

MORAVSKÝ SENIOR



TÉMA MĚSÍCE:

**Co se dělo o Vánocích
– tradice a zvyky**

POLICIE RADÍ:

**Neusnadňujte kapsářům práci,
zkušenému zloději stačí dvě vteřiny,
než vás okrade**

Novoroční přání, aby se nám lépe žilo

*Tři věci se snaž ovládat:
své nálady, svůj jazyk, své chování.*

*Tři věci se snaž posilovat:
svou odvahu, svou laskavost, svou vlídnost k bližním.*

*O tři věci usiluj pro sebe i pro druhé:
o zdraví, o veselou mysl, o dobré přátele.*

*Třech věcí se chraň:
tvrdosti srdce, přecitlivělosti, nevděčnosti.*

*Tři věci bys měl obdivovat:
přírodu, děti, staré lidi.*

*Tři věci bys měl rozdávat:
almužnu chudým, útěchu trpícím a pochvalu těm,
kdo si to zaslouží.*

Radost ze života, pokojné prožití Vánoc
a spoustu zdraví v novém roce
vám ze srdce přeje
redakce a vydavatel magazínu

**MORAVSKÝ
SENI ♥ R**

Př 2015

MORAVSKÝ SENIOR



TIP NA VÝLET:

Co se dělo o Vánocích?
Tradice štědrovečerní večeře,
proč nesměl nikdo vstávat od stolu
a jak probíhaly tajemné věštby...

4



PÉČE O ZDRAVÍ:

Bolí vás záda?
Možná by vám pomohla
Dornova metoda

6



POLICIE RADÍ:

Neusnadňujte kapsářům práci,
zkušenému zloději stačí dvě vteřiny,
než vás okrade

9



PŘEDSTAVUJEME:

Taneční škola Coufalovi pořádá
kurzy pro seniory, na své si přijdou
začátečníci i pokročilí

10



HISTORICKÉ OKÉNKO:

Salmův palác
– jedna z dominant olomoucké
památkové rezervace

13



KULTURA, VOLNÝ ČAS:

Výstava zachycuje snímky
lesů našeho kraje
objektivem lesníků

14

Vážení čtenáři,
právě držíte ve svých rukou poslední
letošní vydání magazínu Moravský
senior. Pevně věříme, že i dnes v něm
najdete informace, které vás zaujmou
a inspirují. Hlavní téma měsíce jsme
věnovali vánočním zvykům a tradicím.
Dočtete se například, proč se nemá
odcházet od štědrovečerního stolu
nebo jaké čarovné rituály se v tento den
odehrávaly. Možná i vy sami některý
z těchto zvyků ve svých rodinách stále
dodržujete.

V policejním okénku vás chceme upo-
zornit na nebezpečí okradení kapsáři,
pro které bývají předvánoční nákupy
velice vhodným teritoriem k působení.
Jak se dozvíte, zkušenému zlodějíčkovi
trvá do dvou vteřin, než vytipovanou
věc ukradne. Proto buďte obezřetní. Na
dalších stránkách jsme pro vás přípra-
vili články týkající se zdraví. Jedním
z nich je aplikace Dornovy metody, což
je jedna z terapií, která pomáhá srovnat
pohybový aparát. Druhé zdravotní
téma se sice týká čistě žen, ale věříme,
že i pánové se zajímají o zdraví svých
partnerek, a proto si rádi přečtou o dů-
ležitosti pravidelného vyšetřování
prsou. Zde platí, že včasné vyšetření
i v seniorském věku je potřebné a může
zachránit život. Kromě pozvánek na
nejrůznější výstavy a vánoční trhy vás
chceme nalákat také do Taneční školy
Coufalovi, kde se naučí ty správné kro-
ky začátečníci i pokročilí. Navíc nebude-
te sami a určitě se zde i zasmějete.
Přejeme vám krásné Vánoce a spoustu
radostných chvil v novém roce.

*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 11. 12. 2014.

TÉMA MĚSÍCE



Co se dělo o Vánocích?

Tradice štědrovečerní večeře, proč nesměl nikdo vstávat od stolu a jak probíhaly tajemné věštby...

Štědrý den se pomalu blíží. Pro někoho předvánoční ruch vrcholí, jiní mají již vše připraveno a očekávají příchod 24. prosince v klidu a bez stresu. Důležité je si uvědomit, že Vánoce jsou především o lásce, vzájemné úctě a o přátelství. Je to doba, kdy se schází celá rodina, kdy vše září čistotou a všichni se těšíme, až zazvoní zvoneček...

Vánoční přípravy

Vánoce jsou spojovány s narozením Ježíše Krista a s oslavou zimního slunovratu, tedy postupného návratu světla. Takovou oslavu je však třeba připravit, proto začíná adventem, tedy čtyři týdny v předstihu. Během této doby se vše v domácnosti uklízí, na adventním věnci zapalujeme v neděli adventní svíce, pečeme cukroví, sháníme ideální stromeček, jmelí a pouštíme si koledy... Již 5. prosince se ti nejmenší těší na dárečky od Mikuláše, který má svátek o den později. Víte, proč se tento svátek, ale i Vánoce slaví o den dříve? V dávné minulosti totiž den začínal setměním nebo přesněji o půlnoci a ne ráno, jak jsme zvyklí nyní.

Když se rodina sešla u štědrovečerní večeře

Přestože to na Štědrý den v domácnostech od rána vonělo hrachem, čočkou, rybí polévkou či kubou, všichni se od rána postili,

aby uviděli zlaté prasátko. Hladovění ukončila až první hvězda na obloze, kdy lidé symbolicky zapálili svíčku a usedli k slavnostní večeři. Jak takový stůl vlastně vypadal? Na jednom rohu ležel pecen chleba, aby měla rodina stále co do úst. Ve druhém stála slaměnka s trochou všeho, co pole dalo. To mělo zaručit dobrou úrodu v příštím roce. Blahobyt měly přinést peníze umístěné v dalším rohu stolu a na čtvrtý roh se pokládala miska na kousky jídla pro dobytek. Stůl se obepínal řetězem nebo provazem, což mělo zajistit soudržnost celé rodiny. Počet stolujících měl být sudý, v opačném případě prostřela hospodyně ještě pro jednoho navíc. Podle pověry totiž těsně před večeří obcházela stolující smrt, a tam, kde nebyl sudý počet, by se v následujícím roce vrátila. Pod ubrusem u štědrovečerní večeře nesměly chybět drobné mince nebo rybí šupinky, aby měla celý příští rok rodina dostatek peněz.

A co se podávalo?

Počet a rozmanitost štědrovečerních chodů byly v každém kraji jiné. Někde se jako první pokrm podával hrách a následovala polévka, která údajně přinášela sílu. Čočka měla zajistit příliv peněz a nakonec kuba či ryba měly rodině zaručit pohodu a radost. Poté se servírovala vánočka a cukroví, lidé popíjeli kávu, čaj, víno, pivo nebo i pálenku. Od stolu se nesměl nikdo zvednout,

dokud všichni nedojedli, neboť by se rodina již další Vánoce nesešla celá.

Stromeček a dárky

Po večeři přinesl hospodář do světnice stromeček ozdobený sušeným ovocem. Nejčastěji to byla jablka a švestky, nechybělo na nich ani cukroví, ořechy, papírové řetězy a svíčky. Po jejich zapálení zpívala celá rodina koledy.

Poté přicházelo rozdávání dárků. Nedostávali je jenom lidé, ale také zvířata, která onu noc údajně mluvila lidskou řečí. Ani pole a zahrada toho večera nepřicházely zkrátka. Zbytky od večeře se dávaly rovněž stromům v zahradách kvůli dobré úrodě a studni pro čistou vodu. Z počátku byly vánoční dárky nejčastěji praktického rázu, ale i ti nejhudší se snažili svým blízkým, zejména dětem, udělat vánočním dárkem radost. Když se blížila půlnoc, spěchali všichni do kostela na jakési vyvrcholení štědrovečerních oslav – „půlnoční mši“.

Věštění a čarování

Tajemné vánoční věštění bylo součástí každého Štědrého večera. Přestože se ho lidé trochu báli, stejně se znovu a znovu snažili takto nahlédnout do budoucnosti.

Odejdu z domu?

Svobodná děvčata se postavila zády ke dveřím a házela směrem k nim pantoflem. Mířil-li střevíc špičkou ke dveřím, znamenalo to svatbu a odchod z domu. V opačném případě děvče zůstávalo další rok doma.

Jak se bude jmenovat?

Počáteční písmeno křestního jména budoucího mládence se dívky snažily vyčíst z dlouhé spirálové slupky oloupaného jablíčka. Tou pak třikrát zatočily nad hlavou a hodily ji na zem. S trochou fantazie pak podle tvaru vyčetly písmeno, jímž začínalo jméno toho pravého.

Bude sucho?

Pokud se chtěl hospodář dozvědět, kolik lze v příštím roce očekávat suchých měsíců, vzal dvanáct jadérek, které vložil do misky s vodou. Pak už stačilo spočítat, kolik jich vyplavalo nahoru.

Aby nás měli všichni rádi

Mazání tváří medem na Štědrý den mělo zajistit, aby vás všichni lidé měli rádi.

Něco pro vdavekchtivé

Děvčata lačnicí po vdavkách si měla zaopatřit devět patek od vánoček a schovat si je.

Další tradicí bylo házení hole na hrušku. Na kolikátý pokus se dívce povedlo hůl o strom zaháknout, za tolik let ji čekaly vdavky. Jiným způsobem bylo klepání na kurník. Ozval-li se děvčeti nejdříve kohout, do roka se vdala. Ozvala-li se slepice, dívka zůstala bez ženicha.

Štěstí, nebo neštěstí

Pokud se při rozkrojení jablíčka ukázala hvězdička, znamenalo to štěstí. Byl-li tam křížek, znamenalo to smrt nebo vážné onemocnění. Podobné to bylo i s vlašskými ořechy. Černý vnitřek znamenal neštěstí a smutek, zdravý pak radost a štěstí. Na Štědrý večer by nikdo neměl mít žádnou cizí věc, neboť by ho v dalším roce čekala smůla.

Pro lásku

Děvčata dávala pod polštář svému milému hřeben se svými vlasy nebo část svého oděvu. To mělo zaručit, že první myšlenky po jeho probuzení budou náležet právě jí – a veselka byla jistá.

Pohled do budoucnosti

Budoucnost se má dívkám zjevit v magickém zrcadle. Na čisté plátno se postaví skleněná nádoba naplněná čistou vodou, podložená kouskem lesklého plechu. Za nádobu se postaví dvě svíce a pak už se stačí cca 10 minut bez vyrušení do takto zhotoveného zrcadla dívat.

Lití olova

Nad plamenem se rozžhaví kousek olova, až úplně roztaje, a opatrně se vlije do nádoby s vodou. Odlitek, který vznikne, věští dotyčnému jeho budoucnost.



Pouštění lodiček

Do prázdných polovin skořápek se nakapaným voskem připevní svíčka. Lodičky ořechů se pak nechávají plout po vodě. Komu se lodička nepotopí a dlouho svítí, toho čeká dlouhý a šťastný život. Drží-li se lodička při kraji nádoby, její majitel se bude celý rok držet doma. Pokud pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.



SYMBOLY VÁNOC

Betlém neboli jesličky

Základními figurkami jsou Ježíšek v jeslích, Marie a Josef, oslík a vůl, pastýři se stády oveček a postavy Tří králů – mudrců z Východu. Betlémy bývají zasazovány do krajiny podle místa vzniku. První český betlém představili veřejnosti jezuité v roce 1560 v kostele sv. Klimenta v Praze. Byl první nejen v Čechách, ale i v celé střední Evropě.

Vánoční stromek

Traduje se, že jde o poměrně novodobý vánoční zvyk, který se rozšířil až v 19. století.

Jmelí

Příkládá se mu magický význam vyvolat či udržet svazek mezi mužem a ženou. Jmelí zavěšené nad štědrovečerní večeří přináší štěstí a splnění přání, pokud ho zašeptáte do první zapálené svíčky na vánočním stroměčku. Jmelí údajně chrání i před čarodějnicemi a zlými duchy.

Hvězda

Od pradávna byly hvězdy pokládány za mocné nebeské bytosti, které mohou ovlivňovat osudy lidí. Symbolizují víru v nové, lepší časy.

Anděl

Anděl je průvodcem vánočního času. Postava anděla troubícího na roh, zavěšená nad vánočním stolem prý umí přivést do domu duše zemřelých předků a usmířit rozhněvané příbuzné.

Koledy

Přinášejí štěstí a blahobyt do každého stavení. Nejznámější vánoční písně a koledy jsou staré přes 500 let.

Hod boží

Je pro křesťany hlavním vánočním svátkem. Připomíná narození Ježíše Krista, tedy příchod spasitele. Na Boží hod vánoční nikdo nepracoval, všichni zbožně rozjímali a bývalo zvykem zajít do některého z kostelů na mši, které se říkalo „hrubá“. V tento den se podával typicky český pokrm – pečená husa nebo kachna se zelím a knedlíky. Světnice ani zápraží se nezametaly, postele se neustýlaly. Nechodilo se ani na návštěvy,

a pokud naopak někdo přišel, měl s přáním krásných svátků přinést také koledu.

Svatý Štěpán

V tento den chodily děti koledovat, mládež se scházela v hospodě a ze služby odcházeli čeledíni a děvečky. Na sv. Štěpána se pořádaly veselice. Podle lidové pověry hospodyně nesměly mít přes noc pověšené prádlo, jinak by někdo zemřel.

– red –

ANKETA

Máte rádi Vánoce – jak je prožíváte a co si přejete?



Jiří, Olomouc
Vánoce mám rád, trávím je spolu s rodinou syna. Nejvíce se těším na vnučata, kluk má dva a půl roku, děvče má rok. Přál bych si klid, pohodu a zdraví.



Marie, Olomouc
Na Vánoce a všechny zvyky s nimi spojené se moc těším, obzvláště, když je prožívám v přítomnosti rodiny. Už vidím tříletou vnučku, jak jí u stromečku září očička. A co bych si přála nejvíce? Přece zdraví.



Marta, Skrbeň
Mám tři a půlletou pravnučku, je to takové sluníčko, které nám zpestří nejen Štědrý den. Nejvíce si přeji pohodu a klid, což mi v poslední době docela scházelo. A samozřejmě, k tomu také zdraví. Co by si víc mohl člověk v mém věku přát.

PÉČE O ZDRAVÍ

BOLÍ VÁS ZÁDA?**Možná by vám pomohla Dornova metoda**

Mnoho lidí trpí bolestmi páteře a pohybového aparátu. Jednou z metod, po níž se dostaví úleva, je tzv. Dornova metoda. Přerovský masér Jaroslav Horáček touto terapií pomohl již řadě pacientů.

Pane Horáčku, můžete vysvětlit, v čem spočívá podstata Dornovy metody?

Dornova metoda je velmi jemná manuální terapie, která dokáže obratle a klouby vrátit do jejich původní přirozené polohy. Po návratu kloubů a obratlů do původní polohy lze cítit okamžitou úlevu. Dornovou metodou se napravují klouby a obratle a vyrovnává se celková statika těla. Děje se tak šetrně, jemným tlakem za aktivního pohybu a spolupráce pacienta. Touto metodou můžeme srovnat rozdílnou délku dolních končetin, vyrovnat rotace kyčelních kloubů, korigovat vysunuté ploténky, odstraňovat bolesti spojené s nerovnostmi páteře, mravenčení v nohou i rukou, bolesti hlavy, srovnává se i kostrč. Právě vybočená kostrč může mít souvislost s bolestmi hlavy pocíťovanými jako „zablokovaná“ krční páteř. Správné postavení pánve je nezbytně nutné k nápravě vbočených palců na nohou. Vzhledem k provázanosti páteře s nervovou citlivostí vnitřních orgánů dochází ke zlepšení jejich funkce. Po srovnání posunutých obratlů často přejdou migrény, bolesti ramen, bolesti a brnění vystřelující do nohou i jiné potíže.

Jak terapie probíhá, není bolestivá?

Každé ošetření začíná tím, že terapeut zkoumá, zda jsou vaše nohy stejně dlouhé. To se stává zřídka. Poté jsou napravovány pří-

slušné klouby a díky podpurným cvičením se usazují do správných míst. Pracujeme zdola nahoru, čili od nohou až po krk – krční obratle. Při vyšetřování páteře, a to všech obratlů, využíváme citlivost dvou palců. Je nutné zaměřit se i na ty nejmenší odchylky od normální polohy, které mohou způsobovat velké potíže. Je-li to zapotřebí, obratle se napravují zpět do správné polohy. Poté napravíme horní končetiny podobnou metodou jako dolní končetiny. Základní zásadou této metody je, že ošetření nesmí překročit práh bolesti. Každá bolest je výkřikem duše, proto se důsledně držíme zásady, že při bolesti je vždy nutné terapii přerušit. Proto se také této metodě říká jemná terapie.

Jaké problémy lze Dornovou metodou odstranit?

Dornovou metodou lze odstranit problémy s kyčelními klouby, dále pak kolenní a hlezenní klouby, potíže sakroiliakálního – křížokyčelního kloubu, bederní páteře, obratlů hrudního koše, krčních obratlů, ramených, loketních a zápěstních kloubů a také kloubů u prstů.

Je Dornova metoda vhodná pro kaž-**dého, nebo byste ji u některých onemocnění vyložene nedoporučil?**

Každý pacient-klient vyplní na začátku terapie dotazník a seznámí terapeuta se svými zdravotními problémy. Teprve poté mohou stanovit možnosti léčby. Omezená terapie je třeba při vysokém tlaku, cukrovce, epilepsii, Bechtěrevově nemoci, u lidí s kloubními náhradami nebo u pooperačních stavů. Vynechat léčbu je nutné při osteoporóze, a to kvůli náchylnosti ke zlomeninám. Po terapii by lidé neměli nejméně 24 hodin aktivně cvičit, sportovat a rovněž by pacienti neměli dělat žádnou fyzickou práci. Důvodem je čas potřebný ke správnému usazení kloubů a svalů.

S Dornovou metodou se často aplikuje i Breussova masáž páteře. Můžete vysvětlit, co je její podstatou?

Breussova masáž je účinná a jemná metoda ovlivňující nervový systém a pohybový aparát, především páteř. Působí na svaly okolo páteře, a proto se často používá při bolestech zad, kde dokáže uvolnit meziobratlové ploténky, a tím ulevit od bolesti, kterou může způsobit tlak na míšní nerv. Klienti ji vnímají velmi příznivě

a jsou překvapeni, jak jemnou metodou se jim dokáže ulevit od bolesti. Při masáži se využívá účinků přírodního třezalkového oleje, hedvábného nebo jiného savého papíru a energetizujících hmatů tak, aby se olej dostal co nehlouběji. Breussova masáž zad třezalkovým olejem je specifický postup hmatů s cílem provést trakci páteře (protážení) a dopravit přes pokožku k meziobratlovým ploténkám třezalkový olej. Uvolnění napjatého zádového svalstva je prevencí onemocnění páteře.

Jaké jiné druhy masáží svým pacientům poskytlujete?

Kromě Dornovy metody a Breussových masáží provádím ještě reflexologii, masáž lávovými kameny, masáž baňkami, moxování, lymfomasáž, trigger points, energetické body podle Džin šin džucu, orientální diagnostiku či frekvenční terapii. Mnoho zkušeností jsem získal od Japonského klášterního mistra Muraie, který několikrát do roka navštěvuje své žáky v Německu. Dornovu metodu jsem se naučil od vynikajícího lékaře jménem Robert Al Aref.



Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, mohla bych si nechat vybělit zuby?

Slyšela jsem, že to děláte. Co to obnáší?

Zdena, 55 let

Bělení zubů funguje na principu přeměny barevného pigmentu na nebarevný. K této přeměně dochází chemickou reakcí za pomoci speciálního gelu a světla, které na něj působí. Po aplikaci je třeba dodržovat 48 hodin bílou dietu, což znamená nejíst a nepít jídla, která barví zoubky. Tedy kávu, čaj, colu, červené víno, červenou řepu, koření, borůvky nebo čokoládu. Doporučuji se mléčné výrobky, pečivo a těstoviny. Cena výkonu je 990 Kč.

Mohla bych teď přes zimu chodit do solária? Pokud ano, tak jak často?

Není to v mém věku už škodlivé?

Alena, 60 let

Solárium není škodlivé, pokud se, jako u všeho, dodržují zásadní pravidla. Patří mezi ně regenerace po soláriu v délce 48 hodin – tudíž nechodit denně, před opalováním se namazat krémem do solária, dvě hodiny po soláriu se nekoupat. Navíc solárium nejenže opaluje, ale také pozitivně působí v zimních měsících na prohrátí organismu.

Nikdy jsem nebyla na kosmetickém ošetření pleti a chtěla bych to vyzkoušet. Jak to probíhá a kolik to stojí?

Dagmar, 70 let

Musíte si vybrat z celé řady nabídek, záleží, co od ošetření klient očekává. Dá se provést kosmetické ošetření od 300 Kč, což je základní čištění pleti (peeling, ultrazvukové čištění, masáž, maska), nebo když k tomu přidáme ještě ošetření na regeneraci pleti, pohybuje se cena od 800 do 1800 Kč. Zde už dochází k redukci vrásek.

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

Lékárna U Pöttingea radí

Když je lékem správně nastavená dieta

Dietoterapie neboli léčba dietou je významnou součástí léčby u mnoha onemocnění. Civilizační nemoci, jako je obezita a cukrovka, bez diety a poučení jak změnit jídelníček prakticky léčit nelze. Stejně tak průběh nemoci pankreatu nebo například celiakie (nesnášenlivost lepku) závisí na dietních opatřeních, která pacient musí dodržovat. Léčba vysokého krevního tlaku je v současnosti založena zejména na pravidelném užívání léků, avšak omezení soli ve stravě je také významným opatřením. U některých nemocí, jako je například dna, význam diety vzhledem k možnostem léčby ve srovnání s minulostí poklesl, avšak dieta nadále patří k doporučením, jak lze danou nemoc příznivě ovlivnit. V lékárně U Pöttingea se dlouhodobě snažíme rozšiřovat naše služby a zkvalitňovat péči o vaše zdraví. Uvědomujeme si, že kvalitní léčba v mnoha případech spočívá nejen v pravidelném podávání léků, ale zároveň v úpravě jídelníčku a omezení některých složek stravy. Nově nabízíme širokou nabídku vypracovaných diet pro naše pacienty. Pestrá a vyvážená strava s vysokým příjmem ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem vlákniny, je základem zdravého životního stylu. Rádi vám poradíme, jak svůj jídelníček upravit nejen při léčbě, ale i prevenci onemocnění. V tištěné formě bezplatně nabízíme doporučení a dietní opatření při léčbě a prevenci diabetu, redukční dietě, při zvýšeném cholesterolu nebo při dně. Seznam léčebných diet budeme dle zájmu a potřeb našich pacientů nadále rozšiřovat.

*Mgr. Monika Malovaná,
lékárna U Pöttingea, Palackého 3,
Olomouc*

CO JE BUNGY PUMP?

V minulém vydání jsme vás zaskvětili do nordic walkingu a jeho kladných účinků na lidské zdraví. Dnes vás chceme informovat o cvičení nazvaném bungy pump.

Přestože při něm také využíváte hole, nejedná se o totéž. Oč tedy vlastně jde, jsme se zeptali jednoho z odborníků Ivo Šenka:

„Bungy pump je nový způsob aerobního kardiocvičení, které vyvinuli švédští sportovci jako nadstavbu k chůzi nordic walking. Hůlky bungy pump se podobají turistickým holím nebo holím na nordic walking pouze tvarem, vše ostatní je velmi odlišné. Při chůzi se speciálně upravenými holemi totiž stlačujete píсты, které kladou odpor buď čtyři, šest nebo deset kilogramů. Cvičením dosáhnete o 77 % větší spotřeby kalorií a zároveň aktivujete 90 % svalstva,“ uvedl Ivo Šenk.

Bungy pump hole mohou podle něj lidé využívat ke klasickému cvičení, při redukci



hmotnosti, při rehabilitaci, senioři na zlepšení celkové kondice či sportovci na doplnění jiných tréninkových aktivit. Více na www.nordicwalking-olomouc.cz.

INZERCE

KUPUJEME BYTY 2+1, 3+1

Tel.: 774 405 644

CENU RESPEKTUJEME



VČASNÉ VYŠETŘENÍ PRSOU MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT, apelují lékaři

Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním žen v České republice a může je postihnout v kterémkoliv věku. Zatímco ženám nad 45 let hradí mamografické vyšetření jednou za dva roky zdravotní pojišťovna, mladší ženy jsou odkázány na samovyšetření prsou, případně si mohou screening zaplatit samy. Často ale bohužel prevenci podceňují a přicházejí až v pokročilejším stadiu nádorového onemocnění s náročnější léčbou a horší prognózou.



„Většina mladých žen si myslí, že se jim rakovina prsu netýká. Mnohé ani nevědí, že si mohou preventivní vyšetření zaplatit a nepotřebují k tomu doporučení od lékaře. Obvykle u žen do 40 let doporučujeme ultrazvukové vyšetření, nad 40 let je možné vstupní mamografické vyšetření. Ženy často ani nevědí, že by si měly pravidelně měsíčně provádět samovyšetření prsou,“ říká lékařka Lucie Pieranová z mamografického screeningového centra G-Medica Olomouc. To působí již od roku 2010 v centru města, v prvním patře polikliniky SPEA a disponuje nejmodernějšími přístroji špičkové kvality. „Naším cílem je včasný záchyt nádorového bujení v počínajícím stadiu, kdy není nádor hmatný a žena nemá žádné problémy. Při nález minimálního karcinomu má dokonce žena šanci na úplné uzdravení. Pokud není nádor zachycen včas a co nejrychleji léčen, chová se agresivně, zvětšuje se, postihuje spádové lymfatické uzliny a pak se dále šíří do organismu, kde v podobě metastáz může ženě přivodit

smrt,“ upozorňuje lékařka a apeluje na ženy všech věkových skupin, aby prevenci nepodceňovaly. Investovat několik stokrát ročně do vlastního zdraví je podle ní to nejmenší, co pro sebe mohou mladé ženy udělat. Zdravotní pojišťovny navíc postupně přicházejí s bonusovými balíčky a některá tato nadstandardní vyšetření klientkám proplácejí.

„V případě, že je v rodině ženy zátěž zhoubného onemocnění prsu nebo vaječníků, doporučuji navštívit screeningové centrum a domluvit s lékařem vyšetření. Pokud žena není riziková, nemá potíže a nic si v prsou nehmatá, může přijít kdykoliv. Osobně ale zastávám názor: čím dříve, tím lépe. V případě, že si s pohmatovým nálezem není jistá nebo má nějaké obtíže, doporučuji návštěvu centra co nejdříve. Často se stává, že jsou po prvních samovyšetřeních ženy polekané, co všechno za nerovnosti a hrudky si v prsech nahmataly, proto je vhodné přijít na vyšetření, protože jde ve většině případů o planý poplach. Naším úkolem je

pak pacientku vyšetřit, uklidnit ji a vše jí řádně vysvětlit,“ uzavírá lékařka Lucie Pieranová.

Ženy od 45 let mají nárok na preventivní mamografické vyšetření prsou jednou za dva roky, žádanku k tomuto vyšetření vystaví praktický lékař nebo gynekolog klientky či jiný specialista na choroby prsu. Pokud se jedná o asymptomatickou ženu, tedy ženu bez potíží, mladší 45 let nebo o ženu nad 45 let, která žádá meziroční vyšetření, nepotřebuje žádnou žádanku, ale vyšetření si hradí sama jako samoplátkyně.

Objednat se na vyšetření je možné na níže uvedených kontaktech, bližší informace získáte na www.gmedica.cz.

**PREVENCE RAKOVINY PRSU
JE VELMI DŮLEŽITÁ,
PŘIJĎTE VČAS**

**G-Medica screening, s.r.o.
MAMOGRAFICKÉ SCREENINGOVÉ
CENTRUM, poliklinika SPEA**

nám. Národních hrdinů 2, Olomouc
recepce: 585 505 456, 722 227 558
mgolomouc@gmedica.cz



Neusnadňujte kapsářům práci, zkušenému zloději stačí dvě vteřiny než vás okrade

Ke kapesním krádežím dochází každodenně, a to zejména v místech, kde se pohybuje větší množství lidí. Předvánoční čas ke shromáždění přímo vybízí a kapsáři tak mívají své žně. V dnešním článku vám přinášíme policejní rady, které vám pomohou ohlídat nejen své peněženky.

Jak pracují kapsáři:

- Vyhledávají místa, kde se pohybuje větší množství lidí (nákupní centra, hromadné dopravní prostředky, čekárny, nádraží, sportovní a kulturní akce, turisticky atraktivní místa, koupaliště apod.).
- Využívají své příležitosti při nepozornosti lidí a jejich neopatrného zacházení se svými osobními věcmi.
- Kradou tak bleskově a nepozorovaně, že se okradený o chybějících věcech dozví často až později a mnohdy i na jiném místě (zkušený zloděj dokáže vytipovanou věc ukrást do dvou sekund).
- Mají krádež předem pečlivě nacvičenou a často pracují ve skupinách.
- Mnohdy maskují svou rychlou ruku přehozenou bundou.
- Svoji oběť si tipují; krádeží chtějí získat co největší prospěch, ale snaží se snížit riziko svého dopadení na minimum.

Dávejte si pozor na kapsáře a mějte své věci neustále pod kontrolou. Vyhněte se tak nepřijemným zjištěním, stresům a zbytečnému vyřizování spojeného s odcizením dokladů, platebních karet, mobilních telefonů apod. Snažte se chovat tak, abyste se nestali obětí kapesních zlodějů.

Dodržujte následující rady:

- Věnujte pozornost svému okolí a v případě, že se na vás někdo tlačí, snažte se okamžitě vzdálit. Vyhýbejte se skupinám většího počtu lidí.
- Svá zavazadla nikdy nespouštějte z očí. Vhodně zvolte zavazadlo s několika způsoby uzavření. Opakovaně je pohledem kontrolujte.
- Tašky nebo batohy, kde máte peníze nebo jiné cennosti, nenoste na zádech, kam nevidíte.
- Kabelku noste pokud možno u těla a užívejte různá zapínání a zdrhovadla.



- Kabelky přes rameno mějte vždy uzavřené a pod kontrolou.
- Peněženku, doklady, mobilní telefony a ostatní cennosti nenechávejte navrchu tašek či kabelek.
- Nosíte-li peníze, platební kartu apod. mimo zavazadlo, ukládejte je do vnitřních kapes ošacení, nikoli do zadních kapes kalhot.
- Osobní doklady a platební kartu nenoste v peněžence a uložte je na jiné bezpečné místo.
- Nemějte při sobě větší finanční hotovost. Hotovost nevybírejte předem, ale využijte bankomatů přímo v obchodě. Finance si rozdělte na více bezpečných míst.
- Využívejte možnosti bezhotovostního platebního styku. Čtyřmístné identifikační číslo platební karty (PIN) mějte vždy odděleně od samotné platební karty.
- Nezadávejte si u platební karty a mobilního telefonu stejný PIN.
- Při placení v obchodech nebo vybírání peněz z bankomatů je vhodné si všimnout svého okolí, zejména jestli vás někdo nepozoruje.
- Kabelky a tašky nenechávejte v nákupních vozících, ale mějte je stále při sobě.
- Již zaplacené zboží v nákupních košících nenechávejte bez dozoru.
- V prostředcích MHD nebo v tlačenici noste ruku položenou na zavazadle.

- Neodkládejte zavazadla, oděvy ani nákup do vozidla, pokud se od něj ještě vzdalujete. Auto není trezor!

Když jste svědkem kapesní krádeže:

- Pokud kapsáře uvidíte v obchodě či dopravním prostředku, upozorněte na něj ostrahu, prodávače či řidiče.
- Stanete-li se svědky kapesní krádeže, poškozeného varujte.
- Nelze-li jednání pachatele přerušit, oznamte událost co nejdříve Policii ČR, např. na linku tísňového volání 158. Každý svědek může svým včasným telefonátem přispět k dopadení pachatele, a to zejména jeho popisem, určením směru útěku nebo upřesněním průběhu události.

Stanete-li se obětí kapesního zloděje:

- V případě odcizení financí, platební karty, dokladů, mobilního telefonu se neprodleně obraťte na Policii ČR.
- V případě odcizení platební karty kontaktujte neprodleně svoji banku a platební kartu zablokujte.
- V případě odcizení mobilního telefonu kontaktujte svého operátora a zablokujte SIM kartu.

Zdroj: Policie ČR

PŘEDSTAVUJEME

Taneční škola Coufalovi pořádá kurzy pro seniory, na své si přijdou začátečníci i pokročilí



Taneční škola Coufalovi nepatří v Olomouci mezi neznámé pojmy, vždyť funguje již skoro 25 let. Začínala s klasickými kurzy tanečních pro středoškoláky a postupně svoji nabídku rozšířila také na kurzy tance pro dospělé, taneční kroužky pro děti (3–14 let) a poslední tři roky organizuje i kurz Tanec pro seniory. Kristýny Coufalové jsme se v této souvislosti zeptali:

Pořádáte kurzy pro seniory, můžete prozradit od jaké věkové hranice? Je nutné přijít v páru?

Věková hranice je 55+ a rozhodně není nutné přijít v páru, i když dva páry pravidelně chodí. Většinou však kurz navštěvují spíše ženy.

Jaké kurzy nyní pro seniory otevíráte?

Máme jeden kurz nazvaný Tanec pro seniory, nabízíme jej ve dvou úrovních – začátečníci ve středu a pokročilí v úterý. Ale samozřejmě se nám senioři objevují i v kurzech Taneční pro dospělé, dokonce i Salsa pro páry.

Jakým stylem taneční výuka probíhá? Musí mít senioři nějaké speciální oblečení a obuv?

Celý kurz Tanec pro seniory je koncipován jako výuka jednotlivců, kde tančí každý sám. Je to jako aerobik, ale s tancem. Všechny kroky, které se zde účastníci kurzu naučí, jsou však využitelné i v párovém tanci, takže se jim naučené rozhodně neztratí. Oblečení i obuv je na kurzistech – většinou chodí sportovně a na nohou mají tenisky – díky čemuž jim to neklouže. Někteří pokročilí senioři investovali a koupili si taneční obuv – ne žádné podpatky, ale tzv. jazzky – to jsou tenisky vyrobené speciálně pro tanec, velmi pohodlné a tančí se v nich lépe než v klasických teniskách, zvláště rotace jsou snadnější.

Mnoho seniorů má již nějaké zdravotní potíže, zvládnou vaše kurzy?

Před každým novým během tohoto kurzu jsou senioři upozorněni, že pokud se chtějí napít, utřít nebo si odpočinout – mají tak učinit bez výzvy lektora – máme to tak nastaveno ve všech kurzech, kromě dětských – děti je potřeba organizovat.



Co přináší tanec seniorům?

To by bylo lepší se asi zeptat přímo kurzistů. My doufáme, že všem, kteří navštěvují některý z našich kurzů, tanec přináší dobrý pocit ze sebe sama, zábavnou hodinku v jinak uspěchaném týdnu a že třeba najdou nové přátele. Naše parta pokročilých seniorů se pravidelně – v létě, kdy kurz neprobíhal – scházela v Goliáši v den a čas, kdy během roku kurz probíhal. Je to správná parta.

Kde taneční kurzy probíhají a jaká je jejich cena?

Kurzy probíhají v ulici 1. máje 12 v Olomouci, v sále St. Joseph (naproti Armádního domu). Cena kurzu 400 Kč / 10 lekcí začátečníci a 560 Kč / 14 lekcí pokročilí.

Čím se ještě vaše taneční škola zabývá?

V létě disponujeme kompletní nabídkou letních aktivit, ať už jde o příměstský tábor se zaměřením na tanec a anglickou konverzaci, intenzivní kurz latino pro ženy, populární letní školu tance či asistentské léto. Jako škola v podstatě nabízíme kompletní servis tance – výuku tance nejen v kurzech, ale i individuálně. Zajišťujeme taneční vystoupení na různé společenské akce či plesy a sestavíme třeba i svatební tanec – ať už jako opakování základů či vlastní taneční choreografii, s níž pak lze překvapit svatebčany. Od roku 2009 se zabýváme také prodejem kvalitní taneční obuvi značky JF Dance.

Více informací na <http://www.coufalovi.cz>.

MOCNÁ SÍLA ŽENŠENU

Tonikum pro vaši duševní i fyzickou svěžest

V historii medicíny existuje mnoho bylin slibujících věčné mládí a vitalitu. Ženšen pravý bezesporu a plným právem mezi takové patří. Považuje se za nejsilnější posilující přírodní prostředek asijské medicíny. Tato bylina byla poprvé objevena před více než 5000 lety v Číně v horách Mandžuska. Brzy se stala uznávaným lékem s posilujícími a omlazujícími schopnostmi. Dnes roste ženšen divoce pouze v Číně a Severní Koreji. V Koreji je také uměle pěstován. Avšak jeho pěstování je náročné a sbírané kořeny dosahují zralosti pro sklizeň až za 4 až 6 let. Kořeny ženšenu připomínají tvarem lidskou postavu a mohou dosáhnout stáří více než 100 let. Nejstarší a největší kořeny jsou pokládány za nejcennější a v minulosti bývaly vyvažovány zlatem.

Ženšen předčí běžné povzbuzující látky, jakými jsou káva nebo nikotin. Jeho účinek nastupuje pomaleji, je však dlouhodobý a po všech stránkách zdraví prospěšný. Botanický název ženšenu je *Panax ginseng*, což lze přeložit jako „všehojící“. Směs několika desítek obsahových látek ženšenu, tzv. panaxosidů, zvyšuje vitalitu a zlepšuje fy-

zickou a duševní svěžest. Účinek ženšenu lze využít při dlouhodobé únavě, zlepšuje schopnost soustředění a paměť. Stejně tak příznivě ovlivní organismus při každodenním stresu nebo při fyzické námaze. Ženšen zpomaluje stárnutí buněk v lidském organismu a zachovává kondici.

Pharmaton® Geriavit je lék obsahující vyváženou kombinaci unikátního výtažku ženšenu G115® a vitaminů, minerálů a stopových prvků, které si tělo nedokáže samo vytvořit. Toto výjimečné složení navrácí organismu chybějící energii a obnovuje fyzické a duševní síly. Doporučujeme užívání Pharmaton® Geriavitu při stavech vyčerpání, únavě a pocitech slabosti, při nechutenství nebo v době rekonvalescence. Pharmaton® Geriavit zvyšuje celkovou odolnost organismu. Lze užívat jako prevenci nedostatku vitaminů a minerálních látek.

Užíváte-li pravidelně léky a vitaminy, poraďte se o užívání Pharmaton® Geriavitu se svým lékařem nebo lékárníkem. V lékárně U Pöttingea vám rádi zodpovíme případné dotazy o užívání tohoto přípravku.



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

Ahoj, hledám prima přítele, pohodáře nad 60 let, pro dny všední a sváteční. Mám ráda hudbu, divadlo a výlety do přírody. Těším se na odpověď.
Kontakt: mobil: 736 522 515.

Jiřina, 65 let, vegetariánka. Miluji tanec, turistiku a vše, co je krásné. Těším se, že zavoláš!!!
Kontakt: mobil: 731 222 504.

Hledám přítele, který je také sám. Samota je zlá. Chci lásku dávat a také přijímat. Je mi 68 roků, bydlím v okrese Olomouc. Podmínkou není jen uvedený okres. Zavolej, čekám.
Kontakt: mobil: 723 228 920.

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

Jakub Jan Ryba

ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ

chrám Stětí sv. Jana Křtitele ve Velké Bystřici
neděle 4. 1. 2015 v 18 hodin

Koncertní provedení nejznámějšího českého hudebního vánočního díla v podání rozšířeného chrámového sboru, sólistů a orchestru pod vedením Radima Černina.



INZERCE

Atlant - taxi®
www.atlant-taxi.cz

22% SLEVA
PŘI PŘEDLOŽENÍ SENIOR PASU
PŘED ZAPOČETÍM JÍZDY.

VOLEJTE ZDARMA
800 11 30 30



Senior Pas
SLEVA A VÝHODY PRO SENIORY

PŘIJEĎTE DO METROPOLE HANÉ,

vánoční trhy pokračují i v prosinci

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

SALMŮV PALÁČ – jedna z dominant olomoucké památkové rezervace

Salmův palác v Olomouci patří mezi nejvýznamnější a také největší palácovou stavbu – šlechtické sídlo, nacházející se v historickém jádru městské památkové rezervace Olomouc.

Jedná se o objekt nacházející se na hlavním olomouckém náměstí, v ústí dvou nejvýznamnějších obchodních ulic (Riegrova a 28. října). Stavebně jde o nárožní pětikřídlý podsklepený třípatrový objekt, který je svými bočními křídly dispozičně orientován do ulic Riegrovy respektive 28. října. Průčelní fasádou je budova situována do Horního náměstí.

Na třech parcelách

Objekt Salmova paláce zasahoval do tehdejších ulic s názvem Litovelská, Ferdinandova a Horního náměstí. Byl vybudován na původně třech parcelách domů. V polovině 17. století tyto objekty koupil hrabě Julius Salm, moravský zemský hejtman. Hlavní část domu v tehdejší Litovelské ulici (dnes Riegrova) tvořila až do koupi domů Salmem mincovna, kterou hrabě Salm získal směnou za svůj dům, stojící na Horním náměstí, a který byl známý pod názvem domovního znamení „U Zlatého stromu“. Víme, že část domu stojící v dnešní Riegrově ulici patřila Bohuslavu Ovesnému a byla před koupi Salmem oceněna na 2500 zlatých. Díl domu v bývalé Ferdinandově ulici (dnes 28. října) patřil Wolfgangu svobodnému pánu Hoffmannovi z Grunpuchlu, dědičnému rakouskému maršálkovi. Tento objekt byl oceněn na 1550 moravských tolarů (1550 zlatých).

Julius Salm

Z pramenů víme, že roku 1637 se stal předsedou moravského sněmu zemský hejtman Julius Salm, který žil střídavě v Tovačově a na panstvích jižní Moravy a východních Čech. Když se roku 1637 stal předsedou moravského sněmu, rozhodl se postavit v Olomouci reprezentativní palácovou stavbu. Skoupil tedy tři renesanční domy vymezené uliční čarou. Byly tak zahájeny rozsáhlé stavební práce. K další přestavbě došlo za jeho syna Ferdinanda Julia Salma, královského komořího a zemského soudce. V roce 1687 provedl hrabě na vlastní náklady úpravu dlažby před svým domem „zvednutím“.



Salmův palác – okrová budova s červenou střechou – se nachází na Horním náměstí.

Salmův palác

V roce 1709 město postihl požár, který v centru poškodil více jak 350 domů včetně paláce.

Po jeho provizorní opravě následovala v letech 1727–1728 významná rekonstrukce. Hraběnka Salmová ji svěřila olomouckému staviteli Wolfgangu Reichlovi, který si vzal vdovu po architektu a staviteli Lukáši Kleckelovi a převzal tak i řadu zakázek. Vedl mj. stavbu jezuitské koleje, dokončil stavbu semináře sv. Františka Xaverského a v roce 1720 vybuodoval v kostele sv. Mořice v Olomouci dvě krypty. U Salmova paláce se v období stavební etapy, u které byl Reichel přítomen, dochovalo průčelí a statické zajištění budovy dřevěnými piloty. Víme o tom díky stížnosti souseda, městského radního Aloise Weltzla (dům č.p. 372 v Riegrově ulici), který byl díky stavbě paláce značně poškozen. Tehdy vlastně vznikl nám dnes známý „Salmův palác“, přičemž došlo k zazdění původní propojovací uličky mezi Riegrovou ulicí a ulicí 28. října. Autor položil důraz na „piano nobile“, které zdůraznil zdvojenými nadokenními římsami do náměstí a ve dvou osách i do přilehlých ulic. Součástí fasád je bohatá reliéfní štuková výzdoba. V interiéru jsou dochovány klenební konstrukce s lunetami.

V roce 1791 koupil palác zednický mistr Johan Freiwald z Povlu, který se pustil do přestavby a vzniklo tak třetí podlaží či vestavba trojramenného arkádového schodiště. Záhy poté se Freiwald dostal do finančních potíží a roku 1801 skončil v konkurzu.

Byt okresního hejtmana

V 19. století patřil Salmův palác k nejvýznamnějším světským stavbám Olomouce. Roku 1853 navrhl tehdejší ředitel krajského stavebního úřadu Josef Seifert úpravu části prvního patra pro byt okresního hejtmana. Roku 1866 přestal být palác soukromým domem. Toho roku jej vykoupi městská rada a až do počátku milénia patřil k základnímu majetku města.

Městská rada tímto krokem chtěla zabránit přesunu majetku do českých rukou. Společnost pro

stavbu českého národního domu si jej totiž vytipovala ke koupi, demolici a následnému použití staveniště pro vlastní účely. Velká oprava celého paláce pak proběhla roku 1906.

Firma Baťa i McDonald's

V meziválečném období část pravého přezemí, v místech někdejší kavárny, získala městská spořitelna. Roku 1929 si budovu vytipovala firma „Baťa“ jako staveniště pro připravovaný obchodní dům. Na místě paláce měl být realizován mnohaposchoďový výškový objekt podoby mrakodrapu. Stavba se nakonec zrealizovala naproti Salmovu paláci.

V období protektorátu doznala budova pouze dílčích úprav. Roku 1941 tehdejší hlavní architekt města Karl Fischer navrhl drobnější stavební úpravy. V poválečném období pak probíhala řada stavebních úprav. V prostorách někdejší kavárny, nato městské spořitelny, byla umístěna prodejna Oděvního průmyslu Prostějov. V polovině 90. let 20. století zde byla provedena rekonstrukce pro potřeby firmy McDonald's.

PhDr. Karel Žurek



KULTURA, VOLNÝ ČAS

VÝSTAVA ZACHYCUJE LESY NAŠEHO KRAJE OBJEKTIVEM LESNÍKŮ



Bezpečí lesa. Foto Jan Kunčar, vítěz kategorie Lesní fauna a flóra

Galerie mladých Vlastivědného muzea Šumperk zahájila 4. prosince výstavu s názvem **Lesy KŘ Šumperk objektivem lesníků 2013**.

K vidění je 48 fotografií s tematikou lesa a přírody.

Fotografie byly vybrány z bezmála dvou stovek snímků, které poslali do soutěže zaměstnanci sedmi lesních správ Lesů České republiky organizačně začleněných pod Krajské ředitelství Šumperk. 12 lesníků-fotografů posílalo během března až května 2013 snímky do čtyř tematicky rozlišených kategorií: „Člověk v lese“, „Voda v lese“, „Lesní fauna a flóra“ a „Les v našem kraji“.

Tříčlenná komise vybrala vítěze každé kategorie a sestavila kolekci snímků, které byly graficky zpracovány, vytištěny a zarámovány. Tak vznikla „putovní výstava“, kterou si už od září 2013 měli možnost prohlédnout účastníci různých veřejných

akcí. Nejprve byly snímky k vidění v olomouckých Smetanových sadech na tradiční podzimní akci „Oslavy lesa na Floře“. Vystaveny byly následně ve Střední lesnické škole v Hranicích a v únoru 2014 je obdivovali klienti Střediska ekologické výchovy Švagrov. Fotografie zhlédli také tuzemští i zahraniční návštěvníci Městského kulturního střediska Javorník nebo výstavních prostor hanušovického pivovaru. Ozdobily rovněž jednací sál Krajského úřadu Olomouckého kraje a vestibul budovy Ředitelství Lesů České republiky v Hradci Králové.

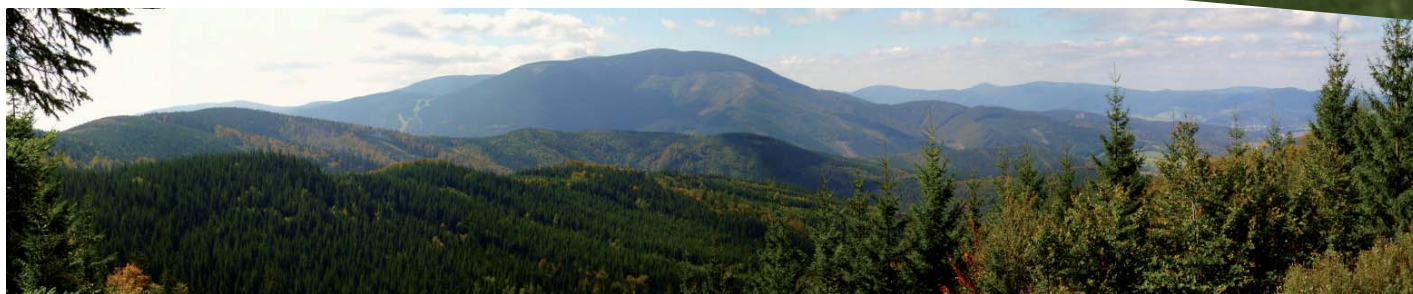
Nakonec doputovala výstava zpět, tam kde vznikla – do Šumperka. Nedaleko odtud žije i autor, pro jehož fotografie byla v rámci soutěže dodatečně



Kocí F.O. Foto Antonín Říha, zvláštní cena

vytvořena mimořádná kategorie nazvaná „Fotografie A. Říhy“. Snímky tohoto lesníka-důchodce, mající profesionální úroveň, byly v rámci výstavy prezentovány samostatně, vzhdyt věhlas tohoto fotografa přesáhl už dávno hranice České republiky. Z fotografií Antonína Říhy a všech ostatních autorů vyzáruje láska a respekt k životu, k lesnické profesi a také schopnost vidět každodenní a přesto neobyčejnou krásu lesa. Výstava potrvá do 15. února 2015.

-HK-



Panoráma Šerák. Foto Jakub Matuška, vítěz kategorie Les v našem kraji

NEŽ ZAZVONÍ ZVONEČEK aneb Lipník zve na vánoční výstavu



race, adventní kalendáře, betlémy a originální zdobení vánočních stromků. Trendy se netýkají jen módy, ale i vánočních dekorací. Letos bude podle odborníků převládat bílá barva, kterou lehce doplní pastelové tóny.

Návštěvníci se tak mohou výstavou nechat inspirovat pro výzdobu svého domova, a pokud jim nebudou síly, nápady či čas stačit, vystavené exponáty si mohou koupit v místních obchůdkách.

Lipník nad Bečvou • Tradiční vánoční výstavu pořádá od 8. do 20. prosince Městská knihovna v Lipníku nad Bečvou. Vystavené exponáty jsou dílem amatérských výtvarníků, šikovných a tvořivých lidí. Návštěvníci spatří nejen tradiční, ale i moderní pojetí vánoční výzdoby. K vidění jsou dále adventní věnce, vánoční deko-

Výstavu zpestří ukázka výroby vánočních ozdob z těstovin s Martinou Žižlavskou dne 18. prosince, od 15.00–17.00 hodin. Expozice je instalována ve výstavním sále Domečku, otevřeno je od pondělí do pátku od 9 do 12 a od 15 do 17 hodin, v sobotu od 9 do 15 hodin.

Navštivte Loštický betlém u řezbáře Jaroslava Beneše

Betlém známého řezbáře Jaroslava Beneše si zájemci mohou prohlédnout v mistrově ateliéru v Moravičanské ulici v Lošticích od letošního 1. prosince do 6. ledna příštího roku. Otevřeno je denně včetně svátků, sobot a nedělí od 14 do 18 hodin. „Jako každým rokem i letos je betlém obohacen o nové figurky zpodobňující občany našeho města či celebrity Moravy,“ uvedl Jaroslav Beneš. K tradiční betlémské sestavě tak letos přibyl loštický občan Zdeněk Večeř coby král Tvarůžek I., akademický malíř Stanislav Lolek, díky kterému se zrodila známá liška Bystrouška a moravský skladatel a hudebník, rodák z Přerova, Pavel Novák. Zájemci si mohou rovněž nechat udělat přímo v prostorách výstavy od Jaroslava Beneše vlastní portrét. „Ke zhlédnutí bude i nový pokus o český rekord, a to zvěrokruh, jehož jednotlivá znamení se vejdou do krabičky od zápalek,“ doplnil řezbář Beneš. Výstavu doplňují exponáty z děl místních výtvarníků v podobě uměleckých fotografií, keramiky, olejomalb či perokreseb.

Stařečkovovo povídání o životě bude pokřtěno v Záložně Příkazy

Hanácky psaná kniha Stařečkovovo povídání o životě – II. díl, jejímž autorem je člen Senior klubu Příkazy, bude mít svůj křest. Uskuteční se 16. prosince v 17 hodin v místní restauraci Záložna.

Přerovské muzeum představí dětský svět a módu 20. století

V prostorách přerovského zámku se ve čtvrtek 4. prosince uskutečnila vernisáž výstavy známé sběratelky Miloslavy Šormové, která představila kolekci všedních a slavnostních oděvů dětí od batolete po dosažení školního věku. Výstava potrvá do 15. března příštího roku. Více na www.prerovmuzeum.cz.

Výstava Zdeňka Skřivánka

Zábřeh • Poslední vernisáž letošního roku připravuje kino Retro v Zábřehu na úterý 16. prosince. V 17 hodin zde zahájí autorskou prodejní výstavu amatérského výtvarníka Zdeňka Skřivánka ze Zvole. Ten v galerii a kavárně kina představí své starší i zcela nové malby a kresby. V rámci vernisáže vystoupí zpěvačka Eva Grúzová. Výstava v zábřežském kině potrvá do 25. ledna 2015.



Vánoce Flora 2014

13.-22. prosince 2014

Otevřeno denně od 9 do 18 hodin,
poslední den otevřeno do 17 hodin

Výstaviště Flora Olomouc, a. s. • www.flora-ol.cz



VLASTNĚ MUZEUM V ŠUMPERKU **Olomoucký kraj**

Za zimních večerů v chalupách

MUZEUM ŠUMPERK | VÝSTAVNÍ SÍŇ

VÝSTAVA BUDE ZAHÁJENA
14. LISTOPADU 2014 V 9 HODIN

VÝSTAVA POTRVÁ DO 22. BŘEZNA 2015

FKS

FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

5.1.^{PO} Pohádkář Č

15.1.^{ČT} Co jsme komu udělali? T

19.1.^{PO} Život podle Václava Havla Č

29.1.^{ČT} Jak jsme hráli čáru Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

Lékárna U Pöttingea
poradenství - nízké ceny a doplatky - body za nákup - doprava zdarma

doporučuje: **Vánoční balení
Pharmaton Geriavit 100+30**

UŠETŘÍTE 363 Kč!

Pharmaton Geriavit

SPECIÁLNÍ VÁNOČNÍ BALENÍ
100+30 tobolek

JEN 975 Kč

LIMITOVANÁ EDICE

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

LENKA SULASOVÁ
LERA — CESTOVNÍ KANCELÁŘ

Pobyt je vhodný i pro seniory

POZOR SLEVA
při zakoupení pobytu do 28. 2. 2015
sleva 6 %
z ceny pobytu

Chorvatsko – Makarská riviera Letovisko Drvenik – penzion Zoran

Přehled standardních cen pro sezónu 2015
Cena za každou osobu / týden (středa–středa)

| Termíny pobytů | Každé dítě 3–5 let | Každé dítě 6–12 let | Dospělí |
|----------------|--------------------|---------------------|-----------|
| 12. 6.–21. 6. | 6000,- Kč | 7000,- Kč | 7400,- Kč |
| 19. 6.–2. 7. | 6790,- Kč | 7790,- Kč | 8250,- Kč |
| 30. 6.–9. 7. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 7. 7.–16. 7. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 14. 7.–23. 7. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 21. 7.–30. 7. | 6200,- Kč | 200,- Kč | 7600,- Kč |
| 28. 7.–6. 8. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 4. 8.–13. 8. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 11. 8.–20. 8. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 18. 8.–7. 8. | 6200,- Kč | 7200,- Kč | 7600,- Kč |
| 25. 8.–6. 9. | 6790,- Kč | 7790,- Kč | 8250,- Kč |
| 4. 9.–13. 9. | 6000,- Kč | 7000,- Kč | 7400,- Kč |

Konečná cena zahrnuje: Ubytování v penzionu Zoran. Jedná se o dvě budovy v těsné blízkosti. Nachází se 30 m od oblázkové pláže. Ubytování 2, 3, 4, 5 lůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením a balkonem. Na poschodí společná chladnička. Stravování ve formě polopenze: Snídaně (kontinentální) a večere (výběr ze dvou jídel). Doprava vlastní (-1900,- Kč / osoba) nebo zahr. autobusem s WC, klimatizací, videem – nástupní místo ze Šumperka a po trase. Pojištění proti úpadku CK, služby delegáta.

Konečná cena nezahrnuje: pojištění léčebných výloh v zahraničí, fakultativní výlety a pobytová taxa se platí přímo majiteli penzionu dospělý = 8€/týden; dítě 12–18 let = 4€/týden

Zájezd organizuje Lenka Sulasová LERA cestovní kancelář.
Zprostředkovatelem je Lenka Sulasová – LERA cestovní kancelář

Kontakt: tel./fax: +420 583 214 164, mob.: +420 606 475 575
e-mail: ca.lera@tiscall.cz, info@ca-lera.cz

www.ca-lera.cz

Mravenečník Hektor přijel do olomoucké zoo kvůli rozmnožování



Až z Polska si olomoucká zoo půjčila dvouletého mravenečníka Hektora. Jeho úkolem je zplodit zde potomka se samicí Tarou.

„Z pětileté Tary má ale prozatím respekt. Už spolu chodí, ale ještě stále mají odlišné názory. Jelikož samice bývá v říji po 30–40 dnech a právě ji očekáváme, necháme se překvapit, zda se do té doby domluví,“ dodává s nadsázkou jejich ošetřovatelka Hana Dostálová.

Chov v zoo, život ve volné přírodě

Zoo Olomouc patří na území České a Slovenské republiky k jediným chovatelům, kterým se současně daří mravenečníka čtyřprstého i úspěšně rozmnožovat. S jeho chovem započala v roce 2003 díky Dartovi a jeho milé Tami. Tehdy to byl jediný pár, který žil v českých a slovenských zahradách. Taminu coby matku a babičku všech odchovaných mláďat najdeme v Zoo Olomouc dodnes. Těší se věku 12 let. Poslední šesté mládě Tequila se zde narodilo loni. Stromoví mravenečníci se ve volné

přírodě vyskytují poměrně běžně, avšak jejich odchov v zajetí je problematický i pro renomované zoo. Důvod obtížného odchovu mravenečníků v zajetí se přičítá nepřítomnosti termitů v potravě. Tato pro ně nejdůležitější část jídelníčku se nesnadno nahrazuje. V zoo zvířata dostávají jemně namleté maso s vejci, notnou dávku hmyzu, banány, ovesné vločky, jogurty, granule pro hmyzožravce, sušené mléko a minerály s vitaminy. Trávicí funkce je podporována rašelinou. Další důvod, proč se mravenečníky v zajetí nemusí dařit rozmnožovat, může být i sestavení chovného páru a vytvoření vhodných podmínek panujících v tropických pralesích.

Obecné informace

Mravenečník čtyřprstý, zástupce skupiny chudozubých, žije v oblastech Jižní Ameriky. Dospělý jedinec váží 2,5–8,5 kg. Ocas má částečně ovíjivý a dovede se za něj zavěsit na větev. Ve šplhání je mistr svého oboru, ale pohybuje se obratně i na zemi. V sebeobraně se postaví na zadní nohy a předními prackami s dlouhými drápy se brání. V předních končetinách má velkou sílu, trhá jimi i kusy dřeva. Aktivuje hlavně v noci a za soumraku, přes den se ukrývá v dutinách stromů. Živí se mravenci, termity a občas vyloupí hnízdo včel. Hledat mraveniště v korunách stromů může připadat pošetilé, ovšem v tropických leších mravenci budují svá hnízda právě ve větvích. Mravenečníci si při získávání po-

VÁNOCE V ZOO OLOMOUC

POHÁDKOVÝ LES
6. 12. 2014, 14:00 - 18:00

VÁNOČNÍ DÍLNY
13. 12. 2014, 11:00 - 15:00

ZDOBENÍ STROMKU
20. 12. 2014, 11:00 - 15:00

VÁNOČNÍ DÁREK
24. 12. 2014

VEČERNÍ VÁNOČNÍ PROHLÍDKY
20. 12. 2014 - 4. 1. 2015

WWW.ZOO-OLMOUC.CZ

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

travy pomáhají lepkavým jazykem, na něj nalepují i určité množství substrátu z mraveniště, který jim pomáhá v trávení. Samice rodí jedno mládě a poté ho nosí na hřbetě.

Výstava zachycuje život seniorů

Výstavu fotografií s tematikou, věnující se životu seniorů a péče o ně – Barevný podzim života připravila Charita Šternberk. Série fotografií je vystavena od 27. listopadu do 31. prosince v prostorách Expedice PC ve Šternberku. Záštitu nad výstavou převzala Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci, která je zároveň dlouhodobým partnerem a podporovatelem Charitní pečovatelské služby ve Šternberku, Uničově, Litovli a okolních obcích mikroregionů. Fotografie vznikly ve spolupráci s Šárkou Orságovou, která celou kolekci fotila přímo v přirozeném prostředí klientů Charitní pečovatelské služby.

Vánoce na zámku

Vernisáž 30. 11. 2014 v 18.00 hodin
vstup na věž 18.00 až 19.30 hodin

Výstava 2. 12. 2014 – 4. 1. 2015 v Muzeu Komenského v Přerově
vstupné 30/15 Kč

Výstava betěmu rezbáři Bedřichu Zbořilovi
a vánočních baněk výrobního družstva Slezská tvorba Opava

Olomoucký kraj
Olomoucký územní úřad
Olomoucký úřad
Olomoucký úřad
Olomoucký úřad

KDO BY TO BYL ŘEKL?

- Kdyby měla panenka Barbie lidské rozměry, její míry by dosahovaly 98 – 58 – 93 a měřila by 210 centimetrů.
- Zapalovač byl vynalezen dříve než zápalky.
- Žebra každého člověka se pohybují pětmilionkrát za rok, a to s každým vdechnutím.

SMĚJEME SE

Víte, jak vyměňuje žárovku rozmazaná dcera z bohatlů? „Tatí, potřebuju nový byt!“

Proč se tornádům dávají ženská jména? Když přicházejí, jsou divoká a vlhká, ale když odcházejí, berou s sebou dům a auto.

Jaký je rozdíl mezi neštěstím a tragédií? Neštěstí je, když spadne politik do Vltavy, a tragédie, když ho vytáhnou.

Vánoční bramborový salát

Recept pro čtyři osoby

Ingredience:

500 g brambor
2 mrkve
1 menší celer
1 až 2 cibule
2 vejce
100 g sterilovaného hrášku
2 větší nebo 4 malé okurky ve sladkokyselém nálevu
petrželová nať
majonéza
sůl a pepř

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a nakrájíme. Můžeme použít také speciální síto, kterým brambory protlačíme. V osolené vodě uvaříme na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu. Zvláště uvaříme také dvě vejce natvrdo. K bramborám a zelenině přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, okurky, hrášek, petrželovou nať a nakrájená vejčka. Osolíme, opepríme, přidáme podle chuti majonézu a promícháme.



RECEPT MĚSÍCE

Přejeme dobrou chuť!

KŘÍŽOVKA

Řešení křížovky z minula: JE VHODNÝ PRO SPORTOVCE I REKONVALESCENTY.

| POMŮCKY: MKD, NEW, NEY, ZZ TOP | ORIGINÁL. PRAŽSKÝ SYNKOPIČ. ORCHESTR | POSTOJ NA SKRČE- NÝCH NOHOU | VRCHOLNÝ VÝKON | | LETADLA (ZASTAR.) | BÝVALÁ SPZ LIP- TOVSKÉHO MIKULÁŠE | ZNAČKA ŽELEZA | OVÁTI | NĚKOLIKRÁT ZVĚTŠENÁ | CHAOSY | | NÁHLÁ ZMĚNA | SPLÝVAVÝ ŠAT | OKOLKY | NEŘKULI |
|---|---|--|------------------------------|---------------------------------------|----------------------|--|--|---|---|--|---|---------------------------------|-----------------|--------|------------------------------|
| PATRO VE STODOLE (NÁŘEČ.) | | | | MUŽSKÉ JMÉNO NĚMECKÉ MĚSTO | | | | | | | SPĚCH | | | | |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | | | | VOZÍK NAPOLEO- NŮV GENERÁL | | | | |
| NÁSTRŮJ DŘEVO- RUBCE | | | | | | | OZDRAVO- VAT POŽÍVATI POTRAVU | | | | | | | | |
| DIVADELNÍ ZÁVĚS | | | | | | MALÝ KNOT ZBAVOVAT VOUSŮ | | | | | | PÁDOVÁ OTÁZKA KRONIKA | | | |
| | CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO | HEYERDAH- LŮV ČLUN 2. DÍL TAJENKY | | | KRYPTY ŽNOUTI | | | | | | | NEPRAVDA VZÍT NA VĚDOMÍ | | | |
| KÓD MAKE- DONIE | | | | LIDSKÁ SPOLEČEN- STVÍ NUTKAT | | | | | | | INICIÁLY SPISOVA- TELE ECA BOJ | | | OHONY | SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO |
| NÁZEV HLÁSKY R | | | POCÁKANÁ NĚMECKY „MÝŠ“ | | | | | | | AM. KAPELA HRAJÍCÍ JIŽ. ROCK ŽEMLOVKA | | | | | |
| DĚLATI KRAVÁL | | | | | | | | | 3. DÍL TAJENKY ANGLICKY „NOVÝ“ | | | | | | |
| VLOŽITI DO HRY | | | | | | | | NEJÍST (DĚTSKY) ZNAČKA MILITESLY | | | | | | | |
| ESKYMÁK | | | | | | KLOUZATI | | | | | | | | | |
| POSKYTO- VATI ZISK | | | | | | NĚMECKY „NĚCO“ | | | | | | VÝROBEK Z MLÉKA (SLOVEN.) | | | |

**Výstava
ze sbírky**

Miloslavy Šormové

**Dětský svět
a móda
20. století**

**dětské oděvy
a doplňky
od batolete
po pubertu**

**vstupné
40/20 Kč**



**přerovský
zámek
od 5. 12. 2014
do 15. 3. 2015**

**vernisáž
4. 12. 2014
v 17 hodin**



Olomoucký kraj

Muzeum Komenského v Přerově
je příspěvkovou organizací zřízenou
a financovanou Olomouckým krajem.



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.