

06 ROZHOVOR

Michael Třeštík: Mírně dezorientovaný senior

„Helenka celý život reje jednu brázdu, a tak ta brázda je už hodně dlouhá a hodně hluboká. Já zas prostě jen tak podmítám, jak říkají zemědělci mělké orbě. Žádná velká hloubka, ale zase větší plocha. Potřeboval bych ještě několik životů, abych zkusil všechno, co bych chtěl,“ říká architekt a prozaik Michal Třeštík, který sám sebe na sociálních sítích popisuje jako „mírně dezorientovaného seniora, který se snaží přijít věcem na kloub, ale moc mu to nejde“.

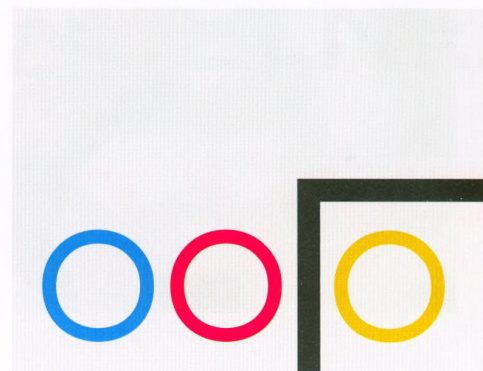
Hana Třeštíková

12 TÉMA

Budoucnost začíná dnes

„Vše, co může být propojeno, propojeno bude.“ To, co dřív znělo technokraticky, platí dnes a do budoucna absolutně. Příkladem jsou nově vyráběné automobily všech velkých značek. Samy se umějí ozvat v případě nehody, jejich procesory samy odečtou data ze satelitů, určí přesnou polohu a odešlou ji nejbližšímu systému integrované záchranné služby.

Tomáš Šponar



20 ROZHOVOR

Libor Dvořák: Ruský klasik už to dávno všechno popsal

„Mesianismus prostě ve většině Rusů je. Život současné ruské společnosti je znovu schizofrenní, jinak než v komunistické epoše, ale je. Řada lidí v Rusku ví, že život jejich společnosti není v pořádku, ale přesvědčují se, že je to ve jménu vyvolenosti jejich národa, který spasí celý svět. Národ, který si tohle myslí, to má se sebou strašně těžké,“ říká přední český odborník na Rusko Libor Dvořák.

Josef Pazderka

03 EDITORIAL
Co najdete v čísle

14 LINKA SENIORŮ
S robotem proti samotě

16 INDEX
Slevové šílenství

18 EXIL
Dobojováno jest, co dál...

26 VAŘENÍ S...
Superkaše

29 ORGANISMUS V ROVNOVÁZE
Léto ve znamení ohně

30 PREVENCE
Prohmátněte se, jde o zdraví

32 ZDRAVÍ
Strach ze strachu

34 DOBRÉ ČTENÍ
Soňa Červená: Stýskání
zažehnáno

35 HUDBA PRO MOU RADOST
Jiří Černý: Krása v překvapivé různorodosti

36 FILM
Monografie kameramana Jaroslava Kučery

37 FEJETON
Rudolf Křestian: Jak se mladožitnost mění na starožitnost

46 MĚSTO BUDOUCNOSTI
Japonská Tojama je velká jako Brno

48 VČELY
Betonový med

PARTNERY ČASOPISU JSOU: KAREL JANEČEK A NF AVAST

38 SVĚT JIŘÍHO TRNKY

Vzpomínky na loutky

Teď musíte zavřít oči, jinak nic nevidíte, říkám s Alenkou v říši divů. A vzpomínám na jasné, světlé věci, na loutky. Loutka byla kdysi evidentní věc: čert byl čertem, princezna princeznou. Dobrý byl dobrým, zlý byl zlým. Jste dítě. S loutkou rostete. V každé dobré loutce je základní etická orientace. Navíc jsou loutky vznešené a hrdé. Těchto vlastností je dnes málo. Je to zmizelý svět. Račte do něj s námi vstoupit.

Mirka Humplíková

58 ROZHOVOR

Thomas Reich: Sebevražda není zločin

Profesor Thomas Reich byl v květnu jako hlavní přednášející na konferenci pořádané Linkou seniorů v pražské Grébovce. Vedoucí oddělení psychologie a krizové intervence univerzitní kliniky v Bernu je přední evropský odborník na krizovou intervenci se zaměřením na sebevražednou problematiku. Tvrdí, že pokud sebevrahovi jeho čin rozmluvíte, jen 5 % z nich to zkusí znovu. Jak ale vůbec poznat, že má třeba náš blízký takové myšlenky?

Klára Grampová Janečková



64 BYDLENÍ

Desatero zdravého spánku

S přibývajícím věkem, zdravotními potížemi a kilogramy se náš spánek mění. Budíme se, odcházíme na toaletu a pochopitelně... chrápeme. Nemí pak vůbec od věci, aby partneři spali odděleně, každý ve vlastní ložnici. Oba navíc získají svůj prostor, který si můžou zařídít k obrazu svému.

Ivana Bendová

50 (NE)OBYČEJNÍ
Naše heslo je: Měsíc54 RETRO
Buď fit 7762 PÉČE
O pár let mñ66 FENOMÉN
Auta na hybridní pohon68 SEZNAMKA
Seznamte se, prosím70 ZKUŠENOSTI
Co byste ve svém životě udělali jinak?73 POHLED
Lucie Vidovicová: Pletení pro lepší zítřka74 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
Procvičte svou paměť

VITAL PLUS | 74 stran zkušeností a inspirace | Ročník XI., číslo 2/2017 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o.p.s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Tomáš Rákos | Editorka: Kateřina Špačková | Redakční rada: Jan Bartoš, Zuzana Pelková, Tomáš Rákos, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovicová, Tomáš Šponar, Jaroslav Veis | Fotograf: Jan Bartoš | Korektorka: Mirka Batíková | Adresa redakce: Na Strži 40, 140 00 Praha 4 | Telefon: 224 231 914 | E-mail: vitalplus@elpida.cz | web: www.vitalplus.org | Komerční inzerci zajišťuje a objednávky přijímá: Elpida, o.p.s, mobil: 724 301 281, objednávky posílejte na adresu: vitalplus@elpida.cz a Ing. Markéta Křištofová, tel. 606 743 756, Alexandra Zemanová, tel: 602 367 383 | Webová verze: Martin Blažiček | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 20. května 2017. Rozšiřuje společnost PNS a.s., předplatné SEND předplatné s.r.o., www.send.cz, tel.: 225 985 225.