

DOBA seniorů

Č. 5 / XVII. ROČNÍK KVĚTEN 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

PAVEL TRÁVNÍČEK

„HERECKÝ VZOR? MOJE BABIČKA“

04

DS AKTUÁLNĚ

Jak se vyvíjely
penze a životní
úroveň seniorů
v uplynulém roce

20

SERIÁL

Puky z Valaška
neodmyslitelně
patří k vrcholným
světovým akcím

22

PRÁVNÍ PORADNA

Jak je to
s telefonáty,
které nás
obtěžují?

22

KOSMETIKA

Aktuální
trendy
v účesech
a barvách vlasů

08

DS AKTUÁLNĚ

Výsledky ankety s názory seniorů na vakcínu
Sputnik V? Nechali byste se touto vakcínou očkovat?



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

děkujeme všem, kteří se zúčastnili ankety, jež běžela na webu Rady seniorů a kterou jsme v minulém vydání přinesli i v našem časopise. Velmi si ceníme každého názoru, a to bez ohledu na to, jaké stanovisko zaznělo. Pro Radu seniorů to byla svým způsobem i zkouška, zda dokáže získat názor seniorské populace. Vzhledem k tomu, že se zúčastnilo přes 3000 respondentů, což je dostatečný vzorek, lze říci, že to byla zkouška úspěšná a zcela jistě se k anketě sáhne i v budoucnu. Pokud vás zajímá, jak senioři vakcínu Sputnik V vnímají a kolik by se jich nechalo naočkovat, nalistujte stranu 8.

Stejně jako v jiných letech i letos přinášíme analýzu o vývoji starobních penzí. Tu zpracoval z dat Českého statistického úřadu předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes a najdete ji na straně 4.

Slyšeli jste už o seniorské obálce? Pravděpodobně ano, vždyť pomáhá zachraňovat životy seniorů už tři roky. I ona dožila určitých změn. O tom se dočtete na straně 6. A navíc ji pro vás ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí přinášíme v tomto vydání tak, že si ji můžete vystříhnout a rovnou používat. Pokud byste nechtěli vystřihovat časopis, pak ji najdete ke stažení i na stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

V seriálu o českých unikátech se dnes i s ohledem na blížící se světový šampionát v hokeji budeme věnovat hokejovým pukům z firmy na Valašsku. Pozvání Evy Procházkové k rozhovoru přijal nestárnoucí princ Pavel Trávníček, a chybět nemůžou ani naše poradny a soutěže.

Příjemnou zábavu u květnové Doby seniorů!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Poděkování předsedy RS ČR
před 4. sjezdem Rady seniorů

04 DS AKTUÁLNÍ TÉMA

- 04 Starobní důchodci a jejich penze
v roce covidovém

06 DS AKTUÁLNĚ

- 06 Seniorská obálka pomáhá zachraňovat
životy seniorů už tři roky
08 Očkování, senioři a Sputnik V

10 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 12 Senioři-kolportéři
12 Podpora aktivního života seniorů
v obcích v Česku a Polsku
14 Volební konference krajské Rady seniorů
Plzeňského kraje
13 Senior Park v Olomouckém kraji
14 Mezinárodní spolupráce seniorů
v době pandemie

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Pavel Trávníček

20 SERIÁL

- 20 57. díl – Puky z Valašska dobyly svět

22 BEZ ČEKÁRNÝ

SERIÁL



strana 20

ROZHOVOR



strana 16

- 22 Právní poradna
23 Kosmetika
24 Bytová poradna
25 Veterinární poradna
26 Zdraví

27 BÁSNÍČKA

SOUTĚŽE

- 15 Soutěž Labeta
28 Sudoku
28 Vtipy
29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

PODĚKOVÁNÍ PŘEDSEDY RS ČR PŘED 4. SJEZDEM RADY SENIORŮ

Rada seniorů ČR intenzivně připravuje svůj 4. sjezd, který se uskuteční 7. května. Sjezd bude historický ze dvou důvodů. V první řadě se bude konat ve virtuálním prostředí, neboť vedení RS ČR nechtělo čekat, zda bude možné se v tomto termínu setkat v počtu převyšujícím 100 osob. Druhým mezníkem je pak očekávaná změna na postu předsedy, neboť muž, který stál v čele RS ČR od dob jejího vzniku, se rozhodl již nekandidovat.

Vysvětlovat musel toto své rozhodnutí prakticky od chvíle, kdy jej oznámil. Mnozí členové si zkrátka budoucnost Rady seniorů bez svého otce zakladatele nedokážou představit. „Pracoval jsem usilovně pro Radu seniorů dvacet let. Spolu s lidmi, kteří byli se mnou ve vedení, jsme vybudovali velkou a respektovanou organizaci. Mnohé se nám podařilo prosadit, například nový vzorec pro výpočet valorizace penzí. Spousta úkolů ale před Radou seniorů stále zůstává a já jsem unavený. Loni jsem oslavil 70. narozeniny a sám cítím, že má výkonnost klesá. Věděl jsem, že k tomu zákonitě jednou dojít musí, a proto jsem v uplynulém období vychovával svého nástupce. Podrobně jsem ho seznámil s chodem organizace, s věcmi důležitými, ale i detaily, a jsem přesvědčen, že pokud sjezd mou volbu podpoří, bude

Rada seniorů v dobrých rukách. Já osobně jsem připraven, pokud bude zájem, dál pro Radu seniorů pracovat,“ objasnil pro Dobu seniorů svůj krok Zdeněk Pernes.

„Tento článek by ale neměl být o předsedovi Pernesovi, naopak, já bych chtěl velmi poděkovat všem za dosavadní spolupráci. Stejně jako končím já, došlo ke změnám i v několika krajských Radách a já opravdu všem funkcionářům Rady seniorů děkuji za jejich obětavou a nezištnou práci. Za stovky hodin, kdy organizovali nejrůznější akce a kdy se starali o to, aby se seniorům v krajích, městech i obcích žilo lépe. Velice si vážím úsilí každého aktivního člena, nasazení i spousty času, které věnovali sjednocenému seniorskému hnutí, a nejen v posledních čtyřech letech.

Děkuji celému předsednictvu, které se s výjimkou letních prázdnin

scházelo pravidelně každý měsíc, byť poslední rok zasedalo víceméně korespondenční formou. Jeho členové byli většinou i členy delegací při jednání s ministry a partnerskými politickými stranami. Děkuji za jejich postřehy, názory i zpětnou vazbu. Bylo mi ctí s nimi pracovat.

Poděkování zasluží i členové revizní komise, kterou i po toto funkční období vedla Ing. Mária Somlóová. Jejich postřehy, rozborů, ale i nezištná pomoc krajským Radám jsou pro fungování naší organizace velmi důležité.

Rád bych poděkoval také členům nejvyššího orgánu – Kolegia. Právě oni totiž v průběhu mezi sjezdy rozhodují o tom, co a jak bude Rada seniorů dělat. Na nich je, zda návrhy, které jim předkládá předsednictvo, schválí, nebo naopak. I jim děkuji za to, že si na zasedání udělali čas, přijeli do sídla Rady seniorů ze všech koutů republiky a pracovali ve prospěch seniorské populace.

Všichni bez výjimky odvedli velký kus práce.

Těm, kteří budou po sjezdu ve svých funkcích pokračovat, přeji hodně zdaru v prosazování oprávněných nároků seniorské populace, hodně sil i zdraví.

Těm, kteří z nejrůznějších důvodů pokračovat nebudou, přeji hodně spokojenosti v osobním životě, hodně zdraví a dovolím si vyjádřit přesvědčení, že svým nástupcům pomohou alespoň radou a povzbuzením, stejně jako jsem já připraven to dělat v případě svého nástupce. Děkuji vám.“



Zdeněk Pernes

STAROBNÍ DŮCHODCI A JEJICH PENZE V ROCE COVIDOVÉM

Vzhledem k tomu, že kvalita života českých seniorů je jeden z aspektů, který Rada seniorů ČR bedlivě sleduje, zabývá se samozřejmě i výší starobních penzí a každoročně na základě dat České zprávy sociálního zabezpečení situaci monitoruje a analyzuje. Jaká tedy byla situace v roce, kdy náš život značně ovlivnila pandemie?

Do situace se promítla vysoká smrtnost seniorské populace v roce 2020, právě ta byla příčinou meziročního poklesu příjemců starobních penzí, a to o 14 335 osob. Starobní penzi sólo tak pobíralo k 31. prosinci 2020 1 811 211 příjemců, což je o 6195 méně než před rokem. Penzi kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 589 268 příjemců, to je o 8140 méně než před rokem.

Penzi starobní sólo pobíralo 867 017 (47,9 %) mužů a 944 194 (52,1 %) žen. Penzi kombinovanou pobíralo 91 505 (15,5 %) mužů a 497 763 (84,5 %) žen. Penze předčasné meziročně vzrostly

z 543 670 na 548 722 příjemců, tedy o 5052 příjemců. V roce 2019 předčasné starobní penze meziročně vzrostly o 6033 příjemců. Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze 30,3 %, v roce předchozím 29,91 %, a z celkového počtu všech starobních penzí 22,86 %, v roce předchozím 22,51 %. Průměrná výše předčasné starobní penze trvale krácené byla o 2340 Kč nižší než průměrná výše řádné penze starobní.

REÁLNÁ KUPNÍ SÍLA

Výše průměrné starobní penze sólo k 31. prosinci loňského roku meziročně vzrostla z 13 468 na 14 479 Kč,

opět o historických 1011 Kč. V roce 2019 průměrná starobní penze meziročně vzrostla o 1050 Kč. Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 4,2 procentního bodu. Nejvyšší starobní penze v republice má nadále kraj Praha (15 376 Kč) a nejnižší kraj Karlovarský (13 996 Kč). Podle okresů je stále nejvyšší starobní penze v Praze 6 (15 669 Kč) a nejnižší v okrese Znojmo (13 395 Kč). Rozptyl mezi nejvyšší a nejnižší starobní penzí je u krajů 1380 Kč a u okresů 2274 Kč. Rozptyl se v posledních letech stále navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy.

ČESKÁ REPUBLIKA	2019	2020	2020/2019	KRAJ/ČR	
	12 418	13 468	108,46	2019	2020
Moravskoslezský kraj	13 529	14 542	107,49	100,45	100,44
Zlínský kraj	13 251	14 267	107,67	98,39	98,54
Olomoucký kraj	13 097	14 086	107,55	97,25	97,28
Jihomoravský kraj	13 316	14 324	107,57	98,87	98,93
Kraj Vysočina	13 223	14 239	107,68	98,18	98,34
Pardubický kraj	13 231	14 242	107,64	98,24	98,36
Královéhradecký kraj	13 325	14 336	107,59	98,94	99,01
Liberecký kraj	13 335	14 325	107,42	99,01	98,94
Ústecký kraj	13 282	14 269	107,43	98,62	98,55
Karlovarský kraj	13 038	13 996	107,35	96,81	96,66
Plzeňský kraj	13 407	14 414	107,51	99,55	99,55
Jihočeský kraj	13 368	14 379	107,56	99,26	99,31
Středočeský kraj	13 651	14 680	107,54	101,36	101,39
Hlavní město Praha	14 331	15 376	107,29	106,41	106,2

NÁHRADOVÝ POMĚR

Měřeno podle mezinárodních stan-

dardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé

mzdě) dosahovalo sociální postavení českých seniorů v roce 2020 40,7 %.

Oproti roku předchozímu došlo k nárůstu o 1,3 procentního bodu. To je nejvyšší meziroční růst sociálního postavení českých seniorů od roku

1991. Již v roce 2019 byl zastaven pětiletý permanentní pokles sociálního postavení starobních důchodců, který odstartoval v roce 2014. Loni jsme se

dostali nad hodnotu roku 2017, zda se tento trend podaří zachovat a sociální postavení českých starobních důchodců se zlepší, budeme sledovat.

NÁHRADOVÝ POMĚR – PENZE/MZDA BRUTTO V %										
1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
50,4	51,6	55,3	52,0	47,0	44,4	43,8	43,5	45,3	45,9	45,2
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4	40,2	39,8	42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾
2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	
43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾	43,6 ¹⁾	43,0 ¹⁾	42,8 ¹⁾	41,4 ¹⁾	40,0 ¹⁾	38,8 ¹⁾	39,4 ¹⁾	40,7 ¹⁾	

¹⁾ V roce 2009 byla změněna metodika ČSU pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, podle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč, tj. o 3,14 % vyšší oproti metodice současné. Podle původní metodiky dosahoval obecný náhradový poměr v roce 2009 hodnoty 41,2 procentního bodu a v roce 2010 cca 40,8 procentního bodu, v roce 2011 cca 42,0 procentního bodu, v roce 2012 cca 41,5 procentního bodu, v roce 2013 42,2 procentního bodu, v roce 2014 41,71 procentního bodu, v roce 2015 41,52 procentního bodu, v roce 2016 40,15 procentního bodu, v roce 2017 38,82 procentního bodu, v roce 2018 37,60 procentního bodu, v roce 2019 38,18 procentního bodu a v roce 2020 39,42 procentního bodu.

ZMĚNA STRUKTURY PŘÍJMOVÝCH HLADIN

K 1. lednu 2021 vláda, obdobně jako v posledních dvou letech předchozích, navýšila důchody nejvíce za posledních 25 let. Základní výměru navýšila o 60 Kč a procentní výměru o 7,1 %. Což je o 840 Kč u průměrné starobní penze. Osoby starší 85 let pobírají od roku 2019 nadále navýšený důchod o dalších 1000 Kč. Vysoké navýšení výrazně změnilo strukturu příjmových hladin starob-

ních sólo důchodů. V nižších příjmových hladinách, až do příjmové hladiny 14 999 Kč, došlo k meziročnímu poklesu příjemců, a naopak ve vyšších příjmových hladinách došlo k meziročnímu nárůstu příjemců. Nejvyšší meziroční nárůst dosahovala nejvyšší příjmová hladina, tedy nad 18 000 Kč. Nejnižší penze, ty do 10 000 Kč, pobíralo k 31. lednu letošního roku 89 826 osob (4,96 %). Střední penze, v kategorii od 10 000 Kč do 15 000 Kč, pobíralo 768 479 osob (42,43 %).

Vyšší penze, v rozmezí od 15 000 Kč do 18 000 Kč, pobíralo 610 868 osob (33,73 %). A nejvyšší penze nad 18 000 Kč, pobíralo 341 695 osob (18,87 %). Z toho penze nad 20 tisíc Kč pobíralo 138 367 příjemců, penze nad 22 000 Kč 58 466 příjemců a penze nad 24 500 Kč pobíralo k 31. lednu 29 716 příjemců. Na průměrnou starobní penzi sólo, tedy na částku na 15 332 Kč, nedosahovalo 949 399 starobních důchodců, což je 52,43 % z celkového počtu.

VÝŠE DŮCHODU V Kč		POČET		INDEX	% Z CELKOVÉHO POČTU
OD	DO	2020	2021	221/220	
	4 999	14 287	13 467	94,26	0,74
5 000	5 999	7 404	6 948	93,84	0,38
6 000	6 999	9 877	8 723	88,32	0,48
7 000	7 999	15 235	12 469	81,84	0,69
8 000	8 999	23 546	18 425	78,25	1,02
9 000	9 999	45 458	29 794	65,54	1,65
10 000	10 999	94 247	58 386	61,95	3,22
11 000	11 999	164 113	108 291	65,99	5,98
12 000	12 999	219 802	165 096	75,11	9,12
13 000	13 999	249 892	208 070	83,26	11,40
14 000	14 999	249 360	228 636	91,69	12,63
15 000	15 999	226 091	227 663	100,70	12,57
16 000	16 999	185 512	208 058	112,15	11,50
17 000	17 999	128 747	175 147	136,04	9,67
18 000	a více	186 744	341 695	182,98	18,87
CELKEM:		1 820 315	1 810 868	99,48	

Z podkladů ČSSZ zpracoval Zdeněk Pernes, předseda RS ČR

SENIORSKÁ OBÁLKA POMÁHÁ ZACHRAŇOVAT ŽIVOTY SENIORŮ UŽ TŘI ROKY

Novou miniverzi můžete nosit pohodlně v kapse, navíc obsahuje informace o očkování.

Seniorskou obálku neboli I.C.E. kartu (přeloženo z anglického In Case of Emergency – „Použit v případě nouze“) vytvořil projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Ministerstva práce a sociálních věcí ČR ve spolupráci s Jihomoravským krajem, především s jeho zdravotnickou záchrannou službou a dalšími složkami IZS v červnu 2018.

Díky úspěchu „domácí“ Seniorské obálky, kterou senioři umísťovali ve svých domovech na vnitřní stranu vchodových dveří či dveře lednice, se projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň rozhodl udělat také menší, kapesní verzi této obálky. Miniverze se díky svým rozměrům necelých 8 x 10 centimetrů vejde pohodlně do peněženky či kapsy. Senior, člověk se zdravotním postižením či omezením nebo řidič ji tak může mít neustále při sobě.

„Seniorská obálka prokázala od začátku svůj důležitý význam v praxi zdravotníků. Známe případy, kdy výrazně urychlila pomoc a následnou péči. V tomto roce, spojeném s pandemií covid-19, její úloha ještě vzrostla. Aktuálně například dobrovolníci předávají obálku seniorům společně s nákupy. Seniorská obálka slouží lékařům jako návod pro rychlé získání nezbytných informací o ošetřovaném. Novou verzí této obálky také reagujeme na probíhající očkování seniorů, miniverze je doplněna o údaj o očkování,“ dodala hlavní iniciátorka Seniorské obálky Dana Žižková, koordinátorka projektu pro Jihomoravský kraj.

Tisková mluvčí Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje Michaela Bothová uvedla: „Pro naše zdravotníky je Senior-

ská obálka jednoznačně přínosem, rychle se tak dostanou k aktuálním informacím o zdravotním stavu pacienta, to pochopitelně usnadní jejich zákrok na místě. Od starších lidí navíc máme zpětnou vazbu, že už samotná přítomnost obálky v jejich domácnosti jim přináší klid a psychickou pohodu. Berou to tak, že správně vyplněný tiskopis bude v případě poskytnutí přednemocniční péče významnou pomocí.“

KAM PRO NI?

„Těší nás, že se seniorská obálka uchytila v domácnostech nejen seniorů a plní účel, ke kterému byla vytvořena, a tím je pomoc seniorům. Děkujeme všem krajům a spolupracujícím organizacím v České republice, jako jsou poskytovatelé sociálních služeb, knihovny a seniorské organizace, protože bez jejich pomoci by nebylo možné ji mezi potřebné distribuovat. Budeme rádi, když bude spolupráce a šíření obál-

ky v tomto duchu pokračovat také u její menší verze, která je dostupná na webových stránkách projektu **seniorivkrajich.mpsv.cz**,“ sdělila odborná gestorka projektu Michaela Vodrážková.

Seniorské obálky získají zájemci buď na svém krajském, městském či obecním úřadě, u poskytovatelů sociálních a zdravotnických služeb, v knihovnách, seniorských klubech, nebo si je mohou zdarma stáhnout v souborech ke stažení na webových stránkách projektu **https://seniorivkrajich.mpsv.cz**. Tam najdou i pokyny k jejímu vyplnění a užívání. „U obálky mini doporučujeme tisk na tvrdší papír. Seniorské obálky jsou určeny všem, kdo o ně mají zájem, bez ohledu na věk,“ shodují se tvůrci.

Zdroje: web projektu <https://seniorivkrajich.mpsv.cz>, animované video k obálce <https://www.youtube.com/watch?v=0e8HrIWD7Jc&t=6s>.



SVOU **I.C.E. KARTU** SI MŮŽETE VYSTŘÍHNOUT ZDE

STRANA 1

[illegible]

Souhlasím s využitím těchto údajů pro potřeby IZS v případě mého ošetření.

PODPIS

155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

158 POLICIE ČR

150 HASIČI

156 MĚSTSKÁ POLICIE

112 INTEGR. ZÁCHRANNÝ SYSTÉM

#seniořivkrajích

Projekt: Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň CZ.03.2.63/0.0./0.0./15 017/0006207



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



**MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



!!! V PŘÍPADĚ NALÉHAVÉ POMOCI !!!

JMÉNO, PŘÍJMENÍ (titul)

JINÉ DŮLEŽITÉ (alergie, diabetes, epilepsie, poruchy chování a paměti...)

DATUM NAROZENÍ

ZDR. POJIŠŤOVNA

ZDR. POJIŠŤOVNA

OMEZENÍ (zakřížkujte) ☐ ☒ ☐ ☒ ☐ ☒ ☐

OMEZENÍ
(zakřížkujte)

**DATUM VYPLNĚNÍ**

ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn)		MOBIL

ÚDAJE O BLÍZKÉ OSOBE (např. Jan Novák, syn) **MOBIL**

MOBIL

KONTAKT PŘÍPADNĚ RAZÍTKO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

**KONTAKT
PŘÍPADNĚ
RAZÍTKO
PRAKTICKÉHO
LÉKAŘE**

STRANA 2

[illegible]

CHRONICKÉ NEMOCI

OD KDY
(např. od 2013)

[illegible]

LÉKY
(např. Prestance)

DÁVKA
(např. 5 mg)

DÁVKOVÁNÍ
(např. 1-0-0)

OČKOVÁNÍ, SENIORŮ A SPUTNIK V

V minulém čísle jsme vás informovali o tom, jak se zrodil nápad uspořádat mezi seniory anketu, jejímž primárním cílem bylo zjistit, jaký zájem mezi seniorskou populací o ruskou vakcínu vůbec je. A k účasti jsme vyzvali i čtenáře Doby seniorů.

Ještě než se budeme věnovat samotnému vyhodnocení, děkujeme všem seniorům, kteří si vyšetřili chvíli a na naši výzvu reagovali, a to bez ohledu na to, jaký názor měli. Díky všem. Do 19. dubna se totiž podařilo získat odpovědi od 3118 respondentů, což je dostatečné množství na to, aby byl vzorek dostatečně reprezentativní a výsledek bylo možné zobecnit.

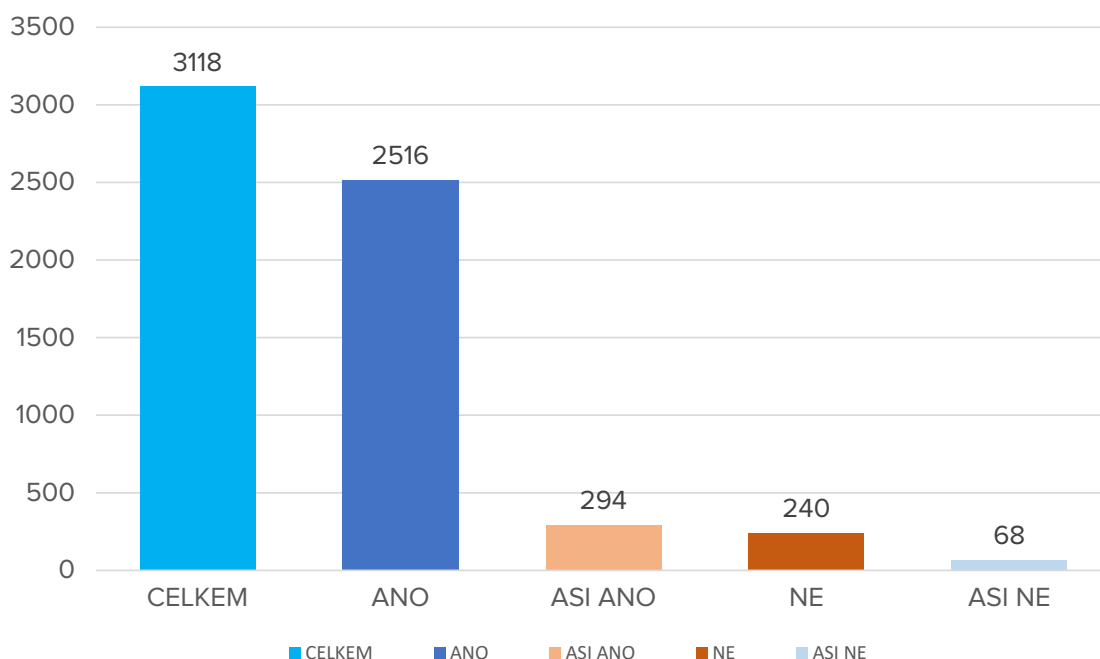
JEDNOZNAČNĚ ANO

Anketní otázka zněla: Nechali byste se naočkovat vakcínou Sputnik V? Na výběr byly čtyři možnosti: Ano, Ne, Asi ano, asi ne. Celkem bylo v uvedeném období zaznamenáno 3118 hlasů, které korespondovaly s některou z možností.

Nadto však přišly i maily, které by se daly zařadit do kategorie s názvem „je mi to jedno (případně nevím či nemám žádný názor)“. Většinou to byly reakce seniorů, kteří už očkování absolvovali, a tak byla tato debata na okraji jejich zájmu. Nedá se však říct, že všichni pro očkování reagovali takto. Někteří odpověděli, že pokud by si vybrat mohli, dali by ruské vakcíně přednost, a že doufají, že bude k mání při případném přeočkování. Pouze ve čtyřech případech zaznělo, že by druh vakcíny měl vybrat praktický lékař, který dotyčného a jeho zdravotní stav zná nejlépe a měl by tedy volit s ohledem na možné kontraindikace.

Dlužno doplnit, že jeden respondent napadl anketu jako nepříslušnou s odkazem na necertifikované vakcíny. Stojí za zmínku i to, že přišla objednávka na 1500 ruských vakcín pro seniory a zdravotně postižené z jednoho severočeského města.

Ankety bylo možné se zúčastnit třemi způsoby. A to přímo kliknutím na web, mailem na dvě mailové adresy nebo poštou. Ze zaznamenaných odpovědí jich na mail Rady seniorů přišlo 68 a na mail Doby seniorů pak 110. Toto číslo však převést jednoduše na procenta nelze, neboť pod několika maily byli podepsáni manželé s výslovnou poznámkou, že zasílají 2 hlasy. Klasickou poštou, tedy dopisem či korespondenčním lístkem, přišlo 5 odpovědí.



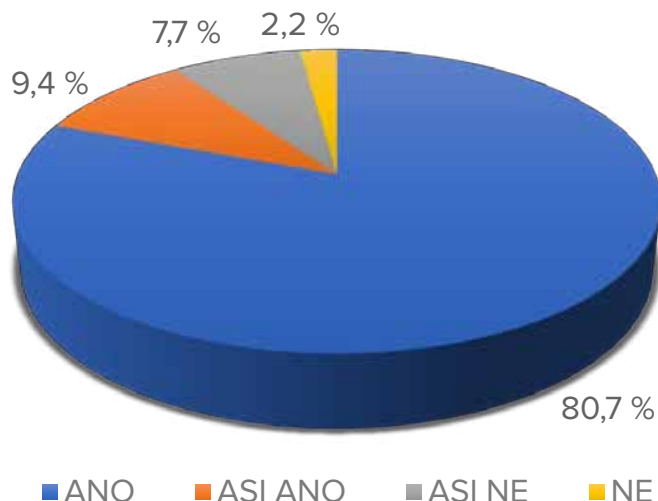
Z celkového počtu 3118 respondentů bylo jednoznačně pro 2516 seniorů, variantu asi ano pak zvolilo 294 seniorů. Ti, kteří zvolili variantu asi ano, v některých případech podmiňovali vakcinaci třemi různými podmínkami:

A) schválením vakcíny SÚKL
B) schválením vakcíny EMA
C) že bude uznána v mezinárodním očkovacím pasu kvůli cestování

Variantu asi ne zvolilo 68 účastníků ankety a 240 pak bylo jednoznačně proti.

Výšečový graf pak ukazuje převedení hlasů v jednotlivých variantách na procenta.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDRĚNÍ



Z ankety tedy jednoznačně plyne důvěra seniorské populace k ruské vakcíně a ochotě nechat se jí naočkovat.

NÍŽE UVÁDÍME I NĚKTERÉ Z ODPOVĚDÍ ČTENÁŘŮ DOBY SENIORŮ:

Ano, já bych se nechala očkovat vakcínou Sputnik V. Vlastně čekám na její povolení a očkování v ČR. Z těchto důvodů jsem se zatím nezaregistrovala k očkování, i když jsem ročník 1948 a všichni známí okolo mě jsou již alespoň 1x pro očkovaní. Nemám důvod o této vakcíně pochybovat, věřím výrobnímu procesu, princip je bezpečný a je ověřený. Proč si myslet, že je očkovač látka nebezpečná? Laicky, v Rusku se touto vakcínou hromadně očkuje, přece svým lidem chtějí pomoci, a ne je ohrozit. A stejného myšlení jsou i jiné státy, nakonec i v Evropě, které již vakcínou Sputnik V očkují. A myslím si, že tato vakcína je ještě kvalitnější než jiné, používá dva adenoviry. A podle dostupných materiálů nejsou žádné vedlejší účinky, ani nežádoucí následky. Pokud by byl opak, určitě o následcích ruské vakcíny by byla u nás okamžitá hláška. Já bych se nechala naočkovat i dobrovolně, a za případné následky nést odpovědnost sama. K tomu ale nedojde, já věřím, že v brzké době bude možné se vakcínou Sputnik V regulérně očkovat. A budu sledovat, kde se mohou k očkování ruskou vakcínou registrovat, abych mohla spokojeně dál žít.

Marie D.

Dobrý den, nejsem členem žádné rady a žádného jiného spolku či strany, bude mi letos teprve 61 let a nechci se nechat očkovat. Nechal bych se očkovat pouze vakcínou Sputnik V.

Karel P.

Dobrý den, se zájmem jsem si přečetl článek v Době seniorů Očkování, seniori a Sputnik V. Jsem jednoznačně pro očkování Sputnikem V. Bohužel jsem se ho nedočkal. Je mi 77 let a minulý týden jsem byl naočkován Pfizerem, neboť žádná jiná vakcína nebyla k dispozici. Bohužel naše vláda je např. oproti Maďarsku a dalším státům opatrná a nevím proč. Zvláště náš ministr zdravotnictví se ohání stanoviskem Evropské agentury pro léčivé přípravky. K čemu je pak tedy náš Státní ústav pro kontrolu léčiv? Ano, politická scéna politikařů. Zvláště opozice v čele s Piráty a ODS pouze napadá, cokoliv vláda učiní, a snaží se z toho získat politické body. A parlamentní volby se blíží. Vše, co je ruské, je špatné, volají Piráti a ODS. Vidíme to i na dění kolem dostavby jaderné elektrárny. Sputnik V už tady dávno mohl být. Vidíme to i na dění kolem Astry, která nepřichází v termínech, které byly dohodnuty. Vakcín k očkování je pak nedostatek.

Pavel P.

Dobrý den, touto vakcínou bych se nechala očkovat nejraději. Dle toho, co jsem o ní četla, má vysokou úroveň účinnosti a bezpečnosti. Je otázkou, proč ji nechce schválit český ústav pro kontrolu léčiv (nevím, jestli jsem tuto instituci pojmenovala správně). Pokud se v naší republice přece jen rozhodnou začít touto vakcínou očkovat, bylo by třeba zajistit, aby se člověk k ní mohl dostat. Nyní v očkovacích centrech očkují tím, co zrovna mají, a nelze si vybírat.

Dana M.

Dobrý den, doufám, že výše uvedená vakcína bude dostupná i v naší republice. Čeká na její dovoz hodně lidí. Každý člověk by měl mít právo zvolit si vakcínu, které věří. Proto jsem se dosud nepřihlásila do evidence pro očkování.

S pozdravem Věra K.

Dobrý den. Odpovídáme s manželem na dotaz v časopisu Doba seniorů o očkování vakcínou Sputnik. Shodli jsme se oba, že touto vakcínou Sputnik bychom se nechali očkovat. Je to na základě zpráv o očkování v sousedních zemích.

Dobrý den,
reaguji na vaši anketu, zda se nechat očkovat Sputnikem V. V zásadě považuji plošné očkování za nesmyslné a nebezpečné. Vakcíny jsou navíc experimentální a mnohdy zaměřené na protilátky, zvláště ty mRNA, a tady bych se i jako laik zvláště obával autoimunitní reakce. Sputnik je klasika vytvářející komplexní protilátkovou, ale i, a to hlavně, buněčnou imunitu, ta zřejmě funguje univerzálně i proti mutacím, což protilátkové určitě nebudou.

Růžička

Ano, vakcínou Sputnik V bych se nechal naočkovat, jestliže tato vakcína byla úspěšně, bez velkých vedlejších účinků naočková-

na lidem víc jak v 50 zemích světa, tak není problém se nechat očkovat i u nás v ČR. Nechápu, proč se do toho plete politika, když jde o zdraví. Bohužel u nás již dopředu „moudré hlavy“ vědí, že tato vakcína je špatná, protože je ruská. Tento primitivní názor, zvláště u nás v ČR, vytrubují do celého světa a někteří lidé tomu bohužel i věří. Toť vše.

Vratislav S. st.

Vakcínou se nechám naočkovat, pokud bude řádně schválena!

Dobrý den,
má odpověď je rozhodně ANO – nechali bychom se vakcínou Sputnik naočkovat. Ptala jsem se dalších návštěvníků naší klubov-



ny. Sputnik je rozhodně lepší než preferovaná Astra-Zeneca, po které umřela naše známá na tromb v mozku!

Marta K.

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 dobaseniour@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 ☐

složenkou 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:

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 objednáváte 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: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.



HOTEL BRDY



Poznej Brdy s hotelem Brdy



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 přítele 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:

- ☒ 10. 6.–13. 6. 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 odpoledních hodinách a příjezd do Prahy v dopoledních hodinách v neděli.

SENIORŮ – KOLPORTÉŘI

Covidová pandemie s sebou přinesla nespočet komplikací a jednou z nich, pro náš spolek Senioři Hradec Králové, bylo, jak dostat k našim čtenářům číslo Královéhradeckého zpravodaje seniorů. Obvyklá distribuční místa, kam si senioři pro čtvrtletník chodili, byla uzavřena. Ukázalo se ale, že senioři dokážou být akční a ochotní přiložit ruku k dílu. Na naši výzvu se přihlásilo 35 členů ochotných převzít roli dobrovolných poštovních doručovatelů a roznést Zpravodaj do schránek.

Díky počítačové evidenci máme k dispozici adresy všech našich členů, navíc rozdělené podle městských částí Hradce Králové. Každý senior-kolportér tak dostal 20 až 50 výtisků spolu se seznamem adres v okolí svého bydliště. A když už jsme roznášeli náš časopis, přidali jsme k němu některé tiskoviny od našeho města a Dobu seniorů, kterou nám poskytla krajská Rada seniorů Královéhradeckého kraje. Dlužno dodat, že mezi kolportéry se zařadila i předsedkyně krajské Rady Růžena Ryglová. Podařilo se nám doručit na 1300 výtisků a nemusím asi dodávat, že adresáti byli příjemně překvapeni. Dnes už víme, jak na to, a tak, dokud



bude třeba, budou senioři-kolportéři fungovat v Hradci Králové i nadále. Pro úplnost dodejme, že systém distribuce je nastaven tak, že se při výdeji časopisů nesetkaly v naší kanceláři víc než dvě osoby. Akce nás utvrdila v přesvědčení, že máme

dost aktivních členů ochotných v případě potřeby pomoci a proto dovolte, abychom jim touto cestou poděkovali.

Marcel Kraus

Foto: autor



PODPORA AKTIVNÍHO ŽIVOTA SENIORŮ V OBCÍCH V ČESKU A POLSKU

Pod tímto názvem se uskutečnil odborný on-line seminář pro představitele českých a polských samospráv. Realizován byl v rámci projektu česko-polské spolupráce Spolky a obce bez hranic a organizace se ujal svaz obcí mikroregionu Šternbersko.

Akce se zúčastnili zástupci Olomouckého kraje, krajské Rady seniorů, starostové jednotlivých obcí v regionu i obcí z Opolského vojvodství, zástupci polského Powiatu Prudnik.

Seminář byl věnován problematice seniorů. Cílem bylo seznámit se s podporou aktivního a spolkového života seniorů v České republice a Polsku. Oba regiony tedy představily své způsoby a možnosti řešení, včetně příkladů z praxe, věnovaly se problematice stárnutí svých ob-

čanů i péče o přestárle osoby, seznamovaly se se způsoby začleňování seniorů do aktivního života, a to co nejdříve, bez ohledu na věk. Velký důraz byl kladen také na spolkový život a sociální kontakty. Oba regiony také informovaly o financování aktivit podporujících seniory. A v neposlední řadě se věnovaly i vzájemné spolupráci, koordinování a organizování společných aktivit zaměřených na aktivizaci a edukaci seniorské populace na úrovni obcí, měst a kraje.

Předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje vystoupila s prezentací aktivit krajské Rady se-



niorů Olomouckého kraje za uplynulé pětileté období a nevynechala ani přeshraniční spolupráci s Opolským vojvodstvím. Pokud vás její prezentace zajímá, najdete ji na webu Rady seniorů **www.rscz.cz**.

Milena Hesová

Foto: autorka

SENIOR PARK V OLOMOUCKÉM KRAJI

Hledáte důstojné bydlení na stáří? Snažíte se zajistit bydlení svým rodičům či prarodičům, kde nebudou na všechno sami a pomůže jim přátelský personál? Chcete pro sebe nebo pro své nejbližší pocit jistoty, bezpečí, a to vše v krásném prostředí? Jste fixováni na svého čtyřnohého mazlíčka, bez

kterého si to nedovedete představit? Chybí vám kolektiv přátel a zábava? S tím vším vám umíme pomoci!

V obci Hlušovice u Olomouce se nachází bytový komplex Senior Park, ubytovací zařízení s asistenční službou. Od klasických typů domovů pro seniory se liší v tom, že komplexy

nejdou provozovány poskytovateli sociálních a zdravotnických služeb, což ale neznamená, že tyto služby neumějí v případě potřeby a poptávky zajistit. Komplex je bezbariérový, navržený přesně pro potřeby seniorů, a to i těch se sníženou pohyblivostí. Personál seniorům zajišťuje asistenční služby, pomoc s domácností, nákupy, doprovod k lékařům, zajištění léků apod.

Hlavním záměrem je podporovat seniory co nejdéle v soběstačnosti. V Senior Parku není žádný pevně daný režim, takže každý senior si žije, jak je zvyklý.

V období pandemie se ukázalo, jak dobře jsou areály postaveny. Nikde se nemusí procházet společným vnitřním prostorem, každý byt má vchod zvenčí a díky tomu se v areálech nepřenáší hromadně nákaza. V nabídce jsou dva typy bytů – 1+ KK (asi 30 m²) a 2 + KK (50 m²). Více se dozvíte na **www.senior-park.cz**.

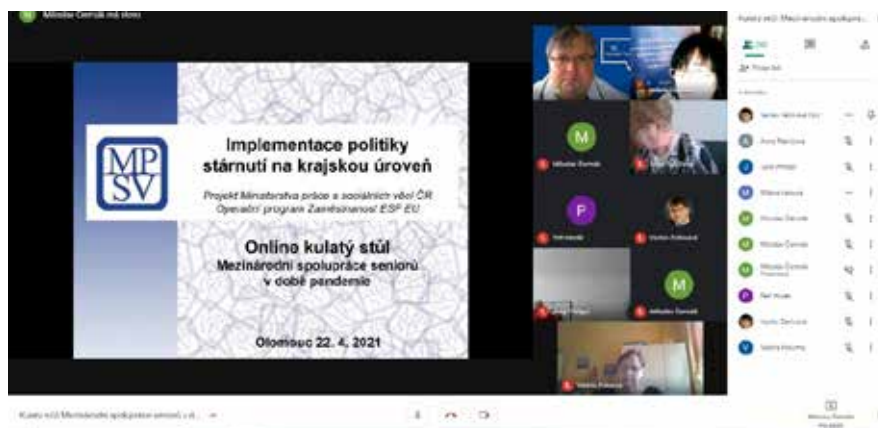
Milena Hesová



MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE SENIORŮ V DOBĚ PANDEMIE

Virtuální kulatý stůl seniorů z České a Slovenské republiky na téma Mezinárodní spolupráce seniorů v době pandemie uspořádala krajská Rada seniorů Olomouckého kraje. Ne náhodou. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje už víc než šest let úzce spolupracuje s OO Jednoty důchodců Slovensko. Společné projekty, jako například sportovní hry, oslavy Dne seniorů či setkání za účelem poznání krajů, zvyků a tradic, zastavila pandemie.

Za podpory MPSV, zejména díky spolupráci s koordinátorem ministerstva pro Olomoucký kraj Ing. Václavem Zatloukalem, proběhla tato akce, díky níž se podařilo prolomit bariéry i přes všechny těžkosti, které elektronická online komu-



nikace seniorům přináší. Všechny účastníky hned v úvodu pozdravil Ivo Slavotínek, 1. náměstek hejtmána, který má seniorskou problematiku v gesci. Po něm vystoupila s prezentací činnosti olomoucké

krajské Rady její předsedkyně Milena Hesová, na niž navázal Tomáš Weber, který představil krajský projekt Seniorské cestování. Ve druhé části vystoupili senioři ze Slovenska, nejprve Valerie Pokorná, která zastupovala předsednictvo Jednoty důchodců Slovensko, poté se slova ujala Anna Petričová, předsedkyně OO JDS Prešovského kraje, a na ni navázal Juraj Philippi z lázeňského města Bardějov.

Všichni zúčastnění se shodli na tom, že setkání bylo velmi srdečné a užitečné a dodalo seniorům potřebnou energii k dalším aktivitám i v době pandemie.

Milena Hesová

Foto: autorka



VOLEBNÍ KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE

Stejně jako jiné konference v ostatních krajích, měli i v kraji Plzeňském připraveny dvě varianty, a to klasickou a virtuální. Uřadující předseda Leoš Jochec nakonec rozhodl o variantě distanční. Delegáti dostali maily či poštou veškeré materiály – zprávu o činnosti v období 2017 až 2020, zprávu kontrolní a revizní komise, návrh kandidátů do nového předsednictva krajské Rady, návrh

kandidátů pro volbu krajské kontrolní a revizní komise a také návrh delegátů na 4. sjezd Rady seniorů.

Po ukončení konference a hlasování formou per rollam bylo zpracováno usnesení s uvedením výsledků voleb jedenáctičlenného předsednictva, tříčlenné kontrolní a revizní komise a delegace na 4. sjezd RS ČR.

Na prvním jednání si posléze nové předsednictvo zvolilo předsedu.

V následujícím období přebírá krajskou Radu seniorů Plzeňského kraje JUDr. Miloslav Hora. Nové vedení také poděkovalo končícímu předsedovi Leoši Jochecovi, který aktivně pracoval v Radě seniorů ČR od jejího založení a posledních osm let stál v čele krajské Rady v Plzeňském kraji.

Karel Knap

Příroda se začíná probouzet po letošní vydatné a dlouhé zimě a tak dnes využijeme něco z jejích darů.



Pampeliškový med

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:

Natrhané květy rozložíme na mřížku nebo prkénko a necháme vylézt broučky. Do hrnce dáme čisté, ale nemyté květy. Květy nemyjeme pod vodou, připravili bychom se o pyl, který je pro kvalitní med nutností! Zalijeme vodou tak, aby byly květy ponořené, a přivedeme k varu. Necháme pár minut pobublávat, stáhneme z ohně a přidáme na plátky nakrájené citrony a čisté listy meduňky. Pokud není vše pod hladinou, směs jemně stlačíme vařečkou. Přikryjeme utěrkou a zaklopené pod pokličkou necháme louhovat do druhého dne. Druhý den slijeme a vyždímáme tekutinu přes plátýnko nebo látkovou plenu (pozor, barví). Vyždímáme maximum tekutiny a přidáme cukr a špetku kyseliny citronové. Tekutinu pomalu vaříme a dáváme pozor, ať nevzkypí a neuteče. Vaříme a redukuje za občasného míchání, než získá konzistenci medu. Podle množství tekutiny to trvá 1 až 2 hodiny.

Džem z bezových květů

NA SIRUPOVÝ ZÁKLAD:

200 g třtinového cukru, 800 ml vody, šťáva z 1 citronu, 20 bezových květů

NA DŽEM:

trocha zázvoru podle chuti, kůra a šťáva z 1 citronu, 2 Želírfixy 2:1 Labeta, kvítky ze 2 velkých bezových květů

POSTUP:

Třtinový sirup spolu s vodou vaříme po dobu 5 až 10 minut na mírném ohni. Po vychladnutí přidáme citronovou šťávu, promícháme a přidáme bezové květy, které lehce zatížíme, aby zůstaly pod hladinou. Necháme přes noc louhovat v lednici.

DOKONČENÍ DŽEMU:

Vylouhovaný sirup přecedíme, přidáme nastrohaný zázvor (bez vláken), nastrohanou citronovou kůru a Želírfixy 2:1 a povaříme 3 až 5 minut. Ke konci přidáme citronovou šťávu, která džem dochutí a zároveň podpoří ztuhnutí. Po odstavení z plotny přidáme natrhané kvítky z bezových květů. Vznikne tak na pohled nezapomenutelný džem plný drobných kvítků. Horký džem nalijeme do čistých skleniček, zavíčkujeme, postavíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

Bezový sirup

POTŘEBUJEME:

4,5 l vody, 1,5 kg cukru, 1 lžička Kyseliny citronové Labeta, 4 bio citrony nebo citrony bez kůry, bezové květy

POSTUP:

Den předem svaříme vodu a necháme ji zchladnout – mít vše vyvařené, čisté a vydezinfikované alkoholem je klíčový krok k tomu, aby se sirup nezkazil. Do vody naložíme květy, které pečlivě prohlédneme a případné nečistoty odstraníme, přidáme plátky ze dvou citronů a kyselinu citronovou. Dáme květů co nejvíce, aby byl nálev silný. Druhý den scedíme a pořádně vymačkáme. Ve velkém hrnci svaříme tekutinu s cukrem a šťávou ze zbývajících dvou citronů. Stačí povařit pár minut. V tomto bodě je důležité ochutnávat a případně dosladit či dokyselit. Lahve i víčka dobře umyjeme a naplníme vroucí vodou z konvice až do chvíle, kdy se do nich chystáme nalít sirup. Vysoká teplota také ničí bakterie, proto se snažíme po dobu celého procesu udržet vše co nejteplejší. Víčka po umytí vytřeme čistým alkoholem.

Vroucím sirupem naplníme láhve, vatičkou namočenou v alkoholu otřeme hrdlo, zavíčkujeme, otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Labeta

V DNEŠNÍCH RECEPTECH NENÍ POUŽIT:

A ŽELÍRFIX 2:1 **B** OVOCNÝ PEKTIN **C** KYSELINA CITRONOVÁ

Tři z vás vyhraji balíček směsí a přípravků od Labety.

Své odpovědi pošlete do 15. května na mail dobaseniou@rscrcz 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.

„Herecký vzor?
Moje babička.“



PAVEL TRÁVNÍČEK



Vystudoval JAMU v Brně, hrát začal v Divadle bratří Mrštíků. Za svou profesní kariéru vystupoval na mnoha jevištích nejen u nás, ale s velkým úspěchem i v sousedním Německu. V době „předkoronavirové“ pak účinkoval především ve svém Divadle Skelet Pavla Trávníčka, kde mnohé hry také režíroval. Několik let byl uměleckým ředitelem Hudebního divadla v Karlíně. Dabuje, píše a upravuje divadelní hry, moderuje. Se svou současnou ženou Monikou má čtyřletého syna Maxmiliána. V loňském roce oslavil 70. narozeniny, ale do důchodu se rozhodně nechystá, i když s hereckou prací se i kvůli pandemii pomalu loučí. 28. října 2020 mu prezident udělil medaili Za zásluhy.

Náš rozhovor nemohl začít ale ničím jiným než princem z Popelky...

PRINC Z POHÁDKY TŘI OŘÍŠKY PRO POPELKU BYL VAŠÍ PRVNÍ FILMOVOU ROLÍ A PRAVDĚPODOBNĚ I TOU NEJSLAVNĚJŠÍ. NEMRZÍ VÁS TATO „ŠKATULKA PRINCE“, KTERÁ VÁS CELÝ ŽIVOT PROVÁZÍ?

Jak by mě mohla mrzet! Všem, kteří se na filmu podíleli, přinesl velkou slávu. Svůj první film si každý dobře pamatuje a já jsem měl velké štěstí, že to byla právě Popelka. Tenkrát nikdo netušil, že bude tak úspěšná, natáčení provázely různé problémy, ale výsledek stál za to. Karel Gott nazpíval krásnou písničku, lidem se pohádka líbila a popularita ji provází stále a pořád po celé Evropě.

Škatulka prince mi nevadila, časem jsem si zahrál i spousty jiných zajímavých rolí, a jak říkával pan Ráž: Když se povede role prince, zůstane člověk princem napořád. To je jako když Pepu Dvořáka každý vidí jako vodníka... Člověk nemůže mít na světě všechno, ale já jsem za tu roli vděčný.

JAK JSTE SE K HERECTVÍ DOSTAL A VZPOMENETE NA SVOU PRVNÍ DIVADELNÍ ROLI?

Když jsem byl malý, bydleli jsme v Moravské Třebové v domě, kde bylo v přízemí divadlo. Přijížděli tam i herci z Prahy, Brna... Tajemná atmosféra divadla se nám dětem moc líbila a často jsme si tam s kamarády hráli. Někdy jsme průduchy pozorovali herce „v akci“, takže později, když jsem se pak s některými potkal



v angažmá, říkával jsem jim: Já vás znám, podle temene hlavy. Divadlo mi přirozeně vrostlo pod kůži, i když jako malý jsem pokukoval spíše po sportu, kterému jsem se hodně věnoval, ale ono to tak nějak přišlo... Když jsem začal studovat, vzniklo v Brně slavné divadlo Husa na provázku, a tam jsme v prvním ročníku začínali s maličkými rolemi. Takže jsme byli u začátku tohoto báječného divadla.

MĚL JSTE NĚJAKÝ HERECKÝ VZOR?

U přijímacích zkoušek nám tuto otázku položili také. Všichni jmenovali herce světových jmen, já svou milovanou babičku. Pocházela z Hané a byla taková geniální lidová vypravěčka, její příběhy jsem přímo „hlta“. Vždycky se mě ptávala: Pavlíku, čím budeš? A když jsem jí odpověděl, že hercem nebo režisérem, nezapomněla dodat: A čím se budeš živit?

Jsem velmi rád, že se babička i děda dožili mých hereckých úspěchů a byli na mě hrdí.

JSTE SKVĚLÝM DABÉREM ZNÁMÝCH HERCŮ. NA KTERÝ SVŮJ „DABÉRSKÝ VÝKON“ JSTE NEJVÍC PYŠNÝ?

Dabing je docela těžká disciplína, ale

já ho mám rád. Daboval jsem Johana Travoltu, Alaina Delona, Terence Hilla a mnoho dalších, ale M.A.S.H. a Alana Aldu v roli kapitána Pierce jsem měl určitě nejraději. Byl to velmi podařený seriál, i když pro mne hodně obtížný. On je geniální herec, hodně výbušný, mluví a reaguje velmi rychle, a chvíli mi trvalo, než jsem to zvládl. Pracovali jsme na seriálu více než dva roky, ale je pravda, že dabing dříve trval daleko déle než dnes, kdy se díky technice dá ledacos ošidit. Bohužel je to na úkor kvality. Vzpomínám, že když tu byla na návštěvě herečka Loretta Switová – major Houlihanová, říkala, jak nám závidí, že tu nemáme ty „stupidní americké smíchy“. Ale už je tu máme také.

HRAJETE I REŽÍRUJETE, CO VÁS BAVÍ VÍC?

Nejsem žádná výjimka, mnoho herců během své kariéry zkouší i režii. Režie mě baví moc, teď už možná i víc než herectví. Nejdůležitější je, když má představení odezvu u diváků. A to nám hercům dnes velmi chybí. Hrál jsem celý život, teď už toho chci pomalu nechat. Uplyne nejméně rok,



Komediální hra Sborovna – Divadlo Pavla Trávníčka

než se situace vrátí do starých kolejí a možná další, než diváci překonají strach a budou mít dost peněz na to, aby se divadla zase zaplnila. Nám v soukromém divadle není jedno, jestli přijde 30 nebo 300 diváků, my musíme hrát před plným jevištěm. Je to finančně náročná záležitost, zaplatit herce, techniku i poslední židli. Hráli jsme dvacet let a hráli jsme dobré věci, ale to už pominulo a je to pryč. Starosti převažují nad radostmi, myslím, že skončíme.

PRINCŮ JSTE ZTVÁRNIL CELOU ŘADU, CO NĚJAKÉ ZÁPORNÉ POSTAVY?

I těch mám na kontě dost. Ve svém divadle jsem hrál role, které jsem chtěl, ve filmu jsem vděčný režisérovi Antonínu Moskalykovi, který mi svěřil dvojroli hodného i zlého prince v pohádce Třetí princ a pak prohlásil, že princů už bylo dost. Začal mě obsazovat i do jiných, velmi zajímavých rolí, třeba v Panoptiku Města pražského a dalších. Byl to skvělý člověk, se kterým se mi báječně spolupracovalo.

JAK VZPOMÍNÁTE NA KARLÍN?

V karlínském divadle bylo fajn. Byl to obrovský „moloch“, který bylo

těžké řídit, ale pro mne to byla dobrá škola. Operety a muzikály mám moc rád a tam jsem si je užil. Hrál jsem a režíroval operetu Mamzelle Nitouche, krásný byl muzikál Zasněžená romance. Dávali jsme ho s karlín-

skými herci a tanečníky, a po 20 letech za mnou přišel můj kamarád, že bychom si to mohli zopakovat. Dali jsme se do příprav, vznikla muzikálová swingová show s tancem, zpěvem a s hudbou Glenna Millera. Premiéra

Detektivní komedie Vysoká hra





proběhla v listopadu 2019 v Ústí nad Labem, poté se představení přesunulo do Divadla Broadway, ale brzy nato se divadla zavřela. Škoda.

MÁTE MALÉHO SYNKA

MAXMILIÁNA. JAKÝ JSTE TATÍNEK?

Maxíkovi dovoluji všechno, ta přísná je maminka. A měl jsem to tak i u starších synů, byl jsem na ně vždy hodný. Jsou to kluci a ti jsou od toho, aby zlobili... Dětství je velmi důležitá součást života, a aby člověk zvládl všechny nástrahy, které na něj čekají, musí být dobře vychovaný a šťastný. Na dětství hodně záleží, a tak já si dávám záležet. Hrajeme si spolu všemožné hry, závodíme s autíčky polepenými leukoplasty, pořád se s ním někde honím. Můj syn mě udržuje ve formě, a mě to moc baví. Mám z něj radost. Jestli spolu zpíváme? On moc nezpívá, stydí se. Ale u vánočního stroměčku si přece jen dal říci a spustil: Ježíšku, panáčku...

ČÍM SE ZABÝVÁTE, KDYŽ JSOU DIVADLA ZAVŘENÁ?

Teď je taková divná doba, se kterou si nikdo neví rady, a to nejen u nás, ale všude ve světě. Nikdo zatím nevymyslel nic geniálního, co by nás osvobodilo a vrátilo do normálu. Moje žena

točí streamové zpěvácké akce, tak trochu jí pomáhám, protože s tím je hodně práce. Hudba se pořád dělat dá, ale kontakt s diváky to nenahradí.

Občas něco dabuju a taky píšu – upravuju hry, ale jen tak, abych respektoval autora, ne aby Romeo a Julie stříleli z kulometu... Také se snažím získat peníze na natočení filmu. Mám dva nádherné scénáře, jenže všude chybí finance a v dohledné době to lepší nebude. A ještě připravuji ve spolupráci s německým nakladatelstvím svou autobiografii, která vyjde v říjnu tohoto roku.

VZPOMENETE NA NĚJAKÝ HEZKÝ ZÁŽITEK PŘI SETKÁNÍ SE SENIORY?

Jsou to vždy velmi příjemná setkání a vzpomínky je opravdu moc. Zastavují mě často „dámy v letech“ a říkávají: Vy jste moje dětství... A nejlepší je, když mi sdělují: Pane Trávníčku, vy jste teda zestárl – to obzvlášť potěší. Říkávám jim: To víte, čas letí.

DĚLÁTE NĚCO PRO TO, ABYSTE BYL FIT?

Vždycky jsem byl sportovec, a to se mi v životě hodilo, protože herci, aby uhráli svůj part a roli tzv. udýchali, na tom musí být fyzicky dobře. Dvě hodiny chodit a mluvit, to není úpl-

ně legrace. Baví mě tenis, jezdím na koni, pravidelně běhám, snažím se zdravě jíst.

DALI VÁM RODIČE NĚJAKOU RADU DO ŽIVOTA?

Čím je člověk starší, tím častěji na rodiče a prarodiče s láskou vzpomíná. Moje maminka byla moc hodná a často říkávala: Pavlíku, musíš se snažit, abys nikomu nevadil. Jednoho dne to poznáš. A tak se snažím...

PANE TRÁVNÍČKU, CO BYSTE NA ZÁVĚR RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM-SENIORŮM, CO BYSTE JIM CHTĚL POPRÁT?

Samozřejmě zdraví. K tomu názoru se ale každý musí dopracovat. Když jsem byl mladý, zajímala mě auta, holky, dovolená, ale když člověk dospěje, začne mít úplně jiné starosti – po padesátce začnou cesty k doktorům, různé prášky, rehabilitace... Jak mi jednou řekl Martin Růžek: Když jsem byl mladý, měl jsem v diáři holky, ve středním věku, když jsem si pořídil chatu, tak jsem tam měl zedníky a údržbáře a teď už jen doktory. Takže hodně zdraví, milí čtenáři!

Eva Procházková

Foto: Agentura Marcus Pavla Trávníčka

PUKY Z VALAŠSKA DOBYLY SVĚT

Malý kousek gumy, který je třeba dopravit za brankovou čáru. Malý kousek gumy, bez něhož se tahle hra prostě neobejde. Možná už tušíte, že řeč je o puku nebo chcete-li kotouči či touši. Zkrátka o tom, bez čeho se nedá hrát jeden z nejpopulárnějších sportů planety – lední hokej. Abychom byli přesní, dnešní hokejové puky bývají zhotoveny z vulkanizované pryže a Češi nejsou jejich vynálezci. Dokážou však vyrobit takové, že patří ke světové špičce, proto si zcela jistě zaslouží v našem seriálu být. A protože květen bývá vyhrazen světovému šampionátu v ledním hokeji, zařadili jsme tento díl symbolicky na květen.

Malá rodinná firma z moravské vísky zvané Kateřinice úspěšně prorazila na poměrně úzký a specifický trh – její hokejové puky už řadu let vyhledává celý hokejový svět. Firma Gufex se dokonce stala výhradním dodavatelem kotoučů pro světové šampionáty v ledním hokeji.

JAK TO VŠECHNO ZAČALO

Společnost Gufex založil v roce 1990 Pavel Mráček. V té době se ale věnoval především výrobě pryžových rohoží a dalších výrobků z technické pryže vyráběných lisováním.

Roku 1994 pak začal Gufex s výrobou puků. A byla to svým způsobem, jak už to bývá, tak trochu náhoda.

V té době totiž začal v naší hokejové extralize sklízet úspěchy klub ze Vsetína. Města, ležícího jen několik kilometrů právě od Kateřinic. Majitel Gufexu Pavel Mráček byl velkým fanouškem vsetínského hokeje. A tak se spojení Gufexu se vsetínskými hokejisty víc než nabízelo – na hokejovém stadionu Lapač se první vyrobené puky z kateřinické firmy intenzivně testovaly a průběžně vylepšovaly.

PRVNÍ BYLO NAGANO

Historický přelom ve výrobě puků znamenal pro firmu rok 1998. Tehdy se totiž její puky poprvé představily na významné světové hokejové scéně. Na hokejový turnaj v rámci zimních



olympijských her v japonském Naganu měla společnost dodat několik tisíc puků s oficiálním olympijským logem. A málem to nestihla! Puky sice včas vyrobila i potiskla, vyrazila na ně však nápis Olypmic games. Na puku tak omylem přebývalo písmeno p! Na překlep se ale naštěstí přišlo včas, a tak se hokejový turnaj století, který pro český tým navíc skončil historickým senzačním vítězstvím, odehrál s těmi správnými puky.

Dá se říct, že Nagano bylo mezníkem pro český hokej i pro moravskou firmu. S jejími produkty byla maximální spokojenost, a tak není divu, že přišly další objednávky. S moravskými puky se hrálo i na dalších olympijských turnajích, k nimž přibýly i další významné mezinárodní hokejové události, především mistrovství světa. Firma Gufex se stala dodavatelem oficiálních herních puků pro IIHF, tedy Mezinárodní hokejovou federaci. Pouze v loňském roce musela některé už vyrobené a připravené kotouče uložit do skladu – světová pandemie koronaviru totiž zasáhla i do hokeje a mistrovství světa, které se mělo uskutečnit ve Švýcarsku, bylo stejně jako mnoho jiných akcí zrušeno.

TYPY PUKŮ

Dlužno dodat, že Gufex vyrábí hned několik typů puků – klasické seniorské, juniorské, soutěžní i tréninkové. Jednotlivé druhy toušů se od sebe liší nejen velikostí, ale také svou hmotností. Puky pro mezinárodní klání





pod hlavičkou IIHF musí splňovat velmi přísná kritéria udávaná touto federací.

V poslední době také stále častěji vyrábějí i puky takzvané speciální – například dárkové, firemní, reklamní nebo třeba sběratelské. Často si také jejich zadavatelé volí individuální, mnohdy i velmi originální potisk puku.

KOTOUČE DO VŠECH KOUTŮ SVĚTA

Samotná výroba puků sice není příliš složitá, ale je časově docela náročná. Z části ji produkují stroje, ve druhé části výrobního postupu už přicházejí ke slovu lidské ruce, které puk musí opracovat do finální podoby. Nejtěžší je však na samém počátku výrobního procesu namíchat co neoptimálnější složení pryžové směsi, z níž se kotouč vyrábí. Najít dokonalý poměr jednotlivých surovin je složitá alchymie. Sám Pavel Mráček na tom pracoval dlouhou dobu, ale nakonec se mu to podařilo tak, že jeho směs v Gufexu používají k výrobě kotoučů dodnes.

Směs je tvořena z několika ingrediencí v různém poměru a pochopitelně si její přesné složení každý výrobce bedlivě střeží, ti nejlepší, mezi něž se řadí i firma Gufex, si ji samozřejmě nechávají patentovat. Kdybyste tedy chtěli znát její složení, nedozvíte se ho, i přímo ve firmě zůstává pro většinu lidí tajemstvím. Jen velmi úzký okruh vyvolených, který snad

spočítáte na prstech jedné ruky, je zasvěcen.

Směs se „nalévá“ do forem a 12 minut se lisuje při vysoké teplotě. Pak se musí puky nechat několik hodin vychladnout a následně očistit. V této fázi jde o to, odstranit puku přebytek gumy kolem puku, aby každý kotouč měl ten správný tvar i rozměr a byl rovnoměrně a hladce vylisovaný ze všech stran. Některé touše zůstávají černé, na jiné se následně ještě dodělávají potisky podle toho, kam bude výsledný produkt dál putovat. Potisk puku je, zejména na mezinárodní úrovni, velmi důležitý. Musí být totiž velmi odolný proti otěru, podle požadavků Mezinárodní hokejové federace by měl puk s potiskem vydržet minimálně jednu třetinu.

V Kateřiněch vyrábějí kolem jednoho a půl milionu puků ročně, pro profesionály i amatérské hokejisty. Jejich výrobky pak putují snad do všech koutů světa, dodávají se nejen do řady států Evropy, ale také za oceán do Ameriky, do Ruska a také do zemí, kde lední hokej zrovna nepatří k předním sportům, jako je například Mexiko, Turecko nebo třeba Austrálie. O pucích z Gufexu se traduje, že jsou nejen velmi kvalitní, ale především že prakticky nešpiní mantinely kolem ledové plochy, a dokonce ani nerozbijí ochranné plexisklo, a to ani v případě, že puk letí stoosmdesátikilometrovou rychlostí.



RODINNÁ TRADICE POKRAČUJE

Pro odchodu Pavla Mráčka v roce 2004 firma pokračovala dál, v jejím čele nakonec stanula po dokončení studií nevlastní dcera původního majitele, Kateřina, která dokázala navázat na úspěšnou historii firmy.

Produkcí puků si Gufex rozšířil své výrobní portfolio a nadále se věnuje i výrobě dalšího zboží z lisované technické pryže pro stavební, strojírenský a elektrotechnický průmysl. V jeho nabídce se ale objevují i výrobky běžné denní spotřeby, jako jsou třeba různá těsnění, například do tlakových hrnců, rohožky, škrabky, zátky do dřezů a van nebo třeba stěrky na těsto.

KDE NAJDU ČÍSLO TĚCH, CO MI VOLAJÍ BEZ UVEDENÍ JMÉNA

Dobrý den, prosím o pomoc. Mám takový problém, neustále mi volají různí lidé z nějakých center. Pak mě zdržují, i když mám práci, a nutí mi různé věci nebo služby, které vůbec nechci. Na moje odmítání nereagují a melou si svoje. I když jim vyhubuji, tak stejně volají znovu. Nevím, kde vůbec vzali moje telefonní číslo! Vůbec se mi to nelíbí. Mám nějakou možnost zjistit, kdo to volá, a zbavit se jejich nemilé pozornosti?

H. S., Brno-Slatina

Věřím, že situace je pro vás velmi nepříjemná, já sama se takovým nutičům také bráním.

KDE VZALI VAŠE TELEFONNÍ ČÍSLO?

Většinou své telefonní číslo uvedete na nějaké objednávce či smlouvě ze spotřebitelské oblasti. Poté ho prodejce, operátor nebo jiná protistrana používají k nabídkám svých produktů. Zároveň jste někde podepsali souhlas poskytnutý tomuto prodejci ve věci možnosti zpracovávání vašich osobních údajů a v tom je většinou zakopaný pes. Musíte ho totiž odvolat a požadovat odstranění vašich osobních údajů z jeho databáze. Zároveň je třeba uvést, že si nepřejete, aby vás oslovoval s dalšími nabídkami. Prodejce je povinen váš zákaz respektovat, stejně tak jako vaše odvolání souhlasu se zpracováním vašich osobních údajů. Zároveň musí s vašim odvoláním souhlasu seznámit nejen své zaměstnance, ale i všechny, jimž jakýkoliv váš osobní údaj poskytl.

Pokud by ve svém jednání pokračoval, máte možnost podat stížnost k Úřadu na ochranu osobních údajů. Na jeho stránkách najdete nejen podrobné informace, jak stížnost podat, ale rovněž informace o tom, jaké věci řeší či neřeší.

ZMEŠKANÁ ČÍSLA ČI ČÍSLA BEZ UVEDENÍ JMÉNA NAJDETE NA GOOGLU.

U zmeškaných hovorů je to jednoduché, stačí telefonní číslo vyhledat na googlu, raději s mezerou, ale lze



i bez – tj. 980 567 321 i 980567321. Tím zjistíte, zda se jedná o prodejce nebo jeho call centrum, a budete vědět, komu konkrétně adresovat svoje odvolání souhlasu se zpracováním osobních údajů i zákaz používání získaných informací o vaší osobě. I Úřadu na ochranu osobních údajů pak můžete sdělit, proti komu vaše stížnost směřuje.

Nemusíte tak zbytečně utrácet za zpětné volání na čísla, která neznáte, a nevystavujete se tak ani podvodníkům,

kterí by vás chtěli nějakým fíglem oklamat a oškubat vás.

Pokud zjistíte, že jde o linku call centra, můžete telefonní číslo ve svém telefonu zablokovat – stačí číslo vybrat a kliknout na:

Přidat do seznamu odmítnutých.

Při příštím telefonátu nenaskočí vyvolávající tón a volajícího odmítnete.

JAK VYZRÁT NA ZASÍLAČE E-MAILŮ

Nejlépe je založit si novou samostatnou e-mailovou schránku a tu pak uvádějte do internetových formulářů při objednávkách či registracích. Jinou schránku používejte pro svoji osobní konverzaci.

U e-mailů vyzkoušejte i možnost, kterou nabízí horní lišta – spam a poté odklepnout „Nahlásit spam“.

Věřím, že vám tyto rady a získané informace pomůžou ke klidu a pohodě bez obtěžování těch, na jejichž hovor rozhodně nečekáte.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů
České republiky, poradna Brno

EXTRA INFO

Existuje ještě aplikace **Nevolejte.cz**, o které jsem zjistila, že jde o automatické filtrování hovorů z call center. Nemám ji odzkoušenou, ale dostala jsem informace, že telefony se systémem Android si tuto aplikaci (**Nevolejte.cz**) můžou stáhnout. Ta tyto hovory automaticky blokuje. Základní aplikace je zdarma. Doporučuji však pomoc dětí či vnuků nebo někoho, kdo s ní umí zacházet.

ŠEDINY UŽ LETOS ZAKRÝVAT NEMUSÍTE

Aktuální vlasové trendy v účesech a barevných odstínech se do určité míry přizpůsobily světové pandemické situaci i v mnoha zemích zavřeným kadeřnickým salonům. Proto převažuje hlavně jednoduchost a také přirozenost.

A to platí především o módních barvách. Vědoví jim totiž odstíny popelavé, šedé, a dokonce také přiznané šediny. Takže pokud vám šedé nebo i bílé vlasy prosvítají mezi těmi obarvenými, nezužujte. Sice není problém si koupit v drogerii barvu a vlasy si doma obarvit, ale na druhou stranu šediny jsou přece letos v módě, tak proč toho pro tentokrát nevyužít a nenechat na nějaký čas vlasům jejich aktuální přirozený odstín? Nosí se ale i třeba tmavé odrosty se světlejšími konci vlasů. Zkrátka, jak se zdá, povoleno je tentokrát téměř vše, takže si ani s viditelnými odrosty nemusíte lámat hlavu.

Pro ty odvážnější jsou dokonce v kurzu nepříliš tradiční odstíny, jako



je světle zelená, tyrkysová nebo růžová. Nenosí se však po celé hlavě, ale obarvené jsou jen pramínky. Nemusíte proto používat barvu, která se v tomto případě zbytečně dlouhou dobu z vlasů vymývá, ale mnohem praktičtější jsou barevné vlasové řasenky, s nimiž proužky ve vlasech rychle vyrobíte a na konci dne je pak jen rychle smyjete. Barevné řasenky jsou běžně k dostání v drogeriích v rozmanité barevné škále.

OPĚT LETÍ DRDOLY

Mezi účesy nevynikají bohatě načesané „hlavy“, ale přednost má střídmy styl, který vychází především z možnosti své nositelky i faktu, že účes má být co nejjednodušší a působit co nejvíce přirozeně. Nosí se spíš vlasy rovné, u přirozeně vlnitých vlasů se jejich struktura pouze zvýrazní stylingovými přípravky, které jsou speciálně určeny ke zdůraznění a pouze lehké fixaci zvlněných vlasů. Řada z nich navíc působí i proti vysoušení a krepčení vlasů. Celkově by měl být účes vzdušný bez výrazného zpevnování lakem.

Ze střihů je letos v popředí takzvaný shaggy mullet. V tomto případě jsou vlasy sestříhané kolem obličeje s ofinou a vzadu na krku se nechávají delší.

Účes sice působí tak trochu rozčuchaně a ležérně, ale jeho výhodou je, že nevyžaduje dlouhou úpravu.

Pokud máte rádi ofinu, tak vězte, že letos je velmi trendy. Její předností je, že i když se třeba dlouho nedostanete do kadeřnictví, zastříhnout ofinu doma zvládnete. Oblíbený je také melír, zejména ten v přirozeném tónu, téměř nenápadný, u něhož můžou být klidně přiznané i zmíněné odrosty. Právě u decentního melíru totiž nevávají tolik viditelné.

Na své si ale přijdou i majitelky dlouhých vlasů – nosí se nejen vlasy svázané do culíku, ale opět se vrátily na scénu praktické drdoly. Jednoduché, ale pevné a elegantní. Jestliže budete toužit po výraznější změně účesu, zkuste stále hodně oblíbený bob, tedy krátké mikádo. Hodí se pro vlasy rovné i vlnité. Anebo třeba střih pixie. Jedná se o jednoduchý a praktický účes pro krátké, prostříhané vlasy, nejčastěji s ofinou na stranu. Jeho výhodou je, že se rychle upravuje. Naopak jeho nevýhoda tkví v tom, že vyžaduje častější zásah kadeřníka. Je to ale ideální účes na léto do horkých letních dní, protože se krátké vlasy nepotí tolik jako ty dlouhé.

Simona Lišková



JEDNODUCHÝ STYLING

Letos se klade největší důraz na vlasy zdravé, pružné, poddajné a lesklé. K péči a úpravě vlasů vám bude stačit jenom pár produktů. Potřebovat budete šampon a kondicionér s hydratačními účinky, případně je vhodný i ten na barvené vlasy, a vyživující masku na vlasy. Ze stylingových přípravků oceníte olej na vlasy ve spreji – vlasy uhladí a navíc jim dodá lesk. Nebo můžete použít lehké spreje na vlasy. Nejenže dodají vlasům lesk, ale zároveň je i hydratují, vyživují a lehce zpevňují. Na účesy z kratších vlasů vám bude cenným pomocníkem tužidlo, s nímž vlasy lépe udrží požadovaný tvar a účes bude déle držet.

Z BYTOVÉ PORADNY RADY SENIORŮ PRAHA

Ani v době platnosti nouzového stavu nezůstali klienti pražské bytové poradny bez pomoci, byť to bylo o něco složitější, protože spojení klienta s poradcem vyžadovalo využití k dálkovému styku počítačovou techniku.

PŘÍPAD PANA J. M.

Klient je vlastníkem bytu v bytovém domě a bydlí v něm s manželkou a dcerou. Rád by se jako laik poučil, na jakou vnitřní teplotu v jednotlivých místnostech by měl správně vytápět, aby bylo všem příjemně, a aby cena za dálkové vytápění byla cenově přiměřená. Má naštěstí určitou možnost vnitřní teplotu ve vytápěných místnostech ovlivnit nastavením termostatických uzávěrů na radiátorech termoregulačními ventily (TRV).

Poradce ho ubezpečil, že jde o základní otázku, kde si s tím lámou hlavu nejen uživatelé bytů, ale i řada odborníků, a konečnou odpověď univerzálně platnou ještě nikdo nenalezl.

Pocitová tepelná pohoda, které je třeba vždy dát přednost, se mění s věkem a záleží také na zdravotním stavu a psychice uživatele bytu. Mladší obvykle dají přednost teplotě kolem 20 stupňů a nižší a senioři vyžadují zase o pár stupňů víc. Pokud se uživatelé v bytech příliš nehýbají a psychicky neunavují, usínají u počítače a večer u televizoru, vyžadují teplotu vyšší než fyzicky a duševně čilejší členové rodiny.

Pocitově hraje velkou roli vnitřní proudění vnitřního vzduchu v místnosti. Nad radiátory proud stoupá a u protějších ochlazovaných stěn klesá. Sedící člověk má pocit průvanu, takzvaných studených nohou, a na vytápění přidá pár dílků. Proto se radiátory musí umísťovat u ochlazované stěny, tedy pod okny, a nemají se zakrývat žádnými předměty.

Určitý vliv má na člověka i zvířata sálavá složka vytápění, která bývá dnes podceněna. Lidstvo bylo odnepaměti zvyklé na teplo z hořícího ohně, což do určité míry napodobuje instalací krbů. Bohužel ze stavebních důvodů jsou většinou umístěny právě u ochlazovaných stěn. Dílčím řešením je použití přemístitelných topidel na elektřinu s velkou plochou radiátoru, nikoliv tedy přímotopů

bez žeber. Obvyklým řešením jsou teplé ponožky nebo elektricky nahřívávané návleky.

Samostatnou kapitolou je v poslední době podlahové vytápění, které úspěšně likviduje syndrom studených nohou. Podlahové vytápění je bohužel použitelné u novostaveb nebo při úplné rekonstrukci celé podlahy. V této obecně zaměřené části je třeba se zmínit ještě o využití letní klimatizace také k vytápění. Při jejím dražším provedení s tepelným čerpadlem může jít o efektivní způsob přitápění zejména pro náhlý pokles vnější teploty vzduchu v průběhu topného období, kdy je třeba dočasně dálkové vytápění mimo provoz.

Další názor na optimální vnitřní teplotu vytápěných místností poskytuje česká legislativa, zejména vyhláška č. 194/2007 Sb. ve znění vyhlášky č. 237/2014 Sb. Jde o poměrně specifickou právníčku češtinu, které zejména laici neholdují.

Otopné období začíná 1. září a končí 31. května roku následujícího. Dodávka tepelné energie se zahájí v tomto období, když průměrná denní teplota venkovního vzduchu poklesne v místě nebo v lokalitě pod plus 13 stupňů Celsia ve dvou dnech po sobě následujících, a podle vývoje počasí nelze očekávat její zvýšení nad plus 13 stupňů Celsia pro den následující. Průměrná venkovní teplota se měří v 7.00 h, ve 14.00 h a v 21.00 h. Tato se počítá dvakrát a výsledek se dělí čtyřmi. Při měření se musí vyloučit vliv sálání okolních ploch.

Vytápění bytů a nebytových prostor v bytových a nebytových budovách se v otopném období omezí nebo přeruší v otopném období, jestliže průměrná venkovní teplota vystoupí nad plus 13 stupňů Celsia ve dvou dnech po sobě následujících a podle vývoje počasí nelze očekávat její pokles pro následující den. Omezení vytápění se provádí tak, aby byly dodrženy požadavky jejich teplotního útlumu

zajišťujícího tepelnou stabilitu místnosti. Při následujícím poklesu průměrné denní venkovní teploty pod plus 13 stupňů Celsia se vytápění obnoví. V případě souhlasu nejméně dvou třetin konečných spotřebitelů se vytápění uskutečňuje mimo otopné období, vyžaduje-li to průběh venkovních teplot a připouští-li to technické a zásobovací podmínky.

V průběhu otopného období jsou byty v době od 6.00 h do 22.00 h a ostatní prostory v době jejich provozu vytápěny tak, aby dosažené průměrné teploty vnitřního vzduchu zajišťovaly výpočtové teploty stanovené projektem budovy.

Výpočtová teplota vnitřního vzduchu stanovená projektem je výsledná teplota, která zohledňuje vedle teploty vnitřního vzduchu i vliv sálání okolních stěn. Kontrola dodržení výpočtové teploty vnitřního vzduchu se ověřuje kulovým teploměrem.

Průměrná teplota vnitřního vzduchu se měří teploměrem odstíněným vůči sálání okolních stěn a vlivu oslunění a činí jednu čtvrtinu součtu hodnot naměřených uprostřed půdorysu místnosti ve výši 1 metr nad nášlapnou vrstvou podlahy v 8.00 h, ve 12.00 h, v 16.00 h a v 21.00 h.

V době od 22 h do 6 h se vytápění obytných místností a v neprovozní době ostatních vytápěných prostor omezí nebo krátkodobě přeruší do té míry, aby byly dodrženy požadavky jejich teplotního útlumu zajišťujícího tepelnou stabilitu místnosti.

Vyhláška obsahuje možnosti zvýšení vnitřní teploty v průběhu vytápění nad hodnotu stanovenou projektem o

- 1 stupeň Celsia u místnosti s jednou venkovní stěnou nebo
- o 1,5 stupně Celsia u místnosti s dvěma venkovními stěnami nebo
- o 2 stupně Celsia v místnosti se třemi nebo více venkovními stěnami nebo
- navíc o další 1 stupeň Celsia v případech, kdy plocha průsvitné výpl-

ně vnějších otvorů přesáhne polovinu celkové plochy vnějších stěn a střechy (stropu), je-li v ní otvor

Vytápění na vyšší průměrné teploty vnitřního vzduchu pro byty a pro nebytové prostory v bytových a nebytových budovách jsou dány podle předchozích přírážek o hodnotu 2 stupně Celsia. Toto omezení lze překonat v nebytových prostorách jen technologickými předpisy a ještě po jejich odborné expertize.

Vyhláška v příloze obsahuje výpočtové teploty vnitřního vzduchu a procenta relativní vlhkosti. Konkrétně pro obývací pokoje, ložnice, jídelny s kuchyňským koutem, pracovny a dětské pokoje je to 20 stupňů Celsia a 50 %. Pro koupelny 24 stupňů Celsia a 50 %, pro WC je to 20 stupňů Celsia a 50 % atd.

Co z toho všeho vyplývá pro klienta, který nemá žádný kulový teploměr, nejlépe s registrací, a může si prakticky nastavit na radiátorech, co si zamane. Není tomu tak zcela. Je evidentní, že nástěnné bytové teploměry mají jen orientační smysl a jsou prakticky k ničemu. Aktuální novinkou přetrvávající covidové kalamity je nezbytnost často a intenzivně větrat a likvidovat tak aerosol ven z místnosti. To lze udělat občas plným otevřením oken na několik minut, aby bylo dosaženo citelného průvanu, a současně je třeba zcela zavřít radiátory, aby nezačaly samočinně topit naplno. Pak lze okna zavřít a vrátit správné nastavení uzávěrů na radiátorech. Během dne je správné nastavit radiátory na prostřední dílek č. 3 a v noci například na dílek č. 2. Nelze doporučit zcela

uzavírat všechny radiátory a odjet z bytu na delší dobu v domnění, že jsem teď ušetřil. Opak je pravdou. Správce v souladu s platnou legislativou formou nezbytné korekce náměrů nějaký dílek k náměrům automaticky přičte. Pokud při tomto doporučeném počínání některý konečný spotřebitel služby vytápění nebude spokojen s teplotnou pohodou, je třeba hledat závalu někde jinde, pravděpodobně bude v nesprávném nastavení diferenčního tlaku otopné vody ve stoupačkách pro radiátory, což je záležitost nikoliv pro spotřebitele služby, ale pro správce budovy a jeho odbornou a nikoliv běžně vyhledávanou a lacinou garážovou firmu.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
Praha

NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍ PARAZITÉ U DROBNÝCH SAVCŮ

V dnešním článku se zaměříme na menší zvířátka, než jsou psi a kočky. Budeme se věnovat hlodavcům a králíčkům. I tato malá zvířátka mohou nepříjemně potrápiti nechtění návštěvníci v kožíšku a kůži. Tomuto druhu cizopasníků se říká ektoparazité. Některé tyto breberky jsou viditelné pouhým okem, jiné nikoliv.

Důležité je určit přesný druh parazitu, aby podle toho mohla být zahájena cílená, a hlavně účinná léčba.

Nejčastějším zdrojem nákazy je kontakt s jedincem napadeným parazity. Ale k přenosu může také dojít přes kontaminovanou podestýlku nebo krmivo. Vzácně je přenos možný i přes oblečení člověka, který předtím manipuloval s nakaženým jedincem.

I přesto, že jsou ektoparazité velice malí, dokážou způsobit nepříjemné svědění, sekundárně navíc záněty kůže, nebo dokonce i narušení celkového zdravotního stavu.

Prvním příznakem přítomnosti parazitů bývá již zmiňovaná svědivost. Zvířátko se častěji škrábe a vykusuje si srst. Při rozhrnutí srsti lze často najít stroupky nebo holá místa. Na srsti lze při detailním pohledu zahlédnout hnědé tečky, případně na chlupcích nalepené hnidy. Nejčastěji bývají napadeni jedinci zakoupeni ve Zverimexu.

Mezi obvyklé parazity se řadí kožní a ušní svrab, vši, všenký, blechy a čmelíkovci.

Diagnostika se zakládá na podrobném klinickém vyšetření se zaměřením na stav kůže a srsti. Dalším krokem je mikroskopické vyšetření srsti, kožního seškrabu a stěru. V případě diagnostiky svrabu je potřeba provést hluboký seškrab, jelikož se tento parazit nachází v kůži. Správná diagnostika je nutná i z důvodu odlišení jiných onemocnění, která mohou mít podobné příznaky, jako jsou například plísňové a bakteriální infekce kůže.

Léčba parazitárních nemocí není naštěstí nijak náročná, ale musí být důsledná a někdy i zopakovaná ve správném intervalu, aby došlo k likvidaci všech vývojových stadií. Nejvíce šetrná je léčba pomocí spot-
onu (kapky speciálního antiparazitárního přípravku mezi lopatky). Další možností je injekční antiparazitární přípravek, který je třeba užívat opakovaně, jelikož nepůsobí na všechna vývojová stadia. Léčbu

je nutné doplnit o důkladnou asanaci klece, boxů a veškerého vybavení a prostředí, kde se zvířátko pohybovalo. K likvidaci parazitů lze použít speciální spreje na prostředí hubící tyto zákeřné tvory (např. Arpalit nebo Biokill). K umytí klece lze použít savo, které je nutné následně pořádně opláchnout a nechat vyvětrat. Textilie, které nelze vyhodit, je potřeba vyprat minimálně na 60 stupňů.

Prevence spočívá v karanténě nově přichozích zvířat před zařazením do skupiny a přemrazování krmiva a podestýlky.

V případě jakéhokoli podezření na kožní změny se co nejdříve obraťte na veterinárního lékaře. Včasné řešení dokáže eliminovat možné sekundární komplikace.

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

TRÁPÍ VÁS REVMA? MŮŽE VÁM POMOCI KOLAGEN V PŘIROZENÉ PODOBĚ

Revmatoidní artritida je autoimunitní onemocnění kloubů. Nemocným může vedle komplexní terapie pomoci také užívání kolagenu v přirozené podobě. Ten učí vlastní imunitu člověka, aby kolagen neodbourávala v kloubech poškozených záněty...

Bolesti kloubů, ztuhlost, zarudnutí, otok, lokální změna teploty... To vše může poukazovat na onemocnění revmatoidní artritidou, které obvykle postihuje klouby prstů a ruky či kolena, ale i jiné klouby v těle, mnohdy jich zasáhne i víc najednou. Přesný původ onemocnění není dosud zcela znám, velký podíl na jeho propuknutí mívá však genetika. „Dědičná je predispozice k onemocnění a jejímu spuštění. Pak může k revmatoidní artritidě docházet například po proběhnuté infekci, nejčastěji virové,“ upozorňuje MUDr. Pituch, co bývá spouštěcím mechanismem nemoci.

CO SE V KLOUBECH DĚJE PŘI REVMA TOIDNÍ ARTRITIDĚ?

Významnou roli při vzniku onemocnění hrají imunitní pochody. „Jedná se o proces, kdy imunitní systém napadá vlastní buňky na podkladě špatného rozpoznání buněk podle jejich povrchových znaků. Nejčastěji napadá buňky kolagenu a způsobuje zbytnění kloubní výstelky a tím poškozuje kloub. Zjednodušeně se jedná o zánětlivý proces v kloubu, provázený otoky, náplní a bolestivostí kloubů, který má kolísavý průběh,“ objasňuje MUDr. Pituch. Dlouhodobě může onemocnění vést až k destrukci a deformitě kloubu.

KOLAGEN V PŘIROZENÉ PODOBĚ POMÁHÁ V SAMOOZDRAVNÝCH PROCESECH

Naděje pro nemocné představuje užívání kolagenu v přirozené podobě, díky kterému lze upravit toleranci imunitního systému vůči vlastnímu kolagenu tak, aby jej tělo nepoškozovalo při patologických procesech. Laicky řečeno: když se imunitní systém naučí kolagen znát, nebude ho pak odbourávat v kloubech, které jsou poškozeny záněty. Kolagen tak pomáhá v samoozdravných procesech těla. To je důležité nejen pro pacienty s revmatoidní artritidou, ale také pro ty, kteří se potýkají například s osteoartrózou, kde je přítomen zánět. Přirozený kolagen typu I (přítomný ve šlachách, vazech a kostech) i typu II (vyskytující se v chrupavce) se nachází například v kloubním přípravku Cemio Kamzík.

JAK SE MŮŽETE BRÁNIT?

Ačkoliv dědičné zátěži, která způsobuje predispozici k onemocnění, nelze uniknout, pro zdraví svých kloubů můžete přece jen něco udělat... „K prevenci lze uvést zdravý životní styl. Správné zatížení kloubů, udržování aktivity svalstva a metabolismu kloubu. Podpůrná suplementace pro poškozenou chrupavku je jistě vhodným preventivním prostředkem, ne vzniku, ale samotného průběhu nemoci,“ radí ortoped Pituch.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

► Revmatoidní artritidou trpěly i mnohé slavné osobnosti, například francouzská šansoniérka Edith Piaf nebo malíř Pierre-Auguste Renoir, hollywoodská herečka Kathleen Turnerová či nositelka Nobelovy ceny za chemii Dorothy Hodgkingová.

► Problémy většinou začínají ranní ztuhlostí a bolestí, která v průběhu dne ustoupí.

► Onemocněním trpí třikrát častěji ženy než muži.

► Výhodou užívání kolagenu v přirozené podobě je, že tento princip je bezpečný a k dosažení cíle je potřeba jen opravdu malé množství, stačí dávky kolem 20 mikrogramů denně. Efekt se dostavuje přibližně po 3 až 4 týdnech pravidelného užívání.

► Cemio KAMZÍK® obsahuje kolageny s ochrannou známkou NC, která označuje špičkový, tzv. nedenaturovaný kolagen v jeho přirozené podobě trojitě trojšroubovice. Tím se odlišuje od všech ostatních kolagenových přípravků na trhu.

LIMERICK

(PRO INSPIRACI NAŠIM VERŠOTEPČŮM)

Limerick je zábavný literární poetický útvar, u jehož vzniku stál anglický básník Edward Lear. Vyznačuje se pětiveršovými strofami, které se rýmují podle schématu AABBA. První verš obvykle určuje původ osoby, o níž limerick pojednává, druhý verš ji nějak charakterizuje, třetí a čtvrtý verš přinášejí pointu, pátý verš bývá nejčastěji variací na verš první.

Nejznámějším královéhradeckým básníkem, který limericky tvoří, je Milan Baják. Pracuje v Českém rozhlase Hradec Králové a vydal knihu veršů Líné kráLOVEhradecké ryky. Spolek Senioři Hradec Králové semínka limericku zasel do úrodné půdy Polabí a na zkoušku také do černozemě na Hané. Co vyklíčilo během letošní zimy, si můžete nyní přečíst.

*Limerick je paskvil nevšední a zrádný,
těžký pro můj mozek zamrzlý a nepořádný,
nedaří se slabikám, nemůžu s tím skoro hnout,
zuřím, brečím, však nemůžu ho pominout.
Edvard Lear je pachatel nevšední a zrádný.*

*Hradečáci, ti se asi baví, smějou,
provokují, hřejou se naší snahou neumělou,
ať se ukážou z Hradce, Olomouce i ostatní,
jak mozek i verše drtí z vůle poslední,
jen bídí posměváčci se nám odvážným smějou.*

Eva Sommerová – Olomouc

*Kdo vlastně je ten Milan Baják?
Rým cucá z prstu jako saják
a zkouší na mě ten svůj trik,
vtipem těhotný „limerick“.
Jak maják v slotě září tenhle Baják.*

Irena Gillová – Hradec Králové

*Tři seniorky z Mánesovky
připravily zájezdů již stovky
na hory do lesů i města
vedla vždy naše cesta
seniorek z Mánesovky*

*Naše Pavlína z Nového Hradce
po celém světě fláká se hladce
letadla a lodě bez problémů střídá tato
cestovatelská 1. třída
Pavlína z Nového Hradce*

*Seniorka Věrka z Benešovky
projela a procourala míst už stovky
také z domova občas zdrhá
na patlání hlíny se vrhá
ta seniorka z Benešovky*

*Pro seniorku Jarku z Předměstí Slezského
připravit trasu pro blátošlapky není nic těžkého
na svém kostitřasu vyráží
ať slunko svítí či vítr zaráží
tu seniorku z Předměstí Slezského*

Věra Císařová –
Hradec Králové

*V Olomouci na Lazcích, stejně v Hradci Králové,
vzpomínají na sebe (v klubech) babky, dědkové...
Nezoufejme! Přejde čas,
sejdeme se všichni zas:
v Olomouci na Lazcích nebo v Hradci Králové!*

*Jirka Klemsa v našem klubu
vždy má řečí plnou hubu:
„Když tu bude nepořádek,
dejme členům pár na zadek!“
Říká Jirka v našem klubu.*

*Náš klub z Lazců a klub z Hradce
dohodli se na „vycházce“.
Z Olomouce chvátá dav
na půl cesty, do Svitav,
na setkání s členy z Hradce.*

Jiří Klemsa – Olomouc

Marcel Kraus

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS: **...JEDEME, NĚKDO NÁS UKRADL**

Na výhry se mohou těšit: Jana Šebková ze Zbýšova u Brna, Jiří Holeček z Horní Vltavice, Danuše Višová z Olomouce, Karel Kunčický z Frýdku-Místku a Milan Doležal z Hanušovic.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpřijemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, 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 pošlou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (16) – Stanislava Sigmundová**

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Pondělí či pátek, vždy má někdo svátek**

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

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

► **SOUTĚŽ LABETA**

Správná odpověď byla:

2 novinky v sortimentu bezlepkových směsí Labeta jsou: Makovec, Jogurtové knedlíky

Balíček produktů Labeta získávají:

Věra Břízová Havlíčkova Brodů, Zdenka Krýsllová z Klatov a Josef Smolík z Berouna.

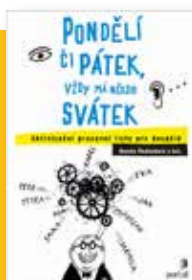
► **SOUTĚŽ O PŘÍPRAVKY GS CONDO FORTE**

Správná odpověď byla:

A) Hlavní účinné látky GS Condro jsou glukosamin sulfát, aescin, vitamin C

Výhry získávají:

Jiří Šebek z Brna, Zdenka Brázdová z Olomouce a Miloslava Hamplová z České Třebové

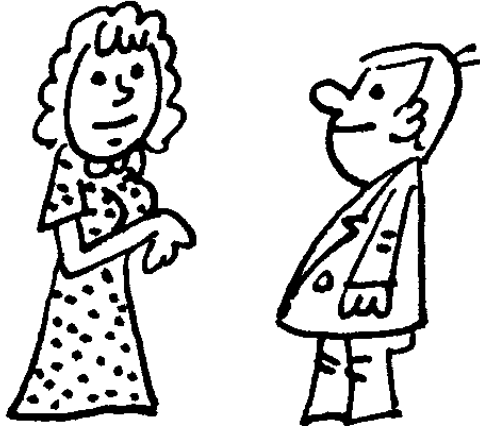


RÉNA

Réna – kus lesa nad Jihlavkou, také ivančickou chloubou. Máme novou cestu k rozhledně, dá nám trochu námahy a cvičení, pohled na Ivančicko a okolí se nám odmění. Vstupem je železný most, vlevo je posezení s hospůdkou, můžeme zde odpočívat s rodinkou. Vpravo šumí splav, rybářů zde sedí dav. Soutok dvou řek, to je přírodní úkaz, říká se mu „na špici“, vše hlídají dřevění bobříci. Přírodní divadlo, dříve svaz herců, zpěváků a různých osobností, nyní je to všem ke zlosti. Zůstaly jen betonové lavice, doufám v obnovení tradice. Třešňový sad – byl krásný, to se ví, kdypak se zase obnoví? Na kopci je křižovatka cest, nevedou do nebes, je jich dost, jedna vede na železniční most. Také úžasný les, kraj, v sezoně je houbařský ráj! V létě máme koncerty, zábavy, soutěže, účast je velká, i když počasí nepřeje. Město Ivančice i Réna – rychle vzkvétá, radnice je pracovitá, plná návrhů, věřím, nejkrásnější město rodné dlouho užívat budu.

Jana Procházková



0	ZRUŠENÍ MANŽEL- STVÍ	2	KÓD KIRIBATI	KOČOVNÍK	M	OBKLAD řidč.	KNIŽNÍ SEZNAM	ITALSKÁ LETECKÁ SPOLEČ- NOST	 Proč Karel včera tak šíleně křičel na svou ženu? Nechtěla říct, za co utratila peníze. A proč křičí ...											
KONČE- TINA					SMYČKY MODIFI- KACE KYSLIKU															
PŘIVÁDĚT K ŽIVOTU																				
VELMI ZCHLADITÍ																				
CEL. KÓD VANUATU			VERONA dom.					RÝŽOVÁ PÁLENKA												
MUŽSKÉ JMÉNO				KORNELIE dom.					Proč Karel včera tak šíleně křičel na svou ženu? Nechtěla říct, za co utratila peníze. A proč křičí ...											
OZDOBNÁ SCHRÁNKA					DOCELA zast. ob.															
M	CHLOUPEK NA VÍČKU VÝZVA K ZASTAVENÍ					ZNAČKA GALIA ŽENSKÉ JMÉNO									OTEC kniž.	BRATRO- VRAH	ALPSKÝ SKŘÍTEK	KARETNÍ HLÁŠKA	1	TRUMF V KARTÁCH
POSA- ZOVATI SE							RŮŽICE ZE STUŽEK GERMÁN													
TEXTILNÍ LÁTKA								NADÁNÍ ARMAND dom.												
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			VLK Z KNIHY DŽUNGLE VYMLÁ- CENÉ OBILÍ						INICIÁLY PEŠÁKA OSOBNÍ ZÁJMENO				EVROPSKÁ UNIE zkr. PŮLE nář.							
CESTOVNÍ DOKLAD				SOUČÁST SILICE SVATAVA dom.							VÝZVA NA TICHU VOJENSKÁ JEDNOTKA									
M	ÚŘEDNÍ ZÁPIS	INIC. HERCE SOBOTY ÚRODNÁ ZEMINA			KONEC MODLITBY JM. HEREC. MANDLOVÉ					SKUPINA VČEL KAMILA dom.				VLOŽKA DO LŮŽKA						
NÁROKY						ATLETICKÝ KLUB zkr. ZNAČKA ASTATU			OKOLO ČÁSTI TVÁŘI											
ISLÁMSKÝ POST								RUSKÉ ŽEN. JMÉNO POSTUP VPŘED												
OBLÉCI							LYŽAŘSKÝ VLEK BATOH					INICIÁLY TÓPFERA TAKOVÉ MNOŽSTVÍ								
ZNAČKA TELLURU			KDYŽ zast. CITOSL. BLIKNUTÍ			BODAVÝ HMYZ CITOSL. STŘELBY					PRÁVĚ VY- ÚHLÉ RYBY ALTAJSKÁ JAZ. SKUPINA									
SPZ OLO- MOUC				ÚTOKY ORGÁN ZRÁKU						NOVÁ HVĚZDA LETECKÁ SPOLEČ. USA										
KILOGRAM hovor.					PLOŠNÁ MÍRA ZNAČKA ABTESLY				NA VRCHNÍ STRANĚ MPZ AUT. RUMUNSKA											
OSLOVO- VAT ZÁJM. ONI mn. č.								ORANINA												
PŘEPJATÁ ŠETRNOST								JAKÉ MNOŽ- STVÍ?							ASANA ATI, AKELA ASARON NAL, NANI					

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.

OZNÁMENÍ

Ve věku nedožitých 90 let zemřel JUDr. Ing. Vladimír Neškudla, muž, který působil jako odborný poradce pro bytovou problematiku v bezplatné akreditované poradně pro seniory v Hradci Králové od roku 2005.

Rada seniorů vyjadřuje pozůstalým hlubokou soustrast.

VÁŽENÝ PANE MINISTŘE HAVLÍČKU,

velmi si Vás vážím jako místopředsedy vlády a považuji Vás za jednoho z nejschopnějších ministrů. Obdivuji i Vaše vzdělání a jazykové znalosti.

Určitě jste velkou oporou předsedy vlády Andreje Babiše. Jsem sympatizantem hnutí ANO od r. 2011 a měl jsem tu čest se s předsedou vlády a hnutí ANO několikrát setkat v Pardubicích a obdivuji ho, kde bere čas mi na některé mé maily, které mu posílám se svými názory, alespoň stručně odpovědět.

Jsem Jihočech jako Vy, neb jsem se narodil v Jindřichově Hradci. Tolik na úvod.

Vyjadřuji však naprostý nesouhlas s tou částí Vašeho dnešního rozhovoru v deníku Právo, kde se zmiňujete o plánovaném testování při vstupu do holičství a kadeřnictví, do restaurací a služeb, jako jsou pedikérky. Klidně si řeknete, že test není drahý, že se dá koupit i za 100 Kč. Jste absolutně v tomto případě odtržený od reality života důchodců.

Já jsem např. těžký diabetik a už netrpělivě čekám, až otevřete pedikérské salonky. Nejsem schopen si ve svých 81 letech sám ošetřit diabetické nohy. Při tom lékař podiatr, který mi ošetřuje časté nekrózy, které se mi dělají, říká, abych častěji chodil k pedikérce. Pedikérka žádá 350 Kč za půlhodinové ošetření. Myslíte, že je pro nás důchodce levné, když s testem mně to vyjde na 450 Kč? Stejně tak jsem byl zvyklý jednou za měsíc jako důchodce si zajít na oběd, specialitu, kterou třeba doma nemám. Bez testu bych zaplatil v průměrné restauraci cca 200 Kč, s testem dle Vás 300 Kč. Samozřejmě, že touto diskriminací restauraci budu vynechávat. Ale pedikérku v rámci svého zdraví vynechat nemohu.

Doufám, že se nás důchodců zastane náš velmi rozumný předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Pernes. Doufám, vážený pane ministře, že se spolu s předsedou vlády a ministrem zdravotnictví znovu zamyslíte nad diskriminačním opatřením, které poškodí sociálně slabé občany této země.

Naprosto nepochopím, když dříve stačil respirátor, který měla jak pedikérka, tak i já, proč teď musí být pro vstup povinný test. Nehledě na skutečnost, že pedikérka mi ošetřuje vleže nohy a jsem od ní vzdálen mých 172 cm. Ani bych se nedivil, kdyby se mnozí obrátili na Ústavní soud. Pod stížnost bych se rád podepsal i já.

Doufám, že mi výjimečně odpovíte sám, tak jako to dělá předseda vlády, a nedáte to vyřdit nějakému referentovi.

Se srdečným pozdravem a úctou

Ing. Václav Jelínek, člen Rady seniorů ČR

Vážený pane Jelínku,

zcela jistě nejste sám, pro koho je 100 Kč za test poměrně značný zásah do rozpočtu, proto jsme si dovolili váš dopis otisknout. Ano, často se setkáváme s tím, že pro politiky, jejichž plat ve směr výrazně přesahuje průměrnou mzdu (o průměrném důchodu snad ani nemá smysl mluvit), je nepředstavitelná skutečnost, že v této zemi žijí lidé, kteří skutečně obrazejí každou korunu (nebo alespoň desetikorunu) a při částkách nad 100 Kč opravdu musejí přemýšlet.

Lenka Desatová

VÁŽENÁ REDAKCE,

děkuji za pěkný časopis pro nás seniory i za otištění článku o naší výstavě za sklem ve Frýdku-Místku. Hodně zdaru v nynější těžké době přeje

Karel Kunčický

Vážený pane Kunčický,

děkujeme za milou zpětnou vazbu i za váš příspěvek. Nápad s výstavou za sklem nás nadchl a přišel nám báječný, věříme, že se stane inspirací i pro další seniorské spolky a kluby.

Lenka Desatová

MILÁ REDAKCE,

zdravím vás a současně vám děkuji za výhru v podobě balíčku plného pěkných křížovek! Zásilka mi došla v pořádku a měla jsem z ní velkou radost.

Dobru seniorů odebíráám už řadu let a jsem s tímto časopisem opravdu spokojená. Je velice zajímavý, zábavný i poučný, prostě čtivý a super!

Děkuji vám za něj a přeji vám všem – celému redakčnímu kolektivu – hlavně zdraví, štěstí a Boží požehnání. Stále pozitivní náladu a negativní testy!

A samozřejmě také spoustu tvůrčí inspirace pro další vydání DS.

S díky a s pozdravem

Ivana Hodonská

Zdravím a děkuji za výhru z předchozího čísla DS.

Antonín Holík

Dobrý den, paní Hodonská i pane Holíku,

děkujeme za pozdrav, za povzbudivé a milé řádky.

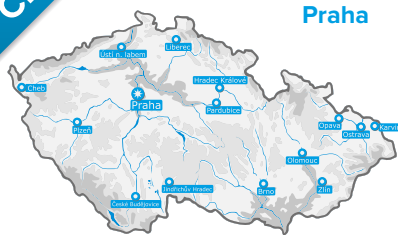
Jsmo opravdu rádi, když čtenáři v časopise najdou svá témata, která je zaujmou.

Věříme, že vám výhra udělala radost, zpříjemnila vám covidové dny a doufáme, že nám i nadále zachováte svou přízeň.

Redakce

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
28. KVĚTNA**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.**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.

Předsedkyně KRS JČK

je Mgr. Alena Nohavová.

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.

OLOMOUC:

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.ostrava@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. číslo: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je JUDr. Miloslav Hora.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedou KRS ZK je Libor Pilka.

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: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerce: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašeová. 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: dobaseniou@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



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

