

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 02/2016

zdarma!



Internet a senioři?
Není se čeho bát



Rozhovor:
Jiří Podivínský



Zdraví:
Posilujte imunitu



Seriál:
Dub

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 25-letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na špici, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zúšlechťování.

FGP[®]
TISKÁRNA

www.fgp.cz

FGP studio

Táboritů 1, 779 00 Olomouc
tel.: +420 585 119 109
email: objednavky@fgp.cz

Obsah

Rozhovor měsíce: Jiří Podivínský

strana 4



Téma: Internet slouží i seniorům

strana 8

Zdravá výživa: Posilujte imunitu pomocí citronu, řepy i pohybem

strana 10



Pozvánky

strana 12

Síla přírody: Živitel a léčitel

strana 14



Čtenářské příspěvky

strana 17

Rady, tipy, zprávy

strana 20

Křížovka

strana 23

Úvodní slovo

Milé čtenářky a milí čtenáři, pro mnohé z vás je internet naprosto běžnou součástí života. Hledáte informace, posíláte e-maily, čtete zprávy, pouštíte si videa nebo třeba nakupujete. Často potkávám seniory, kteří drží v ruce tablet či chytrý telefon a takřkajíc surfují po internetu. Proč taky ne. Třeba se po přečtení článku na stranách 8 a 9 stanou uživateli internetu i další senioři. Po tomto úvodním materiálu se v dalších vydáních můžete těšit na nový seriál pro začátečníky – Průvodce internetem. Do té doby byste ale neměli zapomínat na svoje zdraví. Možná že právě sedíte a čtete náš magazín (ať už na papíře nebo na tabletu s načtenou webovou stránkou www.moravskysenior.cz) v čekárně u lékaře, která je plná smrkajících a kašlajících pacientů. Nebo jste snad dokonce jedním z nich? Pak by vám mohly pomoci tipy na podporu imunity. Ta je totiž nejdůležitějším obráncem před nemocemi. A neměli bychom zapomenout pečovat o ni po celý rok.

Když už jsem u zapomínání, pak mi dovoluji odkázat vás na rozhovor s panem doktorem Jiřím Podivínským. Tento specialista na péči o nemocné vyššího věku přibližuje téma o poruchách paměti a o Alzheimerově chorobě.

Děkuji za vaši přízeň a přeji vám, abyste o den delší únor prožili bez vážných zdravotních komplikací.

Za redakci Moravského seniora
Veronika Kolesárová, šéfredaktorka

Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702

Technická redakce: BastArt.cz, spol. s r.o., Šlechtitě 1, 772 00 Olomouc, e-mail: info@bastart.cz, šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: redakce@moravskysenior.cz, tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce a inzerce: Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.peřinova@fgp.cz

Tisk: Miloslav Kyjevský, FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS – zákaznické centrum tel: 951 277 777, www.baliky.cz

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 20. 1. 2015

ZDARMA

„Nelze klást rovnítko mezi demencí a stárnutím jako takovým,“ říká odborník

Alzheimerova choroba (Ach) patří k vážným a žel nevléčitelným onemocněním. Objevuje se v pozdějším věku. Doprovází ji stupňující se porucha paměti. „Včasné odhalení je u tohoto postižení to nejdůležitější,“ říká v rozhovoru pro Moravského seniora specialista v oboru neurogeriatrie MUDr. Jiří Podivínský. Olomoucký lékař stojí za vznikem zařízení Pamatováček, které se specializuje na pomoc občanům postiženým poruchou paměti.



Olomoucký lékař Jiří Podivínský.
foto: Veronika Kolesárová

Co přesně je demence a jaká je její souvislost se stárnutím?

Název demence existuje už od antických dob, kdy byla demencia označením stavu „rozumu zbavený“. Poprvé byla zmíněna písemně v 1. století našeho letopočtu. Při demenci bývá nejčastěji postižena krátkodobá, později i dlouhodobá paměť, porušený je také úsudek a časoprostorová orientace, včetně ostatních kognitivních schopností, jakými je pozornost, schopnost komunikace, abstraktní myšlení a rozpoznávací funkce. V žádném případě nelze klást rovnítko mezi demencí a stárnutím jako takovým. Stárnutí je naprosto přirozený proces. Pochopitelně přináší určité změny oproti věku mladému. Patří k nim i poruchy paměti, určité defekty ve vzpomínání, hodnocení věcí a podobně. Tyto aspekty však nemohou za to, že se člověk stává nesamostatným. Lidé přirozeně stárnoucí fungují normálně, jen jejich chování a fyzická kondice neodpovídají mladému věku. Musejí si dávat pozor při chůzi, horší se jejich vyjadřovací schopnosti. Nicméně i tak jsou schopni se o sebe postarat, sami si nakoupit, uvařit si, spočítat si peníze. Demence, která způsobuje nesamostatnost, může být projevem řady onemocnění, ale nejčastěji je to právě Alzheimerova choroba.

Přibližte nám, prosím, projevy Alzheimerovy nemoci.

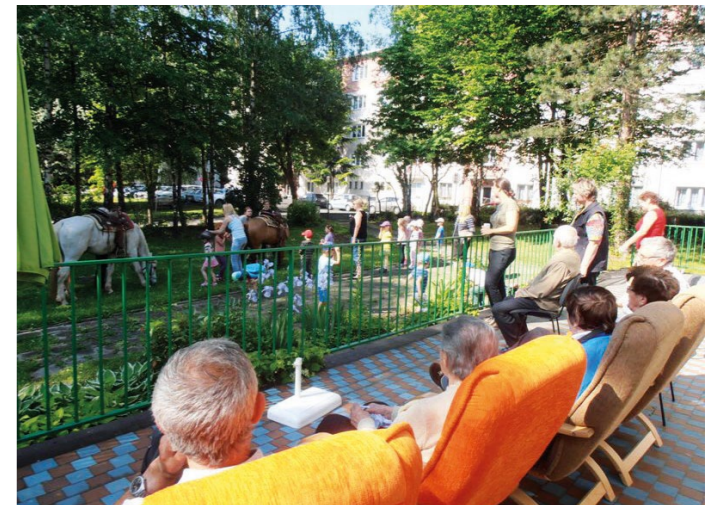
Jedná se o neurodegenerativní onemocnění postihující centrální nervový systém. Začíná poruchou paměti. Lidé například zapomínají na to, že si mají vzít léky, na to, že se mají najíst a napít, v obchodě si nedovedou vzpomenout, co chtěli nakoupit, nebo zapomněli, že už nakoupit byli a opakovaně se do obchodu vrací. V pozdějším stádiu nemoci mohou být dezorientovaní, protože zapomněli, kde vlastně bydlí, dokonce bloudí i ve známém prostředí. Projevy se promítají i do fyzické podoby člověka. Postižení bývají pohublí, zanedbávají hygienu a mají špatné oblékací návyky. Například si oblečou nejprve svetr a na něj košili. Celkově je vzhled těchto jedinců zchátralý. Většinou se neobejdou bez obětavé nepřetržité péče.

Jaký je současný stav a výskyt tohoto onemocnění v populaci?

Umělou věkovou hranici, kterou k této nemoci přikládáme, je 65 let, kdy vlastně toto onemocnění narůstá geometrickou řadou. Podle kvalifikovaného a velice strážlivého odhadu je v České republice kolem sto padesáti tisíc postižených. Z tohoto počtu se dá odhadnout, že v Olomouci se vyskytuje zhruba tisíc až dvanáct set osob s tímto onemocněním. Problém s počty je v tom, že mnozí lidé, kteří začínají tímto onemocněním trpět, se nedostaví k lékaři a o jejich potížích nikdo neví. To je prakticky největší „hřích“, kterého se postižení a zejména jejich okolí, aniž by o tom sami věděli, dopouští.

V případě podezření, že není něco v pořádku, mají lidé ihned navštívit lékaře. Jak vypadá vyšetření?

První kroky by měly vést k praktickému lékaři, který následně pacienta odešle ke specialistovi. Dejme si ale ruku na srdce. Jsou i tací praktičtí lékaři, kteří problém



Aktivity pro klienty olomouckého zařízení Pamatováček. Zdroj: 2x archiv Pamatováček, o.p.s.

pacienta bagatelizují, byť to nemusí být ve zlém. Typické reakce jsou například, že matka paní doktorky má 75 let a je na tom stejně. Přitom je velmi důležité rozpoznat stav, kdy je onemocnění v začátečním stádiu a právě v něm by se nemělo nic podcenit. Vedle praktického lékaře je možnost navštívit olomoucký Pamatováček, kde pracuje personál speciálně vyškolený v přístupu k pacientům s demencí. Provádí se zde takzvané testy paměti. Ty jsou velmi přesné, značně informativní a jsou také anonymní. Nezakládají se do žádné zdravotnické dokumentace. Výstup je hodnocen na škále bodů. Podle výsledku pak vyšetřující doporučí následný postup. Buďto další návštěvu a otestování za rok, nebo klienta rovnou objednájí ke specialistům. V jejich péči pak pacienti podstupují další odborná vyšetření, v první řadě je to magnetická rezonance, CT mozku, eventuelně laboratorní vyšetření. V drtivé většině případů se výsledky těchto vyšetření shodují s výsledky testů paměti.

V pozdějším věku jsou ale vady paměti běžné. Jak rozpoznat, že skutečně dotčený člověk trpí Alzheimerovou chorobou?

Ano, Alzheimerovu chorobu, která začíná takzvanou mírnou kognitivní poruchou, tedy poruchou paměti, nelze zaměňovat se senilní poruchou paměti jako takovou. ▶

Pokud se těmto normálně stárnoucím lidem udělají testy, tak dopadají dobře. Tito lidé dosahují stejných výkonů jako zdraví jedinci, stejného vzdělání. U mírné kognitivní poruchy se však už objevují mírné odchylky. Toto stádium je varující. Dá se v něm účinně zasáhnout a oddálit těžká stadia onemocnění. Jsou na to léky, které nám zpomalují proces samotné neurodegenerace.

Péče o pacienty je asi velmi náročná...

V prvním stádiu je třeba nepřetržitý dohled. Aby si postižený vzal léky, aby se najedl, napil, správně oblékal a tak dále. Jedná se o dvacetičtyřhodinovou službu. Dopad je obrovský i v pokročilém stádiu, kdy je dotčený již zcela nesamostatný. Pečovatele z řad rodinných příslušníků i odborného personálu považují za lidské anděly. Jsou to zachránci důstojného zbytku života nemocných.

Vraťme se zpět k detailům o Alzheimerově chorobě. Co je vlastně její příčinou?

Tu známe. Jsou to dvě patologické bílkoviny měnící původní konzistenci a poškozující buňky mozku v určitých oblastech jakož i potřebné mozkové spoje – synapse. Víme dokonce, jak vypadají, ale neznáme příčinu vzniku celého procesu.

Postihuje toto onemocnění více ženy nebo muže?

Ženy. Procentuálně je výskyt u žen častější o víc než deset procent.

Lze přesněji charakterizovat, u kterých lidí vypuká onemocnění častěji?

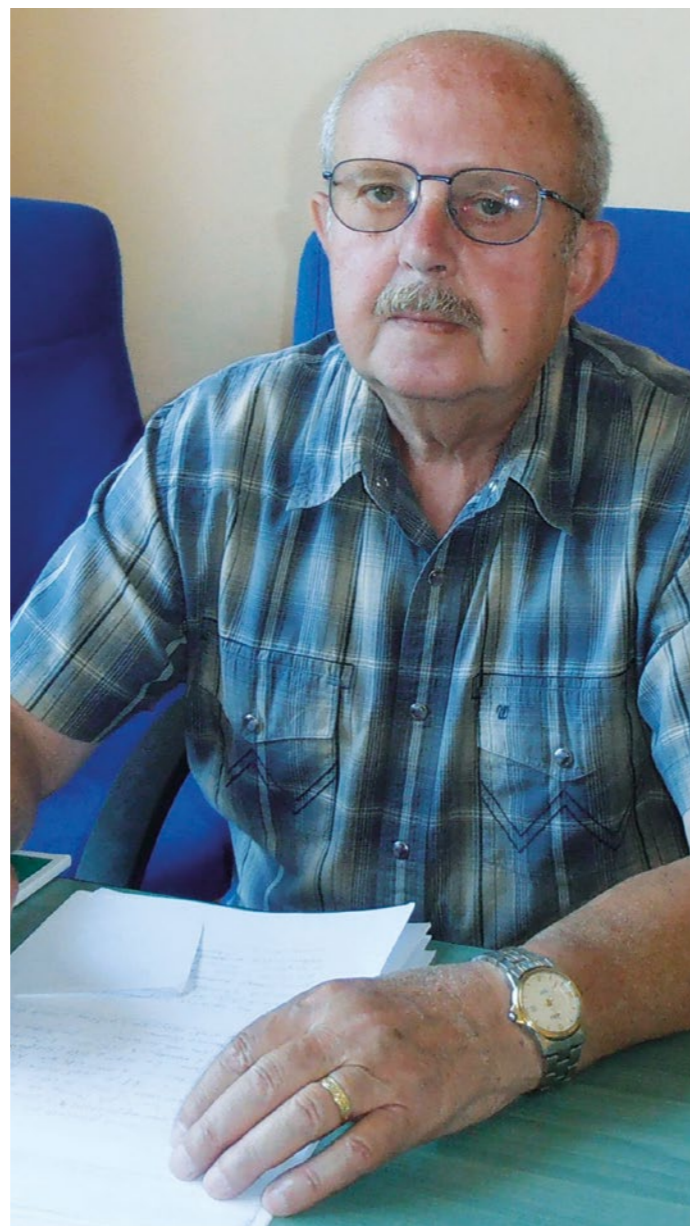
Když se podíváme do statistik, pak z nich lze vyčíst, že v rovině sociálního původu nemocných se ve velké většině jedná o pacienty, kteří dosáhli nižšího vzdělání. Jedná se o spíše manuálně pracující, pohybující se ve slabších sociálních vrstvách s menším okruhem zájmů. Onemocnění se však nevyhýbá ani jedincům s akademickým vzděláním a vědeckými hodnostmi.

Co se dá preventivně dělat?

Prevence může být právě v okruhu zájmů, které podporují mozkovou činnost. To je například luštění křížovek,

sudoku, šachy, návštěvy kulturních pořadů, ale klidně i hospod. Třeba chlapi, kteří si zajdou třikrát do měsíce do hospody, dají si tam pivečko, přijdou domů a tam přemýšlí o tom, co vlastně ten Lojza provedl, že byl tak dlouho zavřený. Jednoduše řečeno společenský kontakt přispívá k prevenci. Příkladem mohou být také docházky na různé schůze, ale i návštěvy vzdělávacích kurzů a existují i speciální tréninky paměti.

připravila: Veronika Kolesárová



MUDr. Jiří Podivínský (* 9. 5. 1938, Olomouc)

- vystudoval LF UP, promoce 1971, odborné atestace: obory neurologie a geriatric
- 14 let pracoval na neurologické klinice LF a FN Olomouc jako odborný lékař, 1987-2008 byl ředitelem OLÚ Moravský Beroun, 2003 – 2015 působil na odborné ambulanci neurologické pro diagnostiku a léčbu demencí, 2004 – 2014 byl ředitelem a statutárním zástupcem občanského sdružení Pamatováček
- v roce 2009 získal Cenu za mimořádný přínos v oboru gerontologie
- je ženatý, má dvě dcery, tři vnučky a jednoho vnuka
- jeho zájmy jsou cestování, divadlo, vážná hudba, chalupa

Jedná se o alzheimerovu chorobu? Deset příznaků, které by vás měly varovat

1. Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné pracovní úkoly

Zapomínat občas pracovní úkoly, jména kolegů nebo telefonní čísla spolupracovníků a vzpomenout si na ně později, je normální. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou však zapomínají častěji a nevzpomenou si ani později.

2. Problémy s vykonáním běžných činností

Hoďně vytižení lidé jsou občas roztržití, takže někdy nechají dušenou mrkev stát v kastrolu na sporáku a vzpomenou si na ni, až když už je po jídle. Lidé trpící Alzheimerovou chorobou ale připraví jídlo a nejen že ho zapomenou dát na stůl, ale zapomenou i na to, že ho vůbec udělali.

3. Problémy s řečí

Každý má někdy problém najít správné slovo, ale člověk s Alzheimerovou chorobou zapomíná i jednoduchá slova nebo je nahrazuje nesprávnými, a jeho věty pak nedávají smysl.

4. Časová a místní dezorientace

Každý někdy zapomene, jaký je den a kam vlastně jede, to je normální. Ale lidé s Alzheimerovou nemocí se ztratí ve vlastní ulici a nevědí, kde jsou, jak se tam dostali, ani jak se dostanou domů.

5. Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek

Lidé se někdy tak zaberou do nějaké činnosti, že na chvíli zapomenou na dítě, které mají na starosti. Lidé s Alzheimerovou nemocí úplně zapomenou, že nějaké dítě existuje. Mohou se i nesmyslně obléknout, například si vezmou na sebe několik košil nebo halenek najednou.

6. Problémy s abstraktním myšlením

Placení složenek anebo sledování účtů kreditní karty může někoho vyvést z míry, když je trochu komplikovanější než jindy. Člověk s Alzheimerovou nemocí může úplně zapomenout, co ta čísla znamenají a co s nimi má dělat.

7. Zakládání věcí na nesprávné místo

Každý někdy někde založí peněženku nebo klíče. Člověk s Alzheimerovou nemocí dává věci na zcela nesmyslná místa: žehličku do ledničky nebo hodinky do cukřenky.

8. Změny v náladě nebo chování

Každý má někdy špatnou náladu. Člověk s Alzheimerovou nemocí ale podléhá prudkým změnám nálady. Náhle a nečekaně propukne v pláč nebo podlehne návalu hněvu, i když k tomu nemá žádný zjevný důvod.

9. Změny osobnosti

Lidské povahy se běžně do určité míry mění s věkem. Ale člověk s Alzheimerovou nemocí se může změnit zásadním způsobem. Stává se někdy velmi zmateným, podezřívavým nebo ustrašeným.

10. Ztráta iniciativy

Když je člověk někdy znechucen domácími pracemi, zaměstnáním nebo společenskými povinnostmi, je to normální. Většinou se chuť do práce opět brzy dostaví. Člověk s Alzheimerovou nemocí může propadnout naprosté pasivitě a potřebuje neustále podněty, aby se do něčeho zapojil.

Zdroj: Česká alzheimerovská společnost



Internet slouží i seniorům

Internet je celosvětová síť otevřená všem lidem bez rozdílu. Tedy i těm dříve narozeným, kteří nevyrostali u počítače, jako dnešní děti, ani jej pak nepoužívali v práci. Může být pro vás překvapující informace, že světově nejrychleji rostoucí skupinou uživatelů internetu jsou lidé nad 50 let a využívají ho dokonce i lidé starší 85 let. Data z Českého statistického úřadu např. uvádějí, že v roce 2006 používalo internet 5,2 % obyvatel ve věku 65-74 let, zatímco v roce 2011 to již bylo 25 % (tj. 236 900 osob v daném věkovém rozmezí).

I přes tento trend však mnoho starších lidí často říká, že nové technologie už pro ně nejsou, myslí si, že by bylo pro ně obtížné se „na stará kolena“ učit ovládat počítač. Není však čeho se bát. Základy práce s počítačem a pohybování se ve světové síti může svým prarodičům hrdě vysvětlit i jejich vnuk, anebo se může senior zapsat do počítačových kurzů určených speciálně pro seniory. Kurzy pořádají neziskové organizace, kluby seniorů, univerzity třetího věku, ale i základní školy, kde roli učitelů převzou žáci. Většina z kurzů je zdarma a kromě nových znalostí zde můžete najít i nové přátele. Nejdůležitější otázkou však je, co vám – seniorům – může internet nabídnout.

Komunikace

Elektronická pošta

Doručí váš dopis (e-mail) okamžitě, nemusíte hledat obálku se známkou a jít s dopisem ven, abyste jej hodili do schránky. A všechny odeslané i přijaté „dopisy“ jsou automaticky uchovávány.

Telefonování

Pomocí například Skypu je zdarma, máte-li navíc ve svém počítači kameru, můžete si povídat se svou vnučkou „z očí do očí“, i když je třeba právě na studijní stáži v Americe.

Zasílání SMS

Pomocí tzv. SMS bran – většinou je zdarma.

Sociální sítě

I když je stále ještě Facebook především doménou náctiletých, začínají si zde zakládat své účty i senioři. Důvodem je možnost sdílet s rodinou a přáteli své zážitky včetně např. prohlídky fotoalb či videí z dovolené. Nemusíte tedy sami doma čekat, až k vám dojedou vaše děti s vnučaty o víkend, můžete s nimi být „stále“.

Zájmy, koníčky, hry

Určitě jste dříve měli spoustu zájmů, které byste chtěli dále rozvíjet, ale nemáte třeba s kým, nebo vám chybí inspirace. Na internetu najdete spoustu informací k vám vybranému tématu, ale i webových stránek klubů pro seniory, které obsahují i seznamky, rady, návody, vlastní zkušenosti jiných seniorů, upoutávky na různé akce, diskuzní fóra atd.

Hry on-line - Díky tzv. „on-line hrám“ máte s kým si zahrát např. šachy nebo scrabble, i když jste sami doma. Jen upozorňujeme, že některé počítačové hry jsou návykové.



Pomocí tabletu uděláte fotky, které pak můžete rovnou odeslat například e-mailem. Foto: Veronika Kolesárová.

Užitečné informace – jako např. jízdní řády, zprávy o počasí, kulturní přehledy, kontakty na lékaře, recepty, televizní program a samozřejmě zprávy z domova i ze světa.

On-line vzdělávací kurzy - Pro ty skutečně aktivní, po neustálém sebevzdělávání dychtící seniory internet nabízí tzv. on-line kurzy, které můžete navštěvovat ze svého pohodlného křesla doma a v čase, který si určíte vy, tj. kdy jen budete chtít. Stačí, abyste byli „on-line“ – připojeni k internetu.

Nakupování po internetu - V takzvaných „e-shopech“, internetových obchodech, dnes už můžete koupit téměř vše. Máte-li takové zdravotní potíže, že si nemůžete sami zařídit ani běžný nákup, můžete si jej u některých obchodů objednat elektronicky s dodáním až do domu. Internet vám tedy může velmi usnadnit život – najdete zde během chvíle potřebné informace, rady, budete v užším kontaktu s rodinou a přáteli a stanete se aktivní součástí dnešní technologicky velmi vyspělé společnosti.

Zajímavé odkazy na webové stránky pro seniory:

- www.seniorum.cz
- www.elpida.cz
- www.i-senior.cz
- www.e-senior.cz
- www.tretivek.cz

Jak hledat na internetu

Možnost vyhledávání na internetu je dnes již samozřejmostí, což potvrzuje fakt, že průměrný uživatel internetu v ČR stráví nejvíce času v on-line prostředí právě vyhledáváním informací. Informace můžeme hledat nejen v textu, ale i v obrázcích, videích, mapách a podobně.

Tyto služby nabízí největší světový vyhledávač Google. Jeho funkce Google Translator (automatický překlad) navíc značně rozšiřuje spektrum vyhledávání tím, že váš dotaz v češtině je schopen přeložit až do 10 jazyků. Výsledné informace si pak můžete pomocí Google Translator přeložit do vámi preferovaného jazyka.

Kromě celosvětově nejpoužívanějšího internetového vyhledávače Googlu existují samozřejmě i další, jako například Yahoo, Bing, Altavista, u nás pak například Seznam, Centrum a další. Google je však suverénně vede mezi on-line vyhledávači téměř ve všech zemích s výjimkou Ruska (kde je na 1. místě Yandex), Číny (Baidu), Japonska (Yahoo) a Jižní Koreje (Naver). Překvapivou výjimkou je Česká republika, která je jedinou zemí používající latinskou abecedu, v níž nad Googlem vítězí lokální vyhledávač (Seznam). V současné době jsou stále populárnější sociální sítě. Na jedné z nich – Twitteru – můžete vyhledávat mezi tzv. „tweety“, tedy veřejnými příspěvky uživatelů této sociální sítě, kteří mezi sebou sdílejí zajímavé odkazy na různá témata.

Na internetu najdete spoustu informací, které se každým dnem rozšiřují. Je tedy důležité vědět, jak mezi nimi co nejnázne a nejrychleji najít to, co vás zajímá. Při hledání specifické informace zadejte do vyhledávače více slov, která můžete postupně doplňovat o slova další a tím lépe definovat konkrétní oblast, jež vás zajímá. Vyhledávači můžete dokonce klást i celé otázky, jako byste mluvili s člověkem.

Velkým pomocníkem při vyhledávání jsou možnosti pokročilého vyhledávání – použití tzv. operátorů. Vložíte-li např. hledaná slova do uvozovek (“”), výsledné stránky budou obsahovat všechna uvedená slova v zadaném tvaru i pořadí těsně u sebe. Jako frázi můžete zadat i jedno slovo, které se vyhledá pouze v zadaném tvaru.

Operátor not či mínus (-) slouží k odfiltrování stránek obsahujících určitý výraz. Lze jej použít pouze v kombinaci s jiným hledaným slovem. Znaménko minus se zapisuje bez mezery přímo před zvolené slovo dotazu.

Použitím operátoru site: můžete vyhledávat informace z konkrétního webu, například všechny zmínky o prohibici zveřejněné na serveru www.idnes.cz: prohibice site:idnes.cz

Možností, jak si ulehčit práci při vyhledávání na internetu neustále přibývá. Díky aplikaci Google Voice Search nemusíte zadávat „dotazy“ vyhledávači pouze prostřednictvím klávesnice, ale můžete se skutečně „zeptat“ použitím svého hlasu. Hlasové vyhledávání bylo nejprve vyvinuto pro mobilní telefony s operačním systémem Android nebo iOS. Od konce roku 2011 již můžete dotazy diktovat i svému počítači, musíte však mít nainstalovanou poslední verzi vyhledávače Google Chrome, ovšem hlasové vyhledávání zatím není dostupné ve všech jazycích.

Internet je otevřený pro každého z nás, může zde „publikovat“ každý – odborník na dané téma i laik. Proto je zapotřebí mít na paměti, že ne všechny informace zveřejněné na internetu musí být 100% pravdivé. Zkuste si proto ověřit důvěryhodnost zdroje nebo informací hledat na více serverech.

A doporučení na konec: nezapomeňte si odkaz na (někdy i pracně) vyhledanou webovou stránku uložit mezi „záložky“ svého internetového prohlížeče.

Zdroj: www.jaknainternet.cz

V dalších číslech magazínu Moravský senior vám budeme přinášet nový seriál, který bude určený pro uživatele – začátečníky.



Ilustrační foto

Posilujte imunitu pomocí citronu, řepy i pohybem

Čas nachlazení, chřipek a dalších respiračních onemocnění je tady. Pro boj proti zdravotním potížím je neoddělitelná dlouhodobá posila obranyschopnosti lidského organismu. Připravili jsme proto pro vás několik receptů a tipů, které přispějí k podpoře vaší imunity.

Zázračná pasta plná zdraví

10 citronů, 15 stroužků česneku, 500 g medu

Citrony odšťavíme, česnek protlačíme a obojí dáme do mixéru. Postupně přiléváme med. Touto směsí naplníme skleničky, uzavřeme je a necháme 2 dny odstát. Užíváme nalačno každé ráno 1 polévkovou lžící. Je to vyzkoušené na chřipku i prochlazení a v ústech nezůstává chuť česneku.



Zázračný zázvorový čaj s medem.

Šťáva z červené řepy

1/2 kg červené řepy, 1/2 kg mrkve, 1/2 kg jablek, kousek čerstvého zázvoru (asi 4 cm), 1 chemicky neošetřená (bio) limetka, čerstvá máta na ozdobu (nemusí být)

Červenou řepu oloupeme (nejlépe v rukavicích). Mrkev, jablka a zázvor také oloupeme, u jablek navíc odstraníme jádřince. Z limetky nastrouháme najemno její kůru. Červenou řepu, mrkev, jablka, zázvor i limetku dáme do odšťavňovače a do získané šťávy přimícháme limetkovou kůru. Podle možností ozdobíme lístkem máty a ihned podáváme.

Poznámka: Tato šťáva z červené řepy je vhodná nejen pro celkové posílení imunitního systému, ale doporučuje se rovněž jako prevence i součást léčby rakovinného bujení.

Teplá citronáda

Šťávu ze 2 citronů smícháme ve vysoké sklenici s 2 lžícemi třtinového cukru a zalijeme teplou vodou. Přidat můžeme i šťávu z jednoho pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

Citronové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze 2 citronů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

Protichřipkový salát

500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžice strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana

Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme. Přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

Řepový med proti kašli

Z červené řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med. Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu. Lžící směsí 5 x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.

Skvělý zdravotní čaj pro chladné zimní večery.

3 ks hřebíčku, 1 ks celé skořice, 1 ks citronu, 2-3 lžice medu, 2-3 lžičky nastrouhaného zázvorového kořene, 1 l vody

V hrnci přivedeme vodu k varu, přidáme nastrouhaný zázvor, hřebíček a skořici. Vaříme 5 minut, pak necháme chvíli vychladnout. Do čaje přidáme šťávu z 1 ks citronu a 2-3 lžice medu. Čaj na posílení imunity podáváme teplý.

11 tipů na posílení imunity

1. Aktivně se hýbejte a sportujte

Aktivní pohyb patří k základům zdravého životního stylu. Nemusíte ses tát vrcholovým sportovcem. Stačí například chodit více pěšky, přestat jezdit výtahy, nebo si během víkendu dopřát dvě, tři krátké procházky.

2. Správně a pravidelně jezte

Stejně jako pohyb, je velmi důležité správné a pravidelné stravování. Není nic horšího, než začít den bez vydatné snídaně, vynechat pořádné svačiny, oběd a večer se přejít k prasknutí.

3. Zajistěte tělu dostatek vitamínů

Se stravováním souvisí příjem vitamínů a stopových prvků, které jsou pro tělo nesmírně důležité, a tělo se bez nich neobejde. Zařaďte do svého jídelníčku čerstvé a kvalitní ovoce a zeleninu a kvalitní maso. Imunitnímu systému prospívají: citrusové plody a kiwi (zajišťují příjem vitamínu C), ořechy, luštěniny a listová zelenina (zásobují tělo zinkem, hořčíkem, vitamínem E a D), česnek je „přírodním antibiotikem“, kyselé zelí, jogurty a kysané mléčné výrobky napomáhají trávení a zažívání, blahodárnými jsou pak plody Rakytníku řešetlákového a Kusovnice čínské

4. Nepodceňujte pitný režim

Pití „obyčejné“ vody příznivě napomáhá detoxikaci organismu. Není proto radno zapomínat na pitný režim.

5. Vyrazte do přírody na procházku

Chodíte na procházky? Pokud nikoliv, tak to rychle napravte. Aktivní pohyb na čerstvém vzduchu je k nezaplacení.

6. Otůžujte se

Otůžování patří k účinným způsobům, jak zvyšovat obranyschopnost organismu. Musí být však prováděno správně, postupně a pravidelně. Vhodný způsob, jak otůžovat tělo, nabízí například finská sauna anebo trendy novinka - kryosauna. Pokud nemáte žádné podobné služby k dispozici, otůžujte se doma. Stačí se jednoduše začít sprchovat studenou vodou a každý den snižovat její teplotu o jeden stupeň celsia, než se dostanete na 20° C. Ale nic se nemá přehánět. Bohatě vám postačí každý den 2 minuty pod studenou vodou.

7. Dopřejte si kvalitní spánek

Kvalitní a vydatný spánek je klíčem ke zdraví. Pokud tělu nedáte dostatečný prostor k odpočinku a regeneraci, rozhodně nepočítejte s tím, že bude fungovat a sloužit tak, jak má.

8. Zbytečně to nepřehánějte s teplotou v místnostech

Přetopené místnosti našemu imunitnímu systému nesvědčí. Teplotní rozdíl, který je mezi místnostmi a venkovním prostředím, je pro tělo opravdovým šokem. Vydáme-li se z přehřáté místnosti na čerstvý zimní vzduch, organismus tento rozdíl špatně snáší a tyto teplotní výkyvy vedou k častému nachlazení. Zároveň dýchání přehřátého vzduchu vysušuje nosní sliznici, která je pak



Procházky na čerstvém vzduchu povzbudí tělo i duši.

náchylnější k nákaze. Snažte se proto, aby pokojová teplota nepřesahovala 22° C (v ložnici ideálně 18° C). Zároveň na topení umístěte nádoby s vodou, nebo do pokoje umístěte větší pokojové rostliny, které vzduch v místnosti zvlhčí.

9. Správně kýchejte

Myslete také na ostatní. Pokud onemocníte, mějte po ruce vždy čistý kapesník. Při kýchní nebo kašlání kapesníkem vždy zakryjte ústa. Zabraňujete šíření respiračních chorob a jejich přenosu na své blízké. Zároveň bráňte také sebe, neboť tělo je po nemoci oslabené a znovu snadno podlehne chorobám nebo nachlazením.

10. Mějte nohy v teple

Velmi jednoduchý způsob, jak předcházet onemocněním, je mít dolní končetiny v teple a nevystavovat je prochlazení. V okrajových částech lidského těla, v rukou a nohách, je krevní oběh výrazně zpomalený.

11. Relaxujte a smějte se

Ano, i tato rada je myšlena vážně. Podle vědeckých a lékařských výzkumů dochází při smíchu k vyplavování endorfinů (hormony štěstí) z mozku, které pozitivně působí nejen na psychický stav člověka, ale také na jeho fyzický stav a organismus. Je-li člověk po psychické stránce takzvaně v pohodě, bývá na tom lépe i jeho fyzický stav. Nehledě na to, že mnohá onemocnění bývají způsobena právě špatným psychickým stavem a vyčerpáním. Relaxace je proto vhodným způsobem, jak psychiku navrátit do vyrovnaného stavu.

Zdroj: www.celostnimediceina.cz

Vladimír Merta oslaví v Šumperku jubileum

Ve čtvrtek 25. února oslaví se šumperským publikem významné životní jubileum všestranný hudebník, filmař, publicista a spisovatel Vladimír Merta. Výroční koncertní program se odehraje přímo na jevišti velkého sálu.

„Společně s Ondřejem Fenclem, který je známým klavíristou a kytaristou, zahrají jak kultovní písně ze 70. a 80. let Astrolog, Omamná květina pravdy, Chtít chytit vítr a Praha magická, tak novou hudební tvorbu,“ zve na koncert produkční domu kultury Michaela Horáková. Vladimír Merta se věnuje skladatelské a textařské činnosti již od studentských let. V 80. letech patřil k našim nejoblíbenějším muzikantům, i když zrovna nebyl oficiálními místy podporován. Po otevření hranic následně koncertoval na festivalech i v Americe nebo Tokiu. Kromě folkové a lidové hudby se zajímá také o soudobé experimentální žánry a multietnickou kulturu. Z množství jeho aktivit stojí samozřejmě za zmínku například spolupráce se souborem židovských písní Mišpacha. Má rovněž bohaté pedagogické zkušenosti z přednášek na katedře kulturologie Univerzity Karlovy v Praze. Od 70. let vydal téměř dvacet LP a CD. Koncert Vladimíra Merty a Ondřeje Fencle se uskuteční ve čtvrtek 25. února od sedmi večer na jevišti velkého sálu domu kultury. Vstupné je v předprodeji za 150 korun, v den akce pak 190 korun.



V dílně se budou tvořit skleněné vitráže

Jarní skleněné vitráže se budou vyrábět 19. února ve výtvarné dílně v budově ORNIS v Přerově. Vitráže se zde budou tvořit technikou cínování od 16 do 19 hodin. Vstupné je 260 korun. Zájemci se mohou přihlásit prostřednictvím e-mailu kosturova@prerovmuzeum.cz nebo na telefonním čísle 581 219 910.

Bratři Ebeni zahrají v Litovli

Velký sál Záložny v Litovli bude hostit 22. února koncert tria Bratrů Ebenů pod názvem Čas holin. Jejich písně jsou proslavené jako sofistikovaný folk s vybranými texty, které přetékají krásnými slovními hříčkami. Začátek je v 19 hodin. Vstupné stojí v předprodeji 300 a 350 korun, na místě se připlácí ještě 50 korun.

Šokující výstava voskových figurín

Katastrofy lidského těla, tak zní název neobvyklé výstavy voskových figurín, která je k vidění od 8. do 14. února

v G-klubu v Šumperku. „Voskové figuríny, pocházející z Petrohradského antropologického muzea v Rusku, znázorňují skutečné lidi, které příroda krutě poznamenala, protože se už od narození odlišovali od ostatních kvůli nejrůznějším genetickým vadám,“ popisují pořadatelé s tím, že nejmladší figurína je stará dvacet let, ta nejstarší pak přes osmdesát. Vstupné je 80 korun.

Přerovští sběratelé slaví šedesátku

Klub sběratelů Přerov slaví 60. narozeniny. K této příležitosti je uspořádaná výstava s názvem Přerovský sběratel „60“, která se koná až do 29. února v Galerii města na Horním náměstí. Rozmanitá expozice zahrnuje například sbírky pohlednic, nápojových etiket, nebo balených cukrů. Návštěvníky nadchnou také zápalkové či rekomandační nálepky, staré jízdenky či historické účtenky.

Velkou Bystřicí se vydá masopustní průvod

Ukázka zabijačky, prodej teplých i studených zabijačkových dobrot, punč, svařák, čaj a jiné dobroty. To vše čeká na návštěvníky masopustu ve Velké Bystřici na Olomoucku. Na Zámeckém náměstí nebude 6. února od 10 do 12 hodin chybět ani tradiční masopustní bonbónová tombola, vystoupení velkobystřických folklorních souborů a pro děti je připraveno představení kejklíře. Starosta nakonec předá městské právo bystřické chase a ta se v poledne vydá s medvědem v doprovodu masopustních masek na obchůzku městem.

V olomoucké zoo se bude dělat inventura

Milovníci přírody ale i počítání by si neměli nechat ujít další ročník takzvané Zoonventury, kterou si pro návštěvníky připravila zoologická zahrada na Svatém Kopečku. „Na pokladně zoo si vyzvednete hlasovací lístek k soutěži Zoonventura, vyplníte ho a odevzdáte opět na pokladně nebo vhodíte do připraveného boxu u východu. Veškeré potřebné údaje a soutěžní otázky naleznete na hlasovacím lístku. Pro nejlepší z vás jsou připraveny hodnotné ceny. Držíme palce! Ona to totiž není žádná hračka,“ nalákala Karla Břečková, tisková mluvčí zoo. Zoonventury se mohou příchozí zúčastnit do 21. února.



Sálem se budou vznášet tanečníci

Taneční večer nejen pro seniory se koná v sále Duhy kulturního klubu v Prostějově 12. února. K tanci i poslechu zahrají manželé Vykoukalovi z Olomouce. Akce trvá od 18 do 22 hodin. Vstupné je 60 korun.

OS Lipka pořádá přednášku i tvůrčí dílnu

Jak si doma zajistit pohodlí a bezpečí? Tak zní název besedy, která se uskuteční 16. února v prostorách OS Lipka v Prostějově. Na pořadu bude povídání o kompenzačních pomůckách, což je vše od ortopedických vložek až po polohovací lůžko. Začátek je ve 14 hodin. Na stejné místo se mohou 23. února vypravit senioři, které zajímá tvůrčí dílna. Rukodělné setkání, na kterém se budou vyrábět figurky ze sena, začíná opět ve 14 hodin. Organizátoři vzkazují, že seno bude připraveno, s sebou by si příchozí měli vzít jen nůžky a dobrou náladu.

Detektivem na vlastní kůži

Vyzkoušet si práci detektiva a s pomocí moderních kriminalistických metod vyřešit zločin mohou všichni, kdo zavítají do Vlastivědného muzea Jesenicka. Do 13. března je v hlavním sálu připravená unikátní interaktivní výstava věnovaná vědeckým metodám kriminalistiky s názvem Staň se detektivem a vyřeš zločin. Vstupné je 40 korun, zlevněné 20 korun.

Připravila Veronika Kolesárová



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

4.2.^{čt} U moře

T

8.2.^{po} Spectre

T

18.2.^{čt} Už teď' mi chybíš

T

22.2.^{po} Padesátka

Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

PLES

ANAVITA
Domovy seniorů

Místo konání: tělocvična TJ Sokol Slavonín
pátek 26. 2. 2016 od 20:00 hodin

Hraje popová škola DD Olomouc
Host plesu Ondřej Ruml, tombola

vstupné 100 Kč

Živitel a léčitel dub

Mota:

... a na té skále dub velikán pne se,
král věkovitý nad věčnou pouští.
K nebesům holé vypíná čelo,
zelená ramena drží na všechny strany,
tuhý oděv jeho hromem rozervaný
Karel Jaromír Erben



Když se řekne dub, okamžitě se nám vybaví mohutné, někdy až 45 metrů vysoké stromy, se značně zprohýbanými větvemi. Koruna je nepravidelně a mohutně rozložitá, protáhla směrem nahoru. Borka tmavošedá, hrubě rozpukaná. Plody jsou známé žaludy. Má hluboké kořeny, které mohou tvořit spojení se spodní vodou. Proto bývá častěji

zasažen bleskem než ostatní stromy. Roste jak ojedinele, tak i ve společenstvích, zvaných doubravy. Duby končí svůj růst do výšky asi ve 120 letech. Do šířky přirůstají několik staletí, proto dosahují tak mohutných objemů kmenů. Jsou to dlouhověké, pomalu rostoucí, opadavé nebo stálezelené stromy (vždyzelené u nás v přírodě nerostou). U dubů je zajímavé, že všechno listí na podzim neopadá. Něco loňských listů odpadne až příští rok v dubnu až květnu, kdy začínají růst pupeny a tvoří se drobné jednodomé květy. Tento rod se pyšní 300 - 600 druhy a patří mezi druhově nejpočetnější rod dřevin. Roste v mírném až subtropickém pásu severní polokoule, zřídka v horských oblastech tropů. V České republice je původních 7 druhů dubů. Nejběžnější je dub letní a dub zimní. Další, cizokrajné druhy dubů se pěstují jako okrasné dřeviny, severoamerický dub červený se vysazuje i do lesních porostů. Dub je symbolem pravého, otužilého, a životem ošlehaného, statečného muže.

Vědecký název dubu letního (křemelák) = Quercus robur a dubu zimního (drnák) = Quercus petraea je odvozen z latinského „Quercus“, což se někdy odvozuje z keltského quer = krásný a cues = strom. Druhové jméno robur = síla, získal vzhledem k vlastnostem jeho dřeva, petraea pak z latinského petra = skála z důvodu jeho výskytu na skalnatých podložích. Oba patří do čeledi bukovitých.



Jak je od sebe rozeznat

Rozpoznávací znaky:

- Nejspolehlivějším poznávacím znakem je délka řapíku. Dub letní má oproti dubu zimnímu podstatně kratší řapík.
- stopka, na níž visí číška žaludu - u dubu letního je dlouhá (3-7 cm), u dubu zimního je zakrnělá či velmi krátká (do 1,5 cm)
- báze listů: „ideální“ dub letní má listy na bázi srdčité ouškaté (tzv. „krátké kalhoty“), dub zimní sbíhavé (tzv. „dlouhé kalhoty“). To je znak nejznámější, avšak značně nespolehlivý.

Pro svou velikost a dlouhověkost

Duby jsou uctívány již od nepaměti jako symbol síly a krásy. Dožívají se údajně až 2 000 let a mají mnohostranný užitek. Starověkými národy byly zasvěcovány nejvlivnějším a nejmocnějším bohům. Staří Řekové dub zasvětili hromovládnému Diovi, Slované bohu hromu a blesku Perunovi, Germáni pak jeho kolegové Thorovi, keltští kněží - druidové - obětovali v posvátných dubových hájích. Z dubového dřeva se vyřezávaly náboženské modly. Pod duby prý rády tancovaly čarodějnice. Podle šumění listů a pohybu větví posvátných dubů (mluvící stromy) se věštilo v řecké dodonské věštárně. Dub je považován za privilegovaný nástroj komunikace mezi zemí a nebem. Od pradávných dob býval dub symbolem síly a králem lesních stromů. Proto jsou listy a žaludy dodnes odznakem lesníků.

Autorem textů seriálu je Jiří Trefný (vpravo), o grafickou stránku se stará Vít Stanovský (vlevo).

Dub živitel i stavitel

Lidé odedávna využívali i plody dubu. Žalud, plod dubu, připomíná symboliku vejce: hojnost, prosperitu, plodnost. Do doby vzniku zemědělství byly žaludy i lidskou potravou. Starověcí básníci Vergilius a Ovidius uváděli žaludy, jako coby první lidskou potravu. Básník Hesiodos označuje zemi, kde se rodí hojně žaludů, za požehnanou. Jak ukazují historická svědectví, i u nás byly žaludy ve starších dobách často součástí výživy. Pekly se v popelu nebo pražily a drtily na hrubou mouku. Také se z žaludů připravovala „káva“, která byla hodnotnou živinou. Ve starém Řecku a Římě se jimi krmili vepři, jejichž maso bylo při bohatých, lukulských hostinách, velmi vyhledávané. A my dnes víme proč. Žaludy obsahují nejen výživné složky, ale i bioflavonoidy, zvyšující kvalitu masa a zdraví prasat, které se jimi živí. Jejich svalovina pak obsahuje nejen flavonoidy, ale vedle tuků nasycených, také polynenasycené. Dubové dřevo ve vodě nehnije, ale zčerná a ztvrdne jako eben. Upotřebovalo se na výrobu železničních pražců, sudů, parket, dnes převážně v nábytkářském průmyslu.

Dub léčitel

Duby měly od nepaměti dobré jméno v lidovém léčitelství. Od starověku až dodnes jsou všeobecně známé a účinné dubové koupele. Náš slavný průvodce seriálem Léčivá moc stromů, učený doktor P. O. Mathioli, píše ve svém Herbáři aneb Bylináři o dubu následující: „Dub jest tak známý strom, u nás v Čechách tak hojný, že netřeba ho ani popisovati. Užitek dubového dřeva nelze pak ani vypsati-mezi ostatním dřívím stěží se najde jedno, které by bylo stáležší a dalo se více upotřebiti ke stavbě a výrobě různého nářadí a nádobí na zemi i na vodě, než dřevo dubové. Ovoce jeho jsou žaludy. Kůra, list, žaludy suší, stahují a svírají, zvláště pak kůra prostřední mezi dřevem a zevní korou, stejně i šupinka na žaludovém jádru. Toto vše slouží při různých chorobách, vyznačených přílišnými otoky. Proti palčivosti, též slovem žáha, vezmi dubový list, vlož jej pod jazyk a vlhkost tohoto listu polykej -pomůže. Dubové listí jest velmi prospěšné na rány, stahuje dohromady a hodí se i k promývání ran. Při zápachu z úst utluč dubové listí na prášek a vezmi ho na každé ráno jednu čtvrtici s vínem“.

Na Rusi se traduje legenda: Ať ti, kterým porážka hrozí, ke statnému dubu spěchají, jej mocně obejmou a za uzdravení se usilovně modlí. Nejedná se o starou pověru. Vědci totiž zjistili, že duby „vydechují“ těkavé látky fytoncidního (volně přeloženo - antibioticky působícího charakteru), které jsou při intenzivním vdechování schopny snížit chorobně navýšený krevní tlak. Je vysoce pravděpodobné, že při vroucím modlení pobyl kající v dubovém lese hodnou chvíli, která mohla postačovat pro potřebnou fyziologickou reakci. (Zdroj: Josef A. Zentrich, Bylinářská poradna)

A co se můžeme dozvědět o dubu v roce 2016?

Oficiální drogou v Čs lékopisu č. 4 je kůra - cortex quercus, sbíraná asi z desetiletých větví nebo kmenů, pouze však se souhlasem majitele lesa. Sběr se provádí v březnu a dubnu. Odkupuje se pouze mladá, lesklá, takzvaná zrcadlová kůra, bez zbytku dřeva, o síle asi 3 až 6 milimetrů, která se pak sešne asi na 3 milimetry. Kmen nebo větev by měla být silná maximálně 15 centimetrů. Kůra má po navlhčení zapáchat tříslem, chuť má nahořklou a svíravou. Poměr seschnutí je asi 2:1.

Obsahovými látkami jsou především třísloviny (7 až 20 %). Dubová kůra v průmyslu slouží jako takzvaná čistá tříslovinová droga na zpracování kůží.

V léčitelství je to adstringentně, tedy svíravě působící droga s protizánětlivým účinkem. Svíravého účinku se využívá v léčbě krvácení všeho druhu, včetně průjmu a hemeroidů. Velmi často se dubová kůra aplikuje zevně, formou obkladů a koupelí při kožních zánětech a špatně se hojících ranách. Odvar je též vhodným kloktadlem.

Používá se výhradně odvar, získaný dlouhodobým varem, méně často se podává formou prášku. Pro zesílení účinku se někdy připravuje vinný odvar a to hlavně v červeném víně. Dubová kůra se formou sedací koupele s úspěchem využívá jako prevence proti krvácení hemeroidů. Jako protihemeroidová koupelová přísada se přidává dubová kůra do průmyslově vyráběné bylinné koupelové směsi HEMORAL. Při obzvláště bolestivých hemeroidech se doporučuje HEMORAL svařit v mléce. Je to účinnější. HEMORAL je bylinná koupelová směs na hemeroidy. Příznivě působí při jejich ošetřování, má stahující protizánětlivý účinek a napomáhá jejich hojení. Oblíbené jsou také RK-Dubové kapky Dubovky od Dědka kořenáře, pana Břetislava Nového.

Pozor! Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.



Soliterně rostoucí duby jsou nejen ozdobou kraje, ale často i stromy památnými. Mnohdy se sázely jako takzvané hraniční, mezní a sloužily tak i k orientaci v krajině. Za nejstarší žijící dub České republiky je považovaný Žižkův dub v Náměšti nad Oslavou, jehož věk dendrochronologická metoda určila na více než 1000 let. S obvodem kmene 1010 centimetrů je zároveň i našim nejmohutnějším žijícím dubem letním. Maximální zaznamenané výšky v Čechách dosáhl dub u Mostu, poražený roku 1905. Měřil 57 metrů. Tato výška je ale značně netypická, obvyklá je v rozpětí 35 až 40 metrů.

Tipy na vycházku za poznáním

V Olomouckém kraji je jako památné stromy vyhlášeno šedesát pět dubů letních a jeden dub červený. ▶



Svým vzhledem patří duby k nejmohutnějším památným stromům. Přímo v Olomouci rostou 3 duby letní, chráněné jako památné stromy.

Rudolfův dub, stáří asi 250 let, obvod kmene 650 cm, výška 28 m. Je lokalizován v severní část Smetanových sadů. Jeden z nejstarších olomouckých stromů, pojmenován po arcibiskupovi a arciknížeti Rudolfovi Janu Habsburském, který se zasloužil o založení olomouckých parků.

Křížkův dóbek, stáří asi 250 let, obvod kmene 420 cm. Je lokalizován na jihozápadním okraji obce Radíkov. Poškozený strom, ve spodní části otevřená dutina, již 3x hořel po zásahu bleskem. Zasažen jako strom vymežující majetkovou hranici rodiny Křížkových.

Hromův dub, stáří asi 435 let., obvod kmene 640 cm, výška 27 m. V roce 2010 zvítězil mezi 53 navrženými stromy v celostátní anketě Nadace Partnerství a stal se „Stromem roku 2010“. Poté reprezentoval ČR v anketě „Evropský strom“. Najdete ho, když půjdete po polní cestě z Černovíru podél železniční trati Olomouc-Praha, proti proudu Trusovického potoka. Zpevňoval hráz dnes již zaniklého Velkého rybníka založeného v roce 1577. Dub roste v prostoru zvaném Strážná bouda, kde původně stálo obydlí baštyře. Tento strom je pojmenovaný po jednom uhlíři, který tu kdysi údajně žil v chatrči a jmenoval se Hrom. V únoru 1945, poblíž dubu seskočilo devět amerických letců ze zasaženého letadla Liberator. Na místě je zaval německý wehrmacht, ale o jejich dalším osudu není více známo.



K dalším nejvýznamnějším památným dubům v Olomouckém kraji patří:

Dub Král, památný strom, který roste na okraji přírodní rezervace „Království“ poblíž Grygova u Olomouce hned u železniční trati Olomouc-Přerov. V roce 2006 byla plošina kolem stromu opravena a přistaven byl i dřevěný přístupový chodník. Strom je tak přístupný po celém obvodu kmene. Jedná se o jeden z nejmohutnějších památných stromů v okrese Olomouc. Obvod kmene se udává 560 cm, výška 31 m a stáří přes 500 let. Dostal se i do 8. dílu televizního pořadu České televize Paměť stromů s názvem Stromy královské. Ke stromu se vztahuje legenda spojená s českým panovníkem Václavem III. V roce 1306 vyrazil mladý král v místním, tehdy královském lese, na lov. Protože se ale ztratil, rozhodl se, že počká na svou družinu pod jedním doubkem. Při čekání usnul a zdál se mu zvláštní sen. V něm na palouk před krále přitančily víly a začaly si hrát s malým jelínkem. V tom se odněkud přihnal vlk a vrhl se na jelínka. Václav po něm rychle vystřelil a v tom se probudil. Když se potom panovník vrátil do Olomouce, věnoval les městu a přikázal, aby strom, pod kterým měl tento zvláštní sen, nebyl nikdy pokácen. Jeho přání bylo splněno. Když později původní strom dožil, byl na jeho místě vysazen nový, který dodnes stojí na okraji lesního porostu.

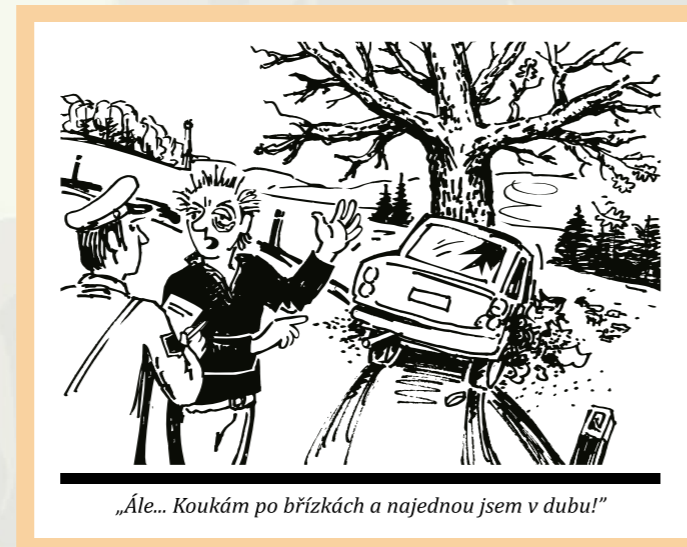
K dalším nejvýznamnějším památným dubům v Olomouckém kraji patří: Popravčí dub ve Velkých Losinách, Dub za Minářovým v Horních Studénkách, Dub u Dlabáčů v Šířém Brodě, Dub u rybníka v Javorníku, Dub u Kostela v Bludově a Dub červený ve Zlatých horách.

Dub měří svůj věk staletími ba tisíciletími. Rozkvetne si klidně poprvé, když už jiné stromy umírají, nejdříve však ve čtyřiceti, ale nemá-li dostatek světla, pak někdy až v sedmdesáti nebo osmdesáti letech.

Stromy mají v sobě velký energetický náboj. Většina z nás jistě pocítila sílu vyzařující z mohutných stromů, zejména dubů. Například stačí procházka po hrázi rybníka, která je osázena mohutnými starými duby a hned, aniž bychom si uvědomili proč, se cítíme daleko lépe než před procházkou. Pokud obrátíme naše ruce dlaněmi vzhůru, pocítí mnozí z nás, kteří mají alespoň trochu vyčištěný organizmus a jsou přiměřeně citliví, proudit do dlaní příjemnou, silnou energii. Nedostaví-li se tento pocit napoprvé, nezoufejme, ale procházku k dubům si udělejme častěji. Obejměme ho a poprosme, aby nám předal něco ze své vitality a dlouhověkosti. Určitě budeme vyslyšeni. Naše energetické dráhy se časem pročistí, obnoví, a to se pozitivně projeví i na našem zdravotním stavu. Staré latinské přísloví hovoří tato moudrá slova: Deus et natura, non faciunt frustra, což přeloženo do češtiny znamená Bůh a příroda ničeho nedělají nadarmo. Příroda je prostě mocná čarodějka.

Magické využití dubu

V magii byly duby pro svou sílu a stáří, do kterého dorůstaly, používány k ochraně. Proti zlu chrání dvě dubové větvičky svázané rudou nití do rovnoramenného kříže. Kříž by měl být zavěšen v domácnosti. Žaludy položené na okno chrání proti blesku. Kousek dubového dřeva chrání svého nositele před veškerým zlem. Chytnete-li padající dubový list, nenastydnete po celou zimu. Je-li v domě nemocný, je třeba vyhrát dům dubovým dřevem. Takto nemoc snadno vypudíte. Žalud se nosí proti nemoci a bolestem, pro věčné mládí, dlouhověkost i nesmrtnost. Zasadíte-li žalud za svitu měsíce, obdržíte v blízké budoucnosti peníze. Nošením žaludu se zvyšuje jak plodnost, tak i potence.



Milé čtenářky a milí čtenáři. Velice si vážíme vaší přízně. Tu dokazuje čím dál tím více vašich reakcí, které nám zasíláte do redakce, ať už poštou nebo elektronicky. Jsme rádi, že se nám podařilo oslovit vás natolik, že se nám od vás koupí nejen kladná hodnocení naší práce, ale zasíláte nám také články k otištění. Vyčlenili jsme proto pro vás rubriku s názvem Čtenářské příspěvky. Děkujeme a těšíme se na další vaše počiny. Posílejte je buď na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail redakce@moravskysenior.cz. Redakce si vyhrazuje právo rozhodnout o zveřejnění a právo na úpravu a krácení textů. (red)

O přátelství v seniorském věku

V jedné písni se zpívá „přátelství je někdy víc než láska“. Mám za to, že to tak bývá! Jsou přátelství z mládí, životní - sňatek, který se po letech změní v pevné přátelství, přátelství pracovní, dlouhodobá i sousedská. Skoro všechny člověk za život prožije a má pěkné vzpomínky. O přátelství v seniorském věku bych vám chtěla v krátkosti napsat pár řádků. Mé seniorské přátelství vzniklo před devíti lety, kdy jsem ve stejnou dobu započala zpívat v seniorském pěveckém sboru Zpěvanky. V tu dobu byl v našem sboru jediný muž – zpěvák – tenor – sólista. Miloš Gerža se narodil na jižní Moravě a svůj pěvecký potenciál má již vrozený. Neobyčejný je i jeho optimismus, humor a vtip. Stal se velkým přínosem pro náš sbor. Jeho hlas, obzvláště v písních z jižní Moravy, je překrásný. A v té době naší pěvecké činnosti započalo naše kamarádství – přátelství.

Kromě zpěvu Miloš Gerža naše účinkování také natáčel na kameru, fotil, asistoval při přenášení aparatury a podobně. Vede kroužek keramiky na Zikové a také pomáhá lidem postiženým sletotou. Je opravdu aktivní a ochotný člověk. Nedokážu si představit přestávky ve sboru bez jeho vtipného a veselého humoru, kterým nás obveseloval. Jako každý člo-

věk má i on nějaké to mínus, a to „velké srdce“. Odmlada má zkrátka rád ženy! Kdo jej zná, ví, že tomu tak je, a že ženy jej i jako seniora obletují dodnes.

Vzhledem k tomu, že jsem nebydla v penzionu na Zikové, ale docházela jsem z domova na zkoušky, pomáhal mi po zkouškách s nákupem až k domu. I poté, co jsem musela ze zdravotních důvodů skončit ve sboru, mě jako jediný stále navštěvuje, povídá mi o činnosti pěveckého sboru, co je nového a také poví nějaký ten vtip a společně se zasmějeme. Můj nejmladší syn Olda hned pozná, že za mnou byl „zpěvák“ a že jsem dobře naladěná. I když mám tři syny a nemohu si naříkat, starají se o mě dobře, i když dva bydlí mimo Olomouc a nejmladší má pracoviště v Brně, ale stane se, že není nikoho. Tak napíši SMS Milošovi a on mi vždy podá pomocnou ruku a vše mi vyřídí.

Tomu se říká příkladné přátelství v seniorském věku. Mám dobrý pocit a radost z toho, že takoví lidé, jako je Miloš Gerža, ještě existují. Nesmírně si toho vážím. A skončím opět úryvkem z písni „přítel je vzácný dar“.

Jarmila Burgetová, 85 let, Olomouc

Malá úvaha o čase

Říká se, že čas jsou peníze. Toto rčení snad zapříčinilo i to, že čas obvykle počítáme jako peníze. Ve skutečnosti je to naopak. Když řeknu: Mám padesát korun, pak to znamená, že je opravdu mám v kapse a mohu s nimi naložit úplně podle vlastního uvážení. Jakmile řeknu: Mám padesát roků, pak to ve skutečnosti znamená, že už je vůbec nemám, že jsou jednou pro vždy a nenávratně pryč. Když skončí den, nepřibyl další den života, ale je popravdě o jeden den méně. Často se sice utěšujeme frázemi: Jsi stále mladý... Tys zapomněl stárnout... Určitě na svoje léta nevypadáš... Každý je tak starý, jak se cítí... nebo jsme staří jako naše srdce a srdce

nemá vrásky. Je nám to milé, když nám někdo polichotí, ale to nic nemění na realitě našeho skutečného věku.

Kde je naše dětství? Dávno zemřelo. A naše mládí? Zemřelo také. Tak jako pomínuly naše ranní červánky, polední horko, tak se pomalu ztrácí mladická svěžest pleť, jiskrnost pohledu, síla paží. Jdeme vstříc životnímu večeru, ke konci svých dnů. Ale popravdě, kam jdeme? K věčnému zániku nebo k věčnému životu? Opravdu můžeme svá léta mít, jestliže jdeme směrem k životu.

Zdraví Marta Czakanová, Bruntál

Posezení u cimbálu

Spolek vojenských důchodců Olomouc uspořádal v pondělí 23. listopadu od 18 hod. setkání olomouckých klubů seniorů s cimbálovou muzikou FRGÁL, kterou řídí primáš a zpěvák Martin Zatloukal. Kromě členů pořádatelského spolku byla velká účast z klubu Karafiátova a zejména z KS Skrbeň. I když sál Domu armády nebyl zcela zaplněn, o to více místa zbylo na tanec. Společně s muzikou si přítomní zaspívali známé písničky a připomněli si i ty už pomalu zapomenuté, z dřívějších let. K dobré náladě a spokojenosti všech účastníků přispělo i připravené pohoštění a víno, které k cimbálové muzice už odedávna patří. Pořádatelskému spolku vojenských důchodců za přípravu a průběh akce patří poděkování a jen tak dál. Budeme se těšit na další skvěle připravené akce.

text a foto zaslali Zdena a Jan Jursíkovi



Seznamka pro seniory

**Chybí vám spřízněná duše?
Cítíte se osamoceni?
Potřebujete kamaráda,
kamarádku na výlet?**



SŠ-66/182 rozvedený abstinent, nekuřák, optimistické povahy se zájmem o přírodu - vycházky do přírody, jízda na kole, houbaření apod. hledá přítelkyni přiměřeného věku a obdobných zájmů, která nechce být již sama, nejlépe z okr. OL, PV. V případě vzájemných sympatií trvalý vztah možný! Jirikovka@post.cz

Štíhlá aktivní tmavovláška milující přírodu, cestování, turistiku, cyklistiku, tanec, by ráda našla muže vysoké postavy, nekuřáka, s vyřešenou minulostí, 50 let a více, hlavně musí být optimista. Telefon: 731 491 166

Hledám lásku, přítele a pochopení v jednom. Fajn chlapa od 55 let, příjemného, spolehlivého, podnikavého, nekuřáka se smyslem pro humor. Mám 55 let, jsem spolehlivá, nekuřačka, společenská. Věřím, že to nejhezčí v životě mě teprve čeká. Prosím nejdřív pošlete SMS na 773 279 854.

Aktivní důchodkyně z našich krásných Jesenických hor, by ráda našla spřízněnou duši na toulky přírodou. Žiji sama, a to je někdy dost těžké. Kontakt na e-mail: VeraIndrova@seznam.cz

Hledám kamarádku nebo kamaráda mezi 65-70 lety z Olomouce a blízkého okolí pro občasné výlety nebo posezení u kávy. Tel. 705100286.

Najde 62letá žena z Olomouce muže nekuřáka? Já ráda přírodu, kolo, vodu a kulturu. Uvítala bych tanečnicka. Někdy je samota zlá a chybí pohlázení a dobré slovo. ZN: společné chvílky ráda přijdu. Tel: 734 388 736

Jmenuji se Jitka, je mi 60 let. Ráda bych se seznámila s mužem do 65 let. Mám ráda přírodu, kulturní akce, navštěvuji různé společenské aktivity, ráda čtu. V létě chodím do lesa na houby. Muž mých představ by měl být inteligentní a společenský. Jsem nekuřačka. Adresa na vyžádání v redakci.

Vysokoškolačka 65 let mladšího vzhledu by se ráda seznámila s mužem z Přerova a okolí, který se zajímá o kulturu, cyklistiku a cestování. Tel.: 602 953 352

**Využijte služeb naší seznamky
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.**

Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s.,
Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc
nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz

Poutníci 2015

V Metropoli nás zaskočilo, že vidíme návštěvníky nosit kabáty do sálu. Je jim líto té pětkoruny? Anebo už vědí, že sál bude poloprázdný a tak si odloží na sousední sedadla? No, sál poloprázdný nebyl. Byl prázdný! Alespoň to tak vypadalo. Napočítali jsme sotva stovku diváků! Bylo mi líto muzikantů, musí to být jistě nepříjemné, hledět na tak řídkou návštěvu.

Jak ohromně působí plné sály, jež jsme zažili i zde, na koncertě Jiřího Suchého, nebo v přerovském Městské domě s padesátkou přístavků, na vystoupeních Melody Makers!

A tak atmosféra dnešního koncertu Poutníků byla poněkud chladná, i když kvalita hudebníků by si jistě zasloužila daleko větší potlesk.

Současná sestava legendární brněnské kapely je čtyřčlenná a její zvuk se mi zdál poněkud chudší. I když třeba přerovští Šediváci jsou též jen čtyři, ale zásluhou dvou kytar, šesti a dvanáctistrunné, se zvuk jeví plnější a bohatší.

Poutníci hráli s mandolínou – Jan Máca, kytarou – Jakub Bílý, banjem – Peter Mečiar a elektrickým kontrabasem – Jiří Karas. Banjista byl skvělý, stejně výborně ovládal i dobro. Banjo, a také zvukný kontrabas, výrazně upozadilo kytaru i mandolínu. Ta se prosadila v sólech, Máca se několikrát znamenitě předvedl. Kytara, bohužel i při sólech, byla mnohdy nezřetelná.

Zpěv byl výborný, Karas i Bílý barvou hlasu odpovídají žánru, ve sborech se přidával i Máca a jejich trojhlas byl perfektní.

Dnešní moderní technika umožňuje leccjaká kouzla se zvukem, a toho využíval i Mečiar, když pomocí jakéhosi zařízení měnil barvu banja. Mým uším to však neznělo hezky. Banjo je banjo!

Repertoár nepřinesl některými z nás očekávané staré známé písničky, a tak velký hit Poutníků, Pouťová panenka, byl diváky za mnou vítán povzdechem: No konečně!

Ovšem to, že neznáme dnešní tvorbu, a nejen Poutníků, není vinou muzikantů, ale našich rádií, která omílají tisíckrát slyšené písničky popmusic, a i Český rozhlas je zahlcen americkou tvorbou.

Ovšem v porovnání s jinými potížemi dnešního světa jde o malichernost, že?

I když dnešní koncert Poutníků nepatřil k tomu nejlepšímu, co jsme kdy zažili, přece jen přispěl k našemu pobavení, měli jsme možnost poznat výborné instrumentalisty a zase jsme se kulturně zušlechtili.

Vážení v Moravském senioru,

před časem jsem od Vás získal vstupenky na koncert folkové kapečky Poutníci. Děkuji Vám za ně. Své dojmy, chcete-li je znát, popisuji v dopise, jehož výřez přikládám. Přeji Vám mnoho zdaru ve Vaší činnosti.

text a foto zaslal Rostislav Mraček, Rokytnice



Ohlédnutí za uplynulým rokem 2015

V prostějovské městské knihovně funguje už několik let Seniorklub. Účastníci navštěvují přednášky a besedy, chodí na exkurze a zúčastňují se i krátkých výletů do blízkého okolí. 12. ledna dopoledne se sešli senioři v podkrovním sále knihovny nad šálkem bylinkového čaje či kávy, aby se ohlédli za uplynulým rokem. Stejně jako loni, byla i tato akce spojená s promítáním fotek z jednodenních výletů pořádaných pod hlavičkou občůdku pro seniory Filemon & Baucis. Zatímco v roce 2014, kdy výlety začaly, jich bylo 18, vloni už počet akcí přesáhl číslo třicet. Z toho je zřejmé, že je o výlety zájem a že se líbí. Konec konců o tom svědčí i účast na lednovém setkání Seniorklubu. Fotky z výletů si mohou zájemci prohlédnout na facebooku a některé z nich teď také na nástěnce v městské knihovně. Výlety pro seniory podpořilo finančně i mediálně statutární město Prostějov. Musím říct, že mě moc těší fakt, že hned od začátku roku se chodí lidé ptát do občůdku na to, co plánujeme letos. Mám z toho radost a zároveň je to zavazující. Neraďa bych někoho zklamala. Na výlety vyrazíme začátkem března, hned jak se trochu oteplí.

text a foto zaslala Jana Šmudlová, provozovatelka webu, eshopu a občůdku



Rozloučení s rokem 2015 a vítání roku 2016. Snímek novoročního ohňostroje v centru krajského města do redakce zaslal vášnivý fotograf Josef Beran z Olomouce. Děkujeme. (red)

Jak trávit čas

Klientům v Domově pro seniory na Července u Litovle se volný čas snaží zaplnit aktivizační pracovníce různými akcemi. Klienti mají velice rádi tzv. muzikoterapii, při níž si rádi zazpívají a moc se jim líbí, že mají možnost si vyzkoušet jednoduché hudební nástroje např. různé bubínky, triangel, flétnu apod. a jimi se při zpěvu doprovodit.

K nejúspěšnějším akcím roku 2015 patřila Ochutnávka jižního ovoce, kdy aktivizační pracovníce převlečené za „návštěvu z Havaje“ umožnily klientům ochutnat různé dru-

hy exotického ovoce. Klienti ovoce ochutnali a ještě se od aktivizačních pracovníků o každém druhu dozvěděli mnoho zajímavého.

Další úspěšnou akcí byla 11. listopadu oslava svátku sv. Martina. V ponurém dni jídelnu v zařízení rozzářili svíčky a klienti si připomněli nejen to, proč na Martina musí husa na pekáč a kdo vlastně sv. Martin byl, ale ještě ochutnali různé druhy vín a svatomartinského pečiva.

text a foto zaslala Jarmila Šuranská, pracovníce Domova pro seniory Červenka



Poradna Anavita

Středomořská kuchyně, čerstvé ovoce a zelenina, skořice i sklenka červeného vína. I tím se dá bojovat s „Alzheimerem“



„Tak trochu zapomínám, však už mám na to věk,“ odmítají si lidé často připustit, že se právě u nich rozbíhá zákeřná Alzheimerova choroba, či jí už dokonce nějakou dobu trpí. 150 tisíc nemocných, kteří se jen v České republice aktuálně potýkají s příznaky této smrtelné choroby, ovšem hovoří za vše. Statistiky jsou neúprosné, alarmující a prognózy do budoucna neradostné. Až desetina z těchto lidí, kteří si již tuto diagnózu vyslechli, jsou navíc čtyřicátníci či padesátníci. Každé tři sekundy onemocní ve světě další člověk.

Existuje tedy vůbec nějaký způsob, jak se chorobě, nazývané tichou epidemií 21. století, účinně bránit? Samozřejmě. Je to PREVENCE. V minulé Poradně Anavity jsme se zaměřili na sílu přírody, zejména bylinek. Dnes se dozvíte, jak důležitá je správná životospráva, zvláště pak vhodná skladba potravin. Co jíst, abychom riziko této choroby, která se projevuje nejprve „obyčejným“ zapomínáním a postupně ztrátou vlastního „JÁ“, co nejvíce snížili?

Zdravý životní styl by měl být základem v prevenci Alzheimerovy choroby. Racionální výživa by pak měla být základem vašeho jídelníčku.

Jezte proto pravidelně čerstvé ovoce a zeleninu, důležitý je také dostatečný přísun vlákniny a lehké rybí maso. Dostatek vlákniny vám zajistí nejen celozrnné pečivo, brokolice či cizrna, ale také sušené ovoce, pohanka, avokádo, čočka či hnědá rýže. Vyhýbejte se živočišným tukům a cukrům. Aktuálně se propaguje trend středomořské kuchyně, k níž patří olivový olej, neuškodí ani sklenka červeného vína. Nedávno vědci z Izraele dokonce zjistili, jak pozitivní vliv na rozvoj choroby má taková „obyčejná“ skořice. Přidávejte ji tedy do jídel - a nejen těch sladkých - a pochutnejte si občas i na borůvkách. I ty se totiž podle výzkumů ukazují být slibné pro prevenci devastujících forem demence.

Takže, jaké je resumé? Důležité je jíst s mírou a vyhýbat se chemii, stejně tak ovšem být si vědom, že na paměť může nepříznivě působit i užívání léků na spaní a alkohol. Nezapomínejte zdravý jídelníček doplňovat pravidelným pohybem. Jeho základem by měly být procházky na čerstvém vzduchu a v přírodě, samozřejmě s ohledem na váš momentální zdravotní stav. Pěstujte své oblíbené koníčky a trénujte svůj mozek nejrůznějšími paměťovými hrami, luštěním křížovek, čtením, kvízy nebo poslechem hudby, kterou máte rádi.

Mějte přitom stále na paměti, že čím dříve začnete s prevencí, případně léčbou Alzheimerovy choroby, tím pomalejší může být její nástup a rozvoj.

Alternativní jídelníček pro člověka s Alzheimerovou chorobou na 1 den:

(množství jídla závisí na tělesné konstituci a stravovacích zvyklostech, při úbytku váhy je žádoucí jíst kdykoli při pocitu hladu. Jídlo musí být chutné a kořeněné tak, jak to bylo pro daného strávnicka obvyklé. Dále pak podáváno způsobem, který zachovává jeho schopnosti sebeobsluhy - klidně i do ruky.

snídaně: ovesná kaše na slano či na sladko, může být i polévka, pokud to tak dotyčnému vyhovuje. Důležitý je přísun minerálů, použijte tedy řasu, k dochucení miso pastu, mořskou sůl.

svačina: ovoce (v létě šťávy či mix, v zimě např. rozdušené jablko se skořicí

oběd: polévka nebo salát - jak jste zvyklí, tzv. plný talíř ve složení 30% bílkovin, kdy preferuji rostlinné, 30% obiloviny, 30% zelenina, přidávat kvašenou zeleninu (enzymy) a 5% tuků

svačina: pomazánka, obiloviny, zelenina,

večeře: opět tzv. plný talíř: 30% bílkovin, preferuji rostlinné, 30% obiloviny, 30% zelenina, přidávat kvašenou zeleninu (enzymy), 5% tuků

2. večeře pokud jste zvyklí tak ano, ale mělo by se jednat spíše o mix zeleniny, když je hlad, přidáme obiloviny.

Pavla Hýblová

Potřebujete poradit s konkrétním dotazem?

Zodpovím Vám jej na nepřetržitě lince nadace Život s demencí. Stačí vytočit číslo +420 725 444 200.

Více o pomoci lidem s Alzheimerovou chorobou na www.zivotsdemenci.cz.



Kdo je Pavla Hýblová?

Spolupracovnice Anavity Pavla Hýblová je uznávanou odbornicí v oblasti péče o lidi s Alzheimerovou chorobou a demencí a neúnavnou bojovnicí za jejich důstojné dožití. Je jednou ze zakladatelek České alzheimerovské společnosti a spolupracovnicí ombudsmana České republiky. V současné době se pod hlavičkou Institutu vzdělávání věnuje naplno lektoringu v oblasti zdravotnických a sociálních služeb a je rovněž vyhledávanou nezávislou externí konzultantkou. Pracuje také pro nadaci Život s demencí, jejíž hlavní náplní je osvěta v oblasti Alzheimerovy choroby, přednášková činnost pro laickou i odbornou veřejnost či provoz nepřetržitě poradenské linky. V minulosti založila první domov se zvláštním režimem certifikovaný systémem Vážka, později pracovala jako ředitelka Centra seniorů Mělník.

Právní poradna



Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obraťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na office@moravskysenior.cz. Odpovědi pro vás připravuje JUDr. Ivana Arnoštová. (red)

Dobrý den, vlastním byt bez balkonu v domě Společenství vlastníků jednotek domu. V přízemí domu se nachází 6 bytů bez balkonu a 32 dalších bytů v domě jsou těmito vybaveny.

Letos byly opraveny všechny balkony ze společných fin. prostředků z fondu oprav a došlo k jejich totální rekonstrukci. Dočetla jsem se, že od ledna 2014, nabyt účinnosti nový občanský zákoník /NOZ/, který přinesl velké změny do fungování společenství vlastníků jednotek.

Velkou novinkou je, že když některý účastník užívá některou společnou část domu jen pro sebe, např. balkon, lodžii, garážové stání, stanoví se výše příspěvku vzhledem k této skutečnosti. Začátkem listopadu tohoto roku jsem bytové družstvo, které je správcem našeho domu na tuto skutečnost upozornila. Jak máme ale dále postupovat v případě, že nám družstvo nebude chtít naše fin. prostředky u bytů bez balkonu z fondu oprav navrátit? Můžeme pak družstvo žalovat a jakou máme naději na úspěch?

Můj druhý dotaz se týká rovněž bytu v přízemí, kdy je požadováno platit do fondu oprav o ca.30 % /m2 více s odůvodněním, že částka, kterou přispíváme do tohoto fondu je adekvátní k investičnímu nákladu na tuto bytovou jednotku. Je možno tyto fin. prostředky požadovat zpět a od kterého data.

RNDr. J.S.

Je skutečně pravdou, že problematika bytového spoluvlastnictví byla nově přenesena do Nového občanského zákoníku (dále jen NOZ). Otázka, co jsou společné části domu, je primárně řešena v ustanovení § 1160 a následujících. Dle NOZ jsou společné alespoň ty části nemovité věci, které podle své povahy mají sloužit vlastníkům jednotek společně. Vždy jsou však považované za společné části pozemek, na němž byl dům zřízen, nebo věcné právo, jež vlastníkům jednotek zakládá právo mít na pozemku dům, stavební části podstatné pro zachování domu včetně jeho hlavních konstrukcí, a jeho tvaru i vzhledu, jakož i pro zachování bytu jiného vlastníka jednotky, a zařízení sloužící i jinému vlastníku jednotky k užívání bytu. To platí i v případě, že se určitá část přenechá některému vlastníku jednotky k výlučnému užívání. Protože je každý dům specifický a v podstatě nelze jednotně stanovit společné části domu, je NOZ v této otázce pružnější. Důvodová zpráva k novému občanskému zákoníku počítá s různým vymezením společných částí v konkrétních případech dle stavebních, technických nebo

uživatelských kritérií, přičemž tyto jsou zpravidla specifikovány v prohlášení vlastníka, jehož náležitosti jsou stanoveny v § 1166 NOZ.

Právě prohlášení vlastníka je pro Vás v tomto směru stěžejní, když zde by mělo být specifikováno, zda se balkony považují za společné části domu, či nikoliv. Pokud by se balkony pokládaly za společné části domu, je Vaše postavení nevýhodné.

V praxi se SVJ zpravidla snaží vypořádat se situací, kdy vlastník jednotky bez balkonu má oproti vlastníkům bytů s balkony menší užitek. Setkala jsem se již i s tím, že některá SVJ na tuto situaci reagovala regulací výše příspěvku do fondu oprav, nebo poskytnutím kompenzace například ve formě úpravy dané bytové jednotky, odpovídající hodnotě opravy balkonu připadající na jednu bytovou jednotku. V první řadě bych doporučila učinit takový návrh ve vztahu k SVJ, když řešení této situace by mělo být nejlépe věcí dohody.

Pokud dohoda možná není a vy zjistíte, že balkony náleží do výlučného vlastnictví jednotlivých vlastníků, lze zvažovat Váš nárok spočívající v tom, že společenství použilo prostředky určené na opravy společných částí domu na balkony v osobním vlastnictví některých vlastníků. Výsledek sporu ale nemohu s ohledem na nedostatek podstatných informací předvídat.

Na Vaši druhou otázku bohužel nemohu bez znalosti stanov Vašeho SVJ kvalifikovaně reagovat. Základní pravidlo pro určení výše příspěvku je uvedeno v ustanovení § 1180 NOZ. Stanoví, že nebylo-li určeno jinak, přispívá vlastník jednotky na správu domu a pozemku ve výši odpovídající jeho podílu na společných částech. Pravidla pro příspěvky na správu domu a pro způsob určení jejich výše jsou rovněž povinnou náležitostí stanov SVJ. Doporučuji Vám proto nahlédnout do stanov, které by Vám měly dát odpověď na Vaši otázku.



Tazatele si dovoluujeme upozornit, že odpovědi na položené otázky jsou výrazem subjektivního názoru odpovídajícího a s ohledem na absenci podrobných skutkových informací, nemusejí ve všech případech vyjadřovat jednoznačné a závazné výkladové pravidlo uvedeného problému. Pro případ, že by se tazatel chtěl uvedenou odpověď řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

Návrhový plán činnosti Krajské rady seniorů Olomouckého kraje na rok 2016

- Zajistit institut připomínkové místa kraje na teritoriu kraje pro KRS Olomouckého kraje
 - Zajistit přístup k návrhům právních a koncepčních dokumentů kraje týkající se seniorské populace – mít možnost připomínkovat a spolupracovat s vedením kraje
 - Zřídit poradenské centrum KRS Olomouckého kraje
 - Aktivně se podílet na plnění Programu RS ČR
- Zajistit finanční prostředky na činnost KRS Olomouckého kraje
- Uspořádat sportovní hry- krajské kolo,garantovat přípravu reprezentačního družstva Olomouckého kraje,zabezpečit organizační pomoc a záštitu při konání Mezinárodních sportovních hrách seniorů RS ČR,pokud se budou hry konat v Olomouci,
- Nadále rozšiřovat spolupráci s Jednotou důchodců Bardějov dle pravidel podepsané partnerské Dohody o spolupráci ze dne 8.10.2015
 - pozvánka na sportovní hry do Olomouce
 - ozdravné pobyty v lázních v Bardějově – balíčky 2016
- V květnu uspořádat tradiční ročník Májového přátelského posezení, zajistit záštitu a podporu vedení kraje, zajistit větší prostory pro konání této akce (pavilon A Flóra), uspořádat soutěž „Babička roku“.
- Podílet se nadále na projektu Seniorské cestování 2016 ve spolupráci s krajem, rozšířit pravomoce KRS Olomouckého kraje
- Nadále rozšiřovat projekt SeniorPas v kraji
- Nadále rozšiřovat členskou základnu KRS Olomouckého kraje, aktivizovat seniorské spolky a spolky veteránů, vzájemně rozšiřovat spolupráci s městskými kluby seniorů,pokusit se uzavřít mezigenerační memorandum s vhodným partnerem.
- Podílet se na uskutečnění důstojné oslavy Mezinárodního dne seniorů, zajistit záštitu kraje a Spolupráci se Sun Drive Brno
- Uspořádat výjezdní zasedání představenstva KRS Olomouckého kraje

Bruslit se bude až do konce jarních prázdnin!

Velkou oblibu si u Olomoučanů získalo veřejné kluziště na Dolním náměstí. Vedení města proto spolu s provozovatelem kluziště, Kulturní Olomoucí o.p.s., jednalo o výrazném prodloužení jeho provozu. Původně se mělo na Dolním náměstí bruslit už pouze do 11. ledna.

„Dohodli jsme se na možnosti prodloužit bruslení do 21. února. Kluziště tak bude v provozu i po dobu jarních prázdnin, které jsou letos v Olomouci od 15. února,“ uvedl náměstek primátora Pavel Urbášek. Provozní náklady na zabezpečení Vánočních trhů, jejichž širší součástí je právě i kluziště, tentokrát podle nové smlouvy hradil jejich provozovatel, na prodloužení provozu kluziště už ale přispěje také město ze svého rozpočtu. „S ohledem na to, jak oblíbeným cílem kluziště pro mnoho lidí je, půjde podle našeho názoru o smysluplně vynaloženou investici,“ doplnil primátor Antonín Staněk.



Ilustrační foto

Na Dolním náměstí se bruslí už od 11. listopadu, a pokud tedy bude nová dohoda s provozovatelem kluziště uzavřena, protáhne se doba bruslení v centru Olomouce na tři a půl měsíce, což je dosavadní rekord.

Olomoucký kraj přijímá návrhy na Cenu hejtmana za práci ve prospěch zdravotně postižených. Ocenění mohou získat jednotlivci i organizace.

Už po jedenácté bude v Olomouckém kraji udělena Cena hejtmana za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením. Návrhy na udělení ceny za rok 2015 mohou občané, spolky, sdružení i právnické subjekty zasílat do 29. února 2016.

Cena je udělována:

- za činnost, popřípadě čin, vykonávané ve prospěch osob se zdravotním postižením na území Olomouckého kraje
- jako poděkování sponzorům, kteří se významně podíleli na činnosti organizace, která vyvíjí aktivitu ve prospěch osob se zdravotním postižením v Olomouckém kraji

- za reprezentaci osob se zdravotním postižením Olomouckého kraje v zahraničí
- za dlouhodobou, soustavnou činnost na poli vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením
- za publicistickou činnost, která přibližuje každodenní život osob se zdravotním postižením

Ocenění mohou získat jednotlivci i organizace.

Návrhy na udělení ceny mohou být zasílány poštou na Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Olomouckého kraje nebo e-mailem (zbynek.vocka@kr-olomoucky.cz). Podrobnější informace a nominační formulář jsou k dispozici na webových stránkách Olomouckého kraje.

V tajence se ukrývá pokračování citátu, který začíná: Někteří lidé vstoupí do našeho života a zase odejdou. ... Tentokrát hrajeme o vstupenky na březnové vystoupení Jana Přeučila a jeho manželky Evy Hruškové-Přeučilové. Znění tajenky pošlete na adresu Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc nebo na e-mail: office@moravskysenior.cz. Vylosováno bude pět výherců, každý obdrží dvě vstupenky.

AUTOR: -KAWI-	OHLEDNĚ	1. ČÁST TAJENKY	DOMÁCKY OLGA	PŘEDLOŽKA	MÁVATI SEM TAM	AMBIT	SPZ ROKYCAN	DRUH PEPŘE	JAPONSKÝ POLITIK	SPORTOVEC	3. ČÁST TAJENKY	SLOVENSKÉ MĚSTO		
SVAZEK SLÁMY					OSYCHAT NA POVRCHU					STŘEDOVĚKÁ KLATBA				
TĚLESNÁ VÝCHOVA					PROVOLÁNÍ SLÁVY					ZNAČKA BÝVALÝCH ANGL. AUT MUŽ. JMÉNO				
SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU				JMÉNO JAHELKY			ZÁKLAD UM. BARVIV			ROSTLINA ZBĚHOVEC				
ZNAČKA ASTATU			FEDERACE (MN. Č.)	ZNAČKA STRONCIA				PĚNA DO KOUPELE		SPZ OLOMOUCE				
NEPROVÁDĚT ORBU						5. PÁD								
	ZKRATKA ŘEDIT. POŠT			TIHLE							INICIÁLY ANTALOVÉ			
	PATŘÍCI BROKEROVI			DRUH PAPOUŠKA			SARMAT				ITALSKÝ HEREC			
ROZMĚR									PODPIS ANONYMA		CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			
MĚSÍC STAROPERSKÉHO KALENDÁŘE												JMÉNO ZP. CRISTOVA A		
ČESKÝ FYZIKÁLNÍ CHEMIK												PŘIJMENÍ BRITSKÉHO KOMICKÉHO PÁNA		
INICIÁLY ZPĚVÁKA SEMELKY			PŘEDLOŽKA	ZKRATKA STÁTNÍ ARBITRÁŽE								DOMÁCKY ERVIN		
MRAVNÍ ZÁKLAD												KRÁJECÍ NÁSTROJE		
ZÁSTUP									DÁVAT DO PÁRU	NAŠE MĚSTO	OBEC U KOMÁRNA	ŽENSKÉ JMÉNO	KONTURA	
ANGLICKY „JEDNA“				ČLEN SNĚM. LORDŮ					SDRUŽENÁ SÁZKA			ASIJSKÝ LIDOVÝ PĚVEC		
				ŠVÉDSKÝ VYNÁLEZCE					ZPĚVÁK SK. KABÁT					
SLOVENSKY „VE“			4. ČÁST TAJENKY								ZNAČKA MILAMPÉRU SEVEROGER .MYT. ŘEKA			
			TOHLE											
PŮVODCE DILA					ČÁSTEČKA HMOTY					STÁŘI				
					BÝV. ITAL PLATIDLO					OTEC (NÁREČNĚ)				
	DOMÁCKY ADOLF	STARORŘÍM. MINCE					DEZINF. PŘÍPRAVKY							
		2. ČÁST TAJENKY					KŘÍŽENEC VELBLOUDA							
CITOSLOVCE POVZDECHU			PATŘÍCI EVĚ					DRUH VÍNA						
			SPZ KOLÍNA					JAKÁ VĚC						
DEKLAROVÁNÍ									TADY			POMŮCKY :		
SOUHLAS				DRUH KARTY					POLNÍ PLOŠNÁ MIRA			ACHT, IŽA, KŮTA, NIELS, TANAKA, TRIZ, VIMUR, YVA		

Znění tajenek z minulého čísla: „Je to srdce, které rozdává, ruce už jenom dávají.“ a „Teplý leden k nouzi krok je jeden.“ Výherci věcných cen jsou Rudolf Kolář z Bruntálu, Karla Večeřová z Prostějova, Milan a Marie Beňovi z Litovle a Lucie Kubínová z Prostějova. Výhercům gratulujeme.

Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
 - téměř 800 prodejen po celé ČR
 - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
 - zboží s vlastní obchodní značkou



MO síť Hruška, jsme tu pro Vás.