

# moravský senior

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 05/2015

zdarma!  
❤️



Téma čísla:  
cykloturistika



Rozhovor:  
Petr „John“ Uličný



Tip na výlet:  
Bělecký mlýn



Recepty:  
italská kuchyně



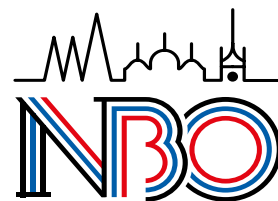
# Nadační den dětí s programem pro rodiny

**Nadace Bezpečná Olomouc** ve spolupráci s městem Olomouc Vás srdečně zve na akci

**31. 5. od 10:00 | Smetanovy sady**

v Rudolfově aleji. Zábava pro celou rodinu: cyklosoutěže, hry, malování na obličej, jízda na netradičních kolech a další atraktivní program. Více informací na [www.nbo.cz](http://www.nbo.cz).

**Na každého soutěžícího čeká dárek**



[www.nbo.cz](http://www.nbo.cz)

#### Mediální partneři



#### Partneři akce



# Obsah

Rozhovor měsíce: Petr Uličný

strana 4



Rozhovor: Roman Smutný

strana 8

Petr Uličný: Bouřlivák John

strana 10

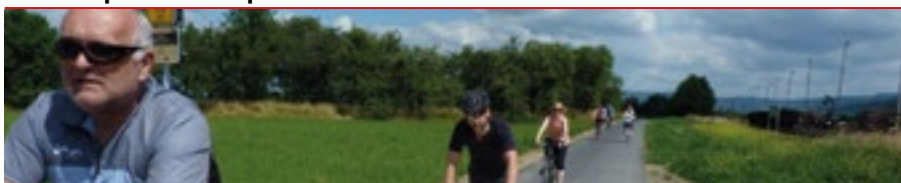
Výživa: Italská kuchyně

strana 12



Téma: Opřete se do pedálů

strana 14

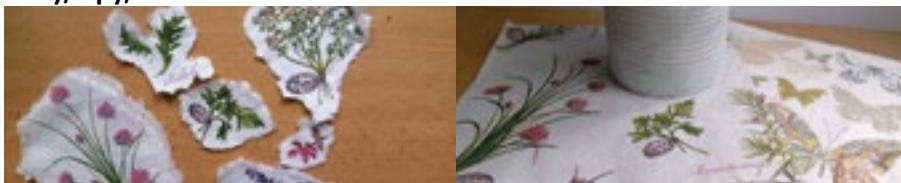


Zdravé tuky

strana 19

Rady, tipy, zábava

strana 20



Pozvánky

strana 22

Svatojánská noc

strana 26

Historie a současnost: Kácení máje

strana 28

Fotostrana

strana 29



Křížovka

strana 30

# Úvodní slovo

Dobrý den drahé čtenářky a milí čtenáři, říká se, že nejhezčí pohled na svět je z koňského sedla. Mnozí si ale toto tvrzení upravují podle toho, co je ve skutečnosti tím jejich „koněm“, či spíše koníčkem. Pro někoho je mnohem hezčí zážitek vidět okolní krajinu ze sedla na kole. Vždyť cyklistická sezona je v plném proudu. A míst, kam vyjet, je nejen v Olomouci a jejím okolí spousta. Pro snadnější orientaci Vám v tomto čísle Moravského seniora přinášíme přehlednou mapu s cyklistickými trasami a nově i tipy na cyklovýlety. Ty vám budeme servírovat po celou sezonu i v dalších vydáních.

Raději na tenisové kurty než na cyklostezky vyrazí bývalý fotbalový trenér a velký olomoucký patriot Petr Uličný. Jedním z jeho nejkrásnějších okamžiků v životě bylo získání českého fotbalového poháru a záchrana Sigmy v roce 2012. I o tom si přečtěte na dalších stranách. Najdete zde i povídání s mladým Olomoučanem Romanem Smutným. Společně s ním trenér Uličný sepsal svou autobiografii s podtitulem Bouřlivák John. Chcete si přečíst ukázkou z této knihy? Pak nalistujte stranu 11.

Kdo dává přednost spíše kulturním či společenským událostem, určitě najde inspiraci v přehledu zajímavých akcí, které se uskuteční v nadcházejících dnech po celém kraji.

Konec května patří již tradičně Noci kostelů, která poskytne příležitost zastavit se a rozjímát. Milovníci zlatavého moku si zase jistě najdou cestu olomoucký Beerfest. A nezapomněli jsme ani na děti, které slaví svůj svátek 1. června.

Přejeme vám, abyste si užili následující dny naplno.

*Redakce Moravského seniora*

## Tiráž

MORAVSKÝ SENIOR – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769

Registrováno pod číslem MK ČR E 21702

Technická redakce: BastArt.cz, spol.s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, email: info@bastart.cz, redakce@moravskysenior.cz

Koordinátor, inzerce: Pavla Zelová, tel. 725 190 555, email: office@moravskysenior.cz

Korektury: Blanka Peřinová, tel. 602 526 344

Distribuci zajišťuje: Miloslav Kyjevský, FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Náklad tohoto čísla: 20 000 ks. Uzávěrka tohoto čísla: 18. 5. 2015.

ZDARMA

# Rozhovor: Petr Uličný

Legendární fotbalový trenér o sobě tvrdí, že je doktor Jekyll a pan Hyde v jednom. Svoje emoce dodnes dává patřičně na veřejnosti najevo, a to jak hlasitým smíchem, tak i slzami. Nebo bez problémů zapíská přes celé náměstí na svou ženu, se kterou je v manželství čtyřiačtyřicet let. Mnozí si jej spojují právě s jeho emocionálními výlevy na fotbalovém trávníku. Při více jak čtyřech stech zápasech, které za svou trenérskou kariéru odkoučoval, jich bylo nespočet, stejně jako pokut, které za ně dostal. Letos oslavil uničovský rodák, který žije skoro dvacet let v Olomouci, pětadesáté narozeniny. Pomyslným dárkem se stala jeho autobiografie Petr Uličný: Bouřlivák John. Sepsal ji s mladým olomouckým publicistou Romanem Smutným (rozhovor s ním najdete na dalších stranách – pozn. red.). Křest se uskutečnil 10. května, kmotry knihy se stali Karel Brückner a Josef Lébr.



*Dojetí po získání Poháru České pošty v roce 2012. Sigma se pod vedením kouče Uličného v témže roce zachránila před propadem z nejvyšší soutěže  
zdroj: SK Sigma Olomouc*

# Rozhovor: Petr Uličný

**Pane Uličný, co vám udělalo v poslední době opravdovou radost?**

Životních radostí je spousta. Co se týká fotbalu, tak to byl zcela nepochybně rok 2012. Nejenže jsme se spolupracovníky zachránili Sigmu před sestupem, ale dokázali jsme také vyhrát český fotbalový pohár. Porazili jsme Spartu, a to na stadionu v Plzni. Byl to neskutečný zážitek. V osobní rovině jsou to pak ty krásné věci, jako je například narození mého posledního, čtvrtého vnoučete. Před více jak rokem v den mých narozenin 11. února přišla na svět Barunka. Také mi udělalo radost, když se další vnuk naučil jezdit na kole. A velmi mě potěšilo, že jsem letos vyhrál v kulečnickém turnaji osobností v Poněticích u Brna. Dostal jsem dres Komety Brno, což bylo dost vtipné.

**A co vaše autobiografie?**

Ovšem, ta mi udělala také velkou radost, i když jsem měl před křtem velké nervy. A vlastně se mi ji psát nejprve vůbec nechtělo.



Vítězství Sigmy nad pražskou Spartou v Plzni v roce 2012 a získání českého fotbalového poháru. Zdroj: SK Sigma Olomouc



Svatba na prostějovské radnici, 24.4.1971

**Pročpak?**

To máte tak, vždycky jsem měl pocit, že se knížky píšou o lidech až po tom, když odejdou ze světa. Ale to není pravda. Nakonec jsem si uvědomil, že přece jen mám lidem co říct. Jako trenér mám za sebou 416 zápasů a 9 klubů, kterými jsem prošel. Mám spoustu vzpomínek na svoje spoluhráče a hráče, které jsem trénoval se spolupracovníky, a ve fotbale jsem potkal také hodně dalších skvělých lidí. Roli při přemlouvání sehrál i manažer Sigmy David Holly. Zatláčil na mě. Řekl mi, že když tu knihu nenapišeme, tak mi nedá VIP vstupenku vedle Karla Brücknera. (směje se)

**Kniha nakonec vznikla velmi rychle, a to za pouhých šest měsíců...**

Měli jsme termín do konce roku. S Romanem Smutným jsme se scházeli od loňského července do Vánoc u mě doma a šlo to velmi dobře. Kniha měla být co nejvíce autentická, takže v ní je i několik vulgárních slov, protože jsem dost známý tím, že jsem si nikdy nebral servítky. Někomu to může překvapit a nebude se mu to líbit, ale tak je to se spoustou věcí v životě. A já jsem zkrátka jako Jekyll a Hyde. Dokážu se rozplakat, když jsem šťastný i nešťastný. A v mojí kariéře byli zkrátka chvíle, když jsem nebyl daleko od toho, abych nějakému hráči nafackoval.

**Ano, ostatně vaše autobiografie nese titul Bouřlivák John. Máte i nadále podobné výlevy, při kterých se dokážete rozzuřit?**

Kdepak. Byla to taková moje nemoc při povolání. Když jsem trénoval, tak se mi nervozita projevovala i fyzicky. Strašně moc jsem kašlal. Jako kdybych tím ten stres dostával ze sebe ven. Jako trenér prožíváte strašně moc frustrací. Při sto padesáti výhrách zažíváte obrovskou euforii, naopak při prohrách neskutečné zklamání. Je to obrovský nápor na organismus. U mě se to nakonec projevilo i tak, že jsem měl nemocné srdíčko. Dneska už takovéto vyhocené situace nepřicházejí.

**Autobiografie ale není jen o fotbale. Jste čtyřiačtyřicet let v manželství s paní Alenou. Měla to s vámi lehké?**

Tak to tedy rozhodně neměla. Kdysi jsme chodili po večerech s kamarády hrát karty, kulečnick a zašli jsme

i do šantánu. Byl jsem darebák, o čemž si lidé taky v knize přečtou. Moje manželka je ale úžasná a zvládla to se mnou, i když dodnes každému hezkému děvčátku říkám Terezko. Občas se i trefím. Alenky si ovšem vážím nade vše. A máme se moc rádi a náš vztah je i na stará kolena pěkný.

**To je hezké. A co říkáte na to, že Olomouc bude hostit společně s Prahou a Uherským Hradištěm ve dnech 21. až 30. června fotbalové Mistrovství Evropy hráčů do 21 let?**

Je to veliké zviditelnění se ve světě a věřím, že to přinese plusy nejen městu samotnému. Určitě budu chodit na zápasy a sledovat mladé hráče. Věřím také, že se podaří postoupit Sigmě A do první ligy, béčku do druhé ligy a fotbal bude mít zase své početné řady příznivců. Fanoušci jsou dvanáctým hráčem týmu. Přál bych si, aby samotná Sigma zase šla na výsluní. K tomu zůstávají v extralize hokejisté. Bylo by skvělé, mít tu obě nejvyšší soutěže i druholigový fotbal. Zároveň je třeba říct, že pro stotisícové město jako je Olomouc, nebude určitě jednoduché financovat nejvyšší soutěže v hokeji a ve fotbale - bez pomoci města to zřejmě nepůjde.

**Když jste narazil na hokej... Chodíte fandit Kohoutům?**

Moc ne. Hokej je krásný, ale já jsem fotbalista. Chodím se tedy dívat na fotbalové dorostence, áčko, béčko, jezďím i do Kroměříže, takže na hokej je minimum času. Přijal jsem ale pozvání na zápas s Kometou. Byl jsem ve VIP zóně. Pak jsem se dozvěděl, že jsem byl v sektoru, kterému se přezdívá Východní Berlín. Pak byla VIP zóna Západní Berlín, ta byla nejhezčí. Pod ní byla zóna, které se říkalo Drážďany. To mě pobavilo. (směje se)

**Jsou to tři roky, kdy jste ukončil kariéru. Čím si vyplňujete volný čas?**

Nejdřív jsem se hrozně moc těšil, že nebudu muset nikam ráno vstávat a nebude tolik povinností. Jenže je to spíš velká nuda. Naštěstí stále spolupracuji se Sigmou a fotbal u mě zůstal na prvním místě. Pak mě baví tenis. Hrají čtyřhru. V létě zase pojedou na takzvanou Bajdu, což je sportovní areál v Kroměříži, který mám moc rád. Další čas trávím na různých oslavách – padesátin, šedesátin, sedmdesátin a dokonce i osmdesátin mých dobrých přátel. Vždycky tam zpívám. Ostatně to je také můj velký koníček. Poslouchám hity 70. a 80. let. Doma si pouštím písničky na počítači i s jejich texty. Otevřu okno a zpívám na celé kolo. Sousedi si musí říkat, že jsem pořádný magor.

**Johne, tato vaše přezdívka se stala už téměř jistou součástí vašeho jména. Kde se vlastně vzala? Vždyť vy nejste Jan (překlad anglického jména John – pozn. red.)** Vzniklo to v roce 1972, když sem odešel hrát fotbal do tehdejší Škody Plzeň. Celý život mám problém, protože se mi špatně pamatují jména. V prvních dnech v Plzni jsem vůbec nevěděl, jak na spoluhráče volat, tak jsem na každého křičel „Žanku, Žanku“. Pepan Čaloun, výborný brankář, mi podle toho začal říkat Johne. Hned se to chytlo. Dříve mi tak směli říkat jen velmi blízcí kamarádi. Dnes už mě tak oslovuje hodně lidí a vlastně mi to nevadí.

(red)



S rodiči a sestrou Majkou



Po utkání o postup do dorostenecké ligy, 1968, PU nahoře druhý zprava

#### Hráčská kariéra

Hanácká Slávia Kroměříž 1958 - 1969

Sparta Praha 1969 - 1972 Škoda Plzeň 1972-1977. SK Sigma Olomouc 1977-1983. Trenérská kariéra-Hranice 1983-84-hrající asistent. Uničov-1984-85-hrající asistent. SK Sigma Olomouc-1985-89-asistent trenéra. Hlavní trenér-Haviřov 1989-90. Svit Zlín-1990-94. Boby Brno-1994-96. Baník Ostrava-1996-97. Viktorie Plzeň-1997-99. Viktorie Žižkov-1999. SFC Opava-2000. SK Hradec Králové-2000-2002. SK Sigma Olomouc-2003-2006. Tescoma Zlín-2006. SK Ružomberok-2007. FC Brno-2007-2008. 1 Hfk Olomouc-2009-2011. SK Sigma Olomouc-2012.

# „Petra Uličného nelze nemít rád,“ říká spoluautor knihy o legendárním trenérovi

**Roman Smutný z Olomouce je velkým fotbalovým fanouškem. Od roku 2002 detailně sleduje nejvyšší fotbalovou soutěž, kterou pečlivě dokumentuje ve stozích šanonů. Nezůstává však jen u přihlížení dění na trávnících a střídačkách. Na svém kontě má už i tři publikace o významných osobnostech českého národního sportu. Jeho prvotina se věnuje zesnulému trenérovi Zlína, Teplic a také asistentovi reprezentační jednadvacítky Vladislavu Marečkovi. Letos na jaře vyšla jeho druhá kniha. Ta je plná vzpomínek na sportovního redaktora a posléze fotbalového funkcionáře Lukáše Příbyla, který zemřel v třiatřiceti letech. A před pár dny se uskutečnil křest jeho třetího knižního počínu o žijící legendě. Mladý Olomoučan sepsal biografii Petra Uličného s podtitulem Bouřlivák John. „Je mým zdrojem inspirace a síly už z dob, kdy mi tyto věci doma chyběly. Beru ho jako tátu, stejně jako ho berou i další lidi. Petr Uličný je člověk, kterého nejde nemít rád,“ říká osmadvacetiletý Roman Smutný. V rozhovoru pro Moravského seniora prozradil také to, jaké písničky bývalý kouč rád zpívá, či jak moc ho ovlivnila jeho manželka.**

### **Prozradte, jak vznikl nápad sepsat první knihu.**

Bylo to v roce 2011, tedy čtyři roky po smrti trenéra Vladislava Marečka. Zrovna jsem se učil na státnice. Tehdy mi hlavou zčistajasna projela jako hřebík myšlenka: napíšeš o něm knihu. Do té doby jsem neměl žádné podobné ambice. Současně mě napadl seznam věcí, které pro to musím udělat. Oslovil jsem Pavla Hoftycha z Bohemians Praha. Ihned souhlasil. Stejně tak byla pro i rodina trenéra Marečka. Dali jsme do kupy i další kontakty a našli jsme i dostatek sponzorů. Po dvou a půl letech práce publikace vyšla. Pavel Hoftych mě přivedl i k druhému námětu, a to k Lukáši Příbylovi, který také odešel ze světa předčasně. Tento titul jsme křtili letos v březnu na mé narozeniny.

### **A zanedlouho na to, tedy 10. května, se uskutečnil křest třetí publikace. Tou je novinka na knižních pultech s názvem Petr Uličný: Bouřlivák John. Proč jste si vybral do třetice právě tuto fotbalovou personu?**

To je naprosto srdeční záležitost. Do jedenácti let mě vychovával dědeček. Když zemřel, chyběl mi mužský vzor. Po celou dobu jsem pak inspiraci čerpal právě od Petra Uličného. Přitom jsem ho osobně neznal. Schovával jsem si ale každý rozhovor, který s ním vyšel v novinách. Vždy, když jsem měl spoustu starostí, tak jsem si články pročetl a sbíral v nich inspiraci a motivaci pro život a sílu. V té době mě ani náhodou nenapadlo, že se mi splní to, že se s ním potkám.

### **Jak dlouho trvalo, než jste kouče Uličného oslovil se záměrem napsat o něm knihu?**

Dlouho. (usmívá se) Už když odešel v roce 2006 trénovat do Zlína, jezdil jsem tam fandit rezavým favoritem. Čekal jsem dvě hodiny před stadionem, abych se s ním potkal a podali jsme si ruku. Když šel trénovat do Ružomberoku, sehnal jsem si jinou kabelovou televizi, abych mohl sledovat jeho zápasy na Slovensku. To bylo v rovině naprosto nedostižného idolu a bláhového snu se s ním znát. V roce 2012, když zachránil Sigmu, která vyhrála český pohár, a on ukončil kariéru, jsem ho poprvé oslovil s tím, že o něm chci napsat knížku. On to kategoricky odmítl. Během roku a půl jsem mu volal opakovaně, vždy mi řekl, že nemá zájem.

### **Jak to, že nakonec souhlasil?**

Pomohl mi ho přemluvit David Holly ze Sigm, který ke mně chodil na hodiny angličtiny. Po necelých dvou letech jsme se sešli a pláclí jsme si. Ještě teď z toho mám husí kůži. Kniha začala vznikat vloni 1. července a před Vánoci byla hotová. Šlo to velmi rychle.

### **Čím to je, že vám Petr Uličný tolik imponuje?**

Toho je víc... Má velké charisma. Je nesmírně pozitivní, zábavný a hlavně jsem z něj cítil to, že je to strašně dobrý člověk. Má v sobě spoustu lásky a citu. To se velmi často projevuje i v tom jeho bouřliváctví, které je ovšem vnímáno i negativně, ale já to tak neberu. Má odvalu žít si po svém a ne život druhých lidí. Toto jsem si o něm myslel, ještě než jsem ho poznal blíže. Vše se mi nakonec potvrdilo. Má rád lidi a je to člověk s velkým Č.

### **Kde se to v něm podle vás vzalo?**

Myslím si, že je to jednak dar od sudíček. A je to také jeho životní cestou a lidmi kolem něj. Petr Uličný měl standardní dětství. Měl oba rodiče, kteří ho měli rádi, a on měl rád je. Také měl obrovské štěstí na manželku. A to je strašně důležité. Na první pokus narazil na ženu, která je skutečně skvělá. Nenutila ho, aby se změnil. Neza-

### **Roman Smutný**

Narodil se 27. 3. 1987 v Olomouci. Vystudoval Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, obor anglický jazyk a společenské vědy. Je pedagogem, průvodcem a publicistou. Od roku 2002 se detailně zabývá nejvyšší českou fotbalovou soutěží a životy fotbalových trenérů. V roce 2013 vydal svou knižní prvotinu: Vladislav Mareček „S pokorou vítězů“. V roce 2015 vyšly tituly: Lukáš Příbyl „Mám to pod kontrolou“ a Petr Uličný „Bouřlivák John“.



bila v něm tu jeho přirozenost. Nepřízřusobovala si ho obrazu, který by chtěla ona vidět. Do ničeho ho netlačila. I to, že je téměř padesát let ve vztahu, stojí za tím, že mohl zůstat takový, jaký je. Třetí složkou je práce. Mohl dělat, to co ho baví. Spokojené dětství, práce a vztah daly dohromady to, že není zatrpklý.

**Překvapilo vás během půl roku, co vznikaly podklady pro biografii, na Petru Uličném něco, co byste do něj nikdy neřekl?**

Spolupráce byla naprosto bezproblémová. Splnil všechny termíny. Je neskutečně pečlivý. Nemyslel jsem si, že je až takový puntičkář. Je skutečně velký detailista. Například fotky jsme vybírali několikrát. Opakovaně chtěl vidět kompletní materiál. Nikdy předtím jsem z něj neměl takový dojem, že byl až tak moc pečlivý a svědomitý.

**Měl jste možnost poznat ho i v jiných než formálních situacích. Co vám utkvělo v paměti?**

Například cesta do Prahy, když jsme spolu jeli jeho autem do vydavatelství Albatros podepsat smlouvu. Zpíval si písně Pavla Bobka, Petra Spáleného nebo Michala Prokopa. Vykládali jsme si vzájemně o životě. V motorestu jsme si objednali smažený sýr a on si dělal srandičky se servírkami.

**Dozví se čtenáři v knize i o nějakých stinných stránkách Johnova života?**

Byl naprosto upřímný a kniha popisuje takovéto věci, ať už v osobním, či v pracovním životě. Manželka to s ním neměla vždy jednoduché. Nevyhnul se pikanteriím z jejich vztahu. Osvětluje i mnohem známější věci, jakými jsou třeba jeho extempore, kvůli kterým ho například vyhodili z angažmá. Kniha zahrnuje celý jeho život, včetně jeho zdravotních problémů. Věřím tomu, že obrázek je úplný a podařilo se nám zachytit vše.

**Chystáte se napsat další biografii? O kom bude?**

Už mám za sebou půlku čtvrté knihy. Píšu ji o Markovi Heiznovi, který je také velmi zajímavý člověk. A snů a představ mám mnohem víc. Existuje spousta lidí, které ještě nemají svou knihu a zasloužili by si ji.

**Hrajete vy sám fotbal?**

(směje se) Jako kluci jsme samozřejmě hrávali za barákem na plácku. Spolužáci na základce si ze mě dělali srandu, že jsem pořádně nemehlo. O to víc jsem ale velký fanoušek, a to takový, který píše o fotbalu už čtvrtou knihu.



*Roman Smutný  
s Petrem Uličným,  
foto: Lukáš Navara*

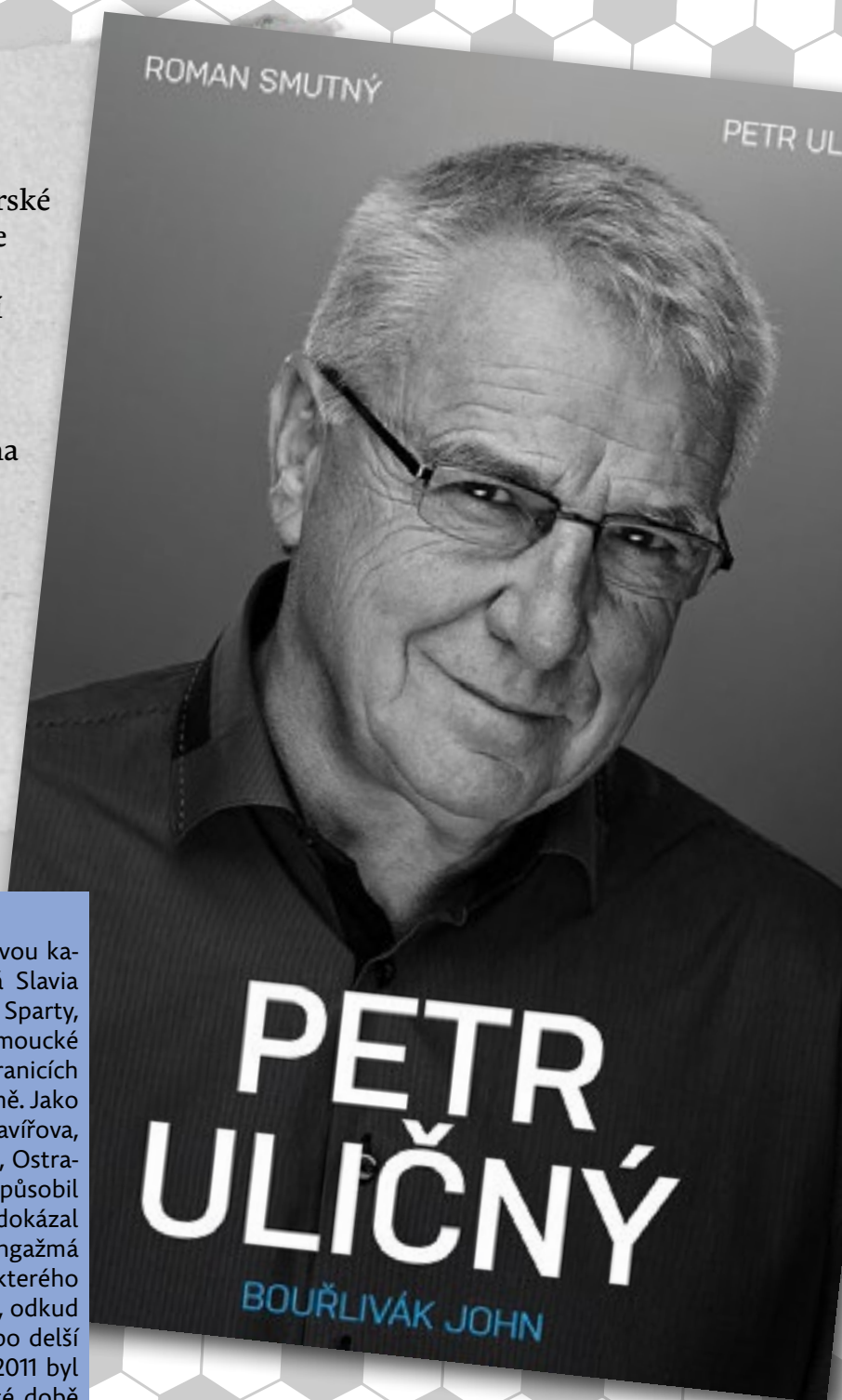
# Kniha o radostech i zuřivosti

## Anotace

Petr Uličný, charizmatický John, vypráví o svých hráčských začátcích a o své trenérské kariéře, která byla pěkně spleťtá, protože kvůli své „komunikativnosti“ vystřídal několik klubů. Nevyhýbá se ani vyprávění o svém soukromí a milované rodině.

S otevřeností sobě vlastní popisuje, proč musel několikrát předčasně odejít z angažmá, jak se jeho bouřlivácká povaha odrazila v jeho manželství nebo odkrývá své největší vášně.

Mozaiku profesního a osobního života „nepřeslechnutelného“ trenéra doplňují svými postřehy jeho manželka, kamarádi a kolegové, například Pavel Vrba nebo Karel Brückner.



## Petr Uličný

Narodil se 11. února 1950 v Uničově. Svou fotbalovou kariéru zahájil v mládežnickém klubu SK Hanácká Slavia Kroměříž v roce 1958. Odtud přešel do pražské Sparty, následně do plzeňské Škodovky a posléze do olomoucké Sigmey. S trénováním začínal coby hrající trenér v Hranicích a v Uničově. Poté se stal asistentem trenéra na Sigmě. Jako hlavní trenér nastoupil do tehdy druholigového Havířova, následně vystřídal prvoligové kluby ze Zlína, Brna, Ostravy, Plzně, dále žižkovskou Viktorku a Opavu. Poté působil v té době druholigovém Hradci Králové, s nímž dokázal postoupit do první ligy. Jeho jediné zahraniční angažmá bylo v roce 2007 ve slovenském Ružomberoku, ze kterého po půl roce odešel. V české lize pokračoval v Brně, odkud po svém nuceném odchodu v roce 2008 zamířil po delší pauze do 1. HFK Olomouc. Na začátku prosince 2011 byl jmenován trenérem Sigmey Olomouc, která se v té době pohybovala na předposledním místě tabulky 1. fotbalové ligy. Pomohl nejen při záchraně týmu Hanáků v nejvyšší soutěži. Ve středu 2. května 2012 vybojoval Petr Uličný s Olomoucí vítězství v českém fotbalovém poháru (Pohár České pošty) finálovým vítězstvím nad Spartou Praha 1:0 na neutrálním hřišti ve Štruncových sadech v Plzni. Vítězství v poháru bylo neplánovaným bonusem a Petr Uličný tak v závěru dlouhé kariéry získal svou první trofej. Petr John Uličný je ženatý. Se ženou Alenou má dva syny, staršího Petra a mladšího Tomáše. Těší se ze svých čtyř vnoučat.

Měli byste rádi doma v knihovně autobiografii Petra Uličného? A ještě k tomu, aby byla s jeho vlastnoručním podpisem a věnováním? Pak vyluštěte křížovku na straně 30, pošlete nám znění tajenky a čekejte, zda budete vylosováni. Vyluštěný citát pošlete na adresu Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, nebo ji odešlete na e-mail [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz) a do předmětu napište heslo TAJENKA. (red)

## Ukázky z knihy

### Do jakých podniků jste tak nejčastěji chodili?

Karty se chodily hrát v podstatě kamkoliv. Chodili jsme ke Koňovi (v olomoucké části Povel – pozn.aut.), kam jednou Niki Lauda přijel na mopedu až dovníř a objednal kulečnickový stůl, až se všichni štamgasti zvedli a ve stoje mu aplaudovali. Chodilo se také do Zenitu, tady ve Slavoníně pod lípy, do letadla (legendární vyřazené letadlo tupolev Tu-104, které v letech 1975 až 2012, stávalo nedaleko olomouckého fotbalového stadionu a svého času sloužilo jako bar – pozn. aut.), zkrátka kde se dalo. A taky se hrávalo v autobuse. Za to nás především Milan Máčala neměl rád. My jsme je hrávali při cestě zpět snad z každého zápasu. Karty ale tehdy hrával třeba i Karel Brückner, ovšem ne poker, ale klasického mariáše ve třech, v něm byl špičkový. Musím ale říct, že když jsem později viděl své hráče, jak se po prohraném zápase smějí u nějakých těch jejich dnešních karetních her, tak jsem je hrozně seřval, vadilo mi to taky. V té době to ale zase bylo dost v módě a karty hrávali fotbalisti od Sparty až po Košice.

### Hrávali jste o velké peníze?

Na tu dobu o hodně velké. Když si vezmeš, že jsem měl základní plat 2900 korun hrubého, a to jsem měl ještě hodně vysoký plat, a na stole kolikrát leželo třeba deset tisíc, tak si určitě umíš představit, že to bylo hodně moc... (usmívá se)

### Skončil jste někdy i v mínusu?

No jéje! Velmi často. Byl jsem hráčem, který víckrát prohrál, než vyhrál.

### Manželky to s vámi asi neměly lehké...

To je pravda. Vzpomínám na jednu příhodu, kdy manželka jednoho dne přišla s tím, že když já pořád někam chodím, tak i ona si dnes vyjde s holkama do města. Já jsem zůstal doma s malým Petrem a Tomášem. No jo, chlapče, jenže ona byla půlnoc a Alča nikde. Jedna hodina, dvě hodiny a ona pořád nešla. Byl jsem nervózní jak hrom. Číhal jsem za oknem a napadaly mě ty nejhorší myšlenky. Říkal jsem si, že ji někdo zabil, nebo znásilnil. Teprve o půl čtvrté zarachotil klíč v zámku. Byl jsem tak nasraný, že jsem si říkal, jak ji seřvu, co si vůbec myslí, chodit takhle domů. Už jsem se nadechoval, když vcházela do dveří, jenže ona mně vyrazila dech, když začala křičet sama: „Ty hajzle jeden, zsranej! Byla jsem v letadle a tam tě znají všechny kurvy.“ (začne se bouřlivě smát a do rozhovoru vstoupí paní Uličná: „Měla jsem dostat já, ale dostal on. Dnes je to k smíchu, jenže tehdy to bylo spíš k pláči.“) Když jsem se vracel já pozdě domů, tak se mi často stalo, že potichu odemkám dveře, ale vtom jsem dostal pecku po hlavě. Alča na mě číhala u dveří. (opět se směje)



Křest knihy Petr Uličný: Bouřlivák John se uskutečnil 10. května v Galerii Šantovka.

# Italskou kuchyni tvoří i nám dobře známá bazalka

**Italská kuchyně se řadí mezi jednu z nejlepších na světě. Oblíbenou se stala zvláště kvůli své jednoduchosti a používání čerstvých surovin. Jejím základem jsou různé druhy masa a ryb, zelenina, nádivky, zmrzliny a dezerty. Neodmyslitelnou součástí této jihoevropské kuchyně jsou těstoviny a na seznamu nesmí chybět ani pizza.**

Itálie se může pyšnit více než čtyřmi sty druhy těstovin. U nás jsou asi nejznámější špagety, tortellini a ravioli. Oblíbené jsou také lasagne či gnocchi.

Po celém světě pak Itálii proslavila pizza. Ta se připravuje z mouky, kvasnic, soli a olivového oleje. Na takovýto základ se potom pokládají různé suroviny podle chuti, především rajčata a mozzarella. Kromě toho se do světa rozšířily také nejrůznější uzeniny a salámy. Nejvíce uzenin pochází z kraje Emilia Romagna, pro které je typická sušená šunka prosciutto nebo mortadella. Proslulé jsou také sýry, mezi nimiž vyniká takzvaný parmezán a zmiňovaná mozzarella. Stále oblíbenějšími jsou například ricotta, gorgonzola či pecorino.

Královnou mezi bylinkami využívanými v italských pokrmech je bazalka. Ta je neodmyslitelnou součástí řady italských specialit. Přidává se do polévky minestrone, na pizzu, vyrábí se z ní pesto a je součástí řady omáček. Kromě výborné chuti je vhodné bazalku také používat pro zvýšení biologické hodnoty pokrmů (vitamíny, minerální látky a ostatní bioaktivní látky).

**Za čerstva můžete bazalku přidat:**

- k rajčatům, většinou doplněných o mozarellu a olivový olej,
- do bylinkového másla,
- do omáček,
- do salátů,
- ke všem druhům masa a ryb, připravených jak peče-

- ním, tak grilováním,
- do zeleniny,
- do polévek,
- k přípravě pizz
- do těstovinových a luštěninových pokrmů.

Bazalka, jako zelené koření, se používá i v šetřících dietách, kdy není doporučováno ostré koření. Ve studené kuchyni se využívá také v podobě bylinkového octa, marinády nebo dresinku. Dá se i tepelně upravit, ale vařte ji jen krátce, aby neztratila charakteristické aroma. Bazalku můžete také přidat do sladkých jídel, například do sorbetu nebo ke zdobení. Z listů a semen bazalky se také získává olej.

**Léčivé účinky bazalky**

- Z léčivých účinků je bazalce připisována podpora trávení, podpora chuti k jídlu a zklidňující účinky. Výluh z bazalky mírní nadýmání.
- Můžete ji používat také jako kloktadlo díky antiseptickým účinkům k výplachu dutiny ústní, působí proti bronchitidě, nachlazení, horečce.
- Bazalka by měla snižovat hladinu glykémie (krevního cukru).
- Jestli nemáte rádi otravný hmyz, můžete ji též použít jako repelent proti komárům a květináč na parapetu údajně pomáhá odhánět mouchy. Bazalka se také používá jako kadidlo.

**Bazalka jako balzám na nervy**

Silice obsažené v této rostlince se považují za jednu z neúčinnějších látek, které blahodárně působí na náš nervový systém. Výtažky bazalky obsažené v éterických olejích pomáhají při stresu, únavě a nervozitě.

## Vybrané recepty z italské kuchyně

**Spaghetti alla carbonara**

500 g špaget  
250 g pančety  
4 vejce (žloutky)  
100 g sýru Parmigiano Reggiano  
pepř, sůl, kvalitní olivový olej, česnek

*Na pánev dáme olivový olej, stroužek česneku a nakrájenou pančetu na kostičky a necháme vysmažit a vypneme. Do misky dáme vejce, která rozšleháme se sýrem Parmigiano a špetkou pepře. Nakonec vše smícháme s uvařenými těstovinami. Posypeme sýrem a podáváme.*



### Penne con pancetta e piseli

500 g penne  
250 g pančety  
400 g hrášku  
50 g sýru Parmigiano Reggiano  
pepř, sůl, kvalitní olivový olej, česnek, cibule, smetana  
na vaření

*Na pánev dáme olivový olej, stroužek česneku, cibuli a nakrájenou pančetu a necháme vysmažit. Přidáme hrášek a celé zahustíme smetanou. Osolíme, opepříme. Nakonec vše smícháme s uvařenými těstovinami. Posypeme sýrem a podáváme.*

### Italský chléb focaccia (recept Emanuela Ridiho)

500 g hladké mouky  
4 dcl vody  
½ droždí  
1 lžice mořské soli  
5 cl kvalitního olivového oleje

*V míse smícháme vlažnou vodu a droždí. Postupně přisypáváme mouku, až vznikne hladké těsto. Mísu přikryjeme utěrkou a necháme odstát v teple, aby těsto řádně nakynulo. Až bude těsto nakynuté, vypracujeme z něj dva bochánky, ze kterých pak rukou vytvoříme dvě silnější placky. Vzniklé placky polijeme olivovým olejem, posypeme mořskou solí, rukama rozetřeme a promáčkáme, aby se olej spojil se solí a s těstem. Chleby dáme na plech s pečícím papírem a pečeme v předehřáté troubě 10-12 minut na 220-250°. Poté je necháme vychladnout.*

### Capresse

6 středních rajčat  
4 bochánky mozzarely  
12 lístků bazalky  
100 ml olivového oleje  
sůl, pepř

*Vyzrálá, ale pevná rajčata nakrájíme na plátky. Mozzarellu také. Oboje ukládáme střídavě na talíř a posypeme bazalkou (vcelku i trhanou). Osolíme, opepříme a zakápneme kvalitním olivovým olejem.*



# Buon giorno! Dobrý den!

Věděli jste, že existuje seznam chráněných potravinových a zemědělských specialit Evropské unie? Česká republika jich má přidělených třicet tři a s tímto počtem obsazuje deváté místo. Žebříčku však vévodí Itálie!

Firma AM Food Service se zabývá dovozem a prodejem právě italských potravin té nejvyšší kvality. „Zaměřujeme se na potraviny zdravotně nezávadné a kontrolované potravinářskou inspekcí, na potraviny, u nichž je známá informace o původu,“ říká Milan Andryšek, majitel firmy AM Food Service.

Těstoviny jsou základní složkou tradiční italské kuchyně. Proto jich najdete v kamenné prodejně a zvláště pak v internetovém obchodu [www.italskesuroviny.cz](http://www.italskesuroviny.cz) širokou nabídku - vaječné, bezvaječné, semolinové, celozrnné, ale i ve variantě pro strávníky s alergií na lepek, tedy těstoviny vyrobené z bezlepkové mouky. Stačí si jen vybrat, po jakém druhu a tvaru sáhnout.

Zákazníci mají na výběr také z bohatého sortimentu omáček a hotových směsí. V kombinaci s těstovinami jsou vhodné nejen pro opravdové gurmány, ale také pokud vás tlačí čas a prostor. „Velmi oblíbené jsou například mezi chataři, kteří mají mnohdy omezené podmínky v kuchyni. Příprava kvalitního a chutného jídla je totiž otázkou pár minut,“ vyzdvihuje Milan Andryšek.

Vedle toho nechybí v portfoliu výrobků nabízených firmou AM Food Service rýže na pravá italská rizota, různé druhy pest, koření, ale i nakládaná zelenina, olivové oleje, octy, vína, káva, sladkosti a nově i zdravé mlsání v podobě sušeného ovoce.

Zkrátka neprijdou ani skuteční milovníci sýrů. To, co po světě lidé kupují jako parmazán, se v originálu jmenuje Parmigiano Reggiano. „Vše ostatní, byť i nazývané parmazán, je jenom více či méně zdařilá napodobenina. Ten originální pochází z italské Pádské nížiny. Jeho produkce je kontrolována a regulována, smí se vyrábět pouze podle staletí starých receptur jen na levém břehu řeky Reno v oblastech Parma, Reggio, Modena a Bologna a v mantovské provincii a na pravém břehu Pádu. Dovážíme pro vás ten nejlepší. Je z přírodní farmy od společnosti La Razza,“ dodává majitel Andryšek. Pokud toužíte po skutečně kvalitních výrobcích, z nichž si i v naší zeměpisné šířce a délce hodláte uvařit skutečně lahodné italské pokrmy, neváhejte a zavítejte na [www.am-foodservice.cz](http://www.am-foodservice.cz) či do prodejny v OD Senimo v Pasteurově ulici v Olomouci.

Buon appetito! Dobrou chuť!

(PR)



## Dárkový poukaz

Při nákupu nad 500 Kč na prodejně AM Food Service v OD Senimo Olomouc získáte zdarma láhev italského vína značky Le Gerle dle vašeho výběru.

Poukaz platí do 30. 6. 2015



# Opřete se do pedálů a vyjed'te na kole

**Cyklistická sezona je v plném rozkvětu. Míst, kam stojí za to vyrazit je na Olomoucku i v samotném krajském městě, víc než dost. Kromě inspirace v podobě dvou tipů na výlety vám přinášíme také informace a rady o tom, nač nezapomenout přibalit na cesty a také přehled povinné výbavy jízdního kola.**

Před cestou je třeba zkontrolovat, zda na kole vše správně funguje. To znamená, zda jsou dobře nahuštěné pneumatiky, jestli jsou funkční brzdy a řazení, zda je v pořádku řetěz. Kolo by nemělo vydávat žádné nepatřičné zvuky a konstrukce by neměla vykazovat známky porušení. Kromě této revize by měli cyklisté mít na vědomí, že i kolo má svou povinnou výbavu.

### **K ní patří:**

- dvě na sobě nezávislé účinné brzdy
- zadní odrazka červené barvy (dá se kombinovat se zadní svítilnou nebo nahradit odrazovými materiály)
- přední odrazka bílé barvy (lze nahradit odrazovými materiály na dané části kola či oblečení)
- odrazky oranžové barvy na obou stranách pedálů (opět lze nahradit odrazovými materiály na dané části kola či oblečení)
- na paprscích předního nebo zadního kola nebo obou

kol musí být nejméně jedna boční odrazka na každé straně kola (lze nahradit odrazovými materiály na dané části kola či oblečení)

- za snížené viditelnosti musí mít kolo světlomet svítící dopředu bílým světlem a zadní svítilnu červené barvy

### **Na cestách se hodí mít u sebe:**

- brašnu s pomocníky pro případ defektu – náhradní duše, lepení, montpáka a multifunkční nářadí
- hustilku
- pohodlné oblečení (funkční prádlo, cyklistické oblečení, kalhoty s úzkými či krátkými nohavicemi, pevnou obuv, dres, vestu)
- brýle, helmu, rukavice
- malou lékárničku
- reflexní prvky
- mapu a cykloprůvodce (například vydaného Moravským seniorem)
- mobil s navigací
- zámek
- dostatek tekutin a svačinu
- pláštěnku
- repelent

(red)



# Bělecký mlýn: vyjížďky na koních i skvělá kuchyně

**Na rozhraní úrodné Hané a Dražanské vrchoviny, asi deset kilometrů od Prostějova, se nachází malebný areál Běleckého Mlýna, který je v provozu celoročně. V romantickém údolí řeky Romže na návštěvníky čekají příjemně strávené chvíle, ať už u porce poctivého jídla, na procházce či v koňském sedle.**

V restauraci Běleckého Mlýna si hosté pochutnají na specialitách, jakými jsou například pečená jehněčí kolínka na jablíčkách a kořenové zelenině či na výtečných hovězích steacích z vyzrálého masa z vlastního chovu. Přes léto zde funguje také letní zahrádka. Nechybí ani dětské hřiště, zoo koutek a ve dvorním prostoru stojí také venkovní bar a gril, na kterém kuchaři připravují výtečná selata a zvěřinu.

Návštěvníkům Běleckého mlýna je plně k dispozici také vstup do nedaleké obory, která se otevřela v roce 2009. Svou rozlohou přesahuje více jak sto hektarů. Obora se nachází jen deset minut chůze od objektu Běleckého Mlýna. Jsou v ní k vidění jeleni Dybovského a daňci skvrnití. „Na přání zajistíme i průvodce, který návštěvníky zavede do života a zvyků chovaných zvířat,“ nabízí personál Běleckého mlýna. A to není zdaleka vše, nač zde přichází narazí.

V neposlední řadě čekají na hosty stále s jezdeckým areálem. Ustájená jsou zde především plemena českého a anglického teplokrevníka. Tento jezdecký areál se nachází jen 15 minut chůze od hlavního objektu. V nabídce jsou proto i možnosti jako výuka jízdy na koni, výlety do přírody, výcvik v parkúru na venkovní jízdárně, či ustájení koní.

Přímo před Běleckým Mlýnem začínají hipostezky o délce 3, 6 a 9 km, které vedou za turistickými zajímavostmi v okolí a jsou vybaveny orientačním značením a informačně naučnými tabulemi. Hlavním záměrem takzvané

hipoturistiky je, aby se jezdec pokochal krajinou ze sedla na koňském hřbetě.

Komu se v půvabném údolí Romže zalíbí, může zde přenocovat. Buď v penzionu přímo v Běleckém Mlýně, nebo ubytování poskytne statek v části Zámeček.

V okolí turisté najdou zámek a muzeum kočárů v Čechách pod Kosířem, zámek Plumlov a zdatnější mohou odsud vyrazit i na pohádkový hrad Bouzov.

(red)



## Historie Běleckého Mlýna

První zmínky o mlýně pocházejí již z 16. století. V roce 1928 mlýn vyhořel a na jeho místě bylo v roce 1929 nově vybudováno výletní centrum. Před druhou světovou válkou objekt Běleckého Mlýna zakoupil prostějovský továrník Pyrolyt a zřídil zde hřebčín. K plemennému chovu koní byly využívány ideální terény v okolí.

Po válce se Bělecký Mlýn stal součástí Státního plemenného hřebčína v Tlumačově. Restaurace byla provozována podnikem RaJ a stala se vyhledávaným střediskem chatařů a trampů. V 70. letech byl v místě zřízen pionýrský tábor koncernového podniku Sigma. Po jeho restituci v 90. letech objekt získala skupina podnikatelů, která plánovala využívání objektu pro agroturistiku. V roce 2003 zakoupil Bělecký Mlýn současný majitel a postupně Bělecký Mlýn přebudoval do dnešních podob.

## Trasa pro cyklisty

Olomouc – Nedvězí – Bystročice – Olšany u Prostějova – Kostelec na Hané – Lešany – Zdětín

Délka: 30 kilometrů

Náročnost: střední

Vhodné kolo: trekové





# OLOMOUC

Náměšť na Hané

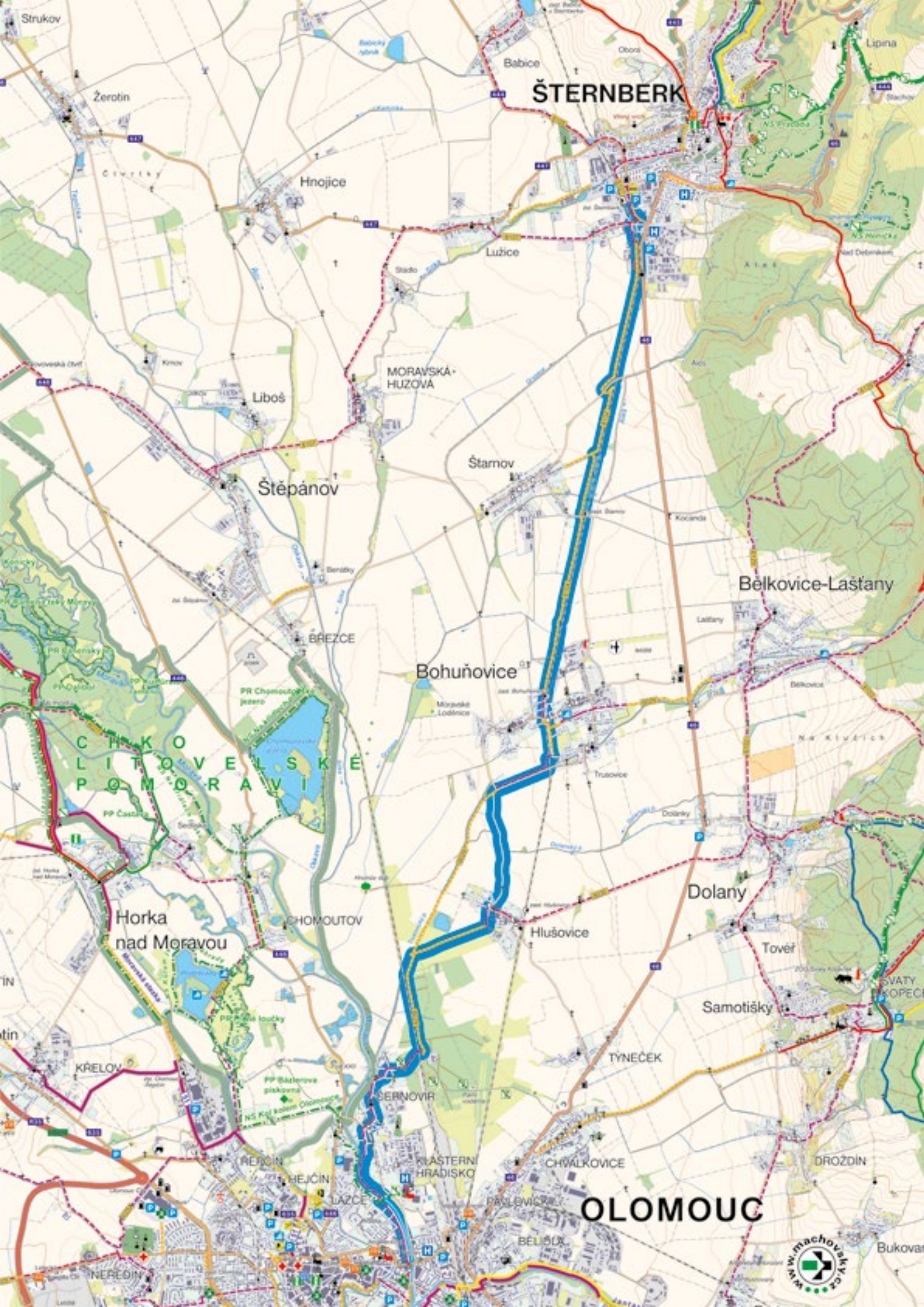
KOSTELEČ NA HANÉ

PLUMLOV



MACHOVSKÝ & MACHOVSKÝ





ŠTERNBERK

MORAVSKÁ-HUZOVÁ

Bohuňovice

Bělkovice-Laštany

Horka nad Moravou

OLMOUC

ČESKOLITOVĚLSKÉ  
POMORAVÍ



# Hvězdná cyklostezka spojuje město hodin a centrum kraje

**Dostat se z krajského města do Šternberka na kole je od loňského léta konečně velmi pohodlné a také i bezpečné. Právě vloni se totiž otevřela poslední část cyklostezky mezi Bohuňovicemi a Štarnovem. Na trase cyklostezky, která získala název Hvězdná, se lidé mohou pokochat majestátným dubem či si pochutnají si na výborné točené zmrzlině.**

Výlet začíná v okrajové části Černovír. U zdejšího železničního nadjezdu začíná zpevněná cyklostezka do Hlušovic. Kousek od železniční trati do Zábřehu na Moravě roste nevídaný přírodní unikát. Hromův dub dokonce zvítězil v roce 2010 v celonárodní anketě Strom roku. K památnému stromu sice nevede zpevněná cyklostezka, ovšem zajiždky nebudou turisté rozhodně litovat. Stáří dubu se odhaduje na půl století. Strom je poslední vzpomínkou na souvislou výsadbu dubů, které zpevňovaly hráze dnes už zaniklého Velkého rybníka založeného v roce 1577. „Název údajně získal podle uhlíře Hroma, který bydlel v chýši u rybníka. Podle pověsti se silák Hrom vzepřel církevnímu hodnostáři a odmítl vstoupit do jeho ozbrojené gardy. Svě stavení pak zapálil a zmizel v lesích,“ vypráví o dřevině obecní stránky Hlušovic, na jehož katastru se přírodní skvost tyčí do výšky asi pětadvaceti metrů. Po návratu na asfaltovou cestu se v místě křížení železnice s Trusovickým potokem cyklostezka začíná sklánět na Hlušovice. Po příjezdu do Hlušovic je možné sjet z cyklostezky do nitra obce. Občerstvení zde nabízí hned dvě oblíbené restaurace, u jedné na nejmenší čeká dětské hřiště, druhý podnik nabízí bowlingovou dráhu za velice příznivou cenu. Doma připravené svačinky je možné zkonsumovat u zrevitalizovaného rybníka. Po návratu zpět na cyklostezku a dalších třech kilome-

trech nepříliš náročného šlapání přijíždíme do Bohuňovic. K návštěvě zdejšího malého akvaparku Centrum zdraví Bohuňovice se stometrovým tobogánem se šiknou plavky. Kdo má sil dost, vydává se dále po nedávno otevřeném posledním úseku Hvězdné cyklostezky do Štarnova. Na pěti kilometrové stezce se nachází několik odpočívadel. Dominantou Štarnova, kterou by neměli cyklisté minout bez povšimnutí či zastávky, je barokní kostel sv. Mikuláše s obrazy Jana Kryštofa Handkeho. Vyhlášená je zde také štarnovská zmrzlina, která zachutná jak malým tak i velkým výletníkům. Po odpočinku zbývají do Šternberka už jen čtyři kilometry podél železniční trati.

Ve Šternberku se plavky za horkých dní budou hodit znovu, a to na městském koupališti. Kdo dává přednost občůzkám památek či zajímavostí, nudit se nebude. „Městskou památkovou zónou provedou turisty takzvané klikotoče, tedy originální mluvící informační systém s devíti zastaveními,“ nabízí netradiční formu průvodce šternberské informační centrum, které sídlí v přízemí objektu Expozice času v ulici ČSA. V dalších prostorách na příchozí čeká dvě stě padesát jedinečných exponátů, výtvarných děl a interaktivních programů, prostřednictvím kterých se dozvíte vše o čase a jeho měření.

Brány má otevřené také Státní hrad Šternberk či chrám Zvěstování Panny Marie. Výletníci by se jistě neměli vyhnout ani bývalému Augustiánskému klášteru. Informační letáky jej spolu s farním kostelem vyzdvihují jako nejvýznamnější architektonickou památku města. Ostatně funguje v něm také úschovna kol pro ty, kdo si chtějí Šternberk projít po svých. Zaparkovat pod dohledem bicykl a odlehčit se od zavazadel je možné také na Horním náměstí 2 naproti radnici.

(red)



## Trasa pro cyklisty

Olomouc – Hlušovice – Bohuňovice – Štarnov – Šternberk

Délka: 18 kilometrů

Náročnost: snadná

Vhodné kolo: trekové

# Ani při léčbě obezity nezapomínejte na tuky, ty zdravé získáte z extra panenských olejů

**U mužů se dle lékařů hovoří o obezitě, pokud podíl tuku k celkové hmotnosti překročí hranici 20 procent, u žen 25 procent. Správnou léčbou obezity je zahájení pohybových aktivit a úprava jídelníčku. Mnozí však dělají tu chybu, že ze své skladby jídel úplně vyřadí tuky. Zejména řepkový olej by ovšem měl být nedílnou součástí jídelníčku. Při přípravě pokrmů smažením pak odborníci doporučují hořčičný, sezamový nebo hroznový olej. Ty totiž nejlépe snášejí teplotu.**

Počet obézních Čechů překročil v roce 2013 hranici milionu lidí. Dokazují to statistiky Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR. Zatímco v roce 2012 bylo z celkového počtu registrovaných pacientů u praktického lékaře 980 tisíc pacientů s obezitou, o rok později už jich byl více než 1 milion. Touto chorobou nejvíce trpí věková skupina 45 až 64 let, která tvoří téměř polovinu obézních pacientů. V roce 2013 zaznamenáváme téměř 70 tisíc nových případů obezity. Tato nemoc se nevyhýbá ani dětem. Od roku 1995 se počet dětí dispenzarizovaných, tedy aktivně sledovaných, pro obezitu více než ztrojnásobil. Obezitu definujeme jako nemoc, která je charakterizovaná množstvím tělesné tukové tkáně v organismu nad určitou optimální mez.

Vzrůstá i počet lidí, kteří na obezitu zemřeli. V roce 2013 pozorujeme obezitu jako příčinu smrti u 57 zemřelých. Obezita s sebou přináší riziko mnoha dalších onemocnění, které nás mohou ohrožovat na životě. „Na prvním místě se jedná o cukrovku 2. typu, kterou má dnes téměř 10 % naší populace a z toho 80 % jich je obézních. Obezita pak dále způsobuje vysoký tlak, poruchu metabolismu tuků v krvi, vysokou hladinu kyseliny močové v krvi a mnoho dalších, život ohrožujících onemocnění a stavů,“ vyjmenovává Robin Urbánek, který už více než pětadvacet let léčí pacienty s metabolickým onemocněním.

Lidské tělo není na obezitu stavěné, a proto dochází též k přetížení kloubů.

Léčba obezity je obtížná a vyžaduje komplexní přístup. Důležitá je vyvážená strava a správné stravovací návyky. Ačkoliv je obezita definovaná jako zvýšené množství tuku v těle, z jídelníčku by se tuky vyřazovat neměly. Lidské tělo potřebuje zejména ty rostlinné. Živočišných tuků je ve stravě obsažených dostatečné množství. Rostlinné tuky se získávají konzumací olejů – vysoký obsah pro tělo prospěšných látek mají zejména za studena lisované oleje, které si uchovávají veškeré živiny. Nejvhodnějším rostlinným olejem je řepkový olej, který má optimální poměr polonenasyčených mastných kyselin. „Extra panenské oleje lze využít mnoha způsoby. Dá se v nich nakládat, vařit s nimi, péct nebo jednoduše dochutit pár kapkami na závěr, což dodá jídlu úplně jiný říz. Například maminky s malými dětmi často používají náš dýňový olej jako dochucovadlo jídel a s jeho pomocí vznikne zdravá omáčka,“ osvětluje možnosti využití zdravých olejů v kuchyni Daniel Vlček ze společnosti Bohemia olej. „Je pravda, že některé oleje se hodí do kuchyně více než jiné. Například lněný nebo konopný olej není tak chuťově dobrý jako třeba olej z vlašských ořechů nebo máku,“ dodává Vlček. Vyhybejte se však rafinovaným olejům, které jsou upravované chemickými i fyzikálními procesy a tělu spíše škodí.

„Obézní lidé by se měli snažit o pravidelné stravování a zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny. Pokrmy by měly obsahovat dostatečné a vyvážené množství jednotlivých živin,“ uvádí výživová poradkyně z brněnského fitness centra Afit Monika Těluopilová. Optimální výživová skladba dospělého zdravého člověka by měla být tvořena z 30 % tuků, 55 % sacharidů a z 10 až 15 % proteinů. K úspěšné léčbě obezity ale nestačí jen úprava jídelníčku. Je potřeba do svého života zařadit také pohybové aktivity, zejména ty aerobního typu. Vyloučena není ani pomoc psychologa. „V případě těžké obezity je efektivní léčbou bariatrická chirurgie, při které se provádí chirurgické výkony zaměřené na žaludek, při nichž se zmenšuje obsah žaludku, nebo na tenké střevo, do kterého se zavádí takzvané bypassy pro vyřazení určité délky střeva,“ popisuje chirurgickou možnost léčby Robin Urbánek z obezitologické ambulance ve Zlíně. Tato léčba se však doporučuje pro těžké případy obezity. Robin Urbánek například vzpomíná na případ, kdy léčil pacienta s hmotností 245 kg. „Šlo o mladého pacienta, neměl ještě ani 30 let, a na plánovanou operaci do Prahy musel jet v nákladním vagonu. Do auta či běžného vlaku by se totiž nevešel,“ uzavírá Robin Urbánek vzpomínkou na jeden z nejextrémnějších případů v rámci své lékařské praxe.

(red)



# „Co s vnučaty“ (II.)



Ludmila Bednářová před pár lety úspěšně zvládla boj s rakovinou. Dnes pomáhá jako dobrovolnice ve sdružení Amélie. Pacientům onkologického oddělení Fakultní nemocnice v Olomouci rozptyluje temné myšlenky, které se jim kvůli nemoci honí hlavou. Vede zde dílnu jednoduchých kreativních aktivit.

A nezhálí ani ve svém volnu. Plete, šije, maluje, vyrábí... „Neumím se nudit, musím pořád něco dělat. Budu velmi ráda, když vás budu inspirovat,“ vzkazuje sedmačtyřicetiletá žena čtenářům a čtenářkám Moravského seniora. Pro tentokrát budeme vyrábět **ubrouskovou dekoraci**.

### Materiál:

ubrousky

lepidlo na ubrouskovou techniku, ale lze použít i Herkules nebo naředený modrý Duvilax

bílá barva - akrylová, temperová nebo nátěrová (Primalex) štětec

### Postup:

Ubrousky můžeme polepit a zrenovovat různé věci. Květináče, truhlíky, plechovky, dřevěné krabičky či podnosy atd. Věc, na kterou budeme ubrousek aplikovat, je dobré natřít bílou barvou, aby se zachoval vzhled ubrousku. Tmavý podklad bude hodně prosvítat a většina obrázků potom nemusí vyniknout. Pokud je např. obal na květináč světlý-natírat už nemusíme.

Nachystáme si ubrousek. Jestliže chceme jen některé motivy, je lepší je z ubrousku opatrně vytrhat, než vystříhat nůžkami. Při lepení celého ubrousku si naměříme velikost. Potom dvě spodní bílé vrstvy z ubrousku odstraníme, aby nám zůstal jen obrázek.

Jakmile bílá barva zaschne, natřeme předmět lepidlem a necháme trošku zaschnout. Potom přiložíme ubrousek a velmi opatrně ho zlehka uhladíme. Pozor je velmi tenký a snadno se může potřhat. Nakonec znovu přetřeme lepidlem a necháme dobře zaschnout.

Pro začátečníky bude určitě snadnější lepit menší kousky. Pokud budete chtít aplikovat ubrousek na větší a rovnou plochu, např. podnost či krabičku, nechte první vrstvu lepidla úplně zaschnout, položte připravený ubrousek a přes pečicí papír ho zažehlete. Bude krásně rovný. Potom ho opět opatrně přelakujte, nebo přetřete lepidlem. Jestli má být polepený předmět určený k venkovnímu užití, je vhodné ho přelakovat venkovním lakem.



# Právní poradna

### Dotaz:

Dobrý den. Chci prodat byt a nevím, co je k tomu všechno třeba z hlediska právních úkonů. Prosím poradte, nač si mám dát pozor, aby mě nikdo nepovedl. Co vše bude muset smlouva obsahovat? Děkuji za odpověď. S pozdravem, pan František



### Odpovídá

JUDr. Lubor Ludma

Dobrý den,

pokud se rozhodnete k prodeji bytu využít pomoc realitní kanceláře, dbejte prosím zvýšené opatrnosti již při uzavírání zprostředkovatelské či jiné obdobné smlouvy. Taková smlouva Vás může zejména zavázat k úhradě neú-

měrné provize, smluvních pokut a k dalším pro Vás nevýhodným omezením při prodeji. K samotnému prodeji Vám doporučuji využít služeb Vámi osloveného notáře nebo advokáta, který Vám kupní smlouvu vyhotoví či její návrh zreviduje v souladu s Vašimi požadavky a obsahovými náležitostmi uvedenými v ustanovení § 2128 a násl. zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Trvejte na podmínce úhrady kupní ceny kupujícím před podáním návrhu na vklad u příslušného katastrálního úřadu a to buď přímo na Váš účet nebo na účet k tomu založené notářské či advokátní úschovy.

Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku?

**Obráťte se na nás.**

Dotazy zasílejte na adresu redakce  
office@moravskysenior.cz



# Turisté se v Jeseníku dočkají slevové karty

Letos v létě čeká na návštěvníky jeseníckých hor průlomová novinka. Turisté si mohou zpestřit pobyt v Jeseníkách zážitkovou kartou Jeseníky Pass, která jim poskytne celou řadu slev, bonusů, věrnostních služeb či zážitkových balíčků.

„Jeseníky Pass přinese návštěvníkům hor celou řadu benefitů. Držitelé karty mohou využívat výhod od poskytovatelů toho nejlepšího, co Jeseníky v oblasti služeb nabízejí,“ představuje kartu hosta Andrea Závěšická, ředitelka Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu. „Kromě nejrůznějších slev, bonusů a nadstandardních benefitů bude Jeseníky Pass zároveň věrnostní kartou, na kterou mohou uživatelé dlouhodobě sbírat věrnostní body,“ doplnila Závěšická.

Program jednotné destinační karty Jeseníky Pass bude spuštěn symbolicky na první letní den 21. června 2015. Seznam výdejních či akceptačních míst a jimi poskytovaných bonusů nebo slev najdou turisté na tištěných propagačních materiálech a na webových stránkách [www.jesenikypass.cz](http://www.jesenikypass.cz).

Destinační karta hosta je běžnou součástí nabídky turisticky atraktivních míst po celém světě a rychle se zabydluje také v mnoha lokalitách v ČR. Spuštění jednotné karty hosta Jeseníků připravuje Sdružení cestovního ruchu Jeseníky ve spolupráci s Olomouckým krajem od roku 2011. V loňském roce začala intenzivní příprava zavedení systému do specifických podmínek jeseníckých hor a proběhla také veřejná setkání se zástupci potenciálních zapojených subjektů a partnerů. Jeseníky Pass začne poprvé sloužit turistům během letní sezony 2015.

(red)

# Vyřízení důchodu usnadňuje internet

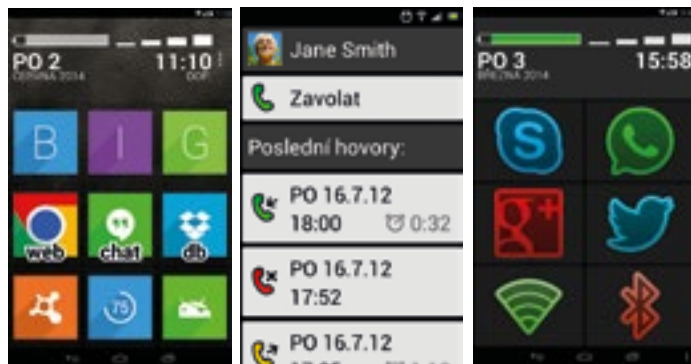
Nechcete strávit při vyřizování důchodu dlouhé minuty čekáním, než se dostanete k přepážce? Pak se můžete objednat přes internet. Prostřednictvím pilotního projektu na webových stránkách portálu České správy sociálního zabezpečení <http://objednani.cssz.cz/> je to velmi jednoduché. Na uvedené adrese je možné zarezervovat požadovaný den a čas návštěvy. Samotný systém objednání je snadný. Výhodou je možnost naplánovat si schůzku na čas, který vyhovuje vám. Objednávkový formulář nabízí možnost vyplnit i poznámky a urychlit si tak průběh schůzky. Objednání se provádí v několika jednoduchých krocích: nejdříve si na mapě vyberete nejbližší pobočku, poté zvolíte důvod návštěvy (žádost o důchod – starobní, invalidní nebo pozůstalostní, žádost o důchod s mezinárodním prvkem, žádost o vystavení potvrzení o bezdlužnosti, žádost o povolení splátek dlužného pojistného, žádost o určení příslušnosti k právním předpisům sociálního zabezpečení pro zaměstnání). Možnost navštívit pobočku i bez objednání pochopitelně zůstává zachovaná.

(red)

# Mobilní aplikace, které usnadňují život:

**BIG Launcher** umožňuje používat smartphone také seniorům. Jeho jednoduché a dobře čitelné prostředí ocení zrakově postižení i technicky málo zdatní uživatelé. Díky zjednodušenému ovládání se nemusí bát, že si omylem něco smažou. Starší uživatelé ocení velké ukazatele baterie a signálu, přímé volání jejich oblíbených kontaktů a pro případy nouze tlačítko SOS s geolokační funkcí.

BIG Launcher nahrazuje uživatelské prostředí jakéhokoli telefonu nebo tabletu s Androidem 2.1 a vyšším. Velká tlačítka se používají jednoduše - stačí jeden dotyk, není zde prostor k chybám. Vše je přehledné. Velké texty a barevné ikony pomáhají rozlišit jednotlivé položky. BIG Launcher je k dispozici v českém jazyce.



**LENKA SULASOVÁ**  
**LERA** → CESTOVNÍ KANCELÁŘ

**Pobyt je vhodný i pro seniory**

**Chorvatsko – Makarská riviera**  
**Letovisko Drvenik – penzion Zoran**

| 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          | 7200,- 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. – 27. 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@tiscali.cz](mailto:ca.lera@tiscali.cz), [info@ca-lera.cz](mailto:info@ca-lera.cz)

**[www.ca-lera.cz](http://www.ca-lera.cz)**

# Noc kostelů je pozváním všech lidí dobré vůle ke společnému setkání

**Letos se kostely v celé České republice otevřou 29. května. Akce je opět příležitostí pozvat co nejširší veřejnost do kostelů a ve večerní a noční atmosféře zde nabídnout možnost setkat se s křesťanstvím prostřednictvím hudby, umění, zážitku.**

Noc kostelů otevřou svým hlasem zvony v katedrále svatého Václava v Olomouci. Rozezní se deset minut před 18. hodinou. Návštěvníci mohou zhlédnout například kryptu a mauzoleum biskupů, zpřístupněný bude v jižní věži také zvon Václav. A bohatý program nabídnou i ostatní svatostánky na Olomoucku. Například ve farním kostele sv. Filipa a Jakuba na Nových Sadech v Olomouci se bude od 16.15 hodin konat bohoslužba k zahájení Noci kostelů. Po mši budou mít návštěvníci možnost do 22 hodin prohlédnout si zdejší sakristie, věž a zvony. Výstavu fotografií o životě ve farnosti uvidí příchozí v kostele sv. Leonarda v Hněvotíně. Zde se návštěvníci podívají i do jindy nedostupných vnitřních prostor věže kostela, vystoupají do nejvyššího patra věže, prohlídnou si elektrický pohon zvonu, rozhlédnou se z věže na tři světové strany a naskytne se jim také jedinečný večerní výhled na obec Hněvotín a blízké okolí. Až do půlnoci mohou zájemci zavítat do kolumbária v Husově sboru v Olomouci. A dalších akcí je nespočet. Více informací a podrobný přehled programu v jednotlivých kostelech je k dispozici na [www.nockostelu.cz](http://www.nockostelu.cz).

(red)



ilustrační foto: Facebook Noc kostelů

## Seznam kostelů v okrese, které jsou zapojené do Noci kostelů 2015

Dolany, kostel sv. Matouše, Dolany  
Hněvotín, kostel sv. Leonarda  
Horka nad Moravou, kostel sv. Mikuláše  
Litovel, Husův sbor  
Litovel, kaple sv. Jiří  
Litovel, kostel sv. Marka  
Olomouc-Černovír, Sbor Prokopa Holého  
Olomouc-Hejčín, kostel sv. Cyrila a Metoděje  
Olomouc-Hodolany, Husův sbor  
Olomouc-Nová Ulice, kostel P. Marie Pomocné  
Olomouc-Nové Sady, kostel sv. Filipa a Jakuba  
Olomouc-Svatý Kopeček, bazilika Navštívení Panny Marie  
Olomouc-Svatý Kopeček, kaple Duchy Svatého, Hospic na Sv. Kopečku  
Olomouc, biskupská kaple P. Marie v arcibiskupském paláci  
Olomouc, dominikánský kostel Neposkvrněného početí Panny Marie  
Olomouc, Husův sbor  
Olomouc, kaple Božího milosrdenství - ACHO  
Olomouc, kaple Božího Těla  
Olomouc, kaple Neposkvrněného početí P. Marie  
Olomouc, kaple Panny Marie Bolestné na Církevním gymnáziu Německého řádu  
Olomouc, kaple sv. Anny  
Olomouc, kaple sv. Jana Sarkandra  
Olomouc, katedrála sv. Václava  
Olomouc, kostel Českobratrské církve evangelické  
Olomouc, kostel Panny Marie Sněžné  
Olomouc, kostel sv. Kateřiny  
Olomouc, kostel sv. Michala  
Olomouc, kostel sv. Mořice  
Olomouc, kostel Zvěstování Páně-kapucínský  
Olomouc, modlitebna Bratrské Jednoty baptistů  
Olomouc, modlitebna Církve bratrské  
Olomouc, pravoslavný chrám sv. Gorazda  
Senice na Hané, kostel sv. Maří Magdalény  
Slatinice, kostel Nanebevzetí Panny Marie  
Šternberk, kaple sv. Anežky České  
Šternberk, kostel Zvěstování Panny Marie  
Šternberk, modlitebna farního sboru Evangelické církve  
Šumvald, kostel sv. Mikuláše  
Troubelice-Pískov, kaple sv. Antonína  
Troubelice, kostel Navštívení Panny Marie  
Uničov, chrám Sv. Vzkříšení  
Uničov, kostel Nanebevzetí Panny Marie  
Ústín, kaple sv. Jana a Pavla  
Velký Týnec, kostel P. Marie Nanebevzaté

# Svátek piva je tu. Olomouc bude hostit Beerfest

Čtrnáctý ročník Beerfestu Olomouc startuje v areálu Korunní pevnůstky Olomouc ve čtvrtek 28. 5. v 15 hodin slavnostním naražením soudku. Na návštěvníky pivního festivalu čeká okolo 100 značek piva, počínaje klasickými „desítkami“ až po nejrůznější pivní speciály z produkce více jak 30 pivovarů z ČR, regionálních pivovarů a minipivovarů. Po tři dny je pro návštěvníky největšího pivního festivalu v republice připraven bohatý doprovodný program spojený s vystoupením špiček nejen české hudební scény. Lokalita Korunní pevnůstky bude pro veřejnost otevřená ve čtvrtek od 14 hodin, v pátek od 11 a v sobotu od 10 hodin. V předprodeji se vstupenky na čtvrtek 28. a sobotu 30. 5. prodávají za 110 korun, na pátek 29. 5. stojí 150 korun. K zakoupení jsou v informačních centrech v Olomouci a Přerově, nebo v CK BAVI Litovel. Koupit se dají také prostřednictvím [www.pivni-festival.cz](http://www.pivni-festival.cz). Na místě je jednotné vstupné stanovené na 200 korun. Děti do 8 let mají vstup zdarma.



foto zdroj: [www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu) Jan Andreáš

## Otevírací doba Beerfest pokladny:

26.5. - 27.5. - 13 – 18 hodin  
28.5. - 29.5. - 10 – 23 hodin  
30.5. - 9 – 23 hodin

## Program Beerfest Olomouc 2015

### čtvrtek 28.5.

#### Hlavní scéna

14.00 Otevření brány festivalu  
15.00 Slavnostní naražení soudku  
15.10 The Again  
17.00 Fast Food Orchestra  
19.00 Walda Gang  
21.00 Hells Bells AC/DC Tribute Band (UK)

#### Druhá scéna

16.00 Zoči Voči  
18.00 Fleret  
20.00 Sklizeň 2014 MCS Show

### pátek 29.5.

#### Hlavní scéna

11.00 Otevření brány festivalu  
15.00 The Spankers  
17.00 Kamil Střihavka se skupinou Leaders  
19.00 No Name  
21.00 Falco Tribute Band (AT)

#### Druhá scéna

16.00 Prague Conspiracy  
18.00 vypsaná fiXa  
20.00 Mandrage

### Sobota 30.5.

#### Hlavní scéna

10.00 Mezinárodní burza sběratelů  
12.00 Beerfest Cup - start závodu na horských kolech  
13.00 Empty Flags (AT)  
15.00 Five O'clock Tea  
17.00 Peter Cmorik Band  
19.00 Desmod  
21.00 Iné Kafe

#### Druhá scéna

14.00 Tři sestry Banditos  
16.00 Johnny Machette  
18.00 Vilém Čok Bypass  
20.00 Burma Jones

## Den dětí

Mezinárodní den dětí se slaví každoročně 1. června v mnoha zemích světa. Den dětí má upozornit světovou veřejnost na práva a potřeby dětí. Letos je pro nejmenší připravena řada akcí v celém regionu. Přinášíme vám jejich výběr.

Den dětí můžete oslavit například návštěvou interaktivní výstavy Fenomén Igráček. Ta procestovala téměř celou republiku a nyní je k vidění v zábřežském muzeu. Návštěvníci výstavy budou moci zavzpomínat na oblíbené postavičky a obdivovat jejich novou zmodernizovanou podobu s patřičným vybavením pro nejrůznější činnosti. Výstava končí 31. května. Posledního května se uskuteční také již 20. ročník Záhorských folklorních slavností spojených s oslavou Mezinárodního dne dětí. Konat se bude od 14 hodin v areálu Střediska volného času (SVČ) v Lipníku nad Bečvou. Kromě vystoupení folklorních souborů pak na malé návštěvníky čekají soutěže s lipen-

skými skauty, airbrush tetování a připravené jsou také ukázky agility, skákací atrakce a koloběžky.

Dětský den u vody si nachystal Dům dětí a mládeže Olomouc. Konat se bude v sobotu 30. května od 13 do 17 hodin ve Slavonínské pískovně. Na příchozí čekají zábavná soutěžní stanoviště motivovaná přírodou a rybářskou tematikou. Odpoledne plné her a soutěží je připravené v sobotu 30. května od 14 do 17 hodin také ve Šternberku na dopravním hřišti.

Dětský den oslaví i v Mohelnici, a to 6. června od 9 hodin v areálu za místní sokolovnou. Ve stejný den se uskuteční také Toulky Litovelským Pomoravím, které jsou spojené s oslavou dne dětí. Tuto část akce, která je plánovaná od 9 do 15 hodin, pořádá rodičovské sdružení a Základní škola Jungmannova. Start a cíl je v prostorách zmíněné ZŠ. Akce pořádají také zájmová sdružení v řadě obcí.

(red)

## Filmový Klub Seniorů v kině Metropol

27. 5. ve 14 hodin, vstupné 60 korun

### Králova zahradnice

*Drama / Komédie / Romantický. Velká Británie, 2014. Původní znění s titulky, 116 min.*

Královský dvůr za doby Ludvíka XIV. byl nabitý vášněmi, lascivností a nebezpečím. To se často ukrývalo pod sešněrovanými korzety, napudrovanými parukami a bohatými křivkami dvorních dam, jež za svými vějíři uměly zamaslovat nejednu špinavost. A tak je tomu i v případě Královy zahradnice. Kate Winslet jako emancipovaná zahradnice Sabine De Barra je povolána do Versailles, aby pro krále Francie vytvořila zahrady dosud nevídané nádhery.

1. 6. ve 14 hodin, vstupné 60 korun

### Kobry a užovky

*Drama. Česko, 2015. 111 min.*

Užovka (Matěj Hádek) je ztracen ve svém vlastním životě. Je mu už skoro čtyřicet a nemá holku ani práci, přičemž cítí, že má poslední šanci sám se sebou něco udělat. Naskytne se mu šance, kterou nehodlá promarnit. Jeho bratr Kobra (Kryštof Hádek) je magor, nezodpovědné dítě a feťák, bydlící s věčně opilou matkou (Jana Šulcová). Staví vzdušné zámky a vykrádá chatky. Ve chvíli, kdy se ukáže, že by Užovka mohl být už konečně šťastný, se objeví Kobra. Užovka se mu rozhodne dát pořádnou lekci, situace se ale vymkne kontrole.

8. 6. ve 14 hodin, vstupné 60 korun

### Samba

*Komédie / Drama. Francie, 2014. Původní znění s titulky, 120 min.*

Samba se do Francie přistěhoval před deseti lety ze Senegalu. Pracuje načerno v různých zaměstnáních a doufá, že brzy dostane povolení k trvalému pobytu. Jeho neradostná rutina se změní, když potká Alice – manažerku, která trpí syndromem vyhoření a dobrovolnickou prací se snaží dát svůj život zpátky dohromady. Brzy mezi nimi vznikne křehké pouto. Jejich vztah se však neseťkává s pochopením okolí: Sambův strýc synovce varuje, že její žena opustí, jakmile bude psychicky zase v pořádku, a Aliciiny kolegyně jí zase vyčítají, že si od klienta neudržela profesionální odstup.

17. 6. ve 14 hodin, vstupné 60 korun

### Čarovný les

*Muzikál / Fantasy / Dobrodružný / Komédie. USA, 2014. Původní znění s titulky, 125 min.*

Vtipný a dojemný muzikál Čarovný les představuje klasické pohádkové příběhy Popelky, Červené Karkulky, Jacka a fazolového stonku a Lociky - ty všechny spojené v původním příběhu, ve kterém se dále objevuje pekař se svou ženou a přáním založit rodinu, a také zlá čarodějnice, která na oba manžele uvrhla kletbu.

### Karta Filmového Klubu Seniorů (FSK)

Zájemci z řad seniorů si mohou na pokladně kina vyřídit klubové karty. Držitelé dostanou zdarma kávu a mohou vyhrát zajímavé ceny.

## Další události

### Horecké struny

*Horka nad Moravou, 22. – 23. května*

10. ročník country, tramského, bluegrasového a folkového festivalu. Představí se kapely jako Fredáci, Bounty a BG Styl. Místem konání je Sluňákov – centrum ekologických aktivit města Olomouce. Vstupní je 120 korun, děti do 15 let a držitelé ZTP mají vstup zdarma. Více informací na <http://horeckestruny.webnode.cz/>

### Sečení lóke

*Velká Bystřice, 23. května od 6 do 10 hodin*

O květnové sobotě, za vycházejícího sluníčka, ale třeba i za májového deště se bude sekat tráva a zpívat. Po dosečení posledního stébla bude na přítomné čekat ve farní zahradě zasloužená snídaně. Vítání jsou všichni chlapi, kteří vládnou kosou i ženy hráběmi. Místo konání: louka u zastávky ČD, farní zahrada

Vstupné: zdarma

Více info: [www.velkabystrice.cz](http://www.velkabystrice.cz)

### Festival vojenské historie

*Týn nad Bečvou, 23. – 24. května*

VI. ročník přehlídky skupin historického šermu z různých období válečných dějin. Od 10 do 18 hodin se hrad Helfštýn promění ve vojenský tábor. Pořádá skupina historického šermu Adorea. Více informací na [www.adorea.olomouc.com](http://www.adorea.olomouc.com)

### Muzejní podvečer

*Muzeum a galerie v Prostějově, 28. května, v 17 hodin*

Prostějovská židovská komunita byla před válkou početná a měla také významný podíl na zdejším průmyslu. Na přednášce PhDr. Marie Dokoupilové se seznámíte s osudy prostějovských Židů v nelehkém období od konce 30. let a v průběhu druhé světové války, i v době po jejím skončení.

### Benefiční koncert Malý Noe pro Přerov

*Městský dům Přerov, 27. května, od 19.30 hodin*

Nadace Malý Noe ve spolupráci s městem Přerovem pořádá benefiční koncert, který pomůže mladým lidem z dětského domova získat startovací bydlení. Na koncertě vystoupí Leona Machálková, Jaroslav Wykrent a také přerovská Arrhythmia. Vstupenky se dají zakoupit v předprodeji v Městském domě či na [www.ticketportal.cz](http://www.ticketportal.cz). Vstupné se pohybuje od 100 do 200 korun.

### Výstava bonsají

*Konice - nádvoří zámku, 29. – 31. května*

Bonsai klub Haná při ZO ČZS Prostějov pořádá tradiční výstavu bonsají na konickém zámku. V pátek a v sobotu bude otevřeno od 9 do 16 hodin, v neděli do 16 hodin. V neděli se uskuteční ukázky tvarování stromů, na místě bude fungovat také poradenská služba.

### Knižní trhy

*Týn nad Bečvou, 30. – 31. května*

Představení malých nakladatelství, nabídka knižních novinek, hradní antikvariát, dílny s knižní tematikou a živé čtení na hradě Helfštýně.



## Pohárek SČDO Memoriál Dr. Zdeňka Kokty

Velká Bystřice, sál KD Nadační, 5. – 7. června

43. ročník celostátní přehlídky monologů a dialogů herců amatérských divadel začíná v pátek v 19.30 hodin divadelním představením. Vstupné je 50 korun. V sobotu od 13 do 16 hodin se uskuteční jednotlivé soutěžní bloky. V 19 hodin bude defilé a vyhlášení výsledků a vystoupí i host přehlídky. Neděle od 9 do 12 hodin nabídne rozbořový seminář za účasti herců a poroty.

## Svátky města Olomouce

Olomouc, 5. – 6. června

Svátky města Olomouce jsou již tradičně spojené s bohatým kulturním programem na Horním i Dolním náměstí a také v městských parcích. I letos se lidé mohou těšit na dobová vystoupení, žonglery, šermíře, divadelní představení. Událost zahájí průvod představitelů města, univerzity a arcidiecéze s ostatky patronky Olomouce svatě Pavlína do kostela svatého Mořice.



Ceremonie k uctění patronky města sv. Pavlína. Na snímku svatomořický farář František Hanáček.

foto: [www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu) Blanka Martinovská

## Bounty Rock Café Open Air 2015

Korunní pevnůstka Olomouc, 13. června

Pořádný rockový nářez zaplaví areál Korunní pevnůstky, který se veřejnosti otevře od 12.30 hodin. Jako první na podiu vystoupí Perseus. Od 13.30 zahraje skupina Dark Gamballe, po nich kapela Citron, Tublatanka. Od 18.30 se k mikrofonům postaví členové legendární, britské rockové skupiny Uriah Heep. Program zakončí Stromboli. Cena vstupenky v předprodeji je 800 korun, na místě 990 korun.

## Oblastní výstava všech plemen psů

Náměšť na Hané, 13. června

Výstavu všech plemen a zvláště pak českých fousků, krátkosrstých, německých dlouhosrstých a výmarských ohařů připravil olomoucký výbor Českomoravské kynologické jednoty ve spolupráci s mysliveckým sdružením Náměšť na Hané. Akce se bude konat v zámecké zahradě a na nádvoří zámku v Náměšti na Hané.

# Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?

Cítíte se osamoceni?

Potřebujete kamaráda,  
kamarádku na výlet?



Jsem 63 letý muž, hledám ženu, nekuřačku, kolem 60 let, k vážnému seznámení, a to nejen na víkendy, ale ke společnému soužití ve druhé polovině života. Jsem rozvedený, nekuřák, sportovně založený, rád jezdím po přírodě na kole, poslouchám country a moderní hudbu. V případě zájmu mě kontaktujte na tel. 605 767 819.

Využijte služeb naší seznamky  
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete na adresu:

Moravský senior, z.s.,  
Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc  
E-mailem: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz)

## Očekávané události:

### Mistrovství Evropy ve fotbale U21

18. – 27. června (zápasy: 18., 21., 24. a 27. června), Andrův stadion

utkání jedné ze skupin fotbalového turnaje ME U21  
[www.u21euro2015.cz](http://www.u21euro2015.cz)

### Moravia Sport Expo

19. – 20. června, pavilon A, Výstaviště Flora Olomouc  
veletrh sportovních potřeb a vybavení

### Olomoucký 1/2maraton

20. června, Horní náměstí, město Olomouc

6. ročník největší sportovní události v Olomouci

### Koncert operního pěvce Ildebrando D'Arcangelo

22. června, Horní náměstí

open air koncert, ohňostroj



Ildebrando D'Arcangelo, zdroj: [www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu)

# Svatojánská noc a oslava svatého Jana Křtitele se blíží

**Za pár dní je tu letní slunovrat. Slunce vstupuje do znamení Raka a na severní polokouli nastává astronomické léto. K tomu dochází zpravidla 21. června. Ruku v ruce jde s letním slunovratem také Svatojánská noc. Ta je evropským lidovým svátkem slaveným v předvečer 24. června, svátku Jana Křtitele. Typickým prvkem této noci jsou svatojánské ohně, pálené na kopcích. Symbolicky představují Slunce, které je v době letního slunovratu na vrcholu sil. Důležitým prvkem je i svatojánské čarování, týkající se především sběru bylin a milostné magie.**

Když se řekne Svatojánská noc, lehce zamrazí i dnešního, takzvaného moderního člověka, který kvůli své materialistické výchově, hned tak něčemu, co si nemůže ohmatat, neuvěří. Ale pojem noci Svatojánské nese s sebou tak velký náboj magického tajemna a nepoznaných sil přírody, že člověk spíše tuší, než ví, že když příroda hovoří, je smrtelníku lépe mlčet.

Podle starého lidového podání, otvíral letní slunovrat cestu magickým silám Země. Slavnosti slunovratu jsou rozšířeny po celé Evropě, a to od Islandu a Irska po evropskou část Ruska, od Norska na severu až po Kanárské ostrovy a Baleárské ostrovy na jihu. Svátek narození Jana Křtitele je jediný lidový svátek, který v sobě plně zachovává ohlasy předkřesťanských dob. Svědčí o tom jeho návaznost na kult Slunce, stejně jako reakce církevních otců raného až pozdního středověku, kteří brojili proti způsobu těchto oslav, jakožto pozůstatku pohanství.

Křesťanský výklad svátku sv. Jana byl ke slunovratu, jakožto pohanskému svátku, velmi citlivě přičleněn ve 12. století. Církev slaví narození Jana Křtitele, jako předchůdce pravého světla, tj. Pána Ježíše Krista. Jan Křtitel Ježíše, před jeho veřejným vystupováním pokřtil v řece Jordán. Je vůbec dosti neobvyklé slavení narozenin světce. V liturgickém kalendáři je zvykem oslavit světce ve „výroční den jeho smrti, tj. kdy se narodil pro nebe“. Ale svatý Jan Křtitel má zasvěceny svátky dva - narození dne 24. června a smrt stětím dne 29. srpna.

S oslavou Slunce je nerozlučně spjat jeho zástupný symbol na Zemi - oheň. Hořící hranice, hořící vaty, ohnivá kola a pochodně se staly dominantou svatojánských slavností. Tanec kolem ohně měl zbavit účastníky nemocí a měl je očistit i ve smyslu magickém, duchovním, zbavit je hříchů. Víra v ozdravující moc svatojánského ohně byla tak silná, že matky nemocných dětí házely jejich svršky do planoucích svatojánských jazyků, aby nemoc spálily. Později převažuje ve skocích a tancích kolem ohně funkce zábavná, společenská a milostná (např. se milenci při skoku přes oheň drželi za ruce, nepustili-li se, zajisté si byli souzeni). Také převádění dobytka přes svatojánský oheň, chránícího zvířata před nemocemi a zlými silami, bylo v horských oblastech Rakouska praktikováno ještě v roce 1950. Existuje dosti zpráv o tom, že na svatojánských hranicích byly spalovány, často až do novověku kosti, figuríny nebo i živá zvířata, zastupující reálné

oběti - kočky a lišky ve Francii, hadi v Pyrenejích, kohouti v Rusku. V Německu, a to v Durynsku, spalovali na ohni hlavu skutečného koně ještě v roce 1891.

Představa, že na Sv. Jana jsou všechny přírodní síly nadány nadpřirozenou mocí, dokazuje také oblíbenost svatojánských koupelí v přírodě.

Ať už věříte v magické okamžiky Svatojánské noci, či nikoli, vezte, je se pobyt na rozkvetlé červnové podhorské louce právě v období letního slunovratu a navazujícího svátku narození sv. Jana stane fascinujícím zážitkem. Člověka osvěží na těle i na duchu, a tak přispěje k zušlechtění jeho myšlenek, což samo o sobě působí léčivě.

### O sv. Janu volá každý kvítek: utrhni mě.

Věnečků ze svatojánského kvítí používala děvčata k milostné magii věštebné. Házela je na strom (kolik neúspěšných pokusů, tolik let do vdavek), dávala si je pod polštář (sny o milém), nebo je pouštěla po vodě (zachytil-li se, ten rok se neprovdala). Věneček byl až z desatera kvítí: černobýl, třezalka, kapradí, mateřídouška, libeček, majorán, rmen, rozmarýn, máta, divizna, rače si vybrat. O svatojánské noci je prý ta nejlepší doba pro svobodná děvčata, aby si vyšla do přírody a utrhla nerozkvetlou třezalku. Když tato svatojánská třezalka poté doma rozkvetne, děvče se do roka dobře vdá.

### Zlatý květ kapradí - nejzávažnější svatojánská trofej

U slovanských národů se traduje pověst o zlatém květu kapradí, který lze najít a utrhnout pouze v tuto magickou noc. Tajemný květ umožňuje jeho šťastnému majiteli získat léčitelství schopnosti, stát se neviditelným, rozumět ptačí řeči, znalost věcí budoucích, včetně získání nezbytného bohatství a dalších prebend. Ale nemyslete si, že jeho získání je jednoduché. Beze zbytku je nutno dodržet přesný postup k jeho získání. Odvážlivce si musí dopředu rekognoskovat terén a najít místo, kde roste kapradí, aby v noci svatojánské nebloudil a nepropásl tak jedinečnou příležitost. Na místě samém pak musí udělat kolem sebe kruh o poloměru rovnajícího se vlastní výšce, aby byl dokonale chráněn. Kruh v zemi musí být udělán pouze jeřábovou hůlkou nebo zbytkem louče, která byla jako první zapálena o novoročním večeru. Dále uvnitř kruhu musí zapálit hromničku a ta nesmí po celou dobu rituálu zhasnout. O půlnoci se pak dějí věci. Na odvážlivce v kruhu začnou dorážet pekelné mocnosti a jiné příšery, začnou ho olizovat sirné plameny, ozývají se strašidelné zvuky. Běda tomu, kdo by se ohlédl, hlava mu tak zůstane až do smrti. Ten, kdo to vše přežije a vytrvá v kruhu, aniž by mu zhasla svíce, nakonec tento tajemný a záračný květ získá. Dávné kroniky neuvádějí, kolika odvážlivcům se to povedlo, zvláště když se zjistilo, že kapradí nekvete. Asi proto naši předci přikládali tomuto hypotetickému květu tak záračné vlastnosti. Kořen kapradí nese místy lidový název ručičky Sv. Jana.

Ing. Jiří Trefný

# Tečkované třezalky se i čert bál...

**Dříve prý třezalka neměla své prosvítající tečky na listech. Způsobit je měl ďábel, který nepřál lidem tak zářnou bylinku, jakou jim Stvořitelem seslal. Snažil se proto rozpíchat její lístky a ve zlosti ukousl kus jejího kořene. A skutečně, když se na kořen třezalky podíváte, uvidíte, že vypadá jako ukousnutý. Ale s lístky třezalky se mu to moc nepovedlo, neproděravěl je. Její dnešní jméno třezalka snad pochází od staroslovenského třezati = rozdrásati, rozpíchati, asi podle výše uvedené pověsti. Latinský název je *Hypericum perforatum*.**



Třezalka tečkovaná je vytrvalá bylinka o výšce 30 až 100 cm s prosvítavě tečkovanými listy. Květy mají pět korunních zlatožlutých plátků, po krajích tečkovaných černými žlázkami, které po rozemnutí roní černočervený olej. Ten zbarví naše prsty na červeno a odsud pramení jeden z lidových názvů třezalky krev sv. Jana. Hlavní účinnou látkou této mimořádné léčivky je hypericin.

Je to bylinka všestranného využití, osvědčená zejména v léčbě zánětlivých onemocnění trávicího traktu, příznivě ovlivňující funkci jater a žlučníku a s výrazně hojivými účinky. Zároveň je nesmírně důležitou bylinou pro náš nervový systém. Má uklidňující účinek, pročež se hojně používá v čajových směsích pro uklidnění a zdravý spánek. Hlavním směrem jejího působení je posilování celého nervového systému. Nejnovější výzkumy ukázaly, že třezalka může být plným právem nazývána rostlinným antidepressivem. Hypericin v ní obsažený působí pro zlepšení nálady, psychiky, avšak bez tlumivého efektu v centrální nervové soustavě. Je rovněž známo, že hypericin zlepšuje buněčné dýchání. A buněčné dýchání je jedním z nejzákladnějších procesů přeměny látek, tedy metabolismu. Tam kde je narušené, je naše zdraví ve velkém nebezpečí.

## Nejnámější z léčivých olejů....

Přírodní léčitelství využívá kvetoucí nať třezalky, s převážným obsahem květů a pupat, pro přípravu proslaveného třezalkového, tzv. svatojánského oleje. Několik hrstí květů a pupat zalijeme olejem, nejlépe olivovým nebo slunečnicovým, lisovaným zastudena, a necháme na denním světle a v teplém místě aspoň 14 dní vyluhovat v uzavřené průhledné sklenici s větším hrdlem. Poté můžeme květy vyndat, vymačkat a nahradit je čerstvými a znovu, v tomtéž, už červeném olejovém mediu vyluhovat dalších 14 dní. Odměnou nám bude karmínově červený svatojánský olej výborných léčivých vlastností. Ke zrudnutí oleje, tzn. k extrakci hypericinu, nedochází kupodivu při umělém světle, nýbrž jen vlivem slunečního záření. To spolu s dalšími faktory ukazuje na to, že

třezalka má obzvlášť úzkou souvislost se Sluncem. Je to jednoznačně bylinka pod vlivem Slunce, kumuluje v sobě sluneční světlo a energii. Je dárkyní slunečního tepla a magickou bylinkou přivolávající lábost=lásku. Odtud pramení také její překrásný oficiální slovenský název *lubovník bodkovaný*. Působí hojivě při lehkých spáleninách a spáleninách po nepřiměřeném opalování. Velmi dobře se osvědčuje pro vtírání při dermatózách, lišejích a chronických ekzémech, které pozitivně reagují na sluneční záření. Používá se i jako prostředek pro hojení ran. Dobré zkušenosti jsou i s obklady s teplým svatojánským olejem při chronickém ztvrdnutí svalů. Třezalkový svatojánský olej rozehrívá a proto má uplatnění i při masážích. Mírně rozehrátý se používá při tlumení neuralgických bolestí. Je výborným prostředkem pro lehké masáže při neuralgii trigeminu, tj. trojklaného nervu a při ischiasu. Intenzivně jej jemně vmasírujeme do pokožky, a to i při potížích typu „tenisového lokte“. Při léčbě třezalkou je zakázáno opalování a měl by být výrazně omezený pobyt na slunci. Mohlo by dojít k různým nežádoucím kožním projevům.

Mimo třezalky tečkované roste na našem území ještě dalších 7 druhů třezalek. Sbíraná je však jen ta tečkovaná.

*Ing. Jiří Trefný*



# Kácení máje

**V lidové tradici bývá počátek května spojen se stavěním májek. Obyčej stavění májí je velmi starý a znají ho po celé Evropě. Možná je to pozůstatek prastarých jarních slavností, kdy strom představoval strážného ducha obce. Stromy vybrané na máje musely být silné, rovné a někdy tak vysoké, že bylo obtížné je porazit a dopravit na místo.**

Druh stromu býval různý, hodně se užívaly smrky, jedle nebo borovice, protože déle vydržely zelené. Ale právě tak byla oblíbená i bříza. Kmen máje byl většinou hladký, oloupaný, někdy byla kůra hadovitě vyřezávána. Zelený vršek koruny se zdobil barevnými stuhami a šátky, květinami a fábory z pestrého papíru. Pod ozdobeným vrškem mnohde ještě visel věnec, zhotovený ze zeleného chvojí a také barevně ozdobený. Máje stávaly ve vsích do svatodušních svátků, někdy až do léta. Dokud se nepokácely, musely se hlídat, protože ukrást máj sousedům bylo prestižní záležitostí. To ostatně platí i dnes.

Ověnčený strom představuje nejen symbol jara, ale také

lásky. Bývalo zvykem stavět kromě ústředního stromu, kterému někde říkali král, také menší májky, stejně upravené a ozdobené. Chlapci je stavěli před domy svých dívek a bydlelo-li jich v jednom domě několik, dostala každá svou vlastní májku. Dokonce mohly být i velikostně odlišené podle věku jednotlivých adresátek, nebo na nich byly pro pořádek cedulky s jejich jmény. Z konce 19. století se dochovaly popisy tohoto obyčeje, v nichž se tvrdí, že se týkal jen dívek zachovalých, tedy panen.

Se stavěním májek nebo v den kácení máje se pořádaly i taneční zábavy, většinou v režii místní mládeže. Předcházela jim většinou obchůzka s hudbou a výskotem po domech, před nimiž stály májky. Veselý průvod postupně narůstal, děvčata se k němu postupně připojovala, až nakonec došel na náves, kde se tančilo pře ústřední májí. Takto je tradice stavění a kácení máje popsána v knize „České zvyky a obyčeje“ od Aleny Vondruškové.

Tato tradice žije dodnes a v mnoha obcích nejen na Olomoucku se nad střechami domů tyčí ozdobené májky. Ty ale s koncem května musí padnout k zemi.

### Výběr kácení májek v Olomouckém kraji:

#### 29. 5.

Lutín  
Kojetín

#### 30. 5.

Suchdol u Prostějova  
Brodek u Konice  
Senice na Hané  
Raková u Konice  
Slatinice  
Slatinky  
Hněvotín  
Olšany u Prostějova  
Luběnice  
Bohuslavice  
Služín  
Drahanovice  
Hvozď  
Velká Bystřice  
Příkazy



*Také město Olomouc se v loňském roce v rámci oslav jara připojilo k tradici stavění a kácení májky. Ta vyrostla před budovou olomoucké radnice. Letos ji na Horním náměstí nepostavili.*



## Fotostrana

Milé čtenářky a milí čtenáři, na letošní jarní etapě zahradnické výstavy Flora Olomouc jsme se s Vámi potkali tváří v tvář. U stánku Moravského seniora se zastavily tisíce návštěvníků. Převážná většina si odnesla výtisk minulého vydání Moravského seniora a také mapového průvodce po památkách Olomouce, kterého pro Vás připravilo studio FGP.


(red)



### Milé čtenářky a milí čtenáři.

Píšete povídky, básně či rádi fotíte? A máte chuť se o vaše díla podělit s ostatními? Pak neváhejte a dejte nám o sobě vědět prostřednictvím e-mailu [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz). Ozveme se vám a rádi vaše příspěvky zveřejníme v některém z dalších vydání Moravského seniora.

Vyluštěte citát trenéra španělské fotbalové reprezentace Vincenta del Bosquea vyhraje novou knihu Petr Uličný: Bouřlivák John s věnováním. Znění tajenky posílejte: Moravský senior, z. s. Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, e-mail: office@moravskysenior.cz

| AUTOR:<br>-KAWI-                         | KARETNÍ<br>BARVA                          | 1. ČÁST<br>TAJENKY                           | INICIÁLY<br>FOTBALISTY<br>PANENKY             | DOMÁCKY<br>TOMÁŠ                         | HLAVA<br>KLÁŠTERA       |  | 6. ČÁST<br>TAJENKY      | NÁŠ<br>BÝVALÝ<br>FOTBALISTA                  | SÍDLO<br>U KOMÁRNA                     | ZKRATKA<br>NÁRODNÍHO<br>CENTRA              | OČEKÁVATI |   | 2. ČÁST<br>TAJENKY                            | HVĚZDA V<br>SOUHVEZDÍ<br>OREL  |  |                             |  |
|--|---|--|---|--|-------------------------|--|-------------------------|--|--|---|-----------|---|---|--|--|-----------------------------|--|
| ZKRATKA<br>KNIŽNÍHO<br>KLUBU             |   | A SICE                                       |   |  |                         | ZAKLÍNĚNÍ<br>SOUPERŮ<br>PŘIVODIT<br>OMÁMENÍ  |                         |  |  |   |           |   | MALOASIJSKÁ<br>BOHYNĚ                         |  |  |                             |  |
| CITOSLOVCE<br>ODDECHU                    |   | 3. ČÁST<br>TAJENKY<br>MOŽNÁ                  |   |  |                         |  |                         |  |  |   |           |   | ŘÍMSKÝCH<br>49<br>POBÍDKA                     |  |  |                             |  |
| SEVERSKÝ<br>PAROHÁČ                      |   |  | MATKA (EX-<br>PRESÍVNĚ)<br>4. ČÁST<br>TAJENKY |  |                         |  |                         |  |  | FINSKÁ J.<br>MNOŽSTVÍ<br>5. ČÁST<br>TAJENKY |           |   |   |  |  |                             |  |
| SICILSKÁ<br>SOPKA                        |   |  |   | OTEC<br>ŘECKY<br>„VZDUCH“                |                         |  |                         |  | MĚSTO NA<br>KRYMU<br>ŠIMÁNKŮV<br>„PAN“ |   |           |   |   |  |  |                             |  |
|  | ZLÍNSKÝ<br>OBUVNÍK<br>NETELE-<br>FONO VAT |  |   |  | MOJE<br>TOHLE           |  |                         | SLOVENSKY<br>„TATAŘI“<br>ZNAČKA<br>KILOMETRU |  |   |           |   |   |  |  |                             |  |
| ZKRÁCENÍM<br>JÍZDY<br>NĚKOHU<br>PŘEDJETI |   |  |   |  |                         |  | TOMELOVITÁ<br>ROSTLINA  |  |  |   |           |   | FRANCOUZ.<br>„ZLATO“<br>KUCHYŇSKÁ<br>NÁDOBA   |  |  |                             |  |
| NÁZEV<br>HLÁSKY L                        |   | VÍTEZ VELKÉ<br>PARDUBICKÉ<br>PATŘÍCI<br>KÁTĚ |   |  |                         |  | NÁŠ<br>ZPĚVÁK           |  |  |   |           | ŘÍMSKÝCH<br>1005<br>LISTNATÝ<br>STROM             |   | CITOSLOVCE<br>POPĚVKU  |  |                             |  |
| POSLEDNÍ<br>ROŽMBERK                     |   |  | ČÍNSKÁ<br>JEDNOTKA<br>HMOTNOSTI               |  |                         |  |                         |  |  | JEZENÍM<br>KOLEM<br>DOKOLA<br>UBRAT         |           |   |   |  |  |                             |  |
| OVANOUT                                  |   |  |   |  |                         |  |                         |  |  |   |           | TEXTILNÍ<br>LÁTKA                                 |   |  |  |                             |  |
| ROKY                                     |   |  |   |  |                         |  |                         |  |  |   |           |   | SLOVENSKÉ<br>MĚSTO                            |  |  |                             |  |
| DUSÍKATÁ<br>SLOUČENINA                   |   |  |   |  |                         |  |                         |  |  |   |           |   | ŘÍMSKÝCH<br>995                               |  |  | SLOVENSKY<br>„JÍL“<br>TVOJE |  |
| BRITSKÁ<br>JEDNOTKA<br>OBJEMU            |   |  | 7. ČÁST<br>TAJENKY                            |  |                         |  |                         |  |  |   |           | ZKR. ORIG.<br>PRAŽSKÉHO<br>SYNKOPIČ.<br>ORCHESTRU | 10. ČÁST<br>TAJENKY                           | SPZ TEPLIC<br>DOMÁCKY<br>EDUARD                                      |  |                             |  |
|  | DOMÁCKY<br>IZABELA                        | INICIÁLY<br>ANDRLOVÉ<br>JAKÝM<br>ZPŮSOBEM    |   | SPZ OPAVY                                | TAHLE                   | SOUČÁST<br>ÉTERICKÝCH<br>OLEJŮ   | 8. ČÁST<br>TAJENKY      | PRODEJNA<br>SEMEN                            |  |   |           |   |   | ESTONEC<br>(ZASTARALE)   |  |                             |  |
| INICIÁLY<br>JANŽUROVÉ                    |   |  | PODNIK VE<br>SKUTČÍ<br>KEMPINK                |  |                         |  |                         |  |  | 9. ČÁST<br>TAJENKY                          |           |   |   |  |  |                             |  |
| POLSKÉ<br>MĚSTO                          |   |  |   |  |                         |  |                         |  | SPZ<br>ŠUMPERKA                        |   |           |   | ZKR. ŘÍD.<br>STŘEDISKA<br>ZNAČKA<br>DECILITRU |  |  |                             |  |
| VLK Z<br>KNIHY<br>DŽUNGLÍ                |   |  |   |  | PŘEDLOŽKA<br>PŘEDLOŽKA  |  |                         |  | PRIMÁT<br>PRKNO                        |   |           | ŘÍKAT<br>ZNAČKA<br>KREMIKU                        |   |  |  |                             |  |
|  | 11. ČÁST<br>TAJENKY                       | MOJI<br>DRUH<br>PTÁKA                        |   | SOUVISLÝ<br>POSTUP<br>NÁZEV<br>HLÁSKY CH |                         |  |                         |  | JESTLI<br>(NÁŘEČNĚ)<br>EGYPTSKÝ<br>BŮH |   |           |   |   | MAĎARSKY<br>„A“  |  |                             |  |
| VRANÍK                                   |   |  | SLABIKA<br>SMÍCHU<br>KRTEK<br>(KNIŽNĚ)        |  |                         | KASTROVA<br>NÍ KANCI<br>EVROPAN  |                         |  |  |   |           |   | BYLINNÝ<br>ODVAR<br>VELKÁ<br>MÍSTNOST         |  |  |                             |  |
| SPZ ÚSTÍ<br>NAD LABEM                    |   |  | NÁZEV<br>HLÁSKY K<br>LUDOLFOVO<br>ČÍSLO       |  | PŘEDČÍTATI<br>PŘEDLOŽKA |  |                         |  |  |   |           | VOLÁNÍ<br>O POMOC<br>ZNAČKA<br>RADIA              |   |  |  |                             |  |
| VÁNOČNÍ<br>RYBA                          |   |  |   |  | VELKÁ RÁNA              |  |                         |  |  |   | NÁŠ HEREC |   |   | POMŮCKY:<br>ALAP, ĚS,<br>KAKI, KAST,<br>MA, OR,<br>PTAH,<br>ZAKOPANE |  |                             |  |
| USRKNOUT                                 |   |  |   | CITOSLOVCE<br>POVZDECHU                  |                         |  | ZNAČKA AM-<br>PĚRHODINY |  |  |   | SPOJKA    |   |   |  |  |                             |  |

# dovolená pro seniory 55+

u nás nejširší nabídka s garancí nejlevnější ceny  
last minute zájezdy – největší výběr

|   |                 |           |
|---|-----------------|-----------|
| Vodopády Palfau a Dřevěná vodní stezka v údolí řeky Mendling<br>(jedno z nejhezčích míst v Rakousku – turistika nádhernou přírodou s vodopády...) | 06. 06.         | 780 Kč    |
| VÍDEŇ s návštěvou Schonbrunnu   | 20. 06.         | 550 Kč    |
| Švýcarsko: Kouzelný svět horských železnic<br>(cena zahrnuje i třídní vlakovou jízdenku)  | 24. 06.–28. 06. | 10 990 Kč |
| Benátky, Řím, Florencie, Vatikán  | 01. 07.–06. 07. | 7 390 Kč  |
| Provance a francouzská riviéra  | 01. 07.–06. 07. | 8 290 Kč  |

## V černu k moři za NEJLEPŠÍ CENY:

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Chorvatsko autobusem s polopenzí | 5 990 Kč, bez stravy 4 990 Kč               |
| Bulharsko letecky bez stravy     | na 8 dní 6 990 Kč                           |
| Kréta s polopenzí letecky        | na 8 dní za 9 890 Kč na 11 dní za 11 816 Kč |
| Rhodos s polopení letecky        | na 8 dní za 9 990 Kč                        |
| Korfu letecky                    | na 11 dní all inclusive 13 590 Kč           |

Na zájezdy do ŘECKA  
**SLEVA 15 %**  
platí pro celou sezónu  
pro klienty starší 60 let

Bližší informace: Bohemian Fantasy spol. s r.o., Tř. Kosmonautů 1288/1, Olomouc  
Tel.: 585 225 879, 585 225 878, e-mail: [objednavky@bohemianfantasy.cz](mailto:objednavky@bohemianfantasy.cz)  
[www.bohemianfantasy.cz](http://www.bohemianfantasy.cz)



CK Bohemian Fantasy ve spolupráci s měsíčníkem  
Moravský senior Vás srdečně zvou na...

## seniorské vycházky\* „Slavné vily Olomouce“

aneb „Moderní“ architektura Olomouce  
v retrospektivě jednoho století.

Přelom 19. a 20. století - poslední slavné období architektury a doba, kdy urbanismus nebyl, na rozdíl ode dneška, mrtvým pojmem.

Zlatá doba, jejíž linky v Olomouci narýsoval slavný Camillo Sitte. Pompa rodící se buržoazie, významní architekti, slavné rodiny a jejich rezidenční sídla vyrůstající za právě zbouranými hradbami zrušené olomoucké pevnosti.

Zveme Vás na prohlídku historické Olomouce (2–3 hodiny)  
zakončené obědem v restauraci Varna v Riegrově ulici.

Cena zahrnuje: komentovanou prohlídku s průvodcem a oběd v restauraci  
Prohlídka se koná 17. 6. v 10:00 hod.

Bližší informace a rezervace: Bohemian Fantasy spol. s r.o., Tř. Kosmonautů 1,  
Olomouc, tel.: 585 225 879, 585 225 878  
e-mail: [objednavky@bohemianfantasy.cz](mailto:objednavky@bohemianfantasy.cz)

\*Pro osoby starší 55 let.

### KUPÓN NA SLEVOU

Při předložení tohoto kupónu získá klient slevu 10%  
na jakýkoliv poznávací zájezd CK Bohemian fantasy  
nebo KOMPLEXNÍ POJIŠTĚNÍ včetně storna  
k leteckým zájezdům.  
Platnost kupónu do 30. 6. 2015

17. 6.  
10:00

cena:  
120 Kč  
osoba

moravský  
**senior**



# 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.*