

DOBA seniorů

Č. 9 / XVI. ROČNÍK ZÁŘÍ 2020 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY NA
ŽELÍROVÁNÍ OD FIRMY
LABETA

26 **ZDRAVÍ**
10 věcí,
které
ovlivňují
klouby

27 **SOUTĚŽ**
Kúra přípravku
Cemio K  zík
na dva měsíce
může být vaše!

16 **ROZHOVOR MĚSÍCE**

**PETR
DVOŘÁK**

„SENIORI JSOU PRO NÁS JAKO DIVÁCI VELMI DŮLEŽITÍ.“

22 **PRÁVNÍ
PORADNA**
Co vás
může potkat
při reklamaci
a co dělat

24 **KOSMETIKA**
Jak si
poradit
se suchými
vlasy

03

DS AKTUÁLNĚ

Ministryně vyrazí za seniory. Ministerstvo práce
a sociálních věcí připravilo Road show.



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

jak jsme slíbili v minulém čísle, přinášíme rozhovor s ředitelem ČT Petrem Dvořákem. Děkujeme tímto také za všechny vaše postřehy a podněty, které do České televize posíláme, protože velmi dobře víme, že pan ředitel i jeho tým se jimi skutečně zabývají, přemýšlejí nad nimi a vítají je.

Mezinárodní hry seniorů musely být letos zrušeny, protože by se kvůli omezením, která na jaře panovala, nestihla uskutečnit okresní a krajská kola. Ale krajská Rada seniorů Olomouckého kraje své hry navzdory všemu uspořádala. Vyslyšela přání a prosby seniorů, kteří se chtěli setkat a chtěli si zasportovat. Ostatně 35 přihlášených pětičlenných týmů je jasným důkazem zájmu. Reportáž z akce najdete na straně 4.

O tom, jak se život seniorů vrací do normálu, svědčí i množství příspěvků, které přišly ze všech koutů republiky. Najdete je tradičně v rubrice Ze života krajů.

Eva Procházková, kterou znáte především jako autorku rozhovorů, se vydala do Protivína A byla velmi překvapena, co město a jeho okolí nabízejí. Proto se rozhodla se o své tipy podělit i s vámi.

Ve vydání nechybějí ani soutěže. O přípravky značky Labeta, o kúru přípravku Cemio kamzík a soutěžit můžete i v sudoku a křížovce.

Za důležité považují ještě upozornit seniory z Jihočeského kraje, že tamní krajská Rada mění od září sídlo. Novou adresu najdete na straně 31.

Příjemnou zábavu přeje u srpnové Doby seniorů

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

03 Odstartovala tříměsíční šňůra zaměřená na seniory

04 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

04 Sportovní hry ve znamení covidu-19

06 Z RS ČR

06 Předseda Rady seniorů se sešel s premiérem ČR

06 Rada seniorů ČR podepsala smlouvu o spolupráci s KDU-ČSL

07 DS PŘEDPLATNĚ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 TIP NA VÝLET+

12 Vítejte v Protivíně

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

08 Studenti Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata ve věčném městě

09 Liberecké vycházky

09 Kladenští senioři v Krkonoších

09 Přednáška o ochraně zdraví

10 Vycházky po okolí Kladna

10 Rada seniorů města Plzně má nové vedení

10 Diabetici vyrazili na Soumarské rašeliniště

11 Mánesovou stezkou

11 Senioři z Olomouckého kraje

bodovali na Slovensku

11 Senioři z Pardubického kraje opět v Praze

ROZHOVOR



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Petr Dvořák

20 SERIÁL

20 52. díl – Karel Raška

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

27 Soutěž o přípravky GS Co

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 Soutěž Labeta



ODSTARTOVALA TŘÍMĚSÍČNÍ ŠŇŮRA ZAMĚŘENÁ NA SENIORY

Užitečné informace, besedy se zajímavými lidmi, kulturu i zábavu. To vše si pro vás připravilo Ministerstvo práce a sociálních věcí v rámci Dnů seniorů, které se konají od srpna do října. Roadshow odstartovala 18. srpna ve Znojemské besedě.

Naplnlo lze žít v jakémkoliv věku! Přesně v tomto duchu se ponese i letošní ročník úspěšné roadshow s názvem Den seniorů. Šňůra se koná od srpna do října a program šitý seniorům na míru opět připravilo Ministerstvo práce a sociálních věcí. Letošní ročník byl zahájen v úterý 18. srpna ve Znojmě a ujít si jej nenechala ani ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová. „Jsem moc ráda, že pokračujeme v úspěšné akci zaměřené na seniory. Do 13 krajů přivezeme program, který se jen tak nevidí. Bude poučný i zábavný a už se moc těším, až to společně rozjedeme,“ uvedla ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová, která je známá tím, že dlouhodobě fandí našim seniorům.

14 ZASTÁVEK NAPŘÍČ ČR

Společně s ministerským úřadem se o organizaci celkem 14 zastávek podělil tým projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň. A co všechno letošní ročník přinese? Za seniory přijedou zástupci České správy sociálního zabezpečení, Úřadu práce, České obchodní inspekce, policisté, zdravotníci, hasiči a zastoupení budou mít i místní organizace věnující se seniorům. Návštěvníci se v průběhu jednotlivých zastávek dozvědí, na co si dát pozor v oblasti spotřebitelských práv a ochrany před takzvanými šmejdý, jak a které sociální služby nejlépe zvolit, aby se vyhnuli těm neregistrovaným, jak se bránit nezaměstnanosti. Seniori dostanou informace pro situace, když jim hrozí nebezpečí způsobené



né například požárem, nehodami nebo jak se mohou bránit proti různým formám trestné činnosti. Lidé si budou moci nechat změřit tlak a dostanou tipy, jak lze díky sportu a zdravému životnímu stylu předcházet například cukrovce a dalším civilizačním nemocím. Dozvědí se informace z oblasti sociálních dávek nebo o způsobu výpočtu důchodu. V záři reflektorů se ocitne také Seniorská obálka, která vznikla pod hlavičkou již zmíněného projektu Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň. Jde přitom o nástroj, který dokáže zachránit lidský život. Součástí akcí budou i tematicky zaměřené přednášky a hudební vystoupení.

Pamatováno je také na občerstvení a drobné dárky. Vstupné na Dny seniorů je zdarma.

Po Znojmu, Přerovu (25. 8.) a Táboře (27. 8.) jsou naplánovány tyto zastávky:

- ▶ Kroměříž (2. 9.)
- ▶ Svitavy (3. 9.)
- ▶ Rychnov nad Kněžnou (7. 9.)
- ▶ Hořovice (8. 9.)
- ▶ Cheb (22. 9.)
- ▶ Nové Město na Moravě (23. 9.)

V říjnových termínech, které budou ještě upřesněny, se Den seniorů uskuteční v Bruntále, České Lípě, Chomutově, Tachově a Vlašimi.

SPORTOVNÍ HRY VE ZNAMENÍ COVIDU-19



Ačkoli kalendář akcí bylo třeba poupravit, zvládla olomoucká krajská Rada seniorů uspořádat na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci V. krajské sportovní hry.

Přihlášky poslalo 35 družstev, což byla porce vskutku nečekaná, nicméně organizátory nezaskočila. Dorazilo i jedno družstvo ze Slovenska, jen polská výprava musela svou účast na poslední chvíli kvůli aktuální situaci nemoci covid-19 v Opolském vojvodství odvolat.



DEZINFEKCE NA KAŽDÉM KROKU A POZMĚNĚNÁ PRAVIDLA

Ostatně, situace kolem pandemie zmíněného viru poznamenala i tyto hry. Téměř na každém kroku byla k dispozici dezinfekce, roušky při vstupu do budovy byly samozřejmostí. A protože letošní hry nebyly kvalifikační na mezinárodní hry Rady seniorů, pozměnila krajská Rada i pravidla. Některé disciplíny vypustila a zrušila dělení sportovců do dvou věkových kategorií.

Hry proběhly tradičně pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Okleščka. Povzbudit na 200 sportovců přijel také předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Perneš, náměstci hejtmana Ing. Pavel Šoltys a Ing. Milan Klimeš, senátor Mgr. Miroslav Adámek, primátor statutárního města Olomouce Mgr.



Miroslav Žbánek, ředitelka společnosti Anděl na drátě Martina Galbová a ředitelka AGE Centra MUDr. Dagmar Malotová.





PARTNEŘI A SPONZOŘI HER

Hotel MAS*** Sezimovo Ústí
Anděl na drátě
Ondrášovka
Ústecko – Klopina
ČEROZ – Velká Bystřice
Pojišťovna 211
AGE CENTRUM Olomouc
Moravský senior
SeniorPas
Doba seniorů

SETKÁNÍ GENERACÍ

K dojemnému setkání generací došlo hned v úvodu, kdy soutěžící seniory přivedly na dráhu stadionu dětské mažoretky z Olomouce následované mažoretkami 80+ z Hrabšína a Poupaty ze Skrbeně.

Po zdravici hejtmana i přítomných hostů byl čas na malé překvapení. Předsdkyně krajské Rady pogratovala předsedovi RS ČR k jeho životnímu jubileu. Následoval tradiční slib rozhodčích a rozcvička sportovců.

NEJSTARŠÍM BYLO NAD 80

Podmínkou účasti byl věk nad 60 let. Nejstarší účastníci – paní Vašíčková z Těšetic a pan Bachorec z Hranic, oslavili 80. narozeniny. Ti si jako po-

děkování za aktivní účast v jejich úctyhodném věku odnesli od společnosti Anděl na drátě voucher na hodinky, které vás hlídají 24 hodin denně.

Čas, který po skončení závodů potřebovala porota ke sčítání hlasů, vyplnila country kapela vedená Zdenkem Kajmanem, která rozezpívala celou tribunu a roztančila sportovce.

Zlato vybojovalo pětičlenné družstvo ze seniorského klubu Zábřeh, stříbrný pohár bude zdobit kancelář krajské Rady seniorů zásluhou týmu vedeného kapitánem Vladimírem Krušinou a bronz si odvezli slovenští svěřenci předsdkyně Mgr. Anny Petrovičkové.

Všichni účastníci dostali pamětní medaile a drobné dárky od krajské Rady.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje tímto děkuje všem seniorům za účast i příkladnou disciplinovanost. Poděkování zasluží i vedení kraje v čele s hejtmanem Ladislavem Okleštěkem za podporu, záštitu i účast, a také všem partnerům, sponzorům i TV Morava a České televizi, která hry navštívila a vysílala z nich několik reportáží.

Velké díky patří organizačnímu týmu krajské Rady seniorů Olomouckého kraje, všem členům, rozhodčím a dobrovolníkům, kteří se podíleli na přípravě a realizaci celé akce i v nelehké době.

Milena Hesová

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ JEDNAL S PREMIÉREM ČR

Předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes a premiér ČR Andrej Babiš probírali na své schůzce několik problémů.

V první řadě se debatovalo o možnostech a formách financování televizního kanálu, který spustila Česká televize v době stavu nouze. Kanál pro seniory s názvem ČT3 si získal poměrně velkou oblibu i sledovanost, a tak jej vedení České televize neukončilo s odvoláním stavu nouze, jak původně plánovalo. Na Radu seniorů chodí tipy a náměty, co by senioři na tomto kanále rádi viděli, a je jasné, že by si přáli jeho zachování i do budoucna. Proto na schůzce s vedením České televize Zdeněk Pernes přislíbil, že bude s premiérem

jednat o tom, jak získat pro vysílání tohoto kanálu finance, což tímto splnil.

Dalším bodem jednání pak byla valorizace penzí pro rok 2021. „Podle propočtů Rady seniorů ČR by meziroční nárůst průměrné starobní penze měl činit 5,9 procenta, což vyjádřeno čísly znamená přibližně 855 Kč. Po tomto navýšení by měla průměrná starobní penze k 1. lednu dosahovat zhruba 15 351 Kč. To znamená, že vláda dostala svému slibu docílit v roce 2021 průměrné starobní penze 15 000 Kč. A za to je třeba jí poděkovat,“ uvedl předseda Rady seniorů.

Vzhledem k tomu, že se setkání uskutečnilo v době, kdy se debatovalo o možném dalším příspěvku seniorům nad rámec valorizace, hovoři-

lo se i tímto bodu. „Růst životních nákladů důchodců se v posledních měsících pohybuje meziročně nad čtyřmi procentními body. Navíc jednorázový spotřební koš důchodců vícenáklady související s covidovou pandemií neobsahuje. Proto každé přidání financí kvitujeme. Je ale korektní dodat, že je to benefit nad rámec požadavků Rady seniorů ČR. Rada seniorů vnímá rouškovné jako jednu z forem mezigenerační spravedlnosti s ohledem na výrazné benefity přidělené ekonomicky aktivní části populace.“

Předseda Rady seniorů rovněž dodal, že benefit nejvíc pomůže seniorům, kteří na průměrnou penzi nedosahují, a těch bylo k 31. lednu letošního roku 51,87 osoby, tedy 944 192 starobních důchodců.

RADA SENIORŮ ČR PODEPSALA SMLOUVU O SPOLUPRÁCI S KDU-ČSL

Rada seniorů ČR má podepsanou smlouvu o spolupráci s ČSSD, KSČM, hnutím ANO a v uplynulé době se k nim (opět) přidala KDU-ČSL.

Smlouvu podepsali předseda KDU-ČSL Marian Jurečka a předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes. Oba předsedové se během rozhovoru shodli, že je zapotřebí víc podporovat zájmy a potřeby seniorů, a to především v oblasti valorizace důchodů, která je pro rok 2021 momentálně v jednání.

Lidovci jsou pro plošné zvýšení důchodů na celkových zhruba 1000 Kč měsíčně pro každého důchodce, což je zhruba 150 korun nad zákonnou valorizaci. „Zdražení potravin v souvislosti s událostmi posledních několika



měsíců dopadlo na seniory výrazně víc než na ostatní skupiny obyvatel. Nejvíc ho pak pocítili především

ovdovělí důchodci, protože hrazení pravidelných měsíčních nákladů pouze z jednoho starobního důchodu je často dostává hluboko pod hranici chudoby,“ konstatoval Marian Jurečka.

Za KDU-ČSL pak opět v Poslanecké sněmovně zvedne návrh, aby ženy, které během svého života pracovaly, a navíc se staraly o své děti, dostávaly měsíčně za každé vychované dítě 500 korun k důchodu navíc. Tím by se jim valorizoval důchod na úroveň pracujících, kteří se během svého pracovního života nevěnovali výchově dětí.

KNIHY Z NAKLADATELSTVÍ PORTÁL

Vydavatelství Portál dodává knihy pro výherce sudoku v našem časopise. V době stavu nouze navíc nabízelo na své produkty slevu, aby zpříjemnilo a zkrátilo (nejen) seniorům nelehké chvíle. Vzhledem k tomu, že se pomalu, ale jistě blíží podzim, doba, kdy zahrádky a chalupy osíř a mnozí rádi sáhnou po knize, přinášíme vám tipy na některé publikace z nabídky Portálu.

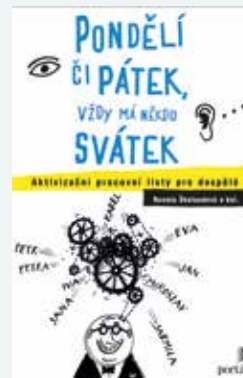
100 MOZKOCVIČNÝCH HÁDANEK

O tom, jak je důležité v seniorském věku trénovat mozek, jsme v Době seniorů psali mnohokrát. K problematice se vyjadřovala i Ing. Dana Steínová, zakladatelka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Proto tato kniha nesmí v naší nabídce chybět. Čeká v ní na vás stovka vtipných hádanek.



PONDĚLÍ ČI PÁTEK, VŽDY MÁ NĚKDO SVÁTEK

Ze stejného ranku je i tato publikace. Pracovní listy obsahují ucelený záběr aktivizace osob nad 65 let. Najdete na nich rébusy, procvičování smyslových vjemů, komunikace a paměti. Jejich sjednocujícím prvkem jsou rébusy – doplňování jména do krátkého veršiku s možností ověření v kalendáři.



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:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešete 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 složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. 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.

STUDENTI EXPERIMENTÁLNÍ UNIVERZITY PRO PRARODIČE A VNOUČATA VE VĚČNÉM MĚSTĚ

Studenti Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata vyrážejí každé léto na tábor věnovaný studovanému tématu. Tentokrát to byl studijní obor Jak se žilo v antice. A tak se letos vypravili do Říma.

Šest dní pobytu v Římě stálo za to.

Během nich si prohlédli nejznámější památky Říma. Poznali Svato-petrské náměstí po ránu, v horkém poledni i v teplý podvečer, vyšplhali užoučkým schodištěm až do kopule katedrály sv. Petra, prozkoumali gigantické Colosseum, v Pantheonu si vyzkoušeli, zda se podlaha opravdu svažuje k jeho obvodu, vyfotili se u fontány di Trevi, vyběhli po Španělských schodech, jehož stavbu vlastně financovali Francouzi, po-



EXPERIMENTÁLNÍ UNIVERZITA PRO PRARODIČE A VNOUČATA

je výsledkem spolupráce Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové (Aktivistari.eu) a vysokých škol v Praze už od roku 2008. Letos to byla spolupráce s Ústavem latinských a řeckých studií Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

pro děti stezku odvahy spojenou se znalostním kvizem o místech, která jsme navštívili. Naopak další večer naplánovaly večerní cestu znalostí děti pro prarodiče.

Na závěr pobytu se tradičně pořádal amatérský divadelní festival, který je součástí všech letních táborů Experimentální univerzity. Vystoupit mohl každý, kdo měl chuť a odvahu, herci si napsali sami scénáře.

tulovali se mezi staletími po Foru Romanu a vložili ruce do Úst pravdy. A nevynechali ani nejslavnější křesťanské katakomby sv. Calixta.

Nikdo se ani na chvíli nenudil. Vždy ráno před vycházkou byla krátká přednáška k aktuálnímu programu. Večer pak zorganizovali prarodiče

Text: Jan a Milena Šejbovi

Foto: Jan Šejba

LIBERECKÉ VYCHÁZKY



I spolky v Libereckém kraji se vrátily ke své běžné činnosti. Sérii zdravotních vycházek uspořádal třeba spolek Senioři ČR Jablonec nad Nisou. Největší úspěch měla vycházka, která dovedla účastníky na Tanvaldský Špičák (i za pomoci čtyřsedačkové lanovky) a pak vycházka do zámeckého parku v Sychrově.

Miroslava Palečková

Foto: autorka

KLADENŠTÍ SENIOŘI V KRKONOŠÍCH

Kladenští senioři vyrazili na týdenní pobyt na Husovu boudu v Krkonoších. Z ní je údajně nejkrásnější pohled na Sněžku. Kochali se nejen pohledem, ale vyrazili i na její vrchol. Ale jen tam, pro silný vítr lanovka dolů již nejezdila. Užili si i návštěvu Janských Lázní i procházku po stezce korunami stromů a posléze se vrátili pěšky přes Černou horu, s prohlídkou rašeliniště, zpět na boudu. Ani únava neodradila účastnice, aby neuspořádaly řádný sněm čarodějnic (odložený kvůli koronaviru). Večerní rej, na němž hrála i kapela, se vydařil,



tak jako celý pobyt. Účastníci děkují rodině Konkolských a všemu personálu za jejich péči

Jana Kalušová

Foto: autorka

PŘEDNÁŠKA O OCHRANĚ ZDRAVÍ

Sérii přednášek k tématům ochrany zdraví, udržování fyzické i duševní kondice a předcházení různým nemocem, včetně covidu-19, připravila krajská Rada seniorů Pardubického kraje. Příští přednáška se uskuteční 2. 9. od 14 hodin na krajském úřadě. Těšíme se na vás. Pokud vám to nevyjde, nezužtejte, další přednášky hodlá krajská Rada ve spolupráci s Krajskou nemocnicí a MUDr. Vladimírem Ningerem,

PhD., uspořádat každý následující měsíc. Na tomto místě je třeba poděkovat lékařům, výše zmíněnému MUDr. Vladimíru Ningerovi, PhD., a MUDr. Heleně Škuligové (na snímku) ze Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje, kteří si přes velké pracovní zatížení najdou na tyto aktivity čas.

Vladimír Berounský

Foto: autor



VYCHÁZKY PO OKOLÍ Kladna

Členové i sympatizanti pobočného spolku Diabetici Kladno vyrazili o prázdninách každý týden na komentované vycházky po Kladnu a okolí. A byl o ně velký zájem. Účastníci zamířili na Hřebečskou přehradu, do Lidic nebo za legendárním kladenským fotbalistou Františkem Klosem, po němž je pojmenován fotbalový stadion i přilehlá ulice. Když šlo o sport, končili účastníci ve venkovní posilovně. Zkrátka naši senioři se pohybu na čerstvém vzduchu nevyhýbají.

Eva Vlčková

Foto: autorka



RADA SENIORŮ MĚSTA PLZNĚ MÁ NOVÉ VEDENÍ



Rada seniorů města Plzně zvolila na svém posledním zasedání zrekapitulovala svou dosavadní činnost, a zabývala se i rozvojem činnosti v nadcházející době, pod vedením nového předsednictva. Během zasedání totiž došlo k jeho volbě. Novým předsedou se stal pan Václav Špalek, místopředsdkyní pak Stanislava Adamcová.

Karel Knap

Foto: autor

DIABETICI VYRAZILI NA SOUMARSKÉ RAŠELINIŠTĚ

Členové Svazu diabetiků ze Strakonice se vydali na výlet vlakem do zastávky Soumarský most. Cílem cesty byla naučná stezka s názvem Soumarské rašeliniště, která seznamuje s šumavskými rašeliništi a přibližuje vývoj toho Soumarského. Celé rašeliniště



si Strakonice prohlédli z dřevěné vyhlídkové věže. V areálu Soumarský most si pak prohlédli obnovený bunkr – takzvaný řopík. Domů se vrátili sice unaveni, ale spokojeni.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

MÁNESOVOU STEZKOU



Malíř Josef Mánes strávil několik let svého života ve Slezsku. V tomto roce si místní občané i členové Klubu důchodců Střítež připomínají dvě významná výročí s ním spojená. V kvě-

tnu uplynulo 200 let od jeho narození a 24. července pak 65 let od odhalení Mánesova pomníku.

Mánes pobýval u příbuzných v obci Střítež u Českého Těšína, zdejší kraji-

nu si oblíbil. Rád chodil na procházky ze Stříteže směrem na Těšín nebo Jablunkovsko. V rámci Národopisných slavností v Dolní Lomné se zrodila myšlenka turistických pochodů „Mánesovou stezkou“ různých vzdáleností. Nejdelší trasa do Dolní Lomné začíná ve Stříteži a má přes padesát kilometrů.

Josefa Mánesa si připomněli senioři z klubu vzpomínkovým setkáním u pomníku a pak krátkou Mánesovou stezkou do Gutů k dřevěnému kostelíku, kam malíř rád a často chodíval.

Karel Moškoř

Foto: autor

SENIORŮ Z OLOMOUCKÉHO KRAJE BODOVALI NA SLOVENSKU

Dvě pětičlenná družstva, která vybojovala první a druhé místo na krajských sportovních hrách seniorů v Olomouci, dostala právo kraj reprezentovat v Prešovském kraji na sportovních hrách Jednoty důchodců Slovensko. Domů přivezli celkem 13 medailí a navrch titulu pro nejlepšího sportovce – muže i ženu – zásluhou Jiřího Seitla a Jany Kellnerové.

Milena Hesová

Foto: autorka



SENIORŮ Z PARDUBICKÉHO KRAJE OPĚT V PRAZE

Místní organizace seniorů z České Třebové uspořádala spolu s Radou seniorů Pardubického kraje poznávací výlet na Vyšehrad. Účastníci se podrobně seznámili s jeho bohatou, více než tisíc let starou historií a také se zajímavostmi i pověstmi, kterými je Vyšehrad opředen. Senioři ocenili, jak v současnosti stát

o tuto památku pečuje. A do ostatních koutů republiky pak vzkazují: pokud budete, přátelé, přemýšlet, kam vyrazit na výlet, doporučujeme právě tuto lokalitu, plnou nádherně zrestaurovaných a udržovaných památek.

Vladimír Berounský

Foto: autor



VÍTEJTE V PROTIVÍNĚ



Malebné jihočeské městečko Protivín leží v jižních Čechách mezi Pískem a Vodňany, na břehu řeky Blanice. Má téměř 5000 obyvatel, ale v turistické sezoně to zdaleka neplatí. Do Protivína totiž přijíždějí denně stovky návštěvníků, kteří si chtějí prohlédnout některou ze zdejších zajímavostí. Provoz ve většině z nich je celoroční, takže neprohloupí ani ten, kdo přijede třeba na podzim.

PIVO I NAUČNÉ STEZKY

Kdo z milovníků pěnového moku by neznal značku Platan. Schwarzenberský pivovar stejného jména, který byl v městečku vybudován v polovině 16. století, vaří pivo podle tradičních receptur. Po předchozí objednávce si ho můžete projít a sami se přesvědčit, exkurze jsou hodně oblíbené. Cesta k pivovaru vede jedinečnou platánovou alejí, díky níž získal své jméno.

Přímo na náměstí potěší milovníky kultury tzv. kaplanka v těsném sousedství kostela sv. Alžběty. Tento někdejší špitál ze 17. století, původně sloužící péči o chudé, byl po rekonstrukci v květnu roku 2010 slavnostně otevřen. Je tu trvale instalována výstava zdejšího slavného rodáka, malíře a grafika Jiřího Koláře, v dalších prostorách pak Zoologické muzeum s kostrami exotických zvířat.

V parčíku před zámek v Protivíně láká velká informační tabule milovníky turistiky na trasy dvou naučných stezek. Ta první s názvem Na břehu Blanice seznamuje s historií okolních zaniklých hradů a tvrzí a zajímavostmi přírody. Má celkem 18 zastavení a je dlouhá 23 km, ale na několika místech z ní lze odbočit a vrátit se zpět do Protivína. Vhodná je jak pro pěší, tak pro cykloturisty.

Druhá naučná stezka má název Zelendárky podle rodu Zelendarů, který zde působil na přelomu 16. a 17. století. Albrecht Zelendar byl úředníkem na protivínském panství, jeden z jeho potomků Jiřík Zelendar se ve funkci protivínského hejtmána zasloužil o vybudování většiny zdejších rybníků. Tato stezka má 24 zastavení a představuje turistům technické, přírodovědné i historické zajímavosti zdejšího regionu.



NECHYBÍ ANI MUZEUM

Navštěvujete rádi muzea? To městské v Protivíně zaujme všechny, kteří mají rádi exotiku. Trvalá výstava flóry a fauny z Afriky a Karibského moře nadchne děti i dospělé.

Zámek v Protivíně založil původně jako hrad v polovině 13. století král Přemysl Otakar II. Několikrát v historii změnil své majitele, v 16. století byl přestavěn na renesanční zámek, v 17. století získal barokní podobu. Zajímavostí je, že ve století 20. se z něj stal letní hotel, v němž pobývali slavní hosté, například Eduard Bass zde napsal svůj slavný román Cirkus





Humberto. Dnes je v soukromých rukou a není veřejně přístupný.

Atraktivní podívanou slibuje protivínské muzeum času, které založil hodinář, sběratel a milovník hodin a hodinek pan Václav Kubelka, který se řemeslu učil od útlého věku v dílně svého tatínka.

Království času vzniklo teprve nedávno, ale návštěvníky všeho věku zavede do starých časů, kdy řemeslná a převážně ruční práce mistrů hodinářů dávala vzniknout nejrůznějším druhům a velikostem hodinek a hodin. Nachází se asi pět minut chůze z protivínského náměstí v Purkyňově ulici 255, v prostorách secesní vily Hygieia, postavené pro místního lékaře již v roce 1907. Má dvě poschodí a útulnou zahradu, plnou prolézaček pro děti, ale také pohodlných laviček pro jejich doprovod. Uprostřed zahrady stojí majestátní ořešák, v jehož stínu si můžete vychutnat dobrou kávu z nedaleké pražírny nebo originální dortíky od cukrářů z blízkého okolí.

Přijít můžete za jakéhokoliv počasí a v každou roční dobu, otevřeno je

každý den. V přízemí se kromě kavárny v duchu první republiky nachází i dílnička, kde mohou děti vyrábět originální dárky na památku či s pomocí dospělých vyzkoušet složení stavebnice hodinového stroje.

Celé první patro je naplněno 1200 exponáty, které jsou tematicky uspořádány do šesti místností, do té nejmenší až na konci je umístěna dílna mistra hodináře, která vypadá, jako by právě na chvíli odešel. Jedna z místností je věnována československé legendě PRIM a představuje průřez její tvorbou od šedesátých let až do současnosti.

Největší chloubou je pak funkční hodinový stroj od slavného pražského hodináře Ludvíka Hainze, který byl restaurován a uveden do provozu. Nejen že krásně tiká, ale také pravidelně roztočí své větrníky a odbíjí každou čtvrt hodinu. Zajímavostí je, že stejný hodinový stroj pohání i hodiny na protivínském zámku.

Malé i velké zabaví při prohlídce i kvíz zaměřený na postřeh, počítání a logické uvažování.

„Často vidáme, jak naši návštěvníci s dojetím ukazují svým dětem a vnoučatům hodiny a hodinky, stejné, jako měli sami v mládí, nebo dokonce vzpomínají na ty, které měli jejich rodiče či prarodiče. Zveme vás k návštěvě, a jak rádi říkáme v tomto uspěchaném světě: Zastavte se na chvíli,“ vzkazuje pan Kubelka.

NA NÁVŠTĚVĚ U KROKODÝLŮ

Největším protivínským „lákadlem“ je ale určitě krokodýlí zoo, jediná svého druhu ve střední Evropě. Velký milovník krokodýlů, ředitel a zakladatel zoo ing. Miroslav Procházka se o ně začal starat už jako malý chlapec v kroužku teraristů ve Stanici mladých přírodovědců v Písku. A tihle tvorové, „šlechta“ mezi plazy, kteří se na Zemi objevili před miliony let, mu učarovali na celý život. Hrozí jim vyhynutí a on toužil přispět k jejich záchraně. Svůj sen si postupně začal plnit. Dnes je nejen chovatelem skotu, ale i krokodýlů. Nejprve několik z nich choval doma v obýváku, na popud manželky je „přestěhoval“ do práce – na svou farmu v Chvalšínách.

Jeho prvním chovatelským úspě-



Květen 2017 – největší „krokodýlí“ chovatelský úspěch – odchov gaviála indického, jediný v Evropě



Kajman černý – samice Matylda

chem bylo odchování kriticky ohrožených krokodýlů kubánských, což se mu podařilo jako prvnímu v Evropě. Díky tomu mu byla nabídnuta spolupráce se Světovým svazem na ochranu přírody, a ta trvá dodnes.

S budováním zoo začal v roce 2005 na místě historické hospodářské budovy, která patřila k zázemí protivínskému zámku, veřejnosti byla zpřístupněna v roce 2008. Chová se zde, vystavuje a rozmnožuje dvacet dva druhů krokodýlů z dvaceti tří ve světě známých a popsanych, mezi nimi i převážně kriticky ohrožených druhů, například velká skupina gaviálů indických, dvě z mláďat byla pokřtěna velvyslancem Indické republiky. Zoo je členem záchranných programů řízených Evropskou asociací zoologických zahrad a akvárií.

Vždy ve středu, v sobotu a v neděli v 11 a ve 14 hodin je možné pozorovat při krmení největšího mořského krokodýla chovaného v Evropě, pět metrů dlouhého obra s přiléhavým jménem Golem, či gaviálů sundských – Titana a Dominanta. Při prohlídce vás určitě zaujme i představitelka kajmanů černých Matylda s krásně žlutými skvrnami.

K nejvzácnějším druhům patří krokodýli filipínští a gaviálové indiští, které tu odchovávají jako jediní v Evropě, největší úspěch zdejší zoo. A pouze v Protivíně je možné vidět unikátní světovou sbírku bílých aligá-

torů, krokodýlů a bílého gaviála. Bílá zvířata, genetické odchylky, nemají v přírodě šanci na přežití, jsou velmi nápadná a často padají za oběť predátorům. Mají také nižší životaschopnost a i v chráněném prostředí zoo jsou velkou chovatelskou výzvou.

Kdybyste se pana Procházky zeptali, kteří z krokodýlů jsou jeho srdci nejbližší, odpověď by přišla hned. Jsou to krokodýli kubánští. Jsou extrémně agresivní a velmi inteligentní, což z nich dělá nejnebezpečnější jedince v chovu.

Ve zdejší zoo je možné spatřit i živou fosilii – bahníka západoindického, rybu, která je považována za předchůdce dnešních obojživelníků, a také největší sladkovodní želvu na světě, kajmanku supí. Hlavně dětmi je vyhledávaná možnost „pochovat si“ mládě krokodýla a vyfotografovat se s ním. Celá prohlídka zabere pomalým tempem přibližně hodinu, probíhá za teploty 30 °C a při relativní vlhkosti 90 procent, takže v simulovaném tropickém podnebí.

„Vždycky jsem s trochou obav sledoval přicházející zájezdy seniorů, měl jsem strach, aby neměli zdravotní problémy, aby třeba neomdleli, ale nikdy se nic nestalo. Starší lidé jsou velmi zvědaví a u nás se jim líbí. Navštěvují nás i vozičkáři, kteří mají k dispozici do poschodí velký výtah s obsluhou. Každoročně k nám chodí

Bílý krokodýl nilský, momentálně jediný známý na světě



i zrakově postižení návštěvníci, kterým dávám malé krokodýly či želvy k hmatovému poznání,“ říká pan ředitel.

Otevřeno tu mají celoročně, od října do dubna od 10 do 16 hodin, od května do září od 10 do 17 hodin. Vstupné pro seniory a děti je 200 Kč.

V Protivíně je k vidění opravdu mnoho zajímavých věcí a možná se budete chvíli rozhodovat, kam zamířit nejdříve. Parkovat můžete přímo na náměstí, kde je také infocentrum a za rohem dětské hřiště. Rádi vás tu uvítají.

Eva Procházková

Foto: autorka, archiv zoo a archiv Království času



www.prevenar13.cz

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je zápal plic, meningitida či otrava krve. Je také jednou z nejčastějších příčin bolestivého zánětu středního ucha u dětí. Malé děti, mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit zdraví dětí i seniorů proti pneumokokovým infekcím.

Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, jejichž sérotypy vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



Pfizer PFE, spol. s.r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PRV-2020.01.054

Pfizer

„Budu se dál snažit o to, aby Česká televize byla pro seniory dobrým, spolehlivým, důvěryhodným i zábavným partnerem.“

PETR DVOŘÁK

V čele České televize stojí od roku 2011. Svou funkci pak obhájil ve výběrovém řízení i pro další funkční období. Pod jeho vedením spustila ČT kanály Děčko (31. srpna 2013), ČT art (31. srpna 2013) a 23. března letošního roku pak také kanál ČT3. Do své první kandidatury šel s tím, že vlajkovou lodí České televize je ČT1, která oslovuje nejširší diváckou veřejnost. Předsevzal si jasněji definovat koncepci kanálů ČT2, na ČT sport by mohly přibýt pořady o zdravém životním stylu. Ve své funkci se musel vypořádat s mnoha nástrahami a úskalími, počínaje sestavením nového týmu přes ukončení vysílání reklamy a teleshoppingu až po letošní stav nouze. Toto období bylo neznámé a nové pro celou společnost a náročné zejména pro seniory, a tak právě u něj začíná náš rozhovor.

MÁME ZA SEBOU DOBU, KTERÁ NEMÁ V HISTORII OBDOBY. A BEZESPORU BYLA SITUACE NOVÁ A VÝJIMEČNÁ I PRO ČESKOU TELEVIZI. MŮŽETE ZE SVÉHO POHLEDU POPSAT TY NEJVĚTŠÍ MILNÍKY?

Prošli jsme ve velmi krátkém čase třemi zlomovými fázemi. V té první jsme museli poskytnout bezpečné podmínky k práci našim zaměstnancům i proto, aby provoz televize nebyl v následujících týdnech nijak ohrožen. V druhé fázi jsme museli rychle zrušit nebo pozastavit na prostou většinu nezpravodajského natáčení, což bylo náročné i nákladné. Ve třetí fázi jsme pak nastartovali nové projekty, vzdělávací, zpravodajské a samozřejmě ČT3. Jsem nadšený z toho, jak rychle a s jakým nasazením naši lidé v České televizi všechno zvládli. Vezměte si, že běžně chystáte nový pořad, nebo dokonce kanál dlouhé měsíce, my jsme to dokázali skoro ze dne na den.

V PODSTATĚ JSTE BĚHEM TÝDNE DOKÁZALI SPUSTIT NOVÝ KANÁL PRO SENIORY. CO VÁS K TOMU VEDLO A JAK NÁROČNÉ TO BYLO?

Hned na začátku jsme si dali v České televizi úkol, že budeme pomáhat těm skupinám společnosti, které byly pandemií nejcitelněji zasaženy. Především šlo o děti, rodiče, učitele, kterým se přes noc výrazně změnil život po uzavření škol, a pak to byli senioři. Jako nejrizikovější skupina se najednou ve snaze ochránit své zdraví ocitli v izolaci, omezili i rodinné kontakty a z ohlasů, které jsme měli, jim také chyběly srozumitelné informace o aktuálním stavu. Začali jsme proto vymýšlet způsob, jak jim poskytnout obojí, důležitý informační servis a také nějakou psychickou úlevu, protože začátek pandemie provázal i velký stres a tlak. A tak mě napadlo spustit samostatný kanál. Už jsem o programu, který by čerpal především z bohatého archivu ČT, přemýšlel dlouho, ale nyní jsme na něj díky zrušeným projektům měli finance. A také potřeba jeho vzniku byla naléhavější.

RADA SENIORŮ ZAZNAMENALA NA TENTO KANÁL MNOHO POZITIV-

NÍCH OHLASŮ. NAŠLI SE ALE I TI, KTEŘÍ TVRDILI, ŽE ZA SPUŠTĚNÍM KANÁLU VLASTNĚ ŽÁDNÁ PRÁCE NENÍ, PROTOŽE VE VYSÍLÁNÍ SAHÁTE DO ARCHIVU, A ŽE TAKOVÉ VYSÍLÁNÍ VLASTNĚ ANI NIC NESTOJÍ. CO BYSTE JIM VZKÁZAL?

Že to tak není... Jednak jsme pro ČT3 vyráběli nové magazíny. A například pro to, abychom mohli archivní pořady, které se v televizi desítky let neobjevily, na ČT3 zařadit, museli jsme je nejprve digitalizovat a připravit pro odvysílání. To je nákladný proces. Navíc každá repríza pro nás znamená, že platíme určitou částku za využití autorských práv, která se k danému dílu vážou. Měsíčně nás tak ČT3 stojí několik milionů korun. Jsou to velké peníze...

CO VÁS VEDLO K TOMU, POKRAČOVAT VE VYSÍLÁNÍ I PO UKONČENÍ STAVU NOUZE?

Zejména reakce diváků. Jejich silný apel na to, aby vysílání kanálu ČT3 neskončilo. Trojka je dnes vedle ČT art nejlépe hodnocený kanál z hlediska divácké spokojenosti. Týdně si ji zapne skoro třetina diváků starších 65 let. Je to program, který má svo-

je relevantní publikum a plní službu, kterou jiní vysílatelé neposkytují. I tak ale budeme pravděpodobně muset vysílání ČT3 ukončit, pokud nebudeme možnost jej dále financovat.

CO JE TŘEBA K TOMU, ABY KANÁL, KTERÝ SI NAVZDORY NĚKTERÝM NEGATIVNÍM OHLASŮM SVÉ DIVÁKY NAŠEL, A TO I MEZI MLADŠÍ GENERACÍ, ZŮSTAL V NABÍDCE ČT NATRVALO?

Díky archivu České televize máme pořady, které by vysílání ČT3 dobře naplnily, díky DVB-T2 máme možnosti, jak jej šířit, tedy to jediné, co nám opravdu chybí, jsou peníze.

V POSLEDNÍCH MĚSÍCÍCH JSME SVĚDKY RŮSTU CEN TAKŘKA VŠECH KOMODIT. JISTĚ SE TO DOTÝKÁ I VSTUPŮ NUTNÝCH PRO PROVOZ TELEVIZE. CO NEROSTE, A TO UŽ CELÉ ROKY, JSOU KONCESIONÁŘSKÉ POPLATKY. NENÍ TO CHYBA?

Je to realita. Realita, která je pro Českou televizi samozřejmě velmi nepříznivá, protože jí podráždí nohy pro jakýkoli další rozvoj služeb pro diváky. Koncesionářský poplatek se zvýšil naposledy v roce 2008 na





hodnotu 135 korun za měsíc a domácnost. Vlivem inflace ale reálná hodnota poplatku za posledních dvanáct let spadla na 106 korun. Naproti tomu se za stejné období například průměrná mzda v Česku zvýšila o polovinu. Ta nerovnováha je tedy úplně zřejmá. Dramaticky rostou náklady, ale zároveň významně klesají příjmy. Samozřejmě neustále hledáme možnosti, jak uspořit, co dělat efektivněji, co už bychom dělat nemuseli a neměli. Ale to nejde donekonečna. Financování České televize a Českého rozhlasu budou muset politici řešit. Já osobně například vnímám, že není úplně spravedlivé, když je dodnes vázán poplatek na vlastnictví televizního přijímače. Poplatky pak hradí jen ti, kteří mají doma televizi. Zatímco řada, zejména mladých lidí na pořady ČT kouká, ale pouze přes internet, a tudíž se na ně podle zákona povinnost platit poplatky nevztahuje. Jsme pak v situaci, když to přezenu, kdy ti starší dotují ty mladší.

JAK MOC JE DŮLEŽITÝ PRO ČESKOU TELEVIZI DIVÁK-SENIOR?

Česká televize musí nabízet kvalitní

obsah pro všechny relevantní skupiny diváků, protože veřejná služba je z definice univerzální. Pravda ale je, že celkově je publikum České televize spíš starší a že senioři jsou tak pro nás jako diváci velmi důležití.

ZNAMENÁ TO TEDY, ŽE PŘI TVORBĚ A VOLBĚ PROGRAMŮ NA SENIORY MYSLÍTE? MŮŽETE UVÉST KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY?

Třeba Hobby naší doby nebo právě ČT3 a pořady, které jsme pro tento kanál vyráběli. Ale odpovědět stručně na takovou otázku je těžké, protože, jak víte, pojem senior skrývá různorodou skupinu lidí, s různými zájmy, vkusem, preferencemi, v různých životních situacích. Když bych to odečítal z našich dat, pak senioři tvoří výrazné publikum třeba u zpravodajské ČT24, u historických dokumentů, pořadů o přírodě, vědomostních soutěží nebo rodinných filmů. Řada prarodičů ale sleduje, spolu s vnoučaty, například i Večerníček nebo vysílání Děčka

ZHRUBA PŘED ROKEM JSTE ZALOŽIL JAKÝSI PORADNÍ ORGÁN POD

NÁZVEM DIVÁCKÁ RADA. NENÍ TO VŠEOBECNĚ ZNÁMO, ALE JISTĚ JSTE MĚL PRO JEHO ZALOŽENÍ DOBRÉ DŮVODY. PROTO MI NEDÁ SE NEZEPTAT: CO DIVÁCKÁ RADA JE, KDO DO NÍ PATŘÍ A JAKÉ JSOU JEJÍ FUNKCE?

Divácká rada nám velmi dobře pomáhá mapovat to, co diváky zajímá, jak by podle nich měla televize fungovat, co by jim měla přinášet. Zasedají v ní totiž zástupci důležitých segmentů české veřejnosti, celkem je to přes šedesát organizací; divadelníci, filmaři, školy, podnikatelé, neziskovky... A samozřejmě Rada seniorů, se kterou vedeme aktivní dialog o tom, jak by veřejná služba pro seniory měla vypadat.

RADA FUNGUJE DOSTATEČNĚ DLOUHOU DOBU NA TO, ABYSTE MOHL HODNOTIT, DO JAKÉ MÍRY SE VAŠE OČEKÁVÁNÍ, S NIMIŽ JSTE JI USTAVOVAL, NAPLNILA.

Divácká rada rozhodně vnesla do televize nový pohled na potřeby diváků a lepší komunikaci s velkými diváckými skupinami. S tímto záměrem vznikla a naplňuje jej, myslím, dobře.



V ČELE ČESKÉ TELEVIZE STOJÍTE UŽ DEVĚT LET. CO VÁS VLASTNĚ PŘIMĚLO ODEJÍT Z KOMERČNÍ TV NOVA DO VEŘEJNOPRÁVNÍ TELEVIZE A JAK VELKÝ KOTRMELEC TO BYL?

Neodcházel jsem z jedné televize do druhé. Nejprve jsem odešel v roce 2010 z Novy a až po čase jsem se rozhodl, že se pokusím kandidovat do vedení České televize. A přiznám se, byl to pro mě nový svět. Z prostředí, kde rozhodují především a pouze peníze, jsem se přesunul do prostředí, které je daleko sofistikovanější, komplikovanější a klade na vás i jako na manažera daleko větší nároky. Musím říct, že mě práce v České televizi baví. A naplňuje. Občas za použití televizní hantýrky říkám, že je to „prime time mého profesního života“.

JAKÝMI ZMĚNAMI ZA TOTO OBDOBÍ ČESKÁ TELEVIZE PODLE VÁS PROŠLA? CO SE VÁM Povedlo A CO BYSTE DNES ASI UDĚLAL JINAK?

Tak primárně vzniklo Děčko a ČT art. Také jsme naplno rozjeli vlastní tvorbu a nabídli divákům nové žánry, vrátili jsme na obrazovku původní

komediální seriály nebo velké historické filmy. Zároveň jsme významně posílili zpravodajství a publicistiku. Mám velkou radost z toho, že diváci tento kvalitativní posun oceňují. Česká televize se za těch devět let několikrát stala nejsledovanější českou stanicí.

A jinak bych udělal řadu věcí, dílčích rozhodnutí, které vás dennodenně potkávají. Určitě dělám chyby. Ale nic velkého mě teď asi nenapadne.

S JAKÝMI POŘADY, KTERÉ Z VYSÍLÁNÍ VYPADLY, JSTE SE LOUČIL NERAD A PROČ? JSOU VŮBEC TAKOVÉ?

Například jsem si přál, aby vznikla druhá řada seriálu Most. Ale tvůrci řekli, že do pokračování chuť nemají. To mě mrzelo, ale samozřejmě na to mají právo.

Naopak jsem se odmítl rozloučit s takovými pořady, jako byly třeba Zázraky přírody, jak mi navrhovali moji kolegové. Podle jejich současné oblíbenosti u diváků to zřejmě bylo správné rozhodnutí.

JAKÉ NOVINKY PŘIPRAVUJETE PRO NEJBLIŽŠÍ BUDOUCNOST A CO

MÁTE V PLÁNU V DELŠÍM ČASOVÉM HORIZONTU?

Po prázdninách většina televizí představuje divákům premiérové pořady, které pro ně v uplynulém období připravila. Takový modus operandi nám letos zkomplikovala pandemie, kvůli které jsme museli na dlouhou dobu přerušit natáčení pořadů. Na podzim tak nabídneme řadu velmi dobrých nových českých dokumentů, vrátí se s novými díly naše cyklické pořady, jako je Kde domov můj nebo Kluci v akci. Chystáme i novinku v oblasti hrané tvorby. Její titul ale ještě nechci prozrazovat.

CO BYSTE SENIORŮM VZKÁZAL ZÁVĚREM?

Že se budu dál snažit o to, aby pro ně Česká televize byla dobrým, spolehlivým, důvěryhodným i zábavným partnerem. A že se pokusím přesvědčit některé významné politiky, aby nám pomohli najít finance pro pokračování vysílání ČT3.

Lenka Desatová

Foto: archiv České televize

MUŽ, KTERÝ PORAZIL PRAVÉ NEŠTOVICE

Patří mezi vědce, jejichž jméno se nesmazatelně zapsalo do historie. Zasloužil se o záchranu milionů lidských životů. Symbolicky jsme právě v této době, kdy se svět potýká s koronavirem, vybrali epidemiologa. Dnešní díl seriálu je věnován Karlu Raškovi, muži, který proslul jako spoluautor globálního vymýcení pravých neštovic.

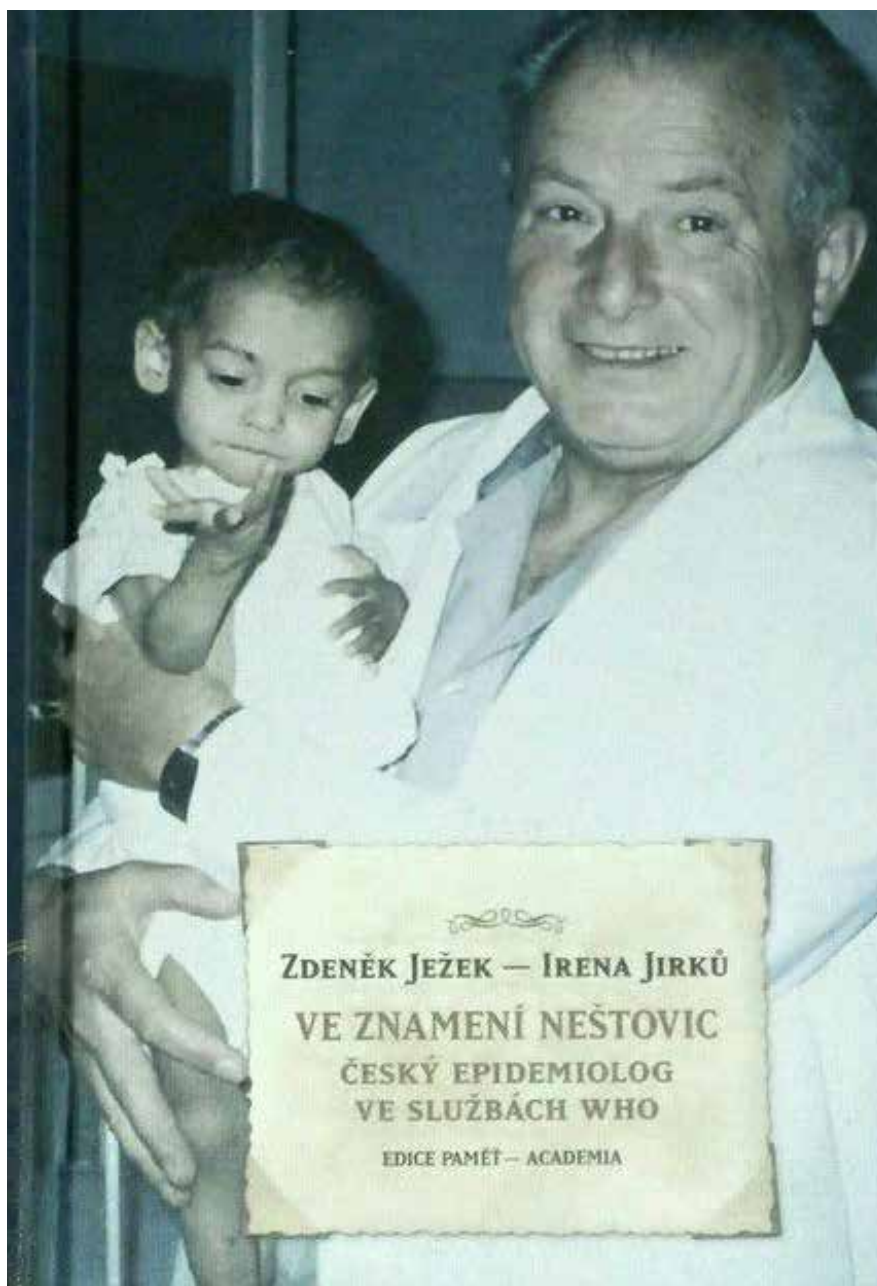
Na svět přišel 17. listopadu 1909 ve Strašeni u Sušice. Záhy se ukázalo, že chlapec je vnímavý a velmi bystrý. Jenže nad studiem na vysoké škole visel otazník. Mladý Raška byl bezesporu nadaný, ale rodině scházely finance, aby mohla jeho vzdělání platit. Řešení se nakonec našlo. Mladík získal vojenské stipendium, díky němu mohl vystudovat medicínu. A jak se později ukázalo, bylo to přínosné doslova pro celý svět.

Ale nepředbíhejme událostem. Po studiích pracoval Raška jako vojenský lékař. Ovšem své znalosti si dále rozšiřoval, a to v Pasteurově ústavu v Paříži. A právě v té době se začíná zabývat i problematikou epidemiologie.

V roce 1939 nastoupil do Státního zdravotnického ústavu jako vedoucí mikrobiologického oddělení. V roce 1945 byl vyslán spolu Františkem Patočkou do Terezína, aby pomohl zabránit dalšímu šíření velké epide-



Manželka Helena Rašková byla vynikající farmakoložka, vědě se věnují i jejich dva synové. Profesor Karel Raška je molekulární imunolog a virolog a profesor Ivan Raška je buněčný biolog. Karel Raška mladší emigroval se svou rodinou do USA 21. srpna 1968.



Vymýcení pravých neštovic přitom nebylo jediným úspěchem, kterého Karel Raška dosáhl. Prosadil také revoluční léčbu spály pomocí penicilinu, zavedl metodiku pro diagnostikování střevních onemocnění nebo eliminoval epidemie virových hepatitid. Podařilo se mu výrazně omezit výskyt černého kašle, záškrtu nebo dětské obrny.



EXTRA INFO

Doma se Karel Raška zasloužených vavřínů nedočkal, ale ve světě ano. Získal celou řadu mezinárodních ocenění – byl kupříkladu zvolen členem Srbské akademie věd a v roce 1984 mu Royal Society of Medicine (Anglická královská lékařská společnost) udělila Jennerovu medaili, která je v oblasti boje proti infekčním chorobám považována za nejprestižnější ocenění na světě.

mie skvrnitého tyfu v terezínském ghettu. Raška si počínal velmi razantně, ale slavil úspěch. Za pomoci dobrovolníků i své ženy Heleny se mu podařilo zabránit rozšíření nemoci do Evropy.

V roce 1948 se Raška stal zástupcem ředitele Státního zdravotnického ústavu a o rok později přešel na ministerstvo zdravotnictví, kde čtyři roky vedl odbor epidemiologie. V této funkci se společně se svou ženou, farmakoložkou, účastnil stáže českých a slovenských lékařů a přírodovědců v Sovětském svazu, na niž byli vybráni odborníci, od nichž se očekávalo, že budou v čele československého vědeckého výzkumu.

Z MINISTERSTVA DO VÝZKUMNÉHO ÚSTAVU A PAK DO WHO

Psal se rok 1952, když Raška opouští ministerstvo a míří do Výzkumného ústavu epidemiologie a mikrobiologie jako jeho ředitel. Pod jeho vedením se tento ústav stal jedním z nejlepších světových pracovišť svého druhu vůbec. Významným způ-

sobem ovlivnil rozvoj epidemiologie a mikrobiologie v boji s infekčními nemocemi v Československu. Vybu- doval například systém národních referenčních laboratoří, které stále pracují a rozvíjejí metody sledování infekčních onemocnění.

Ústav vedl až do roku 1963. Tento rok byl dalším milníkem v životě českého vědce. Tehdy totiž nastoupil na místo ředitele oddělení sdělných nemocí Světové zdravotnické organizace (WHO) v Ženevě. A za úkol dostal koordinovat výzkum na úseku etiologie a epidemiologie nakažlivých nemocí v celosvětovém měřítku. Raška opět prokázal své odborné i organizační schopnosti.

PROGRAM GLOBÁLNÍHO VYMÝČENÍ PRÁVÝCH NEŠTOVIC

Nejvýznamnějším úspěchem jeho práce pak byl program globálního vymýcení pravých neštovic, který byl WHO schválen v roce 1967 a v následujících letech také úspěšně realizován. Do té doby umíralo na tuto nemoc kolem dvou milionů lidí ročně.

Pravé neštovice zhyzdily obličej i tělo nemocných. Koho vir nezabil, tomu zůstaly po puchýřích jizvy do konce života. Dodnes je virus uchovávan ve dvou laboratořích – v Rusku a v USA.

Do akce vymýcení neštovic se zapojily tisíce lékařů, z čehož dalších dvacet českých odborníků dobrovolně riskovalo život v tehdy politicky velmi bouřlivých oblastech.



Koncepci celé akce vypracoval právě český vědec. Navrhl namísto nákladného plošného očkování očkovat pouze obyvatele v místech, kde vypukla největší ohniska nákazy. Neštovice nejprve vymizely v Latinské Americe, poté v Indii a nakonec v Africe. Zde byl v roce 1977 diagnostikován poslední přirozeně se vyskytující případ neštovic.

9. září 1979 označila mezinárodní komise lékařů tuto nemoc za vymýcenou, což nakonec 8. května 1980 potvrdilo i Valné shromáždění Světové zdravotnické organizace.

Dalším skvělým počinem Rašky, který následoval, byla koncepce epidemiologické bdělosti, kterou WHO přijala v roce 1968.

ZPÁTKY DOMA

Do Československa se Karel Raška vrátil v říjnu 1970, ale žádného vděku se zde nedočkal. Zato v cizině na jeho zásluhy nezapomněli. V listopadu 1970 byl zvolen čestným členem Royal Society of Medicine, v sekci epidemiologie a preventivního lékařství.

V roce 1972 jej komunistický režim přinutil odejít do penze. Karel Raška se však k vědecké práci vrátil. V sedmdesátých letech působil jako konzultant v Ústavu krajinné ekologie ČSAV. Věnoval se otázkám virové hepatitidy a později především problematice šíření chorob mezi skotem a později i drůbeží, norků a vepřů.

CO VÁS MŮŽE POTKAT PŘI REKLAMACI?



Dobrý den, reklamoval jsem zakoupené zboží. Prodejce ale odmítl, že to, co uvádím, není vhodné k reklamaci. Nepomohlo žádné vysvětlování, vůbec se se mnou nechtěl bavit. Na takové jednání jsem nebyl připraven. Co mám dělat?

P. P., Brno

Prodejce nesmí zákazníka, který jde reklamovat zboží, vyprovodit s tím, že nemá na reklamaci nárok, a de facto ji vyřídit ústně. To mu, pod sankcí, zakazuje přímo zákon. Jeho povinností je o každé reklamaci sepsat Reklamační protokol, do kterého máte právo uvést, jak chcete reklamaci vyřídit. Musí vyplnit všechny jeho náležitosti. Neučiní-li tak, má zákazník právo obrátit se se svým podnětem na Českou obchodní inspekci (ČOI), která je dohledovým orgánem pro tuto oblast. Pokud ta zjistí pochybení ze strany prodejce, čeká ho udělení sankce.

Reklamaci musí prodejce vyřídit do 30 dnů, jinak máte stejná práva jako při právu na odstoupení od smlouvy.

1. Doporučuji, abyste se vrátil do prodejny, jednal jen s vedoucím nebo majitelem a požadoval sepsání protokolu s tím, že se jinak obrátíte na ČOI.
2. Doporučuji se připravit i na další možné problémy, které by mohly vzniknout při reklamaci. Někteří obchodníci-prodejci totiž ne vždy postupují podle zákona a jsou ochotni se dopustit i různých nešvarů, jen aby nemuseli reklamaci vyřizovat.

Už víte, že prodejce má povinnost zboží k reklamaci přijmout. Nesmí vás odmítnout, a to, ani když je na něm viditelné opotřebení.

Zmínila jsem se i o tom, že reklamaci musí vyřídit do 30 dnů, tj. ve

lhůtě uvedené v zákoně. Tuto lhůtu nemůže prodejce prodloužit. Začíná běžet v okamžiku uplatnění reklamace u prodejce! Nic jiného si nechte namluvit.

Prodejce se může vyhýbat vrácení peněz. S tím nemusíte souhlasit. Jedná se například o nabízenou výměnu zboží za jiné ve stejné hodnotě, protože reklamovaný typ, tedy naprosto stejné zboží, již nemá. Pak musí vrátit peníze. Taktéž nemá právo vám vnucovat poukázku na další nákup jiného zboží.

Prodejce se může pokusit odmítnout úhradu nákladů spojených s uplatněním reklamace. Vždy je hradí on! I pokud by vám zboží zaslal na dobírku, jedná se o náklad spojený s reklamací a můžete doberečně vymáhat po něm. Náhradu nákladů musíte uplatňovat u obchodníka v zákonem stanovené lhůtě. Náklady je třeba prokázat (např. výši poštovného, jízdenky MHD či ČD – nikoliv taxi, proto si doklady uschovejte. Zašlete kopie, originál je váš. Podmínkou je, že musí jít o účelně vynaložené náklady. Náklady lze podle zákona uplatnit nejpozději ve lhůtě jednoho měsíce po uplynutí lhůty k vytknutí vady, která činí šest měsíců od převzetí zboží. Vady na zboží v záruční době je možné vytknout jen v záruční době (24 měsíců).

Pokud by vás chtěl prodejce oklamat, nedejte se a chraňte si svá práva.

Občanský zákoník i zákon na ochranu spotřebitele jsou na vaší straně, je však třeba svá práva znát. Snad k tomu přispěje i tato odpověď.

Pokud i přesto potřebujete pomoci, najdete na internetu řadu spotřebitelských poraden, jejichž poradci se vás rádi ujmou.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RSČR
poradna Brno

JEDUŠ DOBOU
2020

**PRO SENIORY
ZDARMA!**

2020

OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRU BEZPEČNÉ JÍZDY

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDOBOU.CZ

**Kurz bezpečné jízdy pro aktivní
seniory ve věku od 65 let ZDARMA**

Co Vás na kurzu čeká?

- › krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › zdravotvěda
- › novinky v dopravních předpisech a jiné zajímavosti

Kde můžu kurz absolvovat?

Centra bezpečné jízdy po celé ČR - Třinec, Příbram, Ostrava, Most, Jihlava, Vysoké Mýto, Sosnová u České Lípy, Hradec Králové,



Karel Loprais
KAREL LOPRAIS
PATRON PROJEKTU



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Financováno z fondu zábrany škod



Česká kancelář
pojistitelů

SUCHÝM VLASŮM PROSPĚJE PIVO I MAJONÉZA

Poškozené, suché i krepaté vlasy si rozhodně zaslouží mimořádnou péči. Místo chemie si však tentokrát vezměte na pomoc přírodní ingredience, které se postarají o to, aby se vašim vlasům zase co nejdříve vrátila pružnost, poddajnost a hlavně lesk.

Vysušené, poškozené nebo krepaté vlasy poznáte takřikajíc hned na první pohled. Chybí jim lesk, špatně se upravují, všelijak se kroubí, mají roztržené konečky, na omak jsou drsné a účes z nich dlouho nevydrží. Chybí jim především vlhkost. Zároveň ale potřebují také posílit, protože po létě bývají od sluníčka často oslabené a mohou tak během podzimních měsíců více vypadávat.

Nemusíte si však pořizovat drahé šampony, kondicionéry, masky, spreje ani další speciální vlasovou kosmetiku, ale pomoci vám můžou přírodní ingredience, které navíc dost možná máte i doma v lednici. Vlasům pak dopřejte intenzivní domácí ozdravnou kúru přibližně jednou týdně. Záleží na vás, kterou si z našeho přehledu vyberete.

PIVO

Zlatavý mok je bohatý na minerály, přispívá k regeneraci a výživě vlasů a zároveň je i zpevňuje. Použití na vlasy je velmi jednoduché – nejprve je umyjte šamponem, ten opláchněte a následně vlasy přelijte přibližně jedním decilitrem piva.



ŠALVĚJ

Vlažný odvar ze šalvěje prospěje jak suchým vlasům, tak i vysušené vlasové pokožce, kterou hydratuje. Pro zvýšení účinku můžete pár kapek

odvaru do vlasové pokožky jemně vmasírovat. Zároveň vlasům pomůže navrátit lesk.

OLIVOVÝ OLEJ

Na vlasy působí svými výraznými hydratačními a vyživujícími účinky. Pomůže zregenerovat poškozené vlasy, posiluje i oslabené vlasy a dodává jim pružnost a lesk. Nejvhodnější je použití vlažného olivového oleje, který se vmasíruje do vlasů i pokožky hlavy, přikryje ručníkem a nechá se na vlasech působit přibližně deset až patnáct minut. Pak vlasy důkladně propláchněte vlažnou vodou.



MAJONÉZA

Tradiční pomocník v péči o přesušené vlasy. Zároveň se postará o zlepšení jejich pružnosti, vitality i lesku. Naneste do vlhkých vlasů vaničku majonézy, dobře vlasy promněte, přetáhněte přes vlasy igelit a ručník a nechte dvacet až třicet minut majonézu „pracovat“. Následně ji z vlasů pečlivě vymyjte vlažnou vodou.

AVOKÁDO

Toto vydatné ovoce je bohaté na minerály, vitaminy i tuky a na vlasy působí jako dokonalý elixír. Vyživuje je, zvláčňuje, hydratuje, zkrátka suchým i poškozeným vlasům poskytuje intenzivní regenerační vzpruhu. Na vlasy je nejvhodnější použít hodně zralé, tedy měkké avokádo. To oloupejte, vyjměte pecku a avokádo



v misce dobře rozmačkejte, případně přidejte lžičku vody nebo trochu oleje, aby se hmota lépe spojila, a naneste na vlhké vlasy. Přikryjte igelitem a nechte asi dvacet minut působit. Pak z vlasů vymyjte.



KOPŘIVA

Odvar z této oblíbené zelené bylinky omezuje vypadávání vlasů, posiluje je, dodává jim pružnost a lesk. Nejvhodnější použití je po každém mytí vlasů a na závěr ještě vlasy propláchnout kopřivovým odvarem.

BANÁNY

Působí proti roztřepeným konečkům, vyživují a hydratují vysušené vlasy, podporují také jejich pružnost. Navíc je jejich použití velmi jednoduché – rozmačkejte v misce měkký zralý banán, přidejte trochu vody nebo mléka, dobře promíchejte a vetřete do vlhkých vlasů. Po dvaceti až třiceti minutách z vlasů dobře vymyjte.

Simona Lišková

ANDULKY A JEJICH NEMOCI

Andulka neboli papoušek vlnkovaný se řadí již mnoho let mezi nejčastěji chované papoušky v českých domácnostech. Důvodem je poměrně nenáročný chov, kontaktní povaha a také snadná dostupnost s velikou škálou barevných kombinací. Ale stejně jako jiná zvířátka i andulku mohou trápit různé zdravotní problémy. A na ty nejčastější se zaměříme v dnešním článku.

Obdobně jako u psů nebo koček se můžeme i andulek setkat s napadením parazity. Rozlišujeme parazity vnitřní a vnější. Vnitřní parazité se nachází zpravidla ve střevě. Nejčastěji se jedná o škravky, což jsou obli červi parazitující v tenkém střevě. K nákaze dochází většinou z krmiva nebo přes trus infikovaného jedince. Projevy bývají zprvu nenápadné, následně se střídají průjmy se zácpou. Andulky přestávají mít zájem o krmivo, jsou unavené a hubnou. Pokud je napadení endoparazity zjištěno včas, je úspěšnost léčby velmi vysoká. V ordinacích se veterináři nejčastěji setkávají s onemocněním označovaným jako vápenka. Původcem je roztoč ptačího svrabu. Napadená bývá zejména oblast zobáku, obočí a nohou. Na rozdíl od vnitřních parazitů si tohoto onemocnění majitelé všimnou rychle. Roztoč napadá rohovinu zobáku a v důsledku toho lze vidět proděravělá místa a zduřelou kůži v okolí zobáku a očí. Na prstech nohou je pozorovatelné přemnožení rohovinových šupinek. V pokročilém stadiu se rozvíjejí i problémy s dýcháním. Onemocnění je dobře léčitelné. Častým doprovodným příznakem vápenky je také vytrhávání peří. K tomuto chování může vést i jiné parazitární onemocnění nebo případně plíseň.

Z vnitřních onemocnění stojí za zmínku dna. Tato nemoc se vyskytuje především u andulek chovaných doma. Projevuje se vystouplými uzlíky v oblasti kloubů a šlach. Zduřelá místa bývají výrazně bolestivá a začervenalá. Andulka má problémy stát na obou nohách. Během akutní fáze onemocnění se zvyšuje v trusu močový podíl a je řidší než obvykle. Tento jev je často mylně zaměňován za průjem. Pokud by došlo ke stanovení špatné diagnózy a v důsledku

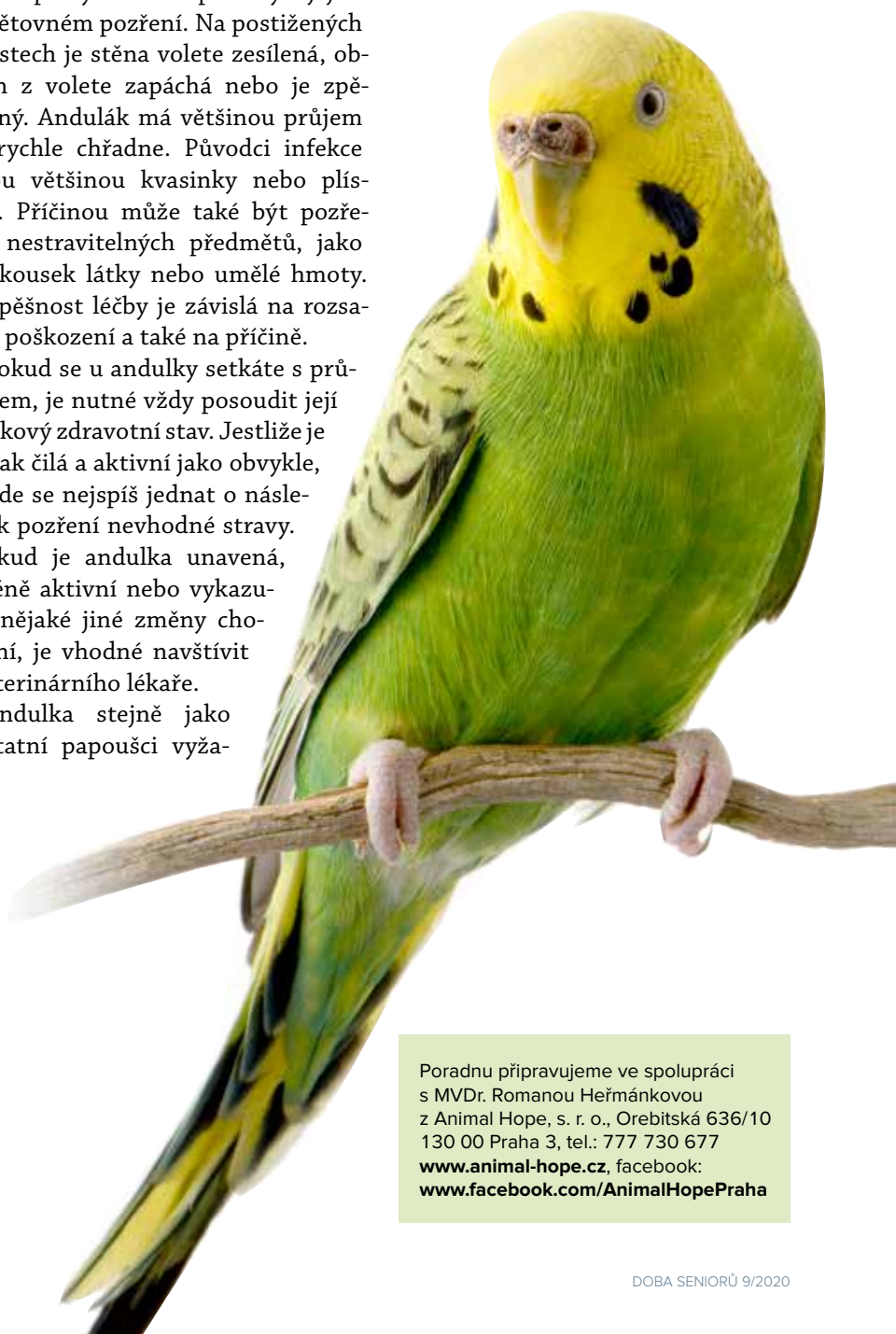
toho nasazení nevhodné léčby, hrozí andulce úmrtí. Předpokládá se, že dna je důsledkem metabolické poruchy a současně špatné funkce ledvin. Při zahájení správné léčby je naděje na vyléčení vysoká.

U samečků andulek, kteří žijí sami, se často můžete setkat se zánětem volete. K rozvoji onemocnění dochází po vyvrhování potravy a jejím opětovném pozření. Na postižených místech je stěna volete zesílená, obsah z volete zapáchá nebo je zpěněný. Andulák má většinou průjem a rychle chřadne. Původci infekce jsou většinou kvasinky nebo plísně. Příčinou může také být pozření nestavitelných předmětů, jako je kousek látky nebo umělé hmoty. Úspěšnost léčby je závislá na rozsahu poškození a také na příčině.

Pokud se u andulky setkáte s průjmem, je nutné vždy posoudit její celkový zdravotní stav. Jestliže je jinak čilá a aktivní jako obvykle, bude se nejspíš jednat o následek pozření nevhodné stravy. Pokud je andulka unavená, méně aktivní nebo vykazuje nějaké jiné změny chování, je vhodné navštívit veterinárního lékaře.

Andulka stejně jako ostatní papoušci vyža-

duje speciální přístup i odborné znalosti ohledně léčby. To je důvod, proč byste si měli předem zjistit veterináře, který se zabývá problematikou léčby exotického ptactva. Pokud si nejste jisti, můžete vybraného veterináře kontaktovat telefonicky a zeptat se, zda lze jeho ordinaci navštívit s andulkou.



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

10 VĚCÍ, KTERÉ OVLIVŇUJÍ STAV VAŠICH KLOUBŮ

V minulém čísle jsme se věnovali osteoartróze. Dnes si povíme o kloubech něco celkově a také prozradíme, co nejvíc ovlivňuje jejich stav a jak můžete klouby udržet v dobré kondici.

1 POHYB A ZÁTĚŽ

Velká zátěž na zdravý kloub nebo přiměřená zátěž na poškozený kloub můžou být příčinou osteoartrózy. Proto potíže s klouby trpí řada sportovců, ať už jde o atletiku, fotbal, či kulturistiku. Problém představuje rovněž dlouhodobá jednostranná zátěž, která může vyústit v takzvaný tenisový loket – bolestivé onemocnění svalových úponů a šlach. Na druhou stranu je přiměřená pohybová aktivita prospěšná – vhodný sport posiluje klouby a okolní tkáň. Doporučuje se například plavání.

2 RIZIKOVÁ POVOLÁNÍ

K nadměrné zátěži kloubů dochází nejen při sportu, také řada zaměstnání k nim není přívětivá. Platí to u manuálních činností, jako jsou klempíři, zahradníci či zedníci, u nichž dochází k poškození v důsledku zatížení ramen, loktů, kolen či kyčlí. Předcházet problémům lze podobně jako u sportu rozcvičením před prací, ale také používáním ortopedické bandáže a ortézy. Ani lidé se sedavým zaměstnáním nemají vyhráno – vedle bolesti zad jim také práce s myší způsobuje jednostranné zatížení a následné problémy se zápěstím. Doporučuje se proto dělat si pauzy a střídát činnosti.

3 POČASÍ

V kloubech jsou tlakové receptory, které jsou citlivé na různé faktory, proto lze pociťovat bolest při změnách počasí. Potíže může přinést i prochladnutí – dbejte proto na správné oblečení.

4 GENETIKA, PORANĚNÍ A NEMOCI

Příčinou osteoartrózy může



být vrozená porucha metabolismu či dysplazie kyčle, ale také nitrokloubní poranění či různé choroby, například hematologická, metabolická či endokrinní onemocnění nebo svalová dysfunkce.

5 ZÁNĚT

Různé druhy bakterií a virů způsobují zánětlivé postižení kloubu – takzvanou infekční artritidu. Do kloubu se můžou dostat krví, při úrazu či otevřené ráně nebo během operace či obstrukce. Návštěva lékaře je v tomto případě nutná! Zánět je ale přítomný také u osteoartrózy... „Měli jsme za to, že je to druhotná reakce na poškození chrupavky a okolních tkání. Pak se ale přišlo na to, že zánět je tam už na začátku, kdy změny na chrupavce jsou ještě minimální“, vysvětluje specialista na kolageny, lékař a vysokoškolský pedagog MUDr. Karel

Benda, M.B.A. „Zánět nejenže není jen reaktivní, dnes se už dokonce řeší otázka, co bylo dřív – zánět, nebo degenerace.“

6 STRES

Fyzické a psychické zdraví jsou dvě spojené nádoby – proto i stres je považován za rizikový faktor ovlivňující zdraví kloubů. Napětí může způsobovat blokády meziobratlových kloubů nebo zhoršovat průběh onemocnění, jako je artróza či revmatoidní artritida. Snažte se proto eliminovat stresové situace, vyzkoušejte jógu, dechová cvičení, věnujte pozornost kvalitě spánku. Uvolnit pomohou také masáže.

7 VĚK A POHLAVÍ

S přibývajícím věkem se stupňuje opotřebení kloubů a mění se integrita chrupavky, což se proje-

vuje silnou bolestivostí v pohybu, v pokročilejších stádiích i v klidu. Zatímco mezi 35 a 45 lety trpí osteoartrózou asi 5–15 % populace, po 60. roce je to už víc než 40 %. Víc jsou ohroženy ženy.

8. STRAVOVÁNÍ
Nadváha nadměrně zatěžuje klouby, proto lékaři pacientům doporučují v první řadě redukci hmotnosti. To úzce souvisí se správným stravováním, které pomáhá udržet BMI na uzdě a zároveň zlepšuje zdraví kloubů. Dbejte na pestrý jídelníček, dostatečný přísun minerálů a vitaminů C, D a E, kvalitních rostlinných bílkovin (např. luštěniny, ořechy), ryb, ovoce a zeleniny. Naopak omezte sladkosti a tučná jídla.

9. KOLAGEN
Kolagen je ve vodě nerozpustná bílkovina, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Lze jej doplňovat některými potravinami (např. želatinové bonbony, bůček, vepřové...) nebo kloubní výživou, takzvanými kolagenními peptidy. Existuje ale i kolagen v přirozené podobě (obsažený například v přípravku Cemio Kamzík), jehož užívání ve formě kapslí pomáhá v samoobdávacích procesech těla tím, že navozuje toleranci organismu k vlastnímu kolagenu.

10. DOPLŇKY STRAVY
Vedle kolagenu existují i další doplňky

stravy, které prospívají kloubům. Při poškození chrupavky způsobené osteoartrózou pomáhají látky zvané chondroitin sulfát (obsažené například v Condrosulf) a glukosamin sulfát (v přípravku GS Condro DIAMANT), který poskytuje úlevu od bolesti kloubů a podporuje regeneraci, obnovu a ochranu chrupavky, čímž zmírňuje potíže a příznaky a zlepšuje funkci kloubů. Prospěšnou látkou je také aescin, extrakt z jírovce maďalu (kaštanu koňského), který přispívá ke správnému krevnímu zásobení kloubních pouzder, vazů a šlach a podporuje oběh tělních tekutin na úrovni jednotlivých tkání. Pomáhá tak proti otokům a zánětům.

SOUTĚŽ

JEDEN Z PŘÍPRAVKŮ, KTERÉ JSME ZMÍNILI V TEXTU, MÁTE MOŽNOST VYHRÁT. DNES JSOU TO PŘÍPRAVKY CEMIO KAMZÍK. TŘI Z VÁS DOSTANOU BALENÍ 60 TABLET, COŽ JE KÚRA NA DVA MĚSÍCE.



PŘÍPRAVEK CEMIO KAMZÍK OBSAHUJE:

- A) kolagenními peptidy
- B) kolageny v přirozené podobě

SUDOKU

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

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

VTIPY

Chtěl jsem začít vařit podle receptu. Jenže první věta zněla „Vezměte si čistý hrnec.“ Tak jsem si raději objednal pizzu!

Manželka chtěla podat balzám na rty. Omylem jsem jí podal vteřinové lepidlo. Ještě teď se mnou nemluví...

ŘEKA

Co je to řeka?

Jedno koryto, pravý, levý břeh,
okolo stromy, tráva, kamení,
každá má místo, kde pramení.
Je to v horách, na louce nebo v lesní studánce.
Někdy se dvě potkají,
společně do moře se vlévají.
U našeho města Ivančic
máme soutok tří řek.
Co si přát víc?
Jihlava s Rokytou sejdou se nad splavem,
jsou krásným přírodním úkazem.
Oslava s Jihlavou mají na letkovské „špici“ sraz,
bobříci tam staví pevnou hráz.
Na řece žijí labutě, kachny a rybičky,
musíme je chránit my, lidičky.
Jsou pro radost, zábavu nám dospělým,
chodíme tam s dětičkami,
krmíme je buchtíčkami.
Víme, je to nezdavé,
ony jsou pak velice hravé.
Při povodni řeka nabývá na objemu,
máme strach, zda se nám
nedostane do domu.
Hladina se hlídá ve dne v noci,
doufáme, že pytle s pískem mohou pomoci.
Řeky máme všichni rádi,
jsou součástí přírody,
tak jak my, lidičky,
přesto děláme mnohé chybičky.
Voda je nejdražší z nebes dar,
Proto jí třikrát zdar, zdar, zdar!

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS:

... **KOUPÍ TEN KOŽICH A BUDE HO MÍT.**

Na výhry se mohou těšit: Josef Procházka z Ivančic, Milada Sigmundová z Prahy 8, Hana Homonajová z Prahy 3, Milan Janoščík z Prahy 4 a Bedřiška Šamšová z Prahy 5.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné.

Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (19) – Anna Žídková**

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci



Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do **15. září 2020**.

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

► **SOUTĚŽ O GS CONDRIO DIAMANT**

Soutěžit jste mohli i o měsíční kuru přípravku GS CONDRIO DIAMANT.

Správná odpověď byla: **A) GS CONDRIO DIAMANT pomáhá našemu tělu tím, že zajišťuje pružnost a zároveň výživu kloubní chrupavky**

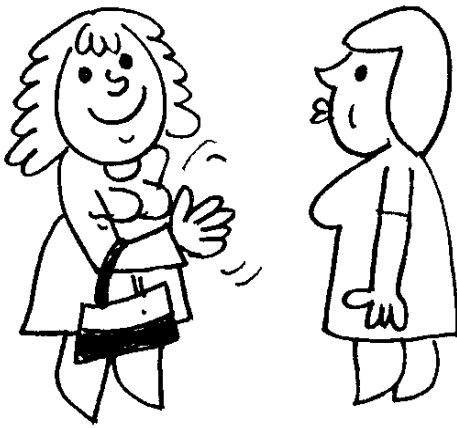
Výhru získávají: Marie Špačková z Plzně, Hana Nožičková z Bystřice pod Hostýnem a Hana Cveková ze Žďaru nad Sázavou.

► **SOUTĚŽ LABETA**

Tři z vás měli možnost vyhrát i sadu produktů na zavařování.

Správná odpověď byla: **Výrobek LAKO LABETA se nejlépe hodí na přípravu nálevu k nakládání zejména okurek, ale také mladé kukuřice, utopenců, hub, červené řepy, cibulek či zelí.**

Výhru posíláme: Květě Budínové z Mikulova, Marcela Štverákové ze Strakonice a Mileně Paterové z Jinců.

	SPZ PRAHA	3	OBEČ U BRNA	BÁJNÝ MOŘSKÝ ŽIVOČICH						M	AUTO-BATERIE	VYKRÁST slang.	POUŠŤ V CHILE
TROPICKÉ ŠILENSTVÍ										DRUH PEPŘE			
PEPŘOVÝ SPREJ										TMEL			
PRODLOUŽENÁ BOČNÍ TEĎ										SPZ ÚSTÍ n/L			
M	PYTEL PROVAZ									SÍLA			
LEPIDLO				SEVEŘANÉ	DOVEDNOST zast.								
SVOBODNÝ STATEK					Volá kamarádce: Zajdeme na kávu a na zákusek? Našla jsem dneska tisícovku. Tak to se musí oslavit. A kdes ji ...					LIMA mez. kód letiště			
NEPOUŽITÁ					VYDRŽET NÁPOR	BÝT POVĚŠEN	EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE	ŠACHOVÝ VELMISTR	M	OTEC ob. BAŇATÁ LÁHEV			
OMOTÁVAT									AVŠAK angl.			ZÁTOKA	ŽENSKÉ JMÉNO
M	KYSELOST BYTOST								ŽALOSTNĚ POSVÁTNÝ OBRAZ				
CITOSL. POHRDÁNÍ				PŘIDAT SŮL KOŘALKÁ nář.						S CHUTÍ PŘED-LOŽKA			
VOJENSKÁ AKADEMIE býv. zkr.			DRUH JAVORU SLEZSKÁ ŘEKA				PLÁŠTĚNKA zast. TRUTNOVSKÝ PODNIK				ŘÍMSKY 51 NEROSTNÁ SUROVINA		
OKOUT						BARVITOST ČERNÁ KÁVA							
POSKYTOVAT NÁVOD					LAHODNÝ POKRM LYSÉ					PRAŽSKÉ DRUŽSTVO X vysl.			
M	MLÁDEŽ	INIC. ZPĚV. TESAŘIKA 2		VYSOKÝ KOPEC PTÁK PODOBNÝ KOROPTVI					ŘÍMSKY 499 ZN. NĚMECKÝCH AUT		1	KOVOVÝ PRVEK	
ČÍSLOVKA				DÁMSKÝ KLOBOUK INFEKČNÍ ČINITEL				PAZNEHT-NÍK H					
OZN. ČES. LETADEL			VÝSTAVNÍ DŮM SMUTEK bás.				NÁŠ REFOR-MÁTOR BÁL				LENOCHOD ZPOLA		
VLNĚNÁ TKANINA						KLESÁNÍ VZ. OXIDU CHROMNATÉHO				CITOSL. TIŠENÍ PŘÍDOMEK SKOT. JMEN			
ZPĚVOHRA					ŘÍMSKY 150 OLYMPIJ. REKORD			ZÁVODNÍ OKRUH F 1 V ITÁLII SPZ KARVINÁ					
CITOSL. SYČENÍ				KOSTNÍ DŘEV					SARMAT				
SIBÍRSKÝ KOZOROH				ŠVÝCARSKÉ LETOVISKO					PÁDOVÁ OTÁZKA ?				KRAK. UVA BUT. ATON ATACAMA RATINE AROSA

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.

Netradiční recepty z rybízu a malin

Dnes vám přinášíme další recepty, které jsme vybrali z tipů Labety, tradičního českého výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku. V oblíbené soutěži pak tři výherci opět dostanou výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!

Rybízové želé s rozmarýnem

700 g zralého červeného rybízu, 500 g BIO Třtinového želírovacího cukru 3:1 Labeta, ½ polévkové lžice Kyseliny citrónové Labeta (nemusí být), 4 snítky (větvíčky) čerstvého rozmarýnu

Postup:

Nejprve oberte a důkladně očistěte červený rybíz. Properte ho v cedníku a odstraňte všechny zelené části a smetíčka. V hrnci ho pak tyčovým mixérem rozmixujte na hladkou kaši. Do směsi přidejte celé stonky rozmarýnu a veškerý želírovací cukr. Směs důkladně promíchejte vařečkou a pomalu přiveďte k varu. Nechte probublat a po několika minutách odstraňte rozmarýn. Želé ochutnejte, je to ideální příloha k sýrům, rybám nebo i jako falešné brusinky na svíčkovou, proto nemusí být chuť jen sladká, ale jemná kyselinka je žádoucí. Pro lepší konzervaci můžete přidat půl lžice kyseliny citrónové – ta zabraňuje množení bakterií a kvasinek v želé, také podporuje houstnutí, a navíc podpoří i krásnou červenou barvu. Ale pozor, kyselina je opravdu silně kyslá a ovlivňuje i výslednou chuť želé, proto s množstvím do želé zacházejte opatrně. Správnou konzistenci želé testujte „talířkovou metodou“, jednoduše naneste lžičku horkého želé na talířek a ten po chvíli otočte vzhůru nohama – pokud nestéká, je dokonalé. Želé dávkuje do sterilních sklenic s hermeticky uzavíratelným víčkem a těsnicí gumičkou. Po naplnění dobře uzavřené sklenice nechte vychladnout a poté je uchovávejte ve tmě a chladu – ideální je sklep nebo chladná spížírna. Otevřené želé skladujte už pouze v lednici.



Malinový džem s kokosovým nádechem

500 g malin (čerstvé nebo mražené), 250–300 g cukru, 200–250 ml kokosového mléka z plechovky, 1 citrón, 1 vrchovatá lžička Ovocného pektinu Labeta, 1/2 lžičky Kyseliny citrónové Labeta

Postup:

Nejprve si připravte čisté skleničky, ideálně vysterilizované. Na toto množství džemu vám vystačí 2 sklenky o objemu 250 ml. Maliny vložte do hrnce, a pokud máte čerstvé, podlijte je 1–2 lžicemi vody, u mražených netřeba. Na mírném plameni maliny pozvolna rozvařte, což trvá velmi krátce. Přidejte k malinám i kokosové mléko, raději tužší části než tekuté, ale nevádí, když mléko promícháte a dáte jej tak. Množství kokosového mléka si můžete upravit podle chuti, stejně tak množství cukru, který nyní k malinám do hrnce přidejte. Z citrónu vymačkejte šťávu, pektin promíchejte s lžicí cukru a oboje přidejte k malinám. Dobře promíchejte, ať se pektin rozpustí. Pokud jste použili víc mléka, klidně ještě půl lžičky pektinu přidejte. Nakonec vmíchejte kyselinu citrónovou a ještě pár minut povařte. Test hustoty džemu lze provést tak, že na talířek dáte lžičku džemu, počkáte, až vychladne, a pokud po vychladnutí nestéká, můžete ještě horký plnit do čistých a suchých skleniček. Důkladně je uzavřete a otočte dnem vzhůru, stačí na čtvrt hodinky. Před uzavřením také můžete víčko skleničky potřít čistým alkoholem či lihem.



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Kolik druhů želírovacích cukrů je v nabídce společnosti Labeta?

Pokud si nevíte rady, podívejte se na stránky www.labeta.cz.

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

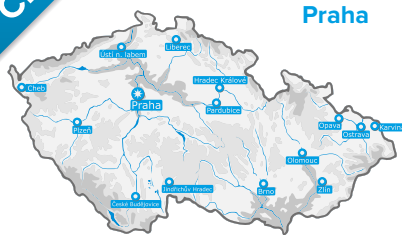


LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i **BEZ LEPKU**.

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

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

Praha ☎ 234 462 074-7 🌐 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
 25. ZÁŘÍ
BRNO:
 Dům odborových služeb,
 Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414**Úřední hodiny:**

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

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

Předsedou KRS JMK

je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

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

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedou KRS JČK

je JUDr. Bohumil Bezemek.

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

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

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

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro

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

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

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

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

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.ostava@rscr.czVedoucím regionálního pracoviště
je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

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

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je Ing. Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

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

Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

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

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina 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: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



Babička roku

Úterý **15.9. 2020**
Výstaviště Flora
13:00 – 17:00



SVÁTEK SENIORŮ

OSLAVME TO
SPOLEČNĚ

SE SENIOR PASY

Moderují
Milena HESOVÁ
a **Pavel NOVÁK**

Vystoupí

Petr MARTIŇÁK

VSTUPNÉ 50,- Kč

Počet míst je omezen, k prodeji od 1. 9. 2020
v kanceláři Krajské rady seniorů, tel.: 774 345 670

Vítězka krajského kola Babička roku se zúčastní celorepublikového finále 2020
na Výstavišti Flora Olomouc. Změna programu vyhrazena.



Podrobný program oslav na www.BabickaRoku.cz a www.SvatekSenioru.cz

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Olomoucký kraj



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



**SunDrive
Communications**



Výstaviště Flora
Olomouc

Mediálním
partnerem
je Šlágr TV



AGE
CENTRUM



ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211

