

# DOBA seniorů

Č. 09 / XIX. ROČNÍK ZÁŘÍ 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

## DS TÉMA

Sociální solidarita  
českého  
penzijního systému

07

## AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

Bud'te  
aktivní nejen  
v září

22

## PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Bylo, nebylo?

16

## ROZHOVOR MĚSÍCE

# JIŘÍ HÜBNER

## SENIORY UČÍ ZÁKLADŮM SEBEOBRANY



19

SERIÁL DS – 75. DÍL

Jak se zrodilo pexeso

**VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,**

důchody jsou stále velmi diskutované téma. Tentokrát jsme pro vás připravili článek s názvem Sociální solidarita českého penzijního systému, v němž se dozvíte, z čeho se u nás starobní důchod skládá a jak se vypočítává.

Víte, co je to Aktivní září? Je jednou z prvních akcí platformy Aktivní ČESKO a jeho součástí je Evropský týden sportu, jenž se uskuteční ve dnech 23. až 30. září. Rada seniorů ČR u toho nebude chybět, protože se dlouhodobě věnuje popularizaci aktivního sportu mezi seniorskou populací, a právě na září připravila ve spolupráci s jednotlivými Krajskými radami turnaje v mólky, což je mimochodem aktivita velmi vhodná právě pro seniory.

V aktuálním vydání vám přinášíme rozhovor s Jiřím Hübnerem, člověkem, který se již několik let věnuje starému japonskému bojovému umění a zároveň si dokáže udě-

lat čas také na seniory, jimž vysvětluje a učí je základům sebeobran.

Na výlet tentokrát zavítáme do Sezimova Ústí. Města v Jihočeském kraji, které má velmi zajímavou historii. Další díl seriálu DS se věnuje oblíbené stolní karetní hře pexesu. Jak vzniklo, se dozvíte právě v tomto článku.

Připraveny jsou pro vás jako obvykle poradny, a to psychologická, právní a také poradna Sdružení českých spotřebitelů.

Také do tohoto čísla jsme pro vás zařadili výherní křížovku a sudoku.

Přejeme vám pohodové čtení a příjemnou zábavu u zářijové Doby seniorů.

Jana Pištěková

# OBSAH

**03 SENIOŘI MĚSÍCE**

03 Právě Ted! slaví desáté narozeniny

**04 DS TÉMA**

04 Sociální solidarita českého penzijního systému

**06 DS AKTUÁLNĚ**

06 Navýšení rodičovského příspěvku ve složitě době je velkým úspěchem

**07 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY**

07 Buďte aktivní nejen v září

**26 SENIOR FOTO**

26 Seznamte se s fototechnikou Sony

**05 DS PŘEDPLATNÉ****31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****08 BABIČKA ROKU**

08 Pozvání na soutěž seniorek do Tábora

**08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

08 Procházka z Loun do Lužerad

08 Senioři navštívili rozhlas

09 Obraz z motýlích křídel k vidění v Muzeu rekordů a kuriozit

09 Návštěvy slezských zámků

09 Aktivní třeboňští senioři

10 Strakonické malování triček

10 V Hradci Králové proběhla šachová klání pod širým nebem

11 Z Havířova do termálních lázní

11 Pestrá činnost klubu z Dolních Kralovic

11 Kladenské vycházky pro zdraví i poučení

**12 POZVÁNKA DS**

12 Výstava nejen vycházkových holí v Čáslavi

**14 TIP NA VÝLET**

14 V Sezimově Ústí se nudit nebudete

**21 NÁVŠTĚVA DS**

21 Bělecký Mlýn je oáza odpočinku i kvalitní gastronomie

**13 Z NAŠÍ HISTORIE**

13 Tak pravé, či nepravé?

**16 ROZHOVOR MĚSÍCE**

16 Jiří Hübner

**19 SERIÁL DS – 75. DÍL**

19 Jak se zrodilo pexeso

**20 Z NAKLADATELSTVÍ PORTÁL**

20 Knihy, o které soutěží luštitelé sudoku

**22 BEZ ČEKÁRNŮ**

22 Psychologická poradna

23 Právní poradna

24 Poradna Sdružení českých spotřebitelů

25 Kosmetika

27 Zdraví

**28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA**

28 Sudoku

29 Křížovka

**30 DS RECEPTY**

30 Jihočeská kulajda se zastřeným vejcem

# PRÁVĚ TEĎ! SLAVÍ DESÁTÉ NAROZENINY



**Psal se rok 2013, když přišel do Rady seniorů první e-mail od dámy jménem Iveta Luxová. Na schůzce s předsedou RS ČR se zajímala o dění a aktivity organizace a vysvětlila, že zakládá neziskovou organizaci a komunitní centrum s cílem aktivizovat seniory a má zájem být součástí RS ČR.**



Hlavní myšlenkou byla snaha o změnu vnímání problematiky stáří a stárnutí. Tato problematika se totiž týká každého z nás, a to PRÁVĚ TEĎ! Ten odlišný přístup k seniorům začíná tím, že na ně nepohlí-

ží jako na slaboduché posluchače dechovky. Uvědomují si, že dnešní senior ovládá jazyky, měl možnost poznat svět a hudebně vyrostl na Beatles či Elvisovi. Od svého založení se Právě Teď! věnuje aktivizaci seniorů. Pomocí vybraných aktivit se snaží o udržení seniorů v co nejlepší mentální a fyzické kondici. Tyto aktivity zároveň pomáhají seniorům nacházet pocitu naplnění, smyslu života či životních cílů. Pro seniory připravuje vzdělávací, sportovní či komunitní aktivity.

V roce 2018 stála organizace na významné křižovatce. Ten rok sice její komunitní centrum získalo čestné uznání v soutěži Senior roku 2018 společnosti SenSen, ale nepodařilo se sehnat dostatek finančních prostředků pro další fungování, a tak muselo být na konci toho roku zavřeno. To, co by jinde znamenalo definitivní konec, brali v Právě Teď! jako výzvu, jak hledat jiné varianty a možnosti. Zkrátka konec centra

## EXTRA INFO

### Vize společnosti

- ▶ Zajišťovat a iniciovat aktivity směřující ke vzdělávání směrem k vlastnímu stáří;
- ▶ Vzdělávání jednotlivců, firemní vzdělávání;
- ▶ Využití moderních technologií pro účely vzdělávání;
- ▶ Zajišťovat a iniciovat aktivity směřující k certifikaci dobrovolníků a koordinaci jejich práce;
- ▶ Poskytování odborných, společenských a aktivizačních služeb;
- ▶ Spolupráce s dalšími subjekty, spolupráce na společných projektech;
- ▶ Mezigenerační solidarita v praxi.

## EXTRA INFO

- ▶ V roce 2022 se Právě Teď! umístilo na druhém místě v kategorii malá neziskovka v ocenění Neziskovka roku.
- ▶ V roce 2022 se stala organizace Právě Teď! držitelem značky spolehlivosti a smí používat označení „Prověřená veřejně prospěšná organizace“.
- ▶ Spoluzakladatelka Právě Teď! Hana Čepová získala v roce 2022 cenu Rady vlády pro seniory a stárnutí populace jako profesionál roku. O rok dříve získala zvláštní cenu za práci pro seniory od společnosti SenSen.

neznamenal konec aktivit, které si za tu dobu našly své příznivce. Vzhledem k velmi aktivnímu a pozitivnímu přístupu nepřekvapí, že ani pandemie koronaviru a s ní spojené uzávěry provoz Právě Teď! neohrozily. Organizace byla jednou z prvních v ČR, která začala realizovat aktivity on-line. Klienti navíc začali spontánně uskutečňovat některé přednášky, vznikl tak pořad Čaj o páté představující inspirativní seniory, a tak by se dalo pokračovat. I když pandemie odezněla, on-line program v Právě Teď! přetrval, a to od října do dubna. Přináší například populární zdravotní cvičení i anglickou konverzaci, stejně jako zajímavé tematické cykly či jednorázové přednášky. I v těchto měsících nechybí programy prezenční – výlety, vycházky či plavání.

Lenka Desatová

# SOCIÁLNÍ SOLIDARITA ČESKÉHO PENZIJNÍHO SYSTÉMU

Vláda připravuje zásadní systémové změny v nastavení penzijního systému, které ovlivní životní úroveň milionů lidí. Čtenáři Doby seniorů se na nás obrátili s dotazy, které se týkají sociální solidarity při financování penzijního systému. Proto jsme připravili tento materiál.



Český starobní důchod se skládá ze dvou částí, a to ze základní a procentní výměry. Základní výměra je pro všechny příjemce stejná a činí 10 procent průměrné mzdy. Pro letošní rok je 4 040 Kč. Procentní výměra se vypočítává z celoživotních výdělků a odpracovaných let. Všechny hrubé výdělky, ze kterých se odvádělo důchodové pojištění, se zprůměrují a přepočítají na tzv. výpočtový základ. Výdělky, ze kterých nebylo odváděno důchodové pojištění, se nezapočítávají. Čím vyšší výdělky byly, tím vyšší je výpočtový základ. A čím více bylo odpracovaných let, tím větší část z tohoto základu utváří procentní výměru důchodu. Zohledňují se všechny výdělky od roku 1986, z předchozích let se započítává pouze doba pojištění.

U zaměstnanců se při výpočtu starobního důchodu vychází z hrubých ročních příjmů a u osob samostatně výdělečně činných z ročního vyměrovacího základu. Výpočet starobního důchodu ovlivňují též takzvané náhradní a vyloučené doby. Jsou to období v životě člověka, v nichž nepracoval a neodváděl důchodové pojištění, ale které stát považuje za společensky prospěšné. Za náhradní dobu jsou stanoveny období mateřské a rodičovské dovolené, období výkonu základní vojenské služby, určitá doba evidence na Úřadu práce, určitá doba studia atd. Za vyloučenou dobu jsou stanoveny dočasná pracovní neschopnost, doba nařízené karantény, doba ošetřování jiné fyzické osoby podle právního předpisu, doba pobírání invalidního dů-

chodu pro invaliditu III. stupně atd. Počet dnů náhradní doby pojištění se hodnotí stejně jako doba pojištění, započítávají se ale pouze z 80 %. Počet vyloučených dnů se odečítá od celkového počtu dnů, na který se rozpočítává celoživotní průměr výdělků, díky čemuž je tento průměr vyšší.

## REDUKČNÍ HRANICE

**Sociální solidarita mezi nízkopříjmovými a vysokopříjmovými plátcí penzijního systému je realizována prostřednictvím takzvaných redukčních hranic.**

Ty určují, kolik procent našich příjmů se započítává do výpočtového základu. V současnosti jsou stanoveny pouze dvě redukční hranice. První činí 44 % průměrné mzdy v ČR a druhá je stanovena na čtyřnásobek

průměrné mzdy. Pro každý rok jsou státem vypočteny redukční hranice v jiné výši, pro rok letošní je první redukční hranice 17 743 Kč a druhá redukční hranice 161 296 Kč. Příjmy pod první redukční hranicí, tedy do 17 743 Kč, se do výpočtu starobního důchodu započítávají plně, příjmy v intervalu od 17 743 Kč do 161 296 Kč se započítávají ve výši 26 %. A příjmy nad druhou redukční hranicí – nad 161 296 Kč měsíčního výdělku – se nezapočítávají vůbec.

Pro názornost uveďme příklad. Z průměrné měsíční mzdy ve výši 40 353 Kč (průměrná mzda ČR v roce 2022) se do osobního vyměřovacího základu zaměstnance započítává 17 743 Kč + 5 878,60 Kč = **23 621,60 Kč**. **Zaměstnanec s loňskou průměrnou mzdou má tedy prostřednictvím redukováného výdělku osobní vyměřovací základ 23 621,60.** Zbytek mzdy, tedy rozdíl 40 353 – 23 621,60

= 16 731,40 Kč, je věnován na financování správy penzijního systému a na výplatu starobních, invalidních a pozůstalostních důchodů ostatních plátců pojistného. Opačný příklad nám poskytuje zaměstnanec s minimální mzdou (pro rok 2023 je 17 300 Kč), která je nižší než nastavená první redukční hranice. Jeho osobní vyměřovací základ dofinancovávají ostatní plátců důchodového pojištění. A konečně plátce pojistného s měsíčním příjmem 161 296 Kč financuje svůj osobní vyměřovací základ **37 323,78 korun** a 123 972,22 Kč přispívá na důchody ostatních. **Tedy čím vyšší je příjem, tím vyšší je osobní přínos plátce pojistného důchodového pojištění na financování důchodů ostatních, a naopak.**

Součástí sociální solidarity uvnitř systému důchodového zabezpečení jsou též výrazné rozdíly při jeho financování mezi zaměstnanci

a OSVČ. Například OSVČ s hrubým měsíčním příjmem 30 000 Kč odvádí do penzijního systému 2 994 Kč měsíčně a zaměstnanec se stejným měsíčním příjmem 8 400 Kč měsíčně, tedy **2,9x** více. OSVČ s hrubým měsíčním příjmem 90 000 Kč odvádí do penzijního systému 5 256 Kč měsíčně a zaměstnanec se stejným měsíčním příjmem 25 200 Kč měsíčně – **4,8x** více.

Z výše uvedeného je zřejmé, že osobní podíly, jinými slovy řečeno „zásluhy“, na financování českého penzijního systému jsou mezi zaměstnanci a OSVČ a také mezi zaměstnanci s nízkými a vysokými příjmy v českém penzijním systému velmi rozdílné. Oba problémy má ambice řešit připravovaná důchodová reforma. Uvidíme, zda se to podaří. Nová nastavení parametrů vláda zatím nepředstavila.

Zdeněk Pernes

## ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

### ▶ CELOROČNÍ

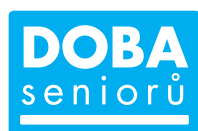
12 VYDÁNÍ  
10 Kč / VYDÁNÍ  
CENA CELKEM 120 Kč

### ▶ PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ  
13 Kč / VYDÁNÍ  
CENA CELKEM 78 Kč

### ▶ JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

### ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem  č.ú.

podpis:

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

# NAVÝŠENÍ RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU VE SLOŽITÉ DOBĚ JE VELKÝM ÚSPĚCHEM

Jednou z hlavních priorit Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) je dlouhodobá prorodinná politika. „Musíme si uvědomit, že bez nově narozených dětí by postupně přestal fungovat celý systém. A to nejen ten důchodový, který nyní napravujeme tak, aby byl dlouhodobě udržitelný a každý, kdo pracuje, měl zajištěn férový důchod. My jsme tu od toho, abychom mladým lidem vytvořili takové podmínky, aby mohli mít děti a nemuseli se stresovat tím, jestli vůbec finančně utáhnou svou domácnost,“ říká ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).



Rodičovský příspěvek se zvýší ze současných 300 tisíc korun o dalších 50 tisíc korun. Navýšení se bude týkat dětí narozených od 1. ledna 2024. To rodinám nezanedbatelně pomůže v domácím hospodaření. Zároveň bude zkráceno čerpání rodičovského příspěvku ze současných čtyř let na tři roky. Podle dat MPSV totiž více než dvě třetiny rodičů čerpají rodičovský příspěvek maximálně do tří let. Zkrácení čerpání, které nebylo

navrhováno Ministerstvem práce a sociálních věcí, lze tedy považovat za přijatelný kompromis.

„Navýšení rodičovského příspěvku v této složité době je velkým úspěchem, dohoda je výsledkem stovek hodin jednání na různých úrovních, které předcházely. Chceme rodičům vytvořit takové podmínky, aby se mohli co nejlépe starat o své děti, a přitom mohli využít třeba i příjmy formou částečných úvazků

nebo dohod. Nesmí to ale být pro rodiče životní nutnost, ale vhodná možnost. Jsem rád, že mnoho rodičů, kteří dnes vychovávají děti do čtyř let, už takto běžně funguje. Je to dobře, a to nejen kvůli finanční stránce rodiny, ale i rychlému zapojení rodičů do pracovního života,“ dodává ministr Marian Jurečka.

Každý měsíc je rodičovský příspěvek vyplácen až 320 tisícům rodičů. V průměru tak bylo jen loni každý měsíc vyplaceno přes 2,7 miliardy korun. Zajímavostí je, že třeba v Praze už dnes tři čtvrtiny lidí vyřizují žádost o rodičovský příspěvek online. Navíc jej mohou rodiče flexibilně přizpůsobovat svým potřebám a třeba i každé tři měsíce měnit výši čerpání. Vše lze vyřídit z pohodlí domova. MPSV jde v digitalizaci ještě dál a chystá převedení i dalších agend do digitální podoby, a to zdaleka ne pouze pro rodiče. Chystá se třeba plně digitální žádost o důchod.

Stát nesmí lidem překážet, ale nabízet možnosti pro každého. Proto už od letošního února podporuje zkrácené úvazky, třeba pro čerstvě requalifikované, zdravotně postižené, pečující o malé děti nebo i pro osoby starší 55 let. Stejně tak už vláda schválila lepší podmínky pro práci z domova, rozsáhlou novelou zákoníku práce se nyní zabývají zákonodárci. MPSV systematicky podporuje vytváření pracovních pozic, které využívají zkrácené úvazky a flexibilní pracovní dobu.



# BUĎTE AKTIVNÍ NEJEN V ZÁŘÍ

Jednou z prvních akcí platformy Aktivní ČESKO je Aktivní září. A Rada seniorů ČR bude samozřejmě u toho. Je totiž jedním ze zakladatelů platformy Aktivní ČESKO a zároveň i jedním ze zakládajících členů Nadačního fondu Aktivní ČESKO.

Aktivní září je celorepubliková kampaň, která seznamuje širokou veřejnost s pozitivními přínosy pravidelného pohybu pro fyzické a psychické zdraví člověka.

Rada seniorů ČR právě v této souvislosti představí další sportovní aktivitu, která je vhodná pro starší generaci, a tou je mňolky. Během září tak budou uspořádány Krajskými radami turnaje v mňolky.

Aktivní září je součástí Evropského týdne sportu, jenž letos probíhá ve dnech 23. až 30. září. Ten se uskutečňuje již od roku 2015 v celé Evropské unii a pod heslem #BeActive pravidelně upozorňuje na výrazný nedostatek fyzické aktivity v každodenním životě. Evropský týden sportu

(European Week of Sport) je iniciativou Evropské komise. Cílem této akce je podpořit sport a fyzickou aktivitu mezi občany Evropské unie, a zvýšit tak i povědomí o jejich přínosech pro fyzické i duševní zdraví. V České republice je hlavním koordinátorem Český olympijský výbor.

Během Evropského týdne sportu se pořádají nejen různé sportovní akce, soutěže, workshopy, ale i další aktivity, jejichž cílem je do aktivního pohybu zapojit co nejvíce lidí.

Hlavním poselstvím Evropského týdne sportu je, že každý má právo a schopnost sportovat, bez ohledu na věk, pohlaví, fyzickou kondici či zdravotní stav. Podpora sportování, fyzické aktivity i propagace zdravé-

ho životního stylu všech lidí v jejich každodenním životě, ať už se jedná o profesionální sportovce, nebo občany, kteří chtějí zlepšit své zdraví a pohodu. Je také součástí boje proti sedavému způsobu života a obezitě, která je stále větším problémem v celé Evropě.

Evropská kampaň #BEACTIVE DAY byla inspirována projektem „Národní dny fitness“. Letošní ročník proběhne pod záštitou Nadačního fondu Aktivní ČESKO a koordinátorem projektu je Česká komora fitness.

Do akce se každoročně zapojuje řada sportovišť, jejichž seznam najdete na <https://www.aktivnicesko.cz/aktivni-zari/beactive-day/>.

## AKTIVNÍ ZÁŘÍ

23—30/9/2023  
Evropský týden sportu  
[aktivnicesko.cz](http://aktivnicesko.cz)



ČESKÝ  
OLYMPIJSKÝ  
VÝBOR



#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT  
23 - 30 September

## POZVÁNÍ NA SOUTĚŽ SENIOREK DO TÁBORA

Srdečně vás zveme do sálu Společenského centra Univerzity Tábor (Vančurova 2904, Tábor), kde se v pátek 22. září od 16. do 19. hodin uskuteční soutěž Babička roku 2023 Jihočeského kraje.

Tuto akci pořádá Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s městy Tábor, Planá nad Luž-

nicí, Mladá Vožice a Sezimovo Ústí. Společenské odpoledne moderují Jiří Werich Petrášek a Helena Pukutová Hýňová.



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejné účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



## PROCHÁZKA Z LOUN DO LUŽERAD

Lounští senioři se rozhodli zpříjemnit si den procházkou do výletního a vycházkového místa Lužerady. Právě tam v krásném přírodním prostředí s vynikajícím občerstvením zavzpomínali nejen na mladá léta. Celý komplex se nachází uprostřed zeleně necelé dva kilometry severně od Loun. Skládá se ze tří budov, z toho dvě jsou hospodářského charakteru. Pokud byste jej chtěli navštívit, zamířte nejprve do Loun.



A odtud už je to jen kousek. Přejděte železniční most a potom pokračujte za zahrádky pěšinou podél chmelnic po proudu řeky Ohře. Přibližně po kilometru dojdete k lávce přes potok a k široké vozové cestě. Kaštanová alej vás příjemnou cestou dovede přímo do Lužerad.

Wilma Svobodová

Foto autorka



## SENIORŮ NAVŠTÍVILI ROZHLAS

Za velké podpory města Prachatice vzniká bulletin pro seniory a osoby se zdravotním postižením SeniorPoint Press. Dobrovolníci do něj nejen píšou, skládají, fotí a ma-



lují, ale dokonce i namlouvají jeho zvukovou podobu. A tak si vysloužili odměnu – návštěvu Českého rozhlasu České Budějovice, kam je doprovázel redaktor Václav Malina. Zajímavou exkurzi zajistila Anna Pospíšilová a celým „rozhlasem“ nás provedl Petr Šimek, vedoucí provozu Českého rozhlasu České Budějovice. Měli jsme i možnost se zúčastnit živého vysílání s Petrem Kronikou, který provází pořadem Písničky pro radost, nejoblíbenějším pořadem seniorů, který je zároveň i jeden z nejstarších, protože se v rozhlasu vysílá již od roku 1969. Prohlédli jsme si studia, v nichž se nahrávají rozhlasové pořady, a také jsme si zkusili, jak se dělají v rozhlasu různé zvuky. V rozhlasové kavárně jsme si prohlédli výstavu k letošnímu výročí 100 let vysílání Českého rozhlasu.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka



## OBRAZ Z MOTÝLÍCH KŘÍDEL K VIDĚNÍ V MUZEU REKORDŮ A KURIOZIT

Muzeum rekordů a kuriozit v Pelhřimově vystavuje také obrazy z motýlích křídel. Pátráním po jejich původu se nám podařilo zjistit, že je vyrábějí vesničtí umělci ve střední Africe z křídel uhynulých motýlů. A těch je na africkém kontinentu skutečně mnoho. Prostřednictvím Řádu bosých karmelitánů a jeho misí se pak obrazy distribuují dál až za hranice Afriky a výtěžek z prodeje přispívá ke zlepšení životních podmínek obyvatel řady afrických zemí. Madonám to v Pelhřimově opravdu sluší – přijďte se na ně podívat. Kromě toho jsou k vidění i stovky dalších exponátů. Informace o otevírací době najdete na [www.muzeumrekordu.cz](http://www.muzeumrekordu.cz).

Josef Vaněk



## NÁVŠTĚVY SLEZSKÝCH ZÁMKŮ

Haviřovští senioři-učitelé absolvovali zájezd s cílem navštívit opavské Slezsko. Jeli jsme po trase Kravaře, Raduň, Hradec nad Moravicí a postupně navštívili historické klenoty v podobě místních zámků. Na zámku v Kravařích jsme nahlédli do života někdejších zámeckých pánů a prohlédli si expozici zachycující život obyčejných lidí. Závěr prohlídky proběhl v barokní zámecké kapli s nástrojnými freskou. Krásné kulturní zážitky nám poskytly expozice v interiérech zámku v Raduni. Tato klasicistní rezidence je obklopená přírodně krajinářským parkem, nechybí ani klasicistní oranžerie s květnými zahradami, fíkovnou a ananasovnou. V Hradci nad Moravicí jsme si v hotelu Sonáta pochutnali na obědě a čekala nás poslední historická památka – Bílý zámek. Někteří fyzicky zdatnější členové se dokonce vydali na Bílou věž a zašli i na Bezručovu vyhlídku. Prohlédli jsme si i rozsáhlý přírodní park a výhled na oblíbený Červený zámek z konce 19. století.

Vilém Uher

Foto autor



## AKTIVNÍ TŘEBOŇŠTÍ SENIORŮ



Podle předsedkyně spolku TřebSen Marty Weberové pořádá vedení aktivity pro seniory rozmanitě tak, aby si každý ze 150 členů našel, co ho bude bavit. Proto se konají přednášky a besedy na různá témata. Velký zájem je o procházky, cestování a poznávání nových míst. Třeboňští senioři se vydávají na tematicky zaměřené procházky po okolí města, občas vyrazí i dál – letos již dvakrát navštívili Prahu, kde mimo jiné zavítali do budovy České televize a České národní banky. Úspěch měl výlet do Humpolce spojený s prohlídkou Muzea dr. Aleše Hrdličky a zábavu si užili při focení u Hliníkova památníku. Absolvovali exkurzi v Jaderné elektrárně Temelín, v Albrechticích nad Vltavou si prohlédli hřbitov se 108 náhrobními kapličkami. Byli i za hranicemi – na výstavě skla v Bavorsku a pobytovém zájezdě v Chorvatsku. Marta Weberová věří, že aktivita spolku bude i nadále úspěšně pokračovat.

Marie Nollová

Foto autorka

## STRAKONICKÉ MALOVÁNÍ TRIČEK

Tentokrát se strakonické kreativní tvoření velmi vydařilo. V klubovně Sdružení zdravotně postižených



Strakonice totiž proběhlo malování triček, batohů, tašek a prostírání. Členky Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených si opět užily společné krásné dopoledne a tentokrát i s bonusem – oslavou jedné členky Svazu diabetiků, která právě ten den měla narozeniny. A samozřejmě si každá návštěvnice domů odnesla svůj ručně namalovaný originál.

Marcela Štveráková

Foto autorka

## V HRADCI KRÁLOVÉ PROBĚHLA ŠACHOVÁ KLÁNÍ POD ŠIRÝM NEBEM

Před městskou knihovnou ve Wonkově ulici v Hradci Králové se na venkovní šachovnici a přilehlých stolcích se šachovými soupravami u příležitosti Mezinárodního dne šachu na památku 99. výročí založení Mezinárodní šachové federace v Paříži uskutečnila šachová klání. Program byl opravdu nabitý – na velké šachovnici se uskutečnila hra naslepo, blesková hra, utkání týmů knihovny a šachového klubu seniorů a partie mezi dvěma vynikajícími hráčkami. Na deskových šachovnicích se odehrávaly desítky bitev až do odpoledních hodin. Akci Královéhradeckého šachového klubu seniorů podpořila knihovna, krajský šachový svaz a také spolek Senioři HK, poděkování za ozvučení této akce patří manželům Bisovým. Tak za rok opět na shledanou, bude se slavit stoleté výročí.



ci hráčkami. Na deskových šachovnicích se odehrávaly desítky bitev až do odpoledních hodin. Akci Královéhradeckého šachového klubu seniorů podpořila knihovna, krajský šachový svaz a také spolek Senioři HK, poděkování za ozvučení této akce patří manželům Bisovým. Tak za rok opět na shledanou, bude se slavit stoleté výročí.

Jiří Bielavský

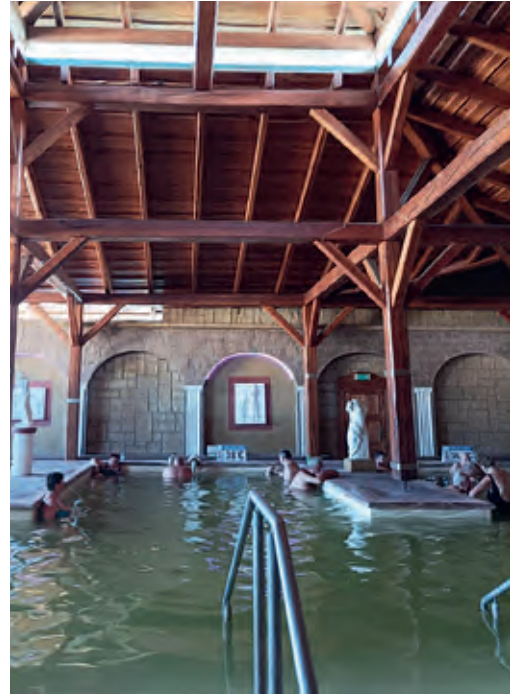
Foto autor

## Z HAVÍŘOVA DO TERMÁLNÍCH LÁZNÍ

Členové Klubu učitelů seniorů se vydali na relaxačně regenerační pobyt do slovenských termálních lázní Podhájska nedaleko Nových Zámků. Kromě nich se zájezdu zúčastnili také členové Městského klubu seniorů. Akci organizačně zajišťovala CK Havířov Tours. Místní léčivá termální voda, která vyvěrá na povrch, má unikátní složení s vysokým obsahem minerálů podobně jako Mrtvé moře, a má tak léčebné a regenerační účinky na lidský organismus. Ubytovali jsme se ve dvou penzionech v blízkosti hlavního areálu termálního koupaliště. K dispozici jsme měli celodenně wellness centrum „Římské lázně“ s vnitřním termálním sedacím bazénem, odpočinkovou zónu a komplex čtyř saun. Byl to takový ideální relax pro tělo i duši. Přičteme-li ještě chutnou stravu a ochotný personál, panovala všeobecná spokojenost. Někteří se vydali i vlakem na výlet do Nitry za poznáváním starobylých památek.

Vilém Uher

Foto autor



## PESTRÁ ČINNOST KLUBU Z DOLNÍCH KRALOVIC



Klub nejen pro seniory z Dolních Kralovic je v činnosti již úctyhodných dvadecet let. Za tu dobu jeho členky a členové stihli skutečně spoustu zajímavých aktivit a vedení klubu připravuje pro své členy stále řadu poutavých činností, navíc za podpory Obecního úřadu Dolní Kralovice. Ať už to jsou například přednášky nebo besedy na různá témata, společná setkání, při nichž si mimo jiné rádi poslechnou hru na hudební nástroj, pořádají i procházky do okolí nebo si společně připomínají české zvyky a obyčeje.

Marie Končelová

Foto autorka

## KLADENSKÉ VYCHÁZKY PRO ZDRAVÍ I POUČENÍ

Právě takový je záměr pravidelných edukačních vycházek kladenských diabetiků. Začali jsme s nimi koncem června, kdy tématem bylo „Po stopách Aloise Dryáka“, významného architekta, jenž po sobě zanechal památky vrcholné secese i moderní architektury s kubistickými prvky. Například v Kladně je to budova kladenského Gymnázia ve stylu vrcholné secese nebo ve stylu již moderního pojetí kladenská Bratrská revírní pokladna (nyní Okresní soud). V Praze na Vác-

lavském náměstí pak jeho otisk nesou secesní budovy hotelů Evropa a Meran. Největší památkou na Aloise Dryáka je pak Strahovský stadion. Zavítali jsme i k Turyňskému rybníku, který je více známý jako Záplavy a nachází se mezi obcemi Kamenné Žehrovice a Srby. Jedná se o chráněnou oblast, nachází se zde ornitologická základna a pozorovatelná. Kolem Záplav, od nádraží Kamen-



né Žehrovice a dále, vede Drvotova naučná stezka s řadou zastávek.

Eva Vičková

Foto J. Kůstka

# VÝSTAVA NEJEN VYCHÁZKOVÝCH HOLÍ V ČÁSLAVI

Výstava turistických a vycházkových holí má příznačný název „K potěšení i ku pomoci“. Právě nyní ji můžete navštívit v čáslavském muzeu.



Hole mohou plnit celou řadu funkcí. Již od starověku ale sloužily člověku především jako opora, v některých případech dokonce také jako znak jisté společenské prestiže, používali je například faraoni i papežové. Ale zároveň v některých případech posloužily jako ochranná nebo i útočná zbraň člověka.

V současné době je v Městském muzeu Čáslav k vidění netradiční sbírka dvou desítek velmi zajímavých turistických a vycházkových holí, shromážděných především zásluhou muzejního spolku Včela Čáslavská, ale také získaných darem z pozůstalosti, případně koupí.

Vycházkové hole patřily hlavně v 19. a první polovině 20. století k nezbytné výbavě každého gentlemana. Takzvaná špacírka, jak se jim dříve říkávalo, byla velmi žádaným módním doplňkem. A měla také celou řadu podob. Některé byly skromnější, vůbec nebo jen lehce zdobené, ale pokud byl majitel movitý, dal si s výběrem holí záležet a mnohdy je zdobily i různé nápisy, nebo dokonce zlato, případně jiný cenný šperkařský skvost. Takový člověk často totiž nemíval jen jednu vycházkovou hůl, jako správní kavaliři mívali někteří muži vycházkových holí hned několik a ty se pochopitelně lišily i svým zdobením. Pro zají-

mavost vzpomeňme, že vycházkové hole byly v té době v Evropě velmi oblíbené. Například v Paříži a stejně tak i v Londýně bylo na konci 19. století, konkrétně v roce 1890, dokonce kolem 250 specializovaných obchodů s vycházkovými holemi. Zájem o ně byl v té době tedy skutečně velký.

U nás pro změnu byly vycházkové hole výrazem českého vlastenectví, především v revoluční době roku 1848. Takzvané hole žižkovky se od roku 1840 začaly nejprve vyrábět v Táboře, ale rozšířily se brzy po celých Čechách. Právě v Čáslavi, která se dlouhodobě hlásí k odkazu Jana Žižky a kde je od roku 1929 otevřena také Žižkova síň, byly tyto hole velmi



populární. Jejich rukojeť zdobila hlava Jana Žižky, v některých případech dokonce i celá postava, vyřezaná ze dřeva, slonoviny nebo odlitá z kovu.

Řada majitelů si své hole vylepšovala třeba i podle své profese, takže se v holi ukrývalo například kladívko ladiče klavírů, malířské náčiní nebo i zbraň. A dokonce si tam někteří schovávali i malé lahvičky s alkoholem, aby jej měli neustále po ruce.

Na výstavě se představují i hole turistické, které se začaly také objevovat na přelomu 19. a 20. století. Souviselo to především s rozvojem pěší turistiky. Často se na nich nacházely štítky se jmény navštívených míst. Ty, které jsou vystaveny v Čáslavi, získalo muzeum především z pozůstalosti čáslavského lékaře MUDr. Svátka.

Nejstaršími exponáty, které jsou na výstavě k vidění, jsou hůl žlebského kantora z počátku 19. století a také hůl s rukojetí s parůžky, zdobená rytinou dvouhlavého orla z roku 1857. V majetku zdejšího muzea je například i velmi zajímavá hůl čáslavského učitele a pozdějšího ředitele dívčí školy Klimenta Čermáka, zdobená hlavou Jana Ámose Komenského. Tu ale na výstavě nespátříte. Byla totiž zapůjčena Národnímu pedagogickému muzeu v Praze na výstavu „Pravěk, k tabuli!“.

Eva Procházková

## EXTRA INFO

- ▶ Městské muzeum Čáslav najdete v Husově ulici číslo 291.
- ▶ Výstava potrvá do konce října letošního roku. Navštívit ji můžete od úterý do neděle mezi 9. až 11. hodinou a 12. až 17. hodinou. Seniorské vstupné činí 40 Kč.

# TAK PRAVÉ, ČI NEPRAVÉ?

**Nahlédnutí do historie nás přivádí k řadě známých i nečekaných jmen, dat, výročí a vzpomínek na další důležité či zapomenuté věci z dějin našeho národa a země. Některé z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, některé naopak připomenutím tragédií a dramát, některé mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti nebo podivuhodných zvratů života své doby v její realitě.**

19. století je v Evropě dobou silícího nacionalismu a jeho vzednutí v jednotlivých jejích zemích, v českých zemích pak zesíleného tlakem z Vídně na germanizaci ve střetu s postupujícím českým obrozením a projevujícím se především bojem jazykovým, bojem o češtinu a českou kulturu, především v konfrontaci s němčinou a s obklopujícím kulturním prostředím německým. Je to doba, v níž je snaha představit český jazyk jako jazyk schopný obecného a praktického uplatnění a srovnání s ostatními jazyky Evropy ve všech ohledech a oblastech jazykové kultury, jako rovnoprávný jazyk se svou historickou stopou včetně literatury.

V této situaci došlo počátkem 19. století, a to v roce 1817, k objevu Rukopisu královédvorského a v roce 1818 Rukopisu zelenohorského spolu se dvěma menšími literárními díly (Písně vyšehradské a Milostné písně krále Václava).

Rukopis královédvorský našel údajně Václav Hanka při návštěvě Dvora Králové nad Labem ve věži děkanského chrámu za účasti více osob; po nález Hanky, tehdy právník bez zaměstnání, požádal magistrát města, aby mu rukopis daroval, a poté, v roce 1823, kdy se stal knihovníkem Vlasteneckého muzea v Praze (nyní Národní muzeum), ho věnoval do muzejního sbírkového fondu. Rukopis královédvorský se skládá ze 14 delších básní epických a lyrických a kratších básní označovaných za lyrickoepické. Hanka sám Rukopis královédvorský vydal poprvé v roce

1819 doplněný novočeským a německým překladem. Rukopis královédvorský byl od počátku přisuzován, pokud jde o dobu vzniku, do 13. a 14. století.

Rukopis zelenohorský byl nalezen a po objevu poslán anonymním zámeckým úředníkem (pro postoj majitele zámku k českému obrození) jako dar opět Vlasteneckému muzeu v Praze. Rukopis zelenohorský se skládá z básní epickolyrické povahy, podle prvé z nich byl původně znám jako Libušin soud. Rukopis zelenohorský byl považován za významně starší než Rukopis královédvorský, z přelomu 9. a 10. století.

Obrovské nadšení z nálezů obou rukopisů, které ovládlo českou společnost po jejich nález a zveřejnění, netrvalo ovšem dlouho a stalo se zdrojem dosud trvajících a vášnivých sporů o jejich pravost, vznik a autorství, ve složitě dokládaných historických souvislostech, vše bohatě provázeno podezřeními, domněnkami, vědeckými a pseudo-vědeckými rozbory apod. Prvním jejich kritikem byl Josef Dobrovský, který je považoval z řady důvodů (nadnesené líčení minulosti, výhrady vůči jazyku a gramatice opisujícími dobové znalosti atd.) za falsum. Přes hlasy a výhrady, postupně přicházející okamžitě z německého prostředí, začaly pravost rukopisů zpochybňovat další kritické hlasy domácí ze strany odborníků, veřejnost se naopak postavila za rukopisy s důrazem na vlastenectví a s obhajobou a odmítáním jakékoli

kritiky, s argumenty, že jsou pravé, že nejde o podvrh, že mohly vzniknout později, ale dokládají význam a sílu českého jazyka v poetice básní apod.

Navíc spor o jejich pravost nabyl tak politického a ideového významu a je do této sféry přenášen. Až do současné doby se v tomto sporu řeší vlastně základní otázka: Jsou-li pravé, jak vysvětlit průkazné argumenty proti pravosti, jsou-li nepravé, jak to přijmout a vysvětlit v zájmu národa a vlastenectví.

Odborná i laická společnost se tak rozdělila na jejich zastánce (mj. J. Grégr, F. L. Rieger, F. Mareš aj. – dnes Rukopisná společnost) a odpůrce (k těm nejvýznamnějším postupně patřili A. Vašek, T. G. Masaryk, J. Gebauer, Jaroslav Goll aj.) a tento stav trvá dosud – od jejich nálezů stále probíhá s různou intenzitou spor o jejich pravost. V době od jejich nálezů probíhají spory mezi zastánci a kritiky rukopisů s rozsáhlým množstvím argumentů z obou stran a přitom se snaží o vyvracení nebo zpochybnění argumentace protivníků. Spor probíhá v rámci vědecké a odborné diskuse stále v jednotlivých oborech a v nich zpracovávaných rozborů, jde o historii, zejména literární, paleografii, chemii a kriminalistické metody. Jejich závěry jsou povětšinou zdůvodněním stanoviska autorů k pravosti, či nepravosti rukopisů, ale popravdě význam sporu s dobou pro veřejnost pozvolna uhasíná.

Marie Vlčková

# V SEZIMOVĚ ÚSTÍ SE NUDIT NEBUDETE

Náleží k městům, jež spojuje husitská minulost. Patří také k oblíbeným výletním místům Jihočeského kraje. Vítejte v Sezimově Ústí.



Městečko najdete přibližně čtyři kilometry jižně od Tábora a leží na soutoku řeky Lužnice a Kozského potočka.

## MĚSTO TVOŘÍ DVĚ ČÁSTI

Samotné Sezimovo Ústí, dříve nazývané Starý Tábor, je rozdělené na dvě poměrně odlišné části, které od sebe odděluje mezinárodní silnice E55. Starší část Sezimova Ústí, které se zpočátku říkávalo jen Ústí a nyní se označuje jako Sezimovo Ústí I., vychází ze starého města, jehož vznik se datuje do 13. století, konkrétně kolem roku 1250, a vztahuje se k zasvěcení klášterního kostela sv. Dominikovi. Město se v té době postupně rozrůstalo, vznikl klášter, kostel, fara i špitál a samozřejmě řada středověkých měšťanských domů. Po upálení mistra Jana Husa v roce 1415 v Kostnici vznikla v Sezimově Ústí dokonce nejstarší husitská obec. O pět let později ale nastal pád města. Tehdy totiž husitští obyvatelé město bez milosti vypálili. Důvod jejich činu není dodnes zcela jednoznačně znám. Ještě před tím však místní obyvatelé ode-

šli jen o několik kilometrů dál na os-  
trožnu s hradem, hradištěm, a vznik-  
lo tak nové město – Tábor. Oblast  
původního vypáleného Sezimova  
Ústí během let postupně zarůstala  
trávou i křovinami, časem se z ní  
ale stalo velice cenné archeologické  
naleziště, které poodkrylo skutečný  
život obyvatel ze začátku 15. století.  
Nakonec také došlo k obnově původ-  
ního města, jehož novější historie se

začíná psát kolem roku 1828. Tehdy vznikaly nejen nové domy, ale postupem času i škola, vystavěn a vysvěcen byl také nový empírový kostel Povýšení sv. Kříže, který najdete na Husově náměstí.

## ČÁST MĚSTA V BAŤOVSKÉM STYLU

Druhá část města, Sezimovo Ústí II., byla vystavěna mnohem později, v době začátku průmyslového rozmachu města, nechybí zde zejména staré dělnické domy, tak zvané baťovské domky, jejichž obdoba je známá především ze Zlína. Proto se také této části města říká Baťov. Velkou zásluhu na tom má totiž Tomáš Baťa, který právě v této části města koupil rozsáhlé pozemky a rozhodl se na nich vystavět nový závod a současně i dělnickou kolonii, aby jeho zaměstnanci měli kde bydlet. A tak koncem třicátých let minulého století vznikly rozlehlé Moravské akciové strojírny (MAS), v současné době přejmenované na Kovosvit MAS, postupem času přibýly v této části města ještě další průmyslové podniky.



## VILA PREZIDENTA BENEŠE

K největším turistickým lákadlům bezesporu patří Benešova vila. Najdete ji u soutoku Lužnice a Kozského potoka. Jejím architektem byl Petr Kropáček a v letech 1930-1931 si ji nechal postavit tehdejší československý ministr zahraničních věcí Edvard Beneš pro sebe a svou manželku Hanu jako své odpočinkové letní sídlo. Do celkového vzhledu vily významně zasahuje jihofrancouzská architektura a celý objekt obklopuje rozsáhlá, udržovaná zahrada, jejíž součástí je alpinum, na něž byla paní Benešová velice pyšná. V parkové části zahrady se nachází tak zvaná Čapkova studánka, a především hrobka manželů Benešových. Vila i zahrada jsou veřejnosti přístupné, vilu můžete navštívit od jara do podzimu (září: úterý – neděle 9-16, říjen: pátek – neděle 9-16), park s hrobkou je též otevřený od dubna do října. V areálu zahrady byl roce 2005 otevřen nový Památník Dr. E. Beneše, který je nyní propojen v návštěvní okruh s vilou Hany a Edvarda Benešových. Na trase prohlídky je možné využít audioprůvodce. Na letošní září se v areálu horní zahrady u vily Benešových připravuje výstava „13 českých premiérů“, jež mapuje důležité momenty působení předsedů vlád České republiky.

Na náměstí Tomáše Bati najdete další zajímavost Sezimova Ústí – Strážce času. Jedná se o sluneční hodiny v podobě kovové plastiky, které právě k Sezimovu Ústí již několik let neodmyslitelně patří. A dokonce zís-



### Kde se ubytovat?

► Pokud hledáte v Sezimově Ústí příjemné ubytování, zavítejte do hotelu MAS. Najdete jej na náměstí Tomáše Bati.

► Hotel MAS nabízí rovněž pobyty pro seniory, jejichž součástí jsou rekondiční a rehabilitační procedury, společenské večery a na přání je možné doplnit je i o fakultativní výlety. Rekondiční program obsahující masáže, termozábaly nebo cvičení v bazénu. Pod dohledem terapeutů a profesionálních cvičitelů se naučíte dlouhodobě a bezpečně posilovat svoji kondici. V případě zájmu o pobyty se informujte u jednotlivých Krajských rad, které ve spolupráci s RS ČR a hotelem MAS pobyty zajišťují.



kaly na mezinárodní přehlídce slunečních hodin v Itálii ocenění.

## PO STOPÁCH MISTRA JANA HUSA

Sezimovo Ústí a jeho okolí je úzce spjato s Janem Husem. Na Kozím hrádku, jenž se nachází v lesích severovýchodním směrem od Sezimova Ústí, totiž nějaký čas pobýval, kázal a věnoval se zde i své literární činnosti. Doba vzniku Kozího hrádku ale podle dobových pramenů není spolehlivě známa. Jan Hus se na něj uchýlil po svém nuceném odchodu z Prahy, poté ještě krátce pobýval pří-

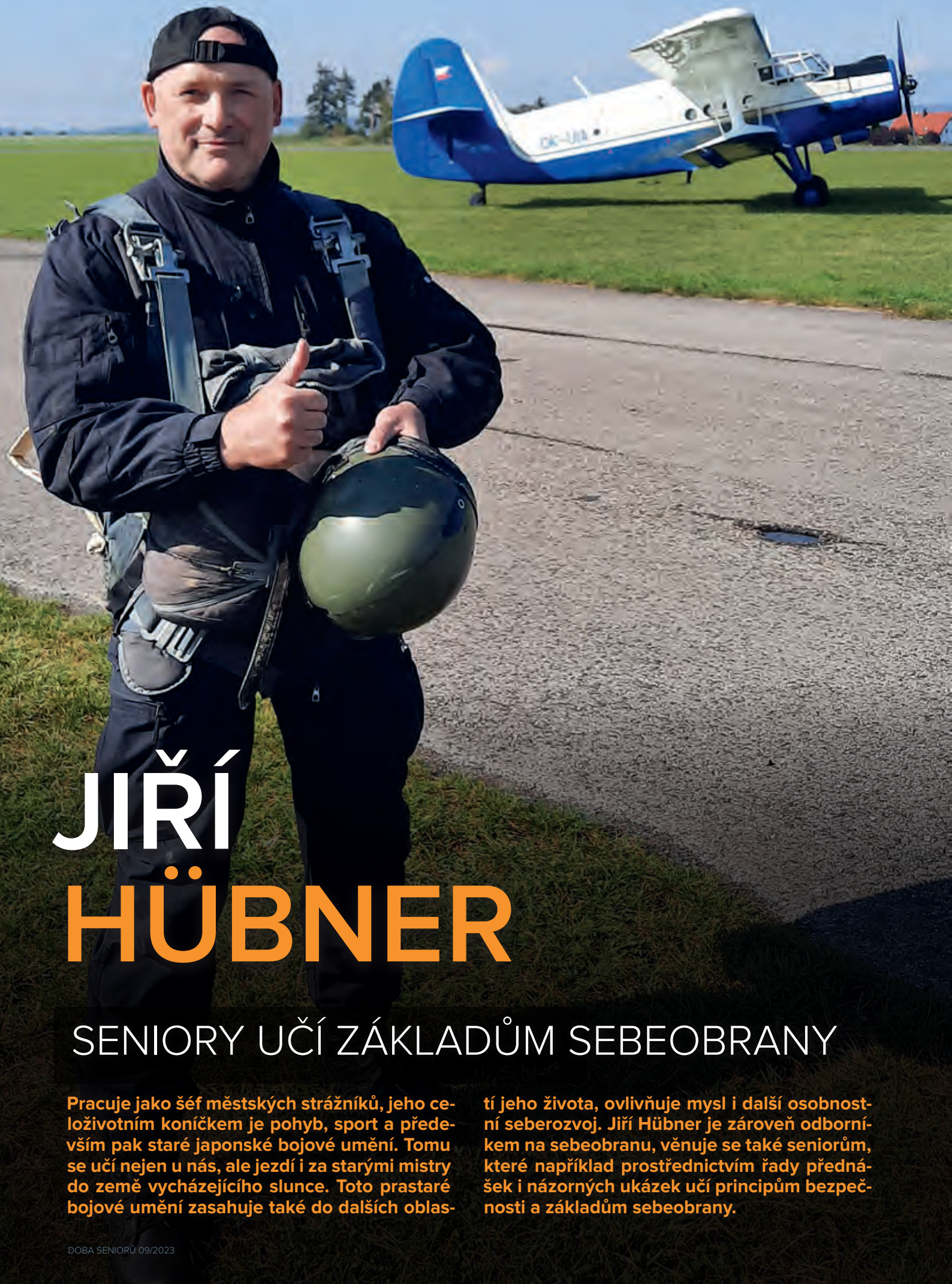
mo v Sezimově Ústí. Stavba ale nezůstala do současnosti zachována ve své původní podobě. Roku 1438 totiž hrad vyhořel, postupem času z něho zůstaly pouze obvodové zdi, jinak zarůstal a částečně tak splýval s okolní krajinou. Nakonec se z něho stala hojně navštěvovaná zřícenina, jež byla dokonce prohlášena za národní kulturní památku. V současné době jeho obvodové zdi vytvářejí dojem labyrintu. Na pozemku se také nachází 18,5 metru hluboká studna tesaná ve skále. Okolím zříceniny vede komiksová naučná stezka s informačními panely věnovanými právě pobytu mistra Jana Husa na Kozím hrádku.

## PROCHÁZKOU K OBOŘE

Od zříceniny pak vede cesta, která vás po přibližně dvou kilometrech dovede k hájence Nechyba, u níž se nachází obora Smolín s daňky a muflony. A i dál můžete jít po svých, a to po naučné stezce Nechyba kolem rybníka Plocek. Kolem stezky jsou rozmístěné informační tabule, které vás seznámí s historií města Sezimovo Ústí, místní faunou, flórou, myslivostí a třeba i s koloběhem vody v přírodě.

Jana Pištěková

Foto [www.sezimovo-usti.cz](http://www.sezimovo-usti.cz) a Úřad vlády ČR



# JIŘÍ HÜBNER

## SENIORY UČÍ ZÁKLADŮM SEBEOBRANY

Pracuje jako šéf městských strážníků, jeho celoživotním koníčkem je pohyb, sport a především pak staré japonské bojové umění. Tomu se učí nejen u nás, ale jezdí i za starými mistry do země vycházejícího slunce. Toto prastaré bojové umění zasahuje také do dalších oblas-

tí jeho života, ovlivňuje mysl i další osobnostní seberozvoj. Jiří Hübner je zároveň odborníkem na sebeobranu, věnuje se také seniorům, které například prostřednictvím řady přednášek i názorných ukázek učí principům bezpečnosti a základům sebeobran.



## VAŠÍM VELKÝM KONÍČKEM JE STARÉ BOJOVÉ UMĚNÍ. KTERÉ JE TO KONKRÉTNĚ?

Jedná se o staré válečnické metody boje, které v našich končinách známe nejčastěji pod názvy jujutsu (džúdžucu) a ninjutsu (nindžucu). Historické japonské názvy jednotlivých škol běžnému Evropanovi prakticky nic neřeknou, ale co je zajímavé, tak nejstarší škola nindžucu, kterou znám, se předává z minulosti nepřetržitě již 34 generací, což je historie, která sahá víc než tisíc let do minulosti. Název naší školy, který se momentálně používá v celém světě, je Bujinkan dojo (Budžinkan dódžó). Je to škola, kterou pod tímto názvem v Japonsku založil v sedmdesátých letech minulého století pan Masaaki Hatsumi, jenž je 34. sóke (velmistrem) školy Togakure ryū ninpō taijutsu.

## TO ZNÍ VELMI ZAJÍMAVĚ. JAK DLOUHO SE MU VĚNUJETE A JAK VÁS TO VŮBEC NAPADLO?

Studovat tyto válečnické metody jsem začal v roce 1991, předtím jsem se věnoval džudu. Na otázku, jak jsem k němu přišel, není jednoduchá odpověď. Spíš bych řekl, že to umění si přišlo pro mě. Nějak si mě našlo a přitáhlo si mě tak, že se stalo součástí mého života.

## CVIČÍTE SÁM NEBO V NĚJAKÉ SKUPINĚ, PŘÍPADNĚ VEDETE KURZY?

Korektně musím odpovědět, že necvičím sám. Cvičím v komunitě, která je mezinárodní a má pobočky prakticky po celém světě. Na tréninku v Japonsku se lze potkat s lidmi z různých zemí naší planety a díky tomu mám známé v mnoha státech světa. Samozřejmě máme skupinu lidí i u nás v České republice, která se tomuto umění věnuje. Vedu tréninky v Olomouci, občas také kurzy sebeobrany pro veřejnost, věnuji se výcviku strážníků obecních a městských policií, pořádal jsem desítky seminářů u nás i v zahraničí, například v Rusku nebo v Polsku, a mimo to si také rád zacvičím sám, protože osobní trénink je základní podmínkou sebezrovoje.



## ČÍM VÁS TENTO TYP BOJOVÉHO UMĚNÍ ZAUJAL, CO VÁS NA NĚM BAVÍ A CO VÁM DO ŽIVOTA DÁVÁ?

Nejvíce mě nadchla komplexnost tohoto umění a silný přesah do osobního života. Navíc mě baví i cestování, které k tomu patří. Baví mě poznávání nových lidí, nových míst a posouvání vlastních hranic. Spíš bych řekl, že se jedná o lifestyle než jen o trénink nějakých fyzických dovedností. Mě osobně to přimělo vystudovat vysokou školu, učit se cizí jazyky, rozvíjet komunikační dovednosti a třeba i přehodnotit některé věci v přístupu k životu. Je toho opravdu hodně a úplně všechno se ani nedá vysvětlit. Je to jako v minulosti, kdy se válečníci věnovali i jiným oblastem života a nezdokonalovali se jen v umění bojovat.

## ZLÁKAL JSTE KE SVÉMU KONÍČKU TŘEBA I NĚJAKÉ SVÉ KAMARÁDY NEBO KOLEGY?

Za tu dobu, co se tomuto umění věnuji, tak se ke mně opravdu přidalo několik kamarádů a také kolegů. Někteří zůstali a jiní třeba odešli, protože se začali věnovat něčemu jinému. I když trénink jako takový nemusí být nutně fyzicky náročný, vyžaduje po každém adeptovi velkou vytrvalost a trpělivost, což úplně každý nedává. Takže lidé přicházejí, zase odcházejí a občas někdo zůstane, je to jako v životě.

## CHTĚL BYSTE ŽÍT V JAPONSKU? TŘEBA V OBDOBÍ SAMURAJŮ A NINDŽŮ?

Při cestách do Japonska jsem si uvědomil, jak rád mám naši zemi, jak je krásná a jak dobře se nám tady žije. Dovedu si představit strávit

v Japonsku několik týdnů a možná i měsíců, ale doma je doma. A co se týká doby, ve které žijeme, tak ta mi naprosto vyhovuje. Svoboda, kterou máme, a technologický rozvoj, to v době samurajů a nindžů určitě nebylo a o tom, jaké my máme možnosti, tehdejší lidé snad ani nedokázali snít. Kdyby to šlo, tak bych do té doby možná jen na chvíli nakouknul, ale rychle bych se zase vracel do současnosti.

## SAMURAJ, NEBO NINDŽA? KOHO MÁTE RADĚJI?

Tak na tohle vůbec není jednoduché odpovědět, protože v minulosti se to častokrát překrývalo. Byli samurajové, kteří patřili do nějakého klanu nindžů, a byli nindžové, kteří sloužili císaři jako samurajové. Myslím si, že tohle nejde vždycky dost dobře od sebe oddělit. Ale řekl bych, že v minulosti bylo pro člověka výhodnější být spíše samurajem než nindžou. Já bych ale v té době nechtěl být ani jedním, ani druhým.

## KOLIKRÁT JSTE BYL V JAPONSKU A CO SE VÁM TAM NEJVÍCE LÍBIL?

Jestli dobře počítám, tak letos jsem tam byl již podvanácté. Nejvíce se mi tam líbí, jak jsou Japonci slušní a ohleduplní. Jejich životní poslání je být prospěšný společnosti a v tom se od nás asi nejvíce liší. My jsme mnohem větší individualisté a žijeme víc sami pro sebe než pro společnost. Také se mi líbí, jak fungují japonské železnice. Vlakem se dá dojet prakticky všude a vlaky jezdí i na lokálních tratích každých deset minut.

## NAVŠTÍVIL JSTE V JAPONSKU NĚJAKÁ MÍSTA SPJATÁ PŘÁVĚ SE

### SAMURAJI, NINDŽI, TŘEBA JEJICH TYPICKÉ SAMURAJSKÉ HRADY?

Samozřejmě jsem využil příležitost, abych se podíval do Nindža muzea v horách u Nagana. Také jsem navštívil tokijské Národní muzeum, ale abych byl upřímný, tak ze všeho nejvíce se v Japonsku snažím věnovat čas tréninku a chození po památkách si nechávám až na dobu, kdy už trénink nebudu zvládat.

### MÁTE RÁD JAPONSKOU KUCHYNI?

Nevyhýbám se japonské kuchyni, ale mám rád tu naši českou, tu totiž považuji za nejlepší na světě. Když jsem v Japonsku, zajdu si samozřejmě na japonské jídlo do japonské restaurace, obvykle si pochutnám také na japonském sushi, ale pečenou kachnu se zelím a bramborovým knedlíkem tam prostě nemají. Také si rád dám japonské pivo, které vůbec není chuťově špatné, ale to naše české je jednoznačně lepší.

### SVŮJ KONÍČEK JSTE ČÁSTEČNĚ PROMÍTL TAKÉ DO SVÉ PRÁCE POLICISTY, DLOUHODOBĚ SE VĚNUJETE I PŘEDNÁŠKÁM PRO SENIORY, VYSVĚTLUJETE JIM A UČÍTE JE PRINCIPY SEBEOBRAHY A BEZPEČNOSTI. CO VÁS K TOMU VEDLO?

Naskytl se mi příležitost, tak jsem ji využil. Prostě to považuji za dobrý

nápad. Pracuji jako městský policista a vzhledem ke své profesi vím, jak je důležité věnovat se prevenci, a také, jak je velmi důležité působit na potenciálně ohrožené skupiny, kterou senioři zajisté jsou. Podle mého názoru je v reálném životě pro člověka důležitější vědět, jak se vyhnout nebezpečí, než jak vybojovat nějaký souboj, a také je důležité dozvědět se, že naučit se bojovat není vůbec jednoduché. Nedá se to ale zvládnout za jednu lekci nebo za jeden kurz sebeobranu.

### JAKÝ MÁ TAKOVÁ OSVĚTA MEZI SENIORY OHLAS?

Doufám, že pozitivní, pokud to mohu posoudit na základě reakcí přímo na přednáškách pro seniory. Ale lepší by bylo zeptat se přímo účastníků mých přednášek.

### DÁVÁTE SENIORŮM TAKÉ NĚJAKÉ KONKRÉTNÍ PRAKTICKÉ RADY, JAK SE MOHOU AKTIVNĚ UBRÁNIT?

Samozřejmě, to je nedílnou součástí a naplní toho, co se snažím seniorům demonstrovat. Každý, kdo opravdu chce, tak může. V podstatě jako lidé nemáme žádné limity, jen ty, které si sami sobě stanovíme. Můžeme mít různá omezení, ale to nejsou naše opravdové limity. Jediné, co nás v životě brzdí, je naše pohodlnost a nerozhodnost. Ale kde je vůle, tam je

i cesta, a to je podstatou toho, jak se v životě ubránit. Také musíme mít něco, co má smysl bránit, to znamená, že si musíme uvědomit cenu svého života a musíme se naučit vážit si toho, co máme.

### DÁ SE ŘÍCI, O CO MAJÍ SENIORI OHLEDNĚ SEBEOBRAHY NEJVĚTŠÍ ZÁJEM?

Řekl bych, že o všechno. Netroufám si specifikovat něco konkrétního.

### MŮŽETE POPSAT, CO OBNÁŠÍ NUTNÁ SEBEOBRAHA NEJEN PRO SENIORY?

Nejdůležitější je alespoň základní orientace v oblasti právního rámce nutné obrany a pochopení, že právo je na straně napadeného. Podstatnou podmínkou úspěšné sebeobranu je rozhodnutí, že se chci bránit a také ubránit. Potom si musím uvědomit, jaké prostředky k tomu mohu a chci využít, a pak se tyto prostředky musím naučit ovládat a využívat. Zní to sice jednoduše, ale ve skutečnosti to tak úplně jednoduché není. Ostatně jako všechno v našem životě.

### SPOLEČNĚ S KRAJSKOU RADOU SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE ORGANIZUJETE PRO SENIORY NINDŽA DEN – JAK PROBÍHÁ A JAK SE SENIORŮM TAKOVÁ AKCE LÍBÍ?

Na zajištění této konkrétní akce zpravidla spolupracuji se svými přáteli, kteří se věnují stejnému bojovému umění jako já. Vždy se snažíme zábavnou a interaktivní formou představit naše bojové umění a také se snažíme účastníky, kteří mají zájem, naučit některé základní techniky, které lze využít právě při praktické sebeobraně. Letos se mnou za seniory přijeli Pavel a Jana. Pavel vede pravidelné tréninky v Olomouci, také jezdí studovat bojové umění do Japonska a často mi na ukázkách pomáhá jako sparringpartner. Jana byla letos na svém prvním výletě za tréninkem v Japonsku a pro seniory si připravila prezentaci, ve které popsala své zážitky z této cesty.

Jana Pištěková

Foto archiv Jiřího Hübnera



# JAK SE ZRODILLO PEXESO

Tato oblíbená hra nejen u dětí je sice v různých podobách rozšířená po celém světě, nicméně název pexeso pochází z Československa.



Určitě si ji pamatujete ještě z mládí, anebo si ji s vnoučaty občas zahrajete i nyní. Postupné obracení a hledání shodných kartiček je totiž stále velmi populární. Tato zábavná stolní hra tříbí paměť, dětem podporuje jemnou motoriku, učí trpělivosti a je i naučná. Zkrátka pexeso rozhodně stojí za to si zahrát.

Cesta k definitivnímu názvu, jak jej známe dodnes, ale nebyla tak úplně jednoduchá. To bylo tak. V letech 1965 až 1972 se v Československé televizi vysílal pořad s názvem Pekelně se soustředí. Jeho autorem tehdy byl scénárista Jaroslav Dietl a pořadem provázel Karel Štědrý.

## MAYOVKY BYLY PRVNÍ

V nově vzniklém nakladatelství Pressfoto tehdy pracoval výtvarník Zdeněk Princ, jehož úkolem bylo vymyslet novou a pokud možno úspěšnou hru a dostat ji trh, aby tak i zároveň nové nakladatelství dobře zviditelnila. Zdeněk Princ přišel s nápadem na hru Obrázková mozaika, která byla složená z dvaatřiceti obrázkových dvojic. Jeho nápad se sice ujal, nicméně mu chyběl poutavý název. Dokonce se nějaký čas uvažovalo, že by nakladatelství odkoupilo od Jaroslava Dietla licenci na

název Pekelně se soustředí. Od toho ale v nakladatelství vzhledem k finanční nákladnosti upustili a před Zdeňkem Princem stál další úkol – vymyslet zajímavý jednoslovný název. A Zdeněk Princ si vzal jako předlohu právě televizní pořad Pekelně se soustředí. Pohrál si s jednotlivými písmeny, až vymyslel název pexeso. A u vedení Pressfoto s ním zaznamenal úspěch, a tak toto pojmenování už hře zůstalo a je tomu tak dodnes.

Své první pexeso nakladatelství Pressfoto vydalo již v roce 1965 a jeho námět byl velmi poutavý – mělo totiž motiv tehdy velmi oblíbených mayovek v čele s Vinnetouem a Old Shaterhandem z filmu Poklad na stříbrném jezeře na motivy knihy Karla Maye. A je třeba podotknout, že zcela nové pexeso mělo mezi lidmi obrovský úspěch a záhy bylo vyprodáno. Ovšem poměrně brzy se zájemci dočkali vydání dalších sérií s jinými motivy.

## Z PAPIRU I ZE DŘEVA

Pexeso se nejčastěji vyrábí z pevného papíru či kartonu, dokonce se objevují i dřevěná pexesa. Obvykle jsou kartičky čtvercové, ale k vidění jsou i v podobě koleček nebo obdélníků. Postupně se stále více rozšiřovala

tematika pexes, především se ale vždy myslelo na to, aby daný motiv nejvíce zaujal děti. A tak se na něm objevovala zvířátka, pracovní stroje, květiny, dopravní prostředky či značky, pohádkové postavy nebo třeba večerníčkové postavy. Později se nabídka motivů rozšiřovala i do jiných oblastí, navíc se přidaly také firmy, které pexeso se svými motivy využívají k firemní prezentaci.

Hry ve stylu pexesa jsou ale rozšířené po celém světě a mají tak i různé názvy. Například v Japonsku se hra jmenuje kai awase a má tam dlouholetou tradici. Skládají se při ní stejné páry mušlí, které jsou na vnitřní straně zdobené obrázkem, a vznikla již dávno na císařském dvoře. Hra byla v zemi vycházejícího slunce natolik oblíbená, že se stejné páry mušlí dokonce zdobily drahými kameny nebo i zlatem a často sloužily také jako cenné dary významným osobám. Ve Velké Británii je zase oblíbená hra, při níž se hledají mezi kartičkami stejné dvojice a říká se jí Memory.

Jana Pištěčková

Foto autorka

## EXTRA INFO

### Sběratelé pexes

► Pexeso patří v České republice dodnes k velmi oblíbeným stolním hrám. A to nejen mezi dětmi, ale i mezi dospělými. Dokonce byl u nás před několika lety založen Klub sběratelů pexes, který sdružuje milovníky a sběratele této hry a také pořádá různá setkávání nebo i mistrovství republiky v pexesu. Těm nejvýkonnějším sběratelům se podařilo za dlouhé roky zájmu o tuto hru nashromáždit ve svých sbírkách i tisíce druhů pexes včetně několika opravdu raritních.

# KNIHY, O KTERÉ SOUTĚŽÍ LUŠTITELÉ SUDOKU



**Nakladatelství Portál také tentokrát věnovalo knihy pro úspěšné luštitelé sudoku. Pojďme se tedy společně podívat, o jaké knižní tituly můžete v nadcházejících měsících soutěžit.**



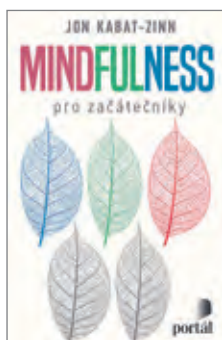
## TERAPIE MEZI STROMY

Větší zájem o přírodu má svůj odraz i v terapeutické práci. Příroda nabízí oproti terapeutickému křeslu jiný rozměr zážitku, psychologové a terapeuti začínají mezi stromy stále více terapeuticky pracovat. Vyrazit ven má i svou výhodu – když chodíme a mluvíme, naše mysl a tělo se integrují. Pokud jsme v něčem zaseknutí, zjistíme, že nám pomáhá pohyb a chůze vpřed. Fyzický pohyb pomáhá například i v naladění se na rytmus pohybů klienta, což je fyzický druh empatie. Kniha od Adama Tábořského přibližuje teoretické základy i praktické rozměry terapie v přírodě, zaměřuje se na chůzi a mindfulness v přírodě, zdůvodňuje přínosy psychoterapie v přírodě a to, proč dává smysl ve své praxi vyměnit čtyři stěny za přírodu, stromy.



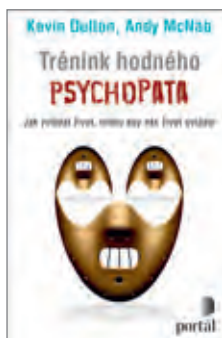
## NASLOUCHAT JE UMĚNÍ

Jak klást správně otázky? Jak se vyhnout nedorozuměním a chybným závěrům? Jak nastavit v rozhovoru pozitivně hranice? Proč je důležité naslouchat s laskavostí i sobě? Jak poznat, kdy už naslouchání není řešením? Kniha se zaměřuje na schopnost efektivně a neagresivně naslouchat sobě i druhým a využívat ji pro účinnou mezilidskou komunikaci. Je doplněná srozumitelnými příklady z praxe a nabízí čtenáři množství nástrojů, jak dokázat lépe porozumět druhým, najdete v ní i náměty k přemýšlení v závěru každé kapitoly. Autorka je švédská odbornice v oblasti lidských zdrojů, která se specializuje na komunikaci, vedení a prezentační techniky. Opakovaně byla zvolena jednou ze sta nejlepších švédských lektorek a lektorů.



## MINDFULNESS PRO ZAČÁTEČNÍKY

Cvičení všímavosti v sobě skrývá možnost nejen pomíjivého pocitu spokojenosti, ale opravdového přijetí hlubší jednoty. Publikace vás může naučit přetvořit vlastní vztah k tomu, jak přemýšlíte, cítíte, milujete, pracujete a hrajete si, abyste dokázali procitnout a ztělesnit úplněji to, kým skutečně jste. Mindfulness pro začátečníky lze pojmut jako sbírku úvah, kterou je možné náhodně otevřít a začít se, anebo jako základ pro každodenní praxi. Čtenář se tak například dočte, proč má smysl vracet se k vlastním smyslům, jak se naše myšlenky nejsnáze osvobodí, když si je uvědomujeme, jak lze zakoušet přímo, jak se vyhnout utrpení, jak se stát sám sebou, najdete v ní i konkrétní podněty pro praxi všímavosti, obsahuje také popisy různých meditací všímavosti. Kniha byla dosud přeložena do 20 jazyků.



## TRÉNINK HODNÉHO PSYCHOPATA

Chcete si zkusit, jak využít svého vnitřního psychopata, abyste lépe řídili vlastní život a získali z něj co nejvíc? Řada lidí sice dosahuje úspěchu, ale platí za to vysokou cenu. Jako bychom běhali v křeččím kolečku vnějších závazků a povinností. Pod tlakem ale umíme zabrat. A co kdybychom onu zbraň, kterou nám život klade na spánek, vzali do rukou a obrátili ve svůj prospěch? Nemusíme se přitom stát někým patologickým, ale prostě jen využijeme strategie psychopatů tak, aby z toho mělo prospěch nejen naše okolí, ale i my sami. Kniha tak pojednává o tom, jak se stát hodným psychopatem, autoři se věnují různým oblastem života (práce, odpočinek, zdraví, vztahy, čas, životní úkoly) a nabízejí konkrétní, praktické a přehledné kroky na cestě k spokojenějšímu životu.

# BĚLECKÝ MLÝN JE OÁZA ODPOČINKU I KVALITNÍ GASTRONOMIE

**Pokud máte rádi klidné prostředí s nerušenou přírodou a historické okolí, na hranici Hané a Dražanské vrchoviny se nachází penzion Bělecký Mlýn. Jen asi deset kilometrů od Prostějova najdete ideální místo pro odpočinek nebo dovolenou s vnučaty s možností agroturistiky, cyklovýletů či procházek.**



Areál, který se svou manželkou vlastní hrdý partner letošního ročníku soutěže Babička roku Richard Benýšek, je v provozu celoročně. Nechybí dětské hřiště, workoutové hřiště, voliéra s drobným ptactvem, ohrada s kamerunskými kozami stejně jako stylová pěstitelská pálence, kde od srpna do února probíhá pěstitelské pálení.

Výletní restaurace má kapacitu 60 míst. Bělecký Mlýn je znám svou vyhlášenou restaurací, oblíbenou již v minulém století chataři a trampy. Té současné šéfuje Lukáš Velšmíd, moderní a inovativní kuchař se zkušenostmi ze světa. Svě nápady dokáže brilantně přenést na talíř. Tým kuchyně Běleckého Mlýna ve složení Lukáš Velšmíd, Tomáš Hurta a Marek Vičar se může pyšnit 6. místem z finále národního kola prestižní světové soutěže Bocuse d'Or 2023 a 5. místem v soutěži Kuchař roku 2022. Šéfkuchař Lukáš Velšmíd dále 1. místem ze soutěže Nestlé Professional 2019. Restaurace využívá místní ingredience a maso z chovného stáda plemene skotu Aberdeen-Angus. Hovězí maso Angus je celosvětově vyhledávané pro svoji vysokou kulinářskou kvali-

tu a dnes patří k nejrozšířenějším masným plemenům skotu v Jižní a Severní Americe, Austrálii či na Novém Zélandě. Největší specialitou podniku je pomalu tažené hovězí s bramborovou kaší a zeleninou, které je jakousi vlajkovou lodí, protože se jedná o jídlo kompletně připravované z vlastních zdrojů. Restaurace si pečce výhradně vlastní pečivo (vyhlášený chléb) a vlastní dezerty. Penzion vám rád nabídne ubytování ve 13 dvoulůžkových pokojích s možností přistýlek a ve 2 apartmánech. Součástí všech pokojů je kompletní sociální zázemí, TV a Wi-Fi.



Návštěvníci mlýna se rozhodně nudit nebudou. Mají možnost řady výletů do okolní přírody, na Zámečku, cca 1 km od Běleckého Mlýna, se nachází vlastní chov hovězího skotu Aberdeen-Angus, jehož maso pak mohou ochutnat přímo v mlýnské restauraci Bělecký Mlýn. Nedaleko se nachází i vlastní obora, která se rozkládá na ploše 102 ha. Je zde chován jelen Dybovského a Daněk skvrnitý.

Pro hosty je do obory zajištěn bezproblémový přístup. Přímo před Běleckým Mlýnem začínají hipostezky v délce 3, 6 a 9 km, které vedou za turistickými zajímavostmi v okolí a jsou vybaveny orientačním značením i informačně naučnými tabulemi. Vše je možné pozorovat z šesti vhodně umístěných pozorovatelů zvířecí. Návštěvníkům se naskytne rovněž krásný pohled na okolí a nejvyšší vrchol Dražanské vrchoviny Velký Košíř.

Majitelé Běleckého Mlýna se aktivně zasazují o ochranu životního prostředí zřizováním retenčních nádrží (v současné chvíli 25), za což je areál nominován na cenu veřejnosti v soutěži Ceny Olomouckého kraje za přínos v oblasti životního prostředí.

V okolí Zámečku si přijdou na své i milovníci moderního umění. Narazí zde na osmimetrovou sochu mladého sochaře Jana Dostála. Přímo u Běleckého Mlýna se potom nachází další socha tohoto nadějněho umělce, a to kovová socha Vetřelce.

V současnosti je Bělecký Mlýn rovněž oblíbeným místem snoubenců. V areálu penzionu a restaurace se nachází samostatný sál s kapacitou cca 100 osob a v přilehlém svatebním parku kaplička určená k obřadům.

Pokud si potřebujete odpočinout, načerpat nové psychické a fyzické síly a udělat si radost, určitě si pobyt v Běleckém Mlýně užijete. Ve všech směrech o vás bude dobře postaráno.

# BYLO, NEBYLO?

**Už z dětství, vzhlížejíc k moudré babičce, jsem si mimo jiné ukotvila myšlenku: Vzpomínky jsou jediným rájem, z něhož nemůžeme být vyhnáni. Líbil se mi způsob babiččiny usměvavé rozpravy, a tak to skončilo v mé hlavě. Docvaklo mi to až mnohem později. Vzpomínky a ráj? Ráj přece není peklo. Vždyť právě to krásné, od zrození po současnost, stojí za naši pozornost, to je naše cesta, která, ač nebyla vždy růžová, nás zocelila pro dnešní realitu.**

Při osobních setkáních s vámi v mé psychologické poradně při Radě seniorů ČR, kdy jsem slíbila být jednou provždy mlčenlivou vrbou, v poslední době spolu s vámi zjišťuji, že vzpomínky, stejně jako současné dny, si můžeme dotvářet podle momentálního nastavení naší mysli. A popravdě, protože vím, že naše vzpomínky mohou být různě „přikrášleny“, často naslouchám nečekaně i zkušenostem opačným, s kterými jakoby se v poslední době právě mezigeneračně roztrhl pytel.

Dospělé děti dnes při retrospektivě, vzpomínání, své rodiče často nešetří, mají za to, že za jejich současnou disharmonii a problémy mohou najednou, po mnoha promlčených letech, právě rodiče a jejich způsob výchovy. Naslouchám tomu všemu od vzdělaných rodičů, vybavených i notnou dávkou emocionální inteligence, kteří náhle těžko hledají porozumění se svými milovanými dítky a vnoučaty, s úžasem, pokorou a obdivem k ochotě hledat cestu ke smíru, s láskou a současně s rozpaky a vnitřním pobouřením: Cožpak je něco víc, než láska k bližním? Cožpak nás něco víc obohacuje, než soulad a harmonie v rodině?

Dobře vím a respektuji, že jsme každý originálem, že jsme navzájem nesrovnatelní. Na druhé straně máme každý z nás možnost volby, zda budeme své dny naplňovat optimistickým přemýšlením, pozitivním přístupem či pesimismem, negací. A s tímto pohledem jdeme pak vesmírem.

Proč a z jakých důvodů se ale už dávno dospělé děti najednou rozhodnou soudit své rodiče? Je to jen zástupný manévr, jak najít viníka? Senioři by se mohli zdát jako snadná „kořist“, nějakých chyb se nejspíš dopustili, a navíc je známo, že člověk je

tvor chybující. Jenže: Kdoś bez chyby, hoď kamenem...

Když ale nejsme schopni vidět a vnímat vlastní prohřešky a přešlapy, je už jen krůček k neuváženým krokům. A tak někteří potomci začnou z ničeho nic ignorovat své rodiče, a to do-



konce v okamžiku, kdy je začnou ve skutečnosti nejvíc potřebovat. Protože se jednoduše chtějí zbavit zátěže, která by je mohla omezovat v jejich životech. Proč? Věkem dospělé, avšak jinak nedospělé děti neumí převzít zodpovědnost za své rodiče a raději se od nich distancují. A ještě často s překroucenou minulostí – obvinění rodičů je přeci nasnadě.

Moderní psychologie doporučuje nakládat s negativními emocemi a negativními myšlenkami jako s nebezpečným odpadem, s nímž není možné budovat pozitivní přítomnost ani budoucnost. Proto provedme jednoduché smíření s minulostí typu: Ano, dovolil jsem to, abych se stal kořistí negativních představ, myšlenek a slov. Už nedopustím, aby mě dál ovládaly. Pamatujme: Čemu dáme moc, to převzme moc nad námi. Proto dejme moc rozumu a dobrým emocím.

Ráda jsem vám nápomocná v těchto případech při vzájemném hledání blízkosti, jež nás stmeluje - podaří-

lo se obnovit vztah odcizené dcery s maminkou po 15 letech, sblíží se také odcizení synové s rodiči a vnoučata jsou schopná přemýšlet, co je víc - přátelé na Facebooku, či babi a děda? Vztahy v rodině, i když se doba a její hrany výrazně rozvolňují, jsou přede-

vším o tom, jaký citový a povahový základ pro život mezi lidmi nám byl dán do vínku. To je neoddiskutovatelný vklad našich rodičů, kteří pro nás byli a zůstanou vzory se všemi důsledky. Vážme si toho, co nám dali dobrého, nehledejme zpětně chyby a nedostatky, když se můžeme společně radovat ze všeho dobrého. „Pokud jen trochu můžeme, donuťme mysl k optimistickým myšlenkám. Optimismus je zdrojem obrovské energie, zatímco pesimismus je jen černou dírou, která naopak všechnu energii pohlcuje.“ (Karel Poláček)

Vstupme do doby končícího léta a počínajícího podzimu s otevřenou myslí.

PhDr. Marie Vlčková  
psychologická a mentální  
paradkyně Rady seniorů ČR  
Na telefonu 702 098 482  
v pondělí a středu od 8 do 12 hodin,  
osobní konzultace po dohodě  
ZDARMA

# NENÍ PODKUŘOVÁNÍ JAKO PODKUŘOVÁNÍ

*V létě trpíme neustálým podkuřováním kouřem z grilu. Kouř nám jde až do domu. Nemůžeme větrat, kouř se dostává až do kuchyně. Soused griluje téměř každý den. Navíc samo sebou i hlasitě mluví a někdy i zpívají. Kouří. Babička říkávala: „ten mu ale podkuřuje,“ když někdo někomu dával najevo, že až moc stojí o jeho přízeň. Bylo to ale určitě snesitelnější než podkuřování kouřem. Prosíme o radu, co proti tomu můžeme dělat? Budeme za ni moc rádi.*

Pavla a Ladislav H., Brno

V tomto případě nejde o lehké řešení. Pokud se se sousedem nedomluvíte, jste postavení před to, že musíte řešit sousedský spor. Jde o to, že Vy si přejete být chráněni před kouřem a hlukem, ale soused si na svém pozemku chce ugrilovat nějakou dobrůtku, což mu jen tak nejde zakázat.

Navíc pozor na jednu věc!

Pokud se nedomluvíte, pak věc musíte řešit před přestupkovou komisí v místě, kde ke grilování a zábavě dochází, nebo u příslušného soudu. V tom případě jako na žalobci na Vás leží důkazní břemeno. Je třeba mít dostatek důvěryhodných důkazů. To znamená, že nevhodné a neúnosné chování souseda budete muset věrohodně prokázat.

To platí u přestupkové komise, a o to více i u soudu. Obě instituce pak posoudí, zda tomu tak skutečně je, jak tvrdíte. Jak pro řešení u přestupkové komise, tak u soudu platí, že byste měli nejprve jednat se sousedem a pokusit se o domluvu. Také je třeba se pokusit o tzv. mimosoudní řešení, před tím, než se rozhodnete věc řešit před přestupkovou komisí nebo před soudem, kde nelze předem předvídat, jak budou tento konkrétní spor posuzovat a jak rozhodnou. Není jednoduché prokázat své tvrzení, neboť musí jít o intenzivní a opakované obtěžování kouřem vznikajícím při grilování.

Takový spor s sebou nese nemalé náklady.

Soud pak rozhodne o tom, kdo bude hradit nemalé soudní náklady. Pokud

si protistrana nebo vy sjednáte advokátní zastoupení, je pravděpodobné, že i úhradu těchto nákladů zaplatí ten, komu soud nedá za pravdu.

V případě řešení sporu soudní cestou doporučuji sjednání služeb advokáta. Ten ví, jak soud obvykle postupuje, a může lépe vyhodnotit, zda konkrétní spor předat soudu, nebo ne. Může dle jiných kauz posoudit i to, jaká je šance na úspěch ve Vaší konkrétní soudní při.

Ví také, jak postupovat a vystupovat u soudu, což není tak jednoduché, jak je to divákům předkládáno při filmovém zpracování.

Pokud jde o nadměrný hluk, zejména v době nočního klidu, je vhodné zavolat PČR. Požadujte sepsání protokolu, i ten může u soudu sloužit jako důkaz. Vyšší důkazní váhu má to, pokud je jich více. Volejte policii i opakovaně! I zde dochází ke komplikované situaci, neboť je složité prokázat míru hlučnosti.

Vzhledem k tomu je vždy na místě doporučit, abyste se pokusili se sousedy nebo těmi, co takto jednají, tj. hlučí a grilují, domluvit. Bylo by to dobré pro obě strany.

Jinak obě strany čekají roky „tahačnic“.

Domluvit se lze různě, ale vždy jednat s lidskostí a použít slušné jednání k dosažení cíle. Většinou se lidé domlouvají na určité době grilování, umírnění se apod.

Pokud by i nadále k popsanému jednání docházelo, bude třeba písemně

vyzvání souseda k zanechání obtěžujícího jednání. V tom případě je třeba, jako důkaz o snaze vyřešit věc mimosoudně, si uschovat kopie veškeré korespondence. U výzvy je nejlépe nechat kopii ověřit.

Máte také možnost podat negatorní žalobu, protože kouř i hluk zákon označuje jako imise, proti nimž se můžete bránit žalobou. Soud pak stanoví, kdo a co je povinen strpět.

Podle toho, zda se podařilo, či nepodařilo prokázat, že imise jsou opravdu nadměrné, nejsou v místě a čase obvyklé a jsou opakované, přestupková komise i soud rozhodují.

Jako důkazy mohou sloužit např. nahrávky, fotografie, výpovědi svědků, protokoly PČR, korespondence v této věci apod.

Pokud soud rozhodne a rozhodnutí je pravomocné, lze se obrátit na soudního exekutora, aby povinnost uvedenu v soudním rozhodnutí vymáhal, za tím účelem může udělovat pokuty.

Proto apeluji na to, aby vždy byla brána v úvahu mimosoudní možnost řešení. Všechny důkazy o tom, že z Vaší strany tomu tak bylo, pečlivě uschovejte pro přestupkovou komisi a hlavně pro soud, který pak k tomuto může přihlídnout při stanovení úhrady soudních, advokátních i jiných nákladů na soudní řízení.

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

# TECHNICKÉ NORMY NA KAŽDÉM KROKU

V tomto článku se opět budeme věnovat tématu technické normalizace a významu technických norem pro spotřebitele.

V České republice zajišťuje a organizuje tvorbu, vydávání a distribuci technických norem Česká agentura pro standardizaci (ČAS). Ta pomáhá zapojit se do technické normalizace i všem zainteresovaným stranám včetně spotřebitelů. Sdružení českých spotřebitelů založilo za tímto účelem již v roce 2009 i obecně prospěšnou společnost – Kabinet pro standardizaci, který se zapojení spotřebitelů do technické normalizace systematicky věnuje.



Je důležité, aby se i tzv. „slabší“ strany zapojovaly do standardizačních procesů. Slabší stranou jsou právě spotřebitelé. Jen tak lze zajistit vyváženost technických norem. Z hlediska spotřebitelů zdůrazněme aspekty bezpečnosti, zdraví, kvality, trvanlivosti či udržitelnosti v normách.

## AKČNÍ PLÁN ZAPOJENÍ SPOTŘEBITELŮ

### DO STANDARDIZACE 2022–25

Kabinet pro standardizaci je tedy v ČR hlavním hráčem za spotřebitele při jejich zapojování do standardizace. K podpoře svých činností hledá porozumění u Agentury ČAS či u Rady kvality ČR. Průběžným vodítkem pro jeho činnost je Akční



plán zapojení spotřebitelů do standardizace – 2022-25.

Jeho priority pro rok 2022 se týkaly univerzálních nabíječků pro



mobilní telefony a jiná přenosná zařízení, významu technických norem pro kvalitu a bezpečnost služeb v oblasti turizmu či přínosu norem pro seniory a zdravotně postižené osoby. Z programu letošního roku zmíníme dvě publikace.

První publikací je titul **Značka kvality „Hřiště-sportoviště-tělocvična – Ověřený provoz“ – ku prospěchu dětí i provozovatele**. Tato značka je licencií zpřístupněna všem žadatelům – provozovatelům veřejných zařízení, kteří chtějí deklarovat **ověřenou a ověřovanou** bezpečnost provozu. Informace o značce, samozřejmě včetně této publikace, najdete na webu

[www.overenehriste.cz](http://www.overenehriste.cz). Kde spotřebitel u vchodu na hřiště spatří tuto značku, má garanci, že hřiště je řádně a pravidelně kontrolováno nezávislým inspektorem.

Specifické oborové zaměření má i další publikace, která nese titul **Bezpečné používání zádržných systémů pro děti v automobilech – nově, přísněji, bezpečněji**. Zde bylo cílem přinést spotřebitelům



i jiným zainteresovaným stranám nové informace, díky kterým se mohou lépe orientovat při výběru dětských autosedaček na trhu, kde

## EXTRA INFO

► Sdružení českých spotřebitelů rovněž zastupuje ČR ve spotřebitelské organizaci Evropské unie ANEC - Hlas evropských spotřebitelů ve standardizaci. Ta je prostředníkem a nástrojem pro zastupování, koordinaci a prosazování zájmů evropských spotřebitelů při tvorbě technických norem, zejména těch, které byly či jsou vytvářeny na podporu implementace evropských zákonů a politik. Bezprostředním zájmem ANEC je prosazovat řádné uplatňování norem, včetně funkce dozoru nad trhem, a transparentních systémů akreditace a posuzování shody třetí stranou.

► V roce 2021 přijalo Valné shromáždění ANEC Strategii s vizí pro evropské spotřebitele do roku 2030. Zahrnuje pět strategických cílů k dosažení takové úrovně evropského trhu, kde si spotřebitelé mohou vybrat produkty, které jsou udržitelné jak pro jejich blaho, tak pro životní prostředí; je zajištěna bezpečnost, ochrana a blaho spotřebitelů v tradičním i digitálním prostředí; používání výrobků a služeb nediskriminuje různé spotřebitele a další. Konkrétní kroky a akce k naplňování cílů strategie zahrnují například posílení účasti spotřebitelů na technické normalizaci či posílení rámce pro bezpečnost spotřebitelských výrobků a služeb a pro dozor nad trhem.





nám všem jde zejména o zajištění bezpečnosti dětí. Pro nás spotřebitele je důležité, že od září 2023 musí výrobky – autosedačky uváděné na trh v Evropské unii splňovat přísnější požadavky stanovené nařízením R129 přijatém v Evropské hospodářské komisi při Organizaci spojených národů. Tyto přísnější podmínky se například týkají větší bezpečnosti při bočním nárazu vozidla. Autosedačky vyrobené podle uvedených norem se snadno ukotvují prakticky ve všech novějších automobilech.

Kabinet pro standardizaci i nadále bude působit tak, aby zájmy spotřebitelů byly ve všech procesech účinně zastupovány a aby úloha technické normalizace byla zviditelněna s důrazem na prospěšnost norem pro spotřebitele i trh. „Bez norem to nejde,“ zní naše motto.

Libor Dupal  
dupal@top-normy.cz;  
dupal@konzument.cz  
www.top-normy.cz  
www.konzument.cz

## MAKE-UP PRO DOKONALOU ZRALOU PLEŤ

**Přesto, že máte na obličeji viditelné vrásky, neznamená to, že se musíte vzdát make-upu či pudru. Jděte na to ale chytře. Poradíme vám, jak se šikovně nalíčit, abyste vypadala mladší a pleť svěžejší.**

Vrásky ke zralé pleti neodmyslitelně patří. Bývá jich již celkem dost a jsou i poměrně viditelné. Ale nevádí. Je důležité používat takové produkty dekorativní kosmetiky, které vrásky nezvýrazní, ale naopak je pomohou alespoň částečně zakrýt. Ne však velkými nánosy líčidel, protože ty naopak na vrásky více upozorní. V tomto případě se hodí přípravky s lehkou konzistencí, která se dobře vstřebává a lépe tak splyne s pletí.

Důležitý je dobrý denní pleťový krém. Takový, který vyhovuje vašemu typu pleti, dobře se vstřebává a nezanechává pleť mastnou. Měl by být hydratační, aby pleti dodal vláhu a zvláčnil ji, a zároveň i protivráskový, aby pleť zjemnil a vrásky nebyly tolik viditelné.

### LEHKÝ MAKE-UP

Aby make-up lépe splynul s pletí, zkuste použít podkladovou bázi. Nanáší se v malém množství po použití denního krému. Podkladových bází existuje několik typů, pro zralou pleť se nejlépe hodí podkladová báze s vyhlazujícím účinkem – zjem-

ní pleť a vyhladí drobné vrásky, případně hydratační, která je ideální pro sušší typ pleti, anebo třeba rozjasňující. Ta sjednocuje barevný tón pleti a jemně rozjasňuje povadlou a unavenou pleť.

Dále můžete použít buď lehčí liftingový make-up, který ale není příliš hutný, ale naopak velmi lehký a jemný. Na pleti tak působí až nenápadně, vypne povadlé kontury obličeje a zároveň sjednotí tón pleti a mírně zakryje třeba i pigmentové skvrny či další nedokonalosti. Anebo zkuste CC krém. Sjednotí tón pleti, vyhladí drobné vrásky. A pleť působí velmi svěže. CC krém má na rozdíl od make-upu lehké složení a velmi dobře se roztírá.

Anebo zkuste jednoduchý trik – smíchejte malé množství denního krému s make-upem nebo CC krémem a rovnoměrně rozetřete na pleť. Pleť získá jen lehce tónovaný, ale svěží nádech. Odstín make-upu by měl být o jeden tón světlejší, než je odstín vaší pleti. Tmavé odstíny totiž přidávají roky. Pudru použijte jen velmi malé množství, aby se

neusazoval ve vráskách. Stejně tak postupujte i s tvářenkou. Ta by měla být pudrová a spíše ve světlejším odstínu červené či červenohnědé, na hodně světlou pleť použijte ve slabé vrstvě světle růžový či broskovo-růžový odstín.

### MASKUJÍCÍ KOREKTOR

Důležitý je i korektor, který slouží k zakrytí například kruhů pod očima nebo pomáhá zamaskovat pigmentové skvrny. Neměl by být lesklý ani příliš tmavý. Klidně o jeden až dva odstíny světlejší, než je tón vaší pleti. Nanášejte jej ve velmi malém množství a vždy jemně rozetřete do ztracena, pod očima jej roztírejte směrem od vnitřního koutku oka k vnějšímu. Použít lze buď klasický krycí korektor nebo rozjasňovač a korektor v jednom.

Na zralou pleť nepoužívejte žádné třpytky, lesklý pudr, příliš vhodná není ani tekutá či krémová tvářenka, která se snáze usazuje právě ve vráskách.

Jana Pištěková

# SEZNAMTE SE S FOTOTECHNIKOU SONY

Jedna z celostátních akcí Rady seniorů ČR, Senior foto 2023, kterou vyhlašuje Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, bude brzy znát své vítěze. Ceny do letošního ročníku věnovala společnost Sony, kterou znají především ti, kteří stále raději fotí místo mobilního telefonu klasickým fotoaparátem. A tak nyní představujeme nabídku produktů Sony, jako jsou fotoaparáty, objektivy i další příslušenství pro fotografy.



Společnost Sony se poměrně rychle zabydlela na trhu s fototechnikou. Její riskantní sázka na bezzrcadlovky se vyplatila a dnes ostatní výrobci následují stejnou cestu.

## FULL FRAME FOTOAPARÁTY

Hlavní zaměření u Sony je na full frame fotoaparáty – fotoaparáty se snímačem o velikosti kinofilmového políčka. Jejich označení A7/A7R/A7S/A9/A1 udává typ fotoaparátu. Římská číslice (např. A7IV) značí, o kolikátou generaci tohoto přístroje se jedná.

**A7** – jde o univerzální fotoaparáty pro všestranné použití – pro focení i video, s rozlišením 24-33 Mpx.

**A7R** – tyto fotoaparáty jsou zaměřené na maximální rozlišení a kvalitu obrazu.

**A7S** – špičkové fotoaparáty v situacích, kdy potřebujeme fotit nebo natáčet s vysokou citlivostí snímače a zajistit tak čistší výstupy.

**A9** – fotoaparáty, které pohotově ostří a mohou snímat až 20 snímků za sekundu. Jsou populární zejména při fotografování sportu nebo divoké zvěře.

**A1** – spojuje výhody všech výše uvedených řad. Mají vysoké rozlišení (50 Mpx), možnost snímání až 30 snímků za sekundu, extrémně rychle ostření a výborné vlastnosti při natáčení videa.

## APS-C FOTOAPARÁTY

A6000 a A6100 jsou základní fotoaparáty řady s menším snímačem, nabízející základní funkce na focení. V modelech A6300 a A6400 jsou

i funkce pro video a řady A6500, A6600 a A6700 plnily nebo plní funkci vlajkových modelů APS-C fotoaparátů Sony. Jsou vhodné pro focení i k natáčení videí, mají stabilizaci na snímači a poslední dva modely využívají větší baterii.

## ZV ŘADA

Tato řada je primárně určena vlogerům a tvůrcům obsahu. V nabídce jsou kompakty s palcovým snímačem (ZV-1, ZV-1II, ZV-1F), APS-C model (ZV-E10) i full frame model (ZV-E1).

## KOMPAKTY

Mají miniaturní rozměry, výborné zpracování a spoustu funkcí. Za zmínku stojí modely s palcovým snímačem – RX100 II a RX100 V s objektivem 24-70 mm f1.8-2.8 nebo

RX100 VII s objektivem 24-200 mm f2.8-4.5 pro uživatele, kteří mají rádi větší dosah „v kapse“. Univerzálem je kompakt RX10 V v robustnějším těle a s objektivem 24-600 mm f2.4-4. Zajímavý je i kompakt RX1R II a jeho 42 Mpx full frame snímač s objektivem Carl Zeiss Sonnar 35 mm f2.

### OBJEKTIVY

Řada G Master je nejvyšší řada objektivů, kterou Sony nabízí. Jsou zaměřeny na tři základní směry:

1. Špičkové rozlišení.
2. Sjednocené barvy napříč celou řadou.
3. Jemný a nerušivý bokeh (rozostřené části snímku).

V nabídce jsou klasické zoomy s clonou f2.8 (16-35, 24-70, 70-200 mm), často již ve dvou verzích, i řada pevných skel s clonou f1.4 (24, 35, 50, 85 mm). Dále je tu třeba 12-24 mm f2.8, 50 mm f1.2, 14 mm f1.8, 135 mm f1.8 nebo 400 mm f2.8 či 600 mm f4.

**Řada G** – zde najdeme kvalitní objektivy 20 mm f1.8, 90 mm f2.8 Macro, zoomy se světlostí f4, 12-24, 16-35, 20-70 a 24-105 mm nebo sérii miniaturních skel 24 mm f2.8, 40 mm f2.5 a 50 mm f2.5.

**Objektivy Sony Zeiss** – Sonnar 55 mm f1.8 a Sonnar 35 mm f2.8 byly první skla Sony pro full frame bezzrcadlovky. Pak se objevily Distagon 35 mm f1.4, Planar 50 mm f1.4 a dva zoomy Vario-Tessar 16-35 mm f4 a Vario-Tessar 24-70 mm f4. Pro APS-C snímače je v nabídce například Sonnar 24 mm f1.8 či Vario-Tessar 16-80 mm f4. Tyto objektivy jsou specifické svým charakterem a barevností.

**Objektivy FE** – Tato základní řada objektivů má nejlepší poměr cena výkon a některé patří k velmi oblíbeným, například 85 mm f1.8 nebo plastová 50 mm f1.8.

Jan Tichý, profesionální fotograf, lektor a ambasador značky SONY

### EXTRA INFO

#### Proč právě Sony?

► Nabízí velký výběr fotoaparátů i objektivů, které mají malé rozměry a nízkou hmotnost, jsou kompaktní a výborně ostří, jak v rychlosti, tak i v přesnosti.

► Ve svých fotoaparátech využívají špičkové snímače (které sami vyrábějí), což přináší výborný obrazový výstup i při focení ve špatných světelných podmínkách.

► Skvělá kvalita Sony objektivů přináší nový význam slovům detail a ostrost.

► Zveme všechny zájemce na návštěvu některé z akcí Sony, které se pořádají během celého roku na různých místech ČR, kde je možné si vše prohlédnout i otestovat, a udělat si tak na Sony techniku vlastní názor.

## MINERÁLNÍ LÉČIVÉ PRAMENY PIJTE ROZUMNĚ

Popíjení léčivých minerálních pramenů patří během pobytu v lázních k samozřejmostem. Přesto ale má i taková pitná kúra svá pravidla, která by se měla dodržovat.



Minerální léčivé vody mají naprosto unikátní složení, a právě proto by měl každý, kdo je během svého pobytu v lázních pravidelně popíjí, dbát na

jejich správné dávkování. Stejně jako jiné lázeňské procedury je totiž i pitnou kúru nutno provádět správně, aby skutečně plnila své účinky. „Při pitné kúře je v první řadě třeba zohlednit druh a stadium choroby. Dávkování léčivých přírodních vod je individuální, zpravidla ale bývá dvakrát denně na lačno před snídaní a před večerí. Zcela výjimečně se ordinuje ještě před obědem, odpolední svačinou nebo před spaním,“ popisuje MUDr. Petr Pšenica,

hlavní lékař společnosti Lázně Luhačovice, a.s., a dále pokračuje: „Jednotlivá dávka se pohybuje mezi 220 a 660 mililitry. Doporučuje se zahájit dávkou 220 mililitrů, což odpovídá jednomu lázeňskému pohárku. Později se může dávka zvýšit dle snášenlivosti na dva až tři pohárky, přičemž vyšší dávka bývá ordinována zejména ráno.“

Určitý postup je však třeba dodržovat také během samotného pití. Ideálně je tak vhodné si na každodenní pitnou kúru vyhradit určitý čas, a hlavně s pitím nespěchat a spojit jej tak třeba s procházkou. „Jeden pohárek se doporučuje vypít během dvou až tří minut a mezi jednotlivé pohárky vkládat pauzu deset minut,“ uzavírá MUDr. Petr Pšenica.

## SUDOKU

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

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

## VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS:

**JÁ NEUMÍM ITALSKY ANI SLOVO.**

**Na výhry se mohou těšit:** Marie Verčimáková z Ostravy, Leopold Vala z Horní Bečvy, Hedvika Lukášová z Velehradu, Petr Bednařík z Příbrami a Danuše Polášková z Frýdku-Místku.

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](http://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 (součet 18) – Stanislav Holub**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Terapie mezi stromy**.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. září 2023.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nepameneňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, a ideálně i telefonní číslo.



## SMÍCH

Smích prý léčí,  
všichni vědí,  
za zábavou mladí běží.  
Baví se, tancují i smějí  
a o životě už také leccos vědí.  
Smích všem dává tušiti,  
že život bez něho  
smutný může být.  
Proto na to myslet budeme  
a každý den  
se alespoň jednou usmějeme.  
Musíme se všichni smát,  
i když věci nejdou akorát.  
Musíme se všichni smát,  
i kdyby nebylo na koláč.  
Stačí nám jen málo,  
ale hlavně, aby to za to stálo.


## VTIPY

Kamion se blíží k tunelu a závozník povídá řidiči: „Honzo, tam jet nemůžem, je tam značka ‚maximálně tři metry na výšku‘, ale my máme tři a půl!“

A řidič mu s klidem odpoví: „Venco, to je jedno, vidíš tu snad někde policajty?“

KDYŽ KOUPIM V LÉKÁRNĚ  
DOPLŇKY STRAVY TAK NA  
NORMÁLNÍ STRAVU UŽ NEZBÝVÁ



	ZTRÁTA VĚDOMÍ	ČÁST CYKLIST. ZÁVODU	<b>1</b>	TEPRVE	RUSKÉ UKAZOV. ZÁJMENO	IVAN dom.	RÁMUS nář.	NAPODOBENINA	 <p>Napřed jsem si říkala, že je moc starej a protivnej. Teprve na třetí schůzce se mi svěřil se svou jemnou ...</p>															
LÉKY UTÍŠJUJÍCÍ BOLEST																								
ČINIT ODOLNÝM																								
KONTRABAND				JEDNOTKA TLAKU BYTOST																				
OPOJIT ALKOHOLEM					INDOEVROP. SAMOHLÁSKA MRAVNÍ ZÁKLAD																			
OBYVATELÉ INDIE							IN. FOTB. PANENKY MODLA																	
<b>M</b>	ČÁSTEČKA MOLEKULY	URÁŽKA ČESKÁ ŘEKA																						
STAROVĚKÝ ARMÉN							NÁROD	IZÁK dom.	MEGALITICKÁ STAVBA	CHÁPAN zoolog.	VÝROBCE PRAČEK	JM. HER. JANŽUROVÉ	UKAZOV. ZÁJMENO	ZNAČKA ASTATU										
NA TOM MÍSTĚ				SOUDRŽNOST ŽEN. JM. 27.3.																				
POLEDNÍ JÍDLO					DRAŽIT ŠVIHÁK																			
CUKR HORŠÍ JAKOSTI							OBTÍŽNÁ VOLBA SOUPER								ÚRODNÁ ČÁST MORAVY	PLYNNÝ UHLOVODÍK								
<b>M</b>	ROČNÍ OBDOBÍ	NARKOTIC. LÁTKA PRAOTEC					KILOGRAM hovor. ROZTAVENÁ HMOTA					ZNAČKA HELLIA	<b>2</b>											
ZAKRÝT								ZNAČKA TELLURU PLENITI			KONEC SÁCHOVÉ HRY SKUPENSTVÍ VODY													
UMĚLÝ MEZINÁR. JAZYK				STŘEDOVĚKÝ KOČOVNÍK SPOLKOVÝ STÁT USA					VÝMĚSEK Z ÚST NOHA nář.															
ZN. MILIAMPÉRU			DONAŠEČ PŘÍSTROJ							NADŠENÍ SPZ OKR. RAKOVNÍK														
NÁZEV TRHAVINY							BÁSNÍCI ÚDER NOHOU								ČÁST PTAČÍHO JÍCNU	PROTIKLAD								
<b>M</b>	METAMORFOVANÁ HORNINA	TITUL MUŽE OBVAZOVÝ MATERIÁL					HROMADA ŘEŠETA					BARVIVO NA VEJCE USMÍŘENÍ												
STRÁŇ					NOČNÍ DRAVEC CESTA LETADLEM					SVAZEK OBILÍ ALOU														
VŘENÍ				STROM SLOVANŮ SOLMIZ. SLABIKA					AMÁLIE dom. ZNAČKA HLINÍKU															
VÁHAT							KUCHYŇSKÁ NÁDOBKA																	
CITOSL. STŘELBY							VESELE v hudbě								ŠVA. DILIT RAOVÉ SOTISA MELIS DILEMA	IDO ILARE SOPOR CAPA VARVAS								

**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](http://www.krizovky-marketa.cz).

# JIHOČESKÁ KULAJDA SE ZASTŘENÝM VEJCEM

Září je neodmyslitelně spjato s houbami. Hlavně s nastupujícím podzimem se suší, mrazí, zavažují. Přesto ale nejlepší dobroty vznikají z hub právě přinesených z lesa. Tento recept je sice klasika, ale dá se ještě vylepšit.

## INGREDIENCE:

(4 porce)

Dvě hrsti čerstvých hub (pevných, nejlépe hříby, lišky)  
3 větší brambory  
1 litr vody nebo vývaru  
100 g másla  
250 ml smetany ke šlehání, nebo stejné množství kysané smetany  
2 lžice mouky  
Sůl  
Špetka kmínu  
Čerstvě nadrcený pepř  
1–2 lžice octa  
4 vejce  
Svazeček kopru

## POSTUP:

Očištěné houby nakrájejte na kousky. Můžete použít i houby sušené, které přes noc namočte (vodu z nich lze přidat k vodě či vývaru), nebo naložené. Ale skalní příznivci této lahůdky tvrdí, že tradiční kulajda je z čerstvých hub nejlepší. Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky. Z másla a mouky vymíchejte světlou jíšku, zalijte ji za stálého míchání vodou či vývarem, přidejte sůl, kmín, houby a brambory a vše vařte asi 30 minut. Přidejte nakrájený kopr, smetanu a kulajdu dochuťte octem

a pepřem. Druhá možnost je, že houby s bramborami a kmínem vaříte ve vodě či vývaru rovnou a zhruba po 20 minutách přidáte po troškách smetanu s moukou, které jste předem pečlivě rozmíchali. Znovu dobře promíchejte, dalších 10 minut provařte a dochuťte koprem, octem, čerstvým pepřem, případně lehce oslaďte.

A teď to nejdůležitější – vajíčko. Buď se pokuste vejce do polévky zavařit tak, aby zůstala vcelku, nebo si tak zvaná ztracená či zastřená vejce připravte zvlášť. Máme pro vás tip, jak si to trochu ulehčit.

Radana Vítková

Foto Pavel Vitek

## EXTRA INFO

### KOUZLA SE ZASTŘENÝM VEJCEM

► Takhle to už známe – v menším vyšším hrnci se přivede k varu voda s trochou octa, ale bez soli! Jakmile se objeví u dna bublinky, stáhne se teplota, vytvoří se lžící vír, do něhož se vlije vejce předem vyklepnuté do misky. Když se obalí bílkem, přidá se teplota a vaří 3 minuty. Stejný postup je i s dalším vejcem.

► Trik – vezměte čtyři kávové hrnečky a do každého dejte velký kus potravinářské fólie, potřete ji olejem a do prohlubně vyklepněte vejce. Zatočte jako měšec a zavažte. Všechny „balíčky“ vložte do vroucí vody a vařte 3 minuty. Díky oleji se snadno „vybalí“ a můžete servírovat.

# AKREDITOVANÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů  
České republiky  
zapsaný svaz spolků

Bezplatné poradny RS ČR pomáhají seniorům – můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů, na telefonu je vám k dispozici také psycholog.



Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO  
DS VYCHÁZÍ  
27. ZÁŘÍ

TELEFONY JSOU V AKREDITOVANÝCH PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH,  
LZE SI NA NICH DO PORADEN OBJEDNAT I OSOBNÍ SCHŮZKU.

## BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414  
**Telefon:** 545 222 212, 725 575 610, 725 976 563

**E-mail:** poradna.brno@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je  
JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

### Úřední hodiny:

Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.  
Pátek: 9–13 hod.

## CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb  
**Telefon:** Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

**E-mail:** poradna.cheb@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je  
Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

### Úřední hodiny:

Pondělí: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744  
Úterý: 8–12 hod. online,  
15–17 hod. objednaní – 702 119 567  
Středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

## HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb, Gočárova 1620,  
500 02 Hradec Králové – kancelář 405

**Telefon:** 495 521 048, 725 000 850,  
601 329 806 a 702 097 684

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

Vedoucím pracoviště je Mgr. Petr Tojnar  
– 725 000 850

### Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

## KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice  
**Telefon:** Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

**E-mail:** poradna.konice@rscr.cz

Vedoucím poradny je Milena Hesová

### Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.  
Úterý: pouze konzultace telefonem  
Středa: pouze konzultace telefonem

## LIBEREC:

Paradna je spolufinancována  
Libereckým krajem  
Mlýnská 611, 460 01 Liberec

**Telefon:** 485 108 927, 725 732 647,  
725 908 781

**E-mail:** poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je  
Ing. Milan Taraba – 725 715 461

### Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461  
Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781  
Středa: 8–12 hod. – 725 732 647  
Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

## OLOMOUC:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc,  
kancelář poradny + KRS v přízemí;  
**Telefon:** 602 618 073, 602 647 230,  
774 345 670

**E-mail:** poradna.olomouc@rscr.cz  
Vedoucí poradny je Milena Hesová

### Úřední hodiny:

Pondělí: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní  
Úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní  
Středa: 9–13, od 13–16.30 jen objednaní  
Čtvrtek – pouze konzultace telefonem  
Pátek – pouze konzultace telefonem  
Mgr. Miroslava Lattenbergová – 602 618 073  
PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

## OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1,  
702 00 Ostrava, 3. patro

**Telefon:** 596 104 222

**E-mail:** poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je

Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

### Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618,  
725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová  
– 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

## PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 9. patro,  
130 00 Praha 3

**Telefon:** 222 560 136

**E-mail:** poradna.praha@rscr.cz nebo  
rscr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová  
– 725 309 153

### Úřední hodiny:

► **Psycholog:** 702 098 482

Pondělí a středa: 8–12 hod.

► **Sociální poradna a terénní pracovník:**  
725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:**

601 503 226

Čtvrtek: 9–14 hod.

► **Sociální pracovník:**

725 096 880

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky  
na tel. čísle 725 375 582

**Kontakty na jednotlivé Krajské  
rady seniorů najdete  
na <http://www.rscr.cz/krajske-rady/>**

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společně, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současnou otázku, 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: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: [dobaseniou@rscr.cz](mailto:dobaseniou@rscr.cz). Kontakt výlučně pro inzerci: [obchod@reflexadvertising.cz](mailto:obchod@reflexadvertising.cz). S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR ([www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)). Grafická úprava: Bc. Václav Špíral. 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: [dobaseniou@predplatne.cz](mailto:dobaseniou@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.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **V. ROČNÍK**

# Babička ROKU 2023 FINÁLE



DOBA  
seniorů

senior

Česká televize

Mediální partneři

**Babička roku,  
celorepublikové finále**

**úterý 24.10. 2023 od 13:00**  
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc



[www.krsol.cz](http://www.krsol.cz)

Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariany Jurečky

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ  
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Ministerstvo práce a sociálních věcí  
České republiky

Výstavní firma  
Olomouc

OLMOC  
Cestovní a dopravní

arriva  
rail company

HARTMAN  
O krok dál  
pro zdraví

Ondrašovka

OLMA

OLMOC  
MILITARY

Olomoucký kraj

České dráhy  
národní doprava

ZÁCHRANKA

M  
MILADA  
HOTEL MIA

KIDSOK

GS Condro  
DIAMANT

ANĚL  
NA DRÁTE

Česká přírodní  
otěvřítka pro život

211

SENIOR  
TRAVEL

Národní  
Vodafone  
Česká republika

VideeShot

MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL  
BRDY