

DOBA seniorů

Č. 12 / XVI. ROČNÍK PROSINEC 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

04

BABIČKA ROKU 2020

Vítězkou je
Drahoslava
Kovářová!
Gratulujeme!

23

PRÁVNÍ PORADNA

Jak je to
se zákonnou
dědickou
posloupností

24

KOSMETIKA

8 produktů,
bez kterých
se v zimě
neobejdete

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

MICHAL NESVADBA

Vzpomínka na mého tátu,
Miloše Nesvadbu

30

SOUTĚŽ

Vyhrajte
Vánoční balení
GS Condro diamant
Nebo **Cemio Kamzík**

22

BYTOVÁ PORADNA

Ne všichni rozúčtovatelé ceny za vytápění
dodržují platný předpis.



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

původně jsme chtěli titulní stranu věnovat dámě, která zvítězila v klání seniorské krásy a dovednosti. Měli jsme v plánu ukázat vám Babičku roku 2020. Jenže tradiční slavnostní vyvrcholení soutěže – velké finále na Výstavišti Flora Olomouc – muselo být výrazně pozměněno. Situace nedovolila uspořádat jej v klasickém formátu. Přesto však vítězku máte, ovšem její dekorování proběhne později. Na tomto místě je však potřeba poděkovat všem dámám, které navzdory těžké situaci našly odvahu a do soutěže se přihlásily. Obdiv zaslouží opravdu všechny, ať už se do finále probíjely, či nikoli. Obrovské díky zaslouží i celý realizační tým v čele se šéfkou organizačního výboru a prezidentkou soutěže Milenou Hesovou. To, že nesložili ruce do klína, ale naopak vymysleli, a navíc i dokázali zrealizovat alternativní variantu, zaslouží obdiv a úctu.

Finále proběhlo přesně podle plánu 18. listopadu. O tom, jak vlastně vypadalo, se dočtete na straně 4. Ti z vás, kteří nestihli sledovat přímý přenos na TV Šlágr, ale zajímalo by je, jak to vypadalo, najdou videozáznam na kanále YouTube, odkaz je na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz. A co víc, záznam se chystá odvysílat i ČT3.

Protože jde o číslo předvánoční, připravili jsme pro vás několik netradičních tipů na cukroví a samozřejmě také soutěž. A soutěžit můžete i o vánoční balení produktů GS Condro Diamant a Cemio Kamzík.

Tolik úvodem k prosincovému vydání Doby seniorů. Přejeme příjemnou zábavu a hlavně hodně zdraví.

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS PODĚKOVÁNÍ

03 Jihočeští senioři studují i navzdory koronavirovým opatřením

04 BABIČKA ROKU

04 Babička roku 2020 je ze Zlínského kraje

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Senioři nechápou, proč za nimi nesmějí blížící. Všichni mají společnou touhu najít naději

09 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR

10 TIP NA VÝLET

10 České památky jako na dlani

13 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

13 Senior foto 2020 zná své vítěze

13 Poděkování Krajskému ředitelství policie Olomouckého kraje

13 Virtuální volby

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Michal Nesvadba

20 SERIÁL

20 54. díl – Půjdem spolu do Betléma...

ROZHOVOR



strana 16

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

27 Právní poradna

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

14 Soutěž Labeta

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 SOUTĚŽ – Zdravé a veselé!

JIHOČEŠTÍ SENIOŘI STUDUJÍ I NAVZDORY KORONAVIROVÝM OPATŘENÍM

O tom, že v Olomouckém kraji mají senioři možnost absolvovat přednášky i na virtuální Univerzitě třetího věku, z našich článků víte. Virtuální výuku si vyzkoušeli i jihočeští senioři. Avšak v odlišném formátu. Jihočeská univerzita pro ně našla takové řešení, které seniory nadchlo, a proto požádali, aby mohli tímto způsobem poděkovat.

Ale vezměme to popořádku. Na Filozofické fakultě Jihočeské univerzity začal letos na jaře druhý studijní cyklus U3V a celoživotního vzdělávání (CŽV) s názvem Češi a Němci v srdci Evropy, historie, jazyk, kultura. Jenže po první přednášce muselo být studium kvůli pandemii přerušeno. Denní studenti přešli na distanční výuku, a senioři? Těm zůstalo jenom přání a odhodlání začít znovu v zimním semestru. V říjnu 2020 studium skutečně opět začalo a senioři nadšeně zaplnili posluchárnu.

Ale situace se zopakovala. Po první přednášce opět došlo k uzavření prezenního studia na vysokých školách.

V této situaci ale přišla pro studenty U3V a CŽV ze strany Jihočeské univerzity nabídka, že se senioři mohou zapojit do distančního studia spolu s denními studenty.

A virtuální univerzita byla na světě! Ti odvážnější senioři neváhali a nabídky využili. A rádi. Vytvořili smíšené studijní týmy. Oceňují, že se mohou zapojovat do diskusí s mladými posluchači a stejně jako oni se doma na diskuse připravovat podle zadání přednášejícího.

Ti nerozhodní však zůstali mimo. Univerzita však ani tentokrát nezařadila a přišla s další nabídkou – distančního studia pouze pro seniory,



tedy studenty U3V a CŽV. To zabralo a do studia se s chutí připojili i zbývající senioři, a už mají dvě přednášky za sebou.

Seniorská veřejnost velmi oceňuje přístup a veškerý servis, kterého se jim ze strany Filozofické fakulty dostává. Studujícím seniorům jsou navíc zaslány i zvukové záznamy jednotlivých přednášek. Mají tak možnost poslechnout si konkrétní přednášku doma ještě jednou nebo i několikrát, dělat si v klidu poznámky, přemýšlet o probíraném tématu, dohledávat si doplňující informace, zkrátka studovat v klidu domova.

V době, kdy jsou senioři vyzýváni

k tomu, aby své domovy opouštěli jen na nezbytně nutnou dobu, je tento počín – umožnit jim distanční studium – výborným nápadem a chvályhodným činem.

Jihočeští senioři touto cestou děkují všem zaměstnancům univerzity za jejich vstřícnost. Přidanou hodnotou samozřejmě je i to, že si více osvojí i práci s počítačem a novými technologiemi.

Věříme, že kroky Jihočeské univerzity budou, stejně jako olomoucká virtuální Univerzita třetího věku, inspirovat i další české univerzity.

Marie Nollová, Lenka Desatová

BABIČKA ROKU 2020 JE ZE ZLÍNSKÉHO KRAJE

Blahopřejeme Drahoslavě Kovářové

Chtělo by se povzdechnout, že velkým akcím Rady seniorů letos situace nepřeje, ale nebyla by to pravda, protože nejen Rada seniorů je nucena své akce rušit. Pandemie koronaviru o rok odsunula V. mezinárodní sportovní hry Most a výrazně zmodifikovala tradiční Běh míru i oblíbené oslavy Mezinárodního dne seniorů. Babičku roku 2020 však známe.



Spolu s tím, jak postupoval podzim a dny se krátily, vracela se omezení související s onemocněním covidu-19. Počet účastníků na akcích se snižoval a organizátoři soutěže Babička roku ve všech krajích museli sahát k omezením a úpravám. Někde stihli volbu uskutečnit před publikem, jinde se akce už konala

jen za zavřenými dveřmi, pouze za přítomnosti poroty, a natočené akce pak byly k vidění na kanále YouTube.

Spolu s tím, jak se opatření přitvrdzovala a blížil se 18. listopad, den, kdy měla být v Olomouci zvolena a slavnostně dekorována Babička roku 2020, přemýšlela šéfka organizačního výboru finále nad varian-

tou, jak volbu uskutečnit navzdory ztíženým podmínkám. Nechtěla se smířit s tím, že by finále nebylo vůbec. „Ocenila jsem, že krajská kola proběhla a babičky se i přes nelehkou situaci přihlášily. Kdo takovou soutěž někdy dělal, třeba i v menším měřítku, ví, že je za ní spousta práce, která sice není vidět, ale byla odvedena. Já, která tuto soutěž kdysi založila, moc dobře vím, o čem mluvím. Kdybychom finále lidově řečeno odpískali, všechna ta práce by vlastně přišla nazmar a odvážné babičky by přišly o vrchol, kvůli němuž do soutěže šly,“ svěřila se Milena Hesová, předsedkyně organizačního výboru celostátního finále.

PŘIPRAVENO BYLO NĚKOLIK VARIANT

Variant bylo ve hře několik. Nejprve se nabízel prázdný sál Výstaviště Flora jen s účinkujícími a porotou. Pak se začalo uvažovat o menších



Dagmar
BlažkováMarie
RozmanováRůžena
Haidlová

Babička sympatie

prostorech natáčecího studia s předtočeným programem. Jenže výhled ukazoval, že nebude možné ani to. „A tak jsme se rozhodli pro úplně jinou formu. Za jednotlivými finalistkami jsme vypravili natáčecí miništáb, který na místě s finalistkami natočil všechny disciplíny a zároveň pořídil snímky pro internetové hlasování o Babičku sympatie. Finalistky před natáčením dostaly pamětní listy, dárky od partnerů akce jako poděkování za účast a odvahu a také speciální roušku z limitované edice, kterou jsme na finále připravili pro všechny soutěžící i porotu. Členy

štábu jsme nechali otestovat na koronavirus, protože jsme si uvědomovali, že soutěže se účastní seniorky a my nechtěli v žádném případě hazardovat s jejich zdravím,“ popisuje Milena Hesová, jak se finále rodilo. Přiznává, že jí za tu dobu přibýlo na čele pár vrásek a prožila několik bezesných nocí. „Teprve když jsme měli kompletní materiály ze všech čtrnácti krajů, mohli jsme si oddechnout.“

A zatímco se záznamy stříhaly a připravoval se televizní pořad, rozběhlo se na YouTube a facebooku hlasování o Babičku sympatie. „K soutěžícím jsme záměrně nedáva-

li téměř žádné informace. Nechtěli jsme, aby hlasující byli ovlivněni třeba věkem nebo informací o kraji. Říkali jsme si, že by si měli vybrat opravdu pocitově.“

VIRTUÁLNÍ FINÁLE

Ve středu 18. listopadu pak diváci netrpělivě usedli k televizím a ladili TV Šlágr. Ti, co Šlágr nechytají, mohli vysílání sledovat na kanálu YouTube. Všichni ale byli napjatí, jak vlastně takové virtuální finále bude vypadat. Ve studiu přivítali diváky i porotu moderátoři akce Milena Hesová a Pavel Novák.

POROTA

 Předseda poroty Dr. ZDENĚK PERNES předseda Rady seniorů ČR	 Porotce Mgr. IVO SLAVOTÍNEK 1. náměstek hejmana Olomouckého kraje pro sociální věci a záležitosti seniorů	 Porotce Ing. VÁCLAV ZATLOUKAL MSPV - Krajský koordinátor pro Olomoucký kraj	 Porotkyně MARTINA GALBOVÁ ředitelka Anděl na Drátě	 Porotce BC. TOMÁŠ WEBER projekt Seniorské cestování Krajský úřad Olomouckého kraje	 Porotkyně VLADISLAVA DUFKOVÁ ředitelka Hotel MAS*** generální sponzor soutěže
 Porotce ING. PETR PETKOVSKÝ jednatel společnosti Sun Drive	 Porotkyně MUDr. DAGMAR MALOTOVÁ, MBA Medicinská ředitelka AGE centra centra celostní medicíny v Olomouci	 Porotce ALEŠ PEKAŘ, MBA Senior Travel a Fantasy Travel generální sponzor soutěže	 Porotkyně Ing. DESATOVÁ LENKA šéfredaktorka časopisu Doby seniorů	 Porotce KAREL PETERKA ředitel TV Šlágr	 Porotce MILOSLAV KYJEVSKÝ šéfredaktor a vydavatel magazínu Moravský senior
			 Porotce Ing. MILAN TARABA místopředseda RS ČR		



I pro porotu byla situace nová. Ne-seděla pohromadě, to pravidla nou-zového stavu nedovolovala. Až na vý-jimky byli porotci ve svých domovech. Dva, a to muži z Olomouce, sledovali klání v oddělených pokojích u studia, aby se s diváky podělili o své dojmy a přidali pár povzbudivých slov. Prv-ním byl náměstek hejtmana Olo-mouckého kraje Mgr. Ivo Slavotínek, druhým pak Bc. Tomáš Weber, který má na krajském úřadu v Olomouci na starosti projekt Seniorské cestování.

Dlužno dodat, že i tento způsob hodnocení byl unikátní a možná i objektivnější. Porotci se nemohli radit, diskutovat, sdělovat si své do-jmy a vzájemně se domlouvat. Každý v tom byl prostě sám. A navíc se na

SENIORŮ NECHÁPOU, PROČ ZA NIMI NESMĚJÍ BLÍZCÍ. VŠICHNI MAJÍ SPOLEČNOU TOUHU NAJÍT NADĚJI



Michaela Kajlíková je nemocniční kaplankou, zdravotně-sociální pracovnící v Nemocnici Mariánské Lázně a duchovní Církve československé husitské, přičemž spoluslouží v náboženských obcích v Sokolově a v Chebu. Pohovořili jsme s ní o duchovních službách pro seniory a rodiny, o její práci a dotkli jsme se blížících se Vánoc, které bývají pro mnohé seniory plné osamocení a stesku.

VĚTŠINOU JSOU KAPLANY MUŽI, JAK SE NA VÁS DÍVAJÍ LIDÉ JAKO NA ŽENU-KAPLANKU? MÁ TO TŘEBA NĚJAKÉ VÝHODY ČI NEVÝHODY?

Někdy jsou překvapení, ale většinou vás lidé „berou“. O výhodách nebo nevýhodách jsem zatím neuvažovala.

MOHLA BYSTE POPSAT, JAK VYPADÁ VÁŠ DEN?

Moje práce je spojená primárně s prací zdravotně-sociální pracovníce, tedy řeším sociální záležitosti pacientů naší nemocnice a pak sekundárně duchovní potřeby pacientů, popřípadě členů rodin pacientů, a také kolegů z personálu v nemocnici. Den je tedy pestrý jak po administrativní, tak po duchovní stránce. Zahajuji den i práci modlitbou a stejně tak ho i končím. Jinak je každý den velmi rozdílný, a to právě podle potřeb pacientů.

V ČEM VLASTNĚ MŮŽETE LIDEM POMOCI A JAKÝ JE ROZDÍL MEZI DUCHOVNÍ SLUŽBOU A SLUŽBOU NAPŘÍKLAD PSYCHOLOGICKÉHO TERAPEUTA?

Když pacient nebo rodina požádají, doprovázím při odchodu pacienta, také se s pacienty modlím za jejich uzdravení. Někdy lidé chtějí rozhovor, aby porozuměli tomu, co se jim momentálně děje, a promluvit si o tom, jak to zvládnout. Pomáhám seniorům, kteří jsou osamělí, najít jejich „nový domov“ u poskytovatelů sociálních služeb. Duchovní služ-

ba je služba duši člověka s přesahem směrem k modlitbě a k Bohu.

ZMĚNIL SE REŽIM KORONAVIROVOU SITUACÍ? JE TŘEBA VÍC KLIENTŮ, KTEŘÍ VYHLEDÁVAJÍ POMOC DUCHOVNÍHO?

Spíš nezbyvá čas. Koronavirové období je plné smutku a odcházení a někdy ani nestihnou pacienta poznat blíž. Je to těžký čas pro blízké pacientů, pro mé kolegy z řad ošetřujícího personálu, sester i lékařů. Neřekla bych, že je zde větší touha po duchovním sdílení.

JAK SE DOTKLA PANDEMIE KORONAVIRU TĚCH, ZA NIMIŽ DOCHÁZÍTE?

Pacienti jsou většinou starší 60 let, jsou odříznuti od blízkých rodin, pokud vůbec někoho mají, kdo se o ně zajímá. Spíš ani nerozumějí tomu, co se děje, nebo to vlastně nevnímají, právě protože jsou v nemocnici, kde se cítí v bezpečí. To, co se děje „venku“, vidí jen v televizi a je to pro ně vzdálenější situace. Čemu nerozumějí, je ale to, že za nimi nemohou jejich blízcí, kamarádi, přátelé.

LZE VLASTNĚ CHARAKTERIZOVAT A ZOBECŇOVAT VAŠEHO KLIENTA?

Je mu mezi 55 a 99 lety. Polovina klientů je s rodinou, polovina osamělá. Věřících je minimum. Ale všichni mají společnou touhu: najít naději. Pro každého má však naděje jinou formu.

EXTRA
INFO



Michaela Kajlíková

je 47 let a pochází z Mariánských Lázní, kde má i rodinu. Pracuje jako zdravotně-sociální pracovníce v Nemocnici Mariánské Lázně. Ráda podniká procházky a delší výlety do okolí, miluje Karlovarský kraj, jeho lázně i přírodu. S oblibou sportuje, věnuje se především plavání, fitness a občas běhu. Je milovnicí italské kuchyně a baví ji dějiny Anglie a období Římského impéria. Čte také sci-fi a historické romány. Věnuje se amatérsky astrofotografii.

JAK SE NAPŘÍKLAD K DUCHOVNÍM SLUŽBÁM KLIENTŮ STAVĚJÍ RODINY? URČITĚ NE VŠICHNI JSOU DUCHOVNĚ ZALOŽENÍ A NĚKTEŘÍ SE MOHOU TAKOVÉ SLUŽBĚ BRÁNIT, ODMÍTAT JI A PODOBNĚ.

Rodiny mají někdy pochopení a informují, že jejich rodič je věřící. Ale většinou nejsou duchovní potřeby seniorů ze stran rodiny akceptovány. Vždy se nejprve zeptám, zda je duchovní služba žádána. Tam, kde není žádána, se alespoň pomodlím a vedu normální hovor bez duchovního zakončení.

MOŽNÁ ODMÍTAVÝ PŘÍSTUP NĚKTERÝCH POCHÁZÍ Z DOB MINULÉHO REŽIMU, KTERÝ NEBYL K DUCHOVNÍM SLUŽBÁM ZCELA OTEVŘENÝ.

Může to být jeden z důvodů. Také to může být strach z něčeho, co mě přesahuje a co neznám, čeho se třeba i obávám, protože hovory ve víře, o víře také otvírají téma, kterého se většina bojí – téma vlastní konečnosti.

JAK O SEBE MŮŽE ČLOVĚK SÁM DUCHOVNĚ PEČOVAT A JAK BY MĚLA TŘEBA PRACOVAT SE SENIOREM RODINA?

Modlitba je silným lékem. Nepřestávat s modlitbou, to je důležitá sebepečce. Ideální stav by byl, kdyby rodiny akceptovaly víru svých rodičů. Většinou je opomíjena.

SETKALA JSTE SE ZA SVOU PRAXI S NĚČÍM VÝJIMEČNĚ SPIRITUÁLNÍM, CO TO BYLO?

Vždy je to odchod každého, koho doprovázím do jeho posledního výdechu. Vždy je to silné a náročné zároveň. Nebo je to moment, kdy jsou blízcí umírajícího ve svém smutku zároveň šťastní, protože vědí, že jejich blízký umírá smířený.

BLÍŽÍ SE VÁNOCE A S TÍM SPOJENÉ RADOSTI, ALE I POCITY OSAMĚNÍ. MĚLA BYSTE PRO OSAMĚLÉ LIDI NĚJAKÉ DOPORUČENÍ ČI RADU, JAK SE S TÍMTO VYPOŘÁDAT?

Nezůstávat sám, mít odvahu mluvit s druhými. Najít odvahu a věřit i druhým.



A JAK BY ZNĚLO VAŠE VÁNOČNÍ A NOVOROČNÍ POVZBUZENÍ PRO VŠECHNY LIDI?

Asi bych použila úryvek z bible Římanům 12,12: Z naděje se radujte, v soužení buďte trpěliví, v modlitbách vytrvalí.

David Peltán

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

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



► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ – 10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ – 13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



DOBA
seniorů

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:

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 objednáváte 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.

ČESKÉ PAMÁTKY JAKO NA DLANI

BOHEMINIUM
V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

Turistický ruch v naší zemi i v zemích po celém světě kvůli koronavirové pandemii téměř utichl. Snad brzy zase vyjedeme obdivovat naši přírodu, historické i technické památky, které tu pro nás zanechali naši předkové. My vás tentokrát zvede do Mariánských Lázní, do parku miniatur Boheminiium. Během krátké chvíle tady uvidíte tolik památek, že mezi nimi určitě najdete i tu, která je vašemu srdci nejbliž.

Boheminiium nabízí do detailu zpracované modely nejznámějších a nejkrásnějších památek u nás. Karlštejn, Hluboká, Bezděz, Locket, Ještěd – a mnoho dalších, zatím celkem 75 staveb, ke kterým ale každoročně přibývají nové modely. Do tohoto nejnavštěvovanějšího turistického objektu Karlovarského kraje ročně zavítá kolem 130 tisíc zájemců.

Tomáš Slifka, jednatel a jeden z majitelů společnosti, která park provozuje, je na práci svého kolektivu velmi hrdý. Dřív pracoval jako krizový manažer a tahle specializace se mu tady velmi hodila. Park převzali v roce 2016 v těžkostech a finančních problémech a podařilo se jim vyvést ho z dluhů, zajistit jeho soběstačnost a zdvojnásobit počet návštěvníků. Díky tomu je možné stavět další modely a stabilizovat partu lidí, kteří se

na práci podílejí, ať už je to malířka, architektka, designérka a další, celkem 12 zaměstnanců a desítky externistů. Kvalitní výroba je klíčovou složkou úspěchu.



Katedrála svatého Bartoloměje



Tomáš Slifka u modelu Hluboké



Miniaturní koně s dětmi



Fanyňka a S

POMOC VĚŽŮ

Zvláštností při výrobě zdejších miniatur je spolupráce s vězni, konkrétně s věznicí v Horním Slavkově. Jeden ze členů vedoucího týmu této věznice pan Jirsa, který má výrobu modelů na starosti, se stal panu Slifkovi kamarádem. Posedí spolu, poradí se, vysvětlí. Vězni na výrobě maket pracovali už před tím, než současná společnost do parku přišla, ale nynější vlastníci spolupráci prohloubili a postavili na vyšší úroveň. Vybavili jejich dílny, posunuli o dost výš dovednosti věžňů. Pod vedením pana Jirsy jsou schopni vyrobit prakticky cokoli, i velmi složité modely. Vytvářejí je do podoby skeletů před malováním a pískováním. Ty potom dokončují odborníci do finální podoby.

K celému projektu Tomáše Slifku nejvíc přitáhla jeho vášeň pro cestování po naší zemi. „Řeknete-li téměř jakékoliv místo v Česku, já jsem tam

byl. Můžu se spolehnout na své znalosti při výběru nových staveb, plánovat zajímavé projekty do našeho parku. Ale s nápady přicházejí i návštěvníci a my jsme za jejich náměty vděční, protože chceme stavět modely, které lidi zajímají, které si přejí vidět.“

PŘIBYLÍ I KONÍCI

V nedávné době se stala členkou kolektivu i ošetrovatelka zvířat. Majitelé parku začínají realizovat skvělý nápad – k miniaturám staveb přidat i miniatury živých zvířat, která na našem území žijí. První z nich, nejmenší koně na světě, už se ve zdejší ohradě zabýdli a přidali celému areálu další atraktivní podívanou. Nejedná se o poníky, ale o vyšlechtěné plemeno Minihorse, dokonalé zmenšeniny koní s přátelskou a laskavou povahou. Klisny Kačenka, Fany a její dcera Sofie se rychle staly miláčky

návštěvníků. A brzy budou přibývat další druhy zvířat v té nejmenší „variantě“.

ZÁMEK LEDNICE I DALŠÍ MODEL

Nejsložitějším modelem se v poslední době stal zámek Lednice, který se ihned zařadil mezi ty nejobdivovnější. Vyslyšeli tím přání veřejnosti, které se ozývalo už několik let. Tak jako všechny ostatní „vyrůstal“ na základě přesných plánů a fotografické dokumentace, která obsahuje stovky snímků. Je to jeden z největších modelů staveb na světě. Jeho délka je 8,5 metru a na jeho konečné podobě se podílelo 12 lidí.

Letos dokončují hrad Bouzov a hřebčín v Kladrubech, následovat bude chrám sv. Barbory v Kutné Hoře, také velmi náročná stavba. A poté by si chtěli splnit svůj velký sen, miniaturu Pražského hradu, který by se měl stát největším lákadlem parku. Plán výroby už mají, výroba celého komplexu by zabrala zhruba tři roky a stála by okolo sedmi milionů. Pokud by se to podařilo, znamenalo by to vyvrcholení práce celého kolektivu.

K vidění jsou ale i drobnější stavby, například dětmi obdivovaný kostelík sv. Václava v Hrusicích, který známe z kreseb Josefa Lady, či dnes už neexistující vzácný kostel v Gutech, který zapálili a zničili mladí žháři v roce 2017.

JAKÉ PODMÍNKY TU VYTVÁŘÍTE PRO SENIORY?

Tuto otázku jsem položila panu Slifkovi a tady je odpověď: „Senioři tvoří velkou část naší klientely, máme je moc rádi, těšíme se na ně a vážíme si jich. Dokážou totiž díky svým životním zkušenostem ocenit pracnost, náročnost a věrohodnost našich modelů a nešetří uznáním. Procházku parkem si opravdu vychutnávají. Snažíme se vycházet jim všemožně vstříc. Vybudovali jsme bezbariérové toalety, občerstvení s posezením uvnitř i venku, všechny modely jsou dobře dostupné, a to i pro vozíčkáře. Po areálu je umístěno i velké množství laviček a na seniory myslíme i zlevněným vstupným, které je pro ně 110 korun.“



Zámek Lednice



Hrad Bezděz

Sofinka



OTEVŘENO JE PO CELÝ ROK

Areál parku Boheminium je velký 6 hektarů, celkově je na něm 3,5 kilometru cestiček. Aby si každý v klidu mohl přečíst informace na tabulkách umístěných u všech modelů, měl by počítat s procházkou kolem dvou tří hodin. Sázejí tu především na české návštěvníky, pro které byl projekt koncipován, ale přicházejí i hosté z nedalekého Německa, kteří oceňují možnost pohledu na české památky „jako na dlani“. Dřív byli návštěvníky především lázeňští hosté, dnes už je to tak, že víc než polovina lidí přijíždí na krátkodobý pobyt s cílem navštívit zdejší park. Otevřeno tu mají každý den po celý rok, všechny modely díky technologii pískování a velmi kvalitním nátěrům a pevným konstrukcím odolávají všem rozmarům počasí a jsou prakticky nezničitelné.

Organizují tu i speciální akce pro celé rodiny, takže na své si přijdou i vnučata doprovázená svými ba-



Jubilejní brána Prazdroje



Loket s mostem

bičkami a dědečky. Můžou si tu užít focení s koníky, dětská divadla, naučné pořady o koních. O prázdninách byl každý víkend vyhrazen nějakému zajímavému programu pro děti a zájem byl značný. Mezi tradiční akce patří pravidelné Svatováclavské slavnosti, velikonoční dětské dílničky a mnohé další.

Velikostí konkuruje Boheminium i podobným parkům mimo naše hranice, v Evropě je na 4. místě, u nás

je bezkonkurenční jedničkou. Největším zdejším bonusem je zasazení modelů do krajiny. Každý z modelů má upravené okolí, nestojí tedy na betonových dlaždičkách, ale je vsazen do svého přirozeného okolního prostředí, jako jsou skály, mosty, vodní toky. Krajina je součástí modelu.

A ZÁVĚREČNÝ VZKAZ PANA SLIFKY?

„Jsme vděční za váš zájem, přijďte se přesvědčit. Snažíme se připravit pro vás ty nejlepší podmínky, máte se na co těšit. Chceme se dál rozvíjet, přejeme si, aby tu nechybělo nic z významných českých památek. Začínáme rozjíždět náš program miniaturní stavby + miniaturní zvířata druhů, které u nás žijí. I naše návštěvníky tato myšlenka nadchla. Definitivní podobu chceme představit do tří let, ale už dnes stojí za to přijet k nám a užít si to.“

Eva Procházková

Foto: archiv Parku Boheminium



Hrad Karlštejn

SENIOR FOTO ZNÁ SVÉ VÍTĚZE



Rada seniorů Jihočeského kraje uspořádala už čtvrtý ročník fotografické soutěže s příznačným názvem Senior foto. Soutěž se konala pod záštitou Jihočeského kraje a Magistrátu statutárního města České Buděj-

jovice a vyhlášena byla v pěti kategoriích. Soutěžící mohli zasílat snímky do kategorie lidové zvyky a tradice nebo hrady, zámky a tvrze jižních Čech, dalším tématem byly vzpomínky na cestování po České republice

i EU, nechyběla ani kategorie fauna a flóra zahrad, parků i volné přírody a poslední, pátá, měla téma seniori jsou aktivní.

Celkem se porotě sešlo 482 soutěžních snímků, což byl rekord. Počet fotografií svědčí o tom, že se soutěž na jihu Čech zabydlela a získala si velkou oblibu. Pětičlenná porota pak vyhodnotila v každé kategorii tři nejlepší snímky. Vítězi se stali Zdeňka Floriánová, Stanislava Zábrowská, Zdeněk Bárta, Václava Štofflová a Jaroslav Pech. Kompletní seznam všech „medailistů“ najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

Marie Nollová

Foto: autorka

PODĚKOVÁNÍ KRAJSKÉMU ŘEDITELSTVÍ POLICIE OLOMOUCKÉHO KRAJE

Z rukou kpt. Mgr. Marty Vlachové, vrchní komisařky oddělení tisku a prevence, převzala předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje Milena Hesová kalendáře pro rok 2021. Jejich tématem je heslo Nenecháme se napálit! Jsou tedy plné informací a vtipných obrázků.

Určeny jsou členům představenstva krajské Rady seniorů jako poděkování za aktivní práci pro seniory. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje touto cestou děkuje Krajskému ředitelství policie za spolupráci i podporu.



Milena Hesová

Foto: autorka



VIRTUÁLNÍ VOLBY

Na podzim měly být v plném proudu krajské konference, kde se mělo volit nové vedení krajských Rad seniorů. Ovšem opatření vlády v souvislosti s pandemií plány narušila. A tak krajská Rada seniorů hlavního města Prahy a krajská Rada seniorů Olomouckého kraje zvolily virtuální formu volby. V čele krajské Rady seniorů zůstává v čele její dosavadní předsedkyně Milena Hesová.

Lenka Desatová

Vánoční pečení s Labetou

Labeta

Vánoce opět klepou na dveře, a tak se vám možná budou hodit recepty na cukroví ze směsí LABETA. Upečeno je jedna dvě, a co víc, směsi jsou **BEZ LEPKU**.



Vánoční perníčky

- ★ Perník bez lepku Labeta
- ★ 1/2 lžičky perníkového koření
- ★ 20 g medu
- ★ 2 vejce
- ★ 40 g rozpuštěného másla



POSTUP:

Z ingrediencí vypracujeme hladké těsto, které necháme minimálně 2 hodiny odpočinout v lednici. Nejlépe však uděláme, když těsto necháme uležet v lednici přes noc. Z odleželého těsta vyválíme silnější plát (asi 5 mm silný) a vykrajujeme různé tvary. Klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 180 °C asi 8 až 10 minut podle velikosti tvarů a tloušťky těsta. Ihned po upečení potřeme žlutkem rozšlehaným v trošce vody. Po vychladnutí zdobíme bílkovou polevou.

☺ NÁŠ TIP

Trpělivost se vyplácí!

Perníčkům prospěje, když si několik dní poleží v krabici na chladném místě.

Můžete také vsadit na jistotu a péct ze směsi Perníků bez lepku.

UNIVERZÁLNÍ bezlepková směs Labeta

Z té můžete vytvořit dokonce 30 receptů, a to sladkých i slaných. Kromě toho v ní nenajdete laktózu, sóju ani deproteínovanou pšenici, takže si ji může vychutnat každý.


TIP


Tartaletky s pomerančovou náplní

- ★ Linecké cukroví bez lepku
- ★ 100 g másla
- ★ 3 vejce
- ★ 75 g cukru krupice
- ★ BIO pomeranč
- ★ 100 ml smetany



POSTUP:

Připravíme si těsto na linecké cukroví podle návodu na krabičce (připravenou směs vymícháme s vejcem a máslem). Těsto vyválíme, ale nebudeme vykrajovat, místo toho jím vyložíme formičky na tartaletky. Těsto ve formičkách propícháme vidličkou a dáme péct na 10 minut při teplotě 180 °C.

Mezitím si nachystáme pěnu z jednoho vejce, jednoho žloutku, šťávy a kůry z jednoho pomeranče a 75 g cukru krupice. Do směsi přimícháme 100 ml smetany. Náplň rozdělíme do tartaletek, zvýšíme teplotu na 200 °C a pečeme, dokud v nich náplň neztuhne (asi 15 až 20 minut).



Myslivecké cukroví

- ★ Linecké cukroví bez lepku
- ★ 100 g másla
- ★ 4 vejce (1 + 3 bílky)
- ★ 200 g mletých vlašských ořechů + pár celých na ozdobu
- ★ 200 g cukru moučka

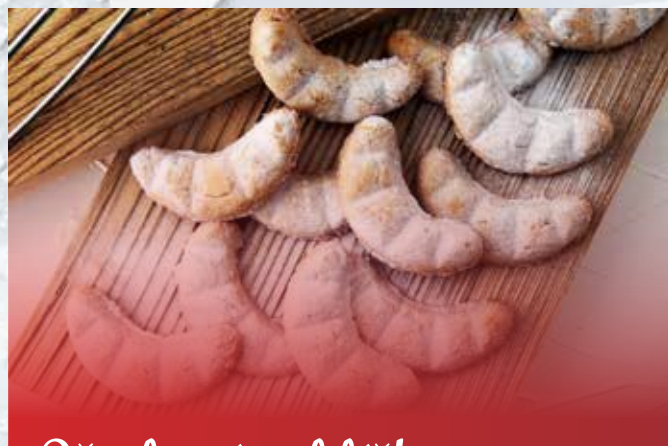


POSTUP:

Nejprve si připravíme těsto na linecké cukroví podle návodu na obalu (připravenou směs vymícháme s vejcem a máslem). Těsto vyválíme, vykrojíme kolečka, která klademe na plech v dostatečné vzdálenosti, aby se nám cukroví při pečení neslepilo. Troubu dáme předehřát na 180 °C.

Ušleháme tuhý sníh ze tří bílků a opatrně do něj přimícháme mleté vlašské ořechy a moučkový cukr. Hmotou naplníme cukrářský pytlík a na připravenou lineckou kolečku tvoříme „pusinky“. Nakonec ozdobíme větším kusem vlašského ořechu. Pracujeme rychle, a co nejdříve dáme péci do trouby, než se začne sněhová směs roztékat.

Pečeme asi 10 minut. Že je cukroví hotové, poznáme tak, že linecká kolečka nadzvedneme a zkontrolujeme, že jsou zespodu zlatavá.



Ořechové rohlíčky

Na těsto:

- ★ 160 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ★ 1/2 kávové lžičky Kypřicího prášku bez lepku Labeta
- ★ 200 g cukru
- ★ 200 g mletých ořechů
- ★ 2 vejce

Na krém:

- ★ 30 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ★ 250 ml mléka
- ★ 250 g másla
- ★ 50 g cukru



POSTUP:

Suroviny na těsto smícháme a vypracujeme těsto, které necháme alespoň půl hodiny odležet v lednici. Z odleželého těsta tvarujeme rohlíčky, které dáваме na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 175 °C do zružovění (asi 12 až 15 minut). Rohlíčky můžeme ozdobit krémem. Z mléka a bezlepkové univerzální směsi uvaříme kaši. Po vychladnutí zašleháme do kaše máslo a cukr. Krém naneseeme na rohlíčky, můžeme dozdobit čokoládou nebo čokoládovým topingem.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Kde sídlí společnost LABETA, a. s.?

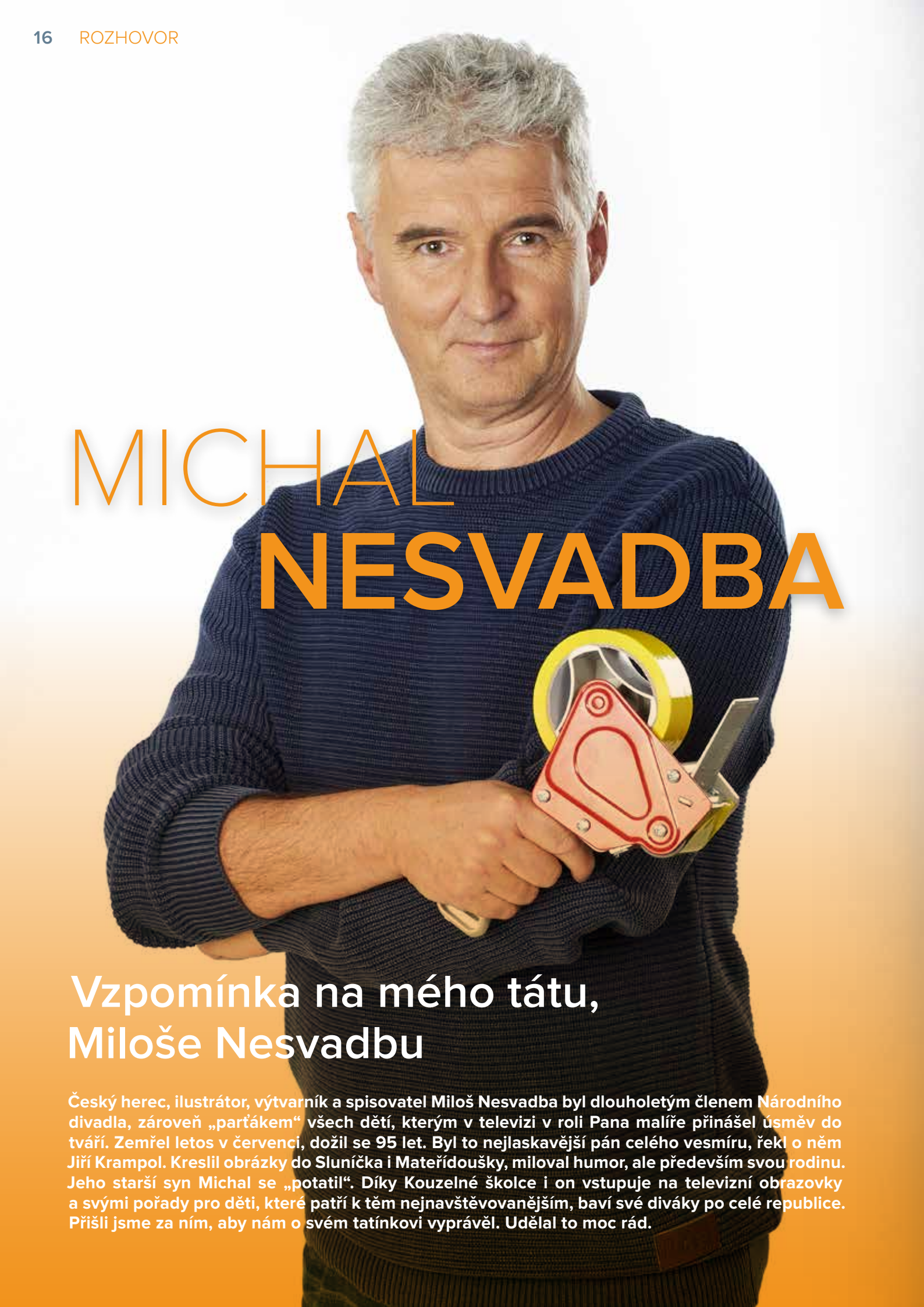
Pokud si nevíte rady, podívejte se na stránky www.labeta.cz.

Labeta

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

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

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

A portrait of Michal Nesvadba, a middle-aged man with grey hair, wearing a dark blue sweater. He is holding a red and yellow mechanical device, possibly a tape dispenser or a small machine, in his hands. The background is a solid light orange color.

MICHAL NESVADBA

Vzpomínka na mého tátu, Miloše Nesvadbu

Český herec, ilustrátor, výtvarník a spisovatel Miloš Nesvadba byl dlouholetým členem Národního divadla, zároveň „partákem“ všech dětí, kterým v televizi v roli Pana malíře přinášel úsměv do tváří. Zemřel letos v červenci, dožil se 95 let. Byl to nejlaskavější pán celého vesmíru, řekl o něm Jiří Krampol. Kreslil obrázky do Sluníčka i Mateřídoušky, miloval humor, ale především svou rodinu. Jeho starší syn Michal se „potatil“. Díky Kouzelné školce i on vstupuje na televizní obrazovky a svými pořady pro děti, které patří k těm nejnavštěvovanějším, baví své diváky po celé republice. Přišli jsme za ním, aby nám o svém tatínkovi vyprávěl. Udělal to moc rád.

O ČEM VÁM TATÍNEK NEJRADEJI VYPRÁVĚL, KDYŽ JSTE BYL MALÝ?

Nejvíc jsem si ho užil o letních prázdninách. Nezapomenutelné jsou pro mě rodinné výšlapy na malém ostrově v Jaderském moři k nádherné opuštěné pískové pláži. Šel jsem vždy po tátově boku a on vyprávěl. Nejčastěji o nekonečnu a jiném „světě“ na jiných planetách. Jeho fantazii jsem miloval a snažím se ji předat i svému synovi Markovi.

JAK JSTE VNÍMAL, ŽE TEN „PRAPODIVNÝ PRINC“ V PYŠNÉ PRINCEZNĚ JE VÁŠ TÁTA?

Měl jsem rád dva filmy, ve kterých táta hrál malou roli. Vámi jmenovaná Pyšná princezna a Zemanův film o ukradené vzducholodi, kde se objevil v malé epizodní roli piráta s prostřelenou nohou. „Číhal“ jsem na chvíli, kdy si dírkou v noze protáhl ukazováček ruky. Těšil jsem se na to, stejně jako na prince v Pyšné princezně. Víím, že byl nešťastný, že mu tam dovolili říct jen jednu větu, kterou nesměl rozkošatit. A tak zůstala holá a asi právě proto roztomilá.

JAK NA TATÍNKA VZPOMÍNÁTE?

Tátův život byl u jeho pracovního stolu s tužkou v pravé ruce, s gumou v levé, s bílým papírem před sebou, s vodovkami v blízkosti, se štětcem, na který mu nikdo nesměl sáhnout. S vodou ve sklenici od okurek, kde štětec máchal, ale taky občas v kafi, které mu na stole nikdy nechybělo, a pak ho vypil. To byl můj táta. Nesmírně pracovitý, nápaditý, poctivý, ke všem milý a vstřícný. Já jsem celý on, to jsem okopíroval. Zajímal se o moji práci až do konce svého života. I těsně před smrtí se mě ptával: „Hraješ ještě pro děti?“

VISÍ U VÁS DOMA NA ZDI NĚJAKÝ TATÍNKŮV OBRÁZEK?

Táta nám, mně a bratrovi, maloval obrázky ke všem svátkům, narozeninám, ale taky k narození našich dětí, k našim svatbám nebo k novému roku. Tyhle obrázky zdobí pracovnu mé ženy a jsou namalované s velkou lehkostí a zkratkou, kterou jsem na tátově kresbě obdivoval. Začal třeba čarou nahoře, přidal k ní



dvě kolečka a pak oblouček po celé ploše a kde se vzal, tu se vzal, byl tam najednou slon. Věřím, že jeho obrázky jsou nesmazatelně schované nejen v nás, ale i v srdcích jeho generace.

VAŠE MAMINKA JE TAKÉ VÝTVARNICE, TAKŽE SI S TATÍNKEM URČITĚ I PROFESNĚ DOBŘE ROZUMĚLI...

Kresba mé maminky je plně propojená s mojí hereckou kariérou. Vše, co jsem dělal pro divadlo a televizi, vyšlo po výtvarné stránce z tužky mé maminky, především návrhy kostýmů a loutek. Rodiče se vzájemně doplňovali, nikdy si nekonkurovali, navzájem se inspirovali a obdivovali. Tatínkovu pracovnu zdobily jeho kresby, především karikatury herců, jeho kolegů z Národního divadla. Mé šuplíky doma jsou zase plné kreseb maminky.

BYLA PRO VÁS SLÁVA VAŠEHO TÁTY VÝHODOU, NEBO SPÍŠ NEVÝHODOU?

Když jsem zatoužil jít do kina na vyprodaný americký film, dostal jsem se na poslední chvíli do první řady na balkon. Ta místa vždy držely pokladní pro sebe a známé osobnosti. V naší ulici bydlela Helena Vondráčková, Jiří Vala, za rohem František Filipovský a Martin Štěpánek, takže se první řada na balkoně zaplnila hned. Jako by to bylo včera. Jinak ale v Česku nosit jméno známého rodiče až taková výhoda není. Zažil jsem narážky na protekci, házení klacků pod nohy. Ale já jsem nezakopl, jen tu a tam klopýtl.

VIDĚL TATÍNEK RÁD, ŽE JSTE SE VYDAL V JEHO STOPÁCH, ŘEKL VÁM NĚCO, NA CO DODNES VZPOMÍNÁTE?



Táta můj život k umění nasměroval už v době, kdy jsem byl v plínkách. Nosil mě a pak vodil do divadla, do divadelního klubu, kde jsem seděl na klíně všem významným hercům té doby, a taky do portálu, odkud jsem sledoval herce na jevišti. Vedl mě k pokoře k divadelnímu umění. Miloval cirkusové klauny a němou grotesku, v tom jsem jeho kopie. Vymýšlel mi, v mých začátcích autorské práce, pointy do etud a stále mi připomínal, že pokud se diváci mají smát, musí být pointa úplně nečekaná.

UMĚL TO S DĚTMI, KTERÉ HO MILOVALY, UMÍTE TO S NIMI I VY. KDY JSTE SI UVĚDOMIL, ŽE HRÁT PRO DĚTI JE „VAŠE CESTA“, A MĚL NA TOM VÁŠ TATÍNEK NĚJAKÝ PODÍL?

Po skončení studií jsem chtěl hrát vzdorovitě pouze pro dospělé. Přesto jsem jako student střední školy často hrál s tátou právě pro děti. Kazil jsem mu obrázky, které maloval na tabuli. Tam jsem poprvé ucítil tu radost z dětských hlásek, které mi fandily. V roce 1990 jsem zcela opustil dospělé obecnost. Od té doby prožívám nejšťastnější umělecká léta herce pro děti s vrcholem posledních pěti let.

VAŠE PŘEDSTAVENÍ KOUZELNÁ ŠKOLKA, S KTERÝM NAVŠTĚVUJETE

CELOU REPUBLIKU, JE KRÁSNĚ BAREVNÉ, PLNÉ FANTAZIE...

O pestrost barev se v mém představení starají samolepicí pásy, ze kterých mám nejen dekoraci, ale všechny rekvizity a drobné dárky, které dětem vyrobím na počkání. Dokážu s nimi i malovat a v tom držím „světové“ prvenství, protože to skutečně nikdo takhle nedělá. Lepicími páskami jsem dokázal zaujmout a pobavit děti i v dalekém Japonsku...

SEŠLI JSTE SE NĚKDY S TATÍNKEM NA JEVIŠTI, MOHL BYSTE ZAVZPOMÍNAT?

Hrál jsem s ním jako středoškolák v jeho dětských představeních. Potom párkrát v televizi, vzpomínám třeba, jak jsme spolu malovali v zábavném pořadu Abeceda, když došlo na písmeno „N“. Název pořadu Abeceda jsme přemalovali na obrázek nás dvou v životní velikosti. Malovali jsme speciálními fixy, které táta vyrobil, v rytmu hudby s podporou vložených zvukových efektů a setkal se to s velkým úspěchem.

VÍCE NEŽ 60 LET BYL ČLEMEM ČINOHRY NÁRODNÍHO DIVADLA, KDE ZTVÁRNIL MNOHO ROLÍ...

Národní divadlo byla jeho velká láska. Miloval budovu, kterou několi-

krát namaloval s každým detailem, s vlastní stylizací a s humorem, který parodoval dobu. Měl rád svoji šatnu, kterou sdílel se svým velkým kamarádem Miroslavem Donutílem. V posledních letech se ve vzpomínkách vracel k oponě Národního divadla. Ne k té železné, ale k červené, která se při dlouhých potlescích i dvacetkrát zvedla a sjela. Prý byl vždy ojedinelý zážitek tam stát a děkovat se úklonou obecnostu vedle herců, jako byl Štěpánek, Höger, Hrušínský, Tříška a další.

V JAKÉ ROLI SE VÁM LÍBIL?

Táta hrával komické i charakterní role. V Jiráskově Lucerně si v Národním divadle zahrál třikrát. Nejprve v roli vodníka Michala, následně hudebníka Kláska a nakonec komorníka Jeana. Znal tuhle českou pohádku jako své boty.

Diváci ho měli rádi a už při jeho příchodu na jeviště tleskali. Byla to krásná doba. Pamatuji si, že při děkovačce u jedné z těchto komedií asi po páté oponě táta seděl na zemi, mezitím co se všichni klaněli. Lidé to kvitovali a smáli se. Při sedmé oponě tam už nebyl. Přijela pro něj sanitka a odvezla ho do nemocnice s ledvinovým záchvatem. Vše se dalo do pořádku častými koupelemi

v horké vaně, kde zároveň popíjel pivo. Na to byli doktoři krátkí.

KTERÝ Z JEHO SLAVNÝCH HERECKÝCH KOLEGŮ VÁM UČAROVAL A PROČ?

Ljuba Skořepová, tátova dlouhodobá kolegyně, ale víc kamarádka, mě připravovala na zkoušky na konzervatoř. Udělal jsem je. Ladislav Pešek mě měl moc rád a věděl, že dělám pantomimu. Sehnal mi libreto k jedné slavné commedii dell'arte, a dokonce jsem s ním hrál v televizní pohádce. Honza Tříška se ke mně hlásil jako otec. Tahle legrace vznikla po mém narození, když jeden z herců v klubu Tylova divadla řekl, že jsem podobný víc Tříškově než tátovi. Přátelství s Tříškou vydrželo leta, dokonce přijel za mnou z USA, když jsem měl svatbu. To už je dvanáct let.

JAK VNÍMAL VAŠI PRÁCI?

Stál u mých začátků. Vím, že chodil s mámou na všechny mé hlavní zkoušky chystaného představení pro děti. Nebyl však nikdy tak kritický jako matinka. Vždy se usmíval a říkal, jak tě to mohlo napadnout. Mamince nešlo žádné hluché mís-

to a hned mě na ně upozornila. Každé rady a zkušenosti jsem si vážil. Táta mě do poslední chvíle sledoval v televizi a já při autorské přípravě vždy dbal pečlivě na to, abych ho nezklamal po výtvarné stránce. To byla a stále je moje priorita.

JSTE TATÍNKOVÍ PODOBNÝ?

Jsem, slyším to i od diváků, kteří ho pamatují. Nejen tím, jak vypadám nebo zabarvením hlasu, ale hlavně pracovitostí a pílí. On strávil za svým pracovním stolem polovinu života a to do toho počítám i spánek. Volného času měl málo. Proto jsme si s bráchou vážili každé letní dovolené, kdy byl s námi a jen pro nás. Vždy hned vymýšlel, jak by nás zaměstnal. Například tím, že vybral pár oblázků a my jsme hádali podle tvaru, co připomínají. Pak nám dal do ruky barevné fixy, které měl stále u sebe, a my je pomalovali.

JAKÝ BYL MILOŠ NESVADBA DĚDEČEK A NA CO VZPOMÍNÁJÍ VAŠE DĚTI?

Samozřejmě byl pohádkovým dědečkem. Rád se vracel ke svým knížkám, které ilustroval, a prohlížel

si je společně s vnoučaty. Když maloval, vnoučata mu nevadila, i když mu prolézala mezi nohama židle pod stůl a ven. Když byl na naší zahradě nebo na chatě, rád hrál fotbal. Muse-li jsme ho vzhledem k jeho věku krotit, protože běhal za míčem, jak jen mu to šlo, ale ty naše děti byly u něj vždycky dřív.

CO KROMĚ POŘADU PRO DĚTI CHYSTÁTE, NA CO SE TĚŠÍTE?

Koronavirová doba mi pozměnila plány a zpřeházela priority. Když jsem naráz musel přestat hrát pro děti, nelenil jsem a založil svou vlastní internetovou televizi Michalova.tv, která se pomalu rozjíždí. V příštím roce pozvu malé i velké diváky na svůj životní projekt, muzikálovou revue Fantazie na kolečkách s hudebníkem Ondřejem Brzobohatým. Bude to velká událost se čtyřiceti umělci, tanečníky, koloběžkáři a kolisty o mizejících hračkách. Teď jsem dokončil třináctidílný televizní seriál pro děti o ekologii, který bude rovněž v muzikálovém duchu. Opravdu se nenučím, ale živé hraní pro děti stále vyhlížím, chybí mi. Zákazy mě trápí.

CO BYSTE RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM, KTERÉ V DĚTSTVÍ PAN MALÍŘ PROVÁZEL NA TELEVIZNÍCH OBRAZOVKÁCH A Z NICHŽ NEJEDEN MĚL VE SVÉ KNIHOVNIČCE KRESLENÝ POHÁDKOVÝ PŘÍBĚH MILOŠE NESVADBY EVIČKA A MONOKLÍČEK?

Příběhy Evičky a pejska Monoklíčka vznikly jako obrázky k předpovědi počasí v denním tisku. Hned si získaly oblibu a začaly vycházet v novinách jako kreslený seriál, který dokázal vždycky čtenáře rozesmát. Jestli si na ně opravdu někdo z vás vzpomene, už to samotné je pro mě velká radost. Přeji všem čtenářům, ať na ně přejde trochu té laskavosti a hravosti mého tatínka, protože je to pohlazení na duši. Přeji vám, ať se vám dostane i pohlazení od vašich dětí a vnoučat. Já je tatínkovi stihl oplatit.

Eva Procházková

Foto: archiv Michala Nesvadby



Půjdeme spolu do Betléma...

Nebo spíš půjdeme obdivovat betlém. Možná namítnete, že betlémy nejsou naším vynálezem, a máte pravdu. Ten úplně první prý postavil údajně František z Assisi. Ale můžeme se pyšnit betlémem, který je národní kulturní památkou. Unikátem, který obdivují a závidí nám jej i v zahraničí. A protože se blíží doba Vánoc, k níž betlémy patří, věnujeme dnešní díl seriálu třebchovickému betlému.

Třebchovický nebo také Proboštův betlém je unikátní už svými neuvěřitelnými rozměry. Je 7 metrů dlouhý, víc než 3 metry široký a téměř 2 metry vysoký. Obsahuje přes 2000 vyřezávaných dílů a 350 figurek. Jednapadesát z nich se pohybuje při práci a dalších 120 jezdí na několika pohyblivých pásech.

ZAČALO TO JESLIČKAMI

Proboštův se mu říká proto, že jeho autorem je Josef Probošt, rodák z Třebchovic pod Orebem. Narodil se jako druhý syn Janu a Marii Proboštovým. Od malička pracoval na rodinném statku a k tomu se vyučil truhlářem. V roce 1869 pak nastoupil vojenskou službu, v níž byl deset let. Další dva roky pak sloužil jako domobranec. Roku 1882 se vrátil domů a převzal po otci hospodářství, protože jeho starší bratr Karel se vydal jinou cestou a dědictví se zřekl.

Po studiích se stal městským tajemníkem. Krátce po návratu domů se Josef oženil s Annou Faltovou. Rok po svatbě se manželům narodil syn Josef. Radost ale netrvala dlouho. V sedmi měsících synek náhle zemřel.

Snad právě tato tragédie přivedla Josefa Probošta k nápadu vyřezat pro svou ženu k Vánocům pro štěstí jednoduché jesličky. Nejprve, ještě v roce 1882, vyřezal první figurku. Postupně přibývaly další a na Vánoce roku 1885 byly jesličky hotové. Jeho dílo se líbilo nejen manželce, ale i sousedům.

TOUHA

PO VELKÉM DÍLE

A slova chvály přivedla Josefa na myšlenku, že by mohl vytvořit betlém. Do díla se pustil s chutí a odhodláním, s vidinou toho, že vytvoří unikát, na který se přijede podívat i pan-

stvo z Vídně se samotným císařem. Zapáleného a velmi oddaného kolegu našel v řezbářském mistru z Jaroměře Josefu Kapuciánovi, muži s tragickým osudem.

Kapucián se do Třebchovic přizemnil v roce 1867. Během těch let se živil svým řemeslem, vyřezával rámy a sošky pro kostely, dělal ševcovská kopyta, stejně jako každodenní drobnosti do domácností či hračky a betlémské figurky. Jenže v osobním životě se mu nedařilo, postupně pochoval tři děti a první ženu. A k lepšímu se jeho život neobrátil, ani když se podruhé oženil. Také druhá manželka mu zemřela. A právě v té době



se s Proboštem dohodl na spolupráci na jeho díle. Probošt Kapuciánovi nabídl, aby u něj na statku bydlel a místo nájemného se podílel na vyřezávání figurek do betléma. Plácli si. Převážná většina postavíček, které dnes obdivujeme, vzešla právě z rukou Josefa Kapuciána.

BETLÉM ROZHÝBAL SEKERNÍK

Práce na betlému však odváděla Josefa až příliš od práce na statku. A tak když byla dokončena biblická část betlému, práce na něm přerušil. Ovšem jen na čas. Při práci v hospodářství přišel totiž na nápad přidávat do betléma postavíčky svých sousedů. A když se se svou myšlenkou svěřil v místním hostinci a přidal, že to bude dílo, které bude obdivovat i císař, našlo se hodně nadšenců, kteří Josefovi pomáhali.

Betlém se rozrůstal tak, že nejprve zabral vlastní pokoj a později se nad ním scházeli dokonce v Proboštově stodole. Sám Probošt práci převším organizoval a vymýšlel choreografii pohybujících se lodiček i zvířat.

Betlém rostl, ale nehýbal se! A to chtěl Probošt změnit. Inspiroval jej totiž betlém Longina Wittiga z polských Vamberk. Jenže první pokus ztroskotál. A nepovedlo se to ani na podruhé. Naštěstí mu pomohl Josef Friml. Tento sekerník totiž vyráběl dřevěné mechanismy do pil a mlýnů, a tak si věděl rady.

BETLÉM SE PŘEDSTAVUJE

Hotové dílo představil Josef Probošt široké veřejnosti roku 1906 na výstavě Zemské jednoty řemeslnické v Chrasti u Chrudimi. Získal diplom a medaili za první místo, ale žádné peníze, které nutně potřeboval. Kvů-

EXTRA INFO

Muzeum plné betlémů

Třebechovické muzeum betlémů má ve svých sbírkách víc než 400 betlémů zhotovených z nejrůznějších materiálů a pocházejících ze všech oblastí České republiky. Některé jsou velmi staré, ale najdeme tu i betlémy ze současnosti.

li práci na betlému samozřejmě zanedbával hospodářství. Také na výrobu betlému utratil spoustu peněz.

Peníze od lidí, kteří se na jeho pýchu přišli podívat, nestačily. Tedy i proto, že je Probošt mnohdy propil. Po vzoru podkrkonošských betlémářů uvažoval Josef, že by své dílo umístil na valník či podvozek a vydal se s ním na cesty po poutích, jarmarcích a výstavách. Ze vstupného chtěl hradit alespoň část ztrát, které vznikly na hospodářství během tvorby betlému.

Na betlému už se toho mnoho neměnilo. Roku 1906 totiž téměř hluchý řezbář Kapucián zamířil do chudobince, kde strávil poslední dva roky svého života. V době první světové války, kdy s betlémem putovat nemohli, Josef Probošt spolu s Janem Sedláčkem betlém jen drobně přestavovali, doplňovali o kulisy, vylepšovali pohyblivý mechanismus a vyměňovali figurky za povedenější.

PÝCHA SKONČILA VE STODOLE

Když v roce 1926 Josef Probošt zemřel, chátral betlém ve stodole. Nakonec se ho manželka s dcerou rozhodly prodat. Podmínkou ale bylo, že dílo musí zůstat v Třebechovicích.

Nový život mu tak vdechl až učitel František Skřivan, který ho v roce 1934 za finanční podpory továrníka Jaroslava Burdycha koupil pro sbor Československé církve husitské.

Jan Sedláček betlém znovu sestavil a ten se opět vydal na cesty. K vidění byl na výstavách v Kostelci nad Orlicí, Pardubicích i v Praze, obdivovali ho v Piešťanech a Hlohovci. A v Bratislavě mu udělili i medaili. Z výstavy na Slovákku v Uherském Hradišti si odvezl zlatou medaili.

DALŠÍ OSUDY BETLÉMA

Během druhé světové války byl betlém ukryt ve staré pivovarské lednici. Panovaly totiž obavy, že by dílo mohli nacisté ukrást. Po válce začal Skřivan plánovat zpřístupnění betlému veřejnosti, ale v roce 1949 byl betlém znárodněn. V roce 1965 se pak František Skřivan zasadil o zapsání Proboštova betlému na seznam kulturních památek, a tak se o betlém začali zajímat novináři. Pozornost se na něj upřela i ze zahraničí. Na světové výstavě v Montrealu v roce 1967 reprezentoval lidové umění z přelomu 19. a 20. století. Podívat se na něj přišlo přes osm milionů návštěvníků.

V roce 1968 prošel rozsáhlou restaurací a v roce 1972 byl betlém přemístěn do haly Památníku města Třebechovice pod Orebem, kde proběhla v roce 1974 další oprava. Od té doby probíhá každoročně důkladná prohlídka, očista od prachu a mazání mechanismu. Velká rekonstrukce pak proběhla od 17. října 2014 do 30. dubna 2016.

Dne 16. června 1999 byl betlém výnosem Ministerstva kultury prohlášen za národní kulturní památku.



NE VŠICHNI ROZÚČTOVATELÉ CENY ZA VYTÁPĚNÍ DODRŽUJÍ PLATNÝ PŘEDPIS

Klient A. B. nebyl spokojen se stanovením ceny za vytápění družstevního bytu své přítelkyně, s níž její družstevní byt sdílí. Pokusil se nastudovat vyhlášku č. 269/2015 Sb. vydanou Ministerstvem pro místní rozvoj České republiky pod názvem Vyhláška ze dne 30. září 2015 o rozúčtování nákladů na vytápění a společnou přípravu teplé vody pro dům. Porovnáním tohoto předpisu s posledním vyúčtováním ceny služby vytápění za rok 2019 zjistil, že postup členky bytového družstva, která vyúčtování má na starosti, není podle jeho názoru v souladu se závazným předpisem. Požádal tedy bytového poradce, aby zjistil, kdo má pravdu.

Poradce nejprve zjistil další podrobnosti o nájemním bytu, který byl v minulosti částečně zateplen, a provedl konkrétní kontrolní výpočet této služby ve snaze zjistit, proč se nedostavil očekávaný efekt zateplení v poklesu ceny služby.

Poradce zjistil, že rozúčtovatelka navýšila náměr měřidla s odůvodněním, že tak bylo nutné postupovat podle § 4 odst. 4. To poradce považuje za jednoznačné pochybení, protože § 4 se netýká rozúčtování nákladů na poskytování teplé vody v zúčtovací jednotce, a nikoliv vytápění, tedy správně měl být uveden odkaz na § 3.

Oproti předchozímu předpisu, což byla vyhláška č. 372/2001 Sb., tento předpis č. 245/2015 Sb. s účinností od 1. ledna 2016 zavedl dvě podstatné novinky:

► použití měrné spotřeby tepla na vytápění, dále jen MST. Jde o spotřebu tepla v gigajoulech vztaženou na čtvereční metr započitatelné plochy. Musí se zjistit MST jednak průměrná pro celou zúčtovací jednotku (zpravidla bytový dům), tedy podíl celkové spotřeby tepla pro vytápění podle faktury a celkové velikosti započitatelné plochy. Pro náš případ tato průměrná hodnota, kterou označme MSTdomu, byla v loňském roce 0,24896 GJ/m². Podle původního náměru měřičů 2213,713 dílku v bytě by vyšla hodnota u bytu označená MSTbytu ve spotřební složce 5149,66 Kč a po přičtení základní složky 5215,60 Kč by celková cena

za vytápění bytu byla 10 365,26 Kč. Této ceně by odpovídala MSTbytu 0,19652 GJ/m².

► Ve vyúčtování je zavedeno ochranné pásmo odpovídající MSTbytu v rozmezí 80 až 200 % průměrné MSTdomu. Pokud u některého konečného spotřebitele služby vytápění není tento interval splněn, musí se upravit cena služby tak, aby byl interval splněn. Pak se provede rozúčtování těchto spotřebitelů samostatně. Upravený náklad na vytápění příjemců služby je pak násobkem výměry započitatelné podlahové plochy a hodnoty upravené a takto upravená hodnota nákladů na vytápění příjemce služby se odečte od celkové částky nákladů na vytápění a zůstatek se rozdělí mezi ostatní příjemce služby, dokud všichni příjemci služby nevyhoví stanovené přípustné odchylce rozdílu na vytápění připadající na čtvereční metr započitatelné plochy v zúčtovací jednotce v daném zúčtovacím období.

Poradce výpočty překontroloval, zda tento předepsaný postup byl dodržen. Zjistil, že při použití původního odečtu náměrů měřidel by měrná spotřeba bytu k průměrné hodnotě byla jen 78,9364 %. V tomto případě vyhláška nutí navýšit patřičně počet dílků tak, aby bylo dosaženo 80 %. Čili upravená cena vytápění se musí navýšit v poměru 1,0135, tedy o 1,35 % na 10 504,93 Kč. Potřebné navýšení dílků by pak mělo odpovídat spotřební složce 5289,33 Kč a počet dílků

měl být upraven na 2273,754 dílku, tedy o 60,041 dílku, nikoliv tedy o 426,756 dílku. Správná cena za vytápění měla být 10 504,93 Kč, a nikoliv požadovaných 11 474,32 Kč.

Poradce znovu překontroloval svůj výpočet, zda je vyhověno vyhlášce. Ceně 10 504,93 Kč odpovídá spotřeba tepla na vytápění bytu 16,1963 GJ a MSTbytu vychází 0,19917 GJ/m². To je přesně 80 % průměrné hodnoty MSTdomu. V případě včas podané reklamace mohla členka bytového družstva ušetřit 969,39 Kč. Příčina neshody: porušení platné vyhlášky rozúčtovatelkou. Ta však namítá, že výpočty provedla správně.

Zbývá vyřešit, jak napříště uvedená dvě pochybení neopakovat. Poradce se domnívá, že pravděpodobně ke shodě mezi nájemnicí bytového družstva a rozúčtovatelkou z téhož družstva stěží dojde. Doporučil tedy klientovi bytové poradny požádat o názor Státní energetickou inspekci, případně i specialistu na Ministerstvu pro místní rozvoj České republiky, které je autorem předpisu.

Uvedený případ není ojedinělý. Ukazuje se, že v některých i profesně zdatných firmách, které rozúčtovají ceny za vytápění na objednávku vlastníků bytových domů resp. společenství vlastníků provádějí, není platná vyhláška vždy jednoznačně chápána a dodržována. Pro laickou veřejnost označovanou jako konečný spotřebitel služby jde o problém míjející se často s pochopením. Bohužel k jejich finančnímu poškození.

Pro seniory 65+ poskytují bytové poradny organizované Radou seniorů České republiky bezplatné poradenství. Adresy poraden lze nalézt v měsíčníku Doba seniorů a na internetové adrese rscr.cz.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

ZÁKONNÁ DĚDICKÁ POSLOUPNOST

Dobrý den, mám prosbu o radu. Zemřela nám teta, která nemá vlastní děti ani manžela, nikdo s ní nebydlel ani ve společné domácnosti, neboť v posledních letech žila i zemřela v domově pro seniory. Z pozůstalých je živá pouze jedna její sestra, ostatní čtyři sourozenci již zemřeli. Jak to bude s děděním?

P. S., Brno

Ve vašem případě záleží na tom, zda zemřelá zanechala závěť, či ne. V případě závěti by dědili závěti povolaní dědici, tedy pokud je závěť pravá. Další možností je, že byla sepsána dědická smlouva, pak by nastalo dědění podle této smlouvy. Pokud vás neosloví notář, jste-li podle zákona dědicem, viz níže, je třeba oslovit podle místa trvalého bydliště zesnulé příslušný soud, který vám sdělí jméno a sídlo notáře, jenž byl ustanoven jako soudní komisař k projednání dědictví po vaší tetě. Nečekejte dlouho. Jinak by se notář přes všechna svá šetření nemusel o všech dědicích dovědět, stejně tak jako by nemusel být nahlášen veškerý majetek zemřelá a mohlo by dojít k jeho zašantročení. Je to vaše právo a informace máte dostat v každém případě jako zákonní dědicové.

Notář nejprve oslovuje vypravitele pohřbu, od něhož zjišťuje jak majetek, tak i počet dědiců. Ten nemusí vědět všechny pro notáře důležité informace přesně, případně může některé údaje v rozrušení z úmrtí zůstavitelky opomenout.

Pokud nedojde k dědění podle výše uvedeného, nastane dědění ze zákona, tj. podle dědické posloupnosti, což znamená podle dědických tříd uvedených v občanském zákoníku, zákon č. 89/2012 Sb., viz například www.zakonyprolidi.cz.

Současná právní úprava zná šest tříd zákonných dědiců, které jsou uvedeny v ustanoveních §§ 1635–1640.

Ve vámi uvedeném případě by přicházela v úvahu **3. třída dědiců**,

kterou tvoří zůstavitelovi **sourozenci a ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí** ve společné domácnosti (tito ve vašem případě, jak uvádíte, neexistují), kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele. **Tyto osoby dědí stejným dílem.**

Jestliže nedědí některý sourozenec zůstavitelky, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti. To znamená, pokud některý **sourozenec** zemřelou předešel a zemřel dřív, dědí jeho podíl stejným dílem **jeho děti**.

Pokud sourozenců zemřelo víc, dochází ke stejnému scénáři, ale u více sourozenců.

Pro dědění je tedy nepodstatné, zda sourozenec žije, či nikoli. Všichni jako by zdědili svůj podíl, ale jeho díl přechází na jeho děti – biologické či osvojené, a ty se podělí rovným dílem o podíl, který by jinak dědil jejich rodič – jsou totiž jeho **nástupci**.

Notář zjistí všechnen majetek zemřelý, odečte od něho pasiva, např. náklady pohřbu, dluhy apod., a provede jeho rozdělení podle dohody dědiců. Pokud se dědici dohodnou, je rozhodnutí notáře o vypořádání dědictví na stejné úrovni jako rozhodnutí soudu. Při nesouhlasu některého dědice s takovým rozdělením musí ve věci rozhodnout soud. ► **PŘÍKLAD:** zůstavitel (zemřelý, zesnulý) měl na účtech 5,2 milionu, rodinný dům v hodnotě 10 milionů, **pak notář navrhne toto rozdělení podle zmíněného zákona:**



Celkový majetek vyjádřený v penězích po odečtení dluhů – pasiv, na což by mohlo stačit oněch 200 tisíc Kč, vydělí počtem sourozenců, tj. 15 milionů děleno 5 rovná se tři miliony. To znamená, že žijící sestra by dědila 3 miliony, což by náleželo i ostatním sourozencům, ale vzhledem k tomu, že již zemřeli, náležely by 3 miliony jejich dětem. Pokud by měl sourozenec jedno dítě, náležel by mu celý díl, pokud má dvě děti, náležel by jim jejich podíl vydělený dvěma, což je 1,5 milionu, při třech dětech by každé dítě obdrželo milion. Při vyšším majetku by se pak samosebou rozdělovala tato vyšší částka stejným způsobem, jen částky by byly vyšší.

Podstatně složitější by bylo, pokud by teta měla tzv. nepominutelného dědice, což jsou vlastní či osvojené děti. Jak uvádíte v dotazu, zemřela však bezdětná, proto se tímto zabývat nebudeme, neboť by v takovém případě došlo k dědění v jiné dědické třídě, tudíž by dědicové měli zcela jiné nároky.

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

BEZ ČEHO SE V ZIMĚ NEOBEJDETE

V chladných dnech je pokožka vystavena mrazu i větru, neprospívají jí ani časté přechody z tepla do zimy. Totéž platí i pro vlasy, pokud je neschováváte pod čepicí, ale ani to není ideální řešení. A není radno zapomínat ani na nohy, které jsou dlouhé hodiny uzavřeny v kozačkách, sněhulích či přezkácích. Proto přinášíme tipy na kosmetické pomocníky na zimu.

1. BALZÁM NA RTY

1. Citlivá pokožka rtů dostává v zimních měsících obzvláště zabrat. Proto bychom měli rty každodenně ošetřovat balzámy, jeleními loji nebo hojivými sos tyčinkami. Pokud se chystáte do hor, zvolte balzám, který má navíc i UV filtr.

2. KRÉM CHRÁNÍCÍ PLEŤ . PŘED MRAZEM

Ochránit tvář před silným mrazem i agresivním větrem lze při každodenní aplikaci pletového krému. Zvolte krém výživnější a ideálně s D-panthenolem, který má hydratační, protizánětlivé a zklidňující účinky, regeneruje pokožku a zvyšuje její elasticitu.

3. MASKA NA VLASY

3. V zimě vyměňte kondicionér za vyživující masku, která uhladí roztřepené koncečky a dodá vlasům lesk a sílu.

4. SUCHÝ ŠAMPON

4. Suchý šampon je v zimě důležitý. Vlasy se kvůli čepici mastí rychleji než běžně, proto je dobré jej pravidelně používat. Je to šetrnější varianta, než mýt vlasy každý den.



5. SPRCHOVÝ OLEJ

5. Raději než mýdlo zvolte v zimě sprchový olej. Ten pokožku při sprchování nedráždí ani nevysušuje a při kontaktu s vodou navíc vytváří na kůži příjemnou a hebkou pěnu.

6. KOKOSOVÝ OLEJ

6. Široké využití má kokosový olej. Je ideální k péči o pokožku celého těla, obličej i vlasy. Je vhodný pro jakýkoli typ pokožky včetně té citlivé, kterou zklidňuje, chrání a příjemně zvláčňuje. Pokožku hydratuje, zabraňuje vysychání, chrání ji před mrazem. Použít ho můžete i k přípravě zábalu na vlasy – vyživí je, posílí a dodá jim lesk.

7. KRÉM NA RUCE

7. Pro pokožku rukou vybírejte produkty mastnější, s vysokým obsahem přírodního bambuckého másla, včelího vosku, glycerinu nebo vitaminu E. Na trhu je velký výběr speciálních krémů, takzvaných cold creamů, které jsou vyvinuté pro zimní období.



8. KRÉM NA NOHY

8. Volte především krémy či speciální másla s kokosovým nebo avokádovým olejem, bambuckým máslem, papájou, zázvorem, vitaminem E, ureou i včelím voskem. Všechny tyto látky totiž podstatně přispívají k regeneraci a hydrataci tvrdé kůže v oblasti pat a chodidel. Mastnější krémy či másla na nohy je vhodné používat denně, ideálně každý večer po koupeli. Jednou týdně pak můžete chodidlům dopřát i speciální zábal na nohy.



Lenka Desatová

NEZAPOMÍNEJTE POSILOVAT IMUNITU SVÉHO PSA

V dnešním článku si povíme o často opomíjeném tématu. Řekneme si něco o důležitosti ve vhodnou dobu podporovat imunitní systém vašich mazlíčků. Dny jsou opět krátké a ruť teploměru se drží pár stupňů nad nulou.

A to jsou jedny z faktorů, které stresově působí na každý organismus. Je nutné se přizpůsobit nejen psychicky, ale zejména fyzicky. Sami jistě víte, jak rychlé výkyvy teplot dokážou potrápit i lidi. Stejně tak je potřeba myslet i na své pejsky.

KDY JE DŮLEŽITÉ IMUNITU POSILOVAT?

Největší nápor na imunitní systém bývá zpravidla na podzim a na jaře. Stejně tak je důležité tento aspekt neopomenout po prodělání nějakého onemocnění nebo po operačním zákroku. Zdravý a silný imunitní systém podporuje rychlou regeneraci a návrat do normálu. Stejně zatěžující situací může být přítomnost jiného nemocného zvířete ve společné domácnosti. Vlivem toho je pes vystaven zvýšenému množství patogenů ve své blízkosti.

CO VŠECHNO SE PODÍLÍ NA OBRANYSCHOPNOSTI ORGANISMU?

Velký vliv má určitě genetická výbava a kvalitní vstup do života. Pes by měl mít pravidelné a kvalitní krmení. Díky tomu bude mít dostatek živin a energie pro všechny potřebné metabolické pochody. Svůj podíl na zdraví má i často opomíjený pohyb na čerstvém vzduchu. Každodenní procházky venku za jakéhokoliv počasí působí příznivě nejen na pejska, ale i na jeho majitele. Už několik studií potvrdilo příznivý vliv na pacienty s onemocněním srdce. Důležitou vnější bariéru před nepříznivými



vlivy okolí má stejně jako u lidí kůže, ale u psů je navíc velice důležitá kondice srsti. Srst by měla na první pohled působit zdravým a svěžím dojmem. Neméně důležitý je kvalitní a dostatečně dlouhý odpočinek.

JAKÉ DOSTUPNÉ PREPARÁTY LZE POUŽÍT K PODPOŘE IMUNITNÍHO SYSTÉMU?

Na trhu je k dispozici nesčetné množství výrobků. Nejedná se o léčiva jako taková, ale o doplňky stravy. Můžete si vybrat z celé řady vitaminů, bylinek, ale také i přímo betaglukany. Odlišné bývají i formy podání. Některé přípravky jsou ve formě tabletek, další jako tobol-

ky, sirup nebo syplý prášek. I podle toho lze vybírat přípravek, který se vám bude nejlépe dávkovat a pes ho bude bez větších obtíží přijímat.

Ať si zvolíte jakýkoliv produkt, vždy je nutné mít na mysli, že se takové přípravky nepodávají stále, ale pouze ve formě například měsíční kúry. Vhodné přípravky pro vašeho pejska vám může doporučit veterinární lékař.

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

BRAŇTE SE VIRŮM!

10 TIPŮ, JAK UTUŽIT IMUNITU

Každoročně na podzim začínají na naše tělo útočit nemoci, letos navíc všudypřítomná hrozba šířícího se koronaviru bije na poplach a téma utužování imunity rezonuje ještě silněji než kdy jindy. Co všechno můžete udělat pro zvýšení obranyschopnosti svého organismu?

1 SPRÁVNÉ OBLÉKÁNÍ

K onemocnění často vede nevhodné oblečení, zejména při sportu či jiné fyzické aktivitě, kdy dojde k propocení a následnému prochladnutí. Zabránit tomu lze díky kvalitním funkčním oděvům a také „cibulovitému“ vrstvení.

► **DOBRÁ RADA:** Jako spodní vrstva i střední termoizolační vrstva skvěle poslouží oděvy z vlny merino, které odvádějí vlhkost od těla. „Tento materiál dokáže reagovat na změny klimatu a intenzitu zahřívání těla, takže v chladu hřeje a v teple zase chladí,“ vysvětluje Tomáš Uglaj, specialista na outdoorové oblečení ze společnosti Norská móda. Navíc merino zahřívá i v případě, že je mokré. Jak praví norské pořekadlo: Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení.

2 KVALITNÍ SPÁNEK

Dlouhodobé nevyspání si může vybrat svou daň v podobě rozvoje různých chorob od těch kardiovaskulárních přes diabetes až po snížení imunity. Prospíme přibližně třetinu života, ovšem ještě víc než na samotné délce odpočinku záleží na jeho kvalitě. Dbejte proto na dobrou matraci a rošt, ale také na dostatečné zatemnění oken, které eliminuje rušivé pouliční osvětlení. Velké množství umělých světelných zdrojů, zejména v městských aglomeracích, totiž způsobuje takzvaný světelný smog. Ten může vést ke spánkové deprivaci a zamezení tvorby melatoninu.

nu. Venkovní žaluzie i rolety dokážou však vytvořit naprostou tmou.

► **DOBRÁ RADA:** „Do rolet nebo žaluzií umíme navíc zabudovat i elektronické spínací hodiny nebo sluneční čidlo. V určitou dobu se pak stínění podle denní doby otevře, takže se vaše tělo může fyziologicky probudit,“ radí Jan Žižlavský ze společnosti ISOTRA, která se zabývá stínicí technikou.

3 OTUŽOVÁNÍ

Vystavovat tělo chladu patří k účinným prostředkům, jak zvyšovat jeho obranyschopnost. Nemusíte ale hned plavat v ledové řece, začínejte pozvolna, zato dbejte na pravidelnost.

► **DOBRÁ RADA:** Pro začátek stačí snižovat postupně teplotu ranní sprchy a zároveň den po dni navyšovat dobu, po kterou se jejím proudům vystavujete...

4 SAUNOVÁNÍ

K otužování patří i pravidelné užívání sauny. Už staří Finové věděli, že zahřátí těla a následné zchlazení má mnohé blahodárné účinky: detoxikuje organismus, zvyšuje imunitu, zlepšuje krevní oběh a kvalitu pokožky, pomáhá při hubnutí...

► **DOBRÁ RADA:** Stále víc lidí si pořizuje vlastní infrasauny, které se díky malým rozměrům vejdou i do bytů. Stačí je vyhřát na teplotu do 60 °C a lze v nich strávit až 40 minut.

5 DOSTATEK POHYBU VENKU

Také každodenní pohyb venku je přirozeným způsobem, jak své tělo utužit. Nemusíte být nadšení běžci – i pravidelná procházka v přírodě dělá divy! Přestože je sychravo, donuťte se opustit útroby svého domu. Načerpáte tolik chybějící vitamín D, který zlepšuje imunitu organismu, ale také má vliv na tvorbu a vstřebávání vápníku v těle. Pohybem snížíte riziko nadváhy a kardio-



vaskulárních potíží – a také vyplavíte endorfiny, tedy hormony štěstí, které mají rovněž nemalou zásluhu na zlepšování imunitního systému.

► **DOBRÁ RADA:** Vyzkoušet můžete různé outdoorové sporty: venkovní posilovny, kolo, kolečkové brusle či kolečkové lyže, taj-či, frisbee nebo discgolf... Jak ale už bylo řečeno, nezapomínejte na vhodné oblečení a jeho vrstvení, abyste neprostdyli.

6 VZDUCH JE ČISTÝ...

S příchodem studených dní máme tendenci si doma „pořádně zatopit“. Jenže velké teplotní rozdíly mezi venkovním prostředím a domácím ovzduším organismu neprospívají a mohou vést k jeho oslabení. Navíc přehřátý vzduch vysušuje sliznice. „Jakmile se venku ochladí, máme tendenci trávit víc času uvnitř a méně často větrat své domovy,“ říká Gem McLuckie, vedoucí vědecká pracovnice v mikrobiologii společnosti Dyson. A co víc, do ovzduší, které dýcháme, se dostává víc prachu. Když zapneme topení, proudy vzduchu mohou rozpohybovat výkaly roztočů a alergenů v domě. Z tohoto důvodu mnoho alergiků zjišťuje, že se jejich příznaky alergie v zimních měsících zhoršují.

► **DOBRÁ RADA:** Problém může vyřešit čistička vzduchu, která dokáže ovzduší zbavit nečistot. Například Dyson Hot+Cool umí zároveň v bytě či v domě udržet konstantní teplotu. Ta by se měla pohybovat ideálně okolo 22 °C, v ložnici klidně i o 4 °C méně.

7 DOPLŇOVÁNÍ VITAMINŮ

Sbírejte céčka! Teď tedy není řeč o plastové retro hračce z 80. let, ale o vitaminu, jehož přísun byste měli v době virových onemocnění navýšit.

► **DOBRÁ RADA:** Znáмым zdrojem vitaminu C jsou citrusové plody – proto zahajte svůj den sklenicí vlažné vody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou. Vitamin C najdete ale také v kiwi, zeli, červené paprice, šípčích...

8 SUPERPOTRAVINY

Takzvané superpotraviny jsou fenoménem. Někdy bývají označovány za „elixíry zdraví“, a to díky vysokému obsahu zdraví prospěšných látek, zejména vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin. Řadí se mezi ně například kustovnice čínská, chia semínka, borůvky, červená řepa,

avokádo, rakytník a mnoho dalších.

► **DOBRÁ RADA:** Nezapomeňte však, že jen superpotraviny vás nespasí – základem zdraví je především pestrý a vyvážený jídelníček!

9 BYLINKOVÉ ČAJE

Zdraví napomáhá také správný pitný režim – a pakliže chcete navíc utužit imunitu, vsaďte na zdravé smoothie (třeba právě z uvedených superpotravín) anebo na neslazené bylinné čaje. Existují bylinné směsi na podporu obranyschopnosti, „babky kořenářky“ pro tyto účely používaly například čaje z šípku, rakytníku, mateřídoušky... Velkým pomocníkem je i třapatka nachová, známá jako echinacea.

► **DOBRÁ RADA:** Pokud ucítíte, že „na vás něco leze“, udělejte si zázvorový čaj s citronem a medem (pozor, med přidá-

vejte až po vychladnutí, aby se nezničily jeho prospěšné složky).

10 POSÍLENÍ STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

Imunita vzniká ve střevech (až 70 % buněk imunitního systému se nachází ve střevě), proto udržujte rovnováhu střevní mikroflóry a dejte si k snídani či svačině zakysané mléčné výrobky – jogurt, kefir, zákys, podmáslí... Obsahují probiotické bakterie, které zlepšují stav střevní sliznice. Díky tomu se můžou lépe vstřebávat živiny, některé vitaminy a minerální látky.

► **DOBRÁ RADA:** Vyzkoušejte například hustý zákys *La Formaggeria* s probiotickými účinky anebo jogurt *La Formaggeria* z litovelské sýrárny. Oba produkty jsou k dostání jak bílé, tak i s ovocnými příchutěmi.

VÝHODY DOMÁCÍHO MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU

Měření krevního tlaku je součástí běžné prohlídky u praktického lékaře. Podle naměřených hodnot může lékař určit, zda netrpíte vysokým krevním tlakem, který může způsobit vážné zdravotní komplikace. Nevýhodou je, že měření tlaku v ordinaci bývá spojováno s obavami. Podvědomý stres může ovlivnit naměřený výsledek. Hodnotu krevního tlaku si můžete hlídat snadno sami, v pohodlí domova. Jaké benefity přináší domácí měření a jak na něj?

1. Méně návštěv u lékaře. Zaznamenané hodnoty přinesete s sebou na kontrolu k lékaři a nemusíte k němu chodit na opakované měření.
2. Vybírejte kvalitní tlakoměr. Poznáte jej podle toho, že jeho přesnost je klinicky ověřena (validovaná) v porovnání s poslechovým měřením provedeným lékařem. „Doporučujeme tlakoměr s Intelli manžetou, díky kterému lze dosáhnout naprosto přesného měření (např. tlakoměr Omron M6 Comfort),“ vysvětluje kardiolog prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.
3. Jak na to? Při měření krevního tlaku v domácím prostředí dodržujte následující zásady:
 - Před měřením tlaku krve alespoň 5 minut vsedě odpočívejte.
 - Nejméně 30 minut před měřením **NEKUŘTE** a **NEPIJTE ALKOHOL**.
 - Tlak si měřte vsedě s opřenými zády a s paží podepřenou o stůl, obě nohy mějte na zemi (nezkřížené). Během měření nemluvte a nehýbejte se.
 - Tlak měřte vždy na stejné paži.
 - Vyhrňte si rukáv – nikdy nedávejte manžetu přes oblečení. Na paži si dejte manžetu tonometru, okraj manžety by měl končit zhruba 2 centimetry nad loketní jamkou. Mezi manžetou a paží by měl být prostor maximálně na jeden prst. Předloktí mějte volně opřené o stůl tak, aby manžeta byla v úrovni srdce.
 - Měřte si krevní tlak opakovaně – alespoň dvakrát ráno a dvakrát večer v intervalu zhruba 1–2 minuty před jídlem a léky. Vhodné je měřit si tlak optimálně 7 dní před návštěvou lékaře (nebo v případě, že byla změněna léčba). Dlouhodobě si stačí měřit tlak jednou až dvakrát týdně.
 - Hodnoty krevního tlaku si zapisujte, včetně zaznamenání každé významné události (např. změna medikace, aktuální zdravotní potíže).

SUDOKU

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

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

VÍNO A DŽBÁNEK

Červené vínečko – hej,
při narozeninách ho užívej!
Vínačko posiluje zdravíčko,
barvu a chuť má jako sluníčko.
Džbánek je pěkně tvarovaný,
škoda, že není malovaný.
Až se do dna vyprázdní,
počkáme, čím se opět naplní.
Bíle nebo rudé, vždy nám chutnat bude!
Vínačko dárkem se hodí,
žádné radosti neuškodí.
Vinaři mají velkou spokojenost,
když se rok zadaří
a hroznů je hojnost.
Také mnoho sluníčka
a jsou sladká zrníčka.
Vino pěstuje celý svět,
nikdo nemusí závidět!

Jana Procházková

VTIPY

„Na začátku roku
klimatologové
předpovídali nejsušší
rok za 500 let.
Vůbec nás nenapadlo,
že mají na mysli
zavřené hospody.“

„Tak co, poslechl jste
mne a spal jste
o dovolené při
otevřeném okně,
pane Breburdo?“
„Ano, pane doktore.“
„A obtíže zmizely?“
„Ne, jen hodinky,
peněženka a jeden
oblek.“

Muž přistoupil ve
velkém supermarketu
k velmi krásné ženě
a zeptal se:
„Víte, já jsem tady
v supermarketu ztratil
svou ženu. Můžete se
mnou pár minut mluvit?“
„Proč?“
„Protože pokaždé, když
mluvím s krásnou ženou,
moje manželka se
z ničeho nic objeví.“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z zájmového vydání DS: **JAK JI MŮŽE NĚKDO NEMILOVAT.**

Na výhry se mohou těšit: Květa Kupková z Pardubic 10, Josef Smolík z Berouna, Milena Janoščíková z Prahy 4, Ivana Sláviková ze Zlavy Hana Novotná z Nového Boru.

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 (19) – Marie Urbánková**

Dostane od sponzora rubriky
nakladatelství Portál publikaci

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

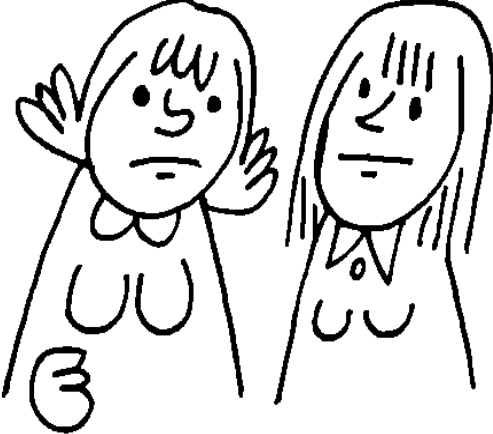
Pokud chcete soutěžit o výhru,
nezapomeňte napsat korespondenční adresu,
kam ji můžeme poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

► **SOUTĚŽ RED3**

Tři z vás měli možnost vyhrát tříměsíční kúru přípravku Cemio RED3 v hodnotě 739 Kč
Správná odpověď byla: **Základní účinnou složkou přípravku je slivoň africká.**

Na výhru se mohou těšit: Luděk Topič ze Zlína, Svatopluk Řehoř z Moravského Berouna
a Emílie Pavlíková z Plzně.



	MĚŘICÍ PŘÍSTROJ	PŘÍTOK SVRATKY	PŘED- LOŽKA	ČÍSLOVKA	STARO- GERMÁN	FRAN- COUZSKÝ KOMIK	M	SLABÝ VÍTR bás.	OZN. ČES. LETADEL	OPATŘIT OBRUBOU	M	ŘÍMSKY 2050	ČÁST STROMU	SLOVEN- SKÉ MĚSTO
OPAK HOMEOPATA							HLASITOST angl. zkr.				ŘÍMSKY 1006			
							ZAHRADNÍ PLOD				VÉZT SE			
1														
OTEC kniž.			STRNUTÍ ŠÍJE						NÁHRAŽKA KÁVY					
			ZN. RUS. NÁKL. AUT						TYP AUTA ŠKODY					
MAZADLO				KMIT bás.			JEDNOTKA OSVĚTLENÍ				ZN. ELEK- TRONVOLTU			
				UKAZOV. ZÁJMENO			HUMOR expr.				PŘEMOŽITEL GOLIŠE			
PERÓNO- VA ŽENA					JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ					ČÍSLOVKA				
										RAJČATA				
POUKÁZKA					ROZHOVOR								DRAVÝ PTÁK	OTEC ob.
						PROPAGO- VAT								
						M	SPZ RAKOVNÍK			PŘÍJEMNÁ				
							DRAVÝ PTÁK			OSMANSKÝ HODNOSTÁŘ				
						SLOVEN. ZVRATNÉ ZÁJMENO			KLESAT					
									ARNIKA					
						ZAPLNIT					DĚTSKÝ POZDRAV			
Jdu takhle po chodníku, najednou zastaví frajer v bouráku a že prej mě musí svézt. Sprosták! Ale kdybys ...						PERSKÝ KOBEREČ hovor.							SNÍŽENÝ TÓN	ARABSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO
						M	JEDO VATÝ HAD	CITOSL. SMÍCHU			BĚLOVESKÁ Kyselka			
								PŘED- LOŽKA			AKAD. MÚZ. UMĚNÍ zkr.			
						JESTLIŽE				VÝZVA				
						JEDNA angl.				POVEL KOČÍHO				
M	DOBYTČÍ NÁPOJ zdrob.	NAVRTÁ- VATI	DVORANA	M	PRACÍ PRÁŠEK				CITOSL. POCHYBY			ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS		
					POVRCH TENISOV. KURTU				ZÁPACH Z RYB			PLOUT		
OKRESNÍ VOJENSKÁ SPRÁVA býv. zkr.				SPOJKA				HLÍST					VEŘEJNÝ POTLESK	CITOSL. VYBÍDNUTÍ
				VIDINA				ZÁHY						
2											LONDÝN mez.kód letiště			
											DOMÁCÍ ZVÍŘE			
SPORTO- VEC					RODOVÝ ZNAK					POLYNĚSKÝ OPOJ. NÁPOJ				
					NEVOLNÍK zast.					SPZ PISEK				
POPĚVEK			JEN něm.				ZHUŠTO- VAT							
			AUTORSKÝ ARCH zkr.				INICIÁLY SMOLJAKA							
ZNAČKA ŽEHLIČEK				PROCES OSÍDLOVÁNÍ NEOBYDLEN. ÚZEMÍ										
VÝROBCE KOREJ- SKÝCH AUT				ANTIBLO- KOVÝ BRZDOVÝ SYST. zkr.				RUŠIT angl.						ABATE KAVA FOT

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.

Zdravé a veselé

V mládí jsme klouby většinou ani nevnímali, ale se zvyšujícím se věkem se kolena, kotníky či lokty ozývají. Inu, i o klouby je nutno pečovat. Přinášíme vám tipy na dva potravinové doplňky, které vám s péčí o klouby mohou pomoci. A navíc je nyní můžete koupit svým blízkým ve speciálních vánočních baleních.

PRO BEZBOLESTNÝ POHYB! GS CONDRIO DIAMANT

Prvním je opravdu účinný přípravek, který pečuje nejen o kloubní chrupavky, ale také o okolí kloubu, především kloubní pouzdra, vazy a šlachy. Kliniky ověřenou dávku výživy pro klouby obsahuje GS CONDRIO DIAMANT. Glukosamin sulfát, vitamin C a aescin – extrakt z plodu kaštanu koňského – přispívají k bezbolestné pohyblivosti a k tvorbě vlastního kolagenu

pro chrupavky a kosti. Přípravek je vhodný pro aktivní i rekreační sportovce zatěžující klouby, ale také pro osoby s nadváhou. Užívejte si každý den bez omezení v pohybu!

► **Výrobek je bez cukru, bez lepku i bez laktózy.**

► **Vánoční balení obsahuje 120 + 50 tablet / kúra na dva a půl měsíce.**



Cena: 529 Kč
www.gscondro.cz

POMOCNÍK PRO ZDRAVÝ POHYB CEMIO KAMZÍK

Špičkový kloubní přípravek Cemio KAMZÍK obsahuje jako jediný v ČR kombinaci dvou typů kolagenů přirozeného typu a vitaminu C. Tělu vlastní kolagen udržuje svaly, šlachy, kosti i chrupavky dostatečně pevné a odolné zátěži.

CEMIO KAMZÍK JE URČEN:

- lidem nadměrně zatěžujícím klouby (*těžce pracující, aktivní i rekreační sportovci, lidé s nadváhou*)
- lidem potýkajícím se s pohybovými obtížemi
- lidem s vrozenými vadami
- starším dětem a dospívající mládeži v období růstu

Produkt Cemio Kamzík obsahuje:

- **Kolagen typu I** – je přítomný ve šlachách, vazech a kostech, kde vytváří poměrně silná vlákna. Ta se dále spo-

jují do objemných vláknitých svazků (princip provazu), protože vazy a šlachy musí vydržet silný tlak. Kolagen typu I je nejrozšířenějším typem kolagenu. Vyskytuje se také v pokožce, má proto významný vliv na její vzhled a kvalitu.

► **Kolagen typu II** – se nejvíce vyskytuje v chrupavce. Zde naopak vytváří husté prostorové sítě z velmi tenkých vláken, protože chrupavka je namáhána především tlakem ve všech směrech. Kolagen typu II drží chrupavku pohromadě a zajišťuje její pevnost a odolnost.

► **Vitamin C** – je nepostradatelnou látkou pro správnou tvorbu kolagenu v organismu. V případě jeho nedostatku se v těle nevytváří plnohodnotný kolagen (vlákna nemají správnou, dostatečně pevnou strukturu), což se projevuje destrukcí pojivových tkání.



Vánoční balení obsahuje 60 + 60 kapslí ZDARMA (celkem 4měsíční kúra) **a navíc možnost hrát o švýcarský poklad.**

Dávkování: 1 kapsle denně. Tuto kúru opakujte několikrát do roka. Cemio Kamzík můžete užívat trvale. Výrobek je bez cukru, bez laktózy a bez lepku.

Cena: 499 Kč
www.cemiokamzik.cz

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

SOUTĚŽ

OBA PŘÍPRAVKY MÁTE DNES ŠANCI VYHRÁT
VE HŘE JSOU DVĚ BALENÍ PŘÍPRAVKU GS CONDRIO DIAMANT
A DVĚ BALENÍ PŘÍPRAVKU CEMIO KAMZÍK

Stačí jen odpovědět na soutěžní otázku a odpověď odeslat do 15. prosince 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:
CO JE TO AESCIN?

- a) výtažek z plodu kaštanu jedlého
- b) výtažek z plodu kaštanu koňského
- c) výtažek z plodu kaštanu červeného

DOBA seniorů

č.7 / XIV. ROČNÍK ČERVENEC 2018 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

poradna.praha@rscr.cz

VYHRAJTE
UNIKÁTNÍ
SKLENĚNÝ
VÝROBEK

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)



NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
28. PROSINCE

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

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.cz

Vedoucím 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.

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: 596 104 221–2, 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 inzerce: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina 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. Přetřete 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.