

moravský senior[®]

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 12/2016–1/2017



Rozhovor:
Řezbář Jiří Halouzka



Dárek uvnitř:
Pohlednice



Internetová poradna:
E-mail



*Šťastné a veselé Vánoce,
milé čtenářky a milí čtenáři.
Do nového roku 2017 vám redakce
magazínu Moravský senior přeje
zejména hodně zdraví, lásky,
pohody a splněných snů.*

**moravský
senior®**

OBSAH

ROZHOVOR MĚSÍCE: Jiří Halouzka

strana 4



TÉMA: Jarmarky, bruslení a koncerty zpestří čas před koncem roku strana 10

TÉMA: Advent a (ne)tradiční vánoční rostliny strana 12

AGE Centrum nabízí víc než jen zdravotnickou péči strana 16

POZVÁNKY strana 18

PŘÍLOHA: Akce v měsíci prosinci a lednu strana 19

INTERNETOVÁ PORADNA strana 23

FOTOSTRANA: Křest knihy portrétů českých sportovců strana 24



SÍLA PŘÍRODY: Známy z detektivek a hororů

strana 26



RADY, TIPY, ZPRÁVY strana 29

ČTENÁŘ REPORTÉR strana 34

SEZNAMKA PRO SENIORY strana 37

KŘÍŽOVKY strana 38

ÚVODNÍ SLOVO

K závěru roku patří bilancování. V letošním roce jsme pro vás připravili deset vydání tohoto magazínu. To poslední právě držíte v ruce. Celkem se tak k vám dostalo čtvrt milionu kusů výtisků Moravského seniora. Snad mi dáte za pravdu, že se jedná o úctyhodný počet. Nad to jsme v průběhu roku začali vydávat samostatně čtyřstranu pozvánek na akce konané v Olomouci. Touto přílohou chceme pozvat do krajského města, které má co nabídnout, širokou veřejnost. Naším cílem bylo přinášet vám články, které přibližují zajímavé osobnosti, zachycují významné události a přinášejí informace, které mohou napomoci rozvoji vašeho života. Ve stejném duchu hodláme pokračovat i v roce příštím. Děkuji tímto našim partnerům, kteří nám pomáhají dělat magazin takový, jaký ho máte rádi – panu Trefnému a Stanovskému, Pavle Hýblové, JUDr. Ivaně Arnoštové, Mileně Hesové a v neposlední řadě pak městu Olomouc a Olomouckému kraji. A děkujeme i vám, našim čtenářkám a čtenářům. Velmi si vážíme vaši přízně. I letos pro vás máme alespoň drobný dárek v podobě pohlednic, které najdete uvnitř. Další vydání Moravského seniora můžete očekávat na začátku února. Do té doby se mějte krásně, užijte si Vánoce a do nového roku vstupte plni zdraví, pohody a lásky. Těšíme se na vás v roce 2017.

Veronika Kolesárová,
šéfredaktorka

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

Šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: redakce@moravskysenior.cz, tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: inzerce@moravskysenior.cz, tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: 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

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 21. 11. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 17. 1. 2017.

ZDARMA

„DŮLEŽITÉ JE, ABY V SOŠE ZŮSTALA DUŠE STROMU,“

ŘÍKÁ LIDOVÝ ŘEZBÁŘ
JIŘÍ HALOUZKA

Lidový řezbář Jiří Halouzka při práci ve svém ateliéru.
Foto: Veronika Kolesárová

Jiří Halouzka, autor největšího betlému na světě ze soch vyřezaných vždy z jednoho kusu kmene, má na svém kontě stovky dalších řezbářských počinů. Za mnohé sklízí ocenění a je držitelem několika českých i světových rekordů. „Největším impulsem pro mě bylo setkání s papežem Janem Pavlem II.,“ říká v rozhovoru pro Moravský senior lidový řezbář Jiří Halouzka. Kromě lásky ke dřevu a přírodě je velkým příznivcem a propagátorem postavy patrona jesenických hor. Nejvyšší sochu symbolu Jeseníků ovšem najdou návštěvníci v Pradědově galerii v obci Jiříkov u hradu Sovince u Rýmařova. Kromě téměř jedenáctimetrového Praděda je zde přes devět set dalších Halouzkových děl. Scházíme se tady na konci listopadu, abychom si popovídali nejen o zmíněném betlému, který se stále rozrůstá o nové postavy. Třeba o koně, které jsou vyřezány ze stromů, které vyvrátilo tornádo v Litovli, nebo z topolů, které rostly u dostihové dráhy Velké pardubické.

Jak jste se dostal k řezbařině?

Můj děda i praděda byli řezbáři. Své dětství jsem trávil v Horce nad Moravou u dědy, který byl nejen řezbářem, ale i sadařem a včelařem. Doma jsme měli malou dílnu, ve které jsem začínal. V sedmi letech jsem udělal svého prvního, malého koníka. Postupem času jsem se zdokonaloval. Snem mého dědy bylo vyřezat něco velkého. Tenkrát jsme dělali jen malé věci, hlavně s mysliveckou tematikou.

Kdy přišel onen zlom, a vy jste začal přeměňovat sen vašeho dědy ve skutečnost?

Na sólovou dráhu jsem se dal po revoluci, kdy jsem začal provozovat toto řemeslo jako živnost. Největším impulsem pro mě ale bylo setkání s papežem Janem Pavlem II., který mě pozval do svého letního sídla v Castel Gandolfo v roce 1988. Při osobním rozhovoru s papežem mi mimo jiné řekl, že vyřezat betlém je jako psát knihu, jakou je samotná Bible. Vyprávíte tím příběh. Vidím to na návštěvnících. Přijde otec se synem a začne mu vyprávět o Ježíšovi, kterak leží v jesličkách, kdo byli Marie a Josef. Proč tam jsou ta či ona zvířata. Někdo říká, že se narodil ve chlévě, někdo že v jeskyni. Ono to bylo tak na půl, protože v té oblasti se různé skalní převisy používaly jako chlévy.

Váš betlém, který má dekret z Říma, se stále rozrůstá. Povězte, jak vznikl?

Každá socha v betlému má svoji historii. Jako první vznikly v roce 1989 tři stěžejní postavy – Ježíš, Marie a Josef. Je s podivem, že i když jsou nejstarší, tak v obličeji vypadají, jako bych je udělal včera. Nemají žádnou prasklinu, jejich tváře jsou krásně hladké. Následně k nim přibývaly další sochy. Dneska má betlém dvě stě padesát postav. Ačkoli nejvíce vyřezávám z dubu, lípy a olše, v tomto betlému najdete sochy z třesně, jilmu, akátu, švestky, v podstatě ze všech druhů stromů. Chci, aby byl druhově rozmanitý a nejen to. Mou filozofií je dělat tento betlém tak, že do něj vyřezávám jen to, co tam v onu danou dobu mohlo být. To znamená, že se jedná o historicko-biblický betlém. Existují krajové betlémy, ve kterých jsou třeba valaši, řezníci u zabíjaček a tak dále. To ale není můj přístup. Mám s tím docela i problém.

Jak to myslíte?

Například s faunou. V oblasti Izraele se moc druhů zvířat nevyskytovalo, byly to zejména ovce a kozy. Nejvíc pak hadi, ale ty tam dávat nebudu. Tak třeba v souvislosti se třemi králi jsem využil jednoho z výkladů jejich příjezdu. Jeden praví, že všichni tři přijeli na velbloudech. Já se přiklonil k tomu druhému. Ten praví, že jeden přijel na velbloudovi, druhý na koni a třetí z Indie na slonovi. Tím se mi podařilo do svého betléma dostat nejen rozmanitost druhů dřeva, ale i figur.

Všimla jsem si, že součástí betléma jsou i dvě postavy, které spí. Jaký je jejich význam?

Ne všichni lidé jsou věřící, i mezi těmi, kdo se přijedou na betlém podívat, jsou nevěřící. I proto jsem vytvořil tyto dva spáče. Leží na okraji betléma a prostě spí. Oni vlastně zaspali Ježíšovo narození. Na druhý den se probudili a nevěřili, že se to stalo. Jsou to tedy nevěřící lidé a přitom do betléma také patří.



Největší betlém na světě s postavami vyřezanými z jednoho kusu kmene jsou součástí expozice Pradědovy galerie v Jiříkově. Foto: Veronika Kolesárová



Jiří Halouzka vytvořil také rekonstrukci obrazu s výjevem Praděda. Originál dřevěného obrazu před lety shořel. Foto: Veronika Kolesárová

Betlémů máte vícero. Pro koho jsou?
Půjčuji je například do Plzně, Brna, nebo Ostravy, v podstatě po celé republice. Deset let býval i v Olomouci, ale dneska už je to trochu jinak. Všichni si myslí, že betlém, který stojí v Olomouci během vánočních trhů na náměstí, je můj. Není. Nemůžu docílit toho, aby si k němu dal jeho opravdový autor svoje jméno.

Vraťme se zpět k vaší práci. Říkal jste, že některé sochy, nebo spíše stromy, ze kterých byly vyřezány, mají svou historii. Můžete uvést příklad?
V roce 2004 se Litovlí prohnalo tornádo. Podařilo se mi některé z vytrhaných kmenů získat a vyřezal jsem z nich dvě sochy vzepjatých koní. Na památku tohoto ničivého živlu jsem je pojmenoval jako Tajfun a Tornádo. A vezměte si, že před sto čtyřiceti lety vznikla Velká pardubická.



V Pradědově galerii najdou návštěvníci kromě betlémů a postav andělů také protipól. Je tu peklo. Do něj ovšem mohou vstoupit jen hodní lidé. Foto: Veronika Kolesárová

Ještě před pěti lety trať lemovaly obrovské topoly. Některé z nich byly ale tak obrovské, že hrozilo nebezpečí, že se z nich ulomí tunová větev a spadne na koně a jezdce. Tyto obrovské topoly z Velké pardubické byly pokáceny a jely do Šumperka na pilu. Zavolał mi kamarád, jestli je nechci. Využil jsem této příležitosti a vyřezal jsem z nich opět koně v životní velikosti. Ty topoly se sto čtyřicet let dávaly na závodistiště. A nakonec se z nich samotných staly koně.

Proč vyřezáváte pouze z jednoho kusu kmene?
Spousta řezbářů jde tou cestou, že některé části soch dolepují. Neexistuje žádné lepidlo, které by dokázalo udržet dva kusy dřeva u sebe. Dřevo pracuje. Přes léto vysychá, v zimě naopak nabobtnává a neustále dýchá. Samozřejmě, že by to šlo přišroubovat, ale za prvé je to vidět, za druhé to není moje filozofie. Socha z jednoho kusu dřeva déle vydrží a nerozpadne se. Navíc chci, aby v mých sochách zůstala duše toho stromu, proto musí jít o jeden kus.

Zmínil jste pojem duše stromu. Máte ke stromům nějaký spirituální vztah?
Nad tímto by člověk neměl moc přemýšlet. Měl by se řídit selským rozumem. Nevím, jestli nejsem blázen, ale spíš dost fantazíruru. Ke každému velkému stromu se přitisknu, v okamžiku mi probleskne hlavou jeho život. Představte si, co všechno musely takovéto stromy za své staleté životy vidět. Spoustu jich mám například z různých náměstí. Vždy mě zajímá, odkud strom, s jehož kmenem pak pracuji, pochází. Když jsem třeba dělal ty dva koně z topolů z Velké pardubické, denně jsem viděl toho Váňu, jak se žene kolem.

Povídáte si s nimi?
Samozřejmě. Tak třeba tu mám sochu z neuvěřitelné hrušky, která rostla na zahradě v Želechovicích. Když jsem ji tam přijel rozřezat, protože by jinak skončila rozštípaná na podpal, dívám se na ni a na tu zahradu.

Vidím, jak si tam pěkně roste a sleduje lidi, jak pod ní ryjí, sází česnek, pijí pálenku udělanou z jejích plodů... Takový průměr jsem u hrušky v životě neviděl. Říkal jsem si, 'holka, jak ty jsi tady dlouho'. A víte, co bylo na té hrušce, která měla přes sto let, zajímavé? Že neuschнула ani nic takového, přitom dosáhnout takového věku u ovocného stromu se málokdy podaří. Prostě zavazela a majitelé pozemku tam místo ní chtěli něco jiného.

Tím, že vyřezáváte pouze z jednoho kusu kmene, musí být celkem složité shánět tak urostlé dřeviny. Jak se k nim dostáváte?
Dříve jsem jezdil jen na pilu a tam hledal vhodné kmeny. Dneska mi lidé a hlavně moji přátelé, kteří o takovýchto kmenech k mání vědí, sami zavolají. Sehnat totiž kmen, který má v průměru metr padesát, váží pět tun, není jednoduché. Jsou to stromy, které rostly čtyři sta, pět set let. Dělal jsem dokonce i z památných stromů, které padly proto, že odspodu uhnily, nebo je k zemi svalily povětrnostními vlivy. Z památného stromu je například socha Duch Pradědovy galerie, která nás tu chrání.



V galerii nechybí ani pohádkové postavy jako jsou čarodějnice, nebo třeba Dědeček Hříbeček. Foto: Veronika Kolesárová



Socha Ducha Pradědovy galerie je vyřezána z kmene památného stromu. Tato figura podle Jiřího Halouzky ochraňuje celou galerii. Foto: Veronika Kolesárová

Jak vypadá váš pracovní den?
Když vyřezávám, nesmí mě nikdo vyrušovat. Mám tu třicet kubiků dřeva připravených na sochy, které jsou již dané a čekají na můj čas. Do ničeho se nenutím. Někdy chci dělat zvíře, jindy postavu či něco jiného. Dělam to, nač mám náladu. Takto mám najednou rozpracovaných dvacet věcí. Problém mi to nedělá. Mozek už je asi tak natrénovaný. Nejdůležitější je prostorová orientace. U každé sochy musím mít promyšlených patnáct tahů dopředu. Jakmile něco uřežete, už to nevrátíte zpět. Pokud dělám něco poprvé, musím si to pořádně nastudovat. Vážím si toho, že to dokážu udělat, aniž bych se minul. Tisíce malířů, prosadí se pět a u řezbářů je to podobné.

Jste uznávaným umělcem ve svém oboru. Co stojí za vašim úspěchem?
Skoro třicet let jsem dělal sedm dní v týdnu, tři sta šedesát pět dní v roce, deset hodin denně. Byl jsem nikdo. Měl jsem dvě stovky v peněženke, nevěděl jsem, z čeho zaplatím elektriku, a za co nakoupím dřevo. Zlom přišel před deseti lety. Prostě musíte prokázat, že něco umíte. Toto řemeslo je v podstatě řehole. Záleží to sice na vašich pacičkách, ale hlavně na lidech, jestli si něco koupí, nebo ne. Nikomu žádnou sochu nevnutíte. Můžete mít deset titulů, dláta ze zlata, a bude vám to k ničemu. Mám tu i dláta vykovaná z kolejnic a daří se mi s nimi dělat takovou parádu, kterou si lidé chtějí koupit.

Jak jste se vlastně dostal na návštěvu k papeži?
K tomuto snad jen dvě věci. Být ve správný čas na správném místě, to je v životě důležité. K papeži se dostanete jen jedním jediným způsobem. Musí vás pozvat. Pochopitelně to bylo na doporučení. Jen na okraj zmíním, že se jednalo o poutní cestu malé skupinky lidí. Jeli jsme přes Rakousko, do Říma, Milána a skončili jsme v Lurdách v Andoře a zpět přes Německo. Za komunismu! Ještě dneska cítím ten kriminál. Mohu vám ale povyprávět o něčem podobném. Víte, jak získáte certifikát z Oxfordu?



Jiří Halouzka a postava panny Marie.
Foto: Veronika Kolesárová

Prosím? Vy máte certifikát z Oxfordu?

Ano. Proto, aby ho člověk získal, musí být mistrem ve svém oboru. Musíte pracovat na mezinárodní úrovni. To, že jste dobrý, to, že jezdíte po světě, že sám pořádáte různé akce a události, nestačí. Musí být někdo, kdo vás doporučí. To platí pro všechny úrovně vědy, techniky, či umění. Ten, kdo vás doporučí, se za vás zkrátka zaváže. Potom Oxford vyšle na svou filiálku, která je na Slovensku, dopis a zdejší pracovníci za vámi přijedou. Půl roku mě prověřovali. Potom jde návrh do komise, která vás buď schválí, nebo neschválí. Rok poté vám certifikát vystaví. Mně přišel vloni, čtyři dny před Vánoci. Díky němu se jednou za rok dostanete do oxfordského klubu. Dva dny se vám tam plně věnují. Jste také ve spojení se svými kolegy z celého světa, jste v jejich encyklopedii, dostanete se do jejich archivů. Mohu jezdit kamkoli po světových akcích, protože mě na ně tento klub vždy doporučí.

Ted' jste ale tady. Na čem právě pracujete?

Jde o historickou postavu. Obec Jiříkov má ve znaku svatého Jiří bojujícího s drakem. Bude to obrovská socha. Svatý Jiří bude sedět na koni a pod ním bude drak, na kterého bude svatý Jiří útočit kopím. Dělam to ze dvou důvodů. Jednak kvůli znaku obce a taky proto, že jsem Jiří z Jiříkova, který bude dělat svatého Jiřího. Vidím v tom jistou symboliku. Vše do sebe zapadá. I my v galerii máme několik draků, kteří chrlí oheň.



Jiří Halouzka

- 4. 11. 1957 v Horce nad Moravou
- lidový řezbář, třetí generace
- autor největšího betléma na světě s 246 postavami, každá je vyřezaná z jednoho kusu dřeva – betlém má dekret z Říma
- je držitelem několika českých i světových rekordů – např. dřevořezba Pradědova říše (6 x 2,3 m), socha Praděda (výška 10,4 m, váha 15 tun), největší betlém na světě v životní velikosti (přes 250 figur), dřevořezba Vyznání mé rodné zemi (36 x 2 m)
- v roce 2005 otevřel v Jiříkově u Rýmařova Pradědovu galerii, která nabízí výstavu obřích soch a betlémů, je otevřená 365 dní v roce, více info na www.pradedovagalerie.cz a facebooku Pradědova galerie
- je ženatý, má pět dětí a vnoučata

Expozice je velmi pestrá. Pokuste se shrnout, co zde návštěvníci všechno najdou?

Galerii jsem otevřel v roce 2005. Při jejím budování jsem postupně čerpal z podnětů návštěvníků. Proto jsem vybudoval obchůzku, kde děti najdou dětský ráj. Máme tady spousty prolézaček, houpaček, kolotoče – nejen pro děti, ale i pro dospělé. A taky zvířátka, nejen dřevěná. Stejně jako byl můj dědeček vášnivým myslivcem, jsem jím i já. A tak tu najdete živé výry velké, farmu daňků a muflonů. Do letošního roku mohli daňci chodit mezi návštěvníky, protože lidem nijak neublíží. Jenomže se stávalo, že daněček nebo danělka ucítli v kabelce návštěvnice jablíčko nebo jinou dobrotu a čumáčky jí obsah z kabelky vystrkali. Proto jsem je letos oddělil plotem. Začal jsem chovat i pár divočáků, kterým se narodilo sedm selátek. Je radost se na ně dívat, jak si hrají. Není to tady tedy jen o sochách. Ovšem jejich význam je nezpochybnitelný zvláště pro zdravotně postižené osoby. Většina soch je v životní velikosti a velká část je volně přístupná, a tak se i hendikepovaný člověk může posadit na koně či velblouda. Zrakově postižení si je zase mohou osahat. Nejsem řezbář, kterému by vadilo, že se lidé jeho soch dotýkají. Naopak.

To není zdaleka vše. Máte zde i jedenáctimetrového Praděda a dalších šestnáct jeho soch jste rozmístil po Jeseníkách. Proč?

Praděda jsem na vrchol hory Praděd vrátil po padesáti letech. Kdysi byla na místě vysílače kamenná rozhledna a v ní dřevěný obraz s výjevem Praděda. Ten však shořel a neexistuje. Jeho repliku taky najdete v naší galerii. Před třiceti lety jsem se přistěhoval do Jiříkova a hledal jsem, co je tady zajímavého. Všichni znali Krakonoše, ale



Rekordní Praděd. Téměř jedenáctimetrová socha patrona jesenických hor dominuje osmihektarové galerii Jiřího Halouzky. Foto: Veronika Kolesárová

nikdo Praděda. Štvalo mě, že si každý myslel, že je to jenom název hory. Procházel jsem kroniky. Postava Praděda se tam objevuje od konce 16. století, kdy končily procesy s čarodějnicemi. Je vyobrazován jako starý honosný muž, který nosil na hlavě koženou havířskou čapku, za kterou si dal pírkó, v ruce drží zlaté hornické kladivo. Proč? Protože to byl starý havíř. A našel zlato. Pořídil si přepychový šat s drahokamy. Protože byl sám, putoval krajem a navštěvoval jeho obyvatele, kteří mu tu a tam dali najíst, nechali ho u sebe přespat. A on jim za jejich pohostinnost rád zaplatil kouskem zlata. Putoval krajem a obdarovával zdejší lid, tím se stal váženým člověkem. Pomáhal lidem i zvířatům. Například zaplatil rolníkovi za to, aby nasušil seno a dával ho v lesích do krmelců. Byl to skutečný člověk, který žil tak, že ho lidé měli rádi. Neměl žádné nadpřirozené schopnosti na rozdíl od Krakonoše, který je bájnou postavou. Chci, aby o něm lidé věděli více a aby si uvědomili, že Jeseníky jsou hory, které by neměly rozdělovat hranice dvou krajů.

Jste třetí z generace řezbářů. Máte i vy svého nástupce?

Snad ano. Mé dva nejmladší potomky, devítiletého Erika a Reného, kterému je jedenáct. Já jsem začínal v sedmi, oni ve čtyřech letech, nenásilnou formou. Netlačím je do ničeho, ale budu rád, když aspoň jeden bude pokračovat.

připravila: Veronika Kolesárová



Akce pořádané Pradědovou galerií

1. – 31. 12. Ježíšek v galerii a Vánoční dílna pro děti

Po celý prosinec bude galerie vánočně vyzdobená a děti si zde mohou namalovat nebo napsat vánoční přání, ty pak mohou vhodit do Ježíškovy schránky

10. 12. Adventní koncert pro všechny lidi dobré vůle

Vyhříváný a vánočně vyzdobený kostel v Jiříkově bude od 15 hodin hostit koncert, na kterém vystoupí smíšený pěvecký sbor z Bruntálu a jeho sólisté, občerstvení zajištěno

21. 12. Vánoce s anděly

Nejen dřevěné, ale i živé anděly potkají návštěvníci v galerii u Halouzků od 21. 12. až do Tří králů. V těchto dnech bude zpřístupněný také ateliér Jiřího Halouzky, na Štědrý den bude řezbář povídat zajímavosti o galerii.

JARMARKY, BRUSLENÍ A KONCERTY ZPESTŘÍ ČAS PŘED KONCEM ROKU

Předvánoční čas zpestří koncerty, koledování i nákupy na jarmarcích.

Bruslení pod širým nebem, jarmarky, koncerty, divadelní představení a mnoho dalšího. To vše nabízí předvánoční programy pro veřejnost v různých městech a obcích v celém kraji. Připravili jsme pro vás výběr akcí, kterými si můžete zpříjemnit plynoucí čas letošního adventu.

Olomoucké trhy hrají prim

Jako první odstartovaly Vánoční trhy v Olomouci. V neděli 20. listopadu se zde poprvé rozsvítil i patnáctimetrový vánoční strom. Košatý smrk z Dubu nad Moravou dostal jméno Kryštůfek. Jeho název navrhly děti z mateřské školy v Olomouci-Holici.

V krajském městě na návštěvníky čekají prodejní stánky, které kromě punče a občerstvení nabízí nejrozličnější sortiment. Nechybí zde například prodejci svíček, vánočních dekorací, rukodělných výrobků z kovu, dřeva či textilií, jsou zde k mání také šperky, oblečení a regionální produkty. K dispozici je Ježíškův poštovní úřad, zvonička, kolotoč a další atrakce.

Vedle Sloupu Nejsvětější Trojice se na podiu do Štědrého dne vystřídá řada populárních i méně známých interpretů. Výběr z programu najdete na straně 19. Na Dolním náměstí pak mohou lidé bruslit na ledovém kluzišti, a to do 31. prosince.

*Vánoční trhy v Olomouci.
Foto: Veronika Kolesárová*



Pořadatelé Vánočních trhů Olomouc a **senior** moravský

BRUSLENÍ PRO SENIORY

Pod profesionálním vedením **Slobodana Rusko**

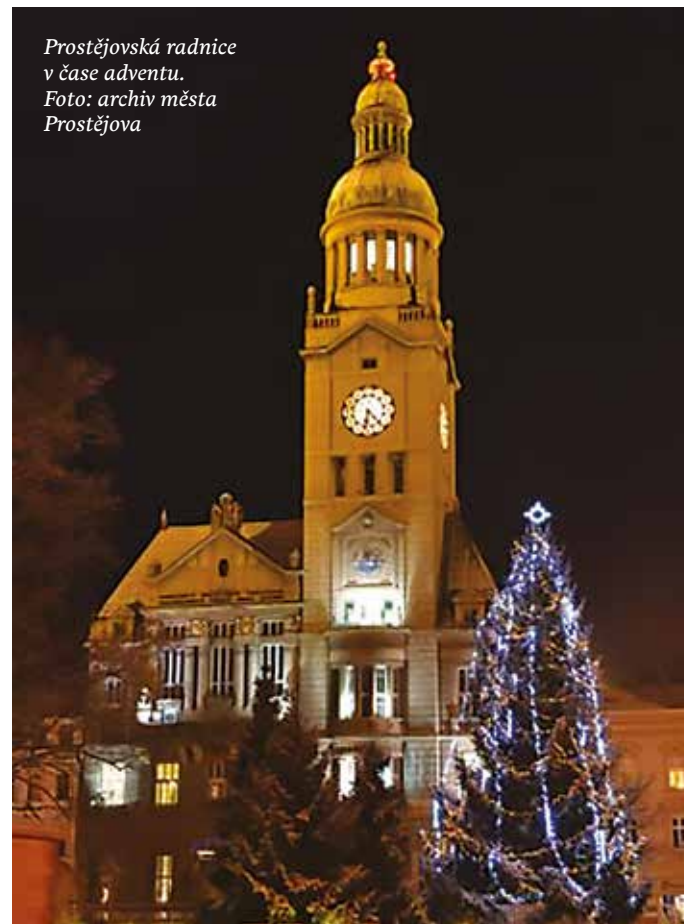
**Každé úterý a čtvrtek od 11:00 - 12:00 hodin
Kluziště na Dolním náměstí v Olomouci**

Pro osobní bezpečnost prosíme účastníky, aby byli vybaveni ochrannými pomůckami: přilba (lyžařská), holenní a loketní chrániče. Brusle je možné zapůjčit v půjčovně.

Zpívání koled spojí celé Česko

Jednou z akcí, která propojí celou Českou republiku, je událost Česko zpívá koledy. Tu pořádají šestým rokem regionálními Deníky. „Její jedinečnost se skrývá v tom, že se celá republika pomyslně spojí v jednu chvíli zpěvem stejných vánočních koled,“ vysvětlil hlavní ideu Martin Dostál, šéfredaktor Olomouckého deníku. Letos se zpívání koled s Deníkem uskuteční ve středu 14. prosince od 18 hodin. Na programu bude šestice koled: Nesem vám noviny, Narodil se Kristus Pán, Půjdem spolu do Betléma, Veselé vánoční hody, Pásli ovce Valaši a Vánoce, Vánoce přicházejí. V Olomouckém kraji se do Česka zpívá koledy opět zapojí několik desítek měst a obcí. Koledám bude také tradičně patřit pódium olomouckých Vánočních trhů na Horním náměstí, kde se k redaktorům a zástupcům regionálního Deníku přidají pěvecké sbory Music BoDo a Kassiopea, zpěvák Martin Šafařík a kytaristé Marek Vyroubal s Tomášem Krejčíříkem. „Rád bych pozval všechny, aby se nechali pohltit uvolňující vánoční atmosférou, oddechli si od každodenního shonu a užili si krásné předvánoční chvíle,“ vzkázal i čtenářům Moravského seniora Martin Dostál.

Dále si lidé mohou společně zazpívat například ve Šternberku na Hlavním náměstí, v Litovli na náměstí Přemysla Otakara, či třeba v Přerově a v Prostějově na náměstích T. G. Masaryka. Nejsevernějším místem v Olomouckém kraji se pak stane koledování ve Staré Červené Vodě, kde se do akce zapojí nejen děti ze zdejší mateřinky a základní školy.



*Prostějovská radnice
v čase adventu.
Foto: archiv města
Prostějova*

Prostějovská zima 2016

Vyznavači bruslení nepřijdou zkrátka ani v Prostějově. Ledová plocha pod širým nebem jim bude sloužit až do 8. ledna na Náměstí T. G. Masaryka. Vánoční trhy zde začaly 25. listopadu. Vánoční jarmark tady bude fungovat do 23. prosince. Kino Metro 70 nabídne ve dnech 11. a 18. prosince promítání pohádek, vstupné je 20 korun. Foyer kina pak bude 15. prosince hostit Vánoce v lidových řemeslech. Na centrálním prostějovském náměstí 16. prosince vystoupí například Jitka Zelenková, nebudou chybět ani programy pro děti. Část akcí se uskuteční také v kulturním klubu DUHA v ulici Školní 4. Prostějovská zima vyvrcholí 31. prosince Silvestrovským ohňostrojem ve 20 hodin.

Vánoce na šumperském „točáku“

Vánoce na „točáku“ (křižovatka ulice Slovanské, Gen. Svobody a Hlavní třídy) potrvají od pátku 2. prosince do soboty 24. prosince. Program bude vždy od 9 do 21 hodin, pouze v pátky bude provozní doba prodloužena do 23 hodin. Na Štědrý den bude ukončena již ve 14 hodin. Návštěvníci šumperských Vánoc se mohou těšit na tradiční vánoční nabídku dobrého jídla a pití nebo na tradiční vánoční zboží v podobě svíček, vánočních ozdob, jmelí apod. Ve dnech 9. a 10. prosince se jeden prodejní domeček uvolní prodejcům z partnerského města Bad Hersfeld k nabídce tradičních vánočních štol. Kromě vánočního sortimentu, svařeného vína, medoviny a dalších dobrot se mohou návštěvníci nově těšit také na dva podvečery s divadlem, a to 9. a 16. prosince a na Adventní dny splněných přání u radnice 11. a 12. prosince. Vánoční podvečery s divadlem nabídnou hraný a hudební



*Šumperské centrum s vánoční výzdobou.
Foto: archiv města Šumperk*

program v prostorách před šumperským divadlem. Vždy od 16. hodiny se můžete těšit na více než hodinový program, který vás vánočně naladí. Adventní dny splněných přání pořádané panem Petrem Mertlem ve spolupráci s městem Šumperk nabídnou po dvě adventní odpoledne bohatý program pro malé i velké na podiu u šumperské radnice. Předvánoční čas nebude v Šumperku ochuzen ani o již tradiční akci dvoudenních vánočních trhů s bohatým farmářským sortimentem, které letos proběhnou v osvědčené spolupráci s Ing. Lucií Hoškovou opět na Hlavní třídě v místě venkovního tržiště s ovocem a zeleninou ve dnech 16. a 17. prosince.

Vánoce v Přerově 2016

Vánoční jarmark s bohatým kulturním programem zahájili v Přerově na náměstí T. G. Masaryka 27. listopadu. Jednou z lákavých akcí je kromě řady koncertů i ukázka živého betléma, kterou mohou příchozí vidět 18. prosince. Na Štědrý den si mohou přijít lidé poslechnout od 10.30 hodin koncert Pavla Nováka. V rámci silvestrovských oslav se veřejnost může těšit na plaveckou show v řece Bečvě. Na Nový rok se pak v 18 hodin nad Přerovem rozzáří novoroční ohňostroj.

Jeseníky bez muzejního jarmarku

Sváteční atmosféru na Masarykově náměstí v Jeseníku si lidé budou moct užít od 16. do 18. prosince. Zatímco v uplynulých letech se o vánoční jarmark v Jeseníku staralo Vlastivědné muzeum Jesenicka, letos tomu tak nebude. Namísto toho muzeum nabízí novou výstavu nazvanou Vánoce ve Vodní tvrzi. Výstava, zapůjčená z Muzea Vysočiny Třebíč a doplněná o ukázky lidových prací s vánoční tematikou ze sbírek jesenického muzea, představí tentokrát dílo trebičských betlémařů.

V jehličím provoněném výstavním sále Vodní tvrze mohou návštěvníci obdivovat malé i velké skříňkové či stavěcí betlémy s množstvím figurek a staveb. Třebíčští betlémaři malovali své figurky na lepenku a poté je usazovali do různě utvářených krajinek. V nich nesměla chybět jeskyně či spíše polorozbořený chrám se Svatou rodinou, ale byly zde i výstavné paláce, hrady, zámky nebo prosté lidové chaloupky. A že se občas betlémaři nechali při své tvorbě inspirovat i skutečně stojícími stavbami nebo dali svým figurkám tvář významné osobnosti českých dějin, o tom se může nakonec každý z návštěvníků přesvědčit. Výstava potrvá do 8. ledna. Vstupné stojí 40 korun, snížené 20 korun. (red)

ADVENT A (NE)TRADIČNÍ VÁNOČNÍ ROSTLINY

Letos advent začal již na konci listopadu. Většina domácností je už vyzdobená adventními věnci či svícny a mnohde se lesknou vánoční dekorace. Vedle toho však k zútulnění domova můžete sáhnout po některé z více či méně známých rostlin. Ve spolupráci s panem Jiřím Trefným, který pro vás s jeho kolegou Vítem Stanovským připravuje oblíbený seriál Léčivá moc stromů, vám přinášíme přehled květin, které k vánočním svátkům patří. Mnohé z nich vám budou dělat radost i v příštím roce.

Jmelí
To by rozhodně nemělo chybět na bohatém vánočním stole vedle kapra, bramborového salátu a všelijakých jiných dobrot. Většinou bývá zlatené, stříbrné, bronzové nebo měděné. Když se však zamyslíme, zjistíme, že je to vlastně škoda, protože jmelí ve své přirozené podobě může přinést podstatně více štěstí a hlavně zdraví. Jmelí dělíme na jmelí listnáčové a jehličnanové. Stará romská tradice říká, že: jmelí je jako člověk, buď dobré, nebo špatné. Nejlepší je jmelí dubové. Sběr a příprava by měly být pracemi mužů, protože žena je jako luna a jmelí je pod vlivem měsíce; proto při styku se ženou ztrácí část svých léčivých schopností. Nálev ze jmelí se připravuje ze dvou hrstí drobně nasekaných lístků a jednoho litru bílého vína. Láhev je třeba zazátkovat, zasmolit a na

jeden měsíc zakopat do země. Elixír je pak hotov. Postačí vypít denně dva malé, půldecové pohárky. Lze tak léčit různé křečové stavy, jako tanec sv. Víta, epilepsii, vysoký krevní tlak. Sušené práškované listy jsou dobré proti chrlení krve. Prášek, smíchan s mateřským mlékem na maličké kuličky, je výborným protikřečovým prostředkem pro malé děti.

I moderní fytoterapie hodnotí jmelí příznivě, neboť má antisklerotické účinky, reguluje krevní tlak, uklidňuje srdce, odstraňuje pocity návalu krve do hlavy, zvláště v klimakteriu. Jednorázové podávání jmelí ale nemá na krevní tlak žádný vliv. Účinky na zvýšený tlak krve se začínou projevovat přibližně po týdenní latenci. Proto má léčebná kúra trvat minimálně dva týdny, průměrně pak

České adventní zvyky
Jsou také spjaté se svátky tři významných světců. Jsou to svatá Barbora, svatý Mikuláš a svatá Lucie.

Svatá Barbora (4. 12.) je u nás spojována se zvykem trhání třešňových větviček. Tzv. barborky se dají do vázy s vodou, a komu o Štědrém dnu rozkvetou, další rok se mu splní všechna přání. Dříve se tento zvyk týkal hlavně svobodných děvчат, které chtěly vědět, zda se konečně dostanou pod čepec. Když na Štědrý den vyraší lístečky břízy, znamená to pevné zdraví a celoroční dobrou náladu. Větvička broskvoně o vánočních svátcích prý odstraňuje nedůvěru mezi lidmi.

Svatý Mikuláš (6. 12.) působil jako biskup ve 4. století. Vyznačoval se zejména štědrostí. Proto je dnes spojován s mikulášskou nadílkou.

Svatá Lucie (13. 12.) - Vánoční nálada prý většinou graduje a přichází teprve s Lucií, kdy začíná ten správný předvánoční rej - úklid, pečení, dokupování a balení dárků. U nás je spojována s pranostikou „Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá“. A je to pravda pravdoucí. Od toho dne začíná slunce později zapadat – to je ta upitá noc, ale přitom až do zimního slunovratu (letos 22. prosince) stále později a později vychází – a to je ten nepřidaný den.

Česká hudební tradice se může pochlubit výjimečným počtem kvalitních adventních písní. Uplatňují se zejména při jitřních mariánských mších zvaných roráty. Ale to už přicházejí Vánoce v celé své kráse. Vánoční svátky s sebou nesou nejednu symboliku. Radíme k ní i klasické vánoční rostliny a samozřejmě vánoční stromek. Symbolem Vánoc se stal stejně jako vánoční hvězda, vánoční kaktus a samozřejmě jmelí.

čtyři týdny. Lze očekávat, že krevní tlak poklesne o třetinu až polovinu patologického navýšení. Dále zlepšuje činnost slinivky břišní a ochabující štítné žlázy. Prostřednictvím posily imunitního systému prokazuje své kancerostatické působení. Jmelí lze aplikovat i zevně, například do sedacích koupelí při bílém výtoku, k výplachům nosu při lehčích formách alergické rýmy, na obklady při křečových žilách a bércových vředech. Horká nožní koupel je vhodná proti studeným nohám při váznutí krevního oběhu. Drogu připravujeme výhradně z listů jmelí. Bílé kuličky vyhazujeme, jsou jedovaté. Některé látky ve jmelí jsou termolabilní, takže při vnitřním podávání dáváme zásadně přednost lékovým formám připraveným za studena, tedy macerátu, nebo droze práškované, vždy se svolením lékaře, který může nejlépe posoudit náš zdravotní stav.



Vánoční hvězda. Foto: Veronika Kolesárová

Vánoční hvězda (Euphorbia pulcherrima)
Hvězdou mezi vánočními rostlinami je bezesporu „hvězda vánoční“. Jedná se o nejtypičtější vánoční květinu na světě. Oficiálně se pod názvem vánoční hvězda skrývá prysec nádherný, ve Spojených státech amerických je známá pod názvem Poinsettia. Jedná se o rostlinu z čeledi pryšcovitých, která pochází z Mexika a dalších států Střední Ameriky. Je obzvláště známá pro své červené a zelené listy, kvůli kterým je spojována s vánoční výzdobou. Její druhé známé jméno, poinsettia, má původ v příjmení prvního velvyslance USA v Mexiku, Joela

Robertse Poinsetta, jenž rostlinu do Spojených států přivezl roku 1825. V současné době je v Mexiku a Guatemala známá jako Noche Buena, tedy Štědrý den. Její asociace s Vánoci má kořeny v Mexiku v 16. století. Pověst vypráví o mladé dívce, jež byla příliš chudá na to, aby mohla Ježíšovi dát dárek na oslavu jeho narození. Příběh vypráví, že dítěti anděl poradil natrhat obyčejný plevel z okraje cesty a položit je před kostelní oltář. Z plevelu vyrašily karmínové „květy“ a staly se krásnými poinsettii. Od 17. století začleňovali v Mexiku tuto rostlinu do vánočních oslav františkáni. Tvar hvězdy z listů prý symbolizuje betlémskou hvězdu, odtud její návaznost na Vánoce. Její červená barva pak představuje krev, jako oběť ukřižování pana Ježíše. Ve Španělsku je rostlina známá jako Flor de Pascua, což znamená „velikonoční květina“. V Chile a Peru je známá také jako „Koruna And“.



Cesmína. Foto: archiv Moravského seniora

Cesmína (Ilex)
Je jediný rod čeledi cesmínovité (Aquifoliaceae). Je jediná rostlina, která se těší nebyvalé popularitě. V anglicky mluvících zemích cesmína symbolizuje Vánoce. Cesmíny jsou stále zelené, opadavé keře a stromy, rostoucí na všech kontinentech. Některé druhy a jejich kultivary jsou pěstovány jako okrasné dřeviny. V Česku cesmína přirozeně neroste ani nezplaňuje. Od anglického názvu cesmíny "holly" je odvozen Hollywood. Rod zahrnuje asi 500 až 600 druhů. V Evropě rostou dva blízce příbuzné druhy: cesmína ostrolistá (Ilex aquifolium) a cesmína kolchická (Ilex colchica). Pro svou zářivou a intenzivní zelenou barvu a červené bobule je rostlinou velmi dekorativní. Má velkou vánoční tradici. Považuje se za symbol štěstí a spokojenosti, přináší prý dokonce myšlenky na oslavy a dobré jídlo. Cesmína ostrolistá je v magii považována za rostlinu par excellence. Chrání před bleskem i před zlými duchy. Vysázená kolem domu chrání obydlí i jeho obyvatele před praktikami čarodějů. Podaří-li se vám hodit větvičku cesmíny na divoké zvíře, přinutíte ho ulehnout na zem a nechat vás na pokoji. Její moc je tak silná, že se toto stane, i když se cesmína divokého zvířete ani nedotkne. Odvarem z cesmíny se kropí novorozenátka, aby byla chráněna. Dále se nosí pro štěstí, především muži, protože má mužskou polaritu. Odpovídající rostlinou pro ženy je břečťan. Cesmína je známá pod lidovými názvy bodlavá palma, lesní jehlice nebo letní kopřiva.



Jmelí. Foto: Veronika Kolesárová

Vánoční kaktus (rod Schlumbergera)

Bývá nabízen také pod názvy Zygocactus nebo Epiphyllum. Hybridní kultivary kvetou v mnoha barvách, mimo jiné je najdeme i ve svěží lososové, pastelově růžové a žluté. Typicky článkovité tělo rostliny vytváří větší množství výhonů. Dobrým rozpoznávacím znakem je tvar článků – vánoční kaktus je má po okrajích zubaté, kdežto velikonoční okrouhlé. A podobně jako vánoční hvězda potřebuje i vánoční kaktus krátký den k tomu, aby vykvetl. Asi měsíc před Vánoci rostlinu necháme v chladnější místnosti při minimální zálivce a teprve týden před svátky ji dáme do pokoje a zálivku zvýšíme. Pak bude krásně a bohatě kvést. Vánočních kaktusů je známo jen asi pět původních druhů, z nichž nejznámější je Zygocactus truncatus nebo také Epiphyllum truncatum, jenž má méně zoubkované články. Všechny druhy jsou epifyty, tedy organismy rostoucí na žijících rostlinách, ale vyživující se samostatně, rostoucí v tropických pralesních oblastech Jižní Ameriky, především v Brazílii. Vánoční kaktus patří k nemnoha rostlinám, jež nemusí být pro vánoční výzdobu nijak uměle rychleny (jako například cibuloviny – hyacinty, narcisky a podobně). Je to dáno právě jeho tropickým původem. V pralesích je totiž doba osvitů poměrně krátká, a tak se vánoční kaktus řadí mezi takzvané krátkodenní rostliny. Ty potřebují k životu dobu osvitů menší než dvanáct hodin a probouzejí se ke květu až v druhé polovině roku, kdy se dny začínají krátit.



Kvetoucí vánoční kaktus.
Foto: Veronika Kolesárová



Čemeřice neboli vánoční růže.
Foto: archiv Moravského seníora

Vánoční, anglická, zimní a sněžná růže, nebo také sněhová královna

Všechny tyto názvy patří jen jediné rostlině a to čemeřici černé (helleborus niger). Patří mezi trvalky a je známo asi dvacet jejích druhů. Černá (niger) se jí říká proto, že pod zemí má černé oddenky. Je původem ze střední a jižní Evropy. Do Anglie ji pravděpodobně přivezli Římané. U nás je to jedna z mála rostlin, která kvete už v zimě a to od prosince do března. Často se pěstuje v zahradách, v některých částech Evropy ji můžeme nalézt v lesích a houštinách. Je velmi jedovatá. Vedle jmelí a cesmíny se jedná v západní Evropě o další oblíbenou vánoční rostlinu, nejvíce pak v Anglii, kde většinou nechybí na žádném vánočním stole. Bylo tomu také dříve i u nás,

Advent

Odvozuje svůj původ z lat. adventus, což znamená příchod. Advent začíná první nedělí po 26. listopadu. Letos vyšel na vůbec první možný termín, a to na neděli 27. listopadu, a skončí západem slunce na Štědrý den. Z církevního hlediska představuje advent začátek liturgického roku. Je to období čtyř neděl před vánočními svátky, z nichž každá má své speciální jméno. Po železné přijde bronzová, stříbrná a na závěr zlatá. Je to doba radostného očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravy na Vánoce, doba rozjímání a dobročinnosti. Ale to už ani zdaleka není pravda. V dnešní moderní době je advent většinou určen k nákupnímu šílenství. Vždyť už v srpnu se v obchodních řetězcích objevují první čokoládoví Mikuláši, andělé, čerti a vánoční kolekce. Tradiční barvou adventu je fialová, která symbolizuje důstojnost, pokání, ztišení, pokoru a čekání. Luteráni v Americe ji nahradili modrou. V Evropě se začaly užívat i věnce s bílými svíčkami, protože bílá je tradičně brána jako barva slavnostní. U protestantských církví se používají čtyři červené svíce. Symbolem adventu je od 19. století adventní věnec, který má v různých oblastech různou podobu. V České republice (a v katolických zemích) nejčastěji se čtyřmi svíčkami, z nichž tři mají být fialové a jedna růžová, která symbolizuje přátelství. Většinou se však používají svíce jedné barvy. Podle tradice se čtyři adventní svíce zapalují proti směru hodinových ručiček. Objevují se však i věnce s pátou, bílou svíčkou, symbolem Krista, která se umísťuje doprostřed věnce a zapaluje se o Štědrém večeru.

kdy tato sněhová královna, vánoční růže, nechyběla před vánoce v žádném českém zahradnictví a květinářství. Jen v roce 1890 jich firma Ditrich vypěstovala pro tuto slavnostní dobu několik desítek tisíc kusů. K této vánoční rostlině se vztahují také dvě křesťanské legendy. Ta první praví, že čemeřice kvetla při narození Ježíška poblíž betlémských jeslí. V upomínku na tuto událost proto kvete už o vánocích. Odtud také jeden z jejích názvů vánoční růže. Také v druhé legendě je tato krásná rostlina spojena s narozením Krista. Legenda uvádí, že v době, kdy byly Ježíškovi do jesliček přinášeny dary, přišla tam i chudá pastýřka. Klekla a hořce plakala, že nemá žádný dárek, který by mohla dítětku v jeslích nabídnout, ba ani žádnou květinu. Jeden z andělů ji viděl plakat, zbavil se sněhu pod nohama a objevila se bílá květinu s růžovým nádechem. Byla to vánoční růže - čemeřice. Je také rostlinou magickou. Chcete-li se někde dostat a zůstat přitom nespátrání, nasypete před sebou na prášek rozdrcený kořen čemeřice. Často se používala při obřadech vymítání a vyvolávání astrálních bytostí.

Břečťan (hedera)

Ten symbolizuje tajemnou moc, protože je stále zelený i v silných mrazích. Dříve se vánoční stůl zdobil brečťanovými věnečky. V anglicky mluvících zemích se používá pro výzdobu domů. Proti okusu zvířat se brání hořkou chutí a jedovatostí bobulí. Symbolem Dionýsa, řeckého boha plodnosti, bujného veselí, extáze a vína, syna Dia a Persefony, byl thyrsos, tedy hůl s piniovou šiškou, ovínutá révou a brečťanem. Z magie se dozvídáme, že brečťan nosí štěstí ženám a nevěstám. Místa, kde brečťan roste, jsou chráněna proti negativním silám a proti neštěstí. Používá se taky v kouzlech lásky a věrnosti.

Barvínek (vinca)

V minulosti se nazýval také pojmem brčál. Roste v lese a zůstává zelený i pod sněhem. Vůči zvířatům zaujal podobnou strategii jako brečťan. Brání se hořkou chutí a jedovatostí. Barvínky jsou vytrvalé byliny a polokeře s jednoduchými, celokrajnými, vstřícnými listy a pohlednými, nejčastěji modrofialovými květy. Rod zahrnuje 6 druhů a je rozšířen v Evropě, severozápadní Africe a jihozápadní Asii. V České republice roste jediný druh, barvínek menší (vinca minor). Barvínky mají význam v lékařství a jsou pěstovány i jako okrasné rostliny. Kyticky se pokládaly na vánoční stůl nebo do vázy jako symbol manželské věrnosti. Jedná se o mocnou magickou bylinu, v anglosaských zemích též známou jako čarodějnická fialka. Aby měla tu správnou magickou účinnost, musí být sbírána přesně podle návodu - musí být sbírána člověkem naprosto čistým, za patřičného zaklínání pouze první, devátou, jedenáctou či třináctou noc v měsíci. Zaklíná se těmito slovy: „Modlím se k tobě, barvínku, jenž jsi užíván pro tolikero užitečných vlastností, abys ke mně blažený přišel v plnosti svého květu a dal mi sílu, která by mě chránila, prospívala mi a nedovolila utrpět škody ani jedem, ani vodou“. Nošením brčálu lze získat půvab, přivolat peníze, chránit se před hady, otravou, divokými zvířaty, strachem, před uhranutím i proti duchům. Umístěn nad vchodovými dveřmi, poskytuje domovní ochranu. Používán rovněž v kouzlech lásky. Je-li nošen nebo rozsypán pod postelí, vzbuzuje prý vášeň. Pohled na barvínek údajně vyvolává zapomenuté vzpomínky.

Brambořík nachový (cyclamen purpurascens)

Ještě pořád není považován za typickou vánoční rostlinu. Ale obliba bramboříku coby vánoční květiny, neustále roste. A tak se brambořík nachový stále častěji objevuje na našem vánočním stole. Na svrchní straně jsou jeho listy tmavě zelené s bělavými kresbami, na spodní straně jsou tmavě purpurově červené. Jejich purpurové zbarvení způsobuje barvivo antokyan. Květy bramboříku vyrůstají jednotlivě na 5 až 12 centimetrů dlouhých stvolech a vytvářejí vonnou, zvonkovitou korunu. Květy mají karmínově až fialově červenou barvu. Je známo asi 20 blízkých příbuzných druhů. Do střední Evropy zasahuje pouze jediný druh, a to brambořík nachový. V České republice se jako původní druh nachází jen na jižní a na jihozápadní Moravě. S největší pravděpodobností se však asi jedná o rostlinu buď vysazenou, nebo zplaněnou. Jeho hlízy jsou jedovaté, přesto je divočíci s oblibou v přírodě vyrývají a konzumují bez jakýchkoliv pozdějších následků. Má rovněž magické účinky. Umístěn v květináči v ložnici ochraňuje spící. Traduje se, že tam kde roste brambořík, nemohou působit žádná špatná kouzla. Používá se také k dosažení početí, vyvolává vášeň, jeho krásné květy zahánějí smutek srdce.

Chryzantémy (Chrysanthemum)

Lidově zvané jako kateřinky nebo všesvatinky pocházejí původem z Číny a Japonska. V těchto zemích se tyto květiny těší velké oblibě. V Japonsku je chryzantéma tradičním symbolem císařského rodu a dostala se proto i na japonskou císařskou pečeť. Chryzantémy nejsou ve světě spojovány jen s Památkou zesnulých. Pro mnohé národy jsou symbolem bohatství a nesmí chybět i jako ozdoba vánoční tabule. Ostatně živá kytička by neměla o vánocích chybět v žádné domácnosti. Chryzantémy byly ve staré Číně ceněny nejen pro svou krásu, ale i pro léčivé účinky. Nálev z květů, listů i kořenů se užíval především při infekcích a horečkách, pro posílení jater a zraku. Příznivé účinky má chryzantéma i při vysokém krevním tlaku a cukrovce. Nálev z listů chryzantém, do kterého se přidávají i květy, je velmi osvěžující. Pitím odvaru se léčilo i opilství. Nošení květů mělo chránit před zlobou bohů. Všesvatinky chrání zahradu před zlými duchy.

Z dalších květů nalezneme v bohatých vánočních výzdobách světa hlavně begónie, kamélie, měsíčky, vřesy, kosatce, macešky. Všechny tyto rostliny mají společný minimálně jeden znak, a to že jsou zelené i v zimě. To má silnou vánoční symboliku, kdy vítězí život nad zimním spánkem, či umíráním. Vánoční rostliny nám mohou přispět a napomoci k tomu, aby Vánoce byly opravdu šťastné a veselé.

Připravili Veronika Kolesárová a Jiří Trefný

Upozornění: Text nenahrazuje lékařské vyšetření. Má pouze informativní charakter. Konkrétní léčba je vždy v rukou odborníka a proto bychom měli použít bylinných a jiných přírodních prostředků konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

AGE CENTRUM NABÍZÍ VÍC NEŽ JEN ZDRAVOTNICKOU PÉČÍ

Cítíte, jak se s postupem let mění vaše tělesné či duševní zdraví? Chtěli byste, aby se váš současný stav nezhoršoval? Víte o tom, že možná některý z léků, které užíváte, vám může spíš škodit než pomáhat? Váháte, jestli je pro vás skutečně nevyhnutelná operace? Pokud si kladete tyto otázky a rádi byste na ně našli odpovědi, pak se seznamte s nedávno otevřeným centrem celostní medicíny s názvem AGE Centrum. Jmenované zařízení, které bylo otevřeno v polovině září v Olomouci, je jediné svého druhu v České republice. Specializuje se na poskytování kompletní péče, poradenství a pomoci zejména pro seniory. Více o AGE Centru pohovořila jeho ředitelka MUDr. Dagmar Malotová, MBA.

Paní doktorko, v čem je AGE Centrum jiné, než ostatní zdravotnická zařízení?

Naše práce se opírá o zcela individuální přístup ke každému pacientovi v širších souvislostech. Jakmile se k nám pacient dostaví, přechází do rukou odborníků takzvané medicíny dlouhodobé péče. Obdobné centrum v republice nikde nenajdete. Účelem je zjistit, co pacient skutečně potřebuje, či nepotřebuje a pochopitelně nastavení toho, na čem by se mělo s pacientem dále pracovat. Cílem je zejména to, aby mohl zůstat co nejdéle v domácím prostředí. Zdravotní služby optimalizujeme tak, aby pacient nebral léky, které nemají pozitivní vliv na jeho stav, aby nemusel absolvovat úkony, které nejsou potřeba a tak dále. Neposkytujeme však pouze zdravotní péči, ale i sociální. Spousta lidí je na tom hůře třeba proto, že se nemají s kým podělit o své pocity a problémy, cítí se být izolovaní, ztrácí sociální kontakt a životní náplň. S tím vším si u nás umíme poradit.

Jak vlastně AGE Centrum funguje v praxi?

Uvedu příklad. Přejde k nám paní Nováková, která jako první absolvuje zhruba hodinové vyšetření v rámci ambulance medicíny dlouhodobé péče. Při tom z její zdravotní dokumentace zjistíme, že paní má diabetes, dýchací potíže, je po celkové endoprotéze kyčelního kloubu a tak dále. Ovšem nejde jen o zmíněný zdravotní stav. Snažíme se zjistit také to, jaké má rodinné zázemí, v jakém prostředí žije, jestli je sama, jestli má po ruce někoho, kdo je jí schopen pomoci. Mnoho lidí užívá velké množství léků, lečkeré z nich historicky, aniž by byl doposud známý důvod, proč jim byly vlastně předepsány. Na základě spolupráce s výbornými farmakology posuzujeme, zda všechny užívané léky mají na zdravotní stav pacienta skutečně pozitivní vliv. Je pravdou, že některé léky řeší vedlejší účinky jiného léku. Je tedy dost pravděpodobné, že se množství léků dá zredukovat.

Neméně důležitý je dobrý psychický stav. Máte i odborníky na lidskou duši?

Pochopitelně. Naše psychiatrická patří k těm, kteří svou práci nezakládají na vystavování receptů na léky. Naopak se snaží nabídnout jiné alternativy. Vráťím se k paní Novákové, která již absolvovala vstupní vyšetření a známe její zdravotní potíže. Při této prohlídce jsme ovšem zjistili také to, že paní Nováková žije sama.

Dcera za ní jezdí jednou za měsíc, protože maminka je vlastně víceméně samostatná. Jenže paní Nováková ztrácí sociální kontakt, má deprese z osamění. Má předepsaná antidepresiva. Naše psychiatrická následně zjistí, že paní Nováková bere tyto léky, ale její stav se nezlepšuje. U nás se snažíme k pacientovi přistupovat jinak. Nabídneme buď individuální psychoterapie, nebo návštěvy našeho psychiatrického stacionáře s programy skupinové psychoterapie. Paní Nováková se zde potká s lidmi, kteří jsou na tom přibližně stejně a má zde prostor se o svoje pocity, s kým podělit. A nejen to. V rámci aktivizačního programu nabízíme cvičení, tvůrčí dílny, skupinové rozhovory a tak dále. Děláme řízené relaxace s meditační hudbou. Duševní pohoda slouží k tomu, že člověk lépe zvládá veškeré další potíže. To je nosná myšlenka našeho centra celostní medicíny. Přezkoumat komplexní situaci pacienta a nastavit to jinak. Umíme například doporučit agenturu domácí péče, někoho, kdo za klientem jednou za týden na hodinku přijde, pomůže poklidit, přinese jídlo a popovídá si s ním.

Jsou vaše služby hrazené ze zdravotního pojištění, nebo si je musí lidé platit sami?

Jsme zdravotnické zařízení a naše služby jsou hrazené ze zdravotního pojištění. V současnosti máme podepsané smlouvy s řadou významných zdravotních pojišťoven,



V AGE Centru se nespecializují pouze na seniorskou generaci.
Foto: archiv AGE Centra

s dalšími jednáme. Máme však i doplňkové služby, kterých mohou využít lidé napříč věkovými hranicemi. Jsou to třeba infuzní terapie, medicínská pedikúra a další, které si ovšem přichází platit sami.

Je potřeba mít před návštěvou AGE Centra nějaké žádanky od praktického lékaře?

Pacienti k nám mohou přijít i bez doporučení od praktického či jiného lékaře. My, jako ambulantní specialisté s těmito lékaři spolupracujeme a řádně si předáváme informace ve prospěch péče o pacientovo zdraví. Jsme zde pro všechny, koho trápí různé zdravotní potíže a jejich kombinace. Jsme tu však i pro ty, kteří na sobě teprve začínají pozorovat změny, které jim přináší vyšší věk. Po konzultaci je možné navrhnout v tomto případě například kognitivní a paměťové tréninky či jiné programy, které náš stacionář nabízí také v rámci pojišťovny hrazené péče. Je to určeno lidem, kteří chtějí pracovat například na zlepšení své duševní kondice, zpomalit rozvoj některých onemocnění mozku a podobně.

Vaše zařízení se specializuje pouze na starší generaci?

I když u nás funguje ambulance geriatric, což je lékařský obor pro nemoci a obtíže spojené se stárnutím, tak naše služby jsou i pro osoby mladší v rámci medicíny dlouhodobé péče. Například pro ty, kteří mají dlouhodobé zdravotní problémy a vyžadují trvalou zdravotní péči. Může to být například mladý člověk, který po autonehodě

skončil na invalidním vozíku. Těmto lidem nabízíme nejen služby psychologické. Navíc je jejich návštěva našeho stacionáře jistou úlevou pro osoby, které o daného člověka pečují. Pečovatelé tak získají aspoň nějaký čas pro sebe. A jsme zde i pro osoby, které se intenzivně starají o svého blízkého. Jejich činnost je velmi psychicky náročná a vyčerpávající. Existuje u nich také vysoké procento výskytu různých psychologických problémů. I jim u nás nabízíme pomoc v těžkých okamžicích v podobě psychologických metod. A nabízíme toho ještě mnohem více, stačí se podívat na naše webové stránky www.agecentrum.cz, nebo nás kontaktovat telefonem nebo e-mailem. (PR)



AGE Centrum

Na Šibeníku 914/1, Olomouc 779 00

Tel: +420 774 501 796

E-mail: info@agecentrum.cz

www.agecentrum.cz

Inzerce

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR ZÁJEZDŮ PRO SENIORY 55+ letecky, autobusem, autem

www.bohemianfantasy.cz

NABÍZÍME

**LÁZEŇSKÉ POBYTY,
ALE I WELLNESS POBYTY A VÍKENDOVÉ POBYTY**

Česká republika, Slovensko, Maďarsko

LETECKÉ ZÁJEZDY

Bulharsko, Černá hora, Madeira, Malta,
Řecko (Kréta, Rhodos, Kos, Santorini a další), Kypr,
Španělsko (Andalusie, Kanárské ostrovy), Itálie (Sardinie, Sicílie, Kalábrie)

POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

i do exotických krajín

PLAVBY LODÍ

s českým průvodcem a dopravou autobusem do přístavu

KATALOG ZÁJEZDŮ BOHEMIAN FANTASY

ZDARMA K DISPOZICI OD 12.12.2016.

SLEVA 10% + POJIŠTĚNÍ ZDARMA PŘI REZERVACI DO 31.12.2016

**ZÁJEZDY NA NA
LÉTO 2017 UŽ
V PRODEJI**

**VYUŽIJTE NEJVĚTŠÍ
SLEVY AŽ 40%**

Hledejte dovolenou u odborníků.

Bohemian fantasy spol. s r.o.

Tř. kosmonautů 1

779 00 Olomouc

e-mail: info@bohemianfantasy.cz



Koncert Marie Rottrové se posouvá na leden

24. 1. 2017, 19 hodin, kinosál MKZ Uničov
Listopadový koncert Marie Rottrové se skupinou Neřež byl ze zdravotních důvodů zrušen. Náhradním termínem je 24. leden v 19 hodin. „Zakoupené vstupenky je možno vrátit, nebo vyměnit za termín 24. 1. v Městském informačním centru Uničov,“ sdělil Zdeněk Vlček za Městské kulturní zařízení Uničov.

Luboš Pospíšil a 5P

28. 1. 2017, 19 hodin, kinosál MKZ Uničov
Matador české hudební scény s hlasem, který si nespolečtete, prožívá jedno z nejšťastnějších období své více než čtyřicetileté kariéry. Po turné k zásadnímu albu Soukromá elegie nyní navléká lehce retrospektivní kabátek. Vloni v září oslavil bez pompy pětadesátiny, na jaro a podzim 2016 přichystal Supraphon k jubileu to, po čem fanoušci léta volají – vychází komplet všech zpěvákových CD + kupa bonusů. Dnes už je to 66, po rockových dálnicích toho Luboš najezdil, název aktuálního turné i albového boxu je tedy nasnadě – Route 66. Turné doplňuje stávající playlist 5P o několik oprášených songů. Mimo jiné zazní na koncertech kultovní Vzpomínka na jednu vesnickou tancovačku, kterou Pospíšil dvacet let naživo nehrál. Vstupné stojí 150 korun, předprodej zahájen od 3. 12. v Městském informačním centru Uničov. Doproděj na místě v den konání + 50 Kč.

Lucky budou kontrolovat domácnosti

12. 12., od 17 hodin, ulice Velké Bystřice
Bílé zahalené postavy Lucek se zamoučenými obličejí přijdou strčit svůj dlouhý nos do kuchyní domácností ve Velké Bystřici 12. prosince. Budou se tak přesvědčovat, jestli už hospodyňky mají před Vánoci uklizeno. Obchůzku zakončí ve zhruba 19 hodin rejem na Zámecském náměstí.



Ilustrační foto Lucek.
Zdroj: archiv města Velká Bystřice

Vánoční strom pro ptactvo

18.12., 14 hodin, budova ORNIS v Přerově
Přerovští ornitologové zvou na akci, při které se bude vyrábět krmení pro ptáky. Mimo to pak nazdobí vánoční ptačí stromu. Akce začíná ve 14 hodin. Od 17 hodin se v budově ORNIS bude konat vánoční koncert. Vstupné je 30 korun.

Křižácké hrady polského Pobaltí

15. 12. 2016, 17 hodin, Korvínský dům v Přerově
Přednáška Lubomíra Vyňuchala bude přístupná od 17 hodin v Korvínském domě na Horním náměstí číslo 31. Vstupné je 10 korun.

Buřtíky na skále a živý betlém

25. 12., 15 hodin, Velké Bystřice
Provětrat se po Štědrém dni budou moct všichni, kdo se vydají na Boží hod vánoční opéct si buřtík na nejvyšší bod Velké Bystřice. Od 17 hodin pak bude k vidění před Římskokatolickým kostelem ve Velké Bystřici živý betlém.

Vánoční plavání a pak cimbállovka

26. 12., 13 hodin, Velká Bystřice
Přehrada Velká Bystřice bude na Štěpána místem konání srazu bystřických otužilců. Pořadatelé zvou širokou veřejnost. Od 18 hodin je v Orlovně na programu štápmanská beseda u cimbálu se Záletníky, Záhorskou cimbálovou muzikou a souborem Mladá Haná.

Výstava ukáže vánoční zvyky v Evropě

Jiný pohled na Vánoce, jejich tradice a zvyky nabízí výstava, kterou připravilo Vlastivědné muzeum v Šumperku. Dozvíte se, jak slaví Vánoce v okolních zemích, co mají společného nebo čím se liší od našich Vánoc, jaké je jejich tradiční jídlo, kde vznikla tradice zdobení vánočního stromčku, kdo nosí dětem dárky, kde bydlí Santa Claus nebo jak podle pohanských zvyků vyhnat zlé síly z domu. K výstavě se budou konat komentované prohlídky a pro děti mateřských a základních škol jsou připraveny dílny. Výstava je přístupná v Hollarově galerii do 5. února. Vstupné: plné 30 Kč, snížené 15 Kč, děti do 3 let zdarma.

Vybrané akce na hradech a zámcích v kraji

Hrad Bouzov

24. 12., 15 hodin, Bouzovské nadělování, speciální prohlídka na Štědrý den s nadílkou v rytířském sále. Můžete si přivést dárečky a pod hradním stromčkem si je nadělit. Prohlídka je pouze na telefonickou rezervaci. Prohlídky vcházejí do hradu v 15.00 a 15.10 hodin
26. a 27. 12., 15 – 17 hodin, Vánoční hrad Bouzov
31. 12., 13 – 16 hodin, Silvestr na hradě Bouzov
Rezervace adventních prohlídek na tel.: 775 888 960 od 9:00 do 15:30 hodin

Zámek Velké Losiny

10., 17., 27., 28., 29., 30 a 31. 12., od 10 hodin, Výstava Betlémů na zámecském letohrádku. Hřejivé osvětlení zajištěno. Vstup na výstavu: dospělí 40 Kč, děti 20 Kč (děti do 3 let zdarma).

Hrad Šternberk

3., 10. a 17. 12., od 10 do 14 hodin, prohlídky vánočně vyzdobeného hradu
10. 12., 10 hodin, Dětský vánoční jarmark, vstupné na dětský jarmark: 30 korun
31. 12., 10 – 15 hodin, Silvestrovský hrad, zajištěno slavnostní občerstvení, hudební doprovod zajistí flašinetářka, vystoupí skupina historického šermu BERENDAL



AKCE V PROSINCI
A V LEDNU
PŘÍLOHA MAGAZÍNU ^{moravský}senior®



Česko zpívá koledy

14. 12. 2016, 18 hodin, Horní náměstí

zpívání s Deníkem ve více než 80 městech České republiky

Víkend norimberské gastronomie

16. – 18. 12. 2016, Horní náměstí

16. 12.
16.00 Robie Williams Revival
18.00 Hudební skupina YO YO Band
17. 12.
14.00 Studenti UP – PUCF
Chemron – smíšený pěvecký sbor
předvánoční koncert
16.00 Hudební skupina Turbo
18.00 Ready Kirken
18. 12. 4. adventní neděle (zlatá)
13.00 Divadlo Tramtárie – Terežka a kouzelné autíčko
14.30 hodin Divadlo Tramtárie – O Pračlovíčkovi
15.30 hodin Zapálení čtvrté svíce na adventním věnci
16.00 Hudební skupina Rangers – Plavci
18.00 Prague Queen Tribute Band

Víkend rakouské gastronomie

9. – 11. 12. 2016, Horní náměstí

9. 12.
16.00 Peter Lipa & Band
18.00 Jaroslav Uhlíř se skupinou
10. 12.
14.30 hodin Michal David Revival
16.00 Pangea Beatles Revival
18.00 Rock and Roll Band Marcela Woodmana
19.30 hodin Marek Cabák – Phil Collins Revival
11. 12. 3. adventní neděle (stříbrná)
14.00 Hudební skupina Maxíci
15.00 Zapálení třetí svíce na adventním věnci
15.15 hodin Bee Gees Revival
16.30 hodin Abba Revival Pop Stars
18.00 Boney M Revival

Štědrý den

24. 12. 2016, 22 hodin, Horní náměstí

Půlnoční bohoslužba

AKCE V MĚSÍCI PROSINCI A LEDNU

Richard Pachman a Dita Hořínková: Adventní koncert
16. 12. 2016, 19 – 21 hodin, Husův sbor

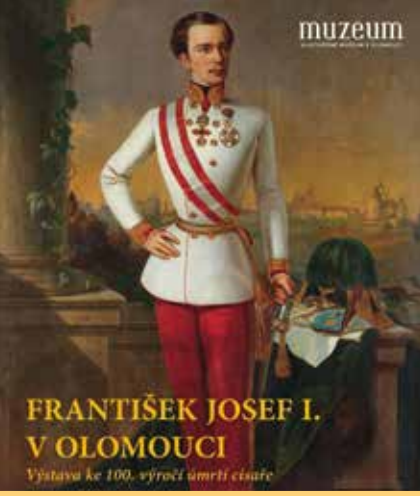
Skladatel a zpěvák Richard Pachman spolu se zpěvačkou a herečkou Ditou Hořínkovou vyjždí na své letošní adventní turné. Zazní v něm řada známých i neznámých českých i zahraničních vánočních melodií, duchovní skladby i novínkové písně včetně ukázky z letošního alba „Pašije“. Výtěžek z adventního turné bude věnován dětem z Dětského domova ve Strančicích. Olomoucký koncert v Husově sboru se koná 16. prosince od 19 hodin. Vstupné je 250 korun.





Večerní vánoční prohlídky zoo a zdobení stromu pro zvířata
17. 12. 2016, 10 – 18 hodin, večerní prohlídky v 16 hodin, Zoologická zahrada Olomouc

Klid, pohoda, vánoční výzdoba, teplý punč – to jsou bonusy, které v létě v zoo nenajdete. Chladné venkovní počasí, při kterém je řada zvířat mnohem aktivnější než za horka, je kompenzováno příjemně vytopenými pavilony a komentované prohlídky jsou pověstnou třeshinkou na dortu. Průvodce vychází z dětského hřiště v areálu zoo v 16 hodin. V rámci celého dne se v zoologické zahradě na Svatém Kopečku budou zdobit vánoční stromy. „Stejně jako ostatní milovníci přírody i v Zoologické zahradě myslíme v zimě na divoké ptactvo a veverky. Je tedy jasné, že nesmí chybět Vánoční strom pro zvířátka, kde bude pro tuto drobotinu něco dobrého k snědku,“ sdělila Karla Břečková, tisková mluvčí olomoucké zoo. Takových stromů najdou příchozí v areálu hned několik. A jaké vánoční ozdoby na ně patří? „No přece jablíčka, šišky, lojové koule, oříšky, zkrátka vše, v čem je zrní, slunečnice a další ptačí a veverčí dobroty. Oficiální zdobení proběhne v sobotu dopoledne za tradičního přispění DDM Olomouc. Průběžné dozdobení i náhrada toho co nejvíc chutnalo je možná kdykoli kýmkoli,“ dodala Karla Břečková.



František Josef I. v Olomouci
25. 11. – 19. 12., Vlastivědné muzeum Olomouc

Výstavu k výročí 100 let od úmrtí císaře Františka Josefa I. bude hostit až do 19. prosince sál sv. Kláry ve Vlastivědném muzeu Olomouc.



Vánoce Flora
10. - 19. 12. 2016, 9 – 18 hodin, Výstaviště Flora Olomouc

Výstava betlémů, zabijačka, dřevěná salaš obydlená živými zvířaty, prodej vánočních stromků, kaprů a mnoho dalšího. To je jen výběr z toho, co nabídnout Vánoce na Floře. Ti, kdo na olomoucké výstaviště vyrazí za nákupem vánočních dárků pro své nejbližší, si budou moci vybrat z pestrého sortimentu – například knih, kuchyňských a domácích potřeb, módního zboží, keramiky, svíček a dalších vánočních dekorací. Milovníci tradičních svátečních pochoutek se mohou těšit na vánoční koktejly a punče, medovinu nebo sýry. V sobotu 10. a neděli 11. prosince od 9 hodin provoní přilehlé plochy u pavilonu A pravá zabijačka. V sobotu 17. prosince se od 14 hodin uskuteční předvánoční vystoupení nadaných dětí z dětských domovů, které vyvrcholí malým koncertem populárního zpěváka Bohuše Matuše s předskokanem Tomem Hynkem.



Divadlo Na Cucky
Wurmova 7

8. 12., 17 hodin, Předvánoční muzické setkání v čase adventním
Freskový sál, vstupné dobrovolné.

10. 12., 14 hodin, Ulrich Hub: Tučníáci na arše aneb Velké tučňácké dobrodružství pro celou rodinu / divadelní sál, vstupné 70 korun.

13. 12., 19.30 hodin, Veřejné vystoupení účastníků Impro Academy Olomouc / představení účastníků podzimních kurzů divadelní improvizace divadelní sál, vstupné 60 korun.

14. a 21. 12., 16.30 hodin, Žonglování s Cirkusem LeVitare
pravidelné otevřené tréninky / freskový sál, kurzovné 30 korun.

14. 12, 19.30 hodin, Peter Gaffney, Zuzana Smolová – Bestiář
multižánrová experimentálně-syrová inscenace o prolamování hranic kulturní představitivosti / divadelní sál, vstupné 140/90 korun.

15. 12., 19 hodin, Dana Sahánková – Fragmenty. Vernisáž výstavy. Galerie W7, vstup zdarma

18. 12., 14 hodin, Vánoční tematické setkání z cyklu dětských dílen Malí a na cucky / freskový sál, vstupné 70 korun.

19. 12., 19.30 hodin, Peter Handke: Proč kuchyň?
poetické drama ze srdce domácnosti / divadelní sál, vstupné 130/80 korun.

Adventní benefiční koncert
10. 12. 2016, 18 – 20 hodin, BEA campus na třídě Kosmonautů

Spolek Crosspoint Olomouc si Vás dovoluje pozvat na Adventní benefiční koncert, který se uskuteční 10. prosince 2016 v BEA kampusu Olomouc. Výtěžek z akce poputuje humanitární organizace ADRA (na rozvoj dobrovolnictví na Moravě) a dlouhodobě nemocným dětem, které vytipovala Fakultní nemocnice Olomouc. Během večera vystoupí: Ezy Hýbl a skupina Ezy-Way, sopranistka Anna Butkiewicz, hudební skupina M.E.K.A., MISS Earth 2012 Tereza Fajksová. Vstupné dobrovolné.

Zimní vítr ve skříní
7. 12. 2016, 10 – 16.30 hodin, Galerie U Mloka

Předvánoční etapa skříňového větrání - odlehčete své skříně a knihovny! Pošlete věci, které už nenosíte, nebo knihy, které už nečtete, dál do oběhu a zbavte se přebytečných kousků ve svém šatníku i knihovně. Naopak si ale můžete odnést svůj nový nejoblíbenější svetr nebo knížku, kterou jste si vždy chtěli přečíst. Jak to funguje: je úplně jedno, kolik oblečení nebo knih dáte do oběhu nebo kolik si toho odnesete zpátky, smyslem akce je dát už nepotřebným věcem druhou šanci. Zbylé věci zavevou organizátoři již tradičně do SOS Olomouc.

Divadlo Tramtarie
Hynaisova 11

9. 12., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní
poetický příběh / premiéra

12. 12., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní
poetický příběh

13. 12., 19.30 hodin, E. Hemingway: Stařec a moře / drama

17. 12., 19.30 hodin, DT-MDO: Herci na ležáka / speciální akce

19. 12., 19.30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky
komedie

20. 12., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní
poetický příběh

11. 1., 19.30 hodin, D. Drábek: Velká mořská víla / komedie

13. 1., 18 hodin, Studentské divadlo ZUŠ Žerotín: Nazí / speciální akce

15. 1., 19.30 hodin, V. Kracík: Děkuje-me, že zde kouříte! / komedie

22. 1., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare
komedie

23. 1., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní
poetický příběh

24. 1., 19.30 hodin, B. Vian: Pěna dní
poetický příběh

25. 1., 19.30 hodin, V. Kracík: Děkuje-me, že zde kouříte! / komedie

26. 1., 19.30 hodin, Daniel Keyes: Růže pro Algernon
legendární povídka

27. 1., 19.30 hodin, E. Hemingway: Stařec a moře
drama

28. 1., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare
komedie

29. 1., 19.30 hodin, D. Drábek: Jedlíci čokolády
komedie

30. 1., 19.30 hodin, V. Kracík - M. Mužík: Druhý život Veroniky
komedie

31. 1., 19.30 hodin, V. Kracík - J. Trnka: Kabaret nahatý Shakespeare
komedie



B2/Sólista z filharmonie
8. 12., Reduta, 19 hodin

F. Schubert - Rosamunda přede-
hra, C. M. von Weber - Koncert pro
klarinet a orchestr č. 1 f moll, W.
A. Mozart - Symfonie č. 36 C dur
„Linecká“, sólista: Aleš Janeček
klarinet, dirigent: Petr Vronský
POZN: V 9.30 hodin veřejná gene-
rální zkouška (vstupenky v podloubí
radnice nebo na místě od 9:00)

Nedělní matiné pro děti a rodiče
11. 12., 10.30 hodin, Reduta

Jak šel Honza do světa aneb z Čech
až na konec světa a zpátky (A. Vi-
valdi – Čtvero ročních dob), sólisté:
Vít Mužík, Vladislav Kvapil, Richard
Mlynář, Jiří Sova, Camerata Moravia
komorní soubor MFO

Spolek pro komorní hudbu
12. 12., 19 hodin, Reduta

Panther Tuba Band, H. Purcell,
G. Gershwin, S. Wonder

D2/Předvánoční koncert
15. 12., 19 hodin, Reduta

R. Strauss/F. Couperin – Divertimen-
to, J. S. Bach - Orchestrální suita č.
3 D dur, G. F. Händel – „Utrechtské“
Te Deum, sólisté: Eva Müllerová
soprán, Veronika Hajnová mez-
zosoprán, Václav Lemberk tenor,
Matěj Chadima bas, sbor: Akade-
mický sbor Žerotín, sbormistr: Pavel
Koňárek, dirigent: Jiří Petrdlík

Přehled akcí v Olomouci
najdete na www.olomouc.eu/portal/kalendar-akci,
kde prostřednictvím
formuláře mohou
pořadatelé nahlásit i dosud
nezveřejněnou akci.



Divadlo na Šantovce
8. 12., Reduta, 19 hodin

8. 12., 19 hodin, Ledňáček
Divadlo Ungelt

11. 12., 16 hodin, Hugo z hor
Divadlo Tramtarie

12. a 13. 12., 19 hodin, Vše o mužích
Studio DVA

16. 12., 19 hodin, Výročí
Do houslí

18. 12., 16 hodin, Sněhová královna
Divadlo MALÉhRY

8. 1., 16 hodin, Klaunská show
Klaun family

10. 1., 20 hodin, Láska a tělo
LiStOVání Lukáše Hejlíka

21. 1., 19 hodin, Prachy!!!
Divadlo Palace



1.12. Café Society T

5.12. Dívka ve vlaku T

15.12. Bezva ženská na krku Č

22.12. Pohádky pro Emu Č

29.12. Inferno T

Č ČESKY T TITULKY ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL



5.1. Instalátér z Tuchlovic Č

9.1. Hologram pro krále T

19.1. Muž jménem Ove T

23.1. Noční zvířata T

30.1. Anděl Páně 2 Č

Č ČESKY T TITULKY ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

vstupné 70,- VŽDY 14:00

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
Koordinařka, distribuce: Vendula Boud-
níková, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel:
725 190 555

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

INTERNETOVÁ PORADNA

V době rozmachu moderních technologií válkuje poštovní korespondenci elektronická komunikace. Vedle textových zpráv posílaných prostřednictvím mobilních telefonů lidé používají komunikační nástroje na internetu. Jeden z nejpoužívanějších je pak takzvaný e-mail. Slouží nejen k prostému psaní, ale také k přenosu fotografií a jiných souborů, které můžete posílat v příloze. Komunikovat pak můžete s kýmkoli, kdo má také svou e-mailovou adresu – ta má jasnou strukturu, tvoří ji notoricky známý symbol tzv. zavináče, který odděluje jméno a doménu, na které e-mailová schránka funguje (například: redakce@moravskysenior.cz)

Jak založit e-mail

Pro ty z vás, kdo ještě e-mail nemají, přinášíme stručný návod, jak ho založit. Můžete k tomu využít některý ze serverů, které nabízejí tuto službu. K nejznámějším patří například www.seznam.cz, www.centrum.cz či www.google.com. Vezměme si jako modelový příklad založení e-mailu na www.seznam.cz. Na této stránce naleznete odkaz na e-mail. Prohlížeč vám po jeho spuštění (kliknete na odkaz) nabídne přihlášení nebo registraci. Protože zakládáme nový e-mail, půjdete cestou registrace. Při ní je nutné vyplnit několik údajů. Jako první je uživatelské jméno, což je část e-mailové adresy před zmíněným zavináčem. Jeho znění necháme na každém z vás. Je možné, že při zadání vašeho skutečného jména a příjmení, což bývá nejčastější možnost, narazíte na problém s tím, že takovéto uživatelské jméno již existuje. Musíte tedy zadat jiné jméno, které dosud nikdo nepoužívá. Důležitým krokem je pak zadání hesla. To si vždy dobře promyslete a pokuste se zvolit spíše složitější formu hesla. Například kombinujte velká a malá písmena, číslice a různé znaky na klávesnici, jako je například podtržítko, pomlka atd. Dobré je si heslo pamatovat, protože ho budete používat při každém dalším přihlášení do vaší elektronické poštovní schránky. Doporučujeme si heslo poznačit někam na papír, abyste ho měli v případě potřeby po ruce.

Posíláme první e-mail

Jakmile dokončíte registrační proces – vyplněním všech povinných položek a potvrzením údajů – můžete se směle přihlásit do vašeho nového e-mailu. Podoba e-mailových schránek na různých serverech bývá obdobná. Každá obsahuje po straně tyto základní složky: doručená pošta, odeslaná, k odeslání/rozepsané, smazané/koš. K samotnému psaní e-mailu používáme odkaz s názvem Nová zpráva. Po jeho rozkliknutí se objeví nové okno. Stejně jako vypisujete na adresu příjemce na dopisní obálce, i pro odeslání e-mailu konkrétní osobě, musíte zadat jeho e-mailovou adresu (ve tvaru: xyzxyz@bflmps.vz, například: jannovak@email.cz). Doporučuje se také vypsát kolonku předmětu. Například když posíláte pozdrav z dovolené, stručně uvedete „Pozdrav z Chorvatska“. Největší prostor otevřeného okna nového dopisu slouží pro vaše psaní. Stejně jako psaní písemné korespondence má svá pravidla, existují i pro e-mail. Zde

je alespoň pár základních etických pravidel pro psaní elektronické korespondence. Nezapomínejte na pozdrav a oslovení, to by mělo být v 5. pádu a odděleno čárkou (Př. „Dobrý den, vážený pane Nováku.“, „Milý Františku, ...“). Stejně tak bychom neměli zapomenout na pozdrav v závěru (S pozdravem, Přeji pěkný den, Měj se pěkně) a podpis. Pakliže máte celou zprávu napsanou, znovu si ji přečtěte. Jakmile jste s obsahem i formou spokojeni, zprávu odešlete prostým kliknutím myši na odkaz odeslat. V příštím dílu našeho seriálu přineseme další informace o možnostech elektronické pošty. (red)

Elektronická pošta, zkráceně e-mail (zkráceně také mail), je způsob odesílání, doručování a přijímání zpráv přes elektronické komunikační systémy. E-mailové služby se poprvé rozšířily mezi veřejnost až díky vzniku jedné z prvních volných e-mailových služeb Hotmail v roce 1996. Tu po jejím celosvětovém úspěchu zakoupila firma Microsoft a později vznikly i další nyní známé služby.



Ilustrační foto.
Zdroj: archiv Moravského seniora

V OLOMOUCI VZNIKLA KNIHA ATRAKTIVNÍCH PORTRÉTŮ ČESKÝCH SPORTOVců

Sportovci. Tak zní název nové knihy plné neotřelých portrétů desítek českých sportovců. Na konci listopadu ji v Olomouci představil fotograf Ondřej Pýcha a také majitel tiskárny FGP, ve které vznikla konečná podoba publikace, Miloslav Kyjevský. Mezi čestnými hosty byli v kavárně Cafe New One fotbalisté Zdeněk Grygera, Tomáš Ujfaluši a Michal Kadlec. Olomoucký primátor Antonín Staněk během večera představil nedávno získaný prestižní titul. Olomouc je Evropským městem sportu 2017. Moderátorské role se ujal podnikatel a někdejší člen vedení klubu SK Sigma Olomouc Roman Brulík.



Křest nové knihy Ondřeje Pýchy. Foto: Veronika Kolesárová

Publikace vznikala deset let a zájemci ji najdou na pultech v běžné síti knihkupectví. Modelem Ondřejovi Pýchovi stály až na Jaromíra Jágra a Ondřeje Banka snad všichni úspěšní čeští sportovci. A tak na snímcích v knize nazvané lakonicky Sportovci nechybí například Martina Sáblíková, Gabriela Koukalová, Petra Kvitová, Tomáš Berdych, Eva Samková, Tomáš Rosický, Petr Čech, Pavel Nedvěd, Petr Nedvěd a spousta dalších. „Tato kniha je sen, o kterém jsem snil už od dětství. Jsem velmi rád, že se stal skutečností. Spolupráce se všemi sportovci, jejichž fotografie v knize najdete, a také s celým týmem, který se podílel na výrobě knihy, byla naprosto špičková,“ pochvaloval si během slavnostního večera autor fotografií Ondřej Pýcha. Tato slova patřila zejména kolektivu pracovníků olomoucké tiskárny FGP. „Jsem velmi rád, že můžeme ukázat, že u nás v regionu umíme udělat tak pěknou knihu. A nejen to. Chceme i nadále podporovat sport jako takový,“ řekl Miloslav Kyjevský, majitel jmenované tiskárny.

To, že je Olomouc velmi vstřícná ke sportu a přístupu k aktivnímu životnímu stylu svědčí také nedávno získaný titul Evropské město sportu 2017. Vlajku potvrzující získání titulu od vedení Asociace evropských měst sportu ukázal na křtu knihy olomoucký primátor Antonín Staněk. Celý příští rok se budou sportovní akce konat pod tímto prestižním praporem. „Veřejná finanční podpora města míří aktuálně do bezmála sto padesáti sportovních klubů, v nichž působí téměř dvacet tisíc registrovaných sportovců,“ okomentoval Antonín Staněk s tím, že kromě finanční podpory klubům i jednorázovým sportovním podnikům hodlá město pro příští rok připravit celou řadu dalších akcí pro veřejnost.

(red)



Křest nové knihy Sportovci. Na snímku jsou Miloslav Kyjevský (vlevo), Roman Brulík (uprostřed) a Ondřej Pýcha (vpravo). Foto: Veronika Kolesárová



Křest nové knihy Ondřeje Pýchy. Tomáš Ujfaluši a Antonín Staněk při prohlížení knihy Sportovci. Foto: Veronika Kolesárová



Konečnou podobu knihy vytvořil tým z olomoucké tiskárny FGP Studio. Foto: Veronika Kolesárová



Křest nové knihy Ondřeje Pýchy Sportovci. Na snímku zleva Miloslav Kyjevský, Zdeněk Grygera, Michal Kadlec, Antonín Staněk, Tomáš Ujfaluši, Ondřej Pýcha a Roman Brulík. Foto: Veronika Kolesárová

ZNÁMÝ Z DETEKTIVEK A HORORŮ



HÁDANKA

(Hana Křížková)

Stojí pán v rokli,
vrásčitý a zmoklý.Pozor na něj! Jedovatý
je od hlavy až po paty.

Tis červený (Taxus baccata)

I když se jedná o strom, který se v běžné terapii vůbec nepoužívá, uvádíme ho v našem seriálu LMS pro smrtelné nebezpečí, které je s tisem a jeho případným užitím spojeno.

Je to dvoudomá, stále zelená jehličnatá dřevina z čeledi tisovitých. Tis je stínomilný, vyskytuje se ve formě keře či relativně nízkého stromu, který může dorůst výšky až 20 metrů a šířky 17 metrů. Má hustou korunu, jejíž samovolné pročišťování začíná až v pozdním stáří, takže větve u mladších exemplářů sahají často až k zemi. Kořeny zasahují hluboko do země. Tisy začínají kvést v deseti až dvanácti letech. Kvetou v březnu až dubnu. Tato dřevina roste velmi pomalu – letokruhy jsou nahlučené a i velmi staré stromy si zachovávají neobvyklou štíhlost. Jde o velice dlouhověký strom a jsou známi jedinci staří i přes dva tisíce let. Z našich jehličnanů má nejtmavší zabarvení. Asi 2 milimetry široké a 20 až 30 milimetrů dlouhé špičaté a měkké jehlice mají leskle tmavozelenou svrchní stranu, spodní strana je světlejší a matná. Jehlice jsou dvouřadé, na stromě vytrvávají 5 až 8 let. Kůra je zpočátku červenohnědá a hladká, ve stáří tmavne a odlupuje se v plátech. Semena tisu, který začíná plodit až ve vysokém věku, zrají

od konce července do října a záhy opadávají. Semeno musí být vysazeno na podzim nebo stratifikováno. I po předsetové přípravě část semen v půdě přeléhá. Klíčivost, která se objevuje v dubnu až květnu, si mohou udržet tři roky. Rozšiřují je někteří zpěvní ptáci (kos, drozd), kteří s chutí pojídají míšky i se semeny. Účinky jedovatých látek se u těchto ptáků neobjevují. A právě na konci léta a počátkem podzimu na sebe upozorňuje tis v parcích, vzácněji i v našich lesích, svými drobnými, ohnivě červenými bobulkami, vyrůstajícími jednotlivě na tmavých větvích.

Tisy se vyskytují v suťových lesích v Evropě od Středomoří až po jižní Švédsko a Norsko, od Velké Británie až po Litvu, Lotyšsko a Estonsko, dále v Malé Asii a v Zakavkazí. Ve středověku býval o poznání hojnější. V současné době se téměř výlučně používá jako okrasná dřevina v sadech a zahradách. Tis nikdy neroste na hřebenech nebo na jiných exponovaných místech vystaveným vysoušecím účinkům větru, nýbrž pod hřebeny na stráních, nejčastěji západních a severozápadních. Snáší dobře i zastínění nejvyššího stupně. Požadavky na stanoviště a typ podnebí jsou přibližně jako u buku. Je vhodnou dřevinou pro výsadbu živých plotů a ohrad.

Protože tis velmi pomalu roste, má velmi husté dřevo, nejhustší z našich domácích dřevin. Dřevo má krásný vzhled, široké červenohnědé jádro a úzkou světlejší běl. Náleží mezi nejcennější dřeva na severní polokouli. Dřevo tisu je mnohem trvanlivější než ostatní, protože ho před parazity chrání jeho jedovatost. Původ jeho odborného názvu Taxus: je odvozen z řeckého toxon (luk), podle toho, že se ze dřeva vyráběly luky, baccata: pak latinsky znamená "nesoucí bobule", podle míšku obklopujícího semeno, který připomíná bobule.

Tis je strom opředený mnoha pověstmi

Díky své extrémní jedovatosti je od pradávna považován za strom mezi životem a smrtí. Pohanské kmeny

jej zasvěcovaly bohům smrti, protože z jehličí a semen připravovali jedy používané k vraždám a sebevraždám. V řecké mytologii představoval tis symbol bohyně smrti Hékaté. Ze starověkého Říma se dokonce dochovala zpráva, kdy César řekl svému vězni, ať raději zvolí svobodu a otráví se tisem, než aby byl uvrhnut do nelidského žaláře. Tis byl kultovní dřevinou antické, keltské a také křesťanské kultury jako strom smrti a věčného života. Germáni zase považovali vzrostlé tisy za symbol věčnosti. Účastníci křížáckých tažení vysazovali tisy při návratu do své vlasti jako poděkování za ochranu života. Ve středověku lidé věřili, že jen pobyt v jeho stínu nebo spánek pod ním, může tis člověka svými výpary zabít. Odedávna je považován za dřevinu regenerace. Když hlavní kmen zestárne, obraší zakrátko mladými zelenými výhonky. Proto byl vždy vysazovaný na hřbitovech a tradovalo se, že kořeny těchto hřbitovních tisů sahají až k ústům nebožtíků a napájejí je životem. Irská pověst Noise a Deire zase vypráví o nenaplněné lásce milenců, kterým rodiny nepřály manželské štěstí a raději je zabily, než by něco takového připustily. Aby se milenci nemohli setkat ani v posmrtném životě, probodli jejich těla nepřijíci příbuzní tisovými kůly. Jejich láska však překonala všechno. Kůly obrašily mladými větvíčkami, vyrostly z nich krásné a vysoké stromy a ve větvích se pevně propletly. Tak skončili Noise a Deire ve věčném objetí.



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

Tis je rovněž stromem válečníků

V keltské kultuře se tisům od dávných věků přisuzovala magická vojenská moc. Keltové před bitvou čerpali z tisů zápornou energii, která v nich měla vyvolávat agresivitu v boji. Tis se využíval ve vojenství již ve starověkém Řecku. Jeho latinské rodové jméno má spojitost se slovem toxon, což je řecký výraz pro luk. Z tisového dřeva, které je velmi pevné, těžké a zároveň pružné, se vyráběly nejlepší luky a kuše již od nepaměti. Jméno tisu má spojitost také se slovem toxicon a v řečtině znamená jed používaný pro výrobu otrávených šípů. Tis, i bojové prostředky z něho, dobře znali i bájní Keltové, kteří z jeho semen připravovali jedovatou látku používanou k napouštění zbraní a zároveň tis uctívali jako rostlinu posvátnou. Až 2 metry dlouhé luky z tisového dřeva mívali i slavní angličtí lučištníci. Materiál na ně byl dovážěn do Anglie často i ze vzdálených končin Evropy. Například jen v letech 1531–1560 bylo přes Norimberk vyvezeno více než 600 000 kmenů. Tis se vyvážel hlavně po Dunaji a Rýnu. Export po Visle (monopol Křižáků) je doložen už z roku 1278. Dalo by se říci, že „bez tisového dřeva by nevznikla britská koloniální říše...“. Ve 2. polovině 16. století export tisového dřeva ustává pro nedostatek suroviny, mění se však i armádní technologie. Poslední zmínka o tisovém luku v západní Evropě je z roku 1627. Válečné využití tisu bylo nahrazeno zčásti výrobou okrasného nábytku s intarziemi a vyřezávaných dřevěných tisových šperků. Používaly se také poháry z jeho jedovatého dřeva, ze kterých pili odsouzenci a tím se rozhodlo o jejich životě či



smrti. Přípravky z jedovatých semen a jehličí z tisu byly oblíbenými vražednými prostředky, používanými skrytými vrahy v anglických detektivkách a hororech. Záleželo jen na schopnosti detektivů, aby je v pravý čas odhalili.

A co o tisu soudí dr. Petr Ondřej Mathioli v 16. století?

„Tento strom je jedovatý a proto jej uvedl také Dioscorides ne mezi ostatními stromy v knize první, nýbrž v knize čtvrté mezi bylinami jedovatými a odtud pojmenoval také jedy, jimiž se napouštějí šípy

a střely - TAXICA a nyní TOXICA. Najedí-li se pastuchové a lesáci těchto červených jahod kyselých, dostanou palčivou zimnici a červenou nemoc. Dobytku po požití tisového listí oteče břicho a musí zcepenět. Ptáci, kteří zobou jeho jahody bývají černí. Prášek z tohoto stromu prý jest jedovatý, že na tomto místě, kde je roztroušen, nerado něco roste. Kdyby někdo z klamu pojedl nebo napil se z tohoto stromu, ten bez meškání nechť pije staré víno a ne v malém množství, jak praví Nicander ve svých ALEXIPHARMACA. Také tvrdí, že tento strom neuškodí, když se do něho vrazí železný hřeb. Když se pálí tímto dřevem a vykuřuje, tu po něm zmírají myši, jinak v lékařství nenese žádného užitku“.

Pohled na tis optikou 21. století

V současnosti jde o silně ohrožený třetíhoří relikv, který ve většině zemí náleží mezi zákonem přísně chráněné druhy. Mnoho z nich je zařazeno do kategorie „Památné stromy“. Ačkoli jde o druh v České republice roztroušený až vzácný, bývá považován za domácí složku naší flory. Je však třeba dodat, že jeho rozšíření úzce souvisí s přítomností



člověka – a je pravděpodobné, že na svých nejvýznamnějších lokalitách – na Krivoklátsku u Týřova, v Poltavě u Štěchovic a v Moravském krasu – byl vysazen. Ve středověku býval o poznání hojnější, s těžištěm ve spodním patru listnatých a smíšených lesů, na sutích a skalnatých svazích v nadmořské výšce 400–1000 metrů. Úbytek tisů v českých zemích byl zaznamenán již ve středověku a souvisel především s výrobou zbraní. Od 18. století byl tis jako pomalu rostoucí dřevina z intenzivně obhospodařovaných lesů vyloučen a udržel se jen na strmých, skalnatých a těžce přístupných stanovištích, většinou na bazickém horninovém podkladu. V Moravském krasu například roste často ve štěrbinách vápencových skalních žlebů, podobně jako v nejrozsáhlejší evropské lokalitě v Harmanecké dolině na středním Slovensku. Za pozornost stojí i jeho hojný výskyt okolí Velké Fatry v SR.

Tis je zvláštní rostlina

Má jistou paralelu se známou rybou fugu. Stejně jako u ní totiž musíte vědět, co děláte, jinak se nejspíš nedožijete rána. Tis je od starověku spojován se smrtí téměř ve všech evropských kulturách. Je extrémně jedovatým stromem, stromem smrti. Všechny orgány tisu, s výjimkou červeného míšku obalujícího semeno, jsou jedovaté a obsahují účinnou směs pseudoalkaloidů, souhrnně označovaných jako taxin. Taxin



působí zejména jako srdeční a cévní jed. Jed se vstřebává a působí velice rychle (výplach žaludku musí být co nejrychleji); zpomaluje srdeční činnost do té míry, až způsobí jeho zástavu. Smrt může nastat v řádu desítek minut po požití rostliny. Znamenány jsou smrtelné otravy po čaji z jehličí tisu nebo po žvýkání jeho větviček či jehličí. Rovněž se

lze otrávit odvarem ze semen. Jed rostliny může být nebezpečný i pro nezkušená či zdomácnělá zvířata, která někdy umírají ještě dřív, než stihnou své hodování dokončit. Je známo i mnoho případů sebevražd, nutno podotknout často dokončených, za použití různých jedovatých částí tisu.

Uplatnění ovšem nachází i ve farmakologii. Z tisu se vyrábí cytostatikum, tedy látky, které se používají k léčbě nádorových onemocnění, známé pod obchodní značkou Taxol A. Tis se využívá i v homeopatii. Známý německý psychoterapeut dr. Manfred Himmel dospěl k následujícím charakteristikám jednotlivých stromů. Jestli sedí, to posuďte sami. Zde je jeho charakteristika tisu: pobyt pod tisem je doporučován osobám trpícím revmatismem či dnou. Kromě revmatismu může pomoci od jaterních onemocnění a zvyšuje celkovou odolnost. Po vnějším kontaktu s ním si dobře umyjte ruce.

Autoři přejí milým čtenářům Moravského seniora a všem lidem dobré vůle milostiplné prožití adventního času, následujících vánočních svátků a PF 2017.



„A tohle je můj dárek pro tchýni: pravá tisovice...!“

PRÁVNÍ PORADNA

Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obraťte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na adresu: office@moravskysenior.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.



Dobrý den, chtěla bych se zeptat na to, jak vyřešit problém s mým synem, který si nadělal dluhy a exekutor je po něm vymáhá. Mám našetřené nějaké úspory a mohla bych za syna jeho dluhy zaplatit. Syn mi to pak bude ve splátkách vracet. Chci mít ale nějakou jistotu, že mi to syn bude splácet a mít v ruce něco, co ho k tomu bude nutit. Napadlo mě, že bych s ním podepsala smlouvu o půjčce. Nevím ale, jestli můžu takovou smlouvou sepsat se synem. Jestli tedy nevádí, že je to blízký příbuzný a jestli na něj třeba v případě neplacení můžu podat žalobu a své peníze vymáhat zpět. Zaplacením synovi exekuce chci hlavně předejít exekuci na můj majetek. Syn má totiž u mě v bytě trvalý pobyt. Pracuje sice v zahraničí, kde se většinu času zdržuje, ale když přijede do Česka, tak bydlí u mě. Děkuji za odpověď.

Dobrý den, samotný příbuzenský vztah mezi Vámi a Vaším synem, není žádným problémem pro sepsání jakékoliv smlouvy. Stejně tak můžete svého syna i jakéhokoliv příbuzného žalovat u příslušného soudu, pokud Vám například dluží peníze ze smlouvy o půjčce. Stejně tak není příbuzenský poměr problémem pro eventuální vymáhání dluhu prostřednictvím soudního exekutora. Nicméně pokud je důvodem pro uzavření takové smlouvy a úhradu synových dluhů pouze strach z toho, že Váš majetek postihne exekutor, je tento krok potřeba dobře zvážit. Váš syn se může totiž znovu zadlužit a dostanete se tak do začarovaného kruhu. Je důležité si uvědomit, že exekutor nemůže postihnout věci, které jsou ve Vašem výlučném vlastnictví, i když se nacházejí v bytě, kde má syn trvalý pobyt. Pokud má Váš syn ve Vašem bytě jakékoliv věci, bylo by vhodné tyto oddělit od věcí Vašich, tak aby bylo zřejmé, které věci patří Vám a které synovi a tedy aby exekutor při provádění exekuce postihl pouze věci ve vlastnictví Vašeho syna. Rozhodně by ale bylo vhodné nechat zrušit trvalý pobyt Vašeho syna ve Vašem bytě. Zde opět nemusíte mít strach, příbuzenský poměr zrušení obytnosti syna u Vás ničemu nevádí.

Dobrý den, V roce 2015 obdržel manžel nemovitost po své matce, kterou obdělával po celou dobu od r. 1989 místní zemědělec. Osobní dohodou přislíbil, že má zájem o část lukrativního pozemku v blízkosti jeho domu, o zbylou část nemá zájem a nechal ji znehodnotit nálety. Smlouvu o pronájmu nepodepsal, ani na tel. hovory nereagoval, nezaplatil ani daň z nemovitosti. Pozemek je vzdálen cca 150 km od našeho bydliště, na inzertní nabídku o pronájmu nikdo nereagoval, o prodej je zájem jen o část nemovitosti. Jako důchodci senioři jsme bezradní, jak máme postupovat vůči takovým lidem, když předpokládáme, že zřejmě stále užívá naší nemovitost, nehodlá platit ani základní poplatek - což je daň z nemovitosti. Děkuji prosím o odpověď.

Dobrý den, z Vašeho dopisu nevyplývá, zda jste Vy, popřípadě Vaše matka se zemědělcem uzavřeli alespoň ústní smlouvu o nájmu (do roku 2014) případně pachtovní smlouvu. Taková smlouva může být uzavřena ústně, a to i bez určení konkrétní ceny za užívání pozemku. Úplata za užívání pozemku se v takovém případě platí ve výši obvyklé v době uzavření smlouvy s přihlédnutím k nájemnému za nájem obdobných věcí za obdobných podmínek. Postačí, aby takovou smlouvu uzavřela i Vaše matka, neboť změnil-li se vlastník věci, přejdou práva a povinnosti z nájmu na nového vlastníka. S ohledem na dobu, po kterou zemědělec Vaše pozemky užívá, mohlo také dojít i k vydržení nájemního práva. Pro tyto případy byste se mohl domáhat úhrady dlužného nájemného, či pachtovného. Pozor ale na promlčecí dobu, která činí tři roky, což znamená, že byste se mohl domáhat své pohledávky pouze tři roky zpětně. Je Vaším právem se dlužné úhrady za užívání pozemku domáhat, a to i soudně. Jelikož se však může jednat o ne zcela jednoduchou právní situaci i pro eventuální podání žaloby, doporučuji Vám, obrátit se na advokáta, který Váš problém komplexně posoudí a rovněž eventuálně připraví kvalifikovanou výzvu k zaplacení, či samotnou žalobu.



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 odpověď řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

JAK PŘEŽÍT VÁNOCE? NESTRESUJTE SE DÁRKY, PEČENÍM HORY CUKROVÍ ANI ÚKLIDEM. VYTVOŘTE SI RADĚJI KRÁSNOU POHODU...

Milí přátelé, blíží se pro mnohé z nás nejkrásnější svátky v roce – Vánoce. Pro někoho jsou zdrojem štěstí, které prožívá v kruhu své rodiny, pro jiného ovšem doslova noční můrou. Dnešní doba je totiž plná stresu, hektičnosti, povinností, honiček za vším možným a s tím související osamělosti. I když – neděláme si to náhodou všechno tak trochu sami? Jak tedy Vánoce, ty svátky „pohody a klidu“, vůbec přežít? Jak je zvládnout, pokud jste se ocitli ve zcela nové situaci, kdy jste třeba zůstali na vše sami? Nezapomínejte, že i v předvánočním čase je v provozu nepřetržitá linka nadace Život s demencí, kde Vám v případě potřeby poskytneme kromě poradenství v oblasti Alzheimerovy choroby také psychologickou podporu.

Jak tedy přežít Vánoce? Tady je několik osvědčených rad:

1. Nestresujte se zbytečně, nestojí to za to

Stres, honba za něčím, co snad ani není v lidských silách stihnout, poté zklamání ze sebe sama a nakonec třeba až frustrace, která vyvrcholí zbytečnými konflikty s rodinou, sousedy, ve strkanicích v obchodech či v přecpané čekárně u lékaře. Že tohle všechno v souvislosti s vánočními svátky znáte také? Změňte to! Místo přehnaných očekávání a touhy po tom, aby vše bylo perfektní, se vyladte do harmonie a pociťujte sváteční atmosféru díky drobným radostem a věcem, které vás zklidňují. Myslete na své zdraví, na svou pohodu fyzickou i psychickou. Není potřeba mít vyleštěná okna, naklizené skříně a dvacet druhů cukroví. Napište si předem jednoduchý seznam základních úkolů, které chcete zvládnout. Pokud to jde, zapojte do úklidu i předvánočních nákupů svou rodinu, přátele nebo zkuste poprosit sousedy. Na druhou stranu nezapomínejte, že i úklid je pohybová aktivita a pokud jej budete praktikovat s rozumem, uděláte zároveň něco i pro sebe.

2. Neberte si půjčky kvůli vánočním dárkům, nenechte se strhnout euforií předváděcích akcí pro seniory a nenalette podomním prodejcům

Finanční stránka je totiž dalším vážným faktorem, který představuje v době Vánoc silnou zátěž – zejména ve věku, kdy již nejste výdělečně činní. Frustrace z nedostatku financí, například na nákup vánočních dárků pro vaše blízké, může totiž vést k neadekvátním reakcím, hysterii, duševní nerovnováze, zhoršení zdravotního či psychického stavu, ba dokonce v krajním případě až sebevraždám. A to zejména o Vánocích. Určete si před nákupem dárků maximální částku, kterou chcete a hlavně můžete do nákupů pro rodinu investovat. Rozhodně se v této souvislosti vyvarujte jakýchkoli, zejména pak tzv. rychlých půjček. Nezapomeňte, že po Vánocích Vás dostihnou splátky a vysoké úroky. Dávejte si také velký pozor na prodejce, kteří Vám vnucují nejrůznější „super výhodné“ nákupy z pohodlí domova a neváhají za vámi drze vstoupit až do Vašeho obydlí. Podomní prodej je ve většině měst a obcí zakázán, nebojte se tedy prezentaci zboží odmítnout, v případě neodbytnosti volejte sousedy nebo městskou či státní policii.

3. Vyrázejte v předvánočním čase na procházku městem či do zimní přírody

I když je v předvánočních dnech brzy tma, i tento čas má své nezaměnitelné kouzlo. Starší lidé se často bojí tmy.

Nebojte se a naopak vyrazte do osvětlených a nazdobených ulic, jsou plné lidí, takže není důvod k obavám. Dejte si kávu, čaj nebo horký grog v útulné kavárně, zastavte se u přátel. Nespěchejte. Můžete se také vydat na procházku do lesa či do přírody, nasypat ptáčkům na zahradě nebo za okno, nasypat zvěři sůl či jí ozdobit strom jablky a mrkvi. Čtěte si o vánočních tradicích, vzpomínejte...

4. Štědrý den oslavte spíše skromně, půst je očistný hlavně v adventní době

Tradice je tradice (smažený kapr a salát), ale pokud vám to vyhovuje, raději volte lehčí menu. Ochutnejte malé množství, nebo si lahůdky rozdělte na několik dnů, prostě každý den nějakou dobrotu.

5. Jak trávit Vánoce, když máte doma někoho s Alzheimerovou chorobou?

Když jsme sami s blízkým s demencí, budme hlavně v klidu, nerozčilujte se, nespěchejte. Není důležité, co budete mít na stole, nebo ohromující množství dárků. Nejdůležitější je být v pohodě spolu, zachovejte rituály (vstávání, jídla, hygieny), tak jak jste již zvyklí. Pokud chystáte návštěvy, ať raději přijedou oni k vám než naopak. Neměli byste s blízkým s demencí přespávat v jiném prostředí, pobyt přes noc může zvýšit dezorientaci a zmatenost. Návštěvy raději krátké, počítejme s únavou i vlastní. Když nějakou situaci nebudete zvládat, nebojte si říci o pomoc blízkým, sousedům, telefonicky. Jsme tu na světě pro sebe navzájem. To, co cítíte, cítí i váš blízký, on je vaše zrcadlo. Tak odložte vše, co od vás okolí očekává a buďte prostě spolu. Co je důležité, je očím neviditelné.

5. Pokud Vás Vánoce a Štědrý den příliš stresují, nezapomeňte, že je to den v kalendáři jako každý jiný...

Milí přátelé, naši předkové neprožívali Vánoce materiálně, jako je tomu dnes, ale duchovně. Žili velmi skromně a spíše poklidným tempem a zvláště v době Vánoc se snažili o smíření. Úklid neprobíhal pouze ve skromných domácnostech a příbytcích, ale i s lidmi okolo a hlavně se sebou samými, ve vlastním nitru, ve svědomí. Křesťanský advent a Vánoce jsou očekáváním příchodu Spasitele. Užijte si tedy tento předvánoční čas a blízkící se svátky v co největší radosti, pohodě a klidu a upřednostněte duchovno před materiálním.

Krásné a požehnané Vánoce vám všem...
S láskou, Pavla Hýblová



NADACE
ŽIVOT
S DEMENCÍ

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ MORAVY A SLEZSKA RADÍ SPOTŘEBITELŮM PŘI NÁKUPECH V PŘEDVÁNOČNÍM ČASE

Už řadu let je však čas předvánoční, spíše, než časem rozjímání a klidu, obdobím plným spěchu a „nákupní horečky“. Prodejci v tomto období dosahují nejvyšších zisků, bohužel mnohdy užívají i různé nekalé praktiky. A na co si v následujícím měsíci dát největší pozor? Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska připravilo pro spotřebitele několik rad.

Nákupy na internetu

Zajímavé ceny a široká nabídka zboží způsobuje, že spotřebitel čím dál častěji nakupují v tzv. e-shopech. Tento způsob nákupu mívá ovšem i svá úskalí.

Spotřebitelé by měli při výběru zboží vybírat pouze ověřené internetové obchody, zajímat se o kladné reference a ohlasy od jiných spotřebitelů, kteří již využili služeb dané prodejny. Pokud se přesto rozhodnou nakoupit u neověřeného obchodníka, vždy by měli volit platbu na dobírku, tedy platbu až po dodání zboží. Platby předem jsou v takovém případě velmi rizikové.

Většina spotřebitelů nakupujících na internetu již ví, že mají tzv. čas na rozmyšlenou. Tedy právo od smlouvy odstoupit bez udání důvodu do 14 dnů od převzetí zboží. Někteří spotřebitelé však netuší, že platí i určité výjimky, kdy tak učinit nelze. Jde např. o případy, kdy je zboží upravené na přání zákazníka, nebo v případě audio a video nahrávek či

softwaru dodávaného na hmotném nosiči (cd), jestliže spotřebitel poruší originální obal...

Nákupy v kamenném obchodě

V této souvislosti bychom chtěli připomenout, že právo na odstoupení od smlouvy do 14 dnů má ze zákona spotřebitel v případě nákupu na dálku. Pokud ale zboží zakoupí v „kamenné prodejně“, nemůže na toto spoléhat.

Řada kamenných prodejen i velkých nákupních řetězců dává v poslední době spotřebitelům možnost zboží vyměnit, či dokonce vrátit. Je to však služba nad rámec jejich zákonných povinností a proto doporučujeme se o této možnosti vždy před nákupem informovat.

Nabídka „bleskových výměn“, „pojistek proti pádu, poškození“

V tomto předvánočním čase si lidé také plní svá přání v podobě nového telefonu, myčky, pračky, televize

a další spotřební elektroniky. Při nákupech ztrácí trpělivost, jelikož jsou obchody přeplněné zákazníky a mnohdy ztrácí i obezřetnost při nabídkách různých doplňkových služeb a pojištění.

Sdružení obrany spotřebitelů Moravy a Slezska z.s. upozorňuje, že právě v tomto hektickém období (a nejen v něm) mohou spotřebitelé přehlédnout některé nekalé praktiky prodejců. Např. při nabídce „bleskové výměny výrobku v kterékoli prodejně po celou dobu záruky“ by si měl kupující dobře prohlédnout prodejní doklad, zda si tuto službu nezaplatil, aniž by na to byl předem upozorněn.

Pokud je spotřebiteli nabídnuto ke koupi výrobku doplňkové pojištění, např. proti pádu, poškození či nabídnuto připlacení prodloužení záruky, měl by rovněž zpozornět. Při uzavírání pojistné smlouvy je velmi důležité podrobně se seznámit s výlukami, tedy případy, na které se pojistné krytí nevztahuje. Výluky z pojištění bývají uvedeny v pojistných podmínkách. Zkušenosti spotřebitelů, kteří se v poslední době obrátili na naše poradny, potvrzují, že výluky sjednané v rámci těchto pojistných smluv a jejich výklad ze strany pojišťoven, prakticky znemožňují dosáhnout náhrady ve většině situací, u kterých spotřebitel při sjednávání této smlouvy předpokládal, že jsou pojištěním kryty.

Typickým příkladem je vypadnutí telefonu. Nosíte telefon v kapse a domníváte se, že pojištění proti pádu Vás v takovém případě chrání? Případy odmítnutí vyplacení pojistného plnění z důvodu nedbalostního jednání spotřebitele, nejsou žádnou výjimkou. Vzhledem k tomu, že tato pojištění nebývají zrovna levnou záležitostí, měli by spotřebitelé dobře zvážit, zda a za jakých podmínek toto pojištění uzavřou.

(red)



Ilustrační foto

CHARITNÍ PORADNY POMÁHAJÍ PŘEDLUŽENÝM OBČANŮM

Zdá se, že mít dluhy je dnes běžné. Půjčujeme si na pořízení bydlení, vybavení domácností, na dovolenou či jiné zážitky. Ve snaze dosáhnout určitého materiálního standardu už méně přemýšlíme, jak snadno se lze dostat do dluhové pasti. V Olomouckém kraji nabízí předluženým občanům pomoc několik charitních dluhových poraden. Předluženost postihuje lidi všeho věku, různého sociálního postavení, jednotlivce i celé rodiny. Největší riziko nastává ve chvíli, kdy je člověk nucen si půjčovat na úhradu již vzniklých půjček. V tomto okamžiku se pomyslné kolo dluhové pasti začne naplno roztáčet. Zadlužení občané v Olomouckém kraji mohou vyhledat pomoc v rámci sítě charitních poraden.

V dluhových poradnách jsou přichozím lidem k dispozici poradci, kteří na rozdíl od komerčních organizací poskytují služby zdarma, tzn., že neúčtují např. za sepsání insolvenčního návrhu tisíce korun. „Poradci pomohou dlužníkům s orientací ve finanční situaci a s vypracování dalších nezbytných úkonů v insolvenčním řízení, jako je například sepsání návrhu na oddlužení, odpor proti platebnímu rozkazu nebo námitky proti nákladům řízení,“ uvedla Jana Hassová, vedoucí krizového centra Charity Olomouc.

Poradny v Olomouckém kraji spolupracují s právníky a případy s nimi konzultují. Doporučujeme se předem telefonicky objednat.

Seznam charitních poraden v Olomouckém kraji:

Charita Olomouc
Dluhová poradna, Wurmova 5, Olomouc,
Eva Koblihová, tel. 736 764 804

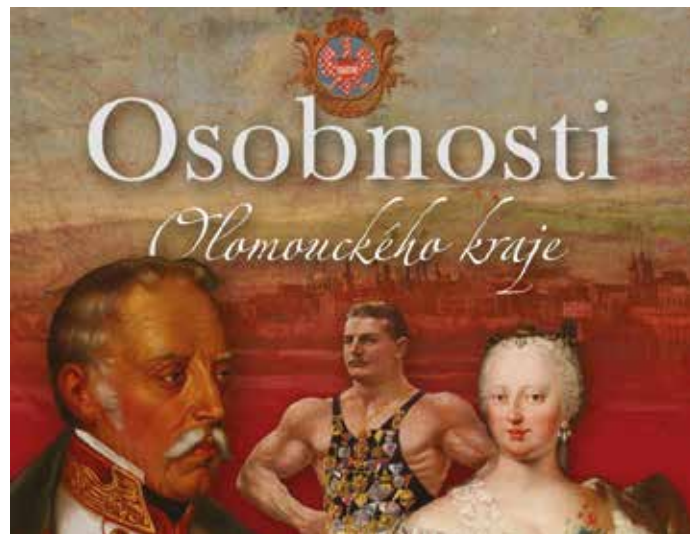
Charita Přerov
Občanská poradna a poradna pro dlužníky, 9. května 82,
Přerov, Martina Krejčířová, tel. 581 209 298

Charita Šternberk
Charitní poradna Nedlužím, Šternberská 497, Uničov,
Pavla Jarošová, tel. 605 514 434; (nově od 1. 1. 2017)

Charita Zábřeh
Občanská poradna, Farní 60/1, Zábřeh,
Monika Hanušová, tel. 736 509 435

VYŠLA KNIHA OSOBNOSTI OLOMOUCKÉHO KRAJE

V sále Václava III. ve Vlastivědném muzeu v Olomouci byla slavnostně pokřtěna roztokem na kontaktní čočky, jejichž vynález je spjat s prostějovským rodákem Ottou Wichterlem, unikátní encyklopedie Osobnosti Olomouckého kraje. Knižní podobu tak dostala stálá muzejní expozice Galerie osobností Olomouckého kraje, otevřená v dubnu 2013, která získala Cenu Olomouckého kraje za výjimečný počin v oblasti ochrany a popularizace kulturních hodnot. Na rozdíl od expozice, která do dnešního dne čítá 39 panelů věnovaných osobnostem z řad panovníků, představitelů církve, vědců, umělců, vojáků či sportovců, však kniha na 416 stranách formátu 255 x 305 mm čtenářům nabízí medailony 688 osobností, mezi nimi i medailony politiků i podnikatelů. Velkolepý průřez životy jednotlivých osobností nás vede dobou od sv. Cyrila a Metoděje a sahá až do současnosti, tedy roku



Obálka nového knižního titulu. Zdroj: VMO

2016. Publikace obsahuje na tisíc fotografií. „Projekt jsme začali připravovat v roce 2014. Do redakční rady publikace jsme získali řadu odborníků z Univerzity Palackého jako je Jiří Fiala, Jan Vičar, Jaroslav Miller, Miroslav Mašláň, Pavel Urbášek, Antonín Staněk, Hana Dziková, ale také takové osobnosti jako je Mons. Jan Graubner, Pavel Zatloukal, Bohdan Kaňák či Radovan Rašták a Miroslav Petřík. Každý člen redakční rady se stal garantem pro určitou specifickou oblast (výtvarné umění, hudba, politika, věda, sport, podnikání apod.) a na něm především záleželo, které osobnosti do knihy doporučí a které si naopak musí „počkat“ na druhý díl této publikace,“ uvedl Břetislav Holásek, ředitel VMO, předseda redakční rady a editor publikace. (red)

Křest knihy Osobnosti Olomouckého kraje ve Vlastivědném muzeu Olomouc. Foto: Krajský úřad Olomouckého kraje.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ MÁ STARONOVÉ VEDENÍ

Krajskou radu seniorů Olomouckého kraje povede v následujících čtyřech letech její dosavadní předsedkyně Milena Hesová. Rozhodli o tom účastníci volební konference, jejichž úkolem bylo nejen vybrat nové správce této organizace, ale také delegáty pro třetí sjezd Rady seniorů České republiky. „Chci všem moc poděkovat za důvěru, kterou do mě vložili. Činnost pro seniory je mojí srdcovou záležitostí. Svoje znovuzvolení považuji za odraz dobré práce celé krajské rady,“ řekla Milena Hesová. Staronová předsedkyně má jasné plány. Chce ještě více rozvinout stávající projekty, například Sportovní hry seniorů, seniorské cestování, ojedinelou volbu Babička Olomouckého kraje. Připravuje ale také novinky v podobě letního tábora pro seniory či konzultačního centra virtuální univerzity třetího věku. To začne fungovat od příštího roku v budově Krajského úřadu Olomouckého kraje. První přednáška se bude konat 2. února 2017 od 15.15 hodin v kongresovém sále Krajského úřadu v Olomouci v Jeremenkově ulici. Dalších - celkem šest přednášek - se bude konat v dvoutýdenních intervalech ve stejný čas a na stejném místě. „Na první přednášce se zájemci seznámí s formou studia a podmínkami,“ sdělil Jaromír Navrátil z Konzultačního střediska Virtuální univerzity třetího věku (VU3V) při ZŠ Doloplazy, s nímž se předsedkyně KRS OK dohodla na spolupráci. Zájemci o studium se mohou zapsat v uvedený den přímo na místě nebo mohou posílat slovně jednoduše formulovanou přihlášku na adresu navrja@zsdoloplazy.cz.

Nové vedení olomouckého hejtmanství hodlá seniorskou generaci podporovat. „Seniory netrápí jen zdraví, ale také to, že nemají dostatečný sociální kontakt. Medicína dnes umí prodloužit jejich věk, už ale nedokáže létům přidat kvalitu. A právě na tuto oblast se chce zaměřit nové vedení Olomouckého kraje,“ uvedl Oto Košta, hejtmán Olomouckého kraje. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje funguje v současné podobě a koordinovaně dva roky. Sdružuje 3 770 členů. Navíc navázala spolupráci s partnery v ostatních regionech i na Slovensku.

V Olomouckém kraji žije podle informací Rady seniorů České republiky téměř 149 000 příjemců starobní penze. To je jedno z nejvyšších čísel v rámci celé České republiky. Zároveň senioři v regionu pobírají ve srovnání s ostatními kraji jeden z nejnižších důchodů. (red)



Milena Hesová obhájila post předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Zdroj: Krajský úřad Olomouckého kraje.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ

Milé čtenářky a milí čtenáři, dovolte mi využít prostoru, který mi byl v tomto oblíbeném a velmi vydařeném magazínu věnován, abych vás seznámila s novinkami, které se vází k činnosti Krajské rady seniorů (KRS) Olomouckého kraje.



Za dva roky intenzivní práce se Krajská rada seniorů (KRS) Olomouckého kraje stala známou, vyhledávanou a tedy potřebnou. Nové předsednictvo KRS se seje 5. prosince nad návrhovým plánem 2017. Základní myšlenkou činnosti KRS je prodloužení aktivního života seniorské populace. Za tímto účelem KRS za podpory kraje otevře v únoru konzultační středisko Virtuální Univerzity třetího věku ve spolupráci s ekonomickou fakultou České zemědělské Univerzity v Praze. Studenti z řad seniorů budou studovat celkem v 6 semestrech, tj. tři roky, které pak zakončí slavnostní promoci na partnerské univerzitě. Zahájení semestru je plánované na 2. 2. 2017 v Kongresovém sále Krajského úřadu v Olomouci od 15 hodin. Tato akce je pro KRS Olomouckého kraje nezisková, školné 400 korun za semestr (6 přednášek) budou hradit studenti přímo partnerské univerzitě a je určeno, na nutné výdaje spojené s výukovým programem. Srdečně zveme všechny zájemce od 50+, kteří mají chuť obohatit svůj život o nové vědomosti. Studijní téma prvního semestru je Lidské zdraví.

Vážení senioři, KRS Olomouckého kraje vyhlásila sbírku pro partnerskou Nadaci Malý Noe 2016. Na konferenci byla sbírka uzavřena a slavnostně předána zástupci Nadace Malý Noe ve výši 5200 korun. Tento dar bude použit na koupení dárek pro děti z dětských domovů. KRS touto cestou děkuje všem dárcům za vstřícná srdce - Seniorklubu v Jívové (daroval 2000 korun), Seniorklubu Těšetice (daroval 1200 korun), Seniorklubu Skrbeň (daroval 500 korun), Klubu vojenských veteránů (daroval 500 korun) a Veteráni policie (darovali 1000 korun).

Krajská rada se stává důvěryhodným, seriózním a demokratickým zástupcem spojeného seniorského hnutí. Děkuje bývalému ale i novému vedení kraje za spolupráci, vstřícnost a ochotu naslouchat seniorské populaci. Vážení čtenáři oblíbeného časopisu Moravský senior, opět se blíží nejkrásnější svátky roku, Vánoce, ten překrásný čas rodinných a přátelských setkání, provoněný vůní jehličí a vanilky, čas porozumění, slibů, odpuštění a předsevzetí. Přeji vám všem, ať jsou ty letošní Vánoce nejkrásnější a nadcházející rok tím neúspěšnějším. Necht' poselství lásky a pokoje naplní naše srdce po celý nový rok.

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje

UKAŽ, ŽE JSI SVOBODNÝ – SVOBODNÁ

Nedávné datum – 17. 11. – nám nabízí vzpomínku na obrovskou úlevu od „věčných časů a nikdy jinak“ a na velikánskou radost ze svobody. Soustavné hlídání „správného“ myšlení a jednání, všude působící ideologie „zářných zítřků“, od níž nebylo možné se svobodně odchýlit – však vystřídal myšlenka ničím neomezovaného konzumu, soustavného růstu čili čerpání energie bez nutnosti nějakého úsilí nebo předávání vlastní energie. Zákon zachování energie, stejně jako každý jiný přírodní zákon, však obejít nelze.

Citáty z knihy „Hodina duchů“ K. P. Liessmanna

(Autorovy citáty v uvozovkách: Barber, B. R.: Consumed! Wie der Markt Kinder veführt, Erwaschene infantisiert und die Demokratie unteräbt).

Kap. 7. Orální fáze jako životní princip

Americký politolog Benjamin Barber formuloval tezi, že svět konzumu lidi rozsáhlým způsobem infantilizuje [zdeťtinštuje]. Tak jako kapitalismus ve své rané fázi spočíval na protestantské etice askeze, propaguje kapitalismus přítomnosti „infantilistický étos“. Určení člověka jako konzumenta a s tím spojený imperativ konzumování odpovídá dětskému chování, jež se univerzalizuje a rozšiřuje na všechny věkové skupiny. „Infantilizace vidí v nespoutaném dítěti, co po všem sahá, ideálního shoppera [nakupujícího] a v shopperovi ideálního občana, a proto posiluje preferenci pro privátní a dětské. Vštěpuje dospělým, aby nechali volný průběh tomu „Já chci“ a „Dej mi to!“ odhalující dětinské Ono. Dětinskost je více než jen nějaká opce, je nutností pro přežití kapitalismu, a proto příkazem ducha doby, který přirozeně spočívá v étosu infantilizace.“ To znamená, že identita lidí v rostoucí míře závisí na tom, co kupují a konzumují. Jméno nahrazuje konání: „životní styly se stávají značkami a značky stojí za životními styly, které jako poznávací znak identity zaujímají místo, jež kdysi vyplňoval charakter.“ Kdo chce dnes změnit svůj životní styl, a tím svou identitu, potřebuje jen modifikovat [upravit] své kupní chování: Vlastnictví správných joggingových bot nahradí běhání. Jsou-li dobré rekvizity, pak je věc už jako vyřízená. Cokoli očekáváme od světa, má jít koupit a snadno zkonsumovat. Tak jako se potrava i pro dospělé musí podobat kaši, tak musí člověk i vše ostatní získat a přivítat si bez odporu: zdraví, štěstí, čisté svědomí, krásu a přirozeně i vzdělání. [Ne, nechci návrat předlistopadového režimu, ale chci aktivitu – opak konzumu].

Kap. 11. Slzy múz

Jednání a myšlení současnosti se orientuje na jeden jediný parametr: hospodářský růst. Na něm se měří nejen úspěch společnosti, podle něj se řídí i investice do oblasti vzdělávání. Sledujeme-li tuto logiku, pak by ovšem ... stačilo člověka naučit číst a počítat a vštípit mu několik kompetencí v zacházení s počítači a moderními technologiemi a zbytek přenechat úzké vědecké elitě. Hospodářský růst ovšem popisuje jen jeden aspekt společenského vývoje. Nejsou v něm zachyceny ani sledovány jiné dimenze, téměř přirozeně vyrůstající z ekonomické prosperity: zdraví, schopnost být šťastný, šance na spravedlnost, rozšíření demokratických práv, možnosti participace a odpovědnosti, stejná práva individuí, etnik, náboženství, menšin. Kdo chce trvat na takových cílových představách, musí se distancovat od konceptu maximalizace zisku jako jediného kritéria jednání.

K úvaze

Konzum není jen v oblasti materiální, ale je i ve sféře myšlenkové. Stará zásada římských vládců „Chléb a hry“ je aktuální i dnes. Pasivní užívání různých kulturních akcí, které nám jakoby cosi dávají a dokonce někdy i zadarmo, nám skrytě nabízí: „Uživej, bav se, konzumuj! Zvyšuj svoji pohodu na maximum!“ Takové užívání zabírá čas, který potom chybí na vlastní aktivitu nebo činnost.

Komu se nelíbí čistý konzum, bude se aktivně spolupodílet na tvorbě pěkného „ovzduší“ se současným udržováním vlastního zdraví. Nebude jen přihlížet na cvičení či sportování úzké skupiny sportovců – profesionálů, ale bude cvičit s jemu podobnými, ne tak šikovnými jako ti sportovci. Tím bude nejen upevňovat své vlastní zdraví, ale také bude vytvářet společenství lidí, kteří si mohou vzájemně popovídat a svěřovat si různé starosti a někdy i radosti. Sdělená starost – poloviční starost. Sdělená radost – dvojnásobná radost.

O schopnosti cvičit i ve vyšším věku a s tím spojené schopnosti vytvářet kolektiv s podobnými potížemi i radostmi je zapotřebí přesvědčit i jiné, např. své děti i vnuky. Veřejná cvičení v rámci XVI. všesokolského sletu jsou naprosto jedinečnou možností, jak ukázat, že seniorky a senioři ještě nepatří do „starého železa“ a že naopak mohou zahanbit daleko mladší!

Samozřejmě, že aktivitu lze vyvíjet i jinak. Účast v cvičebních hodinách starší generace, vyvrcholných účastí na uvedeném sletu je však tou možností, o níž jako dlouholetý cvičitel poměrně hodně vím. Navíc mohu prakticky předvádět a vést cviky vhodné pro vyšší věk. Od začátku roku 2017 se ovšem mnou vedené cvičební hodiny seniorů a seniorek zaměřily na průpravné cvičení ke skladbě „Princezna republika“. Tuto skladbu, kterou se naučíme podobně jako skladby na minulých sletech, slavnostně předvedeme v Praze v červenci 2018.

Cvičební hodiny, v letošním roce zaměřené na běžné cviky pro starší cvičence a cvičenky, probíhají každé úterý a každý čtvrtek od 15 hodin v tělocvičně Sokola Olomouc (blízko Tržnice). Ve 4. čtvrtletí letošního roku účast v útercích poklesla tak, že jsme mnohdy ani necvičili. Je to velká škoda vzhledem k tělesnému zdraví jednotlivců, ale i vůči vytváření pěkného společenství, viditelně prokazujícího aktivitu místo pasivního konzumu.

Text a foto zaslal: Václav Dostál, vedoucí seniorek a seniorů, Sokol Olomouc



OHLEDNUTÍ ZA ČINNOSTÍ ZO SPCCH V OLOMOUCI

Svaz postižených civilizačními chorobami v České republice (SPCCH v ČR) organizačně a metodicky vede Centrum služeb SPCCH v Praze, které propojuje celorepublikovou síť 330 organizací a klubů kardiaků, astmatiků, diabetiků a dalších skupin zdravotně postižených osob. Jednou z nich je základní organizace SPCCH v Olomouci, která sídlí v Polské ulici 57, kde je nyní registrovaná necelá stovka členů. Jedná se často o osoby žijící osamoceně a sdružování v klubu je jejich jedinou možností setkávání se spoluobčany s podobnými zdravotními problémy. Organizace má už více než dvacetiletou historii.

Předsedkyně ZO SPCCH v Olomouci Věra Krejčí nás blíže seznámila s posláním a obsahem činnosti organizace v posledních letech. „Myslím si, že civilizačními chorobami jsou postiženi skoro všichni starší občané nad šedesát let. Naši členové jsou všichni mobilní, jsou to lidé trpící vysokým krevním tlakem (kardiaci), astmatem, cukrovkou, ale nepoznáte na nich jejich nemoci. Jsou přátelští, mají smysl pro humor a těší se na úterní setkání v klubu. Připravujeme pro ně přednášky nebo besedy s odborníky zaměřené na zdravotní téma, besedy s cestovateli a v neposlední řadě kulturní a zábavné programy. Náš klub má také svou hudební skupinu, která každé druhé úterý v měsíci nám hraje k poslechu a dobrou pohodu. Máme rovněž pěvecký kroužek. Plán akcí zajišťujeme na každou úterní schůzku a jeho písemnou formu zveřejňujeme na nástěnkách v klubu s měsíčním předstihem. V listopadu jsme připravili mimo jiné návštěvu divadla, v prosinci Mikulášskou zábavu a na 20. prosince Koncert pro klavír, housle a violoncello v provedení členů orchestru Moravského divadla. Nezapomínáme ani na poezii. Důležitým úkolem pro naši organizaci (ve spolupráci s okresním výborem) je i zajištění každoročních rekondičních pobytů našich členů se zaměřením na osvědčené specifické metody k dosažení účinnější primární a sekundární prevence. Větší část nákladů na pobyt bývá hrazena z ústředních fondů svazu. Letos bylo na rekondičním pobytu 45 členů (25 kardiaků, 20 astmatiků) v Dolním Bušínově u Zábřehu (v červnu) a v Novém Městě na Mor. (v září).

„A jak vypadá program takové rekondice?“ přerušili jsme slova předsedkyně výboru. „Ráno zahájíme budíčkem a 20 minutovou rozvíčkou na travnatém hřišti, po snídani se sejdeme na dopolední cvičení – pro náročnější na karimatkách, pro ty druhé cvičení na židlích. Cvičení vede kvalifikovaná cvičitelka. Po cvičení proběhne krátká redukace na zdravotní téma. Osobní volno je až do 14,30 hodin (včetně oběda). Pak přijdou na řadu vycházky po okolí a před večerí se sejdeme na „dechová cvičení“. Večery trávíme společně při besedách, nebo individuálně, jak si kdo vybere. Musím dodat, že tyto večery patří mezi oblíbená setkání – smíchu nikdy nechybí a zpěvu také ne. V Dolním Bušínově i v Novém Městě na Mor. jsme ocenili výborné ubytování ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, výbornou stravou i služby hotelu – masáže a koupání v bazénu. Krásné přírodní prostředí jsme využili dostatečně, včetně chytání ryb na rybářské baště. Máme opravdu na co vzpomínat! Kromě

výše uvedených akcí, zajišťujeme také (spolu s okresním výborem) pravidelná cvičení v tělocvičně Sokola (Republikánská ulice) v Olomouci, vždy od října do května následujícího roku, opět pod vedením kvalifikované cvičitelky. Významné místo zaujímal také pravidelná vycházková činnost s kulturním zaměřením a nenáročnou turistikou. V květnu jsme uskutečnili autobusový zájezd na Slezskou Hartu, druhý v září do Znojma a k sousedům do Dolního Rakouska, historického města Vína Retzu. Upoutaly nás mimo jiné dvě kašny na náměstí. Proč? V září se zde každoročně konají třídní slavnosti vinobraní, kdy z obou kašen neteče voda, ale proudí víno. Pod jádrem města se skrývá sklepní labyrint, jehož rozloha je větší jak nadzemní komunikace a tím může být Retzer Erlebniskeller (retský zážitkový sklep) označen jako největší historický vinný sklep v Rakousku (délka 21 km, 30 m pod zemí).“

Dodejme, že členové ZO SPCCH v Olomouci se pravidelně setkávají každé úterý – mimo červenec a srpen – od 13,30 do 16,00 hod. v klubovní místnosti – Polská 57. Zájemci o účast na různorodých zájmových akcích v klubu v roce 2017 jsou srdečně zváni.

Text a foto zaslala: Věra Krejčí



TŘI AKCE, KTERÉ ZAZÁŘILY V DOMOVĚ SENIORŮ POHODA V OLOMOUCI - CHVÁLKOVICÍCH

Na otázku: „Jak tráví čas někteří klienti v Domově seniorů POHODA v Olomouci?“ by bylo možné odpovědět velmi krátce a stručně: „Aktivně.“ Dovolte přiblížit zde alespoň tři říjnové akce.

V pondělí 24. 10. 2016 jsme pořádali „Hudební posezení“ s Maruškou Mohaplovou, bývalou sociální pracovnící našeho Domova. Na programu byl společný zpěv, hudební hádanky a vzpomínky. Příjemným zpestřením přispěl k programu svým „okénkem“ několika pěkných písniček náš dlouholetý klient, pan František Osička, bývalý kapelník dechové hudby „PRIM“, dřívějšího hodinářského podniku Chronotechna Šternberk.



Následující den se konalo se tradiční „Vinobraní“ v jídelně hlavní budovy. K tanci i poslechu hrál „Magnet“ manželů Černovských ze Štěpánova a nebylo to poprvé ani naposledy. A další „Vinobraní“ se konalo v budově „C“ již 27. 10. Naši klienti při takových příležitostech vždy rádi zpívají a zatančí, třeba i na vozíku. Při „Vinobraní“ nechyběla bohatá tombola a občerstvení. Po příjemně stráveném odpoledni nám zůstávají milé vzpomínky a radost z hudby a pohybu.

Text a fotografie zaslal Lubomír Vraj, vedoucí sociálního úseku Domova seniorů POHODA Chvátkovice



VOJENŠTÍ DŮCHODCI BILANCOVALI

Celoroční činnost SVD Olomouc byla hodnocena na výroční členské schůzi spolku dne 26. října 2016 v Domě armády Olomouc. Jednání pozdravili hosté a to velitel posádky Olomouc pplk. Martin Krumník, M.A., za KRS Olomouckého kraje paní Marta Studená a za Spolek letců v Olomouci pan Stuchlík. V neposlední řadě pozdravil přítomné členy SVD jeho čestný člen plk. v. v. Ing. Ladislav Vitoul, ředitel stejnojmenné vápenky z Mladče. V Domě armády se sešlo 138 členů spolku, kteří se zájmem vyslechli hodnotící zprávu předsedy rady SVD Ing. Krušiny. Ze zprávy vyplynulo, že mezi dlouhodobě oblíbené akce patří sportovní zápolení ve vojenském zařízení na Jívové, posezení u cimbálu, Vítání jara, Mikulášská pro děti



a pro dospělé i posezení u videa s vědomostními testy. K dalším aktivitám pořádaných radou spolku je posezení s jubilanty, setkání žen u příležitosti MDŽ a účast zástupců spolku na významných akcích ve městě. Úspěšná byla vzájemná setkání na mezinárodní úrovni s vojenskými veterány z Trenčína a z Budapešti. V hodnocení činnosti SVD nesmíme zapomenout na zapojení jeho členů do organizace Krajské olympiády seniorů v Olomouci a vítězství jeho družstva. Čtyři členové spolku byli součástí krajského družstva seniorů, které na Celostátních sportovních hrách seniorů v Praze obsadilo třetí místo ze 24 účastníků. Několik členů se zúčastnilo výstupu na Kriváň, dále rada zorganizovala družební zájezdy do Trenčína a do Budapešti a poznávací zájezd do Litomyšle a Nových Hradů. U členů SVD získali oblibu i návštěvy vinného sklepa. Jednou z posledních akcí byla úspěšná reprezentace našeho spolku ke Dni seniorů v soutěži Babička Olomouckého kraje 2016, které se zúčastnily paní Zdenka Jursíková a paní Věra Mazúrová – vítězka soutěže. Ke zkvalitnění činnosti SVD bude využito diskuzních příspěvků přítomných členů a od 1. 11. 2016 možnosti členů využít emailového spojení svd.olomouc@seznam.cz. Přestávky na občerstvení využili účastníci také k vzájemnému pozdravení se svými bývalými spolupracovníky.

V závěru předseda poděkoval všem členům Rady spolku a aktivistům za podporu při zajišťování akcí pořádaných pro členy spolku.

Text zaslali manželé Jursíkoví, foto R. Gartner

SEZNAMKA

SEZNAMKA PRO SENIORY

Chybí vám spřízněná duše?

Cítíte se osamoceni?

Potřebujete kamaráda,

kamarádku na výlet?

Štíhlá vdova 69 let, VŠ, 160 cm hledá přítele se zájmem o přírodu a cestování. Ráda vyměním samotu za společné chvíle ve dvou. Okres ŠU, OL, nejraději Zábřežsko. Najdu? Tel: 732 729 725.

Muž 64/198 mladšího vzhledu, normální postavy hledá přítelkyni z Olomouce ve věku 58 – 61 let, ne baculku. Mám rád přírodu, kolo, knihy, hudbu, kino. Více si řekneme při setkání. Tel: 776 588 978.

Hledám ženu na vážný vztah a pro vše hezké, co nám život ještě může dát. Vše mám, jen žena se sluncem v duši mi schází. Eduard 71/168, Prostějov, e-mail: edakomar@seznam.cz, tel: 776 314 061.

Dva kamarádi 180/95 (Tel: 722 742 254) a 168/68 (Tel: 728 305 605) ve znamení Štíra a Raka nekuřáci, abstinenti se rádi seznámí s ženami do 62 let, auto vítáno, pro tanec, vodu, kolo a posezení u kávy a všeho hezkého co život přináší. Z Prostějova a blízkého okolí. ZN: Společné chvíle i zábava

Finančně zajištěný muž důchodového věku 182/67 rozvedený, abstinent, nekuřák, bydlící ve městě v rodinném domě, zájždějíci na chatu na venkov, hledá přítelkyni s optimistickou povahou, mající ráda přírodu, pohlednou a schopnou jezdit na výlety do přírody, která je sama a chybí jí láska muže. Okr. OL, PV. Odpovědi na e-mail: spisov@seznam.cz

Ráda bych se seznámila s kamarádem, kamarádkou ke společným chvílím strávených v divadle, sauně, na dovolených, na vycházkách a podobně. Jsem z Olomouce, v létě ráda zajdu na pivečko, v zimě na punč. Je mi 65 let, telefon 603115398. Děkuji za zprávy. Olga.

Žena 162/62 hledá kamaráda ve věku 60-67. Bydlím v Hranicích. Mám ráda cestování, výlety, přírodu, kulturu. Prosím zavolejte nebo napište SMS na telefon 776 574 457.

Žena 61/165 rozvedená, nekuřačka hledá pohodového muže, kterého baví život. Mám ráda přírodu, kulturu, sport a další. Bydlím v Kroměříži. Tel: 606 260 033

68letá plnoštíhlá vdova hledá přítele, který by jí pomohl zmírnit bolest nad ztrátou manžela. Tel: 606 425 313.

Hledám kamaráda, kamarádku, který má členství v Omega klubu v Olomouci a chodí tam sám. Ráda ho poznám. Kolem 60 let. Telefon 603115398.

SŠ 62/170cm žena hledá kamaráda/kamarádku přiměřeného věku z Olomouce na posezení u kávy a jiné aktivity. Zn. nekuřák, tel: 605 955 345.

Vdova přes 70, SŠ, aktivní, hledá kamaráda, nekuřáka, Přerov a okolí. Tel: 737 446 094.

Dvě milovnice bowlingu v přiměřeném seniorském věku hledají spoluhráče(ky) do party, život je hra a to je radost. E-mail: m.ven@email.cz, tel: 737 310 769.

Muž 80/174/82 z Olomouce, vdovec, nekuřák, abstinent hledá přítelkyni do 75 let za účelem společného soužití, neboť podle hesla ve dvou je život pestřejší. Tel. 773 076 438.

Hledám srdce, co umí ještě hrát, ústa, co umí políbit i se smát a nebudou lhát. S nekuřákem po sedmdesátce život ještě nekončí. Tel: 739 493 968.

47letá žena v ID hledá hodného a pracovitého muže, který rád cestuje a má smysl pro humor. Z Olomouce a blízkého okolí. Volejte 773 543 337.

**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



KŘÍŽOVKA

Vyluštěte tajenku a soutěžte o novou knihu Ondřeje Pýchy Sportovci. Znění tajenky posílejte do 16. 1. 2017 na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 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-	SLOVENSKY „JAK“	2. ČÁST TAJENKY	RAKOUSKÁ ŘEKA	CITOSLOVCE LAPNUTÍ	ŘÍMSKÝCH 99	5. ČÁST TAJENKY		VĚNOVANÁ VĚC	SLOVENSKY „PĚČE“	9. ČÁST TAJENKY		OBRAZ NAHÉ OSOBY	CITOSLOVCE TROUBENÍ	1. ČÁST TAJENKY	HRACÍ LIST
LÁTKA PRO VÝROBU BARVIV							ŠPANĚLSKÝ TITUL MUŽE				ÚTOK				
ZASTA- VENÍČKO (V HUDBĚ)							FILIPÍNSKÁ SOPKA				DOMÁCKY KATEŘINA				
							DĚTSKÝ POZDRAV				OBYVATEL IRSKA				
ČÁST STŘECHY					DÁT DO POŘÁDKU							SPZ TREBIČE			
	POLNÍ MÍRA			DRŽADLA NÁDOB				ASFALT				POLOVINA DESETI			
	VOZIDLO			NE MLADÁ				KÓD LETIŠTĚ LATAKIA				LEDAŽE			
DOKONCE			JSOUCÍ NA 100. MÍSTĚ				LEHNUTÍ				FIALOVÁ BARVA				
			AVIVÁŽNÍ PŘÍPRAVEK				FRANCOUZ „ZLATO“				DOBA				
KONZER- VOVAT KOUŘEM															CIT
SCHRÁNKA (ZASTARALÉ)															
					SLOVENSKY „IRKA“						ZKRATKA ADAMOV/ STROJÍREN				
JMÉNO HERCE SHARIFA											NĚMKA				
	VRANÍ CITOSLOVCE											ODRŮDA PŠENICE	RÝNSKÝ ČLUN		
	SÍŤ EVR, OBCHODŮ												BRAZILSKÝ SPISOVATEL		
ZNAČKA STRONCIA				DOMÁCKY DAGMAR	ČÁSTI ZÁVODŮ							ZKRATKA STÁTNÍ ARBITRÁŽE		ZNAČKA PLATINY	
														OTÍČKOVI	
OPAK NADE															
TRNOVNÍK															ŠPANĚLSKÝ TENISTA
DOMÁCKY RUDOLF						DOMÁCKY IVANA	POLSKÉ MĚSTO		TI,KDOŽ VELÍ	PATŘÍCÍ RADOVI					
									ASI (BÁSNICKY)						
	KRUH	STAROEG. POS.V. BYK					TIBETO- ČÍNSKÁ JAZYKOVÁ SKUPINA					VELKÁ MOUCHA			
		3. ČÁST TAJENKY										SOUHLAS			
SPZ KARVINÉ			ROSTLINA ZBĚHOVEC				DR. ZNAČKA JÍZDNÍCH KOL				DOMÁCKY IZABELA				
			TOČIT				PRIMÁT				HNĚDO- ŽLUTÁ				
OSOBNÍ ZAJMENO				SOUČ. ĚTER, OLEJŮ					TYP FIATU				SLOVENSKY „JIL“		
				POLOHA V JOZE					KŘEMÍKO- VODÍK				ZNAČKA MOUKY		
ZHOTOVENÁ LITIM					PISEMNÁ KOPIE						ČIDLO ZRAKU			6. ČÁST TAJENKY	CITOSLOVCE POVZDECHU
					NÁZEV HLÁSKY S						NÁZEV HLÁSKY P				
MALÝ OCAS						ODHAD VÝSLEDKU					SUROVÁ NAFTA				
						DRUH DUBU					PLAZ				
	ZKRATKA SPOTŘEB- NICH DRUŽSTEV	7. ČÁST TAJENKY					8. ČÁST TAJENKY						TYČ U VOZU		
		4. ČÁST TAJENKY					ZNAČKA KADMA						STARÉ ZAJEMNO		
ZAÚPĚNÍ						KOBKA					DRUH PEPŘE				POMŮCKY: APIS, ĀSANA, ISAR, LTK, OR, SANOK, SAVA, SD, TÉKA, VAO
ŽENSKÉ JMÉNO						TRATIVOD					OBYVATEL DÁNSKA				

KŘÍŽOVKA

Znění tajenky z minulého čísla: Radost Martina je husa a džbán vína.
Ceny získávají: Naďa Jaščegová z Olomouce, Antonín Surovec z Nového Jičína a Božena Hovorková z Prostějova. Výhercům gratulujeme.

AUTOR: -KAWI-	LÁHEV- NÍKOVITÁ ROSTLINA	3. ČÁST TAJENKY	CITOSLOVCE POVZDECHU		CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO	EGYPTSKÝ KULTOVNÍ PAMÁTNÍK	6. ČÁST TAJENKY	PŘÍPRAVEK K MYTÍ OKEN		RUMUNSKÁ ŘEKA	ŘÍMSKÝCH 51	DOMÁCKY ANNA	ZBYTEČNÁ	4. ČÁST TAJENKY	TU MÁŠ
DRUH PEPŘE				HRÁT, JAK JE PSÁNO (HUD.)					STARO- GERMÁN						
POMNÍK NA HROBĚ				RYCHNOV- SKÁ SPZ					ASIJSKÉ PLAVIDLO						
									POŠT. KÓD NEW YORKU						
ONÍM ZPŮSOBEM					ŽENSKÉ JMÉNO					DRNOVÝ POROST					NĚMECKÉ MĚSTO
					DRUH PŠTROSA					DOKONČIT LISTOVÁNÍ					
BÁJNÝ PTÁK				MLECÍ ZARÍ- ZENÍ (MN. Č.)					SLOVENSKÁ ŘEKA						
				OZNAČENÍ „ELPÍČKA“					NA JAKÉ MÍSTO						
SPORTOVNÍ ZKRATKA			FRANCOUZ. ŘEKA						OBRÁZY Z ÚLOMKŮ						
			NĚŽNĚ HLADITÍ						CITOSLOVCE SMÍCHU						
	SÍDLO V USA							VELKÁ SÍŇ						ZNAČKA INDIA	
	PROLISOVA NĚ OVOCE													ZNĚLKA	
SPZ PRO- STĚJOVA				ZNIČENÍ NAJETÍM	ZKRATKA KNIŽNÍHO KLUBU			FRANCOUZ. „PŘÍTEL“				STOVKY			
												NAČEPOVAT			
NEDO- PLATEK															MUKATI
ODRŮDA PŠENICE															
PODOBA															
ROKY															
DUSIKATÁ SLOUČENINA															
ZNAČKA PRO KUS			FRANCOUZ. „ZLATO“	TYP LESNÍHO POROSTU	2x SNIŽENÝ TÓN A	NACHYTATI		VYNÁLEZCE TLAKOVÉHO HRNCE	OTEC (ŘÍDCE)			POPRAVČÍ			
	MUŽSKÉ JMÉNO								ZELENÉ DRAHOKÁMY			OČKOVACÍ LÁTKY			
	ÚRAD (ZASTARALÉ)										OSAMOCENÍ				
											CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ				
ÚDAJ NA OBÁLCE								OPAK PRO- FESIONÁLA						1. ČÁST TAJENKY	OBYVATEL ITALIE
								STÁT V USA							
ŘÍMSKÝCH 1100			VENKOVSKÉ STAVENÍ								ZBABĚLCI				
			SPZ KOLÍNA								CHUDOZUBÝ SAVEC				
NERVOVÝ ZAŠKUB				SATIRICKÉ DÍLO							OSTRÝ PŘÍZVUK				
				EINDHOVEN- SKÝ KLUB							SLOVENSKY „RŮŽE“				
	HADÍ CITOSLOVCE	PRIMÁT			TOALETNÍ POTŘEBA (SLANG.)							DOMÁCKY EDUARD			
		DOMÁCKY ELIŠKA			ŘÍMSKÁ 7							ČÁST ÚST			
PŘEDLOŽKA			SŘAZ						PŘEDOIN- DICKÝ TUR					SPZ ÚSTÍ NAD LABEM	
			ASI (BÁSNICKY)						DOVEDNOST (KNÍŽNĚ)					TOHLE	
2. ČÁST TAJENKY															POMŮCKY: AMIN, APA, APAR, GAUR, LO, LOIRA, MOA, OSKA,
OBYVATEL SASKA				ŘÍMSKÁ 2					5. ČÁST TAJENKY				A SICE		
									OSOBNÍ ZAJMENO						

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.