

moravský senior[®]

zdarma!
❤️

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 04/2021



**Manželé
Bělohlávkovi
spolu vydrželi
od sedmnácti**



**Seriál: Vraždy
v Olomouckém kraji**



**Tipy na duben:
Kam se vydat**



**Zdravotní rádce:
Proces trávení**

FGP TISKÁRNA

FGP®
STUDIO

S NÁMI MÁ TISK BUDOUCNOST

FGP studio

Táboritů 237/1, Olomouc 779 00

 objednavky@fgp.cz  +420 585 119 110

www.fgp.cz



OBSAH

ROZHOVOR: MANŽELÉ BĚLOHLÁVKOVI **strany 4–7**



TÉMA: SENIOŘI A VÝCHOVA **strany 8–9**



ZDRAVOTNÍ RÁDCE **strana 27**

ANKETA **strana 33**

KŘÍŽOVKA **strana 35**

ÚVODNÍ SLOVO



Vážení čtenáři, mám toho tentokrát na srdci hodně, proto jsem využil prostor uvnitř vydání, abych nemusel být zde stručný. V tomto úvodníku mnoho místa není, tak prosím otočte o pár stránek dál. Slušelo by se vás na apríla vyvést nějakým povoleným fůrkem, nachytávkou, ale asi to nechejme na příští rok, protože teď je čas spíše na vážněji laděná slova. Sám na sobě cítím, jak v této době postrádám povzbuzení a vážím si každého moudrého člověka, který se v mém okolí objeví a umí nalít do žil optimismus.

**Krásný začátek jara přeje
Miloslav Kyjevský
Vydavatel a šéfredaktor
Moravského seniora**

Magazín Moravský senior finančně podpořili:



Statutární město Olomouc



Olomoucký kraj

MORAVSKÝ SENIOR® – magazín pro seniory Olomouckého kraje, www.moravskysenior.cz

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČR E 21702, vychází každý měsíc / Tisk: Miloslav Kyjevský – FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc / Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský, e-mail: redakce@moravskysenior.cz / Koordinátorka, distribuce, inzerce: Jitka Mertová, e-mail: office@moravskysenior.cz, tel.: 725 190 555

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: blanka.perinova@fgp.cz / Distribuci zajišťuje: Česká pošta, s.p., tel.: 800 104 410.

Náklad tohoto čísla je 26 000 ks. Datum vydání: 29. 3. 2021. Redakční uzávěrka příštího čísla: 15. 4. 2021. ZDARMA

MANŽELÉ BĚLOHLÁVKOVI: VYDRŽELI SPOLU OD SEDMNÁCTI LET

Začali spolu chodit na hejčinském gymnáziu, když byli ve třetím ročníku – a jsou spolu dodnes. Třiapadesát let. Letos oba slaví sedmdesátku a to je výborná příležitost, kdy manžele Věru a Františka Bělohlávkovy můžeme blíže představit čtenářům Moravského seniora. Zajímají nás jejich vzpomínky na dětství, starou Olomouc, historické milníky i jejich práci. A samozřejmě také na to, jak vnímají společný život.

Jak jste se dostali ke své profesi? Paní Věro, sluší se, abych se jako první zeptal Vás.

Věra Bělohlávková (VB): Můj táta byl vysokoškolský profesor na katedře botaniky Přírodovědecké fakulty olomoucké Univerzity Palackého, vedl mě k tomu, abych měla ráda přírodu. Jezdili jsme pořád někde na výlety a on mě učil poznávat rostliny. Pak se jednou chtěl před kolegy blýsknout, kolik toho už Věruška umí, to mi bylo tak pět let, a říká: Co je tohle? A ukázal na dvě květiny. Já jsem bez váhání vyhrkla: Buk a chrpa! Samozřejmě to bylo úplně vedle a kolegové se mohli potřhat smíchy. Z toho vzešlo i moje studium, pustila jsem se do odborné botaniky se zaměřením na genetiku.

A to bylo Vaše přání, nebo spíš tatínkův naplněný sen?

VB: Já jsem milovala zvířátka, vlastně je pořád miluju, vždycky jsem je chtěla zachraňovat. Otec ale tvrdil, že bych nedokázala rodit krávy a snažil se mě od toho odrazovat.

Ani prarodiče Vám v cestě za studiem veterininy nepomohli?

VB: Já jsem se mým rodičům narodila docela pozdě, mamince bylo jedenačtyřicet, takže jsem prarodiče ani moc nepoznala. Jsem ale ohromně pyšná na dědečka z tátovy strany, který žil v Praze na Žižkově v takové dost nóbl rodině, vím, že měli dokonce služku. On byl pivovarský inženýr a měl takovou úžasnou schopnost, že z loku piva poznal, který sládek ho vařil. Babička byla žena v domácnosti a z ní jsem měla spíš respekt. Dědeček ale brzy umřel, takže těch vzpomínek mnoho není. Zajímaví jsou ale rodiče mé maminky, která se narodila v Libenicích u Kolína a měla dva starší bratry. Ta vzpomínala, jak chodila na gymnázium do Kolína, kam to bylo hodinu pěšky, a bratři ji v zimě museli vytahovat ze závějí. Každý den měli chleba se sádlem zabalený do novin, stále dokola tu stejnou svačinu. A dožila se 93 let.

To jsme trošku odbočili od těch prarodičů z maminičky strany, čím tedy byli zajímaví?

VB: Začnu od maminky. Byla taky Věra, dělala ve Zlíně redaktorku v nějakých novinách, nosila šíleně výstřední klobouky, a když přišla do restaurace, tak všichni zmlkli a hleděli na ni. Prarodiče bydleli v Kyjích u Prahy, což tehdy ještě byla vesnice, která měla svůj rybník, kde se dalo krásně koupat. Vybavuju si nádražičko, jako malé děti jsme sedávali na náspu a pozorovali ty úžasné parní lokomotivy, které tam projížděly a celé nás zahalovaly

do oblak páry. Maminčin tatínek byl řídící učitel, působil v evangelické církvi, hrál v kostele na harmonium a doma se zpívaly evangelické písně. Ale byl to velký de-spota. Babička uvařila oběd, on si naložil jako první ze všech plný talíř a když si pak každý vzal trochu, už třeba na babičku nebo na mou maminku ani nezbylo a mu to nijak nevadilo. Navíc byl moc přísný.

Vy jste se ale narodila už v Olomouci, kde se usadili Vaši rodiče. Na co si pamatujete z dětství?

VB: Byla jsem jako dítě slabá a často nemocná, stále mi něco bylo. Nakonec mi ale vytrhli mandle a to pomohlo. Pamatuju si, že ten zákrok dělal pan doktor Prášil ve Vojenské nemocnici na Hradisku, známý krčář, voják mě držel na klíně a doktor mi silou vytrhl mandle. Já bych na to nikdy nešla, ale podvedli mě, protože mi říkali, že pak můžu jíst každý den zmrzlinu. Nedostala jsem ani jedinou! Ale asi to pan doktor udělal dobře, protože od té doby jsem už neměla takové problémy a nové mandle nenarostly. Chodila jsem do sborového zpěvu, a protože jsem vysoká, hrála jsem od dětství basketbal za oddíl Slavia VŠ Olomouc, kde působili trenéři Adamus a Matěj. Docela mi to šlo, myslím. Byla jsem taky pyšná na novou teplákovou soupravu, kterou jsme tehdy dostali. Běhala jsem v ní vlastně pořád, protože nikdy předtím jsem nic takového neměla. Chodila jsem do školy na třídu Spoenců, vedla jsem tam i Jiskry a vybavuju si, že do nich chodil chlapec jménem Zdenek Zukal, o němž se v Moravském senioru psalo minule. Bylo to živé dítě, dělal nepřístojnosti, a už tehdy ho hodně zajímala děvčata (smích). Vzhledem k zájmu o biologii se mi zdálo jako nejlepší volba dalšího studia gymnázium v Hejčíně (tehdy SVVŠ).

Je čas nechat promluvit Františka. Jaké jsou ty Vaše vzpomínky na dětství?

František Bělohlávek (FB): Žili jsme skoro v centru Olomouce, v Boleslavově ulici, zajímavé je, že jsem se narodil doma a ne v porodnici. První moje vzpomínka se týká hračkářství, v němž byly koloběžky, a já jsem si mohl nějakou vybrat. Koupili jsme takovou krásnou, měla modrou barvu, vidím ji před očima. Měl jsem pěkné dětství, v domě s velkou zahradou s námi bydleli maminičini rodiče a tři bratrance. V okolí jsem měl kamarády, vrstevníky a hráli jsme pořád někde na ulici fotbal, hokej, pinec, jezdili jsme na kole. To bylo moc hezké. Jenom jsme vždycky museli dávat pozor, abychom

nepotkali dědu, protože ten nás zpravidla zapřáhl do nějaké práce. Tátovy rodiče jsem nepoznal, protože umřeli dřív, než jsem se narodil. Babička z maminy strany se mi sice matně vybavuje, ale i ta zemřela, když jsem byl hodně malý. Takže nejsilnější vzpomínky mám na dědu. Říkali jsme mu stařeček, dožil se 96 let a přitom v devadesáti lozil po stromech na zahradě a prořezával je. A teprve v 93 letech byl poprvé u lékaře. Začínal někde u Lipníka jako hraběcí lesník, za republiky se přihlásil do výběrového řízení na olomoucký magistrát a uspěl. Byl pyšný, že s lesnickou školou vyhrál nad inženýry. Stal se pak lesním radou a nechal vysadit Černovírský les. Možná si někdo vybaví jeho jméno Zdeněk Zatloukal. O své práci i zážitcích moc krásně vyprávěl. O lese, o pytlácích, o tchořovi. Náš dům a zahradu řídil stejně jako hajný ty svoje lesní dělníky.

To znamená jak?

FB: Měl věci promyšlené a byl ohromně zásadový. Na prvním místě byla zahrada. Ráno si vzal fajfku do pusy a celý den ji nevytáhl, až večer. Každé ráno začínal hltem slivovičky. A všichni ho na slovo poslouchali. Ale jednou třeba všem řekl: „Ve středu se budou trhat jabka“. Takže strýčkové a bratrance si na ten den vzali dovolenou v práci a když pak všichni poslušně nastoupili, připraveni k práci, děda si prohlédl stromy a prohlásil: „Eště tři dni.“

Jak si vybavujete starou Olomouc?

FB: Málo. Snad jen tři zážitky: jarmark, ten jsem miloval, první máj s alegorickými vozy, a když přijel barevný lunapark na Dobrovského. To jsou moje nejsilnější zážitky. Do školy jsem chodil na Sokolskou, pak na Komenku a tam se k nám připojili spolužáci z Černovíra, kteří mluvili jinak než my z města. Jeden měl špatný výhled a zezadu hanácky hlásil učitel: Já to nevizo!

Kam jste chodil na střední školu?

FB: Vybral jsem si hejčínský gymnázium, občas jsme tam vyváděli klukoviny, které jsou mi dnes dost hloupé. Vydávali jsme časopis a zesměšňovali jsme v něm kde co všechno, třeba i učitele nebo některé spolužáky. Jednou jsem se také nenaučil a nechtěl jsem být zkušovaný, tak jsem si omotal hlavu fáčem a tvrdil, že mám zánět mozkových blan a nemohu se učit. A paní profesorka byla takový dobrák, že mě chtěla poslat domů.

To se ale přece děje v každém školském kolektivu, že ano, paní Věro?

VB: Samozřejmě. My jsme měli na stejném gymnáziu třídu v přízemí a utíkali jsme, vyskakovali jsme z oken během vyučování. Další chodili jako že k zubařovi a když se dlouho nevraceli, tak se někdo nabídl, že pro ně zajde, že se jim možná udělalo špatně. A pak zase další, až ve třídě zůstalo třeba jen pět lidí. S Frantou si občas o těch studentských lumpárnách povídáme a je fajn, že si na některé vzpomínáme, každý z nás si pamatuje něco.

Františku, co následovalo po gymnáziu?

FB: Chtěl jsem studovat architekturu nebo stavárnu,

ale deskriptivář mi řekl, že to nevidí jako rozumné, že to nepůjde. Takže jsem vybíral něco jiného a v té době jsem na nějaké brigádě potkal kamarády, kteří studovali psychologii a poutavě o ní vykládali. Byl jsem tím úplně unesený, oni tvrdili, jak je to úžasné studium, a když Věra viděla, jak mě to zaujalo, tak mi dala jako dárek knížku o psychologii. To byl rok 1969 a já jsem se rozhodl, že to zkusím.

Byla to přelomová doba. Jak jste ji vnímali?

VB: V srpnu 68 jsme zrovna byli na dovolené v Beskydech, naši se zrovna nějak dohadovali a přišla paní domáci: Vy se tady hádáte, a přitom je válka! To si pamatuju, že se mě zmocnil strašný strach, sevřela mě ledová ruka. Myslela jsem si, že nás zabijí, že se nedostaneme zpátky do Olomouce. Později nás semklo to, že jsme byli s Frantou spolu a byli jsme na to dva, to se pak všechno snáší líp. Pamatuju si, jak jsme v roce 1968 i s rodiči slavili na náměstí hokejové výhry nad Rusy a byli jsme fakt strašně šťastní, s Františkem jsme se přitom drželi za ruce. Malovali jsme pak transparency ve školách, chodili demonstrovat.

Na cestách po světě.





Malý František



Věra na fotografii z dětství

FB: Osmádesátý rok, to byl krásný zážitek, protože přišlo uvolnění, všem se ulevilo, byla to naděje. Jenže pak přišel 21. srpen a bylo po všem. Můj táta byl v té době kulturní pracovník a někdo mu volal, že po takových teď Rusové půjdou. Takže šel raději spát kamsi ke strýcovi. Byl angažovaný, protože byl na vysočanském sjezdu KSČ. Nakonec jej potrestali tím, že mu jako malíři zakázali ilustrovat knížky. Dělal pak jen užitkovou grafiku, plakáty pro divadlo, Floru a podobně. Když přijeli v osmašedesátém Rusové, říkali jsme si, že je to třeba na pět let, že to takhle nemůže dlouho zůstat...

To jste se spletli zhruba o patnáct let. Potvrdilo se Vám pak alespoň to, že psychologie je poutavý obor?

FB: Psychologii jsem vystudoval, ale popravdě mě to trochu zklamalo. Tehdy to nebylo nijak praktické studium, byla to spíše příprava na výzkum. Měli jsme přitom kvalitní vedení, protože to byli odborníci, kteří studovali zahraniční časopisy a byli na úrovni, měli přehled. Zažil jsem ještě dobrou dobu, pozdější normalizace ovlivnila i kvalitu výuky na vysokých školách. To už jsem byl ale v pátém ročníku, když začaly čistky.

A jaké byly vaše nástupy do zaměstnání?

VB: Po škole jsem nastoupila na pedagogickou fakultu a tam jsem učila až do revoluce. V počátcích, to mi bylo 23 nebo 24 let, mě nechali vyučovat kde co, mimo

jiné zoologii i přesto, že moje zaměření byla botanika. A ještě jsem musela učit dálkaře, což byli o 20 let starší pánové. Byli poměrně oprsklí, dělali si ze mě srandu a zvali mě na rande a podobně. Ale zvládla jsem to, učila jsem ráda, měli jsme určitou volnost, chodili jsme se studenty na exkurze, bavilo to nás i studenty. Občas jsme se dostali v rámci družby do NDR na Rudjálu, kde jsme strávili 14 dní s německými kolegy. Byla to jakási forma úniku.

FB: Spíš jsem si představoval, že bych se zabýval klinickou psychologií, ale jak to chodí, život věci mění. Stal jsem se podnikovým psychologem v Dopravních stavbách, sídlili jsme na Hynaisově ulici naproti zimního stadionu v takových dřevěných Tesco barácích. Zpracovával jsem kolektivní smlouvu, měl na starosti školení posádek stavebních stojů, jeřábů a podobně. Moje první odborná práce měla základ ve stížnosti jeřábového technika, který mi přišel říct, že mu tam posílají mnoho nových lidí a pak je spousta havárií a úrazů. Chtěl po mně, abych udělal psychologický výběr a na jeřáb bychom pouštěli jen ty schopnější. Ten jeřábový technik byl bývalý městský tajemník KSČ, kterého vyloučili. A ten když viděl, jak jsem ze svého úkolu nespůj, tak mi říká: Nebuďte z toho nervózní, oni tady stejně nevědí, jak to má být správně. Pak toho přibývalo, zjišťoval jsem únavu řidičů na nočních směnách

a výběry posádek stavebních strojů, to byla asi nejvyšší úroveň, kam se dalo jít. Větší věci už řešily specializované útvary. V Dopravních stavbách bylo takové závěťtří, budovaly se silnice, mosty a nepracovalo se s žádným státním tajemstvím, sešli se tam docela zajímaví lidé, vyhození z různých pozic. Rád na to vzpomínám.

Jak jste potom vnímali Sametovou revoluci v roce 1989?

FB: Okamžitě přišla ohromná euforie, vysvobození. Byl to splněný sen několika generací, které snily o konci komunistů a odjezdu sovětských okupantů. V Dopravních stavbách jsme zakládali Občanské fórum a hned organizovali demonstraci na náměstí, bylo to spontánní, ostatně jako všude jinde.

Otevřely se pak netušené možnosti, jak jste jich využili?

FB: Hned jsem se přihlásil na filozofickou fakultu, kde se uvolnilo místo na andragogice se zaměřením psychologie práce, personální řízení a výpočetní technika. Hlásil se tam předtím nějaký straník, který to měl slíbené a já neměl šanci, ale po revoluci se to otočilo. Tak jsem šel na fakultu, kde byli studenti ještě stále v euforii, ale zároveň se ukázalo, že tam panuje spousta naivních představ a hlavně se mi zdálo, že to studium je trochu vzdálené od opravdového života. To se ale později měnilo. Zařídil jsem si živnostenský list a ještě s jedním kolegou jsme začali podnikat. Společnost Transform měla zaměření na řízení lidských zdrojů, manažerské poradenství a podobně. Mezitím jsem uspěl ve výběrovém řízení Britské rady a dostal se na tříměsíční stáž do Anglie. Ukázali nám, jak fungují firmy na západě, vodili nás po fabrikách a ukázali nám třeba fungování Nissanu, systémy řízení kvality, to byly špičkové systémy a tady se o tom tehdy jen šušovalo. Věra mě tehdy uvolnila, to už jsme měli druhé dítě, ale přežili jsme to. V Anglii jsem zůstal o něco déle, protože mě pak ještě na dva měsíce zaměstnali na Univerzitě v Yorku. Poznal jsem úžasně vyspělé prostředí, dostal se k maximu informací. Dnes pracujeme v tandemu s Věrou, která kdysi působila v konkurenční společnosti, ale časem jsem si ji stáhl k sobě.

Dlouhodobě školíte zaměstnance mladoboleslavské Škodovky. Kolik Vám jich prošlo rukama?

Nejde jenom o Škodovku, působíme v dalších čtyřech nebo pěti nadnárodních firmách. Nikdy jsme ty lidi nepočítali, ale budou to tisíce lidí. Máme specifický přístup ke vzdělávání pracovníků. Začínáme stážemi ve výrobě a zde se důkladně seznámíme se specifikou pracovišť. Při vlastním tréninku zaměstnanců jsme potom schopni vcelku věrohodně hrát situace z jejich práce, necháváme je reagovat a pak dáváme zpětnou vazbu na jejich řešení. Podobně řešíme také výběrová řízení. Naše modelové situace odrážejí reálné problémy ve firmě a čekáme, jak si s nimi uchazeči poradí.

Přitom oba slavíte sedmdesátku. Jaký je důvod, že jste ještě nezačali užívat důchodu?

FB: Mě tato práce ještě pořád moc baví a nechce se mi od ní odcházet.

VB: Cítíme se pořád ještě mladí a chceme něco dokázat. Rádi cestujeme. Viděli jsme mnoho zemí v Asii, v Africe i střední Americe, máme spoustu úžasných zážitků z mnoha dalších míst a hezký pocit z toho, že jsme něco poznali. Kromě nádherné přírody a památek jsme taky viděli spoustu chudoby. Lidé u nás si neuvědomují, jak těžký je život v jiných částech světa, a že jediné tričko může pro někoho znamenat bohatství. To byl důvod, proč jsem začali spolupracovat s ADRA v programu Banglakids a sponzorovat bangladéské dívky na jejich cestě k vysněnému povolání. Moc rádi cestujeme i v naší zemi, kde je ještě dost míst, která jsme nenavštívili a neprozkoumali. A nikdy nemůžeme vědět, jestli nám okolnosti neznemožní další cestu, takže se snažíme využít, dokud to jde. Doufáme, že pandemie brzy odezní, očkování pomůže situaci a my se zase budeme moci podívat do světa.

Ještě dlužíme čtenářům povídání o tom, jak jste se vlastně seznámili. Kdo začne?

VB: Já vám to popíšu. Hned v prvním ročníku na gymnplu jsme jeli na chmelovou brigádu do Tršic. S kamarádkou se díváme po spolužácích a já jí říkám: Hele, tam ten kluk se mi líbí. To byl Franta. Ale pak trvalo ještě dva roky, než jsme se spolu začali scházet. Mezitím mi v tanečních pošlapal krásné bílé boty a vůbec to nešlo smýt, tak jsem se mu nějaký čas vyhýbala a posílala ho za jinou spolužačkou.

FB: Věra s kamarádkou si dělaly srandu z každého, byly to takové chechtalky. Já jsem si na té brigádě říkal – co na mě ty dvě upekly? Co na mě může Věra asi tak vidět? To bude nějaká habaďůra. Byl jsem ostražitý a až ve třetáku jsme začali spolu chodit.

VB: Chodili jsme po tanečních do hospody a to byl průšvih, dostali jsme za to dokonce třídní důtku, když si nás asi deset studentů gymnázia zavolali do ředitelny. Rodiče se tomu tehdy ale srdečně chechtali. A s Frantou jsme se dali dohromady až ve třetáku po půlnocní mši, bylo nám 17 let. Jsme jediná dvojice, která ze všech spolužáků zůstala pohromadě. Šla jsem tehdy studovat svou botaniku a Franta zamířil na filozofickou fakultu a ve 3. ročníku na Vánoce jsem zjistila, že čekám dítě. Bylo to nečekané překvapení. Okolí to vzalo vcelku dobře, dcera se narodila v červenci a 3. ročník jsem ještě dokončila. Pomohla pak máma, která hlídala a já mohla dostudovat. První rok jsme ale spolu nebyli, bydleli jsme každý u svých rodičů, protože jinak nebylo kde. Frantovi rodiče nám pak pomohli sehnat byt v paneláku. Sami jsme měli jen dvě válendy a dětskou postýlku, krabice jsme používali jako nábytek a k sezení byly jen dvě židle. Jedlo se u linky, neměli jsme stůl. Ale byli jsme šťastni, že jsme sami a spolu. Máme se rádi dodnes, jsme spokojeni s tím, jaký jsme prožili život plný zážitků a legrace a věříme, že spolu ještě spoustu krásných chvil strávíme. Hodláme na tom ještě dlouho pracovat.

Petr Vitásek

Foto: archiv manželů Bělohávkových

JAK JSME VYCHOVALI NAŠE DĚTI?

Seniorský věk je věkem bilancování. V pokročilejším věku se lidé častěji než dříve zamýšlejí nad tím, co se jim v životě povedlo, co naopak úplně ne. „Měla jsem najít odvahu změnit práci.“ „Měl jsem zůstat na venkově, v paneláku ve městě jsem nebyl rád.“ To jsou věty, které od vás, našich čtenářů, občas slyšíme, nebo si přečteme v anketě. Když se ale zeptáme, co vám v životě udělalo největší radost, odpověď je pro většinu čtenářů úplně jasná. Jsou to hlavně děti a později vnoučata. Budoucí generace, ty jsou to nejdůležitější, co po nás na tomto světě zůstane. Proto jsme se v bilancování zaměřili právě na ně. Jste spokojeni s tím, jak jste vychovali svoje děti? Udělali byste něco jinak, když už teď víte to, co víte? Vrací se vám vaše výchova? To byly otázky, které jsme tentokrát položili některým z vás.

Čtyři dcery, to už je dost!

Manželé Vařekovi z Myslechovic vychovali čtyři dcery, proto vědí o výchově dětí své. Za oba zhodnotila výchovné úsilí sympatická paní Jana. „Jsme s manželem moc spokojeni s tím, jaké jsou naše dcery. Hlavně teď ve stáří je to znát. Starají se o nás, mají zájem. S nejmladší dcerou bydlíme v jednom domě, ale pro ostatní to neznamená, že je o nás postaráno a konec. Právě naopak. Myslím, že je důležité, aby děti měly i dobré

vztahy mezi sebou, a to se nám povedlo. Všichni se máme rádi, navštěvujeme se. Máme už dospělá vnoučata, a i ta na nás myslí. I když už mají někteří také svoje děti. Jistě by se něco našlo, co by šlo zlepšit, ale snad nic zásadního. Nejstarší dcera nám jednou řekla, že jsme ji měli více popíchnout do učení. Trochu na ni zatlačit, aby si udělala vysokou školu. Ale tenkrát měla úplně jiné starosti a my jsme ani neměli takové možnosti, jaké mají dnešní rodiče. Nevnímám to jako nějaké selhání.

Myslím, že titul stejně není žádný patent na rozum a je pro mě mnohem důležitější, že jsou z našich dětí i vnoučat slušní lidé, se správnými hodnotami. To je to nejdůležitější, co jim mohou rodiče předat.“

Podobně zhodnotila svou výchovu i Mirka Novotná. „Mám tři děti, dvě dcery a jednoho syna a myslím si, že jsou vychované dobře. Nic bych na mém přístupu neměnila. Syn by jen mohl být v určitém směru skromnější, ale to je dané spíš dobou, ne výchovou.“

Je těžké dát dětem volnost...

Každý rodič má k výchově jiný přístup. Někdo se snaží jít příkladem, jiný zakazuje, další slibuje. Co mají ale všichni rodiče společné, je strach o jejich ratolesti. A právě na ten zavzpomínala Marta Hubáčková z Choliny: „Máme syna a o osm let mladší dceru a myslím, že jsou dobře vychovaní. Nic bych neměnila. Jen mě mrzí, že jsme neměli vždycky dost času, abychom se jim mohli více věnovat. Na co si ale vzpomínám je, jak jsem se o ně bála. Byla jsem, myslím, až moc úzkostlivá matka a hlavně syn, který byl první, to dost odnášel. Často jsem mu něco zakazovala, někam ho nepustila. Na svou obhajobu ale říkám, že vymýšlel opravdu hrozné kraviny,“ dodala s úsměvem paní Marta.

Předat řemeslo, to není jen tak

Vychovat slušné lidi, kteří obstojí, to je cíl každého rodiče. Předat řemeslo, rodinné sídlo, tradici, to už se vždy nepodaří. Paní Anna z Litovelska zavzpomínala za sebe i za manžela, který ji nedávno opustil. „Vychovali jsme dceru a syna, a tak jako každý rodič, jsme se to snažili dělat co nejlépe. Jsem na ně na oba pyšná, jsou to slušní a dobří lidé. V mládí viděli, jak se my staráme o své rodiče až do poslední chvíle a teď se tak oni starají o nás. Než manžel zemřel, byl dlouho nemocný a bylo to velmi náročné. Sama bych péči o něj nezvládla, musel by být v nějakém hospici. Dcera

i syn ani na chvíli nezaváhali a hned se domluvili, jak se u nás budou střídat, aby manžel mohl zůstat doma se mnou. Za to jsem jim moc vděčná. Ale také jsme nebyli ideální rodiče. Manžel byl truhlář, měl doma dílnu a moc si přál, aby po něm syn řemeslo převzal. To se ale nepovedlo a vím, že to manžela moc mrzelo. Sám ale přiznal, že to byla i jeho vina, že kluka k řemeslu nevedl. Když byl syn malý, neměl na něho trpělivost. Syn se mu pořád motal v dílně a chtěl s ním všechno dělat, ale manžel ho vždy odháněl. Že je na to ještě malý, že by si něco udělal, že teď nemá čas, a tak podobně. Postupem času kluk přestal chodit a našel si své zájmy a manžel si to až do konce života vyčítal, že si ten čas neudělal dřív.“

Dnešní doba je jiná

„A já bych už dnes dceru také vychovávala jinak“, pokračuje paní Anna. „Vedla jsem ji tak, jak moje maminka mne. Že ženská má doma všechno zastat, uklidit, uvařit, zahradu, děti. A hlavně se zbytečně s manželem nehádat, raději si myslet svoje. Ale dnešní doba už je jiná. Já jsem měla štěstí na hodného muže, který mi se vším pomohl. Moje dcera ale ne a bohužel si všechno nechala příliš líbit. Vydělávala, doma byla na všechno sama, a ještě se nechala od bývalého manžela urážet, aby se s ní nerozvedl a my s manželem z ní nebyli zklamaní. Nakonec od ní stejně odešel a nechal ji samotnou s dětmi. Možná právě proto, že si nechala všechno líbit. Mrzí mě, že se nám dcera bála svěřit, že to budeme brát jako její selhání. Teď už to ale nezměním a jsem hlavně ráda, že napodruhé si našla hodného muže, který si jí váží.“

Přesně tak. Jsou věci, které už nemůžeme změnit. Ale není třeba být na sebe příliš přísní. Možná se vám, jako rodičům, vše nepovedlo úplně na jedničku, ale určitě jste to dělali, jak nejlépe jste mohli. A teď můžete za odměnu rozmazlovat vnoučata a pravnoučata, ať si to zase „užijí“ jejich rodiče.

Lucie Lepařová

Rozvětvená rodina Vařekových



ROUŠKY A RESPIRÁTORY ZDARMA NABÍDLO MĚSTO SENIORŮM I LIDEM S NÍZKÝMI PŘÍJMY

Město Olomouc se snaží ulehčit dopady koronavirové pandemie rovněž nízkopříjmovým spoluobčanům, ať už jde o příjemce dávek pomoci v hmotné nouzi v produktivním věku nebo seniory s nízkými důchody.

„Právě na tyto občany totiž zvýšeně dopadají opatření vlády ukládající povinnost používat předepsanou ochranu dýchacích cest, kterou je pro pohyb v rámci města nejméně zdravotnická rouška, v případě vstupu do prodejen a provozoven dokonce respirátor typu FFP2,“ vysvětlil primátor Mirek Žbánek. „Chápeme, že pořízování ochranných prostředků může být pro lidi s napnutým rozpočtem nezanedbatelný problém.“

Občané s nízkými příjmy si po prokázání důvodu mohou vyzvednout balení zdravotnických roušek nebo šest respirátorů zdarma v budově odboru sociálních věcí Magistrátu města Olomouce, Štursova 1. Informační centrum, kde jsou ochranné prostředky k dispozici, má úřední hodiny v pondělí a ve středu od 8 do 12 a od 13 do 17 hodin.

Tato iniciativa navazuje na krok z počátku března, kdy pracovníci sociálních služeb rozvezli tisíce respirátorů obyvatelům domů s byty zvláštního určení. Magistrát je

rovněž v kontaktu s předsedy klubů seniorů, kteří o případných potřebách ochranných prostředků město informují. Pokud by se ocitla v nouzové situaci i některá sociální organizace, sdružující například handicapované osoby, může se obrátit na potravinovou banku, případně na odbor sociálních služeb.



PAMÁTNÝ DUB KRÁL JE V DOBRÉ KONDICI. MĚSTO ZKRÁŠLÍ JEHO OKOLÍ

Obvod kmene 571 centimetrů, výška přes 30 metrů, věk kolem čtyř staletí. Takové jsou jedinečné parametry, kterými se může chlubit dub Král. Tento skutečný aristokrat mezi dřevinami roste nedaleko Grygova v lese Království, které je součástí lesního majetku města Olomouce. Město i v tomto lese provádí promyšlené a současně přírodě blízké úpravy. Brzy se dostane i na okolí samotného památného Krále.

„Příští rok obnovíme povalový chodník, který vede ke stromu i okolo jeho kmene, a lavičku k posezení,“ říká primátor Mirek Žbánek. Dub je mimořádně vzácným a chráněným památným stromem a jako takový



je samozřejmě chráněn i před jinak přísnými pravidly pro zeleň v okolí železnice. Dub totiž stojí jen pár metrů od železničního koridoru, a platná pravidla říkají, že podél koridoru je třeba vykácet stromy a vytvořit travnatý pás bez dřevin.

Do lesa Království vyrazil primátor nejen kvůli prověřené zdravotní kondici slavného stromu. „Zajímali jsme se o celkový aktuální stav lesa Království u Grygova. Tento kus krajiny totiž rovněž patří do vlastnictví Lesů města Olomouce, a proto máme šanci ho spravovat tak, jak považujeme za rozumné z pohledu hospodaření s lesem i z environmentálního hlediska,“ vysvětluje primátor.

Cestou mezi duby, buky a habry provázal primátora ředitel společnosti lesy města Olomouc David Janásek a vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka. „V této oblasti vedení města před časem vyhlásilo bezzásahovou zónu, kde se zdejší lužní les bude více a více přibližovat své skutečné a nefalšované přirozené podobě,“ doplňuje Petr Loyka. Nejde jen o prosté zastavení těžby, ale například i o obnovení původních vodních prvků, jako jsou různé smohy, tedy prolákliny, zaplněné stojatou vodou, které k ekosystému lužního lesa patří. Prohlídka v terénu potvrdila, že je záměr nechat přírodu, aby vrátila lesu původní charakter, na dobré cestě.

• OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE • OTEVŘENÁ RADNICE •

Před pár měsíci skončila několikaletá oprava radnice. Týkala se vnějších částí. Plánujete teď opravit taky interiér radnice?

Ano, s opravami interiérů historické radnice v dlouhodobé perspektivě počítáme už od počátku. Radnice jako zcela výjimečná budova nejen v rámci olomoucké historie na to určitě má nárok.



Aktuálně je situace taková, že se připravujeme na další plánovací období Evropské unie. O projektu na magistrátu jednáme a připravujeme ho. Samotné projektové dokumentaci ještě musí předcházet podrobné zaměření vnitřních prostor radnice a také stavebně historický průzkum. Naším cílem je být připraveni tak, abychom v okamžiku, kdy budou vyhlášeny dotační tituly v rámci nového plánovacího období EU, dokázali okamžitě

zareagovat a ucházet se o finanční zdroje. Bez nich bychom se sami do oprav asi pustit nemohli.

Olomouc se chlubí, že má nový manuál na to, jak označovat prodejny a provozovny ve městě. Myslíte, že to opravdu pomůže odstranit škaredé reklamy z centra?

Věřím, že se v dohledné budoucnosti začne přínos manuálu projevovat a z města ty nevkusné a křiklavé poutače a cedule opravdu postupně zmizí. Olomouc je krásné historické město a jeho centrum si určitě nezaslouží být hyzděno nevkusnou reklamou. Manuál jsme připravili ze dvou důvodů. Chceme dát návod těm, kdo potřebují označovat budovy nějakým komerčním sdělením, jak to udělat vkusně a esteticky, aniž by při tom degradovali úroveň historického objektu či veřejného prostranství. Chtěli jsme taky dát jednotné vodítko našemu odboru památkové péče, který k takovým žádostem dává stanovisko, jak má rozhodovat. Jsem si jistý, že to má smysl a že takový manuál měla historická Olomouc mít už dávno.

Dotazy určené olomouckému primátorovi do naší pravidelné rubriky Otevřená radnice můžete posílat mailem na adresu redakce@moravskysenior.cz nebo poštou na adresu Moravský senior, Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc

KRÁSNÁ MOZAIKA ZE ŠKOLKY NEZMIZELA. MĚSTO JÍ NAŠLO NOVÉ MÍSTO

V posledních dvou letech nebyla k vidění půvabná skleněná mozaika, která dříve zdobila stěnu vedle vchodu mateřské školy Nedvědova. Při rekonstrukci vnějšího pláště budovy byla mozaika sejmuta a už se na své původní místo nevrátila.

Přestěhovala se totiž na čas do městského depozitáře, kde čekala, až město najde to správné místo pro její novou instalaci. „A takové vhodné místo jsme v závěru loňského roku opravdu našli,“ říká primátor Mirek Žbánek, který přesun hodnotné mozaiky z depozitáře zpět na stěnu inicioval. Projekt k nové instalaci díla následně zpracoval olomoucký akademický sochař Martin Lubič. Mozaika nazvaná Studánka mládí, která vznikla v letech 1976 až 1977 ve spolupráci známé olomoucké grafičky Anny Grmelové a mozaikáře Františka Tesaře, se nyní přesunula na čestné místo ve vestibulu nedaleké základní školy.

„Jsem rád, že mozaika i nadále zůstává mezi dětmi, kam odjakživa patřila a navíc bude chráněna před vandaly i rozmary počasí, které jí moc neprospívaly,“ dodal primátor. Ve vestibulu okolo rozměrného výtvarného díla s poetickým motivem budou chodit nejen zdejší školáci, ale i veřejnost, protože právě tudy vede cesta k bazénu

a dalším sportovištěm, která využívají různé sportovní oddíly.

A pokud chcete vědět o půvabné mozaice více, škola jí věnovala speciální kapitolu na svém webu www.zsnedvedova.cz/mozaika/



MOST PŘES BYSTŘICI ČEKÁ REKONSTRUKCE

Více než rok avizovaná oprava dalšího olomouckého mostu je tady. Minulý týden město podepsalo smlouvu se zhotovitelem a 24. března může plánovaná rekonstrukce mostu přes řeku Bystřici na Masarykově třídě začít. Trvat by měla do letošního října. Obyvatelé okolních ulic nemusí mít obavy, rekonstrukce je omezi v minimální míře. Opravy jsou rozděleny do dvou etap, po celou dobu stavebních prací bude na mostě zachován provoz pro pěší i auta.

První etapa potrvá dle nově dohodnutého harmonogramu od 24. března do konce července. V tomto období bude uzavřena pravá strana mostu ve směru k hlavnímu nádraží. „Provoz bude zachován ve druhé části mostu jak pro pěší, tak pro cyklisty a individuální automobilovou dopravu. Provoz na komunikaci bude řízen světelnou signalizací,“ vysvětlil investiční náměstek primátora Martin Major. V průběhu první etapy bude ulice Na Bystřičce ve směru od ulice Křížíkova uzavřena a bude zobousměrněna i s ulicí Křížíkovou, aby byla zajištěna dopravní obslužnost i pro ulici Kavaleristů. Současně bude omezen výjezd z ulice Dr. Milady Horákové přes ulice Praskova a Dukelská. K žádnému výraznému omezení parkování nedojde.

Druhá etapa začne 1. srpna a skončit má v říjnu. „V tomto termínu bude uzavřena levá polovina mostu ve směru k hlavnímu nádraží s tím, že veškerý provoz bude probíhat přesně jako v předchozí etapě po druhé straně mostu,“ doplnil Martin Major. V této etapě budou uzavřeny výjezdy z ulic Dr. Milady Horákové na obou stranách a z ulice Na Bystřičce na severní straně, v ulici bude opět zaveden obousměrný provoz, aby byla zachována



dopravní obslužnost. K drobnému omezení parkovacích kapacit dojde v jižní části ulice Dr. Milady Horákové. Jedná se o dočasný zábor maximálně osmi parkovacích stání.

„Víme, že tato oblast je dotčena i stavbou protipovodňových opatření a proto prosíme obyvatele, aby byli trpěliví a shovívaví. Provést nutnou opravu mostu přes řeku Bystřici nyní je ale určitě výhodnější, než ji zahájit až poté, kdy dokončíme protipovodňová opatření a otevřeme nový most přes Moravu,“ vysvětlil hlavní argument pro souběh prací Martin Major.

Zhotovitelská firma byla vybrána v únoru, výběrové řízení skončilo 24. února a 9. března byla podepsána příslušná smlouva. Téhož dne byla o všem informována i komise městské části Nové Hodolany. Aktuální informace o průběhu rekonstrukce i o případných omezeních najde veřejnost na webu města i v Olomouckých listech.

NOVÁ ČÁST CYKLOSTEZKY V HODOLANECH

Město začalo se stavbou další části Jantarové cyklostezky. Cyklisty povede podél řeky Bystřice z olomoucké městské části Hodolany do Bystrovan. Nová část cyklostezky vyřeší i nebezpečné přejíždění frekventované Hodolanské ulice v místě vyústění ulice U Ambulatoria.

Stavba téměř tři čtvrtě kilometru dlouhé části cyklostezky právě v ulici U Ambulatoria začíná a pokračovat bude pod tramvajový most ulice Hodolanské. Nový úsek povede cyklisty po levém břehu řeky Bystřice až k lávce, kde se na křižovatce ulic Lermontovova a Bystrovanská napojí na hotovou část Jantarové cyklostezky vedoucí do Bystrovan.

„Nový úsek o délce 710 metrů pokryje asfalt, doplní ji veřejné osvětlení, dopravní značení a mobiliář,“ popsal investiční náměstek primátora Martin Major. „Stavba ale hlavně definitivně vyřeší nebezpečné přejíždění cyklistů přes frekventovanou Hodolanskou ulici, protože je bezpečně převede pod mostem mimo tuto rušnou komunikaci. Po letech se tím obnoví historická komunikace, která

zde v tomto úseku vždy existovala, ale v osmdesátých letech minulého století ji přerušila stavba tramvajového mostu, který zamezil průchodu pěších a průjezdu cyklistů pod ním,“ objasnil investiční náměstek.

Přípravě stavby nového úseku cyklostezky předcházely v minulých dvou letech nutné přeložky inženýrských sítí a řádně povolené kácení dřevin v trase. Na její výstavbu směřují necelé 3 miliony z vlastních zdrojů města. „Zbytek pokryjí dotace ze Státního fondu dopravní infrastruktury ve výši 6,3 milionu a Olomouckého kraje ve výši 1,4 milionu korun,“ uvedl náměstek primátora Matouš Pelikán. Důležitost vybudování úseku, který jako poslední doplní na území města trasu Jantarové stezky, podtrhují i údaje ze sčítače cyklistů. Podle něj zde projede o víkendech v průměru 1248 cyklistů, v pracovní dny dokonce 1431 cyklistů. Jantarová stezka má význam i při cestě lidí do práce. V jejím dosahu je totiž v šesti průmyslových zónách cca 125 firem a zaměstnavatelů s minimálně 4243 zaměstnanci.

NOVÁ TRAMVAJOVÁ TRAŤ: BOURÁNÍ SKONČILO

Na Nových Sadech jsou od 1. března v plném proudu přípravy na výstavbu tramvajové trati. Během druhého březnového týdne skončily dvě nejviditelnější části prací, naplánovaných na březen – kácení stromů a demolice domu v Rooseveltově ulici. Žádné další kácení ani bourání se už nechystá.

Pohled na trasu budoucí tramvajové trati ukazuje, že před stavbou muselo být pokáceno několik desítek stromů. Netýká se to jen toho, co je na vizualizacích vidět na povrchu, tedy samotné tramvajové trati a dalších komunikací, ale také sítí pod povrchem země, jako je například technologické zařízení světelné signalizace na křižovatkách. Kácení začalo 1. března, poslední strom padl 10. března, vše přitom bylo provedeno přesně dle povolení. „Přítomen byl biologický dozor, ten také spolu s námi průběh kácení sledoval. Biologický dozor nyní vypracuje písemnou zprávu. Po výstavbě trati bude provedena nová náhradní výsadba, stát se tak musí nejspíše do konce listopadu 2023,“ ujišťuje vedoucí odboru životního prostředí Petr Loyka.

Náhradní výsadba byla uložena podle projektu sadových úprav, v okolí trati poroste 92 nových stromů a 3372 různých keřů. Zajištěna bude i následná péče o výsadby a v případě vážného poškození nebo úhynu dojde k výměně a obnově. Podle Petra Loyky tak vše probíhá v souladu se zájmy ochrany přírody. „Odborníci, kteří tento projekt sadových úprav připravili, nás ubezpečili, že nové výsadby budou pěkné, pestré a budou se vhodně doplňovat. Navíc jde o druhy, které toho v městském prostoru hodně vydrží a nejsou náročné na údržbu,“ říká

primátor Mirek Žbánek. V sobotu 6. března ráno začala také demolice domu, který v Rooseveltově ulici stál v cestě budoucí trati. Dům, který byl už dříve odpojen od všech inženýrských sítí, zbouřil demoliční bagr hned téhož dne, v dalších dnech pak byla rozebrána a odvezena i vzniklá stavební suť.

V dalších březnových týdnech se bude v okolí připravované trati hlavně kopat. „Stavební firma bude provádět výkopy a přípravu k přeložkám inženýrských sítí. Pro obyvatele lokality z toho neplynou žádná omezení. Teprve v dubnu se chystá uzavírka části Zikovy ulice od křižovatky u Penny Marketu po křižovátku s ulicí Werichovou,“ dodává investiční náměstek primátora Martin Major. Zabraná místa k parkování by pak mělo nahradit povolené parkování po obou stranách zbývajících části Zikovy ulice.



ZOO VYLEPŠUJÍ I BĚHEM PANDEMIE. VRACÍ SE RYS, PŘIBÝVAJÍ PÁSOVCI A DALŠÍ TVOROVÉ

Kůrovec, Eberhard, covid... všechny tyto pohromy se podepsaly na výběhu rysů karpatských v olomoucké Zoo. Návštěvníci mohli rysy dříve pozorovat z dřevěné lávky. Ta však vzala za své. Následovala série oprav a úprav. A jak vše vypadá dnes? „Most se nad výběh sice už nevrátil, zato se vybudovala prostorná vyhlídka a obyvatelům výběhu se zvětšilo jejich území. Rysi jsou takto návštěvníkům blíží. Jediný, kdo tu ještě chybí a má se do Zoo vrátit, jsou návštěvníci,“ říká ředitel Zoo Radomír Habáň.

Olomoucká Zoo chová rysy od roku 1965. Za dobu jejich působení v zahradě se podařilo úspěšně odchovat celkem 33 mláďat, z nichž některá byla i navracena do volné přírody. Současně výběh obývají samice Rodna, narozená v Zoo Liberec a samec Daryl, narozený v Zoo Hluboká. V minulosti se s rysy v Olomouci pojily i četné historky. Někdejší samec se rád uchyloval do korun stromů, jenže nesnesl pohled dolů a tak se nedokázal sám vrátit. „Když na stromě seděl už nějaký ten den, přivolali jsme

hasiče. Teprve s jejich pomocí se vrátil zpátky na zem,“ vysvětluje mluvčí Zoo Olomouc Iveta Gronská. Po dobu rekonstrukce svého výběhu našli olomoučtí rysy dočasný domov ve spřátelené zoologické zahradě. Teď jsou zpět a chybí jim už jen návštěvníci Zoo. Návrat rysů do nového výběhu není jedinou zajímavou novinkou Zoo. V březnu zahrada představila i nové atraktivní obyvatele. Jsou jimi dva pásovcí kulovití, chovný pár. Tento tvor je mimořádně zajímavým živočichem, pamatuje dobu zániku dinosaurů a za 55 milionů let své existence se téměř nezměnil. Dalšími novými, i když menšími tvory, jsou vzácní štíři jedovatí a velmi dravé a rychlé africké ploštice. Tyto strach nahánějící malé tvory uvidí návštěvníci v nově zbudovaných teráriích.

„Jsem moc rád, že Zoo Olomouc nezahálí ani v době, kdy pandemická situace neumožňuje běžný provoz. O to více se mohou návštěvníci těšit, až se brány Zoo opět otevrou,“ dodává primátor Mirek Žbánek.

KNIHA O ZLOČINECH V OLOMOUCKÉM KRAJI: MYŠLENKY SKRYTÉ OPONOU

Milí čtenáři, v letošním roce jsme se rozhodli pro jiné pojetí našich příspěvků. Loni jsme vám radili, jak se zachovat v určitých situacích a jak se nestát obětí trestného činu.

V následujících číslech vám chceme představit knihu pod názvem „Myšlenky skryté oponou“, která byla vydána v roce 2018.

Publikace, na níž se podílel kolektiv policistů Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, umožňuje čtenáři ohlédnout se za nejtěžšími zločiny spáchanými v Olomouckém kraji. Připomíná dvanáct skutečných případů z let 1996–2015, přepracovaných z policejních spisů do literární podoby. Přibližuje náročnou práci kriminalistů odhalujících a objasňujících zvláště závažné trestné činy, jakými jsou vraždy. Poodhaluje kriminalistické postupy, taktiku a metody vyšetřování a současně odkrývá duševní pohnutky, motivy i psychologické profily pachatelů jednotlivých případů.

Knihu nenajdete v prodeji, několik výtisků jsme však věnovali do obecních nebo městských knihoven, kde jsou k zapůjčení.



ŠANCI NA ŽIVOT NEDOSTAL

„Život je jako karetní hra, v níž srdce není nikdy trumfem!“ Marcel Achard

Srdce a slitování neměly ani dvě hlavní aktérky tohoto případu. Zcela bezcitně a nepochopitelně zmařily jeden nově narozený lidský život.

Potemnělou ulicí kráčela žena s igelitovou taškou. Zcela nenápadná žena, dalo by se říci. Její oči však byly velmi ostražitě. Neustále se rozhlížela kolem sebe. Nepotřebovala totiž žádné diváky. Potichu se mihla kolem hřbitova a spěchala za zdi márnice. Něco zde položila a jak tiše se objevila, tak tiše zase zmizela.

Na jarní dubnové dopoledne roku 1997 v malé vesničce poblíž Přerova David nikdy nezapomene. Jako známý a vyhlášený chovatel králíků šel na tamní hřbitov sbírat pampelišky. Sluníčko pěkně svítilo a žluté hlavičky pampelišek zářily v zelené trávě. David při jejich sběru přišel až k zadní části hřbitova, kde byla márnice. Ponuré místo, ale ve slunném dni to tak ani nevnímal. Když se rozhlédl kolem sebe, uviděl, že u zídky za márnici něco leží v trávě. Byla to igelitová taška, zatížená střešní taškou. Na první pohled bylo jasné, že taška je plná. Jeho smysl pro pořádek ho přiměl k tomu, aby igelitku uklidil do kontejneru. „Co v ní může být?“ blesklo mu hlavou, když tašku zvedl ze země. Nahlédl dovnitř. „Asi odpad z nějakého zvířete“, zauvažoval, když spatřil kousek něčeho, co připomínalo kůži. Obsah byl pečlivě zabalen do další igelitové tašky. Davidovi se zrychlil tep. „Ne,

to je nesmysl“... , zauvažoval nahlas a domněnku rychle zaplašil. Neměl však odvahu znovu se do tašky podívat. Nechal ji na místě a odešel domů. Nepříjemného pocitu se ani doma nemohl zbavit. Obsah tašky se mu pořád vynořoval v mysli. „To není možné, to přece nemohlo být dítě“, přesvědčoval v myšlenkách sám sebe. Přestože sluníčko stále svítilo, chodil po dvoře jako tělo bez duše. Nakonec se svěřil se svým nepříjemným zážitkem tchánovi. „Nedělej paniku“, zhodnotil situaci tchán, když mu obsah igelitky David popsal. „Zajdeme na místo a podíváme se do tašky znovu, ať jsi klidný“, rozhodl bodrý muž rázně. Když přišli za zdi márnice, igelitka ležela pořád tam, kde ji David položil. Chvějící se rukou tašku dnes už podruhé pootevřel. Přestože se mu udělalo nevolno, tentokrát se na obsah podíval pečlivěji. V igelitu spatřil malé dětské nožičky. Nebylo už pochyb o tom, co taška ukrývá. Tchán počkal na hřbitově a David utíkal, co mu nohy stačily celou věc oznámit na obecní úřad. Do příjezdu policie pak vyčkal na hřbitově společně se svým tchánem.

Policisté potvrdili, že se skutečně jedná o hrůzný nález mrtvolky novorozeněte. Vše nasvědčovalo tomu, že novorozenátko bylo zabito a odhozeno u hřbitovní zdi za márnici. Pro policisty krajské mordparty nastala sice rutinní, ale těžká práce rozplést zločin, který patří do kategorie tzv. „lidského hyenismu“. I pro navenek otrlé kriminalisty je vyšetřování trestné činnosti páchané na dětech tou nejsložitější a psychicky nejnáročnější

problematikou. Policisté jsou rovněž otcové malých nebo dospělých dětí a ani oni se neubrání bouřivým emocím, které jsou s vyšetřováním těchto činů spojené. „Co to je za člověka, který dokáže být natolik bezcitný, aby ublížil bezbrannému novorozenátku a nedal mu šanci na život?“ Tato naléhavá otázka se všem od počátku honila hlavou.

Událost narušila na několik dní poklidný tok života v malé moravské vesničce. Zvěsti o hrůzném činu se šířily tichou poštou mezi sousedy v obci téměř světelnou rychlostí. Kriminalisté mezitím pečlivě vyhodnocovali stopy z místa činu. Z prvotního ohledání bylo zřejmé, že místo nálezu není totožné s místem spáchání trestného činu. Pachatel novorozenátku pravděpodobně odhodil u hřbitovni zdi až po smrti. Jako kus hadru. Soudní lékař také přímo na hřbitově potvrdil, že novorozený chlapec nezemřel přirozenou smrtí, ale na následky zjevného brutálního násilí. K usmrcení mohlo dojít v podstatě kdekoliv na území republiky, případně i za hranicemi. Tato hypotéza však byla málo pravděpodobná. Pozornost policistů se tedy prozatím soustředila na nejbližší okolí nálezu. Pátrali po totožnosti novorozence a snažili se získat každou stopu, která by je posunula kousek blíže k objasnění zruďného zločinu. Při důkladném ohledání igelitového sáčku, ve kterém se nacházelo tělíčko mrtvého novorozence, našli policisté hřebíky s plastovými hranatými krytkami. Klempířský materiál. Zdánlivá drobnost. Ale i ta může sehrát při vyšetřování důležitou roli. Ve vesničce trávili kriminalisté hodně času. Vyslychali svědky, monitorovali pohyb všech osob v okolí hřbitova. Prošli i místní restaurace a hospody. Ze zkušenosti věděli, že právě zde mohou narazit na velmi cenné informační zdroje. Dlouhé hodiny strávené s místními občany a pečlivé vyhodnocování každé maličkosti byly korunovány úspěchem. Získané informace detektivy přivedly k domku jistého Františka, vyhledávaného řemeslníka cechu klempířského. Hned první pohled na dvorek malého stavení je nenechal na pochybách, že v domě skutečně žije klempíř. Zbytky okapových svodů a kusy plechu byly rozházené kolem popelnice i za vraty. Více však pozornost kriminalistů zaujala jiná věc. Kolem plechové popelnice se povalovaly zbytky čerstvě ohořelých látek a hygienických potřeb. Bylo patrné, že se textilního odpadu snažil někdo teprve před nedávnem zbavit. Kriminalisté byli přesvědčeni, že jsou na správné stopě. Přesvědčení je však jedna věc a skutečné důkazy věc druhá. „Jdeme na to, chlapi! Hlavně klid a nikoho nevyplašit.“ A pak už ostrý zvuk zvonku prořízl ticho v domě. Otevřel jim podsaditý muž s plnovousem. Představil se jako František. „Můžeme dál?“ legitimovali se policisté. Muž zlehka přikývl a pokynul jim rukou směrem do své dílny. „Používáte něco takového?“ ukázal mu jeden z policistů hliníkové hřebíky a plastové krytky, zjištěné na místě nálezu novorozence. „Jo, jo, používám. Oč jde?“ mírně znervózněl muž. „Potřebujeme odpověď na pár otázek. A nejen od Vás“, dozvěděl se od policisty. František domek obýval společně se svou ženou a dětmi.

Kromě něj v domě bydlela i jeho matka Hedvika a sestry Dana a Hana. Občas tam přebýval i jeho bratr Štefan s družkou.

Zkušené kriminalisté po prvotních informacích „udeřili“ na obyvatele venkovského stavení. Důležitými svědky byly zejména ženy žijící v domě. K překvapení policistů se žádná z nich výslechu nijak nebránila. A tak detektivové postupně skládali smutný příběh zrození a smrti. Sled událostí, z nichž běhal mráz po zádech. Příběh plný zruďností, nepochopení a zvráceného přístupu k tak vzácnému jevu, jako je početí a samotný zrod nového života.

Dominantní postavení v rodině měla téměř sedmdesátiletá paní Hedvika. Ta jako generál řídila chod celé domácnosti. Držela v rukou kasu a také rozhodovala o tom, kdo bude v domě bydlet. Dcera paní Hedviky, Dana, byla provdaná za Jana. Ze společného soužití se jim v roce 1995 narodil syn Ivan. S manželem ve společné domácnosti však Dana nežila. Její muž bydlel u své matky v Olomouci. Manželku a syna navštěvoval zpravidla o sobotách a nedělích. Samozřejmě součástí jeho pravidelných návštěv bylo „plnit si své manželské povinnosti“. A tak nebylo divu, že koncem roku 1996 na sobě začala Dana pozorovat tělesné změny spojené s postupným přibíráním na váze. Mladá žena již těhotenství zažila a tak tušila, že čeká dítě. Svému zjištění však nepřikládala žádnou zvláštní důležitost. Se svým těhotenstvím se nikomu nesvěřila, a že by měla navštívit lékaře, ji ani ve snu nenapadlo. Čas plynul den po dni. Její matka Hedvika jistě změny u své dcery taky brzy vypožorovala. S příchodem



nového roku už věděla s jistotou, že je Dana těhotná. „Žádné další děcko v domě nechci, to si uvědom“, uhočila na ni jednoho dne matka. „Nemůžeme si to dovolit“. Tón jejího hlasu nesnesl odporu. Těhotná Dana sklopila hlavu a mlčky poslouchala matčino kázání. „Nebo snad máš nějaké peníze, o kterých nevím?“ Pokračovala jízlivě v monologu Hedvika. Dana bez jakékoliv reakce vyslechla i matčin krutý a nekompromisní ortel. „Dítě porодиš. S tím už nic neuděláme. A pak se ho zbavíš. Zkrátka děcko po porodu zabiješ“. Slova vynesená bez špetky soucitu a bez náznaku jakékoliv emoce. Mladá žena se mohla zcela jistě své matce vzepřít a dát svému děťátku šanci na život. Ale neudělala to. Svoji matku natolik respektovala, že poslechla na slovo. Matce se u nich v rodině nikdy neodporovalo.

Jak se oběma ženám dařilo úspěšně tajit těhotenství před ostatními obyvateli domu, je záhadou. A dost možná to ani takové tajemství nebylo. Pravdou však je, že nikdo neměl nejmenší tušení, k jaké obrovské tragédii se schyluje.

Jednoho dubnového dne v časných ranních hodinách ucítila Dana bolesti v podbřišku. Instinktivně si uvědomila, že se její dítě hlásí na svět. Přestože během dopoledne bolesti výrazně zesílily, vykonávala každodenní činnosti jako obvykle. Cítila však, že se porod nezadržitelně blíží. V odpoledních hodinách jí otekla plodová voda. Odešla v tichosti na toaletu a tam do záchodové mísy porodila. Živé novorozenátko leželo v míse hlavičkou nahoru. Chlapeček. Ani v tuto chvíli se v Daně neozvaly mateřské pudy. Vytáhla dítě ze záchodové mísy, uložila do igelitové tašky a přenesla do koupelny. Chlapeček plakal. Rodička se v koupelně osprchovala, vzala si čisté oblečení a odešla do kuchyně. Po chvíli se do koupelny vrátila. V ruce držela kuchyňský nůž. Děťátko vytáhla z igelitové tašky a položila je na dlažbu. Pak dítě opakovaně bodla kuchyňským nožem. Útok nožem vedla žena slabou intenzitou a způsobila tak chlapci pouze povrchní bodnořezné ranky na krku, škrábance na hlavě, hrudníku a horních končetinách. Nedokázala vyvinout razantnější útok a tak nakonec od útoku upustila. Neměla sílu to malé křičící stvoření rázným bodnutím usmrtit. Na rostoucí nátlak matky, která její počínání pozorovala zpovzdálí, zvolila tedy jiný způsob usmrcení. Na ležící tělíčko bezbranného dítěte se celou svou vahou postavila. V těžkých šněrovacích botách. Ani teď však nedokázala došlápnout tak razantně, aby život novorozenátka ukončila. Chlapečkovi způsobila četné krevní výrony, ale žádné z těchto poranění nepřivodily jejímu čerstvě narozenému dítěti plánovanou smrt. Uložila tedy novorozence znovu do igelitové tašky a uložila ji do pračky. „Přines tu igelitku, zněl jasný matčín rozkaz. Hned!“ Dana uposlechla. Jako naprogramovaný robot. Byla ledově klidná a naprosto srozuměná s tím, že se nechtěného dítěte musí za každou cenu zbavit. Hedvika tašku i s chlapcem vzala a v utrpení novorozenátka pokračovala. Později vypracovaný znalecký posudek hovořil jasně. „Proti hlavičce dítěte vyvinula razantní, opakovaně

působící tupé násilí. Jednalo se o silné údery, které vedly k těžkému zranění dítěte.“ Mohlo se jednat o údery hlavičkou o dveře. Podle soudních znalců šlo o intenzivní násilí, které vedlo ke vzniku zranění, na jehož následky v průběhu několika málo hodin novorozenec zemřel.

Po ukončení bestiálního útoku Hedvika novorozence vzala a odnesla v igelitové tašce na místní hřbitov. Tady ho odložila u zdi márnice. Jako kus hadru. Jestli chtěla s novorozencem naložit později jinak, se kriminalisté nikdy nedozvěděli.

Paní Hedvika, dominantní matka a babička v jedné osobě, se nikdy ke spáchání činu nedoznala. V průběhu trestního řízení neustále upravovala své výpovědi. O nálezu narozeného dítěte v koupelně svého domu vyprávěla velmi osobitě. Naivně se domnívala, že se svou výpovědí z bestiálního zločinu vyviní.

„Dcera byla delší dobu na záchodě a pak šla do koupelny. Pak si v kuchyni hrála s Ivánkem“, vypověděla Hedvika. „O něco později mě starší dcera Hana upozornila, že v koupelně něco kvičí. Prohledala jsem tedy koupelnu a v bubnu pračky jsem našla igelitku“, tvrdila. A v ní, jak zjistila, ležel novorozenec mužského pohlaví. Podle tvrzení ženy již novorozeně nejevilo známky života, bylo studené a nevydávalo žádné zvuky. Pochopila, že dítě porodila dcera Dana. Protože se prý Hedvika domnívala, že je děťátko mrtvé, odnesla ho na hřbitov. Dcera Dana byla po porodu v pořádku, bez potíží, chovala se prý naprosto normálně.

Stěžejním důkazem byl pro kriminalisty znalecký posudek z oboru zdravotnictví, odvětví soudního lékařství. Podle znalců se jednalo o životaschopného jedince mužského pohlaví. Kriminalisté si vyžádali také znalecký posudek z odvětví gynekologie a porodnictví. Znalec uvedl, že považuje jednání Dany v době po porodu za iracionální, patologické. Z obecné zkušenosti plyne, že těhotná žena se těší na dítě a k tomu přizpůsobuje své chování. Tak tomu ale v konkrétním případě nebylo. Patologický rys v chování Dany ovšem nevznikl v důsledku procesů způsobených porodem, neboť již delší dobu před porodem věděla, že dítě bude usmrceno. Čin tedy promyšleně plánovala. S vyjádřením znalce z odvětví gynekologie a porodnictví velmi úzce souvisí i znalecký posudek z oboru zdravotnictví, odvětví psychiatrie a klinické psychologie. Podle znalců Dana v kritické době netrpěla duševní chorobou ani poruchou. Diagnostikovali u ní simplexní primitivní osobnost s podprůměrným intelektem. Podle znalců nebyla závislá na alkoholu či jiných omamných látkách. Během vyšetření nezjistili žádné zmenšení jejich rozpoznávacích či ovládacích schopností v době spáchání trestného činu.

Zavrženíhodné jednání obou žen bylo krajským soudem posouzeno jako vražda spáchaná formou spolupachatelství. Obě dvě ženy soud odsoudil k vysokým nepodmíněným trestům odnětí svobody. Matku dítěte na deset let, babičku na čtrnáct.

KORONAVIRUS NENÍ RÝMEČKA!

Vážení čtenáři Moravského seniora, po čase k vám opět promlouvám tímto způsobem, neboť jsem si jistý, že užitečných vět není nikdy dost. Nejsem politik, proslovy se neživím, jen cítím, že přece jen něco musím jako vydavatel nejsilnějšího seniorského titulu v regionu říct. Tedy napsat. Obdivuji, s jakou trpělivostí překonáváte nástrahy nejhroššího období nového tisíciletí. Někteří z vás přežili válku, přečkali nekonečně dlouhou komunistickou zvlášť a na sklonku života se musejí namísto zaslouženého odpočívání skrývat před zákeřným virem. A zároveň se obávat o budoucnost této země, která je



rozpolcená, rozhádaná a co nejhůř, nemá důvěryhodné vedení. Politicko-ekonomické hrátky nás dostaly až na samou hranu propasti, do níž nikdo spadnout nechceme.

Už víme, že si nemáme nijak zabírat výkřiky těch, kteří neustále tvrdí, že covid je jen chřipečka. Měli bychom se ale v této době soustředit i na to, abychom slyšeli a četli spíše pozitivní zprávy, ne ty negativní. A hlupáky úplně ignorovat. Samozřejmostí je používání dezinfekce, roušek, respirátorů a naprosto klíčovým je očkování. Nebraňme se mu. Prezident Zeman, ač jej zrovna nemusím, protože je příšerným vzorkem morálního úpadku naší země, má pravdu v tom, že očkování je cesta ven z pandemie. Samozřejmě doporučuji, abyste si vybrali typ vakcíny, který schválily svrchované zdravotnické orgány a nenecháte si píchnout něco, co vám prodá chlapík ve vaší oblíbené večerce.

Další „povedený“ chlapík je bývalý prezident Klaus, který také nejde příkladem, jak by se od něj očekávalo, spíše provokuje a nerespektuje žádná pravidla. To dělávají hlupáci, bude dobré si to pamatovat. Lidé

bez úcty ke zranitelným a slabším si sami žádnou úctu nezaslouží.

Nepodléhejme depresi, sluníčko už nás vytahuje ze zimních brlohů a procházky si prostě nenecháme ujít. Využijme tohoto období pro delší výšlapy, pokud to zdravotní stav dovoluje, kondice se nám zlepší. Neztrácejme kontakt s rodinou, s přáteli, ti nás přece vždycky podrží nad vodou.

Na závěr bych vás rád potěšil zprávou, že Moravský senior připravuje tematický tábor pro seniory, který chceme uspořádat, pokud už pro to budou vhodné podmínky, v Hotelu Kamzík v Karlově. Pobyt v krásné přírodě Jeseníků, nedaleko od Pradědu, Hvězdy, pramenů Bílé Opavy s možností využití posilovny, bazény a wellness, posezení s kytarou u táboráku a spoustou dalšího vyžití brzy nabídneme všem milovníkům společných zážitků.

Zachovejme si optimistické vyhlídky a spořehejme se nejvíce sami na sebe!

Miloslav Kyjevský
Vydavatel a šéfredaktor
magazínu Moravský senior



PROCHÁZKY V DUBNU



Arboretum Makču Pikču Paseka

Toto nádherné rodinné arboretum najdete nedaleko Šternberka, u obce Paseka. Ideálním obdobím pro jeho návštěvu jsou právě jarní měsíce, kdy rozkvétá naprostá většina skalniček, na které je arboretum zaměřeno. Je vybudováno v poměrně prudkém svahu a skalničky tu na kamenitém terénu tvoří celé koberce květů. Terénu se ale nemusíte bát, cestičky arboretum jsou opravdu pro všechny návštěvníky a vedou po vrstevnicích. Pohodlně se tak dostanete až nahoru, i když už nejste žádný kamzík. Odměnou vám bude nádherný výhled na „hanáckou placku“. Příjemným bonusem je také to, že si zde většinu pěstovaných rostlin můžete i zakoupit a odvést si tak svůj kousek Makču Pikču i domů.

Rybník Oborník Zábřeh

Krásným místem pro jarní procházky je také rybník Oborník v Zábřehu, nazývaný často jako Zámecký rybník. Rybník je určený především k chovu ryb, ale jeho okolí je také domovem spousty ptáků. Okolí rybníka je oblíbenou relaxační lokalitou nejen zábřežských, už mnoho let.

Pradědova galerie u Halouzků

Pradědova galerie leží v obci Jiříkov u Rýmařova, nedaleko hradu Sovinec a rozkládá se na ploše několika hektarů. Můžete si zde prohlédnout celoživotní dílo známého řezbáře Jiřího Halouzky, který je držitelem několika českých i světových rekordů v oblasti řezbářství. Jednou z dominant galerie je největší socha děda Praděda v ČR, která měří téměř deset a půl metru. K vidění je tu toho ale mnohem více, například největší betlém na světě, který tvoří přes 250 vyřezávaných figur v životní velikosti. Část expozice je umístěna ve vnitřních prostorách a část venku. Hlavně děti potěší několik vyřezávaných kolotočů a spousta soch, na které si mohou nejen sáhnout, ale i sednout.

s Javorníkem k němu trefí opravdu každý. Lánský vrch je sice ve stínu Jeseníků jen takový kopeček (423 m.n.m.), ale nabízí krásné výhledy do okolí. Především na Rychlebské hory, Hrubý Jeseník a Žulovskou pahorkatinu.



Botanická zahrada Petra Albrechta

Do Prostějova můžete vyrazit na procházku do Botanické zahrady Petra Albrechta. Dříve Botanická zahrada Prostějov, pojmenovaná v roce 2012 po zastupiteli města, který se zasloužil o její záchranu je krásným kouskem přírody přímo ve městě. Založená byla už ve 30. letech 20. století a v současné době představuje asi 1500 druhů domácích, evropských i zámořských dřevin a rostlin. Botanická zahrada je celoročně volně přístupná.

Přírodní rezervace Království

Tuto přírodní rezervaci tvoří druhově velmi rozmanitý lužní les v rozlehlé nivě řeky Moravy. Najdete ji nedaleko Olomouce, mezi obcemi Grygov, Majetín a Charváty a vede přes ní několik cest, které jsou ideální na jarní procházky. Můžete zde pozorovat přes 60 druhů ptáků i velké množství obojživelníků, z nichž někteří jsou zařazeni mezi kriticky ohrožené druhy. Bohatě floře dominuje památný strom „Královský dub“, který je starý přes 460 let.

Naučná stezka

Rychlebskými horami

Na naučnou stezku můžete vyrazit z obce Javorník, z osady Račí údolí, kterou najdete ve stejnojmenné přírodní rezervaci. Vede přes zámecký park s bývalou Františkovou kašnou, kolem Aniny lípy, nebo



Obří stůl a židle na Lánském vrchu

Obří dřevěný stůl se dvěma židlemi nemůžete přehlédnout, pokud pojedete poblíž Skorošic, nedaleko Javorníka. Tento supervelký nábytek je oblíbeným cílem turistů a fotografů z dalekého okolí. Postavený je na Lánském vrchu a ze silnice, která spojuje Žulovou

studánky u svatého Antoníčka, ale nechybí na ní ani pěkná vyhlídka na skále na Račí údolí, nebo zřícenina Rychlebského hradu. Stezka je dlouhá něco málo přes 6 kilometrů a na šesti zastávkách se můžete poučit především o zdejší přírodě a zajímavostech v okolí. Stezka nepatří do kategorie „horské túry“, ale není ani úplně snadná.



Střešní zahrada

Tuto naprosto unikátní zahradu najdete na střeše bývalých stájí zámku v Lipníku nad Bečvou. Zahrada vznikla na začátku dvacátého století a za sto let prošla několika úpravami. Tou poslední před několika lety. Rozkládá se na ploše asi 600m² a její dominantou je kašna s fontánkou. Tato krásná zahrada je večer i úžasně osvětlena.



Biocentrum Mokoš – uměle vytvořený mokřad

Sice těsně za hranicí našeho kraje, ale rozhodně pěkné místo pro jarní výlet. Biocentrum najdete v polích u obce Mořice, mezi Vyškovem a Kroměříží. Sestává z několika tůní obklopených loukou, stromy a keři, ze kterých se má postupem času stát lužní les s typickou florou i faunou. Už teď je ale místem, kde se zabydlelo mnoho živočišných druhů. Pro návštěvníky tady byl vybudovaný povalový chodník a pozorovatelná, která slouží také jako odpočinkový altán. Více informací se dozvíte na několika informačních panelech, které jsou po Biocentru rozmístěny. Tento krásný kus přírody je volně přístupný.



Naučná stezka Údolím Bystřice

Stezka vede po modré turistické značce mezi železničními stanicemi Domašov nad Bystřicí a Hrubá Voda, souběžně s železniční tratí. Projdete se po polních a lesních cestách a na několika zastaveních se poučíte o historii i přírodním bohatství. Na trase stezky leží dvě zvláště chráněná přírodní území – Kamené proudy u Domašova a Hrubovodské sutě. Jedním ze zastavení je i Malý Rabštejn, skalnatý útvar, který se tyčí přímo nad řekou. Trasa není nějak zvlášť náročná a cestou zpět si můžete z vlaku užít krásné vyhlídky na řeku Bystřici.

JSTE SENIOR NAD 70 LET? POTŘEBUJETE POMOC S REGISTRACÍ NA OČKOVÁNÍ PROTI COVID-19?

NEMŮŽE VÁM S REGISTRACÍ POMOCI RODINA,
PŘÁTELÉ NEBO VAŠE OBEC?

OLOMOUCKÝ KRAJ NABÍZÍ PROSTŘEDNICTVÍM
MALTÉZSKÉ POMOCI, O.P.S. OSOBNÍ ASISTENCI

PROSTŘEDNICTVÍM TELEFONNÍHO HOVORU
NEBO

PŘI VAŠÍ OSOBNÍ NÁVŠTĚVĚ V CENTRECH
MALTÉZSKÉ POMOCI
NEBO

OSOBNÍ NÁVŠTĚVOU PRACOVNÍKA
MALTÉZSKÉ POMOCI U VÁS DOMA

V PŘÍPADĚ ZÁJMU KONTAKTUJTE PRACOVNÍKA MALTÉZSKÉ POMOCI:

KAREL ČAPKA, TEL.: 605 228 161

E-MAIL: KAREL.CAPKA@MALTEZSKAPOMOC.CZ

BLIŽŠÍ INFORMACE TAKÉ NA: WWW.MALTEZSKAPOMOC.CZ



SLOUPEK KRAJSKÉ RADY SENIORŮ

Milí senioři, vážení čtenáři, máme za sebou další měsíc v naději. Testujeme, očkujeme, dodržujeme přísná opatření vlády i „selského rozumu“, přesto není dne, abychom si nepoložili otázku, na kterou zná odpověď snad jen příroda či osud: Jak dlouho ještě?

Nebezpečný virus a jeho nové mutace nás paralyzují a omezují na život v lockdownu – „v bublinách“. Každý máme svou – někdo barevnou, jiný šedou, záleží na každém z nás, kolik pozitivní energie a radosti si kolem sebe vytvoříme a pokud jí opustíme, riskujeme ohrožení našeho zdraví. Stýská se nám po rozkvetlé louce, vůni lesa, chybějí nám sociální kontakty. S o to silnějším přáním a nadějí se upínáme k vědcům a lékařům, aby se jim podařilo co nejdříve objevit lék, který by doslova stopnul šíření nebezpečného viru. Nikdy v historii lidstvo nevědělo o chování virů a nákazy tolik, jako dnes. Co je ale zcela jistě dávno prokázané, že dobrá nálada, pozitivní energie, chuť do života velmi silně podporují obranyschopnost naší imunity. Přidanou hodnotou pak mohou být sluneční paprsky, které svým pohlazením dokáží vzbudit přírodu k životu. Ano, mluvím o jaru, čekají nás voňavé zahrádky, terapie s hlínou, rozkvetlé balkóny, zpěv ptáků, bzukot včel. Máme se na co těšit.

Očkování běží

Dobrou zprávou je, že se úspěšně očkuje a že byla vyslyšena přání nás, seniorů, abychom se mohli nechat naočkovat i v ordinacích obvodních lékařů. Věřím, že ve chvíli, kdy budete číst tyto řádky, už to bude spuštěno. Jednak je to velká pomoc při registraci seniorů, ne každý senior ovládá počítačovou gramotnost, a pak také odpadá problém s dopravou seniora do očkovačeho centra.

V Olomouci se můžete registrovat do Fakultní a Vojenské nemocnice, ale také do AGE CENTRA k paní doktorce Malotové. Zde máte návod, jak postupovat.

K registraci potřebujete:

- Kartičku pojišťovny
- Číslo svého mobilního telefonu (případně mobil příbuzného/pečujícího)
- Emailovou adresu (ideálně svou, případně stejně jako mobil)
- Přístup k internetu, registrace k očkování na adrese <https://registrace.mzcr.cz/> kde vybere zájemce jako očkovač místo **CTCenter MaVe s.r.o., Na Šibeníku 1, Olomouc** a čeká na PIN 2 (sms)
- po obdržení PIN 2 stačí ťuknout na tento odkaz <https://reservatic.com/ockovani> a vybrat si termín očkování. **Čekání na PIN 2 může zabrat nějaký čas, protože jeho odeslání je prováděno manuálně očkovačím místem v návaznosti na množství zásob vakcín. Je tedy možné, že PIN2 přijde až za pár dní po první části registrace!**

Kdo z vás potřebuje poradit s registrací, volejte 774 345 670, ráda pomohu.



Ve spolupráci s AGE Centrem s paní doktorkou Malotovou připravujeme pro vás zajímavé přednášky „FIT Senior“ – malá škola epidemiologie aneb jak žít v éře nových nemocí. Budou to tematické přednášky s lékařem (odborníkem) pro seniory v Olomouckém kraji, kdy našim cílem je aktivizace seniorů, za účelem zájmu o zdravý životní styl, zlepšení imunity, jak si šetřit zdraví v době covidové, prevence. Přednáška bude rozdělena na tři tematické okruhy:

1. Malá škola epidemiologie (nové nemoci, imunita, prevence, důležitost a význam vakcinace a očkování)
2. Psychohygienu – návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a podmínky, aby se zabránilo nepříznivým vlivům a jak nejvíce uplatnit vlivy posilující duševní rovnováhu a psychickou pohodu (nejistota, úzkost, strach z nemocí, sociální izolace apod.)
3. Jak žít v éře nových nemocí – naučit se žít v nových podmínkách – adaptace a připravenost na věci příští. Předběžný termín realizace je květen, podmínkou je zvládnutí pandemie a postupné rozvolňování. Účastníci získají zápisníky FIT Senior s tématy přednášek (důležité informace, kontakty, rady).

KRS pracuje on-line

Z důvodu trvajících stavů nouze není možné svolat fyzicky předsednictvo KRS, přesto pracujeme online a připravujeme se na čas, kdy budeme moci organizovat volnočasové aktivity, na které se všichni těšíte. V pátek 12. března zástupci předsednictva krajské Rady seniorů převzali z rukou Ivo Slavotínka, Tomáše Webera a Aleše Jakubce 500 ks respirátorů FFP2, které byly rozdány

sociálně potřebným seniorům v kraji. Setkání se zástupci Spojenců – Koalice pro Olomoucký kraj bylo krátké, ale velmi srdečné. I politika se dá dělat s láskou. Krajská Rada seniorů děkuje touto cestou Spojencům za podporu a projev solidarity.

Zasoutěžte si

Na pravidelné pracovní schůzce s I. náměstkem hejtmána panem Ivo Slavotínkem proběhlo mimo jiné hodnocení zvládnání stavu nouze a informovanosti seniorů s probíhající registrací očkovaní, zvládnání sociální izolace, ale také třeba možnosti podpory počítačové gramotnosti a volnočasových aktivit s cílem zabavit seniory v domácí izolaci například soutěží o nejkrásnější květinový truhlík nebo křížovkářský kvíz. Soutěže o ceny budou probíhat i ve spolupráci s Moravským seniorem, který vyhlásí pravidla. Už teď se těšíme na záplavu vašich soutěžních fotografií či správných odpovědí.

Jsme na YouTube

Milí senioři, v současné době pracujeme na spuštění našich nových webových stránek, které najdete na odkazu www.KRSOL.cz, naší snahou je maximální informovanost jedním klikem. V současné době se nám podařilo spustit YouTube kanál.

Zde najdete promo videa aktivit KRS Olomouckého kraje, např. Babička roku, Táborová škola seniorů a další. Přejeme vám příjemné pokoukáníčko a nezapomeňte nám kliknout like jako důkaz, že naše snaha není marná, nebo nám můžete také napsat.

Aktuální informace

Ač je velmi neutěšená doba, je potřeba vydržet a věřit, že to brzy skončí. Co se týče schválených aktivit KRS, vše záleží na rozvolnění. Momentálně jsou nejvíce dotčeny pobyty v hotelu MAS v Sezimově Ústí. Budou nové termíny odjezdů, kdo má zaplacen a vydrží, bude maximálně spokojený, paní ředitelka slíbila bonusy např. v podobě přidaného výletu. Kdo nebude souhlasit s jiným termínem, budou mu vráceny peníze. Naše bezplatná právní poradna jede až do konce měsíce března v režimu on-line, kdo potřebuje nutně radu či pomoc, pak může napsat: poradna.olomouc@rscr.cz, kde se pokusí váš problém vyřešit dvě magistry.

Zájezd Severní Čechy v termínu 25.–30. 4. (hotel FAUST Děčín) – zájemci, kteří mají potvrzenou rezervaci, budou informováni ve chvíli, kdy bude jasné, zda se opravdu pojedou a dostanou jasné instrukce od cestovní kanceláře Senior Travel. To samé se týká i plánovaných zájezdů Západní Čechy a Rakousko. V současné době KRS Olomouckého kraje eviduje 6000 členů (58 spolků a jednu městskou radu). Přátelé, kdo má chuť se přidat ke Krajské Radě seniorů Olomouckého kraje a podílet se na programu aktivit, napište si o členskou přihlášku milenahesova@seznam.cz, každý z vás je vítán.

Vážení čtenáři, blíží se oslava svátků jara Velikonoce, které budeme slavit již druhým rokem netradičně. Přivítáme jaro s úsměvem a radostně. Nerozčilujme se kvůli věcem, které nemůžeme ovlivnit, ani třeba když někdo nemá pravdu. „Dělejte věci, které vás dělají šťastnými.“

Milena Hesová

**Předsedkyně KRS Olomouckého kraje
Poradkyně I. náměstkyně hejtmána**



ROK OD UZAVŘENÍ LITOVELSKA A UNIČOVSKA. KRAJ V BOJI S KORONAVIREM NEPOLEVUJE

Před rokem uzavřeli hygienici kvůli podezření na vyšší výskyt nemoci covid-19 oblast na Litovelsku a Uničovsku. Obyvatelé jednadvaceti měst a obcí mohli místo svého trvalého pobytu opustit jen na základě výjimky. Olomoucký kraj začal okamžitě řešit dílčí problémy, které opatření vyvolalo.

„Bylo to pro nás něco úplně nového. Ze dne na den jsme museli řešit řadu problémů například se zajištěním zásobování, dodávek ochranných pomůcek a dezinfekce

nebo i psychologické pomoci. Dělali jsme všechno pro to, abychom lidem v uzavřené oblasti co nejvíce ulehčili život,“ řekla vedoucí krajského oddělení krizového řízení Alena Hložková.

V současné době je kraj dostatečně zásoben ochrannými pomůckami, které v případě potřeby distribuují do sociálních zařízení, škol či dětských domovů. Aktivně se podílí na očkování v sociálních službách v celém regionu a připraven je i na testování studentů ve školách. Samozřejmostí jsou každotýdenní pracovní setkání hejtmana se zástupci nemocnic, videojednání se členy vlády a zasedání krizového štábu. To vše za jediným účelem – postarat se o to, aby dopad koronavirové pandemie na obyvatele kraje byl co možná nejmenší.

„Od mého nástupu do funkce je to právě řešení koronavirové krize, čím se zabývám denně. Zatímco před rokem byly hlavním symbolem března roušky, tak v roce 2021 je to téma očkování. Na masivní vakcinaci jsme v Olomouckém kraji připraveni a díky spolupráci očkovačích center, praktických lékařů i měst v regionu to zvládneme naprosto bez problémů. Takže teď už jenom nedočkavě vyhlížíme vládou garantovaný zvyšující se přísun schválených vakcín,“ uvedl hejtman Josef Suchánek.

Kraj také už bezmála rok pravidelně aktualizuje webové stránky KrajPomaha.cz, kde lidé najdou všechny podstatné informace k onemocnění covid-19 a k očkování.

(okr)



VĚDECKÁ KNIHOVNA PŮJČUJE KNÍŽKY PŘES ZÁSILKOVNU

Vědecká knihovna v Olomouci, která je příspěvkovou organizací Olomouckého kraje, začala lidem nabízet možnost získání knih prostřednictvím Zásilkovny. Novinka souvisí s lockdownem a omezením pohybu osob na veřejnosti.

„Je skvělé, že vedení knihovny s touto iniciativou přišlo. Kromě výdejních okének, která fungují po celém kraji, jde o další možnost, jak se k literatuře v době lockdownu dostat,“ uvedl Jan Žůrek, radní Olomouckého kraje pro oblast kultury.

Lidé, kteří si chtějí z vědecké knihovny nechat knížky poslat Zásilkovnou, musí být v knihovně registrováni a mít vyrovnané veškeré závazky.

„Služba vychází vstříc hlavně studentům, kteří knihy potřebují a jsou ochotni za služby Zásilkovny zaplatit,“ dodala Iveta Tichá, ředitelka Vědecké knihovny v Olomouci. Zaslání knihy na výdejní místo Zásilkovny přijde na rovnou storkorunu, za doručení domů čtenář zaplatí o padesát korun více.

(okr)



OBCE MOHOU OPĚT SOUTĚŽIT O NEJLEPŠÍ WEB

Obce a města v Olomouckém kraji se už teď mohou hlásit do dalšího ročníku Zlatého erbu. Hodnotí se v něm nejlepší webové stránky, nejpřínosnější projekty Smart City a nejlepší elektronické služby. Vítězové krajských kol postoupí do celostátního finále.

„On-line prostor získal v době koronaviru na významu. Proto je důležité webové stránky i elektronické služby neustále zlepšovat, aby lidé nemuseli chodit na úřad, když si potřebují něco vyřídit nebo jen zjistit informace,“ uvedla Zdeňka Dvořáková Kocourková, radní Olomouckého kraje pro investice, evropské projekty, transparentci, IT a Smart region. Porota bude hodnotit grafický design stránek, jejich přehlednost i spektrum poskytovaných informací. Hodnocení elektronických služeb se zaměří na jejich užitečnost a dostupnost. Soutěž o Zlatý erb se letos uskuteční už po třiatřicáté.

Uzávěrka krajského kola je 23. dubna. Vítězové oblastních kol postupují do celostátního finále. Kromě

symbolického erbu se mohou těšit i na hodnotné ceny. Bonusem je výměna zkušeností a možnost nalézt užitečnou inspiraci u dalších soutěžících. (okr)



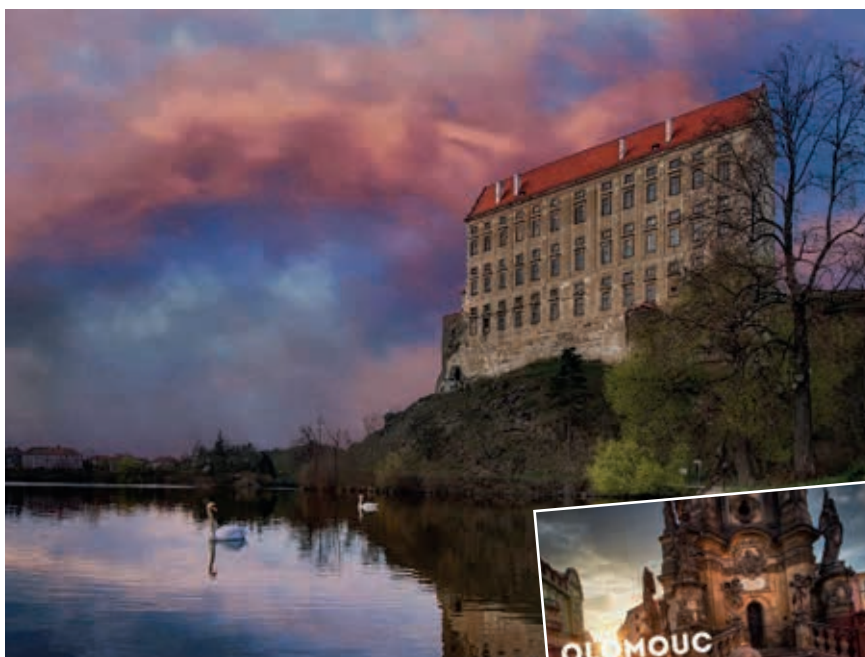
HEJTMANSTVÍ NEPODÁ KASAČNÍ STÍŽNOST V KAUIZE HNĚVOTÍN

Hejtmanství nepodá kasační stížnost proti rozhodnutí soudu, který zrušil část zásad územního rozvoje Olomouckého kraje. Fakticky tak zastavil přípravy na zábor 44 hektarů vysoce bonitní orné půdy u Hněvotína.

„Jednalo se o zábor nejkvalitnější půdy o rozloze zhruba šedesáti fotbalových hřišť. S rozhodnutím soudu proto

Olomoucký kraj souhlasí a nebude proti němu podnikat žádné právní kroky,“ uvedl Jan Šafařík, náměstek hejtmána pro regionální rozvoj. Na akceptování výkladu soudu se krajské radní dohodli na svém jednání 8. března. Podání kasační stížnosti by mělo navíc podle právníků hejtmanství jen minimální šanci na úspěch. (okr)

▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪ KVÍZ ▪



CO VIDÍTE NA OBRÁZKU? MŮŽETE VYHRÁT VELKÝ KALENDÁŘ

Milí senioři, máme pro vás mimořádnou kvízovou otázku. Jednak by měla zaměstnat vaši mysl něčím jiným, než je pandemie, jednak by vám mohla udělat radost nádherná odměna.

Napište název památky, kterou vidíte na obrázku a odpověď nám pošlete na adresu office@magazinsenior.cz

Každá desátá správná odpověď v pořadí bude odměněna nádherným velkoformátovým nástěnným kalendářem Moravského seniora s působivými fotkami z dílny horeckého studia Panda foto.



PANÍ ABSOLONOVÁ VYTVÁŘÍ NEUVĚŘITELNĚ KRÁSNÉ KRASLICE, NAZVALA JE KORONAVIRKY

Redakce Moravského seniora se dozvěděla o tom, že paní Jana Absolonová umí něco, co obdivují lidé široko, daleko. Způsob, jakým zdobí velikonoční vejce, je opravdu úchvatný. Požádali jsme ji proto, aby nám o své schopnosti a také o sobě samotné napsala. Tady jsou její řádky:

Žiji v hanácké obci nedaleko Olomouce. Po dobu svého aktivního života jsem pracovala na Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra v Olomouci. Když jsem odešla do starobního důchodu, nezůstala jsem bez práce. Pracovala jsem v naší obci ve výboru Klubu seniorů a v roce 2014 jsem začala pracovat v předsednictvu Krajské rady seniorů olomouckého kraje v Olomouci, kde pracuji jako kronikářka.

I tak jsem ještě hledala, čím se budu za dlouhých večerů bavit. Od mládí jsem měla ráda všechny ruční práce. Šití, háčkování, pletení a jiné. Jednou před Velikonocemi jsem navštívila výstavku, na které „maléřka“ předváděla zdobení kraslic slámovou technikou. Chvíli jsem ji pozorovala, a když nás vybídla, abychom si to šly (my přítomné ženy) zkusit, neváhala jsem ani chvíli a bylo rozhodnuto. První kraslici jsem udělala pod jejím dohledem, dále jsem pak už šla sama svou cestou. Ze začátku to nebylo jednoduché, ale čas pilné práce přinesl své výsledky.

Již řadu let po Vánocích začínám zdobit připravené nabarvené skořápky. Také slámu mám předem připravenou. Musí být ječná. Tu získávám tak, že jakmile začne zrát obilí, jezdím na kole mezi polem a vybírám, kde bude asi ta nejhezčí. Jakmile vjedou do pole kombajny, vyjedu i já s taškou a srpem. Získanou slámu pak na dvorku třídím a stříhám na kousky, později pak čistím od takzvané dřeně. Po Vánocích nastane den „D“ a já začínám vytvářet různé vzory na vajíčkách. Když jsem začínala, kopírovala jsem již známé vzory, dnes

mám již svoje originální vzory, na které jsem pyšná. Jen pro pochlebení: moje kraslice zdobí velikonoční stoly v Kanadě, ve Španělsku, Německu, Chorvatsku, USA, na Slovensku a hlavně u nás v Česku. Přijde-li koledník, dostane nejen pohoštění, ale i kraslici.

V loňském roce bylo ale všechno jinak. Koronavirus to zařídil a já jsem koncem ledna zasedla k šicímu stroji a místo zdobení kraslic jsem vyráběla roušky, které v té době vůbec nebyly k sehnání. Šila jsem několik měsíců, různé tvary, velikosti, stříhy, jednobarevné a vzorované, pro dospělé i děti. Vše jsem šila a zdarma rozdávala potřebným. Celkem jich bylo asi 600 kusů. Pomáhaly v Praze, v domově důchodců na Července a všude tam, kde byla potřeba. Tuto činnost jsem v té době považovala za důležitější než zdobení kraslic.

A tak letos opět zdobím vajíčka, jednak proto, abych zahнала jakýkoliv stres a špatnou náladu ze situace, která zachvátila celý svět.

Kraslice jsem nazvala KORONAVIRKY.

Zdobení slámou je velmi pracná technika, dá se říct, že nejpracnější. Sláma se nenapaňuje ani nežehlí, vyhladí se přes nožík či nůžky. Musí být měkoučká. Následně stříháme základní tvary – podle toho, jaký vzor hodláme na skořápce vytvářet. Pak začneme lepit slámu. Na podložku kápneme lepidlo. Vezmeme dlouhou jehlu a nebereme kapičku lepidla, které rozetřeme na rubovou stranu ustřiženého kousíčku slámy a jehlou přeneseme na vajíčko, prstem jemně přitlačíme. Pokračujeme tak dlouho, než se nám vytvoří požadovaný vzor. Jen pro ilustraci: na slepičí vajíčko použiji 300–500 kousků slámy a zpracování trvá 4 až 24 hodin podle obtížnosti vzoru. Husí vejce už potřebuje 600–1500 kousků a výrobou strávím 20–30 hodin. A u pštrosího vejce je to 30 000 kousků a celý týden práce.

**Srdečný pozdrav všem čtenářům
posílá Jana Absolonová**



STRAVA JE NÁM LÉKEM, ALE MŮŽE BÝT I JEDEM

Trávení je složitý proces napojený na další funkce trávicího traktu. Poruchy trávení jsou nepříjemné, narušují psychickou pohodu, jsou zatěžující pro organismus. Příčiny obtíží jsou různé. Často souvisejí s nevhodnou životosprávou, se způsobem příjmu potravy, který náš organismus odmítá. Procesy trávení, vstřebávání a motility trávicího traktu ovlivňuje kromě charakteru výživy mimo jiné i systém jejího příjmu. První příjem potravy má být po noční pauze a dále bychom měli konzumovat menší dávky v průběhu celého dne. Trávení narušuje samozřejmě nepravidelnost a také neúměrnost jednotlivých porcí stravy. Zvláště stravovací režim, kdy vynecháme snídani, omezíme oběd a den završíme bohatou večeří před spánkem, vede k různým poruchám a obtížím. Prostřednictvím trávicího traktu získává organismus látky, které potřebuje k životu. Potrava prochází procesem trávení a následně vstřebáváním. Hlavní funkci trávicího ústrojí je trávení, vstřebávání živin a dalších složek potravy a vyloučení nestrávených zbytků, včetně látek, které již nejsou v metabolismu využitelné a mohly by být i toxické. Každý z nás se občas setká s příležitostnými problémy zažívacího traktu jako je nevolnost, pálení žáhy, zácpa nebo průjem, plynatost. Pokud se však tyto příznaky vyskytují často, mohou způsobovat vážné narušení našeho života.

CO MŮŽEME PRO NAŠE ZDRAVÉ TRÁVENÍ UDĚLAT SAMI?

1. Jezte kvalitní (pravé jídlo)

Strava s vysokým obsahem rafinovaných sacharidů, nasycených tuků a přísad do potravin, je spojena se zvýšeným rizikem rozvoje trávicích onemocnění. Navíc zpracované potraviny, jako nízkoenergetické nápoje a zmrzlina, obsahují často umělá sladidla, která mohou způsobovat problémy s trávením. Studie ukázaly, že umělá sladidla snižují počet zdravých střevních bakterií a zvyšují počet škodlivých bakterií. Proto je nejlepší pro optimální trávení jíst stravu založenou na čerstvých kvalitních celozrnných potravinách a omezit co nejvíce příjem zpracovaných potravin.

2. Jezte hodně vlákniny

Je všeobecně známo, že vláknina je přínosná pro naše trávení. Vláknina existuje dvojitě. **Rozpustná** – pohlcuje vodu a pomáhá přidávat objem do vaší stolice. Najdeme ji v ovesných vločkách, oříšcích a semenech, luštěninách. **Ner rozpustná vláknina** – působí jako obrovský zubní kartáček, který pomáhá tak, že s sebou bere vše a střevo čistí. Zdrojem ner rozpustné vlákniny je zelenina, pšeničné a celozrnné otruby.

3. Buďte hydratovaní, dbejte na tekutiny

Výborná je voda, bylinné čaje. Častou příčinou zácpy je nízký příjem tekutin. Dobré je zahrnout do jídelníčku

správnou zeleninu a ovoce, která obsahuje hodně vody (okurky, celer, melouny, jahody, rajčata, pomeranče, atp. – říká se jim hydratační potraviny).

4. Přidejte zdravé tuky do vaší stravy

Tuk pomáhá po jídle pociťovat spokojenost a sytost, je potřebný pro absorpci živin. Důležité jsou omega-3 mastné kyseliny, které mohou snížit riziko zánětlivých onemocnění střev. Mezi užitečné omega-3 mastné kyseliny patří lněné semínko, vlašské ořechy, sardinky, makrela, losos.

5. Nehltejte, jezte pomalu

Naučte se to pro dobro vašeho trávení. Pokud jídlu nevěnujete pozornost a čas, může to vést k nadýmání, plynatosti a problémům. Užijte si jídlo u vypnutého televizoru, všimněte si, jak jídlo vypadá, jak voní, a vychutnávejte si každé kousnutí.

6. Pozor na stres

Stresové hormony negativně ovlivňují naše trávení. Stres je jednoznačně spojen se vznikem žaludečních vředů, průjmu, zácpy i syndromem dráždivého střeva. Navíc střevo a mozek jsou složitě propojeny a to co ovlivňuje váš mozek, může mít vliv i na trávení.

7. Dobře rozžvýkejte své jídlo

Trávení začíná v ústech. Když důkladně žvýkáte své jídlo, váš žaludek musí udělat méně práce, aby se pevné potraviny rozmělnily do kapalné směsi, která postupuje do tenkého střeva. Žvýkání produkuje sliny – a čím víc žvýkáte, tím více slin vzniká. Sliny působí jako tekutina, která se mísí s pevným jídlem tak, aby lépe procházela do střev.

8. Žaludeční kyselina

Ta je nezbytná pro správné trávení. Nízká hladina kyseliny v žaludku může být způsobena užíváním léků, stresem, příliš rychlým stravováním, věkem. Jednoduchým způsobem, jak zlepšit kyselinu v žaludku, je jablečný ocet. Nejlepší je, když jednu až dvě čajové lžičky octa naředíte v malém množství vody a vypijete tuto směs před jídlem. Nepijte ocet rovnou. Pomáhá také kysané zelí a probiotika.

9. Špatné návyky

Alkohol může zvýšit tvorbu kyseliny v žaludku a může vést k refluxu (špatná funkce jícnového svěrače), vředům, pálení žáhy. Alkohol způsobuje zánětlivé onemocnění střev. **Kouření** téměř zdvojnásobuje riziko vzniku refluxu a je také spojováno se vznikem žaludečních vředů. **Jíst pozdě v noci** a pak si jít lehnout může způsobit pálení žáhy. Ulehnutí po jídle je spojené se vznikem refluxních příznaků.

Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra

POVINNÉ SČÍTÁNÍ LIDU, DOMŮ A BYTŮ STARTUJE. NA CO SE PTÁ FORMULÁŘ?

Od konce března do půlky května v Česku opět probíhá sčítání lidu, domů a bytů. Účast je pro všechny obyvatele České republiky povinná a každý ručí za to, že o sobě uvede pravdivé informace. Součástí formuláře jsou i dvě nepovinné kolonky – národnost a náboženství. I těm by ale měli respondenti věnovat svou pozornost.

Letošní sčítání se uskuteční ve dvou fázích. Ta první odstartovala 27. března a probíhat bude výhradně online. Kdo se nesečte prostřednictvím elektronického formuláře, má zákonnou povinnost od 17. dubna do 11. května vyplnit a odevzdat úřadům formulář tištěný. „Sečíst se musí každý občan a cizinec, který má v České republice trvalý nebo přechodný pobyt nad 90 dnů. Formulář musíte vyplnit i v případě, že vám byl udělen azyl nebo jste na našem území pobývali o půlnoci z 26. na 27. března. Za nezletilé děti a osoby, které nejsou způsobilé k právním úkonům, jej může vyplnit jiný, dospělý člen domácnosti. Sčítání se netýká cizinců, kteří jsou zde na dobu kratší než 90 dnů, a zahraničních diplomatů,“ informuje web scitani.cz. V rámci letošního sčítání se zjišťuje o polovinu méně údajů než před deseti lety. Sčítací formulář pro domácnosti se skládá ze dvou částí – s údaji o bydlení a složení domácnosti a z části věnující se jednotlivým osobám. Ve formuláři nechybí otázky směřující

k ekonomickým aktivitám, zaměstnání nebo cestování. Naopak zmizely dotazy zjišťující zdravotní stav nebo majetkové poměry. Podle předsedy Českého statistického úřadu Marka Rojíčka zabere jeho vyplnění jen několik minut. „Průměrně trvá vyplnění společné části sčítacího formuláře za byt a domácnost deset minut a druhé části pět minut za jednu osobu. Vyplnění online formuláře je rychlejší díky široké nápovědě a automatickému zobrazení otázek na základě vyplněných údajů,“ uvedl. Součástí sčítacího formuláře jsou i nepovinné otázky na náboženskou víru a národnost. Informace o národnostním složení obyvatel je trvalou součástí sčítání lidu, domů a bytů. Stejně jako při minulém sčítání před 10 lety si lidé mohou vybrat, zda národnost vyplní, nevyplní, anebo dokonce uvedou národnosti dvě.

Listina základních práv a svobod říká, že každý má právo svobodně rozhodovat o své národnosti. Respondenti se tak mohou zcela svobodně rozhodnout, jakou národnost uvedou. „To, že se lidé přihlásí ke své národnosti, je významným signálem pro celou společnost, která tak může získat reálné informace o národnostním složení obyvatelstva naší země a o jejich potřebách. To by měl mít každý na paměti, až bude vyplňovat sčítací arch,“ uvedla Klára Jůnová, tajemnice Rady vlády pro národnostní menšiny. (pear)





ZDRAVÉ POMAZÁNKY

Sýrová s česnekem a brusinkami

150 g tvrdého sýra
(Eidam, Ementál)
150 ml zakysané smetany
5 stroužků česneku
2 lžičky sušených brusinek
Lžička kremžské hořčice
Snítka čerstvého tymiánu
Špetka soli
Kompotované brusinky na ozdobu

Sýr nastrouhejte nejemno a promíchejte se smetanou a hořčicí. Přidejte nadrobno nasekané brusinky a česnek utřený s nasekanými lístky tymiánu. Dobře promíchejte a nechte aspoň hodinu odležet. Podávejte na celozrnném pečivu, ozdobené brusinkovým kompotem.

Fazolová s ořechy

200 g uvařených červených fazolí (mohou být i konzervované)
2 vejce uvařená natvrdo
2 jarní cibulky
Hrst vlašských ořechů
2 lžičky olivového oleje
Čerstvá petrželka
Sůl, pepř

Fazole nechte na cedníku okapat. Přidejte k nim olej a rozmixujte je úplně do hladka. Osolte, opepřete, vmíchejte nadrobno nakrájené jarní cibulky i s natí, nasekanou čerstvou petrželku, nadrobno nakrájená vejčka a nahrubo nasekané ořechy. Pomazánka je ideální na chleba.

Špenátová s cizrnou

3 hrsti čerstvého špenátu
1 plechovka cizrny
lžička olivového oleje
2 lžičky bílého jogurtu
4 stroužky česneku
Citronová šťáva
Sůl, pepř

Česnek oloupejte, překrojte a na trošce oleje krátce orestujte. Cizrnu nechte na cedníku okapat. Všechny ingredience smíchejte a rozmixujte úplně dohladka. Podle potřeby dochuťte solí a citronovou šťávou. Pomazánka je ideální na žitný chléb.

AD. VĚRA A ZDENEK ZUKALOVÍ: NEZTRATIT LÁSKU A POKORU

Život je krásný a zajímavý v každém lidském věku. I mých 74 roků stále požaduje vědět a poznávat. Využívám mnohých nabízených možností dozvědět se něco nového, zavzpomínat, ověřovat si. Proto jsem nedávno neváhala vzít si při nákupu ve šternberském obchodě Hruška časopis MORAVSKÝ SENIOR. Znáám ho a vím, že v něm bývají zajímavé články o životě různých lidí. Tentokrát jsem si se zájmem přečetla o Věře a Zdenkovi Zukalových: „Neztratit lásku a pokoru“. Celým článkem a slovy obou aktérů prolínala laskavost, pokora a pracovitost. Působivé bylo také vzpomínání obou na jejich rodiče.

A tak i já jsem se mohla vrátit do svého dětství, prožívat hezké vzpomínky a celkově rekapitulovat svůj život. Všechno se mi také moc dobře četlo, protože jsem rodilá Olomoučanka, a tak všemu, co se týká Olomouce, fandím.

***Tak jako báseň,
i život se hodnotí
ne podle délky,
ale podle obsahu
(Seneca)***

Zdenek a Věra Zukalovi prožívají krásný společný život, a co je obdivuhodné, radost nedávají pouze sobě, ale umí ji rozdávat i ostatním. Často sleduji zprávy televizního studia ZZIP, které mi dává možnost v mém současném bydlišti ve Šternberku být stále blízko

olomouckého dění. Televize ZZIP má ve Šternberku i další seniorské diváky, kteří si vzájemně doporučují pořady ke zhlédnutí. Myslím si, že zvláště v této době ocení informovanost mnozí senioři, kteří jsou z různých osobních důvodů ochuzeni o vzájemné kontakty a média jsou nyní jejich jediným partnerem.

A činnost dobročinného spolku Dobré místo pro život? Původní záměr paní Věry Zukalové vnímat a zpříjemnit život handicapovaných lidí se díky ní rozvinul do zajímavých a obsažných aktivit, které jsou podnětné nejen pro ně samotné, ale rozvíjí člověčenství i u nás ostatních. Radost z radosti druhých je mnohonásobná. Věřím, že nejen já, ale i ostatní posíláme manželům Zdenkovi a Věře Zukalovým poděkování za jejich aktivity, které nás obohacují v mnoha směrech.

Seniorka Marta Skřebská, Šternberk



AŽ ODEJDE TEN ZRÁDNÝ ZABIJÁK

Vážená redakce, na popud mé kamarádky vám posílám svoji úvahu o dnešní době. Jsem po mozkové příhodě a přestávám vidět, ale napadají mě takové úvahy, které píši na papír a dávám je číst svým známým. Teď mě kamarádka vyzvala, ať to někam pošlu, tak Vám to posílám a jestli se vám to bude líbit, tak to třeba otiskněte.

Jasná hvězda

*Na obloze zvláštní úkaz se objevil,
Saturn se s Jupiterem překryl,
vytvořily jasnou hvězdu na obloze zářící.
Copak nám to zvěstuje? Něco nového se děje?
Odejde ten zrádný vir? Máme být pokornější,
abychom se rádi měli, jeden druhého si víc vážili.*

Ať odejde ten zrádný neviditelný zabiják, který nám bere naše zdraví, životy, vzdělání, práci a jiné hodnoty! Děti, aby se mohly vzdělávat, lidé v kostelích,

v rodinách a s přáteli se setkávat. Roušky odložit, tvář a úsměv odhalit. Práci bere lidem a ničí vše, co jsme zbudovali, hlavně však kulturní hodnoty, přináší vzájemné odcizení, které se až v citovou chladnost mění! Nebo snad ta hvězda jasná nám přinese to, o čem se nám ani nezdá!

Kéž by to dobro bylo, aby nás to nezabilo. Modleme se upřímně, Boha prosme o přízeň. Pokora ať přinese dobrou zprávu, abychom zas mohli vydechnout a v novém lepším čase bez covidu se nadechnout. Ve zdraví dále žít a všechno zas napravit! Děti ve školách se vzdělávat! Vyprovázet své blízké a přátele na poslední cestě. Mladí ať mohou důstojně uzavřít cestu do manželství, pokřtít děti v kruhu rodinném, navštěvovat své blízké v nemocnicích a v domovech pro seniory. Chodit do divadel, kin, na koncerty a sportoviště.

Žít prostě obyčejný život se vším, co k tomu patří.

Zdraví Vás Eva Brožová, Litovel-Strukov

JABLKO NEPADÁ DALEKO OD STROMU. ODKAZ HORYMÍRA MALOTY DÁL ŽIJE V JEHO DĚTECH

Jedenáctého března tomu bylo právě 100 let, co se narodil jeden z předních českých alergologů, doc. MUDr. Horymír Malota, CSc, zlínský rodák, ale olomoucký patriot. Jak vzpomínají jeho kolegové v knize Zakladatelé a pokračovatelé, Památník osobností obnovené univerzity: „Jako lékař byl Horymír Malota skvělým diagnostikem a terapeutem. Za řadu pacientů, těžkých astmatiků, obzvláště i doslova dokázal dýchat celé noci.“ Stál u zrodu alergologické ambulance při II. interní klinice, později dokonce vybudoval Klinikou alergologie a klinické imunologie, spolupracoval s kolegy z mikrobiologického ústavu na novém způsobu přípravy vakcín, zaregistroval mnoho lékových patentů, byl zakládajícím členem Alergologické společnosti nebo členem světové komise pro speleoterapii. Svým odborným okem pomáhal posuzovat kvalitu jeskyní a léčebných postupů, inicioval např. budování takové jeskyně v Mladči. A to je jen velmi stručné nahlédnutí do osobnosti lékaře, a především charakterního člověka.

Málokdo ví, že rodina docenta Maloty v lékařské tradici pokračuje. Jeho dcera, MUDr. Dagmar Malotová, MBA dala v roce 1997 vzniknout Laboratoři klinické mikrobiologie ve Šternberku. Jeho vnuk, Bc. Jakub Malota, MBA založil roku 2011 CTCenter MaVe provádějící klinický výzkum léčiv. Společně pak v roce 2016 přivedli k životu unikátní zdravotní centrum v Olomouci Na Šibeníku pod názvem AGE Centrum Olomouc.

Za dobu svého fungování si AGE Centrum vysloužilo dobré jméno mezi pacienty i odborníky. Nabízí totiž nejen integrující zdravotní služby, ale i služby sociální



a poradenské. Najdete tu ambulance celostní medicíny, geriatry, psychiatrie a psychoterapie a stále unikátní psychiatrický stacionář s psychoterapeutickým programem. Nově pak vznikla služba terénní psychiatrické sestry, která o pacienty pečuje v jejich domácím prostředí a úzce spolupracuje s lékaři centra.

Fakt, že v AGE Centru medicínu vnímají jako celek je již dobře známo, ale pojetí péče je také vizionářské, a tak se centrum stalo jediným na Moravě a 5. v České republice, součástí pilotního projektu MZČR v rámci „Reformy duševního zdraví“ – „Ambulance s rozšířenou péčí v psychiatrii“.

V náročné době koronavirové pandemie a s ohledem na vysokou poptávku firem po testování zaměstnanců na Covid-19 navázalo centrum spolupráci s ostravskou laboratoří CGB a EUC Klinika a vznikl tak terénní odběrový tým, který týdně vyšetří přes 1000 zájemců.

Počátkem března 2021 bylo v AGE Centru zřízené teprve 3. Očkovací místo pro očkování proti koronaviru. Do bezbariérového očkovacího místa se můžete registrovat standardně přes stránky MZČR a hledat centrum pod názvem CTCenter MaVe. Přihlaste se, nezapomeňte, že očkování je nejlepší prevence, proto jsme do toho šli. Chcete-li se nechat očkovat proti Covid-19, potřebujete se postarat o zdraví stárnoucích rodičů nebo Vy sami stojíte o individuální péči, např. v rámci psychoterapie kvůli nelehké životní situaci, jsou Vám dveře na adrese Na Šibeníku 1 v Olomouci otevřené.

Více o službách AGE Centra najdete i na jejich přehledných webových stránkách www.agecentrum.cz.

TÁBOR 65+ PRO AKTIVNÍ SENIORY

V Úzasu z.ú. Velké Losiny nabízí táborový pobyt. Již pátým rokem se vypraví parta seniorů na horskou chalupu (loni jsme byli na Vilemíně v Dolní Moravě) a společně prožijí táborový režim, tak jak jej prožívají děti na letních táborech. Na každém táboře nesmí chybět ranní rozčvička, omývání nohou v potůčku, služby v kuchyni, výšlapy do přírody, rukodělné dílny, večerní posezení u ohně, zpívání s kytarou, ale také retro večer s tancem. Jsou chvíle i na společné povídání a sdílení radostí i starostí, které nás posilují či trápí. Nejezdí nás více jak 15 osob a je vždy příjemná atmosféra, kdy zapomenete na všední starosti. Možnost přihlášení telefonicky na číslo 606 758 410, přes www.vuzasu.cz/tabory nebo emailem: vuzasu@gmail.com.

Termín tábora: 2.–5. září 2021. Místo: Nové Losiny, Jindřichov na Moravě. Ubytování: v pokojích ve stylové

chaloupce „Alena“ v Nových Losinách. Strava: celodenní. Doprava: společně ze Šumperka. Cena 2 000 Kč.

Renata Čechová, ředitelka vÚzasu z.ú.





OČNÍ KLINIKA TANA

evropská špička

Oční optika TANA je firma s tradicí, která sahá až do roku 2002. V roce 2002 jsme otevřeli provozovnu v „ušatém domě“ na Wellnerově ulici, ve spolupráci s předním oftalmologem, primářem MUDr. Iljou Šínem. V roce 2008 jsme se začlenili do TANA rodiny s oční klinikou TANA a v roce 2009 jsme se rozrostli o další pobočku optiky, tentokrát přímo v prostorách TANA oční kliniky na ulici Uhelná.

Náš tým očních optiků a optometristů se skládá z profesionálů, kteří pravidelně absolvují odborná školení a neustále se vzdělávají tak, abychom vám, našim pacientům a zákazníkům, nabídli tu nejlepší odbornou péči. Samozřejmostí jsou cesty do zahraničí na optické veletrhy, výstavy, přednášky.

JAK POZNÁM, ŽE MŮJ ZRAK NENÍ V POŘÁDKU?

- Nemůžete při řízení automobilu z dálky přečíst informační značení?
- Nepoznáváte své známé na ulici? Vidíte hůře na televizi?
- Dáváte při čtení text dále od sebe?
- Musíte si zvětšit písmo na mobilu či v počítači?
Čtete hůře malá písmena na přibalových letáčích?
- Mhouříte oči?
- Bolí vás častěji hlava?

Pokud jste alespoň jednou odpověděli ano, je načase absolvovat oční vyšetření a přijít si k nám pro brýle.

JAK PROBÍHÁ POŘÍZENÍ BRÝLÍ?

Nejprve je třeba pacienta velmi pečlivě vyměřit u očního lékaře. Pokud nemáte svého specialistu nevádí, náš tým lékařů na klinice TANA vám zrak zkontroluje. Následně se pacient dostává do péče zkušeného optometristy, který stanoví korekci a vystaví poukaz na brýle. Jedná se o předpis s hodnotami, ze kterých oční optik bude vycházet a zhotoví dle něj přesné brýle na míru, podle potřeb pacienta – zákazníka.

Oční optik vám poradí s výběrem brýlových obrub a hlavně brýlových skel, čoček. Neboť právě brýlové čočky jsou to, co je na brýlích nejdůležitější a řeší váš zrakový problém. Umíme vyrobit speciální čočky pro řidiče, do kanceláře, multifokální, čočky tenčené, zušlechťené různými povrchovými úpravami – antireflexní úprava, PC filtr neboli Blue filtr na pohlcení modrého světla z monitoru počítače. Zákazníka ve vybraných brýlích pečlivě vyměříme – vzdálenost zornic (PD), polohu zornic v brýlové obrubě, prohnutí obruby, její pozice na nose, vzdálenost korekční čočky od rohovky. K tomuto nám napomáhá nejmodernější přístroj IMPRESSIONIST, s jehož pomocí přesně změříme jakoukoliv anomálii a nesouměrnost postavení očí, které pak v brýlích správně vykorigueme. Následně si tvar brýlového skla přeneseme do počítače, kde vypočítáme ideální zakřivení a upravíme tloušťku skla tak, aby bylo pro vás, naše zákazníky co nejtenčí a nejlehčí. Zároveň umíme dorovnat různé dioptrie na pravém a levém oku tak, aby nikdo nepoznal, jaké hodnoty brýle skrývají.

Poté již můžeme takto vypočítané čočky a jejich data zaslat do výroby. Naše oční optika spolupracuje s německým výrobcem brýlových čoček Rodenstock. Po vyrobení nám přijde požadovaná čočka v „surovém“ stavu a my ji na naší oční optice pomocí nejnovějšího stroje Blue ORANGE zabrousíme do vašich brýlí.

Nejsme žádný řetězec, ceníme si vlastní ruční práce, proto si veškeré brýle vyrábíme sami. Pod rukama našich zkušených očních optiků vznikají precizně zhotovené brýle, které svým novým majitelům budou dlouho a dobře sloužit.

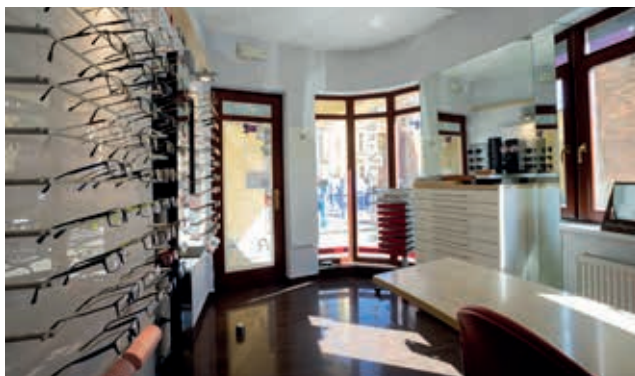
NAŠE POBOČKY:

OPTIKA TANA WELLNEROVA ULICE 1, OLOMOUC

Na této pobočce naši zákazníci najdou moderní interiér oční optiky, doplněný o moderní přístroje, vyšetřovnu optometristy, aplikační středisko kontaktních čoček a dílnu, kde všechny naše – vaše brýle vznikají.

OPTIKA TANA UHELNÁ 8, OLOMOUC

Je menší pobočka oční optiky v rámci TANA oční kliniky. Na této pobočce najdete sortiment brýlí pro dospělé, ale i děti. V dětském sortimentu nabízíme brýle i pro ty nejmenší pacienty, spolupracujeme s předními dětskými oftalmology. Jsme přední dodavatel brýlí pro dětské centrum Ostrůvek v Olomouci.



www.tanaocniklinika.cz/o-nas/

PROVOZOVNA UHELNÁ, OLOMOUC
PROVOZOVNA HORNÍ LÁN, OLOMOUC
OČNÍ AMBULANCE TANA, PŘEROV
OČNÍ OPTIKY TANA

CO VÁM V ŽIVOTĚ UDĚLALO NEJVĚTŠÍ RADOST? UDĚLALI BYSTE NĚCO JINAK?



Ludmila Wolfová, 61 let
Velká Kraš

- Největší radost mám ze zdraví mých dětí a vnoučat.
- Kdyby to šlo, tak bych si svého muže vzala o dva, tři roky dřív.



František Macourek, 73 let
Věrovany-Rakodavy

- Největší radost jsem měl, když padl komunismus.
- Nemám co bych měnil. Jsem celkem spokojený s tím, co nám doba umožnila.



Eva Mazurová, 82 let
Přerov

- To je těžká otázka. Narození dětí a vnoučat a také díky, že jsem zdravá přiměřeně svému věku.
- Asi bych nic neměnila, člověk to musí brát jak to je. Záleží na okolnostech.



Jarmila Bernátová, 71 let
Přerov

- Největší radost mi určitě udělaly moje děti.
- Mrzí mě jen to, že jsem těch dětí neměla více.



SŠ 71/182/98 abstinent, nekuřák se zájmem o přírodu, houbaření, koupání v přírodě, by se rád seznámil s partnerkou obdobných zájmů, pohybově zdatnou, která má ještě zájem o sex a hezké milování! Věk do 65 let! Partnerka z PV nebo OL! Zájemkyně pište na e-mail: Jirikovka@post.cz

Vdova 72 let z OL. by ráda navázala přátelství se ženou, která také věří, že je to možné touto cestou a v tomto věku. A že sdílení každodenního života s někým potěší. Předpoklad vzájemné sympatie. Tel. 773 922 121, e-mail: oli-oli@post.cz

Aktivní muž 67/180, rozvedený, s vyřešenou minulostí, hledá štíhlou ženu k trávení společných chvil, tel. 775 944 266

Žena 67 let hledá kamarádku v důchodu k občasným procházkám do přírody a kulturním akcím. Tel: 725 892 823.

Plnoštíhlá žena 67/157 z Olomouce ráda pozná přítele 60–75 roků, samota je zlá, pomůžeš mi ji zdat? Tel: 725 892 823.

Aktivní, všestranně založená žena 172/75 z Olomouce hledá nezadaného sportovně založeného muže, kamaráda, eventuálně přítele ve věku mezi 65–70 ke společným aktivitám. Mými zálibami jsou: procházky do přírody,

jízda na kole, plavání, výlety po okolí nebo na hory, posezení u kafe, po pandemii i kultura, cestování. Hezký vztah může náš vzájemný život obohatit. Nehledám vztah na dálku. Prosím volejte, ne SMS: 735 827 539.

Láska si žádá dva, proto hledám kamaráda, přítele pro krásný zbytek života. Já vdova 78/165 Severní Morava, mám ráda přírodu, auto vítáno, tel. 737 565 305. Přítele od Mor. Třebové po Přerov.

Muž 70/168 rozvedený, hledá ženu k seznámení z okr. PR, VS, NJ, KM, OL. Zájmy: cestování, zahrádka, procházky do přírody, kolo, čtení. Jen vážně. Volejte na č. 775 479 271

Využijte služeb naší seznamky a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

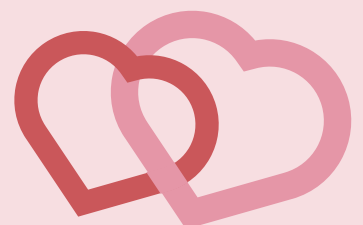
Inzerát zašlete poštou na adresu:
Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1
Bělidla, 779 00 Olomouc
nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz
do předmětu uvést „Seznamka“

POZN: Zasláním inzerátu dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů pro účely zveřejnění těchto informací v rámci Seznamky.


**Seznámili jste se přes naši seznamku?
 Pochlubte se svým příběhem!**

Napište nám na e-mail redakce@moravskysenior.cz a dejte příklad ostatním.

Moravský senior vám pomůže ke štěstí.



Vyluštěte tajenku a soutěžte o věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 15. 4. 2021 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. Vyluštění tajenky můžete posílat i jako SMS na tel.: 725 190 555.

POMŮCKA: AHO, AONI, ASESOR, CHODOV, ICE, ODD	ČÁST PRAHY 4	1. DÍL TAJENKY		INICIÁLY HEREČKY BRODSKÉ	DEŠTOVÉ VODY	FINSKÝ SPISOVATEL JUHANI ???	3. DÍL TAJENKY	PŘÍRODNÍ BRUSIVO		ZNAČKA HEKTARU	VYSOKÁ KARTA	KŘÍČENÍ		URČENÁ K PONOŘENÍ	CHRČET					
INICIÁLY HERCE SHEENA			ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ						ZVOLÁNÍ				INIC. MOD. CHARVÁTOVÉ 2. DÍL TAJENKY							
OTEC KNIŽNĚ			NEUSPOŘÁ- DANÝ ČLOVĚK POHODL- NOSTI						SODNÍ PŘÍSEDIČÍ NEBO KNIŽNĚ											
VE VĚTŠÍ VZDALE- NOSTI				POMOČNÍK CESTO- VATELE OPAK PŘED						PŘÍPRAVEK NA OKNA LICHÝ ANGLICKY										
OŘEZANÉ ČÁSTI						TROJICE INICIÁLY HERCE VYSKOČILA					VOJENSKÉ OPEVNĚNÍ ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA									
ALKOHO- LICKÉ NÁPOJE					LED ANGLICKY ŠŮJE				PRODEJNY ELEKTRA											
	HOVOROVÝ SOUHLAS HRÁT FOTBAL			SLEPIČÍ CITOSLOVCE INIC. ZPĚV. OLMEROVÉ					ZNAČKA DECITUNY			SKLIZNÉ PLAVECKÝ STYL								
RYBÁŘSKÁ SÍŤ												MÍT ZDÁNÍ								
OBTĚKÁNÍ												CHEMICKÁ KONCOVKA 1MOCNĚHO PRVKU		STARO- REKOVÉ	ZAŮPĚNÍ					
PŘEDLOŽKA				ZNAČKA CIGARET	POTOMEK							DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN A								
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			CHEM. ZN. CESIA CIZÍ ŽEN. JMÉNO													ČÁST SVÍČKY				
KYTY																	ZESILENÝ ZÁPOR ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ			
	RÁJ JEŽÍŠŮV UČEDNÍK										KVĚTEN BÁSNICKY	NÁZEV HLÁSKY L	4. DÍL TAJENKY	OPAK OTEVŘÍT		DUCH V ORIENTÁL. POHÁDKÁCH USILÍ				
JMÉNO TENISTKY KURNIKO- VOVÉ					SLED JIDEL PŘI HOSTINĚ FR. TENISTA YANNICK ???									LOUDAT SE	POPLATKY					
LIPNICE BOTAN.				TO, CO BYLO NALEZENO BRITSKÉ LISTY ZKR.						GERMÁNI CHEM. ZN. GALIA										
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			BITVA TAMTEN				ČARODĚJ- NICE BABA ??? OMASTEK						ENERGETIC- KÁ FIRMA ČISTIDLO NA MOTORY							
PODZEMNÍ CHODBA						STATĚČ- NOST ZKR. UMĚL. VYS. ŠKOLY								UNIVERZITA KARLOVA SERIÁL. MI- MOZEMŠTAN						
DESET ANGLICKY				SETINA KORUNY ČÍNSKÉ ŽEN. JMÉNO						DRUH PAPOUŠKA POPĚVEK										
DRAVÝ PTÁK					VELICÍ MÍSTNOST								POROST NA HLAVĚ							
POZEMEK PROPŮJČE- NÝ LENÍKOVI					ZDOLANÁ JÍZDOU								BOLÁK V ÚSTECH							

Řešení z minulého čísla: Naučit se milovat sebe samého je největší láskou. **Výherci z minulého čísla:** Lenka Hedvičková, Bruntál; Pavel Stýblo, Olomouc; Jana Dragomirová, Nový Jičín



Online leták

Každý týden pro Vás chystáme nový leták, ve kterém najdete akční zboží za nízké ceny. Abychom Vám jeho prohlížení ještě více ulehčili, připravili jsme si pro Vás i jeho **online verzi**, se kterou můžete mít o našich produktech **přehled opravdu kdykoli a kdekoli**.



Videorecepty

Vymyslet, co pro sebe nebo rodinu v týdnu či o víkendu navařit, bývá někdy těžší než sportování. Ale nemějte obavy! Jednou týdně pro Vás natáčíme videorecepty, se kterými získáte nejen **novou inspiraci**, ale i jednoduché řešení pro celou Vaši rodinu.

@ Newsletter

Někdy člověk nestíhá – ani v životě, ani v práci. To nejzajímavější od nás ale vždy dostanete i do svého e-mailu, na který Vám posíláme nejen **aktuální katalog**, ale i samotné **PŘÍBĚHY** našich potravin.



Soutěže

Velmi často také pořádáme různé soutěže, ve kterých můžete získat hodnotné ceny, **třeba poukazy na nákup**. Radost z nakupování tak může být rázem větší!



Sociální sítě

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých naleznete všechny aktuální informace.

Sledujte, co je u nás nového, aby Vám nic neuniklo!

