

DOBA seniorů

Č. 11 / XVI. ROČNÍK LISTOPAD 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
Kúra potravinového
doplňku **RED3**
na tři měsíce
může být vaše!

25

VETERINÁRNÍ PORADNA

Zvířata
a covid-19,
nač si dát
pozor

20

SERIÁL

Unikátní
drahokam,
který dobyl
svět

09

DS AKTUÁLNĚ

Bezplatné
poradny
Rady seniorů
jsou vám dispozici,
nyní on-line

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

RADIM KRATOCHVÍL

„Miloš Forman mi otevřel svět.“



06

DS REPORTÁŽ

Pozměněné
oslavy
Mezinárodního
dne seniorů

03

DS AKTUÁLNĚ

Děti namalovaly seniorům tisíce přáníček.
Dojímalý se obě strany



1 1

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

toto číslo mělo být jako tradičně nabito reportážemi z oslav Mezinárodního dne seniorů. Ze svátku, který senioři přijali za svůj a umějí to dát náležitě najevo. Zatímco před lety bývaly oslavy skromné a málem utajené, postupem času se přeměnily ve velkolepou událost. Krajské Rady seniorů využívaly oslav k ocenění dobrovolnické práce těch nejaktivnějších členů a organizací, mnozí hejtmani a primátoři předávali seniorům ocenění jako dík za jejich činnost ve prospěch druhých. Stalo se ovšem to, čeho jsme se všichni obávali. Pandemie covidu-19 opět ochromila veškeré dění. Na některých místech ještě stihli, být za přísných hygienických a bezpečnostních opatření, oslavu uspořádat, jinde ji museli zrušit. Stejně tak se musela na mnoha místech modifikovat i soutěž Babička roku. Na mnoha místech proběhla akce bez diváků, videozáznamy jsou ale ke zhlédnutí na kanále YouTube, odkazy na ně najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

Omezení pohybu zasáhlo i do činnosti bezplatných poraden Rady seniorů. Předseda RS ČR je opět převedl do on-line režimu, poradci jsou tak k dispozici na mailech a telefonech, kontakty a seznam najdete na webových stránkách Rady seniorů mezi důležitými kontakty a také v tomto vydání na straně 9.

Mnozí senioři chovají doma zvířátko a v souvislosti s onemocněním covidem-19 se začali ptát, jak je to s tímto onemocněním u zvířat. Ptali se, zda se nemohou od svých čtyřnohých kamarádů nakazit, nebo naopak, pokud se u nich samotných nemoc projeví, zda nemohou ohrozit své zvířátko. Na tyto otázky odpovídá ve svém pravidelném článku veterinářka MVDr. Romana Heřmánková na straně 25.

Tolik úvodem k listopadovému vydání Doby seniorů. Přejeme vám příjemnou zábavu.

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Děti namalovaly seniorům tisíce přáníček.
Dojímalý se obě strany

04 BABIČKA ROKU

- 04 Středočeský a Ústecký kraj
mají babičky roku 2020

06 DS REPORTÁŽ

- 06 Mezinárodní den seniorů

09 PORADNY

23 DS PŘEDPLATNĚ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Senza dědu spláchl déšť
10 Teplictí senioři trénovali s primátorem
11 Pardubický biatlon seniorů
12 Zrušená promoce, pro diplomy v rouškách
12 5. ročník Zábřežského sedmiboje
13 Kroměřížští turisté v Bruntálu
13 Litvínovské retro v Mostě
14 Bedřich Řechka stále ve formě
14 Zábřežští turisté na Šumavě
15 Senior v pohybu
15 Střelecká soutěž

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Radim Kratochvíl

ROZHOVOR



strana 16

20 SERIÁL

- 20 Díl 53 – Drahokam, na který mohou
být Češi pyšní – český granát

22 BEZ ČEKÁRNY

- 22 Bytová poradna
24 Kosmetika
25 Veterinární poradna
26 Zdraví
27 Právní poradna

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
28 Básnička
28 Vtipy
29 Křížovka
30 Soutěž o produkty RED3

DĚTI NAMALOVALY SENIORŮM TISÍCE PŘÁNÍČEK. DOJÍMALY SE OBĚ STRANY



Desítky tisíc přání namalovaly děti mateřských a základních škol i dalších institucí z celé České republiky seniorům. Cílem krásných a kreativních přáníček bylo potěšit mnohdy osamocené seniory, poděkovat jim a podpořit je. Za kampaní Děti malují seniorům k svátku stojí projekt Politika stárnutí v krajích MPSV. Jeho krajsí koordinátoři předávali přáníčka v prvním říjnovém týdnu, kdy se konal Mezinárodní den seniorů.



„Kampaň má obrovský úspěch a všechny oslovené instituce ji přijaly s nadšením a nesmírnou zodpovědností. Děti i učitelky a učitelé malovali jako o život. Senioři jsou nadšení, že na ně někdo myslí, a ta radost v jejich tvářích je velkou, a místy velmi dojemnou odměnou za práci, čas a úsilí nad výrobou někdy opravdu uměleckých a kreativních přáníček. Všem moc děkujeme,“ hodnotí akci Michaela Vodrážková, odborná gestorka projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň MPSV.

Nakonec se sešlo tolik přání, že se krajsí koordinátoři rozhodli v kampani pokračovat. Mnozí chtějí obdarovat přáními seniory o Vánocích, na Nový

rok či v příštím roce, kdy snad koronavirová epidemie nebude předávání kazit. Opatření proti ní brání zejména v přímém kontaktu dětí a seniorů při předávání a vzájemné interakci.

„Ve Středočeském kraji byl zájem o iniciativu Děti malují seniorům k svátku opravdu velký. Zapojilo se přes 400 mateřských škol, dětských skupin a školních družin. Celkem bylo vybráno více než 17 tisíc obrázků a přáníček pro seniory. Přání byla předávána seniorům na Dni seniorů v Hořovicích, v domovech pro seniory, domovech s pečovatelskou službou a také do seniorských klubů v kraji, kde byla přijata s nadšením. Do předávání se zapojila i organizace Mezi námi,“ říká Martina Doupovcová, středočeská koordinátorka projektu Politika stárnutí na krajskou úroveň.

TISÍCE RADOSTÍ

Tisíce přání se sešly i v dalších krajích Čech a Moravy. „V Moravskoslezském kraji se do aktivity Děti malují seniorům k svátku zapojilo 24 dětských skupin napříč celým krajem. Byly propojeny s dvaceti různými organizacemi poskytujícími sociální služby i nemocnicemi. Děti namalovaly celkem přes 1300 přání. Některé organizace

se už samy dohodly na malování vánočních přání pro seniory. V Dětské skupině ve Slezské nemocnici v Opavě budou v malování obrázků rovněž pokračovat a geriatrické oddělení jimi vyzdobí pokoje seniorů. Tato aktivita přinesla radostnou náladu a spontánní nadšení jak na straně dětí, tak seniorů,“ říká moravskoslezská koordinátorka Pavla Kasášová.

„Mám z celé akce velmi příjemný dojem. S třídou nejstarších dětí jsme například předávali přání do Astrý – denního stacionáře pro seniory. Toto předání bylo velmi pěkné, dojemné a viděli jsme, že babičky měly velkou radost. Z důvodu covidu jsme se s nimi nesetkali úplně nablízko, ale stáli jsme s dětmi před prosklenou stěnou. Děti babičkám také zazpívaly, a dokonce babičky zazpívaly nám, to bylo krásné. Věřím, že jsme se všichni navzájem potěšili a uvědomili si, jak se můžou generace navzájem obohacovat a dělat si radost,“ popsala jedno z mnoha předávání přání Marcela Němcová, ředitelka MŠ Humpolec.



David Peltán

STŘEDOČESKÝ A ÚSTECKÝ KRAJ MAJÍ BABIČKY ROKU 2020

Tyto akce byly již modifikovány, neboť musel být výrazně omezen počet diváků, proto byla atmosféra poněkud komornější. Záznam z akce v kraji Ústeckém je ale k dispozici pro všechny zájemce, odkaz najdete na stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.



V kulturním domě v Ústí nad Labem se sešli senioři z Ústeckého kraje, aby zhlédli volbu Babičky roku. Hosty v sále i soutěžící přivítal Martin Klika, první náměstek hejtmána Ústeckého kraje, po něm pak promluvil předseda krajské Rady seniorů Ústeckého kraje. A pak už moderátor Vladimír Hron postupně představoval všech jedenáct soutěžících a rovnou se tím odehrála i první disciplína – modero- vaný rozhovor. Zatímco se soutěžící chystaly na disciplínu Ukaž, co umíš, sál bavil Vladimír Hron svým zpě- vem. Během příprav na disciplínu se dokonce v zákulisí při rozštěpu jedna ze soutěžících zranila, a tak ze soutě- že musela odstoupit. Vítězkou soutě- že se stala a právo reprezentovat kraj v celostátním finále vybojovala sou- těžící číslo dvě, Ilonka Šnorichová.

Ve finálovém boji ve Středoče- ském kraji soutěžilo sedm finalistek. Podmínkou účasti v soutěži byl věk 55+ a bydliště ve středních Čechách. Dámy čekal rozhovor s Vladimírem Hronem, volná disciplína, kde každá



z účastnic mohla předvést, v čem vy- níká a co ji baví, a na závěr módní pře- hlídka. Vzhledem k aktuální situaci nepodporoval finalistky zaplněný sál, letos seděla na místě publika pouze porota. V té zasedli zástupci společ-

nosti Sun Drive i krajští radní Aneta Heřmanová a Martin Draxler. Porota neměla lehkou práci. Všechny dámy byly velmi zajímavé osobnosti a z kaž- dé vyzařovala neskutečná energie a radost ze života. Vítězkou středo-



ZMĚNY VE FINÁLE – BABIČKA BUDE NA YOUTUBE



S ohledem na současnou situaci a usnesení vlády ČR se organizátoři rozhodli, že celorepublikové finále projektu Babička roku 2020 proběhne jinak, než bylo původně plánováno. Soutěž můžete sledovat na kanálu YouTube a facebooku. Odkazy budou k dispozici i na webových stránkách Rady seniorů a na facebooku Rady seniorů. Celý záznam celorepublikového finále Babička roku 2020 včetně doprovodného programu bude posléze vysílat i TV Šlágr.

Milena Hesová



českého kola se nakonec stala soutěžící s číslem pět Miroslava Čížková z Tuchlovic, reprezentující organizaci ČsOL (Československá obec legionářská). Má dvě děti a tři vnoučata. Prozradila na sebe, že její obrovskou

vášní je střelba, a to nejen z pistole, ale i ze samopalu. Střílí i soutěžně a sbírá obrovské úspěchy. Je velmi aktivní, společenská a ráda tráví čas se svými přítelkyněmi z Jednoty Československé obce legionářské.

Krajská Rada děkuje všem soutěžícím za odvahu, chuť, eleganci, dokonalost a energii, s jakou vystupovaly.

Miloslav Vajs, Lenka Desatová

Foto: Miloslav Vajs a Zdeněk Balcar

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Jako každý rok připravily krajské Rady seniorů i mnoho členských organizací Rady seniorů, města a obce desítky oslav Mezinárodního dne seniorů. Jenže už podruhé zasáhlo letos do plánů dění kolem koronaviru, a tak se nestihly akce odehrát všude. O tom, jaké byly oslavy v Olomouckém a Libereckém kraji, jsme informovali v minulém vydání, dnes vám přiblížíme další.



HRADEC KRÁLOVÉ / 17. ZÁŘÍ

Letošní oslavy připravila krajská Rada seniorů spolu s Královéhradeckým krajem. V Infocentru poblíž muzea se po celý den promítaly filmy z akcí spolku Senioři Hradec Králové, takže každý, kdo šel kolem, mohl vidět alespoň malou ochutnávku z akcí, které Rada seniorů v tomto kraji pořádá. Oslav se letos zúčastnila také skupina seniorů z Olomouckého kraje v čele se svou předsedkyní Milenou Hesovou.

Oficiální program se konal na Pivovarském náměstí a zahájila ho v pravé poledne skautská dechová kapela se zpěvačkami Bohunkou Bisovou a Mílou Štemberkovou. Při dechovce



si zatančila předsedkyně Rady seniorů Olomouckého kraje s Babičkou roku 2019, která je právě z Hradce Králové. Dalším bodem programu bylo tradiční udílení Ceny sociálních služeb. Ocenění byli dobrovolníci a organizace z celého kraje, kteří se starají zejména o seniory.

Následovalo vystoupení hudební skupiny Allegro z Olomouce. Oslavy pak symbolicky zakončili mladí hudebníci ze souboru STO Jazz Orchestra Základní umělecké školy Střezina v Hradci Králové.

Marcel Kraus

Foto: agentura FiftyFifty

PÍŠŤ / 1. ŘÍJNA



V obci Píšť na Hlučínsku uspořádala letošní oslavy krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje. Seniors nejprve čekaly prohlídky pamětihodností a zajímavostí kraje. Dvě výpravy zajely na prohlídku zámku Hradec nad Moravicí, další do Arboreta Nové Dvory u Opavy a poslední do muzea Hlučínska a do areálu čs. opevnění v Darkovičkách.

Po obědě se všichni sešli v nově vybudovaném Kulturním centru v obci Píšť, kde byl připraven kulturní program oslav. Přítomné nejprve přivítali předseda krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, starosta obce Píšť Daniel Fichna, předseda RS ČR Zdeněk Pernes a krátce pohovořila i koordinátorka MPSV Pavla Kasášová.

Pak pódium ovládly děti z MŠ obce Píšť se svým milým programem. Po



nich se na pódium střídaly soubory písní a tanců seniorů z obcí Hnojník, Bolatice a města Bruntál. Všem se téměř tříhodinový program líbil, často odměňovali vystupující dlouhotrvajícím potleskem.

Poděkování zaslouží senioři z Píště, kteří se po celou dobu starali o účastníky akce, i organizátoři z krajské Rady. Díky patří i Moravskoslezské-

mu kraji a obci Píšť, které vytvořily finanční a materiální podmínky pro realizaci oslav. A poděkování patří i samotným účastníkům, kteří si přes nepříznivé klimatické podmínky zachovali dobrou náladu a odpovědně plnili nařízená hygienická opatření.

Pavel Gluc

Foto: Karel Moškoř



PRAHA / 2. ŘÍJEN



Tradiční koncert, který pořádá krajská Rada seniorů hlavního města Prahy, se letos uskutečnil v kulturním zařízení Domovina. V prostorách Foersterova sálu nadšeně přivítalo hudebníky Pražského salonního orchestru víc než 200 seniorů – většinou studentů Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové.

Sálem se nejprve rozezněly valčíky Franze Lehára a poté jeho další známé i méně známé operetní melodie. Pak přišly na řadu filmové melodie třicátých let včetně skladeb Jaroslava Ježka. Všechny skladby byly doprovázeny průvodním slovem vedoucího orchestru, dirigenta a zpěváka Václava Vomáčky. Když v závěru koncertu zazněla Ta naše písnička česká od Karla Hašlera v podání Ivanky Ježkové, byl i přes roušky diváků slyšet ze sálu mnohohlasý sbor seniorů.

Jan Šejba

Foto: autor



AKREDITOVANÉ PORADNY JSOU VÁM STÁLE K DISPOZICI

Provoz v akreditovaných bezplatných seniorských poradnách Rady seniorů je nepřerušen. Pouze s ohledem na nařízení vlády převedl předseda Rady seniorů ČR režim fungování bezplatných poraden Rady seniorů do on-line systému.

„Poradci jsou připraveni být seniorům nápomocni i v této době,“ ujišťuje. Úřední hodiny platí i nadále, na telefonní linky byste se v této době měli dovolat. Poslat můžete i mail, neboť naši poradci mají vzdálený přístup ke schránkám a ti, kteří neobsluhují telefonní linku, jsou minimálně v úředních hodinách k dispozici právě na mailu.

► BRNO

Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí–pátek: 9–14 hodin

► HRADEC KRÁLOVÉ

Telefon: 495 521 048
E-mail:
poradna.hradec.kr@rscr.cz,
poradna.hk@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
Právní poradna:
úterý, středa, čtvrtek
14–18 hodin,
Sociální a zdravotní poradna:
čtvrtek 9–13 hodin,
Bytová poradna:
pondělí a čtvrtek 14–18 hodin

► LIBEREC

Telefon: 485 108 927
E-mail: poradna.liberec@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí 8–12 hodin,
úterý 8–16 hodin,
středa 13–17 hodin,
čtvrtek 8–12 hodin

► OLOMOUC

Telefon: 585 562 107
nebo 774 345 670
E-mail:
poradna.olomouc@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí 8–12 a 12,30–16,30
hodin, čtvrtek 8–12 a 12,30–
15,30 hodin, od 15,30–16,30
pouze objednaní

► OSTRAVA

Telefon: 596 104 222
nebo na 777 810 174
Ing. Karel Žák
E-mail:
krajaska.rada@ms-seniors.cz
nebo poradna.ostrava@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
právní poradna
Mgr. Sonja Brlohová,
tel. 737 106 451,
úterý a středa 13–17 hodin

► PRAHA

Telefon: 234 462 074-7
E-mail: rscr@rscr.cz
nebo poradna.praha@rscr.cz
ÚŘEDNÍ HODINY:
pondělí 14–18 hodin,
úterý 14–18 hodin,
čtvrtek 14–18 hodin

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

► 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

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

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



SENZA DĚDU SPLÁCHL DĚŠŤ



Klub aktivních seniorů při DoRA v Plzni připravil soutěž, která by měla alespoň částečně zrovnoprávnit muže ve smyslu péče o vnoučata. Duší příprav byla Stanislava Adamcová, místopředsdkyně Rady seniorů města Plzně. Soutěž měla proběhnout v Plzni na Vinicích, tedy ve venkovním prostředí.

Soutěžící muži si připravili krátký příběh, který prožili se svým vnukem či vnučkou, čekalo je skládání vlaštovky, oblékání svršků na model, házení na kuželky, uspávací pohádka či písnička a volná disciplína. Jenže... Vzhledem k trvalému dešti a beznadějně předpovědi počasí byla akce nakonec zrušena.

Karel Knap

Foto: autor

TEPLIČTÍ SENIOŘI TRÉNOVALI S PRIMÁTOREM



Cílem příprav, do nichž se pustili členové spolku Senior speciál sport Teplice, je účast na III. mistrovství ČR ve fotbale 60+. Přípravy vzali opravdu vážně a trénovali, co to šlo. Jeden trénink s nimi absolvovali i primátor města Teplice Hynek Hanza a jeho náměstek Jiří Štábl. Pan primátor se posléze nechal slyšet, že takhle zabrat snad ještě nedostal!

Helena Voctářová

Foto: autorka

PARDUBICKÝ BIATLON SENIORŮ

Rada seniorů Pardubického kraje připravila akci nazvanou Letní biatlon seniorů. Za významné podpory Střední průmyslové školy chemické a jejího ředitele Ing. Jana Ptáčka, který dlouhodobě s pardubickými seniory spolupracuje, proběhla akce ve sportovním areálu školy. Sponzorem akce byla společnost Sev.en EC, a. s., která je dodavatelem elektrické energie pro značnou část kraje. A velké díky patří i Českému svazu biatlonu, který poskytl pro akci elektronickou střelnici.

Akce samozřejmě proběhla za přísných hygienických opatření. Jestli něco organizátory překvapilo, byl to zájem seniorských sportovců, který výrazně přesahoval možnosti akce. Soutěžící ocenili, že mezi ně zavítal radní Pardubického kraje Bohumil Bernášek, který má v gesci školství, a pardubičtí zastupitelé Robert Klčo a Jan Procházka, kteří přivezli roušky a dezinfekční prostředky.

Nejúspěšnějším účastníkem byl pan Felgr z Ústí nad Orlicí, který na střelnici dosáhl plný počet zásahů,



nejstarší účastníci byla 87letá Jana Mrázková z Chrudimi. Oba od radního Bernáška dostali zvláštní ocenění. Vítězi ovšem byli všichni, kteří se soutěže zúčastnili, bez ohledu na časy nebo počet zásahů na střelnici.

Dokázali všem, jak politikům i mladým, že senioři přistupují k životu aktivně.

Vladimír Berounský

Foto: autor



ZRUŠENÁ PROMOCE, PRO DIPLOMY V ROUŠKÁCH

Pamětní listy za úspěšně zvládnutý letní semestr předala krajská Rada seniorů Olomouckého kraje seniorům, kteří úspěšně ukončili online studium předmětu Etika jako východisko z krize společnosti na virtuální univerzitě třetího věku.

Slavnostního předání v rouškách a bez slavnostního aktu se zúčastnilo 29 posluchačů.

Ještě větší gratulace si zaslouží tři absolventky VU3V, které dokončily tříleté studium. Plánovaná promoce, která měla proběhnout v Praze, musela být bohužel zrušena.

Milena Hesová

Foto: autorka



5. ROČNÍK ZÁBŘEŽSKÉHO SEDMIBOJE



Seniorklub Zábřeh uspořádal za podpory sociálního odboru města Zábřeh a krajské Rady seniorů Olomouckého kraje již 5. ročník Zábřežského sedmiboje. I když počasí silně dýchalo podzimem a povinnou výbavou všech sportovců byla rouška a dezinfekce, účast byla vysoká. Neskrývaná radost z pohybu, úsměvy ve tvářích, slova díky za možnost si zapsportovat byla organizátorům tou největší odměnou.

Milena Hesová, Zdenka Marcinková

Foto: autorky

KROMĚŘÍŽŠTÍ TURISTÉ V BRUNTÁLU

Členové Klubu českých turistů, odbor Kroměříž, se vydali na týdenní pobyt s každodenními túrami do Bruntálu. Pod vedením zkušeného turisty Pavla Stratila hvězdovitě poznávali okolí.

Navštívili Šternberk a jeho hrad, připomněli si výrobu hodinek Prim i závodů do vrchu Ecce homo a vyšlápli přes kopec k obci Lipina. Ti odvážnější prošli i Rešovské vodopády, jiní vy-

stoupali jen na mohutný hrad Sovinec. Dále navštívili Krnov, rozhledny Ježník, Cvilín či tu na kopci Velký Roudný.

Eva Štefanová

LITVÍNOVSKÉ RETRO V MOSTĚ



Dámy z litvínovského klubu seniorů č. 6 připravily speciální retro módní přehlídku. Jak prozradily, modely pilně sháněly už od jara a moc se těšily, jak se v plné kráse předvedou v Mostě, na oslavě Mezinárodního dne seniorů. A tak si to opravdu užily a nerozhodila je ani nepřízeň počasí. Jen přehlídku trochu pokrátkily a diváci tak přišli o retro modely, ale na ty prostě počasí nebylo a zdraví manekýnek je přece jen na prvním místě.

Ilona Marková

Foto: autorka



BEDŘICH ŘECHKA STÁLE VE FORMĚ

54. mistrovství republiky veteránů v atletice proběhlo v Pacově za účasti 198 atletů (45 žen a 153 mužů). Ve startovním poli nechyběl špičkový atlet – veterán Bedřich Řechka z Domažlic v kategorii nad 60 let, který je úspěšný i na mezinárodní scéně. Na republikovém šampionátu obsadil ve vrhu koulí 2. místo a v hození diskem se umístil na 4. místě. Vzhledem k tomu, že Bohumil Řechka koncem roku přejde do kategorie sedmdesátníků, lze očekávat, že posune národní rekord ve vrhu koulí také v této kategorii, pokud mu bude sloužit zdraví. Je totiž držitelem národních rekordů ve vrhu koulí v kategoriích šedesátníků a pětadesátníků.

Přejme tedy našemu atletovi hodně dalších úspěchů, ale především pevné zdraví.

Karel Knap

Foto: autor



ZÁBŘEŽŠTÍ TURISTÉ NA ŠUMAVĚ

Na soustředění zdravotně postižených turistů na Šumavě se jeho účastníci vydali do penzionu Šumavous, který sídlí v nádherném lesním prostředí, obklopen zvěří, kterou majitel pan Jiří Hujda v areálu chová.

Program byl velmi nabitý a bonusem bylo, že majitel osobně vozil účastníky tři dny autobusem, díky čemuž viděli hodně zajímavých míst této oblasti.

První den se vydali stezkou v údolí Vydry. Odtud pak jeli do Srní. Po

večeři jim program zpestřila přednáška s ochutnávkou bylinkových vín a octů. Druhý den dojeli na Churáňov, odkud došli na meteorologickou stanici, kde měli domluvenou prohlídku s odborným výkladem. Odtud vystoupali na rozhlednu Kobyle. Dále pokračovali na Pláně-Nové Hutě, odkud je autobus převezl na Jezerní slať. Tu si prošli procházkou po dřevěném chodníku. Další zastávkou byla Kvilda. Třetí den se vydali na návštěvu Soumarského rašeliniště. Poté je autobus

převezl do Stožce, kde vystoupali ke Stožecké kapli. Od kaple se vydali na Stožeckou skálu a nazpět do Stožce. Čtvrtý den vyrazili do Kubovy Huti, odkud zdolali Boubín. Velkým zážitkem bylo posezení u Boubínského jezírka. Ze Zátone dojeli do Vimperku a odtud došli pěšky do penzionu.

Byl to pobyt s nádherným pocitem, že jim to ještě tak šlape a jak je naše vlast krásná.

Helena Seidlová

SENIOR V POHYBU

Spolek Klub seniorů Doudleby nad Orlicí uspořádal druhý ročník sportovního odpoledne Senior v pohybu. Start začal u doudlebského zámku, kde soutěžící dostali hledačku, tužku, láhev s pitím, odznak a lístek na občerstvení. Cestou museli účastníci vyplnit 14 tajenek zaměřených na historii a současnost městyse Doudleby nad Orlicí. Na konci trasy je čekala odměna a další sportovní aktivity. Role rozhodčích se ujali žáci zdejší základní školy.

Dana Mikulecká

STŘELECKÁ SOUTĚŽ



Československá obec legionářská Kladno uspořádala 2. ročník střelecké soutěže z pistole vzor 75, ráže 9 mm na počest válečného veterána Ludvíka Darovce a u příležitosti 75. výročí ukončení 2. světové války. Střílelo se na střelnici ve Zvoleněvsi a samozřejmě v rouškách. Nad soutěží převzal záštitu primátor města Kladna Ing. Dan Jiránek, který si také s legionáři zastřílel. Střelby zahájila předsedkyně ČsOL Kladno Eva Armeanová.

V kategorii mužů se na 1. místě umístil Pavel Vaněk s nastřílenými 92 body, v kategorii žen si 1. místo vystřílela Miroslava Čížková, dcera Ludvíka Darovce, která to komentovala slovy: „Přece jsem to musela dát na tátovu počest.“ Nastřílela 91 bodů.

Eva Armeanová

Foto: autorka



*„Miloš Forman
mi otevřel svět“*

RADIM KRATOCHVÍL

Napsal knihu o našem nejúspěšnějším režisérovi, držiteli mnoha filmových cen, především dvou Oscarů za filmy *Amadeus* a *Přelet nad kukaččím hnízdem*.

Měl možnost poznat ho velmi zblízka, Miloš Forman ho nazýval svým „skorosynem“ a brával ho na pravidelné prázdninové cyklovýlety.

Maminkou Radima Kratochvíla je herečka a výtvarnice Věra Křesadlová a bratry Petr a Matěj Formanovi. Vystudoval filmovou vědu a poté ještě sinologii, je velkým milovníkem filmů. Kromě knihy *Ecce homo má Forman na svém kontě úspěšnou prvotinu* *Theodor Pištěk* aneb *Filmové nebe první republiky* a chystá vyprávění o Tchaj-wanu, kde v rámci studia pobýval.



ČÍM JE VAŠE KNIHA ODLIŠNÁ OD TĚCH, KTERÉ JIŽ O MILOŠI FORMANOVÍ VYŠLY? PROČ JSTE JI NAPSAL?

Je jiná v tom, že jsem ji psal jako osobní vzpomínku na člověka, kterého jsem velmi dobře znal a kterého jsem měl rád, i když jsme nebyli pokrevní příbuzní. Abych dodal knize důstojnosti, dal jsem v její druhé části prostor i jeho spolupracovníkům a přátelům od nás i ze zahraničí. I z pohledu hollywoodských hvězd byl Miloš výjimečný a jeho filmy nezapomenutelné. Chybí mi, spolu s mým tátou byl velmi důležitou součástí mého života. Knihu jsem nenapsal proto, abych se zviditelnil, ale abych dal nahlédnout do jeho života, toho, který běžně zůstává skrytý, a který jsem měl tu čest poznat zblízka.

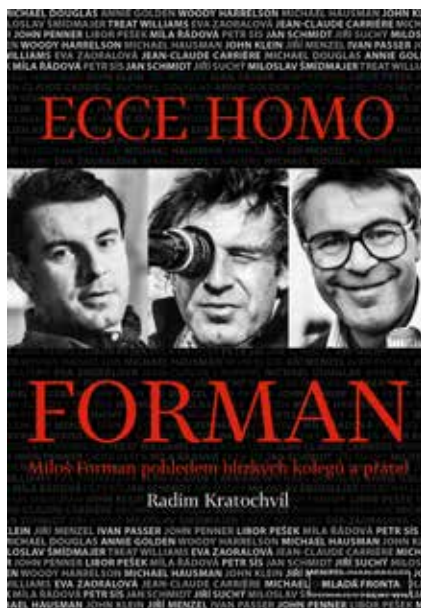
VYSTUDOVAL JSTE FILMOVOU VĚDU, MOHU SE VÁS TEDY ZEPTAT JAKO ODBORNÍKA: PROČ MAJÍ LIDÉ JEHO FILMY TAK RÁDI?

Zásadní je, že jsou to filmy autentické, nijak umělé, velmi přirozené a uvěřitelné. Prostě ze života. Když se díváte na Hoří, má panenka – vidíte jakoukoliv venkovskou tančovačku se vším, co k tomu patří. Dokonale vystihl prostředí, lidi, absurdní situace, kterých jsme denně svědky, živě a vtipně.

V jeho amerických filmech došlo k určitému posunu, více jde o příběh boje jedince se systémem, institucí. A to je věčné téma, každý z nás se občas dostane do situace, kdy se svou pravdou stojí proti většině a snaží se obhájit svůj postoj, svůj pohled na věc. To je poselství Formanových filmů, téma srozumitelné všem. A to je i jeden z důvodů, proč uspěly.

DOZVĚDĚL JSTE SE O JEHO ŽIVOTĚ PŘI PŘÍPRAVĚ KNIHY NĚCO NOVÉHO, PŘEKVAPIVÉHO?

Znal jsem ho dobře, jeho život byl pestrý a dobrodružný, neřekl bych, že mě něco překvapilo. Ale protože jsem ho poznal až v roce 1990, kdy mi bylo 12 let, neznal jsem podrobně události, které se staly před tímto datem. Lidé z branže třeba vzpomí-



MILOŠ FORMAN

(1932–2018)

Český režisér a scenárista, držitel dvou Oscarů za nejlepší režii, tři Zlatých glóbulů, ceny Britské akademie – BAFTA. V roce 1997 získal cenu Český lev za dlouholetý přínos českému filmu.

MEZI JEHO NEJZNAMĚJŠÍ FILMY PATŘÍ:

- Konkurs
- Černý Petr
- Lásky jedné plavovlásky
- Hoří, má panenka
- Přelet nad kukaččím hnízdem
- Vlasy
- Amadeus
- Valmont
- Lid versus Larry Flynt
- Muž na měsíci
- Goyovy přízraky...

nali, jaké to bylo, když přijel poprvé do Ameriky bez znalosti jazyka – neuměl ani říct taxikáři, kam chce dovézt. A přece se nakonec dokázal prosadit svou ohromnou houževnatostí, odvahou jít za svým a touhou uspět. Jednou jsme se spolu dostali k tomu, co dělat, když se člověk dostane do bezvýchodné situace. Vždycky s klidem říkával, že pokaždé existuje nějaká cesta, po které se dá jít. A u vědomí toho, jak těžké chvíle

mu osud od dětství připravoval, je to obdivuhodné.

DÍKY NĚMU JSTE MĚL MOŽNOST V AMERICE NAHLÉDNOUT DO ZÁKULISÍ VZNIKU FILMU, JAKÉ TO BYLO?

Úplně jiné, než když o tom čtete. Najednou, třebaže jen na chvíli, jsem měl možnost vidět a prožít to „doopravdy“. Je to dobrodružné, zajímavé a naučí to člověka pokore. V americkém showbiznisu je neskutečná konkurence, a to i na té nejvyšší úrovni. Všichni musí znovu obhajovat svou kvalitu. Každý týden tam jde do kin pět nových filmů, pokud režisér neuspěje, na další projekt nesežene sponzory.

JAKÉ ZÁJMY VÁS SPOJOVALY, PROČ JSTE SI OBLÍBILI JEDEN DRUHÉHO?

Padli jsme si do noty v mnoha směrech. I když vlastně nebyl mým příbuzným, důvěřoval jsem mu a měl můj respekt. Měli jsme podobný okruh známých především díky společným rodinným vazbám, tedy si i o čem povídat. Také jako on nebo už možná i díky němu rád jezdím na kole, mám rád dobrá jídla a dobré filmy. Byli jsme opravdu takoví „skorotec a skorosyn“, jak rád říkával. Myslím také, že byl ke mně vstřícný i díky mému otci, který se zase vzorně postaral o jeho syny v čase po jeho odchodu do Ameriky, a Miloš mu za to byl vděčný.

S MILOŠEM FORMANEM JSTE SPOLEČNĚ PROJELI STOVKY, MOŽNÁ TISÍCE KILOMETRŮ NA KOLECH. KTERÁ MÍSTA BYLA NEJKRÁSNEJŠÍ?

Poznal jsem spousty krásných míst, cestovali jsme hlavně po Francii, ale byli jsme i v Dánsku, Holandsku, Belgii a dalších zemích, především těch rovinatých. Často to bylo spojené s dobrou gastronomií, někdy byly trasy naplánované „od hospody k hospodě“, jak popisuju ve svých vzpomínkách. Miloš byl velkým milovníkem dobrého jídla a věděl, kam zajít. V Paříži třeba vždycky spěchal do restaurace, kde měli francouzskou domácí kuchyni a jídelní lístek bral „odshora dolů“. A třeba takové plněné telecí ucho, jeden z vrcholů



tamější gastronomie, jsem poznal až díky němu. Pochutnal si ale zrovna tak i na obyčejném jídle, které bylo poctivě připraveno. Dobré jídlo pak v jeho životě zaujímal vždy významné místo a stávalo se jakýmsi denním rituálním požítkem.

URČITĚ ZAŽIL TAKÉ ODVRÁCENOU STRANU SHOWBYZNYSU. MLUVIL S VÁMI O TOM NĚKDY? ZAŽIL NĚJAKÝ PODRAZ, KTERÝ HO NEPŘESTÁVAL MRZET?

Určitě zažil a ne málo, ale Miloš si nikdy na nic nestěžoval – na svůj osud, na své problémy, na lidi. V tom mi byl příkladem, protože on si opravdu stěžovat mohl, ale nedělal to. V showbyznysu každý chce „urvat“ něco pro sebe – slávu, peníze. Je to džungle. Víím třeba o tom, že jeden herec, který se proslavil díky spolupráci na úspěšném filmu, se před natáčením dalšího snažil „vyšachovat“ ho z režisérské pozice a získat ji pro sebe...

ŘÍKAL JSTE MI, ŽE NA VAŠI KNIHU MÁTE VELMI KRÁSNÉ OHLASY OD ČTENÁŘŮ – SENIORŮ. PROČ MYSLÍTE, ŽE PRÁVĚ JIM SE VAŠE KNIHA LÍBÍ?

Senioři jsou právě generací Miloše Formana a jeho současníků – pana Suchého, Menzela. A to je asi zásadní. Pamatuji tu dobu, čas svého mládí, čas vzpomínek. Kniha není nijak in-



telektuálně složitá ani plná faktografických dat a údajů, jsou to mé vzpomínky a vzpomínky přátel na běžný život člověka – režiséra, kterého měli rádi a k jehož filmům se dodnes rádi hlásí.

Z TOHO MÁTE URČITĚ RADOST...

Kdybych řekl, že ne, to bych lhal. Ale nepsal jsem ji proto, abych se mohl „vytahovat“ nebo abych se stal slavným. Využil jsem toho, že jsem měl štěstí poznat Miloše Formana z jeho lidské stránky a chtěl jsem, aby si o tom, jaký byl i v soukromí, mohli přečíst ostatní. Mám radost, když knihu někdo pochválí, je to pro mě motivace pro další práci.

JAK SE VÁM PODAŘILO OSLOVIT SLAVNÉ HERCE, REŽISÉRY, JIMŽ VE SVÉ KNIZE DÁVÁTE PROSTOR NA VZPOMÍNKY?

Nebylo to jednoduché. Michael Douglas mi odpověděl až po půl roce, někdo vůbec. S pomocí přátel a jejich známostí s různými agenty světových celebrit se mi nakonec podařilo shromáždit vzpomínky Milošových přátel a spolupracovníků od nás i ze světa. Z jejich příspěvků jsem měl velkou radost, každá z těch vzpomínek jen dokazovala, jak jim Miloš chybí a co krásného s ním prožili.

NAVŠTÍVIL JSTE DOMOV SVÉHO „SKOROOTCE“ V CONNECTICUTU, SÁHL JSTE SI NA SOŠKY OSCARŮ?

Sošky Oscarů se nesmějí nikomu půjčovat, ale já jsem je do ruky ani nechtěl. Mám k nim velký respekt a obdivoval jsem je jen z uctivé vzdálenosti. Měli pomocníci v domácnosti, vzpomínám, že když utírala prach, všechny ty ceny vyskládala na stůl. Miloš se hned ozval s dotazem, zdali mají být takto vystaveny, aby si někdo nemyslel, že se vytahuje...

Později mi vyprávěl, že se mu o Čechách zdává, snad proto si za své americké bydliště vybral místo, jehož krajina je té naší hodně podobná. Žil v bývalém statku, schovaném v lesích, na svém pozemku měl i jezírko s kachnami, stromy. Tady našel konečně svůj domov. O tom všem je moje kniha.

VÁŠ TATÍNEK JAN KRATOCHVÍL BYL ČESKÝ REŽISÉR, BRATŘI PETR A MATĚJ FORMANOVÍ JSOU DIVADELNÍCI, MAMINKA VĚRA KŘESADLOVÁ HEREČKA A VÝTVARNICE. CO JSTE VY?

Dlouho jsem nevěděl. Vlivem svých rodičů, ale i Miloše se cítím dobře mezi lidmi od „kumštu“, divadelníky, filmaři, tvůrčími lidmi s fantazií. Mám hodně plánů, které jsou spojeny právě s těmito aktivitami, těším

se, co mi život přinese. Chtěl bych napsat vzpomínky na svůj studijní pobyt na Tchaj-wanu, který je velmi zajímavou a pro nás ne příliš známou krajinou, připravuji pořad s Ondřejem Havelkou o dějinách swingu. Rád provázím cizince Prahou, protože mou velkou láskou je také historie. Vystudoval jsem čínštinu, dělám titulky k čínským filmům. Jsem na „volné noze“ a zatím si mohu dovolit dělat to, co mě baví. Především jsem ale rád, když to baví hlavně ty ostatní, protože pak vím, že to, co dělám, má smysl. A to je pro mě zdaleka nejdůležitější.

KDYŽ SE DNES, DVA ROKY PO SKONU MILOŠE FORMANA, VYSLOVÍ JEHO JMÉNO, CO VÁS NAPADNE JAKO PRVNÍ?

Spousta věcí. Mnoho krásných vzpomínek a také smutek, že už je to pryč. Možná mi chtěl při tom všem ukázat, že každý, když půjde za svým cílem, může něčeho dosáhnout, a on je toho příkladem. Vlastně jsem v té knize připomněl, co všechno jsme spolu zažili, a ten vzácný čas a jeho nevšední příběhy předal dál. Jak říkal Miloš: „Stojí to za to.“

Eva Procházková

Foto: Tomáš Kozohorský

DRAHOKAM, NA KTERÝ MOHOU BÝT ČEŠI PYŠNÍ

Český granát



Pyropy jsou nejznámější drahokam ze skupiny granátů, jejich název je odvozen od řeckého spojení pur = oheň a opus = oko. Patří mezi křemičitany a jsou to minerály rozšířené po celém světě. Nejkrásnější z nich je český granát z Českého středohoří s typickou ohnivě červenou barvou, někdy také nazývanou barvou holubičí krve.

Ceněn je i pro velmi vysokou tvrdost a lámavost světla, která způsobuje nádherné světelné odrazy. Přisuzují se mu mnohé magické účinky, ať už na poli lásky a vášně, obnovy síly a životní energie, nebo i očisty těla a duše. Na našem území je sbírali Keltové od pravěku, ve středověkých spisech bývá označován jako symbol lidských ctností.

BOHATSTVÍ Z ČESKÉHO STŘEDOHOŘÍ

V tajemné krajině Českého středohoří se nacházely granáty od pradávna a těží se tam dodnes. Nejprve se sbíraly na polích a rýžovaly v nánosech potoků, později se materiál obsahující granátovou surovinu těžil v kruhových šachticích až 10 metrů hlubokých. Teprve po roce 1959 se začaly dobývat průmyslovým, tzv. blokovým systémem. Těží se z vrstvy pyroponosných štěrků a zpracovává v úpravně pomocí bubnové pračky,

síťových třídičů a gravitační sazečky. V konečné fázi zůstává těžký štěrk o zrnitosti 2 až 8 mm s vysokým podílem českých granátů, koncentrát.

Ve druhé polovině 16. století se české granáty dostaly do popředí zájmu díky císaři Rudolfovi II., který si je velmi oblíbil a shromažďoval je ve svých sbírkách. Jako první pojmenoval granát „granatus bohemus – granát český“ lékař samotného císaře. Praha se stala centrem brusičů i hledačů drahých kamenů, jejichž povinností bylo největší a nejhezčí drahokamy nabídnout nejprve panovníkovi. Přijížděli k nám vynikající zlatníci, cizeléři a špičkoví brusiči diamantů, především Italové.

MĚL JE I NAPOLEON

Velmi důležitým se stal rok 1762. Tenkrát Marie Terezie zakázala vývoz granátů z Českého království, a tím uchránila domácí monopol jejich těžby a zpracování. Český granát

se postupně stával hitem v habsburské říši i v sousedním Německu. Vznikaly šperky zasazované do zlata, ale zasazovaly se i do drobných předmětů, jako jsou čelenky, hřebeny, nádoby. A samozřejmě i přepychové náhrdelníky. Granátovou včelu jako svůj osobní symbol si vybral dokonce i císař Napoleon Bonaparte.

Mezi deset nejvzácnějších klenotů v České republice na území ČR patří největší známý český granát, kámen ze zlaté spony náhrdelníku ze soupravy granátových šperků Ulriky von Levetzow. Ano, té Ulriky, která okouzila Johanna Wolfganga Goetha a stala se jeho múzou. Dárce neměl on, ale Ulričina matka Amálie,



pro kterou ji nechal vyrobit její manžel, Ulříčin nevlastní otec. Ulrika sama zůstala bezdětná, její pozůstalost zdědil synovec, který sbírku prodal městu Most. Dnes je v majetku Oblastního muzea a galerie v Mostě a nedávno dokončené analýzy ukázaly jejich mimořádnou cenu.

SYMBOL NÁRODNÍHO OBROZENÍ

České národní obrození přijalo český granát jako svůj mineralogický symbol, stal se atributem českých vlastenců. Na průmyslových výstavách doma i v zahraničí vystavovali čeští šperkaři výsledky své práce s velkými úspěchy.

V roce 1884 byla v Turnově založena první středoevropská škola pro výchovu odborníků v oblasti zpracování drahých kamenů. Dnešní Střední uměleckoprůmyslová škola v Turnově má pět studijních oborů, mimo jiné je zaměřena na výtvarné zpracování kovů a drahých kamenů. Může se pochlubit řadou domácích i světových ocenění a uznání.

ŠPERKY Z TURNOVA JAKO DARY PRO VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI

V současné době české granáty těží Granát, družstvo umělecké výroby Turnov, v lokalitě Podsedic v Českém středohoří a v Dolní Olešnici v Podkrkonoší. Je majitelem dolů na české granáty a také největším výrobcem šperků s českými granáty. Vzniklo v roce 1953 sjednocením menších zlatnických firem. K jeho dalším aktivitám patří úzká spolupráce s Ústavem chirurgie ruky a plastické chirurgie Vysoké nad Jizerou v problematice protetiky prstů ruky. Vyrábí vysoce kvalitní kroužkové dlahy prstů na míru zákazníkům s problémy rukou. Lehké stříbrné nebo zlaté dlahy prstů jsou medicínsky efektivní a umožňují zákazníkům žít aktivním životem a dělat věci, které milují.

Družstvo garantuje pravost drahých kovů i kamenů. Každý šperk je opuncován výrobní značkou družstva – písmenem G a náleží k němu certifikát dokládající, že šperk je osazen českými granáty z nalezišť v ČR.



Soudobou uměleckou tvorbu „nastartoval“ v roce 1958 velký úspěch turnovských zlatníků na světové výstavě Expo v Bruselu. Preciznost a nápady špičkových designérů udávají trend granátových šperků, družstvo používá nejmodernější technologie, přesto zůstává velká část výroby na ruční práci zdejších odborníků.

Český granát je dodnes vnímán jako symbol naší země, nakupují ho zahraniční návštěvníci jako výjimečný suvenýr, především Američané a Rusové. Tradičně se stává darem pro významné osobnosti a státníky, granátové šperky dostala darem Alžběta

EXTRA INFO

► Největší světovou sbírku historických prací s českými granáty najdeme v Národním muzeu v Praze.

► V Galerii Granát – zákaznickém centru Granát v Turnově, je i expozice o výrobě a historii, součástí je malé muzeum českého granátu a ukázky výroby šperků a také historické i současné stroje používané při broušení kamenů. Má-li návštěvník dost trpělivosti a pozorné oči, může najít v hromádce „kamení“ svůj český granát a odnést si ho domů na památku. V prostorách galerie je umístěna i prodejna dárků ze skla zdobeného českým granátem. A kdo má zájem o šperky, tomu přijde vhod prodejna šperků, která se nachází v přízemí budovy.

► Kromě Galerie Granát provozuje družstvo také Muzeum českého granátu v Praze, kde návštěvníci najdou vybranou expozici historických šperků a předmětů s českými granáty.

► Družstvo má dnes kolem 210 zaměstnanců a své výrobky prodává po celém světě. Vyrábí mimo jiné i prestižní zakázky pro Kancelář prezidenta republiky, Úřad vlády ČR a další instituce doma i v zahraničí.

II., papež Jan Pavel II., princ Charles či Michelle Obamová nebo Jacques Chirac, a také prezident Václav Havel. Od roku 1996 je z českých granátů i Slavík, jež získávají vítězové hudební soutěže Český Slavík.

Dnes se stává módní a populární kombinace českého granátu s vltavínem, družstvo totiž kromě klasických modelů nabízí především mladší generaci šperky s moderním tvůrčím designem.

Eva Procházková

Foto: autorka, archiv družstva Granát, d. u. v., Turnov a Pavel Matys

PROČ RADIÁTORY NEHŘEJÍ – PŘÍBĚH Z BYTOVÉ PORADNY

Bytovou poradnu navštívila paní L. R. z Prahy. Má špatnou zkušenost s vytápěním vlastnického bytu. Radiátory v místnostech jsou stále studené včetně stoupaček, které k nim vedou. Statutární zástupce SVJ ji několikrát navštívil a dal jedinou radu: nastavte si termoregulační ventily na maximum (číslo 5). To jí nepomohlo a začala si dopisovat s SVJ, leč bezvýsledně. Navštívila tedy mou poradnu, aby zjistila, co by měla dělat, aby jí radiátory hřály, když jí nehřejí ani stoupačky, které k radiátorům mají přivádět otopnou vodu.

Podrobně jsem ji vyzpovídal, zda je skutečně vlastníkem bytu, kdy přibližně byly termoregulační uzávěry (dále jen TRV) namontovány, jak jsou spokojeny s vytápěním její známé bydlící v různých podlažích bytového domu, na jakou vnitřní teplotu v místnostech ostatní uživatelé bytů vytápějí apod.

TECHNICKÉ PODROBNOSTI

Vysvětlil jsem jí alespoň rámcově, jak je otopný systém pravděpodobně uspořádán, protože podle jejích informací je teplo k vytápění dodáváno do bytového domu z nedaleké výměňkové stanice do podzemního podlaží bytového domu, kde jsou příslušné rozvody do stoupaček do bytů v 7 nadzemních podlažích.

Technicky mohl problém nastat neodbornou instalací nových TRV. Tyto automaty udržují průtok otopné vody do radiátorů větším či menším přiškrcením přívodu otopné vody v závislosti na tom, jaká je vnitřní teplota vzduchu v okolí TRV. Čím je v jejích okolí teplota vyšší, tím víc přivřou, a naopak. Je tedy běžné, že celkový hydraulický odpor příslušných stoupaček instalací TRV vždy naroste a je třeba se s tím vypořádat hydraulickým přeladěním, aby tlak otopné vody na vstupu do jednotlivých radiátorů ve všech podlažích byl pokud možno stejný.

Přesné vyladění hydraulického odporu jednotlivých stoupaček se provádí regulačními armaturami v podzemním podlaží. Jejich přivření či pootevření ale není možné provádět nahodile, jak si kdo zamane, nebo jak si uživatelé v bytech přejí. Odborné firmy instalující TRV pro-

vádějí vyladění stoupaček pomocí počítače, který umožňuje přesné nastavení potřebného tlaku na vstupu do každé stoupačky, samozřejmě za předpokladu, že jsou všechny TRV na radiátorech každé stoupačky nastaveny na stejnou střední hodnotu, tj. stupeň 3. Po vyladění každé stoupačky se pak kontroluje, zda proudění otopné vody se zvládne bez rozladění pro byty ostatní i přivření TRV v některých bytech na jedné stoupačce na minimum (zpravidla na hvězdičku nebo nulu), a naopak při nastavení v některém bytu na maximum (tedy 5). Jemné doladění se může provádět přímo na každém radiátoru šroubovákem na uzávěru na výstupu otopné vody pod radiátorem. Opět je to záležitost odborné firmy, nikoliv záležitost pro laiky, byť dobře míněná.

Další problém s rozladěním hydraulického odporu může způsobit vzduch, který se musí na konci každé stoupačky čas od času vypouštět. Každou stoupačku je třeba v horním místě odvzdušnit. Opět to není povinnost uživatele, kde je odvzdušňovací ventil umístěn, ale toho, kdo je vlastníkem bytového domu, resp. SVJ k tomu určen. Uživatel jen musí být k tomu po předchozím upozornění zpřístupnit.

PRÁVNÍ DEFINICE ZÁVADY

Pro paní L. R. ale tyto technické záležitosti nejsou podstatné, protože nejde o opravářské zásahy, které by ji jako uživatele vytápěcího systému měly podrobněji zajímat. Jde o povinnosti vlastníka vytápěcího systému jako celku, nikoliv tedy vlastníka konkrétního bytu.

Pro ni je ale podstatné, zda je či není dodržována po celé topné období správná teplota vnitřního vzduchu v každé vytápěné místnosti. Výpočtová teplota, na kterou by mělo být vytápění dimenzováno, je dána vyhláškou č. 194/2007 Sb. Pro obytné místnosti je to 20 °C. Pro každou vytápěnou místnost pak vyhláška uvádí přírázky podle toho, zda má místnost okna na východ či sever (tzv. studené strany) nebo na jih a západ (teplé strany), zda je místnost situována uprostřed bytového domu či znevýhodněna nad sklepem nebo pod půdou, další přírázka je pro místnosti s nadměrným zasklením apod. Kontrolovat vnitřní teplotu vzduchu je nutné nikoliv nástěnným teploměrem, ale kontrolní teploměr musí být umístěn 1 metr nad nášlapnou vrstvou podlahy v geometrickém středu místnosti. Pokud by bylo zjištěno, že těchto teplot není v době od 6. do 22. hodiny dosahováno, jde o závadu, kterou musí SVJ nechat odborně odstranit. Samozřejmě nikoliv za peníze paní L. R., ale je třeba opravu zadat odborné firmě a uhradit ji z fondu oprav.

TEPELNÁ POHODA

A teď pár slov k dosahování tepelné pohody. Každý člověk má vlastní názor, na kolik stupňů Celsia by se měly místnosti vytápět. S věkem samozřejmě roste potřeba teploty vyšší, manuálně pracující snesou jako příjemnou teplotu nižší atd. Roli hraje i umístění radiátorů, zda jsou pod okny, protože tak se může omezit proudění chladu od vnějších stavebních konstrukcí, a nastavenou

vnitřní teplotu na TRV lze o polovinu nu stupně až o jeden stupeň snížit.

Naprostým omylem ale je vůbec radiátory uzavřít, pokud je to vůbec technicky proveditelné, protože nastavení TRV na hvězdičku má zabránit dosažení rosného bodu uvnitř venkovní zdi, či dokonce zamrznutí otopné vody a roztržení radiátorů, pokud uživatel opustí na delší období byt a ten zůstane bez kontroly i po příchodu větších a několikadenních mrazů. Tím by mohlo docházet k průběžné devastaci vnějšího zdiva, zdánlivě neviditelné. Veditelným projevem počínající devastace jsou až skvrny černé plísně na vnitřní omítce nebo odpadání povrchové vrstvy vnějšího zdiva. Tím by byl porušen majetek vlastníka bytového domu, resp. společný majetek všech vlastníků v SVJ.

Někteří uživatelé argumentují tím, že rádi spávají při snížené teplotě. Opět to není důvod, aby jim byl přiškrben přívod otopné vody přívěrním stoupačky. Od 22. do 6. hodiny lze záměrně snižovat teplotu otopné vody všem v závislosti na venkovní teplotě vzduchu. Pokud by to některým uživatelům nestačilo, mohou si v ložnici na noc přivřít TRV. Jinak by TRV měly být za normálních okolností nastaveny na stupeň 3.

CO VLASTNĚ ZAPLATÍ VYPÍNAJÍCÍ ZA VYTÁPĚNÍ

Vyhláška č. 269/2015 Sb., podle níž

se rozpočítávají ceny za vytápění, je nově založena na dvou principech, které uživatelé vypínající záměrně radiátory většinou opomíjejí nebo neznají:

► Měrná spotřeba tepla v GJ vztažená na 1 m² započitatelné plochy bytu musí bez ohledu na odečtené náklady na měřičích či indikátorech ležet v rozmezí 80 až 200 % tohoto ukazatele pro celou výpočetní jednotku (zpravidla je to bytový dům nebo skupina bytových domů společně zásobovaných dodavatelem tepla). To znamená, že pokud někdo šetřil pod úroveň 80 %, tak se mu připočtou dílky a za nevytápění si připlatí, i když se domnívá, že nespravedlivě. Kdo si dopřával nad 200 %, něco ušetří, protože mu to navíc nebude účtováno.

► Skupina bytů s uvedeným ukazatelem do 80% a s patřičným dorovnáním do 80 % spolu se skupinou bytů nad 200 % a po snížení na 200 % se nejprve cenově vypořádá a pak teprve dojde na všechny byty ostatní. Při tom se musí dodržet zásada, že komu je něco na ceně odpuštěno, musí se přidat na ceně ostatním, a naopak, komu je něco přidáno, musí se ubrat ostatním. Čili na tom nemůže vydělat ani prodávatel bytového domu, resp. v tomto případě SVJ.

Je tedy třeba, i při chvályhodné snaze šetřit teplem na vytápění, vždy mít na zřeteli, že stejně asi zaplatím víc, než jsem podle náměru jednotek

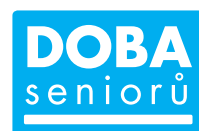
na měřičích či indikátorech očekával. Proto se mi jeví jako nesmyslné při dálkových odečtech měřičů pravidelně i během roku informovat konečné spotřebitele služby vytápění, kolik jim bylo dálkově naměřeno, jak požaduje v dobré víře směrnice EU, protože cena se pak při konečném vyúčtování stejně musí upravit. Důvody pro přidání nebo odebrání dílky se dají obtížně zjišťovat u firmy, která rozúčtování a vyúčtování pro vlastníka bytového domu, resp. SVJ provádí, protože to znamená podrobně při osobní návštěvě prozkoumat výpočty. K tomu většinou uživatelé služby vytápění nemají potřebné znalosti.

ZÁVĚR PORADY

Paní L. R. jsem doporučil reklamovat u SVJ službu vytápění jako vadnou kvůli nedodržení vyhlášky č. 194/2007 Sb., zřejmě jako důsledek pravděpodobně nesprávně vyladěných hydraulických odporů stoupaček po instalaci TRV. Paní L. R. jako seniorka absolvovala poradnu bezplatně.

Seznam bytových poraden organizovaných pro seniory bezplatně lze nalézt v měsíčníku Doba seniorů nebo na internetové adrese www.rscr.cz.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR,
Praha



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

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

JAK VYBRAT SPRÁVNÝ ŠAMPON?

Šampon patří k základní pečující výbavě. Jak ale vybrat ten nejvhodnější? Nejlepší je řídit se tím, co právě vašim vlasům aktuálně nejvíc prospěje.

Lahvičku se šamponem má doma asi každý a často nejen jednu. Už dávno pryč jsou doby, kdy na trhu existovaly tak dva tři druhy šamponů, nejčastěji to byl březový a kopřivový. V současné době je nabídka mnohem pestřejší. Ale stále se odvíjí právě od typu vlasů.

Dnes už je řada šamponů stále více multifunkčních. To znamená, že v sobě spojují hned několik účinků najednou. Jeden je například vhodný pro jemné a zároveň barvené vlasy, jiný zase dodává objem a zároveň působí proti nadměrně mastícím se vlasům. Proto je tak důležité vědět, jaký typ vlasů máte.

K nejprodávanějším druhům šamponů patří ty na barvené, zesvětlené a melírované vlasy. Nejenže čistí, vyživují a regenerují vlasy, ale zároveň je chrání před předčasným vymýváním a tím i vyblednutím barvy. K dostání jsou navíc šampony podle odstínu vlasů, tedy pro blond či hnědé vlasy.

ŠAMPONY NA OBJEM I ŠEDINY

Oblíbené jsou i šampony dodávající vlasům objem. Ty jsou vhodné především pro jemné a řídké vlasy. Posilují vlasová vlákna, takže vlasy pak působí mnohem plnějším, „načechranějším“ dojmem. Naopak šampony pro řidnoucí vlasy obsahují účinné látky, které mají za cíl podporovat růst vlasů. Speciální šampony jsou určeny také suchým a poškozeným, křehkým a snadno se lámajícím vlasům. Ty intenzivně vyživují vlasové vlákno, hydratují, napomáhají zacelovat poškozené konečky, posilují, regenerují a uhlazují vlasové vlákno a dodávají mdlým vlasům vitalitu a lesk. Podobné účinky mají šampony určené na kudrnaté, hrubé a nepoddajné



vlasy. Taková kštice totiž bývá často hustá a nadměrně vysušená, vlasy špatně drží tvar, proto vyžadují více výživy a regenerace.

Jestliže používáte hodně stylingových přípravků, jako jsou tužidla, laky nebo třeba gely na vlasy, je vhodné k mytí používat čistící šampony. Obsahují látky, které intenzivně čistí vlasy i pokožku hlavy a účinně je tak zbavují zbytků těchto vlasových přípravků. Podobné účinky mají i nyní tolik oblíbené micelární šampony. Odstraňují kožní maz a spolehlivě čistí a myjí vlasy.



Při výběru šamponu se můžete řídit i jeho konzistencí. Také v tomto ohledu je výběr celkem pestrý. Nejrozšířenější jsou samozřejmě klasické šampony tekuté. Ale můžete se setkat i s tuhými šampony, které obsahují přírodní ingredience a rozpouštějí se po styku s vodou. Oblíbené jsou v poslední době suché šampony, především pro své rychlé a nenáročné použití. Nehodí se však k příliš častému použití, ani zcela nenahrazují klasické mytí vodou a šamponem. K dostání jsou v různých variantách, podle barvy či podle typu vlasů.

Speciální druhy šamponů se vyrábějí pro problematickou pokožku hlavy. Ať již to jsou šampony proti lupům, které mají za cíl zklidnit podrážděnou pokožku hlavy a zmírnit její svědění i tvorbu lupů, nebo na nadměrně mastící se pokožku.

Pokud máte vlasy šedé či bílé, také na ně jsou k dostání speciální typy šamponů. Vyživují, hydratují a zvláčňují vlasy.

Výrobci ale myslí také na muže. Ti určitě ocení, že i pro ně jsou k dostání speciální šampony, které například stimulují růst vlasů, působí proti mastným vlasům, a především je jejich vůně víc přizpůsobena právě mužům.

JDE TO I BEZ ŠAMPONU

A pokud byste chtěli přece jen zkusit něco úplně nového, vsaďte na jeden z posledních vlasových trendů, a tím je mytí vlasů bez šamponu, kterému se říká No Poo neboli No Shampoo. Místo šamponu se k mytí vlasů využívá kromě vody ještě řada osvědčených přírodních pomocníků, jako je třeba jablečný ocet (vhodný k oplachu vlasů, dodává lesk a zároveň uhlazuje vlasová vlákna, takže působí i jako kondicionér), jedlá soda, citronová šťáva (ideální pro světlé vlasy, dodává vlasům lesk) nebo žitná mouka (vhodná zejména na mastné vlasy a mastící se pokožku hlavy). Vlasy si v takovém případě odpočinou od chemických ingrediencí.

Simona Lišková

COVID-19 A DOMÁČÍ MAZLÍČCI

Okolnosti poslední doby způsobují pocity obavy. Téměř každý člověk si pokládá různé otázky v souvislosti s pandemií způsobenou novým typem koronaviru. A asi nejvíce otázek si kladou starší lidé vlastníci pejsky a kočky. Jsou mí mazlíčci v bezpečí? Nehrozí přenos nemoci mezi mnou a mým zvířátkem? Mohu i v současné situaci navštívit v případě potřeby veterinárního lékaře? V dnešním článku se pokusím v jednoduchosti odpovědět na tyto otázky.



V současné chvíli neexistují žádné důkazy o tom, že by kočky nebo psi mohli být zdrojem infekce covidu-19. U dosud zjištěných infikovaných zvířat nebylo prokázáno žádné šíření na lidi ani na další zvířata. Obavy z nákazy koronavirem rozhodně nejsou důvodem k tomu, abyste se zbavovali svých mazlíčků.

Pokud se u vašeho zvířátka projeví některý z typických příznaků, jako např. horečka, kašel, dušnost a nadměrná únava, kontaktujte svého veterinárního lékaře. Pokud se nacházíte v karanténě nebo máte příznaky onemocnění, tak na tuto skutečnost vždy upozorněte.

Kočky a psy postihují jiné druhy koronavirů, které jsou specifické pouze pro zvířata. V jejich důsledku se

můžete setkat s nemocemi, jako je psincový kašel, jiné respirační infekce a také infekce zažívacího traktu. Tyto viry nemají s covidem-19 žádnou souvislost a nemusíte se obávat přenosu na člověka. Dosavadní výzkumy naznačují pouze možnost přenosu covidu-19 z kočky na kočku.

Ani během koronavirové pandemie nezanedbávejte veterinární péči o své mazlíčky. Hlídejte si termíny vakcinací a odčervení, stejně tak i projevy nějakého onemocnění. Nezapomínejte, že včasná diagnostika může vašemu zvířátku zachránit život. K veterináři se vždy objednávejte na určitý čas, aby se minimalizoval kontakt s dalšími klienty v čekárně. Používejte dezinfekci rukou a po celou dobu pobytu na vete-

rinárním pracovišti mějte pokrývku úst a nosu.

Pokud jste se dostali do situace, že máte pozitivní test na covid-19, doporučuje se omezit kontakt nejen s lidmi, ale i se zvířaty. To znamená, že byste se se svým mazlíčkem neměli dělit o stravu, nenechat se olizovat a celkově omezit blízký kontakt. Pokud máte možnost pomoci s péčí o zvíře od někoho zdravého, neváhejte ji využít. V opačném případě si nezapomínejte často mýt ruce.

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

JAK JE TO S OČKOVÁNÍM PROTI PNEUMOKOKU A CHŘIPCE. UŽIJTE SI PODZIM A MĚJTE O STAROST MÉNĚ

Spolu s příchodem podzimu se mnozí z nás těší na padající listí v parcích, dlouhé procházky v konečně snesitelných teplotách, lesy plné hub a čas strávený s rodinou. Avšak začátek podzimu přináší i možné obavy z tradičně přicházejících chřipkových epidemií, pneumokokových onemocnění a letos nově i covidu-19.

Nenechte si podzim zkazit nejistotou a obavami a raději si jej užijte nejlépe, jak jen to bude možné. Svému zdraví můžete přispět mnoha způsoby. Jedním z nich je i očkování. Během podzimu je doporučeno očkování proti chřipce, které můžete spojit s očkováním proti pneumokokům. Lidé nad 65 let mají obě očkování hrazená ze zdravotního pojištění – tedy zdarma. Pokud se rozhodnete nechat se očkovat během jedné návštěvy u lékaře, což je v případě těchto dvou vakcín možné a doporučované, ušetříte si další návštěvu lékaře kvůli druhému očkování.

SEZONNOST – PROČ STOUPÁ RIZIKO ONEMOCNĚNÍ NA PODZIM A V ZIMĚ

Proměnlivé počasí během podzimních a zimních měsíců přispívá ke zvýšenému výskytu infekcí, ať již virového, či bakteriálního původu. Nejvyšší počet případů pneumokokových onemocnění je během roku tradičně hlášen v období od podzimu do začátku jara s vrcholy během epidemií akutních respiračních onemocnění. Například u chřipky roste riziko následného zápalu plic vyvolaného pneumokoky přibližně stonásobně.

RIZIKOVÉ FAKTORY ONEMOCNĚNÍ

Věk patří k hlavním rizikovým faktorům pneumokokového zápalu plic. Stárnutí negativně ovlivňuje imunitní systém a snižuje protilátkovou odpověď organismu na vakcinaci (imunosenescence). Od 65 let riziko onemocnění pneumokokovými in-

fekcemi a chřipkou podstatně narůstá. Riziko onemocnění pneumokokovým zápalu plic je vyšší, i pokud trpíte nějakým chronickým onemocněním, například kardiovaskulárním nebo respiračním onemocněním (chronická obstrukční plicní nemoc – CHOPN, astma), diabetem nebo pokud žijete v domově pro seniory.

JAK JE TO S OČKOVÁNÍM V „DOBĚ KORONAVIROVÉ“

Očkování v době koronavirové se rozhodně není nutné bát. Klinická skupina Covid Ministerstva zdravotnictví doporučuje neodkládat očkování na dobu po pandemii.

Osobám bez zjevných příznaků nemůže očkování v souvislosti s koronavirem ublížit. Odkládání očkování může vést k prodloužení období vnímavosti k danému infekčnímu onemocnění. Očkování nepoškozuje imunitní systém a nezvyšuje riziko vzniku onemocnění. O možnostech očkování a jeho naplánování se poraďte se svým lékařem. Koronavirus mnohé vystavil velké nejistotě, je však potřeba žít dál a vrátit se k běžnému, aktivnímu a kvalitnímu životu, pokud to lze. Navíc tak nechráníme jen sebe a své přátele, ale také ty nejmenší členy naší rodiny.

PÁR TIPŮ PRO NAŠI IMUNITU

Budování dobré obranyschopnosti není rozhodně otázkou několika dní. Pokud opravdu chceme zlepšit stav našeho imunitního systému, musíme začít s celkově zdravějším životním stylem. Pravidelně doplňovat vitaminy a živiny, mít jasný každodenní



program a v neposlední řadě se snažit vyvarovat zbytečného stresu. Zkuste trochu zdravěji jíst v pravidelných intervalech a pravidelně se hýbat. Vaše tělo se vám odvděčí.

Chcete vzít vnoučata na procházku podzimní krajinou plnou spadaneho listí bez obav z tradičně se blížících chřipkových a pneumokokových období? Pneumokok způsobuje nejčastěji problémy právě u nejmenších dětí do dvou let a starších osob nad 65 let, proto byste právě vy měli svému zdraví přispět pomocí očkování. Užijte si podzim na houbách v lese nebo s vnoučaty na výletě bez stresu a nejistoty.

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

MÁM PLATIT POPLATKY?

Setkala jsem se s tím, že při nákupu z katalogu si prodejce účtuje navíc mimo poštovné jakýsi manipulační poplatek. Nemám v tom jasno, jeden účtuje, druhý ne. Nelíbí se mi to, proč bych měla zase platit něco navíc.

I. S. Brno

Prodejce si může manipulační poplatek účtovat, ale pouze za podmínek, že musí o započítání tohoto poplatku a jeho výše kupujícího informovat, a to předem.

Vy byste tuto informaci měla najít v katalogu. Doporučuji vám tedy katalog, z kterého si objednáváte, podrobně prostudovat. Pokud je v katalogu jasné uvedeno, že bude poplatek k ceně účtován, nejedná prodejce v rozporu s právem.

V opačném případě, kdy v katalogu taková informace není, jedná se o rozpor s ustanoveními zákona o ochraně spotřebitele.

V tom případě máte nárok na cenu bez zaúčtování manipulačního poplatku. Požadujte jeho vrácení.

Případně můžete podat i podnět České obchodní inspekci, která po prošetření celé záležitosti může prodejci uložit pokutu. Taktéž můžete

podat České obchodní inspekci svůj podnět k celkovému prošetření vaší záležitosti.

Jak podnět podat, naleznete na stránkách České obchodní inspekce – www.coi.cz. Rovněž je zde uvedeno, které případy ČOI řeší a jak lze podnět podat.

Pokud se rozhodnete pro podání podnětu, napište dodavateli nejprve výzvu k nápravě věci.

MŮŽETE VYUŽÍT TENTO VZOR:

Jméno a příjmení _____

Datum narození _____, bytem _____

Další kontaktní údaje: e-mail, telefon _____ a pod. _____

V _____, dne _____

Výzva ve věci porušení zákona o ochraně spotřebitele:

Dobrý den, dne _____ jsem u vás objednala podle katalogu _____, č. _____.

Vaše adresa: ulice _____ město _____ zakoupila následující zboží _____.

Dne _____ jsem zboží obdržela a zjistila, že je zde naúčtován manipulační poplatek. S tím nesouhlasím, jelikož jsem nebyla předem informována před objednáním zboží. V katalogu se nenachází žádné upozornění na to, že tento poplatek účtujete.

Tím podle mého názoru došlo k porušení příslušných ustanovení zákona o ochraně spotřebitele.

Žádám vás tedy o vrácení tohoto manipulačního poplatku, jelikož v tomto případě mám nárok na vyúčtování ceny zboží bez tohoto poplatku.

Pokud mi nevyhovíte, nezbude mi než požádat o pomoc Českou obchodní inspekci a podat této svůj podnět.

Věřím, že svůj postup přehodnotíte a vyúčtováný manipulační poplatek mi vrátíte.

Vraťte mi ho na můj bankovní účet č. _____.

Učiňte tak, prosím, co nejdříve, nejpozději však do 7 dnů od obdržení této výzvy, abych mohla podnět ČOI podat v zákonné lhůtě, tj. do _____.

S pozdravem _____

Adresa vašeho trvalého bydliště (případně i faktického bydliště – pokud budete požadovat vrácení částky manipulačního poplatku na vaši adresu místo na bankovní účet a faktické bydliště je odlišné od vašeho bydliště trvalého).

ČOI může zahájit i mimosoudní řešení tohoto sporu, pokud ji o to požádáte a pokud věc vyhodnotí tak, že je tento postup důvodný.

Jinak by bylo nutné obrátit se na soud.

DOPORUČENÍ: V tomto případě by bylo vhodné sjednat advokátní služby. Vzhledem k tomu, že manipulační poplatek zřejmě nepřesáhl ani sto Kč, velmi bych tuto soudní cestu zvažila. Jde o to, že pokud budete v soudním sporu neúspěšná, musela byste zaplatit nejen soudní poplatky, ale i veškeré náklady protistrany – advokátní zastoupení, cestovné... hradila byste i své náklady, v souhrnu jde o poměrně vysokou částku. O úhradě nákladů na soudní řízení rozhoduje soud, ten přihlíží k tomu, zda jste poslala výzvu k mimosoudnímu vyřešení sporu, proto ji doporučuji zaslat – viz vzor.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RS ČR, Brno

SUDOKU

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

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

NAŠE PLANETA
A KORONAVIRUS

Koronavir letí světem,
vítězí a dává fleka
všem nemocem.
Celá planeta se dívá,
kde se tento virus vzal,
lidstvu velké starosti přidal.
Zdravotníci mají plné ruce práce,
pacientů jsou plné nemocnice.
Tito lidé si zaslouží
poděkování, snad i řád,
celý národ jim děkuje
a má je rád.
Celý svět pevně věří,
že tento virus pokoří.
Poté budeme všichni šťastně, krásně žít,
vše bude pohodou,
na tento virus si přejeme zapomenout.
Každé ráno přivítáme sluníčko,
to potřebuje naše duše i srdíčko.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z zářijového vydání DS: **DOSTALI JSME NOVÉHO ŘEDITELE.**

Na výhry se mohou těšit: Evžen Erzicioj z Prahy 10, Dagmar Lešová z Hradce Králové, Helena Seidlová ze Zábřehu, Mgr. Olga Želinská ze Zlína a Vlasta Egermajerová z Hrádku.

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 (17) – Marcela Machů

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlejte na adresu či mail redakce do **15. listopadu 2020.**

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

► SOUTĚŽ LABETA

Tři z vás měli možnost vyhrát i sadu produktů na zavařování.

Správná odpověď byla: **1 balení hořčičného semínka Labeta váží 100 gramů.**

Výhru posíláme: Pavlu Hobzovi z Třebíče, Evě Šimonové z Velkého Týnce a Miluši Thüningové z Prahy.



VTIPY

„Ještě nikdy jsem neviděl tolik suchých hub jako v neděli.“
„Neříkej, tys byl v lese?“
„Ne, ale v hospodě došlo pivo.“

Paní vybírá v obchodě z mrazáku mražená kuřata, všechno ohmatá a nakonec nic nekoupí.
„Vidíte,“ komentuje to prodavačka, „všechny omaká a nakonec si je nevezme!“
„To mi povídejte,“ nechá se slyšet opodál stojící pán, „já mám doma tři dcery na vdávání!“

Manželka k manželovi, který se nadšeně dívá na upečenou husu:
„No víš, na mě ses nikdy takhle nepodíval.“

	NEMORÁLNOST	2	UZBECKÉ SÍDLO	KRÁTKÉ KABÁTY						M	PŘETVÁŘET V DUCHU BAROKA	VYDRŽETÍ NÁPOR	PODKLADNÍ VRSTVA VOZOVKY
RÁDCE MOHAMEDA										SPZ BRNO- VENKOV			
PRANICE										ADOLF dom.			
OHMATÁNÍ										365 DNÍ			
ŽENSKÉ JMÉNO										OLGA dom.			
ZNAČKA HLINÍKU			VĚNOVAT	DIETLOVA HRDINKA						DÝM sloven. bás.			
PLAVIDLA					Ženě je naprosto nepochopitelné ...					DRUH PALMY DECHOVÝ NÁSTROJ řídč.			
LENDLOVO JMÉNO					ZKRATKA SVĚTOVÉ STRANY	UMĚLÝ JAZYK	TYP AUTA FIATU	M	ČÁST NOHY	OBILÍ SETÉ NA PODZIM OZN. ČES. LETADEL			
ZAHRAZO- VAT kniž.								SÍDLO V INDONÉSI				MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ	TVRDÝ angl.
A SICE				STĚNY MUŽSKÉ JMÉNO				OKOUT ZKRATKA NEMOČN. ODDĚLENÍ					
M	CHEMICKÝ PRVEK zn. At	PŘEDLOŽKA UCHÁZET SE O FUNKCI			OŽEH AFRO- ASIAT					ROČNÍ OBDOBÍ HL. MĚSTO ÁZERBAJDŽ.			
AKVARIJ- NÍ RYBA						VRCH U TŘE- BECHOVIC KORÁLOVÝ OSTROV				ŘECKÉ PÍSMENO FILIPÍNSKÝ ATOL			
VÝSMĚCH							BIBLICKÁ POSTAVA KOSATEC				MPZ TOGO LÉČIVÁ BYLINA		
TELEVIZNÍ NOVINY zkr.			POPRAVČÍ mn. č. KOVOVÝ PRVEK					KRÁTKÁ CHVILKA bás. NA ONO MÍSTO					
SPZ PRAHA				BOJOVÉ ROZDÍL. zkr. ÚDIV kniž.					BOJOVNÝ POKŘIK OHON zdrob.			OBNOVA	HORKO
TAKÉ sloven.					PODLAHOVÁ KRYTINA ŠPRÝMAŘ					PALIVO SARMAT			
M	SAŇ PŘÍPRAVEK NA KONZERV. VAJEC					SÍDLO V ETIOPII OBRUBA				BEDUÍNSKÝ PLÁŠT JEDO VATÁ ROSTLINA			
INICIÁLY REŽISÉRA OLMERA			SOLMIZ. SLABIKA PLOŠNÁ MÍRA				NEMNOHO SILNĚJŠÍ TYČ				INIC. HOK. REICHLA LYŽE zast.		
DRUH PEPŘE				KOŽÍ HLAS SOUHLAS hovor.				MILENEC DALILY SPOJKA					
1													
NEVOLNÍK						LEKNUTÍ				SPZ JIHLAVA			SACA NARO KOBO ALAT, IDO

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.

KOMPLEXNÍ PÉČE O MUŽSKÉ ZDRAVÍ V JEDNÉ KAPSLI – TO JE RED3

Muži o intimních potížích neradi mluví, proto jsou to právě jejich ženy, které je nejčastěji přesvědčí k návštěvě urologa, když začnou mít problémy se zbytnělou prostatou.

Přitom 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. Problémy způsobuje benigní hyperplazie prostaty (BHP), což je jedno z nejčastějších

nezhoubných bujení u mužů, které zároveň úzce souvisí i s potencí.

Podle studií více než 50 procent mužů při BHP ztrácí chuť na sex nebo má problémy s erekcí a 38 procent i s ejakulací. Důležité je postavit se problémům dříve, než se začnou obtíže stupňovat. Proto je žádoucí pomoci organismu vhodnými prostředky, mezi něž patří i potravinové doplňky s prospěšnými přírodními látkami. Řešení představuje přípravek RED3, který podporuje zdraví prostaty, má příznivý vliv na potenci a zároveň mužům dodává vitalitu. Zá-

kladní účinnou složkou doplňku stravy je slivoň africká, působící příznivě na prostatu a přispívající k normální funkci močového měchýře a dolních močových cest. Produkt dále obsahuje řeřichu peruánskou, které se též říká maca. Ta podporuje sexuální zdraví mužů a jejich fyzickou kondici, má pozitivní vliv na plodnost i vytrvalost. Dalšími důležitými složkami jsou sibiřský ženšen, len setý, kustovnice čínská, gumojilm jilmový a sója. Kombinace všech těchto látek dodává mužům vitalitu a opět jim navrácí sebevědomí a chuť do života.

CEMIO RED3

- 90 kapslí (balení na 3 měsíce)
- Koupíte v lékárně nebo na www.red3.cz
- Cena 739 Kč

O PRODUKT RED3 MŮŽETE TAKÉ SOUTĚŽIT

Stačí zaslat do 15. listopadu odpověď na soutěžní otázku na mail dobaseniou@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.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

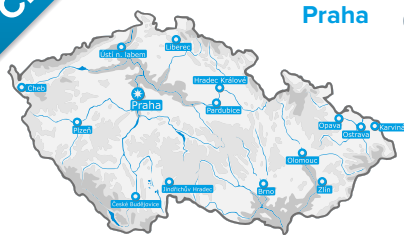
Jaká je základní účinná složka doplňku stravy RED3?

Tři z vás se mohou těšit na tříměsíční kúru přípravku Cemio RED3 v hodnotě 739 Kč.



PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

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

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

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

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

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

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

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

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

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

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hrdec.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.

OLOMOUC:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc

kancelář KRS č.329, II.patro

Telefon: 585 562 107**Úřední hodiny:**

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356,

Ing. Karel Žák

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,

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

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► **Právní poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:**

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.ostava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

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

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

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

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro 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 Kašeová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



OD 65 LET ZDARMA!

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovým
onemocněním očkováním.**

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

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

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

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

Požádejte svého lékaře o vakcínu
proti pneumokokovým infekcím.

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



Průlomové léky, které mění život pacientů™

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