

# moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 04/2016

zdarma!



**Téma:**  
**Unikátní termosolární úl  
pomáhá včelařům**



Rozhovor s recepty:  
Milan Mikš



Seriál:  
Vrba



Pozvánka a soutěž:  
Garden Food Festival

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**<sup>®</sup>  
TISKÁRNA

[www.fgp.cz](http://www.fgp.cz)

**FGP studio**

Táboritů 1, 779 00 Olomouc

tel.: +420 585 119 109

email: [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)

## Obsah

**Rozhovor měsíce: Milan Mikš**

**strana 4**



**Téma: Termosolární úl**

**strana 8**

**Pozvánky**

**strana 10**



**Průvodce internetem**

**strana 15**

**Síla přírody: Když tě co na jazyku svrbí, svěť to jen do staré vrby**

**strana 16**



**Rady, tipy, zprávy**

**strana 18**

**Čtenářské příspěvky**

**strana 21**

**Křížovka**

**strana 23**

## Úvodní slovo

Milé čtenářky a milí čtenáři. Přesně před rokem jsem k vám promlouvala prostřednictvím tohoto prostoru poprvé. Právě od loňského dubnového vydání nabyl magazín mnoha změn. Tak už to v životě bývá... Věrní čtenáři mohou srovnávat a zároveň souhlasit, že časopis získal novou grafickou podobu, nové rubriky a více stran. Cílem našeho redakčního týmu bylo, je a bude přinášet co nejpestřejší články z nejrůznějších oblastí aktivního života seniorů. Nevyhýbáme se však ani problémům, se kterými se potýká starší generace. V tomto čísle nechybí oblíbený rozhovor. Tentokrát jsme navštívili na první pohled docela obyčejného seniora Milana Mikše, který pečce a zdobí perníky. Vyzvednout chci i tematický materiál o termosolárním úlu, tedy vynálezu z hlav vědců olomoucké přírodovědecké fakulty. Kromě pozvánkového servisu pro vás máme soutěž o vstupenky na Garden Food Festival. Sportovně založení seniori by neměli přehlédnout stranu 20, která informuje o letošních seniorských sportovních hrách. Jak se říká, časy se mění. Svědčí o tom řada událostí doma i ve světě. Moravský senior je tu ale pro vás stále. Přeji příjemné čtení a pěkný začátek jara.

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 ČRE 21702, vychází desetkrát ročně.

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

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz), tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: [inzerce@moravskysenior.cz](mailto:inzerce@moravskysenior.cz), tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: [blanka.perinova@fgp.cz](mailto: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](http://www.baliky.cz)

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 21. 3. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 4. 2016.

ZDARMA

## „Byla by škoda přestat s perníkářskou tradicí,“ říká Milan Mikš ze Samotišek

Perníková srdce, chaloupky, ale i nejrůznější postavičky zdobené milimetrovými liniemi a fascinujícími dekory jsou pro mě mnohdy tak kouzelné, že je nedokážu sníst. Vždy tyto cukrářské výrobky obdivuji zvláště na řemeslných jarmarcích, nebo třeba na vesnických výstavách. Většinou jsem se setkala s tím, že tyto voňavé pochoutky vyrábějí a zdobí ženy. Až před lety jsem ovšem narazila na pana perníkáře. Pětašedesátiletý Milan Mikš, který žije v Samotiškách u Olomouce, se v rozhovoru pro Moravského seniora rozpovídal o jeho vztahu k cukrovinkám, ale i k typickým mužským zájmům, kterých si na penzi užívá plnými doušky.



Milan Mikš s formou na vytlačovaný perník  
Foto: Veronika Kolesárová

**Pane Mikši, neznám mnoho mužů, kteří by se věnovali pečení a zdobení perníků. Proč jste se do tohoto cukrářského odvětví pustil a jak dlouho se mu věnujete?**  
Moje maminka, která bydlela v Dolanech, byla uznávaná perníkářka. Její perníčky zbožňovali malí i velcí. Když zemřela, bylo mi hrozně moc líto, že tato tradice nepokračuje, a sám jsem se do toho pustil. K pečení jsem se tedy dostal v podstatě až na stará kolena. Intenzivně se tomu věnuji osm let. Peču několik druhů. Vedle klasických vykrajovaných perníků to jsou takzvané vytlačované. A nejoblíbenější je vzácný plněný perník, po kterém se může utlouct celá rodina i návštěvy. (Perníkové recepty Milana Mikše najdou čtenáři a čtenářky na konci rozhovoru – pozn. red.)

**Máme za sebou Velikonoce. Před nimi bývá u vás v kuchyni asi hodně napilno.**

To rozhodně. V čase před Velikonocí a Vánoci peču pochopitelně nejvíc z celého roku. Jen letos jsem napekl dvě bedny kuřátek a téměř stovku vajíčků. Ty dělám ve třech velikostech, odpovídají slepičím, husím a pak jsem si sám vyrobil největší formu. Podle ní pak vznikají pštrosí. Není to nic náročného. Vezmete formu, na ni vytvarujete a upečete těsto. Tím získáte dvě poloviny skořápky. Než je spojíme pomocí polevy, tak je nazdobím. Na Vánoce se takto dají udělat perníkové koule, které pak vypadají jako baňky. Bez problému jsou pak perníkové chaloupky, vánoční stromky, nebo originální perníkové svícní.

**Takže vaše žena asi nemá v kuchyni příliš prostoru.**

Kdepak. Tak to není, i když před Vánoci je to u nás pořádný shon. Máme rozdělený vál a na něm každý svou polovinu. Já se věnuji perníkům, manželka peče pětadvacet druhů cukroví. Dokonce máme rozdělené i regály v kuchyňské lince. Já mám v označených nádobách svoje ingredience, žena ty, které používá ona.

**Upéct perník je jedna věc, ozdobit ho, aby vypadal úchvatně, je ovšem věc druhá. Jak jste se naučil perníky zdobit?**

Asi jsem to podělal po mamince. Pravdou ale je, že když zdobí ženy, mají většinou dekory mnohem jemnější. Nicméně moje zdobení se lidem líbí. Přesvědčují mě o tom ohlasy a názory z různých výstav, kterých se účastním. Vyzkoušel jsem například udělat i složitý krajkový vzor. Snažím se taktéž o jemné tečkování a o co nejtenčí linie. Potřeba je k tomu hlavně dobrá poleva. Pak už stačí jen hromady kornoutků z pečicího papíru, které si dělám v průběhu roku, a spousta hodin po večerech. Nejraději si ke zdobení pouštím fotbal v televizi. Mám za sebou také řadu kurzů, ale ty se týkaly i jiných metod než je zdobení perníků. Například si sám umím vyrobit cukrové květiny. Dneska už zvládnou takřka všechny druhy, přes kaly, růže, hrachor, či lilie. Ani orchideje nejsou nic náročného. Ty ale využiji spíš při pečení dortů.

**Vy pečete i dorty?**

Jen pro rodinu a kamarády. Při tom je vidět naše souhra se ženou. Manželka mi totiž vždycky upeče korpus a udělá nádivku, abych se s tímto nemusel zdržovat a mohl se věnovat také jiným činnostem. Když jsou korpusy spojené náplněmi, začínám řídit a tvarovat.



Zdroj: Archiv Milana Mikše

Vždy si dopředu rozmyslím a připravím si, jak přesně bude dort vypadat. Pak už je to otázka plošného potažení fondánem a vytvořením řady důležitých detailů, většinou z marcipánu. Tím nejlepším pojítkem, kterým spojíte jednotlivé marcipánové části, je slivovice. Například teď jsem dělal dort, který představoval včelku Máju a Vilíka. Tykadla jsem udělal z pendreku a marcipánu a nechyběla ani žihadla. Často si pomáhám také právě perníkovými částmi či přímo figurkami na dozdobení.

**Kde berete inspiraci?**

Různě. Třeba z časopisů, nebo mě to prostě trkne. Občas někde něco zahlédnu a vím, že bych to mohl upéct. Nedávno jsem v marketu viděl plyšáky animovaných hrdinů pro děti. A z obyčejného perníkového vajíčka jsem s pomocí marcipánu udělal jednotlivé postavičky. Nebo se stane, že přijde vnuk a řekne: „Dědo, udělej mi Mimoně.“ Sednu k internetu, zjistím, co to je, jak to vypadá, a udělám to. Taky si píšu s paní Martinou Kozovou, která je velmi zkušená a šikovná perníkářka a byla několikrát v Receptáři. Vyměňujeme si zkušenosti.

**Kdo po vás převezme žezlo perníkářského fochu?**

Tak to nevim. Byl bych rád, kdyby to byla dcera. Je velmi nadaná na výrobu šperků. Jenže perníčky ji moc nelákají. Podobně je na tom i většina vnoučat. Ale jeden vnuk vybočuje. Michal mi vždycky rád pomáhá se zdoběním a je vidět, že ho to baví. Tak snad se podaří v tradici pokračovat.

**Máte ještě nějakou další cukrářskou zálibu?**

Po mamince zůstala kniha plná úžasných cukrářských receptů a postupů. Já se ale věnuji kromě perníků a dortů už jen jedinému sladkému výtvaru. Tím jsou domácí trdelníky. Rád bych vymyslel i nějaký vlastní recept, ale zatím mě žádný nenapadl. Kdysi jsem byl blázen do žvýkaček. Věděl jsem o nich všechno. Od třinácti let jsem navíc sbíral jejich obaly. Měl jsem jich přes padesát tisíc a byly to kousky z celého světa. Nakonec jsem je rozprodal nebo rozdal.

**Kromě pečení cukrovinek ale máte jistě i nějaké muž-**



Zdroj: Archiv Milana Mikše

### ské hobby, že ano?

Malování na kameny se k mužským koníčkům asi moc počítat nedá, že? (směje se) Každopádně nejsem nijak zženštlý. Naopak. Mou velkou zálibou jsou motorky. Už se těším na novou sezonu, až pořádně protáhnu Mazlíka. Tak se jmenuje moje motorka, kterou jsem si před lety postavil s kamarádem Pepou Mikulčíkem z Dolan. Určitě se opět zúčastním zahájení motorkářské sezony na Horním náměstí v Olomouci. V Mazlíkovi se mnou jezdí dva vnuci od dcery, Tomáš a Jirka, stroj je totiž pro tři.

Vedle motorek jsou mými velkými láskami taky sport a cestování. Strašně rád vyrážím na výlety na kole a ze všeho nejraději hledám v krajině studánky či prameny. Těšíkovská kyselka je hodně známá, ale málokdo ví třeba to, že v Černovíře vyvěrá také výborná minerálka. Na kole jsem naposled navštívil i Funkovu studánku u Vilémova, nebo studánku se svatou vodou v lesích u Choliny. Věnuju se taky masérství a pěstuji citrusy.

připravila: Veronika Kolesárová



Zdroj: Archiv Milana Mikše



### Milan Mikš

Narodil se 6. 11. 1950 v Olomouci. Bydlí v Samotiškách. Kromě pečení perníčků, dortů a trdelníků patří k jeho zájmům sport, motorky, cykloturistika a zahrádka. S manželkou Helenou má syna, dceru a čtyři vnuky a jednu vnučku. Jeho tvorbu mohou zájemci vidět na [miks.webnode.cz](http://miks.webnode.cz)

## Recepty od Milana Mikše

### Klasické těsto na vykrajované perníčky

#### Ingredience:

50 dkg hladké mouky  
25 dkg cukru moučka  
3 celá vajíčka  
2 lžice medu  
1 lžice jedlé sody  
1 lžice kakaa  
2 lžice skořice  
1 lžice sádla

#### Postup:

Ingredience smícháme a vytvořené těsto necháme alespoň den uležet v lednici. Poté těsto rozválíme a vykrajujeme, nebo tvarujeme pomocí forem předtím potřených tukem. Po upečení se ještě horké potírají rozšlehaným vajíčkem.

### Základní bílá poleva

#### Ingredience:

1 bílek  
20 dkg cukru moučka  
1 lžice vymačkané šťávy z citronu bez pecek

#### Postup:

Bílek smícháme s cukrem, který jsme alespoň třikrát přeseli přes sítko. Přidáme citronovou šťávu. Vše mícháme tak dlouho, až je poleva tuhá a nestéká. TIP REDAKCE: bílek „předcedíme“ nejméně třikrát přes čistou punčochovou ponožku. Tím zaručíme hladkou konzistenci bílku bez zhuštěnin. Ingredience smícháme do hrnku s rovnou stěnou, abychom směs mohli snadno třít rukojetí vařečky právě po stranách hrnečku. Tímto postupem zaručíme, že se v polevě nebudou při nanášení tvořit vzduchové bubliny a zaschlá poleva bude krásně lesklá.

### Vytlačený perník

#### Ingredience:

250 g medu, mouka, perníkové koření

#### Postup:

Med necháme v hrnci pomalu povařit. Až začne pění, přidá se do něj lžice perníkového koření. Následně se med nechá zchladnout na teplotu těla. Poté do něj začneme postupně přimíchávat hladkou mouku, až těsto ztuhne. Nádobu s těstem přemístíme do chladnější místnosti, kde se nechá až pět dní odležet. Poté se těsto natlačí do vyřezaných dřevěných forem, které jsou předem vymaštěné tukem. Další tři dny se nechá těsto v těchto formách odležet a až potom se pečce pozvolna při teplotě kolem 175 stupňů Celsia. Během pečení se několikrát vytlačované perníčky potírají

potravinářskou barvou, hnědou, rumovou, nebo takovou, jakou barvu perníku chceme mít. Po vyklopení z formičky se perníčky potírají rozšlehaným vejcem.

### Plněný perník

#### Ingredience:

30 dkg hladké mouky  
25 dkg cukru moučka  
1 lžice kakaa  
2 lžice medu  
1 vejce  
2 lžice mléka  
1 lžice rumu  
1/2 sáčku prášku do pečiva  
perníkové koření (1 lžička skořice, hřebíčku, špetka fenyklu, nového koření, badyánu)  
citronová nebo pomerančová kůra

#### Náplň:

5 lžic povidel  
lžička citronové kůry  
8 lžic ořechových jader  
4 lžice nakrájených mandlí nebo fíků

#### Postup:

Med nahřejeme, přidáme do něj rozšlehané vejce, rum, mléko a zaděláme tím suché ingredience na val. Vypracujeme dosti tuhé těsto. Je-li příliš řídké, přidáme mouku. Těsto rozválíme na pruhu o šířce asi pět centimetrů. Doprostřed pruhu dáme připravenou povidlovou nádivku. Delší strany pruhů k sobě dobře přitiskneme a vložíme na plech s pečícím papírem a upečeme při teplotě 175 až 180 stupňů Celsia. Možností je také udělat malé plněné perníčky pomocí tvořítka na taštičky.



# Termosolární úl – naděje včelařů v boji proti varroáze

Lidé využívají včely medonosné od nepaměti a o jejich výsadním postavení mezi opylovači již toho bylo napsáno hodně. Přibližně 30 % potravin existuje jen díky opylovací činnosti včel. Včelám vděčíme také za jejich produkty, hlavně med, propolis, včelí mateří kašičku.

V posledních letech jsme svědky vymírání včelstev. Hlavní příčinou je parazitický roztoč kleštík včelí (*Varroa destructor*) a tato choroba je známá jako varroáza. Původním hostitelem kleštíka je včela východní (*Apis cerana*). Lze se domnívat, že k přenosu kleštíka včelího z včely východní na včelu medonosnou došlo po dokončení transsibiřské magistrály začátkem 20. století. Kleštík našel na novém druhu velmi dobré podmínky k vývoji. Včela medonosná nemá totiž genetické předpoklady k potlačení tohoto parazita. Z Asie se proto kleštík začal velmi rychle šířit po Evropě. V roce 1981 byl zavlečen převozem včelstev do okresu Ústí n. Orlicí a odtud se rozšířil po celém Česku. Vývojový cyklus kleštíka probíhá výhradně na včelím plodu. Před zavíčkovaním přechází oplozená samička kleštíka do plodové buňky. Po zavíčkování se v kukle přisaje na včelí larvu a živí se její krvomizou (hemolymfou). Asi po 3 dnech se kleštík larvy pustí a naklade 2 – 5 vajíček. Vylíhlé larvy kleštíka dospívají již za 7 – 9 dnů a dochází k páření. Samečci po spáření hynou a oplozené samičky se přichytí na dělnice nebo trubce, kteří opouštějí kuklu a na nich dokončují vývoj. Poté se přemísťují

do buněk, kde kladou vajíčka a reprodukční cyklus se opakuje. Kleštík sáním ochuzuje včely o živiny a přenáší i další virové nemoci včel a také hmyzomorku včelí, způsobující průjmové onemocnění včel. Obrovský rozmnožovací potenciál tohoto roztoče způsobuje, že je schopen zahubit i silné včelstvo během jediné sezóny. Každý měsíc se množství parazita v úlu může až ztrojnásobit. Včelstva tak mohou mít koncem léta tisíce roztočů. V zimním období žijí roztoči na včelách až 200 dnů. Toto masivní zamoření zkracuje délku života včel. Parazitované včely nepřečkají zimu, hynou zpravidla již na podzim a včelstvo odumírá. Asi 10 % samiček roztoče během zimy uhynie a lze je nalézt v zimní měli (tj. veškerý odpad z včelstva) na dně úlu. Z počtu uhynulých kleštíků lze usuzovat na intenzitu zamoření včelstva.

Včelaři musejí používat řadu toxických chemických prostředků k hubení roztočů. Bez toho by většina včelstev postupně uhynula a bylo by ohroženo i přežití včely medonosné jako druhu. Kleštík si již za poměrně krátkou dobu vyvinul proti mnoha léčivům odolnost. Proto například minulou zimu jen v ČR vymřelo přibližně

175 000 včelstev. Výzkumníci proto na celém světě hledají způsob, jak omezit používání pesticidů v chovu včel na minimum a snaží se nahradit léčbu chemickou jinými způsoby.

Také na Katedře zoologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (UP) pracuje na této problematice tým vědeckých pracovníků a studentů. Navázali na objev japonských výzkumníků, kteří zjistili, že kleštík včelí reaguje velmi citlivě na zvýšenou teplotu. Absolvent Přírodovědecké fakulty UP, RNDr. Roman Linhart, člen vědeckého týmu na katedře, má hlavní zásluhu na zkonstruování termosolárního úlu, který byl nedávno instalován v Botanické zahradě PřF UP, která je každodenně přístupná veřejnosti. Několik včelařů si již tento termosolární úl opatřilo a úspěšně jej využívá.

Termosolární úl funguje na bázi ohřevu včelstva, při kterém regulovanou teplotou hubí roztoče zavíčkovaném plodu. Na trhu již lze nalézt také několik zahraničních zařízení, která rovněž hubí roztoče zvýšením teploty. Mezi těmito zařízeními a termosolárním úlem jsou ale některé podstatné rozdíly. Termosolární úl slouží jako běžný úl pro celoroční chov včel a zároveň je i léčebným zařízením, které bez použití chemie zbaví včely roztočů, tzv. varroázy. Do všech ostatních léčebných zařízení je nutné včely složitě překládat z běžných úlů pouze na dobu léčby a následně je navracet zpět. Termosolární úl využívá k ohřevu pouze sluneční energii. Ostatní zařízení sloužící pro termoterapii roztočů jsou zcela závislá na elektrické energii. Obsahují tepelné zdroje, ventilátory, termostaty a jiná potenciálně poruchová zařízení.

Linhartův termosolární úl je originální patentově chráněné zařízení, které díky speciálnímu zateplení úlového prostoru a aktivním povrchům ve stěnách nastavků a na stropě úlu dokáže zvýšit teplotu v plodišti až na hodnoty, které jsou již smrtelné pro roztoče. Teploty v plodišti jsou snímány dvěma teplotními čidly a včelař tedy může ohřev regulovat a zabránit případnému přehřátí včelstva. Teploty jsou měřeny přímo ve vosku plástů. Léčebný ohřev spolehlivě hubí roztoče i v zavíčkovaném plodu. Krátkodobý intenzivní ohřev se většinou aplikuje 2krát až 4krát za rok. Sejmutím utepené úlové střechy se osluní speciální termosolární strop a ten, společně s termosolárními okénky v nástavcích, dokáže velmi významně zvýšit teplotu plodiště. Pokud dosahuje teplota plodiště 40 – 47 °C a je v tomto rozmezí udržena po dobu 2 hodin, mortalita roztočů v zavíčkovaném plodu je 100% a včely tuto teplotu snášejí. Vzhledem k tomu, že termoterapie probíhá s otevřeným česnem, ohřev se následně opakuje po 10 - 12 dnech, kdy se již do plodu zavíčkovali roztoči, kteří předchozímu ohřevu unikli díky přichycení na dospělých včelách. Touto dvofázovou léčbou je tedy včelstvo zcela zbaveno roztočů. Vedle krátkodobého intenzivního ohřevu hubícího roztoče je termosolární úl schopen dlouhodobě zvyšovat tepelnou pohodu včelstva, a to díky stálému mírnému ohřevu úlového prostoru pomocí termosolárních okének v jednotlivých nástavcích. Tento mírný ohřev prokazatelně výrazně snižuje spotřebu cukerných zásob během zimování, urychluje jarní rozvoj včelstva asi o 14 dní a brání plesnivění rámků. Je vy-

užitelný pro včelaře ve všech podnebných pásmech a na všech rámkových měřích. Další velkou výhodou tohoto mírného ohřevu je, že za slunných dnů zvedá dlouhodobě teplotu plodiště nad teplotu 35,5 °C a tím účinně brání reprodukci roztočů. Je totiž známo, že právě ohřevem dělničího plodu nad tuto mez se asijská včela východní varroáze brání. A termosolární úl jako jediný může bez jakéhokoli poškození plodu dosahovat také u včely medonosné stejného účinku. Je také známo, že již při překročení teploty 38 °C jsou samičky roztoče poškozovány a stávají se neplodnými.

Již nyní je o tento úl značný zájem a výrobě termosolárního úlu se proto věnuje akreditovaná výrobní firma. Proto lze doufat, že se na trhu bude objevovat med zcela prostý reziduí chemických přípravků.

Více informací lze nalézt na [www.kmedubezjedu.cz](http://www.kmedubezjedu.cz)

Prof. RNDr. Vítězslav Bičík, CSc., Veronika Raiserová, Dis.,  
Mgr. Jan Raja, Michaela Říhová, Tereza Sviderská



Ilustrační foto. Na plástvi jsou vidět larvy kleštíka včelího.



Fotografie termosolárního úlu. Zdroj: Archiv dr. R. Linharta

# Festival jídla nabídne speciality z hmyzu, lanýže, Pohlreicha i Pawlowskou

**Máte rádi dobré jídlo a pití? Chcete vidět elitu českých, moravských i zahraničních kuchařů v akci na jednom místě? A jste otevření i netradičním gastronomickým zážitkům? Pokud jste odpověděli třikrát ano a už si plánujete, co budete podnikat letos na jaře, nezapomeňte zablokovat v kalendáři víkend 14. a 15. května. V hanácké metropoli se totiž bude konat druhý ročník Garden Food Festivalu.**

Návštěvníci festivalu, který se i letos uskuteční ve Smetanových sadech v Olomouci, se už teď mohou těšit minimálně na dvacítku vybraných restaurací z Olomouckého kraje, zajímavé kuchyně z celé republiky i ze zahraničí, na delikatesy jako jsou hmyzí speciality, ale také lanýže či husí játra.

Návštěvníci budou moct ochutnat speciální kávy, olivové oleje, sýry, sushi, husí a kachní delikatesy, oslí speciality, vegetariánská jídla, raw pokrmy, sladkosti z nejlepších cukráren, molekulární gastronomii, různé druhy pív, vín či destilátů. „Hosté mohou zavítat ke stánkům nejlepších českých restaurací i vysokoškolské menzy, ze zahraničních kuchyní se představí Poláci, Chilané či Italové. Samostatnou sekci tvoří nejlepší regionální produkty – sýry, uzeniny, cukrářské výrobky či piva z minipivovarů,“ vyjmenovává mluvčí festivalu Tomáš Kocych. Pořadatelé nezapomínají ani na děti, pro které je připravena celodenní zábava.

Den ode dne jsou zřetelnější i další body festivalového programu. „Většina z loňských více než sedmi desítek vystavovatelů již přislíbila svoji účast. Rostoucí zájem ze strany restaurací, výrobců i prodejců regionálních specialit a delikates různého druhu si pro letošní rok vynutil rozšíření areálu Garden Food Festivalu o plochu takzvané letní scény,“ vyzdvihuje Tomáš Kocych.

Tradiční ikonou festivalu, šéfkuchaře Zdeňka Pohlreicha, který bude vrcholem nedělního dne, letos mimo jiné doplní známá scenáristka a moderátorka Halina Pawlowská, která se představí se svými recepty v sobotu. První den festivalu bude znovu přítomen Český rozhlas Radiožurnál, který zprostředkuje atmosféru pikniku pod širým nebem v živém vysílání z výstaviště. Neděle vyvrcholí vařením Zdeňka Pohlreicha s Eliškou Bučkovou.



Ilustrační foto z loňského ročníku

„V současné době tvoříme program na pódiu. Naší ambicí je nabídnout minimálně tutéž kvalitu, jako v loňském roce. Nechci to zakřiknout, ale pokud vše dopadne, v mnohých ohledech návštěvníky mile překvapíme,“ láká Pavel Vysloužil, jeden ze zakladatelů festivalu.

Kromě tradičních i netradičních delikates nebude chybět pestrá nabídka regionálních výrobců potravin, včetně minipivovarů.

Stejně jako loni bude velkým magnetem program na pódiu. Představí se regionální špičky šéfkuchařů, například Jaroslav Klár z olomouckých restaurací Lobster a Atmosphere či Přemysl Forejt z Entrée.

Vstupné v předprodeji, který začal 1. února, vyjde zájemce na rovnou stokorunu. Na místě bude vstupenka o padesát korun dražší. K zakoupení je také vstupenka s 10 grešlemi, která je v předprodeji k mání za 350 korun. Vstupenky za zvýhodněnou cenu 100 korun jsou stále k dispozici v síti Ticketstream, v Informačním centru v podloubí olomoucké radnice a v Bounty Rock Cafe na třídě Kosmonautů v Olomouci.

Zmíněné grešle jsou jediným platidlem, za které návštěvníci mohou přímo na místě kupovat jídla, pití a další suroviny u jednotlivých prodejců. Festivalové peníze je možné zakoupit kdykoliv v průběhu festivalu na označených místech. Jedna grešle přijde na 25 korun.

„Garden Food Festival Olomouc je regionálním festivalem dobrého jídla a pití, který si klade za cíl dlouhodobě ukazovat široké veřejnosti ve městě, kraji i v celé republice, že v olomouckém regionu je řada kvalitních restaurací a kuchařů, kteří dělají svoji práci s radostí a dobře. Podporujeme místní výrobce a farmáře, regionální potraviny a značky, cestovní ruch ve městě i kraji, propagujeme gastroturistiku. Přinášíme nové trendy v gastronomii, ukazujeme zajímavé koncepty, přivádíme špičkové kuchaře,“ uzavřel Pavel Vysloužil.

V květnovém vydání přineseme podrobný program festivalu.

## Soutěž

**Čtenáři Moravského seniora mají jedinečnou možnost vyhrát vstupenky na druhý ročník Garden Food Festivalu. Stačí se zapojit do naší soutěže, která je zaměřená na oblast gastronomie. Pošlete odpovědi na následující otázky do 18. dubna na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00, Olomouc, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Ze správných odpovědí vylosujeme pět výherců, každý z nich získá dvě vstupenky.**

- Jak se nazývají ztučnělá játra vodních ptáků, především hus a kachen, která jsou v gastronomii považována za delikatesu?
  - pâté d'oie
  - fois gras
  - faux pas
- Jak vysoká je hraniční teplota, při které se připravují takzvané raw pokrmy?
  - cca 42 stupňů Celsia
  - cca 52 stupňů Celsia
  - cca 62 stupňů Celsia
- Co znamená v překladu slovo, které současně pojmenovává tradiční japonské jídlo, sushi?
  - syrová ryba
  - mořská řasa
  - kyselá rýže
- Která dvojice tvoří přední tváře Garden Food Festivalu?
  - Jamie Oliver a Nigella Lawson
  - Marek Eben a Tereza Kostková
  - Zdeněk Pohlreich a Eliška Bučková
- Jak se nazývá využití hmyzu jako potraviny?
  - entomofagie
  - blafogagie
  - entomologie
- Jak se jmenuje festivalová měna Garden Food Festivalu?
  - groš
  - grešle
  - grundle
- Které pomůcky jsou nezbytné pro takzvané blanšírování?
  - vroucí a ledová voda
  - nůž a vidlička
  - alkohol a zapalovač
- Z jakého mléka se vyrábí gorgonzola a ze které země tento sýr pochází?
  - z kravského, Francie
  - z ovčího, Itálie
  - z kravského, Itálie
- Co nepatří mezi polévkové zavářky?
  - nudle, kapání
  - drobení, vaječná sedlina
  - robusta, sladina
- Co je to náduvník?
  - nádoba k namáčení ječmene v pivovarství před sladováním
  - mísa pro kynutí těsta
  - ošatka na pečení chleba



Zdeněk Pohlreich a Eliška Bučková na loňském ročníku festivalu.



Zdroj: archiv GFF

## Jarní Flora Olomouc připomene výročí 700 let od narození Karla IV.

Jarní etapa Flory Olomouc, tedy nejstarší a také nejproslulejší zahradnické výstavy v České republice, se letos bude konat ve dnech 21. – 24. dubna v parkovém areálu a pavilonech Výstaviště Flora Olomouc ve Smetanových sadech.

Ústřední expozice výstavy ponese název Karel IV. – Otec vlasti a návštěvníkům připomene pomocí symboliky nescetného množství barev, tvarů a vůní sedmisté výročí narození tohoto významného státníka a panovníka z rodu Lucemburků, jenž české země přetvořil v kvetoucí zahradu Evropy vrcholného středověku.

Přehlídku jarních květinových výpěstků doplní expozice Svazu květinářů a floristů ČR, Českého zahrádkářského svazu, Svazu školkařů ČR a dalších domácích i zahraničních zahrádkářů a pěstitelů. Součástí výstavy je opět i veletrh drobné zahradní mechanizace Hortifarm a oblíbené Jarní zahradnické trhy.

Brány jarní Flory Olomouc 2016 budou otevřeny denně od 9 do 18 hodin. Plné vstupné činí 120 Kč na místě a 100 při online prodeji přes internet, zlevněné pro důchodce a studenty 80 a pro děti od 6 do 15 let 30 korun. Za rodinné vstupné pro dvě dospělé osoby a jedno až čtyři děti zaplatí návštěvníci 210 korun, děti do 10 let v doprovodu rodičů a návštěvníci s průkazem ZTP a ZTP/P mají vstup na výstaviště zdarma. Speciální vstupné pro žáky a studenty včetně pedagogického doprovodu v počtu nejméně deseti osob pak činí 15 korun.



Ilustrační foto

## Moravští filharmonici zahrají poslední koncert sezony

Závěrečný koncert sezony Moravské filharmonie Olomouc s názvem Pocta české hudbě se uskuteční ve čtvrtek 7. dubna. V repertoáru, který zazní Redutou, bude suita Císařův slavík, následovat bude dvojkonzert pro basklarnet, klavír a orchestr. Ve světové premiéře odehrají filharmonici Alter-ego Iva Medka. Událost zakončí Symfonie č. 7 d moll Antonína Dvořáka. Koncert diriguje Petr Vronský, mezi sólisty se objeví Sára Medková, klavír a inside piano a basklarnetista Gareth Davis z Velké Británie. V 9.30 hodin se uskuteční veřejná generální zkouška.

## Festival Miloše Movnara se bude konat po jednadvacáté

Přehlídku inscenací Divadla Šumperk za sezónu 2015/2016 přinese další ročník Festivalu Miloše Movnara. Ten se bude konat ve dnech 21. – 23. dubna. „Hrajeme nejen pro veřejnost, ale také pro tři poroty – odbornou, diváckou a studentskou. Na závěr festivalu každá porota ocení nejlepší herecký výkon v kategorii herec a herečka,“ přibližují organizátoři. První den divadelní přehlídky odstartuje v 10 hodin představením Sen noci svatojánské. V 17 hodin mohou diváci vidět Léto v Laponsku. Druhý den je na programu od 10 hodin D'Artagnan a od 19 hodin Naše městečko. Poslední představení S tvojí dcerou ne se odehraje od 19 hodin. Zhruba půl hodiny po představení bude následovat v Zrcadlovém sále vyhlášení vítězů. Předprodej vstupenek je v pokladně divadla od pondělí do pátku od 15 do 18 hodin, nebo hodinu před představením.

## Sešívání výrobky zaplní muzeum

Až do 8. května mohou zájemci shlédnout ve Výstavní síni šumperského muzea výstavu s názvem Patchwork. Jedná se o druhý ročník výstavy, která opět nabízí ruční výrobky patchworkářek ze Šumperska, Mohelnicka, Jesenicka, Českořebovicka, ale i odjinud. Krom textilních výrobků mohou návštěvníci obdivovat i temperové obrazy Aničky Navrátilové. V rámci doprovodného programu bude 28. dubna představena nová kniha Jany Harmachové o patchworku. Posledního dubna proběhne kurz patchworku Jany Harmachové. Bližší informace k doprovodnému programu budou k dispozici na recepci muzea nebo na webových stránkách [www.muzeum-sumperk.cz](http://www.muzeum-sumperk.cz).

## Na bál do Štěpánova v cylindru či se slamákem

Klub seniorů ve Štěpánově srdečně zve na již 8. Kloboukový bál, který se koná v sobotu 30. dubna od 14.00 hodin v sále sokolovny ve Štěpánově. K tanci a poslechu hraje hudba ECHO manželé Vyroubalovi. Součástí bude soutěž o nejzajímavější klobouk. „Přijďte proto v klobouku slaměném, krajkovém, zdobeném peřím, květinou nebo ovocem, v cylindru, lodičce, širáku nebo v buřince,“ pozvala Miluše Hradecká z Klubu seniorů ve Štěpánově. Pokrývka hlavy ovšem není pro návštěvu podmínkou. Pořadatelé také vzkazují, že občerstvení a tombola jsou zajištěny. Vstupné je 50 korun. Kontakt pro zájemce o rezervaci je k dispozici po 19. hodině na čísle 776 285 842.

## Beseda zatáhne posluchače až do letního slunovratu

Magie letního slunovratu, tajuplná svatojánská noc, léčivé byliny svatého Jana. Tak zní název besedy, kterou bude provázet bylinkář Jiří Trefný, kterého znají čtenáři našeho magazínu jako autora seriálu o léčivé moci stromů. Setkání se uskuteční v Klubu seniorů v olomoucké městské části Lazce 13. dubna. „V myslí nasedneme do stroje času a přemístíme se do jednoho z nejkrásnějších kalendářních období roku, do období letního slunovratu a tajemné svatojánské noci, v předvečer narození Sv. Jana Křtitele, který připadá na 24. června,“ zve Jiří Trefný, který bude pilotem pomyslného stroje času. Akce začíná v 15 hodin.

## Kung fu v podání shaolinských mnichů poprvé v Olomouci

Jedinečná show, která vyprodává stadiony po celém světě, míří v dubnu do hanácké metropole. Mniši z kolébky filozofického učení i bojového umění kung fu - čínského kláštera v Shaolinu - se na svém jubilejním 20. turné po světě zastaví poprvé v Olomouci. Neuvěřitelná podívaná, kterou obdivovala britská panovnice či americký prezident, spojuje artistické výkony a bojové dovednosti s buddhistickým učením. V české republice se objeví znovu po sedmi letech.

Show shaolinských mnichů patří svou jedinečností mezi záhady současného světa a patří k tomu nejlepšímu, co Čína vyváží do zahraničí. V této velké zemi patří výuka bojových umění k prestižním zaměstnáním i studiím a Shaolin je mezi kláštery absolutní špičkou. Při představení uvidíte jak osmileté benjamínky, tak dospělé muže či starce, kteří nehrají bezbolestné divadlo, ale nastavují svá těla úderům protivníků, hrotům kopí, ocelovým ostřím či dřevěným tyčím. To, co předvádí v okleštěné podobě a sestříhané ve filmech Bruce Lee, můžete vidět v plné parádě a živě na pódiu ve sportovní hale UP 12. dubna v 19 hodin. Předprodej a další informace najdete na [ticketstream.cz](http://ticketstream.cz)



Ilustrační foto

## Seznamka pro seniory

**Chybí vám spřízněná duše?  
Cítíte se osamoceni?**

Zajištěný, pohledný, pohodový a fit důchodce, nekuřák, by se rád seznámil se sympatickou a tolerantní ženou. Ve dvou je lépe. Prosím o textovku. Tel: 607 116 705.

Ráda bych poznala muže v seniorském věku, nekuřáka, který má rád život a chce ještě prožít trochu toho obyčejného štěstíčka. Tel: 776 249 729.

Hledám vysokého SŠ, nekuřáka, optimistu a pohodáře z Olomouce a okolí, 67 - 70 let. Vycházky, kultura, cestování. Štěstí přeje odvážným seniorům, neváhej a pošli SMS. Tel: 776341883.

Hledám kamaráda na šachy, stolní tenis rekreačně... Mám rád přírodu a muziku... Kamil.re@seznam.cz. Tel:728886387.

Rozvedený, 68 - 179/75 rád uvítá společníci z Bruntálska pro občasně pěší túry v oblasti Hrubého a Nížkého Jeseníku. Zn. Vozka, Šerák, Keprník. Nezájeme na větrník? Tel: 735 050 330 (večer).

Je mi 65 roků a chtěla bych poznat přítele ve věku 60 až 70 let z okresu Olomouc. Jsem nekuřačka. Mám ráda přírodu, tanec, cestování. V případě vzájemných sympatií trvalý vztah možný. Tel: 731 117 128.

Ráda poznám sympatického seniora kolem 70 roků pro občasně výlety a přátelská setkání, auto vítáno. Prosím SMS. Tel: 770 612 383.

**Potřebujete kamaráda,  
kamarádku na výlet?**

Jsem nekuřačka, klidné povahy, ale společenská. Váším 65 kg, měřím 175 cm. Chtěla bych touto cestou poznat přítele podobných zájmů - zahrádka, procházky přírodou, jízda na kole. ZN: Trvalý vztah možný, ale není podmínkou. V případě zájmu volejte. Tel: 605 439 012.

Paní 74 let, výšky 160 cm, váhy 62 kg hledá pána přiměřeného věku ke společenským procházkám i za kulturou. Je mi smutno, sám člověk neznamená nic. Může být z Olomouce i okolí. Jen vážně. Tel: 774 194 128.

Jmenuji se Marie. Ráda bych se seznámila s mužem 68 - 70 let. Jsem nekuřačka. Mám ráda přírodu, houbaření, tanec a cestování. Jsem z olomouckého okresu. Zn. společné chvíle. Tel: 723 229 276.

Redakce Moravského seniora prosí paní Jitku, jejíž inzerát byl uveřejněn v únorovém a březnovém vydání magazínu, aby se ozvala na adresu redakce: Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00 nebo na telefonní číslo 725 190 555. Nedopatřením došlo ke ztrátě jejího kontaktu. Rádi bychom jej předali zájemcům. Děkujeme za pochopení.

**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](mailto:redakce@moravskysenior.cz)



## Památky v dubnu slaví svůj den a nabízí zajímavé akce

Také památky mají svůj mezinárodní den. Ten připadá na 18. dubna. V rámci něj nabízí řada měst a kulturních institucí řadu zajímavých akcí. Například v Olomouci se od 15 do 21 hodin mohou lidé přijít podívat do Evangelického kostela, který stojí na nábřeží řeky Moravy, mezi ulicemi Husova a Blahoslavova. Komentované prohlídky nabídnou návštěvu kostela i jeho věže, připraveno bude také nasvícení kostela, koncerty a doprovodný program. V rámci oslav Mezinárodního dne památek a historických sídel budou 18. dubna od 9 do 12 hodin zdarma přístupná všechna zařízení Vlastivědného muzea v Šumperku (Muzeum v Šumperku, Muzeum Zábřeh, Muzeum Mohelnice, Památník Adolfa Kašpara v Lošticích) kromě Lovecko-lesnického muzea v Úsově, kam můžete zavítat od 10.30 do 14 hodin. Bouzovský hrad pak nabídne v tento den zvýhodněné vstupné na jednu z prohlídkových tras od 9 do 15 hodin. Hrad Helfštýn bude mít vstupné zdarma.



Evangelický kostel v Olomouci. Ilustrační foto.

## Tvarůžkový festival poprvé v Olomouci

Krajské město bude hostit první ročník Olomouckého tvarůžkového festivalu. Uskuteční se v sobotu 16. dubna na Horním náměstí. Návštěvníky čeká ochutnávka tvarůžkových specialit a regionálních piv. Festival doplní Hanácký farmářský trh a řemeslný jarmark, soutěže pro děti i dospělé a dětské tvůrčí dílny. V rámci doprovodného programu se představí Hanácká mozecka Litovel, taneční skupina Cholinka a kapela Stracené ráj.



V hlavní roli festivalu budou tvarůžky. Ilustrační foto.

## Jesenické infocentrum ukáže soutěžní fotky

Jak vidím Jeseníky je název výstavy soutěžních fotografií, kterou bude hostit Informační centrum Katovna v Jeseníkách. Vernisáž se bude konat 11. dubna v 17 hodin, zahraje při ní kapela UKULELEband Jeseník. Snímky zachycující nejvyšší moravskoslezské pohoří si budou moct návštěvníci jesenického infocentra prohlížet do 6. května. Na akci se kromě města podílí Správa CHKO Jeseníky a Agentura ochrany přírody a krajiny ČR.

## Festival AFO nadchne všechny generace

Mezinárodní festival populárně-vědeckých filmů Academia Film Olomouc (AFO) ve dnech 19. až 24. dubna promění moravskou metropoli ve světové centrum popularizace vědy.

Academia Film Olomouc pořádá Univerzita Palackého od roku 1966, s více než padesátiletou historií patří mezi nejstarší české filmové přehlídky. Od roku 2007 je mottem festivalu: „Vidět a vědět“. Zaměřením na progresivní prezentaci a propagaci populárně-vědeckých a naučných snímků je AFO svého druhu exkluzivní záležitostí. Každoročně představuje to nejlepší, co se v předcházejícím roce na poli „science documentary“ urodilo a hostí řadu renomovaných ikon české i zahraniční vědy. Už podruhé do Olomouce zavítá například profesor fyziky z univerzity v Minnesotě James Kakalios, který se zabývá fyzikálními zákony a reálnou vědou v americkém superhrdinském komiksu.

Na 51. ročník AFO se přihlásilo 2 500 filmů z celého světa, 46 z nich bylo vybráno do třech hlavních kategorií (Mezinárodní soutěž, Česká soutěž a Soutěž krátkých filmů). Dějištěm festivalu se stane především Konvikt – Umělecké centrum Univerzity Palackého, ale také další místa v centru Olomouce, například kino Metropol či interaktivní muzeum vědy Pevnost poznání.

Festivalový program je vytvořen pro všechny generace diváků. Doprovodný program se skládá z přednášek, science shows, výstav, interaktivních instalací a koncertů. Například děti se mohou těšit na nejnovější vzdělávací 3D snímky v českém znění. Vstup na festival AFO je zdarma, pouze je nutné se na festival předem akreditovat. To bude možné skrze internetové stránky [www.afo.cz](http://www.afo.cz) v sekci akreditace od 4. dubna. Od tohoto dne zveřejní organizátoři také kompletní program festivalu.

Připravila Veronika Kolesárová



AFO přibližuje vědu širokému publiku. Ilustrační foto.

## 2. díl

**V minulém díle jsme se zabývali pohybem na internetových stránkách. Nyní se seznámíme s tím, jak se na internetových stránkách orientovat, najít jejich plný obsah a přidat oblíbené stránky do záložek.**

Jelikož mohou webové stránky v dnešní době vypadat téměř jakkoli, nelze přesně popsat, jak se uživatel může po stránkách pohybovat. Většina stránek používá svou navigační nabídku. Většinou je vytvořená tak, aby ji návštěvník nepřehlédl, a často se při najetí kurzoru myši na její položky změní barva odkazu v nabídce, pozadí, nebo styl písma. Existují i obsáhlé stránky s dynamickou nabídkou, která se po přejetí myši vysune s dalšími odkazy. Vezměme si příklad ze stránky [www.moravskysenior.cz](http://www.moravskysenior.cz), která nabízí tyto odkazy – Úvod, Vydaná čísla, Pořádané akce, Kontakt. Je zde také Vyhledávání a odkazy s Nejnovějšími příspěvky. Po kliknutí na každý z odkazů se rozbalí obsahy jednotlivých kategorií. Pokud se hodláte vrátit na úvodní stránku, pak stačí kliknout na hlavičku stránky s logem magazínu, která je zobrazená na každém z načtených odkazů nahoře. Takto funguje návrat na úvodní stranu internetové stránky ve většině případů. Nejčastěji jsou používány svislé a vodorovné navigační nabídky umístěné kdekoli na stránkách. Existují však i výjimky.

Po zadání adresy internetové stránky do adresního řádku se může objevit obsah s delšími texty a četnými obrázky. Abychom mohli shlédnout vše, je nutné posouvat se po stránce. K tomu slouží buď lišta s posuvníkem na pravé straně, nebo vám s takzvaným rolováním pomůže kolečko na myši. Stává se, že některé stránky se nevejdou na obrazovku v plném rozsahu co do šířky. V takovém případě je dole umístěný také posuvník. Jeho funkce je stejná jako u posuvníku svislého.

Uvnitř obsahu jsou také vloženy odkazy ve slovech či slovních spojení uvnitř textu. Ty poznáte tak, že když

na ně umístíte kurzor myši, tak se šipka změní v ručičku s nataženým prstem. Odkazy mohou vést na další webové stránky, na textové dokumenty, písničky, videa, obrázky, programy a další.

## Oblíbené stránky v záložkách

Abyste si nemuseli pamatovat adresy zajímavých stránek a zapisovat si je, nabízí internetové prohlížeče možnost, jak si orientaci na stránkách usnadnit. Velmi snadné je uložit si internetovou stránku do oblíbených. To se provede tak, že po načtení požadované adresy si v liště záložek prohlížeče (většinou v horní liště v blízkosti adresového řádku), klepnete na ikonku hvězdičky (může u ní být i znaménko plus). Buď bude stránka přidána automaticky do seznamu oblíbených, nebo vám prohlížeč nabídne dialogové okno s popisem aktuální stránky a v něm stačí klepnout na tlačítko přidat. Tímto jste úspěšně přidali stránku do oblíbených. Stránku z oblíbených zobrazíte podobným způsobem. V liště najdete buď ikonku hvězdičky nebo ikonky připomínající seznam (v případě Firefoxu se nachází vedle ikony hvězdy). Následně na nově otevřeném panelu vidíte stránky, které jste vložili do oblíbených. Stačí si vybrat tu, kterou hodláte navštívit a kliknout na ni. Automaticky se vám načte.

## TIP REDAKCE – VYZKOUŠEJTE!

Ke zvětšování a zmenšování velikosti obsahu obrazovky stačí držet klávesu „ctrl“ a současně točit kolečkem myši nahoru, nebo dolů. Tento postup se dá využívat nejen při prohlížení internetových stránek, ale třeba při psaní dokumentů v textových editorech či dalších operacích, při kterých je třeba změnit pro uživatele velikost zobrazeného materiálu.



Ilustrační foto



# Když tě co na jazyku svrbí, svěř to jen do staré vrby

**Moto:**

*Blíž u Viklova na stoku dvou řek  
Není každá vrba jako Viklovská,  
stojeí dutá vrba, třetí lidský věk,  
ani každá basa jak Červíkovská:  
všeptej do ní v tiché noční době,  
a když tě co na jazyku svrbí,  
svě tajemství a ulevíš sobě,  
našeptej to jen do staré vrby,  
jiný nemám lék.  
dceruško drahá.*

**Karel Havlíček Borovský - Král Lávrá**



**Vrba (salix)**

Kdo by neznal tento strom, tradicí tolik uctíváný a vzácně český, oblíbený námět mnoha našich básníků, prozaiků a malířů. Jen námátkou vzpomeňme Karla Jaromíra Erbena, Karla Havlíčka Borovského, Boženu Němcovou, Josefa Ladu, Františka Kavana. Budme rádi, že vrby máme, protože na čem by jinak při měsíčku sedávali naši vodníci.

Kromě vzrůstu, odolnosti stromů a jejich krásy obdivovali lidé od nepaměti u stromů jejich životní sílu, schopnost s každým jarem se znovu zazelenat, ožít. Věřili, že tuto vegetativní sílu je možné ze stromu přenést na člověka magickým způsobem. Proto o Velikonocích šlehali muži dívky a ženy pomlázkou, zejména z vrbového nebo jalovcového proutí, aby jim zajistili po celý rok svěžest a hbitost. Kvetoucí vrby představují po zimě pro vyhladovělé včely první pastvu. Patří do listnatých stromů, skupiny vrbovité. Rod salix patří k nejrozšířenějším na zemi. Bylo už popsáno asi 500 druhů těchto stromů. V našich krajích roste v přírodě více než dvacet druhů vrb, s přibližně stejným počtem kříženců. Kříženci jsou přitom nejen prvního, druhého, ale až pátého stupně. Pro botanické určování je proto nutné často sbírat větve nejen dvou jedinců, ale i ve dvou obdobích. Všechny tyto a ještě další okolnosti značně ztěžují určování vrb. Slavný švédský botanik Carl von Linné (1707-1778), zakladatel botanické a zoologické systematické nomenklatury, nazýval rod vrb „křížem a trápením botaniků“. Z hlediska sběru nás však tyto problémy nemusí až tak trápit, protože drogu poskytují všechny naše druhy, včetně kříženců. Vrby jsou domácí nebo cizokrajné druhy, které se vyskytují ve všech velikostech. Existují velké druhy stromovité, nižší keřovité, i zcela nízké až úplně plazivé. Většina z nich rychle roste, to znamená, že mají dřevo měkké a lehké a tím pádem jsou relativně krátkověké.



Mezi významné evropské vrby patří především – vrba bílá a vrba křehká, která se ve volné přírodě vyskytuje v pobřežních křovinách, dosahuje výšky až 12 metrů. Bývá také vysazována. Velmi oblíbené v Evropě jsou i takzvané vrby smuteční, charakteristické převislými větvemi (*Salix alba subsp. tristis* L.). Ty jsou vysazované zejména v parcích.

**Legenda v Čechách, Japonsku i v Litvě**

V obou jmenovaných se zemích se k vrbě váže také mnoho pověstí. Jednu z nich, kdy žena se o život dělila s vrbou, použil Karel Jaromír Erben v proslulé Kytici, přesněji v baladě O vrbě. Ale stejný podklad má i japonská pověst, kdy duše vrby měla podobu krásné ženy, která žila se samurajem jako jeho manželka. Žena zahynula, když vrba byla na císařův příkaz poražena. Česká pohádka zas vypráví o vrbě, v níž žila bílá paní, matka začarovaného mládence, která poradila dívce, jak má milého osvobodit. Časté je zejména spojení života ženy s vrbou, ale i motiv mateřství. V Litvě byla vrba posvátným stromem, ke kterému se chodily neplodné ženy modlit, aby mohly mít děti.

**Bez vrby by nebylo aspirinu**

Salix alba, vrba bílá, pochází z Evropy a střední Asie. Roste také v severní Africe. Ve střední Evropě je jednou z nejrozšířenějších vrb. Nacházíme ji zejména u řek, potoků, rybníků, ve vlhkých lesích až do nadmořské výšky 1 500 metrů. Dosahují výšky 20 až 30 metrů. Většina z nich rychle roste, to znamená, že mají dřevo měkké a lehké a tím pádem jsou relativně krátkověké. Může se však dožít až 200 let. Je organickou součástí lužních společenství. Průměr kmene může přesáhnout jeden metr. Jméno druhu je odvozeno od zbarvení listů, které jsou světlejší než u většiny jiných druhů vrb. Vrba bílá velmi dobře prosperuje na zaplavovaných místech, je jednou z hlavních dřevin lužních lesů. Dřevo vrby bílé se používá mj. pro výrobu pálek na kriket. Roku 1838 byla z kůry vrby bílé poprvé izolována kyselina salicylová. Z ní pak byl

Autorem textů je Jiří Trefný (vpravo), autorem fotografií, loga a kresleného vtipu je Vít Stanovský (vlevo)

roku 1899 synteticky připraven aspirin. Kyselina acetylsalicylová je nejstarším synteticky připraveným léčivem běžně používaným např. pod obchodními názvy Aspirin, Acylpyrin, Anopyrin a jiné.

**Drogou je vrbová kůra**

Přírodní komplex látek však vždy působí ucelněji, než jednotlivé izolované složky. Proto má vrbová kůra ve fytoterapii velký význam i dnes. Je výborným prostředkem snižujícím horečku a podporujícím vycpění. Zároveň mírní bolesti. Uplatní se tedy při nachlazení, revmatismu i zánětech nervů. Platí dokonce i na bolest při zánětu trojklaného nervu, považovanou za jednu z nejhorších. Celkově uklidňuje. Rovněž podporuje vylučování, a proto pomáhá při chorobách močových cest. Zevně léčí zhnisanou kůži a vyrážky, neboť je silně protizánětlivá a svíravá. Vrbová kůra obsahuje přírodní salicyláty s mohutným protirevmatickým působením. Kdo by neznal Krále Lávrá a tíživé jeho tajemství, vrbě svěřované. Vrba slouží k protirevmatické léčbě od nepaměti. Primus Sobotka ve své báječné knize Rostlinstvo a jeho význam v národních písních, pověstech, bájích, obřadech a pověrách slovanských – Nákladem Matice České v Praze L.P. 1879, uvádí o léčebném působení vrby: „Kdo máš suché lámání nebo píchání, propíchni 1. března bolavý úd jehlou, zachyt krev do bílého plátna a vyrtav díru do vrby zastrč do ní klacek a zatluč kolíkem. Jakmile díra se zaleje a zaroste, zmizí neudh. Jest to jeden z četných sympatetických prostředků, s kterými v profesionálním lékařství se setkáváme.“

Kůru z dvou až tříletých větví sbírejte časné na jaře. Ideální dobou je právě březen, kdy v nich proudí nejvíce mízy. Větvičky po obvodu nařízněte ve vzdálenosti 20 cm, kůru uvolněte potukáním a poté ji podélně nařízněte a sloupněte. Při revmatických obtížích můžete připravit i odvar z listů. Kůra obsahuje až 0,6 % fenolového glykosidu salicinu, flavonoidy, pryskyřice, až 10 % katechinových trislovin, soli kyseliny šťavelové a řadu dalších hodnotných látek. Nálev či odvar, připravený z rovné čajové lžičky podrcené kůry na šálek vody, užívejte nejvýše třikrát denně. Pro zevní použití může být odvar silnější. Pozor na to, že při předávkování může vrbová kůra vyvolat otravu! Nesmí se rovněž užívat v těhotenství, při žaludečních vředech, bronchiálním astmatu a poruchách srážlivosti krve.

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

**Tichý hlas vrby**

Kdo jsou lidé, kteří cítí nutnost, svěřovat svá tajemství vrbě? Jsou to lidé, kteří ztratili životní radost, těžkomyslní, zasmušilí, vážní, obyčejně bez sebedůvěry a hlavně bez někoho v okolí, komu by si mohli postěžovat na své trápení. Dlouhodobá ztráta pocitu radosti vede k hlubokému žalu, k ochlazení vztahů, ke ztuhnutí postojů, a posléze i těla, především kloubů. Vzniká revmatismus. Takovému typu lidí dokáže vrba zcela excelentně pomoci. Všimli jste si, že ji můžeme ořezat „až na kost“ a ona zase na jaře rozkvetne a vyraší dalším životem a radostí? Vrba nehledí na stálé rány osudu a štědrě rozdává svou sílu těm, kdo ji umí o to poprosit. **Kdo se poznává** v uvedené charakteristice, měl by se s vrbou co nejdříve důvěrně seznámit. Prospívá už nošení vrbového amuletu, postačí malý kousek letorostu, tedy mla-

dého proutku, nošený na holém těle, nejlépe na provázku kolem krku. Tento amulet pomáhá víc než je „skeptik“ ochoten připustit, musí se ale častěji obnovovat. Každý týden bychom jej měli zaměnit za čerstvý. Nebojte se, že propadáte pověře. Vrba tu představuje vlastně zhmotnělý váš duchovní a duševní stav s veškerými jeho problémy. A její vyzařování léčí.

**Jedna vrba chybí do dvaceti**

V roce 2014 bylo v České republice evidováno pouze 19 chráněných významných vrb. Posledním přírůstkem na seznamu významných dřevin je takzvaná vrba zapomenutá, nacházející se v severním cípu katastrálního území Suchdol (Praha). Jedná se o vrbu bílou. Nachází se v údolí, kde se stéká Únětický potok s potokem Horoměřickým. Jedná se o jeden z největších exemplářů zmíněného druhu na území České republiky. Obvod jejího kmene je 787 centimetrů a dosahuje výšky asi 13 metrů. Stáří stromu se odhaduje na 120 let. Významným stromem byla vyhlášena 28. října 2014.

**Výrazná stopa vrby v magii**

Pohřební mohyly v Británii byly často stavěny u jezer a močálů v blízkosti vrb, pravděpodobně kvůli symbolické asociaci se smrtí. Listy vrby se nosí a přidávají do směsi k vyvolání lásky. Z jejího dřeva se připravují kouzelné hole určené pro obřady Měsíce.

Chcete-li se dozvědět, zda budete mít v příštím roce svatbu, hodte na Štědrý večer svou botu do koruny vrby. Jestliže se bota, při jedním z devíti možných pokusů zachytí ve větvích, dočkáte se do roka svatby. Ale pozor, svůj střevíc musíte z vrby setřást, nebo si pro něj na vrbu vylézt. Všechny části vrby ochraňují před zlem, a jsou proto za tímto účelem nošeny, či ponechávány v domě. Zaťukáním na vrbové dřevo se odvrací zlo, je to právě ono známé lidové rčení „zaklepat na dřevo“. List, kůra a dřevo vrby se též používají při různých uzdravovacích kouzlech. Chcete-li zaklínat duchy, smíchejte rozdrčenou vrbovou kůru se santalovým dřevem a směs spalte pod širým nebem za ubývajícího Měsíce. Podle tradice byla košťata čarodějnic svazována vrbovým proutím.



## Alzheimerovu chorobu lze „porážet“ i pohybem. Chodte na dlouhé procházky, cvičte jógu, tančete... zkrátka radujte se ze života.

**Tichá epidemie 21. století, která do roku 2050 ovlivní podle odhadů odborníků zdraví téměř půl milionů lidí v Česku. To jsou prognózy kolem jednoho z největších zdravotních strašáků posledních let. Je přitom spousta preventivních možností, jak se Alzheimerově chorobě vyhnout, nebo ji alespoň oddálit či zpomalit její průběh. S nadcházejícím jarem se seniorům otevře celá škála možností, jak tomu aktivně pomoci. Jednou z nich jsou kromě přísunu vitamínů a zdravé stravy i pohybové aktivity – uvnitř i v přírodě. A také něco tak zdánlivě obyčejného, jako je třeba tanec...**

Slyšeli jste už o nordic-walkingových holích, pomoci nichž zvládnete dlouhé procházky v přírodě i ve městě? Těšíte se už na to, až začnete do čerstvě zrytých záhonů sypat semínka mrkve či sázet cibulku? Nemůžete se dočkat, až se s přáteli vydáte na pěší túru na nějaký blízký hrad či zámek, až si opečete svůj první letošní buřt na ohni a vydáte se do lesa na jarní borovicové výhonky na skvělý léčivý sirup s vůní jehličí? Až si vylustíte křížovku na lavičce ve stínu lípy před vaší chalupou? A kdy jste si třeba naposledy „obyčejně“ zatančili?

V dnešní Poradně Vám přiblížím, jak skvělé účinky má tanec jako takový na lidské zdraví a jak krásně se s tímto terapeutickým prostředkem pracuje třeba při netradičních aktivizacích lidí s Alzheimerovou chorobou i seniorů. Svě o tom totiž ví právě v olomoucké pobožce Anavity, která se na komplexní, 24 hodinovou péči o klienty s demencemi ve všech stádiích přímo specializuje. Pohyb s prvky terapeutického tance k aktivizacím svých klientů pravidelně a s velkým úspěchem zařazuje pod vedením lektorky a vedoucí aktivit Mgr. Reginy Valentíkové do volnočasového

programu svých klientů. Měli jste vidět tu obrovskou radost v očích senierek s věkovým průměrem osmdesát let, které společně s jejím aktivizačním týmem týdny nacvičovaly asi čtyřminutový americký tanec, který pak s obrovským aplausem předvedly publiku na prvním plese Anavity.

Při tanci se totiž procvičuje zcela cíleně koordinace pohybů, paměť i jednotlivé partie těla. Tohle o jeho prospěchu pro celkovou pohodu seniorů říká ona skvělá vedoucí aktivizací klientů v olomoucké pobožce Anavity:

"Tanec jako takový zlepšuje koordinaci celého těla, procvičuje se díky němu pravá a levá hemisféra i správné dýchání, dochází ke zlepšení celkového držení těla, učí se spolupráci ve skupině. V neposlední řadě se pak při tanci vyplavují hormony radosti endorfiny a enkefaliny, díky nimž dochází ke zlepšení psychického stavu klientů," vyjmenovala pozitivní účinky na lidský organismus Valentíková. Samozřejmě se vše děje s přihlédnutím k seniorskému věku klientů. Tanec a pohyb vůbec sice nedokáže zastavit proces stárnutí, může ale snížit riziko úrazů, zabránit poklesu svalové síly a vytrvalosti, preventivně působí při metabolických či kardiovaskulárních onemocněních. Pomáhá udržovat soběstačnost, posiluje sociální kontakty – a to i u lidí se středními či pokročilými stádii demence. Zkrátka umí zlepšit náladu, kondici i kvalitu zdraví a života. Ostatně, proč by dobře trénovaný šedesátník nemohl mít lepší kondici než netrénovaný třicátník? Protančete se tedy stářím. Život má být přece hlavně o radosti a vůbec nezáleží na tom, jestli je vám třicet nebo osmdesát let...

*Pavla Hýblová*

*S využitím zdroje: Zita Senková, Léčba tancem.*

žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele. Nedědí-li některý ze sourozenců zůstavitele, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti. To znamená, že ve Vašem případě (pokud by teta již také nežila) by se dědictví rozdělilo na dvě části. Jednu polovinu byste si rozdělili na pět dílů, ta by připadla mezi děti Vašeho otce a druhá polovina by se rozdělila na dvě části a připadla by dětem tety.

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.

## Právní poradna

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

*Dobrý den, v databázi obyvatel mě našli jako dědičku po strýci. Z prvního manželství jsme dvě sestry a z druhého manželství jsou 3 děti. Celkem měl otec pět dětí. Teta je sestra mého otce, strýc byl jejich bratr. Moje teta má dvě dcery. Tudíž celkem 7 dědiců. Mě by zajímalo, jestli budeme dědit všichni stejným dílem. Neteře a synovci po zemřelém strýci. Děkuji za Vaši odpověď. M.Z.*

Dobrý den, pokud jde o dědění neteří a synovců, jde o dědění v tzv. třetí třídě dědiců. To znamená, že nedědí-li manžel zůstavitele ani žádný z jeho rodičů, dědí ve třetí třídě stejným dílem zůstaviteli sourozenci a ti, kteří

## Jedeme v tom společně

Projektu s názvem Jedeme v tom společně, do kterého se zapojila řada domovů pro seniory v celém Česku a jejich klientů, se zúčastnili také klienti z Domova pro seniory v Červeně. Pomyslná trasa závodu vedla z Pradědu do Prahy. Vzdálenost 393 kilometrů začali senioři na rotopedech šlapat 1. března. Dvanáctičlenné družstvo z Červenky do cíle dorazilo 14. března. I přesto penzistě v jízdě na rotopedech pokračovali i dále. (red)



## Zahrádkářův rok

### Duben na zahradě

Duben je charakteristický kvetením cibulovin, mezi které patří zejména tulipány, narcisy a hyacinty. Vedle nich začínají na zahradách kvést dvouletky (macešky a sedmikrásky) a trvalky (koniklec, tařice, kamzičník nebo plicník). Z okrasných dřevin, které se v tomto období bohatě olistují, kvete zlatice (zlatý déšť), magnolie (šácholan soulangeův) nebo sakura (třešeň pilovitá).

Nastává vhodná doba k prvnímu sečení trávníku, případná holá místa dosejeme. Posekanou trávu lze použít jako příkrývku k čerstvě vysazeným trvalkám, růžím a okrasným dřevinám. Udrží totiž dostatek vlhkosti v půdě. Trávník provzdůšníme speciálními hráběmi nebo provzdušňovačem (vertikutátorem), aby získal přístup k potřebným živinám. Duben je vhodným měsícem pro založení zcela nového trávníku.

Věnujeme se stříhání okrasných dřevin a růží. Mnohokvěté růže sestříháme na 7 oček, velkokvěté na 3 očka a popínavým odstraníme pouze vrcholové výhony. Odumřelé výhony zcela odstraníme. Nově vysazené růže radikálně zkrátíme a dbáme o to, aby měly dostatek vlhkosti. V tomto období si musíme u růží dát pozor na napadení pilatkami. Pokud k němu dojde pouze v menší míře, stačí odstranit poškozené listy, jinak musíme použít postřik.

Ovocné stromy i keře s drobným ovocem chemicky ošetřujeme proti přezimujícím škůdcům a nastupujícím chorobám. Měli bychom také upravit tvar koruny jaderovin a peckovin. Koruny stromů bychom měli udržovat v pohárkovitém tvaru, který jim zajišťuje dostatek světla a umožňuje snadnou sklizeň. Toto období je velmi vhodné k roubování spícími zimními rouby. Půdu kolem keřů s drobným ovocem (například angrešt či rybíz), bychom měli prokypřováním uchránit před plevely. Půdu pod ovocnými stromy bychom měli udržovat

nezatrávněnou, avšak nezkeypřenou. Kolem kmenů vyhloubíme půdu do tvaru mísy, abychom tím stromům poskytli dostatek vláhy.

Čím dříve začneme vysévat a vysazovat zeleninu, tím více sklizní můžeme mít - dokonce až čtyři. Předpěstované sazenice některých odrůd celeru přesazujeme do záhonů, jiné teprve vyséváme. Dále vyséváme ředkvičky, pažitku, klasický a cukrový hrách, kopr, okurky, tuřínky a salátovou řepu. Proti nočnímu chladu je můžeme chránit netkanou textilíí. Koncem měsíce přesazujeme zakořeněné sazenice brambor do asi 10 cm hlubokých rýh obohacených kvalitním kompostem.

*čerpáno z [www.zahrada.cz](http://www.zahrada.cz)*



## Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje 2016

Stadion TJ Lokomotiva Olomouc bude 10. června hostit Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje, které pořádá Krajská rada seniorů Olomouckého kraje (KRS OK) s podporou olomouckého hejtmána. Jednotlivá družstva klubů, spolků nebo obcí se utkají ve víceboji smíšených seniorských družstev. Přihlášky do klání se musí podávat dle pokynů KRS OK.

### Podmínky účasti jsou tyto:

- Soutěže se mohou účastnit seniorky/senioři 55+ , družstvo musí mít 5 členů, z toho minimálně 2 ženy, označení družstva nebo dresů je na vlastním uvážení soutěžících.
- Vyplněný jmenný seznam soutěžního družstva je třeba zaslat do 25. května 2016 na emailovou adresu: vlad.krusina@seznam.cz , nebo předat v zalepené obálce adresované KRS Olomouckého kraje, Jeremenkova 40/a, 779 11 Olomouc, do schránky na podatelně KÚ.
- Startovné ve výši 300,00 Kč za družstvo bude složeno na účet u FIO banky, č. ú.: 2900931192/2010. Do zprávy pro příjemce uveďte název družstva (klubu) a variabilní symbol: 1062016 (startovné zahrnuje drobné občerstvení)
- Soutěžící jsou si vědomi, že účast v soutěžích je na vlastní nebezpečí. Jejich zdravotní stav odpovídá náročnosti soutěžních disciplín. Každý soutěžící musí mít s sebou doklad totožnosti a kartičku zdravotní pojišťovny, vhodnou sportovní obuv a oděv, ručník.

### Soutěžní disciplíny

1. Štafetový běh družstev na čas
2. Hod granátem na cíl
3. Házení kroužků na trn
4. Tenisová zručnost
5. Běh s kolečkem a břemenem
6. Slalomový běh jednotlivců na čas - koloběžka
7. Hod na koš – ekologická výchova
8. Šipky
9. Hod na cíl – srážení plechovek
10. Hod na basketbalový koš

Rozsah deseti disciplín se bude plnit, pokud bude přihlášeno do 20 družstev. Při větším počtu družstev než 20 se bude závodit pouze v sedmi disciplínách.

### Časový program

- 7 – 8.45 příprava sportovišť, ozvučení stadionu a vybavení INFO centra, instalace stánků s občerstvením
- 8 – 8.50 prezenze soutěžních družstev, převlečení soutěžících
- 9 – 9.15 nástup družstev a zahájení SHS
- 9.20 – 14.30 soutěžení
- 15 – 15.15 nástup družstev a vyhlášení výsledků, předání cen
- 15.30 likvidace sportovišť a vrácení sportovního náčiní

## Přihláška k registraci na Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje - 2016

**Termín: 10. června 2016 (09:00 – 15:00 hod)**

**Místo: Stadion TJ Lokomotiva Olomouc**

Název klubu/obce: \_\_\_\_\_

Název družstva: \_\_\_\_\_

Poř. č.	Funkce	Jméno, příjmení	Rok narození	Poznámka
1	Kapitán			
2	Člen			
3	Člen			
4	Člen			
5	Člen			

kapitán družstva - podpis

## Čtenářské příspěvky

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)

## Znáte nás? Jsme senioři z Olomouce – Lazců

Náš klub je mladý hned ze dvou důvodů. Jednak jsme se začali scházet až v roce 2013, a jednak naši senioři, přes svůj vysoký průměrný věk, jsou mladí svou duší. Rádi se něco nového dozvídají. Přesto jsme senioři, každý jiný. Někdy osamělí, někdy musí páni doktoři pomoci s opožděným tělem.

Zájmy členů jsou mnohostranné a není lehké vždy vyhovět všem. O nápady není nouze. Klub seniorů není přeci jen od toho povídat si u kávičky, nebo jen předkládat vstupenky k proplacení z dotace.

Skoro každý týden spolu něco podnikáme. Za slušného počasí chodíme nebo jezdíme ven (Arboretum Bílá Lhota, Makču Pikču, botanická zahrada PF UP). Velmi se nám líbilo v Brodce ve zvonařské dílně, v Cholině, Sluňákově, Čechách pod Kosířem. Za neslušného, tedy zimního počasí jsme v teple a pořádáme všelijaké přednášky, či povídky. Nejdříve bývaly spíše jen cestopisné a později takové, kdy se člověk více dozví, musí se i zamyslet. Byla u nás např. praneteř G. Frištenského, odborník na zbraně. Již 2x jsme pozvali pana Ing. Trefného, známého bylinkáře.

Moc jsme se nasmáli s paní Jiřinou Stoklasovou, bývalou mistryní v akrobatickém létání. Teď se těšíme na známou spisovatelku s olomouckými kořeny, paní Jaroslavu Pechovou. Měla i krásný pořad v DH – Pozvání na skleničku. Seznam přednášejících se rozrůstal, ale bylo to jen množství lístečků a poznámek – chaos. Někdy jsme k nám zvali jako hosty, členy ostatních klubů seniorů, ale to už jsme se do našeho malého klubu pomalu nevešli. Přišel nápad, dát seznam do slušné formy, pěkně : ke jménu všechny kontakty, názvy přednášek, IČO – je-li, nutná technika pro eventuální promítání, napsat ve wordu a vytisknout. V takové podobě jsme mohli seznam nabídnout všem předsedům ostatních klubů seniorů, spravovaných Magistrátem města Olomouce, aby se kromě svého programu, měli na co těšit. Kdokoliv může navrhnout další možnosti, kterými je možné seznam doplnit, je otevřený. V dubnu nás čeká nevšední akce, beseda pod názvem „Magie letního slunovratu, tajuplná svatojánská noc, léčivé byliny sv. Jana“. Už jsme zvědaví...

Text zaslala RNDr. Eva Sommerová, předsedkyně klubu

## KVD Hranice zahájil sportovní sezonu

V pátek 18. března uspořádal Klub vojenských důchodců Hranice na Novém Klubu již 16. ročník turnaje ve stolním tenise. Do turnaje se přihlásilo celkem 24 hráčů z 6 klubů z Hranic, Lipníka nad Bečvou, Přerova a Velké Bystřice. Turnaj zahájil předseda klubu pan Mirek Suk, kterým popřál všem dobré výsledky, a mohlo se začít. I když průměrný věk startujících byl kolem sedmdesátky, nebylo za stoly poznat, že hrají nějací „dědci“. Je sice pravdou, že ti nejlepší se pomalu vytráčí, ale pořád všichni dokazovali, že na to ještě mají. Soutěž rychle pokračovala, hlavnímu rozhodčímu se pomalu plnily kolonky a nastal čas na odpočinek a posilněnou, což měli na starosti Eva Suková a Honza Ježíšek. Čas ubíhal a bylo tu poslední finálové utkání a vyhlášení konečného pořadí. A jak to letos dopadlo? V soutěži družstev na se prvním místě umístil Klub

seniorů Hranice A, na druhém Klub rehabilitovaných vojenských důchodců Přerov a na třetím Klub seniorů Hranice B. V jednotlivcích zvítězil Jaroslav Zobaník z KS Hranice A, druhý skončil Ladislav Kádě z KS Hranice A, třetí příčka patřila Jiřímu Kuchařovi z KVD Hranice A. Čtvrté místo získal Alois Sohr z KS Hranice A. Ceny předal předseda KVD Hranice pan Mirek Suk, který v závěru poděkoval všem za účast a popřál všem hodně zdraví, abychom se mohli sejít v roce 2017 na 17. ročníku. Tím však sportovní aktivita KVD Hranice nekončí. Před námi jsou přebory v bowlingu, šipkách, pétanque a vyvrcholením je sportovní víceboj - Memoriál Jozefa Sameliaka. Na závěr roku pak připravujeme tradiční Kateřinský turnaj v bowlingu a Mikulášský turnaj v šipkách.

Text a foto zaslal Jan Ježíšek, Hranice



## Svátek žen se slavil v Domě armády

Den, který patří všem ženám, Mezinárodní den žen se 8. března slaví už přes 100 let. Poprvé tomu tak bylo v Americe v r. 1909, kdy chicagské švadleny stávkovaly za práva žen. Středa 8. března 2016 byla sváteční také pro osmdesát seniorek ze Spolku vojenských důchodců v Olomouci. Ve slavnostním sále Domu armády se odpoledne sešly k přátelskému posezení. Mužská část Rady SVD pro ně připravila program, do kterého se zapojily i malé zpěvačky kvartet za doprovodu harmonikáře pana Jursíka a s průvodním slovem pana Mazúra zpestřil program známými písněmi, které si všichni spolu zazpívali. Přípitkem vína si všichni popřáli hlavně pevného zdraví, káva se zákusky a minerálkou byla jen sladkou tečkou. Setkání s dlouholetými spolupracovnicemi bylo pro přítomné velmi příjemné. Zavzpomínaly na vše dobré z dob jejich aktivní činnosti v útvarch československé armády. Taková setkání jsou mnohdy pro některé jedinou možností setkat se s milými lidmi v důchodu. Zpestřením bylo i promítání videa a fotografií z dlouholeté činnosti SVD, ze sportovních zápolení, výletů, zájezdů



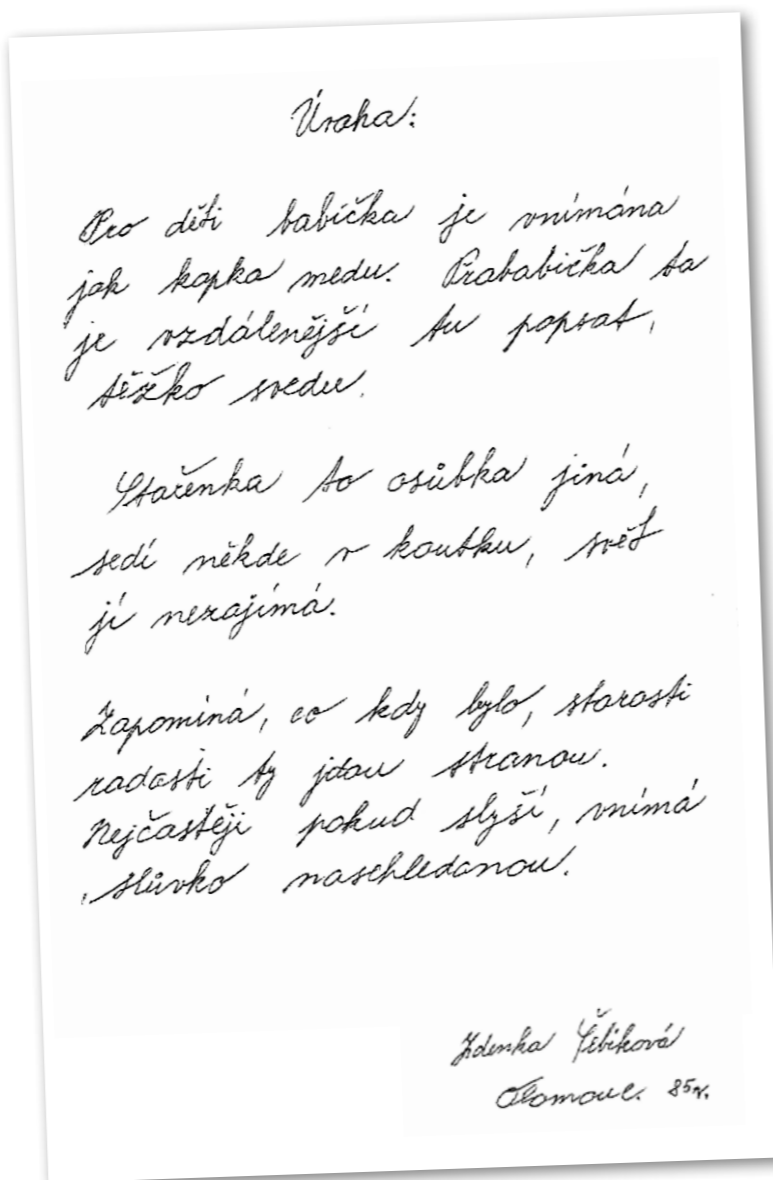
po celé ČR, setkávání se s přáteli z KVV Trenčín. Ženám, které se nemohly pěkně akce zúčastnit, zaslala Rada SVD písemné přání k MDŽ.

Text a foto zaslali Jan a Zdenka Jursíkoví

## Hledáčkem čtenářů



Fotografie z Velikonočního jarmarku v Olomouci zaslal náš věrný příznivec a fotograf Josef Beran z Olomouce.



## Křížovka

Vyluštěte tajenku a získejte věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 18. 4. 2016 na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, Olomouc 779 00, nebo e-mailem na adresu: office@moravskysenior.cz. Do losování budou zařazeny jen ty správné odpovědi, které dorazí do uvedeného termínu. Znění tajenky z minulého čísla: Není hloupých lidí, jen lidí, co málo používají google. Ceny získávají: Lubomír Krezlar ze Znojma, Vlasta Hrozková z Dolan a Jiřina Mertová st. z Rudy nad Moravou. Gratulujeme.

Správné odpovědi na soutěž o knihu Ptactvo Tovačovska byly: 1. Přerov; 2. ledňáček říční, vlha pestrá, břehule říční; 3. V hrтанu mají uloženo zpěvné ústrojí (syrinx) podobně jako všichni zástupci řádu pěvců. Vylosovaným vítězem se stal Vladimír Strnad z Brodku u Přerova. Gratulujeme.

AUTOR: -KAWI-	VÝTUŽNÉ PRKNO	1. ČÁST TAJENKY	HRDINA	ZNAČKA HLINIKU	SEVERO- AMERIČTÍ PŘEZVY- KAVCI	SLOVNÍ POMOCI	SLOVENSKY „JAKÁ“	MUŽOVO	POPĚVEK	ZÁMEŽÍ	2. ČÁST TAJENKY	CITOSLOVCE HLASU KUKAČKY	BARNSKÝ NOVINÁŘ A SPISOVATEL
KOŽNÍ NEMOC						VRANÍK ČÁST ÚST				ZLODĚJ			
RÚZNÁ										ODB. NÁZEV ZLATA SLOVENSKY „TRÁSKA“			
POTŘEBA LUKO- STŘELCE				FORMULACE ÚKOLU ČÁSTI PTA- ČÍCH HRDEL					DÁMSKÝ KLOBOUČEK A SICE				
LATINSKÁ PŘEDLOŽKA (K)			AUTA NATÁČET				SPZ OSTRAVY ZKT. SPORT. KLUBU			BYK (KNIŽNĚ) ČÁSTI HOUBOVÝCH PLODNIC			
ORGANICKÉ KYSLUKATÉ SLOUČENINY						SLOVENSKY „SVĚTLO“					NÁZEV CIZÍHO OBJEKTIVU	PŘÁVA VZNĚST ODPOR	
	DOTAZ NA POČET TUNGUZ					SYMBOL JEZDECKÉ JEDNOTKY							
DOMÁCKY EVA										ČÁST ŠA- CHOVNICE DOMÁCKY ANTONIE			
ČESKÝ SKLADATEL A HUD. OR- GANIZÁTOR										TÍKAVÝ ZVUK			
ZKR. ANGL. ASOCIACE STOLNÍHO TENISU										DOMÁCKY ONDŘEJ			
CITOSLOVCE POVZBUZENÍ			DÁMSKÁ KOŽESINA KOLEM KRKU	STARÉ ZÁJMENO						SÍDLO V KAMERUNU		EDĚM TEKUTINY	
VÁNOČNÍ POKRM										MORAVSKÉ MĚSTO PTÁK PĚVEC			
	ČIN RÁDCE MOHAMEDA				ŘEŠETO	OBYVATELÉ SLOVAN- SKÝCH ÚZEMÍ		CITOSLOVCE POHRDÁNÍ	SPZ KARVINÉ SPZ ÚSTÍ NAD LABEM		RUSKY „TO“ NÁS VÝROBCE KOL		
DRUH PEPŘE				HADÍ CITOSLOVCE ŠUMIVÉ VÍNO		PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ				VSTUPNÍ OTVOR JEMNÝ NÁDECH			
POBÍDKA TAHOUNŮ K CHODU (ŘÍDCE)			TULENÍ KOŽESINA LÉČIVÁ ROSTLINA			KLUKOVSKY 3. ČÁST TAJENKY							
SILÁKOVA								PODSVINČE MÍT SEN			NÁZEV HLÁSKY L	ŘÍMSKÝCH 1001	
POTOMKOVÍ								BRÝLE OBEČ U KOMÁRNA			NÁZEV HLÁSKY M SLOVENSKY „ODE“		
	TU MÁŠ	ANGLICKY „TO“ ŘÍMSKÝCH 49			JMÉNO MANDLOVÉ SPZ KLADNÁ					ŠATNÍ MOTÝLCI ODPOR V KARTÁCH			
ŽÁDNÁ VĚC				OSOBY KONAJÍCÍ NÁBOŽ. OBŘÁDY						POKOLENÍ		POMŮCKY: AMAR, ELOR, ETTA, IŽA, NĚ, NKO, PUR, SVLAK, VEIT	
SPOJKA				VZNÁŠET SE						VYSOKÁ KARTA			

# 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.*