOHA – BETLÉM – při své procházce ulicemi se můžete za výlohou minigalerie podívat na papírový Betlém autora Pavla Körbera z počátku 20. století.

VÝSTAVA OBRAZŮ VLADO RIMBALA

Na konec ledna 2021 plánujeme výstavu obrazů Vlado Rimbala. Malíř a ilustrátor se zaměřuje hlavně na pravěk a přírodu. Bližší informace budou zveřejněny na plakátech.



MATEŘSKÁ ŠKOLA

PŘEDVÁNOČNÍ ČAS V MŠ POSTŘELMOV

Prosinec se ve školkách nese v duchu vánočních příprav. V postřelmovské školce tomu nebylo jinak. Děti se připravovaly nacvičováním písniček a tanečků na návštěvu Mikuláše s družinou, která letos kvůli covidovému opatření byla složena z řad personálu a rodinného příslušníka. I tak byly hodné děti Mikulášem pochváleny a zlobivé pokárány. Naštěstí všechny děti slíbily, že budou hodné a další rok se budou opět těšit na jejich návštěvu. Všichni jsme se společně a pilně připravovali na překvapení pro naše nejbližší v podobě „Vánoční uzdravující akademie“, kterou natočil pan Marek



Holzmann. Tímto bychom mu rádi poděkovali. Školka se proměnila do vánoční nálady. Děti si vyzdobily třídy, společně navěsily

na darovaný stromeček od pana Osladila v chodbě školy vlastnoručně vyrobené ozdoby, upekly cukroví. Čekání na Ježíška jsme si všichni užili při zpívání koled, vyrábění i poznávání vánočních tradic jednoho z nejkrásnějších období v roce. Poslední den před vánočními prázdninami děti ochutnaly vánoční menu – vánočku, zelňačku, rybu s přílohou z kuchyně našich skvělých kuchařek a pohrály si s dárky od Ježíška.

Krásný a šťastný nový rok přejí všem dětem i zaměstnanci mateřské školy. (J. V.)





ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Covid necovid, to bychom těm nejmenším přece udělat nemohli! A tak přišel Mikuláš i do naší školy, bohužel pouze do 1. a 2. třídy. „Dospěláci“ z Markovice byli úžasní, rošťáci slibovali hory doly, holčičky úplně zbytečně plakaly... Protože, tak jako každý rok, nikdo v pekle opět neskončil. Za odvalu a snahu se polepšit nakonec samozřejmě každý dostal spoustu sladkostí...



Vánoční besídky proběhly v dopoledních hodinách, v některých třídách nechyběl nazdobený stromček, někde si školáci rozdali dárky, někde jen tak poseděli u čaje a cukroví... Koledy se letos pouze poslouchaly, a tak nezbyvá nic jiného než napsat – snad už bude o příštích Vánocích líp!





Vánoční stromky a větvičky, vůně perníkových svícnů, sváteční výzdoba, to vše navodilo krásnou předvánoční atmosféru také dětem ve školní družině. Domů si odnášely přáníčka, čertíky a různé další vlastnoručně zhotovené ozdoby. Jednotlivá oddělení měla i své besídky se zvyky, vánočními příběhy a pohádkami... Žáci nakonec dostali i dárek trochu netradiční – dva dny prázdnin navíc... ☺
(J. P.)



Mnoho z nás celoživotně řeší nespokojenost s vlastní váhou. V některých obdobích více, jindy méně. Paní **PETRA BĚHALOVÁ** (Pumprlová) dokázala se svojí váhou malý zázrak a od té doby motivuje ke zdravému životu prostřednictvím sociální sítě tisíce lidí.



Než si začneme povídat o Vašich mediálních úspěších, ráda bych se zeptala na Vaše povolání.

Vystudovala jsem učitelství pro první stupeň na Pedagogické fakultě Ostravské univerzity. Chvilku jsem učila na velké škole na okraji Ostravy. Ale vzhledem k rozchodu s mým tehdejším přítelem jsem ve zkušební době odešla a vrátila se do Postřelmov. A protože bylo volné místo na základní škole v Chromči, tak jsem tam v prosinci 2014 nastoupila.

Minulý měsíc jsme si povídaly s paní Renátou Grauovou, která v Chromči také učila a malotřídní systém výuky si velmi chválila. Jak se tam učí Vám?

Lidé se mě často ptají, jestli nechci jít pracovat do větší školy, ale mně malotřídka velmi vyhovuje. Je to pro mě daleko těžší, co se týče přípravy, protože mám ve třídě tři ročníky a nemohu si dovolit přijít nepřipravená, ale pro děti je to bezvadné. Máme i fajn malý, ryze ženský kolektiv.

Byla jste z vysoké školy připravená na malotřídní systém výuky?

Nebyla. Popravdě řečeno jsem ze školy nebyla připravená, co se týče praxe, téměř na nic. Ale mám asi štěstí na to, že mám patrně přirozenou autoritu. Děti mě nikdy nezlobily ani v Ostravě ani v Chromči.

Pocházíte ze sportovní rodiny. Který sport Vás jako dítě nejvíce bavil?

Jako předškolák jsem začala dělat mažoretky, což mě opravdu bavilo a zůstala jsem u toho dvanáct let. Měla jsem ráda aerobik, volejbal, basketbal i atletiku.

Váš bratranec Pavel Pumrla byl kapitánem národního basketbalového týmu, což je velký úspěch.

My jsme s Pavlem společně vyrůstali v Zábřehu na sídlišti Krumpach. Pavel je velký dřič a trénoval vlastně neustále. Všichni moji tři bratrance hrají basket a pamatuji si, že kvůli nim se na sídlišti zřídily basketbalové koše. Každý den tam běhali s balónem a Pavel každý den jezdil na tréninky do Šumperka a do Mohelnice. Takový úspěch je o drilu a tvrdé práci.

Jak se stalo, že jste jako velká sportovkyně tolik přibrala na váze?

Když jsem otěhotněla, tak se mi vytvořil nějaký mentální blok a já se najednou bála cokoli udělat. Když jsem přišla

do posilovny a uvědomila si, že jsem těhotná, tak jsem musela odejít. Přepadl mě strašný strach, že se mi něco stane. Úplně jsem vyřadila pohyb a porodní váha se mi vyšplhala na 122 kilogramů. Ženy v těhotenství vždy přiberou, některé méně, některé více, ale já jsem přibrala opravdu moc. Všechno mě bolelo a měla jsem různé zdravotní potíže.

Co bylo Vaším hnacím motorem ke zhubnutí?

Jednak jsem chtěla vypadat dobře vedle svého mladšího manžela a jednak mě ta váha hodně obtěžovala. Asi dva měsíce po porodu jsem začala přemýšlet nad stravou, aby to vyhovovalo jak malému Mirečkovi, tak mně. Vyřadila jsem pečivo, které mě nadýmalo, a čokoládu, která malému nedělala dobře, a začala jsem zdravě jíst. To jsem nikdy před tím nedělala, protože jsem měla díky sportu postavu dobrou. A najednou se to celé překlenulo v můj velký koníček. Začala jsem zjišťovat výhody bílkovin, luštěnin, laktózy a také počítat kalorie. A samozřejmě cvičit. Shodila jsem od porodu téměř padesát kilogramů.



Ted' vážím 76 kilogramů, což mi mnozí nevěří, ale jsem dost vysoká. Měla jsem i méně, ale to už se manželovi nelíbilo.

Mnozí lidé zhubnou, ale když přestanou držet diety, tak se jim váha rychle vrátí zpátky a mnohdy nabерou ještě víc. Co byste jim doporučila?

Změna musí proběhnout nejprve v hlavě, což bývá to nejtěžší. Člověk si řekne „od ledna budu hubnout“ nebo „od pondělí budu jíst zdravě“, ale pokud to nemá srovnané v hlavě, tak se to pravděpodobně nepovede. Takže nejprve je potřeba se přesvědčit, že to opravdu chceme a pak tomu dát vše. Není to o držení diety, ale o tom většinu času jíst zdravé a vyvážené jídlo. Když z 80% jíte tzv. zdravě, pak si z 20% můžete dát dortík ke kávě nebo třeba svíčkovou. Hlavně si nic nezakazovat. Ruku v ruce s jídlem jde pohyb. Zdravou stravou něco shodíte, ale vaše tělo nebude tak pěkné, jako když budete i cvičit. Cvičení vám pomáhá tu přebytknou kůži a celkově tělo zpevnit. Dávám i soukromé lekce a holky často přijdou s tím, že chtějí shodit nebo zpevnit zadek. Když se jich pak po pár měsících zeptám na to, jak se cítí, tak většinou slyším kromě spokojenosti s tělem také to, že se jim lépe spí nebo že nejsou tak unavené. Tím zjistí,

že benefitem není jen snížení hmotnosti, ale pro život daleko důležitější věci.

Co když jsou lidé přesvědčení o tom, že to mají v hlavě srovnané, ale stejně vždy kila nabерou zpátky?

Pak někde dělají chybu. Což je normální a poměrně časté. Pak je potřeba se dostat do tzv. kalorického deficitu. To znamená, že je nutné přijímat o něco méně kalorií než je výdej. Na internetu lze najít kalorickou kalkulačku, která jim v tom pomůže. Pokud je kalorický deficit příliš velký, tak paradoxně tělo nehubne, protože se lekne a začne si dělat zásoby. Je dobré si do telefonu nebo na počítač uložit kalorické tabulky a zapisovat si do nich veškerý kalorický příjem. To by mohlo pomoci. Ale je potřeba to vydržet a na výsledek počkat.

Nedávno jste se zúčastnila soutěže v časopisu Dieta. Proč jste se přihlásila?

Do té soutěže mě přihlásili lidé, kteří mě sledují na INSTAGRAMU. (Pozn. Petru sleduje na Instagramu téměř 20 tis. lidí). Já jsem o té soutěži věděla, ale neměla jsem odvahu. Ale tím, že si někteří lidé dali tu práci a přihlásili mě, tak jsem se rozhodla do toho jít. Byla to moc fajn zkušenost. Soutěž měla tři kategorie - proměna, jídlo a pohyb. Já jsem byla v té třetí, ale spadala jsem tak trochu do všech tří. Prošla jsem profi focením, profi líčením a setkala jsem se třeba s Ivou Pazderkovou, která nás vedla. Nakonec jsem skončila na druhém místě a velmi si to celé užila.

Svůj příběh, rady a fotografie sdílíte na sociální síti INSTAGRAM. Co Vás na tomto způsobu komunikace láká?

Instagram jsem objevila asi před sedmi lety. Vložila jsem na něj jednu fotku a pak tři roky nic. Vrátila jsem se tam v těhotenství a občas jsem tam nějakou fotku přidala. Když jsem pak začala hubnout, tak jsem začala být sdílnější a lidi to zaujalo. Při mém prvním úbytku váhy zača-



li přibývat sledující a také různé dotazy a žádosti o radu nebo o recepty. Ze začátku jsem používala speciální „hubnoucí“ diář, podle kterého jsem se řídila. Majitelka toho diáře, která je na Instagramu velmi sledovaná, mé příspěvky párkrát sdílela a proto se o mně dozvěděla velká spousta lidí. Tak funguje Instagram – tím, že vás někdo doporučí vám začnou nasakovat sledující, tzv. followeři. Díky diáři jsem hodně zhubla, ale nevyhovoval mi. Pak už jsem začala jet svojí vlastní cestou. Dávám tam různé recepty, tipy, dvakrát týdně cvičím online a může se mnou cvičit zdarma kdokoli. Cvičení má velký úspěch a já dostávám krásné zpětné vazby od mnoha lidí. Ale je to časově velmi náročné. Strávím na Instagramu tři hodiny denně, ale za ten pocit, že pomáhám ženám v jejich životních změnách, to stojí. **Člověk na to musí mít povahu, takto se veřejně otevřít lidem...**

Určitě, není to pro každého. Mám štěstí, že jsem v tomto exhibicionista. Nevadí mi zveřejňovat své fotky. Ze začátku, když jsem byla silnější, tak jsem měla strach z negativních komentářů. Ale naopak jsem zjistila, že to ženám imponuje a pomáhá. Spousta lidí na Instagramu vystupuje jako

bezchybných. Ale já přiznám, že mám strie a povislou kůži. Prostě ukazují normální život. Samozřejmě přišly chvíle, kdy jsem toho chtěla nechat, ale chybělo mi to.

Dostáváte i tzv. hejty – nenávistné komentáře a zprávy?

Mám velké štěstí, že těch mi chodí velmi málo. Taký se mi mnoho věcí, které na Instagramu vidím, nelíbí, ale nikdy by mě nenapadlo to těm lidem napsat. Takové nenávistné komentáře člověka většinou zraní, ale naučila jsem se s tím vyrovnat.

Vy máte mnoho sledujících. Je to pro Vás na Instagramu výhoda?

Je to výhoda v tom, že si vás mohou všimnout různé firmy a nabídnou vám spolupráci. Většinou jsou to spolupráce bartořového typu. Firma vám nabídne nějaký produkt, vy jej dostanete zadarmo a uděláte na něj reklamu. Mně chodí nabídky různých spoluprací tak dvakrát týdně, ale neberu všechny, vybírám si. Beru jenom ty, které mi vyhovují a které odpovídají povaze mé práce. Neberu zubní kartáčky, šampony, nikotinové náplasti, ale věci, co se týkají zdravé výživy, cvičení, ale i oblečení. Dostávám také slevové kódy pro své sledující a i ti pak mají na tyto produkty slevy. Mnoho výrobků, které takto získám, dávám dál formou odměn za různé soutěže. Ale snažím se to ukočírovat tak, abych neměla na svém profilu té reklamy moc.



Jak vybíráte recepty, které sdílíte?

Jsou to především „rychlореcepty“, aby vaření nezabralo moc času. Ale v případě, když recept sdílíte, to moc rychlovka není. Je potřeba jídlo vymyslet, uvařit, vyfotit, naaranžovat, znovu vyfotit a pak studené sníst 😊. A nakonec recept sepsat a dát to celé na Instagram.



Neláká Vás, že byste se živila jako kouč zdravého životního stylu?

Láká. Chci si udělat kurs fitness trenéra, ale zatím na to nemám bohužel čas. Nechci se stát výživovou poradkyní, ale vztít to spíše přes cvičení, které mě opravdu baví. Zároveň bych chtěla zůstat ve škole a všechno to skloubit. Děti by mi chyběly.

Narodila jste se v Zábřeze a pak jste žila v Postřelmově. Je pro Vás lepší žít ve městě nebo na vesnici?

S rodiči jsem se přistěhovala do Postřelmovy, když jsem chodila do osmé třídy. Byla to ta nejhorší doba, dospívala jsem a stěhovat se nechtěla. Ale protože jsem najednou měla vlastní pokoj a u domu zahradu, tak jsem nakonec byla ráda. Postřelmov je hezká vesnice, bohužel se tady hodně těžko shání bydlení. Kdybychom tu měli postavený domek, tak by mi tady žít nevadilo. To jsem si dřív nedokázala absolutně představit. Asi nejlepší by pro mě bylo žít v baráčku v Zábřežku, ale odstěhovat se třeba do Prahy, to bych nechtěla.

Děkuji Vám za rozhovor. (P. B.)

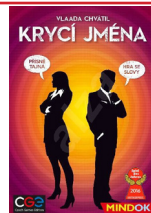


**OTEVÍRACÍ DOBA: PONDĚLÍ: 9.00 – 12.00 hod.,
ÚTERÝ: 13.00 – 19.00 hod., ČTVRTEK: 13.00 – 18.00 hod.**

KONTAKTY: tel: 588 881 765, 774 878 441

e-mail: knihovna@postrelmov.cz, web: www.postrelmov.knihovna.cz

- Oznamujeme čtenářům, že dokud nebudou knihovny opět otevřené, **mohou si dohodnout návštěvu knihovny telefonicky nebo mailem.**
- Nově jsou k dispozici **deskové hry, které si můžete půjčit i domů.** Jedná se o deskové hry: Ubongo Junior, Desítka, Desítka Česko, Desítka Junior, Bystroočko, Krabčáci, Kočka Karla, Krycí jména, Play! Gold, Přines si svou knihu, Pohádkohraní, Quarto a Legendy západu.
- **VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU.** Nový semestr začínáme 10. února 2021 tématem **Leonardo da Vinci**. Zájemci se mohou přihlásit **do úterý 9. února** mailem nebo přímo v knihovně. Více informací o VU3V najdete na stránkách *e-senior.cz*.
Kdo může studovat: osoby se statutem důchodce.
Průběh přednášky: Časová náročnost cca 1,5 hodiny 1x za 14 dní. Účastníci sledují přednášku v kolektivu přenosem z internetu na plátno. Po každé přednášce se vypracovává test.
Cena: 300,- Kč/semestr. Přijďte mezi nás ☺
- V knihovně je i v lednu vystaven **ručně vyřezávaný králický betlém**. Z lipového dřeva jej v Lichkově, před více než sto lety, vyřezal pan Josef Karger.
- Do knihovny **každý měsíc doplňujeme nové knihy**. Půjčujeme také knihy z Městské knihovny T. G. Masaryka Šumperk, z Městské knihovny v Zábřeze, z Vědecké knihovny v Olomouci a z dalších knihoven našeho regionu.
Můžete si u nás vypůjčit **audio knihy** i různé **časopisy**, jako například oblíbený časopis D Test nebo časopisy pro děti (Sluníčko, Mateřídouška, Čtyřlístek a další). Děti si mohou pohrát v **dětském koutku**. **Přijďte se k nám podívat, těšíme se na vás!**



TJ POSTŘELMOV - ODDÍL KOPANÉ

Vzhledem k nepříznivému vývoji v boji s pandemií covid-19 musíme **zrušit halový turnaj mužů** připravovaný na 22. a 23. 1. a **III. fotbalový ples**, který se měl konat 30. 1. Výbor fotbalového oddílu děkuje všem funkcionářům, hráčům a divákům za práci a přízeň v loňském roce a všem přeje úspěšný rok 2021.

Střela: měsíčník, vydává obec Postřelmov, Komenského 193, 789 69 Postřelmov, IČ 00303232. 1. číslo vydáno 22. 12. 2020. Šéfredaktor: Petra Balcárková, redakční rada: Luděk Nevorál, Iveta Petříková, Mirka Nezbedová. Dopisovatelé: P. B. (Petra Balcárková), Z. H. (Zdena Hrachovinová), I.V. (Ivana Vyhnanáková), I.P. (Iveta Petříková). Úvodní grafika: Renáta Grauová. Ilustrační foto: Lenka Hajduková, Petra Balcárková, Lucie Laštůvková, archiv Petry Běhalové, archiv Střely. Uzávěrka příspěvků: 20. den předcházejícího měsíce. Periodický tisk územně správního celku. Střelu lze prohlížet v elektronické podobě na www.postrelmov.cz; připomínky a náměty zasílejte na: strela@postrelmov.cz nebo na OÚ Postřelmov; archiv Střely na www.postrelmov.cz. Za nepodepsané články odpovídá redakce. MK ČR E 10302, určeno občanům obce Postřelmov.