

MORAVSKÝ SENIOR



TÉMA MĚSÍCE:

**Stáří je stav mysli aneb
V mezilidských vztazích
je pořád co se učit**

PŘEDSTAVUJEME:

**U Sluňákova vzniklo nové
lákadlo pro turisty
Dům přírody
Litovelského pomoraví**

Olomouc = město pro všechny generace



Přijďte k volbám 10. a 11. října 2014

Dejte hlas ČSSD – volte kandidátku č. 5!



MORAVSKÝ SENIOR



TÉMA MĚSÍCE:

**Stáří je stav mysli
aneb V mezilidských vztazích
je pořád co se učit**



AKTUÁLNĚ Z KRAJE:

**Sdružení obrany spotřebitelů
varuje před falešnými
průzkumy**



PÉČE O ZDRAVÍ:

**Využití vitamínu C v 21. století
Nová fakta dávají velkou naději
pacientům**



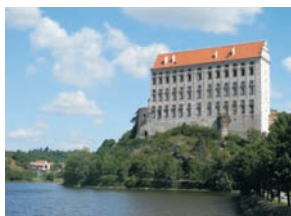
PŘEDSTAVUJEME:

**Dům přírody
Litovelského pomoraví**



OSOBNOST MĚSÍCE:

**Roman Šindelář:
Práce se seniory mě extrémně
nabíjí – to co vy jim dáváte,
oni vám vrací**



TIP NA VÝLET:

**Plumlov
a jeho blízké okolí**



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**Naučné stezky v kraji,
které stojí za to navštívit**

Vážení čtenáři,
v dnešním vydání magazínu Moravský senior vás chceme pozvat na řadu akcí, které se v Olomouckém kraji chystají, a také vám zprostředkujeme několik rozhovorů na zajímavá témata.

Věříme, že vaší pozornosti jistě neunikne článek nazvaný Stáří je stav mysli aneb V mezilidských vztazích je pořád co se učit, kterým vás zveme na cyklus seminářů. Jejich cílem je pomoci seniorům lépe chápat některé zákonitosti moderní mezilidské interakce.

Jak je pro člověka důležitý vitamin C a co může způsobit jeho nedostatek se dočtete na str. 6 a 7 v rozhovoru s MUDr. Dagmar Kubínkovou. Další články, které jsme pro vás připravili, vás vybídnu nejen k procházce po naučných stezkách, ale také k výletu na Plumlovsko či do nově vzniklého areálu unikátních staveb v Horce nad Moravou situovaného do okolí centra ekologických aktivit Sluňákov.

V nové rubrice osobnost měsíce vám přinášíme rozhovor s Romanem Šindelářem, člověkem, který své dvě profese dělá s obrovskou láskou a pokorou. Na další straně zabrousíme díky olomoucké právničce Libě Dostálové do daleké Afriky a kulturní nabídkou vás chceme pozvat na zajímavé výstavy v regionu. Samozřejmostí je naše bezplatná seznamka.

Přejeme příjemný zbytek léta.

*Redakce magazínu
MORAVSKÝ SENIOR*

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje.

Měsíčník v nákladu 50 000 výtisků vydává Miloslav Kyjevský – F.G.P. studio.

Adresa vydavatele: F.G.P. studio, Táboritů 237/1, 772 00 Olomouc. IČ: 12675989.

Registrováno pod číslem MK ČR E 21702.

Distribuci zajišťuje: Česká distribuční, a.s., www.distribucni.cz. **Distribuce ZDARMA.**

Adresa redakce: AB Centrum, tř. Kosmonautů 8, 779 00 Olomouc, tel.: 585 208 408.

Šéfredaktor: Mgr. Dagmar Pěničková tel.: 725 404 030, e-mail: senior@fgp.cz.

Inzerce: Marcela Plachá tel.: 724 899 700, e-mail: senior@fgp.cz. Uzávěrka tohoto čísla je 30. 9. 2014.

TÉMA MĚSÍCE



STÁŘÍ JE STAV MYSLI

aneb V mezilidských vztazích je pořád co se učit

Od května letošního roku probíhají v Olomouci semináře pro seniory z řad široké veřejnosti v projektu „Stáří je stav mysli aneb V mezilidských vztazích je pořád co se učit“. Tento cyklus seminářů, který organizuje o. s. INspiro, pomáhá seniorům lépe pochopit některé zákonitosti moderní mezilidské interakce.

„Nová hektická doba s sebou nese mnoho třeba i nepochopitelných sociálních pravidel, je to doba, které někdy nerozumíme, někdy ji nestihnáme a někdy i trochu odmítáme, protože je jiná než doba, ve které jsme vyrůstali. Pochopíme-li měnící se pravidla mezilidských vztahů, bude se nám snáz komunikovat nejen s „mladými“, ale mnohdy i se svými vrstevníky,“ říká lektorka Milada Šnajdrová, která už se sama seniorskému věku blíží.

„Dnešní senioři jsou aktivní, soběstační, s chutí ještě mnohé zažít a naučit se. Prožili však své aktivní období v době s jinou kulturou, proto si vytvořili jiné návyky mezilidského kontaktu. Postačí, když si aktualizují své sociální schopnosti a přizpůsobí je době s jinými nároky,“ dodává.

Semináře jsou vedeny odlehčenou prožitkovou ale erudovanou formou, senioři se aktivně zapojují a teoretické znalosti si dávají do kontextu běžného života. Mnoh-

dy si vyměňují i vlastní zážitky a zkušenosti, což jim lépe pomáhá pochopit jejich vlastní problémy. Navíc ve skupině svých vrstevníků často poznávají, že se svými bolístkami v mezilidských vztazích nejsou sami.

V prvním květnovém cyklu si senioři oprášili své komunikační dovednosti a například posuzovali, jak se změnilo používání českého jazyka od dob jejich mládí. Praktické rady a ukázky neverbální komunikace jim pomohly pochopit, že mluví i tělem. A zjistili, že ve vyšším věku už si musí na některá gesta či postoje dávat trochu pozor, aby nevysílali jiné signály, než by si přáli. Zajímavá byla diskuze nad potřebností, výhodami a nevýhodami elektronické komunikace. Mnozí senioři jsou pyšní na to, že ovládají počítač a umí si na internetu vyhledat různé zajímavosti. Mluvílo se ale také o tom, jak je dobré mít pro všechny případy mobilní telefon pořád po ruce.

Ve druhém cyklu senioři objevovali moderní asertivitu a mnozí si na ni upravili zkršený názor. Zjistili, že skutečně nejde o agresivní jednání, ale o zdravé prosazení toho, co chceme. A také, což je ve vyšším věku těžší, v klidu, ale pevně odmítnout to, co nechceme.

Seminář manipulace otevřel mnohé oči a senioři pochopili, kde jsou případně manipulováni, a to někdy i svými nej-

bližšími. No a také, kde mnohdy manipulují oni sami a jak to mohou změnit.

O. s. INspiro zve všechny seniory na třetí cyklus, na semináře o finanční gramotnosti, o manipulaci a ochraně spotřebitele. Senioři se na nich dozví, jak si hlídat osobní rozpočet, jaké jsou výhody a nevýhody některých finančních produktů nebo co dělat při finančních problémech. Lektorka Milada Šnajdrová také naučí seniory, jak se bránit při podomním prodeji, jak se nenechat manipulovat obchodními zástupci nebo jak správně a úspěšně reklamovat vadné zboží. „Nejlépe se spotřebitelské problémy vysvětlují na konkrétních případech,“ říká lektorka, „jako poradkyně v poradně pro spotřebitele jsem těch příběhů vyslechla hodně a v mnohém se podobají. Proto chci předávat špatné i dobré zkušenosti, tak, aby senioři předem věděli, čemu se vyhnout nebo na co si například dávat pozor při podpisu smlouvy. A především proč skutečně v žádném případě nechodit na předváděcí akce.“

Po prázdninách začíná první ze tří seminářů již v úterý 2. září 2014. Semináře jsou zdarma díky dotaci Olomouckého kraje a ve spolupráci s Magistrátem města Olomouce se konají v Klubu pro seniory Karafiátová 6 v Olomouci vždy v úterý od 9 do 12 hodin. Více najdete na www.inspiro-olomouc.cz.

AKTUÁLNĚ Z KRAJE

Sdružení obrany spotřebitelů varuje před falešnými průzkumy

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska doporučuje občanům obezřetnost při průzkumech u obchodních středisek. Prodejci totiž změnili taktiku a vymýšlejí nové způsoby, jak dostat seniory na předváděcí akce.

Novinkou poslední doby jsou falešné průzkumy před obchodními domy. Scénář je přibližně následující: Solidně oblečený člověk osloví na parkovišti seniora s tím, že je zaměstnancem dané prodejny a provádí průzkum spokojenosti zákazníků s nabídkou, službami, kvalitou atd. Za účast v krátké anketě přislíbí zapojení do soutěže o hodnotné ceny, stačí jen odpovědět na

pár otázek a uvést telefonní číslo pro případ výhry. Senior, pak opravdu „vyhraje“. Pro „výhru“ si však musí přijet na předem smluvené místo, kde však na něj čeká nemilé překvapení. Aniž by chtěl, ocitá se na předváděcí akci, kde je často vystaven nepřiměřenému nátlaku ze strany prodejců a nekalými praktikami je přinucen ke koupi předraženého zboží.

Sdružení obrany spotřebitelů radí, aby se občané v případě jakýchkoliv pochybností obrátili přímo na zaměstnance či vedení provozovny, např. prostřednictvím informačního koutku, který bývá v každé provozně.

-KR-

Senioři a ryby

PÍŠETE NÁM

Senioři a ryby – jak to jde dohromady?

Náramně! Pokud je někdo rybářem delší dobu, pak na tohoto koníčka v důchodu má více času. Není nad to, brzy ráno posedět u vody, pozorovat přírodu, možná chytit kapříka nebo štika.

Heslo „Chyt a Pust“ i u nás zapustilo kořeny a mnoho rybářů tak chytá.

Televize se předhánějí v nabídce atraktivních programů, ale být venku v přírodě za každého počasí, posedět u vody v klidu a tichu, to je balzám na nervy uspěchané doby.

A připomínám výrok herce a vášnivého rybáře Jana Wericha, že „čas strávený na rybách se nezapočítává do celkové délky života“. Tak proč si neprodoužit život, nevrátit se domů od vody s čistou hlavou. Máme to štěstí, že v okolí Olomouce je řada rybářských revírů, kam můžeme dojít, dojet na kole či autem, městskou dopravou. Ale pozor! Kdo jde na ryby kvůli masu z ryb, ten může být zklamán. Příroda je nevyzpytatelná, někdy ryby jdou, jindy dlouho nic. Přeji vám, kolegům, rybářům, úspěšný lov a těm, co se k nám chtějí přidat – neváhejte, stojí to za to.

„Petrův zdar.“

Karel Vysloužil, Čelechovice na Hané

V zoo vyroste nový tropický pavilon

Olomouc – Hrošící liberiji, štetkouni afričtí, krokodýli a opice budou tvořit osazenstvo nového tropického pavilonu v zoologické zahradě na Svatém Kopečku. Vyrosté v prostoru mezi pavilonem opic a ubikacemi pro žirafy, se zahájením jeho stavby se počítá letos na podzim. Náklady na stavbu nové budovy nepravidelného půdorysu s plochou střechou dosáhnou 42 milionů korun. -red-



V jesenických lázních otevřeli DiscGolf Park

Jeseník – Novým discgolfovým hřištěm se mohou pochlubit Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku. Devítijamkové hřiště v parku Vincenze Priessnitze je teprve třetím realizovaným v Jeseníkách.

„Náš lázeňský DiscGolf je doplněn o zábavný kvíz. Každá jamka je doprovázena otáz-

kou týkající se našich lázní,“ představil novinku obchodní ředitel Tomáš Rak.

DiscGolf je hra odvozená z golfu, která vznikla ve Spojených státech amerických. Hráč se místo golfového míčku snaží do jamky umístit létající disk. Jamku pak nahrazuje ocelový koš.

Duchovní hudba rozezná chrámy

Olomouc – Od 21. září do 12. října se v olomouckých chrámech uskuteční pět koncertů Podzimního festivalu duchovní hudby. Proběhnou v chrámu svatého Michala, kostele svaté Kateřiny, kostele Zvěstování Páně, v prostorách Klášterního Hradiska a v chrámu sv. Mořice. Největší hvězdou letošního festivalu je ruská sopranistka Veronika Džioeva, která se publiku představí na závěrečném koncertě.

Společně s ní zazpívá rovněž ukrajinský basista Štonda, česká altistka Jana Sýkorová a tenorista Jaroslav Březina. Doprovodí je Český filharmonický sbor Brno se sbormistrem Petrem Fialou a Filharmonie Hradec Králové řízená dirigentem Jaromírem M. Krygelem. Na koncertě zazní Brucknerovo Te Deum a dále také Requiem od Camille Saint-Saëns v novodobé české premiéře.

-red-

V Horní Lipové otevřeli první pravoslavný kostelík ve Slezsku

Nový kostelík a památník věnovaný válečným zajatcům z doby druhé světové války byl slavnostně otevřen v sobotu 23. srpna v Horní Lipové.

Stavba kostelíku a památníku vznikla podle architektonického návrhu Jindřicha Kaňky, Vilmy Kaňkové a Vojtěcha Koudelky z iniciativy občanského sdružení Kostelík v Horách.

„Památník se stane jedním z mála míst v naší vlasti, ve kterém se příběh válečných zajatců připomíná, a zároveň prvním pravoslavným chrámem postaveným ve Slezsku,“ uvedl duchovní otec projektu Libor Kratochvíl a dodal, že okolo památníku vyrosté také přírodní odpočinková zóna s nádhernými výhledy na vrcholy jesenických hor.

-KR-

PÉČE O ZDRAVÍ



O tom, že ovoce patří mezi významné zdroje vitamínu C, který nám má pomoci udržet si zdraví, není pochyb. Zajistit si jeho dostatečný přísun lze sice také prostřednictvím vitaminových tablet, nově se hovoří dokonce o jeho podávání nitrožilně. Proč je vitamin C tak důležitý v našem životě, jsme si povídali s MUDr. Dagmar Kubínkovou, lékařkou aplikující ho v Olomouci infuzně.

VYUŽITÍ VITAMINU C V 21. STOLETÍ

Nová fakta dávají velkou naději pacientům

Paní doktorko, proč vůbec člověk potřebuje vitamin C?

Vitamin C potřebujeme proto, aby nám normálně fungovalo vazivo a tvořil se v něm dostatek kolagenu, abychom netrpěli srdečně-cévními obtížemi nebo poruchami hojení ran. Dále jej potřebujeme, abychom lépe snášeli stres, fungovala nám imunita a odolávali jsme bakteriálním a virovým infekcím. Na rozdíl od většiny savců si lidský organismus není schopen vyrobit vitamin C sám. Proto je nutné tuto životu nezbytnou látku tělu dodávat.

Jakou roli plní vitamin C v našem organismu?

Vitamin C má významnou a naprosto zásadní roli při potlačování oxidativního stresu. Oxidativní stres je spoluzodpovědný za vznik většiny civilizačních onemocnění včetně i těch nejtěžších, jako jsou cévní selhání a nádorová onemocnění. Vitamin C je také důležitý pro vstřebávání železa, tvorbu červených krvinek, imunitní procesy či správnou funkci mozku.

Co může způsobit nedostatek vitamínu C?

Jeho nedostatek vede k rozvoji chronických zánětů, např. revmatoidní artritidy, alergií, depresivních poruch, onemocnění cév, osteoporózy, opakujících se infekcí, ale i synd-

romu vyhoření a chronického únavového syndromu. Nedostatečná hladina vitamínu C zvyšuje koncentraci škodlivého LDL cholesterolu. Neléčené chronické záněty vedou ke vzniku onkologických onemocnění.

Vitamin C přijímáme denně z potravin, ovoce a zeleniny, není to dostatečné?

V minulosti toto dostačovalo a i dnes to stačí zdravým jedincům. Pestrá strava je sice základem zdraví, přesto však vzhledem k životnímu stylu, stoupajícímu stresu, nadužíváním léků, klesající kvalitě potravin a ovzduší se potýká s oxidativním stresem více jak 70 % populace v ekonomicky vyspělých zemích.

Proč je doporučováno v některých případech podávat vitamin C nitrožilně? Můžeme přece brát celaskon i v tabletách...

Při podání vitamínu C ústy, díky omezeným transportním možnostem ve střevě, lze dosáhnout v krvi jen nízkou koncentraci vitamínu. Ta zajišťuje pouze některé preventivní, nikoli však léčebné účinky. Pro jejich dosažení je nutné vytvořit v krvi 15krát vyšší koncentraci, což je možné dokázat pouze při nitrožilním podání formou vysokodávkované infuze vitamínu C. Samozřejmě podávání vitamínu ústy má svůj preventivně-terapeutický význam.

Vitamin C je znám v rámci prevence chřipky a nachlazení, platí to také pro prevenci nádorových onemocnění?

Je prokázáno, že deficit vitamínu C negativně působí na organismus, pokud jde o dlouhodobé zdraví. Stejně tak platí, že zánětlivý proces a oxidativní stres hrají rozhodující roli ve vzniku a prognóze malignit (nádorů). Na základě těchto faktů si troufám tvrdit, že cíleně intravenózně podávaný vysokodávkovaný vitamin C (jako anti-oxidant, chránící zdravé buňky) je jednou z neúčinnějších prevencí vzniku jak nádorových tak cévních chorob.

Pokud ale už nádorové onemocnění propukne, popište nám stručně, jak může vitamin C pomoci?

Pokud je infuzní dávka vitamínu C podána onkologickému pacientovi, působí na dvou úrovních, má duální účinek:

Na jedné straně chrání zdravé buňky antioxidantním účinkem a podporuje tím protinádorovou imunitu. Na druhé straně na nádorové buňky působí tak, že je poškodí a blokuje jejich množení, což vede k jejich destrukci.

Je to složitý proces, ale stručně řečeno – vitamin C v těle metabolizuje na peroxid vodíku, který působí na nádorové buňky (obvykle v kyselém a železitém prostředí) a takové buňky zničí. Naopak zdravé buňky

(díky ochranným enzymům) nepoškodí. Působení vitamínu C proti rozvoji metastáz je dáváno do souvislosti se schopností vitamínu blokovat v některých případech nádorovou „angiogenezi“, což znamená, že nádor si nemůže nově vytvářet své cévy a šířit se.

Jaká je u nás pozice infuzně podávaného vitamínu C mezi lékaři a odbornou veřejností?

V ČR se zabývá infuzní terapií vitamínem C u onkologicky nemocných více jak 100 lékařů (většinou onkologů a praktických lékařů). Stále je zde ale jistá nedůvěra některých kolegů v protinádorový účinek vitamínu C. Tyto obavy vycházejí z faktu, že na tomto poli zatím nemáme k dispozici dostatečně velké klinické studie. Ovšem v poslední době byly publikovány klinické studie menší, které potvrdily pozitivní vliv vitamínu C na prognózu onkologického onemocnění. V letošním roce navíc ČLK (Česká lékařská komora) vyjádřila souhlas s podáváním IVC (infuzní vitamín C) u onkologicky nemocných na úrovni léčby adjuvantní (podpůrné) či komplementární (aplikované spolu se základní terapií).



V jaké fázi onkologické léčby je vhodné aplikovat vysokodávkovaný vitamín C?

Nejlepších léčebných výsledků je dosahováno, pokud je vysokodávkovaný vitamín C kombinován současně se stávající cytostatickou nebo biologickou léčbou. V těchto případech bylo prokázáno, že vitamín C působí synergicky s chemoterapií a dokonce i s radioterapií a umocňuje destrukci nádorových buněk. Navíc pacienti snášejí mnohem lépe chemoterapie, je snížen výskyt vedlejších účinků, jako je nevolnost, zvracení, nechutenství, únava, deprese apod.

Z vašich odpovědí je patrné, že vitamín C má slibný potenciál. Jakou mu přisuzujete v onkologii budoucnost?

Výsledky jednotlivých klinických studií přicházejících převážně z USA a Německa jsou více než povzbudivé. Jako například

studie zveřejněná v červnu 2013 v americké „Riordan Clinic“. Testováno bylo 1000 pacientů s karcinomem prsu, prostaty, plic, ledvin, slinivky, kůže, krve, močového měchýře a kostí. U většiny pacientů vitamín C prokázal likvidaci nádorových buněk, zastavení růstu metastáz a výrazně snížil kontrolované markery.

S ohledem na vynikající léčebné výsledky a nízkou cenu (v porovnání s klasickou terapií) předpokládám, že v budoucnu se stane infuzně podávaný vitamín C nedílnou součástí standardní onkologické léčby.

Jaké další cílové skupině pacientů, kromě onkologických byste infuzní terapii vitamínu C doporučila?

V naší ordinaci máme velice dobré výsledky u pacientů s opakujícími se infekty a záněty, únavovým syndromem, cukrovkou, jaterními či pankreatickými obtížemi. Dále jsou to alergici a astmatici, kterým vitamín C snižuje hladinu histaminu a snižuje tím potřebu tlumících léků a kortikosteroidů. Také registrujeme povzbudivé výsledky u atopické dermatitidy a psoriázy, u těchto pacientů bývá výrazně snižená hladina vitamínu C v kožní tkáni. Svůj význam má vitamín C při zánětlivých stavech pohybového aparátu, výrazně urychluje hojení ran po úrazech a operacích. Nemohu zapomenout na pacienty s osteoporózou. Nové studie ukazují vysokou efektivitu při léčbě chlamydiových a virových infekcí...

Má vitamín C vůbec nějaké nežádoucí účinky?

Vitamín C je zcela bezpečný a nevykazuje žádné vedlejší účinky ani při podávání vysokých infuzních dávek. Jedinou známou kontraindikací jsou závažná onemocnění ledvin. Zde by nasazení vyšších dávek vitamínu C mělo probíhat pod kontrolou urologického pracoviště.

Hradí infuzní terapii vitamínem C pojišťovny, případně kolik jedna infuze stojí a kde je možné si nechat vitamín C aplikovat?

Bohužel, zdravotní pojišťovny v ČR tuto léčbu neproplácí. Cena 7,5 g infuze včetně aplikace a pomocného materiálu se pohybuje celorepublikově na úrovni 900–1200 Kč. V naší ordinaci na Horním lánu v Olomouci poskytujeme navíc slevy pro onkologické pacienty a seniory. Seznam všech lékařů a onkologických center aplikujících vitamín C infuzně naleznete na www.vitamin-c-infuze.cz.

Děkuji za rozhovor

Lékárna U Pöttingea radí

Pomozte nám zlepšit životní prostředí
Podpořte program v lékárnách:

VDECHNĚTE INHALÁTORŮM NOVÝ ŽIVOT

Používáte respirační inhalátory nebo nosní spreje například k léčbě astmatu a alergické rýmy?

Možná už vás v lékárně informovali o kampani, jejímž cílem je vracet použité a expirované inhalátory do lékáren namísto vyhození do obvyčejného odpadu. Lékárnami oslovení pacienti již tímto způsobem vrátili 75 tisíc inhalátorů, které představují více než jeden a půl tuny plastu. Kromě samotného plastu jsou pro přírodu zátěží i zbytky léčiv, které se nachází v prázdných obalech. Odevzdáním prázdných dávkovačů do lékáren tak pacienti šetří životní prostředí a zároveň přispívají i k zodpovědnému nakládání s léčivými přípravky.

Mezi lékárny zapojené do projektu patří v Olomouci například lékárna U Pöttingea. Počet vrácených inhalátorů zde evidují a již teď je jasné, že projekt pacienty oslovil a počet navrácených dávkovačů každým měsícem stoupá.

Více informací a aktuální seznam všech 652 lékáren zapojených do projektu najdete na internetových stránkách www.inhalatory.net. Všechny zapojené lékárny jsou označeny logem projektu a můžete si v nich vyzvednout zdarma informační letáky a sběrné sáčky pro oddělené uchování prázdných obalů do doby, kdy se vydáte do své lékárny a použité inhalátory vrátíte. V rámci programu můžete vracet aerosolové dávkovače, inhalátory pro práškovou formu léku a aplikátory nosního spreje. Tento článek si můžete přečíst i na www.mujlekarnik.cz.



Mgr. Monika Malovaná, Lékárna U Pöttingea, Palackého 3, Olomouc

PŘEDSTAVUJEME

U Sluňákova vzniklo nové lákadlo pro turisty DŮM PŘÍRODY LITOVELSKÉHO POMORAVÍ



Areál unikátních staveb, kde člověk pocítí souznění s přírodou, může meditovat a relaxovat, se otevře 20. září v Horce nad Moravou v okolí centra ekologických aktivit Sluňákov.

V expozici pojmenované Dům přírody Litovelského Pomoraví vstoupí návštěvníci do Zahrady rostlin a živočichů v podobě lodi, do Lesního chrámu a Kouzelného lesa, Sluneční hory snů a k vidění je i Ohniště zlaté spirály. „Tato umělecká díla mají v lidech podnítit smyslové vnímání přírody i vztah k ekologicky zajímavé a cenné krajině Litovelského Pomoraví,“ uvedla Zuzana Janková z centra ekologických aktivit Sluňákov. Jak dále doplnila, venkovní expozice nejenže seznamuje veřejnost netradičním způsobem s povahou zdejší přírody, ale díky projektu „Sedm bran k přírodě Litovelského Pomoraví“ nabízí i prožitkové a vzdělávací aktivity, pro které jsou připraveny metodické sešity, informační brožury i interaktivní prvky v terénu. Projekt byl podpořen Ministerstvem životního prostředí České republiky v rámci Fondu environmentální odbornosti v Programu švýcarsko-české spolupráce. Stavby v areálu, které netradičně představují přírodu, vznikly dle návrhů významných českých výtvarníků. Autorem Zahrady rostlin a živočichů Litovelského Pomoraví je František Skála, Lesního chrámu, Kouzelného lesa a mostů Miloslav Fekar, Sluneční hory snů Miloš Šejn a Ohniště zlaté spirály

Marcela Hubáčka. Umělecké objekty mají sloužit nejen jako meditační místa, ale z jejich vrcholů lze pozorovat okolní krajinu.

Zahrada živočichů a rostlin Litovelského Pomoraví

František Skála svou zahradu popisuje následujícími větami: „Zahrada rozjímání a zastaveného času. Zahrada pro všechny smysly, sysly a nesmysly. Zahrada slunce a stínu. Zahrada trvale udržitelného rozkladu. Živočichové a rostliny Litovelského Pomoraví v prostředí bylinné klášterní zahrady a venkovského dvorku. Estetika venkovského kutilství na klášterním dvorečku. Bůh je v detailu, bramborové polívce a sedí na římse. Vysvětlováním se zabývá kouzlo a tajemství. To, co jste viděli, prozradte jen důvěryhodným.“

Kouzelný les

Kouzelný les je rozdělen do tří laloků zakousnutých do lesních porostů v zadní části parku, v okolí Lesního chrámu.

Lesní chrám

Lesní chrám z dubových sloupů je místem, které vypráví o putování slunce. Od východu po západ, od světla až po tmu, od zrození po smrt. Na podlaze vyhlídkového koše je umístěn obrazec poukazující k síle slunce. Uvnitř chrámu je kruh tvořený čtyřmi lavičkami. Lze v nich rozpoznat čtyři roční období, čtyři světové strany, čtyři přírodní

živly... Chrám slouží jednak jako přírodní učebna a také k relaxaci v objektu zasvěcenému přírodě.

Sluneční hora snů

Miloš Šejn říká o své hoře: „Sluneční hora snů je umělý krajinný útvar vybízející k zastavení, nabízející průnik do přítmi jejího nitra, vystoupení na travnatý vrchol. Hora překrývá potok a obsahuje labyrintické přístupové chodby k jeskyni se studnou a řadou míst a objektů, určených k nejrůznějším způsobům rozhovorů. Nad vodní hladinou studnice a nad vrcholem celé hory jsou zavěšeny dva zvony, jeden věnovaný vnitřku, zemi a vodě, a horní, odkazující ke slunci a větru. Z vrcholu je možné se rozhlédnout po okolí historické krajiny Pomoraví. V podzemních prostorách pak je možno prožít nejrůznější možnosti smyslových kontaktů, jako je procházení, zastavení, sed nebo leh.“

Ohniště zlaté spirály

Ohniště obkroužené kamennou zdí s půdorysem ve tvaru „Zlatého řezu“. U ohniště lze na kamenné zdi sedět, postupně se zeď zvyšuje a na jejím konci roste strom jako symbol sepětí života s ohněm, s životním teplem. Rozhovory, příběhy, zpěvy a tance lze rozšířit o uvědomění si svého sepětí s přírodou. Tento pocit umocňuje právě spirála, jejíž tvar vidíme nejen kolem sebe, ale často také u rostlin, živočichů a dokonce ve strukturách vesmíru.

Mosty

Miloslav Fekar je autorem soustavy dřevěných dubových mostů, které usnadňují návštěvníkům DPLP pohyb po celém areálu. Jednotlivé zastavení na mostech jsou věnované žívlům a také schopnosti vnímat přírodu všemi smysly při pohybu krajinou. Viditelné nápisy uvnitř mostku odkazují na okruh, sílu a živelnost tématu, kladou otázky. Šifrované nápisy v Břejlově písmu jsou pak jakousi hrou o viděném – skrytém, věděném – nevěděném...

Místa nabízejí tato témata: Vnímání přes – vodu, vítr, oheň, zemi; Putování krajinou a putování slunce; Lidské smysly – chuť, hmat, zrak, čich a sluch.

S doc. Antonínem Staňkem o seniorech a Olomouci pro všechny generace



Pane docente, co si myslíte obecně o situaci seniorů u nás?

V České republice, podobně jako ve většině okolních zemí, nezadržitelně pokračuje proces stárnutí obyvatelstva. Za uplynulých dvacet let se podíl seniorů (osob ve věku 65 let a starších) na celkovém počtu obyvatel v ČR zvýšil ze 14 na 18 procent. Tento pokračující trend se přirozeně promítá i do věkové struktury obyvatel našeho města. Je proto přirozené, že se i v Olomouci zajímáme o kvalitu života našich dříve narozených spoluobčanů. V souvislosti se stárnutím obyvatel se často hovoří o věkové závislosti seniorů, která se statisticky vyjadřuje poměrem mezi počtem osob starších 65 let a počtem osob v produktivním věku. Možná také právě proto můžeme ve společnosti zaslechnout názor, že staří lidé jsou neproduktivní, chybí jim dostatečná dynamičnost a schopnost přizpůsobovat se novým trendům. Společnosti schází solidarita a vědomí toho, že být produktivní není jenom o věku a placené práci.

Pro to, aby bylo možné kvalitně a dostatečně pečovat o potřebné, je nezbytný především fungující sociální a zdravotní systém. Pod tím si představme dostatečnou síť sociálních služeb, odlehčovací služby pro ty, kteří o seniory pečují, apod. Řada z opatření je závislá na sociální a zdravotní politice státu, nicméně také města mohou rozvoji sociálních služeb aktivně napomáhat.

Jak vidíte problém stárnutí obyvatelstva v Olomouci?

Ani Olomouc, i když to je město s množstvím středních škol a dvěma vysokými školami, není před obecným společenským trendem stárnutí obyvatel ochráněna. Je třeba ale zdůrazňovat, že když hovoříme o seniorech, musíme vnímat i fakt, že jsou mezi nimi jak ti, kteří žijí stále aktivním způsobem života, tak ti, kteří bohužel z mnoha důvodů takto aktivně žít nemohou. Sociální politika města musí být schopna tyto odlišnosti postihnout a musí být připravena i na tvorbu programů pro obě skupiny. Je třeba spolupracovat jak s Olomouckým krajem, tak s celou sítí rozličných neziskových organizací působících v Olomouci a spíše než síly a prostředky tříštit, pokusit se je smysluplně koncentrovat.

Ještě větší prostor bychom měli vytvářet pro činnost klubů důchodců, v nichž se sdružují dříve narození spoluobčané, pro které je aktivní způsob stárnutí běžný. Je třeba pro jejich činnost vytvářet podmínky (např. nedopustit, aby docházelo k prodejům nemovitostí, v nichž kluby důchodců mají svá zázemí apod.). Využít skutečnosti, že současná sociální politika na úrovni Olomouckého kraje je vnímavá k potřebám seniorů v obou zmínovaných skupinách a propojit projekty města s projekty kraje.

Řadu aktivit organizuje pro seniory Univerzita Palackého, považujete v tomto ohledu spolupráci města a univerzity za dostatečnou?

Město a jeho politická reprezentace by mohly mnohem lépe spolupracovat s Univerzitou Palackého. Ta již několik let vede Univerzitu třetího věku (U3V) a jako vysokoškolský učitel a přednášející v kurzech U3V vím, o jak vyhledávaný a oblíbený projekt jde. Bylo by určitě možné připravit podobné vzdělávací projekty i na jiných úrovních, např. ve spolupráci se středními školami a olomouckými gymnázii.

Rovněž využití veřejného městského prostoru – zejména olomouckých parků, nábřeží kolem řeky Moravy ale i rozličných městských či sídlištních zákoutí – není s ohledem na aktivní život seniorů dostačující. Opět se tu nabízí úzké propojení s Univerzitou Palackého, zejména fakultou tělesné kultury a jejich odbornými pracovišti ale i podnikatelským a neziskovým sektorem. Je třeba navázat spolupráci a díky koncentraci městských, státních a soukromých finančních prostředků vybudovat tzv. fit-parky se stroji určenými ke cvičení pod širým nebem či vytipovat lokality, kde by se šedivé komunikace proměnily v zelené zóny s multifunkčním využitím vhodným i pro seniory.

Hovořil jste o seniorech, kteří z různých důvodů nemohou trávit svůj volný čas aktivním pohybem a jsou odkázáni na pomoc druhých. Co lze pro tuto skupinu občanů udělat?

Ani na tyto naše spoluobčany nesmíme zapomínat a je naší společnou povinností i pro ně zlepšovat sociální služby. V minulosti byly v Olomouci budovány domy s pečovatelskou službou, které jim měly svým charakterem významně usnadňovat život. Jsem přesvědčen, že rozsah, úroveň a kvalita právě takovýchto služeb, jež jsou nabízené v domech s pečovatelskou službou, se za léta provozování nijak významně neproměnily. A právě zde vidím další možnost úzké spolupráce s Olomouckým krajem, neziskovým sektorem, Univerzitou Palackého ale i podnikatelskými subjekty k hledání společné cesty, jak tento neutěšený stav řešit.

Jak byste v případě volebního úspěchu v této oblasti postupoval na olomoucké radnici?

Společným cílem mým i mých kolegů na kandidátce je reálná sociální politika města, sna-

ha navázat přímou komunikaci jak se samotnými seniory, tak i neziskovými a podnikatelskými subjekty ve městě Olomouci a společně s univerzitou přispět ke zlepšení jejich života v našem společném městě. Na předních místech naší kandidátky najdete hned několik aktivních seniorů. Danuše Boková je členkou jednoho z klubů seniorů a společně s manželem pořádají nejen pro členy klubu rozličné společenské akce. Také prof. PhDr. František Mezihorák, CSc., Dr. h. c., je znám jako aktivní senior s hlubokým sociálním cítěním a vědomím toho, co je pro aktivní stárnutí důležité. Mým záměrem je přímo při kanceláři primátora ustavit koordinátora, který by napříč jednotlivými odbory propojoval témata související s potřebami seniorů a jenž by měl i možnost být nápomocen v řešení jejich svízelných situací či komunikaci s magistrátem a jeho odbory.

Doc. Mgr. Antonín Staněk, Ph.D., se narodil v roce 1966 v Olomouci, kde s výjimkou základní vojenské služby a následného ročního pedagogického působení ve slovenském Liptovském Mikuláši nepřetržitě žije a pracuje.

Je absolventem oboru učitelství: český jazyk – občanská výchova Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Po čas své základní vojenské služby a krátce po jejím skončení (1990–1992) učil na SOŠ v Liptovském Mikuláši a od roku 1992 do roku 2001 na gymnáziu ve Šternberku.

Ve veřejném životě je znám jednak jako dlouholetý házenkářský rozhodčí a funkcionář – v současnosti je viceprezidentem Českého svazu házené, tak i od roku 2002 člen Komise městské části Nové Sady, které v letech 2006–2010 předsedal. Je předsedou klubu zastupitelů za ČSSD v Zastupitelstvu města Olomouce.

V současnosti je vedoucím katedry společenských věd a proděkanem pro studijní záležitosti Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jako vysokoškolský učitel a docent se podílí na přípravě budoucích učitelů občanské výchovy a základů společenských věd.

OSOBNOST MĚSÍCE



V nemocničních areálech se seniři mohou cítit ztraceni. Ilustrační foto

Roman Šindelář: PRÁCE SE SENIORY MĚ EXTRÉMNĚ NABÍJÍ – TO, CO VY JIM DÁVÁTE, ONI VÁM VRACÍ

Když jsem se setkala s Romanem Šindelářem, hned jsem poznala, že čas strávený v jeho přítomnosti je pro člověka obrovským přínosem.

Tolik moudra, optimismu a empatie jsem už dlouho nezažila.

Dvoumetrový muž s příjemným vystupováním nejenže miluje svoji rodinu, ale také rád cestuje, sportuje a má hned dvě zaměstnání. Jedno na hlavní pracovní úvazek, druhé je mu přivýdělkem i koníčkem. Obě profese však dělá s obrovskou láskou, nasazením a zároveň pokorou.

Více než rok pracujete pro neziskovou společnost Romodrom, co přesně děláte?

Pomáhám rodinám s dětmi, které žijí ve vyloučených lokalitách na Prostějovsku, a lidem, kterým hrozí sociální vyloučení. Provádí se monitoring dané lokality a po vytipování rodin, které potřebují pomoc, s nimi navazuji spolupráci. Stává se, že na konkrétní problémy v obci upozorní starosta nebo vedení školy.

Znamená to, že pak u takové rodiny zazvoníte na zvonek a nabídnete jí pomoc? Jak na to lidé reagují?

Přesně tak. Lidé jsou z počátku nedůvěřiví a většinou tvrdí, že žádné problémy nemají. Postupně však zjišťujete, že problémy jsou

naopak obrovské, od dluhů a exekucí až po konflikty se sousedy. To klubíčko se rozplétá velmi pomalu, ale jak se prolomí hradba pochybností, můžeme nabídnout pomoc v oblasti bydlení, hledání práce, s vyřizováním dávek, kartiček pojištěnců, zajištěním volnočasových aktivit dětí nebo jejich doučováním. Jedná se o přímou práci s celou rodinou, vždy se však začíná od dětí, od malých předškoláků až po ty patnáctileté. Veškeré naše služby jsou zdarma, jsme placeni společností Romodrom, za to, že lidem pomáháme.

A co když rodina nemá zájem?

Jsmo výběrová organizace a pracujeme jen s těmi, kteří chtějí něco změnit. Rodině, která nespolupracuje, můžeme odmítnout službu poskytnout. To se mi však nikdy nestalo. Samotná práce je během na dlouhou trať, mnohdy se nedostaví požadovaný výsledek ani za dva roky, třebaže se klienti snaží a spolupracují...

Ve svém volném čase pracujete se seniory, vysvětlíte prosím, o čem konkrétně jde?

Zajišťuji seniorům asistovaný doprovod s odvozem a dovozem v Olomouci. Nejde však jen o to, že je někam zavezu a zase přivezu. Obzvláště při cestě k lékaři je stěžejní asistence. Už doma překontroluji, zda má dotyčný připravené veškeré náležitosti,

jako je kartička pojištěnce, lékařská zpráva či drobných 30 korun na poplatek u lékaře. Auto jsem pro snadnější a pohodlnější usazení vybavil podsedákem a samozřejmě jestliže je, že seniorům při vystupování pomohu, vezmu je za kolena, vytočím, pomohu na nohy... Moji zákazníci jsou sice mobilní a zvládají chůzi po schodech, když jdou však s velkým chlapem, který je přídrží... cítí ve mně oporu. Hodně zakázek se také týká doprovodu do lázní, kdy pomáhám lidem odnést kufry, vozím je na pedikúru, k holiči, na nákup, do divadla nebo jen tak na návštěvu. Klientům, které znám, doplňkově pomohu i s drobnými opravami v jejich bytě.

Hovořil jste o asistenci, proč je tak důležitá?

Přijdou-li seniři do velkého špitálu, jsou absolutně ztraceni, dezorientovaní, nevědí, kam jít a co dělat. V čekárnách na ně doléhá obrovský stres, až je jim kolikrát zle. Takže jim vše vybavím a po celou dobu s nimi sedím a povídáme si o hezkých věcech, aby nevnímali, že jsou ve zdravotnickém zařízení. Někteří dokonce chtějí, abych je doprovodil až do ordinace, protože jim následně zopakují a připomenou, co jim doktor řekl... stává se, že oni to už za pět minut neví.

Jak vás napadlo pomáhat právě seniorům?

Řadu let jsem pracoval mimo sociální oblast. Dělal jsem ve Feroně, promítal filmy v multicinestaru, ale pořád jsem toužil po něčem, co by mě uspokojilo, byla to snaha někomu pomáhat. Jsme velká rodina a já tehdy vozil tátu po předoperačních vyšetřeních... a najednou tuto službu po mně požadovali i ostatní příbuzní, jejichž děti či vnoučata žijí mimo Olomouc. Tehdy ve mně uzrála myšlenka a pochopil jsem, co chci dělat. Shodou okolností jsem se na rok dostal do evidence úřadu práce, kde jsem si udělal rekvalifikační kurz sociálního pracovníka. Praxi jsem absolvoval v Domě Pohoda ve Chválkovicích, a to na oddělení, kde jsou z 80 procent ležící pacienti.

Byla to velice náročná práce jak fyzicky, tak psychicky a dala mi zkušenost a zároveň obrovskou sílu. Dnes vím, že se dá všechno zvládnout. Práce se seniory mě maximálně naplňovala, odměnou za ni mi byl jejich úsměv...

Popíšete první krůčky práce se seniory?

Začínal jsem jako charita, nebylo to o penězích. Chtěl jsem vyzkoušet, jestli služba bude fungovat. Rozdával jsem letáčky seniorům na náměstí, představil jsem se v ordinacích, špitálech i v klubech pro seniory. A pak začaly zvonit telefony. Naštěstí mi hodně pomáhala dcera a měl jsem nakontakované dvě zdravotní sestřičky – zlaté ženské, které mi v případech, kdy jsem nemohl, vypomáhaly.

Jak se dají obě práce časově skloubit?

Těžko. Původně jsem měl stálých 18 až 20 seniorů, nyní je situace složitější v tom ohledu, že přibýlo práce pro Romodrom. Kolikrát jsou to obrovské dostihy, což mě mrzí, protože nemohu s lidmi trávit tolik času, kolik by potřebovali. Přesto musím říct, že mě práce se seniory extrémně nabíjí – to, co vy jim dáváte, oni vám vrací.

Překvapilo vás někdy něco při práci se seniory?

Neměl jsem strach, že by mě mohlo něco překvapit. Měl jsem entuziasmus a šel do

toho po hlavě. Věděl jsem, že stát se může cokoliv. Seniori můžou být zapšklí a mohou si myslet, že je vše proti nim. Je však na mně, abych jim pomohl, promluvil s nimi a tuto roli jim ulehčil. Spíš mě překvapilo, že mě lidi docela brali.

Co by vám ve vaší práci nejvíce pomohlo?

Kdybych se mohl osamostatnit a věnovat se této práci na plný plyn. Znamená to, sehnat peníze, pořídit si auto, které by splňovalo požadavky seniorů, a fungovat na komerční bázi. Seniori vám rádi zaplatí, protože nabízím osobní přístup – kdybych to tak neměl, nikdy bych do toho nešel.

Bojíte se stáří?

Samozřejmě vidím, co s sebou stáří přináší, ale na druhé straně jsem optimista. Setkal jsem se s mnoha lidmi v pokročilém věku, kteří jsou vitální a dokáží se porvat i s handicapem. Tak si říkám, že když to zvládnou oni, zvládnou to taky. Navíc, se seniory je obrovská legrace, mají osobitý humor, který promítají do každodenních záležitostí.

–red–

Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Dobrý den, občas mám pocit, že jsem zavodněná. Slyšela jsem, že na to pomáhají lymfodrenáže nebo lymfatická masáž. Na jakém to je principu, opravdu mi to pomůže?

Kamila, 58 let

Přístrojová lymfodrenáž funguje na principu uvolnění lymfatických cest, vytlačuje z těla přebytečnou vodu, odbourává otoky, celulitidu a celkově detoxikuje organismus. Při přístrojové lymfodrenáži je důležitá pravidelnost. Doporučujeme deset ležení dvakrát až třikrát týdně. Cena za hodinu ležení je 100 korun.

Dobrý den, moje manželka bude mít narozeniny a rád bych jí udělal radost kosmetickým ošetřením. Bude jí 67 let a nikdy ještě nebyla na kosmetice. Jako muž se v tom nevyznám. Co mi pro ni doporučujete?

Prodáváte i dárkové poukazy?

Jaroslav, 70 let

Dárkové poukazy si můžete zakoupit jak u nás, tak ve většině kosmetických studií. Vzhledem k věku vaší manželky doporučujeme liftingové ošetření obličeje. Pro více informací nás můžete kontaktovat na telefonu 775 700 843.

INZERCE

**Koupíme dům na venkově
se zahradou a sklepem
JEN VÁŽNÉ NABÍDKY
Tel.: 774 414 525**

INZERCE



**NAVŠTIVTE
ZOO OLOMOUC**

VSTUPNÉ

Dospělí 110 Kč

ZLEVNĚNÉ VSTUPNÉ

Důchodci, děti, studenti

70 Kč

**OTEVŘENO DENNĚ
PO CELÝ ROK**

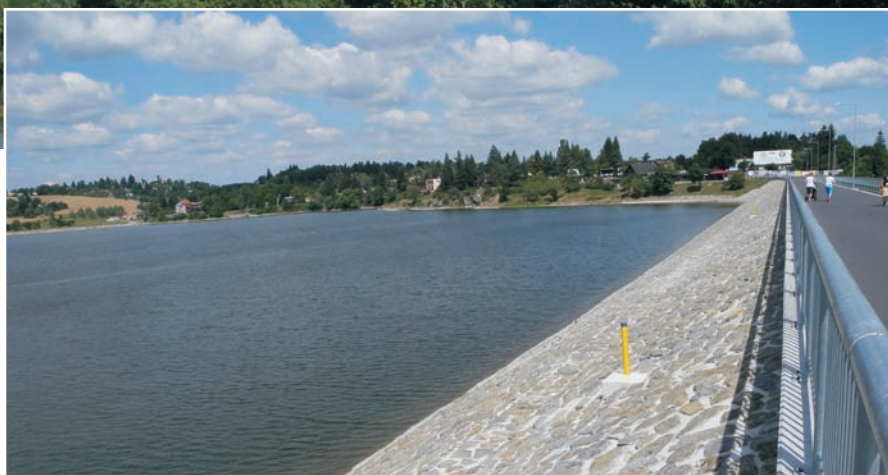
WWW.ZOO-OLOMOUC.CZ



Zoologická zahrada Olomouc
Darvínova 29
779 00 Olomouc - Svazý Kopeček
tel.: 585 151 601

Plumlov

a jeho blízké okolí



Malebnou a ojedinělou stavbou, která je zároveň dominantou obce i širokého okolí, je zámek Plumlov. Nachází se 8 km od Prostějova na úpatí Drahanuských vrchoviny.

Zámek byl vybudován v letech 1680–1688 Janem Adamem z Lichtenštejna podle projektu Karla Eusebia z Lichtenštejna. Jeho neobvyklý vzhled a rozměry vyplývají z původního projektu, kterým byla čtyřkřídlá stavba. Budova má celkem šest nadzemních podlaží se dvěma patry a třemi mezipatry.

V 19. století byla sídlem okresního soudu a berního úřadu. Od roku 1994 je zámek v majetku města Plumlova a do dnešních dnů prochází opravami. Prohlédnout si ho můžete ve třech procházkových okruzích, které vás zavedou od pohádkového sklepa s historickou mučírnu až po nedávno zpřístupněné prostory pátého a šestého podlaží (jedná se o lehce adrenalinovou trasu, k jejíž návštěvě je nutné se předem objednat na tel. 588 882 662, 773 444 500 nebo emailem na zamek.plumlov@seznam.cz). Otevírací doba v srpnu a v září je mimo pondělí od 10 do 18 hodin.

Když budete na Plumlově, určitě si nenechte ujít vycházku okolo přehrady, která vám zabere přibližně dvě hodiny. Měří 6 km

a začíná u hlavní výpusti Podhradského rybníka, jenž se rozprostírá přímo pod zámek. Vodní nádrž Plumlov prošla v letech 2012 až 2013 rekonstrukcí, které předcházelo vypuštění nádrže v roce 2009 a odtěžení sedimentů dna o objemu 236 tisíc metrů krychlových. Trasa kolem ní je velmi jednoduchá, zčásti lze využít turistické značení. Od splavu vede na východ po zpevněné silničky směrem na Mostkovice po červené turistické značce. Asi po půl kilometru přijdete k dalšímu turistickému rozcestníku u mostu přes Křenůvský potok. Půjdete stále rovně mezi přehradou a zalesněným tzv. Zlechovským vrchem až na hráz. Mezitím je možno se občerstvit v několika zařízeních a stáncích. Jmenujme alespoň restauraci „Panel“, kde se dá slušně najíst. Pod hrází můžete změřit své umění na minigolfu (zabere asi 1,5 hodiny). Trasa pokračuje po hrázi k Letnímu kinu Mostko-

více. Na konci hráze odbočíte doleva po pěšině a kopírujete přehradu až k pláži „U Valáška“. Zde přejdete silnici vedoucí na Prostějov a vydáte se nahoru směrem k plumlovskému kostelu. Při dobré viditelnosti jsou z této cesty vidět Hostýnské vrchy (za výpustí přehrady), směrem doleva pak „Moravská brána“ a část Jeseníků. Od kostela budete pokračovat rovně dolů na náměstí k nákupnímu středisku v obci Plumlov. Trasu je možno absolvovat opačným směrem i na kole. Pokud vám ještě budou stačit síly, lze se po návštěvě Plumlova vypravit (autem nebo na kole) do Mlékárny Otínoves. V podnikové prodejně (otevřeno od pondělí do soboty od 8 hodin, v po, čt a pá do 15 hodin, ve st do 16.30 a v so do 12 hodin). Výhodně si zde lze pořídit její produkty, od sýru Niva až po přírodní syrovátku, smetanu či mléko.

–red–

Bohatství z nejčistší sibiřské divočiny omlazuje hosty lázní

Je krásná, drsná, magická. Sibiř. Její přírodní bohatství teď využívají i v kosteleckých lázních. Hosté se mohou oddat procedurám, které po staletí praktikovali obyvatelé Sibiře k léčbě všemožných neduhů a které využívají přední lázně nejen v Rusku. „Všechny tyto léty ověřené přírodní produkty nyní přináší Lázně Kostelec u Zlína. V nabídce mají šest nových procedur z přírodního bohatství Sibiře a také dva nové pobytové balíčky.

Něco o sibiřském bohatství

Pět set milionů let staré sedimenty v sibiřské tundře jsou jedinečným přírodním bohatstvím. Sibiřské bahno, jíly a sůl mají mimořádnou léčivou sílu díky aktivitě spousty mikroorganismů v extrémních podmínkách západní Sibiře, konkrétně slané jezera Ostrovnoje, kde je naprosto čisté prostředí. Těžba produktů se provádí jen jednou ročně – na podzim, kdy je koncentrace soli v jezeře nejvyšší a soli plavou na hladině. Bahno a jíly procházejí jen filtrací a už se dále neupravují, díky tomu si zachovávají své přírodní vlastnosti. Jezerní sůl se po sběru už neupravuje.

Z těchto produktů se využívá v kosteleckých lázních sůl, sirié bahno a také modrý a žlutý kambrický jíl. Ptáte se, proč kambrický? Protože tyto sedimenty začaly vznikat v nejstarším období prvohor v kambriu. Díky vysokému obsahu křemíku jejich používání formou koupelí, zábalů a dalších procedur zpevňuje kosti, zuby a podporuje růst. Tyto produkty pozitivně působí na srdce a cévy, pomáhají při léčbě kožních nemocí, jako jsou lupénka, akné, ekzémy i celulitida. Mají obrovskou detoxikační schopnost, rychle a účinně odvádějí z těla škodlivé látky a zároveň organismus zásobují důležitými minerály. Díky tomuto působení se regenerují buňky v těle a zlepšuje se vzhled pokožky, která je pak sametově hladká. Pomáhají při léčbě pohybového systému, zvláště artritidy a osteoporózy. Pozitivně působí na nervový systém a pomáhají při nespavosti, depresích a stresu.

Žlutý i modrý jíl lze používat na zábaly, obklady a koupele. Jaký je rozdíl mezi žlutým a modrým jílem a bahnem? Největší sílu má sirié bahno, pak následuje žlutý jíl, modrý jíl je nejjemnější a proto je vhodný pro suché a citlivé pleti.

Dary sibiřské přírody přináší lidem nový rozměr v péči o tělo. Spoustu informací o surovinách, procedurách a pobytech se můžete dozvědět na www.hotelkostelec.cz



Hotel Lázně Kostelec

Sirié pramen plný zdraví

LÁZEŇSKÉ BABÍ LÉTO

Okouzující období babího léta, plné doznívajících vzpomínek na letní romantiku je jako stvořené pro relaxaci. Příroda, která v tomto období velmi intenzivně působí na všechny naše smysly, hraje všemi barvami a opájí nás vůní posekané otavy, v nás přímo vyvolává potřebu zastavit se a relaxovat. Zastavte se také, o vše ostatní se postaráme.

Samostatné ubytování a pinná penze s doplatkem

Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152
E-mail: olsenior@hotel-kostelec.cz

Doporučujeme vyzkoušet

Z DARŮ SIBIŘSKÉ TUNDRY
(4 dny / 3 noci)
4 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 3 705,- Kč (září)
- 3 195,- Kč (říjen)

SENIORSKÝ TÝDEN
(7 dní / 6 nocí)
9 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 6 740,- Kč (září)
- 5 720,- Kč (říjen)

KATALOG ZDARMA!
Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: OL SENIOR, jméno, adresa a psč na číslo **777 914 855** nebo totéž na e-mail: olsenior@hotel-kostelec.cz

1742 ZALOŽENO

www.hotelkostelec.cz

KULTURA, VOLNÝ ČAS

NAUČNÉ STEZKY V KRAJI, které stojí za to navštívit



Letní měsíce lákají do přírody mnoho lidí. Proto vám v dnešním vydání magazínu představíme některé zajímavé naučné stezky, které stojí za to si projít.

Olomoucko

Naučná stezka Třesín

Začátek a konec: Mladeč

Délka: 5 km

Náročnost: střední

Čas: 2 až 3 hodiny

Naučná stezka začíná i končí na návsi v Mladči. Půjdete po červené turistické značce a od rozcestí pod Měníkem se vydáte po modré turistické značce. Cesta vede přes krásový vrch Třesín, který je tvořen devonskými vápenci a v jeho nitru se ukrývají Mladečské jeskyně. Z větší části půjdete po lesních neupravených cestách, které nejsou vhodné k procházení po dešti.

Šumpersko

Naučná stezka Rysí skála

Začátek a konec: horní stanice lanovky

Délka: 2 km

Náročnost: nenáročná

Čas: 30 minut

Příběh zbloudilé rysice s mláďaty, která našla úkryt na vrcholu Medvědí hory v nadmořské výšce 1 163 m n. m., se stal inspirací pro vytvoření nové naučné stezky Rysí skála. Jde o zábavnou dvoukilometrovou procházku v blízkosti horní stanice šestisedačky k Medvědí hoře v Koutech nad

Rysí skále. Odsud sestupuje do lesa a po úbočí Medvědí hory se vrací k horní stanici lanovky. Stezka je vhodná pro celou rodinu, obzvláště pro děti. Samotným počátkem stezky je spodní areál v Koutech, kde se nachází dřevěná socha rysice Reny. Její osudy a jejich mláďat tvoří příběh u jednotlivých zastávek naučné stezky. V příbězích vystupují i postavičky skřítků z Kouteckého pohádkového lesa, na který stezka volně navazuje. Součástí stezky jsou interaktivní prvky pro děti.

Jesenicko

Naučná stezka Branná – Pasák



Desnou. Začíná u rozcestníku nad lanovkou a směřuje pěšinou do lesa. Víceméně sleduje nedalekou asfaltku na Dlouhé Stráně, kterou křížuje u rozcestníku u Tetřeví chaty (větrné elektřárny), pokračuje po hřebeni Medvědí hory až k vyhlídkové

Začátek: pod nádražím ČD v Branné

Konec: náměstí Branná

Délka: 12,5 km

Náročnost: střední

Čas: 3 až 6 hodin

Stezka začíná v Branné pod železniční stanicí a tvoří okruh. Trasa vede částečně po zeleně a žlutě značených turistických stezkách. Z Branné vás čeká stoupání po lesní cestě na vrch Pekelec, kde se nacházejí skály Pasák. Název této přírodní památky vychází z podoby jednoho ze skalisek. Jedná se o skalní sruby a skalky se zajímavými erozními útvary. Tvoří 250m dlouhou a až 30 m vysokou skalní stěnu. Kromě krásných výhledů lze na stezce narazit na pozůstatky pohraničního opevnění republiky z let 1937–1938 a na nedokončený mohutný pěchotní srub.

Přerovsko

Naučná stezka Škrabalka

Začátek: Lipník nad Bečvou

Konec: Helfštýn

Délka: 0,6 km

Náročnost: velmi malá

Čas: 15 minut

Trasa vede z Lipníka nad Bečvou podél slepého ramene řeky Bečvy. Sleduje hranici lužního lesa na okraji přírodní rezervace Škrabalka a je součástí červeně značené turistické stezky vedoucí k hradu Helfštýn. Chráněná jsou zde původní přírodní společenstva v samostatném říčním meandru a navazující porosty lužních lesů. Můžete zde narazit na volně rostoucí vzácné rostlinstvo a živočichy, které jinde nespatříte.

Prostějovsko

Naučná stezka Velký Kosíř

Začátek a konec: železniční zastávka v Čelechovicích

Délka: 11 km

Náročnost: malá

Čas: 3 až 4 hodiny

Stezka má charakter rekreační výletní cesty. Z železniční stanice v obci Čelechovice se vydejte po zelené turistické značce, která vás dovede po lesní asfaltové cestě až na vrchol Velkého Kosíře, dále kamenitým úvozem dolů do Čech pod Kosířem a pak po lesní pěšině zvané „hraběcí cesta“ zpět do Čelechovic. -red-

S Libou Dostálovou o životě v Ugandě a o projektu, který pomáhá africkým dětem

Uganda je prezidentská republika nacházející se ve východní rovníkové Africe. Její název je odvozen od Bugandy – jednoho z tradičních království, jehož součástí je jižní část země včetně hlavního města Kampaly. Zatímco my přemýšlíme, co dobrého si dáme na oběd, chudí Ugandané mají zpravidla denně stejnou stravu v podobě kukuřičné kaše, někdy s fazolemi. Maso si mnozí mohou dopřát jen na Vánoce.

Olomoucká právnička Libuše Dostálová tráví na černém kontinentě ročně zhruba jeden měsíc. Jako členka českého projektu Bwindi Orphans pomáhá ve svém volném čase chudým rodinám ve dvou oblastech Ugandy – na jihozápadě v oblasti Bwindi a na severovýchodě v oblasti Soroti. O své zážitky se následně ráda dělí v rámci besed s lidmi po severní Moravě. Součástí každé besedy je jednak projekce fotografií z cest a také prodej výrobků a produktů, které děti a členové jejich rodin, zařazených do projektu, zhotovili či vypěstovali.



Jakým způsobem lidem v Ugandě pomáháte?

Náš projekt je zaměřený zejména na pomoc více než dvěma stovkám dětí, žijících v oblastech Bwindi a Soroti. Jedná se o přímou podporu konkrétního dítěte formou adopce na dálku. Zajišťujeme podporovaným dětem rovněž pravidelnou lékařskou péči a snažíme se o vyšší úroveň základních škol, do kterých dodáváme učební pomůcky. Z Ugandy přivážíme kromě výrobků a výpěstků z Bwindi a Soroti také sušené tropické ovoce a kávová zrna, z nichž v naší pražírně děláme kávu nebo z ní vyrábíme výtečnou čokoládu. Život tamních lidí zachycujeme na fotografiích, z nichž pak děláme každoročně stolní kalendáře, které také prodáváme veřejnosti. Veškerý výtěžek z prodeje pak samozřejmě jde na financování potřeb dětí a chudých rodin.



Včem adopce na dálku spočívá?

Adoptivní rodič si na našem webu (www.bwo.cz) může vybrat dítě, kterému pak hradí školné, školní pomůcky, školní uniformy, školní obědy a lékařskou péči. Oběd, což je hustá kukuřičná kaše s fazolemi, je stejný po celou dobu školní docházky. Výše příspěvku adoptivního rodiče pro dítě na základní škole je 5 800 korun ročně. Na podpoře jednoho dítěte se mohou podílet kolektivy, rodiny nebo skupiny přátel. Sama jsem adoptivní mámou dvěma sirotkům a podporuji i členy jejich rodin. Potěšilo mě, že když jsem jednomu z nich předloni věnovala 10 tisíc korun na opravu padajících zdí domku a vloni při mé návštěvě jsem zjistila, že děti dokázaly za tyto peníze postavit celý dům včetně okenic, chyběly jim akorát troje dveře.

Když přijedete do Ugandy, co tam vlastně děláte?

Při cestách v rámci projektu pracujeme ve školách v Bwindi i v Soroti. Rozdáváme dětem oblečení, boty, sešity, psací potřeby a hygienické potřeby, a pokud adoptivní rodič přispěje finanční částkou navíc, než je poplatek za školní rok, koupíme dítěti vánoční dárky. Na oplátku ugandské děti posílají dárky a dopisy svým adoptivním rodičům do ČR. Během každého pobytu je potřeba navštívit obydlí dětí, kde se vyskytnou nějaké problémy či žádosti o pomoc. Děti na oplátku připraví krásné taneční a pěvecké vystoupení s bubny jako poděkování za pomoc lidem v České republice.



Jak vypadá život v Bwindi a Soroti, co tam lidé dělají?

Ve vesnicích nejsou téměř žádné pracovní příležitosti, většina lidí farmaří na poli. Někteří vyrábí košíčky, podložky z trávy, gorilky ze dřeva, papírové korálky ve formě náhrdelníků, náušnic či náramků, které od nich odkupujeme. V obou vesnicích jsme se rozhodli v minulosti podporovat pokusy o „drobné podnikání“ – z některých obyvatel se stali chovatelé koz, jiní si založili kantýnu nebo otevřeli cihelnu. Protože neměli peníze, z našeho projektu dostali půjčku na prvotní nutné investice. Zisk z podnikání posloužil jako „vesnická banka“ pro všechny členy skupiny. Nikdo nedisponuje žádnými úsporami a nutnost zaplatit například léčení nebo pohřeb se stává neřešitelnou situací.

O životě v Africe hovoříte na svých besedách...

Ano, tyto besedy pořádám na severní Moravě, v podstatě jsem schopna přijet na základě pozvání kamkoliv.

Stačí mě kontaktovat na e-mailu: liba.dostalova@gmail.com a domluvit se na podrobnostech.

Děkuji za rozhovor.

–red–

Olomoucká Reduta láká na dva koncerty



Hned dva koncerty proběhnou v úterý 7. října ve velkém sále Reduty v Olomouci. V 17 hodin se uskuteční koncert, který je určen všem milovníkům starých českých slágrů, „To jsou naše melodie“, ve 20 hodin milovníci swingu ocení vystoupení „Swing - to nás baví“. Na prvním koncertu se publiku představí legendární Orchestr Gustava Broma, se kterým zazpívá nejen jeho dlouholetý člen Milan Černohouz, ale také Richard Adam, Josef Zíma, Dana Chytilová a Jan Šulista. Další třetinkou na pomyslném dortu koncertu bude vystoupení Felixe Slováčka a moderování se letos ujme Aleš Cibulka. Večerní koncert zpěstří posluchačům mj. Leona Machálková, Láďa Kerndl a Felix Slováček, moderování se ujme Bob Přidal. Vstupenky jsou v prodeji v Českém rozhlasu Olomouc na Horním náměstí a v informačním centru ČD v Olomouci na hlavním nádraží od 7. září.

-red-



INZERCE

KUPOJEME BYTY 2+1, 3+1

Tel.: 774 405 644

CENU RESPEKTUJEME

Dny seniorů v Jeseníku

Jeseník – Tradiční týden věnovaný seniorům nabídne v Jeseníku od 30. září do 5. října divadelní představení, společenské podvečery, výstavy, prezentaci kompenzačních pomůcek, přednášku nazvanou Putování po Etiopii, ale i poznávací zájezd. Více na www.jesenik.org.

INZERCE



Lékárna U Pöttingea

poradenství - nízké ceny a doplatky - body za nákup - doprava zdarma

doporučuje:

HARTMANN
Tensoval.

• **Digitální tonometry**
pro měření krevního tlaku **za zvýhodněné ceny!**

- Komfortní obslužení
- Přesné měření
- Tvarovaná manžeta
- Nyní za akční ceny!
- Pouze do vyprodání zásob.



SLEVA

Kde koupíte?

Lékárna U Pöttingea
Palackého 3, 779 00 Olomouc
tel.: 585 223 782
www.mujelekarnik.cz



Preventivní prohlídky by neměly zanedbávat ani seniorky



Pravidelné gynekologické prohlídky u nás absolvuje méně než deset procent žen v seniorském věku. Svého lékaře navštěvují především obyvatelky měst, naopak ze vzdálenějších míst je to minimum pacientek. „S určitou nadsázkou se dá říct, že z menších obcí přijede jednou za rok ředitelka školy v důchodu, která přiveze také několik svých kamarádek,“ říká gynekolog Aleš Skřivánek řídící olomoucké zdravotnické zařízení G-Centrum. Zároveň upozorňuje, že návštěva gynekologa je důležitá pro všechny ženy v seniorském věku. S jejich pomocí mj. mohou absolvovat tři plošná preventivní vyšetření hrazená zdravotními pojišťovnami. Těmi jsou čtyři děložního čípku, vyšetření na mammografu a test stolice odhalující případné skryté krvácení. Screeningové programy mají za cíl včas odhalit tři různé druhy rakovinového onemocnění. „Stěr z čípku děložního pacientka absolvuje u nás, zároveň dostane lahvičku na test ze stolice a vybavíme ji také potřebnou žádankou na mammografii,“ říká Aleš Skřivánek. Ten apeluje na ženy, aby péči o své zdraví nezanedbávaly. „Kromě této prevence je možné při gynekologické prohlídce preventovat, diagnostikovat a vyřešit další potíže žen spojené s vyšším věkem, problémy s únikem moči nebo osteoporózu,“ dodává Skřivánek. Právě kvůli karcinomům děložního hrdla, prsu nebo tlustého střeva a konečníku začaly pacientky v nejrizikovějších věkových skupinách zvát na prohlídku zdravotní pojišťovny. Prevence onemocnění děložního hrdla je zaměřena na ženy od 25 do 70 let a mammograf je určen pro pacientky od 45 výše. V případě testu krve ve stolici jsou cílovou skupinou ženy i muži ve věku 50 až 70 let.

-IH-

Čechokanaďan Marek Florian vystavuje v Jeseníku

Jeseník – Na měsíc září si Vlastivědné muzeum Jesenicka připravilo pro své návštěvníky výstavu aleatorních fotografií Marka Floriana, která bude ke zhlédnutí v prostorách Galerie Vodní tvrze v Jeseníku od 9. do 28. září. Jeho fotografická tvorba je u nás dosud prakticky neznámá. Čechokanaďan Marek Florian (nar. 1960) pochází ze severní Moravy, vyrůstal v Jeseníku. V roce 1981 se přestěhoval do Řecka a odtud pak v následujícím roce do Kanady, kde se natrvalo usadil ve městě Calgary a tam žije dodnes. Inspirován tvorbou zakladatele české moderní fotografie Josefa Sudka se začal o fotografii zajímat už od svých dvanácti let.

Pro vyhranění Florianova osobitého tvůrčího přístupu využívajícího prvek náhody se staly klíčové jeho experimenty s fotografií

s více expozicemi. Již několik desetiletí ho zajímá potenciál světla k proměně a transcendenci viditelné skutečnosti. Používá aleatorní metody – náhody jako organizačního principu – při vrstvení často značného množství fotografických snímků mu umožňuje vytváření amalgamů času a prostorů. Florianovy fotografie evokují skutečnost jako ustavičně proudící tok, v němž nic není pevné, kde nic netrvá. Hmota, prostor a světlo v sebe navzájem přecházejí a tvoří jedno plynoucí kontinuum, kde vše neustále vzniká a zaniká, respektive vibruje mezi viditelným a neviditelným.

Vernisáž výstavy proběhne v úterý 9. září v 18.00 hodin. Zúčastní se jí také autor Marek Florian a vystoupí písničkářka Dagmar Voňková. *–red–*



SEZNAMKA PRO SENIORY

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

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

Písemně na adresu:
Redakce Moravský senior
AB Centrum, Kosmonautů 8
779 00 Olomouc
E-mailem: senior@fgp.cz

*Pohodová Helena z Olomouce, 60 let,
hledá parťáka na turistiku.*

Kontakt: mobil: 736 121 022.

*Honza, 62 let, 180 cm vysoký, hledá
ženu na vážný vztah. Jsem cyklista,
mám rád přírodu, koupání a country.*

Kontakt: mobil: 732 882 653.

*Pětašedesátiletá drobná žena hledá
kamaráda, přítele ke společným
toulkám přírodou, na výlety, do divadla
a ke sportovním aktivitám.*

Kontakt: mobil: 605 906 690.

*Muž hledá kamaráda (kamarádku)
ke vzájemným návštěvám, výletům
do přírody apod. Už mi není 20, ale
73/64/55, štíhlejší postavy, ml.
vzhledu. Olomouc nebo blízké okolí.*

Kontakt: mobil: 720 539 945

Tonometr – domácí pomocník při léčbě vysokého krevního tlaku

Léčba vysokého krevního tlaku (dále TK) je vždy kombinací dodržování zdravého životního stylu a pravidelného užívání léků. Cílové hodnoty vašeho krevního tlaku by měly být, neurčí-li váš lékař jinak, nižší než 140/90 mm Hg.

Pro kontrolu vaší léčby je přínosné měřit si tlak doma pomocí tlakoměru, naměřený krevní tlak v domácím prostředí bývá často nižší než v ordinaci lékaře, kde se necítíme stejně uvolněně a psychicky v pohodě jako v prostředí svého domova.

Nabídka tlakoměrů je široká, zdravotníci upřednostňují pažní tonometry před zápěstními, protože výsledky měření jsou přesnější. Moderní přístroje jsou snadno ovladatelné pro každého pacienta a často jsou vybaveny užitečnými funkcemi, jako je například paměť pro ukládání naměřených hodnot. Při nákupu tonometru vybírejte

z ověřených značek výrobců zdravotnických přístrojů, které jsou nabízeny prostřednictvím lékáren a prodejen zdravotnických potřeb. Při výběru přístroje věnujte pozornost také šířce manžety tlakoměru. Nevhodná velikost manžety může být příčinou nepřesně naměřených hodnot tlaku. Na každé manžetě tonometru je napsáno, pro jaký obvod paže je určena.

Krevní tlak přirozeně kolísá během dne, jeho hodnoty závisí nejen na aktuálním psychickém a fyzickém stavu ale například na množství tekutin, které vypijete, nebo na změně počasí. Pozorujete-li výrazné výkyvy krevního tlaku při domácím měření, zkonzultujte své záznamy naměřených hodnot se svým lékařem. Sami si svou léčbu neupravujte, pouze lékař může rozhodnout o změně vaší léčby.

Pravidla měření krevního tlaku v domácím prostředí:

- Před měřením tlaku krve alespoň 5 minut vsedě odpočkejte.
- Nejméně 30 minut před měřením NEKUŘTE a NEPIJTE ALKOHOL nebo KÁVU.
- Měřte si krevní tlak vsedě, opřete se pohodlně o opěradlo židle, nepřekřížujte nohy.
- TK měřte vždy na stejné paži. Předloktí mějte volně opřené o stůl tak, aby manžeta byla v úrovni srdce. Vyhrňte si rukáv – nikdy nedávejte manžetu přes oblečení.
- Během měření nemluvte a nehýbejte se.
- Krevní tlak si měřte vždy ve stejnou denní dobu, nejlépe 2x denně (ráno a večer vždy v intervalu 2–3 minuty 2 měření za sebou).
- Pokud užíváte léky na snížení krevního tlaku, měřte se vždy před užitím těchto léků.
- Naměřené hodnoty krevního tlaku si pečlivě zapisujte, popřípadě uložte v programu tonometru, pokud má tyto funkce.

Více užitečných informací najdete například na internetových stránkách České společnosti pro hypertenzi www.hypertension.cz nebo v Lékárně U Pöttingea a na stránkách www.mujielkarnik.cz.
Mgr. Monika Malovaná, Lékárna U Pöttingea, Palackého 3, Olomouc.

KAM S TÍM?

Vlastivědné muzeum v Olomouci
8. srpna – 2. listopadu 2014
Vernisáž 7. srpna 2014 v 17 hodin

aneb Z historie i současnosti technických
a dalších komunálních služeb

Nad výstavou převzal záštitu hejtmán
Olomouckého kraje Ing. Jiří Rozbořil

www.tsmo.cz | www.vmo.cz

V rámci komunitního programu je v rámci své záštity
v úterý 23. září 2014 od 18 hodin v Vlastivědném muzeu v Olomouci
koncert Jaroslava Hutky (výběr skladeb)

Výtěžek z dražby fotografií k výstavě bude věnován
Středisku SOS pro vzájemnou pomoc občanů.

Foto: Miroslav Hájek

KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Když udeříte hlavou do zdi, vydáte 150 kalorií.
- Až 35 procent lidí, kteří dávají inzeráty do internetových seznamek,
- je ve skutečnosti ženatých nebo vdaných.
- Chuť brouků připomíná jablko, vosy chutnají jako piniová semínka a housenky jako pečená slanina.

SMĚJEME SE

Na kole jedoucího pána zastaví v noci policejní hlídka: „Kam jedete tak pozdě v noci?“

Muž odpoví: „Jedu na přednášku o špatném vlivu alkoholu, tabáku a nočního života na lidský organismus.“

Policista se ptá nedůvěřivě: „Prosím vás, kdo organizuje takovou přednášku ve dvě hodiny v noci?“ Cyklista: „Jako obvykle, moje žena...“

Cizrnový kotlík

Ingredience:

300g uvařené cizrny
250g loupaných rajčat
100g cukety
100g kapie
50g fazolkových lusků
1 cibule
2 stroužky česneku
mletý zelený pepř
olivový olej
mořská sůl
koriandr
tymián

Postup: Na oleji orestujeme cibuli a česnek, přidáme kapii a po chvíli i ostatní ingredience včetně předem uvařené cizrny. Vše dusíme do měkka. Dochutíme dle chuti a podáváme s tmavým chlebem.

Tento recept je jednoduchý, rychlý, chutný a zdravý.

Recept pro čtyři osoby



RECEPT MĚSÍCE

Recept pro vás připravili zaměstnanci olomoucké restaurace Podkova.

www.restaurant-podkova.eu

Přejeme dobrou chuť!

KŘÍŽOVKA

Řešení z minulého čísla: Peníze vydané na zdraví nejsou vyhozené.

POMŮCKY: KERES, MOA, RIAD, NR. STOA	ANGLICKÝ TITUL MUŽE	CÍRKEVNÍ OBŘAD	SLOVENSKY „NÁDOBÍ“	ÚTOČITI ROHY	 VNĚJŠÍ PODMINKA	ASFALT	OLYMPIJ- SKÁ ZKRATKA	PLEMENO PSA (SLANG.)	 BÝV. RUSKÉ ZEMĚDĚL- SKÉ DRUŽSTVO	OZNAČENÍ ČESKÝCH LETADEL	BIBLICKÝ TRPITEL	VYHNOUT SE POVIN- NOSTI	NÁSLEDU- JÍCÍ DEN
KONEC ŽIVOTA					OPUCHLINA ŠKRABKA U PLUHU				SOVĚTSKÁ KOSMICKÁ LOĎ				
5. DÍL TAJENKY									6. DÍL TAJENKY OMASTEK				
ZAŘÍZENÍ K ŠTĚPENÍ ATOMŮ							KATED. TĚL. VÝCH. (ZK.) ANGL. FOT- BALISTA			TLOUCT ARABSKÝ STÁT			
 PŘESTATI BAVIT		JEZEVIČEK (SLANG.) 2. DÍL TAJENKY				SLOVENSKY „BŘIČHO“ SPZ ČES. BUDĚJOVIC					INIC. FOT- BAL. ŘEPKY MAĎ. MUŽ. JMÉNO		
PRIMÁT			POHYBY V RYTMU VŮDCE IS- LÁM. OBCE					VÝBOR JMÉNO FILOZOFA KOHÁKA					
1052 (ŘÍMSKY)					4. DÍL TAJENKY ESTONSKÝ ŠACHISTA				1. DÍL TAJENKY OZNÁMENÁ ÚŘADUM				
LIHOVINA Z TRŤINY				ZAKLENÍ OSVĚŽU- JÍCÍ NÁPOJE						CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA EVROPAN		STARO- ŘECKÁ SLOUPOVÁ SIŇ	VAJEČNÁ BUŇKA
UČINIT MOKRÝM						PLAZI VYHYNULÝ PŠTROS				VYSOKÁ KARTA VZOR. OXI- DU INDIA			
JMÉNO REŽISÉRA KLOSE						POTÍRATI INICIÁLY HEREČKY KOLÁŘOVÉ					ZKRATKA TELEVIZE INIC. ZPĚV. KLUSE		
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			3. DÍL TAJENKY										
INICIÁLY FOTBAL. BRANKÁŘE VIKTORA			ZNAČKA JÍZDNÍCH KOL				NA NEMNOHÁ MÍSTA						

Schindeleho minerály: snadná cesta k uzdravení? Nebo jen náhoda, placebo, či dokonce podvod?

Může tohle být náhoda?

Dobrý den, chci se s vámi podělit o radost z účinku minerálů. Mému tatínkovi je 82 roků a je rok po operaci prostaty, po které zhubl a ztratil chuť a radost ze života. Doporučila jsem mu vaše minerály. Po třech měsících užívání má opět svoji váhu, více energie a je plný optimismu. Jeho lékař byl velmi překvapený výrazným zlepšením nemoci. Ráda souhlasím s uveřejněním.

Václava Humlová, Cerhovice

Schindeleho minerály mi pomohly zbavit se migrény, která mě těžce trápila min. 2x do měsíce dlouhé roky. První plechovku jsem dostala od své babičky v těhotenství, za což jí velice děkuji. Po nějaké době užívání jsem s překvapením zjistila, že se migréna již nedostavila. Od té doby beru minerály a od těžké migrény mám pokoj.

Dita Sasynová, Studénka

Vážení, v případě mém a mé manželky došlo k opravdu mimořádným úlevám v oblasti bederní páteře, jsme v této oblasti bez problémů a pravidelně váš produkt užíváme. Podstatné zlepšení je patrné i v pohyblivosti a bezbolestné funkci kolenních kloubů! Na naše doporučení odebírá minerály již 17 lidí. Všichni jsou v letech od 55 do našich 77 a nevíme o nikom, že by byl nespokojený.

Manžele Kousalovi, Chomutov

Schindeleho minerály již užívám s krátkými přestávkami 3 roky a rád bych provedl rekapitulaci v mém zdraví po užívání tohoto přípravku. Došlo ke snížení bolesti kloubů - nyní prakticky bez tlumících prášků, ustávají zažívací problémy, stolice se podstatně upravila, hypertenze se upravila - je v normě, cukrovka se zlepšila, přitom nemusím ani tak dodržovat přísnější dietu. Rád bych sdělil, že nejsem žádný dealer, ani nejsem za to placený, jak to někteří i včetně lékařů publikují. Jsou to moje poznatky, jsou pravdivé, a je na každém, pro co se rozhodne. Lékaři to nepochopitelně podceňují, ale asi si to žádný nezkusil nebo nemá zatím potřebu. Já tento přípravek ze své zkušenosti doporučuji.

Zdeněk Javora, Zlín, 73 let

Dobrý den, je mi 62 let, manželovi 67. Minerály užíváme oba a jsme velmi spokojeni. Jsme relativně zdraví - nebereme vůbec žádné léky - a tak účinky minerálů jsme pozorovali hlavně na výrazném zlepšení kondice, zlepšení zažívání a velmi zlepšené kvalitě vlasů. Manžela dlouho pobolivalo rameno, po užívání minerálů je zcela bez bolesti. Na dovolených v zahraničí jsem trpěla zácpou, díky minerálům bylo vše v naprostém pořádku.

Libuše Venclů, Hýskov

Minerály jsem začala užívat v minulém roce. Asi 2 měsíce se nedělo nic zajímavého, ale najednou se mi začal hojit tenisový loket, také ekzém na noze, který jsem léčila, ale k žádnému zahojení to nevedlo. Upravila se mi stolice, dále 4 roky užívám Warfarin, nyní mám krevní obraz tak dobrý, že stačí kontrola jednou měsíčně. Jsem šťastná, že jsem se minerály rozhodla vyzkoušet.

Vlasta Nápravníková, Pelhřimov

Pošlete nám svůj pravdivý příběh a získáte plechovku minerálů zdarma a slevu na příští nákup.

Nebo snad podvod?

Záměrně si necháváme od každého zákazníka schválit uveřejnění jeho zkušeností s minerály pod celým jménem a městem. Ti lidé jsou dohledatelní. Jen nechceme, aby jim dmčely telefoný, proto bez celé adresy, to je jistě pochopitelné. Kdyby to nefungovalo, nikdo by nám nenapsal. A nikdo by si minerály neobjednal podruhé.

Rakušané vyváží minerály do mnoha zemí, i mimoevropských. Vytěžená hornina podléhá pravidelným kontrolám v Rakousku. Odborné analýzy udávají věrohodné informace o vstřebatelnosti jednotlivých prvků. Vše je možné zkontrolovat na našich stránkách nebo na stránkách výrobce: www.mineralien.co.at

Placebo?

Nikdy jsme netvrdili, že je to všelék. Nic není sto procentní. Ale může si někdo po mnoha letech obtíží vsugerovat ústup artrózy nebo prakticky vyléčení dny, kdy jsou lidé najednou dlouhodobě bez obtíží? Snížení hladiny cukru, cholesterolu, krevního tlaku – v mnoha případech na zcela normální hodnoty? Odeznění mnohaletých migrén, různých gynekologických obtíží? Jak to, že lidem najednou mizí různé vyrážky, ekzémy, lupénka? Proč se najednou daleko lépe všechno hojí? Atd. atd., mohli bychom pokračovat. Zlepšení stavu vlasů, nehtů, trávení, příliv energie a chuti do života už bereme skoro jako samozřejmost. A kdo dává minerály svému zvířátku nebo květině, za pár týdnů obvykle nevěří, co se to děje. Zde o efektu placebo těžko může být řeč.

A že to není klinicky ověřený lék? Není to lék, je to rozemletá hornina. Je to směs životadárných prvků, aditivované palivo pro tělo, které se pak obvykle začne uzdravovat samo.

Stále za tak nízkou cenu*, že zbývá snad jen připustit si, že by to mohla být pravda.

Složení na 100 g prášku	Oxid křemičitý	SiO ₂	61,900 g	Zinek	Zn	0,00980 g	Energie 0 kJ • Bilkoviny 0 Tuky 0 • Cukry 0
	Oxid hlinitý	Al ₂ O ₃	15,700 g	Kobalt	Co	0,00115 g	
	Oxid draselný	K ₂ O	3,490 g	Molybden	Mo	0,00018 g	
	Oxid železitý	Fe ₂ O ₃	5,300 g	Bór	B	0,00003 g	
	Oxid vápenatý	CaO	1,600 g	Chrom	Cr	0,00900 g	
	Oxid hořečnatý	MgO	1,580 g	Nikl	Ni	0,00600 g	
	Oxid sodný	Na ₂ O	1,940 g	Vanad	V	0,01210 g	
	Mangan	Mn	0,032 g	Fosfor	P	0,00440 g	
	Měď	Cu	0,044 g				

Cena mletých minerálů v plechovce 565 Kč/400g vč. poštovného, vydrží 2 měsíce.

Množstevní slevy již od dvou balení: 2 ks = 530 Kč/1 kus, 3 ks = 515 Kč/1 kus, 4-5 ks = 480 Kč/1 kus, 6-11 ks = 460 Kč/1 kus, od 12 ks = 430 Kč/1 kus.

Ceny kapslí: 1 ks = 786 Kč, 2 ks = 746 Kč/1 kus, 3 ks = 716 Kč/1 kus, 4-5 ks = 686 Kč/1 kus, 6-11 ks = 656 Kč/1 kus, od 12 ks = 631 Kč/1 kus. 1 balení kapslí vydrží 2 měsíce.

Při objednání 4 a více balení obdržíte knihu o Schindeleho minerálech v ceně 150 Kč zdarma.

Množstevní slevy lze vzájemně kombinovat. Např. 2 plechovky + 2 kapsle = 2332 Kč (+ kniha zdarma).

* denní náklady 6,50-8,50 Kč, podle ceny za plechovku, tedy za cenu malé oplatky, levnější než třetina piva nebo pytlík brambůrků.

Záruka původu a složení minerálů rakouským výrobcem a místními přísnými kontrolami.

Kamenné zdraví, s.r.o.

Dědinská 625/10 • 161 00 Praha 6, Tel.: 233 310 574 • mob.: 777 337 909, 777 690 712

www.kamennezdravi.cz

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.