

moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 03/2016

zdarma!



Rozhovor: olomoucký pianista Richard Pogoda



Téma:
Velikonoce



Pozvánka:
Jeden svět



Nový seriál:
Průvodce internetem

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[®]
T I S K Á R N A

www.fgp.cz

FGP studio

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

Obsah

Rozhovor měsíce: Richard Pogoda

strana 4



Téma: Velikonoce jsou za dveřmi

strana 8



Průvodce internetem

strana 10

Pozvánky

strana 12

Síla přírody: Bílá tanečnice bříza

strana 14



Čtenářské příspěvky

strana 16

Rady, tipy, zprávy

strana 20

Křížovka

strana 23

Úvodní slovo

Milé čtenářky a milí čtenáři.

Letos poprvé se rozšiřuje seznam státních svátků o Velký pátek. Pro pracující je to jistě dobrá zpráva. Jestli budou Velikonoce letos na sněhu, blátě, nebo je prosvětlí první jarní sluneční paprsky, se necháme překvapit.

Jisté ale je, že zima pomalu a jistě končí. A březen je měsícem, ve kterém se začíná probouzet nejen příroda a zahrádkáři. Je to také měsíc oslavující čtenáře. Většina knihoven nabízí v březnu bezplatnou registraci a některé připravují pro veřejnost navíc další speciální akce.

Také my jsme si pro vás v tomto čísle připravili pár bonusů. Jedním z nich je první díl internetové poradny Průvodce internetem. Kromě křížovky pro vás máme navíc soutěž, která potěší hlavně milovníky ptactva. Ráda bych vyzdvihla také rozhovor s Richardem Pogodou, který začíná na následující straně. Tento protagonista hudby Voskovce a Wericha a repertoáru Semaforu je skvělý vypravěč. Zavzpomínal na svého blízkého kamaráda Pavla Dostála, ale i na Miroslava Horníčka, se kterým spolupracoval několik let.

Přeji vám příjemné počtení. Ať už na papíře, nebo na internetových stránkách www.moravskysenior.cz.

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, vychází desetkrát ročně.

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

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

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@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: 22. 2. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 21. 3. 2016.

Titulní foto a foto na straně 7: Pavel Záborský ZDARMA

„Lidé stárnou, ale některá muzika je věčná,“ říká olomoucký pianista Richard Pogoda

S Richardem Pogodou, olomouckým pianistou, skladatelem, zpěvákem a bavičem se scházím v jeho malebném bytě ve vile v centru Olomouce. V obývacím pokoji nechybí piáno a spousta hudebních nosičů. Sotva se usadím, lísá se ke mně jedna ze dvou přítomných koček. Druhá sedí na okně. Už chybí jen venku štěkající pes, napadá mě ihned text písně od Suchého a Šlitra. Po chvíli povídání o olomouckých kabaretech inspirovaných právě činností Semaforu, mi je jasné, že spočívám na stejném místě, kde kdysi sedával například Pavel Dostál, Miroslav Horníček, nebo Karel Kryl. Richard Pogoda (71 let) je výborný vypravěč. O tom se můžete přesvědčit na dalších stranách v rozhovoru, který poskytl magazínu *Moravský senior*.



Richard Pogoda s Pavlem Dostálem tvořili nejen autorskou dvojici.
Zdroj: archiv R. Pogody

Pane Pogodo, jste zarputilý protagonista písní Voskovce a Wericha a repertoáru Semaforu, které hrajete dodnes. Jaký je ale váš názor na současnou hudbu? V 60. letech byla hudební tvorba Suchého a Šlitra číslem jedna a faktem je, že dokáže strhnout lidi i v současnosti. Byla to velmi melodická muzika. Nechci se nikoho dotknout, ale dnešní kapely, byť mnohé hrají dobře, neumí napsat skutečně originální melodické písničky. Takové, které by si lidé mohli zazpívat doma, někde u táboráku, nebo u piana s rodinou a přáteli. Melodie, to je strašně vzácné zboží. Přiznám se, že nejlepší věci jsem napsal, když jsem uměl desetinu toho, co teď.

I když jste známým muzikantem, tak tento obor jste nikdy nestudoval, je to tak?

Ne tak docela. Studoval jsem klavír a dirigování na lidové konzervatoři v Olomouci. Mou původní profesí je ale typografie. Pracoval jsem v oboru novin a tiskovin, odkud jsem musel z politických důvodů odejít. Tatínek byl pracovníkem Krajského osvětového domu, poté dlouholetým ředitelem Divadla hudby a Filmového klubu v Olomouci. K umění mě to vždycky táhlo.

Jste autorem řady hudebních skladeb a spolu s Pavlem Dostálem jste tvořili autorskou dvojici. Jak jste se vlastně dali vy dva dohromady?

Už jako malí kluci jsme na sebe mávali přes ulici z oken našich obýváků. Byli jsme prostě kamarády od dětství. To, že jsme začali spolupracovat, přišlo až v pubertě. Když jsem se vrátil v roce 1961 ze školy s maturitním vysvědčením v kapse, v televizi běžel jeden z prvních videoklipů vůbec, a to Obnošená vesta. Písničky dvou Jiříků, Suchého a Šlitra a samozřejmě Ježka jsem znal a věděl jsem, že něco takového chci dělat. A Pavel to měl stejné. Chrlil neuvěřitelné množství nápadů, ale ke všemu potřeboval muziku. V letech 1961 a 1962 bylo v Olomouci hodně kabaretů. Všechny byly po vzoru Semaforu. A v té době jsme se v jedné zkušebně divadla sešli s Pavlem Dostálem, Honzou Kanyzou, Haničkou Maciuchovou a Petrem Novotným. Naše parta byla jasná. A to byly ty začátky. V nich mě trochu zbrzdila vojna, ale jak jsem se z ní vrátil, hned jsem do toho rozjetého vlaku naskočil. Pavel na vojně nebyl, protože kvůli nehodě na mopedu dostal modrou knížku.



Richard Pogoda s Jiřím Suchým.
Zdroj: archiv R. Pogody

Díky Pavlu Dostálovi jste se seznámil i s Miroslavem Horníčkem. Při jaké to bylo příležitosti?

Bylo to na Pavlově svatbě v roce 1967. Šel mu za svědka a tam jsme se seznámili. Pak jsme se potkali začátkem 70. let, kdy Horníček přijel do Hodolanského divadla nastudovat hru Žáci darebáci a kantor Barnabáš. My u toho s Pavlem pořád byli a dívali jsme se, jak to dělá. Pavel tam měl malou roli, a i když tam řekl jen jednu větu, všichni věděli, že je to ten disident, kterej dělal s Karlem Krylem v DEX klubu.

Kdy jste s panem Horníčkem, kterého jste pak dlouhá léta doprovázel na klavír, začal spolupracovat?

Trvalou spolupráci jsme navázali až na podzim v roce 1988. Ale už deset let předtím jsem zkomponoval hudbu k jeho hře Tvrdák. Pak vzniklo legendární představení Dva na smetišti. Složil jsem k němu hudbu neuvěřitelně rychle, a to za tři týdny. V Olomouci v tomto představení hrála Vlasta Hartlová a Toník Jahoda. Pamatuji si, jak za mnou přišel náš kamarád Franta Řehák, který hrál snad ve všech Menzelových filmech. Řekl mi, že jsem takovej vůl, protože jsem tu roli nedal jemu. Jenže nás to s Pavlem tehdy vůbec nenapadlo. Ano, následovaly Hovory H O V+W, při kterých jsem s Miroslavem Horníčkem jezdil dvanáct let. Byla to velká osobnost, někdo jako Werich. Nebyl to politický buřič, ale výborný humorista, který ukrýval řadu popichujících poznámek mezi řádky. Málo se ví, že i on nesměl leckde vystupovat. Například mu zakázali jeho rodnou Plzeň, což nesl velmi špatně.

Vraťme se zpět k Pavlu Dostálovi, který pro vás byl víc než kolega. Vaše přátelství prověřila těžká doba normalizace. Jak jste tato léta překonávali?

Byla to právě normalizace, která naše přátelství utvrdila. To, co po nás obou chtěli, abychom jeden na druhého donášeli, to bylo něco. Slibovali mi větší honoráře, víc práce, a že se budu mít jak prase v žitě. Za to, že napíšu oficiální papír, že lituji spolupráce s Krylem a s Dostálem a že se od nich distancuji. Proboha, proč bych to dělal? Pavel mne varoval, ať jim nenaletím na špek. „Okamžitě je žení! Vím, co zkoušeli na mě.“ Tak jsem těm estébákům řekl na rovinu, že druhý den bude celá Olomouc vědět, že jsem u nich byl. Že to prostě neudrším, i když jim tam podepíšu nějaký papír, že budu mlčet. ▶



Čaj u pana Pogody a vzpomínka na představení Výtečníci z roku 1998.
Zdroj: archiv R. Pogody

Rozhovor: Richard Pogoda

A oni na to, že to po mě nechtějí. Vždycky si do mě ale rýpli, že mě Dostál pomlouvá. Já na to, že je to jeho právo. Oba jsme věděli, co jim o sobě říkáme. Oni to pak vzdali, protože nás nemohli uhlídat.

Co vaše společná divadelní tvorba?

Když nás v roce 1976 vyhodil nový ředitel z olomouckého divadla, spolupracovali jsme dál s amatérskými i profesionálními soubory po celé republice. Inscenovali jsme také hry V+W na profesionálních jevištích. Na začátku 80. let jsme dělali třeba ve Večerním Brně, dnešním Divadle Bolka Polívky. Do té doby v něm bylo pořád prázdné, protože hráli hrozný kravinu. Tehdy se tam objevil mladý, nebojácný ředitel. Ozval se nám s tím, že chce mít zase plné divadlo a že bere veškerou politickou odpovědnost na sebe. On skutečně otupil všechny ty hroty. A tak jsme se vrátili k divadlu. Nejdříve jsme udělali Baladu z hadrů od Jaroslava Ježka, Voskovce a Wericha. Byla pořád vyprodaná. Pak jsme představili náš vlastní muzikál Gaudeamus Igitur ze studentského prostředí, o kterém olomoučtí estébáci prohlásili, že je to protisovětská hra, i když to bylo z dob německé okupace. Muzikál měl obrovský úspěch a najednou to začali brát profesionální divadla, v Jihlavě a hlavně v Praze. Bolševik to musel vzdát, protože to nešlo zastavit. A Pavel přitom pořád dělal dělníka ve Farmakonu, zatímco jeho jméno viselo na plakátech po celé Praze. Profesionálním režisérem byl jen v době své dovolené. Já se živil jako diskžokej. Byla to absurdní doba.

Dostal jste se někdy za svou uměleckou kariéru do vězení?

Ano, bylo to v dvaasedmdesátém. Sebrali mě v montérkách přímo od sázecího stroje, nasadili mi železka a odvezli na výslech až do Ostravy. Nakonec z toho bylo jen pár dní vazby. Proč? Protože jsem jako úplně první začal přepisovat písničky Karla Kryla do not. Pár týdnů v roce 1966 u nás bydlel. Protože neuměl noty, vždycky mi řekl, ať to rychle zapíšu. Od něj by se mohli mnozí učit, jak napsat melodickou linku. Vezměte si písně Anděl nebo Král a klaun, jak znějí i beze slov. Karel Kryl byl i neuvěřitelně nadaný básník a jeho kvalit podle mě dosahuje snad jen Jarek Nohavica.

Jak jste prožívali 17. listopad a Sametovou revoluci?

Tak to bylo něco! Na 22. listopadu byla naplánovaná premiéra Balady z hadrů v opavském divadle. A my měli generálový týden. Večer 17. listopadu, když mlátili studenty v Praze na Národní třídě a my o tom pochopitelně neměli v tu chvíli ani zdání, jsme vedli vážnou politickou debatu s jedním známým o tom, že režim musí dříve či později padnout. A druhý den jsme už o událostech v Praze věděli. Pavel okamžitě stál u zrodu Občanského fóra v Opavě. A my zkoušeli dál. Premiéra Balady z hadrů v Opavě byla jedním velkým politickým manifestem. Divadlo bylo narvané. Během představení vlezli na jeviště študáci a všichni jsme zpívali Hej, pane králi, nebud' líný... Revoluce v Opavě měla snad ještě větší hereckou podobu než v Praze.

Jak na Pavla Dostála vzpomínáte dnes?

Byl to velký bojovník. A to se potvrdilo i v době, kdy byl ministrem kultury. Zatímco třeba v Německu šla na tento resort solidní suma z rozpočtu, u nás si museli umělci vystačit s minimem. Vždycky se snažil získat víc prostředků. „Copak nejde nakoupit o tři letadla méně?“ ptal se, když marně hledal podporu u ostatních politiků.



Miroslava Horníčka doprovázel Richard Pogoda na piano dvanáct let. Zdroj: archiv R. Pogody



S Emilem Viklickým. Zdroj: archiv R. Pogody

Jeho úmrtí vás muselo velmi zasáhnout. Jak těžké to bylo?

Byl to můj nejbližší přítel a já jeho. Půl roku na to, když umřel, to bylo hodně špatné, jako když vám odejde někdo z rodiny. Pak to odlehlo. Ale teď se mi vrací. Zdá se mi, jak spolu zkoušíme, hádáme se...

Vy ale vypadáte pořád skvěle. Jak se staráte o vaše zdraví?

Tipují mi sice o deset let méně, ale fyzická už není, co zlobila a taky mě začíná zlobit krátkodobá paměť. Hraju na plese, je jedna hodina ráno a já už lapám po dechu. V noci přijedu domů a musím všechno pobrat z auta. Je to občas velmi zmáhající. Pět let vystupuji s Miroslavem Švihálkem, výborným muzikantem, saxofonistou, a občas se těším, až zahraje nějaké to sólo a já mezitím naberu dech na další sloku. Sotva skončí písnička, lidé už volají po Pramínku vlasů či Klobouku ve křoví. Vystoupení jsou pro mě už poměrně náročná, ale za ten aplaus a atmosféru mi to stále stojí. Jinak bych to nedělal.

Jste skvělý vypravěč. Kdo bude takto vyprávět o vás jako vy dnes o Pavlu Dostálovi nebo Miroslavu Horníčkovi?

Myslím, že to bude jedna z mých dvou dcer, a to Sandra, která je herečka. Hodně toho zažila a má pro to vlohy.

Kde vás lidé mohou slyšet hrát?

S Mirkem Švihálkem jsme jediní široko daleko, kdo hraje právě repertoár Semaforu, Voskovce a Wericha. Dvakrát měsíčně vystupujeme například v obchodním centru Šantovka nebo v olomouckém podniku Bar jak se sluší a patří. Pan majitel se nám přiznal, že když tam jsme my, jde tržba prudce nahoru. Lidé jsou uvolnění, popíjí a skvěle se baví. Mimochodem víte, že Pramínek vlasů a Život je jen náhoda mají největší šmrnc, když je hraje na mírně podladěném hospodském piánu? Pak ještě vystupuji na plesech, ale to je víceméně mimoolomoucká záležitost. Jsme k máni i na soukromé akce.

Jste velmi aktivní člověk. Jak trávíte důchodový věk?

S manželkou jsme stále v jednom kole. Kromě rozlehlého bytu máme ještě chaloupku s velkou zahradou, takže to je pořád něco. Aspoň jednou za rok si ale zajedeme k moři. Většinou je to Řecko, protože nás lákají antické památky. Dostal jsem také nové elektrokolono, takže už se těším, až ho budu moct vyzkoušet.

připravila: Veronika Kolesárová



Dcera Sandra Pogodová pokračuje v otcových uměleckých šlépějích. Zdroj: archiv R. Pogody



Richard Pogoda s hercem Františkem Řehákem. Zdroj: archiv R. Pogody



Richard Pogoda (*16. 8. 1944 v Olomouci)

Po maturitě na olomouckém gymnáziu v roce 1961 začal Richard Pogoda studovat na typografické škole v Praze a zároveň studoval klavír a dirigování u prof. Františka Preislera na konzervatoři v Olomouci. Od roku 1965 byl členem Amatérského studia při olomouckém Divadle Oldřicha Stibora a spolu s Pavlem Dostálem výraznou autorskou a hereckou dvojicí. Studio, ve kterém působili i Jan Kanyza, Hana Maciuchová a Petr Novotný, od roku 1966 uvedlo na prknech Moravského divadla deset původních muzikálů, z nichž jsou dodnes hrané Výtečníci, Princ a chuďas či Gaudeamus igitur. V letech 1966 až 1967 působil s Pavlem Dostálem v DEX klubu (Divadlo experimentu) vzniklém v bývalém Domě armády. Základnu domácího Divadla experimentu tvořila skupina mladých divadelníků ze zaniklých olomouckých divadélek malých forem, např.: Zápalka, Skumafka, Hej Rup a členové Amatérského studia při Divadle Oldřicha Stibora v Olomouci. Scéna se záhy stala velmi populární nejen v Olomouci, ale po celé republice. V začátcích své kariéry zde vystupovali např. Karel Kryl, Jaroslav Hutka, Hana Ulrychová aj.

V době normalizace, kdy se Pavel Dostál živil jako jeřábník, se Richard Pogoda stal diskžokejem a (pod jinými jmény) spolupracovali dál s amatérskými i profesionálními soubory po celé republice. Inscenovali také hry V+W na profesionálních jevištích. Richard Pogoda zkomponoval hudbu pro hru Miroslava Horníčka Tvrďák a od konce 80. let se stal (až do Horníčkovy odchodu v roce 2003) doprovodným pianistou a jevištním kolegou v představení HOVORY H O V +W. S kolegou Dostálem také upravili Horníčkovu hru Dva na smetišti, kterou mělo v repertoáru například Divadlo Radka Brzobohatého.

Richard Pogoda je autorem řady písní na texty Lubomíra Feldeka, Aloise Mikulky, Jiřího Žáčka. Od začátku své umělecké kariéry se věnoval pořadům pro mládež. Za 30 let vyprodukovala jeho agentura dva tucty autorských pořadů, kde zúročil svou dlouholetou praxi pianisty a hudebního redaktora. Od konce 80. let uváděl koncerty Moravské filharmonie pro mládež, píše komentáře a recenze k albům jazzové a swingové hudby a od roku 1990 pracoval jako hudební redaktor a moderátor ve studiích Českého rozhlasu. Sám svoje pořady charakterizuje jako Pianothéky, které by měly bavit lidi od čtyř do sta let.

V roce 2013 získal Cenu města Olomouce v oblasti hudby. Je ženatý. S manželkou Evou mají dvě dospělé dcery. Prvorozená Petra pracuje jako právnicka v Českém rozhlase, mladší Sandra je herečkou v pražském Divadle na Fidlovačce, ale můžete ji často vidět na televizní obrazovce. Miroslav Horníček jeho činnost pojmenoval výstižným sloganem: POGODA = POHODA.

Velikonoce jsou za dveřmi

Velikonoce patří mezi nejoblíbenější svátky ve velké části světa. Jsou to svátky jara, které oslavují probouzení přírody, její plodnost, naději a lásku. Jsou také nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Velikonoční zvyky a tradice se lišily vesnici od vesnice a dřív probíhaly během velikonočního období, které trvalo šest neděl. Velikonoce jsou svátkem pohyblivým, který připadá každý rok na jiné datum – na neděli následující po prvním jarním úplňku. Letos připadá Velikonoční pondělí na 28. března.

Původ velikonočních svátků a jak se slaví dnes

Před zhruba 3500 lety dali svátku jara zcela nový význam Židé svým svátkem Paschy: oslavou vyvedení a osvobození židovského národa z egyptského otroctví. Dnes jsou v úrovni křesťanského svátku připomínkou zmrtvýchvstání Ježíše Krista, které mělo nastat tři dny po jeho ukřižování. I když jsou Velikonoce nejvýznamnějšími křesťanskými svátky, kdy si věřící připomínají umučení Krista a jeho Zmrtvýchvstání, nedodržují tradice jen křesťané. Toto období se prolíná také s předkřesťanskými oslavami a tradicemi. Pohané vítali jaro, radovali se z nového života a mnoho jejich zvyků se udrželo dodnes. Jejich úkolem bylo zbavit se všeho starého, očistit domácnost i tělo od chorob, připravit se na znovuzrození přírody.

K velikonočním symbolům patří například velikonoční beránek, zajíček, vajíčko, ale také kříž či velikonoční svíce a oheň.

Bez barvení a malování vajíček, pěstování osení nebo pečení beránka by to nebyly Velikonoce, jaké známe. U nás se nejvíce tradičních zvyků dodržuje na Veliko-

Termíny Velikonoc

Velikonoce 2017	17. dubna
Velikonoce 2018	3. dubna
Velikonoce 2019	22. dubna
Velikonoce 2020	13. dubna

Zdroj: www.centrum.cz

noční pondělí, pro které si snad každý pořádný mužský starší tří let nachystá pomlázku a košík na výslužku a vyrazí za děvčaty.

Každý kraj má pro tuto koledu své specifické názvy – například dynovačka, šmírgust, mrskut, tvarovačka, roučačka nebo houdovačka. Mnozí koledníci namísto upleteného tataru vyražejí za něžným pohlavím s vařečkami, větvičkami jalovce, se zásobami vody či voňavek v rukou. To vše proto, aby pomlázka ženské polovičky omladila. Za méně či více bolavou pomlázku dostávají koledníci barevná vajíčka, něco na zub či pálenku na zahřátí.

Velikonoční zvyky se v různých koutech světa liší. Smysl Velikonoc je ve všech zemích stejný - oslavit jarní návrat k životu. Tradice se ale liší.



Ilustrační foto.

Velikonoční recepty

Ke křesťanským velikonočním tradicím patřila i pohostinnost. Kdokoli přišel do domu, musel být podarován pokrmem posvěceným v kostele. V každé rodině se předávaly oblíbené recepty na tradiční velikonoční jídla z generace na generaci. Z hlavních jídel je to velikonoční nádivka z vajec, uzeneho masa a zelených kopřiv. Sváteční stůl zdobí sladké pečivo, hlavně mazanec - bochánek z kynutého sladkého těsta podobného těstu na vánočku. Zákuskem i dekorací se stává velikonoční beránek nejčastěji z třešňového těsta. Přinášíme vám dva recepty na základní pochutiny, bez kterých se Velikonoce neobejdou.

Kopřivová velikonoční hlavička

5 rohlíků, 4 vejce natvrdo, 1 míška kopřiv, 4 vejce, 100 g anglické slaniny, sklenka mléka, 300 g uzeneho vepřového masa, pepř, sůl
Pečlivě si očistíme kopřivy, natrháme a spaříme. Nakrájíme si na kostičky rohlíky a zvlhčíme mlékem. Maso si pokrájíme na kostičky, slaninu na tenké plátky a vejce také na plátky. Do nasáklých rohlíků přidáme maso, kopřivy a směs osolíme a opepříme. Zalijeme čtyřmi rozkvedlanými vejci a promícháme. Formu vyložíme pečícím papírem a pokryjeme plátky slaniny. Dále na slaninu přijde polovina nádivky, poklademe kolečka vajec a zakryjeme zbylou nádivkou. Nádivku pečeme zvolna asi 45 minut. Ke konci zkusíme špejli, zda je dobře upečená. Kopřivová hlavička je dobrá teplá i studená.

Pašijový týden

Poslední týden dlouhého postního období připomíná utrpení Ježíše Krista a každý den má své pojmenování:

Modré pondělí – v kostelech se vyvěšovaly modré látky

Šedivé úterý – hospodyňky vymetaly pavučiny a uklízely

Škaredá (černá) středa – vymetaly se komíny a kdo se mračil, tak mu to zůstalo každou středu v roce, v tento den zradil Jidáš Ježíše.

Zelený čtvrtek – v tento den by se měla jíst zelená jídla (špenát, kopřivy, řeřicha apod.), aby byl člověk zdravý, zvony „odlétají do Říma“ a vesnicemi obcházejí až do soboty „klapači“, chlapani s řehtačkami a klapači.

Velký pátek – je dnem smutku, protože Ježíš byl vyslýchán, odsouzen a ukřižován. V některých městech se hrají pašijové hry. Podle starobylých pověr se v těchto dnech otvírala země s poklady, nesmělo se orat a kopat na poli, nepralo se prádlo.

Bílá sobota – den, kdy byl Ježíš ukládán do hrobu. Doma se bílilo, vařily a pekly se obřadní pokrmy, pekly se mazance a beránci, muži a chlapani pletli pomlázky, zdobila se vajíčka.

Velikonoční neděle (Boží hod velikonoční) je největším svátkem celého liturgického roku. Jedly se pokrmy posvěcené v kostele a každý, kdo do domácnosti přišel, musel být takovým jídlem obdarován.

Velikonoční (červené) pondělí je dnes nejoblíbenějším dnem hlavně mužů. V tento den se mělo darovat červené vejce a dívka měla být vyšlehána, aby byla celý rok zdravá.



Ilustrační foto.

Velikonoční mazanec

500 g polohrubé mouky, 2 dl mléka, 100 g cukru krystal, 100 g másla, špetka soli, 2 žlutky, kostka droždí, citronová kůra, troška muškátového oříšku, rozinky, mandle, vejce na potření

Do teplého mléka rozdrobíme droždí, přidáme cukr, špetku soli a trochu mouky, necháme vykynout kvásek. V míse smícháme mouku, přidáme rozpuštěný tuk, žlutky, kvásek, strouhanou citronovou kůru a muškátový oříšek, rozinky (předem namočené ve vodě nebo rumu) a vypracujeme těsto. Těsto necháme hodinu kynout. Pak zpracujeme bochánek, který necháme ještě nakynout. Potřeme vejcem, posypeme mandlemi. Pečeme v předem vyhřáté troubě zhruba 20 minut při 200 °C, poté teplotu zmírníme a dopečeme.

Zdroj: www.recepty.cz



Ilustrační foto.

1. díl: Jak funguje pohyb na internetu

Hledání informací, e-mail, televize, rádio, nakupování, seznamka a mnoho dalšího. Internet nabízí řadu možností pro všechny jeho uživatele. V prvním díle nového seriálu, který má být příručkou pro začátečníky, vám přinášíme základní informace o tom, jak se vlastně pohybovat na internetu.

K tomu, abyste si mohli prohlížet webové stránky, je třeba prohlížeč internetových stránek a samozřejmě také počítač či tablet připojený k síti internet.

Prohlížečů internetu existuje hodně. Jedním z nejrozšířenějších je Internet Explorer, který je součástí přístrojů se systémem Windows. Vedle Internet Exploreru patří k nejznámějším taky Google Chrome, Mozilla Firefox, nebo Opera. Všechny tyto běžné prohlížeče vypadají téměř stejně. Windows 10 nabízí nový vlastní prohlížeč Microsoft Edge.

Tak jako musíte například při telefonování zadat číslo volaného, musíte na internetu uvést do prohlížeče ad-

resu webových stránek, které chcete zobrazit. Adresa webových stránek obsahuje vždy minimálně jednu tečku. Pokud adresa tečku neobsahuje, nejedná se o webovou stránku, ale o pouhé slovo. Většina prohlížečů reaguje i na slovo místo webové adresy, jenže vás nepřenesou na konkrétní stránky, nabídnou vám seznam stránek, které zadané slovo obsahují.

Vedle adres webových stránek budeme často používat i adresy e-mailové. Ty slouží k posílání textových zpráv jiným lidem, a zapisují se do e-mailových programů, nebo do internetových stránek, které umožňují e-maily odesílat (například www.seznam.cz, www.centrum.cz, apod.).

Po zadání webové adresy do adresního řádku se v největší části prohlížeče zobrazí text, obrázky, ale třeba i video, zvuky, písničky, nebo dokonce hry. Webové stránky nabízejí také takzvané hypertextové odkazy, které umožňují přesun na jiné stránky. Tímto způsobem si můžete prohlížet další a další stránky, aniž byste museli znát a kamkoli vepisovat jejich přesné adresy.

Popis prohlížeče Internet Explorer

Adresní řádek a ovládací tlačítka se nachází zcela nahoře na obrazovce. Do řádku se zadávají adresy stránek, které



Ikony nejrozšířenějších prohlížečů. Zleva: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari, Internet Explorer.



Načtená internetová stránka www.moravskysenior.cz.

chcete zobrazit. Pomocí tlačítek se dostanete například o krok zpět či dopředu, stránku můžete aktualizovat (například sledujete-li takzvané online přenosy zápasů, kde čekáte, až se objeví nové informace), ale také měnit nastavení prohlížeče.

Většinou se pod adresním řádkem nachází panel nástrojů, který skrývá vysouvací nabídky se spoustou příkazů a důležitých voleb. Můžete si zde nastavit třeba úvodní (domovskou) stránku, která vás bude vítat pokaždé, když prohlížeč spustíte. Do takzvaných záložek si můžete přidávat oblíbené webové stránky, které pak v seznamu snadno najdete a rozkliknete, aniž byste museli do adresního řádku zadávat požadovanou adresu pořád dokola. Většina plochy obrazovky ovšem zobrazuje samotnou internetovou stránku.

Stavový řádek je lišta prohlížeče úplně dole a zobrazují se zde adresy odkazů, když na ně najedete myší.

Pojďme na to

Otevřete prohlížeč (nejsnadněji dvojitým kliknutím levého tlačítka myši na ikonu prohlížeče). Do adresního řádku klepněte levým tlačítkem myši a napište www.moravskyse...



Ilustrační foto. Brouzdání po internetu může být legrace.

www.moravskyse... a na klávesnici stisknete klávesu enter. Tím odešlete žádost o zobrazení této webové stránky, která se po chvíli zobrazí v prohlížeči. Není třeba psát před adresou <http://>, doplní se automaticky. Tajemný výraz <http://> se týká technologického pozadí internetu a pro uživatele není vůbec důležitý.

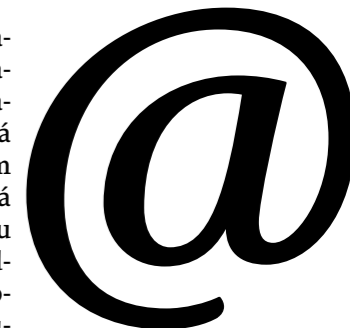
Častou chybou je zadání adresy namísto do adresního řádku do jiných polí určených k vyhledávání na specializovaných serverech, zvaných vyhledávače nebo katalogy jako je například www.seznam.cz.

Rozdíl je ten, že vyhledávače jsou již internetové stránky, kdežto adresní řádek je součástí internetového prohlížeče. Pokud adresu znáte, není třeba ji vyhledávat, ale rovnou zadat.

Adresní řádek si pamatuje již jednu zadanou adresu, a proto opakovaně nemusíte psát celou adresu. Nabídne vám možnosti. Z nich si vyberete, kterou adresu chcete navštívit. Použijete k tomu buď klepnutí levého tlačítka na myši, nebo výběr z rozbalené nabídky provedete pomocí kurzorových šipek a následným stisknutím klávesy enter.

Pokud se vám místo požadované stránky zobrazí hlášení Stránku nelze zobrazit, znamená to, že zadaná stránka neexistuje. Ovšem nejčastější problém bývá v tom, že jste zadali adresu špatně, například jste v adrese udělali překlep. Nepoužívejte háčky, čárky, kroužek nad u, ani mezery.

Druhá nejčastější chyba je, že si uživatel pletou adresy internetových stránek s adresami e-mailovými. V adrese webové stránky se však nikdy nevyskytuje takzvaný zavináč „@“.



Jak napsat @. Pokud vaše klávesnice nenabízí přímo symbol zavináče (nebo nechcete přepínat na anglickou klávesnici či kopírovat tento symbol), existuje několik klávesových zkratk pro napsání tohoto symbolu. Nejznámějším je kombinace kláves Alt gr (pravý) + V, Alt (levý) + 64 (na numerické klávesnici), nebo levé Alt + Ctrl + V.

V praxi se stane, že potřebujeme mít otevřeno více oken prohlížeče, kde každé obsahuje jinou internetovou stránku. Například v jednom okně můžete mít otevřenou mapu, ve druhém jízdni řády. Čím více oken budete mít otevřených, tím se snižuje přehlednost. Naštěstí můžete využít záložky. Nemusíte si nové stránky otvírat v nových oknech. V liště se záložkami uvidíte menší a kratší záložku vedle té, která je nyní otevřena. Například na Internetu Exploreru 7 se po najetí myší objeví na menší záložce obrázek prázdného papíru. Klepnutím na něj se vytvoří nová záložka, kterou použijte pro načtení nové stránky. Mezi jednotlivými záložkami můžete libovolně přepínat tak, že klepnete myší na požadovanou záložku, ve které je vždy zobrazen nadpis stránky. Zavření jednotlivých záložek je jednoduché, stačí myší najet do pravé části záložky a klepnout na zavírací křížek.

Čerpáno z publikace Miroslava Šance *Internet pro seniory*

Jeden svět 2016: hledání domova a tím i sebe sama

Česká společnost žije již řadu měsíců tématem migrace. Úroveň veřejné debaty o uprchlících motivovala 18. ročník festivalu dokumentárních filmů o lidských právech Jeden svět k tomu, aby zaměřil pozornost nejen na lidi přicházející do Evropy, ale především na nás samotné, kteří svůj domov a tím svoji jistotu máme.

Probíhající události nás nutí zamyslet se, co pro nás znamená domov; o jakou jeho část jsme ochotni se podělit a jakou si naopak hodláme uhájit sami pro sebe. „Takzvaná migrační krize nám ukázala hodně především o nás samotných. Tímto směrem se letos vydáme i na Jednom světě a prozkoumáme domov z mnoha úhlů pohledu. Během sledování stovek filmů a přípravy kampaně jsme si například uvědomili, že domov nelze zobrazit. Je to komplex řady hodnot, a ne jen oblíbené bačkory,“ uvedla ředitelka festivalu Hana Kulhánková.

Domov je většina z nás zvyklá brát jako samozřejmost a začne mu věnovat pozornost, až když o něj přichází. „Tematika domova se prolíná celým programem, velmi často je domov spojován se ztrátou, nebo naopak nalezením. Vždyť i v srdci Evropy lze o domov snadno přijít, ať už vinou domácího násilí, exekucí nebo proměnou hodnotové orientace. I o tom jsou letošní filmy,“ dodala Hana Kulhánková. Zajímavý pohled na domov přinese hned několik filmů o násilném zabírání půdy chudých farmářů světovými korporacemi a vládami.

Jak se tedy podařilo zobrazit domov na festivalovém vizuálu? Z plakátu září svazek barevných přívěsků na klíče, na kterém však chybí to podstatné – klíč. Laciné kusy plastu jsou symbolem povrchního konzumu, jemuž propadáme i ve vztahu k domovu. Slogan „Hledání domova“ odkazuje nejenom ke geopolitickým problémům dnešního světa, ale i k hledání identity společného domova. Autory konceptu jsou Bohdan Heblík a Luboš Svoboda. V tematické kategorii Hledání domova se nabídne po-

hled na migraci jako na aspekt sžívání se s novým prostředím. Novinkami jsou kategorie Neklidná Ukrajina a Kdo je tady normální?, což je kategorie zaměřená na touhu lidí se znevýhodněním zapadnout do většinové společnosti. Perličkou ročníku je kategorie Mezi druhy o komunikaci se subjekty, které nejsou lidmi - jako třeba zvířata. Tradičně festival nabídne kategorie Cesty ke svobodě, Moc médií, Panorama, Takzvaná civilizace a Český pohled, soutěžní filmy najdete v Hlavní soutěži a kategorii Máte právo vědět.

Jeden svět se každoročně koná v Praze a dalších 32 městech v České Republice a Bruselu. V Olomouci se představí v termínu od 29. března do 2. dubna 2016.

Součástí festivalu budou již tradičně dopolední projekce pro základní a střední školy a také pro seniory.

Projekce pro seniory

V rámci speciálního programu pro seniory se bude konat projekce kvalitního dokumentárního snímku, jehož výběr je přizpůsoben danému publiku a také pořadová debata s odborníkem na dané téma. Součástí programu je i malé občerstvení.

Projekce jsou dostupné za zlevněné vstupné 40 Kč.

Promítací místo:

Muzeum umění (sál Divadla Hudby)
Denisova 824/47, 779 00 Olomouc

Program bude probíhat v sobotu 2. 4. 2016 v brzkých odpoledních hodinách.

Koordinátorka seniorských projekcí: Simona Pazderníková
e-mail: proseniory@jedensvetolomouc.cz
tel.: +420 605 520 923



Snímek z loňské projekce pro seniory. Zdroj: archiv Jeden svět

Trénink paměti nabídne prostějovská knihovna

K celostátní akci Národní týden trénování paměti se 8. března připojí Senior klub Prostějov na svém setkání v městské knihovně. Spolu s trenérkou Mirkou Vyroubalovou si přichodí vyzkoušejí některé paměťové techniky a dozvědí se, jak svou paměť udržet v kondici co nejdéle. Akce je určená pro všechny zájemce.

Život ve válce s Islámským státem

Už více než rok a půl sužuje Irák a Sýrii válka s Islámským státem. Fotoreportérka a dokumentaristka Jarmila Štuková odjela do Sindžáru v Iráku v prosinci 2015. Město je nyní v troskách a lidé se nemají kam vrátit. Beseda s fotkami přinese průřez autorčinou prací v regionu, a to jak z uprchlických táborů, tak i z frontových linií. Akce se koná 17. března od 19 hodin v Divadle na Šantovce v Olomouci. Vstupné je 100 korun.

Štěpánovští senioři zvou na přehlídku ručních prací

Klub seniorů Štěpánov pořádá již 10. velikonoční výstavu ručních prací. K vidění na ní budou výtvoři členů klubu a dětí mateřských a základních škol z Moravské Huzové, Liboše a Štěpánova, členů MOP VEVERKY Štěpánov a spolku ručních řemesel. Výstava se uskuteční v Areálu chovatelů od čtvrtka 17. března do neděle 20. března od 9 do 16 hodin. Na Velikonoční pondělí bude přístupná od 9 do 12 hodin. „Děti, které navštíví naši výstavu, si mohou vytvořit pod vedením paní Milušky Martinovské, která vede ve Štěpánově kreativní kroužek, velikonoční výrobek a mohou si ho ponechat,“ nalákala Miluše Hradecká, předsedkyně KS Štěpánov.

Přendíte si splknót

Tak zní název pořadu pro přátele hanáckého nářečí, který pořádá Hanácká ambasáda ve čtvrtek 24. března v Koncertním sálu MK Litovel. Začátek je v 18 hodin. Přichodí si budou povídat na téma „Děkojem za každý ráno“. Hostem bude Hanácká mozeka. Vstupné je dobrovolné.

Výstava v Lošticích ukazuje vše o chlebu

Památník Adolfa Kašpara v Lošticích nabízí až do 29. května návštěvníkům výstavu s názvem Chléb náš vezdejší. Jedná se o výstavu ze sbírek Vlastivědného muzea Šumperk a jak už sám podtitul „Od zrníčka k bochníku“ napovídá, expozice se bude věnovat chlebu a lidské práci, která s jeho přípravou souvisí – např. příprava půdy, setí, sklizeň, mláčení, čištění, uskladnění obilí a samotné pečení chleba. Vstupné je 30 korun, dětské 15 korun.

V Rapotíně se dozvědí o minerálech a drahých kamezech

Odhalte účinky a využití minerálů a drahých kamenů. Přednáška Danuše Poprachové pod názvem Krása Kameny se koná 22. března v 17 hodin v zasedací místnosti Kulturního centra Rapotín. Akci organizuje Český svaz žen ZO Rapotín.

Nejdřív vynesou smrtku, pak upletou pomlázky

„Smrt plave po vodě nové jaro k nám jede.“ S těmito slovy se rozloučí se zimou členové souborů Krušpánek a Čekanka 15. března ve Velké Bystřici na Olomoucku. Mezi 17. a 18. hodinou děti smrtku vhodí z lávky do řeky Bystřice a vyprovodí tak poslední zbytky zimy. A na květnou neděli 20. března zvou chlapy ze sboru Rovina všechny,

kdo si chtějí uplést pořádný tatar. Pomlázky se budou plést v západním křídle velkobystřického zámku od 15 do 18 hodin. Tak aby byly připravené na další den, tedy na mrskut o Velikonočním pondělí.

Snímky ukazují prostředí, které zachytily samy romské děti

V průběhu tří měsíců uspořádá Charita Olomouc na třech místech v Olomouci výstavu fotografií na téma Můj obyčejný život. Exponáty jsou výjimečné tím, že jejich autory jsou romské děti. Jejich záměrem bylo pořádit snímky v prostředí, v němž se nejčastěji pohybují.

Prvním místem, kde jsou snímky k vidění do 5. března, je kavárna Betreka ve Wurmově ulici 5. Od 7. do 31. března bude výstava instalovaná v Interaktivním muzeu vědy, v Pevnosti poznání. Třetím místem výstavy bude Ústřední knihovna Univerzity Palackého v Olomouci, kde budou fotografie umístěny od 4. do 29. dubna.

Na celkem 59 fotografiích je vidět běžné momenty ze života romských dětí. „Uspořádali jsme dva kurzy, v nichž se děti naučily základní práci s fotoaparátom i techniku správného focení,“ upřesňuje Adéla Adámková, koordinátorka projektu. Vybrané fotografie mohli lidé spatřit už v průběhu loňského prosince v přízemí Cyrilometodějské teologické fakulty.

Památky otevírají, mnohé nabídnou velikonoční program

První březnový víkend se znovuotevrou brány většiny památek v regionu. Na mnohých místech se chystají také velikonoční programy. Například v Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích je 23. března od 9 do 14 hodin připraveno velikonoční tvoření a povídání o velikonočních tradicích a zvycích. Děti si upečou tradiční jidáše a vyrobí si jednoduchou velikonoční dekoraci. Na Zelený čtvrtek 24. března si připravilo Vlastivědné muzeum v Šumperku tradiční velikonoční akci. Navštíví čeká od 9 do 16 hodin zdobení kraslic, pletení pomlázek i tvoření méně tradičních velikonočních dekorací. Vstupné je 40 korun. Oslavu Velikonoc si připomenou i některá města a obce. Například v Přerově se od 25. do 27. března uskuteční v Městském domě akce pro širokou veřejnost pod názvem Hody, Hody, doprovody. Chybět nebude ani bohatý kulturní program na náměstí TGM. V Litovli se zase od 21. do 26. března ve výstavní síni budou prodávat velikonoční ozdoby, kraslice. Prodejní stánky doplní výstava dětských prací.

Připravila Veronika Kolesárová

VOLNÁ VSTUPENKA



VŠE PRO STAVBU

OLOMOUC

Výstaviště Flora

31. března – 2. dubna

ČT, PÁ 9-18 HODIN, SO 9-17 HODIN



Bílá tanečnice bříza

Mota:

Bříza je strom, který mnoha umělcům sloužil jako inspirace.

*Stojí tam, bělostná
zoufale sama.
Pábitel větrů
šeptají do listů naději.
Smekla se po dešti
kapka její.*

Stojí tam sama a bělostná,

*V přírodě..
Vyběhla bříza běličká,
jak ze stáda ta kozička.*

*nevěsta mezi stíny,
rebel mezi příčinami,
bílá a černá,
veselá a smutná,
den a noc.
Dvě povahy jedné lidské duše,
jež si nerozumí.*

Renata Šindelářová

*Vyběhla z lesa na pokraj,
že prý už táhne jara báj.
Vítězslav Hálek (V přírodě)*



se stáří až 150 let. Bříza začíná kvést asi v patnáctém roce života, kdy se objevují první jehnědy. Do té doby je krásnou a příjemnou ozdobou zahrádek. Po tomto věku, ale každoročně na podzim uvolňuje obrovské množství plodů. Nažky s blanitými křídly vítr zanáší do všech skulin a okapových žlabů. Proto se nedoporučuje sázet břízu v blízkosti obydlí. Bříza je zajímavá z hlediska včelařského. Produkuje totiž velké množství hnědavého pylu a na listech nacházejí včely medovici vylučovanou mšicemi.

Březové proutí se používalo při výrobě košťat. Vyrábějí se dodnes, i když se pozapomnělo, proč se vyráběly. Pomocí těchto košťat se totiž vymetal starý rok, aby udělal místo roku novému. Tak se dělo vždy zrána, po nejdelší noci zimního slunovratu 21. prosince. Znamená to skutečný začátek nového roku. Po vymetení starého roku se koště zavěsilo na štít domu, aby sloužilo jako ochrana.

Břízové dřevo není příliš kvalitní a má technický význam. Je krásně bílé, těžké a měkké, snadno podléhá zkáze. Uplatňuje se proto v kolářství a řezbářství. Je oblíbeným krbovým dřevem, protože dobře hoří, i když není zcela vyschlé.

Bříza oprávněně patří do palety prastarých lidových léčebných prostředků.

Nalistujeme-li v herbáři doktora P. O. Mathioliho z roku 1562, kapitolu XXXIV „O bylinách a stromech“, zjistíme následující: „Bříza je strom téměř všude obyčejný a známý. Z mladí má kůru modrou, když zmohutní, tu vnější kůra stává se čím dál více bělejší. Dřevo jest bílé, tuhé a hebké. Tento strom byl kdysi u Římanů ve veliké vážnosti, neboť měšťtí služebníci nosili před vrchností březové metly a používali jich k trestání neposlušných lidí. Nyní také se všude dělají z břízy metly, chvoštata, sedla a obruče na vinné sudy. Březové uhlí je výborné, neboť drží dlouho oheň a nepopelí aniž obtěžuje kouřem, proto používají ho havíři při tavení kovů a rud, jelikož dává silný oheň. Mezi stromy se sotva najde jeden, který by tak brzo táhl k obě štávu jako bříza, nebo hned na počátku jara jest tak dokonale svou štávou nasycena, že již pouhým naškrábnutím nožem, nadto pak nařiznutím kmene, vypouští ihned velice mnoho sladké vody a již používají pastevci k uhašení žízně. Tato březová voda pitá vždy ráno v dávce 6 lotů (pozn: míra bude vysvětlena v závěru článku) vypuzuje kámen z ledvin a měchyře a zahá-

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

ní žloutenku. Před vynalezením hadrového papíru psávali staří na březové kůře tohoto stromu“.

Lidové léčení

Účinné látky se lépe získávají po rozřezání či rozdrobení listů. Macerát nebo případně odvar z březových listů, který získáme krátkým povařením pěti polévkových lžic drogy v půl litru vody, se používá jako močopudný čaj, nejen při léčbě ledvinových kamenů, ale i při revmatismu a dně.

Odvar z listů se dříve používal i zevně k přípravě osvěžujících koupelí a k omývání postižených míst revmatismem. Vhodné jsou také kombinace březového listu s květem lípy a květem černého bezu. V této kombinaci působí potopudně.

V lidovém léčení se používaly i pupeny, které obsahují více silice než listy a dodnes se používají v kosmetice. Zdrojem jsou výhradně poražené stromy při zimním průklestu. Zkvašením mízy vzniká slabě alkoholický nápoj, známý v severských oblastech jako březové víno. Prášek z kůry se dříve používal k zasypávání lišejt.

Bříza ve 21. století

Vědecky podložené užívání břízy sahá do roku 1897, kdy se experimentálně potvrdil a dokázal silný močopudný účinek březového odvaru. Drogou je především mladý list (Folium betulae), sbíraný přednostně v dubnu a květnu. V březnu se dají sbírat břízové pupeny, v dubnu pak i stáčet březová voda. Vše při zachování pravidel ochrany přírody. Nositelem účinku je komplex flavonoidů, silic, pryskyřic, tříslovin, organických kyselin, vitamínů, minerálních látek aj. Nelze opomenout ani zvýšený obsah vitamínu C, který zvyšuje obranyschopnost organismu. Flavonoidy a silice obsažené v listech břízy působí diuretický, tj.usnadňují vylučování moče. Nedráždí přitom ledviny, proto se droga užívá při zánětech močových cest, koncentraci kyseliny močové, působí nejen na vyplavování písků a kaménků v urologickém systému, ale částečně ovlivňuje i jejich rozpouštění. Působí i na revmatismus a při některých ekzémech. Obvyklou aplikační formou je především nálev, v denní dávce 0,5 až 2,5 litru. Droga zvyšuje nejen močové vylučování, ale i vylučování soli, především chloridů a kyseliny močové. V praxi se březový list kombinuje nejčastěji se zlatobýlem obecným (celíkem) a kopřivou. Působí protizánětlivě. Protože zvýšeným vylučováním tekutin se organismus zbavuje i potřebného sodíku, přidává se do nálevu na špičku nože jedlé sody, a to na šálek čaje.

Koupele v březovém odvaru mohou být dobrým doplňkem redukčních diet.

Bříza - panenka pod vládou Merkuru

Veškerý její zjev má v sobě cosi ženského a, snad dámy prominou, i upovídaného. Však se asi ne nadarmo traduje mezi lidem, že pod břízami neradno svěřovat někomu jakékoliv tajemství, neb dlouho tajemstvím nebude. Neudiví nás proto, když na břízu prozradíme, že je astrologicky podřízena Merkurovi, který je symbolem pohyblivosti, přelétavosti, dráždivosti a cirkulace, prostě všeho, co můžeme moderně zařadit pod pojem „motorika“.

Budu citovat z díla Třetí cesta ke zdraví Josefa A. Zentricha: „První příznaky revmatismu se obyčejně začínou projevovat na drobných kloubech rukou. A víte, že i ony jsou přiřazeny vládě Merkura? Proto bude logické, jestliže listovou drogu

použijeme především v počátečním stadiu nemoci. Kdo znáš svůj horoskop, podívej se pečlivě, zdali symbol pohyblivosti Merkur není v disharmonickém postavení k Saturnovi, který reprezentuje brzdění, zpomalování. Taková konstelace naznačuje jednak to, že mezilidské vztahy takový jedinec uskutečňuje pouze formálně, bez opravdového hlubokého prožití, protože to je právě brzděno Saturnem. Skutečné fyzické zabrzdování pohyblivosti se může dít třeba právě revmatismem. Droga je tedy především určena lidem, u kterých náhle propukl omezující revmatismus, což tito lidé nesou velmi těžce. V takových případech se mi v praxi mimořádně osvědčuje pitná kúra z trojkombinace: 3 díly březového listu, 2 díly listu kopřivy a 1 díl nati vřesu. Podává se formou 1 litru bylinkářského thé denně. Pitnou kúru pak je třeba doplnit koupelemi v odvaru z ovesné slámy, nejméně 2x, ale raději i 3 x týdně, k tomu by se měla jíst vegetariánská strava. V případě nedostupnosti ovesné slámy, doporučuji alespoň koupele rukou a nohou (ob den střídat) v odvaru pelyňku černobýlu, nebo nálevu z nati tymiánu.“

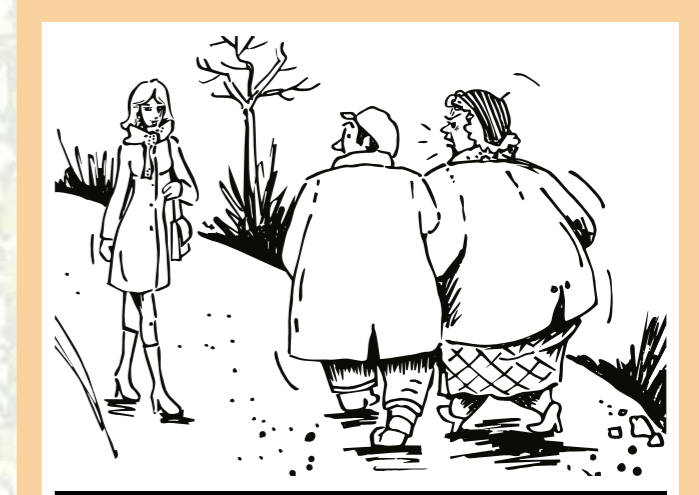
Pozor! Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit a zhodnotit náš aktuální zdravotní stav.

Bříza a magie

Bříza je očistná rostlina. Březovými metlami se vymýtal duchové z lidí i zvířat. Často se používala k ochraně. Kupříkladu Rusové věšeli kolem kmene rudou stuhu, aby se zbavili uhranutí. Těž ochraňuje před bleskem. Tradiční košťata čarodějnic se vyráběla z březového proutí. Z břízy se vyráběly kolébky, které měly ochránit své bezmocné svěřence před zlými silami.

Bříza je jarním a mladým stromem, zažehná chmury a tíseň a navodí dobrou náladu. Z melancholiků činí osoby veselé a bujaré, které si nelámou hlavu nad svými starostmi a problémy, ale s chutí a dobrou myslí se pouštějí do jejich řešení.

1 LOT – je to římská i středověká jednotka hmotnosti, rozšířená v celé Evropě. V českých zemích byl LOT 1/32.části české libry = 16,06 gramů , vídeňský LOT = 17,50 gramů. Jedná se o kolísavou jednotku hmotnosti.*



„Jo. Taky jsem bývala štíhlá, jako ta břízka. Jenže to bylo v minulém století.“



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 kupí 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)

Led a voda

Šla jsem krajinou, užívala si radost z pohybu a krásy kolem sebe. Fotila jsem, co mě zaujalo. Na cestě mě uchvátila tenká vrstva ledu a pod ní tekoucí voda. Napadlo mě, jaké to je, pokud máme pomyslný led na srdci. Fotka se mi líbila, tak jsem k ní napsala zamyšlení:

Na obrázku vidím tekoucí vodu plnou radosti, ledovou vrstvičku plnou nádherných obrazců, malých hvězdiček, stromečků, krajek, zmenšeninu zavlažovacího systému, hory.... Voda je život. Led je také voda, ale v jiném skupenství. Tekoucí „živá voda“ nás občerstvuje, očišťuje. Led ve svých mnoha podobách nás uchvacuje svou krásou, může pohánět k vyšším výkonům třeba při bruslení na zamrzlém rybníce, ...může nás příjemně chladit, po předchozím pobytu v sauně. Tekoucí voda i led jsou dary přírody a já je vnímám jako dary od Boha, díky nim máme život. Dary nás mají obohatit, potěšit... povzbudit schopnost našeho vnímání podstaty věcí, krásy a mnoho jiného.

Na led lze také nahlížet jako na dělicí prvek oddělující tekoucí vodu od okolí, které ji potřebuje. Necháme-li si obrůst srdce ledovou krustou, nedostane se k nám životodárná voda. K tvorbě ledové krusty přispívá zaměření se na sebe, své problémy a těžkosti, které „neustálým přemítáním“ led jen vytvrzují. Jsme smutnější a smutnější, schneme a je nám čím dál více nedobře. Přesně jako v přírodě led rozpouští sluneční paprsky, tak také led na našem srdci lze „rozpustit“ slunečním svitem. Úsměv, projevy náklonosti, pomoci, lásky, které k nám



okolí vysílá, mohou naše srdce vymanit z ledového sevření. Záleží na nás, jestli toto teplo na naše srdce necháme působit, nebo se budeme krýt „štítem“ nepřátelství, nedůvěry... a naše srdce necháme v ledovém krunýři. Útěchu ke stavu věcí můžeme vidět na obrázku, kde jsou v ledové vrstvičce vidět ostrůvky bez ledu s proudící vodou. Naštěstí to tak je i v životě, kde funguje bezprostřednost, a tak jako se spontánně usmějeme v přírodě, když po dešti vyjde slunce, tak také v životě, spontánně vnímáme dotek tepla pramenící z projevené náklonosti, sounáležitosti a lásky. Ať již chceme či nechceme, ledový krunýř na našem srdci má trhliny, díky kterým se k nám životodárná voda může dostat a přinášet nám život se vším co obnáší.

Text a foto zaslala Mgr. Vladimíra Kalová

Ve zpěvu a tanci

Rada spolku vojenských důchodců uspořádala dne 10. února 2016 další setkání členů klubů seniorů u cimbálu.

Hned od začátku hudební produkce cimbálové muziky Ječmínek se zcela zaplněný sál Domu armády v Olomouci rozezpíval přítomnými účastníky z klubů seniorů Lazce, Karafiátova, Chomoutov, Slavonín a pořádajícího spolku vojenských důchodců. Srdečně byl přivítán i velitel posádky pplk. Ing. Mojmír Jančík.

Cimbálová muzika Ječmínek vznikla v r. 2000 v Konici na rozhraní Drahanské vrchoviny a úrodné Hané. Do názvu si dala jméno hanáckého krále Ječmínka, který dle pověsti přicházel mezi svůj lid, když bylo krušno. Ve svém repertoáru mají písně z moravského Slovácka, Valašska i ze středního a východního Slovenska. Primášem kapely je p. Pavel Navrátil, na housle hraje A. Honzáková a B. Šmídová, na kontrabas hraje V. Zdražil a cimbál mistrně ovládá R. Boudný.

Cimbálovka zahrála i písničky na přání a někteří senioři se pustili i do tance. Plné ruce práce měl také obsluhující personál s nabídkou dobrého vína a obložených chlebů. Pochvalné ohlasy přítomných přispěly k vzájemnému

poznání i spokojenosti ve společnosti s kapelou, kteří svojí muzikou rozdávají radost a potěšení všem, kteří jim chtějí naslouchat.

Text a foto zaslal Ing. Jursík Jan



Senioři v Příkazích se opět bavili

V sobotu 13.2.2016 odpoledne proběhl ve velkém sále hotelu Zálžna v Příkazích u Olomouce již popatnácté Ples seniorů.

Přípravy byly veliké. Členové klubu vymýšleli program, zajišťovali hudbu, dárky do tomboly, přípravu pohoštění, taneční vystoupení. Den před akcí „děvčata“ (dovolím si své kolegyně z klubu takto nazývat, protože jejich elánu a chuti do práce by mohly závidět mnohé třicátnice) napekla mnoho krabic tradičních vdolečků a velký dort jako hlavní cenu v tombole. A přišla sobota, tedy den „D“.

Vše se na sále nachystalo a čekalo se na příjezd natěšených hostů.

Z Příkaz i širšího okolí se sešlo víc jak dvě stovky návštěvníků. Mezi hosty byli zástupci okresního vedení seniorů, doktor Pavel Pospěch, známý fotograf Jindřich Štreit s manželkou a mnoho dalších. A jak udeřila čtrnáctá hodina zahájila své vystoupení výborná hudební skupina EŠI band a začalo se tancovat. Taneční parket se během chvíle zcela zaplnil a zábava se začínala pomalu rozjíždět. Zpestření všem přítomným zajistili mladí tanečníci z Městského klubu Litovel svým provedením latinskoamerických tanců, na ně navázaly členky našeho klubu ve své taneční kreaci. Potlesk nebral konce a všichni se již těší, až někdy vystoupí příště.

Mezi vystoupeními proběhla i gratulace dlouhodobému členovi a zakladateli klubu panu Boleslavu Vacovi k jeho blízkému se životnímu jubileu, devadesátým narozeninám. Přítomné ženy vytvořily oslavenci taneční kolečko a myslím si, že pan Vaca toho již dlouho tolik neodtanco-



val. Bujaré tančení na parketu nebralo konce, proběhlo vylosování cen v tombole. Hosté si odnesli víc jak osmdesát cen, za které všem dárcům a sponzorům upřímně děkuji.

A po devatenácté hodině vše skončilo s přáním, že se za rok zase v dobré náladě a ve zdraví setkáme na šestnáctém seniorském přese.

Poděkování patří samozřejmě i předsedkyni našeho klubu paní Mirce Davidové za to, že to výborně zorganizovala i vedení hotelu za zajištění občerstvení.

Tak tedy za rok se těším se všemi na shledanou.

Text a foto zaslal Jaromír Tomanec

Vyznání svému rodišti

Mám za to, že každý člověk má vztah ke svému místu, kde se narodil. Já jej mám neobyčejný. Mým rodištěm je překrásné starobylé město Olomouc. Narodila jsem se na Nové Ulici. Nebyla to zrovna příznivá doba v roce 1931! Byla celosvětová hospodářská krize a v té době se nežilo všem stejně. Bohatým dobře, chudý lid doslova živořil. Však žít se musí i za horších životních podmínek, to jsem poznala již jako dítě. Po rozpadu naší rodiny jsem byla u babičky v olomouckých Bělidlech, kde jsem také chodila do obecné školy. Moje babička byla neobyčejná žena, velmi pracovitá, skromná, laskavá a hodná. Vyprávěla mi hodně ze svého života a také o rodišti, které bylo na trati Brno – Ivančice na strážním domku ČSD za dvěma tunely. Měla čtyři bratry, sama byla pátým dítětem. Její vyprávění bylo tak dojemné a nejvíce chválila přírodu, jaká tam byla. Velmi ráda jsem jí naslouchala a mělo to na mě pozitivní vliv. Pochopila jsem, co je to domov! Hlavně proto, že jsem v té době jako dítě desetileté neopustila jen své město, ale také svou zem. Byla jsem totiž jeden rok v Bavorsku, což pro mě bylo velké trauma - cizí země, cizí jazyk, cizí lidé. Nedá se popsat ten stesk po domově a blízkých. Po roce zemřel můj otec a byla jsem vlakem přepravena za doprovodu domů k babičce. Ta mě již očekávala na nádraží. Byla jsem tolik šťastná, že jsem opět doma! Pak v dospělosti jsem byla mimo své město ještě v dopravní škole ve Valticích a pak ještě dvakrát v dlouhodobých kurzech v Malé Skále u Turnova v Českém ráji,

pak na letišti v Popradu. Když jsem se vrátila z těchto míst domů, byl to zvláštní pocit uvolnění, jako když vám spadne kámen ze srdce. A tak jsem zbytek svého života strávila jen ve „svých“ Bělidlech, Hodolanech a posledních padesát let v Nových Sadech. Na všechna místa mám vzpomínky.

Za tu dobu se mé město velmi změnilo k lepšímu, dokonalejšímu po všech stránkách. Jen když si vzpomenu na provoz elektrické dráhy, která byla velmi složitá. Vedla nejužšími ulicemi „Anglickou, Pavelčákovou, Riegrovou“ přes náměstí kolem divadla na Novou ulici. V té době se mi to zdálo být krásné až kouzelné, ale obyvatelé těchto ulic museli tímto provozem velmi trpět. V té době byl můj život spojený s divadlem, protože jsem milovala hudbu a zpěv. Nejvíce jsem navštěvovala operety v Hodolanech. Toho divadla je dle mého názoru velká škoda, že skončilo jako kasino. Po válce bylo toto místo pro život nás mladých velkým přínosem. Za svůj život jsem také navštívila snad všechny krásné památky i kostely, včetně Svätého Kopečku, překrásné radnice s orlojem, kde jsem také ženila své dva syny. Také jsem v slavnostní síni jako členka seniorského sboru Zpěvanky několikrát zpívala, i sólově. Bylo to při oslavě jubilantů. Byla to nádhera, perfektní akustika a mělo to atmosféru. Jsem ráda, že jsem zůstala věrná svému rodišti, svému překrásnému, starobylému městu Olomouc.

Text zaslala Jarmila Burgetová, Olomouc

Seznamka pro seniory

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



Aktivní důchodkyně, nekuřačka, mladšího vzhledu 68/174, plnoštíhlé postavy se zájmem o zahrádku, jízdou na kole do přírody, na výlety k vodě. Najdu muže, kamaráda a přítele se stejnými zájmy, klidné a upřímné povahy? V případě vzájemných sympatií trvalý vztah možný. Tel: 608 850 518.

Ozve se sportovní senior(ka) jako spoluhráč stolního tenisu v mé herně? Lipník nad Bečvou. Tel: 702 366 701.

Aktivní důchodkyně 70/162/70 by se ráda seznámila s abstinentem, na procházky i za kulturou. Okolí Hranice – Valašské Meziříčí. Květka. Tel: 739 493 968.

Sympatický senior s bytem, nekuřák, 67/176/80 hledá plnoštíhlou přítelkyni. Okolí Bruntálu. Prosím pošli SMS. 723 375 509.

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: Vera-Indrova@seznam.cz

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

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

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

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

Výroční zpráva o činnosti Seniorského klubu Moravský Beroun za rok 2015

Stálé letité úkoly zůstávají a snažíme se je poctivě plnit. Pokud zdraví dovoluje, kostely vzorně uklízí: Božena Chlubná, Marie Mišancová, Blažena Bubelová, Barborka Weltzová, Anna Smitalová. Jsou zdatnými pomocnicemi paní Květy Žaloudkové, paní Rubikové a paní Ďurajkové. Paní Chlubná sama napletla 330 kusů obvazů pro malomocné, paní učitelka Margita Martinátová je hned za ní, má na kontě 225 výrobků tohoto druhu. Členky, které ve volných chvílích u televize pletou a nemají ještě ani stovku neuvádím. Musí počkat a my také. Až dopletou. Ono to zas není až taková legrace a pohoda. Vážený čtenáři, spočítej si. Jeden kousek obnáší deset hodin usilovné práce. Pletačka se nesmí dívat ani napravo, ani nalevo dokonce ani na tu televizi. Pak to teprve dá. Jinak při všeliké loudavosti a přerušování to může trvat i dvacet a více hodin jeden výrobek. Samozřejmě zdarma. Jen z lásky k bližnímu.

Poznávací akce v tomto roce jsme zahájili návštěvou betléma ve farním kostele v Bruntále. Doporučujeme. Stojí za shlédnutí.

Chvíle pro tělesnou kulturu obětavě zajistila paní Anička Culková s vedoucí knihovny paní Táňou Hanikovou. To bylo z jara a ve středu dopoledne mezi 9 a 10 hodinou. Teď jsme se přesunuly do klubovny DCHB a cvičíme při krásné hudbě našich mladších let od 14,30 do 15 hodin. Z poznávacích zájezdů stojí za zmínku dubnové Brno. Provázeli nás pan Arnošt Fila, zadarmo a rád. Je to bývalý Berouňák, který dělá průvodce po celé republice, má hluboké znalosti, o které se s námi podělil. Děkujeme!

Poznávací zájezd do regionu Dlouhé Stráně nám na samém počátku dělal hodně starostí, ale nakonec jsme střeoevropský zázrak techniky navštívili.

Koncem července nás v Brodce u Konice velmi mile přivítala paní Jarmila Podhorná. Přišla si pro nás k autobusu, provedla novým pozemkem, bylinkovou zahradou, usadila v příjemném prostředí firmy, kterou vybudovala, promítla film o výrobě masť a tinktur. Materiál pěstují její zaměstnanci na přilehlé zahradě. Když je potřeba, zapojí se do sběru pupenů celá vesnice. Je to akce rychlá, která se musí stihnout do dvou dnů. Projeli jsme vesnicemi, jejíž slovanské názvy jsme nikdy neslyšeli. A to díky neochotě řidiče nám poradit přímější cestu. Jeho kolega se divil, jak jsme se do vesnice Lípa dostali. To nic, hlavně že přijel a odvezl nás do Brodce.

Tyto starosti jsme rozhodně neměli na dvou zájezdech, které pro nás připravil Olomoucký kraj. V rámci péče o seniory nás dopravil do Olomouce, ukázal Pevnost poznání, historické centrum hanácké metropole, svezl nás na Ololodi po Moravě. Také jemu patří náš dík.

Listopadový výlet mířil do Velkých Losin. V srpnu byl otevřen velký minerální bazén s různými vodními atrakcemi. Nemusíme jezdit do Maďarska, když máme přímo v našem kraji takovou výhodu, shodli se téměř všichni. Milovníci Šlágru a jeho hudeb, odjeli v podvečer 5. listopadu na koncert do Šternberka. A protože v jednotě je

síla, získala paní Hesová, která řídí Krajskou radu seniorů, slevu na vstupenkách pro všech 45 zájemců. Jízdné neplatili. Také jedna rodačka, která na nás nezapomíná. Kéž by tomu bylo takto i nadále.

V závěru bych se chtěla zmínit o našem Kině. Berounská veřejnost ví, že bylo nedávno za nemalý peníz zrekonstruováno. Obdivují ho cizí i místní návštěvníci.

Ovšem, pokud ho navštíví. Důchodci se vymlouvají, že nemají peníze, ti ostatní, že nemají čas. A pak je ten zbytek, který si najde čas i peníze a na představení přijde. Ten si uvědomuje, že můžeme klidně o tuto stálou kulturní instituci ve městě přijít, když ji nebudeme dostatečně využívat.

Vedení Kina se snaží. Paní Lenka Kusmičová objednává jednou za měsíc filmy, u kterých je vstupné 50 Kč. Rozhlas na tyto akce upozorňuje, vitrína na budově láká, radnice tiskne přehledy. A pak se nás tam sejde, světe div se, i deset. Projekt se jmenuje Filmový klub a já uvádím tituly, které bylo možno v roce 2015 v našem Kině za 50 Kč vidět: Zjeťra napořád, Díra u Hanušovic, Hodinový manžel, Kouzlo měsíčního svitu, Vybíjená, Bezpečný přístav, Jak jsme hráli čaru, Kobry a užovky, Domáci péče, Daleko od hlučícího davu, Aldabra: Byl jednou jeden ostrov. Děkujeme vedení města za stálou podporu.

Text zaslala Ludmila Doležalová, předsedkyně

Onko klub Slunečnice Olomouc v závěru roku 2015

Onko klub Slunečnice sdružuje ženy z Olomouce a jejího okolí, které prodělaly léčbu převážně rakoviny prsu. Ke konci roku 2015 měl 73 členek většinou v invalidním či starobním důchodu. Cílem činnosti klubu je vytvářet podmínky pro zapojení členek do tělovýchovných, kulturních, relaxačních i jiných aktivit a tím do plnohodnotného života. V posledních měsících loňského roku se konaly pravidelné pohybové aktivity: úterní cvičení jógy, čtvrteční harmonické gymnastiky, jednou za 14 dnů akvagymanstiky v bazénu ZŠ Dr. Nedvěda a v akvaparku.

V rámci ozdravných činností se v říjnu uskutečnil rekondiční pobyt v lázních Teplice nad Bečvou s masážemi a jinými lázeňskými procedurami. K dispozici měly účastnice vířivku, bazén i tělocvičnu. Tato oblast našich aktivit byla doplněna návštěvami solné jeskyně Solana v průběhu listopadu a prosince. Z dalších akcí vyjímám říjnovou vycházku vedenou Ing. Tomášem Krylem po

stopách Císařsko-královské pevnosti Olomouc - perle pevnostní architektury 18. století.

V listopadu jsme navštívily nádherné představení baletu Spící krasavice s podmanivou hudbou Petra Iljiče Čajkovského v Moravském divadle Olomouc.

Členské schůze se konaly každý měsíc. V rámci říjnové proběhla beseda s poradkyní pro výživu a zdravý životní styl paní Evou Ondryškovou z Vitalita Centra Olomouc. Prosincová se konala v restauraci Senimo. Byla spojená s večerí, hudbou a tancem ve stylu country.

Výbor za pomoci dalších členek připravil v roce 2015 bohatý a přitažlivý program. Každá z nás si mohla vybrat dle svého zájmu. V roce 2016, ve kterém oslavíme 15 let od založení klubu, budeme pokračovat ve všech oblastech našich aktivit. Čekají nás i některé změny, ale o tom až příště.

Text zaslala Věra Kratochvílová, Onko klub Slunečnice Olomouc

Výstava hledáčkem našeho čtenáře



Vlastivědné muzeum v Olomouci uspořádalo výstavu České korunovační klenoty. Ohlédnutí za touto expozicí a snímek zaslal Josef Beran z Olomouce.

Poradna Anavita

**Alzheimerova choroba, ta zrádná zlodějka paměti...
Jak si tedy paměť uchovat co nejdéle „čerstvou“?**



Milí čtenáři Poradny Anavity, v minulých dílech našeho seriálu jsme si řekli, jak důležitou roli sehrává v prevenci Alzheimerovy choroby strava, kdy je aktuálním trendem středomořská kuchyně, pravidelný pohyb a správná životospráva vůbec. Dnes

mám pro vás silný příběh, který může být rovněž velkou inspirací.

Dlouhodobě jako nezávislá konzultantka spolupracuji s paní Ninou Baláčkovou, které Alzheimerovu chorobu diagnostikovali již ve 48 letech. Lékaři ovšem vyřkli svůj ortel až ve chvíli, kdy jí po celé řadě vyšetření a testů předložili „obyčejné“ hodiny s úkolem, aby doplnila přesný čas. Úkol nesplnila. Poté vyšla z úst odborníků diagnóza – časná demence. Dnes je Nině 56 let a statečně se svou chorobou bojuje. Když se jí na přednáškách po celé republice i v zahraničí lidé v sále ptají, co jí nejvíce pomáhá, odpovídá:

„**Neustálé trénování paměti** – třeba učení se jazyku, i když je to stále dokola na stejné úrovni. Nebo luštění křížovek a SUDOKU či skládání puzzle – i když to nesnáším. Spousty přátel a lidí kolem mě, cestování a hlavně stálá naděje a **podpora blízkých** a mých nejlepších přátel,“ vyznává se. Přitom je tato usměvavá dáma s obrovským životním nadhledem a vnitřní silou dokonce členkou Evropské pracovní skupiny lidí s demencí v Bruselu, přednáší na mezinárodních konferencích a píše do renomovaných časopisů. Někdy sice zapomíná přidat do guláše koření, občas sní prošlé jídlo, protože nevyhodnotí správně jeho stav (nemá čich), nemůže si vybavit jména svých vnoučat či název ulice, kde celé roky bydlí, ale anglický jazyk stále ovládá skvěle.

Moje kamarádka Nina říká, že mezi dobré aktivity pro lidi s Alzheimerem patří také **zpěv a hudba**. Alespoň pro ni zcela jistě. Ostatně, i v Domovech seniorů Anavita patří právě muzikorelax a v olomoucké pobožce také terapeutický tanec s prvky muzikoterapie k pilířům pravidelných aktivit s klienty s Alzheimerovou chorobou. „Když například slyším árie z operet, vzpomínám, z jaké operety jsou. Snažím se vybavit si slova. Je rozhodně pravda, že si třeba nepamatuji některé údaje, ale vždy si pamatuji atmosféru. Na tón hlasu a gesta jsem dost citlivá. Někdy se stane, že např. muž zřejmě ovládne svůj hněv natolik, že mi nevynadá, ale výraz a tón hlasu ho stejně prozradí. Víím, že to není s námi – pacienty s demencí jednoduché. Zvláště v pozdějších stádiích,“ uvědomuje si tato žena s Alzheimerovou chorobou.

Důležitá rada tedy zní: **nezapomínejte na neustálé procvičování mozku**, ale ani na své **oblíbené koníčky**.

Napište svým blízkým i těm, kteří o vás možná budou pečovat, to co je pro vás nejdůležitější, vaše zvyky, přání a potřeby. Čtěte knihy, denní tisk, abyste byli neustále v obraze, studujte vše, co vás zajímá. Sbírejte pohlednice, cestujte, pište povídky, hrajte šachy a luštěte křížovky. Snažte se, aby váš život byl stále zábavný. Onemocnění Alzheimerovou chorobou nemusí být nutně tragédií. Dnes můžete požádat o pomoc různá Centra, kde pracují odborníci, kteří vám poskytnou informace ohledně této závažné choroby a doporučí, jak pečovat o příbuzného, který onemocněl Alzheimerovou chorobou.

Obrátit o pomoc či o radu se můžete také na **nepřetržitou linku nadace Život s demencí**, pro kterou pracuji. Na čísle **725 444 200** vám poradím, jak pečovat o člověka s demencí, na co máte jako pečující nárok či která zařízení u vás v regionu poskytnou vašemu blízkému kvalitní čtyřadvacetihodinovou péči, pokud ji již sami nemáte síly zvládat.

Pavla Hýblová

Potřebujete poradit s konkrétním dotazem?

Zodpovím Vám jej na nepřetržité 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 odborníčkou 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 nepřetržité 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, ráda bych se Vás zeptala na radu. Mám tři děti a už nejsem nejmladší. Chtěla bych jim rozdělit majetek ještě před tím, než se mi něco stane. Nechci ale chodit k notáři a platit za napsání závěti. Proto jsem se chtěla zeptat, jestli i podle nového občanského zákoníku se smí napsat závěť doma a jak to mám udělat, aby to bylo v pořádku.
Ludmila S.

Závěť, jako pořízení pro případ smrti, lze i dle nového občanského zákoníku napsat vlastní rukou, nebo zřídit v jiné písemné formě za účasti svědků nebo ve formě notářského zápisu.

Závěť lze tedy i v dnešní době sepsat vlastní rukou. Taková závěť musí být zcela napsána vlastní rukou a vlastní rukou podepsána. V současné době již není podmínkou uvedení data, kdy byla závěť sepsána. Toto je nutné pouze v případě, že zůstavitel pořídil závěti několik, eventuálně pokud právní účinky závěti závisí na době jejího pořízení. Datování závěti lze ale doporučit. V závěti je nutné určit dědice, jejich dědičné podíly, případně určit jaké věci, či práva mají tomu kterému dědici připadnout. V opačném případě

by platilo, že podíly všech dědiců označených v závěti jsou stejné. Zůstavitel může nově v závěti uvést také podmínku (např. úspěšného ukončení studia), doložení času nebo příkaz (např. povinnost opravit plot domu zůstavitele). Pokud byste se rozhodla závěť sepsat například na psacím stroji nebo počítači, pak jí musíte vlastnoručně podepsat a její pravost musí stvrdit dva svědci. To znamená, že musíte před dvěma svědky současně přítomnými výslovně prohlásit, že listina obsahuje Vaši poslední vůli. Svědci se musí na závěť podepsat a připojit údaje, podle nichž je lze zjistit. Svědkem ale nesmí být osoba nesvéprávná, osoba, která není znalá jazyka či způsobu dorozumívání, v němž se závěť činí, dědic, osoba jemu blízká či zaměstnanec dědice.

Důrazně lze ale doporučit, abyste doma sepsanou závěť dobře uschovala a o její existenci a místě uložení informovala důvěryhodnou osobu, aby se nestalo, že se po úmrtí závěť vůbec nenajde, případně, že ji někdo úmyslně zničí. I přes určité náklady bych ale doporučila sepsání závěti notářem. Jedině tak máte jistotu, že závěť bude napsaná naprosto správně, že ji nikdo nezničí a že se po Vašem úmrtí najde. Pokud totiž závěť sepisuje notář, ukládá ji do takzvané centrální evidence závětí. To je zárukou toho, že nemůže dojít k tomu, že se závěť nenajde, nebo že bude zničena.

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.

Zahrádkářův rok

Březen

Také se už těšíte, až se vám na zahrádce objeví první květy a plody, které jste si sami vypěstovali? Právě v březnu nastává čas, kdy se srdce každého zahrádkáře rozplesává po zimní přestávce.

Začátkem měsíce je poslední vhodný termín pro výsev semen paprik a brokolice pro předpěstování sazenic. Do poloviny měsíce je třeba vysít semínka pro předpěstování sadby rajčat a melounů. Do pařeniště či fóliovníku lze za příznivého počasí vysévat karotku, ředkvičku, bazalku, a sázet předpěstovaný ranný salát. Salát ke sklizni mladých listů můžete vysévat v průběhu měsíce při vhodném počasí přímo na záhon a klíčící rostlinky přikrýt netkanou textilií.

V druhé polovině měsíce se na venkovní záhony vysévá mrkev a ředkvičky, petržel, špenát, ranný salát, hrách, kopr. Vzházející semínka a klíčící rostlinky ochrání před chladem i škůdci bílá netkaná textilie. Vysazovat již lze cibuli sazečku a česnek.

V březnu je vhodné předpěstovat si taky sazeničky letniček, které mají delší vegetační dobu, nebo jsou citlivé na jarní mrazíky. Patří mezi ně aksamitník, astra čínská, kosmatec, slámenka smil listnatý, gazánie, nebo hvozdík čínský. Semena se



vysévají do poloteplého pařeniště, nebo na okenní parapet. Koncem března lze při příznivém počasí začít s výsadbou okrasných trvalek kvetoucích v létě. Zrovna tak je lze rozmnožovat dělením trsů a přesazovat.

A nastává i čas pro výsadbu ovocných stromů a keřů. Na jaře lze vysazovat všechny ovocné stromy, zvláště prostokořeným sazenicím prospěje časný termín. Pro meruňky, broskvoně a nektarinky je jarní termín výsadby dokonce vhodnější, nežli podzimní.

Koncem měsíce se vysazují okrasné opadavé listnáče i sazenice révy vinné.

Převzato z www.ireceptar.cz

Opravy omezí dopravu

Od 16. března do 10. dubna 2016 bude Dopravní podnik města Olomouce v ulici Wolkerova opravovat tramvajovou trať v úseku od zastávky Wolkerova po křížení s vlakovou tratí ČD. Společně s opravou tramvajové trati se budou opravovat také přilehlé komunikace. Rozsah prací si v místě vyžádá úplnou uzavírku, veškerá doprava proto bude muset využít objízdnych tras.

V průběhu celé opravy bude ve zmíněném úseku omezen provoz individuální dopravy. Zajištěna bude pouze obsluha hotelu IBIS a části ulice Wolkerova k mateřské škole, která není součástí opravy. V době výluky tramvajového provozu povede náhradní autobusová doprava ulicemi Štítného, Albertova a Brněnská. Během oprav zůstane zastávka Wolkerova bez obsluhy.

„Objízdna trasa ve směru Brno – Tržnice a v opačném směru povede ulicemi Velkomoravská, Babíčková, Witgensteinova. Vozidla jedoucí od Brna směrem na Lazce či v opačném směru budou využívat objízdnu trasu ulicemi Albertova, Foerstrova, tř. Míru, Litovelská, Palackého,“ popsala Radka Štědrá, mluvčí olomoucké radnice. Ulicí Štítného projedou pouze vozidla do 3,5 tuny, stejně tak jako ulicí Havlíčkovou. Zde však bude platit režim „Mimo dopravní obsluhy“, aby mohlo být zajištěno zásobování.

A hned v následujícím měsíci se stavaři přesunou k opravě tramvajové trati na třídě Svobody. Od 11. dubna do 6. května se bude opravovat kolejisti mezi zastávkami Okresní soud a Tržnice. Opravy přilehlé komunikace se ale spustí již 29. března. Až do začátku opravy samotné tramvajové trati však bude uzavírka v tomto místě pouze částečná a vozidla MHD i automobily tudy s drobným omezením projedou. Od 11. dubna pak budou muset automobily i některé autobusy MHD využít objízdnych tras. Od 3. do 6. května pak bude místo rekonstrukce uzavřené úplně.

„Po celou dobu opravy budou služby MHD zajišťovat náhradní autobusy, obslouženy zůstanou obě zastávky, Okresní soud i Tržnice. Ve směru Tržnice – Nám. Hrdinů budou veškeré linky MHD, vč. náhradní dopravy, vedeny stavbou ve volném jízdním pásu, který je v dobrém stavu a jeho oprava tedy není nutná. Ve směru Nám. Hrdinů – Tržnice povede objízdna trasa pro autobusy ulicemi Havlíčkovou, Javoříčská, Nerudova,“ uzavřela Radka Štědrá.

(red)

Objízdne trasy do 3,5t:

Z Nám. Hrdinů na Tržnici: ul. Havlíčková, Vídeňská, Polská
Z Tržnice na Nám. Hrdinů: ul. Polská, Wolkerova, Havlíčková
od/na Tržnici směr Brno: Polská, Schweitzerova, Velkomoravská, Brněnská

Objízdne trasy nad 3,5t:

Z Nám. Hrdinů na Tržnici: Studentská, Dobrovského, Komenského, Husova, ul. 17. listopadu
Z Tržnice na Nám. Hrdinů: ul. Polská, Wolkerova, Havlíčková
od/na Tržnici směr Brno: Polská, Schweitzerova, Velkomoravská, Brněnská

Ptactvo Tovačovska

Koncem prosince 2015 se objevila na trhu kniha Ptactvo Tovačovska. Autorem textu je Ing. Jiří Šírek, na většině fotografické části se podíleli doc. MUDr. Čestmír Číhalík, CSc. a Dušan Boucný. Jednotlivými fotografiemi ptáků a biotopů pak přispělo dalších 15 fotografů, uvedených v tiráži knihy.

Zpracovaná oblast zahrnuje soustavu tovačovských rybníků (Hradecký, Křenovský, Kolečko, Náklo) a jejich okolí, soustavu 4 tovačovských jezer o ploše 330 ha vzniklých těžbou šterkopísku, oblast lužních lesů východně od Tovačova a zámeckou alej mezi rybníky Hradecký, Kolečko a tovačovským zámekem. Největším rybníkem je Hradecký s plochou 154 ha, rozdělený hrázemi na čtyři oddíly s rozsáhlou rákosovou plochou v severozápadní části. Jde o zaplavované území v nivě řeky Moravy, ležící v západní části Hornomoravského úvalu. V knize je dokumentován přehled celkem 302 druhů ptáků zjištěných na Tovačovsku od počátků výzkumu do konce října 2015. Ptáci jsou rozděleni podle typu výskytu a předpokládaného původu do pěti kategorií. Z faunistického hlediska jde o oblast velmi zajímavou nejen pro množství zde hnízdících druhů, ale jde rovněž o významný biokoridor tažných ptáků, kteří zde nacházejí dočasné útočiště. Nepřekvapuje proto, že pro faunu České republiky bylo na sledovaném území dosud zjištěno 8 nových druhů.

V knize jsou uvedeny základní informace o všech zjištěných druhích ptáků. Předností publikace jsou také četné nádherné fotografie ptáků i krajinného reliéfu.

Knihou dokazuje výjimečnost Tovačovska jako ornitologicky velmi cenného území. Jsem přesvědčen, že ji ocení jak profesionální ornitologové, tak milovníci přírody a její ochránci.

Prof. RNDr. Vítězslav Bičík, CSc.

Soutěž

1. Ve kterém městě má sídlo Moravský ornitologický spolek jako středomoravská pobočka České ornitologické společnosti?

2. Vyjmenujte alespoň 1 druh našeho ptáka, který si k hnízdění buduje podzemní nory.

3. Proč řadíme krkavcovité ptáky mezi pěvce?

Odpovědi pošlete do 21. března 2016 na adresu Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc nebo na e-mail: office@moravskysenior.cz. Vylosovaný výherce získá publikaci Ptactvo Tovačovska.



Křížovka

Vyluštěte tajenku, která skrývá motto o internetu, a získáte věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 21. 3. 2016 na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, Olomouc 779 00, nebo e-mailem na adresu: office@moravskysenior.cz. Znění tajenky z minulého čísla: Někteří zůstanou jen chvíli a navždy změni náš život. Vstupenky na vystoupení Jana Přeučila v olomouckém kině Metropol získávají: Jan Novotný, Olomouc, Jiřina Lázníčková, Olomouc, Michaela Fischer, Přerov.

AUTOR: -KAWI-	KOZÁČKÝ NÁČELNÍK	1. ČÁST TAJENKY	ŠPANĚLSKÉ SÍDLO	SLOVANSKÉ VESNICE	ŘÍMSKÝCH 51	OZVĚNA (BÁSNICKY)	4. ČÁST TAJENKY	POLNÍ MÍRA	SVOJE	3. ČÁST TAJENKY	UBRÁNIT SE	BLÚZA			
MOHAMEDŮV DRUH A RÁDCE					SYMBOLY FIREM ŘÍMSKÝCH 6					STYL					
PŘIJÍMAČ TV SIGNÁLU										HLE KÓD LETIŠTĚ PORTER- VILLE					
CIZOKRAJNÝ JEŠTĚR					SLOVENSKY „VE“ VYSOUŠEČ VLASŮ			DOLINA (NÁŘEČNĚ) ÚL (ZASTARALE)							
ROZMĚR					HUDEBNÍ NÁSTROJ ZDE					KAZAŠSKÁ REKA SLOVENSKY „JINAK“					
SLŮVKO POCHOPEŇÍ				BYLNINÝ ODVAR ČTYRKA (STUDENT.)		DRUH PLASTICKÉ HMOTY									
ZKRATKA NÁRODNÍCH LISTŮ			POSUNOVÁNÍ SPÁT POD STANEM			NÁZEV HLÁSKY L				ZNAČKA PRO TÓN					
	NĚMECKY „VYCHOD“ MĚSÍČNÍ MOŘE				moravský senior							DROBNÝ BROUK ŠKODÍCÍ NA OBLÍ ITALSKÝ SPORTOVNÍ FUNKCIONÁŘ			
POKYN V NOTÁCH													ZNAČKA AMERICA		
INDIÁN													VEDOUČÍ ČLOVĚK		
OKAPOVÁ ROURA													ČINSKÝ POLITIK ZNOJ		
OZVĚNA				SLONOVIDNA						ZEMĚDĚLSKÝ POZEMEK					
	PALIST (BOTANICKY)	PŘEDLOŽKA 2. ČÁST TAJENKY			JMÉNO ČSÁKOVÉ	POSLEDNÍ ZASTÁVKA	OBKLADEK	NIZOZEMSKÝ HEKTOLITR	AMERICKÝ SPISOVATEL ZNAČKA ASTATU						
VYSLOVOVAT PO SLABIKÁCH										VZOREC SLICIDU URANU MUŽ, JMÉNO					
OSLOVOVAT TITULEM										DO TĚ DOBY KANÁL	VZOREC KARBIDU TANTALU	ZESILENÝ ZÁPOR			
ŘÍMSKÝCH 499			PROLÉVAT (KNIŽNĚ) SNAHA						MÍTI SEN OSOBNÍ ZÁJMENO						
PTAČÍ CITOSLOVCE				VIETNAMSKÁ J. OBJEMU PŘÍSTAVNÍ NADRŽ				TŘEBOŇSKÝ PODNIK FILIPÍNSKÁ SOPKA							
PŘÍŽIVNÍK (KNIŽNĚ)							PŘIPOJENÍ POZNÁMEK NÁZEV HLÁSKY N								
GRUZÍNSKÁ SPORTOVNÍ HRA					NEKLID							POMŮCKY :			
DOMÁCKY ANATOL					SLOVENSKÝ SOUHLAS				JANINSKÝ PAŠA			ALORA, ÍLE, LELO, LIN, LUVIČAN, ONESTI, PÁDOL, TAC, USI			

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.