

DOBA seniorů

č. 12 / XIV. ROČNÍK PROSINEC 2018 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

06

KRAJE

Pestrá mozaika seniorských aktivit z celé republiky

22

PRÁVNÍ PORADNA

Jak je to s reklamací vánočních dárků?

24

VETERINÁRNÍ PORADNA

Pečeme vánoční cukroví pro psy

14

RECEPTY

Řízek 7x jinak aneb Zkuste to jednou netradičně

13

SOUTĚŽ

Vyhraďte voucher na pobyt v hotelu Brdy

ŠTEFAN

MARGITA

**VÁNOČNÍ SVÁTKY JSOU PRO MNE
OD DĚTSTVÍ TY NEJKRÁSNEJŠÍ**

16

04

DS AKTUÁLNĚ

Senioři mají svůj parlament. Zapojit se můžete i vy!



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

Vánoce klepou na dveře, a tak nám dovolu,te, abychom vám všem popřáli jejich příjemné prožití, pokud možno mezi svými blízkými. Přejeme hodně pohody a radosti. Děkujeme všem za příspěvky, kterými jste nás celý rok zásobovali. Děkujeme za spoustu příspěvků o tom, co děláte ve svých organizacích. Tyto články jsou často inspirací pro další aktivní seniory. Například akce Babička Olomouckého kraje se už letos konala nejen v tomto kraji, ale na třech dalších místech. Stejně tak se šíří myšlenka tábora pro seniory, výrazně vzrůstá počet akcí pořádaných u příležitosti Mezinárodního dne seniorů... Zkrátka, naše mozaika z krajů je jasným důkazem toho, že o aktivní seniory není v České republice nouze.

Děkujeme i za vaše dopisy a také samozřejmě těm, kteří se s námi dělí o své básničky. Věříme, že nám i v příštím roce zachováte svou přízeň a časopis si budete nejen kupovat, ale budete se také spolupodílet na jeho obsahu. Těšíme se na vaše příspěvky!

Co najdete v tomto vydání? Například rozhovor s operním zpěvákem Štefanem Margitou nebo recepty našeho čtenáře na řízky trochu jinak. Nechybějí ani pravidelné poradny a kromě tradičních soutěží vám v tomto vydání přinášíme i jednu navíc.

Příjemnou zábavu u prosincového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Senioři mají svůj parlament

23 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR V KRAJÍCH

05 TIPY NA VÝLETY

06 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 06 Mezigenerační stezka poznání
- 06 Krajská soutěž ke 100. výročí vzniku Československa
- 06 Strakonické tvoření
- 07 Beseda s policií
- 07 Olomoučtí v Opoli
- 07 Žlučové kameny
- 08 Vimperská akademie seniorů slaví jubileum
- 08 Oslavy Dne železničářů
- 08 Pochod proti diabetu
- 09 Fit senior
- 09 Tradiční výlet na Javorník
- 10 Aktivní senioři pokračují
- 10 Setkání seniorů s hejtmanem Plzeňského kraje
- 11 Zdravice předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje
- 11 Setkání seniorů Banské Bystrice a Hradce Králové

13 SOUTĚŽ

13 Soutěž o voucher na pobyt v hotelu Brdy

14 RECEPTY

14 Řízek 7x jinak

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Štefan Margita

20 SERIÁL

20 34. díl – Špekáčky

21 BEZ ČEKÁRNY

- 21 Finance
- 22 Právní poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Kosmetika
- 26 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ



OD 65 LET ZDARMA!

Nedopust'te, aby zápal plic pokazil vaše plány

**Chraňte se proti
pneumokokovému zápalu plic
očkovaním i na podzim!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

**1 dávka vakcíny Prevenar 13
přispívá k dlouhodobé ochraně
bez nutnosti přeočkování!**

Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



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

SENIORŮ MAJÍ SVŮJ PARLAMENT

Chcete i vy veřejně vyjádřit svůj názor? Máte šanci. Před několika dny totiž vznikla diskuzní a názorová on-line platforma s názvem **SENIOR PARLAMENT**. Určen je všem seniorům, kteří se zajímají o politické a společenské dění.



Kdo a jak se může členem Senior parlamentu stát? „Každý občan České republiky starší 55 let. Rád bych doplnil, že Senior parlament není anonymní fórum, každý člen je řádně registrován a jeho totožnost je ověřena. To znamená, že vyplněná přihláška musí mimo jiné obsahovat i ověřený podpis zájemce. Registrace a členství jsou zdarma,“ uvedl koordinátor iniciativy Filip Jurnečka.

Základní myšlenkou Senior parlamentu je vytvořit prostor pro diskuzi a názorovou výměnu starších občanů, kteří mají samozřejmě životní zkušenosti a znalosti. I díky tomu se někdy dívají na události poněkud jinou optikou a jejich názory a myšlenky mohou výrazně obohatit celospolečenskou diskuzi o konkrétních tématech a problémech.

Členové Senior parlamentu mají možnost vyjádřit svůj názor na aktuálně řešenou legislativu v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR. Dále mohou také diskutovat na celospolečenská či politická témata. Jednotlivá hlasování a diskuze probíhají na on-line platformě podle témat, která jsou rozdělena do takzvaných výborů. Tyto výbory svým zaměřením logicky korespondují s jednotlivými odbornými výbory v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR.

„Senior parlament vnímám jako místo, kde se setkávají lidé, kterým není lhostejné veřejné dění. Je to prostor pro diskuzi našich spoluobčanů, kteří mají na svět daleko rozumnější, ucelenější a ‚střízlivější‘ pohled, než si někdy společnost dokáže uvědomit,“ řekl Radek Vondráček, předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, který nad projektem převzal záštitu.

Pokud vás myšlenka Senior parlamentu zaujala a rádi byste získali víc informací, neváhejte a zavítejte na webové stránky **www.SeniorParlament.cz**. Na stejném webu najdete také registrační formulář, kde vyplníte nejen své údaje, ale také si vyberete, v jakém výboru chcete být zařazeni. Dodejme ještě, že každý se může registrovat maximálně do tří výborů.

Senior  Parlament

Lenka Desatová

TIPY NA PROSINEC

Poslední měsíc roku je bohatý nejen na celou řadu vánočních trhů a jarmarků, ale prostor mají i „nevánoční“ výstavy, jako je třeba ta, věnovaná vlajkám v Rajhradě nebo mezilidské komunikaci v Brně.



VÁNOČNÍ KOUZLO STARÝCH ČASŮ

Přesně to můžete zažít v kroměřížské Galerii v podloubí, a to až do 6. ledna příštího roku. Do té doby je zde totiž otevřena výstava věnující se starým vánočním ozdobám a betlémům v aranžmá obývacích pokojů v průřezu 20. století. A když už do Kroměříže zavítáte, nenechte si zároveň ujít výstavu s názvem Vládcí noci, kterou najdete v Malé galerii Muzea Kroměřížska, a sice až do 3. února příštího roku. Expozice je věnovaná světu živočichů, kteří jsou nejaktivnější za soumraku a v noci. Výstava se přizpůsobila autentickým podmínkám, její prostory jsou proto zatemnělé, aby co nejvíc evokovaly přirozené prostředí těchto zvířat. Prohlídka bude tedy vskutku netradiční, budete totiž při ní potřebovat baterku.



KOMUNIKUJEME!

Právě tak se jmenuje výstava v Technickém muzeu v Brně a představuje

nejrůznější způsoby mezilidské komunikace – od prostého šeptání do ucha až po mezikontinentální bezdrátové spojení. Na výstavě si také sami můžete vyzkoušet, jak funguje potrubní telefon, polní telefon nebo třeba potrubní pošta. Pamatujete si ještě na Morseovu abecedu? Právě na této výstavě si můžete připomenout, jak se slavná morseovka dříve používala a zároveň si vyzkoušet, kolik z ní si ještě doopravdy pamatujete. Součástí expozice jsou i modernější, i když v dnešní době už zase zastaralé, historické mobilní telefony. K vidění bude například model mobilního přístroje Dancall MT-7025, který je pravděpodobně prvním mobilním telefonem, s nímž byl uskutečněn oficiální hovor v tehdejší Československu. Další podrobnosti o tomto telefonu a jeho historii se dozvíte přímo při prohlídce. Výstava je otevřená do 15. prosince.

TŘEŠŤSKÉ BETLÉMY V JINDŘIŠSKÉ VĚŽI

Pražská Jindřišská věž hostí až do 2. února příštího roku tradiční výstavu ručně vyřezávaných betlémů od proslulých třešťských betlémářů. Za vůně mechu a jehličí je k vidění hned několik originálních pestrobarevných a detailně zpracovaných betlémů.

VÁNOCE NA ZÁMKU KARLOVA KORUNA

Neděle 9. prosince patří na zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou jednoznačně Vánocům a dětem. Tak vezměte vnoučata a vyrazte si užít zajímavý sváteční den. V zámecké expozici budou připravené vánoční světelníky různých států, které představí, jak vypadají Vánoce v Rusku s Dědou Mrázem, Vánoce v Itálii s čarodějnicí Befanou, v Americe se

Santa Clausem nebo naše Vánoce s Ježíškem. Pro děti je dále připravena velká výstava sněhuláků a řada dalších předvánočních aktivit.



KELTOVÉ V NÁRODNÍM MUZEU

Daleko do minulosti se dostanete s výstavou s prostým názvem Keltové, která je do 24. února 2019 k vidění v pražském Národním muzeu a přibližuje život v době železné ve střední Evropě. Národní muzeum vlastní jednu z nejrozsáhlejších archeologických sbírek v Evropě, řada z vystavovaných exponátů je veřejnosti dokonce představena úplně poprvé. Na výstavě jsou k vidění nálezy z bohatých i méně nákladných hrobů doby halštatské. Období laténské kultury v Čechách se návštěvníkům představí ve dvou rovinách – v duchovním světě a každodenním životě v prostředí sídlišť.

VLAJKY, VLAJTE!

Památník písemnictví na Moravě v Rajhradě hostí výstavu Vlajky, vlajte!, která se věnuje našim státním symbolům a jejich proměnám v čase. Expozice tak prezentuje jejich historický vývoj a proměny, včetně problematiky symbolů zemských a moravských. Část výstavy je věnovaná současnému slovenskému umění, inspirovanému československou státní vlajkou. Výstava je otevřena do 10. března příštího roku.

Simona Lišková

MEZIGENERAČNÍ STEZKA POZNÁNÍ

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje připravila ve spolupráci s krajem mezigenerační sportovně-zábavné odpoledne s názvem Jdeme celá rodina. Cílem této aktivity je přispět k prohlubování vztahů napříč generacemi. Pro účastníky byla připravena trasa, na které děti se svými rodiči a prarodiči plnily zábavné úkoly, za ty získávaly body, jež v závěru směnily za drobné upomínkové předměty. V cíli se pak opékaly špekáčky při poslechu country kapely.

Milena Hesová

Foto autorka



KRAJSKÁ SOUTĚŽ KE 100. VÝROČÍ VZNIKU ČESKOSLOVENSKA



Krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje za vydatné podpory hlavního partnera akce obce Velká Polom připravila vědomostní soutěž ke stému výročí založení samostatného Československa. Soutěže se zúčastnilo dvanáct tříčlenných družstev z Moravskoslezského kraje. Pro soutěžící bylo připraveno celkem deset okruhů

otázek – například z geografie, kultury, sportu, přírody, nechyběla ani politická historie, čeští velikáni nebo i zajímavosti z kraje, ke kterým pak přibyla jedna soutěž dovednostní – skládání rozstříhané mapy České republiky na čas. Před závěrečným vyhlášením výsledků zavládlo v sokolovně obce Velká Polom, kde se klání odehrávalo, velké napětí. Až nadešel okamžik, kdy moderátor a jeden z hlavních organizátorů akce Radim Holeček předal slovo předsedovi poroty, jímž byl šéf krajské Rady seniorů Pavel Gluc. Ten však atmosféru ještě více vyhrotil, když prozradil, že soutěžící prokázali velmi dobré znalosti, a tak o konečném vítězi musí rozhodnout až dodatečné kritérium – průměrný věk týmu! Díky tomu se z prvenství radovala trojice seniorů z Klubu důchodců Střítež ve složení Miroslav Fober, Karel Herec a Josef Skřivánek.

Karel Moškoř

Foto autor

STRAKONICKÉ TVOŘENÍ

Mezi tradiční aktivity žen ze Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených ze Strakonice patří tvoření. Na jednom z posledních vyráběly ženy pod vedením lektorky Marcely Novákové látkové dýně, které mohou sloužit jako podzimní dekorace. Se stejnou lektorkou se pak učily ze stužky vázat



ozdobné mašle, vyráběly andělíčky nebo si mohly ušít skřítku. Pod vedením Jany Tomáškové pracovaly s jutovým provázem. A v prosinci je ještě čekají další vánoční dekorace.

Marcela Štveráková

Foto autorka

BESEDA S POLICIÍ

V libereckém Koloseu se sešli senioři na přednášce policejní poručky Mgr. Šrytrové. Tématem bylo nebezpečí, jemuž mohou být senioři vystaveni. Přítomní byli upozorněni mimo jiné na to, že formy a způsoby podvodů se změnily. Aktuálně dochází k využívání telefonů a zpráv po internetu. Že seniory téma velmi zaujalo, se ukázalo v diskusi, která se posléze rozvinula. V ní se nejen obraceli na přednášející se svými dotazy, ale rovněž sdělovali své osobní zkušenosti, a to jak s podvodníky, tak s pomocí, již jim policie poskytla. Na samotný závěr pak byl pro seniory připraven malý test – jak znají důležitá čísla pro případ, kdy potřebují přivolat pomoc. Více než 80 procent seniorů si rady vědělo, což považujeme za pozitivní výsledek spolupráce krajské Rady seniorů s Krajským úřadem



Libereckého kraje, který dlouhodobě podporuje semináře a besedy s touto tematikou.

Bedřiška Klířová

Foto autorka

OLOMOUČTÍ V OPOLI

Předsednictvo krajské Rady seniorů Olomouckého kraje se vydalo na pozvání maršálka Opolského vojvodství Andrzeje Buly na oslavy regionálního Dne seniorů v Opoli. Pro představitele seniorského hnutí z hanácké metropole je to ideální příležitost k dalšímu prohloubení spolupráce. Mluvílo se mimo jiné o dalších možných společných aktivitách v oblastech kultury, sportu i vzdělávání. Díky krajské podpoře rozvoje zahraničních vztahů se tak otevřely další možnosti pro získávání zkušeností a informací pro zlepšení aktivního života seniorů nejen v našem kraji.

Milena Hesová

Foto autorka



ŽLUČOVÉ KAMENY



Nelekejte se! V tomhle příspěvku totiž nejde o chorobu, ale o divadelní amatérský spolek, který působí v Hrobě na Teplicku. Spolek letos slaví 10. výročí svého trvání. Celkem ho tvoří jedenáct stálých členů v čele s principál-

kou Hanou Šťastnou, která je zároveň také scenáristkou, dramaturgyní a režisérkou. Vedle nich se za tu dobu vystřídal na prknech zhruba třicítka komparzistů, mezi nimiž nechybějí ani senioři. Dodejme ještě, že mezi jeho nejoblíbenější divadelní hry patří Sněhurka a Mrazík.

Populární spolek účinkuje na mnoha akcích – například na oslavách Mezinárodního dne seniorů, zúčastnil se i oslav 120. výročí založení české školy v Hrobě, nechybí na Vítání jara a Hrobských slavnostech. Jak členům spolku, tak hlavně jeho principálce za jejich činnost děkují a hodně úspěchů a zdraví do další desetiletky přejí i hrobští senioři.

Krista Čurdová

Foto autorka

VIMPERSKÁ AKADEMIE SENIORŮ SLAVÍ JUBILEUM

Již desátý ročník odstartovala vimperská akademie seniorů, která svým vzdělávacím cyklem přednášek nabízí seniorům možnost rozšířit si své znalosti a vědomosti o šumavském a jihočeském regionu, ale také například i v oblasti zdravé výživy, literatury či fotografování. Od října do března čeká na všech 112 letošních posluchačů každý měsíc šest přednášek, v dubnu je pak na programu akademie Na kolech.

Jan Pomezný

OSLAVY DNE ŽELEZNIČÁŘŮ



Bývalí zaměstnanci-senioři ze železniční stanice Břeclav a Lokomotivního depa Břeclav společně oslavili v Dělnickém domě Břeclav Den železničářů. Všechny příchozí nejprve přivítal předseda Klubu seniorů železniční stanice Břeclav Stanislav Misař. Po minutě ticha, uctěním památky zesnulých seniorů, pokračovala družná zábava obou klubů. K tanci i poslechu vyhrávala až

do pozdních odpoledních hodin kapela PallMall Luboše Pospíšila. Bavili se všichni, a to nejen v tento den, ale na všech akcích, které zmíněné kluby v průběhu roku organizují.

Božetěch Dvořáček

Foto autor

POCHOD PROTI DIABETU

Celkem 62 účastníků si našlo cestu na tradiční manifestáční pochod proti diabetu, který pravidelně pořádá u příležitosti Světového dne diabetu Svaz diabetiků, pobočný spolek. Pochodem upozornili na narůstající problém diabetu 2. typu. Moto akce znělo: Poznejte příznaky cukrovky. Včasná diagnóza zachraňuje životy. Pochod vedl Podskalím a zpět na nádvoří strakonického hradu. Doplňme ještě, že zájemci z řad účastníků akce si navíc mohli nechat změřit glykemii a krevní tlak.

Marcela Štveráková

Foto autorka



OLOMOUCKÝ FIT SENIOR



Série tří seminářů s názvem Fit senior, které jsou určeny seniorům Olomouckého kraje, odstartovala v Šumperku. Seminář se skládal ze tří přednášek. První nesla název Co všechno můžeme udělat dnes, abychom zůstali fit? MUDr. Dagmar Malotová z AGE Centra přednášela o všem, co souvisí s duševním zdravím, prevencí nejčastějších nemocí, vysvětlovala také, jak správně užívat léky, jak je to s doplňky stravy, vitaminy a superpotravinami a neopomněla ani vyzdvihnout, jak je potřebný pohyb. Po ní se ujaly slova Mgr. Jiřina Vybíhalová a Mgr. Miluše Zajícová z Policie ČR. Jejich odborná přednáška byla zaměřena na trestnou činnost páchanou na seniorech. Dámy se dotkly také pojmu domácí násilí a hovořily o tom, jaké může mít formy. Na závěr se seniory debatovaly o možnostech, jak se bránit a postupovat. Třetí přednášku na téma Sebeobrana jako součást seniorské výbavy proti nástrahám života vedl Bc. Jiří Hübner, velitel Městské policie v Uničově, jenž je rovněž učitelem japonského bojového umění džudžutsu a nindžutsu. Poutavě vyprávěl o učení a mou-



drosti předávané po staletí v japonských školách bojového umění, seznámil ale také přítomné seniory s právními podmínkami nutné obrany. Předvedl i praktický nácvik jednoduchých technik sebeobranu s dobrovolníky z řad účastníků.

Účastníci semináře odcházeli s novými informacemi, ale také s chytrými zápisníky, do nichž si dělali poznámky v průběhu semináře. Nejzábavnější byla část, kdy seniory nacvičovali sebeobranu v praxi za využití opěrných holí pod vedením zkušeného učitele japonského bojového umění.

Po Šumperku proběhl stejný seminář i v Přerově a nakonec i v Zábřehu. Doplňme, že semináře pořádal Olomoucký kraj v rámci projektu Podpora aktivního života seniorů v Olomouckém kraji, organizace akce se pak ujala krajská Rada seniorů Olomouckého kraje.

Milena Hesová

Foto autorka



TRADIČNÍ VÝLET NA JAVORNÍK

Výlet na Javorník je pro liberecké seniory tradicí. Na kopeček nedaleko Liberce se letos na podzim vydali již pošesté. Občas si účastníci povzdechli, že přibývajících roky jsou bohužel znát, a tak pro některé je už obtížné zvládnout turistický výstup. Proto požádali správce areálu o možnost využít lanovku. Skupina, která této možnosti využila, ocenila vstřícnost a ochotu obsluhy lanovky, která se velmi pozorně věnovala méně pohyblivým seniorům. Nahoře čekalo všechny sluncem ozářené panoráma Liberce, vonící les a příjemné posezení u specialit, které restaurace Javorník nabízí.

Bedřiška Klíčovská

Foto autorka



AKTIVNÍ SENIOŘI POKRAČUJÍ

Bruntálské seniory čeká v závěru roku účast v česko-polském kulturním projektu Více společného světla. Několik členek klubu chodí do kurzu polštiny, členové se setkali s režisérem Morávkem a jeli také do Opole na setkání s polskými kolegy. Ti měli připravené workshopy. V polovině prosince pak bruntálské a opolské seniory čeká společné vystoupení na náměstí a v divadle v Bruntále. Protože je za dveřmi Nový rok, chtěli by seniory poděkovat za finanční podporu svých aktivit městu Bruntál, za vzájemnou spolupráci sociálnímu odboru a odboru kultury města Bruntálu, dále pracovníkům Muzea Bruntál a Centra pro seniory Pohoda, vedení školy a žákům ZŠ Okružní v Bruntále. Těšíme se na další spolupráci a setkávání s vámi i v roce 2019.

Marta Rozprýmová

Foto autorka



SETKÁNÍ SENIORŮ S HEJTMANEM PLZEŇSKÉHO KRAJE



V areálu Plzeňského prazdroje se uskutečnilo tradiční setkání seniorů Plzeňského kraje s hejtmánem Josefem Bernardem: nechyběli na něm ani další představitelé kraje – náměstek hejtmána pro oblast sociálních věcí Zdeněk Honz. Setkání zahájil pan hejtmán, který ocenil pokračující aktivitu seniorů, a předseda Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Jochec kladně ohodnotil podporu kraje a spolupráci s krajským úřadem. Mezi účastníky setkání byli i členové vítězného družstva le-

tošních Mezinárodních sportovních her seniorů, které proběhly v Olomouci. V plně obsazeném sále poutali pozornost seniorky a senioři z Domažlicka v tradičních krojích, kteří také předali hejtmánovi chodské koláče. Na programu byli také taneční soutěž a vědomostní kvíz. Večer provázela hudba k tanci i poslechu.

Karel Knap

Foto autor

ZDRAVICE PŘEDSEDKYNĚ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Vážené kolegyně, kolegové, partneři, přátelé, milí senioři. Neúprosně plynoucí čas ukrajuje poslední část letošního roku. Blíží se nejkrásnější svátky v roce, kdy naše domovy opět rozzaří stromečky, zavoní jehličí a vanilka. Čas, kdy se jedna svíčka zapaluje od druhé a oheň té první i poslední září a hřeje stejně, jako poselství Vánoc, které se předává z roku na rok, z generace na generaci a neztrácí nic na své síle, kouzlo, které jiné svátky nemají. Překrásné chvíle rodinných a přátelských setkání, čas porozumění,

pokoje, slibů, odpuštění, předsevzetí, nadějí i splněných přání. Jen jednou za rok jsou lidská srdce tak blízko vedle sebe, že jedno druhé slyší...

Ať vás v těchto dnech naplní pravý duch Vánoc. Duch radosti, lásky, štěstí a pohody, nechť vás provází po celý příští rok. Jménem Krajské rady seniorů, ale i osobně, přejeme vám pevné zdraví a hodně síly.

Milena Hesová

SETKÁNÍ SENIORŮ BANSKÉ BYSTRICE A HRADCE KRÁLOVÉ



Banskou Bystrici navštívila desetičlenná delegace královéhradeckých seniorů. Ti přijeli na zahájení Akademie evropského seniora a zúčastnili se také 17. olympijských her seniorů. Na místní radnici byli přijati náměstkem primátora Martinem Turčianem.

Na oplátku pak do Hradce Králové přijelo šest vedoucích banskobystrických seniorských klubů vedených pracovníci odboru sociálních služeb banskobystrického magistrátu Adrianou Tupou. Královéhradečtí připravili pro slovenské hosty pestrý program. Prohlédli si historické centrum města, navštívili výrobu proslulých klavírů firmy Petrof a zavítali i na tradiční předvánoční posezení královéhradeckých seniorů v Adalbertinu, kde je, stejně

jako ostatní přítomné, velmi zaujalo vystoupení Sester Chalupových nazvané Elegance první republiky. I slovenští hosté zamířili na magistrát, kde je přijal náměstek primátora Martin Hanousek. Závěrem se senioři obou zemí dohodli na dalších společných akcích, které se uskuteční v příštím roce. Do Hradce Králové by měla dorazit na několikadenní návštěvu výprava banskobystrických seniorů i s jejich pěveckým souborem, královéhradečtí senioři by se zase měli v Banské Bystrici zúčastnit tradičního jarmarku, s výpravou by měly odcestovat i Sestry Chalupovy, aby vystoupily na Slovensku.

Jan Štěpánek

Foto autor



Poznej Brdy s hotelem Brdy

**Nacházíme se v malebném městečku Spálené Poříčí
jihozápadně od Brd a jižně od města Plzně.**

**Zaměřujeme se na pobytové programy
pro zájmové skupiny 55+.**

TOP destinace v pohoří Brdy:

- ▶ Padrtské rybníky
- ▶ vodní nádrž Pilská
- ▶ vodní hamr Dobřív
- ▶ kopec Houpák
- ▶ zřícenina hradu Lopata
- ▶ zřícenina hradu Valdek
- ▶ zřícenina hradu Radyně
- ▶ zámek Kozel
- ▶ Mariina vyhlídka
- ▶ rozhledna na Kotli
- ▶ horský pramen Kloubovka

Cena pobytového programu činí 4750 Kč a obsahuje:

- ▶ 5x ubytování, plná penze (5x večeře, 5x oběd, 5x snídaně)
- ▶ zvýhodněná cena sauny a masáže
- ▶ 1x vstup do galerie Špejchar
- ▶ hudební večer
- ▶ zábavný večerní program
- ▶ dopravu autobusem z místa bydliště k nám a zpět
- ▶ autobusové výlety
- ▶ služby autobusového průvodce

Kontakt:

Provozovatel: Michal Zeman, tel. 739 002 211

Provozní manager: Hana Jakubčíková, tel. 728 348 498

e-mail: info@hotelbrdy.cz

SOUTĚŽ O VOUCHER NA POBYT V HOTELU BRDY

Chcete se do hotelu Brdy podívat?

Máte šanci vyhrát voucher v hodnotě 5000 Kč.

Do 15. prosince pošlete **na adresu redakce** Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov nebo **e-mail** dobaseniou@rscr.cz odpověď na soutěžní otázku.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
Kolik sloupů lze spatřit
v hotelové restauraci
barokního stylu?



HOTEL BRDY se nachází ve Spáleném Poříčí na jihozápadě pohoří Brdy a je ideálním místem pro návštěvu zajímavých míst Plzeňského kraje. Ubytování je zajištěno v moderních, komfortně vybavených pokojích. Každý pokoj má sociální zařízení, pohodlné postele s kvalitními matracemi, LED TV a další.

Snídaně je připravena v hotelové restauraci a je nabízena formou bohatého „švédského stolu“. Obědy a večeře jsou podávány s možností výběru ze dvou jídel plus strava pro vegetariány. Při celodenních skupinových výletech je oběd zajištěn v dané lokalitě výletu.

Hosté mají možnost využít hotelové wellness procedury a to: masáže, saunu, vířivou vanu, letní relaxační terasu s lehátky i bylinkovou zahrádku s lavičkami.

V rámci skupinových pobytových balíčků * navštívíte zámky Kozel, Blatnou, Březnici, Kynžvart, Nebílovy, Lnáře, Manětín a Horšovský Týn, **spatříte** vodní hrad Švihov, Radyni, Svatou horu, Zelenou horu, město Tachov, Plzeň, Windischgrätzovu jízďárnu, klášter Kladruby, Plasy, Klatovy, Viklany u Žihle i tajemný kostel Duchů, **poznáte** unikátní přírodní rezervaci Padrťské rybníky, vodní nádrž Pílskou, hamr v Dobřívě, pramen Kloubovky s léčivou vodou, rozhlednu Na Skále v Železném Újezdě, zříceninu hradu Valdek i Lopaty, krásné výhledy z kopce Houpák i další zajímavé přírodní krásy v CHKO Brdy.

** pobytový balíček neobsahuje vstupné do vybraných objektů, vyjma galerie Špejchar, kde vstupné je součástí pobytového balíčku.*

Více informací o variantách pobytových balíčků, jejichž cena je **4750 Kč za osobu, včetně plné penze, dopravy * autobusem z místa nástupu a dopravy zpět, denních výletů dle programu, večerních animačních programů, hudebních večerů a další najdete na www.hotelbrdy.cz.**

** doprava autobusem platí pro ucelené skupiny v počtu minimálně 45 osob, z celé ČR nebo dle dohody*

ŘÍZEK 7x JINAK

Řekneme-li řízek, téměř každý si vybaví pořádný kus propečeného masa obalený ve strouhance, k tomu bramborovou kaší nebo bramborový salát. Řízek však může mít celou řadu různých podob.

PLNĚNÉ SRNČÍ ŘÍZKY SMAŽENÉ

400–500 g srnčího masa z kýty, 1 menší cibule, 4 plátky šunky, sůl, mletý černý pepř, plnotučná hořčice, 2–3 stroužky česneku, hladká mouka, vejce, strouhanka, olej na smažení

Řízky naklepeme, osolíme, potřeme směsí nakrájeného česneku, hořčice, jemně nakrájené cibule, přiložíme plátky šunky, maso přehneme, obalíme v hladké mouce, rozmíchaném vejci a ve strouhance. Řízky usmažíme dozlatova na oleji. Podáváme s bramborovou kaší s pikantním zeleninovým salátem nebo kompotem.

MLETÝ ŘÍZEK HUBERTUS

400 g mletého zadního hovězího masa, 1 starší žemle, 2 cibule, 2 vejce, sůl, mletý černý pepř, rostlinný tuk na opečení, 150 g cibule, 250 g žampionů, 2 sterilované sladkokyselé okurky, 1 dl masového vývaru, 2 dl kysané smetany, ostřejší hořčice, cukr

Z jemně mletého masa, namočené a vymačkané žemle, nadrobno pokrájené cibule, vajec, soli a pepře upravíme čtyři ploché řízky. V horkém tuku je prudce po obou stranách opečeme, podlijeme a udusíme doměkka. Vyjmeme z pánve a přendáme na teplé místo. Štávu zbylou v pánvi vydusíme na tuk, přidáme na plátky nakrájenou a na prstýnky rozebranou cibuli, necháme zpěnit, přidáme očištěné, na plátky nakrájené žampiony, podlijeme vývarem, smetanou a povaříme. Přidáme na nudličky nakrájené okurky, hořčici, osolíme, dochutíme pepřem a cukrem; krátce povaříme. Směs rozdělíme na talíře, navrch poklademe řízky a podáváme s vařenými bramborami.



CIKÁNSKÉ ŘÍZKY (ROZPOČET NA 1 OSOBU)

1 řízek, 3 žampiony, 1 plátek šunky, 20 g tuku, 1 plátek měkkého salámu, 1 cibule, 1 kyselá okurka, ½ papriky, mletá pálivá paprika, sůl

Přírodní řízek posypeme pálivou paprikou a opečeme. Na tuku opečeme plátek šunky, plátek měkkého salámu a žampiony. Všechno položíme na řízek, ozdobíme okurkou, paprikou a cibulkou. Podáváme s bramborovou kaší ozdobenou petrželovou natí.

VÁNOČNÍ SMAŽENÝ KAPR

8 porcí kapra, sůl, hladká mouka, 2 vejce, 2 dl mléka, strouhanka, rostlinný tuk nebo olej (sádlo) na smažení, máslo, citron

Kapra potřeme citronovou šťávou, osolíme a necháme v chladničce odležet 12 hodin. Do misky dáme hladkou mouku, do druhé misky s mlékem rozšlehaná vejce a do třetí strouhanku. Porce kapra osušíme a obalujeme postupně v mouce, vejcích, znovu v mouce a vejcích a nakonec zlehka ve strouhance. Obalené porce rozložíme na plochou mísu (neskládáme na sebe, aby neprovlhly). V hlubší pánvi rozpálíme tuk, vložíme kapra a pomalu smažíme po obou stranách dozlatova. Na talíři každou porci mírně potřeme rozpuštěným máslem a ozdobíme kolečkem citronu.

MALOSTRANSKÉ TELECÍ ŘÍZKY

8 plátků z telecí kýty, každý o váze 80–100 g, sůl, hladká mouka na poprášení, 5 lžic oleje, 5 lžic másla, 50 g kaparů, 2 kyselé okurky, ¼ l šlehačky, 1 cibule, 300 g žampionů, šťáva z 1 citronu, 5 plátků šunky, 2 očka, žampionová rýže

Plátky lehce naklepeme, osolíme, poprášíme moukou a na rozehrátém oleji je nejprve zprudka po obou stranách opečeme dozlatova, pak zmírníme oheň a dopékáme doměčka. Olej z pečení slejeme, do výpeku přidáme máslo, kapary, na kostičky nakrájené kyselé okurky a zalejeme šlehačkou. Přikryjeme a dusíme. Na másle mezitím zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené žampiony, zakapeme citronovou šťávou, podusíme, nepatrně zaprášíme moukou a osolíme. Dodusíme doměčka. Do alobalu nebo zapékací nádoby rozložíme žampionovou rýži, na ni naklademe telecí plátky a na každé dva roličku utvořenou z předem opečené šunky, naplněné podušenými žampiony. Na každou položíme ještě kousek rozvinutého sardelového oka. V rozehráté troubě pak krátce vše zapečeme. Pokrm můžeme rovněž připravit v alobalu, případně i z vepřového masa.

ŽAMPIONOVÁ RÝŽE

300 g rýže, 3 lžice oleje, 200 g žampionů, 1 cibule, sůl, vývar

Rýži několikrát propláchneme ve vařící vodě, scedíme ji a necháme odkapat. Mezitím na rozehrátém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené žampiony a podusíme. Přidáme rýži, zalejeme horkým masovým vývarem, aby sahal několik centimetrů nad rýži, osolíme. Nejdříve přikryté, později odkryté dusíme a dopečeme v rozehráté troubě doměčka.

TELECÍ ŘÍZKY ZE STUDENÉ PEČENĚ

studená telecí pečeně, 100 g másla, sardelová pasta, strouhanka, hovězí vývar, 1 citron, muškátový květ, sůl

Ze studené telecí pečeně nakrájíme řízky, mísu nebo kastrolík vymažeme máslem. Ze sardelí nebo sardelové pasty rozetřených s máslem získáme sardelové máslo. Na mísu vložíme vrstvu řízků. Na každý řízek dáme kousek sardelového másla a posypeme strouhankou. Následuje další vrstva řízků a pokračujeme jako v předešlém případě, až je upraveno všechno maso. Nyní na vše nalijeme trochu hovězího vývaru, přiklopíme talířkem a necháme na teplém místě trochu prohřát. Při podávání můžeme řízky pokropit citronovou šťávou. Ještě chutnější je, když se mezi sardelové máslo přimíchá trochu citronové kůry a trochu muškátového květu.



PLNĚNÉ DAŇČÍ ŘÍZKY SE ZELENINOU A OKURKOU

4 plátky z daňčí kýty 120–150 g, 4–8 plátků slaniny, 50 g sterilovaných okurek, 40 g oleje, 40 g másla, sůl, mletý černý pepř, plnotučná hořčice, hladká mouka

Plátky masa naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme hořčicí, přiložíme plátky slaniny a okurky. Řízky přehneme a spojíme jehlou. Obalíme v mouce a zprudka opečeme na oleji, přidáme máslo, případně malé množství masového vývaru nebo vody a dusíme doměčka.

Podáváme s různě upravenými bramborami a houbami nakládanými nakyselo.

ŠTEFAN MARGITA

VÁNOČNÍ SVÁTKY
JSOU PRO MNE
OD DĚTSTVÍ
TY NEJKRÁSNEJŠÍ...



Operní pěvec Štefan Margita se narodil v Košicích, domovem je mu už léta Praha, kterou miluje a na jejíž krásu je hrdý. A nejkrásnější místo? Staroměstské náměstí...

Světového uznání od kritiků ale i diváků se mu dostalo především interpretací rolí z oper Leoše Janáčka. U nás vystupuje párkrát ročně i na písňových koncertech, které bývají beznadějně vyprodané.

Při všech jeho zahraničních premiérách ho doprovází jeho manželka, několikanásobná Zlatá slavice Hana Zagorová.

A protože náš rozhovor probíhal nedlouho před vánočními svátky, první otázky mířily právě k nim.

MÁTE RÁD VÁNOČNÍ KLASIKU A BÝVÁTE „PLATNÝM POMOCNÍKEM“ PŘI PŘÍPRAVĚ DOMÁCÍ ŠTĚDROVEČERNÍ ATMOSFÉRY?

O mně je známo, že Vánoce odjakživa miluji. Po celý rok sháním dárky, takřka od poloviny listopadu míváme už ustrojený stromeček, někdy i dva, a vánočně vyzdobený byt i terasy kolem něho. Přiznávám, že to chvíli trvalo, než si na to Hanka zvykla. Před pár lety jsem se vrátil z ciziny až začátkem prosince a jeden soused mi řekl: „Co se děje? Je u vás všechno v pořádku? Letos máte nějaké zpoždění!“ Vánoce pro mne ale končí už 25. prosince, kdy jsou rozbalené všechny dárky. V tu chvíli je pro mne kouzlo Vánoc to tam.

Svátky rok co rok slavíme u mé rodiny v Košicích, kde se o štědrovečerní tabuli vždycky starala moje máma, Hanka, bratrovy manželky a jejich dcery.

KTEROU VÁNOČNÍ PÍSEŇ ZE SVÉHO REPERTOÁRU MÁTE NEJRADĚJI A CHYSTÁTE V PROSINCI NĚJAKÉ ADVENTNÍ, PŘEDVÁNOČNÍ KONCERTY?

Tak jako Vánoce, miluji i všechny vánoční písně a koledy. A nejvíc asi ty, které jsem před dvěma lety nahrál na mé vánoční album X MAS, na kterém mi milými hosty byli sopranistka Kateřina Kněžíková a basbarytonista Adam Plachetka. Tichá noc, Adeste fideles pastores, Panis Angelicus, Schubertova Ave

Maria – to jsou asi mé nejoblíbenější vánoční trvalky. Na letošní rok jsem se sopranistkou Kateřinou Kněžíkovou a s barytonistou Jiřím Brücklerem připravil pětikoncertní vánoční turné X MAS GALA 2018, během kterého vystoupíme dvakrát ve Zlíně, v Brně, Hradci Králové a v Praze. Turné vyvrcholí 18. prosince v pražském Obecním domě.

JAKOU VÁNOČNÍ TRADICI ZE SVÉHO DĚTSTVÍ DODNES DODRŽUJETE A JAKÉ NEJVĚTŠÍ PŘEKVAPENÍ JSTE SI S VAŠÍ MANŽELKOU NAVZÁJEM PŘIPRAVILI?

Vždy jsme se těšili na moment, že Ježíšek rozsvítí stromeček. Dělal to samozřejmě táta a my to netušili. Chuť dětských Vánoc mi bude navždy připomínat mámin bramborový salát. Dávala do něj hodně jablek, kukuřici, cibuli, hrášek. A její plněné zelí bylo fakt báječné. Jen jedinkrát jsme na Vánoce nebyli s Hankou doma. V roce 1997 jsme je trávili v Dallasu, kde jsem zpíval v tamní opeře. Venku bylo 25 stupňů a mně se nepodařilo sehnat stromek, bez kterého si Vánoce nedovedu představit. A tak jsem koupil a ozdobil fikus. Hanku jsem tím hodně překvapil a potěšil. Letos u vánočního stolu poprvé budou chybět oba mí rodiče. Naštěstí nás vedli k tomu, abychom s bratry drželi pohromadě, navzájem si ctili, respektovali a milovali. Takže do Košic s Hankou pojedeme za bratry Jánem a Peterem a jejich rodinami. Hanka si před několika lety napsala český text Mé dětské svátky, který přesně vystihuje můj momentální pocit: „Cesty domů vedly zdaleka i zblízka/Vzpomínáš, jak tenkrát zrána jiskřil sníh/Moje máma zase v kuchyni si píská/A táta veze domů stromek na saních...“

NA JAKOU PRÁCI SE V NOVÉM ROCE TĚŠÍTE?

Od prosince letošního roku budu v Opeře ve francouzském Lyonu zkoušet roli Luky Kuzmiche v Janáčkově opeře Z mrtvého domu. Tu zpívám a hraji už roky moc rád, patří k mým životním rolím. A pak mne ve Stuttgartu čeká úplně poprvé

hlavní role v opeře Princ z Homburgu německého skladatele Hanse Wernera Henzeho. Po roli kapitána Vera v opeře Benjamina Brittena Billy Budd, ve které jsem začátkem roku účinkoval na scéně pražského Národního divadla, jde asi o nejnáročnější roli v mé dosavadní pěvecké kariéře. A to i po herecké stránce.

NA JAK DLOUHO DOPŘEDU MÁTE DOMLUVENÁ PŘEDSTAVENÍ?

Kalendář mám plný do konce roku 2020, kdy se v roli Tichona v Janáčkově Kátě Kabanové vrátím na scénu Metropolitní opery v New Yorku. Předtím mne čekají angažmá v Paříži, San Francisku, londýnské Královské opeře v Covent Garden a v dalších světových prestižních operních domech. Hanka nebude určitě na žádné z premiér chybět. Miluje Paříž a ve městě nad Seinou za mnou byla mockrát. Chyběla jen v roce 1999, kdy těsně před premiérou dostala chřipku. Neletěla za mnou, aby mne nenakazila.

V ZAHRANIČÍ JSTE VELMI VÁŽENÝM A VYHLEDÁVANÝM UMĚLCEM, U NÁS JSTE K VIDĚNÍ MÉNĚ. MRZÍ VÁS TO?

Beru vše tak, jak to život přináší. Osud byl ke mně velmi štědrý a já si zazpíval ve všech světových operních domech, o kterých tenoristé sní. V newyorské Metropolitní opeře, v milánské La Scale, v pařížské Národní opeře Bastille i v londýnské Královské opeře v Covent Garden. Poslední dobou mám pocit, že i lidé doma si začali nějak víc vážit mých zahraničních úspěchů. Víc se o nich píše a tudíž i víc ví. Ochranný svaz autorský mi letos v červnu udělil svou Výroční cenu za propagaci české hudby v zahraničí.

V JAKÉ ROLI JSTE NA SEBE POPRVÉ UPOZORNIL, A VZPOMENETE NA NĚJAKOU „NOVÁČKOVSKOU DAŇ“ – CHYBU, KTEROU BYSTE DNES UŽ JISTĚ NEUDĚLAL?

První uznání jsem získal za interpretaci Laca v Janáčkově Její pastorkyni. V této roli jsem vystupoval ►

► téměř ve všech významných operních domech v Evropě a v Japonsku. Mou další důležitou rolí se stal princ Šujskij v Musorgského opeře Boris Godunov, kterou jsem prvně zpíval už v roce 2011 v Chicagu a v roce 2012 v Madridu. Díky tomu, že jsem měl štěstí na lidi kolem sebe, jsem se nováčkovských chyb včas vyvaroval. Slavný český dirigent Zdeněk Košler mne jako první upozornil na to, abych zpíval jen role, které mému slovanskému hlasu sluší, a nezpíval moc odlišných rolí najednou. Díky jeho radám i po šedesátce zpívám na nejvýznamnějších scénách, o kterých jsem jako začínající tenorista snil.

DÁ SE ŘÍCI, ŽE „VAŠÍM“ HUDEBNÍM SKLADATELEM JE LEOŠ JANÁČEK...

Leoš Janáček zcela určitě. Tady musí jít falešná skromnost stranou, protože doslova celosvětový věhlas a obdiv kritiků a publika mi přinesly především role v jeho operách Káťa Kabanová, Z mrtvého domu a Osud. Pravidelně se k nim a moc rád vracím. Dlouho budu vzpomínat na nádherné inscenace opery Z mrtvého domu v režii Daniela Špinara v pražském Národním divadle a v londýnské

Královské opeře. A moc mne těší, že v současnosti jsem považován za jednoho z nejlepších představitelů Boha Ohně Logeho ve Wagnerově opeře Zlato Rýna.

KTERÁ Z VAŠICH ROLÍ VÁS STÁL A V POSLEDNÍ DOBĚ NEJVÍCE SIL?

Před patnácti lety jsem viděl v Paříži poprvé operu Billy Budd anglického skladatele lorda Benjamin Brittena. Okamžitě jsem propadl jejímu kouzlu a silnému příběhu, který vypráví. Věděl jsem, že si v ní chci jednou zazpívat, až trochu zestárnu a budu mít dostatek životních zkušeností, abych se mohl ujmout role kapitána britské válečné lodi, který se jmenuje Vere. Když jsem se na sklonku roku 2016 dozvěděl, že ji u nás poprvé uvede pražské Národní divadlo v režii Daniela Špinara, se kterým mám ty nejlepší zkušenosti z práce na inscenaci Janáčkovy opery Z mrtvého domu, věděl jsem, že mne čeká nejen vysněná role, kterou jako by mi Benjamin Britten ušil na míru, ale i neskutečně mnoho práce na tom, abych ji patřičně zvládl. Nepral jsem se jen s úskalími, která tato role přináší, se sedmi nesmírně těž-

kými áriemi, které mne v této opeře čekaly, ale i s vědomím, že celé třetí dějství neslezu z jeviště, což bude pro mne v podzimu mých let i pěkná fyzická zátěž. Billy Budd mi prostě přinesl do života nejen krásnou práci a šest týdnů zkoušení ve skvělém kolektivu, ale hlavně asi i nejtěžší roli mé dosavadní pěvecké kariéry. Těším se, že se po skončení rekonstrukce Státní opery bude v Praze opět hrát.

JAK VNÍMÁTE NĚKTERÉ AŽ PŘÍLIŠ MODERNÍ INSCENACE KLASICKÝCH OPER, KTERÉ DIVÁCI ČASTO PŘIJÍMAJÍ S ROZPAKY ČI NEVOLÍ. CO JEŠTĚ ANO, A CO UŽ NE – VZPOMENETE SI NA NĚKTERÝ KONKRÉTNÍ PŘÍPAD?

Na jevišti jsem už dělal hodně zvláštních věcí. Třeba jako Loge jsem v Houstonu celé představení jezdil na segwayi. To tolik nevadilo. Horší bylo, když jsem jednou v Paříži zpíval v opeře Král Roger od polského skladatele Karola Szymanowského a režisér Krzysztof Warlikowski po nás chtěl, abychom plavali v bazénu na jevišti. Tomu jsme se nakonec ubránili, takže místo nás byli ve ►



Foto: Jan Zátorský

- vodě náhradníci. Všech devět představení publikum vybučelo. Zajímavé bylo, že režisér se na každé z nich přišel klanět a z hněvivých reakcí diváků byl očividně šťastný. V Mnichově jsem jednou viděl představení Dvořákovy Rusalky, v níž byl Vodník pojat jako zvrhlík Josef Fritzl, který Rusalku věznil ve sklepě. Publikum nahlas protestovalo, a když to intendant viděl, hned přidal několik dalších představení. O všechna byl zájem...

LETOS JSTE SI SPLNIL VELKÉ PŘÁNÍ – VYDAL JSTE CD ŠANSONŮ, K NIMŽ MÁTE I DÍKY HANĚ ZAGOROVÉ VELMI BLÍZKO...

Šansony jsem rád poslouchal už jako malý kluk. Dodnes si pamatuji na jeden dávný zážitek z rodných Košic. Tenkrát u nás vystupovala slavná zpěvačka Dalida. Den po jejím úžasném koncertě jsem si šel koupit LP desky Hany Hegerové, a když pak začala dělat šansony i Hanka Zagorová, kterou jsem tehdy pochopitelně osobně neznal a vzhlížel k ní jako k velké a nedostupné hvězdě, šansony jsem si zamiloval jednou provždy. Mé album má název Mapa lásky podle titulní písně s krásným českým textem Pavla Kopty. Po dvou veleúspěšných nadžánrových albech Melancholie a X MAS jde o třetí album, které jsem připravil s producenty Danielelem Hádlem a Janem Adamem. Šansonu se říká divadlo světa ve třech minutách. Poslech šansonů mi přináší relax a uvolnění při studiu náročných operních rolí. Snad proto, že jejich nejvlastnější náplní jsou láska, štěstí, city i bolesti. Vše se tu prožívá naplno, při jejich poslechu nás občas zamrazí na páteři. Text je tu mnohdy mnohem důležitější než melodie, a to mám rád.

PODARĚLO SE VÁM DOKONCE DÁT UNIKÁTNÍM ZPŮSOBEM PROSTOR I SKVĚLÉ ŠANSONIÉRCE HANĚ HEGEROVÉ. JAK K TOMU DOŠLO A KOHO DALŠÍHO NA VAŠEM CD MAPA LÁSKY MŮŽEME SLYŠET?

V létě loňského roku jsem požádal prostřednictvím Fera Feniče paní



Foto: archiv Štefana Margity

Hanu Hegerovou, zda bych pro své plánované šansonové album mohl z jedné její starší nahrávky písně Mapa lásky použít její hlas a z této písně udělat duet. A protože souhlas jsem v krátké době obdržel, píseň Mapa lásky na tomto albu je prvním virtuálním duetem v dějinách české populární hudby. Dalšími hosty jsou Hanka Zagorová, Miro Žbirka a Zlata Adamovská. Já sám jsem nazpíval písně velikánů francouzského šansonu Edith Piaf, Charlese Aznavoura, Jacquese Brely, Georgese Moustakiho a hvězd francouzské populární hudby Barbary, Dalidy a Patricky Bruela. Dva šansony mi pak na míru napsali Ondřej Soukup s Gábinou Osvaldovou a Martin Chodúr.

MÁTE RÁD LEGRACI, NEBOJÍTE SE PROPOJOVAT OPERU A SHOWBYZNYS – COŽ SI VĚTŠINA OPERNÍCH UMĚLCŮ, ZE STRACHU, ABY NEUTRĚPĚLA JEJICH „DŮSTOJNOST“, NEDOVOLÍ. VY SI TO NAOPAK UŽÍVÁTE. JSOU PRO VÁS ZÁBAVNÉ POŘADY RELAXACÍ, ODPOČINKEM?

Ano, humor a legrace k mému životu neodmyslitelně patří. Zábavné televizní pořady mám rád, i když

těch skutečně kvalitních je čím dál méně. Vyzkoušel jsem si je v určité životní etapě, a i když jsem díky nim vešel ve větší známost, u mnoha lidí mi ublížily. Takže pokud bych dostal nějakou nabídku, moc a dlouho bych zvažoval, zda ji přijmout, či ne.

MÁLO SE O VÁS VÍ, ŽE JSTE PŮVODNĚ VYSTUDOVAL OBOR FOTOGRAFIE NA STŘEDNÍ UMĚLECKOPRŮMYSLOVÉ ŠKOLE V KOŠICÍCH. MÁTE ČAS VĚNOVAT SE UMĚLECKÉ FOTOGRAFII, NEBO ALESPŮŇ FOTÍTE DO RODINNÉHO ALBA?

Umělecké fotografii se nevěnuji a vlastně jsem se ani nikdy moc nevěnoval. Ale fotím rád. Propadl jsem facebooku, kam pravidelně umísťuji své fotky, aby mí příznivci věděli, kde právě jsem a co dělám.

CO BYSTE RÁD NAŠIM ČTENÁŘŮM-SENIORŮM NA ZÁVĚR VZKÁZAL?

Všem přeji hlavně hodně zdraví, protože to je v životě vážně to nejdůležitější. A taky, že s úsměvem jde všechno líp. S úsměvem je každý den radostnější a veselejší. A samozřejmě krásné vánoční svátky.

Eva Procházková

TRADIČNÍ ŠPEKÁČEK



Patří mezi klasiku naší kuchyně, nenajdete je nikde jinde. S trochou nadsázky lze říci, že jde o originální uzeninu. A i když se změnil pohled na stravování a inklinujeme spíše ke stravě zdravé, špekáčky patří k nejoblíbenějším uzenářským výrobkům u nás, bez kterých se neobejde žádný pořádný táborák.

Špekáčky mají v našich krajích bohatou historii. Poprvé se světu ukázaly v roce 1891 na Zemské jubilejní výstavě v Praze. Představila se na ní nová strojní uzenářská dílna a v ní se také udily a prodávaly tehdejší uzenky (dnešní obdoba špekáčků). Prodávaly se ještě teplé s křenem a slaným rohlíkem za 8 krejcarů a měly u návštěvníků obrovský úspěch. Musela to být tehdy skutečně velká lahůdka, obsahovaly totiž padesát procent hovězího zadního masa, dvacet procent vepřového výřezu bez kůže a třicet procent na kostičky pokrájeného špeku, z koření nechyběl česnek a černý pepř. Poměrně rychle u nás zdomácněly a kvůli jejich složení se o něco později ujal název špekáček – na řezu viditelné kousky špeku – a tak je tomu vlastně dodnes.

Složení špekáčku vyrobeného v České republice je dáno aktuálně platnými normami, které jsou povinni všichni výrobci uzenin dodržovat. V průběhu let sice došlo k několika různým úpravám, ať už ve složení, nebo obsahu tuku, přesto se špekáčky stále drží vysoko na žebříčku oblíbenosti. A vedou si tak dobře, že dokonce v roce 2011 byly zapsány do seznamu zaručených tradičních specialit, který registruje Evropská komise. Takové označení mohou získat výhradně potraviny, které se vyrábějí tradičními metodami víc než 30 let.

ZRUŠENÍ NOREM ŠPEKÁČKŮM UBLÍŽILO

Státní norma z roku 1961 udávala, že ve špekáčcích může být maximálně třiatřicet procent tuku. Československá státní norma z roku 1977 deklaruje základní suroviny na výrobu špekáčků – hovězí maso přední, vepřové maso s kůží, hřbetní sádlo bez kůže, telecí maso a droby. Začátkem 90. let však byly normy zrušeny, jednotliví



výrobci si začali své výrobky upravovat po svém, ubírali obsah masa, přidávali přísady, které tam vůbec nepatří, a výsledkem byla výrazně zhoršená kvalita tohoto tradičního českého výrobku, která se běžným spotřebitelům pochopitelně vůbec nelíbila.

Zvrat nastal v roce 2001, kdy vešla v platnost současná vyhláška, která obsah špekáčku znovu upravuje. Podle ní totiž má být k výrobě špekáčku použito maso hovězí, vepřové či telecí, ne však strojově oddělené. Vyhláška také uvádí, že špekáčky musí obsahovat minimálně čtyřicet procent masa a maximálně pětadvacet procent tuku a zároveň v něm nesmí být separát, kuřecí kůže, barviva a sójová mouka. Naopak v něm nechybějí samozřejmě typické koření směsi (například česnek, černý mletý pepř, muškátový oříšek nebo sladká mletá paprika) a sůl. Typické je také vázání provázkem na každé straně špekáčku, i když v posledních letech občas bývá u některých výrobců provázek nahrazen kovovými potravinářskými svorkami. Tradiční špekáčky se plní do hovězích nebo levnějších vepřových střívků.

Pokud špekáček nesplňuje normu na obsah masa či tuku, nesmí se takový výrobek pod označením špekáček vůbec prodávat. V obchodech se tedy můžete setkat s vuřty, buřtíky nebo

třeba s opékáčky, ale jejich složení legislativa neupravuje, takže záleží na samotném výrobcí, jaké maso nebo koření do výrobku použije. Špekáčky pak takové výrobky připomínají jen vzdáleně, a to platí i v případě chuti.

VÝBORNÉ I ZA STUDENA

Pamětníci jistě budou souhlasit s tvrzením, že špekáčky před třiceti a více lety byly proti těm současným přece jen víc „masové“. Ty současné jsou naopak tučnější a dokonce mají i víc vody. Ale oblíbené jsou stále stejně.

Nespornou výhodou špekáčku je jeho rychlá tepelná úprava, a to hned na několik způsobů. Můžete ho jen tak ohřát ve vodě a konzumovat s chlebem, křenem a hořčicí, zejména v létě je pak oblíbenou pochoutkou opečený na ohni nebo na grilu. Můžete ho přidat třeba do bramborového guláše, do míchanice s vajíčky nebo péci na černém pivu. Oblíbená je také studená varianta špekáčků, která se nejčastěji servíruje s chlebem k pivu, a to v podobě utopenců – oloupané špekáčky nařezané na menší kousky naložené v octovém láku s cibulí a kořením. Možností, jak si na nich pochutnat, je však mnohem víc, protože špekáčků se v našich krajích skutečně daří.

Simona Lišková

HAVARIJNÍ POJIŠTĚNÍ

3. DÍL

V minulých dvou článcích jsme si povídali o tom, k čemu je dobré mít uzavřené havarijní pojištění na vozidlo a jak se takové havarijní pojištění sjednává. Dnes si povíme, na co si dávat pozor.

Stejně jako v povinném ručení musíte dodržovat nejen pojistné podmínky, které jsou součástí každého pojištění, ale i zákon, kterým se řídí provoz na pozemní komunikaci. Tudiž stejně jako v případě povinného ručení nemůžete vozidlo řídit bez řidičského oprávnění, ani ho nemůžete provozovat bez technického oprávnění, a v případě nehody musíte postupovat podle zákona. Zákon přesně stanoví, kdy nastává povinnost volat k nehodě policii, a kdy stačí sepsat záznam o nehodě. To vše jsme si už říkali v předchozích článcích, a to vše platí jak pro havarijní pojištění, tak i pro povinné ručení. Pojištění vozidel, ať se jedná o pojištění, které je povinné ze zákona, nebo havarijní, které si sami zvolíte, se řídí zákonem, proto je potřeba zákon znát a dodržovat.

Asi nemusím nikomu připomínat, že neznalost zákona neomlouvá. V případě pojištění vozidel a pohybu na veřejných komunikacích to platí obzvlášť. Co je však také třeba mít na paměti, je skutečnost, že nejen neznalost, ale i nedbalost a někdy velmi špatné povědomí, nebo dokonce historicky zakořeněná česká vlastnost vyždímat ze situace co nejvíc, nás může dostat do velkých problémů.

Mluví tu o pojistném podvodu. Určitě už každý zaslechl něco o tom, že trestné činy pojistných podvodů se stávají a že policejní orgány rozkryly nejen jeden pojistný podvod, nebo dokonce sít pachatelů pojistných podvodů. Nejčastěji se pojistné podvody stávají právě v souvislosti s pojištěním vozidel, kdy někdo finguje krádež vozidla nebo jeho poškození, aby od pojišťovny získal pojistné plnění. Což je celkem jasný případ. Jenže většina obyvatelstva, a mnohdy ani pachatelé netuší, že v případě trestného



činu pojistného podvodu, obohacení nebo získání neoprávněného plnění od pojišťovny není podmínkou nutnou k naplnění skutkové podstaty. V případě pojistného podvodu stačí, že neuvedete správně, jak ke škodě došlo, anebo nějakou část děje zamlčíte. Například srazíte srnu, nezavoláte policii, odjedete z lesa, a pak při hlášení pojistné události uvedete, že jste třeba doma na dvoře nabourali do plotového sloupku. V ten okamžik, aniž byste si to uvědomili, jste spáchali trestný čin pojistného podvodu, protože jste nesprávně uvedli, jak ke škodě došlo.

Asi nikoho nepřekvapím, když uvedu, že nejčastějším případem spáchání trestného činu pojistného podvodu je situace, kdy se někdo snaží pojistit si auto, dům nebo jiný majetek až poté, co se mu stane nějaká škoda. Opět případ srny. Srážka se srnou znamená minimálně výměnu některých plechů na vozidle. Co udělá český vyruk, který nemá vozidlo pro takové případy pojištěno? Hezky auto zavře do garáže a jde ho pojistit. Dnes už některé pojišťovny požadují prohlídku vozidla, ale určitě se najde nějaká, která auto pojistí i bez ní. A náš vyruk asi tak za týden jde

a škodu ze srážky se srnou nahlásí. V tomto případě spáchal pojistný podvod už ve chvíli, kdy uzavřel pojistku. Málokdo totiž tuší, že stačí při sjednávání pojištění sdělit nepravdivé informace, aby byla skutková podstata trestného činu pojistného podvodu naplněna. V tomto případě klient při sjednávání pojištění pojišťovně zamlčel poškození vozidla a tvrdil, že vůz je v pořádku.

V případě uplatňování práva na pojistné plnění z jakéhokoli pojištění je nutné myslet nejen na to, že musím dodržet pojistnou smlouvu, pojistné podmínky a zákony vztahující se k provozu vozidla, ale musím mít na paměti i to, že ve chvíli, kdy nejsem k pojišťovně poctivý, pohybuji se na hraně trestního zákoníku a může mi hrozit i trest odnětí svobody.

Stranu připravuje:

Ing. Eva Gmentová, LL.M.

Specialista na vzdělávání v oblasti korporátního pojištění



Radičova 2479/7, Praha 6, 169 00
+420 604 338 897
gmentova@eg-egi.cz,
eva.gmentova@seznam.cz
www.eg-egi.cz

REKLAMACE DÁRKŮ

DOTAZ

Dobrý den, mám na vás dotaz. Spočívá v tom, že jsem k narozeninám dostal brusku, měl jsem z ní radost a šel ji do dílny vyzkoušet. A tady má radost končila. Vzal jsem kus materiálu a brusku přiložil a ta přestala jet, i když naprázdno se zdála v pořádku. Znovu jsem ji chtěl zkusit, ale to už se vůbec nerozjela. Co s ní mám dělat? Mohu jít do obchodu a reklamovat? Dcera, která mi dárek dala, vrtačku koupila v České republice, ale přes internet v e-shopu, zboží nechala zaslat na naši adresu do Brna a v obchodě jsem ji byl vyzvednout já. Nebo musí dárek reklamovat dcera?

ODPOVĚĎ: Dobrý den, děkuji za dotaz, neboť vzhledem k blížícím se vánočním svátkům bude jistě zajímat víc čtenářů.

Nejprve se budu zabývat vaším konkrétním případem a pak upozorním na různá úskalí, která by mohla potkat i jiné čtenáře-spotřebitele.

Z dotazu je zřejmé, že dcera zboží koupila po internetu. Nic se na tom nemění, že jste ho vyzvedával v kamenném obchodě, který zřejmě je výdejním místem. Rozhodující je, kde bylo zboží koupeno.

Při nákupu přes e-shop vám běží lhůta 15 dnů, které vám zákon dává k odstoupení od smlouvy, a to bez udání důvodu. Pokud tato doba ještě neuplynula, nemusíte zboží reklamovat, ale je pro vás výhodnější využít právě možnosti odstoupení od smlouvy. Důvod není třeba uvádět. Postačí, když zboží zabalíte, pošlete zpět dodavateli-prodejci s doporučeným dopisem s dodejkou.

ODSTOUPENÍ FORMULOVAT TAKTO:

V Brně dne ____ 201x

Dobrý den,
dne ____ mi byla doručena elektrická vrtačka, která byla objednána dne ____, číslo objednávky ____.

Toto zboží vám vracím a sděluji, že tímto odstupuji od kupní smlouvy. Zároveň vám vracím zaslané zboží.

Cenu zaplacenou za zboží mi vraťte nejpozději do 14 dnů na číslo mého účtu ____ (nebo složenkou na moji adresu ____)

Přílohy:

1. Doklad o objednávce

2. Doklad o úhradě ceny zboží
3. Plná moc k reklamaci (nebo postoupení práva reklamovat) viz níže.

Jméno, příjmení, adresa, podpis

Dnem doručení prodejci je odstoupení od smlouvy platné, neboť tak stanoví zákon. Prodejce musí vrátit cenu, kterou jste za zboží zaplatil, resp., kterou za něho zaplatila vaše dcera. Na váš dopis o odstoupení nemusí prodejce vůbec reagovat, nemá totiž možnost s odstoupením od smlouvy nesouhlasit.

V každém případě vám doporučuji, abyste si na stránkách tohoto internetového obchodu našel informace o odstoupení od smlouvy a reklamaci. Při odstoupení od smlouvy jde o povinné informace, které musí být uvedeny i u dokladu o koupi zboží. Jinak by se vám lhůta k odstoupení značně prodloužila (až o jeden rok + 15 dnů).

Tolik doporučení k vašemu případu a nyní se zastavím u dalších problémů, které mohou nastat každému obdarovanému.

Můžete být brzy nemile překvapeni tím, že zjistíte nefunkčnost dárku, který byl koupen v běžném kamenném obchodě. V tomto případě nelze do 15 dnů odstoupit jako u zboží zakoupeného na dálku. Budiž vám útěchou, že takový dárek můžete reklamovat stejně tak jako každé jiné zboží.

Můžete tak učinit, i když nemáte doklad o koupi. Pak je na vás prodejci prokázat, že zboží bylo koupeno v jeho obchodě a kdy bylo koupeno (jedině tím zjistí, zda ještě

běží záruční lhůta). Z tohoto důvodu musíte oslovit dárce s prosbou o doklad o koupi. Případně, neměli ho schovaný, aby vám dosvědčil, že zboží kupoval u toho prodejce, kde budete reklamovat. Také je třeba vědět, který den ke koupi došlo nebo pokud dárce platil kartou, může prodejci předložit výpis z účtu apod.

Pokud jde o odpovědnost za vady, vzniká mezi prodejcem a kupujícím – tedy dárce, ten pak má právo reklamovat, nikoliv vy jako obdarovaný. Na účtenkách však nebývá uvedeno jméno, proto nebývá v těchto případech problém. Problém může vzniknout právě při dokazování koupě z výpisu účtu. V těchto případech je nejlépe ihned doložit písemné postoupení práva reklamovat, a to takto:

V Brně dne ____ 201x

Postoupení práva reklamovat

Já – jméno, příjmení, adresa tímto postupuji panu jméno, příjmení, adresa, svoje právo reklamovat.

Zboží zakoupené ve vašem obchodě ____ jsem výše jmenovanému dne ____ daroval.

jméno, příjmení, podpis dárce

nebo dát obdarovanému plnou moc k vyřízení reklamace, tato plná moc bude obdobná jako postoupení práva reklamovat.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RS ČR
poradna Brno

JAK NA PAUŠÁL ZA SLUŽBY SPOJENÉ S UŽÍVÁNÍM BYTU

V poslední době někteří nájemci bytů dostávají obsílku od pronajímatele, kde se nehovoří o obvyklém zdražování nájemného, ale jde o návrh, že se služby budou hradit paušální měsíční částkou připočtenou k nájemnému. To nájemce zneklidňuje, protože mají pocit, že jde o fintu vedoucí k dalšímu zdražení bydlení. Obracejí se na bytové poradenství poskytované pro seniory bezplatně Radou seniorů České republiky.

Co je paušální platba a čím se liší od dosavadního způsobu, kdy se platí měsíční zálohy a ty se pak v lepším případě jednou za zúčtovací období rozúčtují mezi konečné spotřebitele služeb a zúčtují se proti souhrnu měsíčních záloh. Pokud vyjde konečná cena služeb vyšší, žádá pronajímatel uhradit nedoplatek, a naopak, pokud bylo vybráno víc, než mělo být, má nájemce nárok na vyplacení přeplatku.

Paušální způsob je jiný. Očekávanou cenu služeb pronajímatel odborně odhadne a domluví s nájemcem, že bude měsíčně hradit určitou částku spolu s nájemným. Tato částka je konečná a neprovede se účetní vypořádání proti skutečným cenám. Paušál tedy není zálohou na očekávanou cenu, ale cenou konečnou. Pravidla paušálních plateb stanoví zákon o službách spojených s užíváním bytů č. 67/1993 Sb. novelizova-

ný zákonem č. 104/2015 Sb. Zákon rozlišuje oba způsoby placení, jak zálohový, tak paušální.

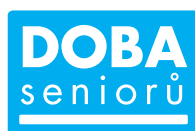
V § 9 zákona je ošetřen způsob, kdy nájemce platí paušál, ale potřebuje jej vykázat vůči úřadu práce při žádosti o sociální příspěvek. V odstavci 2 se stanoví, že na žádost nájemce musí pronajímatel podrobně vyčíslit jednotlivé složky paušálu. V odstavci 3 se pak uvádí, že v případě trvání nájmu alespoň 24 měsíců musí být služby vytápění bytu a služby přípravy teplé vody účtovány dosavadním způsobem (měsíční zálohy, rozúčtování a zúčtování záloh), tedy nikoliv paušálem. U ostatních služeb tato výjimka neplatí a na paušálu se lze s pronajímatelem dohodnout.

Lze se tedy domnívat, že u většiny nájmu budou obě nejdražší služby účtovány dosavadním způsobem. U ostatních služeb nemá smysl se paušálům bránit, protože nájemce



dostane ze zákona vyčíslení paušálních služeb, pokud to potřebuje k vykázání nákladů na bydlení pro úřad práce. Musí o to ale pronajímatele písemně požádat. Automaticky to nedostane.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů
ČR Praha



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

☐ Objednávací jméno: příjmení: ulice: číslo popisné: město: PSČ: telefon: e-mail:	☐ Předplatné formou dárku složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ZPŮSOB PLATBY ☐ složenkou ☐ SIPO: spojení č. ☐ fakturou: IČO/DIČ ☐ bank. převodem č.ú. podpis:
---	---

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlábku 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešte pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednááte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

VÁNOČNÍ CUKROVÍ PRO PEJSKY



Vánoce jsou svátky nejen klidu a míru, ale také si je každý spojí s dobrým jídlem všeho druhu. A právě v tomto období se nejhůře odolává mlsným pohledům našich čtyřnohých mazlíčků. Snad každý majitel někdy zažil situaci, kdy na něj kouká jeho mazlíček prosebným pohledem hladového pejska. Někteří majitelé dokážou odolat a žádné lidské jídlo od stolu nepodávají, ale pak se najde mnoho těch, kteří se nechají oblomit a nějakou tu dobrotu pejskovi nabídnou. V případě, že se jedná o zcela výjimečnou situaci a malý kousek, tak se nemusí nic stát. Jenže jsou i majitelé, kteří se dělí o své pochutiny s mazlíčky zcela pravidelně, a tak mohou svému pejskovi způsobit nemalé zdravotní potíže.

Zkuste to letos jinak a udělejte radost svým mazlíčkům upečením cukroví, které by bylo určeno přímo pro ně. Klasické cukroví do psí misky nepatří! Lidmi konzumované cukroví obsahuje vysoké množství tuků, cukrů a velmi často i čokoládu, rozinky a další velice nebezpečné ingredience.

Negativní vlivy si probereme od začátku. Vysoký obsah tuků má nepříznivý vliv nejen na rozvoj obezity, ale při nadměrné konzumaci hrozí velice nebezpečný a bolestivý zánět slinivky. Cukry jsou pro pejsky špatně stravitelné, proto v lepším případě mohou způsobit pouze střevní obtíže provázené průjemem. Jak je všeobecně známo, tak čokoláda je pro psy přímo toxická. Pochopitelně je rozdíl mezi mléčnou nebo nekvalitní čokoládou a mezi vysoceprocentní čokoládou. Čím vyšší obsah kakaa, tím větší pravděpodobnost otravy, která může způsobit např. poškození jater.

Zejména u štěňat bychom měli ohlídat konzumaci nevhodných potravin, jelikož je jejich organismus vnímavější.

Udělejte si letos trochu času a potěšte své mazlíčky chutným cukrovím, které nebude pro jejich mlsné jazyčky nebezpečné. Na internetu můžete najít řadu různých receptů podle chuťových preferencí svého pejska. Nejčastěji se do těsta využívají všemožné vnitřnosti, ovoce, zelenina, ovesné vločky, vejce a med. Recepty bývají na přípravu velmi snadné a zvládne je i úplný začátečník. Stačí smíchat potřebné ingredience do homogenní hmoty a z té ná-



sledně vytvarovat požadované tvary nebo naplnit formičky. Následně je vložit do rozehřáté trouby a za chvíli máte hotovo. Je lepší nechat cukroví odstát na bezpečném místě před zvědavými čumáčky než podávat ještě v teplém stavu. Vaši mazlíčci toto překvapení jistě ocení a díky tomu budete spokojeni během vánočních svátků nejen vy, ale také oni.

Přejeme všem čtenářům klidné a ničím nerušené prožití vánočních svátků.

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

KOUPEL VÁS V ZIMĚ DOSTANE DO POHODY

Právě nyní v chladném zimním období je ta nejlepší doba vychutnat si v klidu příjemnou koupel a v teplé vaně si odpočinout.

I když je známo, že každodenní sprchování je k pokožce mnohem šetrnější, rychlejší i finančně úspornější, relaxační koupele mají bezesporu také něco do sebe. Právě koupele jsou uznávané pro své blahodárné účinky na organismus, takže užít si vanu s teplou vodou je v zimě přímo ideální. Teplá lázeň pomůže proti celé řadě neduhů, jako je únava, zimní splíny, špatná nálada i třeba deprese. Zároveň má zklidňující účinky a v řadě případů pomůže ulevit i při bolestech. Koupele se doporučují také pro zlepšení krevního oběhu, prohřejí ztuhlé a unavené svaly, právě v zimních měsících napomáhají posilovat imunitu, čistí a detoxikují pokožku a také zlepšují stav některých kožních onemocnění.

Koupele mají také příjemné prohřívací účinky, takže v chladném období okamžitě zahřejí tělo (při onemocnění srdce dávejte pozor na teplotu vody a volte spíš vlažnější). Nemusíte se však koupelím oddávat každý den, klidně stačí dvakrát třikrát týdně. I tak dosáhnete očekávaného účinku. Příliš časté a dlouhé namáčení ve vodě naopak narušuje kožní bariéru a kůži vysušuje, takže vám spíš uškodí.



JAK PŘIPRAVIT SPRÁVNĚ KOUPEL

Voda ve vaně by měla mít kolem

38 °C. Pro zlepšení účinků je vhodné do vany přidat třeba relaxační pěnu do koupele, pár kapiček uvolňujícího oleje, lžíci koupelové soli, koupelové bylinné směsi nebo můžete sáhnout po osvědčeném pomocníku z domácích zdrojů. Tak například směs mléka a medu dokonale pročistí, zjemní a hydratuje pokožku. Je proto ideální ke zvláknění vysušené a napjaté kůže. Také olivový olej je vhodnou přísadou do koupele. Podporuje pružnost a nadměru mastnou pokožku. Výluh ze zeleného čaje zase podporuje hydrataci pokožky a má relaxační účinky.



PŘED SPÁNÍM SI NAORDINUJTE LEVANDULI

Na trhu je také k dostání řada koupelových olejů, například na podporu imunity, proti nachlazení nebo ty speciální zimní s prohřívacími účinky (obvykle v jejich složení najdete skořici). Zánětlivé pokožce prospěje levandulová lázeň, která se hodí pro zklidnění mysli večer



před spaním a také ulevuje od bolestí hlavy. Pro zlepšení nálady a zklidnění použijte mandlovou koupel nebo přísady s výtažky z růží. Uvolňující účinky mají koupelové přísady s výtažky z hroznového vína, mořská sůl s minerály z Mrtvého moře zase pomáhá při kožních problémech, uvolňuje napětí ve svalu a také zjemňuje pokožku. Meduňková koupel je vhodná při nachlazení, ulevuje při stresu, vyčerpání a úzkosti.

POZOR NA OLEJE

Oleje do koupele používejte vždy jenom pár kapek, jinak může být pokožka nadměrně mastná a hrozí riziko uklouznutí, takže všeobecně při používání olejů do koupele buďte obezřetní a v tomto případě se raději řiďte heslem, že méně je více. Oleje bývají hodně koncentrované, takže svých účinků dostojí i po pár kapkách a zároveň příjemně provoní koupelnu.

S délkou koupele to není třeba přehánět, deset až patnáct minut bohatě postačí. Nejvhodnější doba na zklidňující koupel je navečer před spaním. Poté si již neplánujte žádnou aktivitu, naopak je vhodné zabalit tělo do teplejší osušky, natáhnout se a v klidu odpočívat. Tím znásobíte účinky koupele a tělo si víc odpočine.

Simona Lišková

PŘÍBĚH PANÍ ZUZANY, PARTNERKY PÁNA, KTERÝ PRODĚLAL ZÁVAŽNOU PNEUMOKOKOVOU INFEKCI

Když někdo z našich přátel či rodinných příslušníků vážně onemocní, často je to pro nás jistá zkouška. Přitom právě naše reakce na příchod, průběh či následky onemocnění může být naprosto klíčová jak v rámci samotné léčby, tak pro psychiku pacienta, která v úspěšnosti uzdravení či následné rekonvalescence hraje nemalou roli. Vždyť o kolik snáze se bojuje s nepřízní osudu, když nás drží za ruku náš blízký. Zároveň je ale dobré mít na paměti, že tento vliv působí oběma směry. Neboť nikdo další neprožívá naše onemocnění tak intenzivně jako naši blízcí.

Toho je důkazem vyprávění paní Zuzany. Vše začalo před dvěma lety, kdy se její přítel, pan Josef (56 let), už několik týdnů necítil příliš dobře. Předpokládal, že se jedná o nachlazení či chřipku. Při svém uspěchaném životním stylu se rozhodl nemoc „přechodit“. Když pak pan Josef a paní Zuzana odjeli na chatu, udělalo se panu Josefovi na procházce natolik nevolno a slabo, že si po návratu do chaty šel lehnout. A pak se téměř dva týdny neprobral: „Že je situace velmi vážná, jsem tušila, už když jsem volala záchranku. Když ho odváželi, byl v bezvědomí a nikdo mi nedokázal říct, jaká bude prognóza. Druhý den jsem za ním jela do nemocnice a lékaři mi říkali, že situace je vážná, že je to nejspíš zánět mozkových blan, ale ještě se nevědělo od čeho. Myslím, že teprve až třetí den, když byly hotové laboratorní testy, jsem se dozvěděla, že je to pneumokoková meningitida.“

Nebezpečná bakteriální infekce zvaná *Streptococcus pneumoniae*, která byla příčinou onemocnění pana Josefa, byla pro paní Zuzanu novinkou: „Před onemocněním nás ani jednoho nenapadlo, že by tohle mohlo potkat zrovna nás. Tedy neřešili jsme nic, ani jsme neměli relevantní informace o tom, co pneumokok může způsobit.“ Přitom průběh nemoci i její následky mohou být skutečně velmi vážné, bez včas-



ného nasazení léčby antibiotiky u těžších případů forem dokonce i smrtelné. „Lékaři mě připravovali na nejhorší varianty, které mohou nastat. Za klíčové považovali, aby se přítel probral do deseti dnů. Ale i kdyby se probral, nikdo nedokázal říct, jaké budou následky. Mohl by být slepý, ohluchlý, retardovaný nebo třeba doživotní ležák.“

Protože o nemoci měla jen mat-

né povědomí, chtěla se paní Zuzana dozvědět co nejvíc: „Z praxe vím, že hledat na internetu může být velmi užitečné, ale zároveň zavádějící. Je tam mnoho informací, ale některé, například od depresivních pacientů, můžou člověka vyvést z míry víc, než je třeba. Nechala jsem tedy vše na lékařích. Ti mi podávali informace, jak jen mohli,“ vzpomíná.

„První noc jsem nespala vůbec,



druhé dvě noci asi po hodině. Do všeho jsem každý den chodila do nemocnice. Byla jsem úplně vyřízená. Postupně jsem si uvědomila, že tohle nic neřeší – takhle nepomůžu ani sobě, ani příteli – bude to právě naopak. Vzhledem ke své profesi, kdy jsem se asi čtyři roky pohybovala po hospicích a viděla hodně lidí na konci života, jsem věděla, že o budoucnosti nerozhodnu já, ale nějaká vyšší moc, a že co se má stát, to se stane, a mohu vše ovlivnit jen pozitivním přístupem. Snažila jsem se uklidnit pomocí různých relaxací, což se mi docela podařilo. Pamatuju se na osmý den večer, kdy jsem si vše srovnala v hlavě, přestala jsem se stresovat a nechala všemu volný průběh.“ Devátý den se pan Josef probral. Zatím sice ne k plnému vědomí, nepamatoval si například své jméno, nevěděl, kde je a jaký je den, nicméně to, že přišel k vědomí dřív než za oněch deset dní, bylo dobré znamení. Další prognóza byla ale stále velmi nejistá.

Po odeznění kritické fáze onemocnění začal pan Josef pravidelně docházet na fyzioterapii a ergoterapii s cílem zmírnit následky onemocnění. Po probuzení se totiž téměř nedokázal pohnout, měl potíže s některými druhy zvuků a světla, přišel o velké množství vzpomínek a kvůli rychle nastu-

pující únavě měl i potíže se čtením a pozorností. „Ze začátku šla rehabilitace poměrně rychle, ale pak už to šlo jen po malých krůčcích. Vzhledem k věku asi nějaké následky už zůstanou,“ říká paní Zuzana.

Příchod nemoci společné soužití partnerů maximálně ovlivnil: „Život se úplně otočil. Jeden den normálně pracujete, jdete se pobavit, jdete na procházku... Najednou je všechno naprosto jinak. Řešíte otázku, zda partner vůbec přežije, ostatní věci jdou stranou. Nemáte čas ani náladu na cokoli jiného. Nevíte, co bude. A nejhorší je ta nejistota. A já jsem nevěděla dlouho. Prakticky víc než rok jsem se věnovala jenom příteli a řešila jen věci, které byly akutní. V první řadě bylo nutné naučit se manipulaci s přítelem. Zpočátku byl na vozíku a bylo nutné zvládnout potřeby. Naštěstí se už skoro dvacet let pohybuji mezi zdravotně postiženými, tak jsem o těchto záležitostech něco věděla, ale i přesto to bylo hodně náročné. V podstatě jsem byla k dispozici 24 hodin denně.“

Život má však i praktickou stránku a tu není radno opomíjet. „Před koncem března mi zavolala účetní kvůli daňovému přiznání – kdyby ne zavolala, tak bych asi v tu chvíli nic neřešila. Paní účetní jsem řekla, co se nám stalo, a ona mi okamžitě doporučila pozastavit příteli živnostenský

list a dále řešit zdravotní a sociální pojištění – kdybychom ho museli následně platit, tak nevím, jak bychom to zvládli. Přítel byl následujícího půl roku, než dostal invalidní důchod, naprosto bez příjmů a já v podstatě skoro celý rok také. Dopoledne, ve „volném čase“, jsem tedy chodila po úřadech. Všude musíte vysvětlit situaci, a i když se většina lidí snaží vyjít vstříc, je to opět o čase, který trávíte vyřizováním. I když jsem pečovala o přítele, nadále jsem musela platit zdravotní a sociální pojištění v předepsané výši. Takže stále platíte, a příjem žádný – na práci prostě není čas. Ale jde o to, alespoň platby snížit na minimum. Kdybych neměla ušetřené peníze, tak nevím, jak bychom přežili.“

Nemoc blízkého člověka je vždy zátěžovou zkouškou. Vztah paní Zuzany a pana Josefa ji naštěstí vydržel. Dnes se na celou zkušenost oba dívají jako na těžkou, ale nedocenitelnou životní zkušenost. Přesto se jim představa, že tomu všemu mohla zabránit jedna injekce, zdá téměř neskutečná: „Dnes jsme nejen my, ale celé naše okolí proti pneumokokovi očkováni. V porovnání s potížemi, které jsme kvůli této nemoci museli překonat, je částka 1600 korun za vakcínu naprosto směšná,“ uzavírá vyprávění paní Zuzana.

SUDOKU

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

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

VÁNOCE

Jednou v roce máme Vánoce.
Symbolem je vánoční stromček,
kterým svítí každý domeček.
Ježíšek či Santa Claus
dárčky rozdávají,
dětičky i dospělí je s radostí rozbalují.
Na Štědrý den všichni fofrujeme,
jídlo, dárky rychle nakupujeme.
Z kapra děláme dobré řízky,
někteří je pouští zpět do jeho říčky.
Držíme půst celé hodiny,
aby zlaté prasátko viděli členové rodiny.
O Vánocích máme radost, klid a pohodlí,
hodně zdraví, štěstí si všichni popřejí.
Tyto svátky ať jsou celý rok,
celý svět by měl k míru necelý skok.
To nebude ani zdálky,
vždy budou někde války.
Jsme rádi, v naší zemi Vánoce krásné máme,
veselé a šťastné je do budoucna zachováme.

Jana Procházková

VTIPY

Přijde žába k doktorovi a ten se jí ptá:
„Co se vám stalo?“
A žába odpovídá: „Drž hubu, tohle je přepadení!“

Mladý muž najde v parku na lavičce staříka,
jak smutně sedí a pláče. Zeptá se ho, co se mu
stalo, a děda říká: „Ale, miluji dvacetiletou krasavici,
ona miluje mě, v posteli je všechno v pořádku.“
Mladík se ptá: „Tak v čem je problém?“
Děda: „Když já zapomněl, kde bydlím...“

Na autobusové zastávce se potkali po čase dva
staří známí a jeden se zeptal: „Tak jakpak se máš?“
Už jsi se oženil?“
„Ještě bohužel ne, nemůžu najít tu pravou!“
„A na co sakra čekáš?“
„Přece na autobus...“

Čtyři kluci se rozhodli, že si v letadle během letu
zahrají fotbal. Kapitán pošle letušku, aby zjedнала
klid a pořádek. Když se tak stane, zeptá se pilot:
„Jak se vám je podařilo zkotit?“
„Snadno,“ usměje se kráska
„otevřela jsem dveře a požádala je,
aby si šli hrát na dvůr.“

Ptá se jedna žena druhé: „Je váš manžel
společensky založený?“ „Jistě! Stačí, když vidí jít
dva lidi do hospody a hned musí běžet za nimi.“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z říjnového vydání DS: **TŘEBA MNE NA TO POŠLOU DO LÁZNÍ.**

Na výhry se mohou těšit: **Otakar Hlaváč z Frýdku-Místku, Alena Tihounová z Pardubic, Ludmila Hlebová z Mostu, Anna Douchová ze Sezimova Ústí a František Pípal z Prahy 6.**

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 (15) vyhrává František Kroček

Dostane od našeho sponzora vydavatelství **Portál publikaci 99 her pro seniory.**



Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. prosince 2018. Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

	ŠEVCOVSKÉ LEPIDLO	TITÁN	1	MANSTVÍ	VLK Z KNIH DŽUNGLE	RUSKÝ SOUHLAS	NEZÁVISLÁ TELEVIZE angl. zkr.	POLYSUL- FIDOVÝ KAUČUK	M	TRUMF V BRIDŽI	POVRCHO- VÝ DŮL	INIC. KRÁSNHO- HORSKÉ	POLYA- MIDOVÉ PRUŽNÉ VLÁKNO	PÉČE náf.				
POLASKAT									RACHMANI- NOVOVA OPERA									
ODÍVATI									LIHOVAR. DOTAŽEK OPICE GIBBON									
ČIŠTĚNÉ PRANÍM						OBJEM odbor. PODZEMNÍ KOMUNI- KACE						ZN. STAT- AMPÉRU						
M	LOV	JEDNOTKA ELEKTRIC. NAPĚTÍ SUDÁNSKÝ JAZYK					JAN MYDLÁŘ ŠKUBÁNÍ V OBLIČEJI				ŠICI VLÁKNO PROŠITÝ ZÁHYB NA LÁTCE							
ZNIČENÝ ob.				TVŮRCE DÍLA SPOR						POD- SVINČE ORGÁN ČICHU								
JEDNA I DRUHÁ					AFRICKÝ VELETOK BIBLICKÝ MOŘE- PLAVEC				POSTŘEH- NUTÍ DRUH HÁDANKY									
DĚTSKÝ NOS								ŽENSKÉ JM. 18.11. KORNEL dom.										
M	TĚŽKÝ KOV	MODLA DRUH MOUČNÍKU					VAL ČERNOŠ- SKÝ BUBEN						VNĚ	ODTAŽENÍ				
OSOBNÍ ZÁJMENO			PŘED- LOŽKA BUNIČINA			LETMÝ DOTEK MÍČE PŮSOBENÍ				KOVO- PRŮMYSL slang. MAXIM dom.								
MAGMA					HOUFNĚ BYV. OBCHODNÍ DŮM						VČELÍ PRODUKT STRANOU							
SMYČKY				BAŽINNÝ VÁPENEC JESTLIŽE sloven.			RUČITEL zast. JIHOAM. PALMA											
PRUDCE VYJMOUTI								XENIE dom. OSTROVNÍ STÁT										
DĚLATI ZNOVU									PENĚŽNÍ ZÁVAZEK JAPONSKÁ BÁSEN									
NEZAPOMENĚ! POSTEL MÁŠ V LOŽNICI A NE V LEDNICI.  Manželka ke svému mírně sklerotickému muži: Dobrou noc, miláčku, nečti dlouho a až půjdeš spát, zhasni a zase...					MERUŇKA náf.									ZDÁNLIVĚ hovor.	ODPĚR- NÁ VODA řidč.			
					M	ZAHRA- DNIČKA NÁDOBA	ČÁST DOLNÍ KONČETINY LEGUÁN. JEŠTĚR											
					DRUH PAPOUŠKA								PŘED- LOŽKA PÉCHOVAT					
					OSOBNÍ ZÁJMENO								KUKAŇ angl. SPZ OKR. OSTRAVA					
					ZNAČKA NOBELIA						PUKAVÝ SLINOVEC ZN. ELEKTRON- VOLTU							
					ZDVIŽ													
					AŽ ŽIJE!								VOLUM ALM KAVENT KAKA ALEKO	COOP ANOLI LÉNO, IBO ITV, ITA ADUT, UTA				

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.

VÁŽENÁ REDAKCE,

srdečně vás zdraví senioři z Čáslavi a přejí krásný konec roku a šťastné a spokojené Vánoce. Děkujeme za různé rady, které se týkají problémů našeho života. Také nám pomáhá přehled o tom, jak hlasují naši poslanci a senátoři při schvalování zákonů, které se týkají nás, seniorů. Alespoň víme, koho volit!

Děkují a zdraví senioři z Čáslavi a Bohuslav Váňa

*Vážení čáslavští senioři,
i my děkujeme nejen za milé přání, ale i za vaši přízeň
a za to, že oceňujete to, že jsme začali zveřejňovat,
jak zákonodárci hlasují. Nebyli jsme si jisti, jak senio-
ři tento počin přijmou, ale nejen váš dopis je důkazem
toho, že to bylo správné rozhodnutí. Krásné vánoční
svátky a vše nejlepší v novém roce přejeme i vám. Vě-
říme, že nám zachováte svou přízeň.*

Redakce

VÁŽENÁ REDAKCE RADY SENIORŮ,

obracím se na vás s následujícím přáním. Při četbě čísla 9 ze září 2018 jsem narazil na článek Povinné ručení, 5. díl. Velmi mě zaujal, a tak jsem se sháněl po předchozích dílech. Bohužel jsem neuspěl, a to i v archivu na vašem webu. Chci vás proto požádat o zaslání 3. a 4. dílu, pokud to je možné, na můj mail.

Předem děkuji a přeji hezký podzimní den.

S pozdravem senior Karel Malý

*Vážený pane Malý,
nejsme sice redakce Rady seniorů, ale Doby seniorů,
ale i tak děkujeme za váš zájem. Je to pro nás velmi
důležitá zpětná vazba, že témata, která do časopisu
vybíráme, seniory skutečně zajímají. Máte pravdu,
na webových stránkách najdete vydání Doby senio-
rů se značným zpožděním, je to proto, že i my žije-
me zejména z prodeje časopisu. Ve chvíli, kdybychom
dávali na web číslo aktuální, mohl by nám výrazně
klesnout i prodej a vydávání časopisu by bylo vážně
ohroženo. Uvažujeme o formě zaklíčovaného obsahu,
který se otevře po zaplacení určité sumy pouze tomu,
kdo má správný kód. Zatím je tato cesta ve fázi úvah
a ověřování, jaký by byl zájem. Chybějící články vám
rádi zašleme.*

Lenka Desatová

INZERCE**PRODÁM CHUTNÉ VLAŠSKÉ OŘECHY
PAPÍRÁKY Z NAPROSTO ČISTÉHO
PROSTŘEDÍ**

1 kg / 70 Kč NELOUPANÉ

1 kg / 250 Kč VYLOUPANÉ

½ kg / 130 Kč VYLOUPANÉ

JAROMÍR VONDRÁK, tel. 705 269 190

HLEDÁM GRAMOFONOVÉ DESKY

rozbitné šelakové, 78 otáček. Vše, kromě polek, valčíků a vážné hudby. Zaplatím chutnými vlašskými ořechy z naprosto čistého prostředí, a to buď vyloupanými, nebo nevyloupanými.

JAROMÍR VONDRÁK, tel. 705 269 190

VÁŽENÁ REDAKCE,

chtěl bych se podělit o své zkušenosti s výdejem na recept v lékárnách a jak se bránit a doplatky neplatit. Stalo se mi opakovaně, že v lékárnách po mně chtěli po předložení receptu doplatky s tím, že léky bez doplatku nemají. Nad přepážkou mají nápis „výdej na recept“, proto jsou povinni po předložení receptu vydat léčivé přípravky hrazené ze zdravotního pojištění, jak určuje § 11 odst. 1 písmeno e) zák. č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění. Vždy došlo k nedůstojnému dohadování a teprve když lékárník viděl, že trvám na výdeji léku bez doplatku, který je hrazen pojišťovnou, tak si vzpomněl, že takový přece jen mají, a vždy jsem nakonec lék bez doplatku dostal. Naposledy tak postupovali v lékárně Dr. Max. Když jsem trval na léku bez doplatku, najednou se takový lék přece jen našel. Je nutné, aby pojištěnci trvali na léku bez doplatku. Lékárna je povinna vydat lék bez doplatku hrazený pojišťovnou ze zdravotního pojištění. V případě, že lékárník odmítne vydat lék bez doplatku, má pojištěnec právo žádat od lékárníka písemné odmítnutí, a to zaslat na svoji zdravotní pojišťovnu. Ta ráda zjedná pro svého pojištěnce nápravu nezákonného postupu lékárníka.

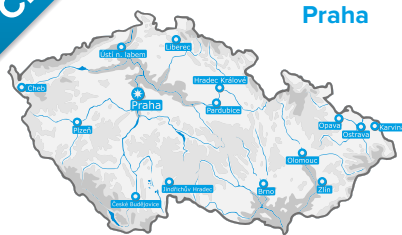
Jiří Krejza

*Vážený pane Krejzo,
děkujeme za váš příspěvek, možná mají podobné zku-
šenosti i další senioři a je jen dobře, když zjistí, že se
mohou účinně bránit, stačí jen se nebát! Těm, kteří
si netroufli nebo jim dohadování s lékárníky přišlo
nedůstojné, jste zcela jistě dodal odvalu, za což vám
patří dík.*

Lenka Desatová

**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha



234 462 074-7



www.rscr.cz



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě odborových svazů)

BRNO:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.
Předsedou KRS JMK je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Žižkova 12/309, telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Vladimír Neškudla.
Předsedkyně KRS HK je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro
Telefon: 739 944 655 v úřední hodiny
Úřední hodiny: čtvrtek 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

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, tel. 737 106 451
Úřední hodiny úterý a středa 13–17 hodin
E-mail: poradna.ostava@rscr.cz
Vedoucím 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 hodin.
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 Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

**DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
28. PROSINCE
2018**

HLEDÁTE VY NEBO VAŠI ZNÁMÍ MARNĚ DOBU SENIORŮ VE SVÉM OKOLÍ?

Napište nám, odkud jste a kde časopis nemůžete sehnat, pokusíme se časopis
v okolí vašeho bydliště zajistit! Psát můžete na e-mail dobaseniou@rscr.cz nebo na
pavel.riha@volny.cz

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 nenevidujeme 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 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 Sedláková. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlábku 1800/77, 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.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže a poradny, které potřebujete.
Zajímavosti, zábava a soutěže o ceny, které Vám osladí den.



**PŘEDPLATNÝM DS URČITĚ UDĚLÁTE RADOST
I SVÝM BLÍZKÝM A PŘÁTELŮM!**

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz.

DOBA SENIORŮ JE TU I PRO VÁS. SEZNAMTE SE S NÍ!

Pokud můžete, odstříhnete a stránku jako leták umístíte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.