

ZDARMA

KVĚTEN — ČERVEN
2025

ČESKÝ senior

Vydání pro Prahu a kraje Středočeský, Plzeňský, Karlovarský, Ústecký, Liberecký,
Královéhradecký, Pardubický a Jihočeský



FARMÁŘ EMIL KRAUS

Mám splněný sen

+ Zajímavé téma + Tipy, kam se vydat + Luštění, kvíz i anekdoty

Chcete se prezentovat kvalitními tiskovinami, ale nejste si jisti tím, kde a jak je vyrobit?

JSME SPECIALISTÉ NA TISK, KTERÝ MÁ BUDOUCNOST.

KONTAKTUJTE NÁS, RÁDI VÁM POMŮŽEME.

FGP studio
Táboritů 237/1
Olomouc 779 00
www.fgp.cz

OBJEDNÁVKY
✉ objednavky@fgp.cz
☎ +420 585 119 100

Grafické & DTP studio
✉ studio@fgp.cz
☎ +420 585 119 117

pre**PRESS**
PRESS
post**PRESS**



OBSAH ČÍSLA

Rozhovor	4-6
Rádce	7
Běsnění nacistů	8-11
Motivační superdávka	12-13
Bezpečný účet	14-15
Kvíz	17
Evropské sjednocení	18-19
Jak ušetřit na energiích	20-21

ČR je samý klenot	22-23
Propojení seniorů s dětmi	24-25
Křížovka	26
Recepty: osvěžující pití	27
Zdravé stárnutí	28-29
Anekdoty	30
Anketa	31
Kluby seniorů	32-33
Kam se vydat	34-35



EDITORIAL

Milí čtenáři, přemýšlel jsem nad tím, proč je tak jednoduché některé z nás ošálit, napálit, oblbout. Je to proto, že jsme jakožto senioři zranitelnější? Došel jsem k závěru, že vůbec ne. Jsme stejní, jako jsme bývali vždycky. Vždyť jsme během života postupně naletěli komunistům, vekslákům, skořápkářům, kupónové privatizaci, nepoctivým cestovkám, prodejcům hrnců – a mohl bych ve výčtu pokračovat. Byli jsme neopatrní celý život, proto není divu, že i dnes věříme řečem o škodlivosti očkování, o světovém spiknutí bank, o rozprašování jedů z letadel, o placaté zeměkouli. Jsme totiž nepoučitelní. Staří jako mladí. A co s tím? No nic, můžeme se tomu jen smát...

Miloslav Kyjevský

ČESKÝ SENIOR,
MORAVSKÝ SENIOR.
Vychází v každém lichém měsíci.
MKČR E 24459. Vydavatel, tisk:
Miloslav Kyjevský – FGP studio,
Táboritů 237/1, Bělidla,
779 00 Olomouc.
Šéfredaktor: Miloslav Kyjevský,
e-mail: cesky@moravskysenior.cz
Koordinátor, distribuce, inzerce:
e-mail: office@moravskysenior.cz
Distribuci zajišťuje:
Česká pošta, s. p., tel.: 800 104 410
Náklad tohoto čísla je 40 000 ks.
Datum vydání: 5. 5. 2025
Datum vydání příštího čísla:
7. 7. 2025

VYDÁNÍ JE BEZPLATNÉ

Emil Kraus vdechl život farmě svých snů

Uprostřed tichého údolí na Tachovsku, kde potok Úhlavka zpívá mezi stromy, stojí místo, které vypadá jako z pohádky. Nejsou tu zámky ani princezny, ale koně, staré kamenné stavby a muž, který jim vdechl nový život. Emil Kraus, bývalý zahradník, tu před třiceti lety začal psát svůj druhý životní příběh. A letos – ve svých 85 letech – stále každý den pracuje na své milované Ponyfarmě v Kladrubech.

MARTINA BURDA A MARTINA SIHELSKÁ

FOTO: MARSÍ

Když se v polovině devadesátých let poprvé zadíval na tehdy zpustlý pozemek, věděl, že tady začne něco nového. A s pomocí dobrovolníků, obrovského odhodlání a hluboké lásky ke koním vybudoval místo, které dnes nabízí klid, krásu a inspiraci všem, kteří sem zavítají. Tento příběh není jen o farmě, je o síle lidské vůle, vášni, která nestárne, a o tom, že sny si můžeme plnit v jakémkoli věku...

Pane Krausi, máte to tu jako v pohádce, ty stavby jistě nesou bohatou historií. Víte o nich něco bližšího?

To nesou, však jsou staré přes dvě stovky let! V jedné z nich býval kdysi hostinec, a protože hospodský potřeboval chladit pivo, tak do přilehlé skály vytesal malou jeskyni, která pak sloužila jako chladírna. V budově byla ale jedno období i pantoflárna. Menší stavba, která je dnes jízdnou, sloužila jako obytný dům. A ty další místnosti, které byly dříve určené pro čeládku, to máme teď jako naši šatnu a klubovnu. Nejvíce si vážíme těch

krásných klenutých stropů, je to nádhera.

Předpokládám ovšem, že v takovém stavu jste to nezískal. Musel jste tu hodně pracovat?

To víte, že ano. Začínal jsem úplně od nuly, ještě před důchodem, bylo mi asi 55 let. S mým plánem mi pomáhala spousta dobrovolníků, někteří odtud, jiní dojížděli o víkendech, například sem jezdila jedna volejbalová parta ze Stříbra. Byli rádi, že si mohou pohladit koně, opéct buřtu a nejsou ve městě. Každý přiložil ruku k dílu, už jsem tu pár koní měl, takže se pro ně dělalo stání a výběh, z budovy se musel odvézt všechn nepořádek, poopravit zdivo, udělat nějaké zázemí. To byly stovky hodin práce! Tedy tehdy, dnes už jsou to tisíce.

Máte tu malebné údolí, krásnou přírodu a dokonce potok. Je to ideální místo pro vyjížděky na koních?

Rozhodně. Jsou tu nádherné lesy. Ty nám poskytují nejkrásnější zážitky. Pohledy z koňského

hřbetu jsou tu prostě jedinečné. To je k nezaplacení. No, a protékající Úhlavka umí být přívětivá, ale taky nás už dokázala dvakrát vytopit! Vylila se ze břehů, zaplnila celé údolí i naše stáje vodou. Dobrovolníci a hasiči nás museli evakuovat. To bylo zlé. Pak nás čekal dlouhodobý úklid. Doufám, že to už nás nepotká!

Kolik dnes máte na farmě zvířat?

Když jsem začínal, měl jsem tři koníky. Dnes je jich 18, ale počty se stále mění, protože se občas narodí hříbě nebo nějaký koník odejde. Navíc tu máme i koně, které nám nepatří a jsou tu jen na ustájení. Mají své majitele, kteří sem za nimi jezdí.

Kromě koní tu jsou ale i další čtyřnozí či dvounozí obyvatelé.

To máte pravdu, my máme ještě navíc kozy, kočky, holuby, slepice, králíky a pár andulek. Chodí sem hodně dětí a ony se rády mazlí se zvířátky, tak právě pro ně máme tady i ta menší zvířátka. Zvláště malá kůzlátka, kterých teď máme několik.

Kdysi zde chodil i průvod koní, pokud se nemýlím?

Ano, to jsme vždycky dělali Hubertovu jízdu, to bývalo na závěr sezony. Koně se seřadili do průvodu, jezdili jsme i s kočárem. Ale to je bohužel tak moc náročné - nejen na bezpečnost, ale také na celou organizaci, takže už to neděláme. Navíc je potřeba domluvit hodně lidí, kteří koně vedou nebo jsou v sedle. No, a ještě zastavit dopravu





na silnici, takže vyřizovat různé žádosti a tak podobně.

Říkal jste, že se chcete soustředit i na chov lipicánů?

Ano, to určitě, už jsme začali. Zatím máme jen dvě chovné klisničky, ale jedno mládě už se narodilo a teď čekáme každým dnem druhé, zřejmě už bude po vydání tohoto časopisu na světě. Jsem nedočkavý a moc nervózní. To víte, to je jako u lidí. Snažíme se někdo u porodu být, nikdy nevíte, co se může stát. Tak se modlíme, aby vše bylo dobré a byla v pořádku i klisnička i hříbě. Už aby to bylo!

Vy jste ale původně z jiného oboru, jste zahradník, že ano?

Já jsem se vyučil na Zahradní mistrovské škole v Děčíně. Pak jsem šel na vojnu, to bylo do Milovic nedaleko Lysé nad Labem. Už ve Stříbře, když jsem se pak vrátil z vojny, jsem si pořídil koně. Byl to červený hnědáček Tonda, toho jsem získal od státního statku jako hříbátko. To byl můj veliký kamarád, poslouchal na slovo. Jak byl sám, tak se hodně naučil. Dokázal i tahat menší kusy dřeva.

Když jsme u toho dřeva, před chvílí jste tu vezl naložené plné kolečko polen. Co vše ještě zvládáte na farmě obstarat?

No, síly samozřejmě ubývají, ale myslím, že zvládám ještě dost. Uklízím a odvážím hnůj od koní, jezdím s traktorem, svážím seno a slámu, pravidelně krmím zvířata, dělám vlastně pořád všechno, ale moje vnučka Jana mi už plno věcí zakazuje a chce, abych spíš odpočíval. Ale to mě nebaví, takže pořád pracuji a dělám vše, co je potřeba.

No, a stihl jste vůbec také pracovat v tom vašem původním oboru, tedy být zahradníkem?

No, to víte, že ano. Práce mě moc bavila a já jsem děkoval osudu za takové štěstí, že mohu dělat to, co mě baví. Ale stejně jsem pořád myslel na koně, že je chci mít, a nejen jednoho. To už jsem koukal po Stříbře a okolí, jestli náhodou neseženu nějaký pozemek, nějaké hezké místo za rozumné peníze. Ale v tom Stříbře to jaksi nebylo úplně to pravé, je to město a všude plno lidí i hluku. A tak jsem se poptával a hledal všude kolem.

Takže proto vyhrály Kladruby?

Přesně tak, chátrající statek u Úhlavky mě hned naprosto okouzлил. Bylo mi jasné, že je to velká výzva, jak se říká pořádný krajíc chleba, ale prostě jsem to chtěl. Blížil se důchod a já rozhodně neplánoval jen tak sedět se založenýma rukama v klíně, chtěl jsem se starat o zvířata, chodit ven.

Takže odchodu ze Stříbra nelitujete a jsou právě Kladruby tím vysněným prostorem?

Já jsem vlastně nejdříve netušil, že to budou zrovna nedaleké Kladruby. Býval bych zůstal i v tom Stříbře, ale jak jsem říkal, já jsem opravdu chtěl pro koně dostatečně velký prostor, blízko přírody, blízko lesa. A aby tam nebylo moc hluku. A to byla ta hlavní kritéria pro výběr vhodného místa. Takže když jsem pak viděl tohle údolí pod slavnou kladrubsou katedrálou, tak jsem se rozhodl a šel do toho. A jsem za to nesmírně rád, zvláště, když jsem poznal tolik úžasných lidí, co mi pomáhali ten sen ztvárnit. Děkuji jim i na těchto řádcích!

Máte také děti, tedy následovníky, kteří pomohou na farmě?

Mám tři úžasné dcery a také už i čtyři vnoučata, a dokonce tři pravnoučata. Také sem rádi chodí, vnučka Jana Kuchařová je dokonce mou pravou rukou. Vystudovala střibskou zemědělskou školu, obor agropodnikání. Dnes tu vede výuku jezdeckví, doplnila si vzdělání a má na to licenci. Já naučím zájemce první kroky, jak si koníka získat, jak na něj nasednout, a Jana je pak naučí ty další důležité věci. Jsem moc rád, že ji tu mám. Je to radost vidět, že to po vás někdo převezme a bude v tom pokračovat dál.

Co vaše manželka, jak to vnímá, že jste stále na farmě? Nezlobí se na vás?

Moje žena Vlasta je moc hodná, ona mě v tom snu velmi podporuje a ještě mi vytváří krásné domácí zázemí. Bez ní bych to měl moc těžké a já jí děkuji za pochopení.

Máte nějaké přání nebo motto?

No, vlastně ani ne, mně by stačilo, kdyby se lidé zamysleli a chovali se hezky jak k sobě, tak i k přírodě. To by mi úplně stačilo...

TEXT: ASPEN.PR | FOTO: PIXABAY

Desetina Čechů trvale používá vodu ze studní. Pozor na dusičnany, bakterie a škodlivé látky

V České republice je necelých 10 % obyvatel trvale zásobováno vodou z domovních nebo veřejných studní. Mnoho lidí také používá vodu ze studní na chatách a chalupách o víkendech a dovolených. Po zimním období je třeba věnovat pozornost její kvalitě. Změny teplot, jarní tání a srážky mohou ovlivnit složení vody a její zdravotní nezávadnost.

a pH vody, které je ideální v rozmezí hodnot mezi 6,5–8,5.

„Ať už voda pochází ze studny, nebo vodovodu, úprava kvalitním filtračním systémem může nejen eliminovat nežádoucí látky, ale také zlepšit chuť a přinést zdra-

Voda může vypadat i chutnat výborně, a přesto být závadná – člověk svými smysly přítomnost mikroorganismů a většiny chemických látek prostě nepozná. Netěsnící septiky a žumpy, nesprávné skladování hnoje nebo volný pohyb zvířat v okolí studny může velmi pravděpodobně vést ke kontaminaci vody škodlivými bakteriemi a viry, které mohou být příčinou mnoha vážných infekčních chorob, úplavici počínaje a virovou žloutenkou typu A konče.

KONTROLA VODY VE STUDNI JE KLÍČOVÁ PRO ZDRAVÍ

Voda ve studních je vystavena přírodním vlivům a kontaminacím škodlivými látkami. Tající sníh a led mohou obsahovat nečistoty nahromaděné během zimy, jako jsou prach, písek a chemikálie. Silniční posypové materiály jako písek či štěrky obsahují často soli, například chlorid sodný nebo chlorid vápenatý.

„Na jaře dochází také k odtoku z polí, kde se začínají používat zemědělské chemikálie. Vlivem tání sněhu se mohou do vody dostat bakterie z půdy, kompostu, septi-

ků či exkrementů zvířat. Odtoky z polí a pastvin mohou zvýšit obsah dusičnanů ve vodě. Je tedy důležité kontrolu vody nepodceňovat a alespoň jednou ročně, ideálně na jaře, provést laboratorní rozbor,“ říká Jaroslav Žák ze společnosti BWT a dodává: „Pokud se ve vodě objeví jakékoliv nebezpečné látky, je nutné přijmout opatření doporučená odborníky. Často to je kombinace mechanického čištění, dezinfekce a instalace vhodného filtračního systému.“

DOMÁCÍ TEST VODY Z VODOVODU. MÁ SMYSL I U MĚSTSKÉ VODY

Mnoho lidí se spoléhá na kvalitu vody z veřejných vodovodních řadů. Přestože vodárny podléhají přísným hygienickým normám, kvalita vody může být ovlivněna stářím vodovodního potrubí nebo usazeninami v domovních rozvodech. Jednoduchý domácí test vody ukáže, zda je v pořádku zejména množství chloru, které může ovlivňovat chuť a vůni vody, tvrdost vody, přítomnost železa a manganu



votní benefity. Voda bude zbavena nežádoucích látek, jako jsou těžké kovy, bakterie, viry nebo mikroplasty. Filtrace také komplexně vylepší senzorické vlastnosti vody – odstraní zákal, zápach a přidá příjemnou chuť. Nejmodernější technologie nejenže vodu vyčistí a dodají jí lepší chuť, ale navíc ji obohatí o blahodárný hořčík, čímž zajistí zdravotně prospěšný mineralizační účinek,“ říká Jaroslav Žák ze společnosti BWT. •

BĚSNĚNÍ NACISTŮ NA SAMÉM KONCI VÁLKY: 80 let zpět na Valašsku vzplála stavení

Byl duben roku 1945. Válka už měla skončit. Lidé to slychali na vlnách zakázaného rozhlasu a cítili to ve vzduchu – v rozbité krajině, ve stínech ustupujících německých vojáků, v prázdných očích těch, kdo přežili. Místo míru ale přišly plameny. V posledních týdnech nacistické okupace došlo v českých zemích k celé řadě tragických událostí – k vypalování vesnic a popravám civilistů. Bez milosti, bez smyslu. Dubnové masakry roku 1945 zůstávají mementem zbytečného násilí. Díky svědectví pamětníků si můžeme připomenout, co se tehdy dělo. V Prlově, Ploštině, Vařákových Pasekách, ale i na dalších místech, kde lidé věřili v to, že už bude líp.

BEZ ODVAHY MÍSTNÍCH BY TO NEŠLO

V těchto příbězích se dokola opakují tři slova – křik, plameny, výstřely. A pak ještě

jedno – partyzáni. Po zmařeném Slovenském národním povstání v létě roku 1944 přešlo mnoho bojovníků, těch, kteří přežili, do valašských kopců, aby se zde zformovali do partyzánského odboje. Jejich úkolem tehdy bylo připravit půdu pro 1. československý ar-



Božena Húšťová v Muzeu československého odboje proti nacismu na Ploštině

mádní sbor a následně mu pomoci s osvobozením Československa. Partyzáni podnikali více či méně úspěšné diverzní akce – poškozovali koleje a vlaky přepravující vojenský materiál, vypouštěli cisterny s pohonnými hmotami, likvidovali sloupce telegrafního vedení anebo z nacistických základů kradli zbraň. Partyzánské skupině Olga, která operovala v Chříbech, se dokonce podařilo zajmout německého generálmajora Dietricha von Müllera...

Nic z toho by ale nešlo bez vydatné pomoci a odvahy místních lidí, kteří partyzány podporovali – poskytovali jim úkryt, jídlo a další materiální pomoc, třeba praní a výpravu šatů nebo léky a obvazy raněným. Vztek nacistů rostl úměrně s činností odbojářů. Už v listopadu 1944 si státní ministr pro Čechy a Moravu K. H. Frank osobně vyžádal u Adolfa Hitlera povolení k rozsáhlému protipartyzánskému tažení, jež dostalo jméno Akce Tetřev. Do ní se zapojilo na třináct tisíc mužů, kteří v horách stáli proti hrstce dvou set statečných. Po šestidenním intenzivním honu bylo na straně partyzánů osm padlých, na straně

druhé pak šest mrtvých a tři zranění nacisté.

SMRT SI ŘÍKÁ TUTTER

Přišlo jaro 1945. Krvavé jaro, kdy od 19. dubna do 2. května zemřelo krutou smrtí přes osmdesát obyvatel valašských kopců. Začalo to na Ploštině. „Po obědě k nám přiběhla spojka, Anastázie Kuničková z Vysokého Pole, že jde na Ploštinu spousta vojáků. Tak jsme honem začali uklízet. Maso jsme balili do pytlů. Jeden soused kopal jámu. Všech 15 partyzánů odešlo, mysleli si, že je to běžná kontrola, a když nic nenajdou, odejdou, to se stávalo i předtím,“ vzpomíná tehdy šestnáctiletá Božena Húšťová roz. Rašková (*1929) pro Paměť národa. Její otec František Raška ukrýval v domě partyzány od podzimu 1944.

Nejspíš by se to nestalo, kdyby se předtím k partyzánské skupině Ploština, patřící pod 1. československou partyzánskou brigádu Jana Žižky (největší vojenská jednotka vedoucí protinacistický boj na území tehdejšího protektorátu Čechy a Morava), nepřidali dva muži – František Machů ze Zlámance a Ol-

dřich Baťa ze Zlína. Oba dva vedlo gestapo jako své důvěrníky. Mladíci přišli na Ploštinu celí od krve a tvrdili, že jsou na útěku a že se chtějí přidat k partyzánům – buďto je tak surově zbilo gestapo, anebo se porvali mezi sebou, potřebovali vypadat věrohodně a také vypadali, protože odbojáři je přijali mezi sebe. V předvečer ploštinského masakru se jim podařilo utéct z hlídky. Pak už jen stačilo, aby na druhý den na Ploštinu přivedli vražednou protipartyzánskou jednotku Josef, které velel český Němec Kurt Werner Tutter, jehož později československá Státní bezpečnost místo potrestání za válečné zločiny angažovala jako svého agenta v Západním Německu. Když 19. dubna 1945 dorazili na



Čtyři obyvatelé Vařákových pasek zavraždění gestapem v květnu 1945



Obyvatelé osady Ploština

Rodina Tomáše Vařáka v roce 1927, syn Karel, kterého gestapo umučilo v Hošťálkově, je vlevo dole

Ploštinu, Božena Húšťová zrovna uklízela prádlo, které patřilo partyzánům. Esesáci začali bít její nevlastní maminku, která měla jen pouhých osm dní po porodu. Dítě ji vzali.

„Viděla jsem ji, že je celá od krve, a jeden voják držel to maličké. Tak jsem k němu šla a poprosila ho, aby mi ho dal. A on mi dal ránu. Upadla jsem a velice jsem plakala. Mezitím vojáci křičeli na spojku Kuničkovou, kde je otec. Oni si ji spletli s mou sestrou. Chtěli našeho otce dostat živého.“ Ale František Raška na Ploštině nebyl – život mu zachránilo to, že odjel s druhou dcerou k lékaři do Vizovic.

Mezitím začali vojáci rabovat. Zpití ukradenou slivovicí a touhou po krvi stříleli po zvířatech, vyslychali a mučili. Poté postupně zapálili deset domů, do nichž vehnali ty, které konfidenti Baťa a Machů označili jako partyzánské pomocníky. Byl mezi nimi i Boženin bratr František Raška mladší. Když vše přikryla tma a řádění vojáků skončilo, nevěděla Božena Húšťová, kam má jít. Rozhodla se pro útěk k babičce: „Svítil měsíc a já jsem se vydala do Lidečska. (...) Když jsem řekla, že



Pokládání základního kamene pomníku 1945

nás vypálili a že hledají otce, tak strýc řekl, že tam nesmím zůstat. Já ho prosila, aby mě tam nechal alespoň do rána. Byla jsem navíc bosa.“ Nakonec Boženě pomohl lidečský farář. Když se na druhý den vrátila na doutnající Ploštinu, našla svého bratra Františka. „Věděla jsem, v čem byl oblečený a jak byli svázáni řetězem, tak v podpaží se zachoval kus jeho košile. Jinak nebylo poznat vůbec nic. Někteří ohořelí byli poznat podle zlatých zubů, tatínkova bratra jsem poznala podle kožených bot. Ještě rok potom jsem cítila spaleninu,“ uzavírá Božena Húšťová.

MAMINKU POZNAL PODLE SPONY DO VLASŮ

Stejný osud potkal i Bohuslava Žáka (*1935), tehdy devítiletého. Jeho rodiče, Terezie a Bohuslav žili v Prlově, kde se na podzim roku 1944 zapojili do protinacistického odboje. Nebyli jediní. V Prlově partyzánům pomáhalo hodně místních, kteří měli dokonce vybudovanou jistou formu domobrany – aby se nestalo to, co na Ploštině, byli noví zájemci o vstup k partyzánské jednotce odváděni na statek Jiřího Turína, kde měli odbojáři základnu. Kdo neprošel křížovým výsledkem, dostal v lese kulku.

Za osudem Prlova stojí také zrada. „Bude-li raněn můj druh, nebo upadne do těžkého postavení, budu mu nápomocen a nedopustím, aby se dostal do rukou nepříteli. Sám nikdy se živý nevzdám nepříteli,“

tak zní část přísahy, kterou musel složit každý, kdo se chtěl k partyzánům přidat. Zavázal se k tomu i mladičký Alois Oškera, ale gestapo jej dostalo živého. Odtud již k prlovské tragédii vede přímá, krátká stezka – od brutálního výsledku mladého partyzána až k pancéřovým pěstem, které v hořících domech rozsévaly smrt. Oškera mučení nevydržel a vyrazil Prlov jako další doupě partyzánů.

Dne 23. dubna 1945 okolo šesté hodiny ranní obstoupili členové komanda Josef celou obec. Nacisté poté, co všechny dospělé obyvatele Prlova shromáždili v hostinci, přivedli Aloise Oškera. A ten ukazoval. Označil lidi, kteří pomáhali partyzánům. Začaly surové výsledky. Křik mučených se mísil s tichými vzlyky žen, které plakaly hrůzou. „Tady bych chtěl být hrobníkem, to by bylo práce,“ žertovali esesáci. Když bití skončilo, nahnali vojáci ke zdi ty, na něž Alois Oškera neukázal. U protější stěny stál kulomet. Podle prlovské kroniky, kde je událost zaznamenána červeným písmem, se



Členové protipartyzánské jednotky Josef v době výcviku na Slovensku v roce 1944

jeden z důstojníků rozkřičel: „Budu počítat do tří, budete-li mlčet jako tamti“, ukázal na již vybrané nešťastníky, kteří zmučení a od krve sledovali též toto děsivé představení, které právě vrcholilo, „tak vám ty tupé palice navrtáme!“ Nepromluvil nikdo. Nacisté pak postupně vypálili osm stavení, do nichž zaživa vháněli ty, které Oškera označil jako partyzánské pomocníky. Mezi nimi byli i Bohuslav a Terezie Žákoví.

Jejich syn Bohuslav je viděl naposledy, když z dálky pozoroval průvod lidí, které nacisté hnali do míst, kde už čekala smrt. Vraždění přečkal ještě se svou babičkou a mladší sestrou Vlastou v lese. Dru-



Na snímku později vypálená chalupa B. Žáka

hý den po masakru pro něj přišel strýc Antonín Žák. „Že jsem nejstarší, tak ať alespoň já vidím, co se stalo. Tak jsme šli na to spaleniště, bývalý dům Turýnův, už se z toho nekouřilo. Zkoušeli jsme s Antonínem hledat moje rodiče. U tatky se nám podařilo pod jeho spáleným tělem najít kousek nehořelé látky od vesty a ten vzorek látky jsme znali já i Antonín. Měli jsme jistotu, že to je tatka. U maminky to bylo ještě horší, z ní nezůstalo skoro nic. Na jednom místě jsme našli menší kovovou sponu, kterou nosila ve vlasech, a z toho jsme usoudili, že by to mohla být ona,“ líčí pamětník hrůzu, kterou prožil očima devítiletého dítěte.

Toho dne našlo v hořících domech smrt patnáct Prlovjanů. Další tři pak nacisté po krutém mučení oběsili u Bratřejova. Ostatky partyzána Aloise Oškery, kterému nacisté údajně slíbili svobodu a k tomu ještě prlovský hostinec navíc, se po válce našly zakopané ve vizovické zámecké zahradě.

NĚMCI JE VYPALOVALI A VE VEDLEJŠÍ VSI UŽ RUSOVÉ SLAVILI VÍTĚZSTVÍ

Vařákovy Paseky byla usedlost v kopcích nad valašským Pozdě-



Domek č. 35 rodiny Juráňovy před vypálením

chovem. Život tu plynul poklidně až do doby, kdy se tu objevili první partyzáni. Božena Kršáková, roz. Vařáková (*1936), měla tehdy osm let.

„Ti první, jak přišli, Saša, Nikolaj, Alex, ruští partyzáni, prosili, jestli by se mohli u nás ohřít. Tož smrděli tú zapařeninú. A maminka hned že ano, když viděla, jak vypadají. Tož jim nazhřívala vody a potom sa vykúpali a maminka jim aj prádla oprala – to smrdělo hrozně. A usušila na kamnách, potom bylo brzo suché. A pak aj vyžehlila. Tož oni měli vši, té šatové vši. Maminka tady pod tú pažú hodně dlouho žehlila, páčila to tú žehličkú, aby zničila ty vši. Byli zavšivení a hladní... ale taky šikovní a hodní byli. Ne že bysme jich nutně museli vzít, ale tož jsme jich přijali, když jsme viděli, jací sú chudáci. A potom už přišli další a další. Až jich byla plná chalupa,“ vypravuje Božena Kršáková.

Vedle partyzánů se na Pasekách také začali pravidelně objevovat první Němci. Během devíti měsíců, co se odbojáři na Vařákových Pasekách ukrývali, přišli asi osmkrát na domovní prohlídku. Osadníky však pokaždé někdo stačil varovat. Ale



Partyzáni prlovské skupiny v Jasenné

gestapo už vědělo svoje, občas u někoho našli vojenský opasek nebo čepici. „Tož ty Němci nadělali, když to našli. První ty naše ogary vyšetřovali, mlátili jich: ‚Že vy neřeknete? Však si vzpomenete!‘ Tož jich sebrali do Valašských Klobúk, tam jich zase vyšetřovali. A jak tam byl brácha, tož čelem ke zdi sa mosel otočit a gatě dolů vysléct. A po holém zadku řetězy ich mlátili. Ale neprozradili ani jeden. A pak sa vrátil, když je pustili, když z nich nic nedostali... Maminka sa zhrozila, jak mu maso viselo na hýžděch, a on se čtrnáct dní nemohl posadit na ten zadek. Tak byl dobitý.“

Začátkem května 1945 už v nedalekých Valašských Kloboukách slavili konec války. Hrála muzika, pilo se, tancovalo. A jen o několik



Obyvatelé Vařákových Pasek v roce 1927

kilometrů dál se odehrávalo poslední dějství kruté válečné valašské historie. Začalo to tím, že do osady přišli ráno čtyři Němci, kteří zde na kopci chtěli postavit vysílačku. Bylo to zrovna na dvoře Vařákových. Partyzáni, ukrytí v lese, zahájili palbu. Co na tom, že k domku utíkala dvě děvčata – Božena a její sestra. „Tož jsme letěly, a jak jsme se dostaly na náspu, jenom kulky lítaly kolem nás. To se nehledělo na to, jestli nás střelí, nebo ne,“ říká Božena Kršáková. Naštěstí se jí i její sestře podařilo utéct do lesa.

Během přestřelky padl jeden Němec a jeden partyzán, zbytek nacistů utekl do údolí. Odveta přišla brzy. Obyvatelé Pasek byli vyhnáni z domovů, hned potom vzplálo osm stavení. Nacisté zatkl čtrnáct lidí,

mezi nimiž byla i Božena Kršáková a další děti i ženy. Odvedli je do Valašské Polanky, kde začaly výsledky. Němci se neštíteli bít i děti: „Po hlavě bili, po zádoch, jak sa dalo. A nakonec, když z nás nic nedostali, přišel ortel. Že zítra o půl desáté dopoledne budeme všichni pověšeni u hlavní silnice pro výstrahu. To mělo být třetího května.“

Tehdy do příběhu jako anděl strážný vstoupila farní hospodyně Němka Aurelie Ludwigová, která rozružené esesmany přemluvila, aby ženy a děti byly propuštěny. Na smrt tak tehdy šli místo čtrnácti čtyři lidé. Němci je odvedli do nedaleké Hošťálkové, kde pak byli Růžena Šopová, František Žák, Karel Vařák (bratr Boženy Kršákové) a Jan Polčák po dlouhém mučení

popraveni a vhozeni do mělčích hrobů, které si museli sami vykopat.

Skutečný konec války přišel několik dní na to. Letos si jej budeme připomínat jako kulaté, osmdesátileté výročí. Paměť národa k této příležitosti připravuje rozsáhlou venkovní výstavu a její moravská pobočka – Paměť národa Střední Morava k tomu

vytvořila dokument, který mluví právě o těchto zbytečných krveprolitích na samém konci války, ale především o nezměnné statečnosti obyčejných lidí, kteří se postavili zlu a zaplatili za to cenu nejvyšší, životem svým i svých blízkých. •

PAMĚŤ NÁRODA STÁLE HLEDÁ NOVÉ PAMĚTNÍKY.

Kdybyste věděli o někom, kdo zajímavým způsobem prožil dějiny 20. století, kontaktujte nás, prosím, na e-mailové adrese nebo telefonu: jitka.andrysova@postbellum.cz, tel. 777 763 388

Superdávka bude motivační a lépe zacílí pomoc na potřebné



Systém dávek státní sociální podpory se po třiceti letech dočká modernizace. V současnosti vyplácí stát lidem přídavky na děti, příspěvek na bydlení, příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení. Každá z dávek má své podmínky a svůj formulář.

ČTYŘI DÁVKY JEDNOU RANOU

Od října letošního roku má vejít v platnost nový systém – jednodušší a efektivnější. Jedna superdávka nahradí stávající čtyři. Také jednotlivé formuláře žádostí nahradí jeden společný. „V případě, kdy rodina čelí nedostatku financí, není třeba, aby složitě žádala o vícero dávek podle různého účelu, když společným a hlavním jmenovatelem je právě ten nízký, případně nulový příjem,“ objasňuje Lucie Malá z odboru sociálních a rodinných dávek MPSV. Superdávka automaticky posoudí nárok na všechny složky současně, což může žadatelům přinést více podpory. „Některé lidi nenapadne požádat o víc dávek, i když by na ně měli nárok. Teď se všechny nároky posoudí automaticky v rámci jedné žádosti, takže si mnozí polepší,“ říká k revizi dávek ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka a dodává: „Zároveň ale ti, co dlouhodobě nemají zájem pracovat, si určitě pohorší, protože dávka je nastavena tak, aby pomáhala potřebným, nikoli povalečům, kterým se nechce do práce.“ A jak to bude fungovat v praxi?

CHRONICKY NEZAMĚSTNANÝM NA DÁVKÁCH ODZVONILO

Superdávka bude složena ze čtyř složek: bydlení, živobytí, bonus na dítě a pracovní bonus. Složka pracovní bonus bude náležet každému žadateli, který má příjmy ze zaměstnání. Ti, kteří nepracují a mohli by, nejenže tuto složku nemohou

čerpat, ale nemají ani nárok na zbylé části dávky. Z podmínky jsou samozřejmě vyjmuty osoby, které z objektivních důvodů pracovat nemohou, a to jak z důvodu věku, zdravotního stavu či péče o závislou osobu (malé dítě nebo osobu se zdravotním postižením). Na dávku bude mít nárok i nezaměstnaný v evidenci úřadu práce. Součástí systému bude navíc majetkový test žadatelů, který má předejít zatajování majetku. Úředníci si nově od svých kolegů vyžádají výpis z registru vozidel, katastru nemovitostí a potvrzení o zůstatku na účtu od banky žadatele. „Mezi lidmi kolují informace, že jim budeme lustrvat bankovní účty a kontrolovat, za co utrácí. Já chci říct, že to je úplný nesmysl – nikdo nikomu na účet nahlížet nebude, banka jen úřadu poskytne potvrzení o výši aktuálního zůstatku,“ doplňuje Jurečka.

POMOC SENIORŮM V PODOBĚ DÁVEK I SLEVY NA POJIŠTNÉM

Dávka typicky pomůže domácnostem samoživitelů s dětmi, invalidních důchodců nebo seniorů, kteří nemají tolik možností si finančně polepšit, a jsou tedy nejvíce ohroženi chudobou. Pro seniory, kteří ještě mají chuť si v důchodu přivydělat, přineslo navíc MPSV od ledna 2025 změnu v podobě slevy na sociálním pojištění. O slevu ve výši 6,5 % z vyměrovacího základu je potřeba požádat zaměstnavatele. Nárok na ni mají i důchodci pracující jako OSVČ. •

Poštovní účet od ČSOB přináší seniorům bezpečí bez zbytečných poplatků

Pošta je pro mnoho seniorů důvěrně známé místo, kam pravidelně chodí – třeba pro svůj zasloužený důchod. S účtem od ČSOB se na tom nemusí nic měnit. Důchod si mohou dál vyzvedávat tak, jak jsou zvyklí, a navíc získají mnohé výhody zdarma. Není divu, že si jej už vybralo přes 600 000 seniorů nad 65 let.

Poštovní účet totiž šetří za vás. Seniori, kteří odešli do důchodu v roce 2010 a později, mohou díky výplatě důchodu na účet ušetřit téměř

1 000 Kč ročně na poplatcích za hotovostní výběry. A pokud budou z účtu platit ještě složenky nebo SIPO, mohou ročně ušetřit třeba i 2 640 Kč. Od 1. dubna se navíc snížil počet výplatních termínů, takže výplata důchodu na účet je výhodnější a pohodlnější volbou.

„Díky partnerství České pošty a ČSOB seniori nemusí při zakládání bankovního účtu měnit své návyky, jen získají větší svobodu. Společně s ČSOB jsme připravili možnost spočítat každému klientovi, kolik může díky využívání Poštovního účtu ušetřit. Umíme to na každé poště,“ říká **Martin Vránek**, ředitel divize finanční a korporátní služby České pošty.

DŮCHOD PO STARU

S NOVÝM ÚČTEM ZDARMA

Ideálním řešením pro výplatu důchodu je zkrátka Poštovní účet od ČSOB. Jeho založení i vedení je zdarma, a je navíc speciálně přizpůsobený i dalším potřebám seniorů. Disponuje například jedinečnou službou doručení hotovosti na adresu – z účtu si můžete jednou měsíčně nechat zdarma přivést až 20 000 Kč tam, kde je zrovna potřebujete. Třeba domů nebo na chalupu.

Důchod si samozřejmě můžete kdykoliv vyzvednout i na kterékoliv poště, jednou za měsíc je to také bez poplatku. Zcela bez omezení, a tedy kdykoliv zdarma, je to pak v síti bankomatů ČSOB. Na výběr máte téměř 4 000 míst, kde si můžete vybrat celý důchod nebo třeba jen částku, kterou zrovna potřebujete – a zbytek peněz zůstane v bezpečí na účtu, kde jsou ze zákona pojištěny.

ZŘÍZENÍ ÚČTU? JE TO JEDNODUCHÉ A RYCHLÉ

Celý proces trvá 15 minut. Navštivte nejbližší pobočku České pošty, kde vám se založením účtu ochotně pomohou vyškolení pracovníci a zajistí za vás společně s ČSSZ zaslání důchodu na účet.

„Naše pobočky jsou přímo na České poště – tam, kde jsou seniori zvyklí řešit své peníze. Díky tomu mohou na jednom místě vyřešit poštovní i finanční služby. Všechny výhody pro seniory k Poštovnímu účtu nabízíme klientům již od 65 let a teď navíc mohou noví klienti získat odměnu až 1 500 Kč,“ říká **Přemysl Hanzelka**, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.

ČAS JSOU PENÍZE – UŠETŘETE OBOJÍ

„Na poštu si lidé nechodí jen pro dopisy a balíky, ale i pro radu a pomoc. Proto u nás seniori vyřeší

i kompletní správu svých peněz snadno a bez obav – s někým, koho znají a komu důvěřují,“ říká **Martina Ivanová**, ředitelka divize pobočkové sítě České pošty.

S Poštovním účtem máte důchod kdykoliv po ruce – na poště, v bankomatu i při placení kartou. Pohodlí, bezpečí a úspory si v ČSOB zaslouží každý. Zastavte se na své poště a zjistěte, jak snadné to je. •

Odměna až 1 500 Kč pro nové klienty

- Sjednejte si účet od ČSOB na jakékoliv pobočce České pošty.
- Pokud vám na něj během 3 měsíců dorazí první výplata důchodu, **připíšeme vám na účet odměnu 1 000 Kč.**
- Když do konce následujícího měsíce od založení účtu alespoň pětkrát zaplatíte kartou, máte od nás 500 Kč.

S Poštovním účtem můžete nyní navíc k platební kartě využít na rok zdarma pojištění nákupu a prodlouženou záruku na zboží. Poskytovatelem je ČSOB Pojišťovna.

Akce platí pro nové klienty od 65 let včetně, kteří u nás neměli v předchozích 12 měsících účet, a probíhá v období od 1. dubna do 30. června 2025 na pobočkách České pošty.

Více informací o akci najdete na www.csob.cz/duchod nebo vám rádi vše vysvětlíme na každé pobočce České pošty.

„Poštovní účet mi dává pocit jistoty. Víím, že když něco potřebuji, můžu jít na poštu, kde mě znají a kde mi všechno v klidu vysvětlí. Pro mě – a věřím, že i pro spoustu dalších lidí – je důležité mít možnost mluvit s někým osobně, zeptat se, poradit se. Ten lidský přístup a důvěra v pracovníky, které vídáte třeba i roky, je zkrátka nenahraditelná. Není to jen o penězích, ale i o pocitu, že se na někoho můžete s klidem obrátit, když si nejste jistí.“

Dana Batulková,
herečka a ambasadorka
Poštovního účtu od ČSOB



Lidskost a profesionalita

– to je definice léčebné lázeňské rehabilitační péče v lázních ve Velichovkách

Požádali jsme Ivu Rejlovou, aby nám představila, v čem spočívá unikátnost lázeňské péče.

„Za mě je to především v ucelené péči pod dohledem lékaře a dalších proškolených specialistů. Ta se skládá z aplikace přírodního léčivého zdroje, vodoléčby, elektrooléčby, termoterapie, fyzioterapie, inhalací a dalších procedur, které jsou šité na míru aktuálnímu zdravotnímu stavu. Během čtyřtýdenního pobytu tak klient absolvuje 84 procedur hrazených zdravotní pojišťovnou. Výsledkem je zlepšení koordinace pohybu a zpevnění celého těla. Díky tomu se sníží spotřeba analgetik a léků a tělo dostane nový impuls, což přináší větší radost ze života.

Za velký benefit považuji to, že jsou klienti v lázních ubytováni, a mají tak možnost odpočívat mezi jednotlivými procedurami. Tělo díky tomu může v tomto intenzivním léčebně-rehabilitačním programu v klidu regenerovat. Komplexnost lázeňské péče doplňuje kvalitní, pravidelná a vyvážená strava, a u nás se vaří výborně. Bonusem je pak klidné zázemí

s rodinnou atmosférou a ochotný, zkušený personál, což ocení každý, kdo se zde léčí.“

Velká většina klientů jezdí do lázní i za zábavou a společenským vyžitím.

„Ano, máte pravdu, i tento prvek je v rámci léčby velmi důležitý. Pro to nabízíme nejen našim klientům bohatý společenský program. Vedle pravidelných tanečních večerů se jedná o společenské akce, návštěvy lázeňského kina nebo divadelní představení. A to není všechno – naši fyzioterapeuti v odpoledních hodinách organizují jógu, výuku a procházky s trekovými holemi. I nedaleká města Jaroměř, Dvůr Králové nad Labem nebo Hradec

Králové, kam je nově díky dálnici rychlý přístup, nabízejí bohatý kulturní program. Co je opravdu jedinečné, je blízké okolí Kladského pomezí, kde můžete obdivovat nespočet turisticky atraktivních míst.“

A co byste řekla závěrem?

„Bolí vás záda, čekáte na operaci nebo jste po operaci? Máte dlouhodobé obtíže spojené s onemocněním pohybového aparátu nebo jste po onkologické léčbě mnohočetného myelomu? Pak neváhejte a požádejte svého odborného nebo praktického lékaře o vystavení návrhu na lázeňskou péči do Velichovek. Pokud potřebujete poradit, můžete se informovat i u své zdravotní pojišťovny.

Pro ty z vás, kterým nevzniká nárok na pobyt hrazený zdravotní pojišťovnou, máme připravené wellness a relaxačně-léčebné pobyty, ze kterých si vyberete. Pokud ne, sestavíme vám pobyt na míru vašim požadavkům.

Tak neváhejte a přidejte se k našim spokojeným klientům. Těšíme se na vás v lázních ve Velichovkách!“



Co víte o českém zdravotnictví?



1. Které jméno nepatří mezi bývalé české ministry zdravotnictví?

- ☐ A, Leoš Heger
☐ B, Miloslav Ludvík
☐ C, Vlasta Parkanová
☐ D, Zdeněk Škromach

- ☐ C, Fakultní nemocnice v Olomouci
☐ D, Fakultní nemocnice v Brně – Bohunicích

2. Který odborník léčí hemoroidy?

- ☐ A, ornitolog
☐ B, proktolog
☐ C, oftalmolog
☐ D, hemerolog

3. Které vyšetření odhalí zánět slepého střeva?

- ☐ A, ultrazvuk nebo CT
☐ B, EKG
☐ C, odběr slin
☐ D, mamograf

4. Která je nejstarší česká nemocnice?

- ☐ A, Na Homolce v Praze
☐ B, Na Františku v Praze

5. Co je to hypertenze?

- ☐ A, nehmatný puls
☐ B, vysoký krevní tlak
☐ C, rozostřené vidění
☐ D, nízký krevní tlak

6. Jaké potíže máte při obstrukci?

- ☐ A, krvácíte z nosu
☐ B, máte průjem
☐ C, nemůžete se plně nadechnout
☐ D, máte zácpu

7. Kolik lidí v ČR pracuje ve zdravotnictví?

- ☐ A, zhruba 30.000
☐ B, zhruba 80.000
☐ C, zhruba 300.000
☐ D, zhruba 800.000

Řešení posílejte do 25. května 2025 na adresu cesky@moravskysenior.cz,

ve hře jsou věcné odměny pro vás! Nezapomeňte uvést své jméno a adresu, kam bychom vám měli poslat případnou výhru. A nebojte se o své údaje, respektujeme GDPR.



Řešení kvízu Kuřáci a jejich svět z vydání březen/duben:

1B, 2C, 3B, 4B, 5C, 6C, 7C

Řešitelé, kteří budou odměněni:

- Ivana Bernaová, Pardubice
- Anežka Janečková, Zlín
- Lilijana Kubányová, Brno

Od války k evropskému sjednocení

Letošní rok slavíme 80 let od konce druhé světové války, která po krátkém meziválečném mírovém období znamenala zkázu pro celý náš kontinent. Stála životy desítek milionů lidí, zanechala Evropu v troskách. Mnoho měst bylo rozbombardováno, ekonomiky zničené a vztahy mezi národy hluboce poškozené. Otřesná zkušenost z první poloviny 20. století vedla k úvahám, jak zajistit, aby se na evropské půdě nemohl tak rozsáhlý ozbrojený konflikt již nikdy opakovat.

Začal tak vznikat projekt mírové spolupráce. Dne 9. května 1950 přednesl francouzský ministr zahra-

ničí Robert Schuman deklaraci, v níž navrhl vytvořit společenství, které mělo propojit hospodářství zejména odvěkých rivalů Francie a Německa tak, aby se válka stala nejen nemyslitelnou, ale i nemožnou. To mělo umožnit zaměření na uhlí a ocel, klíčových pro celé hospodářství, ale zejména pro výrobu zbraní. Pět let po ničivé světové válce tak vzniklo Evropské společenství uhlí a oceli (ESUO), jehož zakládajícími členy byli kromě Francie a Německa také Belgie, Nizozemsko, Lucembursko a Itálie.

Schuman správně odhadl, že sloučení ekonomických zájmů pomůže

„Evropa se nevytvoří najednou nebo podle jednoho plánu. Uskuteční se naplňováním konkrétních cílů, vytvářejíc nejprve skutečnou solidaritu. Sdružení evropských národů vyžaduje, aby se skoncovalo s letitým nepřátelstvím mezi Francií a Německem. Cokoli se podnikne v tomto směru, se musí týkat především těchto dvou zemí.“

Schumanova deklarace, 9. 5. 1950



zvýšit životní úroveň a bude prvním krokem na cestě k jednotné Evropě. Členství v ESUO bylo otevřeno i dalším zemím. Následující vývoj jeho předpoklady vyplnil, protože společenství se postupně proměnilo a rozrostlo do Evropské unie, jak ji známe dnes.

MÍR, STABILITA A SPOLUPRÁCE

Hlavním cílem spolupráce mezi evropskými státy bylo udržet mír mezi svými členy. A to se podařilo: země, které spolu dříve – často po staletí – bojovaly, spolu již více než 70 let neválčí, což je nejdelší období v dějinách. Naopak, ačkoli někdy mají rozdílné zájmy, dnes společně rozhodují, obchodují a spolupracují a jejich občané se volně pohybují po celém schengenském prostoru. A to platí i pro Českou republiku, která je členem EU od roku 2004.

Díky svému členství má proto i Česká republika zajištěné místo u jednacího stolu, možnost ovlivňovat rozhodnutí, která se jí týkají, a také jistotu, že v krizových dobách nezůstane sama. Vzájemnou solida-

ritu si projevily členské země nejen při pandemii, ale také během ekonomické krize nebo tak pravidelně činí při přírodních katastrofách (například tím, že si vysílají na pomoc hasičské a záchranářské týmy).

Pro hospodářský blahobyt má však největší přínos jednotný evropský trh. Na 450 milionů bohatých spotřebitelů představuje silný magnet pro celosvětové producenty jakéhokoli zboží i poskytovatelů služeb, stále častěji digitálních. Současně nám však tato velikost dává sílu, abychom si pravidla určovali sami. Díky tomu dokážeme na rozdíl od jiných částí světa pečlivě střežit osobní údaje, podmiňovat obchod dodržováním lidských práv či ohledy na životní prostředí.

NOVÉ ČASY, NOVÁ HROZBA

Ruská agrese na Ukrajině nám však připomněla, že mír není samozřejmost. Nejen východní Evropa zpozorněla a otázka bezpečnosti znovu vyvstala jako zásadní téma. Obrana je v plné moci jednotlivých členských států, celkem 23 z 27 zemí

EU je současně v Severoatlantické alianci. Přitom náš hlavní vojenský partner zpoza Atlantiku nepřestává připomínat, že na svou obranu vynakládáme méně prostředků, než jsme se zavázali. A právě proto Evropská unie svým členům umožňuje více investovat do obranného průmyslu a obrany obecně.

Od počátku ruské agrese se Evropa jasně postavila na stranu napadené Ukrajiny. Válečným uprchlíkům otevřela dočasně své území, aby zde mohli pobývat i pracovat. A třeba v České republice už díky tomu přispěli na odvodech do státní pokladny násobně více, než byla pomoc v nouzi, které se jim tu dostalo.

Celá EU pomáhá Ukrajině v jejím boji za svobodu nejrůznějšími způsoby: přispěla humanitární pomocí i finančně, třeba na chod státu, který se brání silnějšímu agresorovi. Využívá k tomu také výnosy z ruských aktiv, zmrazených na evropském území. Od počátku ruské agrese také přijala už celkem 16 balíčků sankcí a připravuje další.

PROČ BÝT SOUČÁSTÍ UNIE I DNES

Evropská unie pro své členské státy představuje důležitý štít. Nejen ekonomický, ale i politický a bezpečnostní, protože společně jsme silnější. V dnešním světě, kde hrozby stále častěji a otevřeněji přicházejí zvenčí, je výhodnější být součástí silného celku než hrozbám čelit osamoceně.

Projekt, který vzešel z potřeby mírového usmíření dávných nepřátel, dnes chrání evropské hodnoty: svobodu, demokracii a lidská práva. I pro nás, občany České republiky, je to záruka bezpečnější budoucnosti, a tedy i prosperity.

Navíc coby členská země máme možnost tento světově unikátní projekt posouvat tak, aby to bylo stále v souladu se zájmy naší země. Aby to, co je dobré pro Evropu, bylo dobré i pro nás – a naopak. •

HISTORIE ROZŠÍŘOVÁNÍ EU

★ **2013** Chorvatsko

★ **2007** Bulharsko
Rumunsko

★ **2004** Kypr
Česko
Estonsko
Maďarsko
Litva
Lotyšsko
Malta
Polsko
Slovinsko
Slovensko

★ **1995** Rakousko
Finsko
Švédsko

★ **1986** Španělsko
Portugalsko

★ **1981** Řecko

★ **1973** Dánsko
Irsko
Spojené království
(vystoupilo z EU 30. 1. 2020)

★ **1958** Belgie
Německo
Francie
Itálie
Lucembursko
Nizozemsko

Jaké kroky udělat toto jaro a léto, abychom příští zimu ušetřili na energiích?

Topná sezona je téměř za námi, to je dobrá zpráva nejen pro ty, kteří se obávají vysokých účtů za energie. Panovaly totiž o něco nižší teploty než v předchozích letech, což se do vyúčtování přirozeně promítne. Teď už s tím nic neuděláme, ale na příští rok se můžeme lépe připravit. Tady je pět tipů, které často vyžadují jen nižší investici, ale pomohou vám snížit spotřebu a také poplatky za energie.

1. ZVAŽTE ZMĚNU DODAVATELE

„Jednoduchý krok, který však mnohé domácnosti opomíjejí. Ve výsledku u jednoho dodavatele zůstanou klidně i dvacet let, aniž by tušili, že věrnost se v tomto případě rozhodně nevyplácí. Spíš naopak, stálí zákazníci mají energie obvykle mnohem dražší než zákazníci noví. Rozdíl pak může být klidně i 1 000 Kč na každé megawatthodině (MWh),“ říká Lukáš Kaňok, ředitel sekce Energo ze společnosti

Kalkulátor.cz a dodává: „Navíc tady máme řadu faktorů, které nasvědčují, že se elektřina i plyn budou do budoucna zdražovat. Klesají zásoby plynu v zásobnících, které bude třeba doplnit, chystají se emisní povolenky na plyn, vypnou se uhelné elektrárny. To zvýší cenu obou komodit. Proto se nevyplatí čekat, je třeba co nejdřív fixovat akviziční ceny, ceny, které jsou aktuálně dokonce nižší, než je cena na burze.“

2. TOPENÍ A VÝMĚNA TĚSNĚNÍ U PLASTOVÝCH OKEN

Topení je spolu s ohřevem vody významným žroutem energií. Proto se vyplatí věnovat mu pozornost. Základem je zbytečně nepřetápět jednotlivé místnosti. V obytných místnostech obecně stačí teplota kolem 20 °C, v ložnici pak 18 °C nebo klidně ještě méně. K regulaci teploty dobře poslouží termostatické ventily na topení. Ohlíďte si, abyste vytápěli co nejefektivněji, tedy aby topení nezakrývalo závěsy

nebo aby průchodu tepla nebránil nábytek.

Samostatnou kapitolou jsou pak úniky tepla pryč z domu. Problém to bývá nejen u starých, nezateplených objektů. I u novějších bytů a domů začnou po pár letech hůře těsnit okna. Zjistíte to jednoduše, stačí v zimě položit ruku na parapet. Pokud cítíte chlad, oknem pravděpodobně uniká teplo a dovnitř se dostává zima. Poznat to můžete i podle toho, že i se zavřenými okny najednou slyšíte víc venkovních zvuků. Základní řešení je pak poměrně jednoduché a cenově dostupné. Stačí seřadit okna a vyměnit těsnění. Na to první se vyplatí pozvat zkušeného technika. To udělejte nejlépe hned, nečekejte na začátek topné sezony. Výměnu těsnění pak zvládnete s trochou zručnosti sami.

3. OHŘEV VODY A ÚSPORNÉ HLAVICE

Hned po topení přichází na řadu ohřev vody, protože i ten musí mít

logiku. Spousta lidí má pocit, že dokud bojler nenastaví na 70 °C, nebudou mít dost teplé vody. To ale vůbec není pravda. Většinou stačí teplota kolem 55 °C. U domů s tepelným čerpadlem to může být klidně i méně, protože čerpadlo dokáže vodu relativně rychle znovu ohřát. I tady samozřejmě platí, že každý stupeň dolů znamená úsporu energií.

„Kromě toho je pak dobré zkontrolovat, jestli je správně nastavená i distribuční sazba. Pro bojler je určená sazba D25d. Její hlavní výhoda spočívá v tom, že bojler se nahřívá jen v době nízkého tarifu, kdy jsou distribuční poplatky desetkrát nižší, než platíme po zbytek dne. Nevýhodou je naopak fakt, že jindy než v nízkém tarifu se nahřívá nezačne, a to ani když vyplýváte všechnu teplou vodu. Tato omezení je třeba zvážit, s nastavením dobře pracovat a také samozřejmě šetřit teplou vodou. S tím pomůžou třeba i úsporné sprchové hadice nebo dřezové baterie, které sníží průtok vody až o polovinu,“ upozorňuje Lukáš Kaňok z Kalkulátor.cz.

4. SPOTŘEBIČE, KTERÉ PATŘÍ MEZI NEJVĚŠÍ ŽROUTY

Každá domácnost využívá kromě topení a ohřevu vody i řadu dalších spotřebičů. Ty sice možná „nežerou“ tolik, přesto jejich provoz není zadarmo. A možná byste se divili, jak velké rozdíly mohou být mezi starým a novým modelem. Třeba stará pračka nebo sušička prádla může mít dvakrát větší spotřebu než nový, úsporný model. Proto se při nákupu nových spotřebičů vyplatí sledovat takzvané energetické štítky, které o průměrné roční spotřebě prozradí víc.

Pokud jde o sušičky, nejúspornější modely spotřebují kolem 160 kWh za rok, ty méně úsporné klidně i 270 kWh. Podobné je to u myček nádobí, kde se rozdíl ve

spotřebě mezi nejúspornějším a nejméně úsporným modelem pohybuje kolem 120 kWh ročně. Výjimkou nejsou ani lednice, kde nejúspornější model spotřebuje kolem 108 kWh ročně, zatímco nejméně úsporný asi 207 kWh. Když dnes 1 MWh elektřiny stojí kolem 6 000–8 000 Kč, každý úspornější spotřebič může ušetřit minimálně několik stovek nebo klidně i jednotek tisíc korun ročně.

Okamžitá výměna všech „žroutů“ obvykle nepřichází v úvahu, protože se jedná o větší investici, určitě se ale vyplatí si nákup nových spotřebičů naplánovat a postupně je měnit. Začněte od těch nejstarších a nejčastěji používaných. A nezapomeňte přemýšlet i nad tím, kolik energie si spotřebič vezme v době, kdy ho nepoužíváte. Některé televize mají v takzvaném stand-by režimu spotřebu 1 W za hodinu, jiné mohou mít klidně desetkrát víc.

5. SVĚTLA

Mohlo by se zdát, že LED světla už jsou dnes naprostým standardem, opak je ale pravdou. V mnoha domácnostech pořád využívají klasické žárovky, byť jejich prodej už je značně omeze-

ný. Především v nejméně využívaných prostorách, jako je půda nebo sklep, mají lidé často pocit, že se investice do úspornějších způsobů osvětlení nevyplatí. Jenže právě tam je největší riziko, že zapomenete zhasnout a rozsvícených světel si všimnete klidně po několika dnech. Spotřeba se pak minimálně vyrovná částce, jakou byste investovali do LED žárovek.

„Výměna všech světel v domácnosti vám ušetří přibližně 1 000–1 500 Kč za rok. Investice do LED žárovek asi bude v rámci prvního roku podobná, možná dokonce trochu vyšší, žárovky ale bez problémů vydrží třeba deset let, takže návratnost bude poměrně rychlá. Při nákupu je dobré pracovat i s intenzitou a typy světel. Když si chci číst knížku, je zbytečné svítit hlavním světlem. Mnohem lépe poslouží lampička na čtení, která má menší spotřebu,“ doporučuje Lukáš Kaňok z Kalkulátor.cz.

Myslete na to, že každá potenciální úspora se vyplatí, i ta úplně nejmenší. Zvláště v souvislosti s očekávaným zdražováním energií a distribučních poplatků. Čím dřív všechny možné úpravy provedete, tím víc budete v budoucnu šetřit a investice se rychle vrátí. •



Česká republika je samý klenot.

Kam se senioři chodí kochat?

Ludmila, Ivana, Josef, Zdeněk a Stanislav. To je pět seniorů, kteří mají jako svůj koníček cestování. Rádi poznávají nejruznější lokality v České republice a o své tipy se podělili s redakcí našeho časopisu. A my je moc rádi předáváme dál – třeba vás inspirují a zkrátí vám dlouhé přemýšlení nad programem pro váš volný den.

PŘÍRODA, SKANZEN I FOLKLOR

Josef Kapušňák je ze Zlína, a přestože se mu blíží sedmdesátka, vzdoruje času a užívá si cestování, jak to jen jde. „Celá naše republika je krásná a poskytuje nevšední zážitky, za kterými tak nemusím cestovat daleko. Například jen pár kilometrů za Starým Městem u Uherského Hradiště se v obci Modrá rozkládá Archeoskanzen Modrá. Prošel jsem se opevněným sídlištěm, které bylo vybudováno na základě archeolo-

gických nálezů a nevynechal jsem ani Klenotnici Velké Moravy, kde se právě konala výstava klenotů velkomoravských knížat, ani sousední Živou vodu s podvodním tunelem, která byla jako zábavné osvěžení po dlouhé a poučné túře v Archeoskanzenu. Vše jsme s přáteli završili výborným jídlem v restauraci, která je hned vedle. Plánuji sem výlet znovu, prvního května se otevírá další část výstavy Klenotnice Velké Moravy,“ pochválil Archeoskanzen v Modré zlínský senior.

Pan Josef si také moc rád užívá folklor a tradice. „Na jízdě králů ve Vlčnově nechybím ani jeden rok. Mám tam spoustu přátel. Nejen, že se Vlčnov může pochlubit přenáděnými kroji a samotná jízda králů je zapsaná v nehmotném kulturním dědictví UNESCO, žijí tam také pohodoví, usměvaví a pohostinní lidé. Když je tento svátek, ve Vlčnově mají většinou otevřená vrata a zvou

lidi na něco dobrého. Třeba pohárek vína nebo vlčnovské vdolečky. Moc se tam letos, 24. května, těším,“ přiznal nám pan Josef.

ATLETIKA PRO KAŽDÉHO

Na jeden z největších atletických mítinků Zlatá tretra je zase natěšený Zdeněk Fuks z Ostravy. Tento svátek atletiky začíná 24. června už po šedesáté čtvrté a pan Zdeněk na něm před pár lety fandil na ostravském Městském stadionu ve Vítkovicích jamajskému „zázraku“ Usainu Boltovi. „Pamatuji si, jak donekonečna rozdával podpisy a fotil se se svými fanoušky. Byl to opravdu velký zážitek,“ připomněl. Letos ho láká další slavné atletické jméno, a to běžecká legenda Jakob Ingebrigtsen, který se opět do Ostravy vrací, a to po pěti letech.

Když chce pan Zdeněk trochu relaxovat v přírodě, bere pruty a vy-

ráží k vodě na amury, kapry, štiky a další kousky. „Když vidím kolečka na vodě, jak se říká, naplňuje mě to štěstím. Nejraději vyrážím na Mušov na jižní Moravu, je to tam kouzelné. A když vezmu manželku, nevynecháme návštěvu místních vinných sklepů. Ubytujeme se vždy v nějakém apartmánu a strávíme tam třeba i čtyři dny,“ usmál se pan Zdeněk.

ČESKÁ HISTORIE JE STÁLE ŽIVÁ

Historie, hrady, a zámky, to má zase ráda paní Ludmila Nezdenická z Jih-



lavy. „Projezdila jsem snad všechny hrady a zámky. Naše historie mě moc baví a vždy si odtud přivezu nějakou upomínku. Hned, jak hrady a zámky začínají sezonu, nachystám se a s kamarádkami na nějaký výrazíme. Moc se mi líbí například hrad Lipnice, sem jezdíme každý rok. Když se seniorům nebude například chtít stoupat po schodech na věž, mohou si v klidu prohlédnout kapli nebo krásné podzemí,“ pochválila paní Ludmila.

Její vášní je také poznávání památek v hlavním městě. „Moc se mi líbí pražské historické uličky, Praha má zkrátka své kouzlo a kromě toho tady s přáteli vždy posedíme v nějaké hospůdce nebo restauraci. Už se sem chystáme, tentokrát chceme navštívit pražskou zoologickou zahradu, zajít na Petřín a na Vyšehrad, moc se na to těším,“ svěřila se paní Ludmila.

To paní Ivana Nejedlá z Brna doporučuje relax v lázních. „Byla jsem s manželem v lázních v Lednici a mohu vřele doporučit. Mají tady pro své klienty připraveny speciální jodobromové koupele, masérky jsou zde také skvělé. Personál lázeňských hotelů je milý a snaží se nám vyhovět v našich požadavcích. Po všech těch procedurách a pobytu tady se cítím mladší o několik let,“ směje se paní Ivana.

„Když už jsem u těch lázní, tak bych všem chtěla doporučit také

lázně Luhačovice na Moravě. Ty jsou zasazené v malebném prostředí mezi Vizovickými vrchy a Bílými Karpaty. Je tady opravdu, jak se říká, zdravý vzduch a město leží v údolí uprostřed hustých lesů. Každý večer hraje na lázeňské kolonádě živá kapela. V Luhačovicích pramení hned několik minerálních léčivých pramenů a v lázeňských domech si můžete užít nejruznější procedury. Město je doslova protkáno nejruznějšími restauracemi, hospůdkami a jídelnami. No, a lázeňské poplatky? Těch si přivezu domů hned několik balení,“ doporučuje paní Ivana.

PRO MILOVNÍKY AUTOMOBILŮ

Pan Stanislav Beránek z Liberecka pracoval celý život jako automechanik. „Moje záliba jsou tak auta, motocykly a veteráni, proto rád jezdím do muzeí automobilů. Naposledy jsem se byl podívat se ženou a vnoučaty do Škoda Muzea v Mladé Boleslavi. Tady jsme si mohli prohlédnout stovacetiletou historii výroby automobilů Škoda. Viděli jsme veterány i novější modely, klukům se to moc líbilo. A manželce zase restaurace, která tady pro návštěvníky je. Co mě ale chytilo za srdce opravdu moc, byly americké historické vozy JK Classic v Lužné u Rakovníka. To můžu pro milovníky těchto vozů opravdu vřele doporučit,“ vzkázal pan Stanislav. •

Propojení seniorů s dětmi? Funguje!



Spolupráce seniorů nebo domovů důchodců s mateřskými a základními školami je v posledních letech stále častějším a velmi vítaným trendem, který přináší pozitivní přínosy nejen pro samotné seniory a děti, ale i pro širší komunitu. Takové propojení generací dokáže rozvíjet vzájemné porozumění, empatii a úctu mezi staršími a mladšími lidmi a zároveň boří předsudky spojené s věkem.

TEXT: KATEŘINA BENEŠOVÁ
FOTO: PEXELS

Jedním z hlavních přínosů společně tráveného času je emocionální obohacení obou stran. Pro děti je kontakt se seniory často novou zkušeností – učí se, jak s nimi komunikovat, naslouchat jim a chápat jejich životní příběhy. Získávají tak nejen informace o minulosti, ale také budují respekt k vyššímu věku a stáří obecně. Pro seniory je zase kontakt s dětmi velmi osvěžující – přináší do jejich života radost, energii a tolik důležitý pocit potřeby. Často se tak snižuje pocit osamělosti, který může být v domovech důchodců či v pozdním věku výrazný. Taková spolupráce může být pro seniory velmi osvěžující, protože kontakt s dětmi je často

spojen s novými podněty, neformální konverzací a zábavnými aktivitami. Děti získávají širší sociální zkušenosti, zlepšují si komunikační dovednosti a rozvíjejí emoční inteligenci.

ORGANIZACE

Spolupráce mezi domovy seniorů a školskými zařízeními bývá nejčastěji zprostředkována samotnými institucemi – vedení škol a domovů se dohodnou na formě spolupráce, četnosti návštěv a typu aktivit. Často jde o dlouhodobé projekty, které se opakují v pravidelném intervalu. Někdy bývá spolupráce součástí větších komunitních nebo grantových

projektů podporovaných obcemi, neziskovými organizacemi nebo ministerstvy. Takto například nezisková organizace Mezi námi realizuje díky Ministerstvu práce a sociálních věcí České republiky projekty s dotací ze státního rozpočtu v rámci dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností. Hlavním cílem těchto projektů je podpora rozšíření mezigeneračních aktivit a programů do regionů po celé republice. Pod hlavičkou Evropské unie dokonce k této problematice vznikl dokument s názvem Manuál mezigenerační spolupráce. Důležitou roli hrají pedagogové a pra-

covníci v sociálních službách, kteří jednotlivé akce plánují a dohlížejí na jejich průběh. V ideálním případě se na přípravě podílejí i samotní senioři a děti, čímž se zvyšuje jejich angažovanost a pocit zodpovědnosti na obou frontách.

Pestrá paleta činností, které mohou děti a senioři společně dělat, je téměř neomezená. Mezi nejoblíbenější patří:

- **Tvůrčí a výtvarné dílny** – spojené např. s vyráběním dekorací, vánočních ozdob, velikonočních kraslic, malováním nebo ručními pracemi. Děti se mohou učit staré techniky, které senioři ovládají (např. pletení, háčkování), a senioři se zase mohou zapojit do modernějších stylů tvoření.
- **Společné čtení a vyprávění** – senioři dětem čtou pohádky, vyprávějí příběhy z vlastního dětství nebo si děti připraví pro seniory své oblíbené knihy. Tato aktivita podporuje nejen mezilidský kontakt, ale i jazykové dovednosti a představitost.
- **Hudební a pěvecká setkání** – děti mohou zpívat písničky, které se senioři učili jako malí, a společně si tak zazpívat. Případně lze uspořádat malý koncert nebo tančírnu, do které se zapojí obě generace.
- **Zahradničení a práce venku** – pokud to prostory umožňují, děti a senioři mohou společně sázet květiny, zeleninu nebo bylinky. Spolupráce na péči o rostliny je krásným způsobem, jak budovat vztah k přírodě a současně mít smysluplnou společnou aktivitu.
- **Hraní společenských her** – deskové hry, pexeso, domino, člověče nezlob se apod. jsou zábavné a nenáročné činnosti, které zvládnou děti i senioři. Hra pomáhá odbourávat ostych a navazovat kontakt přirozeným způsobem.
- **Oslavy a slavnosti** – společné slavení svátků, narozenin, Vánoc či Mikuláše umožňuje sdílení

radostných okamžiků. Děti mohou připravit krátké vystoupení, senioři na oplátku vyprávět o tom, jak se slavily svátky dříve.

• **Vzdělávací aktivity** – například senioři učí děti psát krasopisně, ukazují staré fotografie, vyprávějí o historii obce či města. Může se jednat i o tematické besedy, kde se děti dozvědí o životě bez internetu nebo jak vypadala jejich škola před 50 lety.

Aktivity jsou velice oblíbené. „Nám se minulý školní rok sám přihlásil dědeček od jednoho předškoláka, co sem loni chodil. Nabídl se, že by chodil dětem číst pohádky. Tak chodí dvakrát do týdne do našeho a ještě jednoho oddělení pod námi číst. Děti ho mají moc rády,“ sdělila Kristýna Šmírová, která vede třídu předškoláků v olomoucké Mateřské škole Wolkerova. Ačkoliv má spolupráce mnoho výhod, nese s sebou i určité výzvy. Je třeba dobře sladit věkové možnosti obou skupin – děti se rychle unaví, senioři mohou mít zdravotní omezení. Důležitá je i otázka bezpečnosti, hygieny a případných psychologických bariér – některé děti mohou mít ze starších lidí počátku obavy, stejně jako někteří senioři nemusí být nadšeni z přítomnosti hlučné skupinky. Přesto se tyto překážky daří s dobrou přípravou a citlivým vedením snadno překonávat. V mnoha případech se dokonce mezi jednotlivými účastníky vytvoří trvalé vztahy, které přetrvávají i mimo organizované akce.

„Podporujeme mezigenerační vztahy dětí a seniorů, spolupracujeme s Domovem Sluníčko. Tématem únorového setkání byly masopustní zvyky. Při společném tvoření pestrobarevných masek, povídaní o masopustní tradici a zpívání lidových písní se třetáci a senioři dokonale doplňovali,“ popsala situaci Veronika Rucká ze Základní a mateřské školy v Ostravě-Hrabůvce.

Propojování generací prostřednictvím spolupráce mateřských či základních škol s domovy důchodců je inspirativním způsobem, jak budovat společnost, která bude takzvaně držet pohromadě. V době, kdy lidé často žijí odděleně a komunikace mezi generacemi slábne, představuje tato forma spolupráce cenný nástroj pro navazování vztahů, sdílení zkušeností a posilování lidskosti. Ať už jde o malý výtvarný projekt, nebo pravidelné čtení pohádek, každý krok směrem k propojení starších a mladších má smysl. •



POMŮCKA: AMI, AREA, AVU, KTM, KOLON, ORR	ZŘASENÁ LÁTKA	1. DÍL TAJENKY		PLOCHA ANGLICKY	VÝMĚŠEK TĚLA	ELEKTRO-MONTÁŽNÍ ZÁVOD ZKR.	VYDÁVAT ZVUK PRSTY		ZKR. AKA-DEMICKÉHO TITULU	DEHET	INICIÁLY MODELKY HANYCHOVÉ	TLUSTÉ STŘEVO		2. DÍL TAJENKY	ZÁZNAMOVÝ PRO-STŘEDEK
INICIÁLY HERCE JANDÁKA			VÝZVA					PŘESTO KLID ZBRANÍ					INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		
SOLMI-ZAČNÍ SLABIKA			5. DÍL TAJENKY TĚSNĚ PŘILÉHATI										ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS AKADEME VĚD ZKR.		
SPORTO-VEC						DAREBÁK HOVOR. ILONA DOMÁCKY					STÁT JIHO-VÝCH. ASIE NETER ZASTAR.				
PŘÍPRAVEK NA HOLENÍ					RYBÍ VAJÍČ-KO SLOVEN. KANADSKÝ HOKEJISTA				NOVINKA MASARYK. UNIVER-ZITA ZKR.						
	ŽIDOVSKÁ OBEC ZKR. SROČENÍ			OLGA DOMÁCKY CHEM. ZN. HOLMIA				ROSTLINA PODOBNÁ HERMANKU					CO SLOVEN. JM. MALÍŘE DA VINCI		
HOŘE-KOVAT								APETIT				POPĚVEK HL. MĚSTO PORTU-GALSKA			ZNAČKA MOTOCYKLŮ
OBRATNÝ ŘEČNÍK						ČESKÝ senior MORAVSKÝ senior					TŘPYT				
PŘÍTEL FRANC.				HLAS VRAN	K ČEMU						ČÁSTICE S ELEKT-RICKÝM NÁBOJEM				
INICIÁLY IMITÁTORA IZERA			ZN. KILO-NEWTONU AKADEMIÉ MUZ. UMĚNÍ								ZASEDÁNÍ				
	LARISA DOMÁCKY ZMATEK										INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			3. DÍL TAJENKY	PODZIMNÍ KVĚTINY
CHUCHVA-LEC											KOPCE ZASTAR. KVĚTNÍ PRAŠEK				
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				SMYSLOVÝ ODRAZ SKU-TEČNOSTI	LESKLÝ NATĚR	TO ANGLICKY	NÁŘEZ		TVOŘIT TEXT	POTŘEŠ-TĚNĚC ETYL-ALKOHOL					
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			PŮSOBNÍ OPAŤRIT CENOU					TĚKAVÁ LÁTKA					MÍSTNÍ ČAS ANGL. ZKR. CÍRKEVNÍ HODNOSTÁŘ		
NEHYBNÝ								TULENÍ KOŽEŠINA OTÁČ. ČÁST MOTORU				GOLFOVÝ VÝRAZ IN. BÁSNIKA TOMANA			
	OTVOR PRO ČEP	HLESNUTÍ 2. DÍL TAJENKY				SOUČÁST DVEŘÍ SPORT. KLUB SLOV. ZKR.					POKŘTĚNÍ MN. Č. CHEM. ZN. KŘEMÍKU				
MARME-LÁDA					KOVOVÝ ODPAD VIDINA VE SPÁNKU					ZAÚPĚNÍ PŘIVLAST. ZÁJIMENO SLOVEN.					PROUTĚNÁ NÁDOBA
PŘADNÁ ROSTLINA				NĚMECKÁ KAR. HRA SOLMIZAČNÍ SLABIKA					INIC. ZPĚV. IRGLOVÉ ANGLICKY NESOUHLAS				STÁŘÍ NÁRODNÍ GALERIE ZKR.		
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO						DRUH VÝŠETŘENÍ					CITOSLOVCE PROJEVENÍ NEZÁJMU				
TOPNÝ PLYN						KRAJOVÝ OĐEV					STARÝ ČESKÝ PENIZ				

Luštěte a vyhrajte
Řešení posílejte do 25. května na adresu cesky@moravskysenior.cz, ve hře jsou věcné odměny pro vás! Nezapomeňte uvést své jméno a adresu, kam bychom vám měli poslat případnou výhru. A nebojte se o své údaje, respektujeme GDPR.

Tajenka křížovky z vydání březén/dubén:
Každý má právě tolik ješitnosti, kolik mu chybí rozumu.
Výherci věcných cen: Rudolf Kolář, Bruntál
Hana Krejčová, Jihlava
Marie Jurčíková, Holešov

Zdravé pití, které osvěží

Ověžení ze zelí a ananasu

- Ingredience**
- 250 g bílého zelí
 - 3 snítky řapíkatého celeru
 - 1 ananas
 - 1 lžička chlorelly – mořské řasy
 - 100 g listového špenátu
 - nať ze 2 petrželí
 - 1 citron
 - 1 lžička prášku z řasy chlorella
 - 2 lístky čerstvé máty

Postup
Surové zelí nakrájejte na malé kousky, stejně jako řapíkatý celer. Ananas oloupejte, nakrájejte na kostky a vymačkejte šťávu z celého citronu. Vše důkladně rozmixujte a v závěru přidejte jednu lžičku chlorelly. Ozdobit můžete dvěma lístky máty.

Mangoldové smoothie s jablky a hruškou

- Ingredience**
- 2 větší jablka
 - 1 větší hruška
 - 1 menší citron
 - 50 g máty
 - 100 g mangoldu
 - 500 ml sypaného zeleného čaje
- Postup**
Vymačkejte šťávu z citronu, uvařte půl litru kvalitního sypaného zeleného čaje. Nakrájejte šťavnatá jablka a hrušky, zbavte je jadřinců. Listy mangoldu a máty překrojte nožem. Vše pak vložte do mixéru a vymixujte dohladka.

Okurkové smoothie

- Ingredience**
- 1 salátová okurka
 - 350 ml acidofilního mléka
 - 1 lžička dýňového oleje
 - 1 citron
- Postup**
Okurku oloupejte, nakrájejte na malé kousky. Pak ji spolu s acidofilním mlékem a olejem důkladně rozmixujte, nakonec přimíchejte ještě šťávu vymačkanou z jednoho citronu.



Karlovarský kraj získá další dva praktické lékaře pro dospělé. Pomůže motivační příspěvek na specializační vzdělávání



Po ukončení atestace přibudou v Karlovarském kraji další dva noví praktičtí lékaři pro dospělé. Radní Karlovarského kraje totiž schválili motivační příspěvky na podporu specializačního vzdělávání akreditovaným zdravotnickým zařízením v Sokolově a v Mariánských Lázních.

Karlovarský kraj přispívá lékaři připravujícímu se na atestaci 10 tisíc korun měsíčně, a to maximálně po dobu 36 měsíců. Stejnou částku měsíčně dostává i akreditované zařízení, které umožňuje lékaři se vzdělávat. Z uzavřeného smluvního vztahu pak vyplývá závazek, že nový lékař bude po atestaci minimálně dva roky pra-

covat jako praktický lékař v našem regionu, a to v rozsahu nejméně 30 hodin týdně. Je zcela na něm, zda-li nastoupí do již existující ordinace, nebo si otevře vlastní praxi.

„Motivační příspěvky jsou jedním z konkrétních nástrojů, jak aktivně řešíme akutní nedostatek lékařů v našem kraji. Nejsou to ani dva měsíce, kdy jsme schvalovali podporu novému pediatri pro karlovarskou nemocnici, a nyní máme na stole žádosti o příspěvky pro dva budoucí praktiky. Věříme, že se nám tímto způsobem podaří přivést do našeho kraje další mladé lékaře, kteří zde založí praxi a zůstanou v našem

regionu natrvalo,“ uvedl náměstek hejtmanky pro oblast zdravotnictví Petr Kubis.

Karlovarský kraj vyplácí v rámci celé České republiky jedny z nejvyšších příspěvků zdravotníkům a nabízí nejširší a nejucelenější okruh podpory pro studenty medicíny, začínající lékaře i zkušené odborníky. Kompletní přehled benefitů je k dispozici na webu Lékaři Karlovarského kraje. Vedle informací o poskytované podpoře zde zájemci najdou i nabídky volných pracovních pozic a pobídky ze strany měst a obcí. • (Zdroj: Karlovarský kraj)



Asistivní technologie jako klíč k zvládnutí stárnutí populace

Ve vestibulu Krajského úřadu Jihomoravského kraje probíhá výstava s názvem Doma je doma. Představuje nástroje, které pomohou zvládat péči v kontextu stárnutí populace a zajistit udržitelnost zdravotní a sociální péče.



V den zahájení výstavy si návštěvníci mohli osobně vyzkoušet různé asistivní technologie a přesvědčit se o jejich přínosech v každodenním životě. Výstava bude otevřena do středy 7. května.

Stárnutí populace představuje jednu z největších výzev současného zdravotního a sociálního systému. Do roku 2035 vzroste počet seniorů natolik, že hrozí nedostatek financí, lůžek i odborného personálu. V Jihomoravském kraji žije více než 1,2 milionu obyvatel, z nichž více než 200 tisíc je ve věku 65 a více let. Tento trend bude pokračovat, což představuje výzvu pro systém zdravotní a sociální péče.

„Přibývající počet seniorů, a to zejména těch, kteří se ocitají v situaci závislosti, si žádá novou koncepci služeb. Tato demogra-

fická změna zdůrazňuje potřebu přechodu od tradiční institucionální péče k více flexibilnímu modelu, který umožní starším lidem žít co nejdéle nezávisle a v přirozeném domácím prostředí,“ uvedl náměstek hejtmanky Roman Celý, který je pověřen zabezpečováním samosprávných úkolů v oblasti sociální a rodinné politiky. „Jihomoravský kraj

dlouhodobě klade důraz zejména na podporu služeb terénního charakteru, které jsou poskytovány v přirozeném prostředí osob. Zajištění kvalitních a dostupných terénních sociálních služeb využívajících moderní technologie vede k oddálení nutnosti žádat o poskytnutí pobytové

služby a k naplnění deklarovaného přání osob žít a případně dožít doma i přesto, že potřebují intenzivní a opakovanou pomoc druhé osoby. Zároveň pokračují snahy o modernizaci stávajících pobytových služeb,“ doplnil vedoucí odboru sociálních věcí Petr Horehled.

Výstava odkazuje na nový rozcestník asistivních technologií www.domajedoma.eu, který mapuje mnohdy chaotické vody různých chytrých zařízení, náramků, mobilů, tlačítek, brýlí a senzorů s cílem usnadnit v nich orientaci každému, kdo hledá řešení své situace.

Výstavu i rozcestník připravila agentura JINAG, která se v rámci své činnosti aktivně podílí na rozvoji a modernizaci sociálně-zdravotních služeb v Jihomoravském kraji. • (jm)



Anekdoty pro vás

Podroušený řidič čeká v doprovodu příslušníka dopravní policie na výsledek krevní zkoušky. Po chvíli se otevrou dveře a lékař povídá: „Je to negativní, nenašli jsme v alkoholu žádnou krev!“

„Mám pro vás dobrou a špatnou zprávu. Kterou chcete slyšet jako první?“ ptá se doktor pacienta po operaci.
„Třeba špatnou.“
„Amputovali jsme vám obě nohy.“
„To je strašné! A ta dobrá?“
„Pán z vedlejší postele má zájem koupit vaše pantofle.“

Lékař se ptá pacienta:
„Mluvíte ze spaní?“
„Ne, já mluvím, když ostatní spí.“
„Jak to myslíte?“
„Jsem učitel.“

„Nečekej na mě, jsem v nemocnici.“
„Přihodilo se ti něco?“
„Mně ne, ale sestřeni. Nemůže chodit ani mluvit.“
„Cože?! Co se jí stalo?“
„Nie vážného, před hodinou se narodila.“

Pacient:
„Doktore, já se bojím, je to moje první operace.“
Lékař: „Ničeho se nebojte, moje také.“

„Tak co, poslechl jste mne a spal jste o dovolené při otevřeném okně, pane? Takle fáze astmatu se nemůže podceňovat.“ „Ano, pane doktore.“
„A obtíže zmizely?“
„Ne, jen hodinky, peněženka a jeden budík.“

Potká kamarád poloslepého kamaráda. Kamarád se ho ptá, co má s uchem. Poloslepý odpoví: „No, žehlil jsem a volala mi kamarádka, a místo mobilu jsem zvedl žehličku.“
Kamarád se ho ještě zeptá: „A co máš s druhým uchem?“ Poloslepý odpoví: „Chtěl jsem zavolat záchranku!“

1 Co vám v životě udělalo největší radost?

Marie Palenská, 86 let, Domažlice



1. Největší radost jsem měla z narození dětí a pak vnoučat i pravnoučat.
2. Už se těším na další zpívání a vystoupení harmonikářů tady v domově.

Marie Podhorová, 86 let, Spálenéček – Česká Kubice



1. Mám radost z rodiny a dětí. Největší radost budu mít, až budu moct chodit.
2. Těším se, až budu moct odejít domů.

Marie Rusnáková, 83 let, Karlovy Vary



1. Když se mi narodila pravnoučátka.
2. Těším se, že se sejdou s vnoučaty a se synem.

Emil Mikovčák, 91 let, Chodov



1. Jako voják jsem se seznámil s dívkou, se kterou jsem se oženil a žil s ní 63 let. Že se mi narodily zdravé děti, vnoučata a pravnoučata. A pokud se objevila nějaká nemoc, že se brzy uzdravily.
2. Těším se na návštěvy dětí a vnoučat.

Helena Loudová, 75 let, Karlovy Vary



1. Jsme dobrá rodina, pomáháme si, máme dobré rodinné vztahy.
2. Že bude hezké počasí, bude sluníčko a budeme moci ven.

Jana Zelenková, 86 let, Karlovy Vary



1. Narození mých kluků.
2. Těším se na Velikonoce.

Jaroslava Dubová, 72 let, Karlovy Vary



1. Jsem šťastná, že se moje holka dobře vdala a má hodného muže.
2. Na schůzky s kamarádkami na kafičko.

Marie Volková, 92 let, Karlovy Vary



1. Když se mi narodil syn.
2. Těším se nejvíce na to, aby se syn uzdravil a mohl si užívat důchod.

Miloslava Nováková, 88 let, Domažlice



1. Největší radost jsem měla z narození dětí a nyní i pravnoučat.
2. Nejvíce se těším, až se moje pravnoučka dostane na vysněnou školu, moc jí fandím.

napište nám, jsme tu pro vás

Chcete se s námi podělit o vaše zážitky či novinky z domova pro seniory?

Napište nám na cesky@moravskysenior.cz a my váš příspěvek rádi zveřejníme.



Zvířecí kamarádi

Třebešínské klienty přijel potěšit svou návštěvou známý milovník zvířat Patrik Joo, který přivezl celou přehlídku svých zvířecích mazlíčků, mezi které patřili například létající vakoveverka, kosman bělovousý, různé druhy slepiček, králíček, papoušek nebo pesek čivava. Patrik Joo se během dopoledne podělil o zajímavosti ze světa zvířat, vyprávěl příběhy o jejich chování, potřebách a způsobech péče. Klienti měli možnost si zvířátka nejen prohlédnout, ale i pohladit, což pro mnohé z nich bylo nezapomenutelným zážitkem.

DOMOV PRO SENIORY TŘEBEŠÍN, PRAHA



Čokoládový den

Znáte lepší způsob, čím si zpříjemnit den, nežli čokoládou? V mělnickém domově pro seniory proběhl den horké čokolády. Klienti v rámci společných aktivit připravili spousty čokoládových dobrot – pralinky, sušenky, koláče a dortíky. Uvařilo se pět druhů horké čokolády, společně jsme vypili 10 litrů. Málem jsme si způsobili čokoládové kóma. Užili jsme si báječný den plný zábavy a tance.

ROMANA MARCINOVÁ, DOMOV PRO SENIORY MĚLNÍK



Smyslové aktivity

Vlužeckém domově pro seniory jsme si zpestřili den zajímavou aktivitou – klienti ochutnávali ovoce a zeleninu poslepu! Díky tomu mohli naplno vnímat chutě a vůně, aniž by se nechali ovlivnit vzhledem. Smyslové aktivity pro seniory pomáhají stimulovat jejich vnímání, podporují paměť, přinášejí radost a mohou mít i terapeutický účinek. Jak byste si vedli vy? Poznali byste všechno jen podle chuti?

ONDŘEJ PTÁČEK, DOMOV PRO SENIORY LUŽEC NAD VLTAVOU

Nadační fond Kočkomil

Šeberovští klienti z domova pro seniory se s nadšením zapojili do výroby produktů na podporu nadačního fondu Kočkomil, který pomáhá kočičkám v nouzi. Tento fond podporovali již v minulých letech a i tentokrát s radostí přispěli svou tvorbou k dobré věci.

EVA MRÁZKOVÁ, SENIOR KOMPLEX PRAHA ŠEBEROV



Jak žijeme my, senioři, v našem klubu či domově důchodců?

Napište nám na cesky@moravskysenior.cz a my váš příspěvek rádi zveřejníme.

JIHOČESKÝ KRAJ

Jarní akce v Zemském hřebčinci Písek



Zemský hřebčinec v Písku, unikátní národní kulturní památka, vás srdečně zve na jarní komentované prohlídky areálu s průvodcem i na celou řadu zajímavých chovatelských přehlídek a jarních závodů. Pokud chcete nahlédnout do stájí Zemského hřebčince a dozvědět se víc o historii a chovu koní, jsou pro vás připraveny pravidelné komentované prohlídky historického areálu, a to vždy v sobotu a ve středu ve 14 hod. Základní vstupné je 150 Kč, snížené 75 Kč. Program jezdeckých závodů a akcí je následující: 9. až 11. května se konají jezdecké skokové závody Amateur Jump Tour. 7. června od 8 hod. Malá cena Písku – Jezdecké skokové závody, 8. června od 8 hod. Skokové pony a hobby závody, 21. června od 8 hod. drezury v hřebčinci – jezdecké drezurní závody.

Folklorní festival Kovářov

Regionální folklorní festival, jedinečný svého druhu, se zaměřením na umělecký rozvoj jihočeských folklorních souborů. Koná se každoročně od roku 1996 na přelomu května a června. Festival nabízí návštěvníkům vystoupení jihočeských folklorních souborů i hostů z jiných koutů ČR a zahraničí. Pro návštěvníky je připraven zajímavý doprovodný program, jako například slavnostní průvod, krojovaná mše, lidový jarmark, řemeslné dílny či ochutnávky staročeské kuchyně. Kdy a kde: 30. května až 1. června, Kovářov.

PLZEŇSKÝ KRAJ

Slavnosti svobody 2025 v Plzni

Na letošní rok připadá velké výročí konce 2. sv. války. Slavery se konají také v Plzni, a to od 2. do 6. května. Představí bohatý vojensko-historický a kultur-

ní program. K němu neodmyslitelně patří vzpomínkové akty u pomníků jednotek americké armády, jedinečná přehlídka vojenských historických vozidel, prezentace klubů vojenské historie a přelety dobových letadel. Letos organizátoři očekávají rekordní počet lidí v dobových kostýmech, v přehlídce vozů má jet 350 kusů historické techniky. Součástí bude i prezentace Armády České republiky, ukázky současné vojenské techniky i výcviku a také atraktivní koncertní vystoupení, například páteční Opening show, na kterém vystoupí Vojtěch Dyk v unikátním doprovodu Plzeňské filharmonie.

Sokolnické ukázky v Zoo Plzeň

Konají se v Lochotínském amfiteátru jako součást nabídky plzeňské zoo a botanické zahrady. Dravci a sovy jsou k vidění od dubna do října denně kromě pondělků a dnů, kdy se v amfiteátru konají koncerty. Dopolední ukázky začínají v 11 hod., odpolední ve 14 hodin. Ukázky se nekonají za špatného počasí (děšť a silný vítr). V případě vysokých teplot – 30 stupňů a více – se místo letových ukázek koná setkání se sokolníkem s výkladem o historii sokolnictví a ukázkou sokolnických pomůcek bez přítomnosti dravců. Plné vstupné do zoo je 220 Kč, snížené 160 Kč.

Hrad Švihov a Petr Nárožný



Vystoupení legendárního herce Petra Nárožného, který zavítá na švihovský hrad, aby se v talkshow s Jiřím Vaníčkem podělil o své životní a profesní zkušenosti. Přijďte si poslechnout povytavé vyprávění plné humoru a moudrosti v jedinečném prostředí hradu. Kdy: 6. června od 19 hod. Vstupné 350 Kč, doporučujeme koupit lístek v předprodeji online.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Lázeňská sezona v Mariánských Lázních

Mariánské Lázně chystají otevření další lázeňské sezony. Tradičně tak bývá na kolonádě Masarykova 2. květnový víkend naplněný příjemnou atmosférou a bohatým programem. Zahájení sezony má v Mariánských Lázních dlouholetou tradici. Víkendové oslavy zahrnují svěcení pramenů, slavnostní průvod, koncert Západočeského symfonického orchestru, mši a bohatý doprovodný program. Letošní ročník proběhne od 9. do 11. května.

Středověké slavnosti na Lokti



Na hradě Loket pro své návštěvníky připravují nezapomenutelný víkend plný dobrodružství, zábavy a historie. Středověké slavnosti purkrabího Půty se konají ve dnech 14. a 15. června od 10 do 18 hod. Pokud toužíte poznat atmosféru starých časů, pak je tento víkend přímo pro vás! Přihlížet můžete rytířským kláním, divadelním představením, obdivovat mistrovské kejklířské kousky nebo se zaposlouchat do tónů středověké hudby, která bude hrát na každém kroku. Projdete si řemeslný trh a vyzkoušíte si tradiční řemesla našich předků. Plné vstupné činí 170 Kč, snížené 130 Kč.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Květinové prohlídky zámku Loučeň

Zámek vybudovaný v barokním slohu patří mezi pět nejnavštěvovanějších českých zámeckých areálů. Nyní vás zámek provedou květiny. Připraveny jsou zážitkové prohlídky, během kterých proniknete do umění květomluvy. Po prohlídce si navíc odnesete malou drobnost jako vzpomínku a inspira-

ci. Kromě toho je v květnu v nejlepší formě i zámecký park, kde toho kvete nejvíc za celý rok. Prohlídky zámku s květomluvou probíhají ve všední dny ve 12, 14 a 16 hod., o víkendech pak každou hodinu od 11 do 17 hod. Doporučujeme zakoupit vstupenku předem na vámi zvolený čas. Základní vstupné je 285 Kč, snížené 210 Kč.

Květy v Lysé nad Labem



V pořadí již 30. celostátní výstava květin a zahradnických trhů proběhne na výstavišti v Lysé nad Labem. Přijďte strávit letní den na výstaviště, expozice letních květů vás nadchne. Chybět nebude prodej květin od českých pěstitelů a trh s regionálním ovocem a zeleninou. Ve stejném termínu se na výstavišti uskuteční také Lázeňský veletrh a akce Senior – šikovné ruce našich seniorů. Kdy: od 19. do 22. června.

PRAHA

Plavby lodí z Prahy na Slapy

Vydejte se na romantickou plavbu lodí z Prahy na Slapy. Příjemné měsíce květen i červen vybízejí k výletům. Jedním z nich, neobvyklým, ale o to zajímavějším, může být plavba lodí. Zkuste celodenní výlet parníkem z Prahy na Slapy, který má tradici již od 19. století. O občerstvení se postará lodní restaurace a bar. Kdy: od 3. května do 27. září každou sobotu a neděli, odjezd z přístaviště Rašínovo nábřeží v 8:30 hod. a ze Zbraslavi v 9:40 hod. Ze Slap zpět se vyplouvá v 14:30 hod.

ÚSTECKÝ KRAJ

Klášter Doksany a litoměřické podzemí

Prohlídka Doksan začíná seznámením s dějinami kláštera a stavebním vývo-

jem celého areálu. Poté si prohlédnete budovy prelatury, refektáře a konventu a následuje prohlídka klášterní baziliky s její uměleckou výzdobou. Poslední zastávkou je románská krypta. Následně je možné poobědvat v Radničním sklípku v Litoměřicích a navštívit městské podzemí. Zpřístupněná trasa má 366 metrů, sklepy mají celkem tři podlaží a jsou propojeny chodbami. Ty vedou částečně i pod Mírovým náměstím. Je zde umístěno lapidárium, uvidíte zde i milion let staré zkameněliny. Kdy: 17. května od 10 hod. Základní vstupné je 300 Kč, snížené 200 Kč.

Svatojánské slavnosti bylin

Pravidelně v období letního slunovratu pořádá Nobilis Tilia v krajině Českého Švýcarska letní Svatojánské slavnosti bylin, kterými oslavuje sílu letního slunovratu a poklady přírody. Přivítejte začátek léta na Vlčí Hoře zpěvem, dobrým jídlem a svatojánským ohněm. Letos 21. června, areál Nobilis Tilia Vlčí Hora, Krásná Lípa. Plné vstupné 300 Kč, snížené 150 Kč.

LIBERECKÝ KRAJ

Josef Dvořák na zámku Lemberk



Zábavný večer ve společnosti nejznámějšího českého vodníka, skvělého divadelního a filmového herce Josefa Dvořáka. Pořadem provází spisovatelka Marie Formáčková. Po skončení pořadu bude následovat autogramiáda. Délka pořadu 90 minut. Vstupenky zakoupíte zde: <https://evstupenka.cz/akce/37197-na-zamku-se-smatranim-v-pameti-josefa-dvoraka>. Kdy a kde: 14. května od 19 hod., Zámek Lemberk, Jablonné v Podještědí.

Řezbářské sympozium na Dlaskově statku

Pod širým nebem v areálu Dlaskova statku bude prezentovat svoji tvorbu přes dvacet umělců. Na setkání řezbářů z celých Čech máte možnost nahlédnout jim přímo pod ruce a sledovat, jak se kus hrubě tesaného dřeva mění v umělecké dílo. Kdy a kde: od 5. do 7. června, Dlaskův statek, Dolánky u Turnova.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Michal Prokop & Framus Five



Michal Prokop s kapelou Framus Five vydal v dubnu své nové album Ostraka. U této příležitosti vyráží na turné a 22. května se představí na jedinečném venkovním koncertě na Slezské plovárně v Hradci Králové. Součástí koncertu bude i křest nového alba Ostraka. Občerstvení zajištěno ve venkovním baru od 18 hod., vystoupení začne v 19 hod. Základní vstupné je 590 Kč, snížené 490 Kč.

PARDUBICKÝ KRAJ

Skvosty archeologie

Nejrozsáhlejší archeologický průzkum na území Pardubického kraje z posledních let vydal své poklady. Ty nyní vystavuje Východočeské muzeum v Pardubicích. Například nejstarší neolitickou studnu, výběr šperků, nástrojů a keramických nádob z pohřebiště doby bronzové, předměty z bohatě vybavených hrobů z doby stěhování národů nebo také originál i repliku vzácného bojovníckého meče a skleněné nádoby, které k nám doputovaly ze syrského pobřeží. Expozici archeologických nálezů můžete vidět na pardubickém zámku po celý rok, každý den kromě pondělí od 10 do 18 hodin.

vaše online inspirace

Online leták a katalog

**Aktuální nabídku
cenově výhodného
zboží** najdete na
našem webu, letáku
a katalogu.



Soutěže



Každý týden se můžete zapojit do soutěží,
ve kterých lze získat **nákupní poukázky**
či jiné **hodnotné ceny**.

Newsletter

To nejzajímavější z Hrušky od nás
vždy dostanete i **do svého e-mailu**.



Videorecepty

Jednou týdně pro Vás natáčíme
videorecepty, se kterými můžete získat
novou inspiraci pro vaše domácí vaření.

Sociální sítě

Pro všechny fanoušky sociálních sítí máme nejen
Facebook, ale i Instagram a YouTube, na kterých
naleznete všechny aktuální informace.

**Sledujte, co je u nás nového,
aby Vám nic neuniklo!**

