

DOBA seniorů

Č. 6 / XVII. ROČNÍK ČERVEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

06

DS AKTUÁLNĚ

Stručný přehled toho, co přináší důchodová reforma

22

PRÁVNÍ PORADNA

Koupě domu a darování synovi

10

TIP NA VÝLET

Milešovka, královna Českého středohoří

27

SOUTĚŽ

Vyhrajte přípravek Cemio RED3

20

SERIÁL

Nález malé sošky byl světovou senzací

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

JITKA
MOLAVCOVÁ

„KE ŠTĚSTÍ STAČÍ DOCELA MÁLO.“

04

DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR

Premiér ČR Andrej Babiš odpovídá na otázky spojené s očkováním proti covidu-19



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

život se pomalu vrací do normálu, a to i díky očkování proti onemocnění covidem-19. Rada seniorů poukazuje na skutečnost, že řada seniorů z nejrůznějších důvodů čeká na vakcínu od svého praktického lékaře. Je ale i hodně těch, kteří se k očkování zatím nepřihlásili a váhají. Proč by se měli nechat očkovat, je opravdu čeho se bát a jak přesvědčit ty, kteří váhají? Na tyto otázky jsme hledali odpovědi s premiérem ČR Andrejem Babišem v rozhovoru na aktuální téma, který najdete na straně 4.

Rada seniorů sleduje samozřejmě i dění kolem penzí a penzijního systému, proto prostudovala i návrh důchodové reformy, který Komise pro spravedlivé důchody předkládá vládě. Nejzásadnější body reformy přinášíme v tomto vydání, komplexněji se budeme celé problematice věnovat v následujícím vydání v rozhovoru s ministryní práce a sociálních věcí Janou Maláčovou.

Ohlédneme se i za stěžejní akcí, kterou pro Radu seniorů byl v letošním roce její sjezd. Ten musel být přenesen kvů-

li přísným vládním opatřením do virtuálního prostoru. Mnozí trochu litovali, že se nemohli setkat se zástupci dalších seniorských organizací, na druhou stranu ale byli rádi, že senioři tímto způsobem dokázali, že i oni se umějí ve virtuálním prostoru orientovat. Nejdůležitějším výstupem pak je nové vedení Rady seniorů, neboť nynější předseda dr. Zdeněk Pernes už na svou funkci nekandidoval.

V seriálu o českých unikátech se dnes věnujeme Věstonické venuši a jejímu objeviteli a na výlet vás tentokrát pozveme na královnu Českého středohoří. Rozhovor poskytl Evě Procházkové oblíbená herečka Jitka Molavcová, která se jinak publicitě spíš vyhýbá, a o to víc si ceníme toho, že u Doby seniorů udělala výjimku.

A chybět nemůžou ani naše poradny a soutěže.

Příjemnou zábavu u červnové Doby seniorů!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

03 4. sjezd Rady seniorů ČR

04 DS AKTUÁLNÍ ROZHOVOR

04 S premiérem ČR Andrejem Babišem o očkování

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Důchodová reforma

07 Krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje oslavila 10. výročí svého vzniku

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Stříbrná generace a televizní reklama

09 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 TIP NA VÝLET

10 Milešovka, královna Českého středohoří

12 ZAJÍMAVOST

12 Melta – jde to i bez kofeinu

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Jitka Molavcová

20 SERIÁL

20 Díl 58. – Věstonická venuše

ROZHOVOR



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

15 Soutěž Labeta

27 Soutěž o přípravek Cemio RED3

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

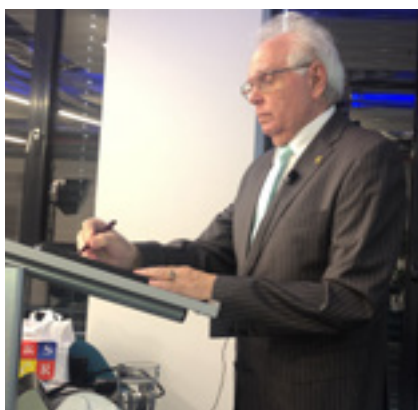
4. SJEZD RADY SENIORŮ ČR

Přípravy na stěžejní události Rady seniorů v roce 2021 začaly už na sklonku loňského roku. V té době se předpokládalo, že se situace kolem pandemie covidu-19 zklidní a 4. sjezd bude moci proběhnout tak, jak jsou zástupci seniorských organizací a hnutí zvyklí. Tedy prezenčně. Ba co víc, Rada seniorů měla ambice uspořádat sjezd dvoudenní.

Jenže čas neúprosně odkrajoval dny i týdny a situace se nelepšila, spíš naopak. A tak bylo nutné začít zjišťovat, jaká alternativní řešení se nabízejí, protože mandát vedení, které bylo zvoleno na 3. sjezdu, platil pouze do 12. května 2021. Do tohoto data bylo nezbytné zvolit nové orgány, jinak by sjednocené seniorské hnutí v podstatě přestalo existovat. Jediným orgánem, který podle tehdy platných stanov mohl funkční období současného vedení prodloužit, byl sjezd.

V polovině března bylo víceméně jasné, že na počátku května nebude situace taková, aby umožnila jednání více než 200 osob v uzavřených prostorách. Nadto si bylo vedení vědomo faktu, že sjezdu by se zúčastnili vesměs senioři starší 65 let, tedy z hlediska zákeřného onemocnění jednoznačně riziková skupina. Ano, někteří už stihli očkování, ale jiní nikoli. I v případě výjimky by tedy bylo nezbytné vyžadovat testy a dodržovat přísná hygienická opatření, a přesto by se nedalo stoprocentně vyloučit, že by k nákaze nemohlo dojít. Pokud se do něčeho vedení Rady seniorů nechtělo pouštět, pak to byl hazard se životy seniorů. Proto nakonec rozhodlo o pořádání sjezdu formou distanční. Ze všech variant se nakonec přiklonilo ke kombinaci korespondenční formy s videokonferencí.

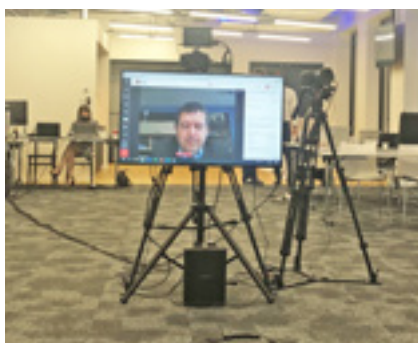
Všech 206 nominovaných delegátů z celé České republiky dostalo přesné instrukce i materiály tak, aby měli dostatek času je prostudovat a vyjádřit se k nim. Aby na jejich základě mohli zhodnotit uplynulé období a vznést požadavky na další cíle pro svou činnost. A rovněž rozhodli o složení orgánů Rady seniorů ČR – tedy kolegia a revizní komise. Na pořadu dne pak byla i volba předsedy, neboť Zdeněk Pernes, který stál v čele Rady



seniorů od jejího založení, již funkci obhajovat nechtěl.

7. května v 9.10 hod. byla videokonference zahájena státní hymnou, poté přivítal přítomné Zdeněk Pernes. Krátce nato pozdravil delegáty prezident ČR Miloš Zeman. Následně se se svým příspěvkem připojil premiér a předseda hnutí ANO Andrej Babiš. Po něm vystoupila ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová. K delegátům dále promluvil viceprezident vlády a předseda ČSSD Jan Hamáček i předseda KDU-ČSL Marian Jurečka. Pouze předseda KSČM Vojtěch Filip, který byl v době konání sjezdu v nemocnici, dodatečně svůj příspěvek zaslal, takže si jej delegáti mohli vyslechnout ve chvíli, kdy dostali materiály se záznamem sjezdu.

Blok hostů sjezdu pokračoval vystoupením generálního ředitele ČT Petra Dvořáka, dále předsedy evropské seniorské asociace Eurag Dirka



Jarrého a dopolední část ukončila Valérie Pokorná, místopředsdkyně Jednoty důchodců na Slovensku.

Po přestávce zhodnotil dr. Zdeněk Pernes ve svém projevu uplynulé období, poukázal na úspěchy i na to, co se nepovedlo. Shrnuł současnou situaci seniorské populace v naší zemi a nastínil, jak by se podle jeho názoru mělo postupovat v následujícím období. Reakce na sebe nenechaly dlouho čekat, účastníci prostřednictvím chatu reagovali velmi živě a litovali, že si odcházející předseda neposlechne potlesk zaplněného sálu, který by si za svou řeč zasloužil. Pokud by vás znění projevu zajímalo, najdete jej na webu Rady seniorů www.rs-cr.cz u materiálu s názvem 4. sjezd.

S návrhem programu seznámil plénum prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., který předsedal komisi, jež měla program Rady seniorů na období let 2021–2025 připravit. O navrhovaných úpravách stanov hovořil k delegátům statutární místopředseda Ing. Milan Taraba a se svou zprávou samozřejmě vystoupila i předsdkyně revizní komise Ing. Mária Somlóová.

Před kamerami pak přišlo na řadu rozpečetování obálek s volebními lístky a sjezd se dozvěděl složení nového vedení. V čele seniorského hnutí bude v následujícím období Ing. Lenka Desatová. Roli statutárního místopředsedy bude i nadále zastávat Ing. Milan Taraba, na posty místopředsedů byli zvoleni Milena Hesová a Miloslav Vajs. V čele revizní komise zůstává Ing. Mária Somlóová. Zdeňku Pernesovi byl propůjčen titul čestný předseda RS ČR.

Krátce po půl třetí hodině schválili delegáti návrh usnesení a poté nová předsdkyně významnou událost ukončila.

Lenka Desatová

PREMIÉR:

OČKOVÁNÍ JE PRO SENIORY NADĚJÍ NA BEZPEČNÝ NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA

Na 4. sjezdu Rady seniorů promluvil i premiér ČR Andrej Babiš. Ve svém projevu nejen shrnul fakta hovořící o tom, co jeho vláda pro seniory České republiky udělala, a o spolupráci s Radou seniorů ČR, ale také o tématu, kterému se sjednocené seniorské hnutí věnuje několik měsíců – o očkování proti onemocnění covidem-19.

Zatímco předseda Rady seniorů poukazoval na to, kolik seniorů na toto očkování čekalo a ihned se do systému přihlásilo, pan premiér naopak hovořil o těch, kteří tak neučinili.

PANE PREMIÉRE, MŮŽETE UVÉST DATA, KTERÁ MÁTE K DISPOZICI?

Vycházím z denních reportů od pana profesora Duška, které říkají, že 75,8 % všech občanů 80+ obdrželo alespoň jednu dávku vakcíny. U téměř 60 % z nich pak bylo očkování již ukončeno. Pokud vezmeme i údaje o zájemcích o očkování, tedy těch, o kterých víme, že čekají na termín, dostaneme se na číslo 86,5 % celkové populace 80+. U věkové kategorie 70–79 let je to pak 75,7 % osob, které mají alespoň jednu dávku, 36 % z nich už má očkování ukončené. Pokud přidáme i ty, kteří jsou zaregistrováni, vidíme zájem 85,5 % sedmdesátníků.

DÁ SE PŘEDPOKLÁDAT, ŽE ALESPŮŇ ČÁST Z TĚCH, O NICHŽ SE BAVÍME, SE NEPŘIHLÁSILA I PROTO, ŽE TŘEBA VŮBEC NEMAJÍ MOŽNOST SE NA OČKOVÁNÍ DOSTAVIT, ŽE JSOU JEDNODUŠE NEPOHYBLIVÍ. ZVAŽOVALI JSTE I TUTO VARIANTU? PŘEMÝSLÍTE NAPŘÍKLAD O MOBILNÍCH OČKOVACÍCH TÝMECH V KRAJÍCH, KTERÉ BY TAKOVÉ SENIORY ZAJELY OČKOVAT?

Mobilní očkovací týmy fungují ve všech krajích, některé zřizuje i Armáda ČR. Nicméně u mobilních týmů je problém v tom, že ve chvíli, kdy se načne lahvička s očkovací látkou, už se nesmí dál převážet. A z jedné lahvičky lze očkovat 6 nebo 10 osob. Jsou tedy vhodnější spíše pro očkování v domovech seniorů a dalších zařízeních.



Foto: www.vlada.cz

DALŠÍ ČÁST MŮŽE ODRAZOVAT SYSTÉM REGISTRACE, KTERÝ JE PRO NĚ SLOŽITÝ. I KDYŽ ASI NEPŮJDE O STATISČICE, STÁLE JSOU SENIŘI, KTERÍ NEJENŽE NEMAJÍ POČÍTAČ, ALE NEMAJÍ ANI MOBILNÍ TELEFON, KAM BY JIM PŘÍŠEL PIN. CO S NIMI, JAKÁ SE NABÍZÍ ALTERNATIVA?

Právě proto jsme od začátku zavedli možnost zavolat na linku 1221, případně na krajské informační linky, jejichž operátoři umějí občany také zaregistrovat k očkování. Pomáhá také řada neziskových organizací, které se zaměřují na pomoc seniorům.

MOHLA BY POMOCI I VĚTŠÍ MOŽNOST OČKOVÁNÍ U PRAKTICKÝCH

LÉKAŘŮ? SOUDĚ PODLE ZPRÁV Z MÉDIÍ SI TI STÁLE STĚŽUJÍ NA NEDOSTATEK VAKCÍNY, OVŠEM LZE PŘEDPOKLÁDAT, ŽE SE SITUACE BUDE LIŠIT V JEDNOTLIVÝCH REGIONECH. JAKÉ JSOU VAŠE INFORMACE?

Očkování u praktických lékařů začalo již v březnu. Velkou komplikací však je nedostatek vakcín, které jsou z logistického hlediska nejjednodušší pro využívání v ordinacích praktiků, tedy Astra Zeneca nebo Johnson & Johnson. Nicméně se snažíme pomáhat. Také proto jsme se dohodli, že do ordinací praktických lékařů bude dodávána očkovací látka Moderna. Celkově by praktici měli dostat v květnu a červnu 450 tisíc vakcín. Chci je poprosit, aby

očkovali hlavně starší lidi, kteří jsou u nich registrovaní a jsou jejich dlouholetí pacienti. Chceme, aby praktici dál pro občany fungovali zejména v místech, která jsou vzdálena od velkých očkovačích center. Jinak samozřejmě v očkovačích centrech jste naočkovaný za deset až dvacet minut, takže to jde mnohem rychleji. Doufáme, že díky dodávce vakcíny Moderna do ordinací praktiků se tempo očkování ještě víc zrychlí.

OSOBNĚ MĚ ZAUJAL PŘÍPAD PRAKTICKÉ LÉKAŘKY, TA OBVOLÁVALA SVÉ STARŠÍ PACIENTY, KTERÍ K OČKOVÁNÍ REGISTROVÁNÍ NEBYLI, A PŘESVĚDČOVALA JE. PODLE VŠEHO BYLA ÚSPĚŠNÁ. DOMNÍVÁTE SE, ŽE POKUD MAJÍ LIDÉ KE SVÉMU LÉKAŘI DŮVĚRU, PAK SE NECHAJÍ SNADNĚJI PŘESVĚDČIT? NEBYLA BY TO CESTA?

Ano, samozřejmě. To je správná cesta. S tímto úkolem byli vlastně praktičtí lékaři začleněni do systému očkování. Měli by obvolat své pacienty, kteří ještě nebyli očkovaní, a přesvědčit je. Také proto se v počátku vakcíny rozdělovaly mezi praktické lékaře podle zájemců, kteří mají registrované k očkování.

NAKOLIK A DO JAKÉ MÍRY POČÍTÁTE S OČKOVÁNÍM U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE I DO BUDOUCNA, NEBOŽ, PODOBNĚ JAKO U JINÝCH VAKCÍN, SE DÁ OČEKÁVAT, ŽE PROTILÁTKY NEVYDRŽÍ NĚKOLIK LET A BUDE TŘEBA PŘEOČKOVÁNÍ.

Počítáme s tím, že když doběhne hlavní část očkování – tedy fáze, kdy musíme co nejrychleji naočkovat co největší počet obyvatel, abychom zabránili další vlně onemocnění, se systém víc přikloní právě k ordinacím praktických lékařů a menších očkovačích center. Proto je však třeba i spolupráce na straně výrobců, aby balení a podmínky převozu byly lépe připraveny na tento způsob jejich aplikace, tedy aby byly k dispozici ve větším počtu vakcíny, které to umožňují.

V NAŠEM ČASOPISE I NA WEBU RADY SENIORŮ JSME DĚLALI PRŮZKUM, JAKÁ JE DŮVĚRA SE-

NIORŮ K DISKUTOVANÉ VAKCÍNĚ SPUTNIK V A DRtivá většina se vyslovila v tom smyslu, že by o ni měli zájem. Do jaké míry je reálné, že se objeví v našich zdravotnických zařízeních?

V případě, že bude schválena Evropskou agenturou pro léčivé přípravky, bude ČR usilovat o její nákup. Otázkou však je, kdy a zda vůbec k jejímu schválení dojde. My však dnes nemůžeme čekat – musíme očkovat v co největší míře vakcínami, které máme k dispozici.

JE TŘEBA PŘIPUSTIT I SKUTEČNOST, ŽE SENIOŘI, STEJNĚ JAKO JISTĚ I DALŠÍ VĚKOVÉ SKUPINY, MAJÍ K VAKCÍNÁM PROTI COVIDU-19 STÁLE NEDŮVĚRU. TO PODPORUJÍ I INFORMACE KOLUJÍCÍ NA INTERNETU. NAPŘÍKLAD UVÁDĚJÍ, ŽE VAKCÍNY JSOU SICE SCHVÁLENÉ EVROPSKOU LÉKOVOU AGENTUROU, ALE POUZE PODMÍNEČNĚ A JAKO SOUČÁST KLINICKÉHO VÝZKUMU... CO NA TO ŘÍKÁTE?

Je pravda, že vakcíny jsou schváleny pouze podmíněčně a je tomu tak u všech vakcín a u všech lékových agentur ve světě. Musíme si uvědomit, že vývoj vakcíny za normálních okolností trvá roky, a to hlavně proto, aby se ověřilo, jak dlouho imunita získaná očkováním vydrží. Právě z tohoto důvodu jde pouze o podmíněčné schválení. To však nic nemění na tom, že jde o vakcíny zcela bezpečné a účinné. Finální schválení však může proběhnout až poté, kdy bude dostatek výsledků o tom, jak dlouho imunita vydrží.

SAMOZŘEJMĚ K ODRAZENÍ MOHOU PŘÍSPĚT I INFORMACE O ÚMRTÍCH PO VAKCÍNÁCH, NAPOSLEDY TŘEBA PŘÍPAD ZE SLOVENSKA...

Jde o politováníhodné případy, nicméně ještě ani v jednom případě nebyla prokázána přímá souvislost mezi očkováním a úmrtím. Jde o pouhé podezření, kvůli kterému některé státy přestaly používat některé očkovací látky. Riziko nežádoucí reakce je však naprosto minimální. Zdravotní riziko však představuje i kouření či hormonální antikoncepce, a přesto nejsou zakázány.

SRBSKO SE ROZHODLO MOTIVOVAT SVÉ OBČANY K OČKOVÁNÍ FINANČNĚ, CO SI O TOMTO KROKU MYSLÍTE?

Zájem českých občanů je stále veliký. Uvidíme, jak se to bude vyvíjet. Velkou motivací určitě bude možnost cestovat či navštěvovat kulturní akce bez nutnosti provádět nepříjemné testy. Základem by však měl být pocit, že člověk něco udělal pro to, aby se vyhnul této nebezpečné chorobě.

KOLIK VLASTNĚ OBYVATEL ČESKA POTŘEBUJE PROOČKOVAT, ABY BYLO DOSAŽENO KOLEKTIVNÍ IMUNITY?

Odhady expertů se různí, ale obecně se pohybují kolem 70 % populace. To je v případě ČR v podstatě skoro každý, kdo se může nechat očkovat, protože prozatím je možné očkovat jen osoby starší 16 let (brzy se asi změní na 12+). V současné době byla vakcína aplikována v první dávce více než 3,3 milionu osob, tj. zhruba třetina dospělé populace. Týdně dnes očkujeme téměř půl milionu dávek, takže bychom se v červenci měli této hranici přiblížit.

JAK BYSTE PŘESVĚDČIL VÁHAJÍCÍ SENIOŘY, ABY SE NECHALI OČKOVAT PROTI TOMUTO ONEMOCNĚNÍ?

Předně bych jim řekl, že jde o jediný způsob, jak se můžeme vrátit k normálnímu životu, který si jistě přejí nejen pro sebe, ale i pro své děti a vnoučata, která se třeba ještě ani očkovat nemohou. Prosím všechny, aby si uvědomili, že díky očkování se podařilo omezit většinu životu nebezpečných infekcí, například neštovice či dětskou obrnu. A my dnes nemáme lepší nástroj než očkování, jak efektivně bránit těžkému či smrtelnému průběhu covidu-19. Bohužel také víme, že nejstarší lidé jsou riziku těžkého průběhu vystaveni nejvíce. Jde nejen o ně, ale i o kvalitu jejich života, protože nikdo přece nechce donekonečna nosit respirátor nebo roušku. Očkování je prostě jedinou cestou z této krize a očkováním uděláme společně tečku za celým tímhle podivným rokem.

Lenka Desatová

SENIORŮ SI ZASLOUŽÍ DŮSTOJNÝ ŽIVOT, PROTO PŘÍCHÁZÍME SE SPRÁVEDLIVOU DŮCHODOVOU REFORMOU

Téměř 30 let čekáme na důchodovou reformu. Teď je na stole a konečně budou senioři, současní i budoucí, vědět, jak na tom budou, až si budou užívat zasloužené penze. Prosazení spravedlivé důchodové reformy má zajistit, aby lidé, kteří celý život poctivě pracovali, nežili ve stáří na hranici chudoby. Každoroční valorizace a kosmetické úpravy už nestačí, je nutné nově nastavit celý systém.

Navrhovaná reforma má tři základní cíle – jsou jimi spravedlnost, udržitelnost a srozumitelnost. První zásadní změnou je takzvaný nultý pilíř, v jehož rámci budou dostávat všichni bez ohledu na to, jaké měli v minulosti výdělky, částku 10 tisíc korun. Zaručí to alespoň z velké části, že budou mít senioři příjem, ze kterého se dá vyžít. K němu se bude připočítávat částka odvíjející se od počtu odpracovaných let, výdělku a dalších parametrů (takzvaný první pilíř). Součástí důchodové reformy je i snížení minimální „doby pojištění“ pro přiznání důchodu z dnešních 35 let na 25 let. Do této doby se kromě odpracovaných let počítá například i studium nebo léta strávená péčí o děti.

Spravedlnost zajišťuje i chystaný „bonus“ za výchovu dětí. Ti, co o děti pečovali, totiž v této době nemohli vydělávat a jejich příjmy tak byly nižší. Byli trestáni za to, že se o děti poctivě starali. Za každé dítě by tak ten, kdo s ním byl převážně doma, dostal navíc k důchodu 500 korun měsíčně. Jde většinou o ženy, ale není to vždy pravidlem. Nyní mají ženy v průměru o 2856 Kč nižší důchody než muži. A to není fér.

Další změna se týká náročných povolání, jako jsou specializované zdravotní sestry, svářeči a další. Ti nechali v práci kus zdraví. Za každých 10 let v náročné profesi mohou tito lidé uspíšit odchod do penze o další rok, a to bez dopadu na výši důchodu.

SENIORŮ S NÍZKÝM DŮCHODEM		
KDO	PŘED REFORMOU	PO REFORMĚ
Bývalá prodavačka, vydělávala cca 4 500 Kč měsíčně, v 50 letech ztratila práci a novou nenalezla, vychovala 3 děti.	8 512 Kč	12 543 Kč
Bývalý skladník, příjem cca 14 tis. Kč měsíčně, v 51 letech ztratil práci a novou nenalezl.	9 124 Kč	12 471 Kč
Bývalý zedník, kvůli následkům pracovního úrazu těžko hledal práci.	8 815 Kč	12 418 Kč

REFORMA ZVEDNE HLAVNĚ NEJNIŽŠÍ DŮCHODY

Reforma přinese seniorům spravedlnost a jistotu. Dřít celý život a pak živořit, to není možné v Evropě v 21. století. A že to neutáhneme? Podívejme se na země na západ od nás, kde senioři také žijí s důstojnými důchody. U nás to neplatí. V současnosti má v ČR milion lidí důchod nižší než 14 tisíc korun, a přes 90 tisíc seniorů má stále méně než 10 tisíc korun. To je neudržitelné. Aktuálně je průměrná penze kolem 40 procent průměrných příjmů ze zaměstnání nebo podnikání. S ohledem na náklady na bydlení či ceny potravin je to opravdu málo. A to přesto, že se v posledních letech, kdy byla ve vládě ČSSD, důchody zvyšovaly zatím nejvyšším tempem v polistopadové éře. Někdy rostly až o téměř dvojnásobek zákonné valorizace. Ani to však nestačilo, aby se dohnal propad z období pravicových vlád. Spravedlivá důchodová reforma má pomoci nejvíce seniorům s nejnižšími důchody.

KDE NA TO VZÍT? REFORMOU DANÍ

S důchodovou reformou musí přijít také reforma daní. Náš daňový systém je zastaralý. Od roku 1993 prošel jen několika kosmetickými úpravami. Musíme tedy odstranit nános prachu a systém modernizovat. Před třiceti lety například nikdo netušil, že by mohla být nějaká digitální daň. Internet byl stále spíše myšlenkou než realitou a zakladatel facebooku Mark Zuckerberg nastupoval teprve do první třídy. Reforma daní a nastavení jejich spravedlivých parametrů přinese peníze navíc i pro náš důchodový systém. Ten je nyní závislý na příjmech ze sociálního pojištění, což nemá na západ od nás obdoby. V EU je běžné, že se na financování důchodů významně podílejí právě daňové příjmy. Všem vyspělým zemím je totiž jasné, že důchodci nemohou živořit. Své penze si totiž tvrdě odpracovali.

Jana Maláčová

SLAVÍME 10. VYROČÍ ZALOŽENÍ

Pátého května 2011 vznikla krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje, což znamená, že letos tomu bylo přesně 10 let. Ve své historii dosáhla řady významných úspěchů a především se snažila zkonsolidovat seniorské hnutí v kraji na určité úrovni.

Do své činnosti zařadila a včlenila spoustu aktivních seniorských organizací kraje a vytvořila krajskou organizaci RS ČR. V současné době ji tvoří 52 členských organizací a včetně seniorských organizací kraje s celostátní působností organizuje téměř 8000 aktivních seniorů.

„Základy krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje položili zastupci velkých seniorských organizací s celostátní působností – Svaz důchodců, železničáři, školaři, odboráři a další pod vedením tehdejšího statutárního místopředsedy RS ČR Oldřicha Pospíšila, který byl a je občanem našeho kraje,“ vzpomíná na počátky první předseda této krajské Rady Milan Fabián.

Po vzniku KRS MSK bylo jasné, že se dal dohromady kolektiv ochotný a schopný veškerý svůj čas, nad rámec povinností k mateřským organizacím, věnovat krajské Radě, potažmo seniorům kraje. A nechybělo ani základní zázemí, na rozdíl od financí. „Po zjištění, že z ústředí Rady seniorů nemůžeme peníze očekávat, bylo jasné, že našim



hlavním partnerem se musí stát Moravskoslezský kraj. Po sérii jednání se nám podařilo zabezpečit první dotace, z nichž jsme v prvních letech činnosti uspořádali oslavy Mezinárodního dne seniorů a položili jsme základ tradicí sportovních aktivit. „Jsem upřímně rád, že na celou řadu činností z prvních měsíců existence krajské Rady se

v dalších letech podařilo navázat a ty se v podstatě staly tradičními akcemi,“ doplňuje Milan Fabián s dovětkem, že s tím, jak se krajská Rada rozrůstala, množily se i aktivity, a to co do počtu, tak do pestrosti. Přišly přehlídky uměleckých dovedností seniorů či akce Poznáváme svůj kraj. Podařilo se navázat družební vztahy se slovenskou organizací AKSEN i krajskou Radou seniorů Olomouckého kraje a organizačně jsme zabezpečovali řadu dalších aktivit.

Současný předseda krajské Rady Pavel Gluc pak dodává, že senioři kraje vykročili krajskou volební konferencí do nového desetiletí a chtějí v mnohém navázat na činnost svých předchůdců. Především pokračovat v úspěšném naplňování Programu zdravého stárnutí v oblasti volnočasových aktivit s cílem svým aktivním působením na seniorskou populaci kraje získat další zájemce o vstup do řad krajské organizace.

Pavel Gluc



STŘÍBRNÁ GENERACE A TELEVIZNÍ REKLAMA



Čas jim vetkal stříbro do vlasů, jsou nedílnou součástí našich životů a označení „stříbrná generace“ je ukázkou toho, že kategorie, na které si náš svět potrpí, můžou občas být i snadno pochopitelné. Ano, hovoříme o seniorech a jejich životním stylu. Hned na úvod si položme otázku, zda marketingoví odborníci dobře znají jejich skutečné potřeby, přání a touhy, aby komunikace s touto cílovou skupinou byla nejen efektivní, ale především správně zacílená, příjemná a srozumitelná.

K tématu se obsírněji vyjádřila PhDr. Ladislava Knihová, MBA, z Podnikohospodářské fakulty Vysoké školy ekonomické takto: „Seniory ne vždy najdeme na sociálních sítích, a pokud ano, tak spíš na facebooku než na instagramu, spíš na linkedInu než na twitteru, i když poměřovat tyto veličiny může být velmi nepřesné. Vnímavý pozorovatel jistě zaznamenal, že ze sociologických průzkumů vyšší věkové kategorie často bohužel mizí, jako kdyby tito lidé neexistovali. Děje se tak i navzdory tomu, že střední délka dožití se stále prodlužuje. K našim seniorům se chováme někdy prazvláštně. Nutíme je komunikovat prostřednictvím datových schránek, podávat daňová přiznání online či přihlašovat se na očkování v online aplikaci, a to často bez možnosti jiné volby. Senioři si zaslouží mnohem větší péči. Jsou velkou skupinou spoluobčanů a představují významnou kupní sílu s věkovým rozptylem přibližně až 35 let. Zde musíme předpokládat i poněkud odlišné preference při sledování médií, různou úroveň dovedností při práci s technologiemi a zcela jistě i odlišné potřeby.“

Pro seniory se obvykle používá označení 65+ (např. Český statistický úřad). Budme však přesnější v tom, jaké věkové skupiny tvoří skupinu seniorů. Demografové, kteří se zabývají studiem lidské populace, pracují se dvěma pojmy, a to tzv. tichá generace (lidé narozeni v letech 1925–1945) a tzv. generace baby boomers (lidé narozeni v letech 1946–1964). I ti nejmladší z poválečné generace „baby boomers“ během několika let vstoupí mezi seniory.

ANKETA JAK SENIOŘI VNÍMAJÍ TELEVIZNÍ REKLAMU OBSAHOVALA CELKEM 9 OTÁZEK



Zdroj: vlastní zpracování

Obzvlášť posledních 12 měsíců trávající pandemie způsobená virem covid-19 výrazně ovlivnila životní styl všech generací, seniory z toho nevyjímaje. Nemožnost cestovat, doporučení chodit na nákupy v co nejmenší míře a nutnost téměř zcela vyřadit společenské kontakty ze svého života způsobily, že senioři tráví mnohem víc času doma, a to především ve společnosti televizních obrazovek. Něco se i podařilo – připomeňme si například rekordně krátký čas, v jakém byl pro seniory spuštěn nový televizní program ČT3, který oslavil první rok své existence. Tato televizní stanice přešla z experi-

mentálního programu na standardní vysílání, rozšířila svůj vysílací čas a těší se u seniorů značné oblibě. Svým divákům se přizpůsobila nejen programovou skladbou, ale například i pomalejším tempem moderování zpravodajských relací a přehledným grafickým zpracováním dat. To vše přispívá k úspěchu této stanice.

Kromě vlastních programů jsou součástí vysílacího času i reklamy. Paní doktorku Knihovou zajímalo, jak senioři tyto reklamy vnímají, a tak ve dnech 1. 5.–4. 5. 2021 uspořádala anketu, která přinesla celou řadu zajímavých odpovědí. Některé odpovědi se daly tušit předem, jiné

budou překvapením i pro marketingové odborníky. V anketě svůj názor vyjádřilo 174 respondentů a výsledek uvádí v tabulce.

Některé odpovědi si zaslouží bližší komentář, o který jsme rovněž požádali Ladislava Knihovou. „Hned prvním důležitým zjištěním, které vyplynulo z ankety, je hlasitost reklamy vnímaná jako mnohem intenzivnější než vlastní programy, které reklama přerušila (předcházející i následující). Respondenti vnímají hlasitou reklamu negativně. Často se setkáváme i s nevyvážeností hudebního doprovodu a mluveného slova, a to až na hranici srozumitelnosti reklamního sdělení.

Diváci vnímají přerušování svého programu reklamou za příliš časté (téměř 16 % respondentů). Naše anketa nerozlišovala soukromé a veřejnoprávní televizní stanice, nicméně určitá etická hranice by měla existovat bez ohledu na toto dělení. Reklamní bloky bývají až osmiminutové, což může vyvolávat velkou nespo-

kojenost. Pokud se ovšem nejedná o typ diváka, který čeká na reklamní přestávku jen proto, aby si šel uvařit svou oblíbenou kávu.

Ve svém okolí mám několik seniorů, kteří se skutečně rádi zasmějí. Má-li reklama vtipnou pointu, hned mě o ní informují. Obzvláště, když se v reklamě odvíjí zajímavý příběh. Tvůrci reklam s příběhem znají své řemeslo velmi dobře, ale často jsme tak pohlaceni vlastním dějem příběhu, že nakonec vůbec nevíme, co bylo předmětem reklamy. Několik respondentů dokonce v anketě uvedlo, že reklamu někdy ani nepochopí.“

Logicky bychom řekli, že oslovená skupina seniorů alespoň občas sleduje reklamu, aby se dozvěděla o zajímavém výrobku, který si následně koupí. Reklama by měla usnadnit nákupní rozhodování a z našeho diváka by se měl stát – dejme tomu – „poučený laik“, který si přijde daný výrobek koupit. Ale ouha! Možnost „reklamu sleduji, protože se dozvím o nových výrobcích“ neoznačil ani jeden re-

spondent. Tento výsledek určitě stojí za hlubší zamyšlení.“

Jaké by byly vaše odpovědi na anketní otázky? Zřejmě v mnoha bodech velmi podobné odpovědím respondentů v tabulce. Krátká anketa sice nemůže nahradit velký sociologický výzkum, ale rychlou orientaci nám všem poskytla. A jaké je tedy poselství pro tvůrce televizní reklamy? Na co všechno by měli marketingoví odborníci myslet při tvorbě televizní reklamy určené seniorům? Nejdůležitější body shrnula Ladislava Knihová takto: „Pomalejší tempo moderování zpráv podpořené srozumitelnou grafikou je zárukou větší zapamatovatelnosti. Vysoce promyšlené obsahové zaměření reklamy, které cílí na skutečné potřeby, přání a očekávání seniorů, může ovlivnit jak nákupní chování seniorů, tak i jejich celkový postoj k reklamě a marketingu. Toho však lze dosáhnout pouze v případě, že se seniory budeme více komunikovat, neboť i jejich preference se mohou v čase výrazně měnit.“

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

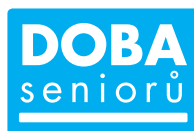
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací 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 složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte 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: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.



VZHŮRU NA KRÁLOVNU ČESKÉHO STŘEDOHOŘÍ

Dnes vás pozveme do Českého středohoří, a to na horu, kde je nejvíc bouří v Česku. Výskyt bouřkového počasí na Milešovce meteorologové zaznamenávají až 35 dní v roce. Rekordem je pět úderů blesku do budovy meteorologické observatoře s rozhlednou během 15 minut. Je zároveň také horou největrnější, bezvětří tu bývá průměrně pouze osm dní v roce! A průměrná rychlost větru je 8,5 m/s (30,5 km/hod). Ještě v 18. století byla považována za nejvyšší horu České republiky. Řeč je o Milešovce, hoře, které se říká královna Českého středohoří.

Od roku 1953 je hora chráněna jako národní přírodní rezervace. Roku 1874 zde byla nalezena jedna z mála českých orchidejí – jazýček jadranský. A byly tu nalezeny i pozůstatky keramiky mladší doby kamenné.

Milešovka převyšuje okolní krajinu o víc než 350 metrů, jenže vrchol je

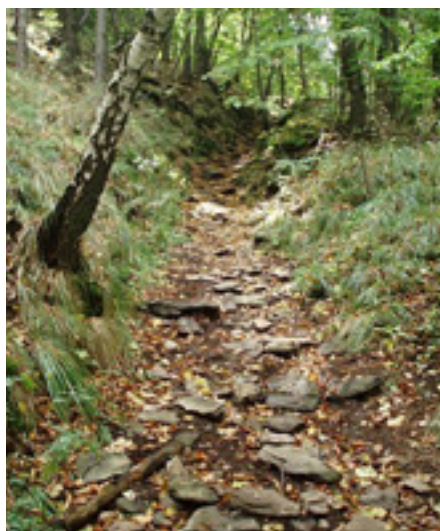
téměř ze všech stran zalesněný, takže rozhlédnout se do všech světových stran můžete vlastně až z meteorologické stanice, která je za poplatek přístupná. Za dobré viditelnosti lze dohlédnout na Krkonoše, Šumavu, Krušné hory, Prahu, výjimečně dokonce i na 300 kilometrů vzdálené vrcholky Alp.

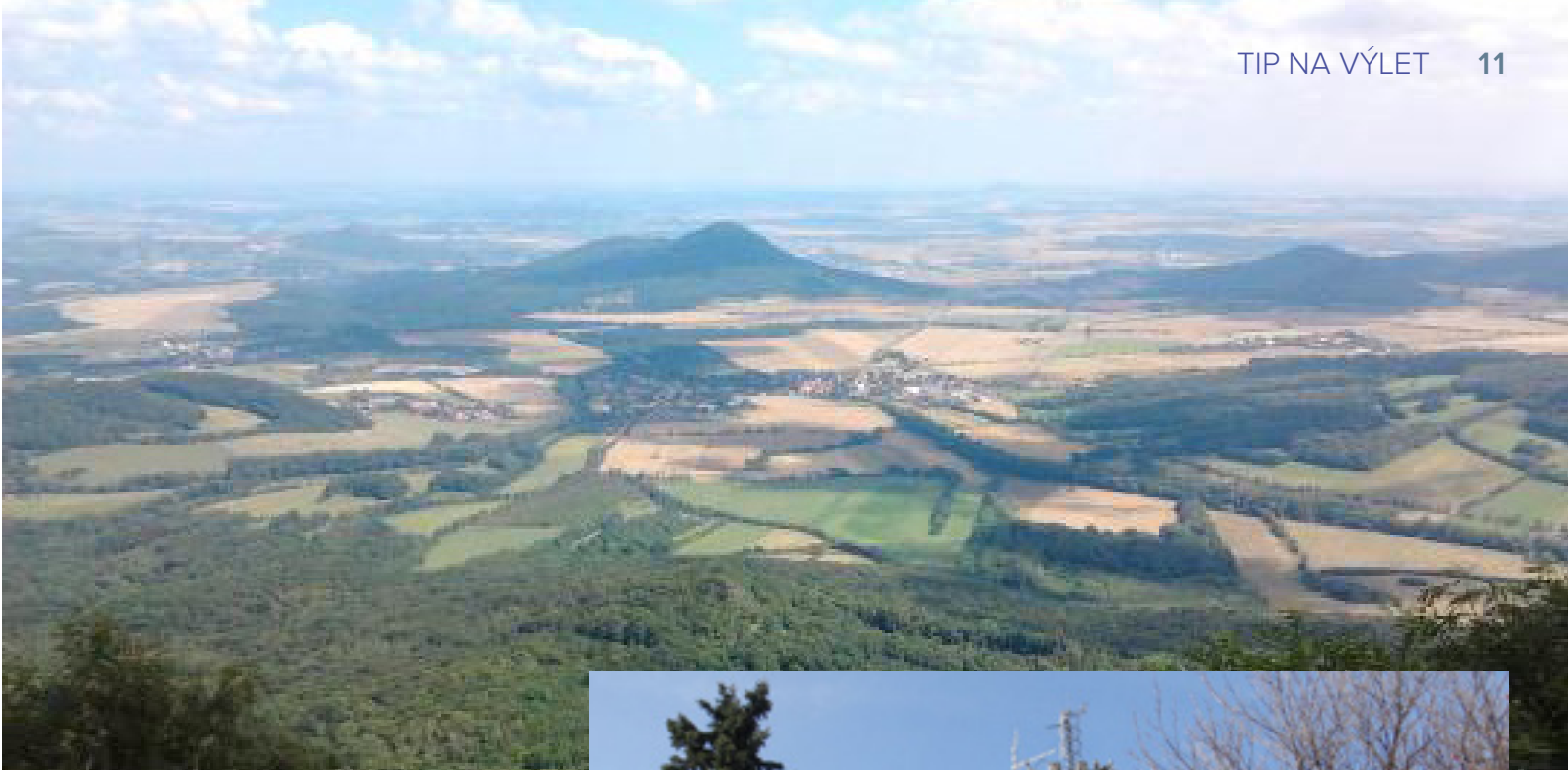
Turistika na Milešovce ožila v roce 1825, kdy Antonín Weber, hostinský z Milešova, zbudoval na vrcholu hory občerstvovnu – chýši z roští a větví, kterou navíc vybavil mechovými lůžky pro případné nocležníky. Posléze byla chýše nahrazena zděnou stavbou a roku 1903 se tu pak začalo s výstavbou meteorologické observatoře s vyhlídkovou plošinou. Ta byla postavena z místního lomového kamene za pouhých 14 měsíců, řádná pozorování byla zahájena už v roce 1905. Observatoř plní svou funkci dodnes, a je nejstarší českou horskou meteorologickou stanicí, která je navíc zařazena

do mezinárodní synoptické a letecké sítě meteorologických a referenčních klimatických stanic. Dvakrát ročně tu pořádají dny otevřených dveří. Při

EXTRA INFO

Na vrchol Milešovky od 19. století vystupoval velký počet turistů, vědců (včetně A. von Humboldta) i významných osobností, nevyjímaje panovníky (např. pruský král Fridrich Vilém III.). V roce 1888 vybudoval spolek pro ochranu a zpřístupnění krás Českého středohoří pohodlnou turistickou cestu z Milešova na Milešovku po jejím jižním svahu. Byla nazvána Stezka císaře Františka Josefa I. na počest 40. výročí jeho panování. Slavnostní otevření se konalo 9. 9. 1888.





NÁRODNÍ PŘÍRODNÍ REZERVACE MILEŠOVKA

Rezervace byla zřízena v roce 1951, její výměra je 60,32 ha. Přírodní rezervace se rozkládá ve vrcholových partiích Milešovky, která má specifické mikroklima. Strmé svahy jsou pokryté sutí, na světlejších místech a skalních výchozech lze najít řadu chráněných rostlin – například lilii zlatohlávek, kapradinku skalní nebo kosatec bezlistý. Jinak je oblast porostlá především dubovým lesem s příměsí buku, javoru a smrku. Z živočichů zde můžete narazit na mloka skvrnitého, výra velkého, plšika lískového nebo netopýra velkého.



nich je na observatoř i na rozhlednu vstup zdarma. Zároveň je možné absolvovat prohlídku některých měřících přístrojů s odborným výkladem.

NĚKOLIK CEST

Na vrchol Milešovky se můžete vydat z několika výstupových míst. První trasa se nabízí z Bílky. U parkoviště na konci obce vyhledejte červenou turistickou značku. Čeká vás výstup asi 2,1 km dlouhý. Cestou půjdete kolem lanovky, ta ale není určena k dopravě osob. Je nákladní a slouží k zásobování observatoře a restaurace. Od rozcestníku pod Milešovkou pokračujte po modré až na vrchol.

Druhá cesta je z vesničky Milešov. Pokud už tu budete, a bude-li to možné, můžete si prohlédnout alespoň zvenku komplex milešovského zámku, který stojí na vysokém skalnatém ostrohu. Stavba je posledním článkem prvního tvůrčího období italského stavitele Antonia Porty. Objekt zámku je posledních několik desítek

let využíván jako léčebna pro dlouhodobě nemocné. Od hřiště ve vesnici Milešovka vás na vrchol hory dovede červená turistická značka, čeká vás výšlap 2,5 kilometru.

Třetí cesta, pět kilometrů dlouhá, vede z Velemína. Z místní návsi vyjděte po modré značce. Stoupat budete zprvu velmi mírně, později už strměji. Cesta vás přivede přímo pod úpatí Milešovky a modrá značka vás spolehlivě dovede až na vrchol.

Čtvrtá varianta výstupu na Milešovku je možná z obce Černčice a měří 2,3 kilometru. Na jejím kraji ze směru Milešov je turistický rozcestník Pod Milešovkou. Po modré se vydejte vzhůru. Nejprve půjdete po okraji louky, poté lesem. Lesní cesta se později ještě rozšíří. U rozcestníku Nad Bílkou se setkávají výstupové trasy z Bílky a Černčic. K vrcholu vede užší a kamenitá cesta, stoupaní je rovnoměrné.



Lenka Desatová

Melta

JDE TO I BEZ KOFEINU

Možná také vám dělá při snídani společnost už několik desetiletí. S kávou a čajem totiž u nás patří k nejoblíbenějším ranním nápojům. Melta za svou dlouholetou popularitu bezesporu svědčí nejen své typické pronikavé vůni, ale především nezaměnitelné, jemně nahořklé chuti.

Produkce melty má u nás dlouholetou tradici, vyrábí se totiž v pardubické továrně, která byla založená už před 125 lety. Právě odtud brány výrobního závodu opouští dokonce celá řada dalších potravin, mezi nimi například instantní kakao, hořčice nebo třeba piškoty. Společnost vznikla roku 1896, na jejím zrodu se tehdy podíleli Johann Heinrich Franck a Robert Franck, a od svého založení se věnovala převážně výrobě obilné kávy. Ta se v té době hojně používala jako levnější náhražka kávy a byla tedy pro řadu lidí mnohem dostupnější než dražší káva. A právě tím si také obilné kávy postupně získávaly větší a větší oblibu. Ve východočeské fabrice se vyrábělo několik obilných káv, nejznámější byla kávovina Pravá Franckova přísada ku kávě, které se říkala Franckovka, pod názvem

Karo-Franck se balila do kostek a úspěšně se prodávala. Oblibu si získala také bílá žitná káva Perola nebo fíková káva Rosilka.

JEDNODUCHÉ SLOŽENÍ, ŽÁDNÝ KOFEIN

Přibližně ve čtyřicátých letech minulého století se v pardubickém závodě začalo s výrobou melty, jež se časem dokonce stala nejoblíbenějším produktem tohoto východočeského závodu. Jedná se o cereální nápoj – kávovinovou směs neboli náhražku kávy, neobsahuje však kofein, takže je vhodná nejen pro děti, ale i pro lidi, kteří si nemůžou kofeinové nápoje dopřát ze zdravotních důvodů. Základní surovinou pro výrobu melty je kořen čekanky kořenové, kterému se po upražení říká cikorka (svůj název získala odvozením od latinského názvu čekanky – Cichorium).



Dále tradiční melta obsahuje mleté obilky ječmene a žita a také cukrovou řepu. Místo cukrové řepy se někdy používá topinambur (jedná se o druh slunečnice, z níž se používají hlízy, jež mají nasládlou chuť). Než vznikne výsledný produkt, tedy melta, je třeba směs nejprve upražit a následně ještě pečlivě usušit.

Melta však není pouze tradiční bezkofeinový nápoj, který se servíruje k snídani, ale ceněná je kromě své chuti také pro svůj příznivý vliv na lidské zdraví. Obsahuje totiž kombinaci zdraví prospěšných surovin. Čekanka, ječmen, žito i topinambur obsahují látku zvanou inulin. Ta má blahodárné účinky na lidské



EXTRA INFO

CIKORKA NENÍ JEN MELTA

Do kávovinových směsí se cikorka používá hezkou řádku let. Už ve středověku se lidé snažili připravit směs napodobující kávu, tenkrát nejčastěji používali směs různých obilovin, především žita a ječmene, které doplňovali různými semeny, například žaludy, později se pak přidal i kořen čekanky nebo slad. Směsi se pražily, sušily, mlely, výrobci zkoušeli kombinaci různého množství jednotlivých přísad, aby výsledný nápoj chutnal co nejlépe. Také u nás má výroba cikorky dlouholetou tradici, jedna z prvních výroben cikorky vyrostla v Mochtíně u Klatov, a to začátkem devatenáctého století, kde se vyráběly kávovinové nápoje. Postupně těchto nápojů přibývalo, ať to byla třeba žitovka, obilka, nebo mandlová káva. Také v současné době kromě melty existuje na našem trhu celá řada nápojů s obsahem kořene čekanky, například Caro, Špaldové kafe nebo třeba Vitakáva.

zdraví, mimo jiné působí proti zácpě, zlepšuje činnost střev a zároveň tím podporuje imunitu, napomáhá odstraňovat potíže s trávením, prospěšně působí i při zánětech močových cest, žlučových či ledvinových kamenech. Přesto, že je inulin sladký, nezvyšuje v těle hladinu krevního cukru a je proto vhodný také pro diabetiky. Určité omezení však melty přece jenom má – obsahuje totiž lepek, a tak by se jí raději měli vyhýbat lidé s celiakií – tedy ti, kteří mají na lepek alergii.

NA PITÍ I DO KOLÁČE

I když by se mohlo zdát, že se melta používá jen na pití, není tomu tak. Má totiž v kuchyni i další využití. Můžete ji pít samotnou, případně do ní přidat studené či teplé mléko, hodí se ale i mléko sušené, smetana nebo šlehačka. Co se týká výsledné chuti melty, záleží na poměru



melty a mléka. Dřív se často v řadě domácností připravovala k snídani bílá káva, obvykle to byla třetina hrnku horké melty a dvě třetiny teplého mléka. Můžete si z ní třeba vyrobit i ledový koktejl. Jak na to? Připravíte si meltu tradičním způsobem, přelijete ji do vyšší sklenice, přidáte mléko, tři až čtyři kostky ledu, navrch šlehačku a na závěr posypete skořicí nebo strouhanou čokoládou. Je to sice nápoj poněkud více kalorický, zato velmi lahodný a osvěžující. Ale tím výčet využití melty rozhodně nekončí. Několik lžiček uvařené melty se například přidává do domácího chleba, krásně pak voní a získává výraznější barvu i chuť. Využití najde i jako součást piškotových dezertů. V tomto pří-

padě se do těsta přidává přibližně jedna až dvě lžice základní suroviny, tedy sypké melty. Těsto získá výraznější barvu, vůni i chuť. Pokud rádi připravujete moučníky s obsahem kávy, zkuste ji někdy nahradit uvařenou meltou (připravte si pro tento případ její silnější vývar). Stejně dobře se hodí třeba do tvarohového těsta, do vanilkových či pudinkových máslových krémů nebo do domácích perníčků.

Melta se tak v našich krajích nakonec stala natolik oblíbenou, že získala známku chráněný název výrobku, to znamená, že takto nazývat výrobek může pouze její tradiční výrobce.

Jana Pištěková



**HOTEL
BRDY**

Poznej Brdy s hotelem Brdy



Chcete se seznámit? Máte šanci

Na jihozápadě pohoří Brdy najdete vísku jménem Spálené Poříčí. V něm je i hotel Brdy, který mnozí senioři znají. Hotel totiž nabízí i několik variant pobytových balíčků s bohatým programem, a hlavně, jeho majitel je velmi ochotný a vstřícný muž, který se snaží, aby jeho hosté byli maximálně spokojeni.

A protože je to muž, který také naslouchá, neušlo mu, že senioři si často povzdechli, že lidé, s nimiž se přátelili, se museli odstěhovat a okruh těch, s nimiž by si mohli třeba jen popovídat, se stále zmenšuje. Při rozhovoru s nimi zjistil, že by velmi rádi navázali nové kontakty a vztahy, ale trochu nevědí jak na to. Oslovovat někoho na ulici nebo odpovídat na inzeráty není pro každého.

Rozhodl se tedy, že ve svém hotelu zorganizuje seznamovací pobyty. „Ty jsou určeny výhradně pro osoby, které hledají přítele či kamarády, zkrátka spřízněnou duši. Nechceme samozřejmě nikoho omezovat ani limitovat, ale představujeme si, že by měli přijet opravdu ti, kteří

se s někým chtějí seznámit, ideální by tedy bylo, kdyby se hlásili jednotlivci, nikoli manželské páry nebo dvě kamarádky. Rozhodně se nikdo nemusí bát, že by se cítil osamělý,“ slibuje.

„Připravili jsme bohatý program. Během dne budou pořádány výlety, na večer jsme pak připravili seznamovací hry,“ prozrazuje, co účastníky čeká. Abychom měli čas a kapacitu se věnovat opravdu všem, je počet účastníků omezen, a to maximálně na 25 osob.

Každý účastník bude ubytován v samostatném pokoji. Doprava bude organizována z Prahy (v dopoledních hodinách) a návrat bude opět do Prahy v odpoledních hodinách.

Cena pobytu zahrnuje plnou penzi, dopravu z Prahy a zpět, dopravu na výlety, kulturní a herní program.

**Rezervace je možná na mailu na adrese hotelu
info@hotelbrdy.cz**

CENA ZA TENTO POBYT JE 2980 Kč

Termíny:

- ✓ 10. 6.–13. 6. 2021*
- ✓ 23. 7.–25. 7. 2021
- ✓ 14. 8.–16. 8. 2021
- ✓ 8. 10.–10. 10. 2021
- ✓ 17. 12.–19. 12. 2021

* Tento termín je o jeden den delší, cena je 3380 Kč. Odjezd z Prahy v odpoledních hodinách a příjezd do Prahy v dopoledních hodinách v neděli.

K příjemným slunečným dnům patří bezpochyby i grilování.

Labeta

Proto jsme pro vás spolu s Labetou dnes připravili tipy na marinády a omáčky, které vaše pochoutky pozvednou na jinou úroveň.



Svěží citronová marináda

Úžasná je jak na kuřecí paličky, tak na ryby či krevety

Ingredience:

- ✓ 1 limetka
- ✓ ½ citronu
- ✓ 6 lžic olivového oleje
- ✓ ½ lžice Labeta worcestrové omáčky bez lepku
- ✓ mletý bílý pepř



Postup:

Limetku a citron umyjeme a kůru nakrájíme či nastrouháme na tenké nudličky. Vložíme je do misky, přidáme vymačkanou šťávu, worcestrovou omáčku, olej a pepř. Vše důkladně promícháme, necháme v lednici asi 30 minut odležet. Maso marinujeme alespoň 2 hodiny před grilováním.



Pikantní pивní marináda

Ingredience:

- ✓ 70 ml světlého piva
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžice olivového oleje
- ✓ 1 lžice Sójové omáčky bez lepku LABETA
- ✓ 1 lžička hořčice
- ✓ 1 lžička chilli
- ✓ ½ lžičky cukru
- ✓ ½ lžičky soli
- ✓ několik kapek tabaska



Postup:

Pivo, sójovou omáčku, olej a hořčici smícháme v misce. Přidáme najemno nakrájenou cibuli, chilli koření, sůl, cukr a na závěr přilijeme pár kapek tabaska, důkladně promícháme, necháme v lednici odležet a marinujeme.



Barbecue neboli BBQ omáčka

Ingredience:

- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ špetka drcené chilli papričky
- ✓ 400 g konzervy loupaných krájených rajčat
- ✓ 80 g třtinového cukru
- ✓ 2 lžice jablečného octa
- ✓ 2 lžice worcestrové omáčky bez lepku Labeta
- ✓ 1 lžice hustého rajského protlaku
- ✓ olivový olej

Postup:

V rendlíku rozpálíme olivový olej, vhodíme do něj nadrobno pokrájenou cibuli a česnek a přidáme chilli papričku. Opékáme dosklovata. Přidáme všechny ostatní suroviny. Na mírném plameni necháme probublávat do zhoustnutí (asi 30 minut). Směs rozmixujeme, případně dosolíme a necháme zchladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

V DNEŠNÍCH RECEPTECH NENÍ POUŽITA:

- A** WORCESTROVÁ OMÁČKA BEZ LEPKU LABETA
- B** SÓJOVÁ OMÁČKA BEZ LEPKU LABETA
- C** KYSELINA CITRONOVÁ

Tři z vás vyhraji balíček směsí a přípravků od Labety.

Své odpovědi pošlete do 15. června na mail dobaseniour@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.

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.

„Ke štěstí stačí
docela málo.“

JITKA MOLAVCOVÁ

Skromná a citlivá dáma, která se během okamžiku dokáže proměnit v klauna, už déle než 50 let po boku Jiřího Suchého baví i dojíímá obecnstvo divadla Semafor především v proslavené roli Žofie Melicharové.

Herečka, zpěvačka, spisovatelka a hudebnice Jitka Molavcová píše pohádkové knihy, vystupuje v Kouzelné školce, jejím hlasem promlouvá Káťa a Škubánek v dětmí oblíbeném Večerníčku. Známe ji s kytarou či saxofonem v ruce, ale hraje i na mnoho dalších hudebních nástrojů a spolupracuje se slavnými orchestry klasické hudby.

Absolvovala grafickou školu, život jí změnil úspěch v soutěži Hledáme nové talenty v roce 1970. Vyhrála a trofej Zlatý dudlík pro „mimino šoubyznysu“ přijala z rukou slavného dirigenta Karla Vlacha. Písničky Hej Tony, Dám ti růži, Ted' hádej a mnohé další slavily úspěchy v hitparádách, ale nabídka Jiřího Suchého, aby se stala členkou divadla Semafor, byla pro ni splněným snem.

Má ráda pivo a oříškovou čokoládu. Je nám velkou ctí, že si našla čas i pro naše čtenáře.

V HISTORII DIVADLA SEMAFOR JSEM NAŠLA ZMÍNKU, ŽE VAŠE PRVNÍ VEŘEJNÉ VYSTOUPENÍ PROBĚHLO V PLANETÁRIU A BYLO URČENO DŮCHODCŮM. JAKÁ ATMOSFÉRA TAM PANOVALA A JAK VÁS SENIOŘI PŘIJALI?

Na toto setkání plné písniček a povídání ráda vzpomínám. Po představení jsme si vzájemně děkovali a senioři mi tehdy řekli větu: „Jituško, vy jste nám udělala radost!“ A tenkrát jsem si řekla, že mým posláním bude: Dělat lidem radost!

DĚTSTVÍ

Už ve dvou letech jsem nazpívala a vydala svou první gramofonovou desku. Vyšla nákladem jeden kus... Byl to dárek pro mého tatínka k svátku. Maminka mě tenkrát přivedla do studia, kde si mohl každý pořídit nahrávku podle svého přání. Tatínek měl velkou radost...

Jinak jsem byla dítětem spíš plachým, smutným, přecitlivělým, což se se mnou táhne do dnešních dnů. Ale na jevišti ze mě vždy veškerá tíha spadne.

JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ RODIČE?

Tatínek pracoval jako správce pivovaru a hrál na housle. Maminka hrála na piano a oba milovali hudbu Jaroslava Ježka, lidové písničky a taky operu. Tatínek byl zamlada divadelní ochotník. Jeho koníčkem byla literatura, měli jsme doma velkou knihovnu. Moc ráda jsem si četla, objevovala v knihách poklady a připadala si jako cestovatelka. Maminka krásně zpívala, často jsme si spolu v kuchyni prozpěvovaly, a protože měla jedinečný smysl pro humor, hodně jsme se i nasmály.

Rodiče mě vedli až k příliš velké skromnosti. Někdy si připadám, jako bych byla z jiné planety. Ve škole jsem vyhrávala recitační soutěže a doma rozveselovala naši rodinu. Tatínek mi prorokoval dráhu komika.

ZVLÁDÁTE HRU NA MNOHO HUDEBNÍCH NÁSTROJŮ...

Provázejí mě celý život. V sedmi letech jsem začínala s klavírem, později jsem se sama naučila hrát na kytaru – brnkala jsem si pod peřinou, abych



nerušila... Časem jsem přibrala flétu, harmoniku, ukulele – hrála jsem na všechno, co mi přišlo pod ruku, třeba i na hřeben nebo trávu. V osmdesátých letech jsem začala hrát na saxofon a o několik let později vystupovat v pražské Viole s Pavlem Jurkovičem a Alfredem Strejčkem v pořadu středověkých textů a písní zbožných, milostných a darebných. A k tomu patřila i hra na gotické nástroje – smyčcový žaltář, kantele, trumšajt... zpívala jsem ve starých evropských jazycích dobové písně. Hudba mi opravdu pomáhá zvládat různé životní karamboly.

PĚVECKÝ SBOR

Když mi bylo šestnáct, přijali mě do pěveckého sboru při Vysoké škole ekonomické, s nimi jsem procestovala skoro celou Evropu. Zpívali jsme madrigaly Orlanda di Lassa, lidové i umělé písně. Sborové zpívání bylo takovým mým odrazíštěm do dalšího života. V dnešní době, kdy nikdo nikoho neposlouchá, je sbor pro mě obrovským nástrojem, který má duši, metaforou vzájemného naslouchání. Stále se ráda vracím, alespoň jako posluchač.

VAŠI PĚVECKOU KARIÉRU VLASTNĚ ODSTARTOVALA KRÁSNÁ PÍSEŇ JACQUESE BRELA LÁSKO MÁ, KTEROU ZPÍVÁTE NA SVÝCH KONCERTECH DODNES.

PROČ PRÁVĚ ŠANSON?

Podvědomě jsem vždy tíhla ke spojení hudby a dramatického textu a šanson, to je vlastně herecká výpověď v písni. Často jsem si u klavíru vytvářela i vlastní melodramy, byl to takový můj svět. Můj autorský recitál Láska, to nejsou jen písmena, který měl premiéru na Karlštejně v roce 2018, byl diváků velmi vlídně přijat. Nedávno mi vyšlo CD, kde jsou propojeny šansony a humor s klavírním doprovodem Petra Ožany s názvem Zčistajasna. A také do Semaforu jsem byla přijata původně jako šansoniérka.

SEMAFOR

Když mi bylo nabídnuto angažmá v Semaforu, měla jsem před maturitou, a proto jsem školu dodělávala dálkově. Zlákala mě nabídka, že bych mohla zkusit i herecké role, a hned ta první, Panna v baladě Svatební košile, byla nečekaně úspěšná. Brzy nato vzniklo zásluhou Jiřího Suchého a Ferdinanda Havlíka celovečerní představení Kytice, kde jsem získala svou první komickou roli, Dorničku ve Zlatém kolovratu. Kytici hrajeme v různých obměnách dodnes, je to nejúspěšnější semaforské představení. Má už víc než 850 repríz a v zatím poslední, čtvrté verzi hrajeme s Jiřím Suchým potulné komedianty, kteří propojují jednotlivé balady. No a Žofie Melicharová, hospodyně, kte-

rá miluje vysloužilého kabaretiéra Jonáše, vaří mu knedlíky s vajíčkem a hraje mu na saxofon, se poprvé představila divákům v roce 1985 a od té doby víc než třistakrát. Tak se zrodil ženský klaun.

OPERA

Jako dítě jsem operu milovala. V šesti letech jsem hrála na piano árie z oper Bedřicha Smetany a učila se je nazpaměť, což není u tak malého dítěte docela obvyklé. Měla jsem velké štěstí, že jsem se mohla jako herečka podílet na natáčení jedinečného televizního dokumentu Bedřich Smetana, život žitý zaživa, který vyhrál hlavní cenu Grand Prix Vojtěcha Jasného. Ale měla jsem ráda i další hudební skladatele, ve své fantazii jsem se měnila v Rusalku, Aidu, Tosku i madam Butterfly.

Od malička jsem chodila s maminkou na opery do Národního divadla a pokaždé mě atmosféra Zlaté kapličky tak pohltila, že jsem málem přestávala dýchat. Proto bylo pro mě velkou radostí, když přišla nabídka Miloše Formana zazpívat a zahrát

v Národním Tetu z Liverpoolu v jazzové opeře Dobře placená procházka autorů S+Š. Velice současné téma jejího života – honba za penězi a majetkem a zároveň velká citová prázdnota. Má všechno, ale šťastná není. Chybí jí to podstatné – láska. Její píseň Proč je to tak, šanson, který je její životní zpovědí, mě velmi dojmá.

ZMĚNILA PODLE VÁS NOVÁ DOBA NĚCO ZÁSADNÍHO V HERECTVÍ?

Všechno je hodně rychlé, pořád se za něčím honíme, spěcháme, a to vede často k povrchnosti. Ohleduplnost, slušnost jsou pojmy, na které občas zapomínáme. Všechno opravdové se rodí pomalu, v tom to mají ti mladí složitější. Záleží na vkusu, na štěstí, na síle odolávat nástrahám. Zisk člověka uvězní a sláva je plevel, kterému se daří na každém hnoji. Je lákavé a snadné být lesklým plíškem, ale ten brzy zrezne. Myslím si, že přístup mladých herců je podobný, jako byl ten náš, ale doba je zkrátka jiná.

Já jsem se na své umělecké cestě setkala s osobnostmi, kterých si opravdu velmi vážím, mám je ráda a sme-



kám před nimi. Ale nejvíc mě stejně ovlivnili maminka s tátou.

CO VÁS TĚŠÍ NA PRÁCI PRO DĚTI?

Vrací mě zpátky do mého dětství a navíc se od dětí učím. Tě bezprostřednosti, volnosti, upřímnosti. Pravidelně uvádím v televizi pořad Kouzelná školka, odehrála jsem stovky představení po celé republice. Natočila jsem televizní i rozhlasové pohádky, nazpívala písničky, napsala pohádky. Kromě toho jsem načetla na CD Andersenovy pohádky a také pohádku o Sedmihláškově, kterou napsala Eva Hudečková a svým houslovým uměním provází Václav Hudeček. Z této práce mám opravdu velkou radost. V současné době píšu pro děti pohádkovou knížku Jitík muzikantem. Dnešní děti spíš čekají, až je někdo zabaví, my jsme bývali aktivnější. Nečekalo na nás tolik technických vymožeností a atrakcí – internet, počítačové hry, které dokážou člověka zahltnout.

HRÁLA JSTE V NÁDHERNÉ INSCENACI MALOSTRANSKÝCH POVÍDEK, KTERÁ JE PERLOU V TELEVIZNÍCH ARCHIVECH, MILOU A SKROMNOU SLEČNU OTYLKU PO BOKU NAŠICH HERECKÝCH VELIKÁNŮ. JAKÁ TO BYLA SETKÁNÍ?

Ano, byl to zážitek, když mě oslovil režisér Jiří Krejčík a nabídl mi roli nevinné panny Otylky... Tatínka mi hrál Josef Kemr, mé sousedy pánové Josef Somr, Rudolf Hrušínský,





dialogy jsem vedla s Jiřím Menzelem. Atmosféra byla velkolepá! ... „no, nedivte se prosím vás, v takové krásné společnosti!“...

ŠTĚSTÍ

Co potřebuju ke štěstí? Stačí mi docela málo, všechno to nejjednodušší a prosté, co člověk svým zásahem nekomplikuje. Těch pravých hodnot v životě je tak málo! Vlastně pouze život sám a osobní vztahy, bez ostatního můžeme být. Když to či ono mám, je to fajn, když nemám, tak to nepotřebuju. Tohle když si člověk řekne, život se zjednoduší.

NA JAKÉ PŘEDSTAVENÍ DO SEMAFORU BYSTE NAŠE ČTENÁŘE RÁDA POZVALA?

Myslím, že by vás zaujalo představení Čochtanův divotvorný hrnec. Stále mám v paměti nahrávku původní Voskovcovy inscenace Divotvorného hrnce na scéně Karlínského divadla, kde exceloval Jan Werich. V té době jsem tu ještě nebyla, a když už jsem tu byla, nebyl už ani Jiří Voskovec, ani Divotvorný hrnec. Ale byl tu Jiří

Suchý, který toužil zahrát si Čochtana, a také slavná Káča – operní a činoherní diva Soňa Červená. Jsme tu my, kteří chceme připomenout nádherné písničky a s nimi ty, kteří je tenkrát interpretovali pod taktovkou dirigenta Karla Vlacha. Kromě Jana Wericha a paní Soni i paní Ljuba Hermanová, Rudolf Cortéz... Se všemi jsem se osobně setkala a moc si toho vážím. Navazujeme na ně po svém, po semaforSKU. Děkuji za to Jiřímu Suchému, díky, Jiříku! Všechny výše jmenované mám schované v sobě navždy.

A SRDEČNÝ POZDRAV A PŘÁNÍ NA ZÁVĚR...

Moji milí přátelé, přeji vám pevné zdraví, naději a veselou mysl! Jak praví píseň ze třicátých let minulého století: „...ať je to, jak je to, já mám heslo tohleto, veselá mysl je půl zdraví!“ a já dodávám: Dokud žijeme, není ještě vše ztraceno!

Eva Procházková

Foto: Jana Pertáková,
archív Jitky Molavcové a archiv ČT

- ▶ Jitka Molavcová vystupovala na desítkách koncertů v USA, Kanadě, Austrálii a Evropě.
- ▶ V roce 1970 vyhrála celostátní pěveckou soutěž Hledáme nové talenty.
- ▶ Od téhož roku dodnes působí v divadle Semafor jako nezaměnitelná partnerka Jiřího Suchého.
- ▶ Spolupracuje s televizí, rozhlasem a filmem, natočila víc než stovku gramofonových snímků.
- ▶ V roce 1989 získala cenu za ženský výkon ve filmu Jak je důležité mít Melicharovou.
- ▶ V roce 1990 byla poctěna cenou V. Buriana jako nejlepší komička roku.
- ▶ V roce 1996 nastudovala náročné projekty čerpající především z kulturního bohatství středověku, sem patří i vynikající výkon v roli Smrti v disputaci Oráč a smrt. Za tuto roli byla navržena na Cenu Thálie.
- ▶ Účinkovala též v hlavní dramatické roli melodramu J. A. Bendy Ariadna na Naxu s filharmonii pod vedením Jaroslava Krčka.
- ▶ Uznání získala i za spolupráci s Janáčkovým kvartetem a Alfredem Strejčkem na hudebně-literárním projektu Důvěrné listy Leoše Janáčka.
- ▶ Na velké scéně v Hudebním divadle Karlín účinkovala v hlavní roli muzikálu Hello, Dolly. Za tuto roli byla oceněna Cenou Thálie 1996.
- ▶ V roce 1997 získala za uměleckou tvůrčí činnost Cenu Akademie umění.
- ▶ V roce 2012 byla navržena do širší nominace na Cenu Thálie za roli Žanety Borské v představení divadla Semafor Hodiny jdou pozpátku.
- ▶ O rok později byla vyznamenána za tvůrčí přínos pro děti a mládež na Mezinárodním filmovém festivalu ve Zlíně.
- ▶ V roce 2017 byla vyznamenána za tvůrčí přínos pro děti a mládež na Mezinárodním festivalu v Horšovském Týnu.
- ▶ V roce 2018 získala cenu Nadace Život umělce Mistr zábavného umění v oboru zpěvačka.
- ▶ V roce 2020 získala Cenu Jaroslava Herdena za dlouhodobý přínos v oblasti hudební výchovy a udržování zpěvnosti a kulturnosti českého národa.
- ▶ V témže roce jí ředitelství divadla Semafor v čele s Jiřím Suchým udělilo titul Doctor Humoris Causa.

VĚSTONICKÁ VENUŠE

SVĚTOVÁ SENZACE

Keramická soška Věstonické venuše byla objevena 13. července 1925 a bylo to především mezi odborníky na celém světě velké překvapení a velká senzace. Její vznik je datován do období mezi 29. a 25. tisíciletím př. n. l., tedy do období paleolitu. Vědci se do té doby domnívali, že v době paleolitu nebyla keramika ještě známa, proto figurka způsobila takový rozruch. Jedná se o nejstarší keramickou sošku na světě, doklad práce pravěkých umělců s pálenou hlínou.

Figurka nahé mladé ženy byla objevena v místech archeologického naleziště mezi Dolními Věstonicemi a Pavlovem v pravěkém ohništi na sídlišti lovců mamutů. Její dvě části ležely nedaleko od sebe ve vrstvě popela a zprvu ani nevypadalo, že k sobě patří. Teprve po důkladném očistění bylo zjištěno, že do sebe zapadají a mají podobu ženy. Kromě sošky byly nalezeny i další keramické plastiky, ale i kamenné nástroje, zvířecí kosti, a především kostry pravěkých obyvatel této oblasti.

Věstonická venuše je vysoká 11,5 cm, široká 4,3 cm. Na jejím obličejí jsou šikmými rýhami vyznačené oči, krk zcela chybí. Mohutné povislé poprsí, široké boky a znatelné břicho jsou symbolem plodnosti, mateřství, zachování rodu. Na zadní straně má vyznačené rýhy, patrně znamenající tukové zářezy, a také otisk prstu dítěte, které pravděpodobně vzalo sošku



CO JSOU VENUŠE?

Pojmem „venuše“ jsou označena pravěká umělecká díla, pravděpodobně symboly plodnosti. Pojmenované jsou podle římské bohyně plodnosti. Různé sošky venuší se ještě i dnes nacházejí po celé Evropě až k Sibiři. Vyráběny byly z kamene, kostí, paroží, vzácně z keramiky.

Za zatím nejstarší nalezenou je považována Švábská venuše, 6 cm vysoká soška vyřezaná z mamutí slonoviny, jejíž vznik se datuje do 35. tisíciletí př. n. l., nalezená v roce 2008 v Alpách. Je nejstarším příkladem figurativního umění své doby.

Z jihozápadní Francie pochází Venuše z Lespugue, na Slovensku vykopal v době první republiky na svém poli rolník také slonovinou Moravskou venuši, Rakušané se můžou pochlubit svou Willendorfskou venuší, vyrobenou z vápence přibližně před 20 tisíci lety. Nové výzkumy ale ukazují, že i ona pochází z jižní Moravy. Proslulá je i Petřkovská venuše, nalezená v roce 1953. Tato figurka z krevele nemá hlavu a je výjimečná svou štíhlostí.

Objev Věstonické venuše je úspěchem týmu vědců vedeným Karlem

Absolonem, který zde, v krajině pod Pálavou, prováděl velkorysé archeologické vykopávky. Figurku objevili jeho dva spolupracovníci, Emanuel Dania, technický vedoucí výzkumu, a dělník Josef Seidl. On sám současně organizoval objevné práce v okolí Macochy a hodně cestoval, proto při slavném nálezů nebyl osobně přítomen a detaily publikoval později. Postaral se o obrovskou propagaci nálezů v celosvětovém měřítku, výsledky vykopávek publikoval ve významných zahraničních vědeckých časopisech.

do ruky ještě před jejím vypálením. Podle čtyř vpichů na temeni hlavy se vědci domnívají, že mohla být ozdobena ptačími pírkami.

ZKOUMÁNÍ SOŠKY

Figurka byla několikrát podrobena výzkumu, naposledy v srpnu 2016 mikrotomografem, který zkoumal vnitřní strukturu a vrypy na povrchu. Na místo určení ji kromě vedoucího Ústavu Anthropos, který je součástí Moravského zemského muzea v Brně, kde je trvale uschována ve speciálním seífu, doprovázeli i policisté se samopaly. Její historická cena je totiž nevyčíslitelná, tu reálnou odhadují odborníci na 40 milionů korun. Jisté je, že je vytvořena ze spráše, pocházející přímo z oblasti, kde tvůrce venuše žil, uvnitř jsou i různé příměsi, nejspíš úlomky kostí nebo uhlí z ohniště. „Pravděpodobně hrábl někam pod sebe, hlínu uhnětl v hroudu a z ní vytvořil venuši, kterou pak hodil do ohně,“ domnívá se kurátor. Takhle nějak popisuje vznik figurky i Eduard Štorch ve svém románu pro mládež *Lovci mamutů*, který zasadil přímo do děje. Skenování ukázalo velké množství vnitřních prasklin, které by mohly při změně tlaku způsobit roztržení sošky, proto je Věstonická venuše pod bedlivým dohledem odborníků.

V PRŮBĚHU VÁLKY MĚLA NAMÁLE

Ke konci druhé světové války byly pravěké sbírky muzea uschovány v mikulovském zámku. Muzejníci ale měli strach z bombardování a následného poškození těchto vzácností, proto nejceněnější exponáty i s venuší převezli zpátky do Brna pod záminkou fotografování. Bylo to šťastné rozhodnutí, protože během osvobozovacích bojů zámek na konci dubna 1945 vyhořel a část sbírky, která v Mikulově zůstala, byla zničena.

VÝSTAVY

Věstonická venuše opouští svůj úkryt jen opravdu výjimečně, většinou pouze kvůli vědeckým účelům nebo na významné výstavy, především do zahraničí. Na cestu po naší republice se vydala v roce 2014 spolu s další-

mi dvěma vzácnostmi – hlavou Kelta z Mšeckých Žehrovic a vzácným meteoritem z Opavy. Postupně se ukázala v Opavě, Brně a v Praze na putovní výstavě, která přilákala davy obdivovatelů. Byla vystavena i v Londýně v Britském muzeu, ve Stockholmu, v Kodani. V USA byla označena „Monou Lisou pravěku“. Její repliky zdobí mnohá muzea pravěku, v Brně je v běžné expozici k vidění pouze její kopie. Objevuje se na obrazech, její fotografie jsou v učebnicích dějepisu.

ARCHEOLOGICKÝ PARK A STEZKA NA PÁLAVĚ



Park byl otevřen veřejnosti v květnu 2016. Vybudovaný je i částečně pod zemí na místě archeologického naleziště a představuje nálezy z doby lovců mamutů. Spolu se sousedními Dolními Věstonicemi je archeologickou lokalitou evropského významu. Architekti zvolili formu podzemního prostoru s věžemi, které připomínají okolní vápencové skály, a také s nezvyklou expozicí, kdy archeologické nálezy zůstávají i po odkrytí na původním místě, kde byly odhaleny.

Z archeoparku vede 3,5 km dlouhá naučná stezka do Dolních Věstonic, kde se na informačních panelech návštěvníci dozvědí, jak žili lovci mamutů, kteří se zde v okolí usídlili před více než 30 tisíci lety. Odtud pocházejí i nejstarší doklady na světě o znalostech pálení hlíny a výroby textilu. Stezka vede krásnou krajinou a ukazuje místa, kde se sídliště nacházela a kde byla objevena Věstonická venuše.

Archeologické naleziště Dolní Věstonice je od roku 2008 národní kulturní památkou České republiky.

Věstonická venuše je nejstarším předmětem z keramiky na světě a současně předmětem velké umělecké hodnoty. Pro archeology celého světa znamenal její nález zásadní objev. Můžeme na ni být právem pyšní.

Eva Procházková



KAREL ABSOLON

Narodil se v červnu v roce 1877 v Boskovicích, byl vnukem archeologa a speleologa Jindřicha Wankela, a to ho v jeho profesní dráze významně ovlivnilo. Stal se významným krasovým badatelem a velkou postavou evropské archeologie poloviny 20. století. Na Karlově univerzitě vystudoval zoologii a geografii, začal se zabývat sběrem jeskynního hmyzu. Stal se kustodem zoologických sbírek Moravského zemského muzea. Rozhodujícím podnětem jeho odklonu k archeologii se stal dopis vídeňského profesora Bayera, který upozornil na úspěšné sondáže v Dolních Věstonicích. Nález Věstonické venuše a průzkum sídliště lovců mamutů v Dolních Věstonicích a objev Punkevních jeskyní v Moravském krasu a jejich propojení s propastí Macocha patří k jeho největším úspěchům. Proslavil se i svými manažerskými schopnostmi, pílí při dokumentační práci, nebývalou publikační činností. Byl řádným profesorem na Karlově univerzitě, za své vědecké zásluhy se stal členem Královské české společnosti nauk a také mimořádným členem České akademie věd a nauk. Jeho obrovská knihovna a archiv jsou dnes uloženy v Moravském zemském muzeu v Brně a zde byl vybudován také jeho památník.

Zemřel v roce 1960, mohutný vápencový náhrobek, který připomíná jeho slavnou vědeckou dráhu, se nachází na brněnském Ústředním hřbitově.

KOUPĚ DOMU A DAROVÁNÍ SYNOVI

Dobrý den, koupil jsem si dům, nyní ho chci darovat synovi, protože již nezvládám péči o tento dům. Prosím o informace, které bych měl vědět, abych se co nejvíce chránil před zklamáním a problémy.

J. M., Vyškov

Je nezbytné tento krok dobře zvážit. Než se rozhodnete darovat nemovitost, musíte si promyslet všechna pro a proti. Nejdůležitější je si uvědomit, že přicházíte o vlastnictví k této nemovitosti.

CO TO ZNAMENÁ?

Nebudete moci o nemovitosti rozhodovat ani ovlivňovat její případný prodej, pronájem, exekuci atd.

Rozhodl jste se i po sdělení této informace nemovitost darovat? Pak je třeba sepsat darovací smlouvu. Sepsání doporučuji nechat na advokátovi, aby byly naplněny všechny náležitosti a do smlouvy vložena vaše práva jako dárce (např. doživotní užívání a bydlení). Rovněž lze vznést další požadavky (např. péče o dárce ze strany obdarované osoby).

Advokáti mají smluvní ceny, které jsou velmi rozdílné. Je tedy dobré obvolat advokátů víc, sdělit, co potřebujete, a požadovat informaci o tom, kolik vás to bude stát. Po vybrání vhodného advokáta oslovte konkrétního. Není třeba volit toho nejdražšího, darovací smlouvu umí sepsat každý a rozdíl v ceně může být i několik tisíc.

PODMÍNKY V DAROVACÍ SMLOUVĚ – CO TO ZNAMENÁ?

Obecně platí, že nemožné podmínky jsou neplatné nebo se k nim nepřihlíží.

Pokud něco darujete, znamená to, že obdarovanému nadále umožňujete plnou dispozici s předmětem, tedy darem movitým či nemovitým.

Nelze tedy obdarovanému donekonečna zakázat prodej či zastavení nemovitosti (např. u půjčky), tj. zakázat zcizení a zatížení darované nemovitosti. Zakaz by měl být pořízen jen po potřebnou dobu, např. pokud na nemovitosti vážně pohledávka, pak lze zakázat prodej domu do splacení hypotéky.

NÁVRH NA KATASTR

Pokud dochází k jakémukoli převodu nemovitosti, je třeba pro jeho účinnost provést vklad do katastru nemovitostí. Formuláře obdržíte na příslušném katastrálním úřadu nebo jsou k dispozici v elektronické podobě na jeho stránkách.

Máte-li sjednaného advokáta, zařídí vše potřebné on. Zde musí být vloženo i právo dárce na doživotní bydlení a užívání! Za návrh na tento vklad se platí poplatek. Výše poplatku za návrh je stanovena podle přílohy k zákonu č. 634/2004 Sb., o správních poplatcích. Sdělí vám ho příslušný katastrální úřad.

JAK JE TO S DANÍ PŘI DAROVÁNÍ SYNOVI?

Jde-li o darování mezi přímými příbuznými, neplatí tito darovací daň, což je váš případ.

Není třeba odhad nemovitosti.

Darování musí být bezplatné, jinak by šlo o smlouvu kupní, a to i při sebe-menší částce.

Obdarovaný není povinen nikomu nic vyplácet.

NA CO SI DÁT ZVLÁŠTĚ POZOR?

Pozor poprvé: Nelze pořídit zákazy pro přání typu „dokud budu živ, tak se dům neprodá“. V takových případech je třeba místo darování zvážit jinou možnost nakládání s majetkem, např. sepsání závěti. Ve vašem případě lze i tento dům prodat a koupit si malý byt, jehož údržbu zvládnete, a zbytek peněz využít k zhodnocení zbytku svého života – k pobytům v lázních, dovolené apod.

Pozor podruhé: Zjistěte si, zda syn nemá půjčky či není v exekuci. V případě hrozby možnosti exekuce k darování nepřistupujte.

Pozor potřetí: Pokud s vámi syn nežije a nemáte přehled o jeho sou-

časném životě, zjistěte si, zda možný obdarovaný nevede nezřízený život – např. rád popíjí, hraje automaty, neustále si půjčuje. Ani v tomto případě neztrácejte nad nemovitostí vlastnické právo, aby vaše celoživotní úspory nepřišly nazmar.

Pozor počtvrté: Pokud možný obdarovaný podniká, může i nechtěně dojít k situaci, kdy bude potřebovat darovaný dům např. prodat nebo s ním jinak naložit.

SHRNUTÍ

a) dárce přestává být vlastníkem nemovitosti, z toho plyne, že má pouze práva uvedená ve smlouvě a nadále nemůže vystupovat jako vlastník. Nevyžaduje se jeho souhlas s pronájmem části nemovitosti ani při jejím prodeji.

b) darování je nevratným krokem, vrácení daru není jednoduchá věc a soudy jen zcela výjimečně rozhodují ve prospěch dárce, který vrácení daru požaduje.

Musí být naplněny důvody uvedené v zákoně, občanský zákoník k tomu praví:

§ 630 „Dárce se může domáhat vrácení daru, jestliže se obdarovaný chová k němu nebo členům jeho rodiny tak, že tím hrubě porušuje dobré mravy.“

Obdobně § 2072 a §2068 a násl. odvolání daru v nouzi.

c) při úmrtí obdarovaného přechází darovaná nemovitost na jeho dědice, vlastníky se tedy stávají oni podle vyřazení dědictví notářem. V tom případě již s vámi budou bydlet jiní lidé (synova manželka, synovy děti).

d) při výkonu exekuce na obdarovaného může být postižena i nemovitost darovaná (přechod vlastnictví). Může být nařízen prodej darované nemovitosti, a pokud není řádně upraveno užívací právo a právo doživotního bydlení dárce – např. pokud se toto právo vztahuje jen na polovinu domu, může se do druhé poloviny nastěhovat nový majitel. V tom případě budete i při právu doživotního bydlení také bydlet se zcela cizími lidmi.

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

Z BYTOVÉ PORADNY RADY SENIORŮ PRAHA

Ani v době platnosti nouzového stavu nezůstali klienti pražské bytové poradny bez pomoci, byť to bylo o něco složitější, protože spojení klienta s poradcem vyžadovalo využití k dálkovému styku počítačovou techniku.

PŘÍPAD PANÍ J. Š..

Seniorka bydlí ve vlastnickém bytě malých rozměrů s manželem. Nemá spokojenost s rozúčtováním ceny za teplou vodu, protože účtované náklady považuje za neodpovídající podle ní nízké spotřebě dvou osob. Rozúčtování poslala bytovému poradci mailem.

Bytový poradce se pokusil zjistit, zda cena za ohřev je stanovena v souladu s vyhláškou č. 296/2015 Sb.

Telefonicky si ověřil, zda je spotřebované množství teplé vody v předmětném bytě a také v ostatních bytech měřeno vodoměry teplé vody a zda je celkové množství teplé vody dodávané do domu, resp. celkové množství pitné vody používané v domě k ohřevu měřeno. Zjistil, že žádné vodoměry teplé vody v bytech nejsou a ani množství vody sloužící k ohřevu také měřeno není. Rozúčtovatel vycházel jen z faktur za dodáv-

ku teplé vody z místní předávací stanice, která obsluhuje více bytových domů. Údajně je tento postup takto dohodnut mezi firmou provozující výměníkovou stanici a mezi společenstvími vlastníků všech nájemních bytových domů.

Poradce není oprávněn posuzovat, zda je dohoda o množství dodané teplé vody prakticky bez měření množství sjednána správně a spravedlivě, protože to je vnitřní věc jednotlivých společenství vlastníků, pokud se takto mezi sebou dohodli, samozřejmě za podmínky, že byl tento postup schválen na všech členských schůzích jednotlivých společenství vlastníků. Zabýval se jen konkrétním bytovým domem, kde oba manželé bydlí.

Předpis stanoví, že cena za teplo k ohřevu vody se musí rozdělit na dvě složky, základní a spotřební. Základní ve výši 30 % se rozpočítá na jednotlivé byty v poměru jejich celkových

ploch vzhledem k součtu všech celkových ploch. Spotřební složka, tedy 70 %, se rozpočítá na byty v poměru počtu osob.

U základní složky by neměl být problém, protože celkové plochy jsou známy a ostatně jsou uvedeny v prohlášení vlastníka domu, které dostal každý vlastník bytu jako součást kupní smlouvy. A může si to ověřit i nahlédnutím do katastru na místně příslušném katastrálním úřadu.

Složitější je to u počtu osob. Pokud jsou některé byty používány ne jako byty vlastníků k jejich bydlení a ne jako byty sloužící hlavně k výdělkům vlastníků, může se stát, že údaje použité pro stanovení ceny za ohřev teplé vody ve spotřební složce zdaleka neodpovídají skutečnosti. Jak z toho problému ven, je každá rada drahá. Dříve se to řešilo prohlášením každého vlastníka bytu o skutečném počtu bydlících osob, ale to dnes ani teoreticky, ani prakticky dosáhnout nelze. Je všeobecně známo, že ani obce a ve větších městech městské části si nevědí rady se sdílenými byty (koupeními k výdělku).

Tolik k problému obou manželů, kteří pravděpodobně tuší pravdu, ale nemají k tomu potřebný důkaz. Donutit společenství vlastníků, aby povinně instalovalo do všech bytů vodoměry teplé vody, se pravděpodobně nepodaří, protože taková povinnost není žádným celostátně platným předpisem bohužel stanovena. Je tedy na vlastnících zejména menších bytů, aby společenství vlastníků přesvědčili k instalaci vodoměrů nejen pitné vody, ale zejména teplé vody, která je obsaženým teplem dražší.



Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

CO O VÁS PROZRADÍ PARFÉM?

Víte, že výběr parfému do jisté míry odráží osobnost každého člověka? Možná že i vy se třeba při nákupu své vůně podvědomě rozhodujete podle toho, jaká doopravdy jste.

Vybíráte si už léta stejný typ vůně, nebo dokonce už roky saháte stále po stejné značce? Máte své oblíbené přísady, které s oblibou vyhledáváte, protože vám nejvíc voní? Je to dáno vaší osobností. Každý typ člověka totiž podvědomě dává přednost určitým vůním, které často dokonale ladí s jeho povahou, odrážejí ale i jeho nálady či životní styl. Možná si v následujícím výčtu sama najdete typ osobnosti, který je vám blízký. Co říkáte?

ROMANTIČKA

Sny vás provázejí celý život, máte ráda vůni čerstvých květin, rozkvetlé louky, zpěv ptáků. A to se odráží i ve výběru parfému. Máte tu výhodu, že květinových vůní je na trhu celá řada. Zároveň se pro vás dobře hodí i kombinace květin a šťavnatého nasládlého ovoce, jako je jablko, maliny nebo černý rybíz. I v tomto směru je nabídka hodně pestrá. Na léto, kdy se hodí spíš lehčí varianty, jsou pro vás ideální vůně bohaté na bílé či růžové květy, oblíbený je zejména jasmín, magnolie, pivoňky nebo lilie. Častou ingrediencí, kterou romantičky vyhledávají, je růže, královna květin. Hodí se pro vás například květinově-ovocná vůně Avon Encanto Spontaneous, jejíž hlavní složky jsou černý rybíz, magnolie a pižmo. Nebo třeba Oriflame Be Happy Feel Good s tóny pomeranče, pivoňky, magnolie a santalového dřeva.

SPORTOVKYNĚ

Lehké, svěží, nejčastěji s citrusovým nebo vodním základem, takové vůně se nejvíce hodí pro ženy aktivní, které jsou rády v pohybu, zkrátka rozené sportovkyně. Důležitá je ale pro ně také praktičnost, přednost proto dá-



váte pohodlnému sportovnímu oblečení i obuvi. A svěží vůně jsou také pro aktivní život ideálním doplňkem. Některé mohou být i výraznější, například doplněné květinovými či jemně kořeněnými tóny, ty se pak dobře hodí i na běžné denní použití. Mohla by se vám líbit třeba svěží vůně od Elizabeth Arden Green Tea, jejíž hlavní složkou je zelený čaj a citron. Ke svěžím vůním patří také C-Thru Wanderlust Dream, která voní směsí melounu, rybízu, jasmínu, ovocných tónů a pačuli.

MILOVNICE PŘÍRODY

Přirozenost je pro vás samozřejmostí, vyznáváte dlouhodobě zdravý životní styl, v oblékání volíte nejraději přírodní materiály. Stejně tak máte ráda přírodu, v níž trávíte zejména v létě většinu času. A přírodě zůstáváte v podstatě věrná i při výběru parfému – přednost dáváte těm, které nejsou příliš výrazné, zato obsahují co nejvíce přírodních ingrediencí, případně esenciálních olejů, mohou být třeba i v bio kvalitě. Vyzkoušet můžete například toaletní vodu Yves Rocher Hello Printemps, která

obsahuje 97 % složek přírodního původu a voní po rebarboře, citrusech a černém rybízu. Nebo osvěžující toaletní vodu Acorelle Lotosový sen s obsahem éterických olejů verbeny a levandule.

DÁMA

Máte ráda módu, jste vždy dobře upravená, naličená, oblékáte se vkusně, ale pohodlně zároveň, vybíráte si vždy elegantní doplňky, jako jsou boty, šperky nebo kabelka. A stejně tak elegantní je i volba vašich parfémů. Hodí se k vám klidně i těžší květinové a orientální vůně, z nichž je cítit hřejivé aroma vanilky či aromatického koření, ale stejně dobře uděláte, pokud sáhnete po květinové vůni s mírnou orientální stopou. Znáte toaletní vodu Revlon Charlie Red? Má orientální základ a najdete v ní tóny medu, pomeranče a ylang-ylang. Elegantně působí také vůně Elode Blossom, která kombinuje vůni mandarinky, hrušky, lotosového květu, jasmínu, fialky a vanilky. Je velmi svěží, a tak je na léto přímo stvořená.

Simona Lišková

VYBAVENÍ PRO CHOV SUCHOZEMSKÝCH ŽELV

V dnešním článku se zaměříme na méně obvyklá zvířátka z řad plazů. Želvy nepatří k často chovaným mazlíčkům, přesto však mají v českých domácnostech poměrně vysoké zastoupení. Mnoho lidí se domnívá, že chov suchozemské želvy je nenáročný a zvládne ho každý. Je ale pravda, že je potřeba dodržet vhodné životní podmínky a alespoň nezbytné vybavení určené k jejich chovu. Drtivá většina onemocnění želv je totiž způsobena nevhodnými podmínkami chovu nebo špatným složením jídelníčku. A tak jak to platí u všeho, je lepší prevence než následné řešení obtíží.

A jak by mělo vypadat správně zařízené želví terárium? Už dávno neplatí obecná představa o volném chovu želv v bytě. Takové podmínky jsou zcela nevyhovující a končí předčasným úhynem. Nejběžněji se k chovu využívají skleněná terária se správně řešeným odvětráváním. Želvy rády šmejdí a k tomu potřebují dostatečný prostor. Minimální velikost by se měla pohybovat okolo 100 x 50 cm. Výhodou uzavřeného terária je zamezení vzniku průvanu. Je vhodné zařídit zastínění ze tří stran do takové výšky, aby želva neviděla ven. V opačném případě mají želvy tendenci šplhat po skle a snažit se z terária dostat. Pozadí může být zhotoveno pomocí nějaké tapety nebo 3D dekorací. Velice důležité je zajištění kvalitního osvětlení. Pokud není terárium umístěno poblíž okna s přístupem denního světla, je nutné instalovat zářivku se spektrem denního světla. Nezbytnou výbavou pro každou želvu je kvalitní zdroj UVB záření. Toto záření pomáhá želvě metabolizovat vápník a fosfor. Výhřevná žárovka zvyšuje teplotu v teráriu. Výška výhřevné žárovky se určuje podle požadované teploty pod ní, ta by se měla pohybovat okolo 40 °C. Na dno terária se většinou používá kombinace substrátů. Do chladného kouta, který by měl být pravidelně vlhčen, se používá rašelina nebo lignocel (může se jednat i o kombinaci s pískem). Do výhřevné části se pokládá křemičitý písek, který účinně kumuluje teplo a zároveň není prašný. Výška substrátu by se měla pohybovat okolo 5 až 7 cm. Četnost výměny substrátu závisí na míře znečištění. Jak už bylo zmíněno, je



nutné zajistit dostatečnou vlhkost substrátu, a to nejen na jeho povrchu. K dekoraci slouží různé ploché kameny, klacky a kúrové dekorace nepodléhající plísni. Nedávejte do terária žádné kamínky o velikosti, které by želva mohla spolknout! Problematické bývá umístění rostlin. Živé rostliny dřív nebo později želva okouše a u těch umělých hrozí, že plast bude jíst. Miska na vodu by měla být ideálně velká tak, aby se do ní vešla celá želva, ale zároveň dostatečně mělká, aby bez obtíží mohla sama vylézt. Voda by se měla denně měnit!

Želvy jsou až na výjimky striktně býložravé. Strava by měla být pestrá, ale s ohledem na obsah látek ovlivňujících metabolismus vápníku a fosforu. Z tohoto důvodu není vhodné podávat ve větší míře rajčata, ale raději čerstvé zelené byliny, pam-

peľišky, jitrocel, jetel... V zimě je základem stravy čínské zelí, rukola nebo polníček. Občas lze přidat granulky pro suchozemské želvy. Ovoce podáváme velice omezeně, maximálně 10 procent celkové krmené dávky. Nikdy nedáváme citrusy!

Pokud máte možnost, poskytněte želvě během léta letní výběh. Součástí by měla být vždy stinná část a zabezpečení proti úniku podhrabáním nebo proti útoku nějakých predátorů (zejména u drobných jedinců).

Při správné péči a stravě se suchozemské želvy dožívají desítek let.

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

5 TIPŮ NA POMOC S POTENCÍ

1. SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK

O erekci z velké části rozhoduje zdravý životní styl – a nad-
• váha je jedním z rizikových faktorů, který může negativ-
ně ovlivňovat její kvalitu! Jelikož erekce souvisí se zúžením cév,
měli byste vyškrtnout především potraviny, které způsobují
vysoký cholesterol v krvi, jenž je ucpává, a naopak konzumovat
více ovoce a zeleniny, ryb či luštěnin.

2. BYLINY PRO POVZBUZENÍ POTENCE

• Potenci lze podpořit některými bylinkami. Patří sem
třeba *Lepidium meyenii* (maca) či *Eleuterococcus senticosus*
(sibiřský ženšen neboli čertův kořen),“ uvádí urolog MUDr.
Vladislav Klemenc. „Přírodní prostředky na potenci nemají
v klinických studiích nežádoucí účinky větší než placebo. Není
u nich žádný prokázaný nežádoucí účinek nebezpečný pro zdra-
ví pacienta, pokud je preparát užíván v doporučeném množství,“
upozorňuje MUDr. Klemenc a dodává, že užívání přírodních
preparátů není třeba konzultovat s urologem. Bylina maca
a sibiřský ženšen jsou obsaženy například v přípravku Red3,
který v sobě ukrývá i slivoň africkou, rostlinu známou svými
příznivými účinky na prostatu – je totiž prokázáno, že zdravá
prostata s potenci často rovněž úzce souvisí. „Pacient tyto pro-
středky zakoupí v lékárně. Naopak farmaceutika předepisuje
pacientům s erektilní dysfunkcí lékař po posouzení interního
stavu. Kontraindikací jsou u nich především kardiální obtíže po
infarktu myokardu, používání preparátů obsahujících nitráty či
maligní srdeční arytmie,“ vyjmenovává urolog.

3. OMEZTE KOUŘENÍ A ALKOHOL

• Kouření cigaret má neblahý vliv na zužování cév a prů-
tok krve. A jelikož ztopoření penisu závisí na správném prů-
toku krve, díky němuž dochází k prokrvení topořivých tělísek,
patří kuřáci mezi rizikovou skupinu. Také nadměrná konzuma-
ce alkoholu působí na erekci negativně. A nikdy nekombinujte
alkohol s léky na erekci!

4. PRAVIDELNĚ CVIČTE

• K udržování správné tělesné hmotnosti patří také pra-
videlné cvičení. Vyzkoušejte aerobní cvičení, běh, ane-
bo postačí například i svižná chůze či plavání. Pomoci mohou
i takzvané Kegelovy cviky na posílení svalů pánevního dna.

5. RELAXUJTE A ODPOČÍVEJTE

• Poruchy erekce bývají často spjatý s psychikou. Naučte
se zvládat stres. Vyzkoušejte meditaci či dechová cvičení, po-
kuste se dívat na věci s nadhledem. K uvolnění stresu pomá-
há také sport či masáže.



5 PŘÍRODNÍCH PROSTŘEDKŮ, KTERÉ MUŽŮM POMÁHAJÍ S POTENCÍ



SPRÁVNÝ
JÍDELNÍČEK



BYLINY PRO
POVZBUZENÍ
POTENCE



OMEZENÍ
KOUŘENÍ
A ALKOHOLU



PRAVIDELNÉ
CVIČENÍ



DOSTATEČNÝ
ODPOČINEK

VYHRAJTE KÚRU RED3

NYNÍ DVAKRÁT SILNĚJŠÍ

Pomáhá při problémech s prostatou i potencí

Potíže, jako je časté močení (a to i v noci), slábnoucí či přerušovaný proud moči nebo urgencye na močení, postihují přibližně 40 procent mužů po padesátce. Bývají způsobeny benigní hyperplazií prostaty, což je jedno z nejčastějších nezhoubných bujení u mužů, které zároveň úzce souvisí i s potencí. Podle studií víc než 50 procent mužů při

benigní hyperplazii prostaty ztrácí chuť na sex nebo má problémy s erekcí. A 38 procent navíc přiznává problém i s ejakulací.

Komplexní péče o mužské zdraví v jedné kapsli

Přípravek Cemio RED3 podporuje zdraví prostaty, má příznivý vliv na potenci a zároveň mužům dodává vitalitu. Přípravek RED3 nyní obsahuje dokonce dvakrát větší množství slivoně africké pro

ještě intenzivnější péči o mužské zdraví. Další účinnou složkou RED3 je řeřicha peruánská, které se též říká maca. Ta podporuje potenci a sexuální zdraví. Pro podporu duševní a fyzické vitality pak RED3 obsahuje extrakt ze sibiřského ženšenu. Přípravek RED3 v sobě navíc ukrývá další důležité bylinné extrakty, jako jsou len setý, kustovnice čínská, gumojilm jilmový a sója. Kombinace všech těchto látek dodává mužům vitalitu a opět jim vrací sebevědomí a chuť do života.

Přípravek Cemio RED3 MŮŽOU VYHRÁT TŘI Z VÁS

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Které hlavní aktivní složky obsahuje přípravek Cemio RED3?

- A** vitamin C, vitamin D
- B** L-methionin, světlice barvířská
- C** slivoň africká, maca peruánská, sibiřský ženšen

Své odpovědi posílejte do 15. června 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)

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS:

...DNES JEŠTĚ VÍC? UŽ MU TO ŘEKLA

Na výhry se mohou těšit: Alexandra Hauzrová z Rumburku, Zuzana Vančurová z Kladna, Vilém Tichý z Ostravy, Věra Hamplová z Prahy 10 a Jaroslav Folc z Turnova.

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 rozverně, 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 (15) – Jan Gálík

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Pondělí či pátek, vždy má někdo svátek**



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

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

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla:

B) V receptech nebyl ovocný pektin

Balíček produktů Labeta získávají: Josef Drahosch z Brna, Eva Klímová z Brna a František Kroček z Havířova.

PIVEČKO – ZLATÝ MOK

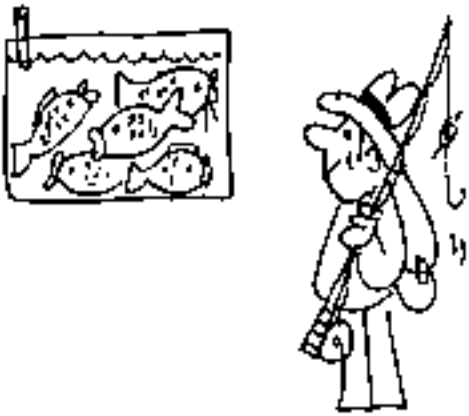
Ty české pivečko,
jsi naše zlato,
vypít tě, stojí za to.
Správný pivař má mohutnou postavu,
nezkaží v žádné společnosti náladu.
Svůj oblíbený mok si hýčká,
má z něj rudá líčka
a velké blaho u srdíčka.
Výroba piva je umění i práce,
přesto jich máme po světě na tisíce.
Pivečko chutná lidem všem,
stále se vyrábí a pije,
dokud na světě lidstvo žije.

Jana Procházková

VTIPY

Muž z venkova se chystá jet do města
a manželka ho žádá, aby jí koupil
podprsenku. Ve městě jde muž do obchodu
a že by chtěl podprsenku pro manželku.
Prodavačka se ho zeptá, jakou velikost
potřebuje, a když vidí, že sedlák neví, tak
se mu snaží pomoci:
„Tak mi řekněte, jaká je vaše žena má – jako
jablíčka, jako pomeranče, jako melouny...“
Sedlák se zamyslí:
„No, víte, jaký má kokršpaněl uši?“



0	ZANECHAT	1	VELKÝ PAPOUŠEK	ZÁHADY	M	DIVOCE zast.	NAHÁČ	REMÍZA V ŠACHU												
NAŘÍKAT řidč. expr.					DŮM ARM. PRAHA zkr. MONIKA dom.															
EGYPTSKÁ STAVBA																				
TAJIT																				
SNĚMOV- NA LIDU býv. zkr.			JENOM nář. STÁVAT SE SINÝM kniž.					VÝKON SPOR- TOVCE												
KÓD LE- TIŠTĚ TAŠKENT				KRÁL MĚSTS. STÁTU GÁT HLEN Z NOSU zast.					Povídají si dva rybáři: Včera jsem vytáhl parádní štika. Viděl jsem, ...											
PLANETKA					ODBOR TECH. KONTR. zkr. AUTOBUSO- VÝ HOTEL															
MUŽSKÝ ZPĚVNÍ HLAS					AUTONOMNÍ OBLAST zkr. ODBOŘNÍK NA LITÍ										VÝZVA	KORÝŠ	INICIÁLY HEREČKY NEDO- ŠINSKÉ	ZÁMECKÝ POKOJ	SPZ UHERSKÉ HRADIŠTĚ	MÝTINA nář.
M	ZPOLA řidč. ČÍSNIČKÝ UČEŇ						PERZIÁN PRÁM řidč.													
KDO SI LIBUJE V PATOSU								VĚTEV nář. ZÁTKA ob.												
INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE			LETOŠNÍ ROK PANAMSKÝ KLOBOUK								MAZADLO ÚSTNÍ HLÁSKA									
CITOSL. PADAJÍCÍ KAPKY				NEŠIKA zhrub. HŘMOT kniž.						OSOBNÍ ZÁJMENO TEMNÁ		2	ZEMĚ- DĚLSKÉ STROJE							
OČAROVÁ- NÍ bás.					ZÁKL. PROC. JEDNOTKA angl. zkr. ČÁST ÚST			ÚSTROJÍ anat. ŽENSKÉ JMÉNO												
DRUH AVIVAŽE					NAPODO- BOVATEL MALÉ DÍTĚ															
OKAP zdrob.							POPĚVEK LANO SE SMYČKOU													
M	SLANÁ CHUŤ	ČÁST PRAHY DVANÁCT KUSŮ					PRVNÍ ŽENA CO SE TYČE kniž.				EMIS. KON- TROLA zkr. HL. MĚSTO SENEGALU									
BÝT NA NOHOU					ZÁŘIVÁ ROZŠÍŘE- NÝ JÍCEN PTÁKŮ						DIGIT. MOD. TERÉNU zkr. SUCHA TRÁVA									
INDIÁNSKÁ ZBRÁNĚ				SAKO BEZ RUKÁVŮ KÓD POLSKA						1. ČESKÝ POČÍTAČ CITOSLOV. NELIBOSTI										
ZNAČKA AKTINIA			PONOŘENÍ kniž. OSOBNÍ ZÁJMENO						AMERICKÉ PRASE TU MÁŠ											
NELIBOST							JIŽNÍ OVOCE mn. č.													
TLUŠŤOCH řidč.							VZHŮRU							TAS, ISIS AKIS CPU PEKAR						

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.

JEDUŠ DOBOU
2121

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2121

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDODOU.CZ

**Kurz bezpečné jízdy pro aktivní
seniory ve věku od 65 let ZDARMA**

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotní
- › novinky v dopravních předpisech
a jiné zajímavosti

Kde můžu kurz absolvovat?

Centra bezpečné jízdy po celé ČR - Třinec,
Příbram, Ostrava, Most, Jihlava, Vysoké Mýto,
Sosnová u České Lípy, Hradec Králové.



Karel Loprais
KAREL LOPRAIS
PATRON PROJEKTU



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

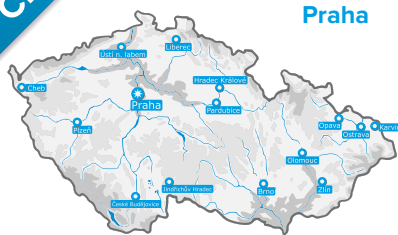
Financováno z fondu zábrany škod



Česká kancelář
pojistitelů

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha

222 560 135-137
222 560 142

poradna.praha@rscr.cz



Rada 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
25. ČERVNA**BRNO:**

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 545 222 212 a 545 222 215
Úřední hodiny:
Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.
Úterý a středa: 9–8 hod.
Pátek: 9–14 hod.
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

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.
Předsedkyně KRS JČK
je Mgr. Alena Nohavová.

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.cz
nebo poradna.hk@rscr.cz
Vedoucím pracoviště je
JUDr. Jaroslav Kout.
Předsedkyně KRS HK
je Ing. Růžena Rýglová.

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.

OLOMOUČ:

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: 596 104 222,
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**Telefon na rajskou Radu:** 596 104 221

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 JUDr. Miloslav Hora.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedou KRS ZK je Libor Pilka.

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společnosti, 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 inzerci: 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.

Babička roku 2021 FINÁLE



pátek 19.11. 2021
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
V OLOMOUCI

DOBA
seniorů

Mediální partnery jsou
měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR

Šlágr



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

ANDEĚL
NA DRÁTE

SDC SunDrive

arriva
company

KIDSOK

GS Condoro
DIAMANT

SENIOR
TRAVEL

FANTASY
TRAVEL

AGE
CENTRUM

HOTEL
BRDÝ

M
HOTEL MAS

Vide@Shot

Olomoucký kraj

mediální partner

DOBA
seniorů

Šlágr

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolek