

# Vyzlovský zpravodaj



číslo 5 rok 2009

Milí spoluobčané.

Nádherný podzim nás letos zahřívá hřejivými paprsky a dobíjí nás energií před blížící se zimou. Přichází krásné adventní období, které je náročné nejen na čas, ale i na naši životosprávu.

V obchodech i doma nás budou svádět různá neodolitelná lákadla a budou útočit na náš mlsný jazyček. Málo kdo těmto svodům odolá, vždyť k Vánocům to patří.

V minulém čísle jsme si začali povídat o zdravé výživě a o vitamínech.. Já se nechci rozepisovat o jednotlivých složkách potravy, protože jen o vitamínech bych mohla napsat celou knihu, ale ráda bych dnes probrala stravovací režim a návyky. To, že zdravá strava by měla být vyvážená a měla by obsahovat ovoce, zeleninu, celozrnnou mouku, správně zvolené mléčné výrobky, bílé maso, ryby, těstoviny, vejce, luštěniny, sojové výrobky, rostlinné oleje a hlavně tekutiny. Tedy dobře zvolené tekutiny, tak toto základní pravidlo asi nemusím nikomu zdůrazňovat. Nemusím ani připomínat, že mezi nevhodné potraviny patří řepný cukr, sladkosti, čokoláda, bílá mouka, smažená jídla, tučná jídla, majonéza atd.....

Zkrátka zdravý jídelníček by měl obsahovat ty potraviny, které obsahují správné bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerály. Potraviny máme tedy báječně vybrané, ale další neméně důležitou částí stravování je jejich konzumace. My Češi, aspoň podle mého názoru, na tuto část stravování neklademe moc velký důraz. Na každé jídlo, které se rozhodneme konzumovat, bychom si měli najít dostatek času. Jídel během dne by mělo být nejméně pět.

Ráno nutně začínáme snídání. Již děti vedeme k tomuto správnému návyku. Neměli bychom den začínat s prázdným žaludkem. Během dne budeme potřebovat dostatek energie a potřebujeme příjemnou formou náš organismus probudit. Představa, že žluč, která se celou noc hromadila v našem přeplněném žlučníku, bude nadále lelkovat, by nás měla odradit od myšlenky „nesnídat“. Nikdo nechceme mít problém s žlučnickovými kameny. Dále si s pokračujícím dnem dáme malou ovocnou, či zeleninovou svačinku. Musím se přiznat, že já osobně preferuji naše tuzemské ovoce, např. jablko.

Cesta tohoto ovoce od výrobce k odběrateli je nejkratší, tedy ovoce je nejčerstvější. To samé je i u zeleniny-zahrádka je zahrádka. Pomalu, či rychle ukrájeme z našich denních povinností, do kterých by měl patřit čas na oběd. Náš oběd by měl začínat již v zaměstnání, kdy se začínáme těšit na tu chvíli pauzy, kdy si dáme něco dobrého. Již v tomto okamžiku začíná proces přípravy organismu na příjem potravy. Vždyť trávicí ústrojí začíná svou práci právě slinami, které jsou v tomto procesu velmi důležité. Proto servírování, vůně jídla, malý předkrm, to vše podpoří a zahájí tvorbu nejen slin, ale i žaludečních šťáv a enzymů, které jsou nezbytné k správnému trávení.

Priměřená porce jídla a její zpracování je také velmi důležitá. Děti u jídla stále nabádáme : „nehltej, kousej“. Doufám, že my dospělí se tím také řídíme. Malý odpočinek a čas na tzv. siestu po jídle je též důležitý. Jižní národy si tuto skutečnost uvědomují a dopřávají svým zaměstnancům delší pauzu na oběd. Ruku na srdce, kdo z nás po obědě je okamžitě schopen plného pracovního výkonu? Odpoledne si zpřijemníme opět malou svačinkou a aktivním pohybem na čerstvém vzduchu. Den zakončíme klidnou lehkou večeří v kruhu rodiny. Nyní máme trochu času na vzájemné předání celodenních zážitků našim blízkým. Protože známe dávno překonaný názor, že jíst by se mělo naposledy v sedmáct hodin, dáme si před spaním něco lehce malého k zakousnutí. Příjemný zasloužený spánek a krásné sny po plnohodnotné a zdravě stráveném dni Vám přeje



-ZM-

## Oznámení.....

Starosta obce Vyžlovka svolává **Veřejnou schůzi**, která se koná dne **27.11.2009 od 19:00 h**. Schůze se koná v zasedací síni OÚ Vyžlovka. Jste všichni srdečně zváni.

## Upozornění občanům .....

**Dne 28.11.2009 od 8:00 – do 12:00 h** bude přistaven na dvoře OÚ velkoobjemový kontejner, kam budete moci uložit zdarma odpad, který není vyvážen podle svozového kalendáře.

V naší obci bude příští rok pokračovat **svoz bioodpadu**, který bude fungovat od 1. dubna do 30. listopadu. Svoz bude probíhat 1x za 14 dní. Svozový řád bude upřesněn později.  
Cenové podmínky pro vývoz nádoby o objemu: 120 l ..... 740,-Kč vč. DPH  
240 l.....966,-Kč vč. DPH

## Výsledky hospodaření obce stav k 31.10.2009

Příjmy celkem ..... 6 105 683,81 Kč  
Výdaje celkem ..... 5 154 306,40 Kč  
Celkový stav účtu k 16.11.2009 **1 575 424,80Kč**

## Poděkování.....

Milí spoluobčané, jistě jste si všimli probíhajících příprav na opravu naší kapličky. Tyto opravy se můžou uskutečnit díky sponzorům, kterým tímto děkujeme .  
K dnešnímu dni je vybrána částka v hodnotě **48 377,-Kč**.



## Ukázka zdravého jídelníčku.....

**Snídaně** musli s ořechy, jogurt, jablko

**Svačina** celozrnné pečivo, sýr cottage, paprika

**Oběd** brokolicový krém, krutí řízek přírodní, brambory, zeleninový salát s olivovým olejem

**Svačina** mandarinka, ovocný tvaroh

**Večeře I** pstruh pečený, dušená zelenina, **večeře II** knäcke brot, plátek tvrdého sýra a paprika.

## Pranostika – prosinec.

Na sv. Kateřinu zalezeme pod peřinu.

Když přijde sv. Lucie, najde tu už zimu.

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



- redakce -  
Květuše Hrabová Zuzana Marešová