

DOBA seniorů

Č. 1 / XVII. ROČNÍK LEDEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

05

ZE ŽIVOTA KRAJŮ

Akce pro seniory ve virtuálním prostředí

10

DS AKTUÁLNĚ

Pomozte s námi olympijským vítězům

20

ZAJÍMAVOST

Vydejte se s námi po stopách českého lva

23

PŘÁVNÍ PORADNA

Co si počít, když dorazí nevyžádaná zásilka

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

LADISLAV
ŽUPANIČ

„Baví mě každý den“



03

SENIOR MĚSÍCE

Zachránil život řidičce, sám utrpěl popáleniny

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

děkujeme, že nám zachováváte svou přízeň a přejeme všem čtenářům vše dobré v roce 2021. Děkujeme za vaše tipy, nápady, články i básničky, které nám posíláte. A protože básniček chodí opravdu hodně a v každém vydání je místo jen na jednu, dnes jsme vašim dílům věnovali trochu větší prostor.

Situace v roce 2020 nebyla jednoduchá a donutila mnohé ke změně zaběhlého způsobu života. Více než kdy jindy se skloňují slova imunita, zdraví, kondice a jejich důležitost pro náš život. Že kondice je důležitá v každém věku, si dobře uvědomují i pracovníci Českého olympijského výboru, kteří se na Radu seniorů obrátili s nabídkou spolupráce. Jsme přesvědčeni, že mezi seniory jsou mnozí, kteří se hýbou opravdu rádi, a tato iniciativa pro ně bude výzvou. Zapojte se tedy spolu s námi do projek-

tu s názvem Odznak všestrannosti! Podrobnější informace najdete na straně 10.

Český lev nás provází téměř na každém kroku, možná si to ani neuvědomujeme, ale setkáváme se s ním bez nadsázky denně. Kde se ale vzal a jak se měnil v průběhu doby? To prozradí ve svém článku inspirovaném výstavou v Národním muzeu manželé Hamplovi na straně 20.

Zástupci Rady seniorů se sešli s ministrem zdravotnictví Janem Blatným, hovořilo se samozřejmě o nemoci covid-19 i o chystaném očkování. Podrobnější informace najdete na straně 6.

Lednová Doba seniorů ale přináší samozřejmě i tip na výlet, rozhovor s osobností i soutěže, a tak vám u čtení přejeme příjemnou zábavu.

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS SENIOR MĚSÍCE

03 Senior pomohl zachránit život řidičky

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Slovo předsedy Rady seniorů
k novému roku

06 Fakta o nemoci,
která poznamenala rok 2020

10 Pomozte s námi olympijským vítězům

09 DS KNIŽNÍ TIP

09 Vzpomínka na mládí

25 DS ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

26 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

05 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

05 Totem na youtube, Právě teď na zoomu

12 TIP NA VÝLET

12 Sychrov

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Ladislav Županič

20 ZAJÍMAVOST

20 Po stopách českého lva

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Spotřebitelská poradna

23 Právní poradna

24 Kosmetika



25 Veterinární poradna

26 Zdraví

SOUTĚŽE

15 Soutěž Labeta

27 Soutěž s Kamzíkem

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

30 Básničky

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

SENIOR

POMOHL ZACHRÁNIT ŽIVOT ŘIDIČKY

Na první pohled je pan Jaroslav Frýda docela obyčejný senior, který žije svým životem. Patří k těm aktivnějším. Zapojuje se do dění v Odborovém svazu dopravy, působí jako předseda organizace v Hradci Králové a zároveň je členem komise důchodců Odborového svazu dopravy. Zvládá toho úctyhodně, avšak to ho samo o sobě výjimečným nečiní, takových aktivních seniorů je spousta. Co si ale zaslouží úctu a obdiv, je jeho hrdinský čin, na který redakci upozornili jeho přátelé.

Nedávno se tento bývalý řidič z povolání aktivně zapojil do záchrany lidského života. Byl konec října a on jel do polského města Zhořelce. Jeho cesta však skonči-

la před cílem. Uviděl totiž vozidlo mimo silnici. Bez váhání zastavil a zamířil k autu, které evidentně havarovalo. K němu se přidal ještě další řidič. Jeden pohled stačil, aby viděli, že v autě je zaklíněná řidička. Spolu s druhým mužem se ihned pustili do jejího vyprošťování. Panu Frýdovi nepochybně přišly vhod poznatky z odborných a zdravotních školení, která během svého povolání absolvoval povinně, ale něco jiného je kurz, a zcela jiná situace je být u skutečné dopravní nehody...

Dlužno dodat, že hrdinství obou pánů nespočívalo jen v tom, že zastavili a rychle reagovali, ale že se ženu pokoušeli vyprostit navzdory tomu, že její vůz začínal hořet.

Nepřestali přesto, že Jaroslavu Frýdovi už kapající hořící benzin dopadal na pravou ruku! Jaká to byla bolest, si asi málokdo umí představit.

Pánové byli nakonec úspěšní. Ženu zachránili a sanitka ji odvezla do nemocnice. Tam ostatně skončil i Jaroslav Frýda s popáleninami druhého a třetího stupně na pravé ruce. Ještě před Vánoci chodil na pravidelné převazy.

Za to, že ve vypjaté situaci zachoval chladnou hlavu a navzdory bolesti významně přispěl k záchraně lidského života, zaslouží senior pan Frýda skutečně obdiv!

Václav Švarc



SLOVO PŘEDSEDY K NOVÉMU ROKU 2021

VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

člověk bojuje s přírodou a příroda vyhrává. Je doba pravdy, každý z nás prokazuje „kdo je kdo“. Nebezpečný a zákeřný vir každodenně a nekompromisně prověřuje charakter národa, užitečnost politiků, funkčnost státní a veřejné správy, spolehlivost českého zdravotního systému a po vstupu právníků do hry též kvalitu a dokonalost českého právního řádu, který na pandemii připraven není. A justice pokoru v nové neznámé situaci ani vstřícnost v nedokonalém právním prostředí nenabídla. První vlnu pandemie jsme díky včasným a účinným protiepidemiologickým opatřením vlády zvládli dobře. Smrtnost na covid či s covidem dosáhla v prvním pololetí 346 osob. Pak přišlo nadměrné, a oproti okolním zemím předčasné rozvolnění restriktivních opatření, národ si vydechl a ekonomika nastartovala. Řada lidí ale ztratila ostražitost, odpovědnost a ohleduplnost. Desetitisíce Čechů si dovolenou v rizikových destinacích neodpustily a státní hygienická správa se během prázdnin a dovolených nedokázala kapacitně připravit na testování a trasování desetitisíců lidí denně.

Krizové scénáře bohužel v Česku nastaly. Koncem září nastartovala vlna druhá, patnáctkrát silnější než vlna první, „chytrá karanténa“ selhala a nastalo rychlé komunitní šíření. Mnoho Čechů zodpovědných není! Jsou hlášeny případy, že lidé nechodí na testy. Podle průzkumu tak činí dvě třetiny povinných a nákazu přenášejí dál. Důsledky jsou tragické. Přes obrovské nasazení, obětavost a hrdinství zdravotníků,



před kterými se skláníme a mnohokrát děkujeme, smrtnost na covid či s covidem dosáhla k 7. prosinci 9036 osob. Z toho bylo kolem 89 až 95 procent starších 65 let. Podle vyjádření odborníků ztratil v průměru každý devět let života. Ano, seniorům jde o život. Rada seniorů České republiky odmítá hrátky politiků a právníků o právo každého nakažit jiného. Tato rádobý svoboda, odmítání roušek a bojkot dalších hygienických a protiepidemiologických opatření vzala životy nejen tisícům seniorů, ale také zdravotníkům. Rada seniorů ČR nadále požaduje od státu, krajů a obcí účinnou ochranu seniorské populace. Je to naše právo na život a máme jej garantováno ústavou.

V prosinci nastalo rozvolňování, přitom denní přírůstky nakažených byly desetkrát vyšší než v první vlně a znovu nastartovala intenzita růstu. Víím, byly Vánoce, Silvestr a Nový rok. Také mám rodinu, děti a vnoučata, ignorovat staleté tradi-

ce jednoduché není. Virus nám ale ukázal, že riskovat se nevyplácí, chci věřit, že přežijeme.

Co dál? Člověk s přírodou prohrává, každá nezodpovědnost se rychle vymstí, poslední nadějí je testování, účinná vakcína a hromadné očkování. Testování národa začalo. Prvně v pobytových zařízeních pro seniory a pro zdravotně postižené, poté bylo nabídnuto dobrovolně učitelům a od 18. prosince celé veřejnosti. Ve srovnání se slovenskými a rakouskými sousedy ale zaostáváme, Češi velký zájem neprojevovali.

O prioritním a masovém proočkování seniorské populace vyjednávala Rada seniorů ČR se všemi třemi ministry zdravotnictví, jichž se problematika nemoci covid-19 týkala. Naposledy 21. listopadu. Všichni ministři prioritní proočkování seniorům slíbili a vláda i Poslanecká sněmovna jej schválila. Vakcína má do Česka dorazit na přelomu ledna a února 2021, očkování bude bezplatné a nepovinné. Půjde o náročnou logistickou akci. Podle odborníků jsou protilátky z vakcinace spolehlivější než protilátky získané nemocí. Vyzývám proto všechny seniorky a seniory, nechte se proočkovat, nevěřte dezinformátorům, bez očkování budeme mít covid-19 stále.

A nyní několik vět k tématům příjemnějším. Přes velký tlak opozice seniorské dopravní benefity zastaveny nebyly a navýšení penzí pro rok 2021 opět pokračuje v trendu historicky nejvyšších valorizací za poslední tři roky. Základní výměra penze se navyšuje o 60 Kč a procentní výměra o 7,1 %. Tedy průměrná sta-

robní penze k 1. lednu 2021 vzroste podle výpočtu MPSV o 839 Kč, na 15 336 Kč. Slib vlády, že průměrná starobní penze vzroste do konce volebního období na 15 000 Kč, byl splněn. Obdobně jako loni a předloni budou penze osobám 85+ jednotně navýšeny o 1000 Kč měsíčně. Dlouholetý problém nízkých penzí u nejstarších seniorek a seniorů je vyřešen. Navíc jsme všichni dostali 5000 korun, což je spravedlivé, seniorům vzrostly životní náklady s nákupem roušek, respirátorů a hygienických prostředků. Velkou radost mám po dlouhé době z opětovného nastartování růstu sociálního postavení seniorské populace. Obecný náhradový poměr (průměrný starobní důchod k průměrné nominální mzdě hrubé) vzrostl podle mzdové statistiky z 39,4 % v roce 2019

na 41,8 % za tři čtvrtletí roku 2020, tedy o významných 2,4 procentního bodu. Nadějně je i možné zavedení progresivnější valorizace penzí, zvýšení starobních penzí žen oproti mužům a zapracování institutu minimálního starobního důchodu do českého penzijního systému. Vše je ale závislé na schválení důchodové reformy, která byla koncem roku 2000 v paragrafovém znění představena. Doufám, že vláda ani Parlament váhat nebudou. Jediným nevyřešeným problémem stále zůstává schválení nové, progresivnější dávky na bydlení, jejíž účinnost byla slíbena k 1. lednu 2021. Dlouholetý problém nízké finanční dostupnosti nájemního bydlení osamocených seniorek a seniorů z Prahy, Brna a dalších krajských měst přetrvává nadále.

Závěrem mi dovoluji, abych vám poděkoval za důvěru a podporu Rady seniorů České republiky. Děkuji všem, kteří jste nám v období pandemie zasílali tisíce informací, požadavků a návrhů. Děkuji všem, kteří podpořili naši výzvu k účasti v krajských a senátních volbách. Letos nás čekají volby zásadní – volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky. Prosím vás znovu o masovou volební účast a o podporu těch politických stran, které se k seniorům chovají vstřícně. Do nového roku přeji všem pevné zdraví, pohodu v rodinách a úspěšné přežití těžké doby. Zachovejte nám přízeň, jsme tu pro vás.

S úctou

Zdeněk Pernes,
předseda RS ČR

TOTEM NA YOUTUBE, PRÁVĚ TEĎ NA ZOOMU

Zatímco na jaře se během stavu nouze seniorské organizace věnovaly zejména šití tehdy nedostatkových roušek a další aktivity byly zastaveny nebo přeloženy, na podzim už byly na tutéž situaci připraveny a když bylo jasné, že nelehká situace nebude trvat jen několik dní, přesunulo se mnoho akcí do virtuálního prostředí. K tomuto řešení sáhlo i mezigenerační plzeňské centrum Totem. „Měli jsme připravenou spoustu akcí, nejen tradiční vánoční dílny, ale také třeba cvičení jógy či jazykové kurzy. Z jarní zkušenosti jsme věděli, jak moc senioři své aktivity postrádali a jak těž-

ce si vymýšleli aktivity, aby se sami doma nenudili,“ vysvětluje ředitelka centra Vlasta Fajfrlíková. „A tak jsme se rozhodli, že tam, kde to půjde, budeme s aktivitami pokračovat.“

Vytvořili jsme sérii videí, která jsme umístili na youtube. Senioři mohli podle svých časových možností i momentální nálady a chuti spustit počítač, tablet či telefon s připojením k internetu a vybrat si svou aktivitu. Video se otevírala postupně podle plánovaného data. Zda bude Totem v této aktivitě pokračovat i v lednu, se teprve rozhodne. Aktuální situaci zjistíte vždy na webových stránkách



<https://www.totemplzen.cz/program-na-nouzovy-stav/>.

To ostatně platí i pro podobnou aktivitu další členské organizace Rady seniorů – Právě teď. Ta pro své programy zvolila aplikaci zoom, a tak na svém webu seniory rovněž podrobně navedla, jak ji stáhnout, spolu s přímým odkazem a také s kontaktem pro problémy s připojením. Pro seniory z celé republiky byly připraveny přednášky a tréninky paměti, stejně jako anglická konverzace či odpolední soaré s herci pražských divadel a nechyběl ani Dámský klub Aleny Brohyové. Jak to bude s programem v dalších měsících, zjistíte na webových stránkách **<https://pravetedops.cz/>**.



FAKTA O NEMOCI, KTERÁ POZNAMENALA ROK 2020

Ministr zdravotnictví Jan Blatný přijal zástupce Rady seniorů ČR. Jednání se logicky týkalo zejména situace kolem pandemie koronaviru, která v roce 2020 citelně zasáhla nejen do dění v České republice, ale i v celém světě.



Foto: vlada.cz

Odpověď na otázku, co současnou pandemii způsobilo, bude lidstvo hledat asi ještě hodně dlouho. Na jedné straně se objevují názory tvrdící, že je varovným napomenutím lidstva, které žije v nevídaném blahobytu a nemá dostatek sebekázně ke krocení svých výstřelků proti ohrožené přírodě. Na straně druhé je pak pragmatické konstatování, že pandemie jsou staré asi jako lidstvo samo. Vždyť například epidemie moru byly zaznamenány již za časů starého Řecka, a tato choroba

byla postrachem i ve středověku. Podle historických dat se v rozmezí let 1350 až 1650 morové epidemie opakovaly, a to přibližně každé dva roky. Často zmiňovaná je také pandemie španělské chřipky v letech 1918 až 1920, na niž zemřely desítky milionů lidí, některé prameny uvádějí dokonce číslo 100 milionů obětí! Ale vraťme se do současnosti.

Vlády po celém světě jsou v situaci, kdy hledají co nejméně bolestivý kompromis mezi nezbytnou obranou populace proti infekci

a redukcemi výrobních, obchodních a servisních činností státu. Najít správnou míru kompromisu je velmi těžké. Velké naděje se proto vkládají do očkování.

JAK TO BUDE S OČKOVÁNÍM

Už ministr Adam Vojtěch vysvětlil zástupcům Rady seniorů, že Česko úzce spolupracuje s Evropskou unií, která bude pro své členské státy nakupovat vakcíny od jednotlivých výrobců. Ministr Blatný v této souvislosti ujistil, že podmínkou pro

použití vakcín bude jejich schválení Evropskou lékovou agenturou. Aktuálně se nejvíc hovoří o vakcíně od společnosti Astra Zeneca a vakcíně od společnosti Pfizer. Druhá varianta je dražší, má však tu výhodu, že firma Pfizer zajistí současně distribuci k aplikačním místům a patnáctidenní chlazení až do okamžiku podání.

Náš stát měl smlouvou rezervováno 5,5 milionu vakcín a již na podzim zajišťoval nákup 10 milionů injekčních stříkaček. Počty objednaných vakcín však na podzim rostly, poslední data před uzávěrkou našeho materiálu hovoří o 6,9 milionu dávek vakcín pro rok 2020 a 2021. Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s Českou vakcinologickou společností ČLS JEP a Národní imunizační komisí ČR pracovalo již od září na národní strategii očkování proti nemoci covid-19. Na sklonku roku se objevily informace, že očkování má proběhnout ve třech fázích. V první fázi se budou vakcíny podávat zejména seniorům, zdravotníkům, pracovníkům záchranné služby, zubařům, lékárníkům nebo zaměstnancům v sociálních službách. Ve fázi číslo dvě by měli být očkováni hasiči, učitelé, armáda, vláda, krizové štáby a další státní úředníci či pracovníci v energetice.

Třetí fáze pak počítá s očkováním široké veřejnosti. Důležité přitom je dosáhnout vysoké proočkovanosti populace, aby se docílilo stavu, že se virus alespoň na nějakou dobu šířit přestane a podaří se jej tak lépe dostat pod kontrolu. Vzhledem k tomu, že vakcíny se vyvíjejí poměrně krátkou dobu, nebyly testovány na dětech, a tak je logické, že ty jsou z očkování automaticky vyloučeny, stejně jako těhotné ženy. I s ohledem na tuto skutečnost je třeba apelovat na střední a mladou generaci, aby při rozhodování brala ohledy na své rodiče a prarodiče, u nichž může mít průběh nemoci daleko horší, než-li fatální následky na rozdíl od nich samotných.

NA JAK DLOUHO?

Kritickou otázkou je, jak vlastně dlouho vakcína účinkuje. Jednoznačná odpověď zatím neexistuje. Faktem ale je, že mnozí lidé, kteří prodělali nemoc v první vlně, měli ještě na podzim vysokou hladinu protilátek. Navíc zkušenosti s jinými vakcínami ukazují, že protilátky z vakcíny jsou ještě spolehlivější než ty získané nemocí. To, co zatím víme, je, že vakcíny mají mít až devadesátiprocentní spolehlivost, avšak pouze po omezenou dobu. Je

pravděpodobné, že očkování alespoň po roce vyžaduje opakování, jako je tomu například u chřipky.

Vzhledem k tomu, že se kolem očkování vynořila nejen spousta otázek, ale i dezinformací, spustilo Ministerstvo zdravotnictví speciální webové stránky, na nichž najdete odpovědi na nejčastější dotazy, a zároveň vyvracejí nepravdivé informace, které kolují na internetu a sociálních sítích. Proto je dobré je navštívit na <https://koronavirus.mzcr.cz/ockovani-proti-covid-19/>.

ŘEČ ČÍSEL

Pokud jsme se zmínili o fatálních následcích pro starší generaci, pojďme se podívat na data Ministerstva zdravotnictví. Denně slyšíme na všech televizních kanálech data o počtu nakažených a zemřelých, což mnoho lidí opravdu znepokojuje nebo děsí. K tomu, abychom mohli s jistotou říci, že v souvislosti s nemocí covid-19 vzrostla úmrtnost, je ale třeba se podívat na data v širších souvislostech.

„Souhlasím s vámi, že bez srovnání a vysvětlení nemají čísla patřičnou vypovídací hodnotu. A objektivně je třeba říci, že teprve v průběhu příštího roku budeme moci s jistotou říci, kolik osob u nás zemřelo přímo

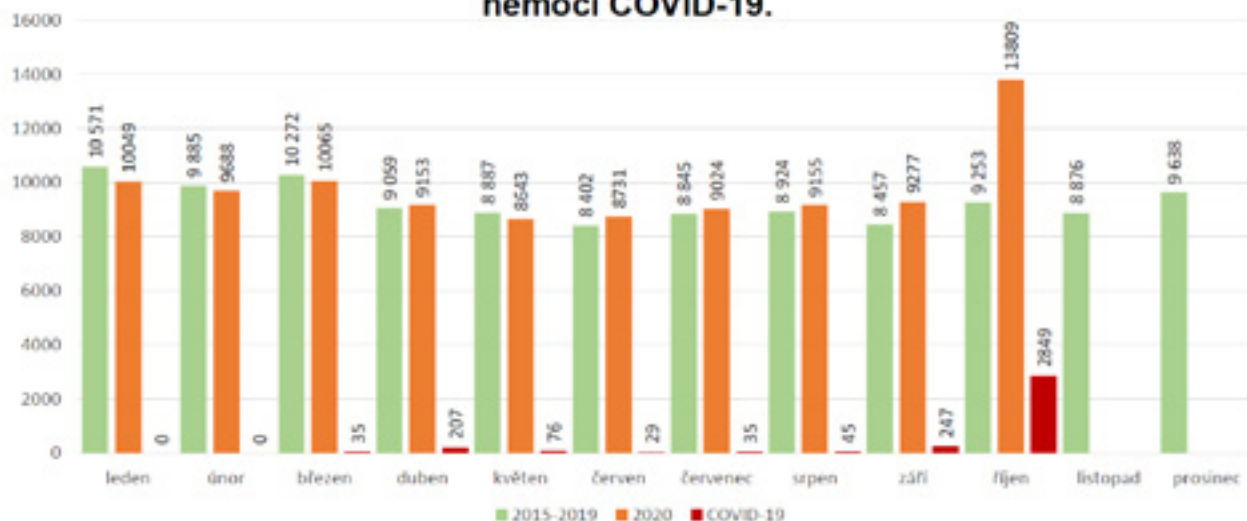
Měsíční počty úmrtí v ČR – průběžná data

ONEMOCNĚNÍ
AKTUÁLNĚ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Další vývoj ukáže, zda bude trend nárůstu úmrtí pokračovat. Data zatím naznačují, že nárůst mortality v říjnu byl způsoben i jinými příčinami než nemocí COVID-19.



na covid-19 nebo v souvislosti s ním,“ říká ministr Blatný.

A ihned vysvětluje, že správné určení příčin úmrtí nelze provádět v reálném čase. Nejprve je třeba shromáždit listy o prohlídce zemřelého, příčiny úmrtí se musejí nakódovat a ověřit podle platných mezinárodních pravidel. Velmi často je nutné i zpětné ověření proti zdravotnické dokumentaci zemřelého.

Pokud však srovnáme absolutní data o úmrtí z letošního roku s daty z let předešlých, je jasné, že od počátku roku až do konce srpna se denní počet zemřelých shodoval se stavem zprůměrněným z let 2015 až 2019. Teprve od září se křivka současné úmrtnosti proti standardu zvedá a nabírá pak rychlý vzestup v říjnu a listopadu.

Hlavním důvodem pak je zvýšená úmrtnost pacientů s covidem-19, rostl ale i počet těch, kteří nešli k lékaři ze strachu nebo jejich operace nemohly být provedeny. I proto ministr zdravotnictví upozorňoval, že je nutné co nejrychleji obnovit standardní nemocniční zdravotní péči.

Čísla za první pololetí roku 2020 ukazují, že v přímé souvislosti s covidem-19 zemřelo 27 procent osob. U 64 procent zemřelých byly další zdravotní komplikace, takže vyhodnocení základních příčin smrti bylo



velmi obtížné. Tyto záznamy budou podrobeny další analýze klinickým expertním týmem a bude provedena kontrola zdravotnické dokumentace. Naopak přibližně u 9 procent případů byla příčina zcela jiná a žádná souvislost s covidem-19 nebyla prokázána.

Podobně vypadají i data za druhé pololetí. Zde je ale k dispozici zatím pouze pilotní analýza, data stále docházejí a budou podrobena analýze, jak je popsáno výše.

Jaký bude další vývoj pandemie, neumí seriózně v této době říci nikdo. Všechno jsou jen odhady a spekulace. Nezbývá než být zodpovědní, dodržovat doporučení Ministerstva zdravotnictví a přát si, aby doba pandemie byla co nejkratší. Do určité míry to může ovlivnit každý z nás.

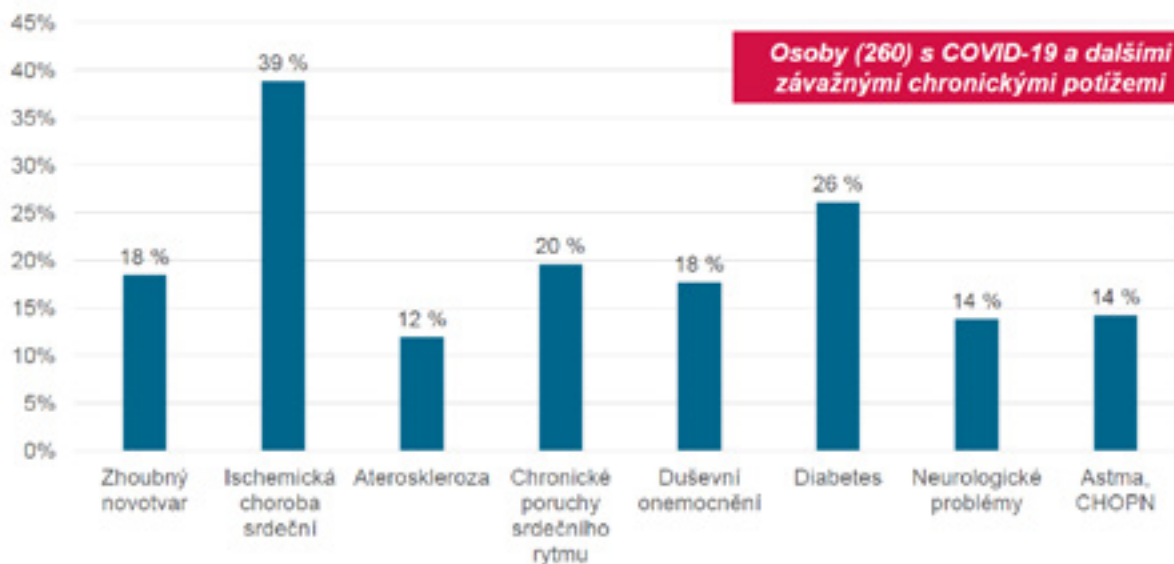
Pavel Kalvach
Lenka Desatová

Nejčastější komorbidity u zemřelých s COVID-19

ONEMOCNĚNÍ
AKTUÁLNĚ

LEPEČ

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



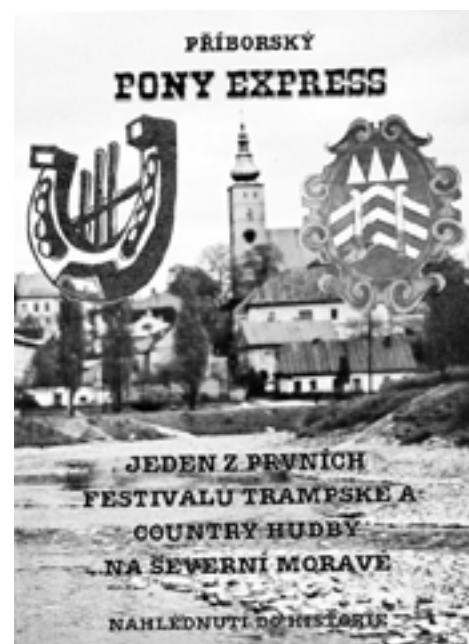
VZPOMÍNKA NA MLÁDÍ V DOBĚ NORMALIZACE

Je to jen útloučná knížečka, kterou její autoři vydali v samizdatu. Pojednává o vzniku a existenci soutěžního hudebního festivalu tramské a country hudby Pony Express, který se v letech 1971 až 1976 každoročně konal v malém moravském městě Příbor. Patřil tehdy k prvním počínům svého druhu a svým významem daleko přesáhl hranice severní Moravy. Dnes se zdá skoro neuvěřitelné, že u jeho kolébky stála jen hrstka mladých příznivců trampingu, kterým tehdy bylo většinou kolem osmnácti let. Bylo v nich ale to, co i dnes mnohým chybí: nadšení a také odvaha jít za svým.

Svůj nápad přitom začali uskutečňovat v době, která podobným iniciativám nebyla vůbec nakloněna. V srpnu 1968 „bratrská pomoc“ svými tanky ukončila československý pokus o socialismus s lidskou tváří a scénu ovládlo nové vedení KSČ, které se plně podřídlilo rozkazům Moskvy a prosazovalo takzvanou normalizaci. Ta potlačovala vše,

co nebylo v souladu s oficiálním názorem všemocné strany. Brzy to poznali i organizátoři Pony Expressu. Aby mohli svou myšlenku vůbec předložit, museli tak učinit pod hlavičkou nového Socialistického svazu mládeže. Ani to však nestačilo. Horlivým normalizačním úředníkům třeba vadilo, že by se měla hrát i westernová hudba, spjatá svými kořeny s „ideologicky závadným“ západem...

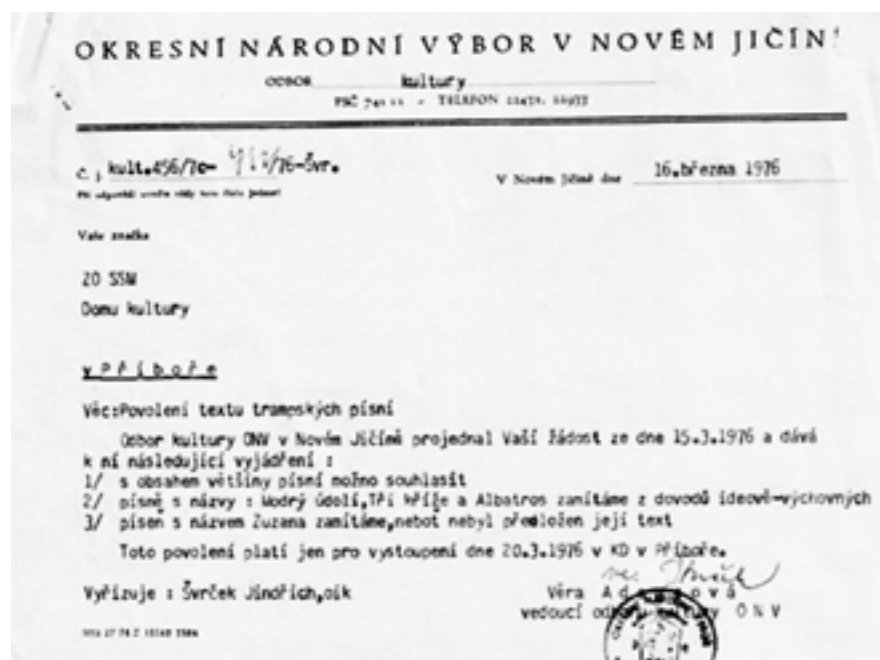
Ale i mezi těmi, co tehdy rozhodovali, byly zpočátku výjimky. Za to, že Pony Express přece jen spatřil světlo světa, autoři publikace i po padesáti letech děkují panu Oldovi Filipovi-Kubátovi, který tehdy na příborské radnici předsedal kulturní komisi. Uznávanému antifašistovi, který před II. světovou válkou působil v první příborské tramské osadě Orinoko. Její členové se po německé okupaci v roce 1939 zapojili do odboje a mnozí, včetně šerifa Jožky Dobeše, byli nacisty popraveni. Bývalý tramp v roce 1971 podpo-



řil své následníky a jeho příměly se normalizační horlivci dlouho neodvážili čelit.

Už první Pony Express byl obrovským úspěchem. Jak by také ne, když na něm mohli slyšet hudbu, která v normalizačním rozhlase a televizi, odkud se linuly hlavně budovalské dechovky, byla téměř tabu. Ohlas byl takový, že se s nadsázkou začalo hovořit o tom, že v Příbore by mohlo vzniknout něco na způsob moravského Nashvillu.

S postupem času ale normalizační cenzura přituhovala a klacků pod nohama Pony Expressu přibývalo. Strážci ideologické čistoty zakazovali kvůli „závadným“ textům řadu písní, často vadil už jen anglický text, jména autorů nebo slova jako kříž nebo kostel... Slibně rozjetý Příborský Pony Express tak v Husákově éře jako mnoho dalších podobných akcí zákonitě skončil a časem se na něj zapomnělo. Nyní se připomíná v nové publikaci, kterou vydali jeho zakladatelé a pamětníci. Dobrý počín i z hlediska pochopení naší historie. I proto je škoda, že jde o samizdat, který je pouze pro vybrané. Ukazuje totiž, že i v době normalizačního dusna přece jen existovalo i něco pěkného. A to díky lidem, kteří měli odvahu a chtěli žít podle svého. A bojovali za své, dokud jim to vládnoucí režim neznemožnil.



Dnes zcela nepochopitelné, ale povolení strážců ideologické čistoty z doby normalizace jasně nařizují, jaké písně se nesmějí hrát i jaké hudební skupiny nesmějí z „ideově-výchovných důvodů“ ve jménu ochrany Husákova socialismu na pódium.

František Vonderka

POMOZTE S NÁMI OLYMPIJSKÝM VÍTĚZŮM

Zdá se vám to nemožné? Přesto je to tak. Milí senioři, kteří máte rádi pohyb ve všech jeho podobách, tato výzva je určena právě vám. Zapojte se s námi do Odznaku všestrannosti.



Možná už jste o něm něco slyšeli, ale máte jej spojený hlavně s dětmi, žáky základních a středních škol. A nebudete daleko od pravdy. V první fázi bylo cílem této akce Českého olympijského výboru motivovat zejména děti. Pohyb je ale důležitý v každém věku a dnes, kdy je třeba zvyšovat obranyschopnost a odolnost organismu, to platí dvojnásob. Odznak všestrannosti už dávno není určen jen dětem, ale zapojit se může skutečně každý. A od seniorů potřebujeme pomoci.

S Odznakem všestrannosti přišli před lety olympijští vítězové v desetihoji Robert Změlík a Roman Šebrle. Vymysleli disciplíny, které napomáhají všestrannému rozvoji a sestavili také tabulky, podle nichž jsou za dosažené výkony přidělovány body. Poslední věkovou kategorií v těchto tabulkách byl věk 66+.

Když se zástupci Českého olympijského výboru obrátili na Radu seniorů ČR s nabídkou spolupráce, upozornili zástupci Rady seniorů zejména na skutečnost, že sportovních her, které jednotlivé krajské Rady, ale také kluby a spolky pořádají, se účastní senioři výrazně starší, a že se pracuje s věkovými kategoriemi do 70 a nad 70 let. Český olympijský výbor proto tabulky dopracoval, nakolik ale budou odpovídat realitě, ukáže tepr-

ve ostrý start. Jednoduše řečeno, teprve s tím, jak se budou scházet dosažené výsledky seniorských sportovců, bude možno tabulky doladit a nastavit seniorům na míru.

DISCIPLÍNY

Poté, co jsme zmínili, že duchovními otci akce jsou bývalí špičkoví desetihojaři, určitě nepřekvapí, že i v Odznaku všestrannosti je celkem deset disciplín. Ovšem k vaší účasti stačí, i pokud si vyberete pouze jedinou. I tady nám navíc můžete pomoci. U některých disciplín je totiž patrné, že předpokládají možnost využití vybavené tělocvičny s náčiním, jenže to není možné vždy a pro seniory by to mohlo být neřešitelné. Zvláště pokud by chtěli absolvovat všech deset disciplín, aby si mohli na konci stáhnout diplom za úspěšné absolvování. A proto také hledáme disciplíny alternativní. Takové, které se dají dělat v přírodě nebo třeba i doma. Můžete tedy přemýšlet a posílat nám své tipy.

Všechny disciplíny, které vám představíme, najdete také na webové stránce www.odznakvsestrannosti.cz, kde jsou u všech disciplín s výjimkou plavání videa s jejich správným provedením.

1. TEST RYCHLOSTI – BĚH NA 60 METRŮ

Klasická „šedesátka“ s nízkým startem. Zaběhnout si ji můžete na atletickém ovále nebo kdekoli jinde, když si předem změříte danou vzdálenost. Čas vám může stopovat třeba kamarád. A pak si role obrátíte.

2. TEST RYCHLOSTI .A VÝBUŠNOSTI – SKOK DO DÁLKY Z ROZBĚHU

Zvolte libovolně dlouhý rozběh, odrážíte se jedno nož z pevného odrazistě s doskokem do písku. Měří se od místa odrazu po poslední stopu zanechanou v doskočišti. Pro tuto disciplínu využijte některé z volně přístupných doskočišť.

3. TEST VÝBUŠNOSTI .DOLNÍCH KONČETIN – HOD MEDICINBALEM (2 KG) OBOURUČ PŘES HLAVU VZAD

Medicinbal je těžký míč určený k posilování. Najdete ho v každé menší i větší tělocvičně i v řadě dalších sportovišť. Při této disciplíně vezmete medicinbal do obou rukou, postavíte se zády do směru hodu a na jeden náprah medicinbal přes hlavu odhodíte. Nezapomeňte mít paty chodidel před odhodovou čarou, po odhodu ji můžete přešlápnout.

4. TEST SILOVÉ VYTRVALOSTI .HORNÍCH KONČETIN –

SHYBY NA ŠIKMÉ LAVIČCE PO DOBU DVOU MINUT

Shyby doporučujeme dělat na klasické švédské lavičce (3,6 metru) zavěšené na 10. příčce žebřin (145 cm nad zemí). Účastník se položí na desku obličejem dolů. Rukama se drží nadhmatem nebo podhmatem v šíři ramen žebřiny, na které je zavěšená lavička. Poloha nohou nehraje roli.

5. TEST HBITOSTI .A VYTRVALOSTI – SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO PO DOBU DVOU MINUT

Švihadlo určitě řada z vás najde doma. Schválně, kolik přeskoků za dvě minuty zvládnete? Pokud budete disciplínu provádět úplně přesně, měli byste každých 30 sekund změnit styl – popředu, pozadu, vajíčko a střídání nohou při přeskokách.

6. TEST VÝBUŠNOSTI .DOLNÍCH KONČETIN – TROJSKOK SNOŽMO Z MÍSTA

Trojskok zvládnete klidně i doma na zahradě nebo v parku. Disciplínu je nutné vykonat plynule, bez zastavování při prvním a druhém doskoku. Všechny tři odrazy musí být snožmo, bez meziskoků a při doskocích musí být chodidla na stejné úrovni – vedle sebe. Při doskoku nemusí být chodidla vedle sebe, ale měří se poslední stopa.

7. TEST SILOVÉ VYTRVALOSTI .HORNÍCH KONČETIN – KLIKY PO DOBU DVOU MINUT

Jednoduchá disciplína, kterou zná

každý. Všechny dívky, ženy, chlapci do 11 let a muži nad 60 let dělají jednodušší kliky – oporem o kolena (tzv. ženské kliky), chlapci a muži ve věku 12 až 60 let dělají kliky oporem o chodidla. Kliky doporučujeme dělat na čisté podlaze nebo na trávníku.

8. TEST VYTRVALOSTI TRUPU .- LEHY SEDY PO DOBU DVOU MINUT

Podobný princip jako u kliků. Pamatujte na to, abyste měli chodidla celou dobu v kontaktu s podložkou (zemí). Můžete i poprosit kamaráda, aby vám nohy u země držel. Cvik se provádí do nejvyšší polohy, kdy se lokty dotknou kolen. Lze i střídát levý loket – pravé koleno a opačně.

9. TEST VÝBUŠNOSTI .HORNÍCH KONČETIN – HOD MÍČKEM (150 G)

Hod kriketovým míčkem přesně tak, jak ho znáte ze školy. Zvolte libovolně dlouhý rozběh a snažte se kriketák odhodit co nejdál. Pokud nemáte možnost půjčit si měřicí pásmo, zkuste vzdálenost odkrokovat. Klidně si přizvete i někoho na pomoc. V disciplíně se pak můžete vystřídat.

10A. TEST AEROBNÍ VYTRVALOSTI – BĚH NA 1000 METRŮ

Využijte buď atletický stadion, nebo si kilometrovou trasu změřte třeba v parku. Startuje se z polovysokého startu a klidně k běhu přizvete i kamarády nebo kolegy. Disciplínu zvládnete všichni naráz.

10B. TEST AEROBNÍ VYTRVALOSTI .A HBITOSTI – DRIBLING S BASKETBALOVÝM MÍČEM PO DOBU DVOU MINUT

K této disciplíně vám stačí basketbalový míč a dvě jakékoliv mety na zemi. Mety však od sebe musí být vzdálené deset metrů. Sportovec vyběhne od jedné mety směrem ke druhé a obíhá ji z jedné strany, při návratu obíhá druhou metu z druhé strany (trasa driblingu je tedy ve tvaru osmičky). Při obíhání met dribluje vždy vnější rukou, tj. kolem jedné mety pravou, kolem druhé mety levou rukou.

10C. TEST AEROBNÍ VYTRVALOSTI – PLAVÁNÍ PO DOBU DVOU MINUT

Využijte jeden z plaveckých bazénů o velikost 25 metrů s drahami. Můžete si vybrat, jestli odstartujete z bloku, nebo z vody. Plavete libovolným způsobem, který můžete střídát. Měří se naplavaná vzdálenost v celých metrech za dvě minuty.

SPORTUJE CELÁ RODINA

Výhodou akce je, že se do ní můžete zapojit třeba i s vnuky. O zábavu budete mít postaráno a navíc uděláte všichni něco pro své zdraví.

Už víte, jaké disciplíny zkusíte? Tak s chutí do toho! Jen nezapomeňte, že každému sportovnímu výkonu musí předcházet příprava v podobě rozcvičení (strečink, poklus na místě, rozhýbání horní/dolní části těla, kroužení v bocích, dýchací cvičení). Přihlásit se můžete na webové stránce www.odznakvsestrannosti.cz nebo můžete využít proklik umístěný na stránce Rady seniorů ČR www.rscr.cz. Pokud chcete pomoci nastavit tabulky olympijských vítězů, vyplňte heslo Rada senioru.

Pro nejaktivnější sportovce z každého z třinácti krajů, kde má Rada seniorů krajskou Radu, připravil olympijský výbor dárek. Do soutěže o dárky od Českého olympijského výboru budou zapojeni i ti, kteří nám pošlou tipy na disciplíny pro seniory. Ty můžete posílat do naší redakce, a to jak poštou, tak mailem.





Český ráj je krajinou nádherných přírodních krás, skalních měst, ale nejenom jich. Je vyhledávaným cílem turistů, protože na své si tu přijdou i milovníci historie, návštěvníci hradů, zámků, zřícenin i krásné lidové roubené architektury. Krajina ve středním Pojizeří, jejímž centrem je město Turnov, se nachází 90 kilometrů od Prahy a už zdáli vás vítá horou Kozákův či zříceninou Trosky.

Pokud se do těchto míst vypravíte, určitě byste neměli vynechat Sychrov. Zámek, spjatý s francouzským šlechtickým rodem Rohanů, kteří tu žili v letech 1820 až 1945, patří mezi klenoty naší architektury. Prohlídka zámku, ale i nádherného parku a zajímavé naučné stezky, která vede zámeckou oborou, vás určitě nezklame.

Zdejší kastelán a zároveň ředitel Územní památkové správy Miloš Kadlec má na starosti 17 historických objektů na Pardubicku, Liberecku a Královéhradecku, Sychrov je ale jeho láskou největší. Začínal tu jako patnáctiletý student na pozici externího průvodce, dnes je i zdejší kastelánem. Na základě archivních

průzkumů vrátil sychrovským zámeckým interiérum podobu sídla, v jakém žil rod Rohanů, princů královské krve, před rokem 1890.

NA CO JE MILOŠ KADLEC NEJVÍC PYŠNÝ?

Když porovnám dnešní podobu zámku s fotografiemi z roku 1992, kdy



jsem se stal zdejší kastelánem, je to pro mne radost i hnací motor do další práce, která má smysl. Nové fasády, střechy, interiéry, to vše je patrné na první pohled. Pyšný jsem i na to, že zámek je postaven na práci českých řemeslníků – zručných řezbářů, kovářů, čalouníků či malířů. Na každém kroku tu vidíme jejich stopy. Naší velkou chloubou je i největší sbírka francouzských portrétů ve střední Evropě – Rohanská portrétní galerie, která čítá víc než dvě stovky vzácných obrazů.

Starosti máme samozřejmě také. Obavy o unikátní zámecký park, ohrožený při každé vichřici a každé přírodní pohromě. Každoročně provádíme arboristické ošetření dřevin,





ale stromy postupně dožívají, hned se je snažíme nahrazovat novými. Máme tu špatné oplocení, které sousedí s komunikací, takže pravidelně vznikají škody nárazem aut, jenže částka 40 milionů, které by to stálo, se vždycky hodí na některé aktuální opravy. A máme i další starosti, které se snažíme řešit.

SYCHROV A SENIOŘI

Jsme objekt pro seniory mimořádně vlnivý. Už tím, že parkoviště pro auta i autobusy je vybudováno v těsné blízkosti zámku, není složité dojít. I zámecký park je vlastně rovina, procházka v něm je fyzicky nenáročná a velmi příjemná. Interiéry zámku jsou dobře přístupné, do prvního patra, kudy vede hlavní prohlídková trasa, máme široké a nízké mrmostové schodiště. Pro vozíčkáře jsme

připravili bezbariérovou „minitrasu“, takzvaný Zlatý poklad. Vystavují se tu předměty ze zlata a dalších drahých kovů, které České republice věnoval turnovský klenotník František Khyňl. Doplněny jsou o zlatené kalichy, monstrance a slonovinové sošky.

KULTURNÍ AKCE

Senioři tvoří i víc než polovinu návštěvníků kulturních akcí, které zde pravidelně pořádáme. Nově restaurovaná oranžerie na konci zámeckého parku slouží jako kavárna a zároveň kulturní prostor pro různé besedy, koncerty, Čaje o páté – jak říkáme pořadu, který je propojením mluveného slova a hudby. Jednou měsíčně tu vyprávím o některém z členů rodu Rohanů, což propojíme s hudbou té doby, interpretovanou našimi předními umělci.

Pravidelně se setkáváme i u pořadu Co život dal a vzal, který je tvořen vzpomínkami našich herců či zpěváků. Komorní prostor oranžerie se tak stává příjemným setkáváním lidí u kávy či vína a především senioři z blízkého okolí sem rádi nacházejí cestu.

Častým návštěvníkem na Sychrově býval hudební skladatel Antonín Dvořák, jehož pamětní deska se nachází na budově bývalé zámecké konírny. Jako vzpomínku na jeho pobyt tu pořádáme festival Dvořákův Sychrov a Turnov, letos měl proběhnout už 65. ročník, bohužel byl odložen.

V parku se ale konají i „velká“ představení, koncerty, operní večery a večery pro mladé. Pořádáme i různé akce ve spolupráci se zdejší domem seniorů nebo s městem Turnov.



VÝZNAMNÉ SETKÁNÍ

V roce 1977 navštívila zámek jedna z dcer posledního majitele, Margareta, rozená Rohanová. Přijela se podívat, seznámili jsme se a postupně začali spolupracovat. Založila Spolek přátel zámku, který měl pobočky i v Rakousku, Londýně, v Německu, Francii a také v USA. Pořádali jsme výlety po stopách Rohanů, ale hlavně nám velmi pomáhali finančně při různých opravách. Z výtěžku prvního koncertu, který jsme tu s její pomocí zorganizovali, jsme opravili první část fasády na zámku. Margareta přijížděla pravidelně každý rok, naposledy tu byla v roce 2010 a o dva roky později zemřela. Nikdy nezapomenu na její slova o tom, že zámek je ve větším pořádku, než byl za jejího otce, byla to pro mě velká pochvala.

NEJHODNOTNĚJŠÍ PAMÁTKY

O Rohanské portrétní galerii už byla řeč, jako celek má opravdu velkou cenu. Když jsem provázel zámek hlavního architekta z Versailles, byl velmi překvapený, jak krásné to tu je. O našem zámku se mluví jako o učebnici francouzských dějin.

Cenné jsou i nádherné řezbářské práce zdejšího mistra řezbáře Petra Buška, které zdobí celý zámek, a máme tu i mnoho technických zajímavostí – dopravní výtah, staříčský mikroskop z 19. století a také vzácné botanické atlasy.

FILMAŘI NA SYCHROVĚ

Sychrov přímo vybízí k natáčení různých pohádek, já sám říkávám, že náš zámek je jedna nádherná vyřezávaná pohádka. Ale když mám vzpomenout, mezi nejznámější zde natočené pohádky patří určitě Zlatovláška, Nesmrtelná teta, Nejkrásnější hádanka a mnoho dalších, vznikají tu i zahraniční filmy s hvězdami světové kinematografie, ale i různé reklamy.

NOVÁ NÁVŠTĚVNICKÁ TRASA

Má název Soukromé apartmány Gabriely a Arthura Rohanových a otevřeli jsme ji letos na konci srpna. Mám z toho velikou radost, protože ve stejném čase vzpomínáme 200 let od příchodu Rohanů na Sychrov. Prohlídky se najednou může zúčastnit nejvýš



osm návštěvníků, kteří se dostanou opravdu blízko běžnému životu majitelů.

Podle dochovaných účtů, obrázků, zápisků a dalších archivních materiálů jsme připravili autentické prostředí, ve kterém Rohanové žili. Od myšlenky k uskutečnění uběhlo neuvěřitelných téměř 20 let příprav. Vydát nám pomohlo i to, že se na Sychrov podařilo vybudovat restaurátorské dílny, takže jsme měli k dispozici umělecké malíře, truhláře, restaurátory.

Myslím, že největší úspěch u návštěvníků bude mít orientální salon, kardinálský pokoj či dámský salon Gabriely, které jsou opravdu nádherné. Výjimečné exponáty jsou k vidění i v kabinetu kuriozit, kde jsou předměty, které si Rohanové přiváželi ze svých cest po světě.

Přijďte k nám, myslím, že Sychrov byl, je a bude především pro české návštěvníky, kteří ocení jeho krásu i vlídnou tvář.

KRÁTCE O ZÁMECKÉM PARKU

Hlavním sídlem Rohanů se Sychrov stal v roce 1820 a v témže roce jeho první majitel, kníže Karel Alain Gabriel Rohan, začal s budováním romantického anglického parku s množstvím okrasných vzácných dřevin a květin, s bazénky a fontánkou, kašnou s lekníny a mnoha lavičkami v zákoutích rozložitých stromů. Najdeme tu i několik zajímavých staveb – například vodárenskou věž, dřevěnou chaloupku, holubník. Na památku pobytu korunního prince Rudolfa Habsburského v roce 1871

stojí v severní části parku Rudolfova vyhlídka, z níž je krásný výhled do okolí. K nejkrásnějším stavbám určitě patří oranžerie, která vznikla v 30. letech 19. století. Kdysi bývala i květinovou galerií a poseděl v ní i Ferdinand Dobrotivý či František Josef I.

U kávy či sklenky vína tu rádi poseďte i dnešní návštěvníci sychrovského zámku.

NAUČNÁ STEZKA

Kníže Kamil Rohan se narodil v roce 1800. Jeho velkým koníčkem byla botanika, byl jedním z největších dendrologů u nás a má také velké zásluhy na budování zámeckého parku. Proto je po něm pojmenována naučná stezka kolem zámku, s jejímž vybudováním pomáhaly Lesy ČR a která byla otevřena v roce 2008. Má název Lesní putování s Kamilem Rohanem, měří necelé dva kilometry, zvládnout se dá pohodlnou chůzí během jedné hodiny. Stezka vede po lesních cestkách obory, je na ní šest zastavení, například lesní altán, vybudovaný podle dochované dokumentace, dále pomník připomínající návštěvu Františka Josefa I. na Sychrově, umělá zřícenina Arturův hrad, určitě vás zaujme i krásný výhled do údolí řeky Mohelky.

Dodejme už jen závěrečné informace: hlavní prohlídková trasa na zámku je přístupná celoročně, stejně tak i park. Cena vstupného je 200 Kč, senioři nad 65 let zaplatí 140 Kč.

Eva Procházková

Foto: Archiv NPÚ ÚPS na Sychrově a autorka

Kouzlíme s Labetou

Labeta


S tradičním českým výrobcem Labeta jsme zavařovali i pekli vánoční cukroví. Jenže ze směsí Labeta toho vykouzlíte daleko víc. Nečekaná návštěva není problém. Rychlé pohoštění je hotové vcukuletu. Několik tipů vám přinášíme.

Bramboroví šneci

- 400 g směsi Labeta Bramborové těsto, 400 ml vody, 3/4 lžičky sladké papriky, 50 g kečupu, 160 g šunky nebo anglické slaniny nakrájené na plátky, 80 g strouhaného sýra, 1 g koření na pizzu, 20 g sezamových semínek



POSTUP:

Ve směsi bramborového těsta rozmícháme papriku, přidáme vodu a utvoříme hladké těsto. Z těsta vyválíme pomocí fólie plát, na který dáme suroviny pro první nebo druhou náplň, můžeme zapojit i vlastní fantazii. Těsto pomocí fólie pečlivě utahujeme, rolujeme do rolády a krájíme asi na 1,5 cm silné plátky, které vkládáme na plech vyložený pečicím papírem, který potřeme trochou oleje. Šneci potřeme olejem i svrchu a můžeme posypat například sezamovým semínkem. Pečeme v troubě na 180 °C asi 20 minut.



Slaný štrúdl

- 400 g směsi Labeta Bramborové těsto, 400 ml vody, 80 g tvrdého strouhaného sýra, 80 g kečupu, 1 g koření na pizzu, 120 g šunky nebo slaniny nakrájené na plátky, 20 g cibule pokrájené na půlkolečka, 1 vejce na potření, 6,5 g sezamových semínek

POSTUP:

Ze směsi a vody vypracujeme těsto, ze kterého vyválíme mezi fólií tenký plát, který namažeme kečupem a poklademe zbývajících surovinami. Zarolujeme jako štrúdl a přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Pomažeme rozšlehaným vejcem, posypeme sezamovým semínkem a pečeme v troubě na 180 °C asi 25 minut.

Taštičky plněné jablky se skořicovým cukrem

- Bramborové halušky Labeta, 350 ml vody, jablka, Skořicový cukr Labeta

POSTUP:

Směs na halušky promícháme s vodou a krátce prohněteme. Těsto vyválíme na ploše posypané polohrubou moukou asi na 0,5 cm silný plát. Vykrajujeme kolečka, která doprostřed plníme strouhanými jablky smíchanými se skořicovým cukrem. Přehneme a vidličkou přitiskneme okraje k sobě, abychom vytvořili tvar mušle. Taštičky dáme do vroucí vody a vaříme asi 10 minut. Hotové taštičky polijeme máslem a posypeme skořicovým cukrem.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

JSOU V NABÍDCE EHOPU LABETA SUPERPOTRAVINY?

Odpověď najdete na www.labeta.cz.

Pět z vás se může těšit na balíček směsí a přípravků od Labety.

Své odpovědi posílejte **do 15. ledna** na mail dobaseniou@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.** **Nezapomeňte uvést celou adresu pro zaslání výhry.**

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU.**

S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.



LADISLAV ŽUPANIČ

V divadle, v dabingu, v rozhlase či ve filmu je jako doma a práce má stále dost. „To mě drží ve formě,“ směje se herec, který ani po sedmdesátce (narodil se v roce 1943) nelenoší. Jako pětiletý začínal v ochotnickém divadle, vystudoval JAMU v Brně, deset let byl ředitelem Hudebního divadla Karlín. Ladislav Županič má doma dvě Ceny Thálie. Jednu za celoživotní mistrovství v kategorii muzikál, opereta, druhou za nezapomenutelnou roli Albína v muzikálu Klec bláznů. Kdysi se rozhodoval mezi herectvím a letectvím, obě lásky mu zůstaly dodnes.

„Baví mě
každý den“

ROZMÝŠLÍTE SE, KDYŽ JE VÁM NABÍDNUTA ROLE, NEBO MÁTE RADOST Z KAŽDÉ HERECKÉ PRÁCE, KTEROU ZÍSKÁTE?

Rozmýšlím. Dnes už jsem ředitelem „sám sebe“, takže si to mohu dovolit. Za starých časů bývalo těžké odmítnout, když bylo vyvěšeno obsazení rolí, naštěstí muzikály neměly většinou nijak kontroverzní, politický obsah, takže problém nebýval. Teď mám šanci promyslet si, zda chci, nebo nechci, tak jí využívám. Hudební divadlo mělo dvě scény, v Karlíně a v Nuslích, hrál jsem v obou. Míval jsem i 30 představení měsíčně, to už bych ani nechtěl, takže si vybírám. Není to povinnost, je to radost.

TRADUJE SE VE VAŠÍ RODINĚ NĚJAKÁ PŘÍHODA Z VAŠEHO DĚTSTVÍ, KTERÁ BY NAPOVÍDALA, ŽE MÍŘÍTE K DIVADLU?

Jako dítě jsem se rád předváděl, ale to dělá většina dětí. Můj tatínek byl pilot a hrál u nás v Prostějově v ochotnickém divadle. Byl to velmi pěkný muž a maminka, aby si ho „ohlídala“, chodila do divadla napovídat. Takže jsem se v divadelním prostředí pohyboval odmalička. Už jako pětiletý jsem hrál v dětských rolích, v 6. třídě jsem poprvé dostal hlavní roli. Představení se jmenovalo Příběhy cvrčka Janka a já byl ten cvrček... Nakonec jsem se rozhodl, zda vybrat pro svá další studia herectví, nebo leectví, zvolil jsem JAMU v Brně.

K MUZIKÁLU, TEDY ZPÍVÁNÍ, VÁS TO TÁHLO OD ZAČÁTKU?

Zpívat mě bavilo, legrační je, že dnes už si vybírám spíš role, kde zpívat nemusím. Muziku jsem ale měl rád vždycky, hrál jsem na klavír a na saxofon. Začal jsem zpívat ve školním orchestru, který založili o rok starší spolužáci. A protože v Prostějově žila jedna krásná holka, jmenovala se Olga, která odešla studovat do Prahy, snažil jsem se ji následovat. Z lásky sešlo, ale v Praze už jsem zůstal. Ovlivněn tituly, jako byly Jonáš a tingl-tangl a West Side Story, které mě uchvátily, zamiloval jsem se do muzikálů. V televizi jsem zahlédl pořad o založení divadla

Paraván, sesterské odnože Semaforu. Napsal jsem tam, pozvali mě na konkurz a přijali. Bylo to krásné období, vlastně mé herecké začátky.

S VAŠÍ PROFESNÍ KARIÉROU JE ALE NEJVÍC SPOJENO HUDEBNÍ DIVADLO KARLÍN...

To je pravda, byl jsem tam 30 let, z toho deset let ředitelem. Můj spolužák z JAMU a kamarád Felix Slovák mě upozornil, že tam hledají někoho na záskok, ať to zkusím. Tak jsem se přihlásil, záskok jsem ve velmi krátkém čase zvládl a už jsem zůstal... Má první opravdická role byla ve West Side Story, kde jsem hrál Riffa. Bylo to představení nesmírně choreograficky obtížné, musel jsem se naučit třeba dvojité salto. Premiéra byla úspěšná, ale psal se rok 1970, pomalu přicházela normalizace a americký muzikál vadil.

„Musím se pochlubit, při natáčení Vesničky mi Rudolf Hrušínský nabídl tykání, moc jsem si toho vážil.“

MĚL JSTE V DOBÁCH SVÉHO ŘEDITELOVÁNÍ ČAS HRÁT?

Měl. Dokonce jsem v té době získal Cenu Thálie za roli Albína v Kleci bláznů. Nádherné představení. Jako herec jsem viděl „zespoda“ různé nešvary v souboru. Po skvělém Ludvíku Žáčkovi, který musel odejít, se na pozici ředitele vystřídal několik normalizačních „kádrů“, kteří své práci moc nerozuměli, a úroveň divadla začala klesat. Poté se vrátil ze Švýcarska skvělý režisér Zdeněk Pospíšil. Jako manažer ale moc úspěšný nebyl, navíc byl už hodně nemocný. Přišli lidé, kteří tam neměli co dělat, mnoho jiných naopak odešlo. Zdeněk pak ze dne na den poslal svou rezignaci. Jako jeho zástupce jsem se stal ředitelem a začal

„hasit průšvihy“. To bylo v roce 1993. Nešlo to ze dne na den, ale podařilo se mi herecký soubor stabilizovat a po dvou letech už jsme zase měli pravidelně vyprodáno a divadlo začalo opět vzkvétat.

NA JAKÁ PŘEDSTAVENÍ Z TÉ DOBY VZPOMÍNÁTE?

Opětovnou slávu Karlína zahájil muzikál My fair lady, o kterém renomovaný anglický časopis napsal, že je to nejlepší inscenace tohoto muzikálu v Evropě. Dostali jsme nabídku na zájezd do Japonska a i tam měl velký úspěch. Geniální byl Pickering Vladimíra Brabce, já jsem hrál profesora Higginse, mou matku, paní Higginsovou, ztvárnila Jaroslava Adamová, v Lízu se proměnila Yveta Blanarovičová. V Zemi úsměvů zase exceloval v roli prince Tomáš Černý a také on získal Thálii, celkem do našeho divadla v době, kdy jsem byl ředitelem, doputovalo osm Thálií. Podařilo se nám trefit se divákům do vkusu. Tituly jako Hello Dolly, Viktor-Viktorie, Někdo to rád horké, Klec bláznů či Řek Zorba byly neustále vyprodané. Radek Brzobohatý, jemuž jsem svěřil v Zorbovi hlavní roli, mi poděkoval se slovy, že se mu tím splnil jeho dávný sen.

JENŽE PAK JSTE MUSEL ODEJÍT...

Každé dobré období jednou skončí. Po našem návratu z druhého turné po Japonsku přišly povodně, které zaplavily Karlín a s ním i naše milované divadlo. Následovalo vyjednávání s magistrátem, spory o finance i dramaturgii. Přestože za námi bylo mnoho úspěchů, byl jsem odvolán, náhradník byl dávno připravený. Bez hraní divadlo končí, tak jsme ještě nazkoušeli Chicago, za které získala Thálii Daniela Šinkorová, ale pak už byl definitivní konec.

NEMĚL JSTE CHUŤ S DIVADLEM NADOBRO SKONČIT?

To ne, věděl jsem, že mám dost práce v dabingu, v rozhlase... Prostě jsem šel dál. Odmítl jsem v Karlíně pokračovat jako herec, věděl jsem, kam to spěje, a nechtěl jsem s tím mít nic společného. Já jsem se snažil o klasické muzikály, vyváženou



kombinaci mluveného slova, zpěvu, pohybu, angažoval výborné herce. Dnes mi mnohé muzikály připadají jen jako řada po sobě jdoucích písniček.

„Jestli je ve mně něco jižanského? Asi jo. Dovedu se naštvat, bouchnout do stolu, mám rád společnost.“

MLUVIL JSTE O DABINGU, KTERÝ JE TEN „VÁŠ“ HEREC?

Filmů jsem daboval stovky, třeba Kriminálku Las Vegas, nebo z poslední doby film Joker, ale „mým“ hercem je jednoznačně Clint Eastwood. Na-

mluvil jsem ho v tolika filmech, že mám pocit, jako bych se s ním duševně spojil. Mám rád jeho kovbojky, ale i romantické Madisonské mosty s úžasnou Meryl Streepovou, snad kromě čtyř jsem ho daboval ve všech filmech.

NE ÚPLNĚ HLAVNÍ, ALE VÝRAZNÉ ROLE JSTE SI ZAHRÁL I VE FILMECH. NA KTERÉ RÁD VZPOMÍNÁTE?

Když mě na ulici zastaví děti, většinou přijde řeč na Princeznu ze mlejna, dospělí vzpomenu na Vesničku střediskovou či Kameňáky. Oba režiséři, jak Jiří Menzel, tak Zdeněk Troška, svým pohodovým vystupováním přispěli k tomu, že natáčení vždy probíhalo v poklidu a příjemné atmosféře a na těch filmech je to znát. Musím se pochlubit, při natáčení Vesničky mi Rudolf Hrušínský nabídl tykání, moc jsem si toho vážil.

Hezké vzpomínky mám i na rodinný film Kam doskáče ranní ptáče nebo na Zítro napořád, kde hraju tatínka krásné Violy Kerekes.

ZMÍNIL JSTE SE O SVÉ LÁSCĚ K LETECTVÍ...

Když mám volno, mířím za kamarády na letiště. Mám létání moc rád, i když už jen jako pasažér. Od čtyř let jsem létal s tátou, zažili jsme spolu mnohá dobrodružství, která jsme před maminkou tajili. Měli jsme se moc rádi, byl to báječný člověk a byl mi vždycky ve všem příkladem. Velkými milovníky letectví a nadšenými piloty byli i Luděk Munzar či Vladimír Brabec, správní, rovní chlapi.

VAŠE PŘÍJMENÍ NENÍ ÚPLNĚ ČESKÉ. KAM SAHAJÍ VAŠE KOŘENY?

Má rodina pochází z chorvatského ostrova Hvaru. Dědeček přišel do Li-



berce, tady se seznámil s babičkou... Já jsem je nikdy nepotkal, zemřeli dávno před mým narozením v roce 1915, ale na Hvaru jsem několikrát byl, nádherné místo. Jiné větve naší rodiny jsou v New Yorku, v Záhřebu, v Maďarsku, ale neznáme se. Jestli je ve mně něco jižanského? Asi jo. Dovedu se naštvat, bouchnout do stolu, mám rád společnost. Ale to jsou vlastnosti, které má i mnoho lidí u nás... Mám dva syny, na které jsem pyšný, dvě vnučky, které se trochu snažím rozmazlovat, ale hereckou cestu si nevybral žádný z nich.

CO PROZRADÍTE O ROZHLASOVÉM POŘADU HUMORIÁDA, VE KTERÉM TAKÉ ÚČINKUJETE?

Je to živé vysílání plné scének, historek, vtipného vyprávění a vzpomínek na různé humorné situace,

kterých je v naší branži mnoho. Posluchači prostřednictvím telefonátů rozhodují a vybírají mezi nabízenými scénkami a baví se s námi. Vysílá se každý všední den, hosté se střídají. Máme i pořad Humoriáda na cestách, s nímž vyjíždíme za diváky po celé republice. Bývá to velmi zábavné.

V JAKÝCH DIVADLECH V SOUČASNÉ DOBĚ VYSTUPUJETE?

V Divadle Bez zábradlí ve hře Jistě, pane premiére, v divadle Kalich ve velmi zajímavém interaktivním představení Splašené nůžky, kde do děje vstupují diváci a hlasováním určují vraha – mimochodem většínou mě. U Hasičů hraju v komedii Drahá legrace a chystají se další premiéry.

CO DĚLÁTE, KDYŽ NEHRAJETE?

Já se těším na každý den, ať hraju, nebo ne. Jdu se třeba projít, opakuju si texty nebo si naleju whisky a dívám se na filmy nebo si čtu. Rád se setkávám s přáteli, nudit se neumím. Občas se mi vybaví mládí, které bylo díky rodičům báječné. Žádné starosti, žádné problémy. Doba byla složitá, ale to děti nevnímají. Jednou jsem mluvil s jedním naším profesorem z JAMU a zeptal se ho, kterou dobu považuje za nejlepší. Až dnes chápu jeho odpověď, že protektorát, protože byl malý...

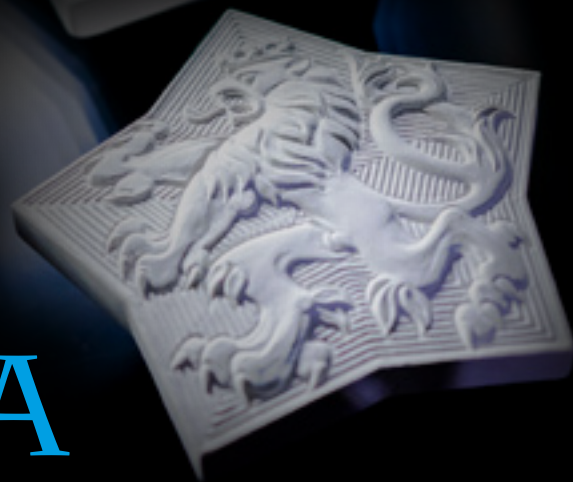
PANE ŽUPANIČI, CO BYSTE RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Přeju všem moc a moc zdraví a dobrou náladu. Život je příliš krátký na to, abychom byli naštvaní.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

PO STOPÁCH ČESKÉHO LVA



Lev, návrh Vladimíra Oppla

Výstava s názvem Lvem mě nazývají byla k vidění do konce roku v historické budově Národního muzea. Ale vzhledem k omezenému pohybu a skutečnosti, že i muzeum bylo delší dobu zavřené, jsme se rozhodli vám ji přiblížit. Vydejte se s námi po stopách českého lva, za jeho proměnami v čase.

Českého lva vidíme denně na mincích, domech, úřadech, uniformách i dresech sportovců. Málokdo však ví, kde se tento symbol vzal a jaký má přesně význam.

Stříbrný dvouocasý lev v červeném poli se v českých dějinách nejdříve objevil na Moravě. Spolehlivě je doložen na pečeti moravského markraběte Vladislava Jindřicha (1160/65–1222). V roce 1247 ho jako své erbovní znamení přijal Přemysl Otakar II. ještě jako markrabě moravský a později i jako český král. Po jeho násilné smrti symbol lva převzala i česká šlechta a lev se stal českým zemským symbolem.

Otázka původu lva je nejasná. Lev se zmiňuje v pověsti o Bruncvíkovi. Podle Dalimilovy kroniky získal stříbrného lva v rudém poli do erbu český kníže Vladislav II. od Fridricha Barbarossy za pomoc při dobývání Milána roku 1158. V Evropě se nejedná o ojedinělý případ použití lva. Ve svém státním znaku ho mají napří-

klad Lotyšsko, Španělsko, Švédsko, Norsko, Finsko, Dánsko, Estonsko, Nizozemsko, Belgie, Lucembursko či Velká Británie. Český lev je na výstavě představen jako národní a státní symbol, symbol odboje, ale i jako osobní symbol vojáků I. a II. světové války. Malíř a grafik Vojtěch Preissig použil motiv lva dvakrát, za 1. světové války lev trhá rakouskou orlici. Po okupaci nacisty vydával jako člen odbojové skupiny ilegální časopis V boj, byl autorem několika kreseb na jeho titulní straně, kde lev trhá hákový kříž. Byl zatčen v roce 1940 gestapem, umučili ho v koncentračním táboře Dachau v roce 1944. Jeho dcera, která mu pomáhala s výrobou časopisu, byla popravena v roce 1942. Vyobrazení lva lze nalézt i na mariášových kartách z 16. století, rovněž tak i na kartách z 19. století, kde původní německé symboly nahrazují české. V dalších staletích se proměňovala podoba znaku, ale lev jako zemský symbol zůstal až

do rozpadu habsburské monarchie v roce 1918. Po vzniku Československa se starý znak českého státu stal předlohou pro prozatímní znak. To ale vyvolalo odpor na Slovensku a lev tak dostal na hrudí srdeční štítek se znakem Slovenska v podobě trojvrší s dvouramenným křížem. V letech 1960–1990 přišel lev o svoji královskou korunu, byla nahrazena rudou hvězdou a na prsním štítku byl vyobrazen Kriváň s partyzánskou vatrou. Ke své původní podobě se lev vrátil až v roce 1990.

Český lev je v podstatě zachycen na všech platných státních symbolech s výjimkou české státní hymny. Je součástí malého a velkého státního znaku, vlajky prezidenta republiky a státní pečeti. A přeneseně – stříbrná a červená barva z něj vycházející je součástí státní vlajky a státních barev.

ŘÁD BÍLÉHO LVA

Motiv lva je pak součástí i nejvyššího státního vyznamenání. Řád bílého lva je nejvyšším státním vyznamenáním a prezident republiky ho propůjčuje nebo uděluje občanům České republiky za zvláště vynikající zásluhy o stát, zejména v oblasti politiky, správy státu, rozvoje hospodářství, vědy, techniky, kultury, umění, školství, za mimořádné zásluhy o obranu a bezpečnost státu, za vynikající velitelskou a bojovou činnost, za vědeckou a odbornou práci vojenského a branného charakteru a za významné proslavení vlasti v zahraničí, a těm, kteří nejsou občany České republiky, za zvláště vynikající zásluhy ve prospěch České republiky. Prezidentu republiky po dobu výkonu funkce přísluší insignie I. třídy řádu včetně řádového řetězu. Dlužno však dodat, že i jeho podoba se měnila.



Pohled do výstavy



První vlajka TGM



Řád bílého lva Za vítězství 1945



Řád bílého lva 1965



jídelní servis prezidenta TGM



Státní pečeť ČR

S rozpadem Rakousko-Uherska souviselo i odmítnutí veškerých řádů a vyznamenání, které monarchii připomínaly. S ohledem na tyto skutečnosti došlo 10. dubna 1920 ke schválení zákona umožňujícího vznik nových vyznamenání a zároveň vytvoření nového řádu, který by mohl být udělován cizím státním příslušníkům za zásluhy o Československou republiku. Na tvorbě řádu se podílela Kancelář prezidenta republiky a některá ministerstva. Původně se měl nový řád jmenovat Řád československého lva a posléze byl název na popud kancléře Šámala pozměněn na Řád bílého lva. Z veřejné soutěže v závěru roku 1922 vyšly vítězně návrhy rytce Rudolfa Karneta. Prvotní inspirací k podobě řádu bylo vyznamenání Český šlechtický kříž (Böhmisches Adelskreuz), které využívalo symboliku stříbrného českého lva v červeném poli. Řád byl po vzoru francouzského Řádu čestné legie koncipován v pěti třídách a Kancelář prezidenta republiky ještě navíc prosadila připojení zlaté a stříbrné medaile. Prezident Masaryk, který byl o průběhu příprav informován,

tehdy prohlásil, že není proti pěti třídám a že „když už vůbec řád, tož lépe, když je toho více“.

Exilová vláda v Londýně na tradici řádu navázala a na počátku roku 1945 se souhlasem prezidenta Beneše zřídila Československý vojenský Řád bílého lva Za vítězství, který byl určen k ocenění vojenských zásluh, a to i pro československé občany. Řád se sestával z hvězdy I. a II. stupně, kříže a zlaté a stříbrné medaile.

Řád bílého lva ve své prvorepublikové podobě vydržel beze změn až do roku 1960. Po oficiální změně názvu Československé republiky na Československou socialistickou republiku v roce 1960 došlo počátkem roku 1961 také na změnu Řádu bílého lva. Řád, který se nadále uděloval pouze cizím státním příslušníkům, měl nyní jen první tři třídy, čtvrtá a pátá třída spolu s medailemi byla zrušena.

Lev na dekoracích nyní nebyl korunovaný, místo slovenského štítku s dvojramenným křížem nesl štítek se siluetou hory Kriváň a s plamenem jako symbolem revoluce. Přesto řád zachovával mnohé z původního výtvarného návrhu.

Dalších změn řád doznal i po roce 1989. Po dobu existence České a Slovenské Federativní Republiky byl Řád bílého lva opětovně rozšířen na pět tříd, ale naopak opustil svou tradiční podobu. Po vzniku samostatné České republiky v roce 1994 Řád bílého lva opět odkazuje na svého prvorepublikového předchůdce a vyjadřuje pokračování moderní faleristické tradice samostatného československého státu. Poprvé od jeho existence je od roku 1994 možné Řád bílého lva propůjčit i českým občanům, v minulosti byl určen výhradně pro občany jiných států.

Pokud jste výstavu nestihli a litujete, můžete ji zhlédnout v online verzi na oficiálních webových stránkách Národního muzea: <https://www.nm.cz/virtualne-do-muzea/online-vystavy>. Dodejme jen, že vznikla pod záštitou prezidenta republiky ve spolupráci Národního muzea, Kanceláře prezidenta republiky, Správy Pražského hradu a Vojenského historického ústavu Praha.

Jaromír a Věra Hamplovi

Foto: archiv Národního muzea

JAK UZAVÍRAT SMLOUVY O DÍLO

Lidé jsou v současné době nuceni trávit víc času doma, nemohou cestovat, sportovat a provozovat další oblíbené aktivity. Celkové zpomalení společnosti přináší šanci věnovat se činnostem, na které dřív nezbýval čas. A protože většina z nás touží trávit tento čas v útulném interiéru, pouští se řada spotřebitelů nyní častěji do různých renovací svých domů a bytů.

Každý, kdo někdy rekonstruoval bydlení, ví, jak je v dnešní době obtížné najít rychle nějakého dobrého řemeslníka, natož stoprocentně spolehlivého. Řemeslníků je jako šafránu a poptávka převyšuje nabídku, takže pokud se spotřebiteli podaří nějakého obstarat, často je rád, že vůbec nějakého našel, a je ochoten kývnout téměř na cokoli. Spotřebitelé bohužel netrvají ani na sepsání písemné smlouvy o dílo. Přitom právě díky smlouvě s jasně vymezenými podmínkami a pravidly můžeme předejít nejednomu problému. Při rekonstrukci domu či jiné nemovitosti by kvalitní smlouva o dílo měla být samozřejmostí. Co zpočátku vypadá jako naprostá zbytečnost, se za několik dní nebo týdnů může projevit jako klíčový dokument.

Své o tom ví i paní Jana, která se obrátila na naši poradnu s prosbou o radu, jak postupovat ve své situaci. Paní Jana se rozhodla zrekonstruovat bydlení podle svých představ a pořídit si nové, vysněné schodiště. Měla jasnou představu, jak by mělo vypadat. Po dvou měsících shánění volného řemeslníka měla konečně „šťěstlí“ a na doporučení známého oslovila pána, který měl našťěstí čas. Vysvětlila mu, jakou má představu, domluvili se na ceně i termínu prací. Bohužel vše pouze ústně, netrvala na sepsání smlouvy o dílo. Předala dohodnutou zálohu ve výši 60 000 Kč a řemeslník slíbil, že práce do týdne začnou. K tomu však nikdy nedošlo. Nejdřív se řemeslník vymlouval na zdravotní problémy a zálohu odmítl vrátit s tím, že již nakoupil materiál a že schodiště ještě udělá, až mu bude lépe. Nakonec přestal reagovat na telefonáty úplně a od té chvíle není fyzicky k zastížení. Paní Jana však již ztratila důvěru a nejraději by od smlouvy odstoupila.

Uvedený případ bohužel není ojedinělý, zkušenosti z našich spotřebitelských poraden mluví za vše. Také dal-



ší spotřebitelé zažili obdobné situace, že jen co dali zálohu z ruky, řemeslník se začal zapírat. Jiní nechali práci rozdělanou, nereagují na telefonáty nebo ve finále vyžadují mnohem víc peněz, než bylo ústně dohodnuto. Takových sporů v poslední době přibývá a často končí i u soudu.

Najít toho pravého řemeslníka je proto jen půl úspěchu. Neméně důležitá jsou i následná jednání. Dohodování částek, termínů a podrobných podmínek smlouvy sice může být vyčerpávající, ale je to fáze zcela zásadní. Přece jen se nejedná o levnou záležitost a 60 tisíc na rekonstrukci schodiště si paní Jana z našeho příběhu dokonce musela půjčit. Paní Jana se samozřejmě i v tomto případě může bránit, avšak dokazování ohledně dojednaného obsahu smlouvy pro ni bude mnohem složitější.

Jak tedy uzavírat smlouvu o dílo? Chystáte se něco opravit, upravit nebo přestavět... Budete tedy potřebovat smlouvu o dílo. Ta sice může být ústní, ale doporučujeme zvolit raději písemnou podobu. Ve smlouvě by neměla chybět především co nejpodrobnější specifikace předmětu díla. Jednoznačně platí – čím kon-

krétnější, tím lepší. Dále důrazně doporučujeme do smlouvy uvést cenu díla nebo způsob jejího stanovení, jinak platí za ujednanou cenu placená za totéž nebo srovnatelné dílo v době uzavření smlouvy a za obdobných smluvních podmínek. Způsob sjednání ceny za dílo je zcela klíčový z toho důvodu, zda bude zhotovitel následně oprávněn cenu navýšit, o kolik a případně o jaké položky! Ačkoliv se nejedná o podstatnou náležitost smlouvy, měla by smlouva obsahovat termín provedení díla. Pokud termín dokončení stanoven není, platí čas přiměřený povaze díla, takže další možný sporný bod. Pokud chcete mít jistotu větší, nejenže termín dokončení dohodnete, ale ideálně smluvně stanovte sankce pro případ prodlení. Předání jakýchkoli záloh v hotovosti si nechejte písemně potvrdit.

PAMATUJTE! Správně sepsaná smlouva o dílo je základním prostředkem pro případné řešení pozdějších sporů ohledně kvality, ceny díla nebo termínu realizace.

Sdružení obrany spotřebitelů
Moravy a Slezska, z. s.

CO DĚLAT SE ZÁSILKOU, S KTEROU NEMÁM NIC SPOLEČNÉHO?

Dobrý den, dnes jsem se dívala na soutěžní pořad Co na to Češi. Soutěžící odpovídali na dotaz, jakou poštu nemají rádi. Dvě odpovědi mě velmi zaujaly a ráda bych věděla, jak takovou věc správně řešit. Dvě odpovědi byly stejné, a sice, že nemají rádi, když jim přijde balíček se zbožím, které vůbec nechtěli a neobjednali si ho, a v balíčku je dopis, aby si zboží po zaplacení nechali nebo ho vrátili. Stalo se mi totiž, že mi došla obdobná zásilka, jednalo se o nabídku listů s bylinkami, které jsem vyhodila, a nerada bych, aby mě někdo obtěžoval upomínkami. Zdá se mi dost nehorázné, když někdo obtěžuje tak drzým jednáním. Jak se tomu bránit?

H. L., Brno-Bohunice

Dobrý den, dávám vám za pravdu, ani mně se taková agresivita při prodeji nelíbí. A nelíbí se ani zákonodárcům. Nikdo nemá právo na to, aby vám bez vaší objednávky zasílal své zboží, ani aby vám předepisoval, co s takovou zásilkou máte dělat, tedy zaplatit, nebo ji zaslat zpět. Nejsme jako spotřebitelé povinni kvůli takovým rádobý prodejcům-nutičům plýtvat svým časem a penězi, běhat na poštu a platit poštovné, nikdo nás nemůže nutit, abychom takové zboží zaplatili. Nebojte se tedy urgency, i kdyby vám bylo vyhrožováno exekucí.

Pokud jste popsala situaci správně, jde o případ, který zákon označuje jako nevyžádanou zásilku. Někdy jde o balík, někdy je to obálka v poštovní schránce. Může se jednat o spodní prádlo nebo o potravinové doplňky, někdy je to kosmetika, jindy zase bižuterie. Dokonce se stává, že pokud si zásilku převeźmete, je vám drze následující měsíc doručena další zásilka. Obdržíte dopis o tom, jak vás „tento obchodník“ nemůže nechat jen tak, jak o vás bude pečovat a každý měsíc doručovat dávku vitaminů či jiného zboží. Budete-li obtěžováni dalšími nevyžádanými zásilkami nebo hrozbami, můžete se obrátit na **Českou obchodní inspekci (ČOI)** či na živnostenský úřad místně příslušný podle adresy odesílatele nevyžádaných zásilek.

V žádném případě nedejte na jejich manipulaci, nijak nereagujte a neplatte. Obsah takové nevyžádané

zásilky si můžete nechat a naložit s ním podle své úvahy. Vyhodit, upotřebit, darovat.

NEMŮŽE SE VÁM ABSOLUTNĚ NIC STÁT!

Vyhodit smíte i zaslanou složenku, fakturu či upomínku. Nereagujte na výhrůžky ani jinou manipulaci.

Zdůrazňuji, že musí jít právě jen a pouze o nevyžádanou zásilku, v jiných případech (například při objednání zboží) takto postupovat nemůžete!

Občanský zákoník, platný v současné době hovoří zcela jasně. Konkrétně tak činí v § 1838, který zní: „Dodal-li podnikatel spotřebiteli něco bez objednávky a ujal-li se spotřebitel držby, hledí se na spotřebitele jako na poctivého držitele. Spotřebitel nemusí na své náklady podnikateli nic vracet, ani ho o tom jakkoli vyrozumět, či mu něco vysvětlovat.“ Podnikatel-prodejce musí znát všechny právní předpisy týkající se jeho činnosti, pokud zašle nevyžádanou zásilku, musí počítat s tím, že spotřebitel bude postupovat podle zákona a on o zboží, které zaslal, přijde. Nepomůže mu svoji agresivitu zvýšit. Nepomůže mu ani pokus o vyvolání strachu. Zákon hovoří zcela jasně, nemůže tedy nic, ani útok ze strany prodejce, ve vás vyvolat pochybnosti. Znovu opakuji, tito prodejci to moc dobře vědí, ale nedá jim to, aby se nesnažili z vás dostat aspoň nějakou korunu.

PLATÍ: kdo si nic neobjednal a nic nepodepsal, nemusí nic platit!

Pokud jste jako adresát dobírku zaplatila a zásilku převzala, vyhledejte sídlo odesílatele v obchodním rejstříku. Nevyžádanou zásilku odešlete spolu s písemným vyjádřením, že zboží vracíte a žádáte vrácení peněz. Zašlete vše doporučeně s dodejkou, abyste měla důkaz o svém konání. Zásilku je třeba zaslat na adresu firmy uvedenou v obchodním rejstříku, a to co nejdříve (nejpozději do 14 dnů). Pokud by vám ji firma vrátila nebo pokud by vrácenou zásilku na poště nevyzvedla, vy ji už od pošty rozhodně znovu nepřebírejte.

Když do 30 dnů nedostane své peníze zpět, měli byste se obrátit na soud v místě, kde má firma sídlo, a požádat o vydání platebního rozkazu. Můžete také podat podnět ke kontrole na ČOI s podezřením na nekalé obchodní praktiky, případně se obrátit na příslušný živnostenský úřad podle místa sídla dotyčné firmy. Máte též možnost se obrátit na Policii české republiky. Ta musí sepsat protokol a věc prošetřit.

Bohužel, pokud narazíte na podvodnou firmu, která se „vypaří“, jakmile jí teče do bot, máte jen mizivou šanci dostat své peníze zpět.

NIC NEPLAŤTE A NEPŘEBÍREJTE, POKUD O ZÁSILCE NEVÍTE!

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů
České republiky, poradna Brno

10 TIPŮ PÉČE O PLEŤ PODLE KOREJEK

Ženy v Asii jsou zvyklé se o svou pleť starat velmi pečlivě. A právě v poslední době se především péče o pleť podle korejských žen stala fenoménem, kterým se řídí stále více žen po celém světě. Jedná se o poměrně propracovaný systém, který ve svých deseti krocích ukazuje, jak může být péče o pleť účinná.

Pokud si ji chcete také vyzkoušet, budete potřebovat několik konkrétních produktů, které se používají v předem daném pořadí. Má to totiž svůj smysl, aby bylo jejich působení na pleť co nejúčinnější. Tak tedy:

TIP PRVNÍ **OLEJOVÝ ODLIČOVAČ**

Cesta za krásnou pletí začíná odličováním. To ostatně platí vždy. V tomto případě se ale používá odličovač na olejové bázi, který je k pleti šetrný a zároveň z ní velmi dobře odstraňuje make-up, další líčidla a také nečistoty. Tento typ odličovače obzvlášť svědčí suché pleti.

TIP DRUHÝ **PĚNOVÝ** **NEBO GELOVÝ ODLIČOVAČ**

Tyto hodně rozšířené odličovací přípravky dočistí pleť, prokrví ji a poradí si i se zbytky oleje. Pokud máte mastnější typ pleti, použijte gelový odličovač, pokud je ale vaše pleť normální nebo spíše sušší, použijte k dočištění pěnový odličovač.

TIP TŘETÍ **TONIKUM**

Další velmi důležitý krok k očištění pleti – tonikum (pleťová voda) je velmi důležité. Dočistí a zvláční pleť.

TIP ČTVRTÝ **ESENCE**

U nás nepříliš rozšířený typ pleťového přípravku. Svou konzistencí připomíná lehké gelové sérum. Má obvykle výrazné hydratační a zvláčňující účinky, takže po jeho aplikaci je pokožka dokonale hebká. Často se doporučuje takový přípravek nanášet na navlhčenou pleť, protože se do ní mnohem lépe vstřebává.



Nejvhodnější je esence pro normální a sušší typ pleti.

TIP PÁTÝ **SÉRUM**

Koncentrovaný pleťový přípravek se právě po aplikaci esence do pleti velmi dobře vstřebá a účinné látky tak budou moci v pokožce lépe pracovat. Použít můžete sérum třeba hydratační, protivráskové, liftingové nebo například rozjasňující, záleží na tom, co vaše pokožka momentálně nejvíc potřebuje. Sérum mívá lehkou konzistenci a stačí jej použít vždy jen velmi malé množství.

TIP ŠESTÝ **OČNÍ KRÉM**

Po séru přichází na řadu péče o oční okolí. Na oční krém nezapomínejte, vždy jej do pokožky kolem očí vtírejte velmi lehce a kůži nevytahujte. Nezapomeňte trochu nanést také pod obočí, kde bývá kůže často hodně povislá.

TIP SEDMÝ **PLEŤOVÝ KRÉM**

Jakmile se oční krém vstřebá, naneste na obličej váš běžně používaný denní krém. Ten roztírejte vždy směrem od středu obličeje do stran, nezapomínejte ani na krk.

TIP OSMÝ **OCHRANNÝ PŘÍPRAVEK** **PŘED SLUNCEM**

V Asii se lidé před sluncem chrání mnohem víc, než je tomu u nás, světlá pleť bez pigmentových skvrn je tam samozřejmostí. Proto v jejich každodenní péči nechybí ani přípravek s SPF faktorem. Může to být krém, make-up nebo třeba BB krém.

TIP DEVÁTÝ **PEELING**

Součástí pravidelné péče by měl být také peeling. Nejlépe večer po odličení. Pleťový peeling je šetrný, prokrví a projasní pokožku a zbaví ji odumřelých částic. Provádějte jej jednou až dvakrát týdně.

TIP DESÁTÝ **PLEŤOVÁ TEXTILNÍ MASKA**

Textilní neboli plátýnková pleťová maska před několika lety obletěla doslova celý svět. A ujala se. Jedná se o kus látky (plátna), který je napuštěn pleťovou maskou, přičemž v látce jsou vystřiženy otvory na oči, nos a ústa. Masku se přikládá na očištěný obličej a nechá se tak působit několik minut, někdy se dokonce používá i přes celou noc. K dostání jsou různé masky, podle účinků. Například hydratační, čisticí, protivráskové, liftingové... Takže výběr je opravdu pestrý.

Simona Lišková

JAK NA PITÍ U KOČEK

Voda je nedílnou součástí každého živého organismu, a proto je nesmírně důležité, aby každé zvířátko přijímalo dostatečné množství tekutin. A zde je na radě jeho majitel, aby zjistil, zda jeho mazlíček pravidelně a zejména dostatečně pije.

Množství vypité vody záleží na podávaném krmení. Je logické, že pokud zvířátko krmíte granulemi, bude potřebovat více vody než při krmení vlhkou stravou. Dalším faktorem je věk mazlíčka. Mláďata, kojící zvířata a starší jedinci mají vyšší nároky na příjem tekutin. Je nutné mít na paměti, že zvýšený příjem vody může značit i nějaké zdravotní obtíže. Příkladem může být cukrovka, nedostatečná funkce ledvin nebo probíhající zánět v těle.

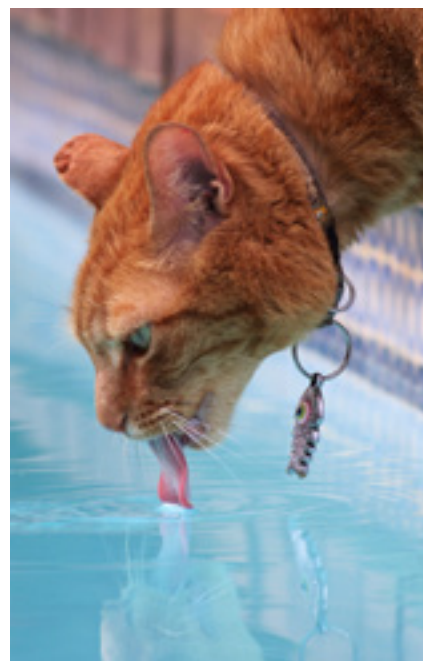
U pejsků zpravidla nebývá s příjmem vody problém. Opačná situace nastává u koček. Jsou kočičky, které odmítají pít vodu z misky a vyhledávají pouze nějaké specifické zdroje. Některé kočky chodí pít ze skleničky nebo hrnku, jiné čekají na zapnutí kohoutku, aby si vychutnaly čerstvou tekoucí vodu. Někdy může být problematické samotné umístění misky s vodou. Existují kočky, které vyžadují soukromí a nerady pijí v místě velké koncentrace lidí nebo na místě, kde je zvýšený pohyb osob. Pak postačí misku dát na místo, kde bude mít kočička pocit bezpečí a dostatečný klid. Nejúčinnější bývá rozmístit po bytě více misek a vysledovat preferované místo k pití. Voda by měla být k dispozici neustále a ve vysoké kvalitě. To znamená vodu

pravidelně měnit za čerstvou a hlídat, aby v ní nebyly nějaké nečistoty.

Další kategorií jsou kočky, které vyžadují tekoucí vodu a pití z misky odmítají. Výrobci potřeb pro domácí zvířata se této problematice věnovali již před několika lety a díky tomu je na trhu ke koupi několik druhů zařízení s protékající vodou. Jedná se o takzvané fontány na vodu. Součástí jsou nádržky na vodu o různých objemech, voda je poháněna a díky tomu dochází k toku vody a vzniku vodopádu. A právě zmiňovaný vodopád motivuje kočku k častějšímu pití. Kvalitní fontány mají integrované filtry pro zajištění vysoké kvality vody. I v případě fontány platí důležité pravidlo, aby se voda měnila a nečekalo se až na situaci, kdy bude vody nedostatek.

Někdy může být problematická samotná kvalita vody. Můžete zkusit vodu přefiltrovat nebo koupit balenou kojeneckou vodu.

Jednoduchým ukazatelem dostatečné hydratace je test s kožní řasou. V oblasti hřbetu uchopíte mezi prsty kůži a zvednete ji do výšky. V případě, že se vrátí během chvilky zpět do původní pozice, je vše v pořádku. Dehydratace se může také projevat nadměrně suchou stolicí, málo četnou a tmavou močí nebo matnou



a méně kvalitní srstí. V případě jakéhokoliv podezření na dehydrataci nebo naopak nadměrné pití vody ihned kontaktujte veterinárního lékaře a nechte svého mazlíčka vyšetřit.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Heřmánkovou z Animal Hope, s. r. o., Orebítská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677
www.animal-hope.cz, facebook:
www.facebook.com/AnimalHopePraha

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Připravujeme také možnost objednání jednotlivých článků, což už je ale přece jen technicky, a tedy i finančně náročnější. Co zatím nechystáme, je on-line portál Doba seniorů, a to zejména proto, že nemáme kmenové zaměstnance a fungujeme s externisty a dobrovolníky, takže zatím nejsme schopni zaručit denní aktualizaci a novinky. A důležité informace se navíc objevují na webu Rady seniorů.

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.



► **CELOROČNÍ**
 12 VYDÁNÍ – 10 KČ / VYDÁNÍ
 CENA CELKEM 120 KČ

► **PŮLROČNÍ**
 6 VYDÁNÍ – 13 KČ / VYDÁNÍ
 CENA CELKEM 78 KČ

► **JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ**
 15 KČ / VYDÁNÍ

OČI V ZIMĚ

Problémy s očima v zimě zažil asi každý. Stane se třeba, že nám při lyžování začnou slzet oči. Nebo začnou slzet při řízení vozu, což je nejen nepříjemné, ale může to být i nebezpečné. Proto se dnes budeme věnovat problematice očí v zimě.



Očím obecně v zimě škodí mráz a vítr. „Zvyšují totiž odpařování ochranného slzného filmu z povrchu oka a v extrémních případech mohou způsobit narušení povrchu oka – rohovky. Nehledě na nepříjemné subjektivní potíže, jako je pálení či řezání, také zvyšují sklon k vzniku zánětu spojivek i rohovky, protože nefunguje dezinfekční funkce slz, které necirkulují,“ vysvětluje MUDr. Eva Jerhotová z Oční kliniky DuoVize Praha.

Pro oči jsou však rizikem i vysoké zasněžené hory. „Nejvíce nebezpečné lidskému oku je ultrafialové záření – elektromagnetické záření o malých vlnových délkách, člověku neviditelné. Je příčinou například ‚sněžné slepoty‘ a může přispívat i k rozvoji šedého zákalu. Proto by kvalitní sluneční brýle měly být základní výbavou do hor. Pokud je budete vybírat, mějte na paměti, že sluneční brýle by neměly propustit UV záření do vlnové délky minimálně 400 nm, nejčastěji jsou označeny jako -400,“ přidává se MUDr. Šárka Skorkovská, CSC., primářka Oční kliniky NeoVize Brno. Když už mluvíme o brýlích, je třeba zmínit i skutečnost,

že by neměly chybět ani ve výbavě sportovců, na což upozorňuje doktorka Jerhotová. Pokud pomineme již zmiňované UV záření, jsou tu i další rizika. „Zejména ve vyšší rychlosti na lyžích nebo snowboardu hrozí úrazy v podobě vniknutí cizího tělíska do oka, ať už je to hmyz, částičky prachu, větvičky ze stromů a podobně. Proto je dobré investovat do speciálních sportovních brýlí, které chrání oči i ze strany a bývají vybaveny spolehlivým ochranným UV faktorem.“ Pokud nosíte brýle dioptrické, nemáte vyhráno, jak by se mohlo zdát. Dioptrické brýle totiž nechrání oči tak dobře jako brýle sportovní, a navíc neposkytují dostatečný výhled do stran. „Lepší je volit kombinaci kontaktních čoček a sportovních brýlí. Ideálním řešením jsou ovšem laserové operace, které definitivně odstraní dioptrickou vadu,“ radí paní primářka Skorkovská.

Brýle nás mohou ochránit i před slzením očí. To se totiž zvyšuje, zejména když se dostaneme do prostředí, kde proudí vzduch, ke klimatizaci, do průvanu a samozřejmě i při aktivním sportu.

Jiná je situace u slzení v autě. Podobně jako pobyt ve vytápěných prostorech se suchým vzduchem, může i topení v autě nadměrně narušovat tvorbu slzného filmu. A pokud navíc trpíte syndromem suchého oka, potíže se mohou v zimě v autě násobit. Syndrom suchého oka se projevuje pocitem suchých, unavených, červených očí, oteklých víček, pocitu písku či jiného cizího tělíska v oku, svrběním či pálením očí. „Paradoxně se syndrom suchého oka často projevuje také zvýšeným slzením, kdy slzy z oka nadměrně odcházejí slznými kanálky místo toho, aby oko zvlhčovaly. Očím v takové chvíli pomohou takzvané umělé slzy, které by měly být povinnou výbavou každého řidiče,“ dodává doktorka Skorkovská s tím, že možným řešením popsaného problému pro ty, kteří jím trpí dlouhodobě, jsou plugy, tedy ucpávky slzných kanálků, které zabráňují odtoku slz.



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

PROSKOČTE SE S KAMZÍKEM

Ať už jste vášnivý sportovec, senior zahrádkář, nebo máte problémy s pohybem či ztuhlá záda od dlouhého sezení, máme pro vás tip na přípravek, který dokáže poskytnout rychlou úlevu všem, kdo potřebují rozpohybovat a aktivně zregenerovat ztuhlé klouby a unavené svaly nebo uvolnit namožená záda a krk. „Kouzlo“ **Kamzíkova konopné bylinné masti** spočívá v unikátní kombinaci koncentrovaného konopného extraktu (99,7 %) s výtažky z arniky, kafru a dalších

zdraví prospěšných bylin. Použití je jednoduché – stačí tenkou vrstvu vmasírovat jemným pohybem do pokožky na bolavém místě. Díky ideální konzistenci se přípravek dobře roztírá a vstřebává, neteče, nelepí, a navíc příjemně voní.

A protože má čistě přírodní složení, je mast skvělá i pro každodenní použití. Po aplikaci si umyjte ruce a dbejte, aby se mast nedostala na sliznice, do blízkosti očí, úst nebo na poraněnou kůži. Vybrat si můžete ze dvou typů: Kamzíkova konopná bylinná mast

chladivá nebo Kamzíkova konopná bylinná mast hřejivá. **Kamzíkova konopná bylinná mast chladivá** je skvělá pro zmírnění svalové únavy po sportu nebo fyzické námaze i pro masáž pokožky při namožených zádech a kloubech. Představuje ideální přípravek pro dospělé, sportovce i pro seniory pro osvěžení a zmírnění únavy. Kromě extra silného CBD konopného extraktu v čistotě 99,7 % obsahuje rovněž vysokou dávku konopného oleje (10 %) a 7 bylinných extraktů.

TŘI Z VÁS MOHOU NOVINKU VYHRÁT V NAŠÍ SOUTĚŽI!

► Cena (200 ml): 249 Kč



**STAČÍ ODPOVĚDĚT
NA SOUTĚŽNÍ OTÁZKU:**

***V jakých variantách
je Kamzíkova konopná
bylinná mast k dostání?***



Své odpovědi zasílejte do 15. ledna na mail dobaseniuru@rscr.cz nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

SUDOKU

(Kdo nám napíše součet čísel z označených políček, má šanci na výhru)

				3			7	9
	3	4	2		7			
5		6	8					
		9		5		4		
					1		9	
						5		
	1	5		8		6		2
		2		1				4

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS:

VIDĚLA JAKEJ MĚL KRÁSNEJ BYT.

Na výhry se mohou těšit: Anna Douchová ze Sezimova Ústí, Růžena Vopátková z Třeboně, Milena Matesová z Mostu, Jiří Číkl z Ostravy-Poruby a František Ševčík ze Sloupu.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozumné, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné.

Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (10) – Karel Kunčický**

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do **15. ledna 2021**.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

► **SOUTĚŽ LABETA**

Správná odpověď byla: **Společnost Labeta sídlí v Dřenicích u Chrudimi.**

Balíček produktů Labeta získávají: Blanka Vavrová z Hradce Králové, Svatopluk Řehoř z Moravského Berouna a Dagmar Klímová ze Zlivi.

► **SOUTĚŽ GS CONDRO A CEMIO**

Soutěž o dvě balení GS CONDRO DIAMANT a dvě balení přípravku CEMIO KAMZÍK

Správná odpověď na soutěžní otázku, co je to AESCIN, se skrývala pod písmenem B. Je to výtažek z plodu kaštanu koňského.

Výhry dostanou: Blažena Špačková z Hrádku, Eva Marhodlová z Ústí nad Orlicí, Jaroslava Pítová z Desné a Lubomír Sedlák z Pardubic.



ADVENTNÍ ČAS

Rok utekl jako voda,
je zde prosincová adventní doba.
Postupně čtyři svíčky rozsvítíme,
na duši se při tom potěšíme.

Adventní věnec na stůl i dveře dáme,
radost sobě i jiným tím děláme.
Byt i dům pečením cukroví provoní,
okna i obydlí lidé si vánočně vyzdobí.

Plamínky na svíčke se mihotají,
naš pohled do nich přitahují.
V pohodě při tiché hudbě sedíme,
na své blízké přitom myslíme.

Na rodiče, dědu i babičku,
všechny máme navždy ve svém srdíčku.
Už své velké děti a vnoučata máme,
rádi se v tomto čase setkáváme.

Večerním ztichlým městem procházíme,
k rozsvícenému stromu na náměstí se vydáme.
Betlémy za okny muzea i jinde se kocháme,
ty krásné „humpolecké Vánoce“
si prostě užíváme.

Po čtyři neděle v podvečer ke kinu
jít nejsme líné, vánoční koncert
z reproduktorů se zde line.
Je nyní podivná to covidová doba,
setkání s přáteli i svařák nám však
radost dodá.

Když poslední svíce na věnci dohoří,
chystáme stromeček i sváteční večeři.
Jsou zde zase po roce
ty krásné a šťastné Vánoce.

Jana Reichertová

VTIP

NIC MNĚ NEŘÍKEJ! VÍM, NA
CO MYSLÍŠ! NA ŠTĚSTÍ UŽ
MÁŠ PO SEZÓNĚ.



	ČÁST OBUVI sloven.	RAVELOVA SKLADBA	OPLAKAT	KORYŠ	INICIÁLY SKLADAT. DVOŘÁKA	HOUKAT dět.	M	MUŽSKÉ JMÉNO	ŠACHOVÝ ZÁPIS MALÉ ROŠADY	MPZ NIZOZEMÍ	CEREMONIE	ŽENSKÉ JMÉNO	ZNAČKA PRAVOSTI KLENOTŮ	OPAL
ZKYPŘÍT OKOLO							PRŮKOPNÍK KINEMATO- GRAFIE HL. MĚSTO INDONÉSIE							
1														
ALEXANDR dom.					UKAZOV. ZÁJMENO SEDADLO zast. ob.					AFRICKÝ KMEN BYV. ČESKÁ JEDN. HMOT.				
DALEKO- HLED lat. zkr. souhvězdí				VÝRAZ HNĚVU ob. SPZ BEROUN					ZNAČKA OPLATKŮ JADERNÁ ELEKTRÁRNA			SPZ CHEB HUBIT		
HUSITA								HODNĚ KRÁLOVNA VÍL					TEN IONEN	UKONČENÍ ŠACHOVÉ HRY
PŘÍHRADA PRO PSY						KAL					CIKÁN ZÁRMUTEK kníž.			
						TAKHLE				STAŘENA ob. UZLIČEK V TKANINĚ				
						PŘEDPLA- TIT								
						M	DRUHÁ TRÁVA	VYKLEŠTĚNÍ BYČI KOLÉBKA HOKEJE				PROTI- KLAD	INTENZITA mn. č.	
						RÝNA					PODNIK V KUŘIMI STŘEDO- AMER. STÁT			
						TATRAN. NÁRODNÍ PARK zkr.						3,14 SLABÝ VÍTR bás.		
						STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO				SMĚNEČNÝ RUČITEL RYCHLOST hovor.				
Žena vždy učiní, co muž chce, ...						VOJ. AKAD. býv. zkr.			VURTY zast. ob.					
						ČÁST DNE			OKRAJ STŘECHY					
M	KOČKOVÍ- TÁ ŠELMA	NA LEVOU STRANU	ZUTÍNAT	PODLAHOVÉ KRYTINY	MUŽSKÉ JMÉNO NUŽE								KOSTRA	HMATAT ob.
HOUŽE- VNATÁ							PRAOTEC OREL něm.					SPZ SEMILY 3		
2								ZÁKLOPKA ZN. CUKRO- VINEK						
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					SPOJIT V MANŽEL- STVÍ OMASTEK						EVROPAN BYVALÝ RUSKÝ VLADAŘ			
STRAŠIT						LEPIDLO HEKTAR zkr.				KOBKA INICIÁLY HEREČKY KINSKI				
SPZ OSTRAVA				KUS UHLÍ					JÍZDOU ZDOLAT					
ČIN něm.				SMĚS KORENÍ					HMYZO- ŽRAVEC nár.					TANE, TEL ADLER TAT

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

VÁŽENÁ REDAKCE,

zdravím vás a děkuji za zajímavý časopis plný dobrých rad. Čtu Dobu seniorů dlouhé roky zejména proto, že neopakuje zprávy, které se omílají dokola, a nezasobuje nás informacemi o tom, co kde dělaly známé osobnosti. Doba se ale mění a život se přesouvá na internet, a tak mě napadlo, jestli také neuvažujete o elektronické verzi časopisu.

Vratislav Dvořák

Vážený pane Dvořáku, elektronickou verzi časopisu nabízíme, k tomuto kroku jsme přistoupili v průběhu roku 2020 a předplatitelé elektronické verze již dostávají své výtisky mailem. Pokud máte na mysli speciální portál, na kterém by se příspěvky objevovaly častěji, tak ten v nejbližší době nepřipravujeme. Je to otázka financí, neboť Rada seniorů není vydavatelství, ale nezisková organizace a těžiště její činnosti je jinde, tedy v první řadě v hájení zájmů seniorské populace a následně také ve snaze udržet seniory co nejdéle aktivní, v dobré fyzické i duševní kondici.

Lenka Desatová

VÁŽENÁ REDAKCE,

když jsem si přečetla, že finále soutěže Babička roku má být ve virtuálním prostředí, moc jsem si to neuměla představit. Jsem z Olomoucka, kde je soutěž neodmyslitelnou součástí oslav Mezinárodního dne seniorů. A všichni se na ni vždycky moc těšíme. Je to nádherná akce i velká společenská událost. Vždycky nás soutěžící něčím překvapí a my v publiku se jim obdivujeme, alespoň já tedy obdivuji jejich odvalu, že se přihlásily a vystupují na pódiu před stovkami lidí. To chce pořádnou dávku kuráže! A když pak sledujeme jejich výkony, nadšení a um, jsme také pyšné na to, co my seniorky ještě umíme a že dokážeme jasně dát najevo, že být senior neznamena nutně být nemohoucí.

Na jednu stranu jsem byla ráda, že finále proběhne, protože všechny ty odvážné i šikovné dámy si to jistě zaslouží, ale nikdo jsme nerozuměli tomu, jak to bude vypadat. Po zhlédnutí pořadu smekám před všemi, kdo se na letošním finále podíleli. Nápad to byl opravdu skvělý a finále se opravdu povedlo. Jistě, chyběla atmosféra plného sálu, ale to je opravdu jen drobnost. Všem moc gratuluji.

Alena Novotná

Paní Novotná, děkujeme za váš dopis, který určitě potěší zejména organizátory soutěže.

Redakce

KORONAVIRUS 2 (ŘÍJEN 2020)

Uběhly měsíce a nakažených je stále více. Platí opět zákazy, zavírají se obchody, děti se učí doma, protože je zavřená škola. Ani různá setkání nesmí mít dlouhé trvání. Proto je uzavřen klub a my se těšíme, kdy se lepší zprávy dozvíme. Všechno má svůj začátek a konec, a tak doufáme, že dozvoní ten „smuteční zvonec“. Blíží se Vánoce, krásné svátky, a všichni věříme, že „normální“ život se navrátí zpátky.

Blažena Lébová

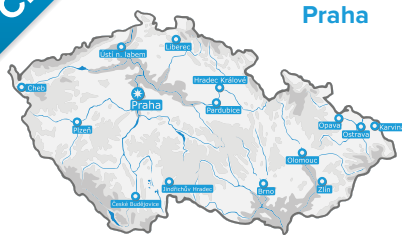


Milí čtenáři, děkujeme za všechna přání do nového roku, kterých nám přišlo požehnaně. Všem přejeme zejména hodně zdraví a spokojenosti v nadcházejícím roce a věříme, že nám i nadále zachováte svou přízeň.

Redakce

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

Praha ☎ 234 462 074-7 🌐 poradna.praha@rscr.czRada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
29. LEDNA**BRNO:**Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414**Telefon:** 532 269 414**Úřední hodiny:**

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

E-mail: poradna.brno@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845**E-mail:** Jc.rscr@seznam.cz**Úřední hodiny:**

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405**Telefon:** 495 521 048**Úřední hodiny:**

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cznebo poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýgllová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

Telefon: 739 944 655 v úřední hod.**Úřední hodiny:** čtvrtek 13–16 hod.**E-mail:** rs.kraj@seznam.cz

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

Telefon: 485 108 927**E-mail:** poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUC:Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc
kancelář KRS č.329, II.patro**Telefon:** 585 562 107**Úřední hodiny:**

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356,

Ing. Karel Žák

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,

Telefon: 737 106 451**ÚŘEDNÍ HODINY:**► **Sociální poradna:**

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► **Právní poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.ostava@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:**Právní poradenství****starobním důchodcům:**Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hod.

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz**Úřední hodiny:** Pondělí 10–12 hod.

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerce: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašiová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovým
onemocněním očkováním.**

**Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především lidé s:**

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé **starší 65 let.**

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

**U osob starších 18 let přispívá
k dlouhodobé ochraně 1 dávka
vakcíny Prevenar 13, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu
proti pneumokokovým infekcím.

Pfizer PFE, spol. s r. o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Průlomové léky, které mění život pacientů™

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.