



ZPRAVODAJ

MARIÁNSKÝCH HOR A HULVÁK



ZDARMA DO KAŽDÉ DOMÁCNOSTI • ČÍSLO 127 • ÚNOR 2004

Poděkování

Milí mariánskohorští občané, dovolte mi, abych poděkoval vám všem, kteří jste byli vstřícní ke konání letošní Tříkrálové sbírky. Sedmi skupinkám koledníků jste letos přispěli na činnost Diecézní

charity částkou 28 064,70 korun. Celkem se v Ostravě vykoledovalo 810 902 korun.

Jménem charity děkuji vám všem a přeji mnoho dobrého.

Jiří Ramík, farář



Tříkrálová sbírka

Ve výše uvedeném článku vyjadřuje pan farář Jiří Ramík díky vám všem, kteří jste finanční částkou přispěli na letošní Tříkrálovou sbírku.

Z Charity Ostrava nám napsali, jak bude výtěžek použit. Citujeme:

„Výtěžek této sbírky je určen na výstavbu hospice v ostravském regionu, na rozvoj chráněných dílen (pracovní uplatnění handicapovaných lidí), na zakoupení automobilu pro mobilní hospicovou jednotku, na projekt „První šance“ (ubytování sociálně znevýhodněných mladých lidí) a na volnočasové aktivity osob se zdravotním postižením z Hrabyně.“

Část sbírky je určena na humanitární po-

moc do zahraničí především do zemědělským postiženého Iránu a rozvoj charitativních aktivit realizovaných Sdružením Česká katolická charita a Diecézní charitou ostravsko-opavskou.

Vzhledem k tomu, že finanční příspěvky na Tříkrálovou sbírku 2004 bylo možné poslat i složenkou, celkové vyhodnocení této sbírky bude zveřejněno v následujícím období Sdružením Česká katolická charita, které je hlavním organizátorem sbírky.

Protože díky za pomoc potřebným nikdy není dost, děkujeme ještě jednou všem našim dárcům a koledníkům Tříkrálové sbírky 2004.“

Změna zákona o sociální potřebnosti

Dne 1. 1. 2004 nabyl účinnosti zákon č. 422/2003 Sb., kterým se mění zákon č. 482/1991 Sb., O sociální potřebnosti, ve znění pozdějších předpisů.

Změny se dotýkají § 1, § 3, § 4 a § 7 zákona o sociální potřebnosti a nově je upraveno. Pro okruh občanů, kteří jsou příjemci dávek sociální péče, se zpřísňují podmínky, za kterých lze dávku přiznat nebo nadále poskytovat.

Kromě rozsáhlých úprav § 1, který klade důraz na zvýšení příjmu vlastní prací, na uplatňování zákonných nároků a pohledávek, na prodej nebo využití vlastního majetku, a na odlišné posuzování příjmu občana, který má příjem z podnikání nebo z jiné samostatné výdělečné činnosti, nastaly nejzávažnější změny v § 3. Tento se doplňuje

o větu: „Za sociálně potřebného se též nepovažuje rodič, který neplní povinnosti zákonného zástupce nezaopatřeného dítěte spojené s řádným plněním povinné školní docházky podle zvláštního předpisu, pokud dítě je pro účely sociální potřebnosti společně posuzovanou osobou.“ V této souvislosti považuje správní orgán rozhodující o dávce sociální péče za nezbytné upozornit rodiče, že zákon stanovuje sankci. Pokud dítě bude od 1. 1. 2004 vykazovat ve škole neomluvenou absenci, není splněna podmínka sociální potřebnosti společně posuzovaných osob a dávka sociální péče nenáleží. Jako kontrolu pro zjištění, že rodiče nevěnovali potřebnou pozornost docházce dítěte do školy, budeme požadovat předložení pololetního a závěrečného vysvědčení, které obsahuje mimo jiné

Evropská konference občanů MIRIAD 21

V Evropě jsou města a oblasti, která jsou vystavena vážným průmyslovým rizikům. Ve Francii byla před časem zřízena agenda nazvaná MIRIAD 21, zabývající se tímto problémem. Jedním z cílů projektu MIRIAD 21 je vybudovat společnou vědomostní základnu ohledně udržitelného rozvoje a pracovat na prevenci závažných průmyslových rizik. Za Českou republiku jsou u této organizace zastoupeny Ostrava-Mariánské Hory a Třinec. Mezi aktivity MIRIAD 21 patří i konference občanů z „postížených“ měst.

Městský obvod Mariánské Hory a Hulváky má za úkol vybrat dva občany, kteří by se ve dnech 14. až 16. května 2004 této konference v Paříži zúčastnili.

VÝZVA:

Vážené občane s trvalým bydlištěm v Ostravě-Mariánských Horách, máte něja-

ké vlastní zkušenosti či aktivity dotýkající se prevence průmyslových rizik? Zajímáte se o více informací k této závažné oblasti lidské činnosti?

Radnice spolu s MIRIAD 21 (Major Industrial Risk Integration in Agendas and Development 21) vám nabízí účast na mezinárodní konferenci občanů ve dnech 14. až 16. května 2004 v Paříži.

Účastníci budou sdělovat své zkušenosti jiným občanům dalších evropských měst a podílet se na řešení případných studií k tématu prevence průmyslových rizik. Účast na konferenci bude podpořena z prostředků EU. Pokud máte zájem být zařazen do výběru (2 osoby), zašlete nám své jméno, kontaktní údaje (adresu, telefon, e-mail) a několik motivačních řádků k účasti na této akci. Vše zašlete do konce února 2004 na adresu:

Městský obvod
Ostrava Mariánské Hory a Hulváky
Ing. Jiří Jezerký, místostarosta
Přemyslovců 63
709 00 Ostrava-Mariánské Hory

Výsledky výběru radnice zveřejní.

Základní kritéria pro výběr účastníků

- nesmí být příbuzný „odpovědného činitele“
- musí bydlet v blízkosti továrny, která je nositelem rizika
- musí písemně odpovědět na tuto výzvu
- musí být aktivní v prevenci závažných průmyslových rizik
- nesmí být organizován v žádném ekosdružení
- musí se cítit být dotčen průmyslovým rizikem

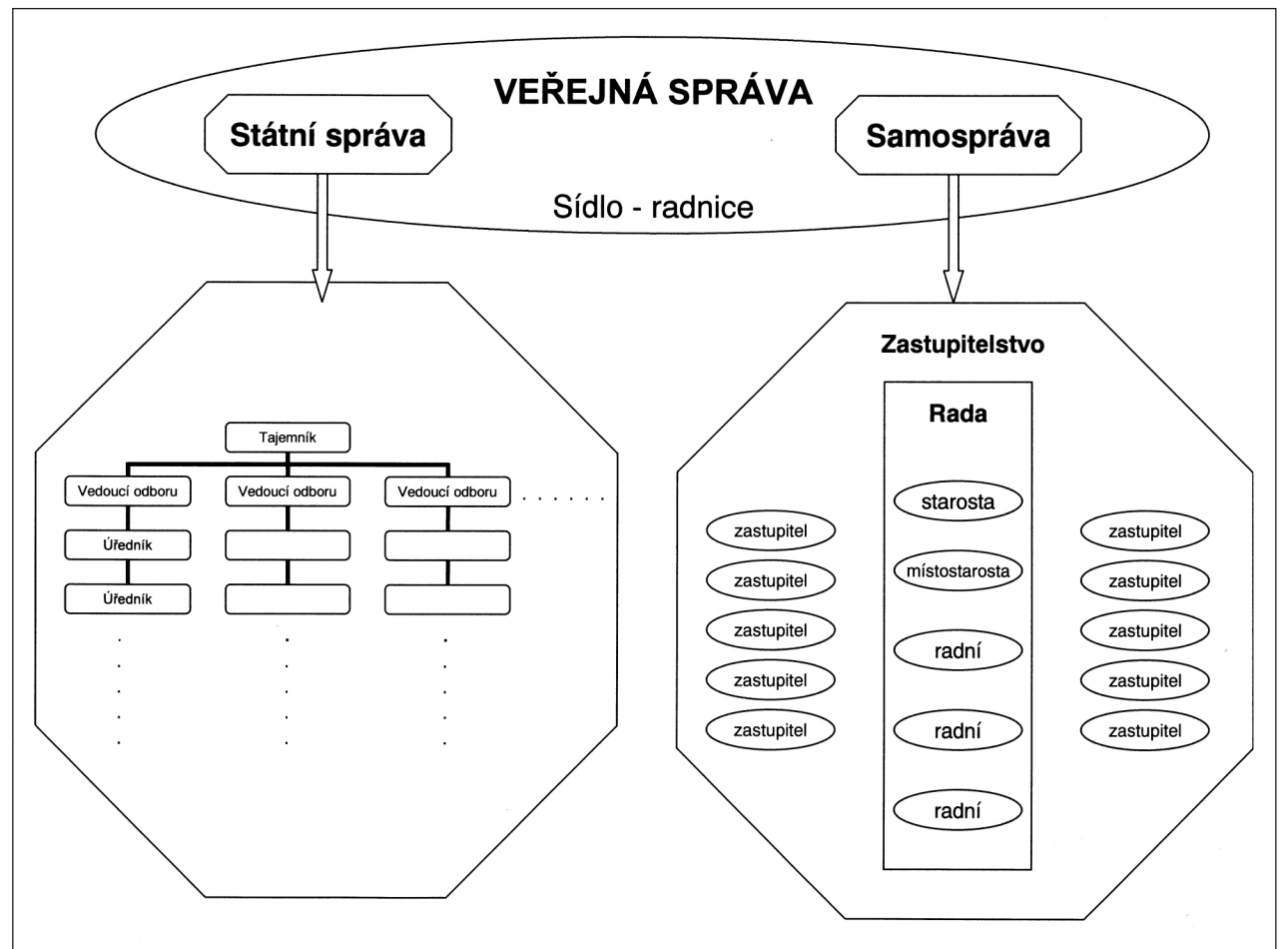
Jiří Jezerký

Veřejná správa v obci (II. část)

Úvodní kapitola mého pojednávání o veřejné správě v minulém Zpravodaji konstatovala, že jeden z rozdílů mezi samosprávou a státní správou (dohromady říkáme veřejná správa) je v tom, že lidé samosprávy - funkcionáři - jsou zvoleni ve volbách a lidé státní správy - úředníci - jsou zaměstnanci úřadu. V našem případě Úřadu městského obvodu statutárního města Ostrava. Budova, ve které úřad sídlí se jmenuje radnice. Svě

kanceláře tam mají uvolnění členové zastupitelstva, tj. starosta a místostarosta. Také tam sídlí tajemník, což je oficiální pojmenování pro „ředitele úřadu“ a ostatní zaměstnanci úřadu. Tajemníka jmenuje samospráva, konkrétně starosta. Do funkce starosta, místostarosta a radních jsou zvoleni ti členové zastupitelstva, kteří na prvním zasedání zastupitelstva po komunálních volbách získají od svých kolegů zastupitelů největší

počet hlasů. Volba starosta, místostarosta, radních je tedy interní - vnitřní - záležitost zastupitelstva. Vidí-li někdo v tomto konstatování nespravedlnost, pak ho mohu ubezpečit, že tzv. přímá volba starosta občany města (o které se občas diskutuje) má daleko více nevýhod než výhod, než se na první pohled zdá. Tuto kapitolu doplňují o názorné grafy, které by měly ozřejmit a objasnit jednotlivé výše uvedené pojmy. (JEZ)



Máme novou kurýrku

Od počátku měsíce února se při doručování písemností z naší radnice můžete setkat se sympatickou tváří naší nové kurýrky.

Jmenuje se Denisa Szyczková a na požádání se vám prokáže služebním průkazem Úřadu městského obvodu Mariánské Hory a Hulváky. (Red.)



Člověk je jediný tvor mezi živočichy, který se umí červenat, a je také jediný, který k tomu má mnoho důvodů. M. TWAIN

(Pokračování na str. 2)



Petr Blahut, David Havlíček, Petr Rybář (členové vítězného týmu)

Knihovna - knihy - čtenář

Rok uplynul jako voda a blíží se opět jaro a s ním Březen - Měsíc internetu a již tradičně poslední čtvrtek v březnu 25. 3. od 9 do 17 hodin pořádáme Den čtenářů.

Knihovna Fifejdy, J. Trnky 10

Na „Internetové hrátky“ zveme děti a mládež v pondělí 8. 3. od 15 do 17 hodin. Zájemci budou zdarma seznámeni s prací na internetu a budou mít možnost navštívit vybrané webové stránky podle svých zájmů.

Na Den čtenářů 25. 3. připravilo dětské oddělení „Pohádkový rychlovlak“ - zábavnou skryvačku na správné sestavení pohádkového vlaku o sladkou odměnu.

V oddělení pro dospělé mohou čtenáři vyzkoušet „Pyramidy štěstí“ - malé losování o ceny, levně si koupit vyřazené knihy, časopisy Burda a knihy edice Harlequin.

V obou odděleních budou také prominuty poplatky za upomínky.

Ve výtvarné dílně ve čtvrtek 18. 3. od 13 do 17 hodin budou tentokrát děti malovat na kameny a vytvářet tak „kouzelné kamínky“.

Během měsíce března se mohou děti v knihovně hlásit na „Noc s Andersenem“, tj.

nocování v knihovně, které se uskuteční 2. dubna. Letos to bude noc ve znamení pohádek s názvem „Chytí si ptáka Ohniváka“.

Knihovna v Mariánských Horách, Daliborova 9

V pondělí 8. 3. a v úterý 9. 3. od 13 do 16 hodin proběhne akce nazvaná „Internetem celým světem“, určená pro čtenáře, kteří zatím neměli možnost seznámit se s internetem.

Ve čtvrtek 11. 3. a v pátek 12. 3. 2004 od 13 - 16 hod. „Vševěd internet“ poradí dětem zdarma, kde hledat informace na referáty do školy.

15. 3. 2004 v 10.00 a odpoledne ve 14.00 hodin v Čítárně U Čerta s knihou přivítáme Evu Dömény, autorku knihy „Slečna Au-pair, aneb jak jsem pečovala o anglické děti“.

Spisovatelka bude vyprávět jak kniha vznikala, vylíčí zážitky a dojmy z jejího pobytu v zahraničí a přečte úryvky z uvedené knihy.

Autorka je rodačkou z Ostravy a tajemnicí časopisu TV Tip Seriál.

Na Den čtenářů 25. 3. 2004 se v dobrodružné hře pro děti od 7 - 15 let „Tajemství knihovnických skřítků“ vydáme za skřítky a jejich záhadami v knihách.

V oddělení pro dospělé čtenáře je v 9.30 hodin připravena beseda „Péče o imobilního člověka“, doplněná prezentací zdravotnických pomůcek a potřeb pořádaná ve spolupráci se specializovanou prodejnou zdravotnických potřeb Atlas. Součástí bude i výstava zdravotnických pomůcek a knih z fondu knihovny.

Odpoledne v 15.30 hodin pokračujeme besedou „Péče o nejmenší“, spojenou s prezentací zdravotních pomůcek pro děti, pořádanou ve spolupráci s Klubem maminek. V průběhu celého dne si můžete prohlédnout výstavu dřevěných hraček.

Pro dospělé čtenáře je ještě připraven kvíz „Kdo ví, odpoví“ s překvapením. Čtenáři, kteří nevrátili knihy včas, mají možnost vrátit knihy bez zaplacení sankčních poplatků.

Pracovnice knihovny Vás zvou na připravené pořady v měsíci internetu a knihy.



Dny otevřených dveří ve školičce

V mateřské škole Zelená 73A v Ostravě-Mariánských Horách je v současné době logopedická třída zabývající se nápravou řeči předškolních dětí.

V této třídě je 10 dětí, kterým se věnují dvě učitelky s odbornou kvalifikací a dlouholetou praxí. Spolupracujeme i s odborníky: klinickým logopedem, foniatrem a psychologem.

Pokud má Vaše dítě jakýkoliv řečový problém, přijďte se poradit nebo kdykoliv mezi nás podívat. **Také Vás zveme na „DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ“ v době zápisu ve dnech 19. - 23. 4. 2004.**

Dle Vašeho zájmu můžeme Vaše dítě ihned, nebo v průběhu školního roku do této speciální třídy i do ostatních běžných tříd umístit.

Naše MŠ nabízí ještě výtvarný a taneční kroužek, hru na flétnu a hudebně dramatický kroužek. Připravujeme i akce se seniory s kulturním vystoupením dětí a spoustu dalších aktivit.

Už od 1. 10. 2003 pořádáme na naší MŠ každé pondělí od 15 - 16 hod. KLUB BATOLAT A MAMINEK, kde si děti v příjemném prostředí za přítomnosti učitelky hrají, cvičí a zpívají a maminky si vyměňují své zkušenosti. Dle požadavku maminek zařazujeme i odborné přednášky na žádaná témata.

Změna zákona o sociální potřebnosti

(Pokračování ze str. 1)

Správní orgán je proto od 1. 1. 2004 při rozhodování o sociální potřebnosti občana povinen zkoumat vlastní aktivní kroky občana k získání zaměstnání. Má se na mysli prokazatelné využití inzercí, využití nabídek na internetu, osobní kontakty se zaměstnavateli, písemná korespondence, telefonáty apod. Uvedené aktivity je občan povinen osvědčit a správní orgán má možnost jejich věrohodnost kontrolovat.

Uplatňováním nové právní úpravy může dojít jak k výrazným změnám v hodnocení nároku na dávku sociální péče, tak ke změnám v jejich výši.

M. Mücková, odbor sociálních věcí

„Ostrava do toho!“ už nejen z Bazalů

Studenti Obchodní akademie Karasova 16 již ví, ostatní ekonomické školy v Ostravě zřejmě tuší a pro zbytek je zde tento článek. A o čem je vlastně řeč? O celostátní soutěži Kapitálový trh v ČR.

Jelikož jsme byli u toho, přinášíme Vám informace z první ruky. Náš úspěch v podobě 1. místa OA Karasova 16 (dále naše škola) by nejspíš musel objektivně zhodnotit někdo jiný, ale myslím, že můžeme prohlásit, že je lepší než jsme čekali. Než kdokoliv čekal. Celá soutěž probíhala ve dvou kolech. První byla elektronická, ve které mohli případní zájemci vyplnit soutěžní dotazník týkající se obchodování s cennými papíry, spekulací, burzy apod. Z naší školy se zúčastnilo 5 studentů s pocitem, že si aspoň vyzkoušeli své znalosti. Jaké bylo naše překvapení, když jsme obdrželi písemně informaci o tom, že jsme se umístili mezi čtyřmi nejlepšími školami v ČR. Jelikož ale mohli jet do Prahy, a reprezentovat naši školu, pouze tři studenti, museli někteří ze zúčastněných studentů zůstat doma a pomoci škole jen co by psychická podpora. Vybrat nejlepší reprezentanty ale nebylo vůbec jednoduché, což by jistě vedoucí této soutěže na naší škole Ing. Eva Kazdová a Ing. Ellen Janalíková jistě potvrdila. Finální tým byl nakonec vybrán ve složení Petr Blahut, David Havlíček a Petr Rybář. V čele celého týmu stála a občas se i posadila (to před našimi znalostmi!) Ing. Eva Kazdová.

Po několika málo dnech příprav jsme se nakonec vydali ve čtvrtek 4. prosince 2003 do naší stovčaté matičky Prahy. Jelikož ale druhé (celostátní) kolo začínalo v budově Komise pro cenné papíry už v 9 hodin ráno, museli jsme vyrazit už kolem 4:00 svinovského času. Mírně rozespalí, naplň ještě slepi jsme tedy nasedli do vozíčka Českých drah směr vítězství. Cesta vlakem ubíhala na ČD celkem svižně a se zpozděním pouze 10 minut jsme tak byli mile překvapeni. Jakmile jsme se dostali z nádraží na sluneční světlo, ten den poprvé, vydali jsme se hledat Washingtonovu ulici, kde měla Komise pro cenné papíry sídlit. Nakonec jsme se dobrali k nejosvědčenější metodě „Když všechno selže, podívej se do mapy“. Od nádraží to bylo asi pět minut pěšky. Naše očekávání supermoderní stavby ale předčilo zjištění, že zmíněná budova tu už stojí hodně dlouho a dala by se klidně zařadit do historické části Prahy (stavitelský styl radši nebudeme odhadovat). Hned po vstupu si nás zapsali a opatřili nás magnetickými kartami, načež jsme prošli detektorem kovů. Někteří prošli napoprvé, někteří si to museli holt párkrát zopakovat, vždy lehčí o něco ze svého kovového majetku. Inu, někdo umí nože schovat líp, někdo hůř.

Vydrápali jsme se do x-tého patra budovy za doprovodu slečny, která se na nás dívala trochu podezřele, když nás předtím viděla spakovat hromadu letáků v předšálí. Bůhví, jestli jsme neměli jako jediní doprovod ... Znavení z této cesty jsme tedy vstoupili do vcelku malé místnůstky, kde jsme měli strávit několik přístích minut. První, co jsme hledali, byli počítače s nainstalovaným fiktivním brookerem, ale viděli jsme pouze dlouhý ovalný stůl s nějakou hrou, kterou tu nejspíš zapoměli děti zaměstnanců. Zdešeni, že všichni si sebou asi dovezli notebooky se všemi těmi technickými libůstkami, jsme se chtěli tedy chtěli zase otočit. Byli jsme ale přesvědčeni, že jsme zde správně, a ta hra na stole, bude centrem naší pozornosti skoro po celý den. Proč ne, sranda musí být!

Po krátké prezentaci slečny z Komise pro cenné papíry si nás vzal na starost průvodce hrou a pojídač kobližek, Karel Kořený. Jeho průvodní slovo bylo krátké, ale výstižné. Do myslí nám pronikl hned první větou o svém snu stát se bohatým, načež jsme všichni pokývali hlavou. Následovala krátká příprava do hry, ve které jsme se dověděli informace o tom, jak hrát, a že mít dítě nemusí být vždy to nejhezčí na světě...)

Hra byla založena na principu hry Monopoly s více realistickými prvky. Hra Kapitálový trh tedy byla více založena na logickém

uvažování, využití základních ekonomických znalostí a těžkém vydělávání peněz. Ve hře jsme se mohli setkat s náhodnými událostmi, jako rozvinnost manželky při nákupu, hlavně kočichy nás vždycky potěšili. Nebudeme rozebírat podrobná pravidla, protože nás něco trochu zarytí ekonomové. Pro zjednodušení to tedy probíhalo formou „Kup-prodej“. Kupovali se podílové listy, byty, garsonky, lodě, auta, jen děti jste si museli dělat sami hodem kostkou. „Blbá kostka!“ zařvali jste poté, když Vám přidělila dvojcíčka a Vaše roční výdaje se tak zvýšily o 60 000 Kč.

Počátek hry probíhal v duchu otukávání a sondování soupeřů. Jedno kolo trvalo rok, v pozdější fázi dva roky, měli jsme tedy do 60ky dost času vydělat těžké prachy nebo zbankrotovat. Jelikož jsme byli v úloze finančních poradců, moc by nám to tedy nevadilo. Klientů se najde vždycky dost; Atmosféra hry byla příjemná, průvodce hry zpestřoval svými vtipnými postřehy, které přerušovaly pouze pauzy na kobližky, průběh celého herního dne. Na naše netečné otázky odpovídal vždy fundovaně a lživě. V průběhu hry jsme byli obětmi jeho nenápadných chytáček, například formou termínovaných vkladů u ukrajinské banky (která posléze zbankrotovala) či absolutně neziskovým stavebním spořením. Co si budem nalhávat, i mistr tesař se někdy utne, takže



jsem mu taky párkrát skočili na špek (nebo na kobližek?).

Po několika hodinách usilovného zhodnocování majetku našich klientů jsme byli informováni, že se 60ti letými klienty už inu ránu a hra byla ukončena. Nastalo vyhodnocování výsledků, se kterými měl pan Kořený nejednu vrásku na čele. K rozhodování mezi nejlepšími školami využil všech dostupných hlasů poradních. Po dlouhém čekání a po rozhovoru několika soutěžících i organizátorů pro horlavou Prahu 2, když jsme již byli napjatí jak akciový trh před černým pátkem, vešel do místnosti nejmladší člen prezidia Komise pro cenné papíry a začal rozdávát nadílku. Nejdříve ohodnotil všechny účastníky v krátkém proslovu, ve kterém poděkoval za špičkovou účast všech soutěžících. Po gratulování účastníkům na 2. až 4. místě, jsme již tedy (i my z obchodky) věděli, že budeme ti poslední, komu potřeše rukou. Dostali jsme nádherné ceny - kožené složky na dokumenty, dárkové balení psacích potřeb celé ve dřevě a další menší drobnosti. Po vyhlášení výsledků si nás zatáhla na chodbu redaktorka Prahy 2 a udělala s námi krátký rozhovor. Následovalo vítězné foto a pak už hurá k oblíbenému detektoru kovu.

Jelikož byli tři a jeli jsme v šest (a studenti z obchodky si tedy spočítali že jedou za tři hodiny), tak jsme vyzvali konkurenci v podobě tří studentek OA Velké Meziříčí k návštěvě nejbližší, ale zároveň pro ostraváky nejvýhodnější, hospody. Zde jsme strávili příjemné tři hodiny u jídla a piva a po nutné výměně telefonních čísel jsme se odebrali všichni do svých domovů. My to měli o kousek dál, a tak jsme mohli pokračovat v oslavě v jídelním vozu. Leč sekt neměli a ani naše předložené občanské průkazy je v tomto tvrzení nezlomilo, museli jsme se spokojit s posledními 4mi panáky bechera v celém vlaku a nápoji, kterým ostatní velkoryse říkali pivo.

Pokud jste tento sebeckývlný článek dočetli až sem, děkujeme. Co říci na závěr? Snad jen, že děkujeme za možnost účastnit se této zajímavé soutěže a doufáme, že náš úspěch bude inspirací i pro ostatní ostravské studenty, abychom nemuseli chodit fandi jen Baníky.

Kdykoliv jsem odolal pokušení, bylo mi krásně, ale kdykoliv jsem mu podlehl, bylo to krásnější.

HEINE

NOVÁ AKROPOLIS,

kulturní asociace, 28. října 270, Ostrava-Mariánské Hory, www.akropolis.cz

Info. tel.: 596 134 980 (17.00 - 21.00), mobil: 777 888 656

Pořádá akce:

Středa, 3. března v 19 hodin UČENÍ O ŽIVOTĚ A SMRTI Přednáška

Pojetí reinkarnace u různých kultur

Cesta duše po smrti

Evoluce a hledání dokonalosti

Přednáší: Antonín Vinkler

Místo konání: Nová Akropolis, 28. října 270, Ostrava-Mariánské Hory

Vstupné: 35 Kč

Středa, 17. března v 19 hodin UČENÍ O ŽIVOTĚ A SMRTI Filosofická kavárna - zamyšlení s posezením u kávy a čaje

Osobnost C. G. Junga

Filosofické stránky jungovské psychologie

Cesta individua

Přednáší: Mgr. Ivana Hurytová

Místo konání: Nová Akropolis, 28. října 270, Ostrava-Mariánské Hory

Vstupné: 60 Kč včetně občerstvení

Pondělí, 22. března ve 20 hodin DOBRODRUŽSTVÍ FILOSOFIE

Prezentace kurzu srovnávací filosofie Východu a Západu

Cyklus obsahuje 15 přednášek, které budou probíhat jednou týdně.

Cena celého cyklu: 700 Kč

Přednáší: Jana Kučerová

Místo konání: Nová Akropolis, 28. října 270, Ostrava-Mariánské Hory

Na prezentaci je vstup volný

Denně 17 - 21 hodin DOTEKY VĚČNÉ KRÁSY

Prodejní výstava archeologických reprodukcí

Egypt, Řecko, Řím, Mexiko, Indie, České země

Místo konání: Nová Akropolis, 28. října 270, Ostrava

Antonín Vinkler,
vedoucí filiálky Ostrava



Veselý karneval



jsme prožili na naší Křesťanské mateřské škole jedno únorové odpoledne. Na tento den už děti netrpělivě čekaly. Den, kdy se převléknou za čaroděje, princezny, víly a jiné masky byl tady. Karnevalový rej začal a s ním také hodně dobré nálady, tance a soutěží. Dobře se bavily nejen děti, ale také jejich rodiče a rodinní příslušníci. Nechyběla ani tombola, kterou sponzorovali rodiče našich dětí. Aby byl karneval úplný, nechybělo ani malé občerstvení o které se postaraly paní kuchařky a uklízečky. Věříme, že si všichni odnesli spoustu nepomenutelných zážitků. Odměnou všem zaměstnancům školy za vynaložené úsilí byla radost a úsměv našich dětí.

E. Juríková, učitelka

**Koordináční centrum organizací seniorů a zdravotně postižených
Na Jízdárně 18, 702 00 Ostrava, tel.: 596 634 699**

Pozvánka na setkání seniorů a zdravotně postižených se zástupkyní hejtmana moravskoslezského kraje PHDr. Jaroslavou Wenigerovou

Setkání se uskuteční ve čtvrtek dne 18. března 2004 v 15.00 hodin v klubu AT-LANTIK na ulici Čs. legií č. 7 v Ostravě.

Účastníci budou seznámeni s tělovýchovnou problematikou rozvojového programu kraje ve vztahu k seniorům a zdravotně postiženým včetně údajů o možnostech aktivního provozování sportovní činnosti, třeba jen rekreací.

Jako host vystoupí předseda TJ Baník Ostrava OKD Jan Hejna. Účastníky seznámí s aktivitami pro seniory v této jedné z nejvýznamnějších tělovýchovných organizací

v rámci republiky. Potom bude následovat neformální beseda s odpověďmi na dotazy účastníků.

Vzhledem k tomu, že sport a tělovýchovná prospívá v přiměřené míře i dříve narozeným, věříme že využijete nabízené příležitosti, zúčastníte se v hojné počtu a připravíte si vlastní dotazy.

Miroslav Týr: **Ve zdravém těle, zdravý duch.**

Za organizátory srdečně zve: Rada Koordináčního centra seniorů a zdravotně postižených v Ostravě

JSME TADY - HLÁSÍME ZNOVUOTEVŘENÍ:

Občanské sdružení GINGO - OSADA ORLŮ

Ano a jsme u Vás. V Mariánských Horách zahájilo svou činnost neziskové občanské sdružení dětí a mládeže GINGO, které bylo založeno dobrodružným oddílem Osadou Orlů, jež dlouhodobě pracuje již řadu let. Osada Orlů byla založena v roce 1985 a svou činnost zahájila ve středních Čechách, v roce 1995 přenesla své sídlo na Ostravsko, kde funguje v rámci svého neziskového občanského sdružení dětí a mládeže GINGO. Svou bohatou aktivitu přenesla do obvodu Mariánské Hory-Hulváky a tak děti mají po celý rok možnost zapojit se do činnosti, které sdružení GINGO nabízí.

Činnost Osady Orlů zahrnuje široké spektrum aktivit, které jsou zaměřeny na aktivní trávení volného času dětí a mládeže. Malým Orlíkům a Orličím je vše vštěpováno formou her, soutěží, poznávacích výprav a výletů do přírody. Zálesáctví, táboření, tramping, vytváření vlastních výrobků a pobyt ve volné přírodě patří mezi hlavní nejoblíbenější aktivity. Cílem sdružení je co nejvíce zlepšit a rozvinout fungování již dobře zaběhnutého oddílu Osady Orlů a postupně dále rozšiřovat své aktivity určené dětem a mládeži. Úkolem sdružení je motivovat ještě větší počet dětí a mládeže v ob-

vodě, kde žádná jiná taková organizace či oddíl takového zaměření nesídlí. Děti se scházejí ve své klubovně na ul. U koupaliště 1, Ostava-Hulváky, o víkendech podnikají výpravy za poznáním. Osada Orlů pořádá několikadenní výpravy organizované v termínech školního volna a prázdnin, letní tábory, příměstské tábory a jednorázové akce pro školy (vždy pod dohledem školených pracovníků). Během schůzek se děti mimo jiné mohou věnovat činnostem v následujících klubech: „Speleoklub“ - malí jeskyňáři a horolezci, PC klub, klub modelové a virtuální železnice, keramice aj.

Zvláštní a velké poděkování patří zejména paní starostce ing. arch. Lianě Janáčkové za obrovskou pomoc, podporu, nadšení a přízeň, bez které by sdružení GINGO v tomto obvodu nemohlo pracovat.

Určitě se přijďte na nás podívat, bližší informace na tel. číslech: jsme tu pro vás, děti: 603 760 322, 603 705 112, 603 545 398, 603 978 558.

Zdraví GINGO - Osada Orlů, Orlice a Orlíci

Plánované akce Občanského sdružení GINGO „Osada Orlů“

Jarní táboření ode dne 23. 2. - 27. 2. 2004
Letní tábor s koňmi na Slavičíně
Letní stanový tábor

Bližší informace budou otištěny v následujícím Zpravodaji, v případě zájmu nás kontaktujte na tel. č. 603 705 112, 603 545 398, 603 760 322, 603 978 558.

Dnes na téma: CELOZRNNÉ VÝROBKY

Jsou to obilné výrobky, ve kterých díky šetrnému zpracování zůstává zachován obsah vitamínů a minerálů. Název pochází od jména řecké bohyně Ceres, na jejíž počest se konávaly hry zvané cereálie.

Obiloviny jsou rozhodujícím zdrojem energie a vlákniny pro lidský organizmus. Kromě sacharidů obsahují také bílkoviny, vitamíny fady B a vitamín E. Vlákna a minerální látky se nacházejí především v obalové vrstvě obilného zrna. Při zpracování (mletí na bílou mouku, ze které se peče bílé pečivo), se bohužel, tyto obalové vrstvy odstraňují. Při výrobě celozrnného pečiva se však obsah celého obilného zrna zachovává! Zde je však zapotřebí zdůraznit, že ne všechny výrobky, které jsou nazývány celozrnnými takové jsou.

Proč začít?

V dnešním shonu a stresu je opravdu namístě zamyslet se nejen nad tím, kolik času strávíme v přírodě, při relaxaci či sportem, ale také nad tím, co jíme a čím zásobujeme náš organizmus. Srdeční choroby, rakovina... To jsou jen ty nejzávažnější důsledky našeho nedobrého zacházení se sebou samými. Když se každý den sprchujeme, koupeme a umýváme, ani si neuvědomujeme, jak

málo či lépe řečeno vůbec nečistíme svoje tělo zevnitř. Nedopřejeme mu dostatek vlákniny, která se stará o přirozené čištění trávicího traktu, ani dostatek vody, která nečistoty z těla vyplavuje.

Varovné signály pak přicházejí v podobě poruch trávení, bolesti žaludku, hlavy, nedostatku životní energie a to vše je pak začátkem pro mnohdy smutný konec.

Okénko zdravé výživy

Co je vláknina?

Jedná se vlastně o zbytky těl rostlinných buněk, které se při trávení nerozkládají a tím, že procházejí střevním traktem v nezměněné formě, doslova „vymetou“ vše, co se tam za léta nahromadilo. Odborníky doporučovaná denní dávka vlákniny je 20 - 35 gramů (minimálně!).

MUDr. Alexandra Benazir Way

Pohanková krupice a její použití

Především je důležité zdůraznit, že se jedná o bezlepkovou potravinu a stejně jako pohanku ji dále nevaříme.



Zahuštění náplní do těst - třeba povidlová, špenátová, zeleninová místo strouhanky.

Místo těstovin - dáváme až do **hotových** polévek a už nevaříme (zahuštění polévky).

Krupicové noky - krupici pšeničnou nahradíme pohankovou.

Do nádivek - plníme kuřata, krůty, masa. Například velikonoční kopřivová, s jarními bylinkami, masová apod.

Všude tam, kde používáme pšeničnou krupici nebo strouhanku - sekaná, karbenátiky (masové i zeleninové), bramborové knedlíky.

Pekařství čtyřlístek doporučuje:

Pohanková krupice nejen pro děti

Pohankovou krupici zašleháme do jemně osoleného převařeného mléka a necháme odstát. Vzhledem k tomu, že pohanka má specifickou chuť, na kterou většina z nás není zvyklá, je možno ji vylepšit:

Na sladko:

- jemně dochutíme skořicí (pokud jste zvyklí můžete použít i kakao, ale raději méně),

- přelijeme ovocným pyré - syrové ovoce rozmixujeme a případně dosladíme (medem nebo cukrem, pokud možno třtinovým). Nebo můžeme použít sušené ovoce, které zalijeme vařící vodou a hodinu necháme namočené a rozmixujeme.

Na slano:

- se zeleninou - čerstvou zeleninu (můžeme i připravit na páře) rozmixujeme, popřípadě jemně dochutíme bylinkami (pokud připravujete pro děti, pak vhodně volte bylinky, které mohou i děti). Do zeleninové náplně můžete přidat i jablčka, které trochu zjemní chuť zeleniny.

Příště na téma: jáhly

Jak to dělám já

Komunikuji i s pohankou. Nasypu si ji do jogurtových nebo tvarohových krémů, zamíchám a nechám chvíli odstát. Pak baštím s pocitem, že něco dělám pro své zdraví, to je konzumuji vlákniny bez tepelného znehodnocení. Dobrou chuť. (JEZ)

Dům dětí a mládeže, Ostrava-Mariánské Hory vyhlašuje pátrací akci - OTEVŘENÉ OČI

1. EVIDENCE HNÍZD ČÁPA BÍLÉHO NA ÚZEMÍ MĚSTA OSTRAVY



V letošním roce probíhá rozsáhlé mezinárodní sčítání čápa bílého na území celé Evropy. V České republice probíhá sčítání čápů každoročně od roku 1984 a tak probíhá průběžně vyhodnocování zda čápů ubývá nebo naopak, že se jejich počet zvyšuje.

Abychom zjistili co nejvíce hnízd, obrácíme se na žáky a studenty ostravských škol o pomoc při sčítání hnízd nejen na území města Ostravy, ale pokud víte o hnízdech v místech, kde často jezdíte, například na chatu i tyto údaje budou velmi užitečné.

2. PAMÁTNÉ STROMY

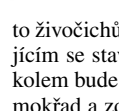
Podle § 46, odst. 1, zákona č. 114/1992 Sb. o ochraně přírody a krajiny je možno mimořádně významné stromy, jejich skupiny a stromořadí vyhlásit rozhodnutím orgánu ochrany přírody pověřené obecní úřady za **památné stromy**.

Za památné stromy, jejich skupiny nebo stromořadí je možno prohlásit dřeviny **vyčníkající svým vzrůstem**, věkem, významné krajinné dominanty, zvláště cenné introdukované dřeviny a v neposlední řadě dřeviny historicky cenné, které jsou památníky historie, připomínající historické události nebo se k nim vážou různé pověsti a báje. Na vás je, abyste se podívali kolem sebe, zda ve vašem okolí neroste strom, který má alespoň 300 cm v obvodu (měřeno ve výšce 130 cm

nad zemí). Takový strom by pak splňoval požadavky, aby rozšířil počet památných stromů na území města Ostravy, kde je zatím registrováno 29 památných stromů.

3. INVENTARIZACE MOKŘADŮ A JEJICH OBYVATEL NA ÚZEMÍ MĚSTA OSTRAVY

Mokřady jsou velmi významné ekosystémy, které jsou domovem obojživelníků, živočichů, kteří jsou v dnešní době velmi ohroženi lidskou činností. Na druhé straně přítomnost těchto



živočichů ve vašem okolí svědčí o zlepšujícím se stavu životního prostředí. Vaším úkolem bude vypátrat v okolí vašeho bydliště mokřad a zde pozorovat jejich obyvatele.

Pokud budete mít zájem zúčastnit se této pátrací akce, ozvěte se na adresu: RNDr. Jan Mayer, Dům dětí a mládeže, Korunní 49, 709 12 Ostrava-Mariánské Hory nebo na E-mail ddm-zr.marhory@seznam.cz do konce února. V průběhu měsíce března a dubna budou uspořádány setkání odborníků se zájemci a na těch se dozvíte všechny podrobnosti k jednotlivým pátracím akcím.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Jméno a příjmení: datum narození:

Škola:

Adresa bydliště:

..... tel.:

Mám zájem se zúčastnit setkání k*

1. EVIDENCE HNÍZD ČÁPA BÍLÉHO NA ÚZEMÍ MĚSTA OSTRAVY
2. PAMÁTNÉ STROMY
3. INVENTARIZACE MOKŘADŮ A JEJICH OBYVATEL NA ÚZEMÍ MĚSTA OSTRAVY

*zakroužkujte účast na jednotlivých akcích

Rozdávat rady je zbytečné. Moudrý si poradí sám a hlupák stejně neposlechne.

M. TWAIN

Bezpráví se často dopouští také ten, kdo něco nedělá, nikoli jen ten, kdo něco dělá.

MARCUS AURELIUS

