

Zkušenost s NW pana Zdeňka z Kroměříže, o níž se s Mgr. Ivo Šenkem podělil prostřednictvím e-mailu:

Nesnáším reklamy! Ale tento příspěvek reklamou není. Je osobní zkušeností, která během posledního půl roku silně ovlivnila můj život. Musím to napsat, dlužím to „osudu“.

Nikdy jsem se nepovažoval za sportovce. Ve své váhové kategorii 100+ bych o tom stejně nikoho nepřesvědčil. I přes to žiju aktivněji a bouřlivěji než většina „sportovců“. Život se mi dávno přehoupal přes čtyřicetku a já se stále smál doktorům, kterým nešlo dohromady mé pevné zdraví s hmotností. Zlom nastal na podzim 2012. Jeden víkend jsem se fyzicky zničil při náročném cyklovýletu. Odměnou byly „plotýnky“, které mne chytly druhý den. Trpěl jsem a čekal, až bolest přejde. Nepřešla. Nepomohly masáže ani mastičky. Po týdnu jsem se šel příznat na zdravotní středisko. Dali mi uvolňující injekci a recept na návštěvu fyzioterapeuta. Nic nepomáhalo, bolest se stupňovala. Už to trvalo tři měsíce. S bolestí jsem usínal a s bolestí se probouzel. Po sedmé schůzce fyzioterapeut navrhl předčasně ukončit léčbu a přejít do péče odborného neurologa. Vánoce klepaly na dveře a já je viděl v nejčernějších barvách. Bolest zastírala všechno. Bez opory jsem neprošel ani supermarket, neustál minutu u kasy. Začínal jsem mít

strach, že přestanu chodit úplně. Pak jsem nastoupil do péče specializovaného pracoviště na brněnské klinice. Na internetu jsem tehdy našel článek o nordic walkingu. Sliboval posílení všech svalů, srovnání zad i těla a pohyb s oporou, kterého jsem ještě byl schopen. Jediné, co je k tomu třeba, jsou speciální hole za tisíc korun. Tolik jsem utratil za jedinou krabičku injekcí...

Lékařka mi po konzultaci nordic walking schválila a doporučila. Byl jsem rozhodnutý. Když jsem ty zvláštní hole konečně držel v ruce, pustil jsem se podle příručky do prvních opatrných krůčků. A tehdy jsem zjistil něco úžasného – ono to pomáhá! S holemi jsem ušel stále víc, bolest se již nestupňovala. Nemoc se nezhoršovala, nastal obrat. Rozhodl jsem se, že se chci nordic walking naučit, a udělal si první kurz. Opatrně, ohleduplně a pomaličku. Ten kurz mě naučil víc než všechny příručky dohromady. To jsem potřeboval. A pak jsem chodil. Kousek po kousku a stále víc. Skoro každý den. Bez holí jsem nevycházel z domu, v autě vždy seděly vedle mne. Prochodil jsem celou zimu. Kilometrové procházky noční zasněženou přírodou. A bolest ustupovala. Dnes „už zase skáču přes kaluže“. A nejen to, minulý týden jsem byl lyžovat. Ale pssst, ať to nezakřikneme!



Výstava připomíná výročí pádu komunismu



Při příležitosti 25. výročí pádu komunismu připravilo Muzeum umění Olomouc díky spolupráci s Kulturním institutem Google online výstavu fotografií olomouckého fotografa a pedagoga Univerzity Palackého Petra Zatloukala. Na webové stránce www.google.com/culturalinstitute si lze prohlédnout ukázky z jeho slavného cyklu Gaudeamus, který vznikl během dramatických listopadových událostí roku 1989 v Olomouci. Muzeum umění se tak připojilo k dalším čtyřem českým institucím, které virtuálními expozicemi, prostřednictvím zvuku, videí a fotografií, připomínají příběhy sametové revoluce a její hrdiny.

Zatloukalův cyklus vznikl od listopadu 1989 do února 1990 a jeho stěžejní část dokumentuje tzv. okupační stávkou studentů Filozofické fakulty Univerzity Palackého. „Tehdy jsem snad poprvé a naposled v životě zažil naprosté splynutí s fotoaparát, měl jsem pocit, že fotím přirozeně a samozřejmě, tak jako dýchám. Musel jsem se vyjadřovat focením, potřeboval jsem zachytit všechno, co se dělo. Vědomí pospolitosti, přívál nových informací a rychlý spád událostí vytvářely neopakovatelnou atmosféru. Dodnes si dokážu navodit pocit, který jsem tehdy zažíval, a dodnes ho nic nepřekonalo,“ vzpomněl na dobu plnou emocí Zatloukal, který nyní vede ateliér fotografie při katedře výtvarné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. Olomoucké muzeum využilo možnost online výstavy vůbec poprvé, dosud spolupráci s Kulturním institutem Google využilo výhradně k prezentaci zhruba 40 sbírkových předmětů.

–PB–

Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Občas si holím nohy žiletkou. Můžou mi tím pádem narůst tmavé silné chloupky?

Marie, 58 let

Pokud si nožky holíte již delší dobu a zatím chloupky nenarostly, pak se nemusíte bát, že začnou růst silné, husté chlupy. Je pravda, že holením chloupky sílí a rostou tvrdší, jistě jste si všimla, že chloupky, než dorostou do určité délky, škrábou. Rozhodně doporučuji jednou za čtyři až šest týdnů chloupky vytrhnout voskem. Vydrží vám nožky krásně hladké po delší dobu a nové chloupky rostou jemné a neškrábou. Cena za epilaci voskem je cca 200 Kč.

Poslete nám i vy svůj dotaz. Zeptáme se za vás a odpověď zveřejníme.

INZERCE

KUPUJEME BYTY 2+1, 3+1

Tel.: 774 405 644

CENU RESPEKTUJEME