

50+

4/2017 ročník XIII. 49 Kč

# revue 50plus

MAGAZÍN PRO SPOKOJENÉ SENIORY

**Rozhlasové  
předjaří 1967**

**Jižní Čechy  
pohodové**

**Prof. Š. Svačina  
Civilizační choroby**



**Ing. Richard HORKÝ**

*„Třebíč je historický skvost uprostřed čisté přírody.“*







Řecko - Olympská riviéra - Leptokárie, Neos Panteleimonas  
I již 26 let pro Vás I jsme v Řecku doma I [www.IRINY-TOURS.cz](http://www.IRINY-TOURS.cz) I



**Sleva 10% z katalogových cen pro osoby 50 plus**



**CK IRINY TOURS**

..... spol. s r.o. ....

**CESTOVNÍ KANCELÁŘ**

TRAVEL AGENCY

[www.iriny-tours.cz](http://www.iriny-tours.cz)

T: 602 287 325 | E: [INFO@IRINY-TOURS.CZ](mailto:INFO@IRINY-TOURS.CZ)



**10%** z katalogových cen

Vám odečteme po předložení

tohoto kupónu. Tato akce je

platná do 30. 4. 2017

**revue50plus.cz**

Vážení a milí čtenáři!

Nejkrásnější místo na světě je to, kde jsme se narodili a prožili šťastné dětství. To moje je na Vysočině a překvapivě je spojeno se jménem Baťa.

Zlín a Sezimovo Ústí každý zná jako Baťovo město, méně se však už ví, že Baťův obuvnický závod byl i v Třebíči. I můj tatínek, který patřil k věrným „baťovcům“, začínal ve Zlíně. S pýchou vyprávěl, jak ho jednou Baťa pochválil před celou dílnou za dobrou práci. Baťa každý den prošel celý závod, a když viděl, že někdo z dělníků nepracuje pečlivě, nechal ho odstoupit od díla a ukázal mu, jak má úsporně sekat svršky, aby neplýtval kůží, jak správně lepit spodky, jak dokonale botu obšít... Věrným zaměstnancům dával možnost růstu, tatínek chodil na kurzy jazyka a nebýt války, byl by vyslán do některé ze zahraničních filiálek na zaškolení tamních dělníků. V bezprostředním sousedství továrny postavil Baťa pro své zaměstnance celou čtvrť rodinných domků, do jednoho z nich se narodily obě moje starší sestry. Když paní Baťová pořádala soutěž o nejkrásnější zdravé dítě, nejstarší sestra ji vyhrála – ještě dnes její vnoučata uchovávají jako vzácnou relikvii zlatý dukát na řetízku, který tehdy od paní Baťové dostala.

To jsou ale zprostředkované vzpomínky. Já jsem přišla na svět už v Třebíči, kam se rodiče přestěhovali na začátku války. Pro tatínka se tím nic nezměnilo. S železnou pravidelností odcházel ráno na šestou do továrny a my děti jsme ho odpoledne očekávaly na konci ulice, protože jsme věděly, že přesně na minutu se vynoří nahoře u kapličky. V té továrně, zaklíněné do romantického údolí, prožil tatínek později i dobu potupnou, když se po znárodnění vynořili tzv. úderníci, kteří nedbali na pečlivost a šetrnost. Trpěl, když viděl to množství zbytečného odpadu, a za svoji poctivost snášel od všech těch „stachanovců“ výsměch.

V novodobé historii areál obuvnické továrny v Třebíči-Borovině osiřel. Záslouhou podnikatele pana Horkého se zase probouzí k životu, i když už dnes slouží jinému účelu. Jsem tomu ráda, že místo, kde tatínek prožíval dobré i zlé, získává nový vzhled, bude k užítku a uchová jeho historii. Přečtěte si rozhovor s třebíčským patriotem, který se stará o novou podobu areálu a jeho využití ve prospěch obyvatel i návštěvníků města. A jestli nevíte, kam se vypravit třeba na Velikonoce, vřele doporučuji: udělejte si výlet na Vysočinu! V Třebíči a okolí je mimo jiné mnoho jedinečných památek a nádherná příroda. Stojí za to ji navštívit, zvláště v době probouzejícího se jara.

Uvnitř čísla najdete i mnoho tipů, kam se vydat na letní dovolenou – už teď je na plánování vhodná chvíle.

Přeji vám krásné svátky!

**Vlasta Cibulová**



**Vydavatelství a nakladatelství**

**Alter Media, s. r. o.**

Hanzlíkova 527/13

181 00 Praha 8

IČO: 272 17 051

**ADRESA REDAKCE:**

Alter Media, s. r. o., Revue 50plus

Ostružinová 3, 106 00 Praha 10

tel.: 233 322 855

e-mail: [revue50plus@revue50plus.cz](mailto:revue50plus@revue50plus.cz)

[www.revue50plus.cz](http://www.revue50plus.cz)

**Ředitelka:** Ing. Jarmila Nevařilová

**Obchodní úsek:** Daniela Havlasová,

Zuzana Tomášková

**Tajemnice redakce:** Bedřiška Mikundová

**Redakce:** Mgr. Vlasta Cibulová

**Stálí spolupracovníci:** Ondřej Suchý, Miloň Čepelka, Karel Tejkal, redaktor Vital plus, Vladka Dobiášová, Eva Drlíková, Vladimír Zápotocký, Věnceslava Dezortová, Hanka Švejnhová, Jaroslav Volný

**Foto na obálce:** Maňo Štrauch / TREND

**Foto uvnitř:** Jaroslav Hedbávný, Milan Krčmář, Jaroslav Urban, Martin Popelář, Jovan Dezort, Alexandra Mlejnková, Leoš Chodura, Hanka Švejnhová, Rostislav Taud, Český rozhlas Dvojka, Jiří Poláček – nakladatelství Helma, archiv P. Siostrzonka, K. Tejkala, O. Suchého, O. Pujmanové, V. Dobiášové, V. Dezortové, J. Pulmana, EC Třebíč, rodiny Škobisů, Univerzity Karlovy, CK VTT, Jihočeské centrály cestovního ruchu, Lázní Mšené, Bioscop, CK Delfin Travel, VŠTJ Medicína Praha

**Grafika:** Franklin studio s.r.o.

**Tisk:** Grafotechna Plus, s.r.o.

Registrováno MK ČR E: 15796

**Vydavatel neručí za obsah inzerátů a komerčních prezentací.**

**Předplatné 450 Kč/rok si můžete objednat**

- na bezplatné infolince České pošty č. 800 300 302, [www.postabo.cz](http://www.postabo.cz), písemně: Česká pošta, s.p., oddělení periodického tisku, Olšanská 38/9, 130 00 Praha 3, fax: 267 196 287, e-mail: [postabo.prstc@cpost.cz](mailto:postabo.prstc@cpost.cz)
- na tel. Callcentrum: 840 306 090 e-mail: [predplatne@predplatne.cz](mailto:predplatne@predplatne.cz) [www.predplatne.cz](http://www.predplatne.cz), písemně: ALL Production, s.r.o., P. O. BOX 732, 111 21 Praha 1

**Předplatné časopisu je rovněž možné objednat přímo v redakci včetně dárkového certifikátu:**  
tel.: 233 322 855  
e-mail: [predplatne@revue50plus.cz](mailto:predplatne@revue50plus.cz)  
[www.revue50plus.cz](http://www.revue50plus.cz)





6

**Rozhovor**

Třebíčský patriot Richard Horký..... 6

**Proustův dotazník**

Odpovídá Olga Sommerová ..... 13

**Kultura**

K. Tejkal: Rozhlasové předjaří 1967 ... 10

O. Suchý: Muzeum Karla Valentina ... 14

Seriál Miloně Čepelky..... 17

Dvořákův hudební festival ..... 23

Dagmar Pecková

alias Mackie Messer ..... 23

Kulturní aktuality..... 24

Fotografka Alexandra Mlejnková ..... 28

**Téma**

Šťastná hvězda

prof. MUDr. Jiřího Syllaby ..... 18

Džentlmen a móda..... 20

Dědičné řemeslo rodiny Škobisů ..... 32

Jak pěstovat bromélie ..... 58

Vzpomínání Hanky Švejnhovové..... 60

**Sport**

Hlasatel Jindřich Pulman ..... 26

**Pozvánka**

Den celoživotního vzdělávání UK..... 34

Expozice pivovarnictví ve Znojmě..... 36

**Cestování**

Řecké ostrovy s CK VTT ..... 37

Jižní Čechy pohodově..... 38

Zázračná laguna Mar Menor ..... 42

**Zdraví**

Lázně Mšené jako dárek..... 41

Prof. MUDr. Š. Svačina:

zdravý životní styl..... 44

Vzácná onemocnění..... 47

Živý kolagen nové generace..... 48

Lékové průvodce: alergie..... 50

Přírodní prostředek

na dýchací obtíže ..... 51

Prevence osteoporózy ..... 52

Nespavost a moc bylinek ..... 54

**Poradna**

Česká správa soc. zabezpečení ..... 56

Psychologická poradna..... 57

Se Seznam.cz krok za krokem ..... 62

**Křížovka**..... 63



10



14



26



38



34



60

**Jaká bude letošní řecká sezóna?**

O tom nás informoval na přátelském setkání ve své rezidenci řecký velvyslanec J. E. pan E. Efthymiades. Řecko je oblíbenou turistickou destinací pro všechny věkové kategorie a pro jakkoli náročné turisty. V roce 2016 navštívilo Řecko více než 27 miliónů turistů a je velká pravděpodobnost hraničící s jistotou, že letošní návštěvnost bude historicky nejvyšší – přesáhne hranici 30 miliónů! Nejvyšší počet turistů směřuje z Anglie, Německa, ze skandinávských zemí, Ruska, Itálie, Francie a po nich následují státy střední Evropy. Konkrétně z České republiky přijíždí každoročně v posledních pěti letech do Řecka a na řecké ostrovy v průměru 300–350 tisíc turistů ročně, což je velmi vysoká návštěvnost v porovnání s celkovým počtem obyvatel ČR. Jak řekl pan velvyslanec, údaje českých turistických centrál a místních cestovních kanceláří nabízejících Řecko a řecké ostrovy ukazují už nyní obsazenost na úrovni více než 40 %. Je tedy nejvyšší čas si dovolenou zajistit.



**Byly uděleny Ceny Thálie 2016**

Ve 24. ročníku Cen Thálie kromě ocenění výkonů divadelních umělců v loňském roce se opět udílely Ceny Thálie za celoživotní mistrovství. Nejvyšší ovace, přímo potlesk ve stoje, se dostalo herečce Aleně Vránové, pro nás nezapomenutelné Pyšné princezně. Víte, z čeho měla v poslední době radost? „Raduju se – a to pořád. Jak pěkně rostou tři synové mé vnučky Terezy,“ uvedla. Na snímku Jovana Dezorta ministr kultury Daniel Herman, prezident Herecké asociace Jiří Hromada, Alena Vránová a moderátoři večera v Národním divadle, kde se ceny udělovaly, Taťjana Medvecká a Jan Cina.



**LÁZNĚ MŠENÉ**  
1796

*Podlehnete kouzlu lázeňské péče*

*Přijďte do Lázní Mšené a nechte se hýčkat od hlavy až k patě.*

**Lázně pro seniory**

**Délka pobytu:** 5 dní – 4 noci (pondělí – pátek)  
**Ubytování:** jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV  
**Strava:** polopenze, včetně salátového bufetu, moučnicků a příloh

**Léčebný program:**

- 1x vstupní lékařské vyšetření
- 1x vulkanpack (záda)
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x Calmonalová koupel
- 1x klasická částečná masáž zad

**Cena pobytu již od 4.480,- Kč/osoba\***

**Chmelový balíček**

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat během jediného dne.

- relaxační pivní lázeň
- klasická částečná masáž zad
- chmelový zábal dolních končetin

**Cena balíčku 950,- Kč**

Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na

**www.msene.cz**

\*/Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

**Lázeňský resort nedaleko Prahy.**

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz



## Veselé Velikonoce přejí pohlednice!



Veselé velikonoce!



A proč by nemohly? Že jsou neživými obdélníky tuhého papíru, z jedné stany s obrázkem, z druhé popsané, a ještě se známkou? Nebo proto, že neumějí mluvit? Ale ony mají vlastně svoji řeč už nejméně dvě stě let. Kdo stvořil nebo poslal úplně první pohlednici, to se asi nikdy vědět nebude. Stejně jako se o vynálezu minisukní prou Francie s Anglií, tak i u vzniku pohlednice je to podobné. První prý byla Francie v roce 1777 a Anglie měla svou pohlednici i s první známkou v roce 1840.

Důležité je nikoliv kdy a kdo, ale že stále existují a ani současná komunikace prostřednictvím internetu či mobilních telefonů je nezahubila. Staly se sběratelskou vášní, znalci o nich dokážou dlouze vyprávět. Stačí si zajít na sběratelský veletrh a určitě se do nějaké zamilujete tak, že bez ní neodejdete. A vůbec nemusíte být sběratelem. Ať už je to obrázek města, které jste si oblíbili, nebo blahopřání Josefům.

A tak dovolte těm mým velikonočním, ať se s vámi podělí o radost z jarních svátků tak, jak tomu chtěli jejich dočasní majitelé, kteří je poslali svým přátelům či rodině v letech 1915 až 1955.

**Vlad'ka Dobiášová**



## Svatý týden

Křesťané nazývají poslední dny před Velikonocemi Svátý týden. Většině z nás při vyslovení pojmu „svatý týden“ naskočí husí kůže, protože si vzpomeneme na trápení v posledních dnech před maturitou. Ale ten náš křesťanský Svátý týden není také jednoduchý. Chce-li někdo pochopit jeho podstatu, pořádně se natrápí, a nebude zdaleka u konce. Je to dáno tím, že se v těch dnech naše myšlenky stále vrací k utrpení, ke smrti, ke kříži.

Možná to někoho překvapí, možná i pohorší, ale při pohledu na umírajícího Krista na kříži mě mimoděk napadá jedna Ezopova bajka:

Král zvířat lev společně s liškou a oslem ulovili jelena. Rozdělení kořisti přenechali oslovi. Osel rozdělil kořist na tři naprosto stejné části. Lev se zachmuřil, vycenil zuby, vrhl se na osla a roztrhal ho. Potom se obrátil na lišku: „Ukaž ty, jak se má správně dělit!“ Liška spojila všechny tři části kořisti a dala je lvu. Spokojený lev se ptá lišky: „Kdo tě naučil tak moudře dělit?“ „Tam ten,“ odpověděla liška a ukázala přitom na zkrvavené pozůstatky osla.

Zdá se, že lidské dějiny od nepaměti tvoří egoističtí lvi, chytré lišky a spravedliví osli. Toto drama stále pokračuje. Kdo bude mít poslední slovo? Když se díváme na kříž, ptáme se, zda to není další vítězství silnějších nad slabším. Není to další prohra spravedlnosti? Víím, že Ježíšovo „Dokonáno jest“ nebylo posledním slovem! Ale jak těžko se tomu věří, prožívám-li sám nějaké trápení.

Roku 1968 zemřel na jedné pařížské klinice francouzský kardinál Pierre Veillot, arcibiskup pařížský, ve věku 55 let. Jeho agónie byla dlouhá a hrozná, trvala tři měsíce. Když umíral, svěřil se svému příteli: „Umíme mistrovsky tvořit krásné

věty o utrpení. Také já jsem kázával o utrpení dojmavými slovy. Řekněte kněžím, že by raději měli *m l č e t*. Nevíme totiž, co to utrpení je. Když jsem je doopravdy poznal, dokázal jsem jenom plakat.“

Utrpení není problém, který zvládneme studiem a uvažováním. Zde musíme mít určité zkušenosti – vlastní i cizí. Svátý týden – pašijové události jsou zvěstí o utrpení, které je bolestné, nesnesitelné, ale které vede k Životu. Jsou to zkušenosti, které stojí za to vzít v úvahu a v mlčení se před nimi sklonit.

Když si nevíme rady s nějakou situací, zkusme si uvědomit, že někdy člověk nevidí a nezná odpověď hned. Podívejme se na kterýkoli vyšívaný ubrousek. Podívejme se na jeho rub, jak je tam každá nitka zpřeházená, jsou tam doslova někdy chuchvalce nití, které nám nedávají smysl, všechno je barevně propletené. A podívejme se na to z jiného úhlu – z lící strany. Tam všechny nitky do sebe zapadají, dávají smysl, tvoří jeden velký krásný obraz. Mnohdy se stačí podívat jen z jiné strany, možná z odstavu dní, let, z odstavu nových zkušeností...

Když se člověk doslova topí v trápeních různého druhu, potřebuje nutně naději, aby nepropadl zoufalství. Václav Havel kdysi v Dálkovém výslechu charakterizoval

nadějí jako stav ducha, ne stav světa. Naděje není optimismus. Není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že něco má smysl – bez ohledu na to, jak to právě vypadá a dopadá.

Zdá se vám, že poslední slovo ve vašem životě mají jen egoističtí lvi nebo vychytralé lišky? Zdá se vám, že nesete bolest, která se už nedá unést? Mezi bolestí a radostí, mezi nouzí a štěstím ční hluboká propast. Naděje nad ní staví most. Zdá se vám, že ten most naděje visí jen ve vzduchu? Ne, nejsou žádné beznadějně situace, jsou jen lidé, kteří jsou bez naděje tváří v tvář situaci. Ať ve vás třeba právě letošní Svátý týden tu naději probudí!

**Petr Prokop Siostrzonek**





# Třebíčský patriot Richard HORKÝ

Asi nejsem jediná, kdo své rodné město, když ho navštíví po mnoha letech, nepoznává. Je menší, než zůstalo v mých představách, zato před památkami, které jsem v mládí mýjela bez větší pozornosti, jsem zůstala stát s posvátnou úctou. Největší překvapení mi ovšem způsobila proměna bývalé borovinské továrny a setkání se zdejším patriotem a předsedou spolku EKOBIOENERGO Ing. Richardem Horkým; má totiž lví podíl na proměně areálu v plnohodnotnou městskou čtvrť.

Stopy podnikání pana Horkého najdete po celé Třebíči. Jeho teplárna na biomasu zásobuje většinu města, opravil Hotel Atom, renovuje nedaleký zámek v Dukovanech... Jeho srdeční záležitostí je revitalizace borovinského areálu, který zůstal opuštěn po zastavení obuvnické výroby.

**Pane Horký, čím je to dáno, že Moraváci jsou daleko větší patrioti než Češi?**

Lidé na Moravě jsou bezprostřední, otevřenější, sousedští, a ti na Vysočině zejména. Vysočina byl kdysi chudý kraj a jejich obyvatelé mají k sobě nějak blíž, jsou pohostinní a zvyklí si vzájemně pomáhat. A zdejší krajina? Je



malebná, má mnoho podob, dosud si zachovala nedotčený, ničím nerušený ráz. Kdo se jednou na Vysočině narodí, nedá na ni dopustit.

**Vy ale nejste nefalšovaný Třebičan?**

Jak to, že ne? Narodil jsem se v třebíčské porodnici a pocházím z nedalekých Zárubic. Bydlím v Hrotovicích, ale v Třebíči trávím většinu času. Kdyby bylo po mém, tak bych tam i bydlel, ale manželka a syn si zamilovali Hrotovice.

**Vaším přáním je, aby byla Třebíč nejen příjemným místem pro život, ale stala se i lákavým cílem pro turisty. Dokonce teď organizujete balíčky služeb pro seniory. Jak byste představil Třebíč a Třebíčsko těm, kteří tato místa neznají?**

Třebíč je starodávné město, zdejší benediktýnský klášter byl založen už v roce 1101. Během

středověku pod tímto klášterem vzniklo město, v němž ve velice přátelském duchu fungovaly dvě komunity – křesťanská a židovská. Zatímco křesťané zde postavili nádhernou baziliku sv. Prokopa, která je opravdu unikátní ukázkou středověké architektury, jen pár set metrů od ní Židé vybudovali velkou čtvrť se dvěma synagogami. Židé bohužel během 2. světové války zmizeli, architektura zůstala – a právě díky tomu byly třebíčská bazilika, židovská čtvrť a židovské město zapsány v roce 2003 na prestižní Seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Už to samotné říká, že návštěva Třebíče stojí za to.

Teď k tomu přičtete, v jak krásně čistém prostředí je tento historický skvost usazen. V Třebíči nikdy nebyl těžký průmysl, takže město se nachází v zelených údolích a je protkáno řadou parků. Ať už se vydáte z hlavního náměstí na kteroukoli stranu, za deset minut jste v přírodě. Takže další devizou je čistý vzduch – a to i z toho důvodu, že široko daleko nestojí žádná uhelná elektrárna. Celý region ovlivňuje Jaderná elektrárna Dukovany, a to v tom pozitivním smyslu, protože nevypouští do ovzduší žádné spaliny. A sama Třebíč je vytápěna biomasou, tedy ekologickým způsobem. Třebíčsko je krásná a zajímavá část republiky, kde se neuvěřitelným způsobem setkala historie s čistou přírodou a zároveň i energetikou.

**A v novodobých dějinách?**

Třeba na zámku sídlí Muzeum Vysočiny Třebíč. Do roku 1945 byl v majetku Valdštejnů. Paní

hraběnka, která žije ve Vídni, sem jezdí a perfektní češtinou vzpomíná na to, jak si v těch obrovských prostorách hrávala. Kraj Vysočina a město před pěti lety provedly rozsáhlou rekonstrukci za asi 200 miliónů korun, díky níž může muzeum návštěvníkům nabídnout čtyři velmi zajímavé expozice – Svět neživé přírody, Svět portálů a bran, Valdštejnové na Třebíči a Lidé. Místa. Osudy. Ty se vždy nějak týkají zdejšího regionu.

Došlo i k renovaci jiných třebíčských zajímavostí, vybudoval se aquapark, v němž je i wellness, kde mohou třeba senioři strávit příjemný půlden. A v neposlední řadě vzniklo Ekotechnické centrum Alternátor, což je jediné science-centrum na Vysočině, které osloví děti i dospělé včetně seniorů.

**Alternátor jste vybudoval právě v objektu bývalé obuvnické továrny. K tomuto místu mám niterný vztah, pracoval v něm můj tatínek. Byl zde zaměstnán i někdo z vaší rodiny?**

Ano, vyučily se zde a pracovaly moje maminka a dvě tety. V roce 2000 zde výroba zanikla, ale dodnes stojí výrobní haly navržené Baťovým dvorním architektem Vladimírem Karfíkem. Napadlo mě, že bychom mohli areál přebudovat na obytnou čtvrť s drobnou výrobou a se službami. A opravdu se to povedlo! Musím

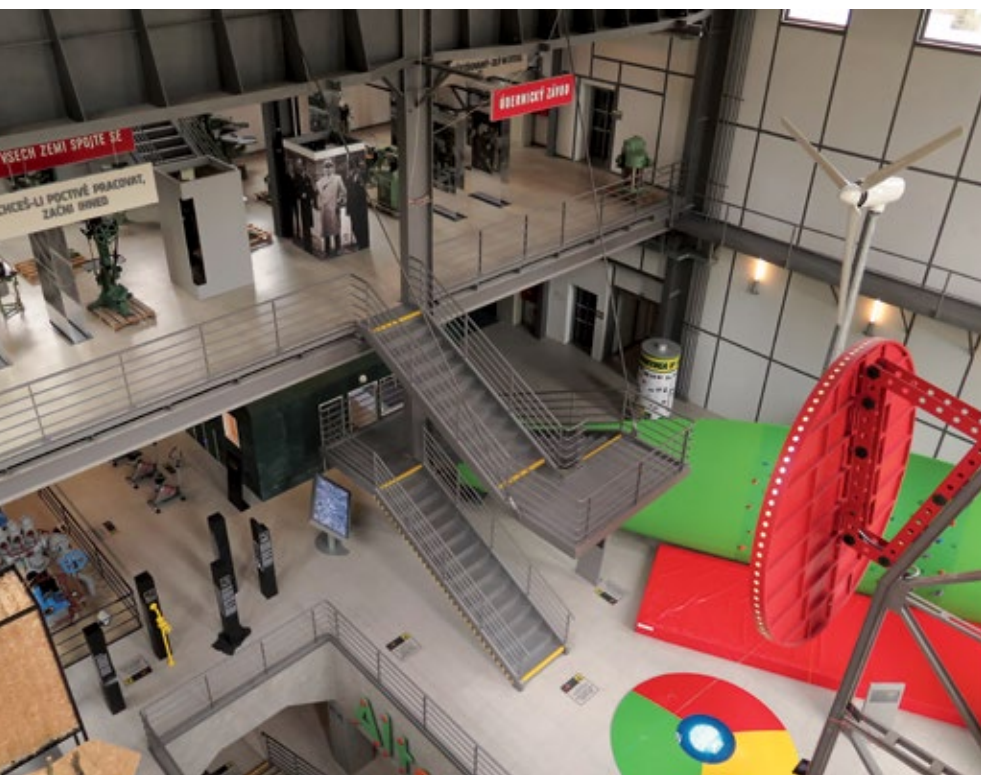


*Alternátor nenavštívil pouze prezident, ale i jiné známé osobnosti. Naposledy před několika týdny ministryně školství Kateřina Valachová (na snímku s Richardem Horkým)*

se přiznat, že to, co se nyní s bývalou továrnou děje, mi přináší větší velkou radost. V součinnosti s městem a několika firmami se nám podařila opravdu krásná revitalizace. Mimochodem, nedávno si celý areál prohlédla i paní Dolores Baťa Arambasic, vnučka Jana Antonína Bati, která žije







v Brazílii, a byla z této revitalizace nadšena.

**Zmiňované ekotechnické nebo chcete-li science centrum má pozoruhodnou myšlenku – expozice spojují nevšedním způsobem minulost s budoucností.**

Primárně v sobě nese tři myšlenky. Tou první je historie areálu a obuvnické výroby v Třebíči. Zde je ale zároveň těsné sepětí s druhou myšlenkou – a to energetikou a různými inovacemi. Jak rodina Baťů, tak i jejich předchůdci Budischowští zaváděli do výroby všemožné technické novinky. V továrně třeba byl první parní stroj na Třebíčsku či to byl první elektrifikovaný objekt v Třebíči. Baťa vymyslel obuvnický kruh, čímž dokonale ovládl sériovou výrobu bot. Z toho důvodu zde lidé najdou právě tyto exponáty z 19. a začátku

20. století. Ale stačí vyjít o patro výše a přesunete se do současnosti či lépe řečeno blízké budoucnosti. Tady ukazujeme, jak se energetika bude vyvíjet dále. Biomasa, solární články, větrná energie, ale i jiné zdroje, které značná část lidí ani nezná. Vše hravou formou, aby to pochopily i děti.

Alternátor funguje od června 2015, přičemž do června 2016 jej navštívilo přes 15 tisíc lidí. Je ale pravda, že značně je láká i náš třetí pilíř, kterým je projekční koule Science on a Sphere.

**Podobný exponát se vyskytuje v republice jen v Třebíči a v Plzni. Vysvětlíte jeho funkci?**

V Evropě je těchto koulí pouze osm, celkově ve světě asi stovka. Jedná se o unikátní projekční zařízení, které vyvinula americká agentura NOAA, což je taková dceřiná firma agentury NASA.

Na velké kouli visící v prostoru lze zobrazit například zeměkouli a kdekoli na ni v reálném čase i počasí či zemětřesení. Tato data nám online dodává NOAA ze svých družic nebo podmořských sond, naopak NASA nás zásobí snímky planet, měsíců a dalších objektů ve vesmíru. Je to naprosto špičkové zařízení, které je nutné zhlédnout na vlastní oči, a to nejlépe s komentářem našich průvodců. Ti vždy dokážou upozornit na mnoho zajímavých věcí, které se na Zemi či ve vesmíru vyskytují. Alternátor je samozřejmě zcela bezbariérový, a navíc se do jednotlivých pater lze dopravit jediným solárním výtahem v České republice. Loni získal ocenění za technologii, a pochvaloval si jej i pan prezident Miloš Zeman, když v červnu 2016 Alternátor navštívil.

**Vše, co prezentujete – vytápění biomasou, solární výtah – nasvědčuje tomu, že Třebíčsko je ukázkovým energetickým regionem.**

Ano, a jsem na to hrdý. Nově může Alternátor nabídnout, což senioři jistě uvítají, půjčovnu elektrokol a elektroskútrů. Třebíčsko je kopcovité, ale poznávat jeho krásy na elektricky poháněném kole či skútru je naprostá pohoda. Skútry a kola budeme mít v Alternátoru ve spolupráci s firmou E.ON, která od května navíc rozšíří i expozice o další poutavé exponáty týkající se energetiky.

Ale nejedná se jen o Alternátor či moje teplárny, ale také zmíněnou jadernou elektrárnu nebo velmi zajímavou vodní elektrárnu v hrázi Dalešické přehrady.

V těchto výrobnách energie můžete navštívit zajímavá infocentra. A třeba vstup hluboko do nitra hráze je opravdu zážitek, na který budete dlouho vzpomínat.

**Co byste tedy zahrnul do po-  
bytového balíčku pro nejstarší  
návštěvníky?**

Jen v Třebíči lze kromě památek UNESCO, Alternátoru nebo aquaparku navštívit třeba městskou věž s největšími hodinami ve střední Evropě, jedno z největších náměstí v republice s jedinečnými domy se sgrafitovou výzdobou nebo ojedinělé muzeum vodárenství v bývalé vodárně na vrchu Kostelíček. A v okruhu do 30 km od města je mnoho dalších pozoruhodných míst. Za návštěvu rozhodně stojí zámek v samotných Dukovanech s nově upravenou restaurací. Krásný zámek, kterému se právem říká Moravské Versailles, je i v Jaroměřicích nad Rokytnou, další třeba v Náměšti nad Oslavou, kde měl letní sídlo prezident Beneš. V Dolních Vilémovicích stojí nedávno opravený rodný dům Jana Kubiše, v Kralicích je památník Bible



kralické, ve Velkém Meziříčí zámek s velkou expozicí věnovanou arcivévodovi Františku Ferdinandovi. A samozřejmě další „unesková“ místa nedaleko od Třebíče – Telč a Žďár nad Sázavou. Milovníci přírody si mohou vyjít na nově postavené rozhledny na Pekelném kopci nebo na vrchu Mařenka, či na Mohelenskou hadcovou step, která z hlediska fauny a flóry patří k jedné z nejcennějších lokalit v Evropě.

Nemáme tolik času a prostoru, abych vyjmenoval všechny pozoruhodnosti. Ale když sem

návštěvník přijede, buď nějaký balíček doporučíme přímo dle jeho představ, nebo spolu s půjčením skútru dostane i podrobné materiály, kam se vypravit. Odezva je už teď velká.

**Kde si mohou zájemci o návštěvu regionu balíček objednat?**

Nejlépe přímo v Alternátoru přes e-mail [info@alternator.cz](mailto:info@alternator.cz). Uvidíte, že v Třebíči a okolí klidně můžete strávit týden, a stále budete mít co objevovat.

**Vlasta Cibulová**



Foto: Jaroslav Hedbávný, Milan Krčmář, Maňo Štrauch a archiv EC Třebíč

**Ing. Richard Horký** je průkopníkem obnovitelných energií nejen v Třebíči, ale i v republice. V roce 1994 založil Třebíčskou tepelnou společnost, s. r. o., která vyrábí teplo zejména z biomasy a vyvíjí a vyrábí kotle pro tuto surovinu. Je předsedou spolku EKOBIOENERGO, který je zřizovatelem Alternátoru, předsedou představenstva Okresní hospodářské komory Třebíč. Od roku 2016 je předsedou představenstva společnosti Národní energetická, a. s.





## Dějiny chodily rozhlasem

Kontrarevoluce se k nám vplížila s písničkami toho Armstronga, toho s tou trumpetou, pokřikoval na nás jeden z kádrováků při čistkách v Československém rozhlasu po srpnu 1968. Omyl, soudruhu, byla to fuga.

### Předjaří 1967

Ten výraz fuga přinesl do rozhlasu té doby Ludvík Vaculík, Valach. U nich doma se tak říkalo škvíře v plotě. A že těch škvír se začalo v chátrajícím režimu koncem šedesátých let objevovat... Vládla sice Komunistická strana, Československý rozhlas byl vedle Rudého práva její nejbytelnější hláskou troubou, ale...

Já jsem do toho rozhlasu šel s nedůvěrou, vzpomínal Ludvík Vaculík. Přemluvili mě a tak trochu nalákali. Že prý mají psané pořady, abych nějaký vytvořil, jen tak experimentálně, prý co bych rád. Udělal jsem externě těch pořadů asi deset. Zjistil jsem, že když sám vím, co jako se tak asi může, tak že mně všechno projde. Tak jsem tam nastoupil. A v takové

úvodní schůzi jsem řekl: „Víte, soudruzi, ale já nevěřím na vedoucí úlohu dělnické třídy.“ A oni se rozchechtali. Tak jsem pochopil, že ten proces, který jsem měl sám v sobě, stejné myšlenky, že jsou už i v mnoha lidech. Jiří Hubička, badatel a průvodce rozhlasovou historií, dodává: Na vývoji rozhlasového programu v šedesátých letech by bylo možno vystavět malé dějiny kultury a politiky oné doby.

### Jak v NDR rušili Prahu

Vzpomíná František Černý, tehdy komentátor německé redakce Zahraničního vysílání. Podle mého snad nejúspěšnější pořad, na který jsem velmi hrdý, jsme natočili na podzim v roce 1967 v Karlových Varech,

kdy je navštívil Günter Grass. Jako redakce jsme se s ním dobře znali. Málokdo ví, že Grass jezdil do Československa odpočinout si. S rodinou se většinou ubytoval v Unhošti, kde psal projevy pro Willyho Brandta (kancléř SRN 1969–1974 – pozn. KT), odpoledne chodil na houby, a protože rád vařil, večer nám z nich potom dělal všelijaké dobroty. Domluvili jsme se, že spolu v karlovarském studiu Československého rozhlasu natočíme na pokračování povídání o tom, čemu Grass říkal demokratický socialismus. Jedním z témat bylo, jaký je vztah mezi kapitalismem a socialismem. Netušili jsme, jaký ohlas vzbudíme zvláště ve východním Německu. Po první části jsme od posluchačů dostali balíky pošty. To ale ještě nebylo všechno. Spustili jsme něco do té doby neslýchaného. Z některých východoněmeckých měst nám napsali lidé, že v důsledku toho, co vysílá Radio Prag – vysílač bratrské země, tak němečtí soudruzi rušičky do té doby nasměrované na západ přetočili na Radio Prag. Každý technik vám potvrdí, že rušit vysílání je velmi nákladná záležitost, dražší než samotné vysílání. V důsledku svého působení v německém zahraničním vysílání jsem byl pro soudruhy v NDR v podstatě větší nepřítel než pro soudruhy československé.

### Weinerův tým

V tuzemském vysílání udávala tón zahraniční redakce vedená Milanem



Jiří Dienstbier s Henrym Kissingerem



Věra Štovičková školí Afriku

Weinerem. Za mnohá slova vzpomínka Luboše Dobrovského. Díky právě Milanovi jsme si mohli dovolit velice mnoho, pokud šlo o překračování hranic dovoleného. Weiner vedl redakci k trvalému překračování toho, co se považovalo za přípustné, a dařilo se mu to.

Věře Štovičkové například. Já jsem tehdy byla v několika arabských zemích a pak jsem se dostala do Izraele a dostala příležitost promluvit na Haifské univerzitě, a samozřejmě že řeč byla o arabsko-izraelském vztahu. Mimo jiné jsem tam řekla, že jsem v arabských zemích poznala řadu Arabů, kteří si přejí žít v míru s Izraelem a že tedy by obě strany měly zapomenout na ten absolutní obraz nepřítele a hledat, co je spojuje. Takže část militantních studentů mě vypískala. Z Izraele jsem pak odjela do Egypta, kde jsem si tohle vlastně zopakovala a vysvětlila, že znám mnoho Izraelců, kteří si přejí žít v míru s Araby, že tedy Arabové by měli upustit od absolutně negativního obrazu. Radikální část mě vypískala, velvyslanectví to

na mě prásklo a v Praze jsem to pěkně schytala.

Jiří Dienstbier, další z mužů roku 1968, šel vždy svojí cestou a s vrchností se moc nepáral. Kdysi v roce 1963 jsem natočil asi hodinový rozhovor s tehdy mladým americkým profesorem Henrym Kissingerem. Když byl rozhovor hotoový, ozvalo se ÚV KSČ: Co jsem to prý udělal, reportéři a komentáři Československého rozhlasu nemají dovoleno jen tak natáčet rozhovory s americkými profesory. No, to jsem já nevěděl a bylo mi to jedno. Koho by napadlo, že si musím v této věci chodit někam pro povolení na ÚV KSČ. Byl jsem povolán na kobereček, jednalo se o tom, ale ve vedení KSČ už byli tehdy skoro všude reformátoři. Chtěli rozhovor s Kissingerem povolit, ukázalo se však, že z procedurálních důvodů jaksi nemohou vydat jednorázové povolení. Tak udělili povolení generální. Bylo rozhodnuto, že od nynějška smějí „odpovědní“ redaktori Československého rozhlasu natáčet a vysílat rozhovory s návštěvníky ze Západu

bez speciálního povolení z ÚV KSČ. Stavidla se prolomila.

### Strahov se bouří

I doma se samozřejmě děly věci. V jejich epicentru byl vždy Sláva Volný a rád později vzpomínal. Bůhví pokolikáté zhaslo okolo osmé večer poslední říjnový den roku 1967 v celém areálu strahovských studentských kolejí světlo. Když se nerozsvěcovalo, vycházeli studenti se svíčkami ven. A když jich byla již spousta, dali se na pochod směrem Dlabačov. Pochopitelně se k nim přidávali další a další. Cožpak to není legrace, táhnout se svíčkami noční Prahou? Pak už jich byl asi tisíc. Chceme světlo, chceme studovat, skandoval studentský dav. Demonstrace. A protože tuto demonstraci neorganizovala strana, bylo příslušným soudruhům jasné, že to musí být demonstrace proti straně, proti vládě, určitě proti socialismu. V Nerudově ulici uzavřela bezpečnost demonstrantům další cestu vpřed. Ti, co byli vepředu, se zastavili, jenže ti zezadu tlačili na přední



Weinerova redakce, MW uprostřed vedle V. Štovičkové





Armádní redakce, odkud mezi nás v onom předjaří přišel Jára Cimrman, Zdeněk Svěrák (vpravo)

řady. Napětí stoupalo. Kdyby bezpečnost nechala studenty na pokoji, pochodovali by pravděpodobně ještě nějakou chvíli Prahou, po čase by to většinu z nich přestalo bavit a rozešli by se. Policie zasáhla. Ne tlampači, jak by bylo přiměřené, ale obušky, chemikáliemi. Skončila recess, studenti dostávali přes hlavu a někteří se bránili. A jak to Sláva Volný viděl, co si o tom myslel, to pověděl i do rozhlasového vysílání. Dokument o událostech v říjnu 1967 byl těsně před vysláním rozhlasovou cenzurou zakázán. Následoval příkaz, že nesmím opustit budovu rozhlasu, snad abych zbytečně neprovokoval a někde něco nevhodného svým studentským spolupracovníkům neřekl. V tom pořadu se totiž příslušníci SNB za svůj tvrdý zásah proti studentům omluvili a cenzorům tato omluva vadila nejvíc. Dostal jsem se do konfliktu s nimi i s vedením rozhlasu. Pořad

se nakonec, po složitých jednáních, odvysílal beze změny.

A strahovská ozvěna ještě dlouho zněla vysláním Československého rozhlasu. Stále častěji se ozýval reportér Jeroným Janiček. Tu žádal vysvětlení Strahova, tu nedal pokoj těm, kteří odpovídali za špínu a nepořádek v pražských ulicích, za neuklizený sníh, v pořadu Písničky s telefonem se stával postrachem do té doby nepřístupných arogantních vládců strany a státu. Jeho hlas silně zazníval přehlušován střelbou u budovy rozhlasu i 21. srpna 1968.

#### Za co, soudruzi?

Vaculíkovská fuga se stala pojmem a metodou rozhlasové práce v onom předjaří. Když on sám byl jednou chválen představitelem vedení KSČ za to, jak odvážný pořad vytvořil, okamžitě se po jeho projevu přihlásil

a zeptal se, co je to za odvahu říkat v rozhlase věci, které si lidé už dávno nahlas vyprávějí v tramvaji, a vůči komu je vlastně odvážný, říká-li pravdu.

Vybral jsem z bezedného archivu vzpomínek několik příkladů, možná málo známých či zapomenutých, na ono předjaří. Ještě jedna se hlásí. Přišel jednou do rozhlasu spisovatel Jan Procházka. Rozmlouvat o literární tvorbě – téma zdánlivě bezpečné, bezrizikové. Na konci padla otázka: Kterého politika v naší historii považujete za politika s čistým štítem? Tomáše Garrigua Masaryka. Poprvé to jméno padlo po letech v rozhlasovém vysílání bez povinného zneuctění. A nastal hon. Tehdejší ústřední ředitel Čs. rozhlasu Miloš Marko svolal inkviziční poradou, sepisoval se protokol...

Pozdě, soudruzi, pozdě. To už byl leden 1968 a předjaří 1967 přecházelo v jaro 1968.

**Karel Tejkal**



Sláva Volný

Těch otázek bylo původně 33 a vymyslel je a odpověděl si na ně v roce 1893 dvacetiletý francouzský prozaik Marcel Proust, aby poznal sám sebe. Ve zkrácené verzi jsme je položili známým osobnostem současného kulturního a společenského života. Odpovídá režisérka a filmová dokumentaristka

## OLGA SOMMEROVÁ

### K jakým chybám jste nejdříve vyzrála?

K těm, které sama dělám.

### Které prozaiky čtete nejraději?

Od svých třiceti let nejraději čtu literaturu faktu. Vzrušuje mě skutečnost, z toho důvodu také natáčím dokumentární filmy.

### Které básníky?

V mládí to byl Baudelaire a Apollinaire, Mikulášek, Skácel. Moje celoživotní láska je Marina Cvětajevová, taky jsem se kdysi zamilovala do Jiřího Ortena, teď čtu Ivana Martina Jirouse. A celý můj život provází básník nevšedního dne, kejklíř se slovy Jiří Suchý. Básníci jsou mágové, nejpřesněji umějí popsat naši podivuhodnou existenci na tomto světě.

### Váš nejoblíbenější malíř?

Uf! Víte, kolik jich je? Tak jenom dva: Joan Miró a Mark Rothko.

### A hudební skladatel?

Smetana, Mahler, Beethoven, Janáček, Martinů, McCartney, Vladimír Sommer, Andrew L. Weber.

### Románové hrdinové, které máte nejraději?

V dětství jsem se bezhlavě zamilovala do hraběte Monte Christa. Byla jsem fascinována tím, že lze potrestat zlo tak promyšleným způsobem.

### Vaše oblíbená historická postava?

Moje nejmilovanější je prokletá básnička Božena Němcová. A ve 20. století hrdinka Milada Horáková. Před nimi je třeba pokleknout.

### Vaši hrdinové ze skutečného života?

Ti, kteří riskovali svůj život v boji proti zlu a nespravedlnosti. Odbojáři, političtí vězni, kteří se vymezili proti nacismu a komunismu. S mnohými jsem natáčela filmy, a tak jsem je poznala osobně. Byl to pro mě velký životní zážitek. Naposledy s Václavem a Olgou Havlovými a jejich přáteli, signatáři Charty 77. A nadále obdivuju všechny muže a ženy, kteří se postaví bezpráví.

### Které ctnosti si vážíte nejvíc?

Umění chodit včas na schůzku.

### Které vlastnosti si zvlášť ceníte u muže?

Schopnosti zapomenout na své ego a vést dialog se ženou.

### Které vlastnosti u ženy?

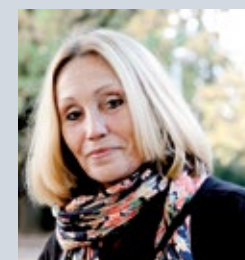
Líbí se mi ženy, které znají svoji cenu, nenechají se manipulovat ani muži, ani dětmi, ani kolegy. Ty, které mají ducha a svým dětem předávají úctu k tajemství božího vesmíru.

### Kým byste chtěla být, kdybyste nebyla sama sebou?

Chci být sama sebou.

### Kde byste chtěla žít?

V Praze a v Čechách.



### Co je pro vás vrcholem bídy?

Když mají hlad děti.

### Hlavní rys vašeho charakteru?

Nemaniplovatelná.

### Co pokládáte za svou největší chybu?

Netrpělivost.

### Kterým darem přírody byste chtěla být obdařena?

Hudebním nadáním a vůlí proměnit ten talent v radost, kterou bych mohla dávat lidem.

### Vaše životní heslo?

Všechno, co chceš, budeš mít, nešťastníče!

### Na čem právě teď pracujete?

Na celovečerním filmu o proslulé operní pěvkyni Soně Červené.

### Co vás k této práci přivedlo?

Stále se mě lidé ptali, kterou ženskou osobnost do třetice natočím po Věře Čáslavské a Martě Kubišové. A protože Sonin život také zasáhl komunistický režim, dokonce i nacistický, rozhodla jsem se, že to bude ona.

### Co si od ní slibujete?

Soňa Červená byla v této zemi vymazána z kulturní paměti, přestože ve světě svým uměním proslula. A navíc, chci upozorňovat na to, jak nebezpečně strmá je cesta od demokracie do totality.



## OHLÉDNU SE – A CO VIDÍM?

Kdysi jsem si za pár korun koupil v bazaru několik krabiček krátkých filmů z třicátých let. Byly na nich záběry z berlínské olympiády a pak také úryvek z grotesky pro mě do té doby neznámého německého komika, který hrál vášnivého filatelistu. Shrbený dlouhán na hubených nohách s nakrátko ostříhanými vlasy, propadlým obličejem a výrazným zašpičatělým nosem. Jak jsem se o něm tehdy dočetl, byl lidovým hercem, komikem, významnou osobností předválečného německého kabaretu a jmenoval se



Poprvé v roce 2014...



... podruhé v roce 2016

## Karl VALENTIN

Žil v letech 1882–1948. Bertolt Brecht jej shledával „jednou z nejvýraznějších duchovních postav doby“ a stavěl ho na úroveň Charlieho Chaplina. Jiný slavný dramatik, Samuel Beckett, obdivoval především jeho absurdní humor. Valentínův humor také ovlivnil u nás například v začátcích Felixe Holzmann (vzpomeňte na slavný monolog o akváriu) a v režii Jiřího Císlera se některé ze scének Karla Valentina dostaly svého času i na naše televizní obrazovky (šlo snad dokonce o televizní debut Josefa Dvořáka, a to v rolích, které kdysi Karl Valentin ztělesňoval). V roce 1978 u nás vyšly i Valentinovy scénky a monology pod názvem „Jdeme do divadla“.

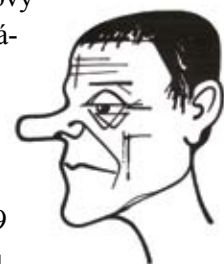
Když jsem se v devadesátých letech od přátel dozvěděl, že v Mnichově existuje už od roku 1959 muzeum věnované Karlu Valentinovi a jeho partnerce, komičce Liesl Karlstadtové („Valentin-Karlstadt-Musäum“), využil jsem hned první příležitosti, abych ho navštívil. A byl jsem nadšen natolik, že jsem se tam za dva roky

vypravil opět – a určitě to nebylo naposled. Množství osobních předmětů, originálních dokumentů, fotografií, plakátů, pohlednic a hlavně Valentinovy „objekty“ ve stylu nápadů našeho Járy Cimrmana, to všechno nelze vstřebat během jedné návštěvy. Přidáte-li k tomu ještě posezení ve zdejší malé kavárně a program minikina, které je v provozu každou hodinu a uvádí pokaždé jinou z Valentinových filmových grotesek (mimochodem – dvě z nich tenkrát režíroval také náš filmový režisér a herec Karel Lamač), nelze se sem v budoucnu nevrátit.

Vzhledem k tomu, že jsem při svých dvou návštěvách pokaždé fotografoval (a byl přáteli fotografován), napadlo mě sestavit něco jako fotoreportáž, v níž bych se mohl podělit o veselé okamžiky, které jsem ve Valentinově muzeu prožil. A protože se mi svého času dostaly do rukou i některé Valentinovy texty, vybral jsem z nich navíc dvě ukázky komikova psaného humoru.

Přeji vám příjemnou zábavu!

Ondřej Suchý



Takhle jsem ho viděl (a kreslil) já

## MALÉ VALENTINOVÉ PANOPTIKUM



Račte vstoupit, máte kliku



Valentinova busta lehce poškozená



Vchod pouze pro komíníky



Na tento hřebík věší Karl Valentin své povolání lidového zpěváka

## Z literární pozůstalosti Karla Valentina

Krátká povídka „Milostný dopis“ byla napsána nejspíš jako komický výstup pro Valentinovu partnerku Liesl Karlstadtovou:

*Milý miláčku!*

*Rukama, které pláčou, beru do rukou pero a píšu ti. Proč jsi tak dlouho nenapsal, když jsi onehdy napsal, že mi napíšeš, když ti nenapišu já? Můj otec mi včera rovněž napsal. Píše, že by ti rád napsal. Tys mi ale nenapsal ani slovíčko o tom, že by ti měl napsat. Kdybys mi aspoň slůvko o tom napsal, že ti můj otec hodlá napsat, tak bych mu mohla napsat, že jsi mu chtěl už psát, ale neměl jsi na psaní bohužel čas, protože jinak bys mu byl určitě už napsal.*

*S naším dopisováním je to moc smutné, protože jsi mi neodepsal ani na jediný dopis, který jsem ti napsala. Kdybys nemohl psát, pak bych po tobě nechtěla, abys psal. Ty ale psát můžeš, a přesto nepíšeš. Končím své psaní a pevně doufám, že mi už konečně jednou napíšeš, jinak je*

*tohle poslední psaní, které jsem ti napsala. Jestliže ale tentokrát zase nenapišeš, tak mi aspoň napiš, že mi nechceš psát, a já budu přinejmenším vědět, proč jsi mi nikdy nenapsal.*

*Promiň mi špatné písmo, dostávám při psaní vždycky křeč do ruky. Ty samozřejmě žádnou křeč mít nemůžeš, protože nepíšeš nikdy. Zdraví Tě a líbá Tvá N. N.*

V povídce „Vše pro zdraví“ dával Karl Valentin návod, jak se udržovat v kondici:

*Když tak o tom člověk uvažuje, je jízda na kole velká hloupost. Pokud se mě týče, nikdy bych na kole nesedl, předepsal mi to však doktor. „Musíte mít pohyb, jinak budete otlýl,“ řekl mi a rukama nakreslil do vzduchu nejspíš sud. Smutně se přitom usmíval,*



Tingel-tangl... To mi něco připomíná

*jako by byl na pohřbu blízkého příbuzného. Začal jsem tedy jezdit na kole, abych mu udělal radost.*





U téhle Valentinovy fotografie jsem neodolal



Malé kino v muzeu



Karl Valentin se dostal i na známky



Kavárnička v posledním patře

Jízda na kole mi dělá dobře. Ne každý by to vydržel, na to musí být jeden v pořádku. Svého zdraví jsem si proto začal hledět a zlepšil jsem životosprávu. To znamená, že časné ráno – někdy už v jedenáct hodin – vstanu z postele. První, co udělám, je to, že vykouřím pár dobrých cigár: Podotýkám jenom nejlepší značky! K obědu si dám několik uzenek naložených v oleji a octě, a pořádně kyselých, což je dobré na krev. To zapiju několika pivy – to je zase péče o játra. Odpoledne nasednu na kolo a šlapu, jen tak v pohodě 40 km. Když člověk v tom rozhicovaném stavu dosáhne cíle, jde se hned osvěžit do lokálu. Nebo ještě lépe: zchladí se v průchodu baráku, kde to pořádně táhne, a pak si zajde na pár orosených plzeňských! Jenom tímto způsobem lze získat zdravý sportovní vzhled. Podívejte se na mě – a to to provozuji teprve pár týdnů. Jenom závodů na kolo se už nikdy nehodlám zúčastnit, ač jsem sklídl pár úspěchů. Ve všech jsem sice skončil poslední, nebyla to však

moje vina, mohli za to ti ostatní, protože mě pořád předjížděli. Podívejte se, ten, kdo získá první cenu, je nemocný člověk – trpí stihomamem. Představa, že ho ten druhý pořad dohání, vzniká při závodění. Samosebou že dotyčný pak jede jako šílenec a musí nutně zvítězit. Z toho plyne, že jenom nemocný a vyšinutý člověk může být vítězem.

Jízdu na kole pěstuji už od útlého mládí. Jako dítě sotva devatenáctileté jsem se rozhodl, že pojedou na své tříkolce do Kolína. Spočítal jsem si, že při hodinové rychlosti 4 km a za příznivého větru bych tam mohl dorazit za dvanáct dní. Směle jsem vyskočil na ocelového oře, poslední pohled jsem vrhl k domovu a už můj vehikl rozrážel atmosféru. Po půl hodině rychlé jízdy jsem zastavil. Protože jsem kolo při občerstvování musel nechat venku, opatřil jsem ho velkým plechovým štítem: Prosim neukradnout! – Ukradli i ten štít! Do Kolína jsem se však dostal ještě týž den. Vlákem.

Vše pro zdraví!

Foto: archiv O. Suchého



## JÁ ČASTO, ČASTO VZPOMÍNÁM...

a kdo by nevzpomínal, když už má většinu života za sebou a když ví, že vzpomínají i mladší. Proto přece rádi čteme knihy a svazky pamětí, abychom ke vzpomínkám svým přidávali cizí, našim zhusta podobné, a přece v podrobnostech jiné, vhodné ke srovnávání, k potvrzení i k polemice.

Proto mi asi přišla zničehonic na mysl právě píseň s výše uvedenou textovou hlavou, jejíž mnoho dalších slov už jsem zapomněl, vím však, jak končí – repetici úvodního sloganu a pak adresnou pointou: „... když zírám v hvězdné nebe a ve hvězdičce, jež byla tvá, vidím, má duše, tebe“. Co je mezi začátkem a tímto koncem, se mi z paměti vykouřilo, zato vím, že jsme píseň zpívali ve škole. Někdy v sedmé nebo osmé třídě, kdy nás měl v Opočně na hudební výchovu pan učitel Kraus, vyhlášený místní tenor, kvůli nemocné páteři sevřený v pevném krunyři, a proto stále trochu nahrblý, v těle neohebný, ale s hlasem vzpínajícím se do odvážných výšek, který si s místními ochotníky troufal i na opery, na Blodkovu *V studni* či na Kříčkovy *Ogary*. Málem prazážitek, vždyť je tomu teprve nějakých pětadesát roků. Proto vím, že jsem píseň tehdy slyšel také z rádia, nejspíš od Standy Procházky a od Orchestru F. A. Tichého (i když na to nepřisáhám), ale určitě od Járy Pospíšila. Snad proto si z té doby pamatuji jméno skladatele písně: HUGO DOHNAL. Jinde a nikdy později

jsem o něm neslyšel, jméno však zůstalo v mozku zasuto a vytanulo mi nedávno bůhvíproč s těmi pár slovy a s melodií, která je něžně podpírá.

Nelenil jsem, zkusil zagúglovat, a hle, už vím a vám předávám: Hugo Dohnal se narodil ve středočeském Březně 3. května 1890 a zemřel téměř čtyřiašedesátiletý 30. března 1954 v Mladé Boleslavi. Studoval na mladoboleslavské reálce a na učitelském ústavu v Hradci Králové. V roce 1916 za 1. světové války se stal učitelem na domovské březenské škole, odkud v roce 1932 povýšil na řídicího učitele nově postavené školy v Horních Stakorách. Z profesního hlediska žádná závratná kariéra, ale snad, věřím v to, spokojený život.

Od svých sedmnácti let hrál na klavír a skládal písně. Napsal jich na sto, zhudebnil Hálkovu sbírku *Večerní písně*, verše Zeyerovy, Vrchlického a S. K. Neumanna. (Předpokládám, že nejspíš z *Knihy lesů vod a strání*, a jistě ne z *Rudých* nebo *Nových zpěvů*.) Vycházely mu tiskem v Praze u nakladatelů Švába a Kudelíka. Složil jednoaktovou komickou operu *Veselé námluvy* a čtyřobrazový *Rok na vsi* (hrály se v Mladé Boleslavi), jakož i rozličné komorní skladby a hudbu k sokolským cvičením, které také vycházely vytištěné v notách. Kromě písně *Ve vzpomínkách*, která je východiskem k této stránce a kterou skladatel dokonce sám nazpíval na gramofonovou desku, můžu

přepísem z oficiálních stránek městysu Březno uvést už jen pár názvů – *Na podzim když ptactvo odletí*, *Píseň podzimu*, *Tvůj starý kamarád*, *Již zavoněl nám máj* – navozujících podobný zadumaný charakter na náměty odcházení, přicházení, míjení, vzpomínání a životního bilancování. Jejich autor byl zřejmě z rodu starých kantorů, povznášejších český venkov k větší kulturnosti, často však neznámých nebo záhy po smrti zapomínaných, nevstupujících do oficiálních dějin, a přesto důležitých, i když jen jako mimochodem, samozřejmě, obětavě, bez nároků na slávu.

Rád bych zvěděl více o Václavu Jansovi, který napsal k jeho nejznámější písni *Ve vzpomínkách* text, ale po něm jsem pátral marně. Tak chválím aspoň dodatečně dávné populární pěvce, že bez protestů odpívali i těžko vyslovitelné slovní spojení „v hvězdné nebe“. To by, počítám, u dnešních interpretů neprošlo ani s textařovým vysvětlením, že právě jeho archaičnost k obsahu písně dobře přiléhá. Zpohodlněli jsme všichni ve všech směrech, určitě však ne ke svému prospěchu. A tak si aspoň přiznejme a nestyďme se, že „já často, často vzpomínám...“ platí o každém z nás. Máme na svou paměť právo.

Miloně  
Čepelka





# Jiří Syllaba (1902–1997)

Mezi zástupem diváků, kteří v roce 1911 na stráni u chuchelského kostelíka dychtivě očekávali vzlet jednoplošníku inženýra Kašpara, byl i devítiletý Jirka Syllaba, nadšený zájemce o všechny nejnovější vynálezy. Aviatik tehdy sice nevzlétl (snad kvůli nepříznivému větru), zato však byl Jirka ještě téhož roku poprvé v biografu: ve vinohradském kině Minuta na přírodopisném snímku „V šeru pralesa“. Pamatoval si na to celý život. Zklamání z neuskutečněního letu si pak vynahradil o rok později, když na Proseku sledoval let dvojplošníku nad Prahou. Tehdy si ovšem sotva mohl představit, kolik dalších převratných vynálezů se během jeho dlouhého života objeví a jak neuvěřitelně se svět promění.

Profesor Jiří Syllaba, na jehož laskavost a noblesu ještě dnes – dvacet let po jeho smrti – vzpomíná mnoho přátel, žáků i pacientů, prožil téměř celé dvacáté století a jeho život zrcadlil všechny peripetie i dramatické události tohoto neklidného, proměnlivého času.

## První léta

Narodil se do idylické doby – aspoň viděno dnešními očima. Na začátku dvacátého století panovaly v českých zemích už několik desetiletí mír, hospodářský rozkvět a stabilita. Zánik rakousko-uherského mocnářství se sice zdál být v nedohlednu, ale česká společnost začala být už tehdy sebevědomá a úspěšná.

Rodina doktora Ladislava Syllaby (o němž jsme psali v minulém čísle) vedla život na jednu stranu poklidný, s pevným denním řádem, ale zároveň velmi rušný: Syllabovi se často setkávali s přáteli, chodilo se na výlety, do divadla, na výstavy a od čtrnácti let navštěvoval Jiří s rodiči koncerty Spolku komorní hudby, jehož členem byl pak více než sedmdesát let. Učil se také hrát na klavír, maloval – a to všechno mu později pomáhalo v těžkých chvílích. A nemáme zapomenout na sport: se sestrami Lídou a Miladou chodil Jiří bruslit na zamrzlou Vltavu pod Pálského pomníkem, od deseti let lyžoval a jen o něco později začal jezdit s kamarády ze skautského oddílu

na vodu. Od malička měl také rád automobilismus. Otec ho někdy brával s sebou na konzultace k venkovským lékařům; jezdili otevřeným autem Laurin a Klement, které řídil autodopravce pan Samek, a někdy prý jeli i osmdesátikilometrovou rychlostí! Také tahle záliba zůstala Jiřímu Syllabovi do pozdního věku: ještě v devadesáti letech řídil až do Itálie.

## Lékařem

Jít ve šlápějích úspěšného otce nebývá obvykle snadné. Přesto se Syllaba mladší po maturitě rozhodl pro studium medicíny, a v jeho případě to bylo dobré rozhodnutí. Absolvoval v roce 1926, a protože byl i jazykově



velmi dobře vybaven (ovládal němčinu, angličtinu, francouzštinu a samozřejmě také latinu), strávil celý rok na studijním pobytu v Anglii, na renomovaných lékařských pracovištích, kde si rozšiřoval získané poznatky. A samozřejmě ve volných chvílích běhal po muzeích, galeriích a výstavách. V Anglii se také prohloubila jeho láska k akvarelu, kterému se věnoval – pokud čas dovolil – po celý život. (Za první republiky, kdy to bylo možné, cestoval Jiří Syllaba hodně a dojmů ze všech míst, které navštívil, zachytil právě akvarelem.)

## Rušné a pestré dny

Od roku 1931 působil Syllaba jako asistent na II. interní klinice fakultní nemocnice, kterou vedl profesor Pelnář, a po třech letech se habilitoval. Bylo to šťastné období, plné úspěšné práce. Je až neuvěřitelné, co všechno dokázal v těch letech stihnout. Každé dopoledne pracoval šest hodin na klinice (zdarma, jak bylo tehdy u vědeckých pracovníků běžné), odpolední soukromou praxí si vydělával na živobytí. Publikoval odborné práce, udržoval kontakty se zahraničními kolegy a svůj zájem brzy soustředil především na léčení úplavice cukrové neboli cukrovky, která byla až do objevu inzulínu (1922) smrtelnou nemocí. Stal se zakladatelem české diabetologie a výrazně se zasloužil o včasnou prevenci, nutnou zvláště u rizikových rodin.

A ještě si našel čas na cestování, malování i literární pokusy – až do konce života psal verše. Od jisté doby je přednášela mladé kolegyně Boženě, která se za války stala jeho ženou a prožila s ním krásný a harmonický vztah, jaký bychom si asi všichni přáli. Paní Božena pracovala na porodnicko-gynekologické

klinice a přivedla prý na svět více než pět tisíc zdravých dětí. Syllabovi sami děti neměli a rodinného společníka jim po léta dělal jejich pejsek Beník.

Dny naplněné prací nepřerušila ani okupace. Jen přibyla činnost v ilegální skupině Národ, kterou vedl Jaroslav Kvapil. Dvakrát byl Jiří Syllaba během války zatčen. Poprvé v roce 1940, kdy ho propustili pro nedostatek důkazů, po druhé o čtyři roky později, kdy se mu už vyvázat nepodařilo. Do konce války byl vězněn v Malé pevnosti v Terezíně, kde potom na jaře 1945 pomáhal zamezit šíření tyfové epidemie.

## Pod šťastnou hvězdou

Po válce pokračoval v práci ve Vinohradské nemocnici a stál u zrodu České diabetologické společnosti, jíž věnoval mnoho času a úsilí. Medicínu neopustil ani po odchodu do důchodu, kam byl jako nestraník (členství v KSČ dvakrát odmítl) odeslán, hned jak nastal jeho čas. Celosvětově vážený odborník, zvaný na konferenci všech zemí, na vrcholu svých sil byl odejít bez poct a dalších možností zúročit svoje zkušenosti. Chtěl však dál pomáhat lidem a bez trpkosti, s noblesní pokorou přijal místo jako řadový internista na poliklinice na své milované Praze 5, kde také – na Barrandově – bydlel. Zde působil až do 88 (!) let.

Profesor Syllaba rád říkával, že jeho život byl ozářen šťastnou hvězdou: možná že na začátku životní cesty mu taková hvězdička opravdu svítila. Ale aby nezhasla a aby jeho dny byly tak bohatě naplněné, o to se svým optimismem, energií, laskavostí a úctou k lidem zasloužil sám.

**Jarmila Konrádová**



Manželé Syllabovi v roce 1942



S maminkou



Jiří Syllaba v květnu 1945 v Terezíně



V zahradě své barrandovské vily



Jako gymnazista se sestrami v roce 1918



Se sestrami Lídou a Miladou a manželkou Boženou (vpravo) v roce 1985

Foto: archiv Olgy Pujmanové



# Džentlmen a móda

Dvacátá léta minulého století byla obdobím zrození džentlmena do té podoby, v jaké jej už vnímáme dnes.

Prosperita začínající první republiky a ctižádostivost mladé generace vyrovnat se západním zemím oblékla muže do elegantního obleku, kvalitního prádla, nápaditých doplňků a šarmantního oblaku nových parfémů. A to nejen při společenských událostech, ale i v denním životě, při sportu nebo odpočinku.

## Šatník elegána

Na ramínkách pánské skříně té doby bychom viděli kožich, svrchník, trench-coat neboli trenčkot, kabát zvaný Hubertus, saka jednořadá či dvouřadá, letní, sportovní se sedlem či bez něj, tzv. větrovku z nepromokavé látky, několik druhů vestiček do obleků, tři druhy podkasaných kalhot: nejkratší cyklistické, pod kolena polodlouhé „golfky“ se dvěma sklady a skotské golfky neboli pumpky. I typy kalhotových nohavic měly své rozdíly v šířce. Pokud byl pán sportovně založen, nechybělo

v šatníku i oblečení pro sporty té doby: golf, cyklistiku, fotbal, jachting, automobilismus apod.

Jak je vidět, nebude tak jednoduché nastínit alespoň hrubý přehled pánského potřebného módního oblečení. Byl tak obsáhlý, že zvládneme jenom to nejpodstatnější. Vyznat se třeba ve všech typech smokingů byl úkol dosti náročný. Smoking volný, smoking dvouřadový, smoking otevřený či smoking se šalovým límcem jsem sotva dokázala rozlišit. Natož vědět, kam a kdy který vzít.

Stejně tak tvrdým oříškem bylo rozpoznat, jak vypadají převlečník, svrchník a raglán. Ale pozor, v roce 1924 to byla informace veledůležitá, protože právě jarní raglán se stal hitem sezóny. Co na něm bylo tak zajímavého? Byl to takový „chytrý“ kabát pro přechod od zimy k jaru, sloužící ke všem účelům. Zpracovával se ze světlé polosilné látky, v pase mírně přiléhavý, úplně pohodlný v ramenu, určitě vždy širší nahoře než dole, s mírným zapínacím rozparkem a délkou pod kolena. Se švy několikrát proštepovanými hřál při chladných večerech a dodával mužům mohutný vzhled. Ale pokud už jaro sílilo, bylo určitě lepší vzít si převlečník, který byl zcela volný,



Americká herečka Mary Picford zasazuje v botanické zahradě strom za asistence přihlížejících džentlmenů, rok 1928



Neznámý pár v r. 1925, džentlmen v převlečníku

s uzavřenými klopami ke krku. Ten byl šitý z látky covercoatu, barvy béžové až hnědé, někdy šedé. Střih vynikal naprostou jednoduchostí. Obvykle se zapínal na spodní zapínání a byl trvanlivý.

Zajímavé je, jak přišel pánský převlečník na svět. Francouzský hrabě d'Orsay byl prý na procházce v Londýně a začalo pršet. Obrátil se

rychle na prvního námořníka, kterého potkal, s žádostí o zapůjčení jeho kazajky. Prošel v ní celým Hydeparkem a všichni kolemjdoucí se divili, co to má na sobě. Na druhý den měli krejčí co dělat, aby uspokojili poptávku po výstředním kabátu známého světáka.

## Prádlo jako dobrý základ manželství

Pánové večer uléhali v nočních košilích s límcem či bez něj, ti velice moderní začínali nosit pyžamo. Ráno se převlékli do spodního prádla s dlouhými nohavicemi, ti modernější s krátkými až tříčtvrtečními. Materiálem byla bavlna, hladká nebo vroubkovaná, později pak světle modrá, někdy i růžová nebo jen s barevnými proužky, nejčastěji šedými. Dlouhé spodky neměly rády pradleny, protože spodní ucouraná část od bláta a bot byla k nevyprání. Úlevu přineslo až jejich ustrížení.

Košile se nosily jednobarevné nebo s proužky, s výměnnými límečky na drobné knoflíky, které se praly častěji než košile. Jedno z čísel časopisu Módní revue z roku 1926 se věnuje pánské módě a upřesňuje pohled na výbavu prádla pro muže.

Článek o prádle je obsáhlý, ale pár údajů je určitě velmi zajímavých, především pro porovnání s dnešními trendy:

- Dobrá zásoba prádla je znamenitým základem pro manželství
  - Barevné košile ustupují bílým s lesklými proužky, je třeba mít jich alespoň tucet, barevné pouze na sport a cestování
  - Kdo žije společensky, musí mít tuhé náprsenky do fraku a smokingu, počet závisí na četnosti společenského života
  - Ložních souprav na spaní je třeba mít tolik jako nočních košil a pyžam, která jsou noční i ranní z flanelu či tenkého sukna, nahradit je může také ranní kabátek
  - Na ponožkách se nemá šetřit, dražší přízové jsou trvanlivější než bavlněné, potřeba jsou jich alespoň dva tucty
  - Kapesníků jsou třeba nejméně dva tucty, jedny jemné batistové, druhé běžnější s nekřiklavým vzorem
- Dlužno dodat, že prádlo bylo kde vybírat. Fungovala celá řada salónů, dílen a prodejen, kde se prádlo pořídilo na míru či konfekčně. Samozřejmě že bylo označeno nášivkou s logem firmy. Ať už to byla firma

Vejvara, Titěra, Pařík, Džbáněk nebo Sobol. Posledně tři jmenovaní pánové spolu založili v roce 1919 známou společnost Triola. Její historie začala „výrobou košil, ale také korzetů pro dámy a veškerého prádla pro pány“. Název vymyslela paní Paříková, jejíž manžel se stal později hlavním akcionářem. Firma sídlila v Praze 9, měla vlastní učiliště, firemní rekreační zařízení i lékaře. Svoje zboží exportovala do několika zemí. I s nedobrovolnými změnami stále existuje.

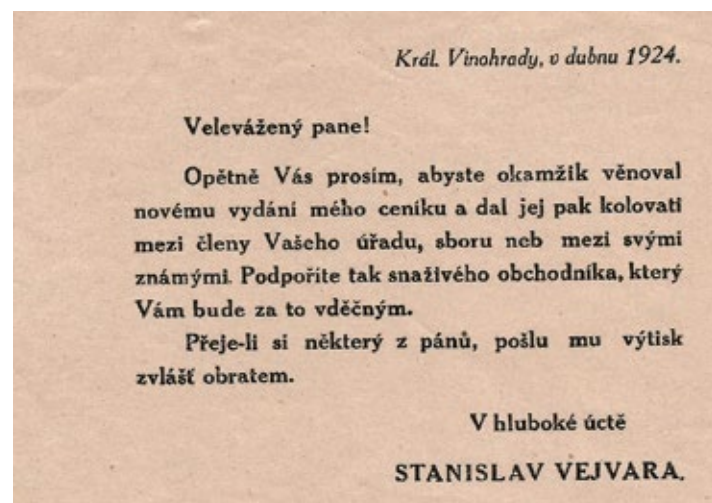
Také podnikatel Vejvara byl marketingově velice zdatný. Čtyřikrát do roka vydával katalog svého zboží s fotografiemi a zpětnými obálkami pro vyplněnou objednávku. Jeho zásilková služba fungovala v Praze na dnešní Vinohradské ulici. Nabídka byla s velkým úspěchem cílena na firmu a společnosti.

## Pánské doplňky

Samozřejmě nesmíme zapomenout na doplňky, které jsou vždy velmi důležité na celém vzhledu nositele. Vezmeme je od hlavy: klobouky, kravaty, rukavice, ponožky, boty, dýmky a hůlky. Dalšími jsou jehličky do kravaty, manžetové knoflíčky



Baron Hermann Marten von Elking



Průvodní dopis katalogu prádla firmy Vejvara



Katalog prádla a pánského módního zboží firmy S. Vejvary



Pánské prádlo 20. let ve střížích učebnice Norma





Reklama firmy Baťa 1926

a prsteny. Dnešní muži to určitě ani nedočtou do konce, aby si nemuseli představovat množství pro ně nesmyslných doplňků. Natož kdyby hrozilo vylepšení jejich šatníků právě podle těchto informací. A vidíte, přesto by každý z těchto doplňků vydal na samostatnou kapitolu. Byli muži posedlí kravatami, botami či klobouky. I ty měly u nás celou řadu špičkových výrobců,

často čerpajících ze sousedních zemí.

Své by o tom uměl říct například baron Hermann Marten von Eelking, známý německý světák, milovník módy a její velký, kravatami posedlý znalec. Prostřednictvím svého časopisu tento „módní diktátor“

dokázal rychle uvádět domů normy ze zahraničního světa módy. Baron von Eelking založil dokonce národní agenturu pánského oblečení, ze které se později stal „Německý institut pro pánskou módu“, kde on i nadále působil jako jeho průkopník a propagátor.

Ne všichni muži dvacátých let však byli dokonalými džentlmeny. Ať už chováním, smýšlením, či

zjevem. Ani nejlepší časopisy nedokázaly tyto aspekty ovlivnit. Stejně jako dnes.

Na závěr alespoň rada z časopisu Gentleman r. 1924, která je ve skutečnosti snad radou, jak se džentlmeny urazit a zhubnout: „*Jak se má oblékat tlustý muž? Jedině krejčí-umělec podá ruku tomuto trudnému individu. Ze všech odtučňovacích systémů je systém krejčího-umělce nejsnadnější. Žádné cvičení ani hladovění, postižený nemusí změnit své životosprávy, hová si v pohodlí a jí, kolik se mu zachce. Krejčovský metr a pár šmíků nůžkami – a operace je hotova – z neforemného tloušťka stává se přes noc pouze již mohutný neb masivní elegant.*“

Vladka Dobiášová



inspirovala mistrovou osobností. Možná právě jeho lidský charakter, přátelství, pokora a láska k lidem jako takovým, spojené s upřímnou vírou v Boha i v momentech nejtěžších, dodává hudbě Antonína Dvořáka tu líbeznost i silný emoční náboj, který posluchače a umělce tolik uchvacuje a vyvolává ty nejsilnější prožitky na jevištích, pódiiích a v hledištích po celém světě.

Koncerty zahrnují na jedné straně díla sakrální, na druhé straně díla inspirovaná láskou v různých podobách. Nádherná Dvořákova hudba bude znít na tradičních místech: v Divadle A. Dvořáka Příbram, kostele sv. Jakuba Staršího, Galerii Fr. Drtikola, na zámku

## Dvořákův hudební festival nově i na Svaté Hoře



„Antonín Dvořák: s vírou v Boha a láskou k člověku“ je mottem, zvoleným pro letošní 49. ročník Dvořákova hudebního festivalu Příbram, který proběhne od 27. dubna do 25. května 2017.

Při tvorbě programu se dramaturgie

Březnice i zámku Dobříš, nově pak v kostele Nanebevzetí Panny Marie ve TřebSKU, sále Domu Natura v Příbrami a zejména pak v krásném prostředí Svaté Hory.

Je připraveno 12 koncertů, premiéra hudebně-dramatického pořadu, dvě operní představení pro děti, Den s Antonínem Dvořákem, soutěž ve skladbě a výtvarná soutěž pro děti. Po velkém úspěchu loňského Dne s Antonínem Dvořákem s účastí více než tisíce dětí a dospělých se koná 2. ročník, kdy budou probíhat koncerty na netradičních místech (nemocnice, obchodní dům, pěší zóna atd.). Součástí akce bude i malování v ambitech Svaté Hory – pozvání přijala např. akademická malířka Věra Krumphanzlová.

Data a místa koncertů najdete na [www.hfad.cz](http://www.hfad.cz).

## DAGMAR PECKOVÁ alias Mackie Messer

Dagmar Pecková se objeví ve velkolepé kabaretní revue **WANTED** v Lucerně od 12. dubna 2017.

Známa operní a koncertní pěvkyně si nevybrala „muzikál“ Kurta Weilla jen tak z rozmaru. Stejně jako Weill skládal symfonie a opery, ale dokázal vytvořit i úspěšné muzikály, Dagmar Pecková inklinuje i k jiným hudebním žánrům a tato revue jí dává příležitost rozvinout celou šíři svých schopností.

Kurt Weill obdivoval americkou hudbu 20. let minulého století. Spolu s fenomenálním autorem textů Bertoldem Brechtem chtěl psát původní hudbu pro „obyčejného“ člověka. Příběh Mackieho se u Weilla jmenuje Trígrošová opera. Tedy opera pro všechny.

„Příběh anglického podsvětí mě nadchl právě hudbou Weilla a lyrikou Brechta,“ říká Dagmar Pecková. „A já bych chtěla využít i jiných schopností ve mně ukrytých.“

*Pokud si mě publikum pamatuje z mého ztvárnění Carmen, musí vědět, že jsem nikdy nebyla typická operní pěvkyně a nikdy mi nestačilo vyjadřovat se ‚pouze‘ hlasem. Vždy tam bylo víc duše i víc těla. A toho chci docílit i v naší Cabaret revue – být zcela ve službách této úžasné muziky a vícedimenzionálního žánru.“*

Proslulá melodie Mackie Messer, kterou si pamatujeme z 60. let z úžasného klipu s Milošem Kopeckým, zazní v podání Dagmar Peckové během dubna v 17 exkluzivních představeních, v expresivní režii bratrů Cabanových.



Foto: Jaroslav Urban

**Soutěžte o 3x dvě vstupenky na představení Wanted s Dagmar Peckovou v hlavní roli.**

Soutěžní otázka: Kde se narodila Dagmar Pecková?

Svoji odpověď pošlete na e-mail: [soutez@revue50plus](mailto:soutez@revue50plus) nebo na adresu redakce. První tři správné odpovědi odměníme vstupenkami.

I N Z E R C E

**Dvojka**  
Český rozhlas

magazíny

hudební pořady

vzdělání

poradny

četba

rozhlasové hry

zábava

informace

pohádky

[dvojka.rozhlas.cz](http://dvojka.rozhlas.cz)

# Spolu je nám hezky



## Ze zákulisí filmu Masaryk



Historické drama o Janu Masarykovi získalo 12 Českých lvů. Zaslouženě. „Scénář vznikl pět let a měl přes deset verzí. O napsání požádal režisér Julius Ševčík mě a Alexe Königsmarka. On měl držet salónní úroveň dialogů a historickou přesnost, já dodávat překvapivější prvky. Po předčasné Alexově smrti to zůstalo na nás s Juliem,“ uvedl scenárista Petr Kolečko.

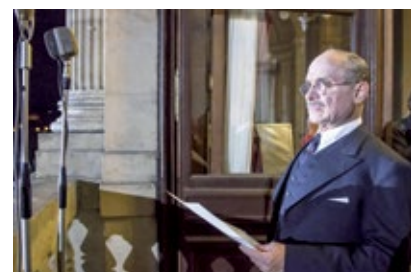
Děj se odehrává převážně v letech 1937 až 1939 v Praze, Anglii a Americe, ale točilo se ve 32 lokacích v Česku, dvou na Slovensku a v sedmi v Nizozemsku. Rolí je 61, komparsistů 631!

Vize Karla Rodena o titulní postavě: „Snažil jsem se postihnout Janovu vnitřní rozpocenenost – jeho bohémství a křehkost v kontrastu s nutností být dominantním politikem. Fyzicky jsem musel přibrat na váze, nosit hnědé

oční čočky a holili mi vlasy na pleš.“ Oldřich Kaiser roli prezidenta Beneše dlouho odmítal. Ale úkolu se zhostil skvěle. Právem on i Roden získali Českého lva. Kuriozity? Nejhůře se sháněly vany s plachtami pro psychiatrickou léčebnu. Museli je ušít. Dále pak dobové kování a šuplíky z 50. let, nakonec dovezené z Anglie. Vyráběla se extra bankovka s TGM a starý diplomatický pas pro Masaryka. Organizačně nejtěžší byla scéna s užitím domácích zvířat. Natáčelo se na Mánesově mostě za běžného provozu. Rozbouřený dav před Rudolfinem dělalo přes dvě stě komparsistů.

Nevyjasněná tragická smrt Masaryka ve filmu není. Jen se o ní dočteme v závěrečných titulcích. Film si nenechte ujít. Charismatického politika přibližuje v různých situacích, ale neznevažuje ho. Z ohlasů diváků: „Byl to dojemný, silný zážitek, plakali jsme.“ „Úžasné herecké výkony, skvělá hudba, atmosféra, v kině bylo hrobové ticho.“

Pokud vás zajímá celý životopis, vyšla nově kniha **Jan Masaryk – pravdivý příběh** od Pavla Kosatíka a Michala Koláře, obálku má z filmu.



## Česká premiéra velkolepého muzikálu

## Rebecca

V Divadle Jiřího Myrona v Ostravě sáhli po muzikálu, jehož předlohou je román Rebecca od slavné Daphne du Maurier. Známe ho pod českým názvem Mrtvá a živá. Jde o psychodrama o novomanželce bohatého šlechtice, kterou deptá komorná poznámkami o její úžasné, tragicky zemřelé předchůdkyni. Autorka dílo napsala v roce 1938, o dva roky později je zfilmoval Alfred Hitchcock. O muzikálovou verzi se postarali až o 66 let později Rakušané Michael Kunze a Sylvester Levay. Premiéra byla ve Vídni roku 2006. Muzikál obletěl svět. Na českou premiéru čekal do 9. března 2017 v Ostravě. Využili původní vídeňskou inscenaci, takže velkolepou. Má se stát hitem muzikálové sezóny



v Ostravě. Na snímku hlavní představitelé Martina Šnytová a Lukáš Vlček.

Foto: Bioscop, Martin Popelář, Jovan Dezort a archiv

## Užitečná kniha

## Shakespeare

Renáta Fučíková (autorka knih Karel IV., Masaryk, Komenský) převyprávěla dvanáct nejznámějších Shakespearových her a uvádí různé okolnosti a zajímavosti z doby, kdy konkrétní hra vznikala. Třeba jaká byla móda, architektura, válečnictví, medicína, osudy anglických panovníků a jejich příbuzných. Z každé hry připojuje zásadní monolog nebo dialog. Autorka zároveň knihu doplnila 400 obrázky. Krásná a vzdělávací publikace je první z nové ediční řady Největší dramatici v nakl. Vyšehrad. Následují Molière a Čechov.



## Životopisná kniha lékaře

## Josef Koutecký – Osm múz mého života

Prof. MUDr. Josef Koutecký, DrSc., zakladatel dětské onkologie, s bohatou činností vzdělávací i společenskou, se letos dožívá 87 let. Novinářka Martina Riebauerová s ním pořídila řadu rozhovorů, které rozdělila do pasáží představujících jeho životní lásky. Patří sem kromě medicíny třeba hudba, čeština, Praha, starožitnosti, víra. Je to moudré povídání.



## Ve stručnosti



• V rámci Febiofestu byla vydána pamětní medaile věnovaná Vladimíru Menšíkovi. Křtu se zúčastnily manželka Olga a dcera Martina (na snímku). Zlatých medailí je v pro-

deji jen 60 kusů v ceně 13 950 Kč a 200 kusů stříbrných po 950 Kč. Na rubu medaile je Menšíkův vlastní portrét a podpis.  
• V Galerii GASK v Kutné Hoře mají dvě nové výstavy. Pod názvem **Odložený případ** uvidíte v malbě i plastice portréty malíře Josefa Hnízdila, který žil léta v emigraci. Potrvá do 21. května. Výstava k 350. výročí položení základního kamene jezuitské koleje, kde GASK sídlí, se jmenuje **Bohu k slávě, městu ku prospěchu**.

• Poněkud pikantní film **Rocco** je dokumentem o slavné italské pornostar Roccovi Siffredim. Za 30 let natočil přes 1500 filmů a chce skončit. Snímek promítají vybraná česká kina.  
• Jak by se choval Hitler, probuzený do současnosti? Úžasný námět zpracoval německý autor Timur Vermes v knize **Už je tady zas!** Stala se bestsellerem. V jevištní podobě tuto tragikomedii, při které nám občas zatrne, uvádí v české premiéře Divadlo Na Jezerce. Hitlera s vervou hraje Ondřej Kavan.

Věnceslava Dezortová

## Audiokniha s chytrým vyprávěním

## Dobrou a ještě lepší cestu

František Nepil namluvil své zážitky z cestování do Řecka a Turecka v převratném roce 1989. Archivní nahrávka se teď poprvé dostává k posluchačům na CD. Znovu můžeme obdivovat Nepilovy vtipné glosy, dobřácké pointy, znalost historie a typický přednes, kterým nás kdysi bavil na rozhlasových vlnách.



## Hudba k pohodě na CD

## Meditace &amp; relaxace s klasickou hudbou

Kolekce nejkrásnějších skladeb světových autorů v mistrovském podání českých umělců je speciálně sestavena pro odpočinek. Producent Alan Piskač uvedl: „Vědci klinicky potvrdili, že poslech klasické hudby zvyšuje prostorovou orientaci a stimuluje činnost mozku, působí proti poruchám spánku a zklidňuje. Hudba je krásnými dveřmi k uvolnění.“ Měli bychom to vyzkoušet.





# Pan hlasatel: Jindřich Pulman

Skvělá postava naší cyklistiky vstoupila do řad sedmdesátníků ve chvíli, kdy promlouvá do mikrofonů cyklistických podniků právě celé půlstoletí.

Není to nadsázka. Jindřich Pulman je řadu posledních let nejlepším a nejuznávanějším hlasatelem domácích sportovních podniků té nejvyšší úrovně. Slouží „svému sportu“ – upsal se totiž na celý život cyklistice. Začínal ve Spartě, snad z obdivu k legendárnímu spartánskému cyklistovi Honzovi Veselému, a celkem hodně brzy, už ve dvaceti, se ujal mikrofonu a začal na závodech „i hlásit“.



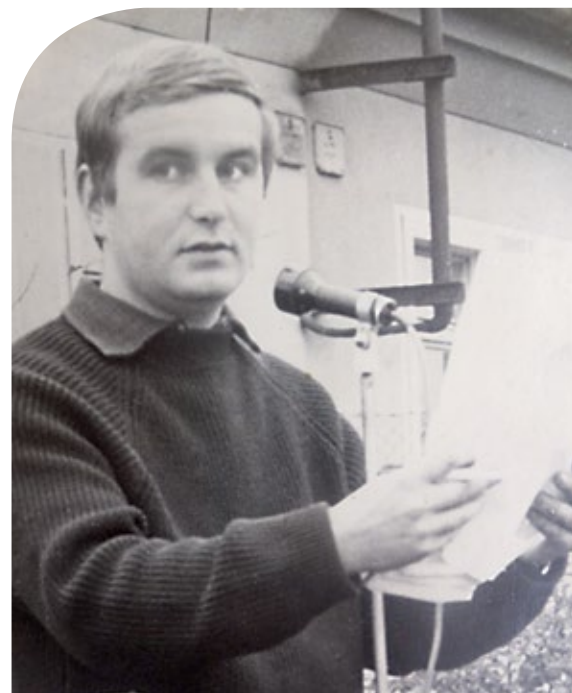
Okamžitě zaujal. Dokázal zvládnout silnici stejně jako dráhu či cyklokros a spolu s klubovými výpravami závodníků, trenérů, rozhodčích

i mechaniků započala jeho věčná pouť „od města k městu“: Praha, Brno, Tábor, Louny, Mladá Boleslav, Příbram, Ostrava. Statistiky prozrazují, že zvládl mistrovství světa na silnici i dráze, totéž v cyklokrosu, mistrovství Evropy tříadvacetiletých na silnici či neslyšících cyklistů. Naprosto pravidelně moderuje Světové poháry v cyklokrosu, etapy Závodu míru, Bohemie i Lidic. Zcela nepostradatelný je v seriálech Budvar cupu. Doslova zamilovanou má klasiku: Praha–Karlovy Vary–Praha. Tolik úvodem.

## Původně „záskok“ trvá právě půl století

V tom roce 1967 ještě žádný z našich současných mistrů kol ani nebyl na světě. Velká cena Dne horníků Kladno-Libušín. Nepřišel komentátor. O záskok požádali právě mladého spartána. Věděli, že mu vojenští doktoři našli něco na srdci, možná má se závoděním šlus, a tak rád přijme, aby „byl při tom“. Líbil se. Ale jedna vlašťovka ještě jaro nedělala... Až o celých pět let později si na něho vzpomněl Mirek Kolín a požádal ho o komentování etapových Lidic. Národ cyklistů zavětril: ten hoch má skvělé znalosti a umí zaujmout posluchače.

Ještě téhož roku byl u mikrofonu na „své“ Spartě při dojezdu Závodu míru. Neměl sobě rovného. Jako



cyklistický specialista byl zasvěcenější než rozhlasoví reportéři či televizní komentátoři. Jeho výřečnost po všechny roky pramení z ohromné sečtlosti – ostatně ve svém bytě, s neuvěřitelnou tolerantností jeho paní, má patrně vůbec největší tuzemskou kartotéku.

## Nekončící sbírání informací

Je to prastará pravda vyslovená již dávno legendárním sportovním reportérem Josefem Laufrem. Muž

Foto: archiv Jindřicha Pulmana



u mikrofonu musí vlastně pořád sbírat informace. Musí vědět, co zajímavého se děje, kdo je v úniku, kdo v bodovaném závodě vede a kdo naopak má ztrátu kola. Musí všechno registrovat a taktně ozřejmovat věci především laikům v ochozech. Takový hlasatel představuje všude ve světě kvalitu, bez níž se žádná významná akce neobejde.

## Vrcholem jsou domácí světové šampionáty

Za vrchol své kariéry považují komentátoři světové šampionáty pořádané v jejich zemi. To je i případ Jindřicha Pulmana. Nic nesnese srovnání se světovým šampionátem na dráze i na silnici pořádaným u nás v roce 1981. Na brněnském velodromu se ještě střídal s dráhařským kolegou Havránkem, jenže na silničním okruhu v Praze na Strahově už zůstal na všechno sám. Včetně

závodu profesionálů. Jen si zkuste mluvit osm hodin vcelku o něčem, o čem se u nás nepsalo ani nemluvalo. Naše sdělovací prostředky totiž do těch chvil o profesionálech informovaly vlastně jen v souvislosti s dopingem. Zsvěcení ho tehdy oceňovali především pro to, co dokázal sdělit. Když přišli s poděkováním a záslužnou medailí oficiální hlasatel UCI pan Grim ze Švýcarska a generální sekretář pan Jekiel z Polska, věděl, že jeho služba „svému sportu“ má smysl.

## Léta nezastavíš...

Hlasatel musí krom odborné neomylnosti umět vytvářet pohodovou náladu a přívětivou atmosféru i mezi závodníky a činovníky. Je jich jen pár, kdo má tento dar, a Jindřich Pulman je krystalickým vzorkem. Říkají mu, že je trochu ukecanější kámoš, neurazí a umí bavit. Kolikrát asi slyšel



po skončení závodu: „Jindro, pojď přisednout, ať se taky zasmějeme!“ A to od hodně slavných jmen, třeba Veselého, Cihláře, Svorady, Kreuzigera, Pence, Kocka, Štybara...

Jeho osobní bilance by nebyla zcela úplná, pokud by autor nevedl ještě jednu „silniční“. Celé to půlstoletí ve službách cyklistiky jezdil jako řidič pražských tramvají (převážně vozovna Pankrác) a jeho jméno najdete mezi těmi nejuznávanějšími. Zdobí ho totiž ocenění za „milion kilometrů bez nehody“.

Vladimír Zápotocký



## CAROVA DĚDIČKA ALEXANDRA MLEJNKOVÁ

Jako malá holka spřádala svůj romantický dívčí sen, že vystuduje veterinární školu a bude pracovat se zvířaty. Nejraději v cirkusu, aby se při té příležitosti porozhlédla i po světě. Otec měl ale o budoucnosti své dcery jinou představu, a protože to bylo v době, kdy se rodičům neodmlouvalo, šla se na tatínkovo přání učit fotografkou z rodného Hradce Králové do Brna. Do té doby sice držela fotoaparát sotva v rukou, ale brzy si nastávající povolání zamilovala. Koneckonců strávila s ním celý svůj profesionální život a věnovala mu nejen všechny čas, ale bohužel i zdraví.

Úplný začátek zcela snadný nebyl. „Nastoupila jsem do ateliéru v Hradci Králové, kde jsem fotografovala portréty, svatby, pohřby, mateřské školky a školy. Taková práce mi přišla jednotvárná. Pořád dokola – navštívit, vybrat pozadí, posadit se, dívejte se sem, úsměv a vyletět ptáček!“ vzpomíná na počátky své kariéry Saša Mlejnková.

Když krajský deník Pochodeň, dnes vycházející pod titulem Hradecký deník, hledal fotoreportérku,

dostala příležitost poznat řemeslo fotografa v plné šíři; potřeby novin jsou velmi pestré a bezedné. Jako aktivní sportovkyně svou pozornost soustředila především tímto směrem. Zanedlouho přišla nabídka ještě atraktivnější a nastoupila v ČTK jako regionální zpravodajka Východočeského kraje.

„Byla to nejhezčí léta mého života. Práce sice mnoho, téměř bez volných víkendů, ale ten vzruch, tematická rozmanitost a tlak konkurence

mě zcela naplňovaly. Nároky na vysoký standard a rychlost motivují k neustálému profesionálnímu růstu. Když však člověk obstojí, je to ta nejlepší satisfakce,“ vyznává se neustále dobře naladěná fotografka.

Teprve s odchodem do důchodu se mohla vrátit ke své dávné lásce, ke zvířatům. Věnuje se chovu barzojů – carských psů. „Je to elitní psí rasa a má pohnutou historii. Barzoje mohl původně chovat pouze car, byli určeni k lovu vlků. Car je našťásti







věnoval jako dar do královských rodin po světě, a tím se vlastně ojedinele plemeno zachovalo. Jinak je nikdo v Rusku nesměl chovat. V časech revoluce a po ní byl jako vládařský pes téměř vyhuben. Chudý lid je z nenávisti anebo ze strachu před vrchností vybíjel. Ale podařilo se narychlo několik skupin těchto chrtů vyvézt do USA a Evropy, čímž se toto skvělé sibiřské lovecké plemeno zachránilo. Nicméně je stále vzácné a pro mnoho lidí neznámé,“ vysvětluje svou další životní náplň Saša.

Její náročný chov odpovídá těm nejvyšším standardům. V současnosti má chrtici Borinku a její dvě štěňata, šedou Fanegu a černošedého Falcona. „Jelikož jsem milovala fotografování sportu, tak mě fotografování chrtů baví. Není v tom rozdíl. Je to o postřehu, rychlosti a předjímání. Měla jsem deset štěňat, všechna už reprezentují ve světě – samozřejmě na Slovensku, ale i v Polsku nebo Kanadě.“

Neberme její slova jako nemístnou sebechválu – to já pátrám, jak



dalece chov chrtů souvisí s její původní profesí a jak moc se jí ještě věnuje. „Příležitostí k fotografování mám víc než dost. Jezdíme po výstavách a závodech neustále. Také tréninky a každodenní péče o psy představují nekonečně času a nabízejí dynamické okamžiky. Snad to nebude znít neskromně, ale protože jsou mí chrti v dobré kondici a krásní, sbíráme poháry, medaile a ocenění ve velkém. Jsem duší pořád novinářka, snažím se ukázat tenhle psí svět zblízka, což se laikovi postihnout jen tak nepodaří. Chrti jsou svým způsobem nezkratní a divocí, jejich reakce často nepředvídatelné, musíte být pořád ve střehu. Je to ale vzrušující, protože i když si myslíte, že znáte z těsného soužití všechna pohnutí jejich mysli, znovu a znovu vás dokážou překvapit,“ neskrývá své nadšení právem pyšná chovatelka a fotografka.

**Dušan Veselý**





# ŘEMESLO má přece zlaté dno

Když byl v roce 1912 mladý Antonín Škobis, jinak vrchní správce ovčína v obci Zvole u Prahy, nejlepším mezi frekventanty vzdělávacího školení pořádaného Cukrovarem Modřany a českou kumpeličkou, přišlo mu patrně na mysl i to, jak se postavit ke vzdělání svých budoucích potomků. Nejstaršího syna Františka tedy záhy poslal do učení ke svému příbuznému Josefu Škobisovi, takto mistru klempířskému v Praze – Podolí. Bystrý a zručný hoch se tu vyučil a stal se klempířským mistrem ve druhém pokolení toho jména. A koloběh „rodinného řemesla“ pokračuje. Už ve své obci vedl František I. k řemeslu syna Františka II. Ten zasvětil do umění a tajů klempířiny i svého syna Martina. S příslušníkem té třetí generace, tedy Františkem II. jsme se pokusili o stanovení anamnézy jejich veskrze řemeslnického rodu.

**Jméno vašeho otce je v regionu dodnes vzpomínaným pojmem. Jaké listiny ho tehdy, v začátcích, opravňovaly k tomu, aby si sám založil živnost, postavil dílnu a vybavil ji potřebným nářadím a materiálem?**

Musel si podat žádost o schválení výrobního programu na Ústřední

výbor českého svazu řemesel pro veškeré stavební práce. Dále předložit vysvědčení o zachovalosti vydané starostou obce pro Živnostenské oprávnění a nakonec Okresní úřad v Jílovém si nechal doložit Domovský list, Tovaryšský list a dvojmo Pracovní vysvědčení s potvrzením úhrady inkorporačního poplatku.



Dílnu si táta postavil svépomocí i s vybavením, právě za podpory strýce z Podolí.

**Stejně jako se svým řemeslem byl srostlý i se svou obcí. Co vedle těch střech, věžiček, okapů či obyčejných rodinných necek pro obec dělal?**

Věnoval se společenským akcím, jako bylo ochotnické divadlo, hrál v místním „šramlu“, byl i starostou zdejšího Sokola, kde cvičil gymnastiku a věnoval se mládeži. Největší jeho láskou byl jednoznačně hokej – ve Zvoli ho založil a dlouhé roky vedl. Vyrobil branky a možná vůbec první rolbu v Čechách. Řemeslo mu dovolovalo, že se stal i spoluvůrcem vířivých praček. Ty patřily do výbavy snad celé obce. Někteří je mají dodnes.

**Kdy pustil do dílny vás? Zaujala vás jeho práce od samého začátku?**

Foto: archiv rodiny Škobisů

Do dílny jsem mohl jako kluk kdykoliv. Zajímalo mě, jak se co dělá, aby to vypadalo přesně, tak jak má. Taky mě táta nechal dělat vlastní výtvary, třeba krmítko pro ptactvo.

**Rodinná značka, zdá se, má váhu ještě dnes. Volají vás někdejší zákazníci vašeho táty na radu či opravu?**

Samozřejmě mi volají, třeba už děti těch objednatelů, kterým táta dělal klempířské práce. Říkají, že to vydrželo dlouhou dobu, i po šedesáti letech. Neodmítám je. Je to rodinný závazek. Když projíždím okolní obce, vidím značku třeba na žlabovém kotlíku a vím, že to dělal právě táta. Každý klempíř měl tehdy svou značku, to nejde zaměnit.

**Získat tak říkajíc unikátní zakázku se každému řemeslníkovi nepoštěstí. Vy jste takových dostal několik. Na kterých si nejvíc zakládáte?**

Asi nejlepší, a taky nejpracnější, byla zakázka pro Rakouské vyslanectví v Kanovnické ulici v Praze. Dělal jsem na ní už s učedníkem, synem Martinem. Pokládala se tam na střechu speciální pálená taška „bobrovka“ a v té době se ještě nevyráběly větrací tašky. Museli jsme je nahradit v barvě krytiny, tedy z mědi. Ke spokojenosti stavebního dozoru. To byla odměna! Kromě toho jsem tam ještě navrhl nový tvar žlabových kotlíků, jakoby historizující, schvaloval je sám Památkový úřad hlavního města Prahy. Jinde v Praze nejsou, jenom tam. Nádherná a zajímavá zakázka bylo vytvoření stříšky jako kostela s věžičkou. Cestovala na Světovou výstavu EXPO do Japonska, kde byla součástí makety Staroměstského orloje. Netradiční zakázku si vyžádal



Stříška nad orlojem jako součást výstavy v Japonsku

také Metrostav. Pro rekonstrukci podkroví za účelem zvýšení učebních kapacit v Sušické ulici přes tisíc běžných metrů žlabu v jednom jediném celku!

**Stačil jste toho v životě stihnout tolik jako váš otec?**

Těžké srovnávat. Každý jsme žili v jiné době. Já přišel vlastně do hotového, táta se vším začínal. Do vybavení jsem jeho původní dílnu. Stojanovou vrtačkou či dvoumetrovou ohýbačkou. Proč jsem v devadesátých letech založil stavební firmu? Stavby započaly na jaře, na klempířské práce docházelo nejdříve v srpnu a přišlo toho tolik, že poslední stavby se dodělávaly už za sněhu. Uvědomil jsem si nutný rytmus a výhodu vlastního rozhodování. Najal jsem zaměstnance jiných potřebných profesí, abych mohl stavět rodinné domy takzvaně na klíč. Jaro – zahájení, do zimy – hrubá stavba, zima – interiéry. Klempířské práce, vedle starostí s vedením firmy, jsem dělal samozřejmě dál. Byl jsem ve firmě majitelem i zaměstnancem. Patnáct rodinných domů je mojí vizitkou, která mě určitě přežije. Teď už vede firmu syn.

A v obci? Sport jsem po tátovi podědil, užil si ho možná ještě víc,

ale v myslivosti by vyhrál vysoko na body on.

**Řemeslo i nyní zůstává v rodině. Dokázal jste něco z toho, čeho se vám samotnému dostalo, předat svému pokračovateli?**

Martin je spokojený, že se řemeslu vyučil. Neměnil by, je to „pan klempíř“. Váží si svobodného podnikání, naučil se rozpočtovat, absolvuje veškerá školení u výrobců a tím se stává pro firmy viditelným. Rádi s ním spolupracují, a to má i zpětnou vazbu na zákazníky. Dělá poctivě, ví, jak se to vyplácí. Nejhorší, co může řemeslníka potkat, je to, když se musí vrátit na již odvedenou práci. To mi věřte!

Zdá se, že přichází zpět doba, kdy budeme zase s úctou hledět k těm, kteří dokážou něco vymyslet, vyrobit a opravit. Vlastní hlavou, vlastníma rukama a vlastním nářadím. Říkalo se přece, že řemeslo má „zlaté dno“ – a to klempířské bývalo potřebné a vážené. Zahleďte se třeba právě k pražskému Staroměstskému orloji. Budete mít možná stejný názor jako autor těchto řádků. Chvála dobrému řemeslu!

Vladimír Zápotocký



Střecha s věžičkou, výrobek pro EXPO 2010



# Den celoživotního vzdělávání a Festival absolventů na Univerzitě Karlově

Univerzita Karlova otevírá již čtvrtým rokem staroslavné Karolinum na celý den široké veřejnosti. Návštěvníci všeho věku mají jedinečnou příležitost, jak se na jednom místě dozvědět veškeré informace o možnostech celoživotního vzdělávání na naší nejstarší univerzitě.

Kdo si chce rozšířit svoje znalosti nebo profesní kvalifikaci, neměl by si Den celoživotního vzdělávání (CŽV) nechat ujít. Budou zde přítomni pracovníci všech fakult UK, kteří představí zájemcům nabídku profesních, zájmových či e-learningových programů Univerzity Karlovy pro akademický rok 2017/2018.

Nabídka celoživotního vzdělávání na UK, zaměřená na výkon povolání nebo zájmově, je velice široká. Zahrnuje krátkodobé i dlouhodobé ucelené programy, ale i další akce, jako např. jednotlivé exkurze,

semináře, filmové projekce, diskuse... Do kategorie zájmového vzdělávání patří také Univerzita třetího věku (U3V), která již od roku 1986 poskytuje možnosti získat nové poznatky z nejrůznějších oborů zájemcům z řad seniorů.

V akademickém roce 2016/2017 pořádala UK více než 160 programů U3V v rozsahu jednoho až čtyř semestrů. A studijní možnosti pro seniory Univerzita Karlova stále rozšiřuje. Zatímco v akademickém roce 2014/2015 pořádalo programy U3V 14 ze 17 univerzitních fakult,

přednášky a další akce U3V v akademickém roce 2017/2018 bude pořádat už 16 ze 17 fakult Univerzity Karlovy, včetně fakult mimo-pražských. Programy U3V realizuje také Ústřední knihovna UK. Na Dni CŽV bude poprvé k nahlédnutí nový Katalog programů Univerzity třetího věku na UK pro příští akademický rok 2017/2018. Zájemci o studium tak budou mít možnost se přímo na místě do vybraných programů přihlásit.

Na Dni CŽV můžete získat kompletní přehled o jednotlivých kurzech a programech, ale dozvědět se více i o univerzitě jako takové. Pro všechny návštěvníky od 3 do 99 let je v průběhu celého dne v historických prostorách Karolina připraven bohatý doprovodný program. Užít si můžete přednášky významných osobností či se setkat se zajímavými absolventy UK na besedě, do níž letos přijali pozvání Mgr. Václav Větvíčka, botanik, spisovatel a popularizátor vědy a Mgr. Petr Eliáš, šéfredaktor nakladatelství Albatros. Volně přístupná bude expozice univerzitního muzea v gotickém podzemí a výstava Magičtí Lucemburkové v Křížové chodbě. Můžete se



také zúčastnit oblíbené komentované prohlídky historického Karolina a nebude chybět ani zábavný program pro děti.

Součástí Dne CŽV je již druhým rokem Festival absolventů. Univerzita Karlova pozvala na takzvanou Zlatou promoci absolventy některých svých fakult z roku 1967, mezi něž patří i dnešní 1. lékařská fakulta UK (tehdejší Fakulta všeobecného lékařství), 2. lékařská fakulta UK (dříve Fakulta dětského lékařství), Lékařská fakulta v Plzni a Matematicko-fyzikální fakulta. Po padesáti letech vzpomínají na jeden z nejdůležitějších okamžiků svého života a setkají se svými někdejšími spolužáky.

**Akce je volně přístupná pro veřejnost.**



Den CŽV je příležitost zjistit vše potřebné o programech celoživotního vzdělávání a ještě se leccemu zajímavému přiučit. Kdy a kde?

**22. dubna 2017, od 10 do 16 hod.**

**Karolinum, Ovocný trh 3, Praha 1 – Staré Město**

Akce je jako každoročně pro všechny návštěvníky zdarma!

Program akce a další informace najdete na [www.denczv.cuni.cz](http://www.denczv.cuni.cz).



Foto: archiv UK



Městská část Praha 6

## Jarní RE-FRESH těla i mysli 2017

pondělí 15. – pátek 19. 5. 2017 | Villa Pellé, Pelléova 10, Praha 6

**NA JEDNOTLIVÉ PROGRAMY NUTNÁ REZERVACE!**

ZDARMA

► **pondělí 15. 5. od 10 hod.** **Seminář bezpečného chování**  
Seminář speciálně zaměřený na problematiku sebeobrany a bezpečného chování. Během teoretické lekce se účastníci kurzu dozvědí nejrelevantnější informace z bezpečnostního managementu, psychologie a taktiky, které jim pomohou lépe pochopit průběh konfliktních situací a jak se jim vyhýbat na preventivní úrovni.

► **pondělí 15. 5. od 16 hod.** **Sebeobrana v praxi**  
Pokračování dopoledního semináře, při kterém se seznámíme se základními a především relevantními principy verbální i fyzické sebeobrany. Program vznikl ve spolupráci s Krav Maga Academy CZ.

► **úterý 16. 5. od 10 hod.** **Geocaching – zábavné trénování těla i mysli**  
Zábavná hra s praktickým využitím technologií, skvělé spojení sportu, pobytu venku v přírodě, trénování nejen těla, ale i mysli. Budeme hledat ukryté schránky tzv. CACHE (keš) pomocí souřadnic na internetu a navigačních přístrojů např. tabletů s GPS. Výpravu povede zkušený lektor, pro účastníky budou k dispozici tablety seniorTAB.

► **úterý 16. 5. od 16 hod.** **Carrom – desková hra z Indie**  
Přijďte se seznámit s tzv. indickým kulečnickem a zúčastněte se turnaje o zajímavé ceny nebo si zahrajte jen tak pro radost. Hraje se na dřevěné desce, namísto koulí se používají dřevěné kameny, které se hráči snaží pomoci tzv. strikeru cvrknáním dostat do kapes v rozích. Připraveno bude také indické občerstvení i zajímavá videa.

► **středa 17. 5. od 10 do 17 hod.** **Den zdraví**  
Fresh senior a Ústřední vojenská nemocnice zvou všechny, kdo chtějí včas a účinně předcházet chorobám a pečovat o své zdraví. Během celého dne budou odborníci z ÚVN poskytovat zájemcům poradenství, informace, možnost prověření zdravotní kondice a na programu je také několik praktických ukázek.

► **čtvrtek 18. 5. od 10 hod.** **Turnaj v rapid šachu**  
Zúčastněte se turnaje v rapid šachu a soutěžte zajímavé ceny a pohár. Na místě bude profesionální rozhodčí a pro účastníky bude připraven doprovodný program i občerstvení.

► **čtvrtek 18. 5. od 16 hod.** **Parkour – elegantní pohyb městem**  
Parkour učí rychle, účinně, elegantně a bezpečně překonávat překážky na cestě v městském prostředí. Využívá běhu, lezení, skoků a přeskoků. Seminář o duchu a základech Parkouru tak, jak je to dnes vidět už málokde. Řekneme si, co znamená trénovat Parkour a naučíme se několik základních pohybových prvků.

► **pátek 19. 5. od 10 do 16 hod.** **Otestujte svůj sluch**  
Přijďte si otestovat svůj sluch i zjistit něco nového o tomto, jak funguje náš sluch. Ve spolupráci s Nadačním fondem Dar sluchu budou pro návštěvníky připraveny informace i individuální testování a poradenství.

**Adresa místa konání:** Villa Pellé, Pelléova 10, 160 00 Praha 6

**Informace a rezervace pouze uvedenou formou:** út – pá 10:00 – 14:00 na tel. č. 224 326 180 nebo na [info@porteos.cz](mailto:info@porteos.cz), [www.freshsenior.cz](http://www.freshsenior.cz)

34

35



# Znojmo otevírá expozici pivovarnictví

Národní zemědělské muzeum (NZM) připravilo ve spolupráci s městem Znojmem novou expozici pivovarnictví. Otevřena bude 28. dubna letošního roku v areálu bývalého pivovaru ve Znojmě.

Plánujete návštěvu Znojma, města v centru Národního parku Podyjí? Pak nesmíte opomenout návštěvu Znojmského městského pivovaru, resp. nové expozice pivovarnictví. Kde expozici najdete? V areálu pivovaru, který patří k jednomu z nejkrásnějších v českých zemích a nachází se pouze pár metrů od rotundy sv. Kateřiny...

Nejen víno, ale i pivo má ve Znojmě hlubokou historii. Již v roce 1278 udělil Rudolf I. městu tzv. várečné právo, do roku 1446 se datují první dochované pivovarské cechy a samotný městský pivovar byl založen v roce 1720. Dvacáté století nebylo jednoduché pro nikoho, nevyjímaje znojmský pivovar. Ten byl nakonec v roce 2003 ještě jako pivovar Hostan prodán nizozemskému koncernu Heineken a s novým majitelem došlo po čase k přesunu výroby do Brna. Správa města nelibě nesla

zastavení výroby ve Znojmě, a tak město nakonec v roce 2010 koupilo pivovar od firmy Heineken nazpět. Výroba Hostanu zůstala nadále v Brně, ve Znojmě rozjel výrobu Znojmský městský pivovar!

Dnes Znojmský městský pivovar vaří jedenáct druhů piva – nefiltrované, tmavé, výčepní, šest speciálů... Kdo navštívil Znojmo a neochutnal Znojmský ležák 11° a 12° nebo speciální světlé nefiltrované pivo Zetko 14%, ovoněné citrusovým nádechem, jako by ani ve Znojmě nebyl! V průběhu roku pak nabídku rozšiřuje např. na Velikonoce Jantarový ležák, vařený bez jakýchkoli barvicích přísad, nebo o adventu chutí i vůni nasládlá Medová 13%. Návštěvníkům Znojma se také nabízí možnost exkurze v pivovaru, vedené sládkem nebo přímo samotným ředitelem, kteří je seznámí s mechanickým procesem výroby piva od šrotování sladu,

vaření, hlavního kvašení atd. Přivonět k různým druhům sladů je perličkou návštěvy, ale skutečným zlatým hřebem exkurze je ochutnávka speciálních sladů a degustace nejlepších piv z produkce pivovaru.

Letos NZM společně s městem Znojmem obohatily návštěvu areálu pivovaru o novou expozici pivovarnictví v prostorách bývalé varny. Jejím hlavním exponátem je původní technologické zařízení varny z roku 1930, vyrobené ve Škodových závodech v Plzni, které bylo v roce 2010 prohlášené za kulturní památku. Expozice mapuje nejen historii a tradici pivovarnictví ve Znojmě, ale seznamuje také s hlavními pivovarskými surovinami (voda, slad, chmel) a způsobem vaření piva od dob nejstarších po současnost. Je přístupná přímo z ulice Hradní stávajícím vstupem a původní přístupovou chodbou.

(red)

## Vítejte na řeckém ostrově Rhodos

Úzkými uličkami mezi svítivě bílými domky stoupáte vzhůru. Míjíte tradiční taverny, stánky s gyrosem i suvenýry. A míjíte také oslíky, na



naniž se někteří turisté – místy z touhy po zážitku, místy z lenosti nechávají vyvézt. A pak se ocitnete na vrcholu Akropole s dórským chrámem bohyně Athény, kolem které Johanité postavili pevnost. Když se podíváte na západ, máte historické městečko jako na dlani. Při

pohledu na sever se kocháte zátokou s tyrkysově modrou vodou a krásnou pláží, jižní pohled nabídne panoráma skalnatého pobřeží, a když se podíváte na východ, uchvátí vás nekonečná mořská dále. Vítejte na řeckém ostrově Rhodos!

### Na nejhezčí pláži ostrova

Na Rhodosu najdete desítky pláží. Velkých, malých, romantických, písečných i oblázkových. Na některých jsou slunečníky a lehátka vyskládaná v několika řadách, na jiných najdete dokonalé soukromí. O pomyslný titul nejhezčí pláže se perou minimálně čtyři místa (Faliraki, Tsambika, Lindos a Prasonisi).

### Nemůžete vynechat památky

Říká se, že to nejlepší má přijít na konec, návštěvu hlavního města ale raději neodkládejte. To proto, že se sem s velkou pravděpodobností ještě budete chtít během dovolené vrátit a v klidu si projít starý i nový přístav, podívat se, kde stála obří

socha Apollóna, vztyčená na oslavu konce obléhání ostrova v roce 305 před naším letopočtem. Z Rhodského kolosu, jak je také monument nazýván, se do dnešních dob dochovala jen báje.

Památek, které stojí za návštěvu, je v hlavním městě požehnaně. Kroky turistů téměř vždy vedou k Paláci velmistra. Z letního sídla Mussoliniho a krále Viktora Emmanuela III. (ani jeden z nich

Rhodos nikdy nenechal navštívit) je nyní vyhlášené muzeum mapující historii ostrova. Nenechte si ujít ulici Rytířů, kde se v jednotlivých rezidencích sdružovaly skupiny podle jazykové a etnické příslušnosti či archeologické muzeum s Mořskou Venuší. Atraktivní je i byzantské muzeum a Sulejmanova mešita.

### Využijte slev

Zájezdy do Řecka, na řecké ostrovy a Kypr si můžete zakoupit v CK VTT (Venus Trade and Tours), která se již 27 let specializuje na tyto destinace. Aktuálně můžete využít slevy až 18 %.

Atraktivní jsou též zájezdy NEJEN pro seniory, ale vhodné pro všechny, na ostrov KYPR a RHODOS jaro/podzim 2017, kde v ceně je také jeden celodenní výlet s odborným výkladem.

Objednejte si katalog ZDARMA. Více na [www.vtt.cz](http://www.vtt.cz)

Seniorské slevy 15 % po celý rok

## Řecko & Kypr řecké ostrovy

Katalog 2017 zasíláme zdarma

<b>27 let</b> spokojenosti	<b>1990</b> -2017
-------------------------------	----------------------

<b>Velký okruh celým Řeckem</b> 19.05. – 30.05. <b>POKLADNICE ŘECKA</b> poznávací zájezd (bus, loď, letadlo), polopenze Cena: <b>12 874 Kč</b>	<b>Kypr</b> 18.05. – 25.05. 25.05. – 01.06. 1 výlet v ceně, polopenze s nápoji Cena: <b>15 170 Kč</b>
<b>Pierie – Olympská riviéra</b> 08.06. – 19.06. studia bez stravy Cena: <b>11 234 Kč</b>	<b>Kos</b> 01.06. – 12.06. all inclusive, oblíbený hotel jen cca 140 m od moře, Cena: <b>18 696 Kč</b>

### Slevy až 18 % Výhodné ceny pro děti

<b>Rhodos</b> 02.06. – 13.06. polopenze plus s nápoji u večere Cena: <b>15 640 Kč</b>	<b>Zakynthos</b> 07.06. – 17.06. bez stravy <b>11 808 Kč</b> all inclusive <b>16 564 Kč</b>
<b>Korfu</b> 03.08. – 14.08. hotel s polopenzí Cena: <b>18 532 Kč</b>	<b>Kréta</b> 27.05. – 07.06. bez stravy <b>11 900 Kč</b> ubytování s večeří <b>15 385 Kč</b> (v tomto termínu možný též poznávací zájezd)

### Pobytové i poznávací zájezdy

**Zdarma transfery až z 88 míst na/z letiště v ČR**  
**Komplexní cestovní pojištění již v ceně**

VTT – Praha 2, Ječná 10, tel.: 224 920 177, info@vtt.cz  
 Brno – Josefská 8, tel.: 542 210 736, brno@vtt.cz  
 zelená linka: 800 100 130 • [www.facebook.com/ck.vtt](http://www.facebook.com/ck.vtt)  
**www.vtt.cz**

INZERCE

## EXPOZICE PIVOVARNICTVÍ

areál znojmského pivovaru

# SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ 28. 4. 2017



## Vyzkoušejte jižní Čechy pohodové

To je hlavní téma marketingové kampaně, kterou chce v roce 2017 Jihočeská centrála cestovního ruchu znovu připomenout, že jižní Čechy jsou především skutečným synonymem pro klid, pohodu a relaxaci, tedy ideálním místem pro dovolenou.

„Jižní Čechy pohodové“. To je název krajského projektu, který v návaznosti na předcházející ročníky „Jižní Čechy aktivní“ (2014), „Jižní Čechy husitské“ (2015) a „Jižní Čechy olympijské“ (2016) připravila v rámci podpory turismu v regionu pro letošní rok Jihočeská centrála cestovního ruchu (JCCR). Po mimořádně dynamické nabídce olympijského roku 2016 chce JCCR návštěvníkům znovu připomenout, že jižní Čechy jsou přes široké spektrum možností aktivního odpočinku především skutečným synonymem pro klid, pohodu a relaxaci.

### Pohoda na jihu Čech

Nabídka programů je zaměřena na celé spektrum návštěvníků. Svě si

najdou jednotlivci i páry toužící objevovat nové lokality či jen hledající klid a relaxaci, rodiny s dětmi, aktivní skupiny bažící po adrenalinu, milovníci přírody či památek, a samozřejmě i senioři.

Nosným pilířem celého projektu je pět hlavních témat.

■ **„Jižní Čechy – perla nepravidelného tvaru“:** Téma je zaměřeno na barokní památky – zámky, zahrady, sakrální stavby, lidovou architekturu selského baroka.

■ **„Jezte a pijte v jižních Čechách“:** Zaměřeno na jihočeskou kuchyni – poctivou, tradiční, založenou na místních potravinách. S tím úzce souvisejí i pivovary a minipivovary či různé gastronomické akce,

jako slavnosti vína, pivní slavnosti, borůvkobraní, jahodobraní apod.

■ **„Aktivní pohoda“:** Tu nabízejí jižní Čechy v létě i v zimě. Najdete zde širokou nabídku outdoorových aktivit.

■ **„Jihočeský oddech“:** Region nabízí širokou škálu pobytů, kde je o klienty postaráno se vším všudy – wellness a lázeňské pobyty, regenerační pobyty apod.

■ **„Pohodový venkov“:** Pociťujete potřebu odpočinout si od života ve městě? Pak vám jižní Čechy nabízejí možnosti agroturistiky, vesnické slavnosti, ukázky řemesel a tradic.

Projekt pohodové dovolené vychází z širokého spektra možností regionu, ať už preferujete aktivní trávení volného času, nebo chcete jen odpočívat.

Pro více informací navštivte:

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

[www.facebook.com/jiznicechy](https://www.facebook.com/jiznicechy)

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

## Jihočeský kraj připravuje další rozšíření sítě půjčoven elektrokol

Jihočeský kraj ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu (JCCR) a za finanční podpory skupiny ČEZ připravuje pro letošní rok další rozšíření sítě půjčoven elektrokol. Plynule tak pokračuje projekt „Elektrokola pro seniory (a nejen pro ně)“, zahájený v roce 2015. Jeho cílem je zpřístupnění cykloturistiky starším či méně pohyblivým výletníkům.

„Naším záměrem je nabídnout aktivním seniorům cykloturistiku nenáročnou na fyzické síly. Přibývá seniorů, kteří jsou stále činnější a mají dostatek volného času, který věnují cestování a pobytu v přírodě. Nabídka míst, kde si můžou vypůjčit za dostupnou cenu elektrokola s kompletním servisem, je dalším z konkrétních příkladů,

jak jim v tom chceme pomoci,“ uvedl při přípravě celého projektu hejtmán Jihočeského kraje Jiří Zimola.

Půjčovny na sedmi místech v Jihočeském kraji mají nyní k dispozici celkem 26 elektrokol. Šesti disponují Nové Hrady, po čtyřech Suchdol nad Lužnicí, Nová Bystřice, Borovany a Jindřichův Hradec, po dvou kusech pak Kaplice a Trhové Sviny.

Pokud se podaří získat finance i na 3. etapu, plánuje Jihočeská centrála cestovního ruchu umístění elektrokol například na Červenou Lhotu, do Informačního centra Jaderne elektrárny Temelín, na zámek Vysoký Hrádek a do Sedlčan, čímž vznikne základ budoucího propojení až do Středočeského kraje. „Díky rozšíření projektu do dalších míst, zapojení 26 kol z předchozích let a jejich propojení do sítě vznikne



možnost předávání kol v jednotlivých místech. Seniorům budou k dispozici i tři nové elektrické tříkolky,“ konstatovala manažerka JCCR Petra Štíhová. Nové půjčovny by cykloturistům měly začít sloužit už v červenci letošního roku.

„Bezpečnou cykloturistiku a turistický ruch podporujeme v jižních Čechách dlouhodobě, nicméně všechny žádosti posuzujeme objektivně a o této zatím nebylo rozhodnuto,“ říká Petr Šuleř ze společnosti ČEZ. Pokud bude žádost úspěšná, elektrokola umožní seniorům poznávat jihočeský region i regiony další.

Kola budou kompletně laděna do barev ČEZ a dojde k jejich další propagaci na území Jihočeského kraje i mimo něj. „Naším cílem je další rozšíření sítě půjčoven elektrokol, a to samozřejmě v úzké spolupráci

s infocentry a dalšími partnery, díky níž budeme mít možnost organizace vícedenních výletů. Uskladnění, servis i pojištění kol jsou plně v režii našich partnerů,“ poznamenal ředitel JCCR Jaromír Polášek. Připomněl také, že jen v období od srpna do října loňského roku byla elektrokola na území jižních Čech využita celkem zhruba 200 zájemci, kteří na nich najeli přibližně šest tisíc kilometrů.

Pilotní projekt zaměřený právě na aktivní seniory, tzn. věkovou skupinu 55+, byl zahájen v srpnu 2015 a jako místo jeho „rozjezdu“ byly vybrány Nové Hrady. Bylo totiž mimo jiné nutné odzkoušet funkčnost a spolehlivost jízdních kol s přidávaným elektrickým pohonem v kopcovitém terénu, tedy především tam, kde by měl být pro méně pohyblivé cyklisty velkým pomocníkem. Navíc jde o turisticky velmi atraktivní destinaci s širokou nabídkou kvalitně značených cyklotras v čisté a nedotčené přírodě.

### Jihočeská centrála cestovního ruchu

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

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



# Relax v lázních

Rezervujte si včas Vaši  
letní dovolenou v lázních



Kompletní nabídku lázeňských a wellness pobytů najdete na

[www.lazne.net](http://www.lazne.net)  
[www.wellness-hotel.cz](http://www.wellness-hotel.cz)

Z NABÍDKY VYBÍRÁME

## Lázně Bechyně

Hotel Panská \*\*\*

Pobyt ve všední dny 50+ 5 dní / 4 noci

4x ubytování s polopenzí  
1x aromaterapeutická masáž 30 min + zábal  
1x relaxační masáž šije 30 min  
1x poukaz na kulturní zážitek v hodnotě 150 Kč  
zapůjčení holí Nordic Walking

4 320 Kč\*

## Mariánské Lázně

Hotel Flora \*\*\*

Lázeňský pobyt pro seniory 6 dní / 5 nocí

5x ubytování s polopenzí  
5x lehký oběd (polévka, pečivo + salátový bufet)  
1x klasickou masáž, 1x parafín na ruce, 2x inhalaci  
1x suchou plynovou lázeň nebo  
1x masáž na vodním lůžku  
pitnou kúru, volný vstup do bazénu

5 450 Kč\*

## Lázně Libverda

Hotel Nový dům \*\*\*

Mimořádná léčebná nabídka 6 dní / 5 nocí

5x ubytování s polopenzí  
1x konzultaci léčebného plánu  
2x oxygenoterapii, 1x přísadovou koupel  
1x částečnou masáž, 1x tepelný obklad  
BONUS: 5 léčebných procedur dle výběru

4 940 Kč\*

## Kašperské Hory

Parkhotel - Šumavské bylinné lázně \*\*\*\*

Lázeňský koktejl 6 dní / 5 nocí

5x ubytování s polopenzí, volný vstup do bazénu  
1x vířivou koupel se solí z Mrtvého moře + zábal, 1x perličkovou koupel + zábal  
1x částečný bahenní zábal z Mrtvého moře  
1x rašelinový zábal, 1x klasická masáž částečná  
4x speleoterapii v atraktivní hotelové jeskyni  
4x Priessnitzovu koupel nohou s akupresurou

7 880 Kč\*

\*cena za osobu ve dvoulůžkovém pokoji

## Lázně Mšené - lázně rodinného typu

„Jsem tu již potřetí a je to tady moc pěkné, takové domácké...“ svěruje se ochotně dáma před vstupní recepcí nejstaršího lázeňského objektu Říp z roku 1796. Vítejte v malých českých lázních, ve kterých se nemoci pohybového aparátu léčí přes 220 let...

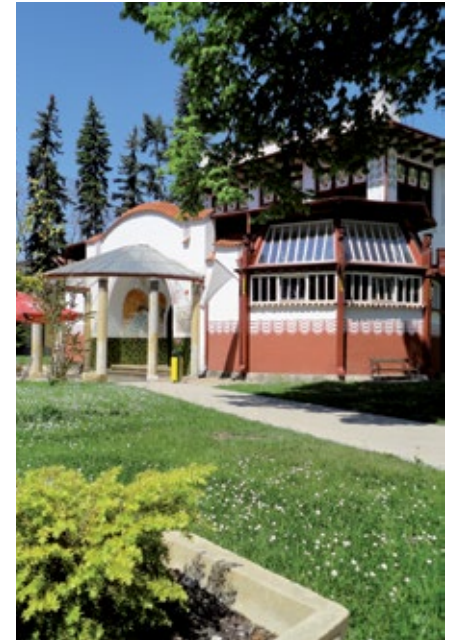
### Malé a malebné

Zda je kapacita těchto lázní, vzdálených jen hodinu autem od Prahy, malá, to posuďte sami – ubytují zde až 220 pacientů, resp. hostů. Ne všichni v Lázních Mšené jsou totiž pacienti. Hosté sem přicházejí na základě různých možností léčebných pobytů: jak komplexní lázeňské péče, tak příspěvkové lázeňské péče, ale mohou sem přijet i tzv. samoplátci na relaxační pobyty různé délky. Vybrat si mohou z mnoha léčebných a wellness programů: Léčebný program 50+, Víkend pro seniory, Zadáno pro ženy, Víkend manager, Léčebný slatinný týden, Konopný léčebný pobyt, Týdenní léčebný pobyt, Týden krásy, Romantický pobyt, Lázně na zkoušku, Antistresový pobyt, Lázně pro seniory, Slatiný víkend, Levandulový pobyt, Víkend splněných přání atd. Léčí se zde hlavně klouby a páteř, a to jak vodoléčbou, tak parafínovými zábaly, plynovými injekcemi, masážemi, obklady s rašelinou apod. Léčení vychází ze staré tradice, která byla založena na užívání léčivé minerální vody a později na aplikaci vyhlášené slatiny, kterou zde čerpají z vlastního ložiska.

### Genius loci historických staveb

Pravdou je, že místní park s rybníčkem obejdete i velmi pomalým tempem během dvaceti minut, ale z lázeňského areálu se vám asi hned

tak chtít nebude. Důvodem je genius loci historických lázeňských objektů, které vznikaly mezi roky 1796 a 1913. Nejznámější a asi nejkrásnější architektonickou zajímavostí je secesní Pavillon Dvorana (1905) českého architekta Jana Letzela, proslulého stavbou Průmyslového paláce v Hirošimě. Ve všech historických objektech se lze ubytovat, ať už ve zmíněném Řípu, kde se také nachází hlavní balneoprovoz, bazén, tělocvična a léčebná zdravotní část, nebo v malebném objektu Slovanka ve Vilce Vítkov z roku 1913 nebo naopak v největším a nejvyhledávanějším ubytovacím objektu hotelového typu Villa Kyselka z roku 1907. Jednotlivé budovy jsou od sebe vzdáleny příjemných 100 až 200 metrů, a ačkoliv se zvenku jedná o budovy



Secesní Pavillon Dvorana

historické, uvnitř najdete moderní pohodlí. Ke zrekonstruovaným pokojům patří sociální vybavení, přímé telefonní spojení na stálou službu zdravotních sester a televize.

### Lázně jako dárek

Do těchto lázní můžete směle poslat i své blízké: dárkovým poukazem na jeden z lázeňských týdenních nebo víkendových pobytů. Pokud víte, že vaši blízcí týden volného času momentálně nemají, pak je jistě potěšíte poukazem na balíček procedur pro ženy i muže, který mohou absolvovat během jediného dne...





# Mar Menor – dovolená, ze které se vrátíte jako znovuzrození

Španělský region Murcia se kromě Středozemního moře pyšní přírodním pokladem – zázračnou lagunou Mar Menor. U ní si nejen dokonale odpočinete, ale také ozdravíte své tělo. Zveme vás do její severní části, největších přírodních lázní Evropy.

Mar Menor dostal spoustu výstižných přezdívek. Říká se mu největší přírodní bazén, velký rybník nebo také Mrtvé moře Evropy, protože voda v laguně má vysokou koncentraci soli, pozvolný vstup do vody a velice klidnou hladinu. Celá zdejší oblast nabízí přímo ideální podmínky pro plážový relax. Sluníčko tu svítí 315 dní v roce a zkažené popršené dovolené se obávat nemusíte, a to dokonce ani mimo hlavní turistickou sezónu.

V laguně se dá koupat až do listopadu – díky ukázkovému počasí, vysoké salinitě a malé hloubce (v nejhlubším místě pouhých sedm metrů) je její voda přibližně o 5 °C teplejší než sousední Středozemní moře, od kterého ji odděluje přes dvacet kilometrů dlouhá písčiná

hráz, nazývaná rukáv. V některých částech je hráz jen dvě stě metrů široká, takže si můžete dopřát dvojité potěšení. Chvilí se nechat nadnášet velmi slanou vodou Mar Menoru a pak přejít písčiny a ponořit se do vln Středozemního moře.

## Lázně pod širým nebem

Oblíbený španělský region nabízí také spoustu aktivního vyžití. Oblast laguny Mar Menor je velice ceněným chráněným územím, a turisté se tak mohou vydat na ozdravné procházky po rezervaci Salinas de San Pedro del Pinatar a kochat se pohledem na ladné plameňáky. Nebo si udělat výlet do malebných uliček hlavního města regionu Murcia či obdivovat antické památky v Cartageně, jedním z nejstarších španělských měst.

Ale hlavním důvodem, který je sem přivádí, je právě zdejší léčivé bahno a minerály nabitě vody ze salin.

Na jejich blahodárných účincích je založena talasoterapie. Jedna z neefektivnějších ozdravných metod využívá mořskou vodu, řasy, bahno a minerální soli k léčbě a regeneraci celého organismu. Uleví lidem s kožními chorobami či bolavými klouby, perfektně odbourává stres a v neposlední řadě se nedají opomenout ani její omlazující účinky.

Nejvyhlášenějším místem této oblasti jsou přírodní lázně pod širým nebem v **San Pedro del Pinatar**. Centrum se nachází na břehu severní části laguny a klienti v něm mohou **zcela zdarma využívat léčivé bahno, mořskou vodu ze salin nebo laguny Mar Menor**. Přimo pod širým nebem si tu tak dopřávají ozdravné kúry, které prospívají nejen pohybovému aparátu.

## Prodlužte si léto v Thalasia Costa de Murcia

Vyrazit na ozdravný pobyt k laguně Mar Menor je ideální v září – léto je zde ještě v plném proudu, moře nádherně vyhřáté a teplota vzduchu tak akorát. Úmorných tropických veder už se obávat nemusíte. Podzimní nabídka cestovní kanceláře Delfin travel je tedy perfektně načasovaná. Během 11denního pobytu si vychutnáte poklidnou

lázeňskou atmosféru celé oblasti. Ve čtyřhvězdičkovém hotelu Thalasia Costa de Murcia, který leží na dosah léčivého bahna a salin, je maximální pohodlí hostů na prvním místě – celodenně tu pro ně proto funguje bezplatná doprava do přírodních lázní San Pedro del Pinatar a zpět.

To ale není jediná přednost. Kromě komfortního ubytování a služeb je hlavním lákadlem moderní lázeňská zóna o úctyhodné rozloze 4500 m<sup>2</sup>, kam mohou hoteloví hosté zdarma zajít, kdykoli se jim zlíbí. Pokud se vám zrovna nebude chtít na pláž, tady si vše vynahradíte – můžete se celý den koupat v mořské vodě ve vnitřních i vnějších bazénech, relaxovat ve vířivce či slané koupeli a v mezičase si nechat namasírovat ztuhlá ramena pod vodní sprchou. A neochudíte se ani o talasoterapii a zdravé hýčkáni těla. V léčebné zóně se lze objednat na masáže, fyzioterapii i blahodárné zábaly z bahna Mar Menoru, za tyto terapeutické procedury už ovšem platíte.

## Bahno vás ozdraví a posílí

Sami si můžete léčebné kúry ordinovat bez omezení. Během dovolené nevynechejte žádnou příleži-



tost „ponořit se“ do onoho zázračného bahna, které je volně k dispozici na různých místech laguny. Nanášejte ho špachtlí nebo rovnou rukou na pokožku a nechte na sluníčku zaschnout. Přibližně po hodině ho smyjte v teplém moři a celý postup můžete rovnou znovu zopakovat. Spolu s vrstvičkou bahna ze svého těla odstraníte množství škodlivých látek. A nezapomeňte přitom pěkně zhluboka dýchat – prospěšný je také místní vzduch bez pylů, s vysokým obsahem kyslíku a bromu, což má pozitivní účinky zejména pro astmatiky a alergiky.



**Potřebujete-li dobít energii a zrelaxovat se, pak jsou bahenní lázně v San Pedro del Pinatar u laguny Mar Menor tím pravým cílem pro vaši ozdravnou dovolenou. Domů se vrátíte jako znovuzrození.**



**Delfin travel**

**55+**

**Mar Menor, Murcia (Španělsko)**  
**Bahenní lázně a relax & spa v hotelu Thalasia 4\***

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



# Zdravý životní styl

Na téma životní styl hovoříme s přednostou 3. interní kliniky 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice Praha a předsedou České lékařské společnosti J. E. Purkyně prof. MUDr. Štěpánem Svačinou, DrSc., MBA.

## Myslíte si, že dnešní lidé, především v civilizovaných zemích, vedou zdravý životní styl?

Statistiky ukazují, že zdravý životní styl určitě nevedou. Výsledky českého výzkumu v jednom lékárenském řetězci, kde odpovídalo 40 tisíc respondentů, mimo jiné odhalily, že diabetici žijí úplně stejně jako zdraví lidé. Stejně často konzumují maso, zeleninu, stejně kouří, všechny ukazatele včetně konzumace nezdravých potravin jsou stejné. Z toho vyplývá, že edukace diabetiků u nás je buď špatná, nebo lidé nerespektují doporučení. Tak velký vzorek už jasně dokazuje, že náš

životní styl je špatný. A výsledkem může být třeba obezita. Výzkumy potvrzují, že české ženy tloustnou kontinuálně, to znamená, že mladé tloustnou stejně jako ty starší. Zatímco u mužů je to tak, že současní muži do 40 let jsou daleko silnější a mají horší životní styl než ti starší. Špatný životní styl je bohužel realitou civilizovaných zemí. Je to vidět i na klesajícím počtu účastníků masových běhů, jako jsou maratóny a půlmaratóny. Účast na těchto akcích je

daleko menší než před třiceti lety. Medicína si ale se špatným životním stylem umí poradit. Výskyty nemocí klesají, většinu chorob dnes léčíme úspěšně. Špatný životní styl také vede k rozvoji zdravotnictví a moderní a kvalitní léčby.

## Proč je kupříkladu tolik obezity?

Obezity je hodně, ale taková tragédie to zase není. Česká republika je ve výskytu obezity mezi evropskými zeměmi asi tak v polovině „žebříčku“. Obezita především prodražuje zdravotnictví. Vzestup výskytu obezity se určitě zastavil, v posledních

*Cukrovka je velice závažná nemoc, která je u jednotlivce předpověditelná, ale prevence se nedaří.*

10 letech jí u nás nepřibývá, což je i tím, že její komplikace správně léčíme. Obézní lidé sice mají složitý život, ale přežívají. Podle dřívějších studií byl největší výskyt obezity u lidí ve věku 55 až 60 let. Všichni starší obézní zemřeli na nějaké komplikace. Dnes je výskyt obezity



u lidí od 65 do 80 let konstantní. Většina nemocí, které obezita vyvolává, je docela dobře léčitelná.

## Jaké největší chyby ve svém stravování lidé dělají?

Především konzumují druhotně zpracovaná masa, což je středoevropská tradice. Uzeniny, paštiky, různé mleté produkty a „fast food“ jsou určitě ty neškodlivější potraviny. K tomu ještě přistupuje nižší kvalita výrobků určených pro český trh, jak dokládají spotřebitelské testy. Existuje řada mýtů o všelijakých nezdravých potravinách. Ale ty nejsou nezdravé, nezdravá je pouze jejich kuchyňská úprava. I se zdravou potravinou se formou zpracování dají udělat hrozné věci.

## Nedbáme-li na vyváženou stravu, mohou nás spasit vitaminy a minerály v tabletách?

Existují studie, které tvrdí, že zbytečné užívání vitaminů škodí. Jiné

studie to zase vyvracejí, takže nejde o zcela exaktně potvrzená vědecká fakta. Některé studie ukázaly, a bylo to publikováno i na prvních stránkách světového tisku, že zbytečný příjem multivitaminů může vyvolat některé nádory. Průměrnému českému člověku stačí vitaminy přijaté v potravě. Ve vyvážené stravě je vitaminů i minerálů dostatek. Jedinou výjimkou je vitamin D, kterého máme, zejména v zimě, všichni málo. Vitaminy je třeba dodávat jen lidem, kteří trpí nějakou nemocí trávicího systému, tam je to opodstatněné. Nedostatek se může týkat třeba také alkoholiků, kteří nepřijímají žádnou potravu. Jinak jde o spornou záležitost, neexistují relevantní data.

## Které civilizační nemoci, tedy nemoci způsobené špatným životním stylem jsou nejhorší?

Nejhorší je určitě cukrovka. Lidé si neuvědomují, že cukrovka 2. typu je vážná nemoc. Když někdo kouří a má vyšší cholesterol, je u něho dvakrát vyšší riziko kardiovaskulárního onemocnění než u zbytku populace. Když ale k tomu má cukrovku 2. typu, riziko je pětkrát vyšší. To nejlepší, co by lidé pro sebe mohli udělat, je, aby vzniku cukrovky zabránili. Za dob mých studií bylo u nás asi jeden a půl procenta diabetiků. Dnes jich je oficiálně osm a půl procenta, ale neoficiálně pravděpodobně přes deset procent. Dalších pět procent lidí má prediabetes, každý třetí Čech ve stáří dostane diabetes. Cukrovka je velice závažná nemoc, která je u jednotlivce předpověditelná, ale prevence se nedaří. Obvykle se vyskytuje spolu s jinými chorobami,

jako jsou hypertenze, abdominální obezita, poruchy metabolismu tuků či vysoký cholesterol. Říkáme tomu metabolický syndrom.

## Jakou roli v rozvoji těchto chorob hrají výživa, pohyb a stres?

Nedostatek pohybu je určitě rizikovým faktorem číslo jedna. Přemíra stresu a špatné stravování také škodí, ale nedostatek pohybu je nejhorší. Velmi škodlivé jsou některé domácí tepelné úpravy potravin. Řada škodlivých látek, vznikajících pečením a smažením, má vliv na vznik nádorů a kardiovaskulárních onemocnění. Do důsledku vzato, člověk by měl jíst především vařené a dušené maso. Jednou z evidentně neškodlivějších látek je akrylamid, který často vzniká finální kuchyňskou úpravou, třeba při pečení. Nejvíce je ho v hranolkách, dále v hodně propečeném steaku či v kůrce chleba. Dá se říci, že syrový steak je zdravější než propečený. U grilování na elektrickém grilu záleží na tom, zda se vytváří opečená kůrka.

*Na prvním místě je důležité mít dostatek pohybu. A pak samozřejmě výraznou roli hraje výživa.*

## Jakou roli hraje dědičnost?

Na tuto otázku vědci neumějí pořádně odpovědět. U cukrovky a hypertenze je výrazně monitorován rodinný výskyt. Má-li toto onemocnění rodič, v 60 procentech je jasné, že jej bude mít dítě. Mají-li nemoc



oba rodiče, riziko dědičnosti je skoro sto procentní. Je zajímavé, že zatímco máme geny různých vzácných nemocí, geny těchto nemocí se nedaří najít. Existuje několik teorií. Jedna říká, že se dědí stravovací návyky a životní styl rodiny. Nejde tedy o geny, ale o chování. Druhá teorie se zabývá zkoumáním střevních bakterií. Říká, že jejich výskyt souvisí s výskytem cukrovky.

Diabetici mají jiné bakterie, hypertonici mají také jiné. Zajímavé je, že lidé, kteří se hodně pohybují, mají jiné střevní bakterie než ti, kteří se nepohybují. Pohyb tedy může prostřednictvím střevních bakterií pozitivně působit na organismus. Rodina je mívá stejně. Třetí cestou je

výzkum takzvaných epigenetických změn. Vědci a lékaři si mysleli, že se vše přenáší přes genetický materiál prostřednictvím nukleové kyseliny. Moderní medicína dnes již připouští, že když se něco naučíte, jste schopni to přenést na svého potomka.



Tedy že za ztloustitím teoreticky nemusejí být žádné geny obezity, ale mohou to být faktory, které člověk za svého života vytvořil.

### Jsou některé choroby typické pro ženy a jiné např. typické pro muže?

Hypertenze se vyskytuje u obou pohlaví stejně. Cukrovka je zajímavá tím, že do padesátky je častější u mužů, pak se její výskyt srovnává. Je jasné, že obezita přináší jiná rizika u mužů a jiná u žen.

Například MBI 30 škodí daleko více mužům. Ženy mají jinou kvalitu tuku. Na rozdíl od mužů v něm nemívají zánět, i když ho mají hodně. Je to i tím, že organismus ženy obsahuje fyziologicky až 30 procent tuku a muže jen do 20 procent. Dnešní kritéria hodnocení obezity podle měření obvodu pasu jsou dobře definována pro obě pohlaví. U mužů škodí od 94 cm a u žen od 80 cm v pase. A stejné procento lidí obou pohlaví s tímto obvodem pasu má i vysoký krevní tlak či cukrovku.

### Proč má člověk tuk a proč nám někdy škodí?

Tuk má mnoho funkcí. Chrání nás mechanicky, abychom si nezlomili kost nebo si neprotrhli játra, když upadneme. Dále tepelně, aby nám nebyla zima. Tuk také slouží jako energetická zásoba. To všechno jsou pozitivní role tuku. Kdyby to ale platilo bezvýhradně, všichni obézní by byli zdraví. Tuk má ale i další funkce. Jednou z nich jsou hormony tukové tkáně, které jsou vylučovány

*Nejhorší z civilizačních nemocí, tedy nemocí způsobených špatným životním stylem, je určitě cukrovka.*

do organismu. Celá řada z nich působí zánětlivě a poškozuje cévy. Tuk ale také dokáže detoxikovat. Obézní lidé s vážnou zánětlivou chorobou, jako je třeba revmatoidní artritida, mívají lepší prognózu než lidé štíhlí. Některé škodlivé látky, které přijímáme z potravy, se v tuku ukládají

a jakoby nás před nimi chrání. Zdravá tuková tkáň dokáže přijmout další tuk. Ale v okamžiku, kdy tuková tkáň začne být přecpaná, tvrdá a vlastně už nemá další tuk kam ukládat, tuk se začne ukládat do jater, kolem slinivky břišní či srdce, kde škodí.

### Co bychom měli pro sebe udělat, abychom si co nejdéle zachovali svěžest?

Na prvním místě je důležité mít dostatek pohybu. Aspoň jednou denně půl hodiny dělat něco, při čem se člověk zpotí, až se musí převléknout. V poslední době se říká, že je dobré silovou zátěž, jako jsou třeba dřepy, kombinovat s vytrvalostní zátěží typu rychlé chůze či běhu a že se pozitivní účinky sčítají. A pak samozřejmě výraznou roli hraje výživa, to znamená zařazení zeleniny, ovoce, libového masa a nízkotučných mléčných výrobků do jídelníčku.

Markéta Mikšová



## Ne příliš známá fakta o vzácných chorobách

Zdravotní problémy se nevyhýbají nikomu, v tom je svět spravedlivý. Někdy se ale stane, že nás trápí takové zdravotní komplikace, které jsou nejen nepříjemné, ale zároveň i specifické, vyžadující řadu speciálních vyšetření. Nastávají však i situace, kdy ani množství takto úzce zaměřených vyšetření neodhalí příčinu. Lékaři jsou pak spíše detektivy, kteří se snaží zjistit, kde je „zakopaný pes“ našich zdravotních problémů. Jim za to patří obdiv a dík, ale úkol je to mnohdy skutečně nelehký.

Mezitím je ale takto trpící a více či méně nahlas si stěžující jedinec svým okolím považován za hypochondra, bolestína, věčného stěžovače atd. To ale může, a nemusí být pravda. Názor okolí nevléčí, je třeba řešit své problémy s odborníky, tzn. lékaři. A až čas a zjištění lékařů prokážou, zda se jedná o potřebu stržení zájmu na svoji osobu, sklon k hypochondrii, nebo o objektivně prokazatelnou chorobu. V některých případech se bohužel stane i to, že lékaři odhalí větší problém, či dokonce něco zcela nového, s čím se zatím nikdy nesešli. Pak hovoříme o tzv. vzácných onemocněních.

Vzácných nemocí je popsáno asi 7000. Trpí jimi nanejvýš pět lidí z deseti tisíc, ale může to být i mnohem méně. Pokud trpíte chorobou, kterou má jen několik desítek dalších lidí v republice (nebo ani to ne), je těžké hledat informace a sdílet zkušenosti. A problémem je i léčba. Proti většině vzácných nemocí léky

neexistují, případně jsou velmi těžko dostupné.

### Co asi (zaručeně) nevíte o vzácných chorobách...

- Seznam vzácných chorob se každý týden rozšíří o pět nových nemocí!
- Proti 95 % vzácných chorob stále neexistuje žádný lék!
- „Sirotčí léky“ (orphan drugs) – takto jsou od roku 1982 oficiálně označovány léky proti vzácným nemocem. Termín se ujal proto, že vzácné nemoci byly na okraji zájmu odborníků i veřejnosti, vývoj léčiv byl velmi omezený. Tato situace se ale našťastí zlepšuje!
- Čeští pacienti čekají průměrně 18–24 měsíců, než stát povolí úhradu nových léků schválených v EU!
- Více než 560 nových léků na vzácná onemocnění se v současné době vyvíjí v USA!
- Jeden jediný pacient na světě (chlapec, narozen 1984) má

diagnostikováno rozpoznanou nemoc s názvem deficit ribóza-5-fosfát izomerázy!

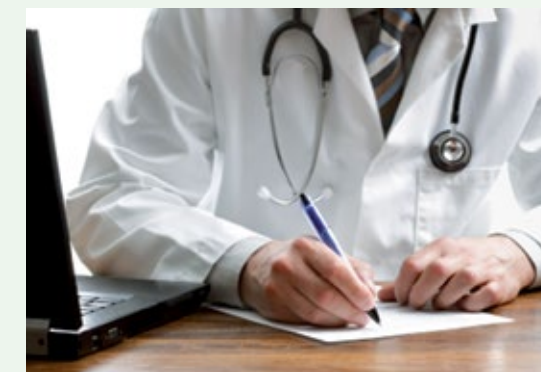
### Od vzácného po ultravzácný

Vzácné choroby způsobují především genetické vady, ale mohou být třeba i infekčního původu. Spojuje je tedy skutečně jen nízká četnost výskytu. I v tomto ohledu jsou mezi nimi ale obrovské rozdíly. Například onemocnění postihující nanejvýš jednoho člověka z 50 000 pak bývají označovány za ultravzácná:

Myoklonická dystonie (poruchy pohybového aparátu spojené se záškuby a třesem) – v Evropě se výskyt odhaduje na 1 : 500 000.

Ehlersův-Danlosův syndrom (povolání vazů a kloubů, špatná hojivost ran) – výskyt se odhaduje na méně než 1 : 1 000 000.

Tetrasomie chromozomu X (opožděný psychomotorický vývoj, nevyvinuté vnitřní pohlavní orgány) – diagnostikována jen u několika desítek žen a dívek na světě.



## Udržte svůj cukr pod kontrolou



Doplňek stravy

### Přispívá k normální hladině cukru v krvi<sup>1</sup>

Obsahuje rostliny chebuli srdčitou<sup>1</sup>, zázvor<sup>1</sup> a skořici<sup>1</sup> a houbu hnojník obecný

100%  
Z PŘÍRODNÍCH  
ZDROJŮ

BEZ LEPKŮ  
BEZ GLUTÉNU

Bezplatná online poradna Známsvéléky vám pomůže vyznat se v lécích, které užíváte, odhalit případné interakce, tj. vzájemnou nesnášenlivost léčiv, a poukázat na konkrétní potraviny a bylinky, kterým byste se měli vyhnout. Poradna je dostupná na [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz).



# Není kolagen jako kolagen aneb Klíčem ke zpomalení stárnutí je ŽIVÝ kolagen!



Kolagen je základním stavebním kamenem našeho těla a pojivových tkání. Je nejdůležitější bílkovinou života, která rozhoduje o rychlosti stárnutí celého organismu. Kolagen je pro správné fungování a regeneraci těla nezbytný, záleží ale na tom který!

Svět přírodní kosmetiky, ale i medicíny svalů, kloubů a tkání okouzly skvělé omlazující a regenerační účinky hydrátu ŽIVÉHO kolagenu nové generace, vyrobeného speciální autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula.

## Co je to ŽIVÝ kolagen a v čem je unikátní jeho výroba?

Hydrát přírodního kolagenu (živý kolagen) je 100% přírodní, biologicky aktivní hydrát rybiho kolagenu třetího řádu s přirozeně obsaženými

peptidy a elastinem, který si zachovává neporušenou skladbu aminokyselin trojitě šroubovice v teplotním rozmezí od 5 do 28 °C. Unikátnost trojspirálního kolagenu spočívá v tom, že si i léta po uložení do skleněné lahvičky uchovává neporušenou strukturu trojitě šroubovice, která je charakteristická pro bílkoviny živých organismů. Celé molekuly tropokolagenu ve formě superspirály si dlouhodobě zachovávají svou biologickou aktivitu. Proto je tento kolagen odborníky nazýván často také jako bílkovina mládí třetího tisíciletí.

## Kvalitní surovina je nad zlato!

Základem jeho výroby je ale naprosto nekompromisní dodržení výrobní technologie (speciální autorská technologie Inventia – Triple Helix Formula), spočívající v extrakci čistého přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu. Výroba byla zahájena v roce 2003 a do roku 2012 měl hlavní slovo náročný vývoj a výzkum. S cílem vytvořit skutečně živý kolagen bylo vedle unikátní technologie nutné najít i nejkvalitnější surovinu pro jeho



výrobu. Výsledkem hledání toho nejlepšího zdroje byla kůže sladkovodního tolstolobika bílého. Z důvodu zjištění výskytu těžkých kovů v tělech mořských ryb vědci vsadili na ryby z volně tekoucích sladkovodních vod.

Ukázalo se však, že ani ryby z vybraných lovišť v rámci EU nesplňují přísná laboratorní kritéria pro extrakci čistého hydrátu přírodního kolagenu. Řešením byly nemalé investice do ekologicky čistých regionů s čistým ovzduším a čistou vodou, kde byla vybudována rozsáhlá síť rybníků pro chov tolstolobiků. Dnes patří mezi nejlepší chovatelská centra v EU.

Vývoj a výzkum měly tedy nyní unikátní technologii, nejlepší surovinu, ale... I v kůži tolstolobiků chovaných v neekologičtějších podmínkách zachytily laboratorní rozbory stopové prvky nečistoty. Vědci došli k závěru – nevhodná strava ryb. Vyvinuli proto speciální nízkotučnou

a zcela vegetariánskou stravu prostou jakýchkoli přísadků dobytčích, drůbežích i rybích bílkovin. Takto krmení tolstolobici měli nejkvalitnější a ekologicky čistou kůži. Navíc s velmi tenkou, ale proteinově bohatou vrstvou s aktivními fibroblasty, produkujícími kolagen, která je pro výrobu nejkvalitnějšího čistého hydrátu kolagenu naprosto nezbytná.

## Ničím nenahraditelná ruční práce

Laboratorní technologie výroby hydrátu kolagenu vyžaduje i velmi šetrné zpracování kůží ryb. Každá kůže je ručně očištěna skleněnými nástroji, každý proužek kůže je opatrně zbaven tukové (lipidové) vrstvy a pod kůží se obnaží aktivní fibroblasty, produkující kolagen. Tato vzácná surovina se v největší rychlosti předává do laboratoře, splňující nejpřísnější kritéria výroby farmaceutických léků, kde znovu prochází dalšími testy na obsah těžkých kovů.

Prověřená kůže se podle pigmentace vkládá do skleněných baněk s organickou sloučeninou přírodní kyseliny mléčné (látce tělu vlastní). V těchto vysoce sterilních podmínkách následuje několikaměsíční, přirozený a ničím neurychlovaný proces technologie Triple Helix Formula, tzn. zrod skutečně živého, 100% přírodního čistého kolagenového gelu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem. Je téměř identický s kolagenem vyskytujícím se v lidské pokožce. Dokáže rychle obnovit potřebné množství kolagenu v těle a podporuje regeneraci a tvorbu vlastního kolagenu ve tkáních. Tvoří základ bioaktivní kosmetiky a v lyofilizované podobě je mimořádně účinnou látkou kolagenových kapslí.

Všechny výrobky s živým kolagenem mají nejvyšší certifikáty kvality (Bezpečnost kvality, Bezpečnost po-

travin) a jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami (Cosmetics Good Manufacturing Practices = Správná výrobní praxe GMP). Nesou také označení Paraben Free a Preservatives Free a neméně zavazující označení Tested in Switzerland.

Rada na závěr: Jak poznáte pravý výrobek živého kolagenu? Inventia® dnes prostřednictvím přímého distributora dodává na český a slovenský trh nové balení hydrátu kolagenu, a to v barvách, které samy mluví. Červená představuje lásku k lidem, bílá pravdu a čistotu a zlatá je symbolem nejvyšší kvality, ale i ryzí lidské hodnoty!

**Eva Sojková**

poradenské kolagenové centrum  
Wellness klubu Nezestárni.cz

kolagenových kapslí, podceňovaný dárek k 70. narozeninám. „Po čtyřech týdnech užívání dvou kapslí denně jsem pocítoval zmírnění bolesti a po šesti týdnech jsem přestal kulhat. Po dalších dvou týdnech jsem se odvážil opět běhat! Kapsle používám dosud,“ uzavírá svou osobní zkušenost doc. Měšťák a dokládá ji lékařskou zprávou z nemocnice Na Františku, ze které vyplývá, že po třech měsících užívání, kdy bylo opět provedeno ultrazvukové vyšetření, mu byla shledána naprosto regenerovaná Achillova šlacha..

(red)

## Lékařská zpráva

**23. 12. 2015**

Doc. MUDr. Jan Měšťák (1944)

Sono právě Achillovy šlachy – srovnání s vyšetřením 29. 1. 2015.

**V lednu 2015** byla patrná výrazná hyperemie šlachy, tloušťka šlachy 12 mm, struktura byla výrazně setřená až se známkami nekrosy centrálně.

**V prosinci 2015** je tloušťka šlachy 10 mm, struktura pravidelná, známky vaskularizace minimální.

## Závěr:

ve srovnání s předchozím vyšetřením došlo k výraznému ústupu známek zánětu.





## Alergická onemocnění – problém i v seniorském věku

*Dotaz: Mám pravděpodobně alergii na spreje. Moje nová kolegyně se stříká voňavkou a já se můžu ukýchat, smrčkám, teče mi z očí. Nikdy jsem neužívala žádné protialergické léky, ale potřebovala bych po dobu, kdy jsem v práci, něčím zmírnit tyto potíže.*

Alergická onemocnění jsou velmi častá. Výzkumy ukazují, že až 60 % lidí v sobě nese gen pro možný rozvoj alergického onemocnění a asi u 20 % dochází k jeho manifestaci (tj. objeví se příznaky onemocnění). V populaci alergiků v České republice (cca 2,5 miliónu lidí) je kolem 15 % postiženo alergickou rýmou, 10–12 % různými projevy alergických kopřivek a 10 % tvoří alergické formy ekzému. Zhruba pětina všech alergiků tvoří astmatici. První příznaky alergie se zpravidla objevují v dětském věku. Časem může docházet k jejich zmírnění či dokonce k vymizení, nicméně ve stáří se mohou znovu objevit. Vzácněji se alergické onemocnění může vůbec poprvé objevit až ve stáří.

### Příčiny a projevy alergie

Alergie je onemocnění imunitního systému, který nedokáže správně rozlišit mezi důležitým a nedůležitým a vyvíjí prudkou obrannou reakci na běžné podněty. Alergii způsobují chemické látky, které obecně nazýváme alergeny. Mezi nejčastější alergeny patří složky potravin, pylůvka, roztoči, spóry plísní, zvířecí srst, sliny a částičky kůže, některé léky a konzervační a přídatné látky

obsažené v kosmetických a jiných přípravcích.

Jedním z nejfrekventovanějších alergických onemocnění je alergická rýma. Jejimi typickými projevy jsou: hojná vodnatá rýma, svědění a kýchání (často záchvatovité), zduření nosní sliznice, které má za následek ucpaný nos, zarudlé nebo slzící oči nebo dýchací obtíže. Společně s alergickou rýmou se často může vyskytovat alergický zánět spojivek, který se projevuje oteklými víčky, svěděním a pálením očí a nadměrným slzením. Za projevy alergických onemocnění může uvolňování určitých působků v našem organismu, nejčastěji histaminu.

### Nejefektivnější léčba je pod vedením lékaře

Základem léčby alergických onemocnění je identifikace alergenu a jeho eliminace, což je možné v případě potravin, léků nebo zvířecích alergenů. Je-li alergen v prostředí široce rozšířen (pyly travin, stromů, vzdušné plísň, roztoči v domácím prachu), pak je možnost jeho eliminace velmi omezená a je třeba přistoupit k léčbě.

K potlačení projevů alergie používáme nejčastěji léčiva, která nazýváme antihistaminika (brání navázání histaminu na jeho receptory). Řadu z nich je možné zakoupit v lékárně ve formě tablet, kapek pro vnitřní užití, očních kapek, nosních sprejů či gelů pro kožní aplikaci. Výhodou lokálně podaných léčiv (oční kapky,

nosní spreje či gely) je jejich rychlý nástup účinku, který se projevuje do několika minut po aplikaci. Mohou sloužit i jako prevence např. při aplikaci do oční spojivky či nosu před odchodem do prostředí s větší koncentrací alergenů. Pokud není kontrola alergických příznaků dostatečná, je třeba přistoupit k užívání tablet nebo kapek k vnitřnímu užití. Celkově podávaná antihistaminika je možné použít jako úlevové léky nárazově jen při potížích, výhodnější je však jejich pravidelné podávání, např. v průběhu celé pylové sezóny.

Je třeba zdůraznit, že nepříjemné příznaky alergií lze sice tlumit volně prodejnými léky, nicméně dlouhodobé samoléčení bez konzultace s lékařem není dobrým řešením. Pokud není např. alergická rýma cíleně léčena odborným lékařem, může alergický zánět postupně zasáhnout průdušky a vyvíjí se průduškové astma. Při podezření na rozvíjející se alergii je tedy nezbytné navštívit alergologickou ordinaci, kde bude lékařem stanovena strategie léčby.

Své dotazy můžete zasílat na e-mail: [info@lekovypuvodce.cz](mailto:info@lekovypuvodce.cz) nebo volat na +420 730 596 001 (ve všední den 9:00–15:00).

Za Ústav lékového průvodce  
**Mgr. Helena Šťastná  
Koblihová**  
farmaceutka a vedoucí poradny  
[www.lekovypuvodce.cz](http://www.lekovypuvodce.cz)



## Opět volně dýchat

**Téměř pětina obyvatel České republiky včetně dětí trpí dýchacími obtížemi. Příčin příležitostné či trvalé dechové nedostačivosti je celá řada.**

Problémy s dýcháním nejčastěji způsobuje průduškové astma provázené epizodami záchvatů dušnosti. Ty mohou být vyvolány prachem či jinými alergeny, ale i psychickým stresem. Početnou skupinu osob také trápí trvalé dýchací obtíže způsobené onemocněním plicní tkáně, dnes nazývaným chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN). Tímto onemocněním obvykle trpí chroničtí kuřáci a lidé pracující v prašných a chemických provozech. Onemocnět ale mohou i lidé, kteří vedou sedavý způsob života a většinu dne tráví v uzavřených prostorech. Poslední skupinu tvoří lidé s onemocněním srdce, kteří obtížně dýchají v důsledku plicní hypertenze neboli srdečního astmatu.

Pojem astma znamená dušnost. Tento výraz zavedli do užívání starořečtí lékaři již před dvěma tisíci lety. I tehdy lidé trpěli dýchacími obtížemi. Jejich příčinou většinou byly prodělané infekční nemoci plic, které se v důsledku absence hygieny snadno šířily. Starořečtí lékaři již také věděli, které byliny dokážou dýchací obtíže mírnit a nemocné plíce léčit. Největším znalcem léčivých bylin byl Dioscorides z Anazarby, na jehož počest byla

celá čeleď bylin s mnohostrannými léčivými účinky pojmenována dioscoreaceae. Byl to právě Dioscorides, kdo neomylně určil, které byliny mají schopnost léčit onemocnění dýchacích cest.



Příbuzné byliny léčící dýchací obtíže již dříve objevili staročeští lékaři. A tak se rostliny, jako jsou jam (dioscorea), heřmánek, mišpulník či podběl, po staletí užívají jako primární nástroj přírodní léčby dušnosti alias astmatu u dospělých i dětí. Oproti dobám minulým se však dnes užívají pouze výtažky konkrétních léčivých látek z těchto rostlin, jak je dokázala vyspecifikovat současná věda.

Tyto přírodní látky přispívají obdobně jako uměle vytvořené léky k potlačení zánětu průdušek a lepší průchodnosti dýchacích cest, ale bez nežádoucích vedlejších účinků. U závažnějších forem onemocnění nemohou nahradit léky, ale mohou se užívat jako doplněk léčby, čímž se sníží spotřeba a omezí případné nežádoucí účinky léků.



Komerční prezentace

## AstmaKit

volba č. 1

při chronických dýchacích obtížích

- Podporuje normální funkci dýchacího ústrojí
- Tlumí zánětlivý proces a přispívá k regeneraci plicní tkáně
- Obsahuje aktivní látky z podbělu, heřmáнку, mišpulníku a jamu
- Vhodný pro dospělé i děti



Doplněk stravy

Určen zejména osobám trpícím zhoršenou plicní ventilací v důsledku bronchiálního astmatu a chronické obstrukční plicní nemoci.

Vhodný rovněž pro osoby žijící v oblasti silně znečištěného prostředí a kuřáky.

### ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,

v prodejně Vitacentrum,  
**Jindřišská 5 - pasáž**, Praha 1  
nebo objednávejte na  
[www.bwy.cz](http://www.bwy.cz)  
a zákaznické lince 800 900 995



## Pohybová aktivita

### k prevenci a léčbě osteoporózy (3)

Maxima silových schopností člověk dosahuje kolem 30. roku věku života, poté dochází k jejich postupnému snižování. Stárí s sebou nese různé fyziologické změny ve všech orgánových soustavách. Jednou z nich je změna složení těla.

Ubývá množství vody v organismu a svalové hmoty ve prospěch složky tělesného tuku. Vazy jsou méně elastické, snižuje se počet rychlých svalových vláken a jejich koordinace se zhoršuje. My však máme možnosti tento fyziologický úbytek zpomalit a ukazuje se, že i ve vyšším věku lze množství svaloviny dokonce mírně zvyšovat. Svalová síla je totiž jedním z ukazatelů zdatnosti, ale i předpokladů co nejdélejší soběstačnosti člověka. Nejinak je tomu i s kostní tkání. Snižuje se množství kostní hmoty a zhoršuje se její kvalita. Dochází ke změnám na páteři, v jejichž důsledku se snižuje tělesná výška, mění se tvar hrudníku a hrbíme se.

### Odhodíme odpor k „odporovému (silovému) tréninku“!

Pravidelné zařazování odporového tréninku přispěje nejen k udržení či nárůstu svalové síly, případně kostní hmoty, ale dopomůže nám také ke správnému držení těla stimulací svalů, které drží náš postoj vzpřímený. Nemůžeme také opomenout socializační vliv pravidelného cvičení ve skupinkách, který spolu s prodloužením doby soběstačnosti, snížením bolestivosti a zvýšením zdatnosti přispívá k lepší kvalitě života.

Největšího efektu je dosahováno zpravidla kombinací s aerobním tréninkem, který je více zaměřen na rozvoj dýchacích a srdečních funkcí. Zároveň je tato forma, kdy prokládáme cviky silového charakteru s dynamickými, zábavnější. Odporový trénink může být také velmi dobrou alternativou pro osoby neschopné z jakýchkoli důvodů (obezita vyšších stupňů, brzy nastupující dušnost, bolest kloubů dolních končetin) provádět déletrvající aerobní zátěž.

Vždy se dá najít pohyb, který můžeme vykonávat. Hledejme tedy způsoby jak, ne důvody proč ne.

### Cviky na posílení svalů

#### I. Posílení dolních končetin s velkým míčem

##### Výchozí poloha

Stoj zády ke stěně, mezi stěnou a bedry přitiskněte velký míč. Nohy dejte na šíři kyčlí, kolena i chodidla směřují rovně vpřed. Páteř je vytažena za hlavou vzhůru, ramena stažena směrem dolů od uší. Ruce podél těla.

##### Provedení

Dřep, kdy úhel mezi zadní stranou stehen a bérce je max. 90°. Kolena nejsou před špičkami. Předpažte nebo dejte paže do pozice „obejmutí kmene stromu“.



#### II. Posílení horních končetin, ramen a mezilopatkových svalů s posilovací gumou

##### Výchozí poloha

Stoj, nohy na šířku kyčlí, chodidla i kolena směřují rovně vpřed. Gumu přišlápněte pod chodidla, v každé ruce držte jeden konec. Kolena jsou mírně povolena. Páteř vytažena za hlavou vzhůru, ramena stažena směrem dolů od uší, paže volně podél těla.

##### Provedení

Tělo zpevněte aktivací břišních svalů,

1. fáze: vytáhněte gumu do předpažení,
2. fáze: gumu do rozpažení,
3. fáze: připažte. Zápěstí nezalamujte, ramena nezvedejte. Dýchejte plynule, nezadržujte dech!



#### Mgr. Bc. Martina Dyrková

Vedoucí rekondičního centra Salmovská  
VŠTJ Medicina Praha, z. s.  
Instruktorka cvičení pro seniory a pacienty  
s osteoporózou, nutriční terapeutka



## Postavte se osteoporóze čelem! Změňte životní styl!

Osteoporóza, tzn. řidnutí kostí (označovaná také jako „tichý zloděj kostí“, způsobující ztrátu pevnosti a pružnosti kostních tkání) postihuje více než 750 tisíc pacientů v ČR. K rizikovým faktorům vzniku osteoporózy patří nedostatečná konzumace potravin bohatých na vápník, vitamin D, nedostatek pohybu, kouření a konzumace alkoholu. Pravděpodobnost rozvoje onemocnění zvyšuje dále věk a genetická dispozice. Možnosti prevence ale existují!

Ženy osteoporóza postihuje až třikrát častěji než muži a nejrizikovější je věková skupina nad 45 let. Pokles produkce estrogenu po menopauze totiž řidnutí kostí dále nahrává. Neznamena to, že mužům se toto onemocnění vyhýbá: 2–3 rizikové faktory pro jeho vznik se vyskytují u 48 % populace, z toho u 54 % mužů ve věku nad 55 let.

Nástup onemocnění probíhá v podstatě nevinně. Tupé, neurčité bolesti zad, komplikace v oblasti krčku kosti stehenní, vyšší opotřebenost meziobratlových plotének, projevující se tzv. kulatými zády. V pokročilejších fázích se nemoc projevuje zvýšenou lámavostí kostí.

Je možné postavit se genetice a zvyšujícímu se věku? Je, minimálně prevencí! Změnit životní styl, upravit jídelníček... Odborníci doporučují soustředit se na dostatečný přísun vápníku. Jeho přirozeným a nejdostupnějším zdrojem jsou mléčné výrobky. Vápník ale ve zvýšené míře obsahují i ryby, některé druhy zeleniny, semínka nebo mák. Vitamin D se pak kromě jiného dobře postará o správné využití vápníku. Ten získáváme přirozeně ze slunce, bohužel kvůli používání opalovacích přípravků s vysokým faktorem a stále kratšímu pobytu na čerstvém vzduchu nedáváme tělu šanci si potřebnou dávku vitaminu D vyrobit.

Genetiku ani věk nelze ošálit. Prevence vnějších vlivů ale v našich silách je. Vhodná strava, dostatečný pohyb a omezení kouření, alkoholu či nadužívání léků... Pro doplnění vápníku a dalších pro kosti důležitých látek lze využít i volně prodejné léčivé přípravky na prevenci osteoporózy. Zvolit můžete například potahované tablety Caltrate PLUS, které zajišťují dostatečný přísun vápníku, vitaminu D a pěti důležitých kostních minerálů (hořčík, zinek, měď, mangan a bor), jež hrají zásadní roli v budování a obnově kostí a chrupavek, jejich pevnosti a pružnosti. Přípravek navíc neobsahuje laktózu, a je tedy vhodný pro všechny, kteří trpí intolerancí na mléčný cukr.

# Caltrate® PLUS

## Chrání proti řidnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



## Hýčkejte i Vy svoje kosti a chraňte je do budoucna

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.  
Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.





## Nespavostí trpí 30 až 45 % dospělých

Spánkem strávíme přibližně třetinu života. Pokud není kvalitní a pravidelný, může zanechat negativní stopy na našem zdraví i celkové pohodě. Problémy se spánkem ale nejsou ničím výjimečným, postihují až 45 % lidí po celém světě. Při poruchách spánku pomáhají vybrané byliny, které podporují zklidnění organismu.

Ačkoli je spánek přirozenou lidskou potřebou, řadu z nás v noci budí spánkové poruchy, které mohou mít v dlouhodobém horizontu negativní vliv na zdraví a psychickou stabilitu. Nespavost může člověka potrápiti krátkodobě, někdy však poruchy spánku přetrvávají i v řádu měsíců či let. Příčin můžeme najít hned celou řadu. Mezi nejčastější faktory patří stres, bolest, nemoci, nedostatek fyzické aktivity či vliv prostředí, ve kterém se pohybujeme a usínáme.

### Nespavost vede k srdečním chorobám, pomůže tinktura z kozlíku

Navzdory tomu, že jsou spánkové poruchy rozšířené, málokdo jim věnuje náležitou pozornost. Nekvalitní spánek však nemá následky jen

druhý den, kdy se cítíme unavení, a zhoršují se nám koncentrace, paměť i nálada. Může vést i k vážnějším zdravotním komplikacím, jako jsou kardiovaskulární choroby, cévní mozkové příhody nebo diabetes.

Centrum obtíží se často nachází v nervovém systému, ale jsou i další situace, které ovlivňují kvalitu spánku. Jednou z příčin je například podrážděný žlučník, jehož akupunkturní dráha ovlivňuje usínání i celkový spánek. V takovém případě můžeme z bylinek využít ostropestřec, měsíček, schizandru či pupeny jalovce a žita. Problémy se spánkem vznikají i v době klimakteria, kdy je potřeba harmonizovat hormonální systém. Je množství bylinných prostředků, které mohou pomoci, například jeřáb



ptačí, lékořice, maliník a měsíček. Mezi další byliny, které celkově zlepšují navození spánku i jeho průběh, patří odedávna využívaný kozlík lékařský, třezalka, bakopa a šišák bajkalský.



### Zklidňující bylinné koupele fungují jako aromaterapie

Ke zlepšení duševní pohody a udržování psychické rovnováhy lze užívat také bylinnou kúru z pupenů lípy, která vykazuje blahodárný vliv na organismus.

Kromě zklidnění nervů a podpory spánku se používá i k posílení imunitního systému či podpoře dýchání a trávení. Lípa je v kombinaci s pupenovými výtažky břízy, třezalky a vrbky vhodná i k léčbě depresí a v boji proti stresu.

Pro relaxaci si můžeme dopřát také přírodní koupele. Směs třezalky, levandule, meduňky, pelargonie, chmelu, mučenky, řimbaby a rozmarýny v koupeli umožní uklidnit tělo, zvládnout stres a nabudit organismus ke správnému fungování. Bylinná směs také příjemně voní. Díky tomu účinkuje jako aromaterapie. Na cestách je možné mít ji při sobě ve formě spreje.

**Mgr. Jarmila Podhorná**  
Společnost Naděje  
[www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu)



I N Z E R C E

## Pocítujete na sobě projevy klimakteria?

Velmi důležitou roli v tomto období hraje prevence – zdravá životospráva, pestrá strava bohatá na vitaminy a stopové prvky, konzumace pokrmů ze sóji aj. Důležitá je rovněž přiměřená tělesná aktivita.

Mnoho žen také využívá příznivých účinků přírodních preparátů. Jedním z nevyhledávanějších je doplněk stravy SARAPIS plus, který obsahuje včelí produkty – včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitaminy C, E, K a D<sub>3</sub>. Včelí mateří kašička v kombinaci s pylem má příznivý vliv na hormonální aktivitu a včelí pyl je antioxidantem a působí na kardiovaskulární systém. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou aktivitu. Vitamin K a vitamin D<sub>3</sub> přispívají k udržení zdravých kostí, a příznivě tak působí na jejich dobrý stav.

Více informací získáte na bezplatné lince: 800 100 140.  
[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)



### Soutěž o 10 balení SARAPISU

**Otázka: Nejen Sarapis plus, ale také všechny preparáty z řady Sarapis obsahují jednu důležitou složku. Která to je?**

- A) Extrakt ze sójových bobů
- B) Vitamin E
- C) Ploštičník hroznatý
- D) Včelí mateří kašička

Odpovědi zašlete do 20. dubna na e-mail: [soutez@revue50plus](mailto:soutez@revue50plus) nebo na adresu redakce. Přejeme vám hodně štěstí!

I N Z E R C E

## Bylinky na nespavost



Mgr. Jarmila Podhorná

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE  
objednávky na tel./fax: 582 391 207, GSM: 737 525 301  
poradna: 582 391 254  
798 46 Brodek u Konice 3  
e-mail: [objednavky@nadeje-byliny.eu](mailto:objednavky@nadeje-byliny.eu)  
[www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu)



Doplněk stravy



## Víte, k čemu slouží evidenční listy důchodového pojištění a proč si je uschovat?

Znají to asi všichni. Když občas děláme velký úklid, dojde i na likvidaci přebytečných věcí, mezi nimiž mohou být i různé zdánlivě zbytečné dokumenty. Složku s kopiemi evidenčních listů důchodového pojištění ale rozhodně nevyhazujte! **Evidenční list důchodového pojištění (ELDP)** je doklad, který musí každoročně vyhotovovat za každého zaměstnance jeho zaměstnavatel a zasílat ho do evidence České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ).

### Vyhotovit každoročně ELDP patří k povinností zaměstnavatele

Zaměstnavatelé vedou a předkládají ELDP za zaměstnance vždy za příslušný kalendářní rok, případně za část roku, pokud došlo k zahájení nebo ukončení zaměstnání v průběhu kalendářního roku. Na evidenčním listu se uvádí doba účasti na důchodovém pojištění, vyměřovací základ (tj. hrubý příjem zaměstnance, který podléhá odvodu pojistného) a tzv. vyloučené doby (nejčastěji jde o dny dočasné pracovní neschopnosti). Tyto údaje slouží v budoucnu k posouzení nároku na důchod a výpočtu jeho výše. **Zaměstnavatel je povinen předložit evidenční list za kalendářní rok nejpozději do konce května následujícího kalendářního roku.** Pokud zaměstnavatel zanikne, je povinen ho předložit do 30 dnů ode dne svého zániku.

### Zaměstnanec musí obdržet stejnopis

Zaměstnavatel vystavuje ELDP ve třech vyhotoveních – jeden originál a dva stejnopisy. Originál je určen

k odeslání ČSSZ, jeden stejnopis je předán zaměstnanci a druhý (který zaměstnanec podepíše) si zaměstnavatel ponechá ve své evidenci.

Stejnopis dokladu slouží zaměstnanci pro kontrolu, zda zaměstnavatel vykázal správné údaje, které budou mít vliv na jeho budoucí důchod. Případné nesrovnalosti může tedy řešit hned, ne až s časovou prodlevou nebo dokonce těsně před důchodem. Současně předávání stejnopisů ELDP umožňuje všem bez ohledu na věk, aby měli přehled o své době důchodového pojištění. Důchod se totiž bude dříve či později týkat každého.

### Co dělat, když údaje uvedené na ELDP nesouhlasí?

Jestliže zaměstnanec zjistí v údajích na ELDP nesrovnalosti, např. určité období jeho zaměstnání není evidováno jako doba pojištění, výdělek na evidenčním listu neodpovídá výdělkům uvedeným na výplatních páskách nebo nesouhlasí počet dnů, kdy byl v daném kalendářním roce nemocný apod., požádá zaměstnavatele o opravu. V případě, že mu zaměstnavatel odmítá vyhovět, je vhodné obrátit se na okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ), aby spor mezi ním a zaměstnavatelem vyřešila. Ta následně rozhodne o správnosti údajů a jejich případné opravě.

### Jak postupovat, když zaměstnavatel zaměstnanci ELDP nepředá?

Pokud zaměstnanec od zaměstnavatele ELDP do konce května neobdrží, měl by ho požádat, aby tuto svou

zákonnou povinnost splnil. Pokud zaměstnavatel nekomunikuje nebo mezitím např. zanikl, lze opět doporučit, aby se zaměstnanec obrátil na OSSZ. Ta zaměstnavatele (případně jeho právního nástupce či likvidátora) k dodatečnému doložení ELDP vyzve. OSSZ jsou totiž oprávněny plnění povinností zaměstnavatelů v sociálním zabezpečení kontrolovat a vymáhat.

Pokud máte uschovány stejnopisy evidenčních listů, můžete jimi prokázat dobu svého zaměstnání i výdělků, a to i v případě, že zaměstnavatel originál evidenčního listu neodeslal ČSSZ nebo za vás jako za zaměstnance neodvedl pojistné. Neplacení pojistného na sociální zabezpečení ze strany zaměstnavatele totiž nemá vliv na budoucí důchodové nároky zaměstnance. V těchto případech se má pro účely důchodu za to, že bylo pojistné uhrazeno, a dluh na pojistném ČSSZ na zaměstnavateli vymáhá.

### Případy, kdy se evidenční list nevyhotovuje

ELDP se nevede pouze v případě, jde-li o výdělečnou činnost, která svým rozsahem nezakládá účast na nemocenském a důchodovém pojištění. To je zejména činnost vykonávaná na základě dohody o provedení práce, kdy je zaměstnanci zúčtován příjem v maximální částce 10 000 Kč měsíčně, či tzv. zaměstnání malého rozsahu, kde sjednaný nebo dosažený příjem je nižší než 2500 Kč měsíčně.

**Mgr. Renáta Provozníková**  
Odbor komunikace ČSSZ

## ODPOVÍDÁME NA DOPISY ČTENÁŘŮ



*Jsem již několikanásobnou babičkou a můj život nebyl vůbec jednoduchý. Avšak s přibývajícím věkem se s problémy jakoby roztrhl pytel. Nejnověji se objevily psychické komplikace u mé třicetileté vnučky. Vím jen, že moje maminka se prý léčila na nervy, ale bohužel zemřela, když jsem byla malá. Já jsem po druhu nemoci nepátrala. Jedna známá mé vnučce doporučila léčbu metodou holotropního dýchání. Jsem na rozpacích, protože dostupné informace o metodě jsou protichůdné a nechci, aby se stav vnučky více zkomplikoval. Prosím o názor paní psycholožky.*

*Dana D., Moravské Budějovice*

Vážená paní Dano,

máte pravdu. Metoda holotropního dýchání se u nás skloňuje jak v pozitivním, tak negativním významu. Kolem holotropního dýchání stále existuje v odborném i laickém tisku mnoho nejasností, polopравd a sporů.

Metodu holotropního dýchání vyvinul v polovině 70. let 20. století český psychiatr a psychoterapeut Stanislav Grof společně se svou ženou Christinou, kteří v roce 1967 emigrovali do USA. Grof se věnoval výzkumu lidského vědomí, a to

zejména jeho mimořádným stavům, vyvolaným účinky LSD. V čase jeho emigrace bylo experimentování s těmito látkami v USA zakázané, a proto se Grof se svou manželkou snažili najít účinnou metodu, která by vyvolávala stavy vědomí podobně jako psychotropní látky. Manželé Grofovi takovou metodu našli a nazvali ji holotropním dýcháním.

Ve svých výzkumných experimentech zjistili, že pomocí dýchání se dají ovlivňovat stavy vědomí. Podstata této metody spočívá v intenzivním dýchání, prohlubování dechu, zvyšování tempa dechu nebo naopak zadržování dechu. Grof považuje za velmi důležité, aby člověk byl plně soustředěn na procesy probíhající v jeho nitru. Důležitými součástmi holotropního dýchání je hudba a cílená práce s tělem. Vhodná hudba, pokud se jí klient oddá, prožívá ji, ulehčuje celý proces holotropní terapie. Práce s tělem pomáhá překonávat problémy spojené se silným prožíváním emocí, vznikem napětí i fyzickými křečemi. Podle Grofa by měly být zpracovány všechny problémy, které zůstanou ke konci dýchání, aby metoda měla svůj léčebný efekt. Mělo by dojít k fyzickému i psychickému uvolnění.

Holotropní dýchání je jedním z prostředků sebepoznávání, který využívá rozšířené stavy vědomí pro vnitřní uzdravování a transformaci. Jeho prostřednictvím se uvolňují blokována traumata, projevují se

potlačené emoce a tím se zprostředkovává uzdravování. Zážitky z holotropního dýchání přesahují naši běžnou zkušenost, poskytují nový a celistvější pohled na sebe sama. Účastníci často popisují své zkušenosti jako zážitky hlubokého uzdravování, uvolnění a spokojenosti, získávání nových úhlů pohledu do každodenního života.

Vážená paní Dano, tolik ve stručnosti o holotropním dýchání. Avšak je nutné Vás upozornit na důležitá omezení. Za prvé je nutné se přihlásit do terapie holotropního dýchání, kterou vede kvalitní terapeut, který má certifikát a několikaletou praxi s holotropním dýcháním. Holotropní dýchání by nikdy nemělo být prováděno samoukem a bez odborného dohledu. Za druhé, metoda holotropního dýchání není vhodná pro kohokoliv (domnívám se, že není vhodná ani pro Vaši vnučku). Vzhledem k fyzické náročnosti metody a emocionální charakteristice jejího průběhu jsou kontraindikace poměrně velké a patří mezi ně například kardiovaskulární onemocnění, psychická onemocnění, oční problémy, organická poškození mozku, lidé v rekonvalescenci po úrazu či operaci, onemocnění vnitřních orgánů, infekce atd. Také pro těhotné ženy metoda holotropního dýchání není vhodná. Za nutné považuji před přihlášením konzultovat svou účast s vedoucím terapeutem, který může při pochybnostech vyžadovat zdravotní vyšetření.

**Nevíte, jak si poradit se svými problémy? Napište nám. Svoje dotazy posílejte na adresu redakce, na obálku napište heslo: Psychologická poradna. Vaše soukromí bude samozřejmě zachováno.**

**PhDr. Eva Drlíková, CSc.,**  
psycholožka, přednáší  
na VŠAP a CDV FF UK Praha





# Bromélie, kráska odsouzená k smrti

## Nevyhazujte ji, postarejte se o pohrobky!

Těšili jste se nádhernými barvami své bromélie, jenže místo toho, aby znovu vykvetla, tak zvolna uschla? Tentokrát nemusíte podezírat prodejce, že by vám nabídl nekvalitní květinu, ani mít špatné svědomí, že jste jí nevěnovali dostatečnou péči. U těchto rostlin z deštných pralesů je to přirozený jev. Vyrostou, odkvetou a zahynou...

Tyto skromné tropické krásky mají svou domovinu v Jižní Americe. Většina z nich je epifytní, to znamená, že rostou v korunách pralesních stromů. Jsou ale mezi nimi i výjimky: Víte, že třeba váš oblíbený ananas je také jedním z mnoha druhů bromélií?

To, co nás tak svou krásou přitahuje, ovšem nejsou květy, ale sytě barevné listeny, které se za ně vydávají, aby přilákaly hmyz. Skutečně květy jsou totiž velmi drobné.

### Jak tropickou krásku pěstovat?

V posledních letech jsou tyto exotické květiny stále oblíbenější jako atraktivní doplněk interiéru. Květinářství i hobbymarkety nabízejí nedohledné množství druhů, můžete si pořídit bromélii v květináči i v závesném košíku.

Málokterý z takto masově nabízených druhů vyžaduje nějakou speciální péči. Když si bromélii přinesete domů, pamatujte jen na to, že sice roste v teple, ale ve svém



přirozeném prostředí je ve stínu stromů. Proto ji nedávejte na přímé slunce. Musíte jí také zajistit teplotu, která nesmí klesnout pod 18 stupňů C.

Na to, jak jí dodávat vláhu, se názory různí. U těch, které budete pěstovat epifytně, je samozřejmé, že je budete zalévat, popřípadě rosit, přímo do středu růžice, kde má rostlina komůrky na zachycování vody. Stejnou metodu můžete používat i u rostlin v květináčích, někteří pěstitelé ale doporučují raději vlhčení substrátu, abyste zabránili případnému přemokření a uhnívání listů. Hnojit byste ji měli 1× až 2× za měsíc.

### Co dělat, když bromélie uschne?

Tyto nádherné květiny jsou fascinující i tím, že kvetou velmi dlouho, obvykle i přes půl roku. Nečekejte ale, že až odkvete, učiní tak za rok znovu. Časem naopak začne vadnout, až zahyne úplně.

Zlobit se proto na ni nemůžete. Je to její přirozená vlastnost, má prostě „jepičí“ život. Pokud litujete, že vás stála docela dost peněz, nemusíte. Vypěstujte si novou, bromélie totiž zanechá po sobě potomky v podobě odnoží. Odnože často nevypadají



pěkně, protože se prodíraly na světlo přes svou matku a jejich listy jsou pokroucené. Přesto je opatrně oddělte i s kořeny a zasadte do květináčů se substrátem. Koloběh tak může začít nanovo...

### Nechce vám kvést? „Nakrmte“ ji jablky!

Už je z nevhledného sirotka znovu pěkně rostlá květina, a přesto ne a ne vykvést? Pak použijte starou zahradnickou fintu: Bromélii

zabalte do průsvitného igelitového sáčku a přidejte k ní pár čerstvých jableček. Ty uvolňují etylén, který rostlinu „nahodí“ a uspíší tvorbu květů. Uvidíte, že vás opět bude těšit svojí krásou.

**Jaroslav Volný**

## Karel Nešpor: Jak být milejší

Emoce podstatným způsobem ovlivňují kvalitu našeho života, zdraví a schopnost správně uvažovat. MUDr. Karel Nešpor, CSc., primář mužského oddělení závislosti Psychiatrické nemocnice Bohnice, ve své nejnovější knize *Jak být milejší* provází čtenáře krajinou zdravých emocí. Zdravé emoce vznikají za příznivých okolností, např. ve společnosti sympatických lidí, v krásné přírodě nebo při poslechu melodické hudby. Není to ale jediná možnost. Kniha vám poradí, co dělat, abyste se cítili dobře.

Vyluštěte křížovku na straně 63 a získáte tuto užitečnou knihu, která vychází v nakladatelství Portál.



I N Z E R C E

**TERMÁLY LOSINY**  
HŘEJIVÉ SRDCE JESENÍKŮ

Využijte slevy a bonusy při ubytování ve Wellness hotelu DIANA [www.diana-losiny.cz](http://www.diana-losiny.cz)

### UNIKÁTNÍ TERMÁLNÍ PARK V JESENÍKÁCH

- termální park, jediný svého druhu v České republice
- bazény napouštěné přírodní termální vodou a vodní atrakce
- sauny - finská, solná, parní, aromatická a ledová komora
- široká nabídka masáží
- cvičení v bazénu, animační programy
- zázemí pro rodiče s dětmi, dětský koutek
- restaurace s vynikající kuchyní
- celoroční provoz
- sledujte náš kalendář akcí [www.termaly-losiny.cz](http://www.termaly-losiny.cz)

Člen skupiny  
ROYAL SPA  
LÁZEŇSKÉ HOTELY  
& RESORTY

LUHAČOVICE  
VELKÉ LOSINY  
MARIÁNSKÉ LÁZNE  
OSTROŽSKÁ NOVÁ VES

platí do 31. 5. 2017 ve dnech ÚTERÝ až PÁTEK  
**tímto kuponem získáváte slevu na vstupné 10 %**  
slevy se nesčítají

TERMÁLY LOSINY



## Jíst, milovat, chápat...

**Doufám, že jste letošního Apríla přežili ve zdraví, protože naletět (v našich letech) nějakému vtipálkovi by mohlo mít až fatální následky. A je jedno, jestli nám šok z leknutí způsobí náhlá zpráva o vykradeném bytě, či sdělení, že jsme vyhráli milión...**

Tradice aprílových žertíků má překvapivě původ někde v Íránu, ale důvody jsou stejné jako v evropské kotlině. Lidé prý tak reagují na přechod ze studené zimy na slunečné a veselé jaro... Je pravda, že všechno, co bývá označeno za aprílové, má charakter proměnlivosti a rozmaru neřku-li bláznovství. Já jsem se vdavkami



U Rosáků na obhlídce domu v roce 2002



... a Rosákoví v r. 2015 na křtu tapíra v brněnské Zoo

právě v tento den předem odsoudila k manželství, které to potvrzuje už devětadvacet let. Důležité je, že stále trvá a že se v něm rozhodně nenudíme. Zato téměř idylické souznění vyzářovalo z rozhovoru s manželskou dvojicí, na kterou dnes budeme vzpomínat. A nejen vzpomínat. Možná se s ní někteří z vás setkají i osobně (viz pozvánka na protější straně).

### Mými hosty byli manželé Rosákoví

Povídat si s nimi v mém rozhlasovém pořadu *Nezatloukat* bylo opravdu zábavné. Není divu – na rozhlasových vlnách plují oba od okamžiku svého seznámení. Ale dříve, než si připomeneme tu osudovou jiskru, chtěla bych zmínit ještě jiné souvislosti s rozhlasem.

Jiřina Rosáková byla na začátku devadesátých let její šéfovou v jednom dnes již neexistujícím pražském rádiu. A musím uznat, že dobrou šéfovou. Dala mi první příležitost k vlastnímu pořadu, k prvnímu samostatnému vysílání. Na to se nezapomíná. Zнала jsem ji tedy mnohem dřív než jejího muže, který byl později mým hvězdným kolegou na Dvojce. Nicméně známost s Jiřinou způsobila ještě jednu událost v mém životě. Každému, kdo k nám přijde poprvé na návštěvu, neopomeni zdůraznit, že inspiraci ke stavbě našeho domu jsme čerpali právě u Rosáků v Mníšku pod Brdy. Neobvyklý půdorys ve tvaru osmiúhelníku má vskutku něco do sebe. I za cenu toho, že počet dveří v předsíni je pro návštěvy poněkud matoucí.

Takže občas vstupují místo na WC do manželovy pracovny. Naštěstí zatím bez následků...

A ještě jedna perlička v dané souvislosti. Po odvysílání srpnové reprízy pořadu *Nezatloukat* s manželi Rosákovými jsem dostala e-mail. Jeden mladý muž chtěl za každou cenu získat část rozhovoru, kterou jeho milovaná dívka přeslechla, a neustále jí prý vrtá hlavou, co to tam tehdy v autě paní Rosáková řekla... A protože onen mladík – jistý Marek ze Slovenska – nemohl najít odkaz na pořad v rozhlasovém archivu (reprízy se nearchivují), obrátil se na mne s prosbou o pomoc, že by chtěl své vyvolené tu chybějící pasáž dát jako dárek k narozeninám!! Poslala jsem mu tedy požadovaný odkaz a jeho snoubenka mu odepsala:

*„Můj Máro, TOHLE je nejkrásnější narozeninový dárek, který jsem kdy v životě dostala. Mám slzy v očích a pořád se mi nechce věřit, že jsi tohle udělal. Moc Ti děkuju, a pokud budeš chtít, moc ráda si to poslechnu s Tebou. Dáme si bublinky a budeme poslouchat...“*

### Vysílání se předtáčelo

Začátkem dubna loňského roku mě čekala operace. Totální endoprotéza kyčelního kloubu. Proto jsem musela tři pořady předtočit, než se vrátím (o berlích) do studia k živému vysílání. Jeho součástí byly i telefonické dotazy posluchačů. Ovšem v případě manželů Rosákových by se na ně stejně nedostalo. Otázky jsem nemusela klást ani já...

Rozhovor byl ukázkovým příkladem dokonalého poznání během dlouhého soužití. Vzájemnou toleranci, respekt, uznání a cit jednoho pro druhého doplňoval všudypřítomný

smysl pro humor. Jiřina je vizionářka, Honza předvídá a její vize plní. „*Nedovedete si ale představit, jak mě u toho pěruje,*“ popisuje domácí spolupráci absolventka filozofické fakulty, scenáristka a dramaturgyně Jiřina Rosáková. „*To patří k tvůrčí práci. Jan Svěrák musel scénář k filmu *Kolja* předělávat sedmáctkrát, než ho jeho syn natočil,*“ obhajuje svoji náročnost oblíbený moderátor. Ale jinak veškerou vůdčí sílu přisuzuje své ženě, která ji skromně popírá.

Jejich lásku zažehl blesk z čistého nebe. Oboustranně. „*Podíval jsem se a byl jsem ztracen navždy,*“ vzpomínal Honza na první setkání s Jiřinou před čtyřiceti lety na půdě Českého rozhlasu. „*Měl odrbané džíny, vypadal trochu jako zanedbaný bezdomovec... Ale byl úplně jiný než ostatní. Vybrala bych si ho i po těch letech znovu,*“ přiznala upřímně Jiřina. Ocenila spoustu dobrých vlastností svého muže včetně schopnosti přiznat svůj omyl. „*Jo, musím umět říct, že jsem udělal chybu, i když ten pocit nemám,*“ potvrdil Honza. „*To já jsem říkat nemusela, protože chyby zásadně nedělám,*“

### Recept z kalendáře

Na téma vaření ve vysílání nedošlo. To ale neznamená, že by byl u Rosáků na plotně flór, ba naopak. Oba manželé se netají s pozitivním vztahem k dobrému jídlu a taky dobrému vínu. V Mníšku pořádají dokonce svůj festival vína a pravidelné degustace v restauraci U Káji Maříka. Recept do kalendáře Dámského klubu 2004 mi tenkrát nadiktoval Honza...

Tak dobrou chuť a hezké vztahy  
v běhu času vám přeje

Hanka Švejnhová



revue50<sup>plus</sup> zve čtenáře a veřejnost na besedu s Hankou Švejnhovou ve čtvrtek 20. dubna od 15 hodin do infocentra Point 50+ na adrese redakce Ostružinová 3, Praha 10 – Zahradní Město. Jejimi hosty budou manželé Rosákoví.

reagovala se smíchem Jiřina. „*Manželství není boj o to, kdo vyhraje...*“ dodala šarmantní babička čtyřleté Nelinky a dvouapůlletého Honzika.

Smysl pro humor jako základní výbavu pro partnerský vztah se snažili Rosákoví předat i oběma svým dcerám. Zrovna nedávno prý starší Zuzana vzpomínala na scénku v autě, která se odehrála, když jí bylo osm let. Rodiče řešili po cestě nějaký konflikt, byla dusná atmosféra, nikdo nemluvil. Pro děti nepříjemná situace. Na stráni u silnice se pásly ovce a Jiřina tenkrát do ticha řekla větu z dětské říkanky, která to napětí úplně rozbila. „*Ovečky ovečky, houfem, ovečky, k sobě...*“ A to byla právě ta pasáž rozhovoru, která se stala originálním dárkem od milujícího snoubence Marka. Dnes už možná manželá...

Jednou z mnoha aktivit, které vymýšlejí manželé Rosákoví v místě svého bydliště, je projekt pro seniory s výstižným názvem: „*Když na prkno, tak na divadelní*“. Jsou to dramatické kurzy, ve kterých seniři trénují paměť i motoriku a ještě u toho zažívají spoustu legrace.



## Mníškobrdská kolínka Jana Rosáka

Známý švihák a moderátor se sportovním nábojem se už před léty zabydlel v Mníšku pod Brdy. Součástí změny jeho životního stylu se stalo i nekonečné pátrání po minulosti literární legendy Káji Maříka. Kvůli němu prý často brázdí brdské lesy. Domů se pak vrací sice bez historických objevů, zato většinou s košem plným hub.

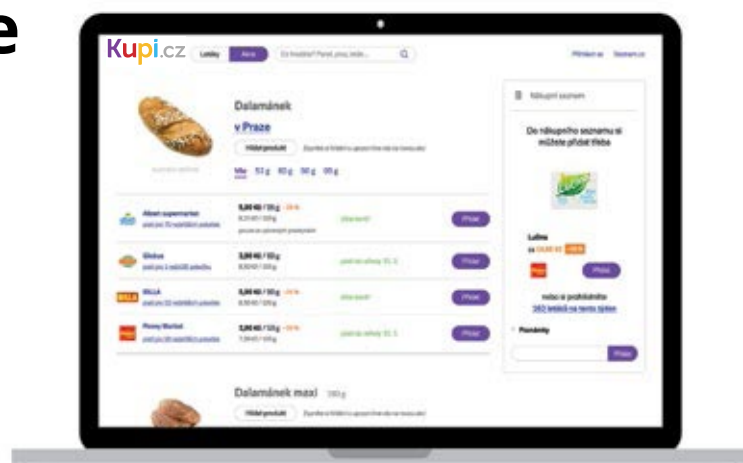
Svůj nejoblíbenější pokrm připravuje tak, že nejprve uvaří a scedí těstoviny. Potom na pánvi rozpustí nakrájenou anglickou slaninu a orestuje na ní čerstvé, vlastnoručně nasbírané hříbky. Ze smetany, hladké mouky a strouhané nivy udělá bešamel a všechno důkladně promíchá s těstovinami. Osolí, opepří, prohřeje a baští.

Když mi recept barvitě líčil, polykala naprázdno i Honzova žena Jiřina...



Se **SEZNAM.CZ** krok za krokem

# Na internetu najdete VŠECHNY SLEVY na jednom místě



Každý člověk rád ušetří, pokud je jeho oblíbené jídlo nebo prací prášek zrovna ve slevě. O té se obvykle dozvíme z akčního letáku nebo úplně náhodou během nákupu v obchodě. Ani jedna z těchto variant však není ideální. Pokud vám vadí plýtvání papírem nebo chcete šetřit systematicky, existuje internetová stránka, kde jsou všechny slevy ze supermarketů, hypermarketů a prodejen z celé České republiky. Stačí do internetového prohlížeče napsat KUPI.CZ.

Internet lidem zjednodušuje život. S jeho pomocí si můžete snadno naplánovat nákup, a ještě ušetříte. Kdo by taky chtěl platit víc, než musí? V počítači nebo v tabletu stačí napsat do vyhledávacího pole *kupi.cz* a ocitnete se na službě, která se na úsporu peněz specializuje. Je zadarmo a všechny slevy, které tam uvidíte, jsou denně aktuální. Na stránkách *KUPI.CZ* najdete akční letáky, které vám chodí pravidelně do schránky, ale i ty, které se k vám nedostanou. Je tam vše, co je aktuálně v akci: jídlo, kosmetika, drogerie, oblečení, krmení pro zvířata nebo zboží z lékáren.

### Zvládne to opravdu každý

Jak na to? Na stránce *KUPI.CZ* uvidíte nadpis „Aktuální letáky obchodů v lokalitě...“. Pro snadnější hledání slev doporučujeme, abyste si upřesnili místo, kde bydlíte. Stačí město nebo ulice. Služba vám pak automaticky nabídne slevy z vašeho okolí. Po návratu na hlavní stránku uvidíte nahoře dvě tlačítka: *Letáky* a *Akce*.

První variantu zvolte tehdy, pokud chcete prohlížet celé letáky, druhou zase v případě, pokud vás zajímá konkrétní výrobek, třeba těstoviny nebo čokoláda. Na stránce s letáky si můžete vybrat, kterou kategorii preferujete, například hypermarkety, bydlení nebo nábytek. Pokud nad konkrétní zboží v letáku najdete myši, objeví se vám tři tlačítka. Když kliknete na *Porovnat ceny*, uvidíte, kolik ten daný výrobek stojí v jiných obchodech. Po kliknutí na tlačítko *Přidat se* vám uloží výrobek do nákupního seznamu, který máte na pravé straně webové stránky. Posledním tlačítkem si zboží zvětšíte. Jestliže nechcete listovat celými letáky, ale konkrétními výrobky, zvolte si na hlavní liště nahoře *Akce*. Podle libosti pak můžete vyhledávat v kategoriích potravin nebo mezi značkami obchodních řetězců.

### Internetový nákupní seznam

Výhoda nákupního seznamu na *KUPI.CZ* spočívá v tom, že vám ihned

nákup sečte a ukáže ušetřené peníze. Počty výrobků můžete upravit kliknutím na znaménka plus nebo minus u vybraného zboží. Nákupní seznam si můžete prostřednictvím tlačítka *Sdílet* poslat na e-mail, nebo máte-li k počítači připojenou tiskárnu, stačí dole v nákupním seznamu kliknout na obrázek tiskárny. Vytisknutý seznam vám přehledně zobrazí zboží ve vybraných obchodech. Výhodou *KUPI.CZ* je totiž i to, se vyhnete nepromyšleným nákupům a zbytečným výdajům. Pokud si s internetem tykáte více, vyzkoušejte upozorňování na slevy. Stačí se na *KUPI.CZ* zaregistrovat (tlačítko *Přihlásit se*) a po přihlášení si nastavit sledování produktů zboží nebo letáků. Jakmile bude vybraná věc ve slevě nebo prodejce vydá nový leták, přijde vám upozornění na e-mail.



Třem úspěšným luštitelům křížovky věnuje nakladatelství Portál knihu **Jak být milejší**.

POM. : AIRA AKRECE KERN, MAAS TIMALIE	ODPOVĚDĚT NA DOPIS	ČÍNSKÝ SLAVIK	SLOVENSKY OVES	HODNĚ	VLK Z KNIHY DŽUNGLE (-E-)	DOČASNÉ SMLUVNÍ UŽÍVÁNÍ VĚCI		PORADA (ZASTA- RALE)	JMÉNO HEREČKY CHYLKOVÉ	SKLÁŘSKÁ HMOTA	OBLEČENÍ	MÁČENÍ TKANÍ V KAPALINĚ	ZNAČKA RADIO- AKTIVNÍHO PRVKU
ČALOUNĚNÉ LŮŽKO BEZ OPĚRADLA							PITOMEC (ŘIDČEJI)						
DIVÁ							ZTRACET SVĚŽEST						
							VYNIKAJÍCÍ JEDINCI						
1. DÍL TAJENKY													ZÁPALKA
PRUH				JM. LOVEC- KÉHO PSA					DĚJINA DOPLŇOVAT POHONNÉ HMOTY				
SNĚMOVNA LIDU (ZKRATKA)			NANĚST V TENKÉ VRSTVĚ							JAPONSKÁ MÍLE			NÁSTROJ K PILOVÁNÍ
BOTANICKÝ NÁZEV OVŠÍČKU													
SLOVENSKÁ ROCKOVÁ SKUPINA													
	PRO ZPOZDĚNÍ NESTIHNOT	PŘEZDÍVKA GUEVARY											
		DROBNÁ OBĚŽNICE											
ZPOLA (BÁSNICKY)													
NĚMECKY STARÁ													
NIZOZEM- SKÁ ŘEKA					ZAMĚST- NÁNÍ	ČLEN SKAUTSKÉ ORGANI- ZACE	CITO- SLOVCE DOVTÍPENÍ (-Á-)	ÚZKONOSA OPICE					
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU			PROVĚST OPRAVU										ZN. VOLT- AMPÉRU
			NĚMECKY JÁDRO										OCHOTNĚ (PLURÁL)
CENNÝ PAPÍR				PALIČÁK (ZASTA- RALE)							ZVUK ZVONKU		
				BOHATÝR							KÓD NAMIBIE		
2. DÍL TAJENKY													
NARŮSTÁNÍ HMOTNOSTI NEBESKÉHO TĚLESA								HRDINA ORIENTÁLNÍCH POHÁDEK					
CISTERNO- VÁ LOĎ								ŽID					

Vyluštěnou tajenku zašlete do 20. dubna na e-mail [soutez@revue50plus.cz](mailto:soutez@revue50plus.cz) nebo na adresu redakce.



1.	Po 19h	▶ Drž mě pevně, miluj mě zlehka <i>Daniela</i>
2.	Út 19h	▶ Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách
3.	St 10h	▶ Na miskách vah <i>Pro Skoly</i>
	19h	▶ Listopad
4.	Čt 19h	▶ August August, august
5.	Pá 19h	▶ Romulus Veliký
6.	So 19h	▶ Holky z kalendáře
8.	Po 19h	▶ Listopad
9.	Út 19h	▶ Víím, že víš, že vím... <i>Daniela</i>
10.	St 11h	▶ MS Tanec smrti
	19h	▶ Macbeth
11.	Čt 10h	▶ Macbeth <i>Pro Skoly</i>
	19h	▶ Pan Kaplan má třídu rád
13.	So 14h	▶ ZV Divadelní ABCeda
	19h	▶ Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách
15.	Po 19h	▶ Evžen Oněgin <i>Daniela</i>
16.	Út 19h	▶ Na miskách vah <i>Daniela</i>
17.	St 19h	▶ Bedřich Smetana: The Greatest Hits
18.	Čt 19h	▶ Shirley Valentine <i>Daniela</i>
19.	Pá 19h	▶ August August, august
20.	So 17h	▶ Macbeth
22.	Po 19h	▶ V+W Revue
24.	St 19h	▶ Shirley Valentine
25.	Čt 19h	▶ Víím, že víš, že vím...
26.	Pá 19h	▶ Evžen Oněgin
27.	So 19h	▶ Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách
29.	Po 19h	▶ Dobře rozehraná partie
30.	Út 19h	▶ Víím, že víš, že vím...
31.	St 19h	▶ Shirley Valentine

1.	Po 19h	▶ Hráči <i>Daniela</i>
2.	Út 10h	▶ Strýček Váňa <i>Pro Skoly</i>
	19h	▶ Kdo se bojí Virginie Woolfové?
3.	St 15h	▶ Želary <i>Pro KMD</i>
	19h	▶ Scénické čtení
4.	Čt 10h	▶ Věštkyně, vraždy a jasnovidci <i>Pro Skoly</i>
	19h	▶ Konkurz
6.	So 17h	▶ Hráči
8.	Po 19h	▶ Premiéra mládí <i>Daniela</i>
9.	Út 19h	▶ Hodina před svatbou
10.	St 19h	▶ Oddací list
11.	Čt 19h	▶ Molly Sweeney
12.	Pá 19h	▶ Kancl
13.	So 17h	▶ Konkurz
15.	Po 19h	▶ Strýček Váňa
16.	Út 19h	▶ Happy End <i>Daniela</i>
17.	St 19h	▶ Želary
18.	Čt 19h	▶ Top Dogs <i>Daniela</i>
19.	Pá 19h	▶ Věštkyně, vraždy a jasnovidci
20.	So 19h	▶ Premiéra mládí
22.	Po 19h	▶ Konkurz <i>Daniela</i>
23.	Út 19h	▶ Hodina před svatbou
24.	St 19h	▶ Strýček Váňa
25.	Čt 19h	▶ Oddací list
26.	Pá 19h	▶ Kdo se bojí Virginie Woolfové?
27.	So 19h	▶ Noc bláznů
29.	Po 19h	▶ Kancl <i>Zadáno</i>
30.	Út 19h	▶ Premiéra mládí
31.	St 19h	▶ Top Dogs

Změna programu vyhrazena.  
 vz a d e Označení předplatitelské skupiny. Na tato představení je možné zakoupit vstupenky.  
 Prohlídka zákulisí po představení  
 MS Označení představení na Malé scéně ABC  
 ZV Označení akce ve Zkušební Vodičkově

**Výherci soutěží z č. 3/2017 Revue 50plus**

**Str. 27 – soutěž o vstupenky do všech poboček Národního zemědělského muzea**

**Správná odpověď:** Pobočka NZM – Muzeum lesnictví, myslivosti a rybářství, zámek Ohrada.

**Výherci:** Milan Krejčí, Šternberk; Jaroslav Dvořák, Brno; Eva Marková, Lanškroun; Alena Horňáková, Uherský Brod; Karel Jelínek, Kutná Hora; Tereza Hromádková, Nový Jičín; Věra Břízová, Havlíčkův Brod; Pavel Provazník, Praha 10; Jitka Chmelařová, Nechanice; Jaroslava Odehnalová, Kralovice

**Str. 61 – čtenářská soutěž o knihy nakladatelství Portál:**

Martin Gardner „Jakou barvu má medvěd?“

Jana Nikitin, Marie Hennecke a kol. „Nevěřte tvořivým“

**Správná odpověď:** Portál, s.r.o., je jedním z nejvýznamnějších nakladatelství v oblasti psychologie, pedagogiky a křesťanské literatury. Nevydává publikace z oblasti hudby.

**Výherci:** Jana Krulišová, Kolín; Pavel Kohoutek, Boskovice; Ela Staňková, Rakovník; Adéla Mizerová, Valašské Meziříčí; Martina Řezníčková, Domažlice; Pavel Kubík, Bystřice nad Pernštejnem

**Str. 62 křížovka – soutěž s nakladatelstvím Dokořán o knihu Václava Cílka „Co se děje se světem“**

**Tajenka:** Autor je geolog, klimatolog, filozof a překladatel

**Výherci:** Nikola Křenková, Rožnov pod Radhoštěm; Stanislav Váňa, Mělník; Simona Pelcová, Jičín

**Str. 63 křížovka – soutěž s nakladatelstvím Práh o knihu Jiřího Janouška „Byl jsem u toho“**

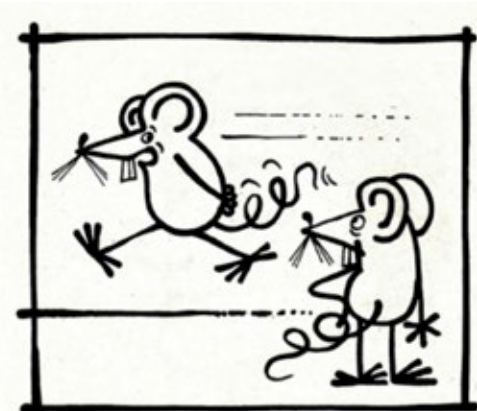
**Tajenka:** Známy publicista o Lendlvi, Werichovi a Hušákovi

**Výherci:** Jana Holubová, Frenštát pod Radhoštěm; Patrik Beneš, Mladá Boleslav; Aneta Machová, Jilemnice; Simona Krejčová, Velké Meziříčí; Maruška Burešová, Klatovy; Jaromír Švec, Roudnice nad Labem

Z kresleného seriálu Ondřeje Suchého



„TEDA, JÁ VÁS NECHCI NIJAK STRAŠIT, ALE VÍTE O TOM, CO SE VÁM UDĚLALO NA ZÁDECH?“



„JARO JE TADY / JDU SE PODÍVAT JAK LIDI TRHAJ KOČIČKY!“

# PŮVODNÍ SKLEPMISTR

„Stará láska nerezaví.“

*Radu M Ucel*



**SBÍREJ VRŠKY SKLEPMISTRA  
A VYHRAJ DOVOLENOU**

1. 12. 2016 – 31. 11. 2017

Více přímo na lahvích nebo na [www.cvz.cz](http://www.cvz.cz)



# Alternátor

EKOTECHNICKÉ CENTRUM TŘEBÍČ

Nezáleží na tom, zda je vám 5 či 105 let. Pobavíte se vždy!



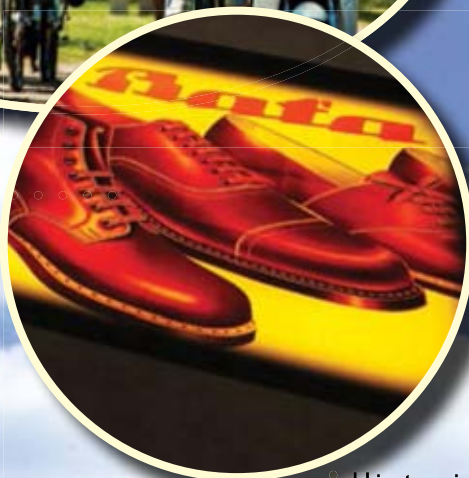
Sezonní půjčovna elektrokol  
a elektroskútrů **e-on**

Zábavné vědecké  
pokusy pro děti  
i dospělé

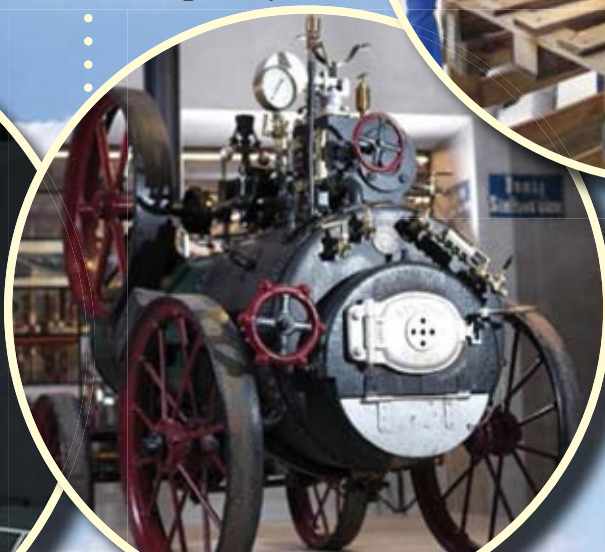
Zajímavé výstavy  
(na léto chystáme například  
velký přehled modelů  
z vystřihovánek  
časopisu ABC)



Historie  
výroby  
obuvi  
v Třebíči



Historie  
a budoucnost  
energetiky



**Jediné science-centrum  
v Kraji Vysočina**

Tomáše Bati 1083, Třebíč  
49.2072053N, 15.8616317E

telefon: 733 673 006

e-mail: info@alternator.cz

**www.alternator.cz**