

# MORAVSKÝ SENIOR



**TÉMA MĚSÍCE:**

**Bezplatné osobní právní poradny  
v Olomouckém kraji pomáhají spotřebitelům,  
kteří se dostali do nesnází**

**ZAJÍMAVOSTI, ANKETA:**

**Víno je považováno za nápoj bohů,  
jeho mírná konzumace je zdraví prospěšná**

# MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Magazín MORAVSKÝ SENIOR  
s vámi slavil

ve středu 8. října v Divadle na Šantovce



# MORAVSKÝ SENIOR



## TÉMA MĚSÍCE:

**Bezplatné osobní právní poradny v Olomouckém kraji pomáhají spotřebitelům, kteří se dostali do nesnází**

4



## PÉČE O ZDRAVÍ:

**Lymeská borelióza může člověka řádně potrápít**

6



## POLICIE RADÍ:

**Jednou ze základních příčin zranění či úmrtí cyklistů je poranění hlavy aneb co by všechno měli cyklisté vědět**

7



## ZAJÍMAVOSTI, ANKETA:

**Víno je považováno za nápoj bohů, jeho mírná konzumace je zdraví prospěšná**

8



## OSOBNOST MĚSÍCE:

**Sbormistryně Jaroslava Slepíková: Hlavně nezůstat doma sám a z pohodlnět, život je moc krásný, i když máme nějaké ty neduhy**

10



## TIP NA VÝLET:

**Svátek svatého Martina V dnešním tipu na výlet vás pozveme do Mikulova**

12



## KULTURA, VOLNÝ ČAS:

**V šumperském muzeu je k vidění ojedinělá výstava Ave Maria**

14

Vážení čtenáři, dostává se vám do rukou další vydání magazínu Moravský senior a my doufáme, že v něm najdete řadu zajímavých informací. Jednou z nich je existence Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, které bezplatně poskytne právní poradenství všem, kteří se například setkali s potížemi při reklamaci zboží či služeb nebo při odstoupení od spotřebitelských smluv. Zdravotní téma, jemuž se dnes věnujeme, vám přiblíží unikátní zřízení v České republice specializované na léčbu pacientů s chronickým průběhem lymeské boreliózy.

Ti z vás, kteří se zúčastnili námi pořádané akce – Mezinárodního dne seniorů v Divadle na Šantovce, jistě potěší nejen fotostrana mapující zmíněné dopoledne, ale také rozhovor se sbormistryní Zpěvanek, paní Mgr. Jaroslavou Slepíkovou. Další strany magazínu jsme „zasvětili“ vínu a vinným slavnostem, respektive oslavám mladého vína. Přinášíme nejen zajímavosti o jeho historii, léčivých schopnostech nebo správné degustaci, ale také informativní přehled nejznámějších odrůd či pozvánku do Mikulova, kde se na sv. Martina uskuteční svatomartinské oslavy. Ostatně užít si je můžete v řadě restaurací a vinoték téměř ve všech městech, a to 11. listopadu v 11 hodin. S kulturní pozvánkou pak přicházíme do Šumperka, kde můžete navštívit výstavu věnovanou proměnám zobrazování Panny Marie ve výtvarném umění – Ave Maria, příběh nejslavnější ženy.

Přejeme vám krásné podzimní dny,

*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 27. 10. 2014.

## BEZPLATNÉ OSOBNÍ PRÁVNÍ PORADNY v Olomouckém kraji pomáhají spotřebitelům, kteří se dostali do nesnází

Foto: archiv

### Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace má střediska po celé republice, v našem kraji je najdete v Olomouci a v Prostějově.

Pokud se vám stalo, že jste naletěli dotěrným prodejcem na předváděcí akci nebo jste se setkali s potížemi při reklamaci zboží, můžete se obrátit na Sdružení obrany spotřebitelů – Asociaci (SOS – Asociace). Jedná se o nestátní neziskovou organizaci, založenou za účelem pomoci spotřebitelům a prosazování jejich práv. V ČR máme prozatím celkem 17 osobních bezplatných poraden. „Jsme tu pro spotřebitele všech věkových kategorií, avšak nejvíce jsou naše osobní poradny vyhledávány lidmi v seniorském věku. V poradnách pracují kvalifikovaní odborní právní poradci, kteří jsou vždy ochotni pomoci a každému rádi pomohou zorientovat se v jeho právech. Aby však naše pomoc byla efektivní, je nutné, aby se spotřebitelé na nás obrátili co nejrychleji, ihned jak se vyskytne problém,“ vysvětluje odborná právní poradkyně Klára Tesaříková Čermáková z olomoucké poradny SOS – Asociace.

### Kde sdružení sídlí a kdy má otevřeno

V Olomouci funguje osobní poradna pro spotřebitele od roku 2011, a to v prostorách Univerzity Palackého v Olomouci, na třídě Svobody 26, ve dvorním traktu. Otevřeno

má pravidelně každou středu od 10.00 do 15.00 s polední přestávkou od 12 do 13 hodin. V ostatní dny je možné dohodnout konzultaci po předchozí domluvě na e-mailové adrese: [tesarikova@asociace-sos.cz](mailto:tesarikova@asociace-sos.cz). V Prostějově je poradna pro spotřebitele otevřena každý první čtvrtek v měsíci v prostorách Městské knihovny na Skálově náměstí. Spotřebitelé se na nás však mohou obrátit i prostřednictvím poradenské linky tel.: 900 10 10 10, a to každý všední den, vždy od 9 do 18 hodin. Tarif této poradenské linky je za zvýšenou sazbu 10 Kč/min.

### Nejčastěji řešená problematika:

- problémy s reklamací zboží a služeb,
- odstoupení od spotřebitelských smluv,
- problémy spojené se změnou dodavatele energií a vyúčtováním energií,
- problémy spojené s nákupem zboží na předváděcí akci, při podomním či pouličním prodeji nebo s nákupy zboží přes internet,
- problémy při zhotovování věcí na zakázku (prodlení s plněním díla, zboží neodpovídá smlouvě),
- problémy s telefonními operátory,
- pomoc při nasměrování spotřebitelů na příslušné dozorové orgány.

„Vedle naší hlavní činnosti, kterou je osobní, telefonické a internetové právní poradenství pro spotřebitele, se věnujeme

také dalším aktivitám. V rámci našeho sdružení například fungují pracovní skupiny specializované na různé oblasti spotřebitelského práva (obuv a oblečení, potraviny a zdraví, bydlení, telekomunikace, exekuce a insolvence, cestovní ruch, dětské zboží, finance), pro spotřebitele pořádáme besedy, připravujeme brožury a letáky, které jsou k dispozici zdarma v našich osobních poradnách, podílíme se na připomínkování zákonů a spolupracujeme s dozorovými orgány i dalšími organizacemi.

Poskytujeme rovněž služby podnikatelům – pro zájemce pořádáme školení a v rámci naší značky GOS se zaměřujeme především na kontrolu a úpravu obchodních podmínek tak, aby byly v souladu se zákonem,“ doplnila Klára Tesaříková.

### Další činnosti sdružení:

- pořádání besed pro spotřebitele,
- spolupráce s médii,
- zlepšování spotřebitelsko-podnikatelského prostředí – program Garance ochrany spotřebitele (GOS),
- poradenství finanční, zadlužování, sociální problematika,
- je členem Spotřebitelského poradního výboru při MPO ČR,
- je členem komise pro cestovní ruch na MMR ČR,
- poskytování Mimosoudního řešení spotřebitelských sporů (ADR),

- spolupráce s MS ČR při práci na novelizacích zákonů.

„Naše poradenství jsme rozšířili také o další obory, např. spotřebitel – pacient, spotřebitel – nájemce. Důvodem jsou časté dotazy a žádosti o pomoc v oblasti reklamací zdravotních pomůcek a lékařských zákroků (různých laserových kosmetických úprav, zubních náhrad atd.) a časté změny v nájemních vztazích (např. jednostranné zvyšování nájemného, skončení nájemní smlouvy apod.), kdy pacient i nájemce jsou slabší stranou, kterou je třeba chránit,“ uvedla Klára Tesaříková.

### Kdo vám radí

Poradenství spotřebitelům poskytují odborní právní poradci, kteří jsou pravidelně proškolení a jejichž znalosti jsou opakovaně prověřovány zkouškami odborných právních poradců. Po absolvování zkoušek obdrží poradci Certifikát odborného poradce, který každým rokem znovu obhajují, aby mohli fundovaně a zodpovědně poradit spotřebitelům.

Sdružení je rovněž členem Asociace nestátních neziskových organizací a navázalo spolupráci s velkým množstvím vysokých

škol a univerzit, jejichž studenti (samozřejmě po absolvování zkoušek a obdržení certifikátu) pracují jako odborní právní poradci v poradnách sdružení.

Veškeré podrobné informace najdete na webových stránkách sdružení: [www.asociace-sos.cz](http://www.asociace-sos.cz).

### Možnost členství

Jako nezisková organizace je sdružení závislé na práci dobrovolníků a na dotacích. Pokud jej chce spotřebitel podpořit a získat tím i něco pro sebe, může se stát jeho členem. Pro spotřebitele je zde dvojitá možnost členství, a to členství placené a členství sympatizující. Ze sympatizujícího členství spotřebitelům neplynou žádné závazky, placené členství je zpoplatněno 365 Kč/rok, resp. 150 Kč/rok pro studenty a důchodce, přičemž veškeré výhody z něj plynoucí naleznete buď na našich webových stránkách, nebo vám je ochotně sdělí pracovníci SOS – Asociace. „Členstvím získáme finanční podporu od spotřebitelů, a spotřebitel zase nadstandardní služby, např. přednostní právní poradenství, placené brožury za sníženou cenu a další výhody,“ dodává Klára Tesaříková.

–red–

## Lékárna U Pöttingea radí

### Novinky v Lékárně U Pöttingea

Lékárna U Pöttingea má v Olomouci svou dlouholetou tradici a mnoho věrných pacientů a zákazníků, kterým se snažíme vyjít vstříc v mnoha směrech. Spokojený pacient není jen cílem naší každodenní lékárenské práce, ale i motivací pro zlepšování služeb. Nabídka našich služeb je široká. I přes snižující se úhradu léků ze strany zdravotních pojišťoven se nadále snažíme udržovat nízké doplatky léků. Dlouhodobě nabízíme výhodné akce při nákupu doplňků stravy. V roce 2011 jsme zavedli věrnostní zákaznické karty, které přináší pro držitele slevové body a různé další výhody. Nabízíme rozvoz objemných léků a zdravotnických přípravků po Olomouci zdarma. Prostřednictvím námi provozované internetové lékárny

[www.mujielkarnik.cz](http://www.mujielkarnik.cz) nabízíme široký sortiment doplňků stravy, které je možné objednat na internetu a vyzvednout u nás v lékárně nebo si je nechat v Olomouci bezplatně dovézt až domů. Mezi naše služby patří rozsáhlé dermoporadenství s širokou nabídkou léčebné kosmetiky, dále nabízíme homeopatické poradenství a bezplatné konzultace při odvykání kouření. V tomto roce probíhá rekonstrukce prostor naší lékárny, budujeme nový bezbariérový boční vstup do lékárny, který usnadní pohyb maminkám s kočárky a handicapovaným spoluobčanům. Věříme, že všechny tyto kroky vedoucí ke zlepšení služeb přinesou ještě více spokojenosti pro naše pacienty a zákazníky.

**Lékárna U Pöttingea – naše péče, Vaše výhody!**

### Senioři budou jezdit v Olomouci zadarmo

**Olomouc** – Senioři starší 70 let budou jezdit olomouckou městskou hromadnou dopravou zadarmo. Jedná se o první konkrétní výstup nové koaliční smlouvy uzavřené na olomoucké radnici. Ve volebním programu ji měla Česká strana sociálně demokratická.

–red–

## Skutečný příběh aneb vše podstatné si nechte zaznamenat do cestovní smlouvy

Paní Jana z Litovle přišla s dotazem na možnost reklamace zájezdu koupeného a již realizovaného jednou cestovní kancelář. Zájezd si vybírala podle katalogu, kde na fotografii vedle popisu pobytového místa byla fotografie bazénu a budovy. V piktogramu byla rovněž uvedena značka bazénu, takže spotřebitelka vybrala tento konkrétní zájezd hlavně z důvodu možnosti koupání v bazénu. Na místě ovšem zjistila, že bazén na fotografii náleží k sousednímu hotelu a v jejím ubytovacím zařízení žádný bazén není. Spotřebitelka tuto věc začala reklamovat ihned na místě u delegáta s tím, že požadovala provedení reklamačního zápisu o neexistenci bazénu u tohoto ubytovacího zařízení. Po příletu z dovolené zašla do poradny SOS – Asociace pro radu, jak dále pokračovat ve vyřízení reklamace zájezdu. Spotřebitel musí po návratu ihned (nejpozději do 3 měsíců) písemně (nejlépe poštou s dojdečkou) reklamovat zájezd u cestovní kanceláře, s níž uzavřel cestovní smlouvu. Rovněž si musí velmi dobře přečíst,

co vše mu cestovní kancelář uvedla a tudíž garantuje v cestovní smlouvě, popřípadě obchodních podmínkách, na něž odkazuje ve smlouvě. Ostatně toto by měl udělat ještě dříve než smlouvu podepíše. V tomto konkrétním případě CK namítá, že obrázky v katalogu jsou pouze ilustrativní, a že v uvedení piktogramu bazénu se stala tisková chyba. Každopádně v tomto konkrétním případě je těch náhod zavádějících na mylný dojem bazénu u tohoto zájezdu tolik, že se domnívám, že spotřebitelka by měla úspěch i v případném soudním jednání, pokud by CK neposkytla slevu ze zájezdu z důvodu neexistujícího bazénu. Podle tzv. Frankfurtské tabulky slev by sleva za chybějící nebo špinavý bazén měla být 10–20 % z ceny zájezdu.

**Rada SOS – Asociace pro spotřebitele ohledně cestovních smluv je, že veškeré vybavení či jiné podmínky zájezdu, které jsou pro spotřebitele důležité, si nechat přímo výslovně uvést v cestovní smlouvě.**

Mgr. Klára Tesaříková

# LYMESKÁ BORELIÓZA MŮŽE ČLOVĚKA ŘÁDNĚ POTRÁPIT

V Luhačovicích proto vznikla specializovaná klinika pro pacienty s chronickým průběhem onemocnění



„Vzhledem k současnému mírnému klimatu stále hrozí možnost přisátí klíštěte. Tento malý parazit nám však může způsobit řádné potíže. Nejčastější infekcí v České republice přenášenou klíšťatou a zároveň nejčastějším infekčním onemocněním přenášeným ze zvířat na člověka v Evropě, Asii a Severní Americe je lymeská borelióza,” uvedl MUDr. Roman Špaček z luhačovicke kliniky. O tom, že její léčba může být velice zdlouhavá, se jistě přesvědčili mnozí z nás. Málokdo však ví, že v lázeňském městě Luhačovice bylo nedávno otevřeno ojedinělé zařízení v rámci ČR, zaměřené na léčbu jak dospělých, tak i dětských pacientů s chronickým průběhem LB. Nová klinika BCL-clinic, s.r.o., vznikla jako nestátní zdravotnické ambulantní zařízení.

„Lymeská borelióza se léčí stejně jako jiné bakteriální infekce antibiotiky. Asi 80 až 90 procent pacientů se vyléčí podáváním jednoho druhu antibiotik po dobu 21 až 30 dní.

Ovšem u pěti až sedmi procent nemocných dochází k rozvoji chronické infekce, tzv. multisystémového postižení s poruchami v imunitním systému. Ke zhoršení celkového stavu přitom přispívají i další přítomné infekce v organismu. V těchto případech je nutný celostní přístup k pacientovi, diagnostice, dlouhodobé léčbě i hodnocení výsledků terapie,” vysvětlila důvody vzniku nové, specializované kliniky lékařka Dag-

mar Malotová. Jak dále uvedla, při předpokládaném výskytu 50 až 60 hlášených případů na 100 000 obyvatel, což ve skutečnosti znamená daleko vyšší číslo nena- hlášených případů, se jeví tato nemoc jako závažný medicínsko-společenský problém.

## Co je lymeská borelióza?

LB je bakteriální infekce. Původcem je spirochéta *Borrelia burgdorferi sensu lato* a další druhy v různých zeměpisných šířkách (jedná se o stejnou skupinu bakterií jako *Treponema pallidum* – původce lues). V současnosti je známo více než 16 druhů borelií.

Borelie jsou přenášeny na člověka po přisátí infikovaného klíštěte, a to i jeho vývojových forem. Jediný prokázaný přenos z člověka na člověka je zatím z matky na plod během těhotenství.

## Příznaky LB

LB má mnoho forem průběhu a vyznačuje se širokou škálou příznaků od kožních, kloubních a svalových po systémové jako např. únavový syndrom, neurologické potíže a mnohé další. To je dáno genetickou rozmanitostí původce infekce. Průběh lze dělit na časně lokalizované, časně genera-

lizované a pozdní generalizované stadium s možným rozvojem chronického onemocnění a postinfekčním postižením. Ne každý člověk přitom onemocní. Ne vždy se různorodé projevy, zejména při negativním laboratorním vyšetření dají do souvislosti s LB (například i demence, psychiatrická onemocnění či srdeční potíže).

## Prevence a důkladné klinické vyšetření

Abychom LB předešli, je nutné věnovat péči preventivním opatřením v podobě používání repelentů, světlého oblečení s dlouhými rukávy i kalhotami a kontrolovat, zda nedošlo k přisátí klíštěte ihned po návratu z přírody. „Největší význam pro stanovení diagnózy má důkladné klinické vyšetření. Laboratorní diagnostika je složitá. Jedná se o metody nepřímého průkazu – metody sérologické a imunologické, které mají pro stanovení diagnózy podpůrný charakter,” doplnila lékařka Dagmar Malotová.

Více informací o dané problematice naleznete na webových stránkách [www.bcl-clinic.cz](http://www.bcl-clinic.cz).

## JEDNOU ZE ZÁKLADNÍCH PŘÍČIN ZRANĚNÍ ČI ÚMRTÍ CYKLISTŮ JE PORANĚNÍ HLAVY ANEB CO BY VŠECHNO MĚLI CYKLISTÉ VĚDĚT



**Kolo je vynikajícím dopravním prostředkem, který využívá řada seniorů. Ulehčí kloubům a šetří čas, který bychom potřebovali k chůzi. Navíc je na rozdíl od veřejné hromadné dopravy nebo automobilu zcela zdarma. Abychom však bezpečně dojeli tam, kam potřebujeme, je nezbytné dodržovat zásady bezpečné jízdy. Snižuje nebezpečí úrazů, které hrozí nejen cyklistům, ale i ostatním účastníkům silničního provozu.**

1. Jezděte co nejbližší u pravého okraje silnice a sledujte pozorně provoz okolo sebe, abyste mohli včas zpomalit nebo zastavit před možným nebezpečím.
2. Nikdy nejezděte dva vedle sebe, ani dva na jednom kole.
3. Nevozte předměty, které by mohly vás nebo další osoby zranit. Nepoužívejte kolo k přepravě nadměrných, neforemných a těžkých nákladů.
4. Svě úmysly dávejte najevo včas a takovým způsobem, aby je ostatní řidiči i chodci správně pochopili.
5. Při každé změně směru jízdy dejte včas a zřetelně znamení paží. Před vybočením doleva se nezapomeňte ohlédnout.
6. Na přechodu pro chodce, zejména když odbočujete vpravo nebo vlevo, dejte přednost přecházejícím chodcům.
7. Tam, kde je hustý provoz, veďte jízdní kolo raději opatrně po chodníku.
8. Respektujte pokyny policistů, světelné signály a dopravní značky.
9. Buďte ohleduplní k ostatním účastníkům silničního provozu. Nezdržujte provoz zbytečně pomalou jízdou a nepřekávejte ostatním řidičům.
10. Při jízdě si vždy chraňte hlavu před zraněním cyklistickou přilbou.
11. Za snížené viditelnosti nezapomeňte včas rozsvítit světlo.
12. Oblékejte si barevné a světloodrážející oblečení.
13. Pro jízdu na kole se rozhodujte vždy s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. Přihlédněte také k hustotě provozu a momentálním podmínkám na silnici.
14. Před každou jízdou na kole (i během jízdy) platí zákaz požívání alkoholických nápojů jako při řízení motorových vozidel.
15. Pravidelně ošetřujte své jízdní kolo a dbejte zejména na to, aby bylo řádně vybaveno a mělo v pořádku všechny součásti, které umožňují bezpečnou jízdu.
16. Reflexní doplňky v každém případě zvyšují bezpečnost cyklistů na silnicích.
17. Chovejte se vždy tak, jak byste chtěli, aby se ostatní chovali k vám.

### Proč je nutné používat při jízdě cyklistickou přilbu?

- Jednou ze základních příčin zranění či úmrtí cyklistů je právě poranění hlavy.
- Cyklistická přilba zabrání 85 % úrazů hlavy a 88 % úrazů mozku.
- Při střetu vozidla s cyklistou dochází nejčastěji k úrazu hlavy nárazem o vozovku, kapotu vozidla nebo jinou překážku (strom, patník).
- V závislosti na síle úderu může poranění hlavy vyústit v dlouhodobé poruchy soustředění, bolesti hlavy a problémy s rovnováhou, případně ve vážné poškození mozku či úmrtí.

### Jak nejlépe ochránit jízdní kolo před odcizením?

- Při odstavení jízdního kola na ulici použijte vždy bezpečnostní zámek a snažte se kolo připoutat k pevnému bodu (bezpečnostní stojan, zábradlí, sloup). Jste-li ve společnosti dalších cyklistů, dávejte přednost fyzické přítomnosti někoho z vás u odstavených jízdních kol.
- Jestliže ukládáte jízdní kolo ve společných prostorách domu, dbejte na uzavírání vstupních dveří domu a stálé uzamčení společných prostor i samotných kol. Pořídte si společný bezpečnostní stojan nebo bezpečnostní systém pro zajištění jízdního kola. Obdobné zásady dodržujte při ukládání kol na balkonech, ve sklepích a sklepních kójičkách a nepodceňujte zabezpečení všech stavebních otvorů, zejména dveří a oken.
- Zjistěte si, zda Policie ČR nebo obecní (městská) policie v místě vašeho bydliště neprovádí evidenci jízdních kol. Pokud ano, neváhejte a kolo si nechte zaevidovat. Neučiníte-li tak, minimálně si pro případ odcizení jízdního kola poznamenejte jeho výrobní číslo, barevné znamení, podle kterých byste mohli případně své kolo identifikovat.
- Dojde-li přes veškerá bezpečnostní opatření ke krádeži vašeho kola, neprodleně vše ohlaste na nejbližší služebnu Policie ČR nebo na linku 158. Snížíte tak náskok pachatele a jeho šanci, že zůstane nevytápán.

**Zdroj: Policie ČR**

## ZAJÍMAVOSTI, ANKETA

# VÍNO JE POVAŽOVÁNO ZA NÁPOJ BOHŮ,

jeho mírná konzumace  
je zdraví prospěšná

*„Do padesáti jsem miloval, od padesáti je mi líno, do padesáti jsem pil pivo, od padesáti piji jen víno.“ Jan Neruda*

**„Chut vína je individuální záležitostí. Jedno a to samé víno může stejnému člověku chutnat v různých chvílích jinak. Někdo má rád těžká červená vína, jiný dává přednost Chardonnay a růžovým vínům, další zase nejraději pije jen portské,“ říká majitel olomoucké vinotéky Seneca Ing. Petr Pavlík.**

Jak dále vysvětlil, odrůdy bílých vín si nežadají takovou intenzitu slunečního záření a „drsnější“ podnebí v kombinaci se složením půdy jim může dodat nezaměnitelné chuťové vlastnosti. Červenému vínu se pak daří v teplých a suchých oblastech. Proto je najdeme zejména ve Francii, Itálii, Španělsku či na Balkáně. V ČR je hlavní doménou pro červená vína velkopavlovická a slovácká oblast. Vína jsou zde možná drsnější, ale mají nezaměnitelný charakter.

## Víno jako nejstarší alkoholický nápoj

Víno představuje nejstarší alkoholický nápoj nejspíš z Gruzie, kde ho nazývali „gvino“. Podle legendy bylo objeveno za dob perského krále, kdy jeho milenka požila zbytky zkvašených hroznů za účelem spáchání sebevraždy, protože trpěla často migrénou a nespavostí. Namísto smrti zažívala příjemné pocity a možná i proto se o víně začalo říkat, že víno je nápoj božský. Od těch dob se víno mísilo s vodou a užívalo

se místo anestetik k utlumení bolesti a proti infekcím.

## Víno a zdraví

Obecně lze konstatovat, že mírná konzumace vína působí jako určitá prevence před chorobami civilizačními, srdečními, cévními ale i před cukrovkou nebo určitými druhy rakoviny. Mírná a pravidelná konzumace vína snižuje riziko úmrtnosti. U mužů by každodenní pití vína nemělo překročit 5 dcl a u žen 3 dcl.

Není tedy náhodou, že když si připijíme, říkáme „NA ZDRAVÍ“. Neváhejte tedy a k večeri si otevřete láhev dobrého vína!

## Jak správně postupovat při degustaci vína v restauraci

Číšník by měl přinést víno v předepsané teplotě a podat vám informaci o jeho výrobci, ročníku a odrůdě. Poté vytáhne korkovou zátku a dá vám ji na táčku, abyste si k ní mohli přičichnout. Tím zjistíte, v jaké „zdravotní kondici“ se víno nachází. Pak vám víno naleje přibližně do jedné třetiny sklenice. Víno dekantujte – mírně s ním zatočte, abyste uvolnili aromatické látky. Po přičichnutí zkontrolujte barvu a až pak se krátce napijte – první doušek pomalu poválejte po jazyku a na patře. Na víno zkrátka nesmíte spěchat a i doma, když si otevřete láhev, je potřeba použít vhodnou sklenici, nachystat si k ní nějakou dobrotu a pěkně si vše vychutnat.

## ANKETA

## Které víno máte nejraději a proč?



Alena, Olomouc

Z bílých vín mám nejraději Tramín červený, cítím v něm příchut' hroznů, je mírně a velmi příjemně aroma-tický. Z červených vín pak je to Zweigeltrebe, víno vonící po lesních plodech. Mám vyzkoušeno, že má i zdravotní účinky, přestanou mě po něm bolet klouby.



Mirka, Dolany

Mám ráda bílé suché víno a nejraději na něj chodím do vinotéky Seneca v Olomouci. Víno je tu skvělé a navíc je zde příjemné prostředí, skvělá obsluha, výborná hudba a mám to kousek na nádraží.



Petr, Olomouc

Nejraději mám Müller Thurgau od vinaře Mádla, který v roce 2011 vyhrál Vinaře roku. Někdy si dám i Modrý Portugal nebo Zweigeltrebe.



Jana, Olomouc

Mám ráda všechna dobrá vína. V zimě upřednostňuji červená vína, když je teplo, tak růžová nebo bílá.





### Informativní přehled neznámějších odrůd

„Tento přehled je samozřejmě velmi obecný a já takové zobecnění nemám moc rád. Každá odrůda totiž může také mít spoustu variant a může překvapit svou chutí nebo vůní. Je to způsobeno oblastí, podloží a samozřejmě ročníkem. V neposlední řadě také vinařem, protože každý vinař má svoje postupy, a tak je běžné, že stejná odrůda, ze stejné vesnice od dvou různých vinařů, chutná úplně odlišně. Milovníkům vína to dává možnost neustále poznávat nové chutě, vůně a možnosti kombinací s jídly.

**Důležité je, aby vás víno povznášelo, aby vás inspirovalo a aby vám přinášelo příjemné chvíle,“ doplnil Petr Pavlík.**

### BÍLÁ VÍNA

#### Chardonnay

Víno s lahodnou chutí s pikantní kyselinkou, které lze archivně skladovat.

*K čemu podávat:* sýry, bílé i tmavé maso, ryby.

#### Neuburské

Má harmonickou, mírně nahořklou skořicovou chuť s nižší kyselinkou. Obvykle dosahuje lahově zralosti poměrně brzy.

*K čemu podávat:* bílé sýry, zelenina, maso, sladší pokrmy.

#### Rulandské šedé

Šedočervené až šedomodré hrozny dávají bílé víno s plnou kořenitou chutí. Vinaři často hovoří o tom, že se v chuti objevuje „chlebovka“.

*K čemu podávat:* pikantnější úpravy drůbeže, uzené ryby.

#### Ryzlink rýnský

Dává kvalitní přívlasková vína s příjemnou svěží chutí, říká se mu také víno králů.

*K čemu podávat:* ryby, paštiky, pečená kačena.

#### Ryzlink vlašský

Vína charakteristická vyšším obsahem kyselin. V chuti jsou plná a harmonická a mají širokou škálu vůní. U této odrůdy lze také dosáhnout kvalitních ledových vín.

*K čemu podávat:* uzeniny, zeleninová jídla, bílé sýry, jemné paštiky.

#### Sauvignon

Vysoce jakostní, výrazné víno s buketem po broskvích nebo černém rybízu.

*K čemu podávat:* pikantnější a uzené ryby, drůbež, dezerty.

#### Tramín červený

Vína jsou plná, s charakteristicky kořenitou chutí - patří mezi nejstarší a nejcennější evropské odrůdy. Zráním v archivu se jejich hodnota výrazně zvyšuje.

*K čemu podávat:* játra, výraznější úpravy ryb, plísňové sýry. Víno se často pije jako aperitiv.

#### Veltlínské zelené

Na Moravě hojně rozšířená odrůda pochází zřejmě z Rakouska. Nevyskytuje se jinde ve světě. Svěží, jemně nahořklá, plná vína s pikantní kyselinkou a jemným buketem.

*K čemu podávat:* hovězí maso, ryby, omáčky a slané předkrmy.

### ČERVENÁ VÍNA

#### Cabernet Moravia

Odrůda, která byla vyšlechtěna křížením Cabernet Franc a Zweigeltrebe. Vína mají krásnou granátovou barvu. Velmi vhodná pro výrobu barikových vín.

*K čemu podávat:* zvěřina, ryby, tvrdé sýry.

#### Frankovka

Jedna z nejtradičnějších odrůd pěstovaných na Moravě. Frankovky mají temně rubínovou barvu a plnou pikantní chuť s výraznou tříslovinou. Ideální víno pro archivaci.

*K čemu podávat:* tmavá masa (především zvěřina), plísňové sýry.

#### Modrý Portugal

Víno je určeno především pro rychlejší konzumaci. Pro lehkost a sametovou chuť ho ocení zejména ženy.

*K čemu podávat:* drůbeží maso, sýry, šunka, těstoviny, biftek.

#### Rulandské modré

U nás pěstováno od dob Karla IV., jenž nechal odrůdu dovézt z Francie. Vysoce kvalitní vína s vůní po švestkách a ořechu. Často přívlasková vína pro delší archivaci.

*K čemu podávat:* různé druhy masa, plísňové sýry, méně sladké zákusky.

#### Svatovavřínecké

Pochází zřejmě z Francie. Chuť vína je plná, obvykle jemně natrpklá, s lehounce vyšší kyselinkou.

*K čemu podávat:* kořeněná tmavá masa, ryby, těstoviny.



#### Zweigeltrebe

Kříženec Svatovavříneckého s Frankovkou.

*K čemu podávat:* tmavá masa v jemnějších úpravách, sýry.

INZERCE

## KAMENICTVÍ

pedrarostone s.r.o.

- výroba a montáž pomníků
- renovace stávajících pomníků
- broušení rámu, soklů, krycích desek, ochranné nátěry proti vodě a mechu
- opravy písmo (zlacení, stříbření, barvení)
- kopání a betonování základů
- prodej a výměna lamp, váz, vítrů z nerez, bronzu i žuly

23 800,-      33 800,-  
17 500,-      26 500,-

**SLEVOVÝ KUPON**  
na žulové pomníky  
**MONTÁŽ JARO 2015**

RŮZNÉ TVARY A BARVY

Volejte Po - Pá: 773 11 33 77

www.nahrobnikameny.cz

Uvedené ceny jsou včetně DPH

## OSOBNOST MĚSÍCE

## Sbormistryně Jaroslava Slepicevová: Hlavně nezůstat doma sám a z pohodlnět, život je moc krásný, i když máme nějaké ty neduhy



Elegantní, výřečná a plná energie je Mgr. Jaroslava Slepicevová – malá postavou, velká tím, co za svůj život dokázala. Nedávno sice oslavila osmdesátiny, ale sedět u televize byste ji asi nenašli. Domluvit si s ní termín rozhovoru trvalo díky jejím akcím několik dní. Dvakrát týdně má totiž jako sbormistryně zkoušku se dvěma pěveckými sbory, ostatní dny má nabitě pěveckým a recitačním vystoupením. Nakonec jsme se však domluvily a krásně si popovídaly.

**Do povědomí široké veřejnosti jste se zapsala vedením sboru Zpěvanky, můžete prosím prozradit, kdy soubor vznikl a jakých úspěchů dosáhl?**

Seniorský sbor Zpěvanky existuje při Sociálních službách pro seniory – chráněném bydlení v Zikově ulici v Olomouci. Vznikl před 14 lety, žel původní členové již nežijí a se současnými vystupujeme osm let. Původně sbor tvořilo 21 členů, nyní je nás 11 s průměrným věkem 82 let.

Mojí vizí je ovšem sbor o dalších cca 10 členů obohatit. Zatím jsem sice v této otázce s nikým nejednala, ale doufám, že to stihneme ještě do Vánoc. Pokud jde o naše úspěchy, třikrát po sobě Zpěvanky vyhrály celorepublikovou soutěž Platinový skřívan, kde zvítězily až v konkurenci 189 seniorských sborů.

**Jaký je váš hudební repertoár?**

Jsou to české a slovenské národní písničky, které považuji za obrovský poklad. A ten je tak veliký, že kdybychom je zpívali deset let, tak je všechny nezazpíváme. Hodně čerpáme ze zpěvníků, jako jsou například všechny díly Já písnička či zpěvníky lidových písní a písní z Moravy. Repertoár každý rok obměňujeme, v současné době zkoušíme slovenské písničky. Mezi mé nejoblíbenější patří velmi stará píseň, kterou jsem dříve neznala – jmenuje se Co je to za hora a také Horo, horo, vysoká jsi.

**Kde všude vystupujete?**

Vystupujeme v domech a penzionech pro seniory, na společenských akcích a plesech, na zahradnickém veletrhu Flora Olomouc, zpíváme seniorským jubilantům na akcích města Olomouce nebo v církevních chrámech.

V roce 2012 jsme v Prostějově dokonce vítali prezidentský pár Václava a Livii Klausovy, kde jsme paní Livii učili mluvit hanácky. Loni jsme mj. na pozvání Slo-



venské republiky tři dny účinkovali na vánočních akcích v Tatrách. Před 4 roky jsme museli ze zdravotních důvodů některých členů Zpěvank odmítnout pozvání do Ameriky, kde jsme měli zpívat českým menšinám výměnou za národopisný soubor z Rožnova.

**Říká se o vás, že jste velmi přísná sbormistryně...**

Ano, je to pravda. Úspěch vyžaduje pravidelné zkoušky, a ty si žádají kázeň. Proto mají členové Zpěvank žakovské knížky. Zatím jsou tam jenom pochvaly.

**Kromě Zpěvank vedete další pěvecký sbor 26 uživatelů Centra denních služeb – sociálních služeb Olomouc, hrajete na elektrofonické pianino, zpíváte, osobně se účastníte recitačních akcí, jste členkou Komise pro občanské záležitosti města Olomouce, uvádíte jubilejní svatby seniorů... Kde na to berete energii?**

Obrovsky mě nabíjí úspěch. Když se nám podaří, co jsme nacvičili, a vidím na oblíbených posluchačů, že nespí, a že se nenudí... někdy ukápně i slzička. To pro mě znamená, že všechna ta „dřina“ měla smysl. Dalším energetickým zdrojem je moje rodina – už jen kvůli vnučce Andree Vavrušové, která studuje Hudební akademii Praha a rok



trávila na stáži ve Vídni, tady musím být do sta let.

**Zdá se, že se u vás hudební talent dědí z generace na generaci...**

To máte pravdu, moji dědové z obou stran byli varhaníci v kostele, rodiče zpívali, já mám krásný vztah nejen k hudbě, ale i k poezii – a tyto geny pokračovaly u obou dcer a následně u vnoučat. My jsme vůbec taková velká hudební rodina, manžel byl u Vojenské hudby města Olomouc a tatínek Andreiky je také známý hudebník.

**Vím, že jste vystudovaná pedagožka oboru hudební výchova, ruský a český jazyk. Jak vzpomínáte na svoje učitelské povolání?**

Pedagogickou kariéru mi částečně ovlivnily moje dcery – když byly malé, učila jsem na

základní škole v Droždíně 1. až 5. třídu, a jak rostly a šly dál – šla jsem s nimi a učila 6. a 9. třídu na Svatém Kopečku. Už tehdy jsem vedla 60členný pěvecký sbor, který sklízел úspěchy na všech možných soutěžích. Ze zdravotních důvodů jsem po několika letech přešla z oblasti školství do oblasti sociálních služeb. Mimo jiné jsem připravila Zpěvník pro mentálně postižené děti, v němž jsem písničky zpracovala do poloh, které mohly zapívat. Vedla jsem jejich pěvecký sbor, který se rovněž účastnil řady soutěží a vozil do Olomouce medaile. Vytvořila jsem i osnovy pro mentálně postižené děti. Teď se věnuji dospělým a na děti stále vzpomínám jako na vše, čím jsem žila.

**Za svobodna jste se jmenovala Havličková...**



**ková... má toto příjmení nějakou souvislost s Karlem Havlíčkem Borovským?**

S Karlem Havlíčkem mám skutečně příbuzenský vztah. To, co nás spojuje, je nejen láska k hudbě a poezii, ale také stejná nemoc, které on podlehl. Já jsem ji sice v 18 letech překonala, moje sestra však na ni zemřela. Pojí nás i stejná oblíbená píseň – Horo, horo, vysoká jsi.

**Co byste vzkázala ostatním seniorům?**

Být seniorem není špatné, je však zapotřebí si uvědomit, že léta přibývají a my teprve teď máme dosti času na své koníčky a zájmy, na svá vnoučata a pravnoučata. Hlavně nezůstat doma sám a z pohodlně. Život je moc krásný, i když máme nějaké ty neduhy.

*Děkuji za rozhovor, Dagmar Pěničková*

INZERCE

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

**ICE SPIKES** **BEZPEČNÝ A JISTÝ POHYB v zimních měsících**

tel.: 608 416 078  
588 881 148  
e-mail: prodej@protiskluzy.cz

MINI	TOP	SPRING	CROWN	SPIKE & SPRING	CHAINS
<del>299,-</del> 169,-	<del>390,-</del> 199,-	<del>439,-</del> 219,-	<del>490,-</del> 249,-	<del>499,-</del> 269,-	<del>790,-</del> 399,-

KOMPLETNÍ NABÍDKA PROTISKLUŽŮ NA **WWW.PROTISKLUZY.CZ**

# SVÁTEK SVATÉHO MARTINA

patřil již v historii k jednomu z nejoblíbenějších v roce  
**PRO VINAŘE JE SVÁTKEM MLADÉHO VÍNA**

V dnešním tipu na výlet vás pozveme do Mikulova

Dozlatova upečená husa a mladé svatomartinské víno nemohou chybět při oslavě svátku svatého Martina. Letos připadá na úterý 11. listopadu a podle pranostiky nám má tento svátec na bílém koni přivést první sněh. Přesně v 11 hodin se pak ve vinotékách a restauracích po celé České republice otvírají první vína nového ročníku, tzv. mladá neboli svatomartinská vína. Tato tradice je jakousi obdobou francouzských oslav nového beaujolais, český rituál je ovšem podstatně starší.

## Tradice svatomartinských oslav

Svátek sv. Martina byl odedávna spojován i s koncem sklizně, završoval zemědělský rok a oznamoval začátek zimy. „V době, kdy končí první dekáda měsíce listopadu, se uzavírá vinařský vegetační ročník, nastává období vegetačního klidu a práce vinaře se přenáší do vinného sklepa. Je to období určité vinařské inspirace jak s vínem naložit,“ informoval vinař Vojta Pazderka z Mikulova. V minulosti majitelé vinic chodili ke svým vinařům ochutnat nové víno a podle jeho kvality se rozhodovali, jestli s vinařem prodlouží smlouvu na další rok. Pokud bylo víno dobré, smlouva byla prodloužena, a to byl důvod slavit. Již v dobách císaře Josefa II. tak vznikla tradice svatomartinských oslav, spojených s degustací svatomartinského vína a svatomartinské husy.

## Mladé víno je suché, lehké a svěží

„Svatomartinská vína jsou první vína

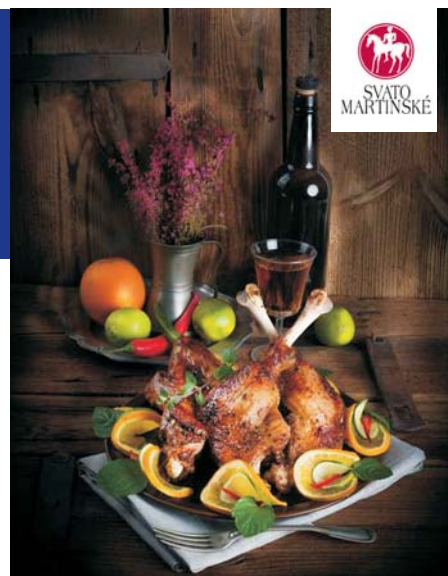
z podzimního sběru. Na trh bývají uvedena již několik týdnů po sklizni a jsou určena k rychlému spotřebování,“ uvedl Vojta Pazderka. Víno by podle něj mělo být vypito do jara. Třebaže mu ani poté nehrozí zkažení, ztrácí prý na svěžesti.

Mladé víno je suché, lehké, svěží, s nízkým obsahem alkoholu (obvykle kolem 12 %) a s výrazným ovocným charakterem. Může mít i mírný obsah oxidu uhličitého. Mezi povolené odrůdy náleží Müller Thurgau a Veltlínské červené rané pro bílá vína, Modrý Portugal a Svatovavřínecké pro vína růžová a červená. „Mladému vínu je třeba dopřát několik upřímných slov, víno je totiž nejen produktem přírody, ale i produktem usilovné práce vinaře a tím i celé jeho rodiny. V rodinách je mladé víno osloveno tak zvaným svatomartinským douškem mladého vína a dobrým jídlem,“ míní Vojta Pazderka.

Vhodným pokrmem k vínu je svatomartinská husa, husí játra, plněné kuře, martinské koláče či posvícenské koblihy. Slavnost mladého vína by se však neměla zvrhnout. Je symbolem štěstí a radosti a měla by pozvednout ducha a náladu. Zábava by měla být doprovázena vhodnou strunnou hudbou. Host, jenž přišel ve jménu Páně, by měl být uvítán jako požehnaná osoba, s úctou a vážností, pohárem vína. Víno je posvátný nápoj přírody. V křesťanských vinařských zemích se konají proto při příležitosti svátku sv. Martina děkonné pobožnosti, obřady, žehnání vína, svěcení vína nebo křest mladého vína.

## Ochranná značka

Ochranná značka „svatomartinské“ byla zaregistrována až v roce 1995 a od roku 2005 je jejím vlastníkem Vinařský fond České republiky, který stanovil, z jakých odrůd má být víno vyrobeno a jaký má mít charakter. Značku „svatomartinské“ mohou využít všichni vinaři



registrovaní v České republice, kteří tato náročná kritéria splní.

## Svatý Martin

Svatý Martin se narodil roku 316 n. l. jako Martin Tourský. Jeho otec byl pohanský římský důstojník v římské provincii Horní Panonie, dnešním Maďarsku, a už v patnácti letech donutil Martina stát se vojákem. Legenda říká, že jedné chladné temné noci uviděl Martin na ulici polonahého žebračka, který ho žádal o almužnu. Martin ale peníze neměl, a protože chtěl žebračka alespoň ochránit před chladem, rozetnul svůj vojenský plášť na dvě poloviny a jednu mu daroval. Následující noc se mu zjevil Kristus oblečený právě do této poloviny pláště. Pravděpodobně pod vlivem tohoto zjevení přijal Martin na Velkou noc roku 339 křest a rozhodl se zasvětit svůj život Bohu. Na opuštění vojska si ale musel počkat dalších zhruba 15 let, než dosáhl důstojnické hodnosti. V roce 372 přijal biskupský stolec v Tours, ale i přes své jmenování biskupem žil dále jako mnich v chatrči poblíž řeky Loiry, kde později vzniklo opatství Marmoutier. Svátý Martin zemřel roku 397 v 81 letech v Candes u Tours. Je patronem vojáků, koní, jezdců, hus a vinařů a nejčastěji bývá zobrazován na koni s půlkou pláště a žebračkem.

## Legenda o huse

Jak už bylo zmíněno, k oslavám patří dobře vykrmená a upečená svatomartinská husa. I k té se mimochodem pojí hned dvě legendy. Podle jedné se jí proto, že husy svatého Martina při kázání rušily, a proto si nyní odpykávají svůj trest na pekáči. Druhá říká, že Martin byl tak skromný, že se před volbou biskupem skrýval v husníku, ale husy ho svým štěbetáním prozradily.

**Svatomartinská Olomouc 2014**  
**V úterý 11.11. 2014 od 11 hodin do 18hodin**

Ochutnávky a prodej  
vín roku 2014

Připítek všem Martinům.  
Příjezd Martina na bílém koni.  
Doprovodný program pro  
dospělé i děti

## SVATOMARTINSKÝ MIKULOV 11.-17. LISTOPADU 2014

## PROGRAM

**Úterý 11. 11.**

10.30 náměstí  
**Legenda o sv. Martinovi a příjezd sv. Martina s družinou** (vstup volný)

11.11 náměstí  
**Slavnostní přítpek a otevření svatomartinských vín**

– krojovaná chasa s CM Kasanica (vstup volný)

19.00 hotel Templ

**Košt svatomartinských vín**

cena 350 Kč, nutná rezervace předem, tel.: 519 323 095

**Pátek 14. 11.**

12.00–22.00 hotel Galant

**Svatomartinské husobraní a Galantní degustace vín**

volný výběr husích specialit, ochutnávka svatomartinských vín (individuální konzumace)

16.00–22.00 zámek Mikulov, Gajdošův sál

**Svěcení vín ročníku 2014**

slavnostní obřad svěcení vína, ochutnávky mladých vín, svatomartinská kachna, Pálavští senioři vstupné 150 Kč individuální konzumace

**Sobota 15. 11.**

10.00–16.00 náměstí

**Svatomartinský jarmark** (vstup volný)

11.00–16.00 Kafe Pala (dvůr sgrafitového domu U Rytířů)

**Ochutnávka mladých vín Vinařství Kern**

cena dle konzumace

12.00–22.00 Hotel Galant

**Svatomartinské husobraní a Galantní degustace vín**

volný výběr husích specialit, ochutnávka Svatomartinských vín (individuální konzumace)

13.00–16.00 náměstí

**Svatomartinský rej**

dobová hudba, loutkové divadlo, tanec na chůdách, žonglování, veselá muzika (vstup volný)

16.00 Dietrichsteinská hrobka

**Kostýmovaná prohlídka**

vstupné plně 100 Kč, snížené 50 Kč

19.00–22.00 Hotel Galant

**Svatomartinský večer s CM Musica Folklorica**

vstup volný, individuální konzumace

**Neděle 16. 11.**

10.00 Svatý kopeček

**Setkání sv. Martina se sv. Šebestiánem**

komentovaný výstup na Svatý kopeček, sraz v TIC Mikulov (vstup volný)

10.00–16.00 náměstí

**Svatomartinský jarmark, návrat do časů první republiky, CK Polní kabaret** (vstup volný)

11.00–16.00 Kafe Pala (dvůr sgrafitového domu U Rytířů)

**Ochutnávka mladých vín Vinařství Kern**

cena dle konzumace

12.00–22.00 Hotel Galant

**Svatomartinské husobraní a Galantní degustace vín**

volný výběr husích specialit, ochutnávka svatomartinských vín (individuální konzumace)

13.00 TIC Mikulov

**Prohlídka města Mikulova se šálkem svařeného vína** (vstupné 100 Kč)

19.00–22.00 Hotel Templ

**Svatomartinský večer s živou hudbou**

vstup volný, individuální konzumace

**Pondělí 17. 11.**

10.00 Svatý kopeček

**Setkání sv. Martina se sv. Šebestiánem**

komentovaný výstup na Svatý kopeček, sraz v TIC Mikulov (vstup volný)

13.00 TIC Mikulov

**Prohlídka města Mikulova se šálkem svařeného vína** (vstupné 100 Kč)



Lékárna U Pöttingea

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

doporučuje:

**CEMIO kamzík 60 cps.**

Doporučujeme pro zdravé klouby, vazy, šlachy a chrupavky. Obsahuje špičkový kolagen nové generace.



Vaše cena  
301 Kč

**NYNÍ  
V  
AKCI**

**Kde koupíte?**

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



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

3.11.<sup>PO</sup> Století Miroslava Zikmunda Č

12.11.<sup>ST</sup> Pohled na lásku D

17.11.<sup>PO</sup> Bídníci T

27.11.<sup>ČT</sup> Andělé všedního dne Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO **METROPOL**

## KULTURA, VOLNÝ ČAS

V šumperském muzeu je k vidění ojedinělá  
**VÝSTAVA AVE MARIA**

Pieta  
s andělem  
smrti,  
dřevořezba,  
1. polovina  
18. století

**V podzimních a zimních měsících je ve Vlastivědném muzeu v Šumperku k vidění ojedinělá výstava věnující se proměnám zobrazování Panny Marie ve výtvarném umění – Ave Maria, příběh nejslavnější ženy.**

Na výstavě jsou představena význačná díla především sakrálního výtvarného umění od gotiky až po současnost, jež pocházejí převážně ze severomoravského regionu a některá přímo z historických sbírek šum-

perského muzea. Vedle životního příběhu Panny Marie a jejího kultu výstava neopomene zmínit ani historii a zajímavosti u řady dalších exponátů. Některá díla jsou prezentována vůbec poprvé, například oltářní reliéf Svaté příbuzenstvo Kristovo z roku 1512, který je v současné době uchovávan na Státním hradu Pernštejn.

Výstava byla zahájena vernisáží ve čtvrtek 16. října a potrvá až do 1. února příštího roku.

–KR–

**Panna Maria je zřejmě nejslavnější ženou světa. Znajjí ji a uctívají miliony křesťanů na všech světadílech. Čím si vlastně tato žena zasloužila takovou popularitu?**

Mirjam, hebrejsky Marie, z Galileje se narodila před více než dvěma tisíci lety Anně a Jáchymovi. Byla doslova vymodleným dítětem a Anna ji porodila v poměrně vysokém věku. Vychovávána byla v jeruzalémském chrámu a jako velmi mladá, snad již ve třinácti letech, se stala matkou Ježíše Krista. Její další osud byl krutý, protože brzy ovdověla, sama vychovávala syna a nakonec musela přihlížet mučení a smrti svého jediného dítěte.

Panna Maria představovala od začátku symbol ženství, mateřství a lásky. Ostatně kult ženy – matky existoval v mnoha kulturách již od pravěku. Marie také představovala v očích prostého lidu ochránkyni, představovala někoho, kdo dokáže obměkčit samotného Boha. Uctívání Panny Marie bylo umocňováno také tím, že byla vždy zobrazována jako krásná a jemná žena.



Immaculata, dřevořezba,  
2. polovina 18. století

INZERCE

POKLADNY OTEVŘENY DO 18:30  
AREÁL ZOO OTEVŘEN DO 21:00  
PRŮVODCE VYCHÁZÍ V 17:00, 17:30, 18:00

**NAVŠTIVTE  
ZOO OLOMOUČ**  
Od října do března za mimosezonní vstupné.

**1. 11. 2014  
VEČER DUCHŮ V ZOO**

Více informací na [www.zoo-olomouc.cz](http://www.zoo-olomouc.cz)

**DĚTSKÉ VSTUPNÉ 50 Kč PRO VŠECHNY  
V MASCE NEBO S LAMPIONEM**

[WWW.ZOO-OLMOUC.CZ](http://WWW.ZOO-OLMOUC.CZ)

Zoologická zahrada Olomouc  
Darwinova 29  
779 00 Olomouc - Svazký Kopeček  
tel.: 585 151 601

### Hudebníci Hudeček a Klánský zahrají v přerovském zámku



nikajícího mladého klavíristy Lukáše Klánského. Koncert je součástí mimořádného projektu Má vlast aneb hudební pouť Václava Hudečka, při kterém V. Hudeček spolu se svými hosty vystupuje na zajímavých místech a kulturních památkách Olomouckého kraje.

Koncert bude natáčet TV Noe a jeho uspořádání bylo

**Přerov** – V neděli 16. listopadu se ve Slavnostní zámecké síni přerovského zámku uskuteční komorní koncert houslového virtuosa Václava Hudečka a vy-

umožněno díky spolupráci Muzea Komen-  
ského v Přerově s Moravskou filharmonií  
Olomouc a díky finanční podpoře Olo-  
mouckého kraje.

–red–

## Abonmá na rok 2015 nabídne divadelní delikatesy

Zábřežská kulturní zahájila 2. listopadu prodej abonentek na divadelní sezonu 2015. Zatímco místo v sále si lze zarezerovat po internetu, abonentky bude nutno zakoupit v zábřežském infocentru, a to do 23. ledna 2015.

„Výhodou předplatného bude nejen nižší cena vstupenky na jednotlivá představení, ale i právo zablokovat si stále místo

v hledišti, které bude pro abonenta vyhrazeno na všech divadelních představeních, jež jsou součástí abonmá. Předplatitel získá navíc, jako mimořádný bonus, možnost zdarma navštívit libovolné představení zábřežské části přehlídky O Václava 2014, v tomto případě si však musí se zakoupením abonmá pospíšet do pátku 7. listopadu. Abonentka je navíc přenosná, takže ji lze využít i jako zajímavý dárek pro svoje blízké,“ uvedl Zdeněk David ze Zábřežské kulturní.

Milovníci kvalitního divadla se mají určitě na co těšit. Podzim přinese atraktivní divadelní delikatesy, které nabídnou především originalitu. V únoru zavítá do Zábřežsku Jana Krausová spolu s Karlem Rodenem s titulem Sex pro pokročilé, v dubnu geniální představitelka hlavní hrdinky Barbora



V kriminálním příběhu Deštivé dny se představí David Švehlík a Richard Krajčo. Foto: archiv

Hrzánová a další herci příbramského divadla s populárním představením Hrdý Budžes. Květen přinese one women show herecké hvězdy Simony Stašové v monodramatu Shirley Valentine.

Podzimní sezonu zahájí kulturní dům kriminálním příběhem Deštivé dny s Richardem Krajčem a Davidem Švehlíkem. V říjnu se mohou diváci těšit na inscenaci Cry baby cry, v níž se pět žen v dnes populárním kurzu life coachingu pokusí pod vedením kouče Michala Dlouhého zjistit, jak by měly změnit svůj život. Divadelní sezonu uzavře v listopadu představení kladenského divadla Miláček v titulní roli se zábřežským rodákem Miloslavem Königem, který byl v loňském roce za ztvárnění postavy Georgese Duroye nominován na Cenu Thálie. -ZD-

## Senioři jsou zvaní do Avionu

**Olomouc** – Hudební skupina Domino pod vedením kapelníka Aloise Kondziolky zve všechny seniory, obzvláště muže, na taneční večery do olomouckého Avionu. Konají se každou neděli od 14 do 18 hodin. Vstupné je 40 Kč. „Na sklonku roku připravujeme tradiční večírek na ukončení starého a přivítání nového roku,“ doplnil Alois Kondziolka.

## Pozvánka na výstavu

Výjimečnou sondou do duchovně orientovaného výtvarného života na sklonku první republiky je výstava nazvaná Na hlubinu, která se ve čtvrtek 2. října otevřela v Muzeu moderního umění v Olomouci. Projekt autenticky rekonstruuje malířské výstavy mladého křesťanského umění, které se konaly v letech 1938–1940 na Svatém Kopečku u Olomouce jako doprovodný program setkání katolických intelektuálů – tzv. moravských Akademických týdnů. Na přípravě výstavy muzeum spolupracovalo s matematikem, univerzitním profesorem Janem Andresem a jeho synem Janem Andresem mladším. Výstavu, která potrvá do 11. ledna, doprovází výpravný katalog. -PB-

## Muzeum moderního umění vítá návštěvníky rekonstruovaným vstupem

Nová pokladna a šatna i přehlednější muzejní obchod vítá od 1. října návštěvníky Muzea moderního umění v Olomouci. Cílem rekonstrukce vstupní části bylo podle ředitele Michala Soukupa zlepšit servis pro veřejnost. „Ze stejného důvodu jsme také připojili pokladnu na rezervační systém,“ doplnil Soukup. Stavební úpravy podle projektu architekta Michala Sborwitze trvaly tři měsíce a stály bezmála tři miliony korun. Rekonstrukce podle Soukupa podstatně změnila dispozici a využití vstupní chodby a sousedního bývalého knihkupectví, které muzeum využívalo jako sklad. „Nová šatna v bývalém knihkupectví nyní pohodlně odbaví až 300 osob, vybavili jsme ji také uzamykatelnými skříňkami,“ popsal ředitel muzea. -PB-



Muzeum umění Olomouc / Olomouc Museum of Art  
Vítá vás na zahájení výstavy / Invites you to the opening of the exhibition

muzeum  
umění  
olomouc

## Na hlubinu

**Malířské výstavy  
při Akademických týdnech  
na Svatém Kopečku u Olomouce  
v letech 1938–1940**  
Into the Deep – Painting Exhibitions during  
Academic Weeks at Svatý Kopeček, 1938–1940

Které se uskutečnily ve čtvrtek 2. října 2014 v 18.30 hodin  
v Muzeu moderního umění Olomouc, Denisova 47, Olomouc  
which will be held on Thursday, October 2, 2014 at 6.30 p.m.  
at Olomouc Museum of Modern Art, Denisova 47, Olomouc

Výstavu zahájí / The exhibition will be introduced by  
Michal Soukup, Ředitel Muzea umění Olomouc / Director of the Olomouc Museum of Art  
K výstavě promluví / Opening speech  
Jan Andres st., Spolupracovník výstavy / Co-author of the exhibition

Záštitu nad výstavou převzali / The exhibition is held under the auspices of  
jeho Eminence kardinál Dominik Duka OP, arcibiskup pražský  
jeho Excellence Mons Jan Graubner, arcibiskup olomoucký, metropolitní moravský  
jeho Magnificence Jaroslav Miller, rektor Univerzity Palackého v Olomouci  
His Eminence Cardinal Dominik Duka OP, Archbishop of Prague  
His Excellency Mons Jan Graubner, Archbishop of Olomouc, Metropolitan of Moravia  
His Magnificence Jaroslav Miller, Rector of Palacký University in Olomouc

Výstava potrvá do neděle 11. ledna 2015  
Otevřeno denně kromě pondělí od 10.00 do 18.00  
Každou neděli vstup volný  
The exhibition will run until Sunday, January 11, 2015  
Opening hours daily except Mondays from 10 a.m. to 6 p.m.  
Free admission on Sundays

Stavba: Malá, Malá, 1938, olej, plátno / oil on canvas,  
Muzeum umění Olomouc / Olomouc Museum of Art, foto/phot: Lumír Čulík

partneri / partners  
organizace / organizations  
organizace / organizations

# PŘIJEĎTE DO METROPOLE HANÉ,

## vánoční trhy začínají v listopadu

### **Neděle 23. 11. – Zahájení vánočního jarmarku**

14.00 – Ježíškův poštovní úřad u vánočního stromu otevírá  
16.00 – Jaroslav Smejkal – finalista Superstar  
17.45 – vyhlášení vítěze soutěže statutárního města Olomouce  
„Pojmenujte vánoční strom“ za účasti primátora města  
18.05 – Kamil Stříhávka

### **Pondělí 24. 11. – Studentská scéna**

16.30 – Mladá krev – hudební soubor při ZUŠ Žerotín  
18.30 – Junior Big Band při ZUŠ Žerotín

### **Úterý 25. 11. – Folkové Vánoce**

16.30 – hudební skupina A. M. ÚLET  
18.00 – Blues Power

### **Středa 26. 11. – Olomoucká hudební scéna**

16.30 – hudební skupina New Street Band  
18.30 – hudební skupina Jonah Hex Band

### **Čtvrtek 27. 11.**

16.30 – hudební skupina Bezobratlí  
18.00 – folková skupina Aquarel  
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou  
Domino

### **Pátek 28. 11. – Populární hudební skupiny**

17.00 – Robbie Williams Revival  
18.30 – Dr. PEPE

### **Sobota 29. 11.**

16.00 – František Nedvěd se skupinou  
18.00 – Phill Collins Revival

### **Neděle 30. 11. – 1. adventní (železná)**

10.00 – Pidínci a modrý kocour (pohádka s Mikulášskou nadílkou)  
v Moravském divadle Olomouc  
14.30 – Fastmade  
16.00 – The Again  
18.00 – Pakostra Band  
20.00 – Petr Spálený Apollo Band

### **Pondělí 1. 12. – Studentská scéna**

16.00–17.30 – hudební skupina dětského domova v Olomouci  
18.00 – hudební skupina Ajdontkerer

### **Úterý 2. 12. – Folkové Vánoce**

16.30 – KOFE@VLNA  
18.30 – Pavel Dobeš

### **Středa 3. 12. – Olomoucká hudební tvorba**

16.30 – Tradicional Olomouc Dixieland Luboše Zbožínka  
18.30 – The Chickens Revival

### **Čtvrtek 4. 12.**

18.00 – Vendula Příhodová se skupinou – finalistka soutěže Hlas Česko  
Slovenska  
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou  
Domino

### **Pátek 5. 12. – Mikulášský program**

14.00 – Čertovské hrátky s andělem a příchodem Mikuláše  
16.00 – Mikulášská jízda s MDPO – speciální linka pro děti s Mikulášskou  
nadílkou  
16.00 – Mikulášská nadílka pro děti s primátorem města  
17.00 – Debbie se skupinou  
18.30 – Mikulášský ohňostroj  
19.00 – hudební skupina Kamelot

### **Sobota 6. 12. – Pohádkový víkend pro děti**

12.00–13.00 – Komedianti na káře – Na káře až do Betléma  
14.00–15.00 – Komedianti na káře – Kramáři  
16.00 – Pressburger Klezmer Band  
18.00 – hudební skupina Schodiště

### **Neděle 7. 12. – 2. adventní (bronzová)**

12.00–15.00 – Klauni z Balónkova  
16.00 – hudební skupina Reflexy  
18.00 – hudební skupina Fleret

### **Pondělí 8. 12. – Studentská scéna**

16.00 – hudební skupina The Shookies  
18.00 – hudební skupina Come and Play

### **Úterý 9. 12. – Folkové Vánoce**

16.30 – Bluesberg  
18.30 – Pavel Žalman Lohonka

### **Středa 10. 12. – Olomoucká hudební scéna**

16.00 – Dechová hudba při HZS Olomouc  
18.00 – Česko zpívá koledy – zpívání s Deníkem ve více než 80 městech  
České republiky  
19.00 – Homebwoyrasta

### **Čtvrtek 11. 12.**

16.00 – Lucie Revival  
18.00 – Abba Revival (Popstars)  
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou  
Domino

### **Pátek 12. 12. – Populární hudební skupiny**

16.00 – Elvis Presley Revival  
18.00 – Láďa Kerndl s kapelou

### **Sobota 13. 12.**

16.00 – Karel Kahovec a George Beatovens  
18.00 – Peter Cmorik – 4násobný vítěz ankety Slávik

### **Neděle 14. 12. – 3. adventní (stříbrná)**

10.00 – vánoční pohádka Vánoční hvězda v Moravském divadle Olomouc  
10.30 – vánoční pohádka Koleda, koleda, Štěpáne (nedělní matiné pro  
děti a rodiče) – Reduta  
14.00–15.30 – Popová škola dětského domova v Olomouci – vánoční písně  
16.00 – folková legenda Hop Trop  
18.30 – Michal David Revival (J. Bartoš)

### **Pondělí 15. 12. – Studentská scéna**

16:00 – hudební skupina Side Effect  
18:00 – hudební skupina Mistake

### **Úterý 16. 12. – Folkové Vánoce**

16.30 – hudební skupina Hazydecay akustický set  
18.30 – hudební skupina Poutníci Country Vánoce

### **Středa 17. 12. – Olomoucká hudební tvorba**

16.00 – Olomoucký Swingband  
18.00 – Swingband Klasik

### **Čtvrtek 18. 12.**

16.00 – Beatles Revival  
18.00 – Burma Jones – Bohouš Josef  
19.00 – Vánoční pastorále se svíčkami – 3. abonentní koncert cyklus B –  
Reduta  
19.30 – Koledování – zpívání koled s Českým rozhlasem a skupinou  
Domino

### **Pátek 19. 12. – Populární hudební skupiny**

16.00 – Kamélie  
18.00 – Ivan Hlas se skupinou

### **Sobota 20. 12.**

16.00 – hudební skupina Rangers – Plavci  
18.00 – hudební skupina Jarret

### **Neděle 21. 12. – 4. adventní (zlatá)**

10.00 – vánoční koledování – zpívání koled ve foyer Moravského divadla  
Olomouc  
15.30 – Bee Gees Revival  
17.00 – Boney M Revival  
17.00 – David Spilka – vánoční akustický koncert

### **Pondělí 22. 12.**

14.00 – Louskáček – baletní pohádkový příběh v Moravském divadle  
Olomouc  
19.00 – Vánoční koncert – Spolek pro komorní hudbu při MFO – Reduta  
19.00 – Louskáček – baletní pohádkový příběh v Moravském divadle  
Olomouc

### **Úterý 23. 12.**

14.00 – Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby v Moravském divadle  
Olomouc  
17.00 – Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby v Moravském divadle  
Olomouc

### **Středa 24. 12. – Štědrý den**

22.00 – Půlnoční bohoslužba



## 19. 10. 2014 – Světový den osteoporózy

Osteoporóza neboli řídnutí kostí je často nazývána tichou epidemií – zhoršující se kvalita kostí neboli a neobtěžuje, projeví se až zlomením kostí, kdy už je na prevenci a péči o kostní tkáň pozdě. V řídnoucích kostech dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů a zvyšuje se nebezpečí zlomenin. Osteoporóza se také často projevuje bolestmi zad.



**Denní dávka vápníku je obsažena např. v 50 g 30% eidamu, 200 g nízkotučného jogurtu nebo ve 100 g brokolice.**

niny, například z kvěťáku, růžičkové kapusty či brokolice. Jiné druhy zeleniny sice také obsahují dostatek vápníku, ale jeho vstřebatelnost je nedostatečná (například ze špenátu, rybízu či angreštu se vstřebá jen 5 % obsaženého vápníku, vápník je v nich totiž vázán v těžko rozpustných a stravitelných sloučeninách). Stejně tak obiloviny či pečivo z celozrnné mou-

ky vápník sice obsahují, ale jeho vstřebatelnost v organismu není příliš vysoká. Optimální dávka vápníku je 1500 mg denně. Naše populace běžně konzumuje pouze 500 mg, maximálně 1000 mg vápníku denně. Je proto vhodné podávat vápník i ve formě doplňků stravy, jejichž nabídka v lékárnách je široká. Optimální přípravky jsou takové, které kromě vápníku obsahují i vitamin D, který je pro zabudování vápníku do kostí nezbytný.

Příčinou řídnutí kostí je nejen vyšší věk a menopauza (často si lidé mylně myslí, že osteoporóza se týká jen žen), ale i podvýživa a nedostatek pohybu. Existuje mnoho faktorů, které negativně ovlivňují stavbu vašich kostí, mnohé z nich však můžete sami ovlivnit a změnit k lepšímu. Příkladem nepříznivých faktorů je dieta chudá na vitaminy nebo dieta zcela bez mléčných výrobků, kouření, přemíra konzumace alkoholu a nadměrný příjem kávy.

Výstavbu kostní tkáně ovlivníme výživou nejvíce v prvních třiceti letech života, kdy je jejich výstavba nejaktivnější. Přitom však platí, že i v pozdějším věku je třeba o své kosti dbát a dodávat jim potřebný vápník a vitamin D.

Vápník je minerální látka, která je potřebná v těle nejen pro tvorbu kostí a zubů, ale i pro srážlivost krve, stahy svalů a přenos nervových impulzů.

Nejlepším zdrojem vápníku je mléko a zakysané mléčné výrobky. Ty jsou jako zdroj vápníku nenahraditelné! I mezi mléčnými výrobky však najdeme výjimku: tavené sýry nelze považovat za dobrý zdroj vápníku, obsahují totiž vysoký podíl fosforu, který omezuje vstřebávání vápníku v organismu. Vápník čerpáme i z některých druhů zele-

ny vápník sice obsahují, ale jeho vstřebatelnost v organismu není příliš vysoká.

Optimální dávka vápníku je 1500 mg denně. Naše populace běžně konzumuje pouze 500 mg, maximálně 1000 mg vápníku denně. Je proto vhodné podávat vápník i ve formě doplňků stravy, jejichž nabídka v lékárnách je široká. Optimální přípravky jsou takové, které kromě vápníku obsahují i vitamin D, který je pro zabudování vápníku do kostí nezbytný.

Přísun vápníku a vitaminu D není jediný zásadní krok v prevenci osteoporózy. Velkým bojovníkem proti řídnutí kostí je také pravidelný pohyb a cvičení. Jaká sportovní aktivita je ta pravá? Základem by měla být pravidelná svižná chůze, ideálně každý den trvající alespoň 30 minut. Procházka přírodou po louce a lesní cestě představuje nejlepší povrch pro vaši chůzi. Velice vhodnou sportovní činností je i plavání. Posiluje téměř všechny svaly těla a přitom téměř nezatěžuje kosti. Doporučuje se při plavání střídát plavecké styly, abyste prostrídali všechny svalové skupiny.

**Využijte možnosti bezplatných konzultací v Lékárně U Pöttingea, Palackého 3, Olomouc.**

*Autor: Mgr. Monika Malovaná*



**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

*Hledám pohodového kamaráda se smyslem pro humor, ke společným toulkám přírodou, na výlety, kolo, plavání. Jsem vdova, v důchodu, 61/175, plnoštíhlá, věřím, že život ještě nekončí a bude se zase nač těšit. Okolí Olomouce a Šternberka. Danuš.*

**Kontakt:** mobil: 732 987 906.

*Dvě kamarádky hledají kamarády nebo kamarádky k občasným návštěvám nebo výletům do přírody. Již nám není 20 let ani 30 let, ale 70 let. Okolí Šumperka.*

**Kontakt:** mobil: 603 726 168.

*Svobodná žena, 58 let 180 cm, hledá přítele z řad seniorů, nejlépe přímo z Olomouce, pro prožití volného času, k návštěvám kulturních zařízení, přírody a podobně.*

**Kontakt:** e-mail: jbrezi@seznam.cz.

*Pohodová Helena z Olomouce, 60 let, hledá partáka na turistiku a běžky.*

**Kontakt:** mobil: 736 121 022.

### Publikace se věnuje střední Hané

V prodeji je nová publikace autora Jiřího Šírka k 15. výročí založení mikroregionu Střední Haná s názvem Chvála Střední Hané. Autor čtenáře slovem a zejména obrazem seznamuje s rovinatou krajinou střední Hané. Knihu si lze koupit na informacích Vzdělávacího a informačního centra v Kojetíně za cenu 100 Kč.

INZERCE

# KUPUJEME BYTY 2+1, 3+1

**Tel.: 774 405 644**

**CENU RESPEKTUJEME**

**KDO BY TO BYL ŘEKL?**

- Blechy dokážou skákat do vzdálenosti, která je 350krát delší než jsou samy
- Ženy mrkají v průměru dvakrát častěji než muži
- Anglický admirál Nelson trpěl mořskou nemocí
- K první historicky známé transfuzi krve došlo v roce 1667, kdy Jean-Baptiste vpravil do žil mladého muže litr ovčí krve

**SMĚJEME SE**

Co mají společného místa pro parkování a muži?  
Ty dobré jsou vždycky zabrané.

Jak se pomocí vody získá světlo?  
Tak, že si doma umyjete okna.

Víte, proč většina mužů má nohy do O?  
Protože co se Bohu nepovedlo, dalo se do závorky.

**Bramborový chléb se sýrem**

Recept pro čtyři osoby

**Ingredience:**

180 g hladké mouky  
1 středně velká syrová brambora  
1/2 sáčku prášku do pečiva  
100 g sýra (eidam nebo ementál)  
1 lžice hořčice (plnotučné nebo kremžské)  
2 lžice smetany na vaření  
zelené koření (petrželová nať nebo rozmarýn)  
sůl  
pepř

**RECEPT MĚSÍCE**

**Postup:** Mouku smícháme s práškem do pečiva. Přidáme sůl, pepř a petrželku. Smícháme smetanu, vejce a hořčici a vše rozmícháme a přidáme k mouce. Nakonec přisypeme sýr nakrájený na kostičky. Vypracujeme tužší těsto, z něhož vytvarujeme bochník.

Ten pečeme v troubě vyhřáté na 190 stupňů asi 40 minut. Po vychladnutí můžeme nakrájet.

Recepty připravil tým olomouckých kurzů vaření  
[www.suroviny-na-vareni.cz/kurzy](http://www.suroviny-na-vareni.cz/kurzy)

Přejeme dobrou chuť!

**KŘÍŽOVKA**

Řešení z minula: PRVNÍ ŘÍJEN – MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ.

POMŮCKY: REKURS, ULTIMO, UH, UNION	ZATÍMCO	ODVOLÁNÍ U SOUDU	VZOREC NITRIDU URANU	CITO- SLOVCE OPOVRŽENÍ		HLAVNÍ MĚSTO MOSAM- BIKU	ZÁKLADNÍ ČÁSTICE HMOTY	POHYBO- VAT SE VZDUCHEM	PŘÍTOK LABORCE	SEVERSKÝ PAROHÁČ		ZPŮSOB POSUZO- VÁNÍ	OBRNIT	NETEŘE (KNIŽNĚ)	SAKROVAT
TORZE					OPAK BONUSU SCHOPNÁ VĚST						PRACOVNÍ STŮL				
1. DÍL TAJENKY											ZNAČKA NĚM. AUT DAREBA (NÁŘEČ.)				
INICIÁLY KRÁŠNO- HORSKÉ			POLSKÉ LETOVISKO TÝM						MAJETNÍ MEXICKÝ KLOBOUK						
ZNAČKA RUSKÝCH AUT				FRANCOUZ. LITERÁT AFRICKÁ ANTILOPA						USKUTEČ- ŇOVAT UKRÝT (EXPRES.)					
DĚLAT (NEPLE- CHU)							POUZDRO NA ŠÍPY BONIFIKACE V MARIÁŠI							ROZHLASO- VÝ VEČER- NÍČEK	KOZLÍK LÉKAŘSKÝ (LIDOVĚ)
3. DÍL TAJENKY								4. DÍL TAJENKY ALE							
	JÍDELNÍ MISKA	CIRKUSOVÁ POBÍDKA 5. DÍL TAJENKY				BÍLÉ VÍNO Z POLABÍ Č. FILHAR- MONIE (ZK.)						POTRUBNÍ SYSTÉM SLOV. MUŽ. JMÉNO			
EVÍČKA					POLOVINA POLOVINY SPOJKA						DĚTSKÁ HRAČKA VLÁKNO				
ZHOTOVO- VAT ODĚVY				PLAKÁTY CROMWEL- LOVY INICIÁLY						TLAČENICE ZDE					
JEDNOTA (KNIŽNĚ)						2. DÍL TAJENKY									
VYŠŠÍ OBRAT- LOVCI						OKOVAT						MEZINÁ- RODNÍ KÓD TANZANIE			

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



## Může tohle být náhoda?

Dobry den, chtěla bych se s vámi podělit o účincích Schindeleho minerálů. Je mi 52 let a pracuji jako zdravotní sestra v nemocnici. Jsem dva a půl roku po náhradě kyčelního kloubu pro artrózu a v květnu tohoto roku mě čekala výměna druhého kloubu. Na vánoce jsem dostala od syna plechovku Schindeleho minerálů a pravidelně jsem je začala užívat. Operaci jsem odložila pro výrazné zlepšení bolestí. Výrobek rozhodně doporučuji. Objednávám další balení pro sebe a 3 pro kamarádku a babičky.  
**Jana Pavelcová, Žďár nad Sázavou**

Dobry den, mému manželovi je 53 let, minerály užívá již 2 roky. Měl vysoký krevní tlak, který se mu snížil, zmizela únava, bolesti zad i bolest tenisového loktu jsou pryč. I já už rok beru minerály a cítím se stále lépe a lépe. Na naše doporučení začalo s užíváním minerálů již několik našich kamarádů. Všichni jsou velice spokojeni, i když ze začátku moc nevěřili.  
**Marta Pešková, Příbram**

Schindeleho minerály mi objednala kamarádka, která je užívá již 2 roky. Měla jsem již 3x zlomenou zánártní kost na levé noze. Po rehabilitaci jsem stále kulhala, chůze byla nestabilní, bolest střílela do palce, objevovala se bolest v zádech. Po půl roce s vašimi minerály se mi chůze zlepšila, bolesti jsou snadno snesitelné, dokonce můžu opět chodit na túry.  
**Děkuji, Zdeňka Daňková, Veselí nad Moravou**

Dobry den, minerály beru od 25. 8. 2014. Je mi 73 let, mám dnu, trpím ischemickou chorobou srdeční, vysokým tlakem, bolestí zad a kloubů, jsem po operaci srdce. Po 3 týdnech se mi začalo ulevovat od dnových bolestí. Po dalších pár týdnech užívání vašich minerálů se můj zdravotní stav podstatně zlepšil. Vlastně vše, co jsem zmiňoval. Tlak se mi vrátil do normálu, nemusím brát žádné tablety. Opravdu moc děkuji.  
**František Hloušek, Konice**

Lékař mi zjistil artrózu 3. stupně v kolenou. Dělán vše možné, kupuji i přípravky propagované v televizi, ale účinek žádný. Teprve když mi dcera přinesla vaše minerály, které užívám druhý měsíc, se něco změnilo. Bolest postupně odchází. Těžko se to dá vysvětlit, za mě ovšem jasné doporučení.  
**Zdeněk Bělský, Karlovy Vary**

Na zkoušku jsem si objednala plechovku minerálů. Užívám je 2 měsíce, zlepšilo se mi spaní, lépe usínám, ne-dařilo se mi vyléčit špatný stav nehtů na nohou, nyní je znát jasný pokrok, léčím se na dnu, kde též zjišťuji menší bolesti v noze. Protože popsané problémy ustupují, prosím o zaslání dalších 4 plechovek minerálů.  
**Milada Šimáčková, Mariánské Lázně, 72 let**

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 drnčely telefony, proto bez celé adresy, to je jisté 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](http://www.mineralien.co.at)

## Placebo?

Nikdy jsme netvrdili, že je to všelék. Nic není stoprocentní. Ale může si někdo po mnoha letech obtíží vsugerovat ústup artrózy nebo prakticky vyléčení dny, kdy jsou lidé nejednou 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 nejednou mizí různé vyrážky, ekzémy, lupénka? Proč se nejednou 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 100g prášku	Oxid křemičitý	SiO <sub>2</sub>	61,9g	Zinek	Zn	0,0098g	Energie 0 kJ • Bílkoviny 0 Tuky 0 • Cukry 0
	Oxid hlinitý	Al <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	15,7g	Kobalt	Co	0,00115g	
	Oxid draselný	K <sub>2</sub> O	3,49g	Molybden	Mo	0,00018g	
	Oxid železitý	Fe <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	5,3g	Bór	B	0,00003g	
	Oxid vápenatý	CaO	1,6g	Chrom	Cr	0,009g	
	Oxid hořečnatý	MgO	1,58g	Nikl	Ni	0,006g	
	Oxid sodný	Na <sub>2</sub> O	1,94g	Vanad	V	0,0121g	
	Mangan	Mn	0,032g	Fosfor	P	0,0044g	
	Měď	Cu	0,044g				

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](http://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.*