

DOBA seniorů

Č. 4 / XVII. ROČNÍK DUBEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

JANA BOUŠKOVÁ

„BAVÍ MĚ SETKÁVAT SE S LIDMI“

20

SERIÁL

Škoda lásky
český hit,
který zná
celý svět!

22

**PRÁVNÍ
PORADNA**

Jak je to
s doplatky
na léky?
A jak ušetřit

23

SOUTĚŽ

Můžete
vyhrát
produkty
GS Condro

24

KOSMETIKA

Triky, jak
použít
tužky
na oči



04

ANKETA

Jaký je váš názor na vakcínu Sputnik V?
Nechali byste se touto vakcínou očkovat?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

neustále dostáváme dopisy související s očkováním seniorů. Z toho je patrné, že téma je pro seniorskou populaci stále aktuální a ostře sledované. Debata se rozvířila i kolem jednotlivých vakcín, včetně vakcíny čínské či ruské. Některé evropské země jimi již očkují, jiné je rovnou zavrhnou, další vyčkávají. Jaký je ale názor těch, kterých se to opravdu týká? Proto jsme anketu, která již běží na webu Rady seniorů, přenesli i do časopisu, abychom dali možnost vyjádřit se i čtenářům.

Jistě, část seniorů má očkování za sebou, ale to neznamená, že se jich to netýká vůbec. Stále totiž není zodpovězena zásadní otázka, jak dlouho je toto očkování účinné, odhady hovořily zhruba o horizontu jeden rok, jako je tomu u chřipky.

Dostali jsme i odpovědi, že pro některé seniory je podstatné, aby vakcína byla uznávána v Evropě, a to kvůli cestování. Na druhou stranu se ozývají hlasy, že když jde o životy, je cestování nadstavbou, nikoli základem, a nechyběly ani výzvy, aby v době, kdy jde o životy lidí, nebra-

li politici v úvahu to, odkud vakcíny jsou, ale fakt, jaké opravdu jsou, bez ideologických předsudků. Pokud nám chcete svůj názor sdělit i vy, neváhejte.

V dnešním vydání se dozvíte i to, co jednotlivé krajské Rady pro své členy chystají nebo pořádají, a to jak v on-line prostředí, tak v přírodě. Pozveme vás na seznamovací výlet do Brd, vypravíme se do Moravského Toskánska a věnujeme se i pozoruhodnému a dosud opomíjenému obrazu, který objevil historik umění Štěpán Vácha v břevnovském klášteře. V seriálu o českých unikátech vás seznámíme s historií hitu, který si podmanil svět.

Na otázky Evy Procházkové tentokrát odpovídá herečka Jana Boušková a nechybějí ani soutěže. Ve hře jsou produkty Labeta či přípravky GS Condro Diamant i publikace pro úspěšné luštitelé křížovky a sudoku.

Pěkné čtení a příjemnou zábavu u dubnové Doby seniorů přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS SENIOR MĚSÍCE

03 Olomoucká hospodářka oslavila životní jubileum

04 DS AKTUÁLNĚ / ANKETA

04 Očkování, senioři a Sputnik V

05 DS AKTUÁLNĚ

05 Virtuální realita jako aktivizační činnost v domovech pro seniory

04 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR

07 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

07 Program Právě teď! Je tu stále pro vás

07 Poděkování olomouckých seniorů

08 Zapojte se do výzvy 5000 kroků ke zdraví

08 Koronavirky z Hané

08 Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje na YouTube

09 Univerzita třetího věku učí, jak cvičit doma

09 Sportovně-relaxační pobyty v Itálii (nejen) pro seniory

10 Držíme se svěží, ale jde to stěžít!

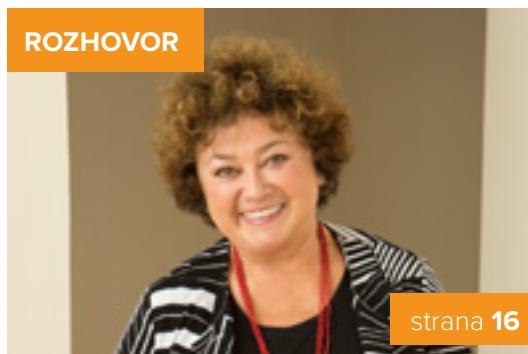
11 TIP NA VÝLET

11 Moravské Toskánsko

12 ZAJÍMAVOST

12 Hans Von Aachen v břevnovském klášteře

ROZHOVOR



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Jana Boušková

20 SERIÁL

20 56. díl – Jaromír Vejvoda a jeho hit století

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Zdraví

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

SOUTĚŽE

15 Soutěž Labeta

23 Soutěž o přípravky GS Condro Diamant

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

30 Básničky

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

OLOMOUCKÁ HOSPODÁŘKA OSLAVILA ŽIVOTNÍ JUBILEUM

Už v době, kdy krajská Rada seniorů Olomouckého kraje vznikala, budovala svou strukturu a pracovala na tom, aby mohla být řádně zaregistrována, začala v ní paní Vlasta Ondrušková ze Štarnova aktivně pracovat. Psal se rok 2011.

Z tohoto pohledu vlastně slaví Vlasta Ondrušková jubilea dvě. Tím prvním je jubileum životní, protože nedávno oslavila 70. narozeniny. Druhým pak deset let působení v krajské Radě seniorů Olomouckého kraje.

ROLE HOSPODÁŘKY

Po úspěšné registraci v roce 2014 se paní Ondrušková stala aktivní členkou představenstva KRS a byla zvolena hospodářkou. V této pozici působí dodnes, a jak uvádí předsedkyně krajské Rady Milena Hesová, nedovede si činnost organizace bez své Vlasty vůbec představit.

„Máme ji moc rádi i pro její kamarádkou, skromnou a vlídnou povahu. Já osobně si toho vážím dvojnásob, protože vím, že dokáže být vždy optimistická a dobře naladěná navzdory tomu, že pečuje o svého vážně nemocného manžela a stará se o svou



domácnost. A to je samo o sobě pořádná porce. Vlasta si i přesto najde čas pro druhé a potřebné. Neoddiskutovatelnou skutečností pak je, že díky jejímu zodpovědnému, profesionálnímu přístupu k vedení hospodaření krajské Rady seniorů se nám daří úspěšně čerpat dotace a podporu kraje na aktivity krajské Rady se-

niorů. A co je vůbec nejdůležitější, je na ni absolutní spoleh,“ nešetří Milena Hesová slovy chvály.

Dodává, že kromě role hospodářky přikládá Vlasta Ondrušková ruku k dílu i při organizování úspěšných projektů krajské Rady a všech se také aktivně účastní.

V loňském roce reprezentovala KRS Olomouckého kraje i v médiích, kdy namluvila seriál o životě seniorů v době covidové s názvem Deníky v nouzi, který se vysílal v Radiožurnálu Českého rozhlasu.

„Je nám velkou ctí i radostí zároveň, popřát paní Vlastě Ondruškové k životnímu jubileu pevné zdraví, štěstí, radost a osobní pohodu. Zároveň je to příležitost poděkovat jí za čas, který práci pro ostatní seniory nezištně věnuje, i za práci, kterou odvádí v krajské Radě seniorů pro blaho seniorské populace v našem kraji. Jsme moc rádi, že je součástí našeho týmu. Bez nadšení, chuti a oddanosti těchto lidí by krajská Rada seniorů těžko mohla existovat,“ uzavírá Milena Hesová.

K blahopřání se připojujeme i my.

Lenka Desatová



OČKOVÁNÍ, SENIORŮ A SPUTNIK V

Vzhledem k tomu, že očkování proti onemocnění covid-19 je stále sledovaným tématem a pro Radu seniorů ČR i jednou z priorit, obrátil se předseda Rady seniorů na premiéra ČR, zejména proto, aby s ním probral témata, která rezonují mezi seniory.

ANKETA

V první řadě to byly případy, o kterých předseda informoval ve svém posledním článku. Upozornil na situaci v jedné z pražských nemocnic, která údajně nabízí zaměstnancům jako benefit proočkovat rodinné příslušníky. Premiér neváhal, ihned se spojil s ředitelem této nemocnice a žádal jej o informace. Ten vysvětlil, že šlo o osoby starší 80 let, kterým nemocnice pomohla s registrací a zároveň jim poté zajistila termín očkování ve svých prostorách.

Diskutovaly se i skupiny, které jsou zařazeny do očkování. Předsedu Rady seniorů zajímalo, co se pod nimi skrývá a koho konkrétně se očkování týkalo. Premiér opět neváhal ihned zavolat kompetentní osoby, takže se předsedovi Rady seniorů dostalo okamžitého vysvětlení i zde. Prioritou jsou samozřejmě senioři, ale také ti, kteří přicházejí do kontaktu s nemocnými, a proto je třeba je chránit. Naopak premiér ujistil, že se rozhodně nestane, že by seniory předběhli zaměstnanci ministerstev či vlády.

Vysvětlil také, že osobně chtěl, aby byli přednostně očkováni senioři od 65 let věku, avšak vzhledem k nedostatku vakcín přistoupil na kompromis s tím, že se začne u nejstarších občanů a věková hranice se postupně bude snižovat, což předseda Rady seniorů vzhledem k situaci označil za rozumný kompromis. Apeloval však na premiéra, aby i v dalších krocích dostaly přednost další skupiny seniorů před tím, než se očkování otevře takřka pro všechny.

SPUTNIK ANO, NEBO NE?

V souvislosti s počty vakcín se debata stočila i na další očkovací látky, a zejména na vakcínu Sputnik V. Kolem



ní se vede řada diskusí nejen u nás, ale i v zahraničí, což dokládá třeba dění na sousedním Slovensku. Premiér uvedl, že by jej zajímal názor seniorské populace. Proto předseda Rady seniorů přislíbil uspořádat anketu. Ta je umístěna na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz, účastnit se jí můžete i vy, a to buď hlasováním přímo na webu, nebo korespondenčně.

Někteří senioři už v reakci na anketu uvedli, že by se nechali očkovat pouze za předpokladu, že bude vakcínu uznávat i EU, a to kvůli diskutovanému a pravděpodobně i připravovanému dokladu, který má umožnit cestování občanům EU. Jiní psali, že jim stačí povolení Státního ústavu pro kontrolu léčiv. Další skupina uvedla, že ruská vakcína Sputnik V prokázala vysokou úroveň účinnosti a bezpeč-

nosti, považuje se za bezpečnou i pro starší lidi, a proto jsou jednoznačně pro tuto vakcínu. Dostali jsme i dopis, v němž senioři uvádějí: „Doufáme, že tímto hlasováním se konečně naše politická scéna probere, bude se věnovat plně záchráně životů všech občanů této krásné země a zanechá politikaření a věčných hádek a osobních urážek jeden druhého! Zároveň nebude koukat na to, z jakého to je státu, jde přece o zdraví nás všech. I naši vědci a epidemiologové jistě dobře vědí, že Sputnik V posiluje imunitu buňky v našem organismu a o to nám přece jde. Není přece možné, aby se třeba některá vakcína usadila v buňce a nepřipustila možnost přijmout imunitu, tak se možná může stát, že buňka bude mutovat a covid-19 může napadat játra, ledviny, plíce atd. Takže jednoznačně Sputnik V ano!“

Všechny odpovědi evidujeme a připojíme k závěrečné zprávě s vyhodnocením výsledků.

V době, kdy byla anketa zveřejněna, se o evropském očkovacím pasu mluvilo pouze mlhavě, jako o něčem, co se zvažuje. Situace se stále vyvíjí, a to

jak kolem očkovacího pasu, tak i kolem schvalování vakcín. Podle informací na stránkách Státního ústavu pro kontrolu léčiv zahájil výbor pro humánní léčivé přípravky (CHMP) Evropské agentury pro léčivé přípravky (EMA) průběžné hodnocení (rol-

ling-review) vakcíny Sputnik V s tím, že žadatelem v EU bude společnost R-Pharm Germany GmbH.

Primárním cílem naší ankety je ale zjistit, jaký zájem mezi seniorskou populací o ruskou vakcínu vůbec je.

NAPIŠTE NÁM SVŮJ NÁZOR I VY. NECHALI BYSTE SE VAKCÍNOU SPUTNIK V NAOČKOVAT?

Své odpovědi můžete posílat na mail dobaseniuru@rscr.cz, rscr@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.**

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Připravujeme také možnost objednání jednotlivých článků, což už je ale přece jen technicky, a tedy i finančně náročnější. Co zatím nechystáme, je on-line portál Doba seniorů, a to zejména proto, že nemáme kmenové zaměstnance a fungujeme s externisty a dobrovolníky, takže zatím nejsme schopni zaručit denní aktualizaci a novinky. A důležité informace se navíc objevují na webu Rady seniorů.

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniuru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.



► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ – 10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ – 13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

VIRTUÁLNÍ REALITA JAKO AKTIVIZAČNÍ ČINNOST V DOMOVECH PRO SENIORY

Rostoucí společenský zájem o problematiku stáří a zvyšující se počítačová gramotnost seniorů vybízí k využití nových technologií touto cílovou skupinou. Trendem posledních let je virtuální realita, tedy počítačem simulované prostředí, které uživateli poskytuje téměř dokonalý pocit fyzického bytí na reálných místech či v imaginárním světě, navíc s možností děj aktivně ovlivnit. Na konkrétní využití virtuální reality v praxi jsme se zeptali doktorky Věry Suchomelové z Teologické fakulty Jihočeské univerzity, vedoucí týmu projektu **Virtuální realita v aktivizaci seniorů (VIREAS)**.



Obyvatelka Domova důchodců
Dobrá Voda obdivuje virtuální les.

„Pomocí virtuální reality lze cvičit paměť, zkoušet nové věci nebo se věnovat tomu, co měl člověk rád v minulosti. Přínos virtuální reality může být zásadní zejména pro seniory, jejichž kontakt s reálným světem je omezen kvůli nemoci, obtížím s pohybem nebo – což je bohužel stále aktuální – z důvodu uzavření pobytového zařízení. Otázkou, jak maximálně využít možnosti a benefity, které virtuální realita seniorům nabízí, se už druhým rokem zabýváme v projektu VIREAS, podpořeném Technologickou agenturou České republiky. Na řešení se podílejí partneři z Technologické fakulty Jihočeské univerzity, Českého institutu robotiky a kybernetiky a Asociace virtuální a rozšířené reality ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí, Domovem důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic, Domovem seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích a pražským Gerontologickým centrem. Cílem projektu je vytvořit sadu zážitků virtuální reality určenou primárně pro obyvatele domovů pro seniory a zároveň metodickou příručku, která pobytovým zařízením usnadní tuto novou formu aktivizační činnosti nabídnout svým obyvatelům.

V první fázi, začátkem roku 2019, hledal tým odpověď na otázku CO: co by senioři chtěli ve virtuální realitě prožít? Na základě dotazníků mezi 160 obyvateli domovů jsme zjistili, že by se chtěli podívat do lesa, cestovat a být mezi lidmi. K vývoji jsme proto zvolili tři typy zážitků: procházku lesem, cestování a procházku centrem města. Každý zážitek je tvořen jiným způsobem. Zatímco LES je plně ani-

movaný, PROCHÁZKA MĚSTEM je interaktivní galerií 360° fotografií. CESTOVÁNÍ kombinuje animované nádraží a 360° fotografie různých destinací.

Ve druhé fázi řešení jsme se zaměřili na otázku JAK: jak převést scénáře jednotlivých zážitků do virtuální reality? Jak přizpůsobit ovládání pohybu ve virtuální realitě uživatelům, kteří mají obtíže v oblasti koordinace či motoriky? Jak co nejlépe využít zážitky z virtuálního světa v reálném životě? Součástí této fáze proto bylo funkční testování a pilotní studie. Zajímavá jsou některá zjištění. Zdá se, že čím víc člověk vnímá odtrženost od reálného světa, tím důležitější je pro něj zastoupení známé reality ve světě virtuálním, minimálně v prvním kontaktu s touto technologií. Účastníci testování jednoznačně preferovali co nejreálnější podobu zážitku. V první verzi animovaného lesa okamžitě odhalili cizorodé rostliny, na druhou stranu jim chyběly „české“ houby nebo kapradí. Kritiku skládaly také neevropské budovy. Vývojáři proto do animovaných scén zapracovali autentickou středoevropskou flóru, ale také detaily, jako pohyb větví a listů ve větru, hemžící se mraveniště nebo muškaty v oknech „českého“ nádraží. Scény navíc opatřili reálnými zvuky. Touha po známém a blízkém se projevovala i v případě cestování, kdy jihočeští senioři preferovali výlet po jižních Čechách, přestože měli k dispozici okružní jízdu po Evropě.

Pro seniory s výrazným motorickým omezením se zdá být vhodný paralelní ovladač, kterým aktivizační pracovník snadno a nenápadně dopomůže

uživatelé dostat se na žádoucí místo (podobně jako instruktor v autošcole). Zejména pro seniory s nějakým typem neurodegenerativního onemocnění je důležitý interval mezi užitím léků a virtuálním zážitkem.“

Poslední etapu popisuje Věra Suchomelová následovně:

„Ve třetí fázi, na jejímž začátku právě jsme, se zaměřujeme na otázku KDO: tedy na aktivizační pracovníky, kteří budou seniory virtuální realitou provázet. Podstatnou součástí této fáze je tvorba metodiky. Bude obsahovat nejen potřebný technologický vzhled včetně údržby a hygieny headsetu (brýlí), ale hlavně detailní „kuchařku“ aktivity od přípravy prostředí přes komunikaci se seniorem až po tipy, jak na virtuální zážitky navázat například ve zmíněném skupinovém nebo individuálním cvičení paměti nebo setkání nad vzpomínkami.“ Pocit „opravdovosti“ popisuje výmluvně jedna z účastnic testování paní Jana, která trpí roztroušenou sklerózou: „Já jsem tohle chtěla vidět, užila jsem si to a připadala jsem si tam, jako když tam opravdu vyjedu. Ráda cestuju a šmejdím a tohle mi to jakoby splňuje.“

Jak uzavírá Věra Suchomelová: „Opakovaně se ukazuje, že jak senioři, tak aktivizační pracovníci přijímají virtuální realitu velmi dobře. Vidíme, že seniory virtuální zážitky baví, což nás samozřejmě motivuje k další práci. Smyslem aktivizace ve virtuální realitě nicméně není uzavřít seniora v jakémsi „šťastném Matrixu“, ale přinést mu nové podněty a radost pro každodenní život.“

Stránky projektu: <https://vireas.cz/>.

PRÁVĚ TEĎ! JE TU PRO VÁS STÁLE

I v současné době se můžou senioři bezpečně potkávat, vzdělávat, cvičit a bavit se. Nebojte se to vyzkoušet prostřednictvím počítače.

Už jsme vás na stránkách Doby seniorů informovali o aktivitách členských organizací, které je přesunuly do virtuálního prostředí. Jednou z nich je i Právě teď! o. p. s., což je organizace, která jako první začala už v loňském březnu s bezplatnými on-line programy pro seniory z celé ČR. Využívá k tomu platformu Zoom. „Setkávali jsme se s obavami seniorů, že to prostě nezvládnou, a tak jsme se snažili udělat vše pro to, abychom jim co nejvíc pomohli,“ říká Iveta Luxová, ředitelka společnosti. Právě proto je na stránkách pravetedops.cz k dispozici názorný manuál, který vás přihlášením na Zoom provede krok za krokem. K dispozici je i telefonická podpora. O pomoc můžete požádat i své děti a vnoučata, neboť některé právě v tomto programu absolvují on-line výuku.

Jako povzbuzení pro ty, kteří váhají, přidává reakci, kterou jí zaslaly seniorky. „Je to jinak na palici, ale nemá cenu si stěžovat, cítíme to všichni dost podobně... Jakkoli jsem byla jakožto



Program pro aktuální období najdete vždy na stránce Aktuality nebo v kalendáři akcí

zarytý konzervativce k Zoomu trochu skeptická – hlavně vzhledem ke svým technickým (ne)možnostem, jsem nadšená, nadšená, nadšená, vysílání je pevný bod v nejistotě těchto dní,“ píše paní Hanna Žáková. Paní Jana Dorůšková zase napsala: „Děkuji moc, že mohu být s vámi ve spojení každý den. Protože v dnešní době to znamená mnoho, mít na každý den program.“ „I když to vypadá na první pohled složité, věřte, že složité se to může jevit pouze napoprvé. Jakmile si to jednou osaháte, příště už to bude hračka.

Zkuste to, a kdybyste si nevěděli rady, neváhejte využít zveřejněného telefonu, kde vám rádi pomůžou,“ vyzývá Iveta Luxová.

Na závěr doplňuje, že v dubnu můžete prostřednictvím Právě teď! o. p. s., absolvovat on-line kurz trénování paměti, pravidelné zdravotní cvičení, anglickou konverzaci, přednášky na téma úspěšné stárnutí, přednášky o historii, bezpečnosti i program Čaj o páté se zajímavými hosty. Více informací k programu i přihlášení najdete na www.prave-ted-ops.cz.

PODĚKOVÁNÍ OLOMOUCKÝCH SENIORŮ



Radní Olomouckého kraje Ivoš Slavotínek, Tomáš Weber a Aleš Jakubec, kteří patří ke Koalici pro Olomoucký kraj s názvem Spojenci, předali předsednictvu krajské Rady seniorů Olomouckého kraje 500 ks respirátorů třídy FFP2. Krajská Rada se postará o to, že tyto pomůcky budou rozdány sociálně potřebným seniorům v kraji. Setkání bylo krátké, ale velmi srdečné a krajská Rada seniorů Spojencům za jejich pomoc seniorům děkuje.

Milena Hesová

Foto: autorka

ZAPOJTE SE DO VÝZVY 5 TISÍC KROKŮ PRO ZDRAVÍ



Krajská Rada seniorů Středočeského kraje připravuje 9. běh míru Kladno–Lidice. Ovšem stále hrozí, že nebude moci být uskutečněn v rozsahu, na jaký byli senioři v minulosti zvyklí. Proto přichází i s další akcí, 5 tisíc kroků pro zdraví, a vyzývá seniory z celé republiky, aby se k ní přidali.

Chůze je velmi dostupný a přirozený pohyb, který dokáže s tělem zázraky. Posiluje rovnoměrně celé tělo, nepotřebuje mimořádné vybavení a lze ji praktikovat kdekoli a kdykoliv. Začít může každý třeba na rovině, s jedním kilometrem. Opakujte tuto vzdálenost několikrát, až zjistíte, že

se méně zadýcháváte. Postupně přidávejte na vzdálenosti i náročnosti terénu, přidejte kopečky i rychlost. Ale pozor, nepřepínejte se! Ze začátku stačí vydat se na takovou procházku jen každý druhý den, aby mělo tělo možnost regenerace. Pro méně zdatné se doporučuje „severská chůze“ s použitím holí (nordic walking), jejíž výhodou je aktivní zapojení horní části těla a větší rovnováha při chůzi.

Snažte se chodit vzpřímeně, se zatáženým břichem, zvolte pro chůzi vhodnou obuv. Ideálně sportovní, odlehčenou a kvalitní, abyste snížili zatížení kloubů. Dodržujte pitný režim.

Pokud to zvládnete, vezměte s sebou láhev s pitnou vodou.

Průměrná délka kroku je 80 cm. Jestliže ujdete 5 tisíc kroků, ušli jste přibližně čtyři kilometry. Takový přídel si může senior dovolit i třikrát týdně. Napoprvé je dobré si trasu orientačně odkrokovat. Vzdálenost ujdete za dobu od 50 do 70 minut. Odměnou bude lepší pocit, že jste pro sebe něco udělali, získáte lepší držení těla, dosáhnete snížení hmotnosti, prokrvíte pleť, budete dobře spát, mít zdravé srdce, lepší psychiku i fyzickou kondici.

Běh míru Kladno–Lidice 2021 proběhne, zatím ale nevíme, v jaké podobě. V každém případě uskutečníme při dodržení všech předpisů pro seniory Středočeského kraje minimálně pochod pro Lidice, jehož délku přizpůsobíme výzvě 5 tisíc kroků pro zdraví. A vyzýváme všechny kraje ČR, aby se k nám přidaly. Dokažme akceschopnost seniorů i jejich fyzickou zdatnost.

Miloslav Vajs

Foto: archiv DS

KORONAVIRKY Z HANÉ

Jana Absolonová ze Skrbeně patří k těm, kteří zpestřují nejen sobě, ale i svému okolí velikonoční svátky originálními kraslicemi. Loňský rok byl výjimkou, neboť celé jaro seděla za šicím strojem a šila roušky. Bylo jich celkem na 600. Teď si, jak sama říká, krátí domácí vězení opět tvorbou slámových kraslic. Svou letošní kolekci velikonočních vajíček nazvala příznačně KORONAVIRKY. Tak ať se líbí a přináší radost!

Milena Hesová

Foto: autorka



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU UČÍ, JAK CVIČIT DOMA

Videa, díky kterým můžou (nejen) senioři zlepšovat svou fyzickou kondici, umístila na kanál YouTube Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni a další budou následovat. Videí v délce od 21 do 24 minut bude celkem 16, uplatnění ovšem najdou kdykoliv a nemusí být zrovna nouzový stav. Potřeba jsou pouze běžné pomůcky, jako podložka, míč či židle. „Devět nahrávek bude cvičebních, čtyři se budou věnovat dýchacím technikám a tři seznámí diváky se základy sebeobrany,“ říká vedoucí Univerzity třetího věku Magdalena Edlová s tím, že na výrobu spotů finančně přispělo město Plzeň. „Nejedná se o žádné



složité techniky ani fyzicky náročné pohyby. Podstatou bylo seniorům ukázat, jak se zachovat, pokud je

někdo začne obtěžovat či napadat. Tato cvičení využívají bojovníci jako součást své přípravy. Důležitý je ovšem i jejich zdravotní přínos,“ popisuje své příspěvky instruktor sebeobrany Jaroslav Vágner.

Univerzita třetího věku působí na Západočeské univerzitě už od roku 1992. Studium je součástí celoživotního vzdělávání a je určeno seniorům a lidem ve třetím stupni invalidního důchodu, kteří mají zájem rozšiřovat své znalosti a udržovat svoji duševní aktivitu.

Magdalena Edlová

Foto: autorka

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYTY V ITÁLII (NEJEN) PRO SENIORY

Členská organizace Rady seniorů Senior fitness patří k těm, které nabízí celou paletu aktivit pro seniory, například skupinová cvičení v tělocvičnách a bazénech či cvičení na židlích pro křehčí seniory. Aktuálně se cvičení samozřejmě přeneslo do virtuálního prostředí. Více informací o této i dalších aktivitách Senior fitness najdete na webu <https://www.seniorfitness.cz>.

Organizace také pravidelně pořádá sportovně relaxační pobyty. A právě

na ten letošní, který by měl proběhnout v Itálii v letovisku Fontana Marina, nyní zve jednotlivé seniory i seniorské spolky. Plánovány jsou dva termíny mimo hlavní sezonu, a to v květnu a v září. Jejich přídáním hodnotou je zdravotní cvičení pod vedením kvalifikovaných instruktorů, které zajišťuje právě Senior fitness. Cvičení čekají zájemce několikrát denně, a to na suchu i ve vodě (v moři či v bazénu). V ceně pobytu je doprava autobusem, uby-

tování, bazén, plážový servis, lehátka se slunečníky na pláži i u bazénu. Pobyt jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, takže účast není limitována věkem a na své si přijde každý. Ubytování je zajištěno v bungalovech a mobilních domech, každý má vlastní sociální zařízení a vybavenou kuchyňku s lednicí. Samozřejmě je povlečení, ručníky, televize, klimatizace, wi-fi. V areálu je také možné zahrát si tenis, basketbal, volejbal či fotbal, nebo si za příplatek půjčit kola.

V případě zájmu dostatečného počtu účastníků je možné zařadit za poplatek další aktivity (výlet na člunu, jízdu na koni), výlety do okolí (vinohrady, lisovny olivového oleje, výroby místních uzenin nebo trhy) či výlety do zajímavých historických míst či měst.

Termíny:

4.-13. 6. a 3.-12. 9. 2021

Cena za osobu: 5100 Kč

Kontakt: +420 774 178 708

<https://www.seniorfitness.cz/zajezdy/sportovne-relaxacni-pobyty-v-italii/>



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE NA YOUTUBE



Vlastní stránku na YouTube spustila v uplynulých dnech krajská Rada seniorů Olomouckého kraje. Umístila na ně krátká videa z úspěšných akcí, které v minulosti uspořádala. Zhlédnout je můžete na webu **<https://www.youtube.com/channel/UCnypvn1Y05-sPSvJoF0-xSQ>**.

Milena Hesová

Foto: Doba seniorů

DRŽÍME SE SVĚŽÍ - ALE JDE TO STĚŽÍ

V minulých letech jsme se v zimě zapojovali do celostátního mezigeneračního štafetového plavání s názvem Přeplavme svůj La Manche, který organizuje Senzační senior. Letos jsme se ale ocitli takříkajíc na suchu. Namísto štafety v bazénu jsme se zapojili do projektu Chodecká štafeta 2021 – La Manche na suchu.

Ve sněhu i mrazu, kterých jsme si letos užili opravdu dosyta, jsme statečně šlapali, i když v úvahu nepřicházely ani skupinové vycházky, chodili jednotlivci nebo dvojice. Jen školky měly vycházky povolené a tak díky projektu MPSV Senioři v krajích se k nám připojila celá 60. mateřská škola v Plzni.

Do našeho týmu se zapojili nejen senioři, ale i ženy a muži produktivního věku, a také děti, včetně předškoláků. Dohromady jsme nachodili 7010

km. Až to bude možné, vyhlásíme výsledky jednotlivců v příslušných kategoriích. A zatím jsme připravili jinou akci. Tou je literární soutěž, kdy s vlastními díly vystoupíme v autorových čteních prostřednictvím rozhlasu (nepůjde-li to živě).

Za spolupráci děkujeme krajské Radě seniorů Plzeňského kraje, Radě seniorů města Plzně, krajské koordinátorce MPSV a Dobrovolnické regionální agentuře DoRA v Plzni.

A závěrem ještě motto naší letošní štafety:

Čerstvý vzduch a svižná chůze – nic lepšího není, okamžitě nepohodu na pohodu změni.

Chodili jsme po sněhu, po blátě i po ledu. Kdo z nás La Manche (34 km) překonal, zasluhuje si koledu.

Stáňa Adamcová



VELIKONOCE ZA SKLEM

Městská organizace seniorů stále hledá možnosti, jak občanům našeho města všech generací obohatit život i v těchto dnech. Tradiční velikonoční výstavy vždy byly ukázkou umu a dovednosti našich seniorů. Centrum aktivních seniorů nabízelo a věrme, že v dohledné době zase bude, mnoho možností zábavy, sportování, cvičení, učení i tvořivosti. Vstupní areál již od počátku provozu slouží výstavám.

Více než pět měsíců máme opakovaně pro veškeré aktivity uzavřeno. Ale prosklené stěny nám umožnily i za těchto podmínek připravit i letos velikonoční výstavu.

Srdečně všechny zveme před naše Centrum. Možná najdete i inspiraci, jak tvořivě vyplnit současný přebytek volného času. Všechny srdečně zve frýdeckoměstská městská organizace seniorů ČR.

Anna Sumcová a Dalibor Kališ



ZAJÍMÁ VÁS, JAK TO ASI VYPADÁ V TOSKÁNSKU ZJARA, KDYŽ SE PŘÍRODA PROBOUZÍ? MŮŽETE TO ZJISTIT, A PŘITOM NEOPUSTÍTE NAŠI ZEMI.

Západně a jihozápadně od města Kyjov a v okolí obcí Šardice, Svatobořice-Mistřina, Stavěšic, Strážovic, Žeravic či Karlína najdete místo, jemuž se říká Moravské Toskánsko. Magazín Condé Nast Traveller dokonce před lety zařadil tuto lokalitu mezi padesátku nejkrásnějších míst světa. Takže pokud jste tam ještě nebyli, je načase vyrazit.

Kaple sv. Barbory

Výchozím bodem procházky může být právě Kyjov. Pokud se vydáte z města směrem na Strážovice k nejvyššímu bodu Kyjovské pahorkatiny – Babímu lomu, čeká vás pohádkový pohled na údolí plné kopečků a polí. Na jaře kouzelnou scenerii podtrhává probouzející se příroda, kdy se vše začne zelenat, kvetou keře i stromy v polích. Ojedinělý je například i pohled na kapličku svaté Barbory, která stojí v polích nedaleko Strážovic. A své kouzlo mají také Jámy u Šardic a jedinečné jsou i výhledy do krajiny z Babího lomu.

Pro milovníky cyklistiky dodáváme, že krajina nabízí i cyklostezky, takže pokud máte chuť, můžete se sem vydat i s kolem. Pokud ale máte raději výlet, na němž můžete obdivovat víc než jen krásy přírody, ani to není



Rozhledna Nedánov-Boleradice

problém. Do lokality Moravské Toskánsko patří celá řada městeček a více a v mnohých najdete zcela jistě místa, která stojí za zhlédnutí. Hned v několika z nich můžete vidět větrný mlýn (Kunkovice, Chvalkovi-

ce). Nebo v Kloboukách u Brna najdete větrný mlýn, který je kulturní památkou. V Boleradicích zas mají rozhlednu Nedánov a zavítáte-li do Kobylí, zajděte do tamního muzea, o jehož vznik se zasadil Klub přátel historie. Národopisná expozice muzea nemá v okolí konkurenci. Výchozím bodem procházky může být právě Kyjov. Pokud se vydáte z města směrem na Strážovice k nejvyššímu bodu Kyjovské pahorkatiny – Babímu lomu, čeká vás pohádkový pohled na údolí plné kopečků a polí. Na jaře kouzelnou scenerii podtrhává probouzející se příroda, kdy se vše začne zelenat, kvetou keře i stromy v polích. Ojedinělý je například i pohled na kapličku svaté Barbory, která stojí v polích nedaleko Strážovic. A své kouzlo mají také Jámy u Šardic a jedinečné jsou i výhledy do krajiny z Babího lomu.



Muzeum Kobylí

Další tipy a inspiraci najdete na webu moravsketoskansko.cz

HANS VON AACHEN

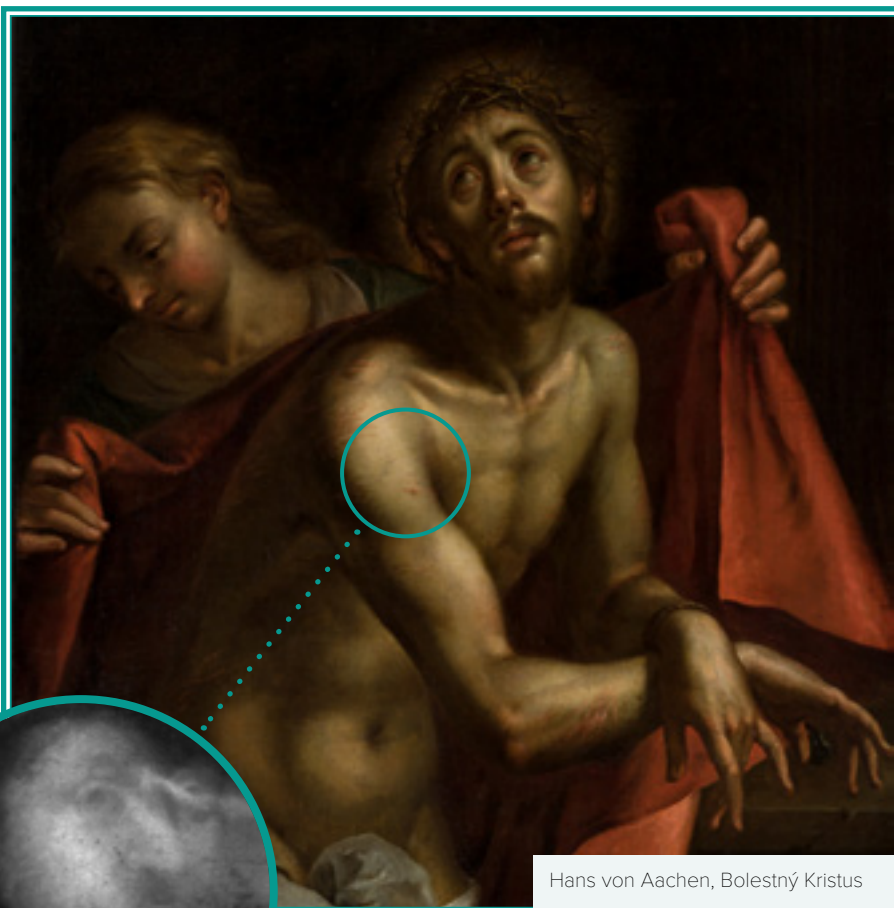
V BŘEVNOVSKÉM KLÁŠTEŘE

Historik umění Štěpán Vácha z Ústavu dějin umění Akademie věd ČR našel v břevnovském klášteře pozoruhodný, dosud opomíjený obraz Bolestný Kristus. Uměleckohistorický a technologický průzkum potvrdil jeho domněnku, že autorem obrazu je Hans von Aachen, dvorní malíř císaře Rudolfa II.

V někdejší jídelně prelatury břevnovského kláštera visí mezi renesančními a barokními malbami obraz Bolestný Kristus, který dosud zůstával stranou odborného zájmu. V roce 2016 vyslovil historik umění Štěpán Vácha domněnku, že by mohlo jít o dílo Hanse von Aachena, dvorního malíře císaře Rudolfa II. Tenkrát v rámci svého tehdejšího projektu studoval barokní nástěnné malby a padl mu do oka obraz Krista svlékaného z roucha. Zarazila ho popiska vedle plátna, na které stálo: neznámý český autor z druhé poloviny 17. století. „Zafungovala intuice historika umění – má vizuální zkušenost mi zkrátka říkala, že to nemůže být barokní obraz, že musí být starší a že by to mohl být Hans von Aachen. Zaujala mě kvalita malby a výrazný rukopis, který odkazoval jinam,“ řekl Štěpán Vácha, vedoucí oddělení raného novověku v Ústavu dějin umění AV ČR (ÚDU AV ČR).

RESTAUROVÁNÍ OBRAZU

Bolestný Kristus z břevnovského kláštera prošel v uplynulých dvou letech náročným restaurováním a technologickým průzkumem, které provedl restaurátor Adam Pokorný z Národní galerie v Praze. Odhalené tělo nesoucí známky bičování, přesto stále krásné, jemné rysy v obličeji, vý-



Hans von Aachen, Bolestný Kristus

raz tichého utrpení, ale také odevzdání gesta rukou potvrdily Aachenovo autorství. „Malíř velice rád používal temnosvit, typické jsou pro něho dlouhé prsty – jako by patřily klavírnímu virtuosovi, jsou zvláště afektované, což je poznávací znamení rudolfinských dvorních malířů. I výraz v tváři je příznačný – spíše než vyhrocenou emoci v ní vidíme něžné utrpení. A podobně zobrazoval bolestného Krista v jiných svých pracích,“ dodal Vácha. Přisouzení autorství se opírá i o expertní názor mezinárodně uznávané znalkyně rudolfinského malířství Elišky Fučíkové, jež je podepsána pod několika velkými výstavami o dvorních císařových umělcích a tehdejší

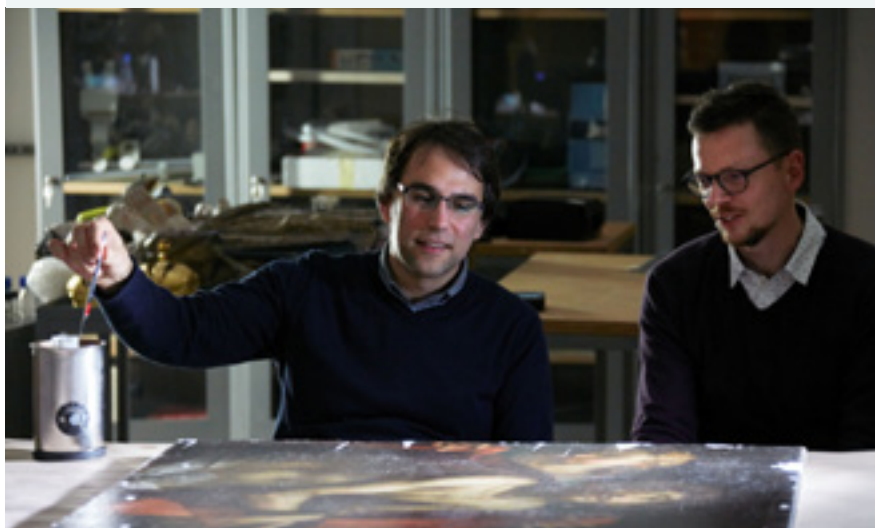
době. Ale nejen to, na restaurátora čekalo další překvapení. Ve spodních vrstvách malby za pomoci rentgenu a infračervené reflektografie došlo pod ramenem Krista k objevu mužské tváře. „Fyziognomické rysy, jako tvar nosu a výrazný spodní ret, připouštějí domněnku, že jde o nedokončenou podobiznu císaře Rudolfa II., kterou následně Aachen použil pro nový obraz. Má to svou logiku, portrétovat panovníka bylo primárním úkolem dvorního malíře, za svůj život musel namalovat mnoho císařových portrétů,“ sdělil Vácha. Některý obraz se mu možná nepovedl nebo ho z nějakého důvodu nedokončil, a tak plátno použil na jiný obraz. Obraz se na začátku prosince 2020 vrátil na své původní místo. O uměleckohistorickém bádání, technologickém průzkumu a průběhu restaurování

ÚSTAV DĚJIN UMĚNÍ AKADEMIE VĚD ČESKÉ REPUBLIKY

Ústav dějin umění je součástí Akademie věd ČR od svého vzniku v roce 1953. Jeho vědečtí pracovníci se zaměřují na výzkum v oblasti dějin a teorie výtvarného umění a architektury a na uměleckohistorickou topografii. Podílejí se na domácích i zahraničních výzkumných projektech, jsou kurátory výstav i autory knih o umění a statí publikovaných v domácích i zahraničních vědeckých časopisech a sbornících. Působí jako pedagogové na vysokých školách a přednášejí doma i v zahraničí. Pozornost věnují také problematice ochrany kulturního dědictví. Mezi nejvýznamnější projekty patří několikasvazkové Dějiny českého výtvarného umění a soupisy Uměleckých památek Čech, Moravy, Slezska a Prahy. Od svého vzniku vydává ústav také mezinárodně respektovaný oborový časopis Umění/Art. Od roku 2019 se Ústav dějin umění rozšířil o nové oddělení muzikologie a oddělení historiografie a teorie umění.

byl natočen v produkci Odboru audiovizuálních technologií Střediska společných činností AV ČR časosběrný filmový dokument, jehož uvedení se plánuje na letošní rok. S výsledky výzkumu se můžete seznámit prostřednictvím výstavy Něžné utrpení podle Hanse von Aachena ve Window Gallery, výlohách knihovny Ústavu dějin umění AV ČR. Window Gallery je volně přístupná z ulice Husova 4. „Objevení obrazu tohoto umělce je v odborných kruzích vždy událostí. Také na trhu s uměním jsou jeho díla vysoce ceněna. Rozměrnější malba s podobnou tematikou, nalezená v roce 2017 v anglické soukromé sbírce, se prodávala za 1 750 000 eur,“ vysvětlil historik umění. Obraz Bolestného Krista si podle vědce u malíře objednal představený břeňovského kláštera opat Wolfgang Selender, dosazený do funkce v roce 1602 přímo Rudolfem II. V pražské Národní galerii je podobizna pochá-

Restaurátor Adam Pokorný a historik umění Štěpán Vácha (foto: Jitka Walterová, ÚDU AV ČR)



zející z nostické sbírky, která náleží do řady portrétů, na nichž Hans von Aachen zachytil během svého italského pobytu (1574–1586/87) řadu svých kolegů umělců. Portrétovaný byl identifikován jako Joseph Heintz, malíř původem z Basileje, činný později také na dvoře Rudolfa II. Obraz vznikl v období 1584–1585, kdy spolu oba umělci pobývali v Římě, a je dokladem jejich vzájemných kontaktů. V Národní galerii je i několik kopií obrazů H. von Aachena. V Obrazárně Pražského hradu je Portrét dívky (dcery von Aachena Marie Maxmiliány) z roku 1612. Je to jeden z mála obrazů sbírky Rudolfa II, který zůstal po vyrabování sbírky švédským vojskem z příkazu královny Kristýny v roce 1648.



Hlava dívky – dcera Maria Maxmiliána
1612, Obrazarna Pražského hradu

Jaromír a Věra Hamplovi

Foto: archiv ÚDU AV ČR – B. Líznerová, J. Walterová
Adam Pokorný, NGP

HANS VON AACHEN (1552–1615)

„Hans z Cách“ – se svým jménem hlásil k místu, odkud pocházela jeho rodina. Narodil se však v Kolíně nad Rýnem, kde si osvojil základy malířského řemesla. Dvaadvacetiletý se vypravil za uměleckým zdokonalením do Itálie. V tamních uměleckých centrech, Benátkách, Florencii a Římě, se Aachen pohyboval v kruzích převážně nizozemských obchodníků a umělců a záhy se vypracoval na uznávaného portrétistu a malíře náboženských i žánrových obrazů. V Itálii namaloval portrét malíře Gaspara Rema i známého sochaře Giamblogni a portréty malířů Josepha

Heintze a Bartolomea Sprangera, s nimiž se opět setkal na císařském dvoře v Praze. Na sklonku osmdesátých let 16. století se vrátil do Německa a vstoupil do služeb bavorského vévody v Mnichově. Zlomovým okamžikem jeho kariéry bylo jmenování komorním malířem císaře Rudolfa II. v roce 1592. Praha se Aachenovi stala novým domovem, kde pro svého náročného patrona, ale i další prominentní klienty maloval plátna s mytologickými náměty, alegorie, portréty či miniatury na alabastru a také náboženské obrazy. Pro císaře nejen maloval a sjednával nákupy obrazů, ale přiváděl do Prahy i další malíře.

Chcete se seznámit? Máte šanci

Na jihozápadě pohoří Brdy najdete vísku jménem Spálené Poříčí. V něm je i hotel Brdy, který mnozí senioři znají. Hotel totiž nabízí i několik variant pobytových balíčků s bohatým programem, a hlavně, jeho majitel je velmi ochotný a vstřícný muž, který se snaží, aby jeho hosté byli maximálně spokojeni.

A protože je to muž, který také naslouchá, neušlo mu, že senioři si často povzdechli, že lidé, s nimiž se přátelili, se museli odstěhovat a okruh těch, s nimiž by si mohli třeba jen popovídat, se stále zmenšuje. Při rozhovoru s nimi zjistil, že by velmi rádi navázali nové kontakty a vztahy, ale trochu nevědí jak na to. Oslovovat někoho na ulici nebo odpovídat na inzeráty není pro každého.

Rozhodl se tedy, že ve svém hotelu zorganizuje seznamovací pobyty. „Ty jsou určeny výhradně pro osoby, které hledají přátele či kamarády, zkrátka spřízněnou duši. Nechceme samozřejmě nikoho omezovat ani limitovat, ale představujeme si, že by měli přijet opravdu ti, kteří

se s někým chtějí seznámit, ideální by tedy bylo, kdyby se hlásili jednotlivci, nikoli manželské páry nebo dvě kamarádky. Rozhodně se nikdo nemusí bát, že by se cítil osamělý,“ slibuje.

„Připravili jsme bohatý program. Během dne budou pořádány výlety, na večer jsme pak připravili seznamovací hry,“ prozrazuje, co účastníky čeká. Abychom měli čas a kapacitu se věnovat opravdu všem, je počet účastníků omezen, a to maximálně na 25 osob.

Každý účastník bude ubytován v samostatném pokoji. Doprava bude organizována z Prahy (v dopoledních hodinách) a návrat bude opět do Prahy v odpoledních hodinách.

Cena pobytu zahrnuje plnou penzi, dopravu z Prahy a zpět, dopravu na výlety, kulturní a herní program.

**Rezervace je možná na mailu na adrese hotelu
info@hotelbrdy.cz**

CENA ZA TENTO POBYT JE 2980 Kč

Termíny:

- ☑ 21. 5.–23. 5. 2021*
- ☑ 23. 7.–25. 7. 2021
- ☑ 14. 8.–16. 8. 2021
- ☑ 8. 10.–10. 10. 2021
- ☑ 17. 12.–19. 12. 2021

* Tento termín je o jeden den delší, cena je 3 380 Kč. Odjezd z Prahy v dopoledních hodinách a příjezd do Prahy v dopoledních hodinách v neděli.

Velikonoční pečení s Labetou

Labeta

K dnešnímu pečení využijeme směsi, které vám ušetří spoustu času. V nabídce značky Labeta jsou k dispozici i směsi bezlepkové, a právě ty jsme pro dnešní recepty využili. Věříme, že vám tato inspirace přijde vhod.



Velikonoční bezlepkový věnec s pudingem

NA 2 MENŠÍ VĚNCE POTŘEBUJEME:

Na těsto:

150 g + 2 lžíce Univerzální směsi bez lepku Labeta, 500 g směsi na Mazanec bez lepku Labeta, 20 g droždí, 150 ml vody, 200 ml mléka, 1 lžíce cukru, 2 žloutky, 80 g másla

Na náplň:

Čokoládový nebo Vanilkový puding bez lepku Labeta, 500 ml mléka

Postup:

Nejprve si ze 150 ml vody, droždí, cukru a dvou lžic mouky uděláme kvásek, který pořádně promícháme a necháme vzejít asi 20 minut na teplém místě. Vedle smícháme mouku, směs na mazanec, mléko, žloutky a máslo. Do této směsi potom přidáme vzešlý kvásek, pořádně prohněteme a necháme v troubě na 60 stupňů kynout asi 2 hodiny. Mezitím si uvaříme puding podle návodu a zakryjeme povrch potravinářskou fólií, aby se nevytvořil škraloup. Hotové těsto rozdělíme na dvě části, z každé připravíme jeden věnec. Vezmeme jednu půlku těsta a rozdělíme opět na půl. Každou část rozválíme do obdélníku. Až bude puding chladný, rozetřeme ho po těstě. Těsto zamotáme jako roládu a potom uprostřed podélně rozkrojíme. Oba konce do sebe zamotáme a vytvoříme věnec, který ještě můžeme potřít rozmíchaným vajíčkem. Stejným způsobem připravíme druhý věnec. (Můžeme jednou použít čokoládový a jednou vanilkový puding a vzniknou 2 různé věnce.) Pečeme na 190° asi 30 minut. Upečený věnec můžeme po vychladnutí dozdobit barevnými čokoládovými vajíčky.



Velikonoční minibábky bez lepku

POTŘEBUJEME:

120 g másla, 120 g cukru krystal, 2 vejce, 150 g Univerzální směsi bez lepku Labeta (+ na vysypání formiček), 100 ml mléka, kůra a šťáva z 1/2 citronu, kůra z 1/2 pomeranče, 2 lžičky Bezlepkového kypřicího prášku do pečiva Labeta, rozinky a kandované ovoce

Postup:

Nejprve si vyšleháme máslo s cukrem a vejci. Postupně přidáme kůru z pomeranče a citronu. Přidáme i citronovou šťávu. Důkladně promícháme všechny tekuté ingredience a začneme přisypávat mouku a kypřicí prášek. Přiléváme mléko tak, aby konzistence byla trochu tekutá a táhla se. Nakonec přidáme rozinky a kandované ovoce podle chuti. Pečeme ve vymazaných a vysypaných formičkách na minibábky na 200 °C po dobu 20 až 25 minut. Místo formiček se dají použít klasické muffinové formy.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

JAKÉ JSOU 2 NOVINKY V SORTIMENTU BEZLEPKOVÝCH SMĚSÍ LABETA?

Tři z vás vyhraji balíček směsí a přípravků od Labety.

Své odpovědi posílejte do 15. dubna na mail dobaseniuru@rscr.cz nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU**.

S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

A portrait of Jana Boušková, a woman with curly brown hair, smiling. She is wearing a black and white striped jacket over a black top and a red beaded necklace with a dark pendant. The background is a plain, light-colored wall.

„Baví mě
setkávat se
s lidmi“

JANA BOUŠKOVÁ

Milý úsměv, kudrnaté vlasy a šťastné partnerství s Václavem Vydrou, tak známe herečku Janu Bouškovou.

V Národním divadle v Praze, kde vystupuje od roku 1973, odehrála mnoho krásných rolí, ve filmu se poprvé ukázala jako žákyně čarodějnické školy v Dívce na koštěti. Objevuje se i v televizi, například v seriálu Policie Modrava, který se má dočkat ke konci roku nových dílů, ale také v Ordinaci v růžové zahradě, která naopak pomalu končí. Hraje i v muzikálu Kvítek mandragory, kde si užívá svou roli osmdesátileté paní Demlové na prknech Divadla Broadway. Kdo z vás sleduje Prostřeno, ví, že spolu se svým manželem k němu namlouvají komentáře už víc než deset let.

Žijí na venkově, milují přírodu, známí jsou svou láskou ke zvířatům. V rozhovoru se paní Jana přiznala, jak moc se těší na diváky, až se znovu otevrou divadla.

NEDÁVNO SKONČIL V TELEVIZI REPRÍZOVANÝ SERIÁL POLICIE MODRAVA A OPĚT S VELKÝM ZÁJMEM DIVÁKŮ. V ROLI POHODOVÉ POŠTAČKY JSTE ZÍSKALA JEJICH VELKÉ SYMPATIE. JAK BY SE VÁM V TAKOVÉM POVOLÁNÍ LÍBIL?

Je to setkávání s lidmi, a to mě vždycky bavilo. Člověk něco zařídí, vyřídí, je zkrátka potřebný, a to je dobrý pocit. Ale jednoduché zaměstnání to není. Musíte s poštou vyrazit, i kdyby trakaře padaly. Naštěstí „moje“ poštačka Válková jezdí autem.

ZNALA JSTE ŠUMAVU UŽ PŘED NATÁČENÍM, MÁTE TAM NĚJAKÉ OBLÍBENÉ MÍSTO, KAM SE RÁDA VRACÍTE?

Šumava je krásná. Už jako děti jsme se sestrou Evou jezdily s rodiči do Železných Rud a na Špičák. Sbíraly jsme tam ryzce a máma s babičkou je zavařovaly. Byla to pochoutka. Když točíme Policii Modravu, odehrává se to většinou v Srní, kde je pošta. Tam taky vždycky ráda zajdu do krásně opraveného kostela, a pak pěšky do hotelu Vydra, kde bydlíme. Když mám třeba den volno a nevracím se domů, vyrážím na houby.

DO ŽIVOTA TĚMĚŘ KAŽDÉ ŽENY PATŘÍ VĚRNÉ KAMARÁDKY, S NIMIŽ LZE POČÍTAT I PŘI RŮZNÝCH KARAMBOLECH, JAK JSTE S TAŤJANOU MEDVECKOU A DAGMAR ČÁROVOU V SERIÁLU UKÁZALY. MÁTE TAKOVOU VĚRNOU KAMARÁDKU?

Jsem moc ráda, že mám několik takových kamarádek, s nimiž můžu počítat. Když to dovolí čas, rády se sejdeme nebo potkáme, abychom si popovídaly a hlavně se viděly.

OLIZOVALA JSEM SE, KDYŽ JSTE HLAVNÍ HRDINCE COBY JEJÍ TETIČKA SERVÍROVALA LÁKAVÉ MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY... VY ALE DÍKY POŘADU PROSTŘENO, KTERÝ S MANŽELEM LÉTA MODERUJETE, MÁTE PRAVIDELNĚ DOCELA BLÍZKO „POD POKLIČKU“. OBJEVIL SE TAM NĚJAKÝ RECEPT, KTERÝ VÁS DOSTAL?

Musím se přiznat, že jsem ještě žádný nezkusila. Moji známí a i rodina po mně chtějí spíš mé speciality,

které si oblíbili. Jako je třeba slepice v červeném oleji, karbanátky s celem, zelňáky... Ale není všem dnům konec. Mám všechny recepty z pořadu Prostřeno v knižním vydání. Kdyby mi náhodou někdy došly nápady nebo kdyby okolí omrzely mé výtvo-ry, mám kam sáhnout.

VÁŠIM DOMOVSKÝM DIVADLEM JE TO ÚPLNĚ NEJSLAVNĚJŠÍ, TEDY NÁRODNÍ DIVADLO, KAM JSTE PŘIŠLA JAKO VELMI MLADINKÁ A ZŮSTALA MU DODNES VĚRNÁ. JAK JSTE ZÍSKALA ANGAŽMÁ PRÁVĚ TAM A JAK VÁS TENKRÁT PŘIJALI SLAVNÍ KOLEGOVÉ?

Mým profesorem na pražské konzervatoři byl Jiří Vala, který byl také právě členem činohry Národního divadla. Doporučil mě do role služky ve hře Ševcovská komedie, která se zrovna začínala zkoušet v tehdejších Tylově, nyní zase Stavovském diva-

dle. To bylo v roce 1973. Pak následovalo další hostování a v roce 1975 jsem v ND podepsala angažmá.

Všichni se ke mně chovali moc hezky, brali mě jako svou dceru. Třeba pan Bohoušek Záhorský mi kvůli mým kudrnatým vlasům s láskou říkával: ty můj Papuánče.

KTERÁ Z VÁŠICH SOUČASNÝCH ROLÍ VÁM NEJVÍC PADLA DO NOTY A HRAJE SE VÁM NEJLÉPE?

Asi mám štěstí. Na Nové scéně hraju už čtvrtou sezonu ve hře Jsme v pohodě, dál pak ve hře Kosmos a v Národním divadle v Erbenově Kytici. Každá role je úplně jiná a já je mám všechny moc ráda.

VÁŠ MANŽEL JE ČLEMEM VINOHRADSKÉHO DIVADLA. JAKÉ JSOU VÝHODY ČI NEVÝHODY TOHO, ŽE HRAJETE KAŽDÝ JINDE?

Ano, má to své výhody, můžeme



si povídat o tom, co se děje a co se chystá v obou divadlech. Baví nás se o tom bavit. Tedy aspoň mě...

PŘESTO SE NA DIVADELNÍCH PRKNECH POTKÁVÁTE, NA REPERTOÁRU AGENTURY HARLEKÝN JSEM NAPOČÍTALA PĚT PŘEDSTAVENÍ, VE KTERÝCH ÚČINKUJETE OBA. JSOU TO SAMÉ KOMEDIE...

Ano, máte pravdu. Na jaře loňského roku, kdy se z rozhodnutí vlády uzavřela divadla, jsme se učili text nového zájezdového představení Na poslední chvíli. Hru napsal Ray Cooney, je moc dobrá a hodně jsme se při ní pobavili. Poprvé jsme ji hráli v červenci v Brně na letní scéně Bolkova divadla. Pak následovalo několik repríz a velmi nás těšilo, jak skvěle se lidé bavili. Ale bohužel už od října jsou divadla opět zavřená. Tak uvidíme, kdy ji budeme moct „oprášit“ a vrátit se s ní před lidi. Doufáme, že to bude ještě v tomhle roce.

ANO, DOBA KORONAVIROVÁ ZNE-MOŽNILA HERCŮM VYSTUPOVAT – JAK TRÁVÍTE SVÉ DNY?

Prvních 14 dní jsem se úžasně vyspala a nikam nespíchala. Přečetla jsem knížky – bichle, které jsou moc těžké na to, abych je nosila někam s sebou. Taky jsem začala uklízet svůj šatník, takže všechno, co jsem na sobě neměla dva roky, šlo pryč. Probrala jsem a stále probírám knihovny a vyrazuji knihy, ke kterým už se ne-



„Máma mívala oblíbené rčení: Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek. A pak vždycky dodala: Tak to jdi udělat a už o tom nemluv!“

budu vracet. A také cvičím a snažím se hýbat, abych zapnula kostýmy, až se vrátím do divadla. Jinak točím Ordinaci v růžové zahradě, ta ale v únoru končí a vysílat se má do konce června. No a s Vaškem namlouváme už dvanáctým rokem komentáře k pořadu Prostřeno.

JAKO MĚŠTŠTÍ LIDÉ JSTE SE PŘED LETY ODSTĚHOVALI NA VENKOV, KDE MÁTE USEDLOST S KOŇMI, KTERÉ VÁŠ MANŽEL MILUJE A NAUČIL TO I VÁS. JAK JSTE TU ZMĚNU VSTŘEBALA, CO VÁS NEJVÍC ZASKOČILO?

My jsme se vystěhovali z pražského bytu proto, že dům majitel prodával a byty chtěl mít prázdné. Šli jsme vlastně na chatu či letní domek, který jsme částečně upravili k trvalému bydlení. Statek s koňmi je sedm kilometrů od nás.

Nejvíce mě zaskočilo ticho, hlavně večer. Zpočátku mi to docela vadilo, takže i když jsem nehrála, často jsem jela s Vaškem, který hraje opravdu skoro denně, do Prahy, a šla jsem na nějaké představení do divadla nebo do kina. Ale dávno už to nedělám, teď si to ticho naopak užívám.

MÁTE I VY SAMA NĚJAKÉ „POVINNOSTI KOLEM ZVÍŘAT“, NEBO VÁS K TOMU PAN VYDRA NEPOUŠTÍ? Vašek nikomu nic nezakazuje, ale po-





kud je ode mě něco potřeba a já na to nestačím, udělá to on. Spolu chodíme na procházky s našimi psy a kousem. Na vyjížďky s koňmi a se psy jezdí Vašek beze mě. Po čtyřech zlomených žebrech jsem ke koním získala ještě větší respekt...

DNES UŽ JSTE BABIČKOU, JAK SI TO UŽÍVÁTE?

Máme dva vnuky ze synovy strany, Honzu a Jáchyma, kterým je 12 a 10 let. Teď, když nehraju, mám na ně víc času a užívám si to. Od mé neteře, dcery mé sestry, máme jedenáctiletou Karolínu a osmiletého Tomáška. Žijí v Brně, ale často jezdí k nám na statek. Těším se, až zase budu hrát v Brně, pozvu je do divadla.

HRAJETE V NĚJAKÉM PŘEDSTAVENÍ, KTERÉ JE URČENO PRIMÁRNĚ DIVÁKŮM SENIORSKÉHO VĚKU, A POŘÁDÁTE NAPŘÍKLAD BESEDY?

Nedělní publikum tvoří především senioři a junioři, mám radost, když se líbí všem. S Vaškem občas nějaké besedy pořádáme, ale také jsou určeny každému, kdo má zájem.

NA JAKÉ PŘEDSTAVENÍ BYSTE NAŠE ČTENÁŘE RÁDA POZVALA?

Třeba už výše zmíněná Kytice v Ná-

rodním je krásné představení. Nebo Kvítek Mandragory v divadle Broadway a Poslyšte, Romové ve Viole. Ty jsou určité pro diváky všech věkových skupin. Stejně tak i naše agenturní představení, ve kterých s Vaškem hrajeme, jsou určená k pobavení a zasmání – Turecká kavárna, Rukojmí bez rizika, Příbuzné si nevybíráme, Herci jsou unavení a Na poslední chvíli. A nemůžu zapomenout ani na hru Blbec k večeri, která se hraje už 25 let v Divadle bez zábradlí.

ZMĚNILA JSTE S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SVÉ ZVYKY – CVIČÍTE, JÍTE ZDRAVĚJI, VYBÍRÁTE SI PEČLIVĚJI ROLE? JAK NEJRADĚJI TRÁVÍTE VOLNÝ ČAS?

Cvičím doma už delší dobu. Mám k tomu rotoped, fit ball, flexi-bar, veslovací stroj... A jíst zdravěji se opravdu snažím, i když občas do toho vleze i něco nezdravého, ale třeba zase chutného.

Role si moc nevybíráám, taková nabídka zas není, ale pokud se mi něco fakt nelíbí, tak to nedělám.

A jestli si hlídám volný čas? To se pořád učím. Ráda chodím s Vaškem do kina, do restaurací nebo si jen tak doma čtu.

JAK SI VYBÍRÁTE KNÍŽKY A MÁTE POŘÁD STEJNÝ ČTENÁŘSKÝ VKUS?

Teď už čtu daleko méně detektivek, byla doba, kdy jsem je přímo hltala. Knihy vybírám většinou na doporučení známých a možná se budete smát, ale někdy i podle obálek. A v případě Louise de Bernières jsem se nespletla. Takové mexické motivy a barvy, delfin, loď, koza... Mandolína kapitána Corelliho – krásná obálka, skvělá kniha. Máme od tohoto autora všechny knihy, které u nás vyšly, a žádná nezklamala.

VZPOMÍNÁTE NA NĚJAKOU RADU RODIČŮ, KTEROU VÁS VYBAVILI DO ŽIVOTA A KTERÉ SE DRŽÍTE?

Táta mi vždycky říkal: Žij podle toho, na co máš. Nedělej zbytečné dluhy! No, byl to inženýr...

Máma mívala oblíbené rčení: Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek. A pak vždycky dodala: Tak to jdi udělat a už o tom nemluv!

PANÍ BOUŠKOVÁ, CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Všem přeju hodně zdraví, štěstí a lásky. Protože toho není nikdy dost.

Eva Procházková

Foto: Jana Pertáková a archiv Jany Bouškové

JAROMÍR VEJVODA

A JEHO HIT STOLETÍ

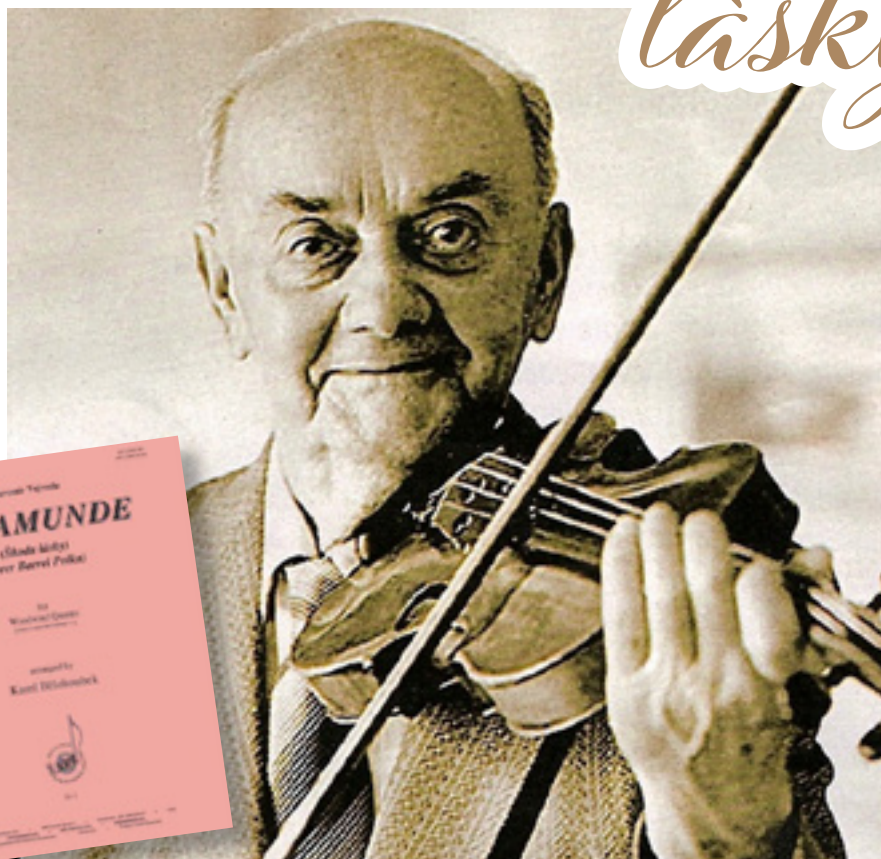
Škoda lásky

Česko dalo světu nejen vynálezy či originální pochoutky, ale také hudební skladatele a řečeno dnešním slovníkem i hity. Jednou z takových nesmrtelných písní, která dobyla svět, je modřanská polka Jaromíra Vejvody Škoda lásky.

Poprvé zazněla v Modřanech v roce 1927. Autorovi bylo 25 let, a protože tehdy neměl pro svou kapelu dost písničků, rozhodl se, že zkusí sám něco napsat. Vejvodova rodina měla „kapelnictví“ v krvi. Hudebně se věnoval už Jaromírův dědeček i tatínek i se svými bratry, on sám začal v šesti letech hrát na housle a později ještě na akordeon. Když mu bylo patnáct, stal se členem tatínkovy kapely, kterou nakonec převzal. Tatínek vlastnil na Zbraslavi hostinec, a tak bylo k tanci i poslechu kde hrát. Jaromír byl ale první, kdo začal i komponovat. A to se mu dařilo. Rodiče si přáli, aby se ze syna stalo něco „pořádného“, proto začal studovat obchodní školu. Musel z ní ale před ukončením odejít, protože se „provalilo“, že po večerech chodí hrát s kapelou.

PÍSEŇ ZÍSKALA JMÉNO AŽ PO SEDMI LETECH OD SVÉHO VZNIKU

Ale zpátky k jeho nejúspěšnější skladbě. Od počátku se posluchačům velmi líbila. Po dvou letech k ní autor přidal ještě tzv. basfiguru, což je osmitaktová část, kde má sólo bas, a v roce 1934 původně orchestrální skladbu Václav Zeman otextoval. Tak vznikla písnička Škoda lásky a vydala se na svou cestu za slávou po tanečních pódíích a koncertních sálech nejen u nás, ale v celém světě. Autor za ni dostal honorář 150 Kč od nakladatelství, kde



vyšla tiskem. Jeho největší radostí bylo ale to, že se hraje a že se líbí.

CESTA NAŠÍ NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ SKLADBY SVĚTEM

Nakladatelství Hoffmann mělo svou pobočku v Německu, a tak se stalo, že první mezinárodní úspěch zaznamenala Vejvodova skladba právě tam. A dokonce takový, že už v roce 1938 za ni získal německý akordeonista Will Glahé zlaté album, protože se prodalo víc než milion kusů pod názvem Rosamunde. Rok poté pronikla i do USA a získala 1. místo v žebříčku americké hitparády. Velmi brzy se stala populární mezi vojáky, a to na obou stranách „barikády“. Angličané a Američané zpívali Roll out the Barrel (Vyvalte sudy), mírně upravená verze (Mariňáci jdou) se stala neoficiální hymnou amerického námořnictva, která je provázela při vylodování ve Francii, zpívala se i při vítězné

**‘ROLL OUT THE
BARREL’ BANNED**

‘Daily Herald’ Correspondent
WASHINGTON, Sunday.
“**R**OLL out the Barrel” has been banned as a marching song for American airmen training at Atlantic City.
It has been found “too lusty.” So have “Mademoiselle from Armentieres” and the old American pioneer song, “I’ve been Working on the Railroad.”
Some others forbidden are “How Dry I Am,” “When the War is Over,” and “The Moron’s Song,” which is an adaptation of the Little Audrey theme of a few years ago.
The local public relations officer says the banned songs in general might be regarded as slurs on women, on the courage of soldiers, or as drinking songs.
To fill up the gaps a new song book is to be issued.

cestě Spojenců Německem. Do svého repertoáru ji převzaly mnohé slavné orchestry, například orchestr Glenna Millera, zpíval ji i Luciano Pavarotti a mnoho českých interpretů.

Píseň byla přeložena do více než desítky jazyků, synové Jaromíra Vejvody, kteří se vzorně starají o archiv svého otce, znají písničku ve 27 verzích, dokonce i v esperantu. Známa je i v dalekém Mexiku. Většina textů nerespекtuje zádumčivý, spíše smutný děj písně Škoda lásky, ale orientuje se na jásavou, radostnou a chytlavou melodii.

PŘINESLA AUTOROVÍ RADOST, NIKOLIV BOHATSTVÍ

Díky výtěžkům za provozování písně se mohl stát Jaromír Vejvoda milionářem. Ale nestal. V době největší slávy jeho písně, která zněla po celém světě, došlo u nás ke změně politického systému. Rodině byla zabavena hospoda, Vejvoda přišel o živnostenské oprávnění na svou kapelu, a po roce 1948 přestaly z Ameriky přicházet jakékoliv autorské odměny. Jeho to ale netrápilo. Písnička se hrála, a to pro něj bylo nejdůležitější. Začal pracovat jako skladník a občas si pohostinsky zahrál se svou bývalou kapelou, která pokračovala ve své činnosti pod záštitou města s novým názvem Zbraslavanka.

Škoda lásky získala mnohá ocenění, první místa v různých hitparádách a anketách, v roce 1981 v Dortmundu cenu Radia Luxembourg a stanice ZDF Zlatý lev jako jedna z 20 nejúspěšnějších lidových písní. Když bylo Jaromíru Vejvodovi 85 let a jeho slavné písně 60 let, byl u této příležitosti vydán v USA známkový aršík a poštovní razítko s názvem Beer Barrel Polka. Asi nejprestižnějším oceněním u nás bylo vyhlášení skladby jako nejúspěšnější v soutěžení anketě Hit století, kterou pořádá Český rozhlas v lednu 2000.

V instrumentální i zpívané verzi můžeme píseň slyšet v celé řadě filmů a inscenací často s válečným tématem, jako třeba Srdce v zajetí, Nejlepší léta našeho života, Moře je náš osud, Ročník 21, Atentát, Nebeští jezdci, ale i v Obecné škole či seriálu M.A.S.H.



J. Vejvoda s kapelou Zbraslavanka

SKLADBA SE STALA I PŘEDMĚTEM SÁZEK

Píseň v mnoha zemích zdomácněla, lidé se často domnívali, že jde o jejich národní píseň, většina z nich vůbec netuší, že jde o českou písničku, autora neznají ani mnozí Češi. Přivlastňují si ji Němci, Američané, Angličané i Finové a Norové. Ilustrují to i dvě milé příhody – jedna s německým ministrem zahraničí Hansem-Dietrichem Genscherem, který se veřejně vsadil, že jde o německou písničku. Sázka ho stála dvě basy šampaňského. Druhým, kdo doplatil na své přesvědčení, byl britský řidič autobusu, který si byl skálopevně jist, že píseň pochází z jeho země. Vsadil se, že pokud to není pravda, přijede do Prahy se svým double-deckerem. Sešel se se samotným Vejvodou a po předložení důkazů uznal svůj omyl a skutečně tímto typicky britským autobusem do Prahy přijel.

Jaromír Vejvoda měl jistě radost i z toho, že slavný americký generál a pozdější prezident Dwight Eisenhower řadil skladbu mezi své nejoblíbenější a prohlásil, že pomohla Spojencům vyhrát válku. A ke skladbě se váže ještě jedna zajímavost – v raketoplánu Discovery v roce 1995 byla budičkem pro astronauty. Toho už se ale autor nedožil.

Současníci na něj vzpomínají jako na tichého, skromného člověka, který vždy chodil noblesně oblečený. Zpěvák Stanislav Procházka vyprávěl, že když přijeli s kapelou do Vídně na pozvání tamějších sokolů a zahráli Škoda lásky, propukly nadšené ovace. Lidé vestoje zpívali, mávali, jásali a písničku bylo třeba několikrát zopakovat.

VEJVODOVA ZBRASLAV

Jaromír Vejvoda se narodil v březnu 1902 na Zbraslavi, zde také v listopadu 1988 zemřel a je pochován v rodinné hrobce. „Jako měla Vídeň svého Strausse a Kolín Kmocha, my máme svého Vejvodu,“ říkají Zbraslavští. Právem je označován za krále dechové hudby. Kromě skladby Škoda lásky složil dalších 82 písní, které sice nedosáhly takového vzhlasu jako jeho největší hit, ale u nás patří k nejhranějším písním tohoto žánru. Kdo z vás by neznal skladby Hrajte, já ráda tancuju, Kdyby ty muziky nebyly, Jednou dvakrát, Zelené háje nebo Už kamarádi, pomalu stárnem a další a další...

V rodné Zbraslavi na náměstí má slavný kapelník i jeho neméně slavná píseň pamětní desku, nedaleko odtud stojí restaurace Škoda lásky i s malým muzeem. Z Vejvodových synů se nejvíce potatil ten nejmladší Josef Vejvoda, který je také hudebním skladatelem a dirigentem. Je také zakladatelem mezinárodního festivalu hudebních skladeb Vejvodova Zbraslav, jeho součástí je i soutěž o nejlepší interpretaci skladby Jaromíra Vejvody.

Jako důkaz toho, že píseň pronikla do celého světa, nabízím i několik zajímavých cizojazyčných názvů tohoto hitu století, který jistě nebude zapomenut ani ve století dalším.

- **anglicky** – *Roll out the Barrel, Here comes the Navy*
- **německy** – *Rosamunde, Böhmische Polka*
- **francouzsky** – *Frida oum Papa*
- **finsky** – *Böömiläinen polkka*
- **maďarsky** – *Sej-haj Rozi*
- **japonsky** – *Beer Taru polka*

Eva Procházková

PŘÍSPĚVEK NA LÉKY

Dobrý den, mám nárok na příspěvek na doplatek za léky? V lékárně nechám čím dál tím větší částku peněz za léky. Prosím, existuje možnost nějakého příspěvku? A kde ho poskytují? Nevím, co s tím. Léky potřebuji, ale důchody tak rychle nerostou. Děkuji za radu.

H. R., Vyškov



Otázku, jak ušetřit za doplatky nebo ceny léků, asi řeší hodně seniorů. Musíme však na tento problém z jiné strany (nikoli přes příspěvek na léky).

Je nezbytné komunikovat s lékařem a lékárníkem, případně se do pomoci zapojí i pojišťovna či posudkový lékař – podle rady vašeho lékaře.

Je třeba dávat si pozor a ptát se lékaře při předpisu nového léku, zda a jaký je u něho doplatek. Také u již předepsaných léků máte právo požádat lékaře o levnější léky. Poradit vám někdy mohou i lékárníci. Léky s doplatkem totiž hradí zdravotní pojišťovny jen zčásti, nebo je nehradí vůbec. **Většinu léků lze však nahradit levnější variantou se stejně účinnou léčivou látkou.**

Jedná se o záměnu léků se stejnými a stejně účinnými látkami. Mezi původně předepsaným lékem a zaměněným nesmí být žádné rozdíly v účinnosti nebo bezpečnosti. Tohoto se bát nemusíte, cituji slova, která mi sdělila při konzultaci má praktická lékařka, neboť lékař je jediný povoláný toto posoudit.

Při provedené záměně léků je však rozdílná cena, a to ve prospěch pacienta. Týká se to léků na předpis i volně prodejných léků. Máte právo si vyžádat ty levnější varianty nebo lék i bez doplatku. Originální léky jsou dražší, neboť u nich probíhala různá testování, která u zaměnitelných léků už probíhat nemusela, a tudíž jsou levnější.

Vždy doporučuji konzultaci s lékařem, který jediný ví, proč předepsal zrovna tu kterou variantu, tedy proč předepsal originální lék a jaký k tomu

měl důvod. Může mít smlouvu s pojišťovnou či nějakou společností distribuující léky. Může se stát, že když se nezeptáte, nechtěně své léky přepláčíte. Pokud máte nějaké specifické problémy (např. alergie na léky) a lékař usoudí, že změna léků je pro vás nevhodná, záměna tedy nepřichází v úvahu, pak na recept poznamená „nezaměňovat“ a musí navrhnout možnost jiného řešení.

VYDEJTE SE NA INTERNET

Všichni mohou aktivně jednat tak, aby doplatky léků byly co nejnižší. Stačí hledat na internetu. Náhradní léky bez doplatků najdete na stránkách Ministerstva zdravotnictví – **www.mzcr.cz**. Na tomto webu najdete informace o úhradách, cenách a výši případného doplatku léčivých přípravků hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Zde najdete i všechny v Čechách dostupné léky, k dispozici je rovněž vyhledávač léků.

Na internetu zjistíte i to, jak zvyšuje doplatky konkrétní lékárna. Hledejte na stránce **najdi-lekarnu.cz**. Zde můžete vyhledat, ve které lékárně je doplatek za konkrétní lék nejnižší, případně kde za lék doplatek není vůbec. I zde bývají uvedeny možné záměny za stejný lék – alternativy. Ceny se v lékárnách liší, takže výběrem té nejlevnější se dá hodně ušetřit.

Zopakujme si, kdo vám pomůže a doporučí změnu léku, když nebudete název konkrétního léku vědět.

► **LÉKAŘ** – s tím jednejte vždy, protože posoudí věc jako celek – vaši diagnózu a vhodnost výměny léku nebo jeho záměny. Navrhne vám jiný. Nebojte se lékaře zeptat. Máte právo vědět, zda je předepsaný lék hrazen

zdravotní pojišťovnou, do jaké výše a jestli existuje levnější varianta.

► **LÉKÁRNÍK** – smí lék, který lékař předepsal, zaměnit za jiný. Pouze v případě, že lékař záměnu nedoporučil a poznamenal to na recept, nesmí záměnu udělat. Lékárník samozřejmě musí dodržet podmínky bezpečnosti a srovnatelnosti.

► **PAMATUJTE!** Doplatky na léky se v jednotlivých lékárnách liší, někdy lze ušetřit i několik desítek korun.

Dále máte nárok na ochranný limit na doplatky za léky.

Zdravotní pojišťovny vracejí část peněz vydaných za léky na předpis. Pokud za léky na doplatcích utratíte za rok víc, než je stanovený ochranný limit, pojišťovna vám přeplatek vrátí. O vrácení přeplatku není třeba nijak žádat, pojišťovna ho zasílá automaticky. Vyúčtování probíhá každé čtvrtletí. Do limitů se započítávají nejlevnější varianty.

Ušetřit lze i za volně prodejné léky.

V lékárně požádejte lékárníka o doporučení léku podle jeho účinku na konkrétní problém. Nikdy netrvejte na léku z reklamy, ty bývají častěji dražší a většinou existují levnější alternativy i volně prodejných léků či doplňků stravy, minerálů, vitaminů apod.

NECHTE SI PORADIT

Věřím, že vám moje rady pomohou a výše peněz, které v lékárně zaplatíte, bude i pro vás přijatelná a rozdíl vás příjemně překvapí.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů ČR,
poradna Brno

CO DĚLAT, KDYŽ VÁS ROZBOLÍ KLOUBY

Problémy s klouby přicházejí společně s přibývajícím věkem nebo v případě nadměrného zatížení pohybového aparátu. Jak lze problémy eliminovat, aby bolest nekazila radost z pohybu?

S přibývajícím věkem se stupňuje opotřebení kloubů a mění se integrity chrupavky, což se projevuje silnou bolestivostí v pohybu, v pokročilejších stádiích i v klidu. Zatímco mezi 35 a 45 lety trpí osteoartrózou kolem 5 až 15 procent populace, po 60. roce je to už víc než 40 procent. Věk ovšem není jediným rizikovým faktorem, který způsobuje potíže s klouby. Příčinou osteoartrózy může být i celá řada onemocnění, jako je vrozená porucha metabolismu či dysplazie kyčle, ale také nitrokloubní poranění, různé choroby, například hematologická, metabolická či endokrinní onemocnění nebo svalová dysfunkce...

U DIABETIKŮ HROZÍ DVAKRÁT VYŠŠÍ RIZIKO ARTRÓZY

Také u diabetiků jsou bolesti kloubů častou komplikací onemocnění. U lidí s diabetem lze pozorovat dvakrát vyšší riziko rozvoje artrózy v porovnání s běžnou populací. „Bolestivost kloubů a pohybového systému obecně je způsobena kombinací diabetické angiopatie a neuropatie, tedy poškozením cévního zásobení a nervového zásobení pohybového systému v důsledku diabetu,“ vysvětluje

ortoped MUDr. Róbert Pituch. Kombinace poškození cév a nervů může přispět k rozvoji bolestivých onemocnění pohybového aparátu, mezi která kromě artrózy patří syndrom karpálního tunelu, lupavý prst, zborcení nožní klenby či syndrom zmrzlého ramene. Nejdůležitější prevencí je u diabetiků udržování stabilních hodnot glukózy v krvi a přiměřené tělesné váhy. Kolísající hladiny cukru mohou způsobit poruchu výživy kloubu a jeho poškození. Stejně tak tomu je i v případě zvýšené hmotnosti. Možnosti léčby jsou v zásadě stejné jako u zdravé populace, pouze je nutné přihlížet k samotnému onemocnění, které může přinášet řadu komplikací, mezi něž patří například zhoršené hojení rány po operačním řešení artrózy. Diabetici také mohou bezpečně užívat většinu doplňků stravy, které prospívají kloubům. Výjimku představují doplňky stravy obsahující glukosamin sulfát, jejichž užívání může u diabetiků způsobit zvýšení hladiny glukózy v krvi. Před užitím jakéhokoli doplňku stravy je vhodné poradit se s odborníkem v lékárně, konzultace s diabetologem není většinou nutná

SHOŤTE KILA, ULEVÍTE POHYBOVÉMU APARÁTU

Další rizikový faktor představuje nadváha. Kila navíc nadměrně zatěžují klouby, zejména ty nosné, jako jsou kolena či kyčle. Jejich opotřebení a projevy artrózy se potom mohou projevit i v nižším věku. Proto lékaři pacientům jako prevenci doporučují držet hodnotu BMI na uzdě, a pokud se už začnou bolesti ozývat, je vhodná redukce hmotnosti. To úzce souvisí se správným stravováním, proto dbejte na pestrý jídelníček, dostatečný přísun minerálů a vitaminů C, D a E, kvalitních rostlinných bílkovin (např. luštěniny, ořechy), ryb, ovoce a zeleniny. Naopak omezte sladkosti a tučná jídla.

BEZPEČNÁ POMOC

Na pultech lékáren najdete přípravky, které vám mohou pomoci. Jedním z nich je GS Condro Diamant, který pečuje nejen o kloubní chrupavky, ale také o okolí kloubu, především pouzdra, vazy a šlachy. Jeho hlavní složkou je glukosamin sulfát, což je tělu vlastní látka, jež přirozeně zajišťuje pružnost a zároveň výživu kloubní chrupavky. Výhodou je, že se velmi dobře vstřebává, je bezpečná a už zhruba hodinu po podání se hromadí ve tkáni kloubní chrupavky. Je také základní součástí kloubního mazu.

Přípravek GS Condro DIAMANT obsahuje kromě nejvyšší dávky glukosaminu sulfátu také vitamin C, který přispívá k tvorbě kolagenní sítě kloubních chrupavek. Dalším pomocníkem v boji proti bolavým kloubům je aescin – látka z kaštanu koňského, která působí proti otokům, má protizánětlivý účinek a přispívá ke správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder, vazů a šlach.

**TŘI Z VÁS MŮŽOU ZÍSKAT
DVOUMĚSÍČNÍ KÚRU V HODNOTĚ 529 Kč**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Které hlavní účinné látky najdete v přípravku GS Condro?

- A)** glukosamin sulfát, aescin, vitamin C
- B)** kolagen
- C)** meduňka, Aloe vera

Stačí odpovědět na soutěžní otázku a odpověď poslat do **15. dubna** na e-mail na dobaseniour@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.** Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.



JAK NEJLÉPE POUŽÍT TUŽKU NA OČI?

Nalíčit si oči můžete několika způsoby. Kromě tradičních očních stínů a řasenky patří k základní výbavě ještě tužka na oči. Poradíme vám, jak s ní správně pracovat, a jaký odstín tužky na oči zvolit.

Tužka na oči je velmi praktická – rychle a jednoduše s ní nalíčíte oči, a navíc s její pomocí můžete oči opticky zvětšit a dobře zamaskovat i stopy únavy. Černá tužka na oči sice patří k těm nejpoužívanějším, ale ke zralé pleti se zas tolik nehodí – oči nalíčené černou tužkou totiž působí zapadle, smutně, víc kolem nich vystupují vrásky a celkově takové líčení působí zbytečně moc tvrdě. Nicméně například v kombinaci se světlejšími stíny vypadá i černá oční linka elegantně. Proto je použití černé tužky v tomto případě vhodnější na horním víčku. Oční linka by však neměla být příliš silná, ale naopak dobře kopírovat tvar oka.

DRUHY OČNÍCH LINEK

Tužka na oči není jen jedna, vybrat si můžete hned z několika druhů. Záleží jen na vás, jaký typ vám bude nejvíc



vyhovovat. Stále nejrozšířenější je klasická dřevěná tužka, kterou je třeba pravidelně ořezávat. Patří k nim i tužky kajalové, které jsou hodně měkké, takže se s nimi velmi dobře oči líčí. K těm oblíbenějším patří takzvané automatické tužky či oční linky. Docílíte jimi tenkou linku. Žádné ořezávání, stačí jednoduché potočení tužky a můžete začít s líčením. Tekuté nebo gelové oční linky se štětečkem se hodí k aplikaci velmi tenké a přesné linky na horním víčku. Obdobné linky dosáhnete s oční linkou v podobě fixu.

LINKA VYŽADUJE SPRÁVNÉ VEDENÍ

Nanést precizně tužkou oční linku není zas tak náročné, vyžaduje to však trochu přesnosti i trpělivosti. Linku veďte vždy od vnitřního koutku oka k vnějšímu, ideálně co nejbližší ke kořínkům řas. To platí při líčení horních i spodních víček. Na horním víčku může zpočátku být linka velmi úzká a postupně ji můžete za polovinou víčka jemně rozšiřovat. Nebo ji můžete třeba vést jen ve střední části víčka. Tak opticky zvětšíte malé oči.

VOLTE SPRÁVNOU BARVU

To bývá často docela problém. Volte nejlépe různé odstíny šedé, případ-

ně hnědé nebo třeba tmavě modré či tmavě fialové. Linka by také neměla být nikdy příliš silná ani rozmazaná. Na dolním víčku opět postupujte od vnitřního koutku k vnějšímu. V tomto místě by linka měla být po celé své délce stejně tenká.

SVĚTLÉ ODSTÍNY NEVADÍ

Světlejší odstíny se nejlépe hodí na běžné denní líčení. Navíc snadno prozáří pohled a oči vypadají svěže. Použít lze i tužku s jemnými třpytkami. Dobře se kombinují světlé oční linky, například světle hnědá, zlatavá či stříbrná s černou nebo tmavě hnědou řasečkou. Líčení je to jednoduché, a přitom působí velmi vkusně.

K ČEMU SE HODÍ BÍLÁ TUŽKA?

Bílá tužka na oči neslouží k nalíčení klasické oční linky. Využít ji však můžete dokonce hned dvěma způsoby – a to do vnitřního koutku oka nebo ji lze nanést na okraj spodního víčka pod řasy. Pro tyto účely je nevhodnější voděodolná tužka, která se hned tak nerozmaže a dlouho drží. Tužka by měla být vždy dobře ořezaná, protože linka má být velmi tenká, až docela nenápadná. Takto nalíčené oči vypadají opticky větší a veselejší.



Simona Lišková

FALEŠNÁ BŘEZOST

Tento jev se vyskytuje poměrně často u nekastrovaných fen, proto je důležité si k této problematice říci více informací. Jak se tento stav projevuje a co jej způsobuje?

Projevy mohou být různorodé. Některé fenky jsou celkově smutné a unavenější. U řady dalších lze pozorovat navýšení hmotnosti v důsledku zvýšené chuti k jídlu nebo zvětšení mléčných žláz s možnou produkcí mléka. Jiné fenky sbírají všechny hračky a nosí si je do pelíšku, kde je bedlivě hlídají a pečují o ně. Někdy lze pozorovat i hlenovitý výtok z pochvy. Falešnou březost provází také řada psychických změn. Projevuje se to možnou agresivitou vůči ostatním zvířatům, někdy i vůči lidem. Často bývají fenky víc fixované na svého majitele. Hodně chovatelů popisuje výrazný neklid v podobě pokňourávání a nervozity. Také můžete pozorovat hledání a tvorbu místa pro potencionální porod (například nošení dek na jedno místo). Většina fen si

intenzivně olizuje struky, čímž podporuje tvorbu mléka. Falešná březost se spouští na základě hormonálních změn v těle. Jedná se o hormonální nerovnováhu mezi progesteronem a prolaktinem. Tento stav navodí ve fence pocit, že je březí a podle toho se začne i chovat.

Výskyt tohoto jevu je poměrně častý. K rozvoji dochází nejčastěji 4 až 6 týdnů po ukončení hárání. Vzhledem k tomu, že některé příznaky mohou být shodné s rozvojem nějakého zdravotního problému, je namístě stav nepodceňovat a navštívit veterinárního lékaře.

Samotná diagnostika falešné březosti je poměrně komplikovaná. Zásadní jsou informace od majitele týkající se posledního hárání, pozorovaných změn apod. U nekastrovaných fen je

velice důležité sledovat četnost močení a příjmu tekutin. K vyloučení skutečné březosti slouží ultrasonografické vyšetření pohlavního aparátu feny. Březost lze poznat od 23. dne po krytí. Pomocí tohoto vyšetření lze vyloučit i případný zánět dělohy, který je velice nebezpečný a ohrožuje fenku na životě. Dále se kontroluje stav mléčných žláz, mizních uzlin a celkově je pacientka klinicky vyšetřena. V případě nějakého podezřelého nálezu je namístě kontrolní odběr krve pro vyloučení dalšího možného onemocnění. Při vyloučení jiných zdravotních obtíží a výskytu typických příznaků ve správnou dobu se skutečně jedná o falešnou březost.

Terapie se liší podle závažnosti stavu konkrétní feny. Často postačí úprava režimu pití a stravy ve spojitosti s navýšením fyzické aktivity. Velice důležité je vždy zamezit stimulaci mléčných žláz k produkci mléka, aby nedošlo ke vzniku zánětu. Proto by se mléčné žlázy neměly zahřívát, masírovat, nebo dokonce z nich odstříkávat mléko. Všechny tyto činnosti mohou být vyvolávány olizováním, proto je nutné tomu zabránit. V některých případech musí veterinární lékař nasadit léčbu pomocí speciálního preparátu na zastavení laktace. Jedinou doživotní prevencí je kastrace feny. Ta se v případě výskytu falešné březosti doporučuje provést zhruba měsíc po odeznění příznaků. Samotná kastrace je navíc prevencí zmiňovaného zánětu dělohy.

Nezapomínejte u nekastrovaných fen hlídat frekvenci hárání a při výskytu nezvyklého chování nebo jakýchkoliv nestandardních projevech navštívit veterinárního lékaře.



Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Heřmánkovou z Animal Hope, s. r. o., Orebitská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677 www.animal-hope.cz, facebook: www.facebook.com/AnimalHopePraha

6 NÁSTRAH, KTERÉ NA JAŘE OHROŽUJÍ VÁŠ ZRAK

S jarem přichází čas na zahrádkaření i výletů na kole. Těšíme se na dny prozářené sluncem. Na co bychom ale neměli zapomínat, je, že při každé činnosti musíme chránit i svůj zrak. Zeptali jsme se proto odborníků, na co si dát na jaře pozor, jak oči chránit před riziky a co dělat, když dojde k úrazu či komplikacím.

1 PRÁCE NA ZAHRADĚ

Zahrádkáři se na jaře nadšeně vrhají do zvelebování svého království. Ryjí záhony, prostrhávají keře a stromy... Při těchto činnostech může dojít například k poškození očí od větviček či trnů anebo zanesení hrubých nečistot do zrakového orgánu. Proto je ideální vzít si na práci ochranné brýle. Pokud dojde ke vniknutí cizího předmětu do oka, vždy si před jeho ošetřením pečlivě umyjte ruce, abyste do něj nezanesli další nečistoty. Nikdy se také oko v takových případech nesnažte mnout a třít.

První pomoc: „Zapomínat bychom neměli nejen na ochranné brýle, ale ani na pracovní rukavice. K poranění oka totiž často dojde tak, že si potřísněnými rukama bezděky oči promneme. Tělísko odstraňujte z oka sterilním smotkem vlhké vaty nebo okrajem kapesníku navlhčeným v čis-

té vodě. Nikdy nečistěte tvrdým nebo nesterilním předmětem. Na závěr oko vykapejte borovou vodou či očnicími kapkami, vhodné jsou například umělé slzy. Pokud zjistíte, že je těleso v oku hluboko zaseknuté, nesnažte se jej odstranit násilím. Raději oko překryjte sterilním obvazem a vyhledejte pomoc lékaře,“ radí MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

2 JARNÍ ÚKLID I POSTŘIKY STROMŮ...

Jarní měsíce s sebou přináší také velké gruntování, k němuž patří čisticí prostředky. Pokud se dostanou do očí, mohou způsobit nemalé komplikace. S chemikáliemi se můžete setkat i při postřiku ovocných stromů nebo během hnojení půdy. Zahrádkářská hnojiva a postřiky, barvy, louhy, ale také vápno nebo

malta mohou při zasažení oka během chvíle způsobit vážné komplikace.

První pomoc: Jakmile dojde k zasažení oka jakoukoli chemikálií, co nejrychleji najděte zdroj čisté vody. „Zasažené oko vyplachujte proudem studené vody alespoň 15 minut směrem od vnitřního koutku ven. Důkladnost výplachu nepodceňujte. Zejména louhy jdou vypláchnout velmi špatně a rozsah poškození oka se může projevit až za několik dní. I po důkladném vypláchnutí vyhledejte lékařské ošetření,“ doporučuje MUDr. Valešová.

3 KUTĚNÍ

Na čerstvém vzduchu rádi tvoří i kutilové. Ochranné brýle by v takovém případě měly být povinností. Zabráni možnému poškození zraku odlétnutím nejrůznějších úlomků od dřevěných třísek přes ocelové špony až po drobné střepy skla.

První pomoc: Pokud dojde k zaseknutí úlomku do oka, zakryjte ho sterilním obvazem, a co nejrychleji navštivte oční ambulanci. „Stejně tak se nevyplácí podcenit pohmoždění oka či závažnější úraz, kdy dojde ke krvácení do sklivce nebo pohmoždění sítnice. Oko totiž může vyvolat autoimunitní granulomatózní zánět. Což znamená, že imunitní systém člověka napadá druhé, nepoškozené oko, a může dojít k vážným komplikacím, až ke slepotě,“ varuje oftalmoložka Valešová.

4 KVETOUcí STROMY A KVĚTINY

S příchodem jara komplikují život řadě lidí i alergie, neboť alergie na pyl patří mezi ty nejčastější. Se-



zona může odstartovat brzy: pobyt venku se tak může odrazit právě na zdraví očí. „Oční alergie je důsledkem poruchy imunitního systému. Oči při ní reagují na alergen, jako je například pyl, plíseň, srst zvířat nebo roztoči. V momentě, kdy se alergen dostanou do očí, způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědět, pálit nebo opuchat,“ popisuje MUDr. Valešová příznaky zánětu spojivek.

Jak ochránit zrak: „Nejdůležitější je zamezení kontaktu s alergenem, takže raději co nejméně vycházet ven, při příchodu domů je pak vhodné oči důkladně propláchnout. Ideální je osprchovat se celý a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě,“ nabádá primářka pražské oční kliniky. Doma je vhodné mít kvalitní čističku vzduchu. Aby se pyl nedostával do očí při poletování ovzduším, můžou při pobytu venku částečně pomoci brýle. Ovšem ve chvíli, kdy dojde k reakci, brýle už nepomůžou. Jestliže problémy se zrakem přetrvávají déle než tři dny, navštivte očního lékaře. Ten provede nejen oční a alergologická vyšetření, ale především zahájí rychlou léčbu akutních příznaků. Oční kapky nebo tablety s antihistaminiky obvykle zapůsobí téměř okamžitě.

5 CYKLISTIKA
Jarní počasí láká i k projížďce na kole. Důležité je, aby součástí výbavy byly vedle helmy také sportovní brýle, které chrání před UV zářením, ale i před kamínky, prachem, drobným hmyzem a dalšími částicemi, jež se můžou pohybovat vzduchem a zasáhnout oko. Ochranné brýle kryjí zrak i v případě nehody a jsou také velkým pomocníkem při nepříznivých povětrnostních podmínkách.

Jak ochránit zrak: Sportovní brýle by měly především dobře sedět v kombinaci s přilbou, neklouzat z nosu, mít postranice, aby zabránily vniknutí nečistot z různých úhlů, ale také být lehké, komfortní a v ideálním případě disponovat výměnnými netříštivými skly, abyste jejich barvu mohli přizpůsobit podle aktuálních



světelných podmínek a počasí. Problém může nastat u cyklistů s refrakční oční vadou. Diskomfort při sportování je častým důvodem, proč se lidé zbavují dioptrií prostřednictvím laserové operace. „Pro sportovce je vhodná operace femtosekundovým laserem, který je zárukou nejvyšší přesnosti zákroku. Moderní laserové operace jsou bezpečné a šetrné, dokážou vyřešit různé dioptrické vady natrvalo,“ uvádí některá pozitivní záznamy doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno.

6 POZOR NA PRVNÍ SLUNEČNÍ PAPSRSKY
Po dlouhých zimních měsících si rádi vychutnáme první hřejivé sluneční paprsky... Jejich sílu bychom ale neměli podceňovat. Ultrafialové záření při dopadu na oko poškozuje zejména vnější vrstvu rohovky. Potíže nemusíte pocítit hned, můžou vás dostihnout až po šesti, či dokonce dvanácti hodinách, kdy se neuvážené slunění může projevit úpornou

bolestí očí, slzením a světloplachostí. Kromě rohovky můžou UV paprsky poškodit i oční čočku a nastartovat vznik šedého zákalu.

Jak ochránit zrak: Používejte kvalitní sluneční brýle s UV filtrem. Abyste měli jistotu, že jím brýle opravdu disponují, je vhodnější za jejich nákupem vyrazit do optiky. Nezapomínejte ani na kšiltovky a oční štítky. Pokud pocítíte výše popsané podráždění očí, co nejdříve vyhledejte očního lékaře. „Postiženému pak musíme kapat do oka analgetika, pomáhá přikládat studené obklady a ideální je pobývat v tmavé místnosti,“ radí docentka Šárka Skorkovská. A jak postupovat v případě zmíněného šedého zákalu neboli katarakty, která se projevuje mlhavým viděním a bývá typická pro pacienty nad 60 let? „Jediným řešením je operace. Dnes je možné odstranit šedý zákal během několika minut, ambulantně a zcela bezbolestně laserem. Do oka se následně vloží umělá nitrooční čočka a už druhý den vidí pacient zcela normálně,“ doplňuje specialistka.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS:

...DĚLÁ? CO BY DĚLALA. ČEKÁ NA MĚ.

Na výhry se mohou těšit: Jiřina Bednaršská z Ostravy, Alenka Lipková z Frenštátu n. Radhoštěm, Vlasta Ondrušková ze Štarnova, Jan Harazin z Berouna, Jiří Nosek z Hradce Králové a Milena Janoščíková z Prahy 4

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách

www.krizovky-marketa.cz.

Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. **Předplatné může být i vhodným dárkem.** Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (13) – Eva Tomášková**

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Jakou barvu má pondělí?**

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do **15. dubna 2021**.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nespomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

► **SOUTĚŽ LABETA**

Správná odpověď byla:

A) sladké ovoce

Balíček produktů Labeta získávají:

Lenka Říhová z Průhonice, Miroslav Borovský z Desné a Anna Pinterová z Ostravy-Poruby.

► **SOUTĚŽ O POBYT V PENZIONU JOACHIM LEWIDT**

Správná odpověď zní: **Penzion se nachází ve Spáleném Poříčí**

Poukaz získává: Jiří Hroměček z Týnce nad Labem

► **SOUTĚŽ O PŘÍPRAVEK RED3**

Správná odpověď zněla:

A) slivoň africká

Přípravek RED3 získává:

Luděk Topič ze Zlína, M. Končelová z Dolních Kralovic a Markéta Volejníčková z Prahy 7.



V KARANTÉNĚ

Jó, to bude fajn,
nežít jen on-line,
žít zas život opravdový.
Dnes žijeme jako vdovy.
Jsou to jenom samé stesky,
jak když čteš náhrobní desky.
Kdy nám zase bude hezky,
kdy uslyšíme potlesky
v divadle, v koncertní síni?
Pánbůh mění, člověk míní
a tak budme trpěliví,
budme rádi, že jsme živí,
že nás covid neudusil,
u leckoho už to zkusil,
leckteří to zažili.
Díky, že jsme přežili!
Jó, to bude fajn,
nežít jen on-line.

Nezoufej,
vždyť u nás přece nikde není stav,
že by stál před špitálem nakažených dav
a s prosbou o přijetí se tu klečelo,
tak proč by se smutnilo, natož brečelo.

Nevěř,
že Češi vždycky pozdě honí bycha,
a že za nás držet bude minuta ticha
co nejdříve celá Evropská unie.
Čech nikdy nevzdá se, Čech přežije!

Uposlechni rad sportovců a herců,
dělej denně pár kotrmelců.
Covid vás neudolá, stařici,
máte-li dobrou kondici.

Bohužel jsou tací na světě,
co dál se vysmívají osvětě
a s rouškou nás posílají do řiti.
Babiš si na vás posvítí!

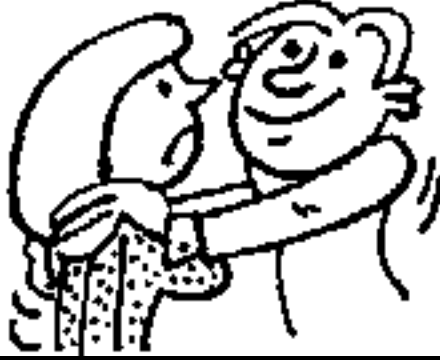
Leckomu chybí ostrážitost,
těm s rouškou směje se a na čelo si Źuká.
Jak vypadá pak pozdní lítost?
V karanténě pak sám si nezašuká.

Mnozí tak bližní v lásce mají,
že covidu všem štědře rozdávají,
prskají, kašlou, chodí bez roušky,
nevíš, jak ukáznit ty drahousky?
Téhleté covidové líhni
se zkrátka na sto honů vyhni.

Když chybí nám kulturní vložka,
trpíme doma depresí,
tak poradí nám psycholožka:
Pište na známé adresy
a posílejte esemesky
s citáty, vtipy, bez zoufalé šedi.
Svět se vám bude zdát hezký,
až dočkáte se odpovědi.

Informací jako máku
a Babiš zavelí z majáku.
Před virem nemáte kam utéci,
tak budte doma za pecí!

Ivana Gillová

0	SPRÁDAT kniž.	1	ELIŠKA dom.	OTEC	M	PŘÍVAL SNĚHU	STATIČ- NOST řidč. kniž.	ŽIVOTNÍ SÍLA kniž.							
JÍZDOU ZDOLAT					MĚSÍČNÍ VOZIDLO angl. zkr. MONIKA dom.										
NEPŘELA- MOVATI															
OPATŘIT DATEM															
PŘED- LOŽKA			ŽENSKÉ JMÉNO UDATNÝ ČLOVĚK řidč.												
AKADEMIE MÚZIC. UMĚNÍ zkr.				BRAZILSKÁ ŘEKA ZDOBNÝ VOJ. KABÁT					Uprostřed noci burcuje manželka svého muže, se kterým spí v campingovém voze s přívěsem. Fanouši, vstávej honem, ...						
TEDY ob.					SPZ PRAHA CHUŤ zast.				AMATÉR. PLAVECKÝ KLUB zkr.	OKORÁVAT řidč.	CHOR- VATSKÝ OSTROV	JIHO- AFRICKÁ ŘEKA	TVOŘIT KRESLENÝ FILM	UKAZO- VACÍ ZÁJMENO	
M	NATÁLIE dom. KDO VODÍ PSA					ÚTOČIT KLADNÁ ELEKTRO- DA									
PÁTÝ DÍL CELKU							ŽENSKÉ JMÉNO SILNÁ VŮNĚ								
SKALISKO řidč. kniž.								POSUZO- VATEL VĚZENÍ ob.							
PŘED- LOŽKA			ZNAČKA HOŘČICE LISTNATÝ STROM						INICIÁLY BORNA KDYŽ zast.			ZN. MO- LYBDENU DOUŠEK			
ODDÍL VOJSKA kniž.				ORÁNÍM UBRAT RADIČ PŘI KARTÁCH							HON POVAHA ob.				
JINAK					KONEC MODLITBY KMENOVÝ SYMBOL					ČERSTVÁ ANGLICKÝ ŠLECHTIC					
ŠKRTIT						ASI kniž. NABÍJET ZBRAŇ ob.			VÁBIT ZNAČKA RUBIDIA						
M	SIBÍŘSKÁ ŠELMA SLUHA hanl.						KLUS KONĚ KAZITI					UKAZOV. ZÁJMENO MODEL			
ČLOVĚK PŘÍSNÝCH MRAVŮ								HLAS MEDVĚDA DÍL zast. ob.					POHYBO- VAT RUKOU SEM A TAM	ČÁST MOLE- KULY	
OZNAČENÍ ČESKÝCH LETADEL			LÍT PŘES CEDNÍK PTAČÍ PERA ob.						DIVADELNÍ HRA ROČNÍ OBDOBÍ						
JIHO- SLOVAN				BAŽINA TOMÁŠ dom.						LISTNATÝ STROM KLAM					
KARTA zast.					MUŽSKÉ JMÉNO DĚTSKÝ POZDRAV						ELEKTRÁR. VOJANY zkr. ŘÍMSKY 1050				
KOPÁNÍM ODKRÝT								AFRICKÝ BUBEN							
ŠÁLITI								MLÁCENÍ zast.							ANIL. ANIMO OLIB, LSV AKI, VET

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

DOBŘÝ DEN, ZDRAVÍM, PANE DOKTORE PERNESI,

a vlastně celou seniorskou radu. Jmenuji se Pavel Dlouhý, jsem ročník 1947 a již několikrát jsem s vámi mluvil. Do budovy, kde sídlíte, jsem se mockrát nachodil, byl jsem šest a půl roku v prezídiu FSČR za Prahu. Ale to jen tak na okraj. Ve čtvrtek 4. 3. 2021 běžel na ČT 1 pořad Máte slovo s paní M. Jílkovou. Téma, jak jinak – pandemie. Byl jsem upozorněn kamarádem, pořad jsem si našel a pečlivě vyslechl názory nejenom pana primáře ze sokolovské nemocnice. Jeho názory mě doslova šokovaly. Naprosto dal najevo, že generace nějakých sedmdesátníků je jaksí za zenitem, tak proč je léčit. Na HDP se nepodílejí, a ještě by chtěli přednostně očkovat. Dotaz od diváka jaksí nastínil tuto „strategii očkování“. Proč se očkují nejstarší občané? A nikdo z přítomných ani paní Jílková nenalezli odpověď. A primář pokračoval: Já vím, že je to kontroverzní téma, ale kdybych já rozhodoval, tak bych samozřejmě upřednostnil padesátníky. Jednak jsou to lidi, kteří nás živí, a samozřejmě mezi padesátníkem a osmdesátníkem je velký rozdíl. Tato slova od lékaře mě doslova šokovala. Opravdu nejsem nějak útlocitný, je jasné, že umřu dříve než padesátník, ale v podání pana „doktora“ to bylo sprosté, necitlivé a doslova šokující. Dokážu vše pochopit, nedostatek vakcíny, nedostatek lůžek i přístrojů a kritický nedostatek zdravotního personálu. Ale slova „jednak jsou to lidi, kteří nás živí“, svědčí o naprosto necitlivém přístupu k dané problematice. A nikdo nereagoval.

A tak se ptám, vyplatím se ve svých 74 letech ještě státu, když už беру pouze důchod, sice mám odpracovaných 49 let, ale dnes jsem pravděpodobně v očích primáře sokolovské nemocnice málem příživník. Je vůbec potřeba nějaký život 90, jsou potřeba Domovy důchodců, jenom samé výdaje. Jsem rád, že nebydlím v Sokolově a o můj život se nestará zmiňovaný lékař. Naivní opravdu nejsem, ale vím, že podobné názory jsou v celé populaci.

Pavel Dlouhý

*Dobrý den, pane Dlouhý,
právě proto, že takové názory se v populaci stále objevují, je tu Rada seniorů. Senioři jsou lidé, kteří tuto společnost budovali a odpracovali pro ni desítky let. Proto mají nárok na zasloužený odpočinek, slušné životní podmínky, slušné a uctivé zacházení i špičkovou zdravotní péči.*

Váš dopis poslal předseda Rady seniorů do České televize, premiérovi a ministru zdravotnictví. Z České televize přišla odpověď, že váš podnět předávají dramaturgii pořadu, z kabinetu premiéra přišla tato odpověď:

Děkuji za podnět, vážený pane Pernesi, to, co pan Dlouhý popisuje, je až neuvěřitelné! Od ministerstva zdravotnictví odpověď nepřišla, tak alespoň otiskujeme dopis, který doktor Pernes poslal.

*Dobré ráno, vážený pane ministře,
denně sledujeme aktivity ministerstva zdravotnictví, zejména smrtelnost a očkování seniorské populace. A to i osobně. S průběhem očkování seniorů spokojeni nejsme, přitom umírají denně po stovkách. Stanovisko Rady seniorů České republiky jste si doufám přečetl v časopise Doba seniorů, který Vám každý měsíc posíláme. Ale proč Vám píšu nyní v těžkých chvílích. Každý den dostáváme desítky dopisů na téma očkování, ale ten, který Vám preposílám, je výjimečný, a také výrazným způsobem prokazuje chování některých zdravotníků. Rada seniorů ČR již mnohokrát poděkovala za nasazení, vypětí a obětavost zdravotníků, to, co ale předvedl pan primář v diskusním pořadu České televize, hovoří za vše. Že se nestydí, kde je zdravotní etika, vlídnost, úcta, Hippokratova přísaha? Takoví zdravotníci náš obdiv a úctu nemají a mít nemohou. A všichni ti, kteří se propůjčili k „černým očkovaním“, též.*

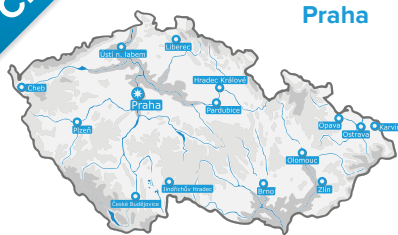
Děkuji za Vaši práci a jsem s pozdravem

*Zdeněk Pernes
předseda Rady seniorů České republiky*



PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha

222 560 135-137
222 560 142

poradna.praha@rscr.cz



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě Radost)

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
30. DUBNA**BRNO:**Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414**Telefon:** 532 269 414**Úřední hodiny:**

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

E-mail: poradna.brno@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845**E-mail:** Jc.rscr@seznam.cz**Úřední hodiny:**

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405**Telefon:** 495 521 048**Úřední hodiny:**

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz

nebo poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

Telefon: 739 944 655 v úřední hod.**Úřední hodiny:** čtvrtek 13–16 hod.**E-mail:** rs.kraj@seznam.cz

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

Telefon: 485 108 927**E-mail:** poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUČ:Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc
kancelář KRS č.329, II.patro**Telefon:** 585 562 107**Úřední hodiny:**

Pondělí: 8–16:30 hod.

Čtvrtek: 8–15:30 hod.,

15:30–16:30 hod., pouze objednaní

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356,

Ing. Karel Žák

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,

Telefon: 737 106 451**ÚŘEDNÍ HODINY:****► Sociální poradna:**

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

► Právní poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► Bytová poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.ostava@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:**Právní poradenství****starobním důchodcům:**Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hod.

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz**Úřední hodiny:** Pondělí 10–12 hod.

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašiová. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



Babička roku

19. 11. 2021
**CELOSTÁTNÍ
FINÁLE v OLOMOUCI**

MEDIÁLNÍMI
PARTNERY
JSOU:

TV Šlágr

Šlágr

Měsíčník Doba seniorů

DOBA
seniorů

 **Olomoucký kraj**



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Senior pas



**KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE**

