



06 ROZHOVOR

Nad'ka Konvalinková: Zbavit se ega

„Když stárnete, zjišťujete, že čím méně máte, tím jste bohatší. Po věcech už tolik nepravíte. Dřív jsem toužila cestovat, leccos se mi splnilo, dnes mi je ale nejlépe na chalupě. Ostatně spoustu věcí i míst můžeme vidět zprostředkovaně, skoro všechno si dnes vygooglíte na internetu. Mnohem důležitější je, s kým se stýkáte, kdo má na vás vliv, koho posloucháte. A koho si k sobě připustíte.“

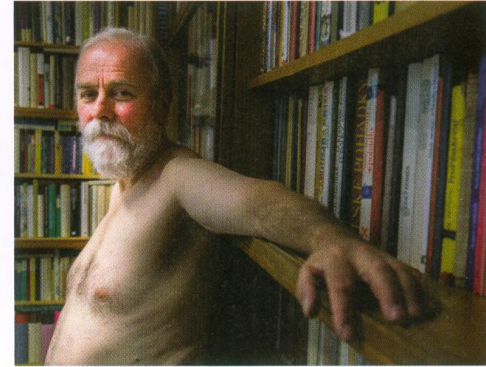
Jiří Hrabě

12 TÉMA

Vše o sexu po šedesátce

„Média zobrazují sex jako záležitost mladých a štíhlých lidí a v intencích humoru na účet stáří jsou lidé toužící po sexuálním životě buď staří chlípníci, nebo nebezpeční a opovrženíhodní,“ uvádí Ian Stuart Hamilton ve své knize Psychologie stárnutí. Jak je to ale ve skutečnosti? Prošli jsme řadu průzkumů, mluvili s odborníky i samotnými seniory. Výsledek? Sex ve stáří žije, je vzrušující, častý a jedinečný.

Ludmila Hamplová, Tomáš Rákos



30 ROZHOVOR

Milena Kalinovská: Jsem nadšená životem

„Zajímá mě, jak mí spolupracovníci přemýšlejí a je na mně jim umožnit jejich myšlenky obrátit v realitu. Absolutním polibkem smrti by bylo s nimi soutěžit a ukazovat jim, kolik toho vím. Takové ředitele pochopitelně znám, nafoukané lidi, kteří mají z nové generace ve skutečnosti strach a komplex. Víte, pro někoho je velice těžké se vzdát své moci. Ale v normální společnosti, řekněme třeba západní, je zvykem otevírat mladým lidem dveře. A o to se snažím i já,“ říká ředitelka Sbírký moderního a současného umění Národní galerie v Praze.

Jan H. Vitvar

03 EDITORIAL
Co najdete v čísle

28 ORGANISMUS V ROVNOVÁZE
Připravte tělo na podzim

29 ZDRAVÍ
Jak na nespavost

36 DOBRÉ ČTENÍ
Zuzana Kučerová: Konec moře

37 HUDBA PRO MOU RADOST
Jiří Černý: Od Bacha před kacířský klezmer až po rockovou prostotu kytarových riffů

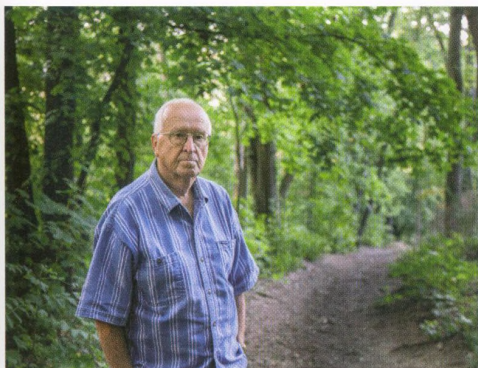
38 FEJETON
Rudolf Křesťan:
Společnice na cestách

39 NESMRTELNÉ LÁSKY
I. Bergmannová a R. Rossellini

40 VAŘENÍ
Orientální rychlovky

42 FOTOEDITORIAL
Jedinečný bavič
Ota Tasinato

PARTNERY ČASOPISU JSOU: KAREL JANEČEK A NF AVAST



50 RETRO

Karel Tejkal: Můžeš si vybrat. To je happy end

Těžko si lze představit těžší dobu pro vstup do žurnalistické profese než 50. léta minulého století. Režim utahoval šrouby, jeho nepřátele nečekal žalář, ale provaz, a chyba stačila malá, banální. V této atmosféře nastoupil na studium novinařiny Karel Tejkal a zůstal jí s nucenými přestávkami věrný celý život. Jak se mu v té době dařilo chodit po hraně, hlídat nohy, aby neujely a nenásledoval pád?

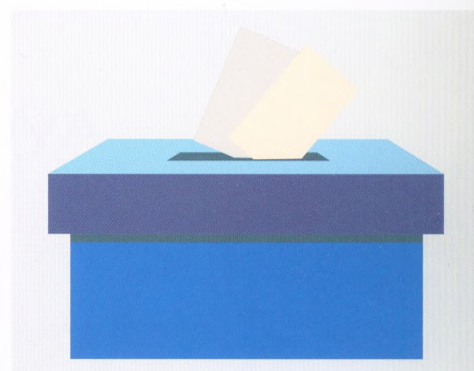
Jiří Hrabě

56 FENOMÉN

Slibem nezarmoutíš

Jak se dělá v Česku politický marketing? Základní schéma se ani před parlamentními volbami 2017 příliš nemění: jednoduše sdělený cíl, přitažlivě a důvěryhodně vyhlížející doručitel sdělení, nejlépe člověk s úspěšným životním příběhem. Platí to na Broumovsku, v Massachusetts i v Lyonu. Připomeňte si s námi kampaně politických stran od 90. let do současnosti.

Jaroslav Veis



63 PROFIL

Mariusz Szczygieł: Každý jsme tu jeden pro druhého jen na chvíli

Pro řadu současných Čechů se stal synonymem Polska. Reportér a spisovatel Mariusz Szczygieł se netají láskou k Česku a často o něm ve svých reportážních knížkách píše. Češi mu to vracejí obdivem i vysokými prodeji jeho knih. Nedávno se ale známý polský autor odmíchl. Prožil silnou osobní krizi, kterou rekapituluje ve své nejnovější knížce Projekt pravda.

Josef Pazderka

46 EX LIBRIS

Karel Hvizďala:
Dobře mrtvý dědeček

60 INDEX

Práce pro všechny?
Rub a líc nízké nezaměstnanosti

68 (NE)OBYČEJNÍ
Helena Esterkésová:
Útěk krvavou zemí

72 PÉČE
Kouzelná moc růžové
rtěnky

74 BYDLENÍ
Jak si kdo sedne, tak
se zvedne

76 FESTIVAL
Old's cool 2017

78 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
Procvičte si svou paměť

VITAL PLUS | 76 stran zkušeností a inspirace | Ročník XI., číslo 3/2017 | 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 posílajte na adresu: vitalplus@elpida.cz, 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. srpna 2017. Rozšiřuje společnost PNS a. s., předplatné SEND předplatné s.r.o. | www.send.cz, tel.: 225 985 225.