

# moravský senior<sup>®</sup>

Magazín pro poutavé čtení a volný čas...

4/2017

**zdarma!**  
♥

**Velikonoce: Typické hanácké  
kraslice zdobené slámou**



Téma:  
AFO52



Rozhovor o reiki:  
Jarmila Riegrová



Pozvánkový  
servis

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 25letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na špičce, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zušlechťování.

**FGP**<sup>®</sup>  
STUDIO  
TISKÁRNA

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

**FGP studio**

Táboritů 1, 779 00 Olomouc  
tel.: +420 585 119 109  
e-mail: [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)

## OBSAH

**ROZHOVOR MĚSÍCE: Jarmila Riegerová**

**strana 4**



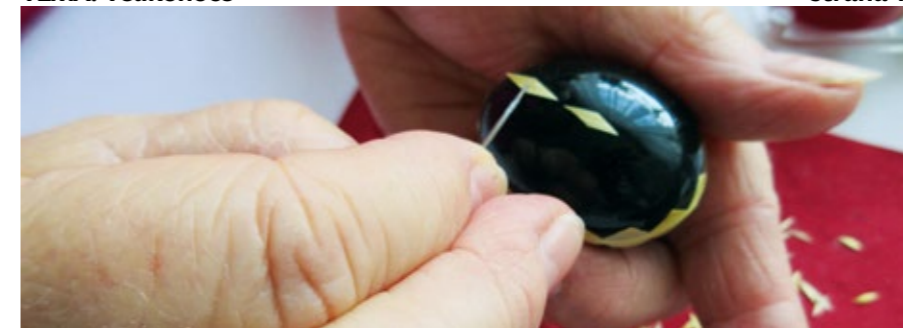
**TÉMA: AFO 52**

**strana 8**



**TÉMA: Velikonoce**

**strana 10**



**TÉMA: Jarní Flora**

**strana 12**

**POZVÁNKY**

**strana 14**

**PŘÍLOHA: Akce v měsíci dubnu**

**strana 15**

**Očisty těla a bylinná léčba**

**strana 20**

**Na první návštěvě v AGE Centru**

**strana 22**

**RADY, TIPY, ZPRÁVY**

**strana 23**

**ČTENÁŘ REPORTÉR**

**strana 26**

**SEZNAMKA PRO SENIORY**

**strana 27**

**SÍLA PŘÍRODY: Jinan dvoulálečný**

**strana 28**

**KŘÍŽOVKA**

**strana 31**

## ÚVODNÍ SLOVO

Stejně jako uplynulý měsíc, bude i duben nabitý spoustou skvělých akcí.

Mezinárodní festival Academia Film Olomouc, tvarůžkový festival, jarní Flora... A to zmiňuji jen události, které se budou konat v Olomouci. Vězte, že v celé zemi zahájí novou sezonu turistické atrakce a v průběhu měsíce je nachystána řada programů k Mezinárodnímu dni památek, který připadá na 18. dubna. O všech těchto a mnohých dalších akcích se dočtete na dalších stranách.

Na jaře zkrátka ožívá nejen příroda. Ve znatelně rychlejším tempu se rozjíždí také cestovní ruch. Pokud tedy můžete, vyrazte někam na výlet, procházku nebo na nějakou společenskou akci.

Snad počasí nedostojí po většinu měsíce svému obvyklému přívlastku aprílové. I kdyby ano, je potřeba být pozitivní a vděčný za každý den, kdy můžeme být na světě. I když je to mnohdy těžké, „všechno je tak, jak má být“. I s touto větou se setkáte v rozhovoru s profesorkou Jarmilou Riegerovou, jejíž život proluly na první pohled dva protichůdné směry. Jednak jsou to přírodní vědy a vedle toho alternativní přístupy.

Přeji vám nejen pěkné Velikonoce, ale i příjemné čtení tohoto vydání, ať už se nacházíte v křesle v obýváku, v čekárně u lékaře, v domově pro seniory, nebo na lavičce na zahrádce, zkrátka kdekoli.

Veronika Kolesárová,  
šéfredaktorka magazínu Moravský senior

### 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, vychází desetkrát ročně.

Technická redakce: BastArt.cz, spol. s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, e-mail: [info@bastart.cz](mailto:info@bastart.cz)

Šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz), tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz), tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: [inzerce@moravskysenior.cz](mailto:inzerce@moravskysenior.cz), tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: [blanka.perinova@fgp.cz](mailto:blanka.perinova@fgp.cz)

Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS – zákaznické centrum tel: 951 277 777, [www.baliky.cz](http://www.baliky.cz)

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 20. 3. 2017. Redakční uzávěrka příštího čísla: 18. 4. 2017.

Titulní foto: Veronika Kolesárová  
ZDARMA

# „CO POTŘEBUJEME K ŽIVOTU? HARMONII,“ ŘÍKÁ PROFESORKA A MISTRYNĚ REIKI JARMILA RIEGEROVÁ

Alternativní metody léčení existují na světě stovky let. Jednou z nich je takzvaná reiki, která pracuje s bioenergiemi živých organismů. Reiki se stala životní cestou prof. RNDr. Jarmily Riegerové, CSc. V jejím životě se skloubilo toto učení s vědeckou kariérou v oboru antropologie. „Vesmír je informační systém. Od teoretických fyziků a astronomů přicházejí úžasné informace. Čím dál víc potvrzují, jak se dnes říká, magické až ‚nadpřirozené‘ věci. Copak v tomto světě může existovat něco nadpřirozeného? Nemůže, magické a tajemné jsou jen věci nepoznané, které zatím nedokážeme vysvětlit,“ vzkazuje prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc. se alternativním přístupům věnuje čtvrtstoletí. Foto: Veronika Kolesárová

## Paní profesorko, kde se vzaly začátky vašeho uvědomování si alternativních pohledů?

Vystudovala jsem biologii se specializací na antropologii a jsem vlastně biolog. Má specializace je tedy v čistě přírodovědném oboru. V dětství jsem ale měla zvláštní zážitky, které jsem si neuměla vysvětlit ani já, ani lidé v mém okolí. Dá se to dost těžko popsat. Najednou jsem se ocitla v nové situaci, ale věděla jsem, že už ji znám, že už jsem se s ní setkala, ale nevěděla jsem, kdy, kde a proč. Postupně mi to život začal objasňovat. (usmívá se)

## Jak?

Již v minulém režimu bylo možné získat informace o alternativních přístupech, jen se o tom nemluvalo veřejně. Přísun těchto nových poznatků byl silný. Například v Maďarsku vycházely nesmírně zajímavé publikace. Odtud jsem si přivezla knížku o Silvově metodě rozvoje mysli a kontrole stresu. Na katedře antropologie v Bratislavě jsem se také setkala s tím, že se dá pracovat s hladinami mysli. Když člověk vystuduje něco, co se silně odborně týká lidského těla, tak tomu rozumí i z hlediska vědeckých informací. A u alternativy jsem si zkrátka řekla, že to vyzkouším. Navíc mi nikdy nedělalo problém začít věřit, že existuje něco víc, než jen jasně dané postupy a pravidla. Brala jsem to i jako pomoc k tomu, co dělám. Dodávalo mi to sílu, schopnost soustředění se. A soustředění je velmi důležitý předpoklad úspěchu.

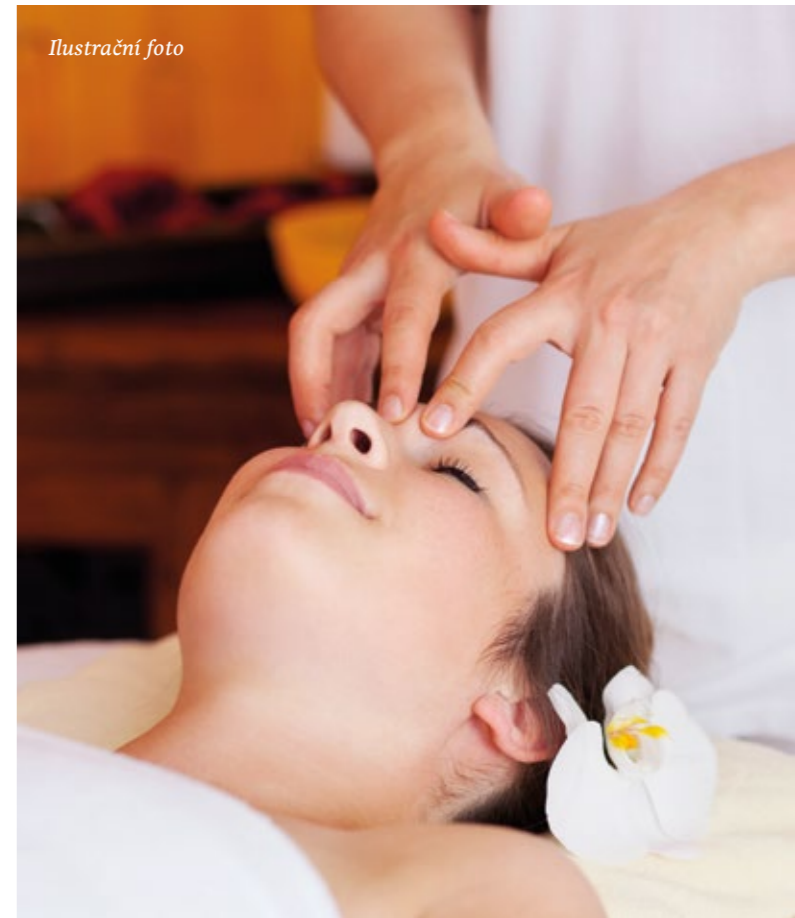
## Říká se, že muži se dovedou soustředit pouze na jednu věc. Je to výhoda, nebo nevýhoda?

Studentkám často říkám, že když muž čte noviny, tak prostě čte noviny. Není schopen zvládnout víc věcí najednou. Dokáže se plně soustředit na jednu jedinou věc. Ženy mají jiný způsob myšlení, vždy musely dělat více věcí zároveň. Takže se naučily myslet se širokým záběrem, ale bohužel povrchně. A to je právě mnohdy ten problém, který je staví až za muže z pohledu úspěšnosti. Ženy se totiž dokážou snadno rozptýlit. Je to prostě tak. Ale žena, která se dovede soustředit na jednu myšlenku, je zkrátka úspěšnější, než ta, která to neumí a často úspěšnější, než muži.

## Vraťme se zpátky k vysvětlení pojmu hladiny mysli. Co si pod ním máme představit?

Dospělí lidé většinou fungují na takzvané beta hladině mysli. To je aktivita mozkové kůry, která je velmi intenzivní, její volnoběh se pohybuje od 14 do 22 Hz. Jakmile aktivita mozku přejde přes hranici 22 Hz, dostává se člověk do čím dál většího napětí - stresu. Když se dostane nad 30 Hz, ztrácí často již schopnost sebekontroly. Silvova metoda je ve zkratce o přechodu do nižší alfa hladiny mysli, do polomeditačního až meditačního stavu. Začala jsem k tomu používat počítání od stovky k nule. V té době jsem měla spoustu práce na univerzitě, dospívající děti, dcera se vdala a ve dvoupokojovém bytě nás bydlelo hodně. Potřebovala jsem najít harmonii. Počítání jsem nejprve zkusila večer. U padesátky jsem většinou usnula a bylo po alfa hladině. Zkusila jsme to proto ráno, než všichni vstali. Tentokrát jsem se už u padesátky dostala do zvláštního stavu. Byla jsem najednou v nesmírně příjemném rozpoložení, ve kterém mi bylo naprosto nádherně. V tomto stavu se skutečně

Ilustrační foto



dá meditovat. Pracovat s hladinami mysli je něco, co člověku zajišťuje do určité míry úspěch, schopnost racionálního odpočinku. Říká se, že čtvrt hodina meditace je jak dvě hodiny spánku. Člověk si tímto také rozvíjí schopnosti učit se myslet, svou činnost zorganizovat, učit se empatii i práci s energií.

## Jak vlastně funguje terapie pomocí reiki, která je založena právě na práci s energiemi?

Člověku, který o tom nikdy neslyšel, je to těžké vysvětlit. Je to schopnost práce s bioenergií v těle. Celý náš organismus je energeticky nabitý, to je vlastnost živé hmoty. Jsme otevřeným bioenergetickým systémem, také proto je každý fyzický orgán symbolem pro duchovní pravdu. Blokáda aktivní práce s energií je působena především strachem, nedostatkem víry, sebelítostí, zlobou, prostě omezenou nadvládou rozumu. Stále více lidí však začíná pociťovat v průběhu svého života touhu získat zpět vnímání informačního pole pro zdraví a duchovní rozvoj svůj, i svých blízkých. Při reiki proudí její energie v nejzákladnějším slova smyslu přes naše dlaně. Ruce pokládám na postižené místo. Mohu pomáhat ke zhojení, ke zmírnění bolesti, k uvolnění, k lehké manipulaci s tělem. Záleží na tom, co komu je. Pokud je již poškozena morfologie těla, je působení energie omezenější.

## S učením reiki je spojeno 5 životních zásad, nad kterými je užitečné se zamyslet a postupně je uvést do svého života.

1. Dnes nepropadej ve zlost, pro dnešní den se zbav hněvu.
2. Dnes nebuď smutný, pro dnešní den se zbav obav a starostí.
3. Dnes buď upřímný, upřímně a radostně se oddej své práci.
4. Dnes buď laskavý ke svým bližním a všem živým bytostem.
5. Dnes buď naplněn vděčností za všechna požehnání.



Jarmila Riegerová: „Zdravá psychika, pohyb a strava jsou tři základní nezbytnosti pro život v harmonii.“  
Foto: Veronika Kolesárová

**Lidé často dávají na misky vah lékařskou péči a alternativní přístupy. Jak to vnímáte vy?**

Odpovím jednoduše. Lékařská péče se nesmí podceňovat, je třeba si jí vážit, ale nezneužívat ji.

**Jak můžete spojit práci vědce s alternativním přístupem?**

O těle musím předně něco vědět. Musím znát, jak funguje, jak má tělo pracovat a proč se energií může něco zlepšit. Nesmírně důležité je vědět a dělat to tak, aby v tom nebyly hlouposti vyplývající z nevzdělanosti. Bohužel, často to mnozí „léčitelé“ dělají z prostého důvodu – obohatit se bez práce. A lidé poslouchají různé nesmysly a jsou ochotni tomu věřit. Na druhou stranu je mnoho lidí, kteří jsou skeptičtí k jakékoli alternativě. Rozum a omezenost myšlení jim nedovolují ji přijmout a přemýšlet nad ní. Je však třeba si uvědomit, že nemůžeme dělat nic, co není zakódováno v našich v genech. Vždy máme možnost svobodné volby.

**Proč jsou podle vás lidé vůči alternativním přístupům skeptičtí, ba dokonce je odmítají?**

Myslím si, že příčina je ve strachu. Strach je emoce, která souvisí se vším negativním, co lidské dějiny provází. Co potřebujeme k životu? Harmonii tří, případně čtyř základních složek - psychiky, pohybu a stravy, ve druhém případě přidáme bioenergii. V prvním případě je to vratká trojnožka. Když k tomu přidáme bioenergii, tak máme pevnější, čtyřnohou židličku. Pokud se některá nožička poškodí, stále nám zůstávají tři opory, které nás na chvíli

udrží, než to opravíme. Dostáváme šanci něco změnit, začít jinak myslet, prožívat své emoce, ale jen když si to dovolíme. Často jsou to věci pro nás nové, nepoznané a my se toho bojíme, protože neznáme a nevíme. Proto potřebujeme víru a oporu, potřebujeme se stále učit.

#### REIKI

Metoda vychází z východních filozofií. Za zemi původu reiki se uvádí Japonsko a jako zakladatel, objevitel a popularizátor je uváděn Mikao Usui. Podle The Skeptic's Dictionary Usui po několika dnech půstu začal halucinovat a během toho mu byl zjeven "klíč k léčení". Skutečný počátek reiki vysledovat patrně nelze, a to z toho důvodu, že jsou zde podobnosti s ještě staršími metodami. Příznivci této metody někdy zastávají postoj, že Mikao Usui pouze znovuobjevil již dávno existující techniku, proto hovoří o metodě staré tisíce let. Doložit však lze pouze to, že reiki se jako samostatná metoda alternativní medicíny objevila s Mikao Usuiem na počátku 20. století a na starší léčebné metody pouze nepřímou volně navazuje. Metoda předpokládá existenci vitální energie reiki v těle zejména člověka, existenci příslušných energetických center čakr a drah, takzvaných meridiánů, kterými může tato energie proudit. Pokud jsou čakry vyrovnané a v meridiánech proudí energie bez překážek, člověk je zdravý a vitální. Reiki předpokládá také existenci aury jako duchovního pole lidského těla, které s tímto energetickým prouděním souvisí.

ZDROJ: Wikipedia.org

#### Máte pocit, že je svět v harmonii?

Nikdy nemůže být celý svět v harmonii. Jsou oblasti, kde tomu snad tak je, jsou oblasti, kde tomu tak není. Vše dělají přístupy a vztahy lidí mezi sebou. Můžete být v harmonii, i když žijete v disharmonickém světě, protože ve vás převáží vaše osobní, individuální pocity štěstí. Souvisí to zase s vírou, s oporou, kterou může být dítě, partner, ale i skupina blízkých nebo i čtyřnohý miláček. Vždy ale pocit radosti musí vycházet z našeho duchovního srdce. A tím můžeme ovlivnit i ty druhé, kteří se mohou naladit na mou notu. Stejně tak se ale mohou nasdílet i negativní pocity. Vysoce pravdivě platí – co zaseješ, to sklídíš, co vyzáříš, to dostaneš.

#### Jak bojovat se strachem?

V první řadě je důležité uvědomit si sám sebe a to, čeho se bojím. Podle čínské medicíny každá emoce ovlivňuje určité energetické centrum, určitou energetickou dráhu. Mikao Usui, učitel reiki, vyslovil pět základních životních pravidel, nad kterými je užitečné se zamyslet a postupně je uvést do života. To první říká: Neprospadej ve zlost, dnes se zbav hněvu. Druhé pravidlo: Zbav se starosti, právě dnes se raduj. Třetí pravidlo: Všechno, co děláš, dělej s radostí a láskou. Čtvrté pravidlo: Chovej se laskavě ke všem bytostem ve své blízkosti. To ale znamená kriticky laskavě, nikoli bezbřezě. Laskavost by měla souviset i s určitou výchovou, protože až pak můžeme tomu druhému člověku něco poskytnout. Poslední pravidlo zní: Buď vděčný, nebo vděčná, za všechno, co tě v životě právě dnes potká. A to je to nejtěžší. Bez problému dokážeme být vděční za to co je fajn, ale jak máme být vděční, za něco, co nás bolí? To je právě pokora, které se člověk postupně učí. Lidé si myslí,



#### Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

\*11. 10. 1943 v Olomouci

Vystudovala biologii a geografii na Univerzitě Palackého v Olomouci, specializaci antropologie na přírodovědecké fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě. Pracovala na Přírodovědecké fakultě a na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci.

Více než 25 let se věnuje východním postupům práce s člověkem, jeho tělem i myslí. Je autorkou dvou populárních publikací z této oblasti: Reiki pro fyzické a psychické zdraví, Učebnice reiki.

Vyučovala různé druhy masáží - shiatsu, rekondiční a sportovní masáže, lymfatické masáže, kraniosakrální terapii, reiki a věnuje se jim dodnes.

Je registrovanou mistryní Karuna Ki Reiki a Usuiho Reiki.

„Reiki je japonským slovem, které je většinou překládáno jako životodárná kosmická energie, síla života. V celé škále překladů znamená znak rei podstatu, sílu přírody, svatost, tajemství, nadání a znak ki energii, přírodu, talent a cit. Použitím slova reiki, vyjadřujeme úctu odkazu mistra Mikao Usuiho (1868-1926), který pro nás tento fenomén na konci minulého století znovuobjevil.“

Zdroj: Reiki pro fyzické i psychické zdraví, Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Při lekcí Chuej-čchun-kungu. Foto: Veronika Kolesárová



že jim ubližují ostatní, ale tak to není. Jediný, kdo mi může ublížit, jsem já sama, protože to dovolím, připustím a že se v tom problému patlám a neumím ho vyřešit nebo přijmout.

#### Je reiki pro každého?

Reiki je pro všechny, kteří chtějí. Když k tomu ještě něco vědí, je to fantastické. Když nevědí, mohou se to naučit, ale zase pouze jen pokud se to chtějí naučit. A učit by se měl člověk celý život.

#### Kromě reiki jste také cvičitelkou Chuej-čchun-kungu, tedy omlazovacího cvičení čínských císařů. Oč se jedná?

Nevím, jestli jsem jedinou cvičitelkou, ale jistě nejstarší. Jde o sestavu přesně cílených cviků, které slouží k prodloužení života a mladistvé pružnosti těla. Na začátku si vždy naladíme vnitřní i vnější úsměv a s nimi celou dobu cvičíme. Lekce mám plně obsazené. Pohyb je velmi důležitý i ve vyšším věku. Ráda bych proto apelovala na čtenářky a čtenáře, aby se mu věnovali, jak to jen jde, byť by to měla být jen chůze. A také bych jim přála, aby neztratili očekávání. Člověk by měl žít každý den tak, aby se měl na co těšit.

připravila: Veronika Kolesárová



AFO52. Zdroj: archiv AFO

## ACADEMIA FILM OLOMOUC: BUDOUCNOST JE TEĎ!

**Pokud máte pocit, že roboti a vývoj umělé inteligence jsou stále věcmi budoucnosti, pak byste si měli do kalendářů poznačit 25. až 30. duben. V těchto dnech se totiž v Olomouci uskuteční 52. ročník mezinárodního filmového festivalu Academia Film Olomouc (AFO). A jeho ústředním sloganem, který vystihuje celý program, je heslo *The Future Is Now!* (Budoucnost je teď!)**

**Do třech soutěžních sekcí se letos přihlásilo rekordních 3 000 populárně-vědeckých filmů, festival navíc nově zavádí česko-slovenskou soutěž. Na diváky čekají kromě projekcí i přednášky či koncerty.**

„Hodně lidí si myslí, že témata, kterým se festival hodlá věnovat, jako jsou životní prostředí, umělá inteligence, robotika či globální oteplování, jsou věci budoucnosti, problémem dalších generací. Není tomu tak! Budoucnost je teď a jedině my jsme ti hlavní aktéři, my všichni musíme zasáhnout. Jak ostatně nedávno prohlásil sám Stephen Hawking, tedy britský teoretický fyzik a jeden z nejznámějších vědců vůbec - žijeme v nejužasnější, ale také nejnebezpečnější době v dějinách našeho druhu,“ shrnuje poslání a filozofii AFO52 programový ředitel Jakub Ráliš.

Některé ze snímků z produkce HBO nebo National Geographic diváci na AFO uvidí v exkluzivní české premiéře. Filmový festival Univerzity Palackého v Olomouci nevynechá aktivistický dokument *Je s námi konec?* z produkce oscarového Leonarda DiCapria, k vidění bude také očekávaná TV série *Genius* o životě a díle Alberta Einsteina, která se intenzivně natáčela po celé České republice. Velkolepá 3D dobrodružství z divoké přírody strhnou všechny generace – návštěvníci se mohou těšit na premiéru *Predátorů* od tvůrců úspěšného „hlodavčího

westernu“ *Pidiobři* nebo vtahující zážitek s názvem *Na křídlech ptáků 3D* z produkce vizionářské BBC.

Do užšího soutěžního výběru dramaturgové festivalu nakonec volili z rekordních 3 000 populárně-vědeckých snímků z celého světa. A nakonec jich vybrali přesně 52, 19 do Mezinárodní soutěže, 16 do Česko-slovenské a 17 do Soutěže krátkých filmů. „Mám radost, že jsme české a slovenské produkce konečně přičlenili do společné soutěže. Chceme zvýšit kvalitu soutěže, ale také silněji propojit slovenské a české vědce a producenty. Nově proto zavádíme česko-slovenskou soutěž, jejímž hlavním rysem je primárně jazyk filmů srozumitelný oběma stranám,“ doplňuje Ráliš.

### AFO52 bude snít (nejen) o robotech!

Letos v dubnu už baterii robotů potkáte i v Olomouci! Vše, co s příchodem plecháčů a umělé inteligence souvisí technicky, vědecky i společensky, totiž odhalí ponurá i optimistická programová sekce AFO52, která skutečně drží prst na tepu doby - R.U.R. neboli Robotika a Umělý Rozum!



AFO52 nabídne několik exkluzivních českých premiér. Například dokumentů z produkce National Geographic. Zdroj: archiv AFO

A také snímek *Je s námi konec?* z produkce oscarového Leonarda DiCapria. Zdroj: archiv AFO

### Roborevoluce!

Do Olomouce zavítá řada akademických expertek a expertů v oboru robotiky. Hlavní hvězdou bude nepochybně Hiroshi Ishiguro, japonský robotický vědát a tvůrce robota postaveného podle vlastního vzhledu. Ishiguro jako ředitel Intelligent Robotics Laboratory z University of Osaka se zabývá právě lidsko-robotickou interakcí a tím, jak zlepšit schopnosti robotů vypadat jako lidé.

Na přednášce manchesterského vědátora Rosse D. Kinga budou k vidění možnosti takzvaných robotických vědců při výzkumu rakoviny a dalších medicínských záležitostí. Jako dalšího hosta lze jmenovat Susan Schneider, která bude filozofovat o náhledu na problematiku umělého vědomí.

Co se týká filmů s touto tematikou lze zmínit například snímek světové kapacity Wernera Herzoga s názvem *Lo and Behold: Reveries of the Connected World*, který odhalí historické pozadí nástupu robotů a urychlení jejich vývoje dílem internetu.

V dokumentu *Rise of the Robots* se naopak podíváte na průběh DARPA Robotic Challenge, kde se nejrůznější týmy světa předhánějí v tom, jak sestavit nejlépe fungující chodící stroje. Další dokument *The Human Robot* pak ukáže strasti a slasti vývoje robotů podobných *Homo sapiens*.

Lidštější stroje přitom mají celou řadu netušených možností. Dokument *I Am Alice* se tak probere aplikací AI robotiky v sociální péči o seniory. Kam to všechno povede, ukáže film *How to Build a Human*, jenž srovnává fiktivní techniku sci-fi seriálu *Humans* se současnými možnostmi.

Akreditace na festival je zdarma a provádí se přes internetové stránky [www.afo.cz/akreditace](http://www.afo.cz/akreditace). Následně si tištěnou akreditační kartu účastníci vyzvednou v Uměleckém centru Univerzity Palackého v Olomouci v budově Konviktu na ulici Univerzitní 3. Kromě bezplatného přihlášení k účasti na festivalu ve formě diváckých akreditací mohou lidé poslat libovolnou částku jako dar a získat tak řadu výhod. Více informací o akci Staň se hvězdou AFO a podrobnosti o programu najdou zájemci na [www.afo.cz](http://www.afo.cz). (red)

Roboti ovládnou AFO52. Zdroj: archiv AFO



Hlavní hvězdou festivalu bude japonský robotický vědát Hiroshi Ishiguro (na snímku vpravo), před pěti lety mimo jiné vytvořil robota podle vlastního vzhledu (vlevo). Zdroj: archiv AFO



# „PRVNÍ KRASLICE MI SPADLA NA ZEM A ROZBILA SE,“ VZPOMÍNÁ JANA ABSOLONOVÁ

Velikonoce jsou nejen nejvýznamnějším křesťanským svátkem, který je oslavou zmrtnýchvstání Ježíše Krista, jsou také slavností příchodu jara. Letos Velikonoční neděle připadá na 16. dubna, Velikonoční pondělí pak na 17. dubna. K jednomu z nejnámějších symbolů těchto svátků patří bezpochyby malovaná vajíčka, která jsou symbolem nového života. Výrobou typických hanáckých kraslic se sedm let zabývá paní Jana Absolonová ze Skrbeně na Olomoucku.

„Na velikonoční výstavě, kterou pořádal místní klub seniorů, jsem se seznámila s paní Věrou Doleželovou z Horky nad Moravou, která zde předváděla výrobu těchto kraslic a vyzvala přítomné, aby si to šli zkusit. Tak jsem šla,“ vzpomínala Jana Absolonová na své úplně první setkání s touto křehkou velikonoční dekorací. Tehdy si poprvé

vyzkoušela, jaké to je lepit nadrobno nastříhané kousky slámy na namalovanou skořápku. „Když jsem měla asi polovinu hotovou, vajíčko mi spadlo na zem a rozbilo se. Rozbrečela jsem se. Paní Doleželová mě ale pobídla, ať si vezmu nové a tak jsem začala znovu. Pak jsem to zkoušela i doma, protože mě to bavilo,“ řekla jednadmdesátiletá seniorka, která je členkou výboru a pokladní Senior klubu Skrbeně a členkou a kronikářkou Krajské rady seniorů Olomouckého kraje.

Výrobě hanáckých kraslic zdobených slámou se Jana Absolonová věnuje posledních sedm let. Každým rokem vytvoří zhruba padesát kraslic. „Práce v podstatě začíná už v létě ještě před žněmi. Chodím kolem polí, rozhlížím se a vybírám si, kde budu sbírat slámu. Musí to být ječná,“ upozornila. Zatímco dříve sbírala jakákoli stébla, nyní si už vybírá ty, ze kterých se jí budou dobře vystřihovat nejrůznější tvary, kterými pak vytváří jednotlivé motivy kraslic. Vhodná stébla pozná podle dotyku. „Nejprve si stébla nastříhám od kolínka ke kolínku. Tyto části pak rozřizu podélně, nožkem je uhladím a vyškrábu vnitřek. Sláma se tak stočí do malé ruličky,“ popsala. Pak přichází na řadu obyčejné manikurní nůžky, kterými připravený materiál rozstříhává na různé tvary. Veškerou

tuto činnost dělá doma. Ještě než drobné slámové prvky začne nalepovat pomocí jehly a lepidla, je třeba připravit vejce. Vyfoukané skořápky je nutné s dostatečným předstihem nabarvit. „V tomto mi pomáhá manžel,“ přiznala s úsměvem aktivní penzistka. Přidala, že musí jít o lesklé, tvrdé a pevné barvy, které nedělají otisky. „Pro Hanou jsou podle knihy Lidové umění na Hané typické tyto barvy – červená symbolizující lásku, zelená coby štěstí a překvapivě také černá, která má představovat peníze. Kupodivu to není modrá, protože ta se podle pramenů spojuje se smutkem a především s úmrtím mladého člověka,“ zdůvodnila Jana Absolonová. Přidala, že jí trvalo delší čas, než objevila ty správné odstíny, které nejvíce lahodí jejímu oku.

Po zaschnutí barev, které se běžně používají jako autolak, následuje titěrná práce lepení jednotlivých slámových kousků. „Nejprve jsem vzory kopírovala, jednak od paní Doleželové, ale i například podle dekorů z Uherského Hradiště. Nakonec jsem se ale rozhodla vytvářet svoje vlastní,“ neskrývala. K nim patří například motivy vrbových kočiček, motýlků, různých květů i abstraktních výjevů. Jedno vejce jí trvá nazdobit minimálně tři hodiny.

Prozatím má ve sbírce kraslice z vajíček slepičích, kachních a křepelčích. „Syn mi přivezl z výletu i jedno husí, ale na to se teprve chystám. Mým snem je získat vejce pštrosí, ale to se mi zatím nepodařilo,“ podotkla Jana Absolonová, která má také dceru a celkem tři vnoučata.

**HANÁCKÉ VELIKONOČNÍ KRASLICE  
ZDOBENÉ SLÁMOU**

Zdobení slámou je velmi pracná technika, dá se říct že nejpracnější. V knize Lidové umění na Hané je popsána takto:

„VĚBERE SE PĚKNÁ, ROVNÁ SLÁMA, ŽLŮTÁ A BILÁ. DĚŽ NĚNI BILÁ LEBO ABĚ BĚLA EŠČE BĚLŠÍ, NAMOČI SE DO VÁPANÉ VODĚ, ABĚ ZBĚLĚLA.

ZELÉNÁ SLÁMA SE BARVI ZELENŮ BŘEZŮLKŮ.

SLÁMA SE ROZŘEŽE NA KRATŠÍ KŮSKE, A TO NAPOZDYL A POTOM SE MŮSI VĚŠKRABAT DŘEŇ ZE STĚBLA, AŽ JE SLÁMA TENKÁ JAK PAPIR.

PAK SE VĚCA ŌVAŘIJŮ NA TVRDO A OBARVIJŮ ČERVENŮ BŘEZŮLKŮ. Z VĚŠKRABANĚ SLÁME SE NAVĚŠTRĚHOJŮ KOSOČTVEREČKĚ A Z NICH SE LEPIJŮ NA VĚCA HVĚZDIČKĚ, PÁSKE, VĚNEČKĚ, KRĚŽKĚ E NÁPISĚ.

LEPI SE TO ŠTĚTEČKEM V ARABIGUMĚ NAMOČENĚM.

DÁ TO ALE HODNĚ PĚPLAČKĚ.“

*LIDOVÉ UMĚNÍ NA HANĚ*

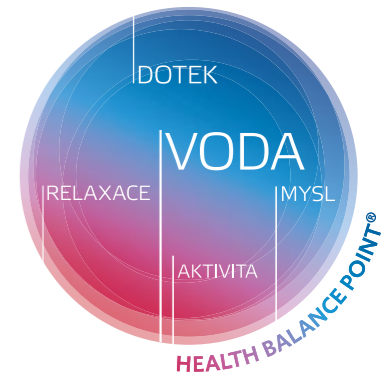
Její výtvořy slouží především jako dekorace a jako odměna pro známé koledníky, kteří přicházejí pravidelně na pomlázku. „A některé dávám také jako dárek,“ uzavřela aktivní žena, která se mimo jiné věnuje studiu na Univerzitě třetího věku a k jejím velkým zálibám patří návštěvy divadelních představení. (vk)



Jana Absolonová a její hanácké kraslice se slámou.  
Foto (2x): Veronika Kolesárová

TERMÁLY | LOSINY  
HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ  
PARK V JESENÍKÁCH



- termální park, jediný svého druhu v České republice
- bazény napouštěné přírodní termální vodou a vodní atrakce
- sauny – finská, solná, parní, aromatická a ledová komora
- široká nabídka masáží
- cvičení v bazénu, animační programy
- zázemí pro rodiče s dětmi
- restaurace s vynikající kuchyní
- celoroční provoz
- sledujte náš kalendář akcí

1. MÍSTO v kategorii TRENDY NOVINKY  
Soutěž DestinaCZe 2016

CzechTourism

www.termaly-losiny.cz

platí do 31. 5. 2017 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK  
tímto kuponem získáváte slevu na vstupné 10 %  
slevy se nesčítají

# JARNÍ FLORA PŘEDSTAVÍ TAJEMNOU TVÁŘ SVĚTA. ZAŽIJTE ÚŽASNÝ REJ MASEK A KVĚTŮ

**Fantastická Afrika, karnevalové Benátky, tradiční masopust či velkolepá divadelní scéna. To vše a mnohem více navštíví ti, kdo se ve dnech 20. až 23. dubna vypraví na Výstaviště Flora Olomouc na jarní etapu mezinárodní květinové výstavy a zahradnického veletrhu Flora Olomouc 2017. Již 38. ročník nejstarší a také nejproslulejší výstavní akce svého druhu v České republice tentokrát ponese motto Tajemná tvář světa.**

„Zveme všechny návštěvníky na úchvatný průlet světem, jehož spojovacím bodem jsou masky všech možných podob,“ láká k návštěvě jarní Flory ředitel olomouckého výstaviště Jiří Uhlíř. Hlavní expozice v největším pavilonu A bude podle jeho slov díky zvolenému tématu obzvláště pestrá a ve své zadní části navíc skrývá jedno překvapení. „Opět jsme navázali na úspěšnou tradici posledních let, kdy na naše výstavy zveme hosty z atraktivních zemí celého světa, a podařilo se nám domluvit spolupráci s velvyslanectvím Thajského království, které v pavilonu A představí svou vlastní expozici,“ prozradil Uhlíř s tím, že v největším výstavnickém pavilonu se představí také Český zahrádkářský svaz a další domácí i zahraniční zahradníci a pěstitelé.

Téma masek se bude prolínat i letošní floristickou soutěží konanou a vyhlášenou Svazem květinářů a floristů tradičně právě během jarní Flory: mistři svého řemesla v kategoriích Senior a Junior se budou tentokrát inspirovat výpravným filmem Avatar a mystickou krajinou připomínající právě tento snímek a zároveň i typickou thajskou přírodní scénérii. „Soutěžní práce budou moci návštěvníci zhlédnout v přízemí pavilonu A,“ prozradila garantka výstavy Jana Jirovská. Převleky a maskování nejrůznějších podob v podání samotné přírody budou k vidění rovněž v pavilonu C, a to díky Českému zahrádkářskému svazu. Ten zde představí svou expozici nazvanou Kamufláž k přežití, která návštěvníky seznámí s rafinovanými metodami

maskování, jimiž se rostliny a živočichové více či méně úspěšně snaží odolávat nástrahám okolního světa. Na terase pavilonu A budou moci zájemci mimo jiné ochutnat a případně i zakoupit vybrané regionální potraviny oceněné značkou kvality Klasa. Menší pavilon E nabídne návštěvníkům expozici bonsajů vytvořenou ve spolupráci s Bonsai museum Isabelia ze Starého Města u Uherského Hradiště. Nebude chybět ani odborná poradna a možnost zakoupení bonsajů. Po úspěchu včelařské výstavy, která byla součástí loňské letní etapy Flory Olomouc, se tento projekt opět vrací do Smetanových sadů, tentokrát při jarní Floře a pod názvem Hanácká včela. V pavilonu H budou vedle samotných včelstev a úlů k vidění také včelařské potřeby a pomůcky, chybět nebudou ani tematické přednášky a poradny i prodej medu nebo medoviny. Součástí jarní výstavy, která získala záštitu ministra zemědělství Mariana Jurečky, je opět rovněž veletrh drobné zahradní mechanizace Hortifarm a oblíbené Jarní zahradnické trhy. Na zahrádkáře, kutily či chalupáře na nich čeká pestrá nabídka květin, zeleniny, semen, okrasných rostlin, školkařských výpěstků a v rámci Hortifarmu také zahradnických pomůcek, mechanizace a dalších potřeb k jejich bohubilbě činnosti. To vše v pavilonech G a také na venkovních plochách Smetanových sadů. Stejně jako v předchozích letech nabídne i 38. jarní Flora Olomouc bohatý doprovodný program, jehož

stěžejní část se uskuteční na scéně Samba naproti palmovému skleníku. V pátek a sobotu bude zdejší pódium patřit pásmu časopisu Receptář s lidovkami a country písničkami v podání populární skupiny Vinš Duo, pátečním vystoupením Jana Vančury a sobotním Leony Machálkové, besedami, soutěžemi, poradnou Vlastimila Šindeláře i kuchařskými recepty. To vše pod taktovkou ostříleného moderátora Alexandra Hemaly. Letní scéna u jezírka nedaleko vstupu do parku při obchodním centru Šantovka zase nabídne po všechny čtyři dny odpočinkovou zónu s deníkem Blesk nabízející atrakce pro děti, soutěže či občerstvení.

Po dobu výstavy budou rovněž otevřeny sbírkové skleníky s exotickou květenou a také univerzitní botanická zahrada se zajímavými rostlinnými exponáty. Návštěvníci mohou zamířit i do botanické zahrady a rozárie Výstaviště Flora Olomouc v dalším z městských parků - Bezručových sadech.

Oficiálním dopravcem jarní Flory jsou letos opět České dráhy. Pro všechny, kteří zamíří na nejkrásnější českou květinovou výstavu, připravily speciální nabídku VLAK+. Do Olomouce a zpět se tak návštěvníci Flory dostanou odkudkoliv z České republiky za polovinu jízdného. Při cestě do Olomouce cestující nárok na slevu prokazovat nijak nemusí, stačí, když o slevu na pokladně požádá. Při cestě zpět však musí při kontrole jízdních dokladů předložit jízdenku VLAK+ Flora označenou razítkem, které získá přímo na výstavišti v expozici Českých drah.

Brány jarní Flory Olomouc 2017 budou otevřeny denně od 9 do 18 hodin. Plné vstupné činí 150 Kč na místě a 120 při online prodeji přes internet, zlevněné pro důchodce a studenty 80 a pro děti od 6 do 15 let 30 korun. Za rodinné vstupné pro dvě dospělé osoby a jedno až čtyři děti zaplatí návštěvníci 250 korun v online předprodeji a 300 na místě, děti do 10 let v doprovodu rodičů a návštěvníci s průkazem ZTP a ZTP/P mají vstup na výstaviště zdarma. Speciální vstupné pro žáky a studenty včetně pedagogického doprovodu v počtu nejméně deseti osob pak činí 20 korun na jednoho. (red)

**FLORA OLOMOUC 2017 - jarní etapa**  
mezinárodní květinová a zahradnická výstava  
HORTIFARM: veletrh drobné zahradní mechanizace, pomůcek a potřeb  
JARNÍ ZAHRADNICKÉ TRHY: prodej květin, zeleniny, semen, okrasných rostlin, školkařských výpěstků, zahradnických pomůcek a potřeb  
Doba konání: 20. – 23. dubna 2017, 9.00 – 18.00 hodin  
Místo konání: Výstaviště Flora Olomouc, a. s. - Smetanovy sady, pav. A, E, G, H, exteriéry  
Spolupořadatelé: Svaz květinářů a floristů ČR, Český zahrádkářský svaz



Kromě jarní etapy výstavy Flora Olomouc se lidé mohou od dubna těšit na návštěvu rozárie, které se po rekonstrukci otevřelo veřejnosti v novém vzhledu vloni. Vstup do růžové zahrady, která patří k lákadlům Výstaviště Flora Olomouc, je zdarma. Foto: archiv VFO

## SENIOR FIT & TERMÁL pobyty 55+

Načerpajte  
novú energiu  
a zregenerujte  
telo aj myseľ

**VYSOKÉ TATRY  
NÍZKE TATRY  
SPIŠ, BRATISLAVA**

- oddych a relax v hoteloch SOREA
- zdravá termálna voda z "MÁJA"
- Víťal / Relax / Aróma pobyt
- Wellness a Pohoda senior
  - Senior Víťal Spiš
- masáže, morský kúpeľ, perlička, zábaly, sauny, relaxačné bazény
- turistika, cykloturistika v nádhernej prírode

tel. +421 2 5542 2332, marketing@sorea.sk, obchod@sorea.sk, f /SOREA.dovolenka.na.Slovensku, www.sorea.sk

**Brány památek dokořán**

V dubnu se po zimní přestávce návštěvníkům otevírají nejrůznější turistická lákadla a také památky. K příležitosti oslavy Mezinárodního dne památek si zástupci kulturních institucí a historických objektů připravili pro veřejnost nejrůznější akce pod názvem Brány památek dokořán. Zde je výběr některých z nich:

**Zahájení prohlídek areálu bývalého augustiniánského kláštera ve Šternberku**

1. 4. od 10 do 16 hodin, v roce 2017 je objekt možné navštívit převážně po předchozí domluvě, rezervace je možná telefonem 604 591 340.

**Zahájení turistické sezóny v Litovli**

8. 4., 9 – 15 hodin, nám. Přemysla Otakara

Připravena je prohlídka radnice a městské knihovny s průvodcem.

**Velikonoce na zámku Tovačov**

14. - 17. 4., 10 – 17 hodin

**Dětský velikonoční jarmark na hradě ve Šternberku**

15. 4., 10 – 16 hodin

Dětský velikonoční jarmark - tvořivé dílny pro děti i rodiče - vstupné 30 Kč (nejmenší děti zdarma), při zakoupení vstupenky na prohlídku hradu je vstup na sobotní jarmark zdarma. 13. - 17.4.2017 hrad otevřen od 10 do 15 hodin.

**Výstup na prostějovskou radniční věž**

16. 4., ve 13, 14 a v15 hodin

Prohlídky radniční věže probíhají v hodinových intervalech. Kapacita je omezená, přednost mají objednaní zájemci. Objednat lze na tel. č. 800 900 001, další informace naleznete na [www.prostejov.eu](http://www.prostejov.eu).

**Komentované prohlídky hradu s restaurátory**

22. 4., 10 – 16 hodin, Státní hrad Šternberk

Za cenu základního vstupného bude možné shlédnout velký okruh Celým hradem - Liechtensteinské sbírky a zaniklá šlechtická sídla.

23. 4., 10 – 16 hodin, Státní hrad Šternberk

Speciální prohlídka kabiny osobního výtahu, začátek jednotlivých prohlídek je v 9.30, 11 a 14 hodin, doporučujeme rezervaci

**Ve zvonici u hodinového stroje**

28. 4., 10 – 11 hodin a 14 – 15 hodin

Město Lipník nad Bečvou se připojí k aktivitě Brány památek dokořán. Při této příležitosti nabízí Turistické informační centrum zdarma komentované prohlídky města s průvodcem.

**Zpřístupnění vily Primavesi**

18. 4., 15 – 21 hodin

Komentované prohlídky, koncert a doprovodný program

**Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán.**

4. 4. – 28. 5., Vlastivědné muzeum Jesenicka

Výstava provede návštěvníka postupně historií a současností dobrovolných i profesionálních hasičských sborů jesenického regionu a přiblíží jejich spolkový život či profesní činnost, dokumentovaný jak textovým a obrazovým materiálem, tak především dobovými exponáty. Objasní způsoby a možnosti hašení požárů napříč časem, představí vývoj hasičské výstroje a techniky a umožní divákovi prohlédnout si nezbytné pomůcky potřebné k úspěšnému zvládnutí ohnivého nebezpečí. Nejmladším návštěvníkům výstava umožní hravou formou objasnit a upevnit zásady preventivní požární bezpečnosti a správné chování v krizových situacích. Zahrát si budou moci hasičské pexeso, procvičit znalost čísel tísňových linek nebo vybarvit hasičské omalovánky. Vernisáž výstavy v úterý 4. 4. 2017, v 18 hodin. Ve spolupráci s Hasičským záchranným sborem Jeseník bude připravena ukázka hašení v domácnosti či prohlídka historického a nejnovějšího hasičského vozu. V rámci vernisáže vystoupí Hudba při Hasičském záchranném sboru Olomouckého kraje. Výstava potrvá do 28. května 2017. Vstupné je 40 korun, snížené poloviční.

**Pletení tatarů**

9. 4., 15 – 18 hodin, západní křídlo zámku ve Velké Bystřici

Připomeňte si s chlapy z Roviny, jak se plete správný tatar. Pokud budou správné proutky, možná půjde vyrobit i vrbová píšťalka. Nechejte se inspirovat při barvení vajíček a zdobení perníčků s velikonočními motivy.

**Prodejní velikonoční výstava**

8. – 15. 4., Výstavní síň MK Litovel

Tradiční prodejní výstava velikonočních ozdob, kraslic a dekorací, doplněná výstavou dětských prací (ve spolupráci s DDM Litovel). Expozice je otevřená od pondělí do čtvrtka od 8 do 17 hodin, v sobotu, neděli a ve svátek od 10 do 15 hodin.

**Poklady z hůry aneb Jak se žilo na Hané.**

13. 4. – 18. 10., zámek Přerov

Prostřednictvím této výstavy budete mít možnost poznat, jak vypadal život na Hané před 150 lety. Výstava Poklady z hůry aneb Jak se žilo na Hané bude rozdělena do několika částí zabírajících téměř celé druhé patro přerovského zámku. Největší pozornost bude věnována architektuře, zvykům a řemeslům, zasazeným do čtyř ročních období, kde prostřednictvím zjednodušených stylizovaných rekonstrukcí dobových staveb a jejich interiérů přiblíží výstava návštěvníkům rok na hanáckém venkově zhruba ve druhé polovině 19. století. Představí se tak hanácká hospoda a kostel, hanácké obytné domy, stodola s humny a stáj. Výstava přiblíží také různé tradice, zvyky a činnosti spojené s jednotlivými ročními obdobími a důležité události v životě venkovského člověka. Část výstavy bude také věnována 50. výročí vzniku Folklorního souboru Haná Přerov, z. s. Dále můžete těšit na výstavu fotografií muzejní fotografky Jitky Hanákové s folklorní tematikou. Vernisáž výstavy se uskuteční 13. 4. v 17 hodin. Komentovaná prohlídka výstavy se uskuteční 25. 4. taktéž v 17 hodin.



Vila Primavesi. Zdroj: archiv Magistrát města Olomouce



**AKCE V DUBNU**  
PŘÍLOHA MAGAZÍNU moravský senior

**Olomoucký tvarůžkový festival**

28. a 29. 4, Horní náměstí a Dolní náměstí

Druhý ročník Olomouckého tvarůžkového festivalu se bude konat v pátek 28. a v sobotu 29. dubna. Prodejci budou tentokrát své speciality nabízet ve stáncích na Horním i Dolním náměstí. Do festivalu se tentokrát zapojí více než dvacet zástupců restaurací a bister pod záštitou projektu Ochutnejte Hanou a agentury Food Fest. A protože k tvarůžku neodmyslitelně patří také dobré pivo, samozřejmě budou také stánky minipivovarů a pivovarů. Organizátoři slibují, že rozmístění stánků bude vzdušnější. Kromě možnosti ochutnat nejrůznější dobroty s tvarůžkem, ať už na slano, na sladko, tvarůžky pečené, smažené nebo jakkoli jinak upravené, se mohou návštěvníci festivalu těšit také na bohatý kulturní program, který bude probíhat po oba dva dny na obou náměstích. Na Dolním náměstí bude program více zaměřen na rodiny s dětmi, na Horním náměstí zase lidé uvidí více kulinářských show. V rámci programu se představí gastroškoly z olomouckého regionu, vystoupí známé hvězdy z oblasti gastronomie, jako např. Karolína Kramberská, známá z pořadu „Karolína, domácí kuchařka“, odehrají se kuchařské show šéfkuchařů známých olomouckých restaurací a na své si přijdou i zvědavé hlavy v show „Fyzika v kuchyni“, kterou připravuje Pevnost poznání. Nebude chybět ani cimbálová muzika, představení divadla Tramtarie, taneční vystoupení studia Tancelář nebo ukázka z opery „Tvarůžkové ódy“. Divácky zajímavá bude určitě také soutěž místních sportovců v pojídání tvarůžků. Na závěr každého dne se mohou Olomoučané i návštěvníci města těšit na koncert známé hudební skupiny. V pátek to bude kapela O5 a Radeček, v sobotu rozezní centrum města Stracené Ráj. Hlavním partnerem festivalu je společnost A.W. Loštice, která nejen že poskytne prodejčům část surovin pro prodej specialit, ale také bude hlavním prodejcem tvarůžků na Horním náměstí, které bude prodávat přímo z kamionu. Více informací o festivalu a detaily k programu naleznete na webu [tvaruzkovyfestival.olomouc.eu](http://tvaruzkovyfestival.olomouc.eu).

Ilustrační foto. Zdroj: archiv Magistrát města Olomouce, Jan Andreáš



## AKCE V MĚSÍCI DUBNU

### Ekologické dny Olomouc

21. 4. – 1. 5. 2017

#### Besedy

**21. 4.,** Divadlo hudby / Muzeum umění Olomouc.

16.30 hodin, Stanislav Komárek: Doba postfaktická.

18 hodin, Kateřina Sam: Manipulace v tropických lesích, co se stane, když z nich vyženeme ptáky.

19.30 hodin, David Storch: Poroučíme přece jen větru a dešti? Vztah lidí a přírody v antropocénu.

**22. 4.,** Divadlo hudby / Muzeum umění Olomouc.

10 hodin, Cyril Höschl: Placebo – podvod nebo užitečný nástroj?

13.30 hodin, Jan Zrzavý: Všechno je jen manipulace.

15 hodin, Zdeněk Kratochvíl: Staré dobré mýty a stará dobrá fakta.

16.30 hodin, D. Storch, J. Zrzavý: Jak se dělá evoluce, labyrintem evoluční biologie.

18 hodin, Jan Romportl: Velká data velkého bratra vs. malá špěhárka malé domovnice.

19.30 hodin, Petr Lešek: Deset let nízkoenergetického domu v Horce: úspornost a architektura.

Jakub Potůček: Architektura jako manipulace s prostorem

**23. 4.,** Arcidiecézní muzeum Olomouc / sál Mozarteum, Václavské náměstí 4

10 hodin, Václav Bělohorský: Trumpoty s postpravdou.

13.30 hodin, Václav Žák: Manipulace v čase Pre-Truth médií. Nesamozřejmost

nároku na pravdivost.

15 hodin, Pavel Barša: Kospirační teorie a globalizace.

16.30 hodin, Petr Hora Hořejš: Boháč, co se rozdal. Arch. Josef Hlávka a manipulativní interpretace dějin.

18 hodin, Hlavní beseda: Případ Šumava, manipulace s přírodou, lidmi a divočinou?

#### Výstavy EDO 2017

13. 4. – 31. 8. Muzeum moderního umění / Trojlodí Fascinace skutečností

6. 4. – 7. 5. Divadlo hudby, Blanka Lamrová: Zlom epochy 1989

4. 4. – 28. 4. Galerie Caesar, Jakub Čuška, Samuel Kollárik: obrazy

#### Putování krajinou EDO 2017

28. 4. Praveká pevnost Rmíz u Laškova a mohylová pohřebiště na Křemelí u Náměště na Hané. / Průvodce: Pavlína Kalábková

29. 4. Putování za kouzlem kroměřížských zahrad aneb pět století zahradní kultury. / Průvodce: Lenka Křesadlová

30. 4. Litomyšl, už zase? Architektura přitažlivého města. / Průvodce: Jakub Potůček  
Na výlety je nutno se přihlásit do 24. 4.: na emailu jana.vyhnakova@slunakov.cz, případně na tel. 585 378 345.

#### Vítání jarní přírody EDO 2017

22. 4., 7.30 hodin, Dům přírody Litovelského Pomoraví – Sluňákov, Vítání ptačího zpěvu

28. 4., 17 hodin, Dům přírody Litovelského Pomoraví – Sluňákov, Kvákání žab

1. 5., 6 hodin, most přes Mlýnský potok – Řepčín na konci ul. Martinovy, Ranní ptačí koncert

1. 5., 21 hodin, sraz u kostela sv. Mořice – zadní část ul. Opletalova, Noc Slavíků

#### Doprovodný program EDO 2017

22. 4., Den Země v ZOO DDM Olomouc pro rodiče a děti.

29. 4., RC Heřmánek. Seminář: „Až umřu, vysadte na mě třešň“ v RC Heřmánek.

#### Hanácký půlmaraton

22. 4., 10 – 13 hodin

17. ročník Hanáckého půlmaratonu se startem na atletickém stadionu a tratí v Bezručových sadech.



### Velikonoce v Zoo Olomouc

25. 3., Darwinova 29

Přijďte se podívat, jak se Velikonoce slaví v olomoucké Zoo. Ve čtvrtek a pátek si návštěvníci budou moct ve velikonočních dílnách vyrobit pomlázku nebo ozdabu na sváteční stůl. O víkendu budou k vidění velikonoční tradice z různých koutů světa.

#### Divadlo Na Cucky

Wurmova 7

**2. 4.,** 14 hodin, Divadelní sál, Velcí a na cucky, Divadelní dílna nejen pro rodiče!

**2. 4.,** 14 hodin, Freskový sál, Malí ilustrátoři, Z cyklu dětských dílen Malí a na cucky.

**3. 4.,** 17 hodin, Divadelní sál, Autorské čtení Valerie Fritch, Česko-německé kulturní jaro 2017.

**7. 4.,** 10 hodin, Dolní náměstí 42, Víkend v centru, Pojdme spolu zažít víkend v centru.

**10. 4.,** 18 hodin, Divadelní sál, Olomouc jako mystická křížovatka, Česko-německé kulturní jaro 2017.

**11. 4.,** 18 hodin, Freskový sál, Jaroslav Rudiš a Martin Becker: O vlacích, kufrech a hospodách, Česko-německé kulturní jaro 2017.

**13. 4.,** 16 hodin, Dolní náměstí 42, Studio na cucky – Dolní k vám promluví německou poezií, Česko-německé kulturní jaro 2017.

**18. 4.,** 19.30 hodin, Divadelní sál, Slovosledi a dcery 50. let – Zrezi-vělé dětství, Skutečné příběhy dětí politických vězňů.

**19. 4.,** 19.30 hodin, Divadelní sál, Silvia Vollmannová a kol.: MATE, Jaký je život na vysoké?

**20. 4.,** 16 hodin, Dolní náměstí 42, XY 2017, Výstavy s procházkou / procházka vernisážemi. Společný projekt olomouckých nezávislých galerií.

**2. 4.,** 19.30 hodin, Divadelní sál, Silvia Vollmannová a kol.: MATE, Jaký je život na vysoké?

**27. 4.,** 19.30 hodin, Divadelní sál, Zdeňka Josefi – Sofie, Work in progress prezentace.

**29. 4.,** 9 hodin, Freskový sál, Tělo a prostor, Pohybový workshop.



Ilustrační foto, zdroj: archiv MDO

#### Moravské divadlo Olomouc

Horní náměstí

**1. 4.,** 19 hodin, Giacomo Puccini: Bohéma / Opera

**2. 4.,** 19 hodin, Michaela Doleželová & Roman Vencl: Najdeme se na Ztracené / Činohra

**4. 4.,** 19 hodin, Christopher Hampton: Úplné zatmění / Činohra

**6. 4.,** 19 hodin, Jiří Verner: U pokladny stál / Činohra/ Derniéra

**7. 4.,** 19 hodin, Alexej Davidovič Mačavariani: Othello / Balet / premiéra

**8. 4.,** 19 hodin, Alexej Davidovič Mačavariani: Othello / Balet

**9. 4.,** 14:30 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / Činohra

**10. 4.,** 19 hodin, Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: Jméno / Činohra

**12. 4.,** 19 hodin, Bohuslav Martinů: Řecké pašije / Opera

**13. 4.,** 19 hodin, Johann Strauss: Netopýr / Opereta / Senioři -30%

**13. 4.,** 19 hodin, Roman Vencl & Michaela Doleželová: Královny / Činohra / Hraje se v Divadle hudby Olomouc, vstupenky můžete zakoupit v pokladně MDO, DHO, také rezervovat a zakoupit on-line.

**15. 4.,** 16 hodin, Jacques Offenbach: Rytíř Modrovous / Opereta / Rodinné divadlo

**16. 4.,** 19 hodin, Jakub Nvota, Michaela Doleželová: Robin Hood / Činohra

**17. 4.,** 15:30 a v 19 hodin, Pašije 2017 / Zhudebněný velikonoční příběh

**18. 4.,** 19 hodin, Josef Stelibský, Antonín Procházka: Hledám děvče na boogie woogie / Opereta

**19. 4.,** 19 hodin, Bedřich Smetana: Prodaná nevěsta / Opera / derniéra

**22. 4.,** 19 hodin, Sergej Rachmaninov – Fryderyk Chopin: Dáma s kaméliemi / Balet

**23. 4.,** 10 hodin, Kocour v botách / Pohádka / Docela velké divadlo Litvínov

**23. 4.,** 14 hodin, Kocour v botách / Pohádka / Docela velké divadlo Litvínov

**24. 4.,** 19 hodin, Christopher Hampton: Úplné zatmění / Činohra

**25. 4.,** 19 hodin, Ludwig Minkus: Don Quijote / Balet

**26. 4.,** 19 hodin, Michail Bulgakov: Mistr a Markétka / Činohra

**28. 4.,** 19 hodin, Alexej Davidovič Mačavariani: Othello / Balet

**29. 4.,** 19 hodin, Marius von Mayenburg: Kámen / Činohra

**30. 4.,** 16 hodin, Antonín Dvořák: Rusalka / Balet / Senioři -30%

Ilustrační foto

## Divadlo Tramtarie

#### Divadlo Tramtarie

Hynaisova 11

**6. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

**7. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

**9. 4.,** 19:30 hodin, B. Vian: Pěna dní / poetický příběh

**12. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky / komedie

**14. 4.,** 19:30 hodin, H. Mikolášková: Psycho / drama / Poslední repríza

**19. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare / komedie

**20. 4.,** 19:30 hodin, D. Drábek: Jedlíci čokolády / komedie

**22. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík: Děkujeme, že zde kouříte! / komedie

**27. 4.,** 19:30 hodin, V. Kracík: Děkujeme, že zde kouříte! / komedie

**28. 4.,** 19:30 hodin, D. Keyes: Růže pro Algernon / legendární poví

#### Setkání čarodějnic

28. 4., 15:30 – 17 hodin, Dům dětí a mládeže Olomouc, Janského 1

Formou zábavných stanovišť, her a soutěží účastníci nahlédnou do kouzelného světa zvířat a rostlin. Nebude chybět ani tradiční slet čarodějů a čarodějnic a čarodějny bufet. Za své snažení obdrží děti malou odměnu.

#### Světový den zdraví 2017

6. 4., 11 – 18 hodin, Galerie Šantovka

Studenti medicíny, ve spolupráci se spolky z některých dalších studijních programů Univerzity Palackého budou interaktivně informovat o problematikách stárnutí, deprese a zdravé výživy. Součástí akce bude i možnost nechat se zadarmo vyšetřit klinikou kožního lékařství, informovat se o nebezpečích nádorů a samozřejmě i bohatý program pro děti.

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky

divadlo / kino

hudba / koncert / tanec

turistika / sport / jiné

výstavy / přednášky

**Paleta ticha 2017**

6. – 8. 4., Střední škola, základní škola a mateřská škola pro sluchově postižené, Olomouc, Kosmonautů 4

5. ročník mezinárodní výtvarné soutěže sluchově postižených žáků. Ústředním tématem je osobnost bývalého prezidenta Václava Havla, proto letošní ročník nese podtitul Malý, velký muž. Mottem, které budou žáci od čtvrtka do sobotního rána ztvárňovat, je „Překonej ne-přízeň osudu (překonej sám sebe)“. Čestnými hosty, kteří přijedou na vyhlášení soutěže v sobotu, jsou ředitel knihovny Václava Havla Michael Žantovský a P. František Lízna, je moravský kněz, jezuita, který se zaměřuje zejména na pastorační Romů, vězňů a bezdomovců.

**Fascinace skutečností**

**Hyperrealismus v české malbě** od 20. 4., Muzeum moderního umění – Trojlodí

S kořeny v šedesátých letech dvacátého století a s oporou v euro-americké vizuální tradici má hyperrealismus pověst revolucionáře na baštách dokonale realistické malby. Je jedním z mála skutečně dráždivých elementů současného světa umění – reviduje nebo dokonce zavrhuje veškerou zkušenost dvacátého století. Staví se proti modernismu (umění je progresivní), avantgardám (umění je život) i postmoderně (umění je pluralitní a otevřené). Přesvědčit se o tom mohou návštěvníci výstavy Fascinace skutečností s podtitulem Hyperrealismus v české malbě, kterou mohou zhlédnout od 20. 4. do 10. 9. v olomouckém Muzeu moderního umění.

Přehled akcí v Olomouci najdete na <http://kalendar.olomouc.eu>, kde prostřednictvím formuláře mohou pořadatelé nahlásit i dosud nezveřejněnou akci.

**Zahájení motosezóny 2017**

22. 4., 11 – 16 hodin, Letiště Neředín

Olomouc Bikers – O.B.F. zvou všechny motorkáře a příznivce motocyklových strojů na zahájení motosezóny 2017. Sraz všech účastníků je na Letišti v Olomouci v době od 11 do 12 hodin, občerstvení a doprovodný program zajištěn v AirBaru a přilehlých stáncích. Po seřazení asi ve 12.15 hodin se motorkáři vydají na společnou výjíždku po okolí, která bude zakončena opět na letišti.

**Divadlo Na Šantovce**

Galerie Šantovka

- 6. 4., 19 hodin, Táta – One man show
- 12. 4., 19 hodin, Divadlo Kalich: Žena za pultem
- 14. 4., 19 hodin, Divadlo Do Houslí: S hlavou v oblacích
- 19. 4., 19 hodin, Štúdio L+S: Staří mistři
- 20. 4., 19 hodin, Bílá Holubice: Cirkus
- 23. 4., 19 hodin Divadlo Ad Hoc: Il congelatore- Zmrazovač

**NOVÝ FILMOVÝ KLUB SENIORŮ**

**FKS**

3.4. <sup>PO</sup>	<b>Strnadovi</b>	Č
10.4. <sup>PO</sup>	<b>Spojenci</b>	T
13.4. <sup>ČT</sup>	<b>Jackie</b>	T
20.4. <sup>ČT</sup>	<b>Richard Müller: Nepoznaný</b>	O

k vyzvednutí na pokladně

**FKSkarta**

Č **ČESKY** T **TITULKY** O - ORIGINAL

**VSTUPNÉ 70,- VŽDY 14:00**

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

**KINO METROPOL**

**Vydavatel:** Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází desetkrát ročně.

**Inzerce:** Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791  
**Koordinátorka, distribuce:** Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

**Tisk:** Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc  
**Distribuci zajišťuje:** GEIS, www.baliky.cz **ZDARMA**

**Koncert vážné hudby**

23. 4., 18– 19.30 hodin, galeriízet ve Velké Bystrici  
 Hudební recitál Michaely Špačkové – fagot a Lukáše Klánského – klavír.

**Temné období jesenických dějin: 1938- 1945**

27. 4. 19.30 hodin, Rodný dům V. Priessnitz  
 Období od zaboru Sudet Německou říší po konec druhé světové války je stále živou a ne plně prozkoumanou částí dějin Jesenicka. Přednáška se zaměří na otázky vývoje města a jeho nejbližšího okolí z pohledu periferní oblasti Německé nacistické říše.

**Taneční večer nejen pro seniory**

7. 4. a 21. 4., 18 – 22 hodin, sál Duhy kulturního klubu Prostějov  
 Taneční večery, při kterých zahrají k tanci i poslechu manželé Vyroubalovi, jsou určeny nejen pro seniory. Vstupné je 60 korun.

**Velikonoční zdobení na Barokní sýpce**

8. 4., 14 – 18 hodin, Barovní sýpka v Luděrově, Drahanovice  
 Sobotní akce v Drahanovicích nabídne velikonoční dekorace, barvení kraslic voskovou, slámovou a patchworkovou technikou. Materiál bude k zakoupení na místě. Vstupné na akci je zdarma.

**Velikonoční výstava ručních prací**

6. - 10. 4., kino Štěpánov  
 Výstavu ručních prací připravili pro veřejnost členové a děti z mateřinky v Moravské Huzové na Sídlišti a také ze školky v Liboši, dále žáci ze ZŠ Štěpánov, členové Spolku MOP Veverky a další občané obce Štěpánov. Výstava bude v kině ve Štěpánově zpřístupněná ve dnech 6. až 9. dubna od 9 do 17 hodin, 10. dubna od 9 do 12 hodin. Organizátoři vzkazují, že děti, které na výstavu přijdou, si mohou vyzkoušet vyrobit velikonoční dekoraci, kterou si pak odnesou domů. Na akci zvou seniory a kreativní kroužek ze Štěpánova.

**Jarní motoristická burza**

22. 4., 8 – 13, Prostějov  
 Jarní motoristická burza na parkovišti u TESCO v Prostějově, více informací na veteranklubprostejov.webnode.cz/kalendar-akci/. Pořadatelem je Hanácký auto moto veterán klub v AČR Prostějov.

**Zahájení sezóny na Cyklostezce Bečva**

22. 4., 10 hodin, Hranice  
 Tradiční zahájení cyklistické sezóny. Společný odjezd od stadionu SK Hranice směr Jadran v Oseku nad Bečvou. Každý účastník obdrží drobný upomínkový předmět.

**Pietní vzpomínka v Zákřově**

30. 4., obec Zákřov  
 Akce připomene 72. výročí od vypálení části místních domů na Zákřově, pozatýkáni místních obyvatel, přičemž bylo následně 19 z nich zavražděno německými vojáky. Stalo se tomu v nedaleké lesní boudě v místě, kterému se dnes říká Kyjanice. Mezi zavražděnými byl i židovský chlapec Otto Wolf, který se se svou rodinou za války skrýval v lesní boudě.

**Módní přehlídka „TOP STYL-Luděk Hanák a jeho hosté“**

21. 04., 19.30 hodin, Dům kultury Mohelnice  
 Módní přehlídka návrháře Luděka Hanáka, který vytváří originální dámské modely pro všechny věkové kategorie i ve všech velikostech.

**Divoká krása Jeseníků**

do 30. 4., Mendelův sál Vlastivědného muzea v Olomouci  
 Výstava představuje záběry Divoké krásy Jeseníků na osmdesáti fotografiích, sadu paroží jesenických jelenů s vývojem jejich růstu, sbírku opeření dravců a sov včetně sokola stěhovavého. Ke zhlédnutí je také vzácná sbírka map a publikací od 50. let 20. století až do současnosti, unikátní videa zachycující život divokých zvířat Jeseníků z projektů fotopastí, zajímavé informace o přírodě Jeseníků a o aktuálním vlivu člověka na ni. Výstava návštěvníkům poodhalí málo známá místa hor, nevšední scenerie a překvapí je zachovalostí a divokostí místní přírody. Výstava má čtyři tematické části podle klenotů jesenické přírody: horská rašeliniště, přirozené horské lesy a pralesy a vysokohorská tundra (bezlesí). Doplnující závěrečná část informuje o vlivu člověka na přírodu Jeseníků. Během výstavy jsou pro veřejnost zdarma k dispozici pěkné materiály o přírodě hor a k zakoupení rovněž fotografie zveřejněné na výstavě.

**Historie papírové hračky**

7. – 21. 5., Jeseník Vodní tvrz  
 Výstava Miroslavy a Jiřího Pecháčkových chronologicky i tematicky mapuje hračky, jejichž společným znakem je papír. Nejstarší kousky pocházejí z let 1870-1880, ty nejnovější si určitě pamatujeme ze svého dětství. Návštěvníci zde mohou spatřit několik desítek různých typů papírových hraček. Kromě rozmanitých druhů papírových modelů a vystřihovánek to budou například i karetní a deskové hry nebo pohyblivé, mechanické a rozkládací knihy. Zmínit můžeme také i fenomén modelů z ABC a vystřihovací figurky, jejichž specifickou součástí tvoří ty oblékací, které se mnohokrát tiskly na různé spotřební materiály, aby byly dostupnější. Součástí výstavy je i tvořivý koutek pro děti, jež si zde budou moci některé hračky vystřihnout samy. Výstava je zapůjčena z Muzea hraček z Rychnova nad Kněžnou. Základní vstupné je 40 korun, snížené poloviční. Výstavu pořádá Vlastivědné muzeum Jesenicka.

**HISTORIE PAPIROVÉ HRAČKY**  
 Unikátní výstava sbírky papírových hraček manželů Pecháčkových

**VODNÍ TVRZ JESENÍK**  
 7. 2. - 21. 5. 2017  
 Vernisáž výstavy 7. 2. 2017 v 18:00 hodin  
 Vystoupí Maria Töpferová - zpěv, bytaro, cimbál a perbuše  
 Otevírací doba: út - ne 9 - 17 h

# OČISTY TĚLA A BYLINNÁ LÉČBA

**Lidstvo je po celou svou historii provázeno touhou po trvalém zdraví jako základní životní hodnotě. Tělo člověka v mladém věku má dostatek energie a ochranných látek, které zabezpečují očistu od odpadů a škodlivin. S přibývajícím věkem spolupráce našich žláz a orgánů, kvůli přejídání a špatnému výběru stravy se zhoršuje činnost zažívacího ústrojí, což je příčinou vzniku 90 % nemocí.**

Již řecký lékař Hippokrates napsal, že člověk se rodí zdravý a všechny nemoci do něj vcházejí s jídlem. Existuje také známý fyziologický fakt, že žádné bakterie a viry nemohou proniknout do ideálně zdravého organismu a pokud už vniknou, tak jsou v něm rychle potlačeny. Tělo, ve kterém svůj život žijeme, je jediná fyzická schránka, kterou máme k dispozici a ve které se můžeme cítit buď dobře, nebo špatně. Můžeme se tedy sami rozhodnout, jakou kvalitu života si zvolíme. Důležité je si také uvědomit, co jsme pro zlepšení stavu ochotni udělat.

Otrava organismu pramenící ze špatné činnosti žaludku a střev vede ke znečištění krve. Ukládání odpadních látek cévy přeměňuje v tvrdé a neprůchodné trubice. V kloubech se hromadí vápenaté soli. Vznikají různé artrózy, aterosklerózy, infarkty, mozkové příhody, dny, zbytnělé prostaty a často vedou i ke vzniku rakoviny.

Existuje spousta různých postupů a očištění, které nám mohou pomoci tělo očistit od odpadů a zároveň tak pomoci omladit organismus a udržet si dobrý zdravotní stav. Člověk by se tak mohl systematickou péčí udržet v dobré zdravotní kondici mnoho let. Některé teorie dokonce uvádí, že by se v tomto případě člověk mohl dožít až 120 let. V tomto směru rozhodně pomáhá účelná detoxikace. Kromě diet můžeme sáhnout k léčebnému hladovění, různým typům masáží, baňkovaní, saunování, a pobytu v páře. Východní národy též používaly k očistě těla léčivé pijavky, které měly za úkol organismus nejen očistit, ale také látkami, které vpravovaly do těla, jej omladit.

Přestože současná lékařská věda dosahuje v posledních letech nebývalého rozvoje, tak chorob neustále přibývá. Proto se současný člověk začíná čím dál více obracet k přírodě. Předpokládá se, že právě přírodní prostředky mohou být v budoucnu prevencí

civilizačních onemocnění. Využívají se i tehdy, když se nedá použít agresivnější léčba. Zároveň bylinky dodávají lidskému tělu spoustu potřebných látek, např. vitamíny, stopové prvky, enzymy a různé hormony.



Bylinná léčba je nejlepší prevence, ale nesmíme zapomenout, že trvá déle, než zapůsobí. V posledních letech se čím dál tím více používá tzv. gemmoterapie. Jedná se o metodu, která pracuje s účinky zpracovaných zárodečných tkání rostlin. Regenerační látky rostlin jsou v nich nakumulovány v koncentrované podobě. Lékaři dokonce tvrdí, že tyto prostředky obsahují kmenové buňky rostlin. Dnes již víme, že gemmoterapeutika zvyšují imunitu, stimulují centrální nervovou soustavu, omlazují organismus a předpokládá se, že v budoucnu budou léčit choroby dosud neléčitelné.

Naděje Byliny používáme nejen k očistě a detoxikaci jednotlivých orgánů a ústrojí, ale také k úpravě pH. Prostředí organismu mění na mírně zásadité a odstraňují odumřelé buňky, tkáně a toxické látky, které se v těle hromadí. K celkově pročišťujícím prostředkům patří pýr, židovská mochně či lopuch. Také mezi gemmoterapeutiky jsou silně čistící prostředky jako bříza, dub, buk a jasan. Prevencí pro očistu cévního ústrojí je především očista pomocí gotu kola, česnek medvědí, pelargonie a echinacea. K regeneraci využijeme hlavně gemmoterapeutika z jinanu, kaštanu, kotvičnicku, jeřábu oskeruše a kukuřice. Pro dobrou funkci celého organismu jsou neméně důležité dýchací orgány. Na jejich očistu můžeme použít měsíček, jitrocel, podběl, k regeneraci pak z gemmoterapie habr, diviznu a modřín. Různé problémy dýchacího ústrojí pomůže řešit a nastartovat činnost gemmoterapeutikum z černého rybízu.



Placená inzercie



Také lymfatický systém má nezastupitelnou roli v drenáži, a tím udržování optimálních podmínek v mezibuněčném prostoru. Dobré fungování lymfatického systému je úzce spjato s imunologickými funkcemi a obranyschopností organismu. Pro vnitřní očistu můžeme použít bylinky, které nám též čistily cévní systém: pelargonie, gotu kola, echinacea, kaštan jedlý. Bylinky silně působící použijeme k očistě lymfy v podobě koupele, např.: thůji či tužebník.

## Důležitá je také očista dalších jednotlivých orgánů a ústrojí.

Regenerace a očista trávicího ústrojí: ostropestřec, měsíček, maralí kořen či schizandra  
 Očista a ochrana jater a žlučníku: gemmoterapeutika z jalovce, rozmarýnu, ostropestřece či žita  
 Regenerace slinivky: tinktura z penízovky a gemmoterapeutikum z borůvky  
 Očista močového ústrojí od bakterií: lichořeřišnice a brusinka  
 Regenerace močového traktu: celík zlatobýl, trubkovec tyčinkovitý a gemmoterapeutikum z vřesu

Na závěr bych chtěla čtenáře seznámit se speciální směsí na očistu, kterou můžeme využít hlavně v jarním období k očistě a posile těla. Byla též kdysi vyzkoušena v Kalifornii na tisíci těžce nemocných pacientech, kdy se během měsíce jejich zdravotní stav zlepšil. V poměru 3:3:1:1 vezmeme rostliny kopřivu, řebříček, jetel a pampelišku. Po opláchnutí přidáme 2 díly vody a rozmixujeme a necháme hodinu odstát. Slijeme do uzavíratelné lahve a uložíme do lednice. Po dobu 1 měsíce užíváme ½ dcl – 1 dcl ráno i večer. Každé 3 dny připravujeme novou směs.

Všechny alternativní metody a činnosti, které mohou organismu pomoci udržet dobrý zdravotní stav, chtějí čas a trpělivost a podstatné v tomto směru je, že pomoci se dá jen hledajícím, tomu, kdo chce a má zájem.

Mgr. J. Podhorná – majitelka firmy



**Naděje – Mgr. Jarmila Podhorná**

Poradna: Pondělí - pátek 8 – 15 hod na tel.: +420 582 391 254,  
 e-mail: info@nadeje-byliny.eu  
 Více na [www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu)

## KLIENTI DOMOVŮ SE VYDALI NA CESTU DO PAŘÍŽE

Dva tisíce kilometrů. To je vzdálenost, kterou mají ujet klienti a klientky domova pro seniory v Července na Olomoucku. Zapojili se totiž společně s dalšími seniory z dvaapadesáti jiných domovů do projektu s názvem Jedeme v tom společně. Zatímco vloni měli senioři v jednotlivých sociálních zařízeních urazit necelých čtyři sta kilometrů, což představuje trasu mezi Pradědem a Prahou, letos by měli během dvou měsíců zvládnout pomyslnou cestu mezi Pradědem a Paříží. Druhý ročník, který si v červenci pojmenovali heslem Hurá do Paříže, odstartoval 1. března.

První kilometry na rotopedech v Července ušlapali Lumír Irgl, Anna Faksová, Olina Šrotířová a na ruční verzi stroje pak Miroslav Köhl. „Paní Faksová má 92 let a za dvacet minut je schopná ujet i sedm kilometrů. V průměru je to pak pět kilometrů denně na každého klienta,“ vypočítala Jarmila Šuranská, sociální pracovnice domova v Července. O žádné závodění ale rozhodně nejde. A zapojení se do této pohybové aktivity je dobrovolné. „Šlapeme většinou ráno a dopoledne. Letos je trasa velmi dlouhá. Na rozdíl od loňska letos asi do cíle nedorazíme, ale to nevadí. Jde hlavně o pohyb. Akce má i společenský přínos, protože i ti, co nejezdí, tu jsou, aby podporovali ostatní,“ podotkla sociální pracovnice Anna Trnková. Nejstarší obyvatelkou Domova pro seniory je paní Jindřiška Hammerschmiedová, která letos oslaví 97 let. I ona se projektu, který vznikl v Domově pro seniory ve Vrbně

pod Pradědem, účastní. Šlapadla rotopedů se v Července nezastaví ani po zbytek roku. Stroje jsou využívány při rehabilitačních cvičeních nebo jen jako výplň volného času. Pracovníci Domova pro seniory v Července si navíc pro své klienty připravili vlastní aktivizační akci s názvem Cestou, necestou. Kolem, ne kolem. „Pojali jsme to jako putování na rotopedech, zastavujeme se přitom v různých městech a na zajímavých místech, o kterých se pak bavíme, vzpomínáme a obohacujeme se o zajímavosti navzájem,“ dodala Jarmila Šuranská. (vk)



Klienti domova pro seniory se zapojili i do druhého ročníku akce s názvem Jedeme v tom společně. Foto: Veronika Kolesárová

# NA PRVNÍ NÁVŠTĚVĚ V AGE CENTRU

**Do olomouckého AGE Centra přijíždí na začátku letošního března sedmdesátiletá čtyřletá paní Blažena. Chce zjistit, jestli může udělat pro své zdraví víc, než jen se pomalu a jistě smiřovat s neduhy, které stárí přináší. Nechce být v nejistotě ani v otázce skutečné potřeby všech léků, které denně užívá. Jako doprovod s sebou má jednu ze svých dcer a dřevěnou hůlku. Tu má prý kvůli odpočinku. „A taky jako doplněk, aby mi to slušelo,“ říká usměvavá seniorka po cestě do jmenovaného centra celostní medicíny.**

Pacientka přichází na čas, na který se objednala. Bez jakéhokoli prodlení a zdouhavého čekání je přijata na recepci. Po krátkém a vlídném uvítacím rozhovoru zdravotní sestra měří seniorce krevní tlak, výšku a zváží ji. Poté se pacientky ujímá MUDr. Dagmar Malotová, MBA, vedoucí lékařka takzvané medicíny dlouhodobé péče. „Tlak máte naprosto ukázkový,“ vítá paní Blaženu ve dveřích moderně vybavené ordinace lékařka. Ihned se začíná probírat veškerou zdravotní dokumentaci, kterou jí pacientka předává od specialistů, které dosud navštívila. Lékařských zpráv je víc než dost.

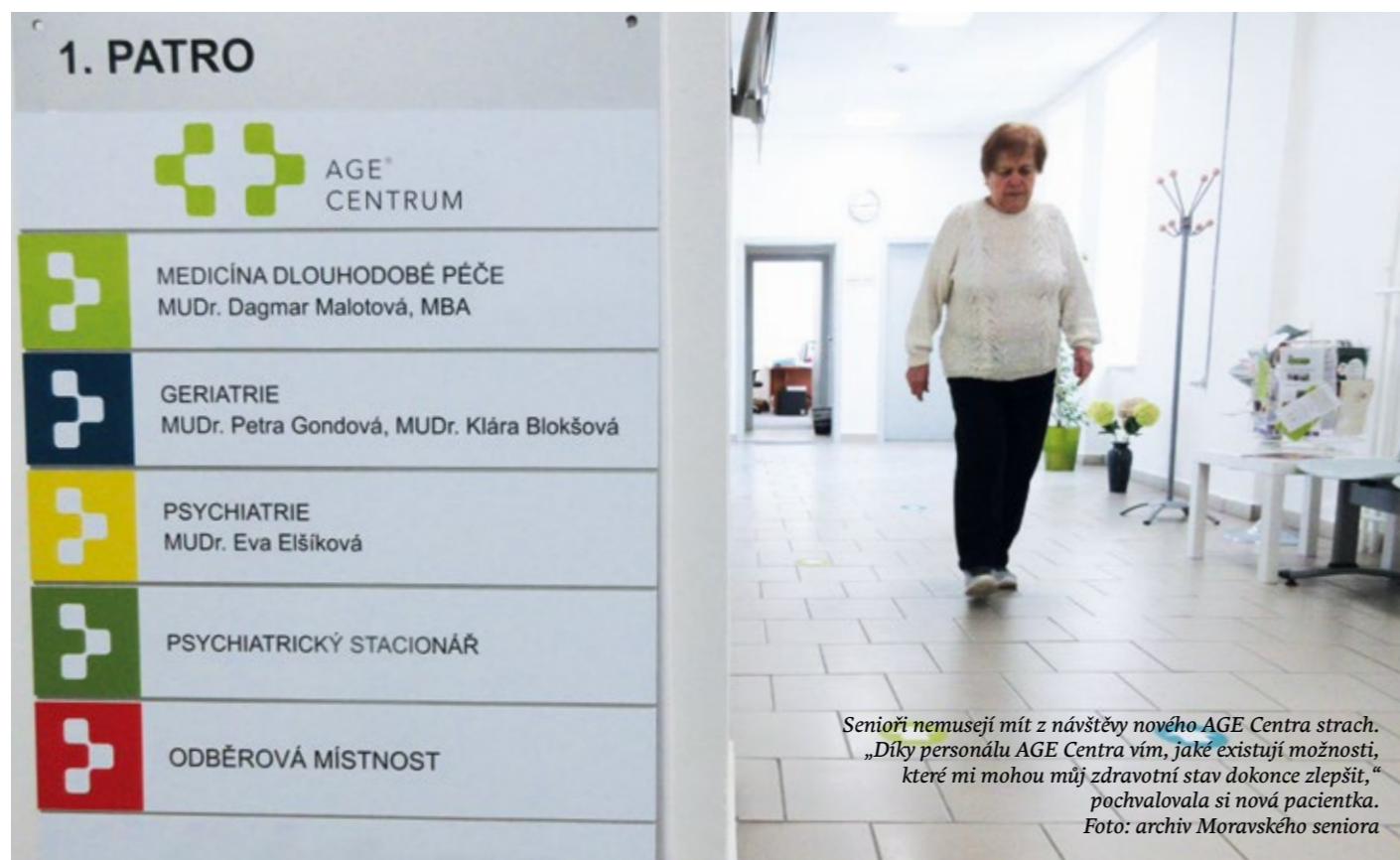
Čtyřasedmdesátiletá žena má například dýchací potíže, léčí se s cukrovkou a vysokým krevním tlakem, navštěvuje oční lékařku a internu. Vloni na podzim ortopedové seniorce provedli výměnu pravého kyčelního kloubu, následovala několikaměsíční rekonvalescence. Vše dopadlo dobře. „Jsem spokojená, bolest přestala. Hůlku nosím jen proto, že se občas zadýchám,“ vysvětluje, když lékařka prochází seznam léků, které paní Blažena užívá.

V součtu je to deset různých prášků denně. Všechny až na jeden jsou podle předběžného úsudku lékařky Malotové naordinovány opodstatněně. „Trpíte překyslením žaludku,

pálením žáhy nebo jinými zažívací problémy?“ ptá se lékařka dostatečně nahlas, aby ji nedoslýchavá pacientka slyšela. Ta ovšem uvedené komplikace popírá a už si ani neuvědomuje, kdo a proč jí tento medikament předepsal. Paní Blaženu mnohem více a už několik měsíců trápí popraskané koutky, s nimiž dosud nepomohl ani imunolog. Kromě toho si lékařka Malotová při základním fyziologickém vyšetření všimá i břišní kýly, kterou má pacientka již několik let. „Zařídíme vám kylní pás, abyste ho používala zejména při námaze,“ reaguje vstřícně MUDr. Malotová, MBA.

To už se ale pacientka přesouvá o pár kroků dál k MUDr. Petře Gondové. V její ordinaci geriatry, tedy lékařského oboru specializujícího se na nemoci a potíže spojené se stárnutím, se potvrzuje možnost vysazení léku na zažívací problémy.

MUDr. Gondová navíc dělá s pacientkou krátké vyšetření, které prověřuje pohyblivost a samostatnost klientky. Ta v něm získává plný počet bodů a není proto třeba postupovat žádné další testy. „Jste ve velmi dobré kondici a jste pozitivně naladěna. V rámci soběstačnosti bude nutné udržovat fyzickou zátěž, každý den aspoň procházku,“ loučí se se seniorkou lékařka Gondová.



Senioři nemusejí mít z návštěvy nového AGE Centra strach. „Díky personálu AGE Centra vím, jaké existují možnosti, které mi mohou můj zdravotní stav dokonce zlepšit,“ pochvalovala si nová pacientka. Foto: archiv Moravského seniora

Placená inzertce

## Co je celostní medicína?

Celostní medicína je způsob léčby, který bere v potaz celého člověka – jeho tělo, mysl, duši a emoce – v zájmu dosažení dobré nálady a zdraví. Člověk může dosáhnout optimálního zdraví pouze vyvážením všech těchto vzájemně závislých složek života. Když jedna z těchto složek nefunguje správně, ovlivňuje to všechny aspekty života člověka. Proto každá nerovnováha (fyzická, duševní, emoční) ovlivní celkové zdraví člověka. Při léčbě je tudíž potřeba vzít v úvahu celou jeho osobnost, analyzovat jeho fyzickou aktivitu, výživu, prostředí, kde žije, emoční, sociální a duchovní život a životní styl.

Při obou vyšetřeních se lékařský personál věnoval paní Blaženě naprosto vlídně a čas strávený v ordinacích měl plnohodnotné využití. „Občas mívám pocit, že se mě snaží lékaři odbavit co možná nejrychleji. Tady ne. Nikam se nespěchalo a vše proběhlo v klidu,“ pochvaluje si seniorka. Z AGE Centra odchází se souhrnnou zprávou, které rozumí, protože jí byla srozumitelně vysvětlena. Kromě toho obdržela také recept na mast a na speciální roztok na péči o bolavé ústní koutky. Poté, co bude mít tuto starost vyřešenou, čeká ji nácvik dechové rehabilitace, eventuálně i poklepové masáže plic a návrh dalších cviků. „Jsem maximálně spokojená. Přístup obou lékařek i zdravotní sestry byl naprosto skvělý. Trošku jsem se bála, protože jsem nevěděla, co mě čeká a jak dopadnu. Teď už vím, že existují možnosti, které mi mohou můj zdravotní stav dokonce zlepšit,“ uzavírá paní Blažena, kterou další komplexní vyšetření v AGE Centru čeká za rok, nebo pokud bude cítit, že se její stav zhoršil.



Vstupní vyšetření paní Blaženy v ordinaci MUDr. Dagmar Malotové, MBA. Foto: Veronika Kolesárová



## AGE Centrum

Na Šibeníku 914/1, Olomouc 779 00  
Tel: +420 774 501 796  
E-mail: info@agecentrum.cz  
www.agecentrum.cz

## PRÁVNÍ PORADNA

**Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obráťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na adresu: office@moravsky-senior.cz. Odpovědi v naší rubrice pro vás připravuje JUDr. Ivana Arnoštová.**

**Upozorňujeme, že odpovědi na dotazy zveřejňujeme postupně podle časové posloupnosti, ve které do redakce přišly. Na dotazy, které vyžadují okamžitou konzultaci, není možné ihned reagovat. V těchto případech je třeba, abyste se obrátili sami na svého právníka. (red)**



Dobrý den, před 3 roky mi bylo ukradeno skoro nové kolo Merida, pachatel byl dopaden a odsouzen k podmíněnému trestu a náhradě 10 tisíc Kč. Problém je v tom, že osoba (ženská) nemá pracovní poměr a ještě k tomu je "fetačka". Dal jsem to řešit exekutorovi, ten mi oznámil po půl roce že dělají "potřebné", ale bojím se, že v budoucnu stejně z osoby, která nemá žádný příjem a je bez práce, nakonec nedostanu, co mi náleží a ještě nakonec budu muset zaplatit exekutora, děkuji Vám za odpověď, P. M.

Dobrý den, bohužel pro Vás asi nebudu mít pozitivní odpověď. Tento problém je poměrně velmi častý. V ruce máte pravomocné a vykonatelné rozhodnutí, povinný však nemá žádné prostředky k tomu, aby Vám Vaši pohledávku zaplatil. To, že jste se obrátil na exekutora, však bylo zcela jistě správné. Exekutor bude i nadále sledovat majetkovou situaci povinné a v případě, že tato nabyde jakékoliv majetkové hodnoty, postihne je v rámci exekuce. Výhodou rovněž je, že tím, že běží exekuce, neběží Vám promlčecí doba a pokud povinná v příštích letech třeba začne pracovat, nebo například zdědí nějaký majetek, budete mít pořád možnost uspokojit se z takového majetku. Současně Vám každým dnem přirůstá úrok z prodlení. Samozřejmě, pokud povinná bude dlouhodobě nemajetná, je možnost, že po zastavení exekuce budete povinen zaplatit i náklady exekutora.

Tazatele si dovoluujeme upozornit, že odpovědi na položené otázky jsou výrazem subjektivního názoru odpovídajícího a s ohledem na absenci podrobných skutkových informací, nemusejí ve všech případech vyjadřovat jednoznačné a závazné výkladové pravidlo uvedeného problému. Pro případ, že by se tazatel chtěl uvedenou odpovědí řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

## KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Vážení čtenáři, milí seniori. S jarní náladou přicházíme i s informacemi o činnosti Krajské rady seniorů.



Začnu pozvánkou na II. ročník Krajských sportovních her seniorů Olomouckého kraje 2017 s mezinárodní účastí, které se uskuteční 24. května od 8 – 14 hodin na stadionu TJ Lokomotiva Olomouc. Letošní ročník přijali pozvání a přijedou změřit své síly i seniori ze Slovenska a z Polska. Budeme potěšeni, pokud přijmete naše pozvání, ať už jako soutěžící, nebo jako diváci. Nejlepší sportovci budou reprezentovat v červnu Olomoucký kraj a hájit naše barvy na Mezinárodních hrách seniorů v Plzni. Vloni jsme obsadili v celorepublikové soutěži v Praze třetí místo. Soutěže se mohou účastnit muži a ženy 55+, družstvo musí mít 5 členů, z toho minimálně 2 ženy. Každé družstvo platí 300 korun jako startovné. Více informací poskytne na e-mailu vlad.krusina@seznam.cz. Sem můžete do 10. 5. zaslat vyplněnou přihlášku, nebo ji přinést v zalepené obálce do sídla KRS v budově krajského úřadu v Olomouci. Další akce připravovaná Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje je Krajská táborová škola v přírodě od 12. do 16. června, pětidenní pobyt v kouzelném prostředí rekreačního střediska na rozhraní Nízkého Jeseníku a Oderských

vrchů, mezi obcemi Domašov nad Bystřicí a městem Libavá. Na programu budou soutěže, táborová olympiáda, celodenní výlet busem, taneční a pěvecký večer, táborový karneval, táborák s opékáním buřtů za zvuku kytar, odborná lékařská přednáška a překvapením bude výjimečný host. V ceně 2150 Kč na osobu je ubytování a plná penze + svačinky + pitný režim. Cílem je aktivní ozdravná rekreace seniorů v netradičním prostředí za účelem poznávání nových věcí a navazování nových přátelství. Pobyt je vhodný i pro méně pohybově nadané seniory, každý si svůj relax najde. Zájemci se mohou hlásit na tel. 774 345 670 a nebo email milenahesova@seznam.cz Činnost KRS Olomouckého kraje je velmi aktivní a pestrá, o čemž svědčí zájem o členství v KRS. Od začátku letošního roku jsme se rozšířili o 300 nových členů. Pro větší informovanost navštivte stránky Rady seniorů ČR www.rscr.cz v sekci Olomoucký kraj. Dále mě můžete navštívit osobně v kanceláři KRS v budově krajského úřadu v Jeremenkově ulici v Olomouci. Žádosti o členství v KRS můžete zaslat i písemně poštou. Milí seniori, čtenáři, děkuji vám za váš čas, který jste věnovali čtení řádků nejen tohoto sloupku ve skvělém časopise, za který patří dík redakci Moravského seniora.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



### Přihláška k registraci na Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje - 2017

Termín: 24. května 2017 (09:00 – 14:00 hod)

Místo: Stadion TJ Lokomotiva Olomouc

Název klubu / obce:

Poř. č.	Funkce	Jméno, příjmení	Rok nar.	Poznámka
1	kapitán			
2	člen			
3	člen			
4	člen			
5	člen			

.....  
kapitán družstva - podpis

## SENIORŮ FINANČNÍM ROZUMÍ. NEBOJÍ SE PLATEBNÍCH KARET ANI INTERNETOVÉHO BANKOVNICTVÍ

Moderní technologie prostupují do všech sfér lidského života. Jinak tomu není ani ve světě financí. Používání bezkontaktních karet nebo internetového bankovníctví je tak zejména pro mladší generaci samozřejmostí. Ani čeští seniori ale nezůstávají pozadu. Z aktuálních průzkumů vyplývá, že většina seniorů si peníze ukládá do banky a běžně spravuje své finance na internetu. Téměř polovina osob ve věku nad 55 let pak platí za svůj nákup kartou.

Stereotypní představy o tom, že seniori mají uloženy všechny své úspory doma a platí pouze v hotovosti, jsou minulostí. Aktuální průzkum společnosti UniCredit Bank například ukázal, že pouze každý pátý senior má doma hotovost vyšší než 5 tisíc korun. Stejně jako zástupci mladší generace má tak většina seniorů u sebe hotovost ve výši 500 až 2000 korun a úspory svěřuje bance. „Některé tuzemské banky dokonce nabízejí seniorům speciální seniorská konta. Jejich vedení však bývá poměrně nákladné. Běžnému důchodci, který chce mít přehled o svých příjmech a výdajích, popřípadě využívat bezhotovostní platby a internetové bankovníctví, se tak vyplatí hledat spíše běžné produkty. Ty nabízejí minimální poplatky za správu účtu i jednotlivé služby,“ vysvětluje Miloslav Kufa, jednatel společnosti Senior Safe, která poskytuje seniorům asistenční telefonické služby.

### Internetové bankovníctví není seniorům cizí

Počet seniorů s připojením na internet stále roste. Dle aktuálních dat TGI-MML vlastní až 87 % lidí ve věku 55 až 65 let připojení k internetu, téměř třetina jich má pak internet v mobilu. I správa financí přes internet je tedy pro dnešní seniory stále běžnější. Z průzkumů společnosti UniCredit Bank vyplývá, že až třetina lidí nad 55 let běžně spravuje své finance online. Nárůst uživatelů internetového bankovníctví registruje také Český statistický úřad. Zatímco v roce 2011 spravovalo své finance po internetu zhruba 100 tisíc starobních důchodců, za dva roky jejich počet vzrostl o 60 tisíc. Pravidelný nárůst uživatelů internetového bankovníctví přitom ČSÚ zaznamenává i u osob starších 75 let. V evropském srovnání pak čeští seniori dosahují v oblasti využívání moderních technologií pro správu financí průměru. Nejvyspělejší jsou tradičně severské národy, naopak nejméně pokrokoví jsou seniori v Řecku, Rumunsku či Bulharsku.

### Kartou platí polovina seniorů

Jak ukazují aktuální data Sdružení pro bankovní karty, počet vydaných platebních karet v České republice přesáhl v roce 2016 11 milionů korun. Nejvíce, zhruba 9,2 milionů vydaných karet pak dle sdružení tvořily právě karty debetní, které jsou nejčastěji používané k placení zboží. Též seniori výhod platebních karet využívají. Podle zjištění společnosti UniCredit Bank téměř polovina z nich zaplatí kartou vždy, kdy je to možné. Fenomémem posledních let je pak platba bezkontaktní. Objem bezkontaktních plateb u obchodníků se totiž oproti loňskému roku zvýšil téměř o 40 %.

### Tři čtvrtiny Čechů poctivě spoří na důchod

Češi jsou dle aktuálních zjištění UniCredit Bank odpovědní rovněž v oblasti přípravy na důchod. Celkem 75 % z dotázaných lidí ve věku 40 až 55 let si na důchod pravidelně spoří, více než polovina navíc odkládá peníze i na spořicí účet. Češi také často využívají životní pojištění, zřízeno ho má přes 5 milionů obyvatel. Právě životní pojištění však podle odborníků ztrácí v případě seniorů svůj význam. „Životní pojištění má za úkol především suplovat příjem v případě nečekané události. Příjem v důchodu ovšem neovlivní ani dlouhodobá nemoc. Životní pojistka se tak vyplatí spíše ekonomicky aktivním jedincům, kteří potřebují podpořit v případě výpadku příjmů ze zaměstnání,“ vysvětluje Tomáš Kunc ze společnosti Senior Safe, jež seniorům nabízí zprostředkování finančního poradenství. Seniori by se tak dle něj měli soustředit spíše na neživotní pojištění, s jehož pomocí mohou ochránit svůj majetek. Investovat se tedy dle Kunce vyplatí do pojištění domácnosti nebo nemovitosti, užitečné je i pojištění vozidla.

Představujeme Vám

**DOMOV SENIORŮ**  
Komárov

... nový Domov pro seniory Komárov, koncept kvalitního bydlení pro seniory s veškerou sociální, 24 hodinovou ošetrovatelskou a zdravotní péčí v klidném prostředí na okraji obce Komárova u Šternberka.

Naším klientům nabízíme 50 dvoulůžkových pokojů v bezbariérové třípatrové budově, s komplexními pečovatelskými službami s lékařským dohledem, kvalitně proškoleným personálem, bohatými aktivitacemi a celodenním stravováním.

Z celkového počtu 100 lůžek nabízíme 70 lůžek v Domově se zvláštním režimem, ve kterém poskytujeme specializovanou péči určenou zejména pro osoby s Alzheimerovou chorobou a pro osoby s demencí ve všech stádiích. Patříme mezi registrované poskytovatele sociálních služeb (domov seniorů a domov se zvláštním režimem). Péči poskytujeme v souladu se standardy kvality sociální péče Ministerstva práce a sociálních věcí.

Komárov u Šternberka

+420 730 175 713  
+420 587 406 303

www.dskomarov.cz

## OSLAVA MDŽ V DOMĚ ARMÁDY

Každoročně se setkávají členky Spolku vojenských důchodců Olomouc u příležitosti MDŽ. Letos se ve velkém sále sešlo 52 žen, aby si připomněly význam více jak stoletého svátku, stávky chicagských švadlen za práva žen. Po přípitku na setkání a hlavně na zdraví všech, následovalo malé pohoštění, které realizovali členové rady – muži. Bylo pěkné pozorovat, jak se bývalé spolupracovnice z doby jejich aktivní činnosti v útvarch československé armády radostně zdraví a mají si o čem navzájem povídat i v důchodu. Přátelské odpoledne přítomnosti zpestřilo zajímavé taneční vystoupení Gabriely a Martiny Mazúrových. Společné zazpívání několika lidových písní za účasti mužského kvarteta a hudebního doprovodu manželů Jursíkových doplnilo průvodní slovo čestného předsedy spolku pana Jana Mazúra. Účastnice setkání si také mohly prohlédnout kroniku spolku a z velkého množství vystavených fotografií si



vybrat takovou, která jim připomněla přátele a s nimi spojené zážitky z akcí, které uspořádala rada spolku.

*Text zaslali manželé Jursíkovi, foto pan Gartner*

## MDŽ V CHOLINĚ

Senior klub Cholína uspořádal v pátek 10. 3. na Dvoraně u příležitosti MDŽ taneční zábavu. Nejdříve vystoupily se svým krátkým programem děti ze zdejší ZŠ, které potom rozdaly svým babičkám připravené květiny. Popřáli jsme paní doktorce Krčové k významnému životnímu jubileu, předali drobné pozornosti čtyřem členkám klubu a pak už přišla na řadu klubová hymna, při které se tradičně vždy zaplní taneční parket. K tanci nám vyhrávala Veselá dvojka z Loštic, obsluhovali nás hasiči - Milan, Radka a Petra. Nezapomněli jsme ani na děti, dostalo se jim malého občerstvení a příslib, že k Mezinárodnímu dni dětí pro ně opět připravíme sportovní dopoledne. Zavítala mezi nás i paní starostka. Chlebičky, zákusky, káva, víno, limo, pivo, ale i něco ostřejšího, to už je na akcích podobného



typu samozřejmostí. Taneční zábava se nám vydařila ke spokojenosti všech přítomných.

*Josef Doležel, KS Cholína*

## KLUB 60+ HANUŠOVICE O SVÉ ČINNOSTI

**Již čtyři roky pracuje v našem městě spolek s názvem Klub 60+ Hanušovice, z. s., který sdružuje občany v důchodovém věku a nabízí jim možnosti různých aktivit a činností.**

Ustavující schůze Klubu 60+ Hanušovice, se konala dne 12. 2. 2013. Z původních devatenácti zájemců o práci v občanském sdružení, se rozrostla členská základna během roku na čtyřicet devět. Členové výboru spolu s ostatními aktivně pracujícími členy v občanském sdružení připravili a zorganizovali řadu různorodých akcí, zajistili pro ně i materiální a finanční podmínky. Jedině tak mohly proběhnout různé výlety, exkurze, přednášky, besedy, které během následujících měsíců oslovily a přivedly do Klubu další zájemce. V současné době máme ve spolku evidováno 80 členů. Jaké aktivity náš Klub organizuje?

Z pohybových aktivit, na upevnění fyzické i psychické kondice, jsou mezi členy oblíbeny zájezdy do Termálních lázní ve Velkých Losínách. Nový komplex bazénů dává možnost si zaplavat v teplé vodě, nebo jen posedět a využít k relaxaci vířivky, ale i masáže těla proudem vody. Také pravidelné setkávání na bowlingu dokáže protáhnout svaly. Soupeře v bowlingu máme v družstvu seniorů ze Žulové. Náš horský region vybízí k turistice či cyklistice. Snažíme se, abychom rozhybali tělo, ale přidali ještě něco navíc. V Ostružné jsme po návštěvě expozice hudebních nástrojů podnikli turistický výlet do Branné, v Hynčicích

pod Sušinou využili místní wellness, v Kopřivné prohlédli kostel Nejsvětější Trojice, v Jeseníku navštívili Muzeum lázeňství a nesmíme zapomenout ani na hojně navštěvovanou každoroční akci pivovaru Holba „Pivovarskou čtvrtku“. K pohybovým aktivitám dále patří také tanec na společných večerech nazvaných „Pojďme se bavit“ s různými soutěžícími prvky.

Myslíme také na vzdělávací a poznávací činnosti. Kurz práce na počítači pro nás zabezpečila v několika lekcích ZŠ v Hanušovicích. Tímto kurzem se naši členové nyní lépe orientují na internetu, který se stává nedílnou součástí života i nás starších. Nadpoloviční většina členů se zúčastnila série přednášek na téma Zdravý životní styl, podmětina byla beseda se členy Městské policie na téma Prevence kriminality na seniorech či astrologa Antonína Baudyše o posuzování minulosti a budoucnosti.

Šumperská firma Pontis pro nás opakovaně zabezpečuje aktivizační programy – paměťové a relaxační cvičení. Oblíbené jsou jednodenní zájezdy po naší vlasti. Navštívili jsme řadu českých a moravských hradů, zámků, měst i přírodních lokalit ve východních Čechách, ve Slezsku a v našem Olomouckém kraji.

V letních měsících pravidelně každý rok se zapojí většina členů do organizace a průběhu výstavy některého z nás. První byla výstava fotografií s názvem „Krajina, příroda a život v ní“, druhá byla zaměřena na obrazy a třetí patřila enkaustickým obrázkům a kresbě. Vydařilo se i autorské čtení z pohádkové knihy, kterou napsal a vydal člen našeho Klubu.

V předvánoční čas připravujeme „Výstavy výrobků šikovných rukou“ našich spoluobčanů a každý rok je víc zájemců o vystavování svých prací.

Rukodělné a výtvarné dílničky byly navštěvovány spíše ženským osazenstvem. Zdobení kraslic, tvoření keramických výrobků, motání papírových ruliček a pletení košíků z nich či technika enkaustického malování přilákala řadu našich členek. Také jsme se seznámili s technikou savování a malování textilu. Originální trika, ubrusy a ostatní

výrobky z těchto odpoledních dílniček si odnesla každá členka domů. Příchodem podzimu jsme si už zvykli na soutěž v pečení či přípravě pokrmů, většinou z produktů našich zahrad. Měli jsme jablečné tvoření, mrkvové hody a bramboriádu.

Rádi konstatujeme, že v našem Klubu nemá nuda své místo. Doufáme, že každý člen si najde aktivitu a činnost, která mu vyhovuje a kterou zvládne. Snad ti mladší po přečtení článku uvěří větě svých rodičů, když jim řeknou: „Co jsem v důchodě, ještě jsem se nezastavil(a)!“

Rádi bychom chtěli v závěru poděkovat Městskému úřadu Hanušovice za finanční podporu, která je pravidelně přidělována na naši činnost. Fotografie a více informací najdete na našich webových stránkách [www.klub60.wgz.cz](http://www.klub60.wgz.cz).

*Mgr. Dáša Prodělalová za výkonný výbor Klubu 60+ Hanušovice, z. s.*

## SEZNAMKA PRO SENIORY

Jsem žena, je mi 65 let a jsem z Prostějova. Hledám kamarádku nebo kamaráda na procházky, výlety, návštěvy divadla, koncertů a podobně. Tel: 739 992 598.

Paní z Olomouce hledá pána – kamaráda, který je taky sám a rád chodí na procházky přírodou. Jaro se blíží a je škoda být sám, protože na světě je krásně, když to lidé mohou prožívat společně. Tel: 733 622 048.

56/160 tmavovláska, velká romantička, se ráda seznámí s příjemným, spolehlivým, podnikavým nekuřákem z Olomouce a okolí. Chci se ještě těšit na pěkné chvíle. Bez lásky je život moc smutný, prosím, SMS na 773 279 854.

Čerstvá důchodkyně 171/ 68 příjemného vzhledu, veselá, hledá kamaráda(ku) v Olomouci k občasným schůzkám, výletům, zájmy četba, příroda, turistika. E-mail: [Bobi.jar@seznam.cz](mailto:Bobi.jar@seznam.cz)

Hledám inteligentního přítele, nebo přítelkyni, všestranných zájmů. Důchodového věku, do 75 let. Řidič, řidička a zájem o chataření v itání. Olomouc a okolí. Prosím SMS na 608 548 547, nebo email: [hradisko2008@seznam.cz](mailto:hradisko2008@seznam.cz).

Rozvedený Jiří 63/168/67 hledá hodnou a milou ženu z Prostějova a blízkého okolí pro tanec, vodu, jízdu na kole a pro krásné chvíle v přírodě, věk do 60 let. Jsem sportovní typ mladšího vzhledu. ZN.: Ve dvou jde vše lépe. Tel: 728 305 605.

Hledám kamaráda, nebo kamarádku. Záluby by se měly týkat turistiky, cestování, přírody, pohybu, kultury. Tel: 702 367 483.

Rozvedený muž 65/184 hledá přítelkyni nebo kamarádku, kolem 60 let na trávení volných chvil, jako je kolo, příroda, posezení u kávy atd. Nejraději však nekuřačku, štíhlé postavy. Tel. 608 168 091.

Vdovec 69 let se rád seznámí s milou a upřímnou ženou z Prostějova přiměřeného věku. Pro koupání, taneční večery a projíždky přírodou na kole. Hledám srdce, co umí ještě hrát. Ve dvou je vše snazší a příjemnější. Tel: 722 742 254.

Hledám pro svou kamarádku Jiřinu 65 let, 170 cm, rozvedenou štíhlou tmavovlásku kamaráda pro setkání u kávy, volej odpoledne na tel: 792 218 487.

SŠ 182/67 rozvedený abstinents, nekuřák, hledá přítelkyni, která nechce být již sama. Mám rád vycházky do přírody a houbaření! Na chatu zájezdy na venkov vlakem! Bydlím v RD ve městě. Nabízím lásku a porozumění. Zlatokopy, které chcete dědit, nebo očekáváte prodej baráku, nebo chaty, nepište. Ani Vy, které ještě nejste vybouřené! Mám zájem o poklidný život. Jsem optimista! Přítelkyně nejlépe z Olomouce, nebo Prostějova. Za chvíli zde bude jaro a to je čas na výlety do přírody! Odpovědi na e-mail [Jirikovka@post.cz](mailto:Jirikovka@post.cz)

Vdova 69 let hledá osamělého abstinents z vesnice s domkem se zahrádkou, který žije sám. Mám ráda zahrádku, květiny, zvířata a ruční práce. Nejsem 100% zdravá, ale vše si dělám sama. Po trápení, které jsem zažila, bych už chtěla mít klid. Nejraději okolí Hranic (není podmínkou). Tel: 606 582 725.

Rozvedený Jiří 63/168/67 hledá hodnou a milou ženu z Prostějova a blízkého okolí pro tanec, vodu, jízdu na kole a pro krásné chvíle v přírodě do 60 let. Jsem sportovní typ mladšího vzhledu. ZN.: Ve dvou jde vše lépe. Tel: 728 305 605.

Věřící důchodkyně z Olomouce by se ráda seznámila se starší paní, s níž by si mohla občas dělat nedlouhé procházky např. po Smetanových sadech. Tel: 776 571 906.

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

**Inzerát zašlete poštou na adresu:**

Moravský senior, z.s.  
Táboritů 237/1, Bělidla  
779 00 Olomouc

**nebo e-mailem:**

[redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz)

(do předmětu uvést "Seznamka")



# STROM DINOSAURŮ I GOETHEHO BÁSNICKÁ INSPIRACE

*Tento list východního stromu  
svěšeného mé zahradě  
tajemství odhaluje tomu,  
kdo přemýšlí o každé záhadě.  
Představuje on bytost jednu,  
jež sebe rozdělila  
či jsou to dvě, rozhodnuvše se v nedohlednu  
stát hvězdou, jež by zazářila?  
Odpověď hledav já,  
našel jsem smysl pravý:  
což mysl nerozpozná tvá  
v mém zpěvu, že jeden jsem i dva?*

*Johann Wolfgang Goethe, 1815*

## Živá zkamenělina

Jinany přežily nejen Hirošimu, ale zdá se, že rostou času navzdory. Jejich kořeny sahají skoro až 300 milionů let do minulosti. Zkamenělé listy druhu *Ginkgo digitata* byly nalezeny v permské hornině staré 270 milionů let. První jinany tedy byly současníky trilobitů a primitivních plazů, kteří postupně ovládli souš. První dinosaurů spatřili světlo světa až po dlouhých desítkách milionů let v juře. Stejně tak bychom v prvohorním světě prvních jinanů marně hledali dnešní nejvyšší pohoří jako Alpy, Andy nebo Himálaj. Od té doby musela planeta Země podstoupit mnoho změn a katastrof. Jinany překonaly i zásadní změny biosféry v miocénu, i když ve značně změněné podobě.

Jinan dvouláločný je tedy potomkem pravěkých jehličnanů, ale řadíme ho mezi listnaté stromy. Největší různorodosti i rozšíření dosáhly jinany v juře, tedy v době vrcholného rozšíření dinosaurů. Je velmi pravděpodobné, že se někteří dinosauri živili jejich plody. Ve skutečnosti však nejde o pravé plody, ale o dužnatá osemení. Dávní dinosauri tak přispívali k jejich šíření. Patrně se jednalo o vůbec první ovoce světa a vůbec první spolupráci mezi stromy a živočichy toho druhu. Není tedy divu, že Charles Darwin je nazval živoucí zkamenělinou, živoucí fosilií. Tedy druh, který z původně velké skupiny už zůstal na světě sám, když všechny, jemu podobné, příbuzné druhy vymřely.

Největšího rozmachu dosáhly rostliny čeledi *Ginkgoaceae* zhruba před 200 až 100 milióny let. Rozšířily se po



celé severní polokouli, dokonce i do Austrálie a Indie. Někteří odborníci dokonce soudí, že jinany byly podstatnou složkou potravy a tedy i jednou z podmínek expanze dinosaurů. V současnosti je jinan dvouláločný posledním žijícím zástupcem této kdysi, zřejmě poměrně běžné a rozšířené čeledi. Kdyby mohl vyprávět své dějiny, řekne nám například, jak vznikly Himálaje, rostly Alpy, Andy a řvali jeskynní lvi a medvědi. Z amerického kontinentu vymizel před 7 miliony, z Evropy před 3 miliony let.

## Znovuzrození

Dlouho se lidé domnívali, že ve volné přírodě se tento strom už vůbec nenachází, ale ukázalo se, že tomu tak není. Divoce rostoucí *Ginkgo* našťestí přežilo, a to jen v malé oblasti jihovýchodní Číny. Místní kulturou zde bylo objeveno před asi 2 000 lety. Za hlavní lokalitu výskytu se považuje místo na úpatí hory Jinfo kraje Nanchuan na jihozápadě Číny. Protože se traduje, že dokáže odvrátit zlo a oheň, byl podle rukopisů od 7. století v Číně pěstován jako chrámový strom. Odtud byl přenesen i do Japonska a na Korejský poloostrov ke stejnému účelu. Je posvátným stromem, který se proto vysazuje nejen v blízkosti taoistických a buddhistických chrámů, ale i domů. O *Ginkgo* se vypravuje v mnoha japonských a čínských ságách a pohádkách. Je oficiálním stromem japonského hlavního města Tokia, symbolem Tokia je list *Ginkgo*.



## Nejen Goethe, i Foglar

Prvním Evropanem, který jinan znovu objevil, byl německý lékař holandského velvyslanectví Enbelgert Kaempfer (1651 – 1716). Stalo se to v roce 1690 v japonském městě Nagasaki. Později jej zařadil a vyobrazil ve své knize „*Amoenitatum exoticarum*“, vydané v roce 1712.

Nejstarší evropský jinan byl tedy vysazen v nizozemském Utrecht Botanic Gardens v roce 1762. Některé prameny však udávají už rok 1730. Není proto divu, že pod jeho korunami mohl následně na starém kontinentě tvořit i německý básník a nadšený přírodovědec Johann Wolfgang Goethe.

V Čechách byl jinan poprvé vysazen v roce 1809 v parku zámku Hluboš na Příbramsku. Tři sta let starý zámek se později stal prvním letním sídlem zakladatele Československé republiky, prezidenta Masaryka. Ten ho využíval v letech 1920 až 1921, než se prezidentské sídlo přestěhovalo do Lán.

Tajuplného stromu si všiml i spisovatel Jaroslav Foglar. Jinan dvouláločný se objevil v jeho knize *Stínadla se bouří*, v níž jedna ze skupin Vontů, zvaná Uctívači *ginga*, používala listy jinanu jako odznak příslušnosti. Tento motiv autor čerpal z jinanu dvouláločného nesoucí název Praga, který roste v botanické zahradě Univerzity Karlovy v Praze Na Slupi. Jeho stáří se odhaduje okolo 160 let. Není divu, že se v Rychlých šípcech objevil, protože spisovatel Jaroslav Foglar v mládí bydlel právě v blízkosti zmíněné botanické zahrady. Jinan Praga je dnes zařazen do kategorie významný strom.



Autorem textů je Jiří Trefný (vpravo), autorem fotografií, loga a kresleného vtipu je Vít Stanovský (vlevo)

## Z pohledu botaniky

Jinan je statný strom s kuželovitou až rozkladitou korunou, který dorůstá do výšky 30 až 40 metrů. Je to dlouhověký strom, nejstarší doložený jinan je starý okolo 4700 let, tedy vlastně stár 160 generací. Nachází se v Číně, v provincii Guizhou, v oblasti Changshun. I v Japonsku a Koreji je možno najít jinany starší tisíce let. Mimo tyto oblasti nedosahují takového vzrůstu a jsou staré kolem 250 let.

Borka kmene je šedá, ve stáří široce brázditá. Větve má téměř vodorovně odstálé. Řapíkaté listy vyrůstají ve svazečcích na silně zkrácených větvičkách. Listová čepel je plochá, klínovitá, rozdělená zářezem na dva laloky, s vějířovitou žilnatinou. Olistění jinanů má cévní svazky uspořádané podobně jako jehličnany, jiné vlastnosti jsou však bližší listům opadavých krytosemenných rostlin.

Je to nahosemenná rostlina, nemá květy ani plody, vajíčka nejsou chráněna v květech a vyvíjející se semena v plodech. Dužnaté obaly semen obsahují organické kyseliny, jež jsou původcem zápachu i možného podráždění pokožky, glyceridy, steroly a estery. Listy jinanu nemají jen krásný tvar, jeho listy se třepotají i v lehoučkém vánku, jsou silnější než listy běžných stromů, lehce voskové, aby nevysychaly, a mění v průběhu roku neustále barvu od šedo zelené přes žlutozelenou do jasné zeleně, která se postupně sytí. Na podzim celý jinan zežloutne. Listy opadávají velmi rychle, celý strom může být bez listů i během pouhých dvou hodin.

Jinan je dvoudomý, to znamená, že existují stromy, které mají pouze samčí, nebo pouze samičí rozmnožovací orgány. Samčí rostliny vytvářejí plodolistové útvary podobné jehnědám, zatímco samičí rostliny vytvářejí shluky nazelenalých semeníků zavěšených na tenké stopce. Vajíčka jsou zpravidla dvě spolu, jedno z vajíček pravidelně zakrňuje. Při opylování větrem se dostane pyl ze samčích rostlin na vajíčka samičí rostliny, dosah je asi do vzdálenosti 5 kilometrů. Ve vajíčku vznikne semeno, které je postupně obaleno dužnatým obalem a připomíná plod třešně o průměru 2 až 3 centimetry. K opylení dochází v květnu až červnu, semeno dozrává v říjnu až listopadu, mění barvu ze zelena do žluta. S opylenými semeny dozrávají současně i neopylená, oboje nelze od

sebe pohledem odlišit. *Ginkgo* roste většinou pomalu, průměrně méně než 30 centimetrů za rok, a to v období od konce května do konce srpna. Růst je celkem nepředvídatelný, jeden rok nerostou třeba vůbec a druhý rok mohou vyrůst i o metr. Strom začíná plodit ve věku 35 let, jeden samčí strom stačí pro opylování pěti samičích. K tomu může dokonce dojít až poté, co plody spadnou na zem.

## Věděli jste, že...

Nedávné výzkumy prokázaly, že jinan je jediným stromem a vyšší rostlinou vůbec, která má ve svých tkáních symbiotické zelené řasy; jedná se o rod *Cocomyxa*, který známe také jako fyto bioty v některých lišejnicích. Tím ovšem výčet jeho společníků nekončí. Jako živoucí fosilie umožňuje na svých spadavých listech život jiné živoucí fosilie, kterou je drobná starobylá stopkovýtrusná houba *Bartheletia paradoxa*. Tato houba není cizopasná, na živých listech jinanu se nevyskytuje, současně se nevyskytuje v žádném jiném prostředí.

## Odolnost a pěstování

Za miliony let své existence tento strom získal jistý nadhled, proto se nenechá obtěžovat žádnými škůdci ani chorobami - má naprostou imunitu. Pradávné doby, z nichž jinan pochází, jej naučily dobře snášet i ten nejprudší sluneční žár, pozdější doby ledové jej zase otužily, takže dnes dobře snáší i středo evropské mrazy. Bouřlivá sopečná činnost v pravěku jej naučila vypořádat se i s velmi znečištěným ovzduším - dnes je proto stále oblíbenější dřevinou vysazovanou ve městech. Jinany nemají své specifické parazity, neškodí jim houby, bakterie ani viry. Jeho pěstování je snadné, prospívá ve většině druhů půd, ačkoli nejraději má propustnou, sušší jílovitou hlínu a pozici chráněnou před větrem. Dobře zakořeněné rostliny jsou odolné proti suchu a zvládají i městský znečištěný vzduch. Snášejí také půdu upěchovanou a chudou na živiny - další důvod k výsadbě v ulicích. Hodně jich najdeme například v newyorském Manhattanu. Tyto stromy jsou buď samčí, nebo samičí. Vhodné pro výsadbu v zástavbách jsou spíše samčí varianty, jelikož plody samičích stromů mohou nepříjemně zapáchat. Jinany se stávají součástí okrasných zahrad.

## Využití dřeva

Jejich dřevo bývalo využíváno v uměleckém truhlářství, sochařství a v Japonsku i na výrobu pomůcek k obřadům pití čaje. Na dálném východě využívají kousky dřeva v knihovnách, kde jej vkládají mezi listy knih, aby je uchránili od škůdců papíru.

## Léčivá moc jinanů

Již v dávných dobách byly jinany řazeny k rostlinám s léčivou mocí. Zvláštní pozornost byla vždy věnována jejich originálním listům. Upozorňuje na ni již spis Čen-nung pen t - sao, pocházející z doby 2 800 let před Kristem. V moderním překladu z roku 1977 se doporučuje jako náplast na rány, ve formě čaje proti kašli, k uvolňování průdušek při astmatu a k posílení tvorby mužských pohlavních buněk. Doporučení k použití na kaši rozvářených listů k léčbě omrzlin, vedlo západní farmakology k hledání látek s působením na krevní cévy.

Počátkem 80. let 20. století bylo jejich úsilí korunováno úspěchem. Byl připraven první klinicky použitelný extrakt z listů jinanu, indikovaný při poruchách cévního zásobení a metabolismu mozku, včetně poruch mikrocirkulace. Tento extrakt, označený EGb 761 (přípravek Tebokan), obsahuje více než 40 různých látek s neobyčejně zajímavými vlastnostmi i strukturou. Mnohé z nich jsou zcela originální. Extrakt EGb 761 z jinanových listů obsahuje dvě hlavní skupiny látek - 25 % flavonoidů a 6 % terpenoidů. Intenzivní výzkum vedl k potvrzení příznivého účinku na metabolismus buněk změněných hypoxií a ischemií, stejně tak i ochranný účinek proti působení volných kyslíkových radikálů na buněčných membránách.



## SÍLA PŘÍRODY

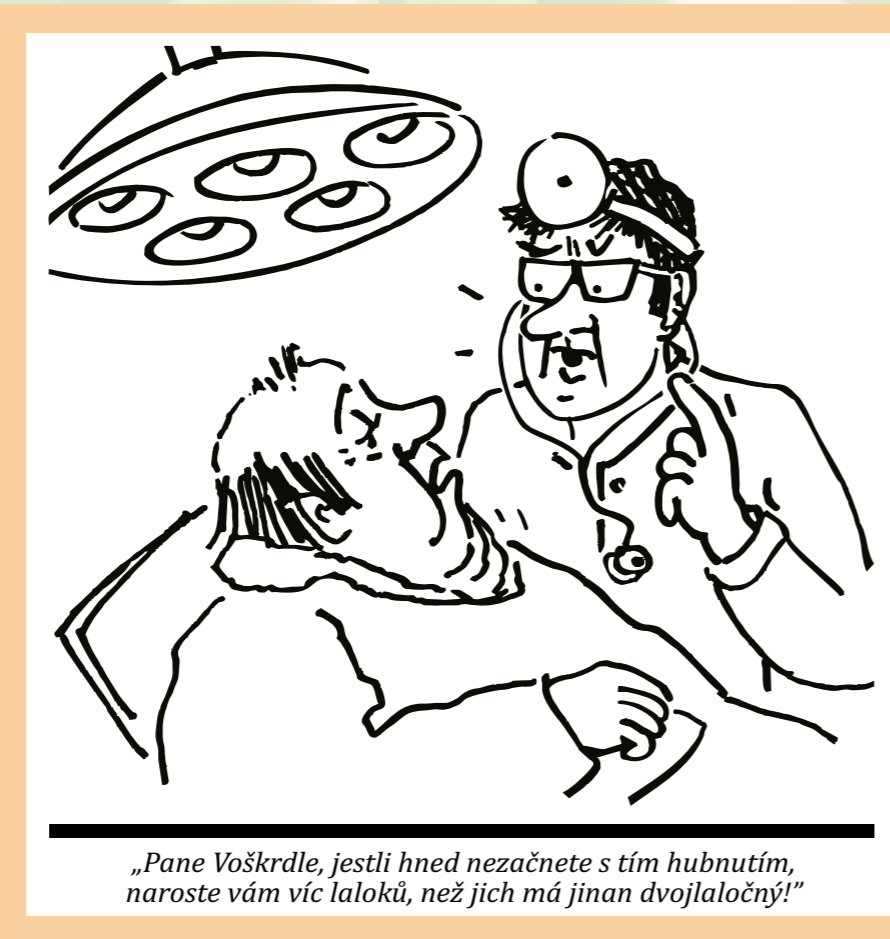
Pro příznivé působení na látkovou výměnu mozkových buněk, ochranný vliv na bariéru mezi krví a mozkem a protiedémové účinky se doporučuje používat při poruchách prokrvení mozku. Ty se projevují zhoršenou schopností koncentrace, zapomnětlivostí, zmateností, závratí. Pomáhají i při bolestech hlavy, či hučení v uších. Dobré zkušenosti jsou i s léčbou poruch nálad, změn osobnosti a poklesu intelektuálních schopností u různých typů demence. Zlepšují i stavy po úrazech hlavy. Pro kladné působení na reologické vlastnosti krve, kde snižují shlukování červených krvinek a krevních destiček, upravuje viskozitu krve. Tím i její proudění v drobných cévkách a kapilárách a je proto doporučován při i nedokrevnosti dolních končetin, kdy významně prodlužuje dobu chůze bez bolesti. Osvědčil se i v očním lékařství. Extrakty z jinanu jsou dlouhodobě dobře snášeny, někdy je však nutno léčbu přerušit, pro zažívací obtíže, alergické reakce kůže, bolesti hlavy, závratě či bušení srdce. (volně citováno z článku „Jinan“ MUDr. Martina Nouzy a dále ze zprávy „Imunita a podzim – možnosti podpůrné léčby snížené imunity“, autorů MIDr. Martina Nouzy, CSc., a MUDr. Karla Nouzy, DRSc.)

Pro potřeby farmaceutického průmyslu není možné využívat volně rostoucí stromy. Proto pro tento účel byly založeny jinanové plantáže, a to v Jižní Korei a Japonsku, ve Francii v okolí Bordeaux a v Jižní Karolíně v USA. Veškeré úkony spojené s pěstováním, sklizní, ošetřováním, sušením i dopravou probíhají pod odborným dohledem. Důležitá je naprostá absence jakýchkoliv chemických prostředků. Pro farmaceutický průmysl je jinan zlatým dolem. Na trhu je spousta jinanových přípravků, jak na lékařský předpis, tak zejména volně prodejné.

Pozor! Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

### Zajímavosti

Léčivý výtažek z listů se užívá více než tisíc let. Japonci ginkgo nazývali v překladu stříbrnou meruňkou. Jinan je oficiálním stromem japonského hlavního města Tokia a list ginkga symbolem Tokia



Jinanová semena, nazývaná pa-kewo, jsou oblíbenou delikatesou japonské kuchyně.

V Německu je jinan také znám jako Goethův strom.

Ve Spojených státech amerických pak jinan dle dostupných pramenů vysadil v roce 1784 William Hamilton.

V Americe je jinan označen jako strom dívčích vlasů a těší se velké oblibě. Protože stromu trvá tři lidské generace, než vyroste, říkalo se mu strom děda a vnuka.

V současnosti se jinan vyskytuje pouze pěstovaný. Můžeme jej najít například v Riegerových sadech nebo Lobkowitzské zahradě v Praze, na Mendlově náměstí v Brně, ale také v Olomouci, např. u Arcidiecézního muzea.

V ČR je jinan zařazen mezi zvláštní druhy.

**Významné památné jinaný jako tipy na poznávací výlety Mendelův jinan, také známý jako Jinan u svatého Tomáše,**

- památný strom a údajně nejstarší a největší jinan v České republice. Roste v zahradě augustiánského kláštera svatého Tomáše poblíž Mendelova náměstí v Brně (výška přes 25 m, obvod 410 cm, věk 150 let.)

- bývá často popisován jako nejstarší nebo největší v České republice.

- koruna dorostla úctyhodných rozměrů, a aby nedošlo k jejímu rozlomení, byla v minulosti stažena obručemi. Když začaly zarůstat do kůry a hrozilo poškození stromu, došlo roku 1988 k výměně za moderní vazbu. V létě 2010 byla vazba opravena a prořezána koruna. Uvádí se, že strom pamatuje Johanna Gregora Mendela, který působil v místním klášteře mezi lety 1843 až 1884.

### Moštěnický jinan

- roste v zámecké zahradě v Horních Moštěnicích, v roce 1988 byl vyhlášen památným stromem tohoto druhu

- jde o samičí strom asi 170 let starý - obvod kmene je 274 cm, kmen je však nezvykle krátký

- kvůli neobvyklému tvaru koruny (výška 8 m, šířka 19 m) je považován za raritu i v rámci svého druhu - stav stromu není ideální a jeho spodní větve musely být podepřeny podpěrami

- v celostátní soutěži Strom roku 2002 se umístil na šestém místě

## KŘÍŽOVKA

Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 18. 4. 2017 na adresu Moravský senior, z. s., Táborská 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

AUTOR: -KAWI-	POKRÝVAT SLABOU VRSTVOU OLOVA	1. ČÁST TAJENKY	UHLOVODIK	PROUD (BÁSNICKY)	POLNÍ MIRA	NATÍRAT LESKLÝM NÁTĚREM		3. ČÁST TAJENKY	MEXICKÉ SÍDLO	TEXTILNÍ ROSTLINA	EVROPAN	BLOUDIT		2. ČÁST TAJENKY	ŘECKÉ SÍDLO
PRACOVNÍ KOMBINEZA							PAKOVAT						CITOSLOVCE SMÍCHU TAJNĚ ZÁLEŽITOSTI		
POVAHA							POMOCNÍK DISPEČERA SLŮVKO POUCHPENÍ								
PRAŽSKÝ PODNIK					HOŘÁK SETNINA						INDICKÁ J. OBJEMU DRUH GIBBONA				
Z VNITŘKU PRYČ				ROHOVÝ DŮM VODNÍ PTÁK						ČÁRA MÁMENÍ					
ŘÍMSKÝCH 49				KOUT BELG. LUKO-STŘELEČ					NEJASNĚ ŘÍMSKÝCH 1050						ZVĚD
NÁMĚTY							JMÉNO HERCE SHARÍFA						NÁSTRAHY PYTLÁKA DIVČÍ JMÉNO		
	TVORIT SOCHU ASKETICKÝ ČLOVĚK						NÁŠ ZPĚVÁK						SÍDLO NA ROVNÍKOVĚ GIUNEE POZORNOST		
SVISLÁ JESKYNĚ													PLODY DATLOVNÍKU		
ŽENSKÉ JMÉNO													ANGLICKY 'VETŘELEČ'		
SPZ KLATOV				DROBNÝ PENÍZ	SOLMIZAČNÍ SLABIKA								ZNAČKA RADIA	ZNAČKA DEBITUNY VYPOUŠTĚTI SUNY	
SKOTSKÁ (TANEC)													VRH	INICIÁLY NÁROŽNEHO SPZ OLOMOUCE	USAZENÁ ŠPINA
MĚSÍC STAROEGYPTSKÉHO KALENDÁŘE													NÁŠ BÝV. HOKEJISTA SMUTEČNÍ HOSTINA		
SÍDLO V USA				NÁZEV HLÁSKY F	RYBÍ VAJÍČKO			4. ČÁST TAJENKY	KYSLIČNÍK	STŘEVNÍ BOLESTI OBYVATEL ŘECKA					
	STROMO-RADÍ SUŠENÁ ŠVESTKA					RELACE DRUH NÁKL. ČLUNU							VYKLEŠTĚNÝ BÝK SLADKOVODNÍ RYBY		
PROFESIONÁLNÍ BOXER													POŘÁDEK MOHUTNÍ JEŠTĚŘI		SLOVENSKY 'ZASE'
ANTOŮŠEK				KOMICKÝ HEREC ANGLICKY 'VŠECHNO'									KDO VYHRÁL RYBÁŘSKÁ SÍŤ		
JÍŽ			ŠVÉDSKÉ SÍDLO HESLA							SANITNÍ AUTO SLEPICE (NÁREČNĚ)					
STARÁ									PÁLIVÉ KOŘENÍ ETIOPSKÉ PLATIDLO					NÁZEV HLÁSKY S PRKENNÝ STROP	
KYSLIKATÁ ORGANICKÁ SLOUČENINA					RUSKÉ PÍSMO ASI (BÁSNICKY)								TEMNOTA ŘÍMSKÁ 4		
NADÁVAT				NĚMECKÁ PLOŠNÁ JEDNOTKA									AFRICKÝ VELETOK		
JAPONSKÁ LOVKYNĚ PEREL				VYDĚLANÁ KŮŽE									JMÉNO JAHELKY		
															<b>POMŮCKY:</b> ACKER, AJO, APAN, ARILD, BER, BOIDACK, IRIA, OSAN, PADI, SKURA, TYBI

Znění tajenky z minulého čísla: Být mladý je nesnadné. Být starý je nepraktické. Výhru obdrželi: Jaromír Skřivánek z Olomouce, Bohuslav Mandák ze Zábřehu a Marie Vystrčilová z Bedihoště. Výhercům gratulujeme.



# 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.*