

DOBA seniorů

Č. 7 / XXI. ROČNÍK ČERVENEC 2025 35 Kč

Cena v předplatném 31 Kč

04

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Finále se už blíží!

34

DS ZDRAVĚ

Pitný režim je důležitý
nejen v létě

18

JUBILANTKA

JITKA ZELENKOVÁ

RÁDA ROZDÁVÁ LIDEM RADOST

NOVĚ
48 STRAN!



38

DS VZPOMÍNKA

Karel Bláha – skromný král
operety a muzikálu

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v aktuálním vydání Doby seniorů vám přinášíme reportáže z krajských kol Sportovních her seniorů, které vyvrcholí již tento měsíc celorepublikovým finále v Sokolově. Věnujeme se i 13. ročníku Běhu míru, který pořádá Krajská rada seniorů Středočeského kraje. Na stranách 8 až 9 pak najdete obsáhlý materiál mapující řadu aktuálních témat současnosti. V rozhovoru jsme vyzpovídali dlouholetou stálici naší populární hudby Jitku Zelenkovou.

A protože nastalo léto, je ideální čas připomenout si, jak se chránit před sluncem, před dotěrným hmyzem, jak používat klimatizaci i proč je třeba dodržovat pitný režim.

V časopise na vás opět čekají oblíbené soutěže – výherní křížovka, sudoku, šachový kvíz i matematické hádanky.

Přejeme vám pohodové čtení červencové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE – Hanka Žatečková
Mezi lidmi je spokojená

04 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ
– Finále se už blíží!

07 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY
– Běh míru Kladno-Lidice letos již po třinácté

08 Z RS ČR – Rada seniorů ČR k aktuálním tématům

10 DS AKTUÁLNĚ – Práce v důchodu?
Aktivní stárnutí je trendem i nutností

11 DS RÁDCE – Jak si zažádat o lázně

41 DS PŘEDPLATNÉ

23 KARTA WORLD EMERGENCY CARD

24 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

16 TIP NA VÝLET – Sokolov a Karlovy Vary
– města s bohatou historií

18 ROZHOVOR – Jitka Zelenková

22 DS SERIÁL – 85. DÍL – Veselý kluk
s papírovou čepicí slaví jubileum

26 DS ZAJÍMAVOST – Orloje známé
i neznámé

28 BEZ ČEKÁRNÝ

28 Právní poradna

29 Kosmetika

30–33 Zdraví

34 DS ZDRAVĚ – Pitný režim je důležitý
nejen v létě

36 Letní vitaminové osvěžení

37 POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

– 6 tipů, proč pomáhá seniorům
cvičení v bazénu

38 DS VZPOMÍNKA – Karel Bláha

40 DS POVÍDKA

42 DS TRAPASY SLAVNÝCH – Jaroslav
Uhlíř – Píseň pro Hanku Zagorovou

43 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

43 Křížovka

44 Sudoku

45 Kvízy

46 DS HISTORIE – Červencové střípky

47 DS NA KONEC

Podpořit poradny i aktivizační programy RS ČR můžete zasláním
libovolné částky na účet 2101473156/2010



HANKA ŽATEČKOVÁ

MEZI LIDMI JE SPOKOJENÁ

Pracovala nejprve s dětmi, později se začala věnovat práci se seniory, která ji dodnes velmi naplňuje. To dokazuje nejen při plánování aktivit coby členka Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje, ale také v dalších organizacích, v nichž aktivně působí.

Narodila se v Náchodě, základní a část střední všeobecně vzdělávací školy absolvovala v Broumově, když se rodiče přestěhovali do Trutnova, dojížděla do Úpice. Již od dětství se chtěla stát učitelkou a to se jí také podařilo. Po absolvování Pedagogické fakulty v Hradci Králové působila pět let v Žacléři nejen jako učitelka, ale věnovala se také práci s pionýry jako skupinová vedoucí. Později působila i jako ředitelka školy ve Věstarech a vedla také pionýrský oddíl Klub mezinárodního přátelství, občas se svými bývalými členy z oddílu dodnes setkává a společně vzpomínají, co společně zažili. Pracovala také na místě zástupkyně ředitelky školy na Novém Hradci.

Život bývá občas nemilosrdný, to poznala i Hanka Žatečková, když vážně nejprve onemocněl její starší syn Pavel, později si vážnou nemoc prošla také ona sama. Nějaký čas působila v Pedagogickém centru pro další vzdělávání učitelů, později Národním institutu dalšího vzdělávání. Práce jí tehdy pomohla přežít velice těžké období po ztrátě syna. Svou činnost pak zaměřila na práci s dospělými. Pořádala různé semináře pro učitele a ředitele škol z celého Královéhradeckého kraje. Za-

sadila se také o to, aby se i přes různé návrhy slavil u nás Den učitelů i nadále 28. března. Organizovala i studijní zájezdy ředitelů hradeckých mateřských a základních škol do zemí, s nimiž město Hradec Králové udržuje přátelské vztahy. Ředitelé se tak měli možnost podívat do škol například ve Francii, Itálii, Německu či Finsku.

Celý život byla zvyklá vymýšlet a pořádat různé akce, a to i nyní v důchodu. Váží si toho, že má kolem sebe lidi, kteří jí pomáhají a akcí se zúčastňují. Bez nich by to nešlo. Stále je také velmi aktivní v řadě organizací. Je členkou výboru Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje, organizuje a vede rekreační pobyty na Slovensku a připravila již šest ročníků krajských oslav Mezinárodního dne žen. Jako místopředsdkyně Levicovského klubu žen Hradec Králové se podílí na organizování přednášek i zájezdů. Je také místopředsdkyní Česko-ruské společnosti, čtvrtým rokem působí jako předsdkyně Oblastního výboru Českého svazu bojovníků za svobodu, v jehož rámci mimo jiné pravidelně jezdí s žáky základních škol do Lidic, Ležáků i Tere-



zína. Zároveň je i členkou výboru pedagogických pracovníků a členkou spolku Senioři Hradec Králové, zasloužila se o zdárný průběh Česko-polského projektu Akademie aktivních seniorů.

Hanka Žatečková se dlouhodobě zajímá o kulturu, velmi ji těší práce s lidmi, stále ochotně pomáhá tam, kde je to třeba. Nezlomil ji ani odchod syna, nadějněho herce Dejvického divadla, po těžké nemoci. Mrzí ji však, že se vytrácí dobré mezilidské vztahy, proto se snaží o jejich nápravu. Úsměvy lidí a pochvala jsou pro ni tou nejlepší odměnou.

Petr Tojnar

FINÁLE SE UŽ BLÍŽÍ!

Opět po roce se v červenci uskuteční celostátní finále Sportovních her seniorů, které se letos koná v západočeském Sokolově. V tomto čísle vám přinášíme reportáže z krajských kol, která proběhla v kraji Plzeňském, Olomouckém, Ústeckém, Moravskoslezském, Jihočeském a Kraji Vysočina.

PLZEŇ, PLZEŇSKÝ KRAJ, 24. KVĚTNA

Letošní sportovní hry organizovala Krajská rada seniorů Plzeňského kraje s pomocí SPŠE Plzeň, škola poskytla dvě tělocvičny i venkovní prostory pro oficiální zahájení i soutěže, zpracování a vyhlášení výsledků. Seniorské hry zahájil předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora, který přivítal účastníky her i významného hosta, Petra Vanku – 1. náměstka hejtmana pro oblast regionálního rozvoje, který také účastníky her pozdravil. Celkem 13 družstev soutěžilo v 10 disciplínách. Ceny vítězům předával předseda Miloslav



Hora, který zároveň poděkoval za práci všem, kteří se podíleli na přípravě a průběhu soutěží. V kategorii Ženy se na prvním místě umístilo družstvo Senioři ČR Plzeň, druhé skončilo MěRS

Domažlice a třetí Totem. V kategorii Muži zvítězilo družstvo MěRS Domažlice, druhý byl TJ Sokol Domažlice a třetí Odborové sdružení Čech, Moravy a Slezska.

HUMPOLEC, KRAJ VYSOČINA, 27. KVĚTNA



Letošní 9. Sportovní hry seniorů proběhly na atletickém stadionu TJ Jiskra Humpolec

i klienti domovů SeneCura a As-tra si s velkým západemověřili svoji zdatnost a vzájemně se

povzbuzovali. Že mají s sebou chodítka, nevadilo, sami sobě dokázali, co ještě zvládnou. Nejstarším sportujícím senio-rem byl i nejstarší člen spolku Senioři ČR Humpolec Josef Tomášek, kterému bude letos 96 let. Po skončení her všichni za svůj výkon obdrželi diplomy i občerstvení, které připravili studenti oboru kuchař v rámci odborného výcviku na Střední škole informatiky a cestovního ruchu. Škola v rámci odborného výcviku připravila a vytiskla i diplomy a pozvánky. Za spolupráci školám i všem, kteří se podíleli na průběhu sportovních her, patří poděkování.

OLOMOUC, OLOMOUCKÝ KRAJ, 30. KVĚTNA

Letos proběhly X. jubilejní Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje. Uskutečnily se v Olomouci za účasti 71 pětičlenných družstev, celkem tak na nich startovalo 355 sportovců, z toho šest družstev ze zahraničí. Přesto, že počasí sportujícím seniorům příliš neprálo a drobně pršelo, o zajímavé sportovní okamžiky nebyla nouze. Z vítězství domácích týmů se radoval Se-



niorklub Litovel, druhé skončilo družstvo Ještě žijem Zábřeh a třetí senioři Řídeč. Vítězný pohár v kategorii zahraniční získalo družstvo ze slovenského Bardějova A. Poděkování patří AGE Centru a Dagmar Malotové za zajištění zdravotního dozoru. Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje byly podpořeny Nadací ČEZ – Pomáhej pohybem.

ÚSTÍ NAD LABEM, ÚSTECKÝ KRAJ, 31. KVĚTNA



Krajská rada seniorů Ústeckého kraje uspořádala letošní krajské sportovní hry v areálu Základní školy Neštěmická v Ústí nad Labem. Na hry zavítal mimo jiné náměstek hejtmána Jiří Kulháněk, primátor Ústí nad Labem Petr Nedvědic, primátor Teplic Jiří Štábl i předsedkyně Rady seniorů

letošní novinkou byly slavnostní sliby všech účastníků a také rozhodčích. Soutěžilo se v 10 disciplínách a poprvé se her zúčastnili například sportovci z Klubu seniorů Benešov nad Ploučnicí. Poháry a medaile vítězům předal hejtman Ústeckého kraje Richard Brabec. Nejlepším družstvem byl vy-

ČR Lenka Desatová. Přihlásilo se 21 sedmičlenných družstev. Hry zahájila předsedkyně Krajské rady Květoslava Čelišová,

hlášen Klub seniorů z Lomu, druhý skončil tým Most číslo 1 a třetí senioři Meziboří. Poděkování patří všem, kteří se na organizaci her podíleli, především pak místopředsedkyni Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Věře Nechybové, která hry organizovala poprvé, zhostila se toho se ctí a hry se pod jejím vedením vydařily.



BOHUMÍN, MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ, 4. ČERVNA



11. krajské Sportovní hry seniorů proběhly pod záštitou náměstka hejtmána kraje Stanislava Kopeckého a starosty města Bohumín Lumíra Macury ve sportovním areálu ZŠ Bohumín. Ředitel sportovních her, předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc přivítal starostu

města Lumíra Macuru, místostarostu Igora Bruzla, vedoucího sociálního odboru Daniela Ucháče, předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou, předsedu Krajské rady Seniorů ČR Oldřicha Pospíšila, ředitele ZŠ Adriana Kudera a představitele krajského Eurocentra Úřadu vlády ČR Davida Březinu. Her se zúčastnilo 63 čtyřčlenných družstev z 24 obcí a jedno družstvo Olomouckého kraje, celkem 256 soutěžících.

Ve víceboji družstev zvítězilo družstvo Seniors Ostrava A, druhý skončil Klub důchodců Střítež A a třetí Klub seniorů Bílo-

vec A. Nejstarší ženou her byla Miluše Řeháková z Havířova, mužem Daniel Lach z Dobré. Děkujeme organizátorům z Krajské rady v čele s Karlem Moškořem a dalším spolupracujícím organizacím, místnímu klubu seniorů a jeho předsedkyni Haně Práglové, dětem ze ZŠ Bohumín a učitelům. Poděkování patří představitelům města za materiální a finanční pomoc.



ČESKÉ BUDĚJOVICE, JIHOČESKÝ KRAJ, 17. ČERVNA



Již 11. Sportovní hry seniorů Jihočeského kraje proběhly ve sportovním areálu policie v Českých Budějovicích. Záštitu nad nimi převzali hejtmán Jihočeského kraje Martin Kuba, primátorka statutárního města České Budějovice Dagmar Škodová Parmová, náměstkyně hejtmána Jihočeského kraje Lucie Kozlová, předseda Jihočeské krajské

organizace České unie sportu František Vavroch a ředitel Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje Luděk Procházka. Trička pro sportovce obstarala náměstkyně Lucie Kozlová, tentokrát padla volba na zelenou barvu. Startovalo 141 seniorů, mezi seniorskými sportovci nechyběli ani ti, kterým bylo přes 90 let, a zá-

jem o aktivní sport si udržují i v takto vysokém věku. Nejstarší účastníci byla vyhlášena Josefa Havránková z Hradceckého čtyřlístku a Jiří Mrklas z týmu KČP Šádkovci 2. Vítězství z her si odvezlo družstvo Veteráni IPA, druhý skončil tým JAAZ a třetí RC Písecko A.

organizace České unie sportu František Vavroch a ředitel Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje Luděk Procházka. Trička



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

BĚH MÍRU KLADNO – LIDICE LETOS PO TŘINÁCTÉ

Na šedesát atletů v čele s českým olympijským reprezentantem v chůzi na 30 a 50 kilometrů Vítem Hlaváčem se sešlo na startu letošního již 13. ročníku Běhu míru Kladno-Lidice, který odstartoval český atletický reprezentant, mistr světa a halový mistr Evropy v běhu na 400 metrů Pavel Maslák.

Akci uspořádala Krajská rada seniorů Středočeského kraje společně s Fakultou biomedicínského inženýrství ČVUT v Praze, jejíž děkan Jozef Rosina nechyběl na startu společně se seniory.

Letošní ročník provázelo nepříznivé počasí, bylo chladno a pršelo. Nicméně účastníky to neodradilo a dorazili v hojném počtu. Na kratší trasu dlouhou 2,7 kilometru se tradičně z Hřebce vydaly na dvě stovky seniorů, dětí s rodiči a pedagogy ze speciální školy Korálek z Kladna, studentů ČVUT i dal-



ších příchozích. V cíli u lidického památníku se pak společně setkali také s běžícími atlety, kteří měli za sebou trasu dlouhou 8,7 kilometru. V cíli všechny přivítala herečka Bára Štěpánová, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, mistr světa Pavel Maslák a také moderátor Jiří Vaníček. Hlavní cenu pro absolutního vítěze - vozidlo Škoda zdarma k užívání na víkendové dny - poskytlo Auto Škoda Šídlo Horoměřice. O předání výtěžku z dobrovolného startovného ve výši 10353 korun se postaral předseda Krajské rady seniorů Středočeského kraje Miloslav Vajs a věnoval jej ředitelce Speciální základní a mateřské školy

Korálek Taťaně Semančíkové. Všichni účastníci se pak odebrali k lidickému památníku, kam položili kytice za zvuku živě zahráné houslové skladby Schindlerův seznam studentkou Základní umělecké školy Kladno Květou Horáčkovou.

Také tentokrát se podařil běh pro dobrou věc, při němž se zároveň propojovaly generace, a na řadu přišlo i oblíbené povzbuzování ke sportovním výkonům.

Miloslav Vajs



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



Obec Hřebeč



Obec Lidice



RADA SENIORŮ ČR K AKTUÁLNÍM TÉMATŮM

PŘÍBALOVÉ LETÁKY

Rada seniorů ČR zásadně nesouhlasí s tím, že by léky neměly být opatřeny tištěnými příbalovými letáky a k dispozici by měly být letáky elektronické, které by si lidé stáhli pomocí QR kódů do svých mobilních telefonů.

Bohužel nejde jen o výkřik do tmy, ale o návrh nové evropské legislativy! Rada seniorů ČR považuje takový návrh za diskriminační a apeluje na české europoslance, aby již vzali na vědomí realitu v ČR a podle toho také jednali:

- cena mobilních dat i internetu patří v ČR stále k nejvyšším v Evropě;
- stále ještě není signálem pokryta celá Česká republika;
- 46 % seniorů vůbec nemá chytrý telefon;
- 62 % seniorů ve věkové kategorii 75+ nemá žádné digitální dovednosti a často ani přístup k počítači.

Je pravda, že mnoho lidí příbalové letáky ani nečte, což je ale

chyba, v případě seniorů, kteří berou více léků, zcela zásadní. Díky pročtení letáku může sám senior zabránit mimo jiné takzvané lékové duplicitě, kdy bere úplně zbytečně dva léky se stejnou účinnou látkou. V příbalovém letáku také například zjistí, zda lék užívat nalačno nebo po jídle, pokud tuto informaci zapomene a podobně... Klinický lékárník Josef Suchopár na každé přednášce seniorům vysvětluje, co si v příbalovém letáku mají určitě přečíst, kde tyto informace najít i proč to tak dělat.

Návrh pracuje s variantou, že papírová verze letáku by se tak tiskla jenom v případech, kdy by si o ni pacient

výslovně řekl, a leták by mu musel vytisknout lékárník při výdeji. Rada seniorů ČR se ale obává toho, že by si mnozí senioři o leták neřekli prostě proto, že by nechtěli zdržovat ostatní zákazníky lékárny. Navíc je třeba počítat s tím, že si lék na předpis nevyzvedává vždy člověk, na něhož je napsaný... Jak ukázal průzkum, který Rada seniorů ČR právě dokončuje, není to nic neobvyklého. I proto Rada seniorů ČR podporuje iniciativu, která by umožňovala lék na předpis objednat on-line, telefonicky nebo třeba prostřednictvím České pošty a nechat si jej doručit domů. Ve všech těchto případech je příbalový leták nezbytný.

EVROPSKÁ SÍŤ PROTI CHUDOBĚ – NOVÍ ČLENOVÉ I CENY OZVĚNY CHUDOBY

Rada seniorů ČR se stala novou členskou organizací Evropské sítě proti chudobě a sociálnímu vyloučení v České republice (EAPN ČR) a hned měla možnost se zúčastnit valné hromady. RS ČR s touto organizací spolupracuje dlouhodobě a nyní nastal čas, kdy se ucházela i o členství. A nebyla sama. EAPN ČR také již tradičně oce-

nila publicisty, kteří v minulém roce ve svých příspěvcích zobrazili chudobu co nejvýstižněji, ohleduplně, bez předsudků a s respektem k těm, které postihla. Pět příspěvků získalo čestná uznání.

Hlavní ceny Ozvěny chudoby získali:

Hana Malinová a tým organizace Rozkoš bez rizika s pří-

spěvkem Náciletí prostě letí...

Lea Surovcová s příspěvkem Spojila nás smrt.

Eva Nováková, Saša Uhlavá s příspěvkem Část Ukrajinců ze střední třídy se propadá do úplné chudoby. Stát této skupině nechce pomoci.

Matěj Skalický s příspěvkem Trestat bezdomovce? Ten nápad je odtržený od reality.

VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ

Předsedové Krajských rad seniorů se sjeli na výjezdní zasedání, které organizovala centrála Rady seniorů ČR tentokrát v Hotelu Praha v samém srdci městečka Broumov. Mluvílo se nejen o aktivizačních programech na letošní a příští rok, ale také o aktivitách, které propojují Krajské rady seniorů a členské organizace Rady seniorů ČR. Představen byl i projekt Důstojný život bez dluhů, na

kterém RS ČR spolupracuje se Sdružením českých spotřebitelů. Projekt je reakcí na poptávku po odborném a nezávislém dlouhodobém poradenství, jehož cílem je zajistit, aby každý spotřebitel měl možnost získat potřebnou pomoc bez ohledu na svou ekonomickou situaci a aby lidé, kteří mají dluhy, získali kontrolu nad svou finanční situací a aby se vyhnuli životu na okraji společnosti či v šedé zóně. Rada

seniorů ČR se samozřejmě soustředí primárně na svou cílovou skupinu.

Debatovalo se i o společném projektu Rady seniorů ČR a České distribuční – Monitoringu doručení tištěných letáků. Ten vznikl jako reakce na návrh novely zákona o obalech, kam Ministerstvo životního prostředí zařadilo i reklamní letáky, s čímž Rada seniorů ČR nesouhlasila. Tehdy v argumentech zaznělo, že mnoho letáků se tiskne a doručuje zbytečně. Česká distribuční uváděla, že průběžně stav monitoruje a optimalizuje, a v té souvislosti nabídla spolupráci i seniorům. Do této aktivity se může zapojit každý.

Děkujeme Hotelu Praha Broumov za poskytnutí ubytování i prostoru pro jednání výjezdního zasedání.

EXTRA INFO

POMOZTE NÁM, ZAPOJTE SE I VY!

- ▶ Senioři (respondenti) dobrovolně sledují, jaké tištěné letáky obdrželi do své poštovní schránky.
- ▶ 1× týdně obdrží e-mailem přehled letáků, které měli dostat, a 1× jednoduchý online formulář.
- ▶ Ve formuláři označí, co skutečně přišlo – vše zabere jen pár kliknutí.
- ▶ Za dlouhodobou účast respondenti získají odměny – například předplatné novin, časopisů, křížovky nebo účast v soutěžích.

KDE SE HLÁSIT?

- ▶ Pošlete na e-mail rscr@rscr.cz: jméno a příjmení, bydliště, svůj e-mail.



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

POŠTA SPOJUJE

Rada seniorů ČR byla přítomna na akci České pošty s názvem Pošta spojuje. Pro velkou část seniorů je Česká pošta, její služby a její pobočková síť, stále velmi důležitou součástí jejich životů. Ostatně, už v roce 2023 na to Rada seniorů ČR v souvislosti s uzavíráním 300 poboček upozorňovala.

Na konferenci bylo jasné deklarováno, že pošta hodlá zachovat stávající síť poboček, což je pro Radu seniorů ČR důležité. Ví totiž, že část seniorů je zvyklá vyřizovat si své věci na pobočkách, jejich návštěvu považují i za součást styku se svým okolím, také často uvádějí, že jít na pobočku je pro ně i motiv k určitému pohybu, a právě to vše je v seniorském

věku velice důležité. Nadto je třeba dodat, že zaměstnancům České pošty senioři věří a jsou pro ně – ve světě, kde se setkávají s mnoha tzv. šmejdami – jistotou, které mohou důvěřovat.

Neméně důležité pak bylo slyšet, že si čelní představitelé České pošty i ministr vnitra jsou vědomi skutečnosti, že část seniorské populace nemá přístup k moderním techno-

logiím, neumí s nimi zacházet a ani nemá chuť se jim učit, a pracují s těmito informacemi jako s faktem. Senioři nedehonestují, a naopak počítají s tím, že právě Česká pošta bude místem, kde se senioři ke svým informacím vždy dostanou, místem, které jim kontakt s pro ně vzdáleným digitálním světem zprostředkuje a pomůže vyřešit.

PRÁCE V DŮCHODU?

AKTIVNÍ STÁRNUTÍ JE

TRENDEM I NUTNOSTÍ

V České republice jsme zvyklí pracovat naplno až do posledního dne, kdy dosáhneme důchodového věku. Pak často ze dne na den s prací úplně skončíme. Tento způsob ukončení kariéry máme my Češi zarytý hluboko pod kůží. Ovšem není to dogma, ostatně v mnoha evropských zemích se lidé na důchod připravují postupně – snižují pracovní úvazek, přecházejí na méně náročné pozice a i po odchodu do penze často dál pracují, třeba jen pár hodin týdně. Tento přístup se ukazuje jako velmi přínosný – nejen pro samotné seniory, ale i pro společnost jako celek.

Stárnutí nemusí znamenat konec aktivního života. Naopak – udržet si pracovní návyky, kontakt s kolegy a pocit užitečnosti může mít pozitivní vliv na psychickou i fyzickou kondici. Samozřejmě, s přibývajícím věkem ubývá síl, a proto je přirozené „ubrat plyn“. Práce na částečný úvazek nebo flexibilní pracovní doba mohou být ideálním řešením.

SLEVA NA POJISTNÉM MOTIVUJE K PRÁCI I V DŮCHODU

Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) se snaží podpořit seniory, kteří chtějí zůstat pracovně aktivní i po dosažení důchodového věku. Od ledna letošního roku si zaměstnanci, kteří pobírají starobní důchod, mohou uplatnit 5% slevu na pojistném. Tato sleva jim umožňuje zvýšit si svůj čistý příjem – průměrně si tak pracující důchodce polepší o 2 500 korun měsíčně.

Zájem o tuto možnost roste. V současnosti ji využívá více než 136 tisíc lidí pobírajících starobní důchod a jejich počet

stále stoupá. To ukazuje, že senioři mají chuť pracovat, pokud k tomu mají vhodné podmínky.

PODPORA ZKRÁCENÝCH ÚVAZKŮ: VÝHODNÉ PRO ZAMĚSTNANCE I ZAMĚSTNAVATELE

Dalším krokem ke vstřícnějšímu pracovnímu prostředí je podpora zkrácených úvazků. Stát nabízí zaměstnavatelům slevu na pojistném, pokud zaměstnávají osoby z vybraných skupin na částečný úvazek. Týká se to například lidí ve věku 55 a více let, rodičů dětí do 10 let, osob se zdravotním postižením a dalších skupin.

Možnost zkrácených úvazků momentálně využívá bezmála 130 tisíc zaměstnanců. 37 % z nich jsou rodiče malých dětí, 36 % tvoří lidé v předdůchodovém věku, tedy ve věku 55+. Zkrácené úvazky pomáhají lidem přizpůsobit své pracovní tempo aktuální situaci, ať už z důvodů zdravotních, rodinných či jakýchkoli jiných. Flexibilitu podporují experti na pracovní trh napříč veřejným i soukromým sektorem. „Odpo-

vědí na mnohé překážky v kariéře jednotlivců je flexibilita. Částečný úvazek může být řešením pro studenty, rodiče, pro pečující nebo nemocné. Těch skupin je celá řada a je důležité, abychom flexibilitu přijali jako normální součást pracovního trhu a naučili se s ní pracovat,“ říká expertka na pracovní trh MPSV Jana Skalková. Jako ideální příklad Skalková uvádí střídání důchodce a matky na rodičovské dovolené na jedné pozici. Díky slevě na zaměstnance je taková možnost výhodná nejen pro zaměstnance, ale i pro zaměstnavatele.

DŮCHOD NENÍ KONEC, ALE NOVÁ ETAPA

Důchod nemusí znamenat konec aktivního života. Naopak – může být začátkem nové, klidnější, ale stále smysluplné etapy. Práce na částečný úvazek, využití slev na pojistném a podpora ze strany státu vytvářejí podmínky, které seniorům umožňují zůstat aktivní, přispívat svými zkušenostmi a zároveň si užívat zaslouženého odpočinku.

JAK SI ZAŽÁDAT O LÁZNĚ

Pobyt v lázních má hned několik příznivých účinků na zdraví – může pomoci s rehabilitací po operaci, s rekonvalescencí po onkologické léčbě, ale stejně tak pomáhá i zlepšit dlouhodobé chronické obtíže.



Existuje několik možností, jak se do lázní dostat. Tou první je tak zvaná komplexní lázeňská péče, při níž vám zdravotní pojišťovna hradí léčebné procedury, ubytování (pokud ale například požadujete jednolůžkový pokoj, je obvykle nutné jej doplatit) a také stravu. Takový pobyt obvykle trvá jednadvaacet nebo osmadvacet dní podle konkrétní léčebné indikace. Platnost pojišťovnou schváleného návrhu jsou tři měsíce.

Další možností je příspěvková lázeňská péče. V tomto případě zdravotní pojišťovna hradí pacientovi při lázeňském pobytu jenom léčebnou část. Ubytování a stravu si již musí uhradit sám. Pobyt bývá při tomto druhu lázeňské péče kratší, obvykle čtrnáct nebo jednadvaacet dní. Platnost pojišťovnou schváleného návrhu je šest měsíců.

KDO NAPIŠE NÁVRH NA LÁZNĚ

Návrh na lázeňskou péči může vystavit praktický nebo odborný lékař, který vás má v lékařské péči. S lékaři se také domluvíte na konkrétním místě, kde byste chtěli svůj lázeňský pobyt realizovat, vybrat si můžete i konkrétní lázeňský dům, podmínkou je, aby vaše zdravotní pojišťovna měla s poskytovateli lázeňské léčebně rehabilitační

péče smlouvu. Do lázeňského návrhu může lékař uvést až tři lázeňská místa indikovaná k léčbě. Návrh je pak nutné postoupit zdravotní pojišťovně, která návrh schválí, pouze v ojedinělých případech jej zamítne. Zamítnutí s vyjádřením je zasíláno také ošetřujícímu lékaři, vy jako pacient máte právo se odvolat, nejlépe opět po dohodě se svým ošetřujícím lékařem.

Seznam indikací k lázeňské péči najdete na stránkách zdravotních pojišťoven, případně na stránkách jednotlivých lázní.

Na lázně máte v řadě případů nárok i po operaci či po úrazech, v tomto případě se informujte u svého ošetřujícího lékaře. Lázně můžete absolvovat po ukončení pooperační rekonvalescence, nejčastěji to bývá do tří měsíců, v některých případech lze do lázní nastoupit dokonce i přímo z nemocnice po nezbytně nutné rekonvalescenci po operaci.

Táňa Pikartová

EXTRA INFO

► Můžete také do lázní vyrazit i bez lékařského doporučení, pobyt absolvovat jako samoplátce a vybrat si z komerční nabídky ozdravných lázeňských pobytů. Podle vlastního uvážení si vyberete délku pobytu a také konkrétní léčebné procedury. Tyto léčebné pobyty pod dohledem lékaře jsou zaměřeny především na regeneraci, prevenci možných onemocnění a zdravý životní styl.

HOJNÁ ÚČAST NA TURNAJI V PÉTANQUE

Ve Třech Dvorech u Litovle proběhl II. krajský turnaj v pétanque. Startovalo na něm 55 soutěžících a vítězství si odvezla dvojice Alena Pospíšilová a Stanislav Pospíšil z Paseky, druzí skončili Jiří Weber a Alena Krátká z Litovle a třetí Eva Suková a Vladimír Lehký z Hranice. Jako hosté startovali hráči ze spřáteleného Hradce Králové. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje organizátorskému týmu Seniorklubu z Litovle, který pod vedením Zdenka Potužáka a Jaroslavy Köhlerové akci připravil.

Milena Hesová



PUTOVÁNÍ S HANDICAPEM

V rámci tohoto projektu spolku Doteky naděje jeho členové navštěvují základní i střední školy. A je to návštěva interaktivní, protože během ní se žáci, studenti i pedagogové seznamují na stanovištích s různými dovednostmi, které na handicapované denně čekají. Lépe si pak umí představit, jak těžký je

pohyb s bílou holí či na invalidním vozíku, a naučí se, jak zdravotně postiženému člověku pomoci, když ho potkají třeba ve veřejných budovách. Dozví se i řadu informací o životě s vodícím psem i o tom, co předchází tomu, než se malé štěně stane velkým pomocníkem zrakově postiženého člověka. Mají mož-

nost se seznámit s Braillovým písmem a vyzkoušet si jeho čtení bez pomoci zraku. Seznámí se i s indikátorem hladiny, který je pro zrakově postiženého člověka důležitý – začne totiž vydávat zvukový signál, když je plný hrníček či jiná nádoba.

Renata Moravcová

VÝLET DO JANSKÝCH LÁZNÍ

Celodenní výlet do Janských Lázní absolvovalo jednapadesát seniorů z Klubu seniorů z Benešova nad Ploučnicí. V plánu bylo navštívit Stezku korunami stromů, Černou Horu a také Janské Lázně. Stezka korunami stromů je dlouhá 1500 metrů, je celá bezbariérová a nachází se v lesích Krkonošského národního parku na úpatí Černé Hory. Po projití stezky nás čekal oběd. Část seniorů pak zašla do městečka na kolonádu a menší skupina se rozhodla vyjet lanovkou na Černou Horu. Protože ale Černá Hora byla zrovna celá v mlze, tak si alespoň dali kávu a vrátili se zpět k autobusu. Plni nových zážitků jsme se pak vrátili do Benešova nad Ploučnicí. Děkuje za spolehlivou jízdu autobusem řidiči Jiřímu Rokosovi z Verneřic. Poděkování patří i představitelům města za finanční podporu této akce.

Rudolf Čech



Foto autor

HORNIČTÍ SENIOŘI SLAVILI VÝROČÍ VZNIKU SVÉ ORGANIZACE

Delegáti z 15 organizací důchodců OKD se sešli v Horní Suché na valné hromadě, aby oslavili 35. výročí vzniku Koordinačního výboru důchodců OKD. Akce se zúčastnila řada významných hostů – hejtman Moravskoslezského kraje Josef Bělca, primátor statutárního města Havířov Ondřej Baránek, starosta Horní Suché Jan Lipner, ředitelka Nadace OKD Monika Němcová či předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc. Předseda Koordinačního výboru důchodců OKD Vilém Uher připomněl důležitost vzniku tohoto výboru založeného roku 1990 a uctili jsme i památku našich členů, kteří již odešli do „hornického nebe“. Důležitou oblastí naší činnosti je spolupráce s Nadací OKD. Na závěr předal předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc Koordinačnímu výboru plaketu „Za zásluhy o udržování hornických tradic v regionu“.



nímu výboru plaketu „Za zásluhy o udržování hornických tradic v regionu“.

Vilém Uher

Milé cestovatelky, milí cestovatelé,

těší mě, že pro vás i letos Olomoucký kraj ve spolupráci s CK Pivoňka připravil projekt Seniorského cestování. Čekají vás desítky zájezdů na zajímavá místa po celém Olomouckém kraji – a letos také spousta nových cílů! Pokud si chcete zpestřit léto cestováním po našem krásném kraji, pojedte s námi. Jistě si vyberete z bohaté nabídky poznávacích, relaxačních i aktivních zájezdů. Ať už vyrazíte na místa známá či neznámá, věříme, že vám naše výlety přinesou úžasné zážitky ve skvělé společnosti.

Hezkou cestu a šťastný návrat domů

Svatopluk Binder

náměstek hejtmána Olomouckého kraje pro oblast školství, cestovního ruchu a vnějších vztahů



www.seniorskecestovani.cz



Výlety stále k dispozici:

- 12** 25. 6. Šternberk historický – hrad, kostely a městské muzeum, odjezd: Prostějov
- 15** 2. 7. Šumperk a pivovar Holba, odjezd: Konice
- 18** 9. 7. Olomouc: Klášterní Hradisko a hanácký skanzen v Příkazech, odjezd: Šumperk
- 19** 10. 7. Byliny Naděje a zámky Konice a Plumlov, odjezd: Hranice
- 21** 16. 7. Šternberk historický – hrad, kostely a městské muzeum, odjezd: Přerov
- 22** 17. 7. Zámek Tovačov, zvonařská dílna a kostel v Dubu nad Moravou, odjezd: Litovel
- 26** 29. 7. Šternberk historický – hrad, kostely a městské muzeum, odjezd: Hranice
- 28** 31. 7. Zámek Tovačov, zvonařská dílna a kostel v Dubu nad Moravou, odjezd: Lipník nad Bečvou
- 29** 5. 8. Šumperk a pivovar Holba, odjezd: Prostějov
- 30** 6. 8. Zlatokopecký skanzen a poutní místo Maria Hilf, odjezd: Šumperk
- 34** 14. 8. Prostějov – Radnice, Národní dům a Kostel Povýšení sv. Kříže, odjezd: Přerov
- 35** 19. 8. Šumperk a pivovar Holba, odjezd: Jeseník

Objednávat můžete na www.seniorskecestovani.cz

Kde najdete RIC: Food Park
Smetanovy sady Olomouc
(mezi pavilonem A
a pavilonem E)

Otevírací doba RIC:
Po–Út ZAVŘENO
St–Čt 13:00–19:00
Pá–Ne 13:00–20:00

KONTAKTY
Telefon: +420 725 938 117
e-mail: senior@ckpivonka.cz
www.seniorskecestovani.cz

TANEČNÍ ÚSPĚCH

Chic Ostrava, členská organizace Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, se jako Line dance klub Ostrava poprvé zúčastnila Otevřeného mistrovství České republiky v Line dance a v kategorii Team starter senior skončila s tanečním vystoupením nesoucím název Naše poprvé na druhém místě. Zajímavostí je, že ostravský klub uspěl na domácím šampionátu, kde byla pouze mezinárodní porota.

Pavel Gluc



JIHOČEŠTÍ SENIOŘI VYRAZILI DO BROUMOVA



Zajímavý pobyt strávilo dvaapadesát seniorů a senierek ze Spolku veselých turistek z Vlachova

Březí a Klubu seniorů z Vimperka na Broumovsku. Při cestě do Broumova do Hotelu Praha se zastavili v Ratibořicích na zámku a prošli se Babiččiným údolím. Nenechali si ujít návštěvu Adršpašských skal, Náchodského zámku, Vamberk či polského Krzeszowa. Zavítali i do Broumovského muzea, kam obdrželi volné vstupenky od majitele hotelu Petra Puschmana. V Polici nad Metují si prohlédli Muzeum stavebnice Merkur a došlo i na procházku do Broumovských stěn a prohlídku kláštera Broumov. Děkujeme za pěkné ubytování, chutnou stravu i společenská posezení při harmonice s Jirkou Nohou.

Zdeňka Florianová

Foto autorka

NA VAJEČINU PADLO 366 VAJEC

Vaječina, tedy míchaná vajíčka, má dlouhou historii, která prý vychází z křesťanského svátku zvaného Letnice, kdy si věřící připomínají seslání Ducha svatého na apoštoly o Ježíšově zmrtvýchvstání. K svátku patří i lidové zvyky, na severní Moravě je to právě smažení vaječiny. Dnes je „smažení vaječiny“ pojímáno hlavně jako setkání s přáteli, tak jako tomu bylo u Kroužku krojovaných horníků Franti-



šek v Havířově i u členů Klubu důchodců Dolu František v Horní Suché. V Havířově se sešlo dvacet účastníků a smažili šestašedesát vajec, v Horní Suché se sešlo 111 členů a to si vyžádalo 300 vajec. V Horní Suché se zpívalo s harmonikářem Lojzou, kytaristou Bohušem a Karlovým ozembuchem.

Vilém Uher

Foto autor

VOZÍČKÁŘSKÁ TRASA V KRÁSNÉ LÍPĚ ZÍSKALA CENU

V Hrádku u Nechanic obdrželi zástupci Klubu českých turistů Krásná Lípa cenu Adolfa Heyduka za rok 2024. Tu uděluje Stálá komise Senátu pro rozvoj venkova, a to ve čtyřech kategoriích, památkám nejvíce přívětivým ke zdravotně znevýhodněným. V kategorii Přírodní a geologické lokality ze sedmi nominací získala letos 1. místo Vozíčkářská trasa Krásnolipskem, bezbariérová turistická trasa. Cenu předal předseda komise senátor Jiří Voisecký. Krásnolipská vozíčkářská trasa je první v Ústeckém kraji a byla zprovozněna v červnu roku 2020. Kromě vozíčkářů ji hojně využívají rodiny s kočárky a cyklisté.

Václav Hieke



NÁMĚSTKYNĚ HEJTMANA ZPÍVALA SE SENIORY



Pěvecký soubor Rozmarýn připravil vystoupení pro obyvatele Domova pro seniory Emausy v Českých Budějovicích. Se sborem si během své návštěvy domova zazpívala dokonce i náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová. To přítomné velmi překvapilo, ale především hodně potěšilo. Paní náměstkyně byla po svém vystoupení odměněna zaslouženým potleskem, což ji pochopitelně potěšilo, a přislíbila, že se opět někdy přijde za seniory podívat.

Marie Nollová

ZÁBAVA PRO VŠECHNY GENERACE

Mezigenerační zahrada na Zlaté stezce 145 v Prachaticích je otevřena celoročně a i letos se zapojila do Víkendu otevřených zahrad. Byl to den plný pohody, zábavy i soutěžení. Marie Bednářová, těžce zdravotně postižená, připravila soutěž ve sportovních aktivitách, které zvládají i lidé s handicapem. Novinkou byla bocca, která je podobná hře pétanque. Připraven byl i zahradnický test, při němž se zkoušely znalosti i zahradnické dovednosti. Díky dobrovolníkům bylo vyměňováno na sto sazeniček, letos vévodily afrikány od Lucky, máta od Hanky a sukulenty od Silvestra Sekáče. V zahradě ve vitrínách pak nechybí omalovánky seniorky Marie s tématy zahrady a přírody.

Hanka RH+ Rabenhauptová



SOKOLOV A KARLOVY VARY

– MĚSTA S BOHATOU HISTORIÍ

Karlovarský kraj je nejmenším krajem u nás. Právě v něm se tentokrát uskuteční finálová klání Sportovních her seniorů, které každoročně pořádá Rada seniorů ČR. Letošní hry jsou navíc spojeny hned se dvěma místy tohoto nejzápadnějšího koutu naší země, a to s městy Sokolov a nedalekými Karlovými Vary.



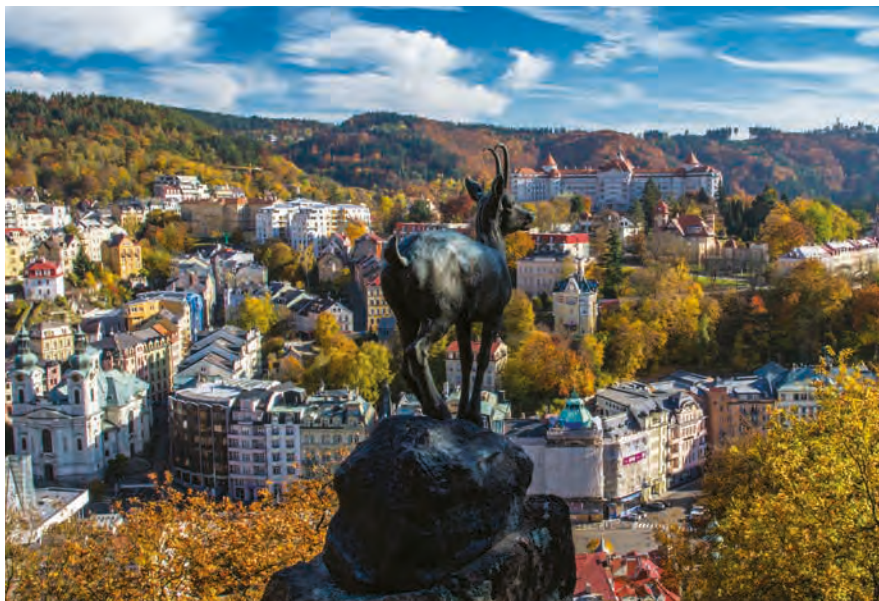
Západočeský Sokolov je známý především pro své povrchové hnědouhelné doly, v minulosti tak býval významným hornickým centrem. Hnědé uhlí se v Sokolovské pánvi těžil přibližně již od 18. století. Ještě před tím se v této lokalitě těžily užitkové rudy, především cínová ruda. Na přelomu tisíciletí však začal postupný útlum těžby hnědého uhlí, který postupně mění charakter celého regionu, a v posledních letech zde průběžně probíhá revitalizace krajiny. Došlo například na zrekultivování dolu, na jehož místě v současné době stojí nově vybudovaný park, některé lomy jsou zatápěny vodou, a vzniklo tak například zcela nové jezero, které funguje coby koupaliště.

SOKOLOVSKÝ POKLAD NA ZÁMKU

V Sokolově se nachází také řada zajímavých historických památek. K těm nejstarším patří pozdně renesanční a raně barokní zámek s rozlehlým parkem, který najdete v centru města. Zámek byl několikrát přestavo-

ván, než získal současnou podobu, kdy k architektonickým zajímavostem patří například to, že zatímco jeho severní věže jsou válcovité, ty jižní mají pro změnu hranatý tvar s okrouhlou spodní částí. Od roku 1960 je v zámku muzeum s expozicemi věnovanými vývoji hornictví a dalšímu zpracovatelskému průmyslu, výrobě porcelánu a skla, a dějinám regionu, prostor je věnován také historii rodu Nosticů, kteří sokolovský zámek vlastnili od 17. až do 20. století. Možná je i prohlídka zámeckého sklepení, které je po nezbytných úpravách veřejnosti přístupné teprve od roku 2019 a věnuje se historii zámku i celého Sokolova. Představuje archeologické nálezy v okolí zámku i geologické objevy ze Sokolovska, nechybí ani nalezené vzorky minerálů, hornin, zkamenělin a nerostných su-





rovin. K vidění je i sokolovský poklad skládající se ze šperků, manžetových knoflíčků a hodinek pocházejících z druhé poloviny 19. století a počátku 20. století. Tyto historické předměty byly nalezeny při výkopových pracích na dvoře zámku, a to poměrně nedávno, teprve v říjnu 1994.

Na Starém náměstí se pak nachází římskokatolický děkanský kostel svatého Jakuba Většího, kulturní památka České republiky. Kostel byl v roce 1632 po vypálení města saským vojskem výrazně poničen, dokonce byl pak celý přestavěn a nově vysvěcen. U kostela se pak nacházejí další kulturní památky – Jubilejní, tak zvaná Schramova kašna pocházející z roku 1898 a kousek od kostela pak socha svatého Jana Nepomuckého s anděly. Rekonstrukcí prošel i nedaleký klášterní kostel sv. Antonína Paduánského a nyní slouží jako reprezentativní prostor pro konání společenských akcí.

JAK TO BYLO S LÁZNĚMI

Centrem Karlovarského kraje jsou Karlovy Vary nacházející se mezi Krušnými horami a Slavkovským lesem. Město na

soutoku řek Teplé a Ohře proslulo hned v několika odvětvích. Především je to světově známé lázeňství. První lázně zde začaly vznikat již za Karla IV. kolem roku 1350 a jmenovaly se Teplé lázně u Lokte (tak byly také pojmenovány v první balneologické příručce věnované lázeňským místům v Evropě). Podle pověsti to byl právě Karel IV., který při projíždce tímto krajem náhodně objevil termální pramen a přesvědčil se o jeho léčivých účincích. Postupně se lázně stále více rozrůstaly a vznikaly další a další lázeňské domy, a přibývalo tak hostů, nejen od nás, ale i ze zahraničí. Lázeňství se zde dařilo především díky léčivým účinkům karlovarských termálních pramenů, kterých je nyní známo 79, z nichž se 13 používá pro léčebné pitné kúry. Na léčbu svých neduhů sem zavítala celá řada významných osobností světové historie, mimo jiné například Ludwig van Beethoven, Jan Evangelista Purkyně, Frederic Chopin nebo Franz Josef I.

Kromě pramenů je v Karlových Varech také pět lázeňských kolonád a několik historických vyhlídek, z nichž je výhled na Karlovy Vary a okolí. Patří mezi ně napří-

klad rozhledna Diana, rozhledna Aberg, Goethova vyhlídka, vyhlídka Karla IV., do výčtu je možné zařadit také sochu kamzíka, tak zvaný Jelení skok tyčící se nad městem. Karlovy Vary jsou obklopené městskými lesy, které tak návštěvníkům umožňují zdravotní procházky během jejich lázeňské léčby.

SVĚTOVĚ PROSLULÝ KAOLÍN

Karlovy Vary neproslavily ale pouze lázně. Velmi dobře známé jsou také svým porcelánem, na Karlovarsku působilo nebo stále ještě působí několik menších porcelánek, z nichž některé dokonce i v současné době ještě vyrábějí porcelán ručně. Na kvalitu karlovarského porcelánu má vliv i dlouholetá těžba kaolínu, důležité suroviny pro jeho výrobu, právě na Karlovarsku a Sokolovsku. Tento kaolín je navíc tak kvalitní, že se dokonce již roku 1924 stal uznávaným mezinárodním standardem pro kaolín. Dlouhodobě se zde daří ale i sklářskému průmyslu.

Jana Pištěková

Foto archiv města Sokolov
a Infocentra města Karlovy Vary





Jitka ZELENKOVÁ

RÁDA ROZDÁVÁM LIDEM RADOST

Typické jsou pro ni tmavé husté kudrnaté vlasy, jemný, sametový a melodický hlas. Dlouhá léta působila jako vokalistka Karla Gotta, má však i svoji dlouholetou samostatnou pěveckou kariéru. Má široký hlasový rozsah,

zpívá swing, jazz i balady, zejména pomalejší pěvecké pasáže jsou jí velmi blízké. Její hit Bez lásky láska není z roku 1987 zná snad úplně každý. Je veselá, optimistická a plná životního elánu.

KDY VÁS NAPADLO, ŽE BUDETE ZPĚVAČKOU?

Od mala jsem hrála na klavír, navíc rodiče byli oba muzikanti. Já jsem ale nejdřív chtěla být zdravotní sestřičkou nebo lékařkou. Hudbu jsem začala víc vnímat až v pubertě. Mohlo mi být nějakých třináct čtrnáct let. Letní prázdniny po základce jsem trávila v Českých Bu-

dějovicích, kde jsem zpívala v tamní estrádě. Když si pro mě přijel táta, protože jsem tam předváděla neuvěřitelné pubertácké skopičiny, křičela jsem, že nikam nepojedu, že tam chci zůstat, protože chci být zpěvačka. Tam to zaznělo asi poprvé nahlas. Pak jsem v Poděbradech zpívala na čajích o páté, následovala vítězství

v pěveckých soutěžích a z nich už vedla moje cesta do Divadla Rokoko.

VÁŠ OTEC BYL SVÉHO ČASU ZNÁMÝ HUDEBNÍ SKLADATEL, HOUSLISTA A DIRIGENT, MAMINKA ZASE ZPĚVAČKA. TAKŽE LÁSKU K HUDBĚ JSTE ZDĚDILA PO OBOU RODIČÍCH?

Určitě ano, i když maminka mě od umělecké profese často dost odrazovala. Chtěla, abych šla na vysokou a měla titul. Táta mě ale v hudbě podporoval a napsal mi i má první aranžmá.

UMÍTE HRÁT NA NĚJAKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ? TŘEBA NA HOUSLE?

To bych moc ráda! Housle jsou krásný nástroj. Hrála jsem dlouhá léta na klavír, ale v pubertě mě přestalo bavit cvičit, což je pro klavíristu naprosto zásadní. Kdybych u toho vydržela, mohla jsem se při koncertech sama doprovázet. Ale na druhou stranu bych nezažila tolik krásných vystoupení s mými milovanými pianisty Rudolfem Roklem a Lvem Rybalkinem. Takže toho nijak moc nelituju.

JAKO ZPĚVAČKA JSTE JISTĚ NAVŠTÍVILA SPOUSTU ZEMÍ. KDE SE VÁM NA VAŠICH CESTÁCH V ZAHRANIČÍ NEJVÍCE LÍBIL?

Měla jsem obrovské štěstí, že i v době, kdy se běžně mohlo cestovat tak maximálně na



východ, jsem s kapelou Karla Gotta procestovala prakticky celou Evropu, hlavně německy mluvící země, kde byl Karel opravdu velká hvězda. Po revoluci jsem pak měla příležitost podívat se na spoustu míst s fotbalovým týmem Amfora. Byli jsme v Austrálii, Indonésii, v Kostarice, v Africe, ve Vatikánu i ve Finsku. Tam se mi líbilo moc. Ale nejkrásnější vzpomínky mám asi na

svoji milovanou Krétu, kam se vracím každé léto už skoro třicet let.

NEDÁVNO JSTE OSLAVILA PŮLKULATINY, VE SVÉM VĚKU SI STÁLE UDRŽUJETE ŠTÍHLOU POSTAVU. JÍTE STŘÍDMĚ A SPORTUJETE NEBO MÁTE NA TO, JAK STÁLE DOBŘE VYPADAT, JINÝ RECEPT?

Se sportem na tom nejsem úplně nejlíp (smích). Ráda běžkuju a v Třeboni, kam jezdím každý rok, jezdím na kole. Ale jinak žádný velký sportovec nejsem. Jídlo miluju, ale jím vlastně hodně zdravě, hlavně ryby a zeleninu. Ne proto, že bych musela, ale protože mi to opravdu chutná. Recept vlastně nemám, částečně jsou to určité geny, maminka měla až do pozdního věku velmi dobrou pleť. Nepoužívám nijak zvlášť drahou kosmetiku, ale jsem v péči o své tělo celkem důsledná. Pravidelně chodím na pedikúru a nikdy bych nešla spát neodlíčená, ani když přijedu z koncertu domů pozdě v noci.



ZHŘEŠÍTE VŮBEC NĚKDY V JÍDLE? POKUD ANO, TAK JAK?

Mám ráda sladké, to si občas dopřeju, ale jinak nemám žádné stravovací zlovyky.

VAŘÍTE RÁDA? POKUD ANO, TAK JAKÁ JÍDLA MÁTE NEJRADĚJI?

Ta, která jsou připravená rychle (smích). Vaření je pro mě spíš nutnost než radost, takže jsem ráda, když nemusím v kuchyni trávit moc času.

DLOUHÉ ROKY JSTE PŮSOBILA JAKO VOKALISTKA KARLA GOTTA, MÁTE ALE TAKÉ SVOJI VLASTNÍ ÚSPĚŠNOU PĚVECKOU KARIÉRU. NELITUJETE NĚKDY TOHO, ŽE JSTE SVŮJ ORIGINÁLNÍ NEZAMĚNITELNÝ HLAS TAK DLOUHO „SCHOVÁVALA“ VE VOKÁLECH?

Naopak! Působení u Karla pro mě byla opravdu velká škola. Naučila jsem se věci, které ve své profesi uplatňuji dodnes. Od dramaturgie koncertu až po přístup k posluchačům. Karel mi navíc celou dobu dával na svých koncertech i sólové příležitosti a vždycky mě krásně uváděl. Různí lidé mi radili, abych se osamostatnila daleko dřív, ale mně bylo u Karla moc dobře, mohla jsem cestovat, spolupracovala jsem s těmi největšími muzikantskými esy. A hlavně jsem si mohla postupně budovat vlastní repertoár a měla jsem dost prostoru, abych se našla. To je pro zpěváka vždycky mimořádně důležité a dneska se na to moc nehraje. Spousta interpretů kopíruje různé módní trendy a jsou obtížně rozpoznatelní.

JAKÉ JE VAŠE TYPICKÉ PUBLIKUM?

Ženy, nespíš proto, že zpívám o lásce. Tvoří většinu mého publika, ale na koncertech vidám samozřejmě i muže. Těší mě, že moje publikum je napříč věkovými kategoriemi.

VÍDÁTE MEZI SVÝMI FANOUŠKY NA KONCERTECH TEDY I SENIORY? JACÍ JSOU?

Samozřejmě. A nedá se to asi nějak generalizovat. Často si uvědomím, že lidi, kteří jsou stejně staří jako já, nebo jenom o něco mladší, vlastně doprovázím celý jejich dospělý život. A že je tam vytvořené jakési pouto. Berou mě jako svoji, mají mě spojenou s Karlem a je to pro ně často velmi emotivní, když přijdou na koncert.

JAK SI OD PRÁCE NEJLÉPE ODPOČINETE? MÁTE ZAHŘÁDKU NEBO TŘEBA CESTUJETE?

Asi vás zklamám, ale já si nejlépe odpočinu u televize u kriminále, které miluju! Potřebuju úplně vypnout a to se u cestování ani zahrádkaření nedá. Aspoň já to neumím.

NA NAŠÍ POPULÁRNÍ HUDEBNÍ SCÉNĚ PŮSOBÍTE JIŽ PĚTAČTYŘICET LET. ZMĚNILA SE ZA TU DOBU NĚJAK?

To přidejte! Začala jsem profesionálně zpívat v roce 1967. A samozřejmě je to tak dlouhá doba, že se ta scéna proměnila velmi výrazně a mnohokrát. Ne vždycky k lepšímu, ale rozhodně si nechci stěžovat. Vážím si toho, že i po všech těch

letech mám skvělé publikum, které se těší na moje koncerty.

SVÉ TYPICKÉ KUČERAVÉ KADEŘE JSTE ZDĚDILA PO RODIČÍCH? PEČUJETE O NĚ NĚJAK SPECIÁLNĚ?

Vůbec nevím, po kom jsem kudrnatá. Možná kombinace tatínkových a mamčiných vlnitých vlasů způsobila to, co mám na hlavě. A musím říct, že jsem za svou hřívu ráda, je to moje poznávací znamení. I když péče o ni není žádná legrace.

KDYBY SE VÁS NĚKDO ZEPTAL, JAKÁ JSTE, CO BYSTE MU ODPOVĚDĚLA?

Nazpívala jsem v roce 1981 písničku Kdo jsem vlastně já. A stejně jako tenkrát se ptám i dneska. Takže na tuhle otázku vám neumím odpovědět. Jsem zkrátka ženská, která má spoustu chyb a snad i pár dobrých vlastností, miluje hudbu a ráda rozdává lidem radost! Tak to bylo vždycky a doufám, že to tak bude co nejdéle!

Jana Pištěková

Foto archiv Jitky Zelenkové



AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025

zahájení Aktivního ZÁŘÍ

4. 9. 2025

Praha / Písecká brána

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou



aktivnicesko.cz

VESELÝ KLUK S PAPÍROVOU ČEPICÍ SLAVÍ JUBILEUM

Již několikátou generaci dětí provází večer před usnutím. Čepice složená z novin, velká kukadla, široký úsměv. Každý den na televizní obrazovce. Víte, o koho jde? Je to Večerníček, a právě letos slaví již šedesát let, co se začal vysílat na obrazovkách Československé televize.



© Radek Pilař. Licence Merchandising Prague.

s názvem O televizním strašidylku. Tehdy v ní byly ještě použité animace v kombinaci s fotografiemi. Prvním večerníčkem byla pohádka Kluk a kometta, zahrála si v ní Štěpánka Haničincová a ani hlas Jiřiny Bohdalové v ní pochopitelně

S pravidelným vysíláním večerníčku na televizních obrazovkách se započalo začátkem ledna roku 1965, ale v té době mu ještě chyběla ona typická hudební znělka. Tomuto vysílání předcházela cyklus příběhů, který tehdejší Československá televize začala vysílat v neděli navečer, a objevovaly se v něm různé příběhy. Pohádková série se tehdy jmenovala Stříbrné zrcátko. Inspiraci částečně převzala od rozhlasového pořadu pro děti Hajaja. Autorem kreslené večerníčkové znělky je Radek Pilař, hudby pak Ladislav Simon a na obrazovkách se objevila ještě v průběhu roku 1965, a je tak nejstarší znělkou na televizních obrazovkách. Coby Večerníček pak děti od počát-

ku zdraví dobrý večer a dobrou noc tehdy šestiletý Michal Citavý. S rozvojem televize se začátkem sedmdesátých let minulého století z černobílé znělky stala znělka barevná. Zpočátku se večerníček vysílal pouze jednou týdně, a to v neděli, později třikrát týdně, a nakonec od roku 1973 se již večerníček vysílá pravidelně vždy navečer.

Od počátku se na televizních obrazovkách objevují kratší, jen několikaminutové pohádkové příběhy, nejčastějším vypravěčem pohádkových postav je Jiřina Bohdalová, která k dětem promlouvá již od prvních večerníčků. Jakousi televizní pohádkovou průkopnicí, tedy první pohádkou pro děti vysílanou v televizi, byla ta

telně nechyběl. Od té doby pohádky přibývaly a přibývaly, a měly řadu forem – od kombinace herce a loutky, přes hrané pohádkové cykly, kterých vzniklo několik desítek, až po animované seriály.

Když byla v zimě roku 1999 na observatoři Ondřejov objevena nová planetka obíhající kolem slunce, dostala název 33377 Večerníček. Jedná se vlastně o asteroid hlavního pásu planetek a oběhne kolem slunce za 1256,2 dne, trvá mu to tedy téměř 3,5 roku. V letošním roce byl také poprvé udělen Večerníčkův řád určený významným tvůrcům pořadů pro děti.

Jana Pištěková

Foto archiv České televize



**Světová zdravotní
karta, která může
pomoci zachránit
váš život**

- ✓ **Co obsahuje:** všechny důležité údaje o vašem zdravotním stavu, nemocech, užívaných lécích, vaši krevní skupinu, zdravotní pojišťovnu, kontakty na vaše lékaře, blízké osoby
- ✓ **Komu je určena:** všem, zejména chronicky nemocným, seniorům, sportovcům, cestovatelům
- ✓ **Funguje na území České republiky i v zahraničí, 24 hodin denně – 7 dní v týdnu**

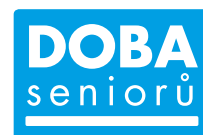


**Kartu je možné
zakoupit na
www.worldemergencycard.cz**

**Objednávku lze provést i telefonicky
na čísle 704 706 249**



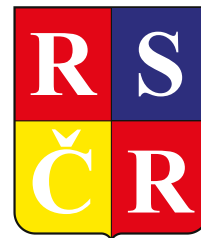
**Členové Rady seniorů ČR
mají na nákup
World Emergency Card
na jeden rok **slevu ve výši 20 %****
Při nákupu Doživotní karty
získávají **slevu 50 %**.



pro uplatnění
slevy zadejte
při objednávce
kód **RS20**

Speciální akce na nákup roční karty: 1 + 1 zdarma
– platí pro **prvních 500 objednávek** (ke každé zakoupené kartě
získáte druhou kartu zdarma).

BEZPLATNÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Bezplatné poradny RS ČR pomáhají seniorům – můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů.



Poradny jsou spolufinancovány MPSV

Nadace ČEZ podporuje terénní poradenství v krajích:
Zlínském, Olomouckém, Karlovarském, Libereckém



BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského
nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414

Telefon: 545 222 212, 725 575 610,
725 976 563

E-mail: poradna.bрно@rscr.cz

Vedoucí poradny je

JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.

Pátek: 8–15 hod. pouze konzultace
telefonem

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz

Vedoucí poradny je

Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní
– 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

► **Sociální pracovník:** 602 718 744

► **V poradně si lze objednat terénního
poradce.**

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601329 806

E-mail: poradna.hk@rscr.cz,

poradna.hradec.kr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar –
725 000 850

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace
telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

Telefon: 485 108 927, 725 732 647,
725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucí poradny je

Miroslava Palečková – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

► **V poradně si lze objednat terénního
poradce.**

LOUNY:

SNP 2206, 440 01 Louny

Telefon: 605 214 704

E-mail: senior.louny@seznam.cz

Vedoucí poradny je Vilemína Svobodová

Úřední hodiny:

Pondělí, úterý, středa, pátek: pouze konzultace telefonem

Čtvrtek: 13.30 - 15.30 hod., případně i konzultace telefonem

Poskytuje poradenství zejména z oblasti sociální.

OLOMOUČ:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc, kancelář poradny + KRS v přízemí;

Telefon: 602 618 073, 602 647 230, 774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí–středa: 9–13 hod.,
od 13–16.30 jen objednání

Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem

► **V poradně si lze objednat terénního poradce.**

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava, 3. patro

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostava@rscr.cz

Vedoucí poradny je

Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 096 880 – Daniela Dolejší, telefonické konzultace možno využít i pro právní poradnu

Pondělí: 8–12 hod.

Úterý: 8–17 hod.

Středa a čtvrtek: 13–17 hod.

Pátek: 8–16 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

PLZEŇ

Tomanova 5, 301 00 Plzeň, 4. poschodí – výtah je k dispozici

Telefon: 377 421 619

E-mail: rscr-plzenskykraj@seznam.cz

Vedoucí poradny je JUDr. Miloslav Hora

Úřední hodiny:

Pondělí: 10–13 hodin

Středa: 9–12 hodin

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 4. patro

Telefon: 222 560 136

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

nebo rscr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová – 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 096 880

Pondělí–čtvrtek: 9–16 hod.

Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické konzultace nebo objednání

► **Právní poradna:** 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hodin

► **Terénní pracovník:** 725 375 582

Úterý: 8–12 hodin

Středa: 14–18 hodin

► **Kontakt pro Středočeský kraj:**

nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno - Sítňá Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

Kvítková 4323

(budova COOP Jednota), 760 01 Zlín

Telefon: 602 763 512

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz

Vedoucí poradny je

Libor Pilka – 602 763 512

Úřední hodiny:

Pondělí a úterý: 8–12 hod.

Středa: 8–16 hod.

Čtvrtek: 12–16 hod.

Pátek: pouze telefonické konzultace

► **V poradně si lze objednat terénního poradce.**

**TELEFONY JSOU V PORADNÁCH
DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH,
LZE SI NA NICH DO PORADEN SJEDNAT
I OSOBNÍ SCHŮZKU.**

► **Kontakty na jednotlivé
Krajské rady seniorů najdete
na www.rscr.cz/krajske-rady.**

ORLOJE ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ

Možná jste ani netušili, kolik zajímavých a nevšedních orlojů se u nás nachází. Připomeňme si tak alespoň některé z nich.



PRAHA

Orloj na Staroměstském náměstí je technickou památkou, která jako poslední na světě měří babylonský, tedy hvězdný, a staročeský čas. Představuje pohyby vesmírných těles a promlouvá symbolikou středověku. Vždy v celou hodinu budovu Staroměstské radnice oživí představení 12 apoštolů, které završí zvuk zvonu na vrcholu věže. S pohybem apoštolů jsou oživovány i figurky orloje po stranách. Kostlivec tahá za provaz a vyzváněním zahajuje pochod apoštolů v oknech. Kývá na Turka – alegorii Rozkoše, který kroucením hlavy odmítá, Lakomec pokyvuje hlavou s měšcem v rukou

a hrozí holí. Marnivec se zhlíží v zrcadle, kohout zakokrhá a hodiny na věži začnou odbíjet. V pověstech při jeho prvním ranním zakokrhání prchájí duchové a ďáblové.

OLOMOUČ

Podoba tohoto orloje na fasádě radnice pochází z let 1947–1955, kdy svaté muže nahradili pracující, plesající a sportující Hanáci. K vidění jsou skleněné mozaiky s náměty Průvodu královniček, Dělníka, Chemika a alegorie dvanácti měsíců. Mozaiková výzdoba orloje je poskládaná z medailonů na bočních stranách výklenku znázorňujících práce typické pro jednotlivé měsíce v roce. Ve vrcholu výklenku se nachází ryze jihomoravský folklorní motiv Jízdy králů. Největší ciferník orloje zachycuje polohy planet na pozadí zvěrokruhu.

BRNO

Tento hodinový stroj se vymyká jakýmkoliv představám o serióznosti, jak si orloj lze obecně představit. Šestimetrová černá moderní časomíra z leštěné africké žuly má připomínat projektil a kus dávné historie města. Když Brno v době třicetileté války obléhali roku 1645 Švédové, rozhodl se prý generál Torstenson: Pokud neprovalí městské hradby do doby, než odbije přesně poledne, odtáhne po čtyřměsíčním obléhání od Brna. Brňané se to dozvěděli, odbili poledne

o hodinu dříve a švédské vojsko ustoupilo. Od té doby se v kostele sv. Petra a Pavla zvoní poledne v 11 hodin a černý časostroj na náměstí Svobody každý den v 11 hodin vypouští stříbrnou kuličku. Nikdo ale přesně neví, kudy vypadne, a tak na ni místní i přespolní stojí dlouhé fronty.

PROSTĚJOV

Náměstí T. G. Masaryka dominuje nová radnice s věží a orlojem. Zdejší hodinový stroj (pochází z roku 1910) a orloj jsou jedním ze čtyř tohoto druhu u nás. Hodinový stroj je vybaven samonatahovacím elektrickým pohonem. Orloj ukazuje polohu Slunce na nebi, východ, kulminaci i západ Slunce, v noci jeho pohyb pod obzorem. Delší strana sluneční rafie představuje střeoevropský čas na čtyřiadvacetníku.



Do sedmi pater radniční věže vystoupáte po točitých schodech, a jak postupujete vzhůru, můžete si prohlédnout i hodinový stroj a slyšet pohyb celého mechanismu.

OSTRAVA

Orloj tvoří hvězdná obloha s hodinami a troje pohyblivé dveře, za kterými jsou skryty tři dvojice pohádkových postav z lipového dřeva s výškou 180 cm. Každá z dvojice loutek představuje konkrétní symbol, Král a Královna princip muže a ženy, Anděl a Čert princip dobra a zla a Kašpárkovi, který se neustále něčemu vysmívá, byla jako partner přidělena vážná Smrtka. Kromě galerie pohyblivých loutek jsou součástí orloje i hvězdné hodiny. Orloj najdete na přístavbě loutkového divadla v Pivovarské ulici.

LITOMYŠL

Čtvercový orloj má v rozích secesní ženské postavy symbolizující roční období a je umístěn na věži na Smetanově náměstí. Ukazuje místní sluneční čas ve čtyřadvacetihodinovém cyklu. Zajímavostí je umístění půlnoci, tedy 24 hodin, v nejvyšším bodě ciferníku. Většinou se do nejvyššího bodu umísťuje poledne, protože v poledne je Slunce na obloze nejvýše, a naopak o půlnoci je nejhluběji pod obzorem. Ve středu desky orloje je Země, kolem které se za jeden den otočí Slunce, Měsíc i vesmír, který je symbolizován dvanácti znameními zvěrokruhu. Na rafičce, která ukazuje sluneční čas, je umístěno Slunce, které se během roku posouvá, takže je zřejmé, ve kterém znamení zvěrokruhu právě Slunce je.

HOJSOVA STRÁŽ

První šumavský orloj v rekreačním středisku Hojsova Stráž na Železnorudsku je stroj s čtyřadvacetihodinovým číselníkem, otočnými kruhy a rafičkami, které kromě středního slunečního času ukazují i čas hvězdný, datum a kalendářní měsíc, znázorňují pohyb Slunce znamením zvěrokruhu, aktuální fázi Měsíce, dny uplynulé od novu a vzájemné aspekty Slunce a Měsíce. V orloji je bicí stroj, který v poledne odbije prvních osm tónů naší státní hymny a Smrtáček 12x zazvoni na zvon. Součástí je i stroj pohánějící otočnou mapu hvězdné oblohy a dračí rafijs, která predikuje zatmění Slunce a Měsíce. Stroj pohání ručičky číselníků ukazující časy východu a západu Slunce v daný den.

DRŽKOVÁ V RÁZTOKÁCH

Obec Držková v Ráztokách se může pochlubit unikátem, který vyrobil místní umělec Pavel Čihář se svými přáteli. Valašský orloj obsahuje vyřezávané obrazy pohanských bohů a pohyblivé panorama s tradičními řemesly. Je uváděn do pohybu

každý den ve 12 hodin a také vždy po domluvě s jeho majitelem. Neobyčejností orloje jsou součástky, z nichž je postaven. Při tvorbě mechanismu orloje byly využity netradiční materiály, například buben z pračky.

ZAŠOVÁ

Zdejší dřevěný pohádkový orloj postavil s přáteli Miroslav Španer. Orloj z ořechového dřeva nese nápis: „Kdo mohl, ten pomohl. Kdo nepomohl, ten fandil. Kdo nefandil, ani nepomohl, toho zdraví poslední panáček.“ V okénkách se ukazují postavy z pohádek, například Krakonoš, Křemílek a Vochoomúrka, kocour v botách, vodník, kašpárek nebo čert s řetězem. Mezi statickými figurkami jsou k vidění Cyril a Metoděj, zbojník nebo rytíř. Parkoviště od orloje jsou procházkovou chůzí vzdálená 400 a 500 metrů. Orloj se spouští jen v určité hodiny – postavičky se vám ukážou ve všední dny v 10, 15 a 18 hodin, o víkendu každou hodinu od 10 do 18 hodin.

Táňa Pikartová

Foto Karel Menšík (Zašová)



DĚDĚNÍ DLUHŮ

Rozebírali jsme nedávno s mojí matkou její dluhy, které jí vznikly během neúspěšného podnikání v devadesátých letech. Je to několik milionů korun. Matka by ráda šla do oddlužení. Zajímalo by mne ale, pokud se jí třeba oddlužení nepodaří dotáhnout do konce, jestli její dluhy zdědím. Někdo mi říkal, že s novým občanským zákoníkem se situace změnila tak, že dědic odpovídá za dluhy zůstavitele. Co je na tom pravdy?



Dědění dluhů skutečně s novým občanským zákoníkem doznalo důležité změny. Je to sice už jedenáct let, které uplynuly od doby, co občanský zákoník vstoupil v účinnost, nicméně vzhledem k tomu, že se s dědictvím setkáváme jen párkrát za život, tak povědomí o této změně zase tak velké není.

Zatímco tedy před 1. lednem 2014 platilo, že dědic nemohl doplácet na dluhy zůstavitele, tak v současnosti tomu už tak není. Zatímco dříve tedy dědic odpovídal za dluhy jen do výše nabytého dědictví, od roku 2014 se může stát, že předlužené dědictví, které dědic přijme, může přinést i velké problémy a dědic nakonec klidně může skončit na mizině. Na druhou stranu ale zákon dává možnost, jak se tomuto scénáři vyhnout. Problém je, že řešení není příliš intuitivní,

má každý a tento postup bude vhodný zejména tam, kde je jasné, že dluhy převyšují hodnoty, které byste mohla, či mohl zdědit. Vše probíhá tak, že notář, který projednává dědictví, vyrozumí usnesením potenciálního dědice, zda chce dědictví odmítnout. Běžně by tak měl učinit do jednoho měsíce, pokud by ale dědic žil v zahraničí, tak až do třech měsíců. Toto odmítnutí by měl dědic zaslat notáři písemně a případně ho může i u notáře učinit do protokolu. Co je důležité, je to, že pokud dědic neudělá nic, tak se dědicem stane a zdědí vše, včetně dluhů nebo příslušného podílu na nich. Pokud by dluhy převyšovaly zděděný majetek, pak dědic může na dluhy zůstavitele doplácet a věřitel je může vymáhat po něm. Pokud tedy víte, že dědit budete převážně či

a časté očekávání, že když nic nebudu dělat, tak prostě nebudu nic dědit, ale ani nic za zemřelého platit, je zavádějící.

Předně zde existuje možnost dědictví odmítnout.

Toto právo

jen dluhy, pak není co řešit a je na místě dědictví odmítnout.

Ačkoli vás se bude zřejmě týkat tento první případ, tak pro úplnost je třeba doplnit, že může nastat i složitější situace, kdy nevíte úplně, co se během dědického řízení vynoří, na jedné straně jsou věci, které dědit chcete, ale zároveň jsou zde i reálná rizika, že ze skříně vypadnou nějakí kostlivci v podobě dluhů. Pro tento případ existuje v zákoně právo požádat notáře o tzv. výhradu soupisu. Tu lze uplatnit do jednoho měsíce od chvíle, co je o této možnosti dědic vyrozuměn. Výhodou je, že dědic v případě uplatnění této výhrady bude odpovídat za dluhy pouze do výše nabytého dědictví. Uplatnění takové výhrady má ale i stinnou stránku, celé dědické řízení může prodloužit a učinění soupisu včetně třeba ocenění věcí také něco stojí. Samozřejmě čím více majetku a dluhů zde je, tím je vše dražší. Náklady se pak hradí z pozůstalosti a ten, kdo si soupis vyžádal, zdědí o to méně.

Mgr. Jan Vobořil, Ph.D.
advokát

Článek byl zpracován pro Iuridicum Remedium, z. s., a vznikl za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva práce a sociálních věcí.

JAK SE VYZNAT V OPALOVACÍCH PŘÍPRAVCÍCH

K létu neodmyslitelně patří slunce, koupání a také opalovací krém. Především bez něho se v letních měsících neobejdete, ochrání totiž kůži před spálením od slunce.

Pořídte si proto před létem alespoň základní výbavu, která se vám bude určitě hodit, a na ostré sluneční paprsky tak budete připraveni.

Základem je přípravek na opalování. Může to být krém, mléko, máslo, gel, mlha, olej... Záleží na vás, jaké konzistenci dáváte přednost. Na obličej je ideální krém, na tělo pak lehčí konzistence, protože se lépe roztírá.

Měl by samozřejmě obsahovat také SPF. Tento Sun Protection Factor je ochranný sluneční faktor a představuje, po jak dlouhou dobu se můžete bezpečně vystavit slunci, aniž byste se spálili. Je samozřejmě třeba přihlédnout také ke svému fototypu, čím světlejší vlasy a kůže, tím rychleji může dojít ke spálení. Opalovací přípravky tak prodlužují dobu ochrany pokožky na slunci. Čím je

SPF vyšší, tím je i ochrana před spálením účinnější, nejvyšší ochranu zaručuje SPF 50.

Zároveň by měl také chránit před UVA i UVB slunečními paprsky. Zatímco UVA záření, které proniká i přes mraky, způsobuje pigmentové skvrny i předčasné stárnutí pleti, UVB záření je zodpovědné za hnědnutí kůže, tedy opálení, ale zároveň i za její spálení a také se může podílet na vzniku rakoviny kůže, proto je tak důležité při pobytu na slunci používat opalovací přípravky.

Aby opalovací přípravek správně fungoval, je třeba jej nanášet na pokožku přibližně třicet minut před tím, než půjdete ven na slunce, a to velmi pečlivě a samozřejmě na celé tělo. Při delším pobytu venku nebo po koupání je třeba se znovu opalovacím přípravkem důkladně namazat.



Při pobytu na slunci nezapomínejte oči chránit slunečními brýlemi, hodit se vám bude také pokrývka hlavy.

EXTRA INFO

KROMĚ SPÁLENÍ KŮŽE MŮŽE SLUNCE ZPŮSOBIT ÚŽEH NEBO ÚPAL. JAK TOMU PŘEDEJÍT?

► **Úpal** – vzniká z přehřátí při vysokých teplotách. Ochránit vás před ním pomůže pravidelný pitný režim (ne však alkohol ani káva) a také lehké vzdušné oblečení. Úpal se obvykle projevuje vysokými teplotami, nevolností a bolestmi hlavy.

► **Úžeh** – jeho původcem je přímé slunce. Z toho důvodu se doporučuje právě při pobytu na přímém slunci nosit klobouk, kšiltovku, případně si pravidelně namáčet vlasy, a chladit tak hlavu. Pomáhá i pitný režim. Úžeh má podobné příznaky jako úpal, častěji se u něho navíc vyskytuje červená nebo spálená kůže právě od slunce.

POMŮŽE TVAROH NEBO ČAJ

O pokožku namáhanou sluncem je třeba také pečovat – ideálně ji večer ošetřit zklidňujícím přípravkem s panthenolem nebo aloe vera. Sluncem podrážděné nebo dokonce spálené kůži prospějí obklady z vychlazeného měkkého tvarohu, bílého jogurtu, případně z heřmánkového nebo černého čaje.

Jana Pištěková

CO DĚLAT PŘI POŠTÍPÁNÍ ČI BODNUTÍ OD HMYZU

Komáři, klíšťata, ovádi, vosy, mravenci... To jsou nepříjemní vetřelci, jejichž žihadla, kusadla a sosáky dokážou člověku pořádně znepříjemnit léto.



Na hmyzí útok reaguje každý jinak. Někdo má jen malý pupínek, jiného potrápí bolestivé oteklé místo. Záleží nejen na druhu hmyzu, ale i na citlivosti každého jednotlivce, kondici imunitního systému, věku a také momentální hladině hormonů. Důležité je ale začít s léčbou co nejdříve, abyste mi-

nimalizovali bolest, případný otok a zmírnili svědění. Nejdříve místo vždy dobře chlaďte.

ŠTÍPANCE OD KOMÁRA

V létě jsou všudypřítomní a vyhnout se jim snad ani nelze. Jsou to komáří samičky, které ztrpčují člověku život. Po jejich bodnutí tělo reaguje alergickou

reakcí, jejímž důsledkem je červený pupínek, který často pořádně svědí.

Štípanec zklidní esenciální olej z levandule. Proti svědění vyzkoušejte kašičku z mletých ovesných vloček – smíchejte vločky s trochou vody a kaši naneste na postižená místa. Po zaschnutí opláchněte. Použít lze i chladivý gel, bylinnou mast s tea tree olejem, heřmánkem a případně mentolem, která chladí a zklidňuje pokožku.

NA KLÍŠTĚ REAGUJTE IHNEDE

Po každém pobytu v přírodě, po procházce v lese či parku se doporučuje řádně se prohlédnout, zda někde nemáte přisáté klíště. Čím dříve ho odstraníte, tím lépe. Ideální je použít speciální pinzetu nebo kartu na klíšťata, která je umí od-

EXTRA INFO

NEBEZPEČNÁ KLÍŠTATA

► Zhoršení paměti, omezené či rozsáhlejší ochrnutí svalů končetin a jiných částí těla, častá únava, to jsou potíže, které může mít pacient nakažený klíšťovou encefalitidou. V onemocnění, jež přenáší infikovaná klíšťata v přírodě i ve městech, patříme bohužel na přední místa v Evropě. Prevencí proti klíšťové encefalitidě je nejen použití repelentu před pobytem v přírodě, ale především očkování. Podávají se tři dávky a lidé nad 50 let mají toto očkování hrazené ze zdravotního pojištění. Očkovat se lze v průběhu celého roku.

stranit šetrně. Dobře poslouží i navlhčená vatová tyčinka. Nikdy ale na klíště nekapejte olej ani jej nemažte krémem. Pokud to uděláte, klíště se začne dusit, a rychleji tak vyloučí potenciálně nakažené sliny do krevního oběhu. Klíště se snažte vždy jemně a opatrně vykývat, poté ho zabalte do ubrousku a spláchněte do WC nebo spalte. Nikdy ho nerozmačkávejte, a už vůbec ne holýma rukama, mohlo by totiž být infekční. Ránu nakonec vždy pečlivě vydezinfikujte a pečlivě si umyjte ruce mýdlem. Pro jistotu ještě asi čtyři týdny sledujte, jestli se vám na těle nevytvořila větší červená skvrna s bílým středem. Mohou se dostavit i chřipkové příznaky. V tom případě navštivte lékaře.

Opatrní buďte i při vyndávání klíšťat u svých domácích mazlíčků. Také u nich platí - na klíště nesahejte holýma rukama a ránu po vyndání klíštěte vydezinfikujte.

ŽIHADLA JSOU TAKÉ POTÍŽ

Pokud vás bodla včela, nejprve odstraňte žihadlo. Nikdy ho nemačkejte rukou ani pinzetou, protože byste stlačením

EXTRA INFO

REPELENT S SEBOU

► Proti komárům, klíšťatům, ovádům i blechám se lze chránit díky repelentům, kterých je na trhu celá řada. Použít můžete repelenty buď s obsahem chemických, nebo přírodních látek. Aplikují se na kůži, oděv či jiné povrchy a odpuzují hmyz. Ať už jde o repelent, volně prodejné léky na alergii či masti a gely na zmírnění otoku a bolesti po štípnutí hmyzem, nezapomeňte si je sbalit do batohu při toulkách přírodou, po ruce byste je měli mít i při pobytu na chatě nebo na dovolené. Určitě se vám budou hodit.



do rány vytlačili ještě víc včelího jedu a zhoršili bolest i otok. Místo po žihadle omyjte mýdlem a vodou. Vosy na rozdíl od včel obvykle žihadla v kůži nezanechávají, ale i tak ránu prohlédněte, výjimečně se to totiž stát může. Žihadlo stačí vytáhnout pinzetou, protože nemá jedový váček. Nejvíce bolí sršní bodnutí, a to proto, že má dlouhé žihadlo, a jeho jed navíc obsahuje látky, které ovlivňují přenosy nervových vzruchů, takže bolest pocitově ještě zesílí. Ani žihadlo sršní nemá jedový váček, můžete ho tak snadno vytáhnout pinzetou. Potíž může nastat při píchnutí vosou, včelou či sršněm do ja-

zyka, jícnu nebo krku. V tom případě je nutné okamžitě zavolat záchrannou službu. Na bolest a otok zabírá jablečný ocet, rozkrojená cibule, vychlazený měkký tvaroh, bílý jogurt nebo pasta z vody a jedlé sody, kterou nanese na bolestivé místo.

KOUSNUTÍ OVÁDEM

Dotěrní létající společníci se k vám hlavně večer rádi připojí na procházce kolem rybníka. Dvoukřídle hmyz se vyskytuje prakticky po celém světě, u nás jich žije několik druhů. Kousnutí od ováda je nepříjemné a bolestivé, po štípnutí může zůstat i krvavá ranka. Při ošetření ovádího kousnutí postupujte stejně jako při kousnutí od komára. Ránu vydezinfikujte, pokud nemáte dezinfekci po ruce, omyjte ji mýdlovou vodou. Na otok a svědění pomůže chlazení rány nebo natírání zklidňujícím gelem na ošetření po štípnutí létajícím hmyzem. Pokud ovádí kousnutí způsobí silnou alergickou reakci, zavolejte lékařskou pomoc.



Táňa Pikartová

SINICE DOKÁŽÍ POKAZIT LETNÍ KOUPÁNÍ V PŘÍRODĚ

Sinice neboli cyanobakterie jsou jedním z nejstarších organismů na naší planetě. Například Rudé moře svůj název odvozuje právě od sinic a řas s rudým pigmentem. U nás sinice na vodní hladině vytvářejí typický zelený povlak a s jejich nástupem končí klidné koupání.



Dostat se do přímého kontaktu se sinicemi není často nic příjemného. Sinice totiž produkují několik typů nebezpečných toxinů, které mohou poškozovat játra, ovlivňovat nervový systém, což může vést až k dýchacím potížím. Způsobovat ale mohou i kožní vyrážky, svědění nebo pálení, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy nebo břicha. Po kontaktu se znečištěnou vodou také obvykle zrudnou a pálí oči. Mnohdy však nejde jenom o fyzický kontakt se sinicemi. Zdravotní komplikace mohou nastat i při vdechování vzduchu vznášejícího se nad rybníkem, který zelené chaluhy sinic okupují.

Proto se koupání v rybníku se sinicemi nedoporučuje. Pokud už se ale v takovém rybníku vykoupete, je třeba se ihned

důkladně osprchovat čistou vodou. Dobrým indikátorem, který řekne už dost, z vody ven, je rozmočená kůže prstů. Taková kůže totiž přijímá nejvíce toxinů. Rozhodně nestačí se po koupání pouze utřít ručníkem, sinice tak neodstraníte, ale naopak je vetřete do kůže a nevědomky pomůžete vyšší koncentraci toxinů v těle. Proto je sprchování po takové koupeli tak důležité.

JAK SI OTESTOVAT VODU

Zda se v konkrétní přírodní vodě sinice opravdu vyskytují, si můžete zjistit sami jednoduchým testem. Naberte vodu do průhledné plastové lahve a počkejte několik minut, až se hladina ustálí. Jestliže se na povrchu usadí zelený kroužek a jinak zůstává voda čirá, ve vodě se nekoupejte, jsou v ní sinice. Jestliže je zakalená rovnoměrně, jsou to jen řasy a fytoplankton, který není toxický. Pokud ale nemáte po ruce průhlednou láhev, vejděte opatrně do vody, a když si přes zelenou vodu neuvídíte na palce u nohou, dál už do vody nechoďte. Při větším množství sinic je

voda dokonce nepříjemně cítit rybinou nebo po plísni.

VODY SLEDUJÍ HYGIENICI

Kvalita vody v létě bývá na řadě rybníků a přírodních koupališť pravidelně kontrolována. Jak na tom rybník ve vašem okolí se sinicemi je, zjistíte na internetové stránce hygienické stanice vašeho kraje, kde jsou tyto informace zveřejňovány a aktualizovány. Pokud na některém z přírodních koupališť či rybníků dojde k přemnožení sinic, hygienici obvykle na těchto místech na nějakou dobu koupání zakážou.

Při koupání v přírodě je třeba opatrnost tam, kde to dobře neznáte. Voda totiž může být kontaminovaná, mohou do ní například ústít výpustě průmyslových podniků nebo zemědělských družstev. Vhodné není koupání v tak kalné vodě, že si nevidíte na špičky prstů u nohou. Je lepší se vyhnout i těm vodním zdrojům, kde je větší koncentrace vodních ptáků a jejich výkalů.

Táňa Pikartová

EXTRA INFO

► Pokud vás po koupání ve vodě se sinicemi postihne alergická reakce, navštivte co nejdříve lékaře, který předepíše vhodná antihistaminika – léky určené ke zklidnění alergických reakcí. Uleví při svědění kůže a zmírní i její zarudnutí.

UŽIJTE SI LÉTO V POHODĚ

Vysoké teploty a suchý vzduch jsou pro léto typické. Ovšem ne každému takové počasí vyhovuje. Obezřetní by měli být především senioři a všichni chronicky nemocní, kteří se léčí zejména s nemocemi srdce, vysokým krevním tlakem či cukrovkou.

Letní teploty samozřejmě na člověka působí celodenně. V horku je proto nejvhodnější zdržovat se co nejvíce ve stínu, doma, pokud již musíte ven, například na nákup, tak nejlépe hned po ránu, když bývá ještě chladněji. Také své každodenní zdravotní procházky si plánujte nejlépe do ranních či brzkých dopoledních hodin. Pokud například pobýváte přes léto venku na chalupě, práce na zahradě směřujte vždy do ranních, maximálně dopoledních hodin, případně na večer, pobytu na přímém slunci se rozhodně vyhněte. Pokud je venku přes den velké horko, větrejte ideálně brzy ráno a pak až na večer, kdy teploty alespoň trochu poklesnou.

V LÉTĚ JEN LEHKÁ JÍDLA

Vhodné je se oblékat do vzdušného a volnějšího oblečení vyrobeného z lehkých materiálů, jako jsou bavlna či len, a na léto jsou praktičtější i světlejší barvy. Přednost dávejte lehčím, dobře stravitelným jídlům, pro organismus jsou rozhodně přijatelnější, nebude muset na jejich zpracování vynakládat tolik úsilí a vy se nebudete cítit tolik unavení. Ideální jsou polévky s kousky masa a zeleniny, které zasytí a zároveň dodají i tekutiny. Do jídelníčku nezapomínejte zařadit čerstvé šťavnaté ovoce a zeleninu, v létě osvěží a dodají potřeb-



né vitaminy a vlákninu. Vyhybejte se ale snadno se kazícím potravinám, jako jsou zejména různé majonézové saláty nebo i tepelně neupravené maso. A samozřejmě nezapomínejte na důsledný pitný režim (více o něm píšeme na stranách 34–35). Právě pitný režim dokáže zlepšit nepříjemné pocity při vysokých teplotách. Pomůže navíc předejít i přehřátí organismu, které může nastat, pokud je venku vysoká teplota a zároveň i vysoká vlhkost vzduchu.

NASTAVTE SI SPRÁVNĚ KLIMATIZACI

V létě se možná častěji můžete setkávat s klimatizací, ať už v obchodech, ve veřejných budovách, nebo si ji zapínáte při jízdě autem. Čím déle v klimatizovaném prostředí se suchým

vzduchem pobýváte, tím více je pak třeba doplnit tekutiny. Aby klimatizace správně plnila svůj účel, měla by být dobře nastavená. V obchodech ani v dalších veřejných prostorách to člověk ovlivnit nemůže, ale například ve svém automobilu již ano. Klimatizaci byste měli nastavovat přibližně o pět až šest stupňů nižší, než je okolní teplota vzduchu. Vyšší rozdíl již může negativně působit na zdraví a objevit se může bolest v krku, prochladnutí nebo třeba i letní rýma. Nikdy také na sebe nenechávejte foukat chladný vzduch z klimatizace, proto foukání vzduchu nesměrujte přímo na sebe. Zjednodušeně platí – v klimatizované místnosti by vám nikdy neměla být zima.

Jana Pištěková

PITNÝ REŽIM JE DŮLEŽITÝ NEJEN V LÉTĚ

Příjem tekutin, který pomáhá udržovat správnou hydrataci těla, to je pitný režim. Voda tvoří podstatnou část lidského organismu, u dospělých je to přibližně 60 % celkové tělesné hmotnosti, a tak je pro člověka nepostradatelná. Protože tělo během dne ztrácí tekutiny dýcháním, pocením a vylučováním, je důležité tekutiny doplňovat, nejlépe průběžně během celého dne.

JAKÉ TEKUTINY ZVOLIT?

Mezi nejzdravější nápoje patří čistá voda, neslazené čaje a přírodní ovocné šťávy. Konzumace slazených nápojů, kávy nebo alkoholu může tělo spíše dehydratovat a zároveň i negativně působit na zvyšování tělesné hmotnosti. Při nedostatečném pohybu může pití slazených nápojů vést až k nadváze či obezitě.

KOLIK TEKUTIN VYPÍT ZA DEN?

Potřeba tekutin je individuální a závisí na věku, fyzické aktivitě i teplotě okolí. Doporučené množství tekutin je 1,5 až 2 litry vody denně. Při náročné fyzické aktivitě nebo při vysokých teplotách prostředí může být potřeba tekutin významně vyšší. Avšak přehnaná konzumace vody může být pro ledviny naopak zátěží a může vést k vážným zdravotním komplikacím.

Existují různé nepodložené názory nebo dokonce fámy o tom, co je, a co není vhodné zařadit do pitného režimu. Je například obecně rozšířeno, že pití kávy a čaje by se nemělo započítávat do celkového množství vypitých tekutin, protože tyto nápoje spíše dehydratují organismus. Pravdou je, že při běžné konzumaci kávy a čaje



k dehydrataci nedochází, pouze člověk chodí častěji na toaletu, protože tyto pochutiny mají močopudné vlastnosti.

Dalším nepodloženým tvrzením je, že by se během jídla nemělo pít. Tento názor je mylný, ve skutečnosti může konzumace tekutin při jídle naopak pomoci s trávením a celkovou hydratací.

Důležité je pít průběžně během celého dne, a ne až když

člověk dostane žízeň, anebo dokonce až večer, kdy si teprve v klidu uvědomí, že toho za celý den mnoho nevypil. Náhlý přísun většího objemu tekutin večer totiž může zatížit ledviny, a navíc narušit klidný spánek častým nutkáním vstávat a jít na toaletu.

Správný pitný režim má mnoho zdravotních přínosů, které ovlivňují jak fyzickou, tak duševní pohodu. Dostatečný

příjem tekutin pomáhá tělu efektivně zpracovávat živiny a podporuje látkovou výměnu. Voda pomáhá ledvinám odstraňovat toxické a odpadní látky z těla, čímž snižuje riziko zdravotních komplikací způsobených tvorbou ledvinových kamenů. Vyvážený pitný režim také pomáhá udržovat stabilní tělesnou teplotu a to je důležité zejména při zvýšené fy-



zické aktivitě nebo při pobytu v horkém prostředí. Hydratace podporuje i pružnost pokožky a pomáhá předcházet jejímu vysušení. To je důležité zvláště v létě, kdy je člověk vystaven intenzivnějšímu působení slunečního svitu a opalování. Při dehydrataci se objevuje únava, bolesti hlavy, poruchy soustředění, problémy s pamětí nebo i zácpa, která bývá častým problémem zejména

u starších osob. Nedostatečný příjem tekutin však může způsobit i další zdravotní komplikace, jako je pokles krevního tlaku, což může u starších lidí zvýšit riziko závratí, nestability a pádů.

DŽBÁNEK S VODOU I PŘI POSEZENÍ S PŘÁTELI

S věkem se navíc často snižuje pocit žízně a starší člověk nemá potřebu tolik pít. Nejen z důvodu, že nebývá již fyzicky tolik aktivní, ale i proto, že by musel častěji vyhledávat toaletu. Je však důležité vědomě dodržovat pitný režim a pít dostatek tekutin, i když člověk necítí žízeň. Hlídaní pitného režimu je pro seniory obzvláště důležité a je nutno si tuto skutečnost neustále připomínat. Osvědčenou pomůckou je mít láhev s vodou stále po ruce, v kabelce, v batůžku, na procházce i na delším výletě. Čerstvá voda například ochucená plátky citronu by neměla chybět na stole ani při posezení s přáteli. Pít je zkrátka třeba. Pro seniory,

kterí rádi využívají moderních technologií, existují dokonce aplikace v mobilním telefonu, které umožní sledování pitného režimu. Je to praktický způsob, jak si udržet zdravý příjem tekutin během dne, třeba stanovením denního cíle, například 2,5 litru, nebo nastavením připomínky během dne.

PROSPĚJÍ OKURKY NEBO MELOUN

Další možností, jak dodržovat pitný režim, i když člověk nepociťuje žízeň, je zařadit do jídelníčku potraviny s bohatým obsahem vody. V létě je navíc k dostání řada druhů čerstvého šťavnatého ovoce a zeleniny jako okurky, rajčata, melouny, jahody... Kromě toho, že jsou výborným doplněním každodenní stravy, mohou tyto potraviny pomoci s hydratací celého organismu, a navíc vyvolají v člověku pocit, že vědomě dodržuje zásady správného a zdravého životního stylu.

Blanka Jankásková

EXTRA INFO

JAK JE TO S MINERÁLKAMI?

► Mezi oblíbené tekutiny patří minerální vody. Přestože obsahují důležité minerály, jejich nadměrná a pravidelná konzumace může vést k nerovnováze minerálů v těle. Je proto vhodné minerální vody střídat s obyčejnou kohoutkovou nebo stolní vodou. Také konzumace sladkých šťáv, koncentrovaných džusů s vysokým obsahem cukru nebo piva, o kterém někteří rádi tvrdí, že báječně zažene žízeň, je zkreslující. Pravdou je, že tyto nápoje chutnají někomu více než čistá pramenitá voda, ale slazené nápoje žízeň nezaženou, anebo pouze na chvíli, a jen zdánlivě zchladí organismus. A pivo? Nadměrná konzumace piva nebo jiných alkoholických nápojů, zejména v létě, vede spíše k stavům opilosti než pocitu „uhasení žízně“ a celkové hydrataci.

LETNÍ VITAMINOVÉ OSVĚŽENÍ

Během prázdnin dozrává spousta druhů šťavnatého ovoce, a tak je ideální čas si připravit nápoje plné čerstvých vitaminů, které dobře chutnají, a ještě osvěží v horkých dnech.

JAHODOVÉ HODY

Dozrávají vám jahody na zahrádce a už se vám těch čerstvých přejedlo? Využijte je do svěžího jahodového drinku. Do sklenice vložte tři až čtyři pokrájené jahody, přidejte pár kapek citronové šťávy a zalijte vychlazenou vodou nebo slabě mineralizovanou minerálkou. Pro výraznější chuť můžete přidat pár lístků čerstvé máty, případně i lžičku jahodové šťávy či kostky ledu.



RYBÍZOVÝ ROZJEZD

Nápoj není sladký, ale naopak velmi osvěžující. Nasype do skleničky kuličky červeného, bílého i třeba černého rybízu, případně malin, přilijte trochu vody a ovoce lehce rozmačkejte. Zalijte ještě vodou a přidejte kostky ledu.



OKURKOVÝ KOKTEJL

Může být součástí pitného režimu, ale hodí se i jako letní svačina. Nastrouhejte najemno, případně rozmixujte půl salátové okurky, přidejte rozmačkaný menší zralý banán, lžičku až dvě bílého jogurtu a podle potřeby zřeďte ještě vodou.



LEGENDA BEZ ALKOHOLU

Legendární koktejl mojito dobře chutná i v nealko podobě. Do vyšší sklenice vložte dva až tři plátky limetky, přidejte lžičku hnědého cukru a lístky máty. Promíchejte a jemně podrťte. Zalijte vodou nebo sodovkou, přidejte další lístky čerstvé máty a nakonec ještě dvě tři kostky ledu.



Jana Pištěková

6 TIPŮ, PROČ POMÁHÁ SENIORŮM CVIČENÍ V BAZÉNU

Jednou z dalších vhodných pohybových aktivit pro seniory je cvičení v bazénu. A to nejen proto, že se díky němu mohou udržovat déle aktivní.



Cvičení v bazénu je jedním ze způsobů, jak pečovat o své fyzické a psychické zdraví, a zároveň možnost, jak příjemnou cestou zlepšit svoji kondici. Cvičení ve vodě je nenáročné, věnovat se mu tak mohou i lidé, které například trápí bolesti kloubů nebo třeba mají nadváhu a špatně se jim cvičí. Voda je naopak nadnáší, a poskytuje tak komfortní prostředí, které snižuje zatížení kloubů a svalů. To znamená, že senioři mohou cvičit bez obav z nadměrné zátěže a také ze zranění při pádu.

MEZI HLAVNÍ DŮVODY, PROČ SI JÍT ZACVIČIT DO BAZÉNU, PATŘÍ:

- 1.** Snižené zatížení kloubů a vazů – voda totiž umožňuje seniorům provádět pohyby i cviky, které by pro ně jinak mohly být příliš náročné.
- 2.** Zlepšení pružnosti a svalové síly – cvičení ve vodě celkově protahuje tělo, posiluje svaly

a zvyšuje pružnost pohybového aparátu. Voda klade přirozený odpor a to umožňuje posilovat svaly bez nadměrného zatížení.

3. Zvýšení kondice srdce a cév – pravidelné plavání a další formy vodních cviků zlepšují kardiovaskulární kondici a zvyšují i celkovou vytrvalost. Cvičení ve vodě také pomáhá zvyšovat kapacitu plic.

4. Prevence bolesti – vodní terapie se doporučuje pro seniory, které sužují bolesti pohybového aparátu. Pohyb v přiměřeně teplé vodě pomáhá uvolnit svaly a zmírnit tlak na klouby, což

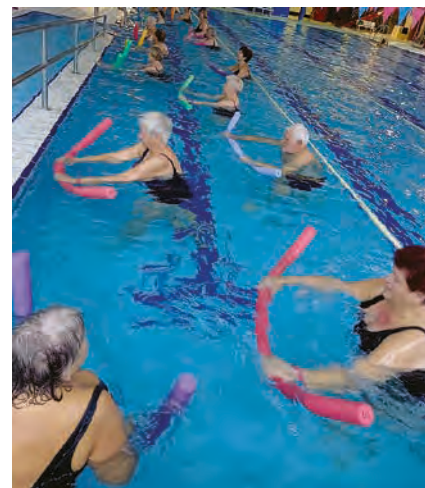
snižuje bolest a zvyšuje tělesnou i psychickou pohodu.

5. Zlepšení rovnováhy a stability – cvičení ve vodě pomáhá zlepšovat rovnováhu a stabilitu. To je velmi důležité pro prevenci pádů a zranění.

6. Společenský aspekt – cvičení v bazénu je i zábavné, a poskytuje tak seniorům příležitost k setkávání se s vrstevníky, které je v seniorském věku velmi důležité, a zabraňuje tak pocitům osamění.

Robert Hoffmann

Foto archiv Senior fitness



EXTRA INFO

- ▶ Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, pořádá cvičení v bazénu nejen v Praze, ale i na dalších místech České republiky. Cvičení probíhá nejčastěji v malých skupinách, obvykle kolem deseti osob. Cvičení vedou kvalifikovaní lektori Senior fitness. Přihlášky a další informace získáte na <https://www.seniorfitness.cz/cm/cvicebni-mista/>.

KAREL BLÁHA – SKROMNÝ KRÁL OPERETY A MUZIKÁLU

Do pěveckého nebe odešel nedávno zpěvák Karel Bláha. Bylo mu sedmasedmdesát let. Poslední roky svého života prožil v jednom z pražských domovů pro seniory, kde žije v současné době i šestadevadesátiletá zpěvačka Yveta Simonová. I když o sobě v posledních letech nedával příliš vědět, jeho jméno je v hudebním světě navždy zapsáno zlatým písmem.



Karel Bláha studoval na ostravské a pražské konzervatoři a již během studií vystupoval jako zpěvák s Orchestrem Zdeňka Bartáka. Svoji pěveckou kariéru nastartoval výhrou v pěvecké talentové soutěži v roce 1967 a společně s vítězkou ženské kategorie Jitkou Zelenkovou získal angažmá v pražském divadle Rokoko. V šedesátých a sedmdesátých letech minulého století se prosadil právě v oblasti populární hudby, kde si získal spoustu fanoušků. Zařadil se mezi oblí-

bené interprety, jeho tvář se často objevovala na televizní obrazovce. Nechyběl ani na oblíbených hudebních festivalech jako Bratislavská lyra nebo Děčínská kotva. Jeho popularita se odrazila i v účinkování v několika televizních filmech, seriálech i estrádních pořadech. Oblíbeným a populárním interpretem byl také v zahraničí.

VĚNOVAL SE I TENISU A FOTBALU

Hudební a pěvecké vzdělání si Karel Bláha rozšířil na prestižní Accademia Nazionale di Santa Cecilia v Itálii a v této zemi i rád působil. Jako zpěvák procestoval téměř celý svět. Vystupoval na turné po Rakousku, Belgii, Holandsku, Japonsku, Německu, Izraeli, Kanadě, Velké Británii, Švýcarsku či Španělsku. Velký úspěch měl při návštěvě krajanů v USA. Během své kariéry spolupracoval se špičkovými dirigenty. Kromě zpěvu

nezanedbával ani sport. Vedle tenisu patřil k jeho oblíbeným sportům i fotbal, dlouhodobě působil ve fotbalovém klubu známých osobností Amfora.

KRÁL OPERETY

I když se Karel Bláha vypracoval v populární hudbě mezi tehdejší pěveckou elitu, jeho hlavním oborem se stala opereta a muzikál. Jeho hlasový obor byl lyrický tenor. Tak, jako byl zpěvák Josef Zíma označen za nekorunovaného krále české dechovky, v operetě slušelo toto označení Karlu Bláhovi. Dlouhodobě totiž patřil mezi výrazné osobnosti české operetní a muzikálové scény a na jevišti Hudebního divadla v Karlíně zářil jako sólista více než tři desítky let. Neoficiální titul krále operety si pro svůj přínos v této hudební oblasti bezesporu zaslouží. Jeho role v muzikálech West Side Story nebo My Fair Lady jsou toho důkazem.

SMYSL PRO IMPROVIZACI

Karla Bláhu jsem znal osobně, zažili jsme spolu plno příjemných chvil. Rád vzpomínám například na setkání s Karlem u Jiřího Krampola na Okoři i na další společné schůzky. Bavila mě jeho vyprávění o cestách do zahraničí, karlínském



divadle a vždy jsem se pobavil i poučil. Karel Bláha se nikdy nechlubil, i když měl čím. A aby nebylo to dnešní vzpomínání příliš smutné, se čtenáři Doby seniorů se rád podělím o jeden nezáviděníhodný, ale zároveň humorný zážitek, který mi Karel Bláha jednou vyprávěl. Odehrál se při úspěšném zájezdu karlínského souboru do Japonska. Pro tamní diváky si tenkrát nastudovali Netopýra, navíc v německém jazyce. Divákům plynul během představení na obrazovkách umístěných po obou stranách jeviště japonský překlad mluveného textu a vše probíhalo v příjemné atmosféře a bez problémů. Až těsně před finále došlo k nečekanému zádrhelu. V okamžiku, kdy měl Karel Bláha promluvit k Václavu Sloupovi, text zapomněl. Aby řeč nestála

a představení plynulo, začal si vymýšlet vlastní němčinu, která neměla s původním jazykem nic společného. Na šokovaného kolegu chrлил neexistující slova

a náhle si prý připadal jak Vlasta Burian při parodování cizích jazyků. Václav Sloup nevěřicně mžoural a vše zachránil až duchapřítomný dirigent, který předčasně spustil finále. Výhoda prý byla v tom, že i když Karel Bláha říkal nesmysly, diváci měli na obrazovce správný překlad původního textu.

JEHO NEZAPOMENUTELNÉ ROLE

Mezi úspěšná vystoupení Karla Bláhy na jevišti Hudebního divadla v Karlíně patří například jeho titulní role Jima v Rose Mary, ústřední postava v opeřetě Paganini, hlavní postava v Zemi úsměvů a také hlavní hrdina Bol v Polské krvi. Diváci jej vídali i v roli Eisensteina v Netopýrovi, Tonyho ve West Side Story a také v muzikálech My Fair Lady, Oklahoma, Rock Musical nebo Orfeus a Eurydika a samozřejmě ztvárnil i řadu dalších rolí.

Jaroslav Benda

Foto autor

EXTRA INFO

JIŘÍ KRAMPOL O KARLU BLÁHOVI

► Dlouholetým přítelem Karla Bláhy byl herec Jiří Krampol. Také jeho pojí se zesnulým zpěvákem plno společných zážitků. „Karel Bláha byl mým celoživotním přítelem. Jezdili jsme spolu i na kšefty nejen doma, ale i do zahraničí. Naposledy před dvěma roky. Loni v prosinci jsme měli domluvenou společnou besídku, byly již připravené plakáty, ale nakonec se omluvil. Před rokem mě měl navštívit, ale také k setkání nedošlo. Karla jsem měl moc rád, byl to hodný kluk, jen se pořád moc litoval a byl dost vztahovačný. Společně jsme navštívili krajany v USA, kde měl se svým zpěvem obrovský úspěch. Kromě kšeftů jsme spolu hráli i tenis, a jak říkám, byl to bezvadný kluk,“ vzpomíná na svého dlouholetého kamaráda herec Jiří Krampol.

RADOSTI LÉTA

Venku se udělalo opět krásné počasí, slunce hrálo, a tak jsem se rozhodla, že půjdu se svým starším tělem na pláž, k vodě Lipenského jezera. Uprostřed pláže jsem rozprostřela svoji osušku, položila se na ni a nasadila si na oči brýle proti slunci, aby nebylo vidět, kam se dívám. Ležím na břiše, slunce pálí, já se rozhlížím kolem sebe a hledám nějaké povyražení. Už ho totiž ve svém životě moc nemám, a proto jsem lačná všeho.

A už to začíná. Krásné štěně, asi kolie, ne právě nejmenší pes, se rozhodlo, že své majitelce uteče a trochu si pohraje. Hbitě si stáhlo obojek a prostě všeho omezení se rozběhlo mezi lidmi. Majitelčino zoufalé volání naprosto ignorovalo, naopak mělo radost, že ho pronásleduje a krásně si s ní hrálo. Vždycky, když se přiblížila na metr, poposkočilo a ladně odběhlo. Laškovalo s lidmi, kradlo jim předměty z dek a dětem hračky a nevadilo mu, že majitelky malých psů a dětí drží své miláčky nad hlavou ve strachu, aby jim velký pes neublížil. Tu a tam se nechalo od lidí pohladit, ale ne chytit. Majitelka za ním sprintuje k pobavení více méně všech lidí. Někdo se snaží psa chytit, ale jelikož nemá obojek, není za co ho chytit. Vedle na dece ležící dítě prohlásí, že už je to nuda, a také ostatní lidé se vracejí ke svému lenošení. Uštvaná majitelka psa nakonec chytí a vleče ho vztekle domů. Je konec představení.

Co teď? Rozhlížím se, a co vidím? Na pláž přichází rodinka. Dvě děti a rodiče. Tlusté dítě

ženského rodu, asi šestileté, jde vpředu. Je vidět, že je to holka sebejistá, rodinný tyran a rozmazlený fracek. „Sem né,“ nařizuje rodičům, když chtějí rozprostřít deku, „tady leží



divnej chlap, mohla bych na něj šlápnout.“ Rodiče poslušně pokračují dál a začnou se rozprostírat blízko mne. Otec položí osušku a dítě prohlásí: „Ta je moje.“ Je mu jedno, kam se položí ostatní. Bratr rozmazlené holky je na rozdíl od ní velice hezký, tmavý a štíhlý. Je vidět, že se za rodinu stydí, ale rodiče to nijak zvlášť nezajímá. Jejich zájem se točí jenom kolem protivné holky.

„Vezmi si plavečky,“ říká otec a dítě si navleče dva kusy látky, které úplně zmizí v tuku a záhybech jeho tlustého těla. Pak tyransky uchopí otce za ruku a poručí si, že půjdou spolu do vody: „A ty mi zatím připrav nějakou svačinku,“ houkne na matku a hrdě odchází. Matka příčinlivě začne vytahovat spoustu jídla z batohu.

Hledám očima kluka, ale už tady není. Asi se šel raději utopit. Zaměřím se tedy na otce, kterému právě dítě, sedící na nafukovacím delfínovi, ujíždí na hloubku. Otec si však dítěte

nevšímá, protože právě zapřel hovor s blondátou krasavicí. Vypíná se jako mladý kohout, hltá dívku očima a radost mu zkazí až starší pán, který k němu lakonicky prohodí: „Uplavalo vám dítě.“ Na otci je vidět, že realitu chvíli nemůže pochopit, protože na nějaké dítě právě zapomněl. Když mu to dojde, vrhá se do vody a vykřikuje na dítě, aby klidně sedělo, a s hrůzou v očích dítě stíhá a zachraňuje před utopením. Krasavice je zapomenuta, a tak otráveně odchází na svoji deku.

Okolo mne právě prochází starší pán, a když je blízko, silně zatáhne své břicho. Nenačmýřím si, že je to kvůli mně, protože nedaleko leží mladá dívka a protahuje se na slunci jako kočka. Chvilí mám pocit,

že i přede, ale potom si všimnu sluchátek v uších a zvuků, co z nich vychází. Když dívka neotevře ani oko, stařík postavu zase srovná, viditelně si i oddechne a pokračuje ke své dece.

Opouštím ho tedy pohledem a mrknu na muže, který si, využívaje spánku své ženy, foti



mobilem vedle stojící mladou ženu. Je jenom hloupé, že se právě vzrušil, a kdo se na to

zaměřil, ten to vidí. No, snad se jeho žena ještě nevzbudí, a i když, třeba to vztáhne na svoji přitažlivost.

„Tatí, můžeme si vzít nafukovací člun?“, ptají se dvojčata svého podřimujícího otce. „A můžeme jet, kam chceme?“ „No jasně,“ utrousí otec, který se evidentně úplně neprobudil a opět se propadá do sladkého spánku. Děti tedy za radostného pokřiku odjíždějí. Za chvíli je člun menší a ještě menší. Snad ví, co dělá, myslím si o otci, když vtom přichází na deku matka, která si zatím povídala s kamarádkou u kiosku. Zatrásla manželem a křičí: „Kde máš děti?“ „Ve vodě,“ odtuší manžel našťvaný ze surového probuzení. „Můžeš mi je ukázat?“ Manžel mžourá na jezero, až nachází člun opravdu v dálce. „Ježíši!“ zařve a utíká do vody. No, snad je do večera dostihne, říkám si a konejším plačící ženu.

Pak už toho mám dost a rozhodnu se jít do vody. Není nijak

zvlášť teplá, ale stejně udělám několik temp, aby se staré tělo protáhlo. „Dobrý den,“ ozve se vedle mne. Otočím se a koukám na neznámého staříka. Neznám ho, ale slušně odpovím. On však zapřede hovor a hned mi oznámí, že je vdovec a vlastní penzion a že by se se mnou ještě rád sešel jindy a jinde. Nevím, co si mám o tom myslet. Stařík na mne ještě vyocenil vykotlané zuby a já raději z vody za nesrozumitelného mumlání prchám. No co, chtěla jsi povyražení, nadávám si, a tak ho máš. Buď ráda, že jsi ještě přitažlivá pro dědky. Ještě, že doma jednoho už mám. Nemá rád sluníčko, ale určitě už má hlad. No, co se dá dělat? Pro dnešek to stačí. Spakuji si osušku a ještě se pokochám pohledem na krásného mladíka, co právě prochází kolem. A zítra? Zítra si najdu nějaké další povyražení.

Hana Šimková,
Karlovarský kraj

DOBA
seniorů

PŘEDPLATNÉ ČASOPISU DOBA SENIORŮ

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 372 Kč / Cena za kus jen 31 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

OSOBNÍ ÚDAJE

Jméno: příjmení:
 ulice: číslo popisné:
 město: PSČ:
 telefon: e-mail: podpis:

ZPŮSOB PLATBY

složenkou ☐ bank. převodem, č. ú.:

fakturou: SIPO
 IČO/DIČ: spoj. č.:

Objednávkový kupón vystříhnete nebo okopírujete a zašlete na adresu SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra SEND Předplatné, spol. s r. o. (tel.: **225 985 225**), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

JAROSLAV UHLÍŘ – PÍSEŇ PRO HANKU ZAGOROVOU

Hudební skladatel Jaroslav Uhlíř má na svědomí plno oblíbených písní, ke kterým mu napsal texty dlouholetý kolega Zdeněk Svěrák. Jak skladatel sám připomíná, hity nelze psát prvoplánově, ale posluchači si je musí sami oblíbit. Písničky se prý stanou skutečnými hity v případě, když si je lidé zpívají u táborových ohňů. U některých písní prý se Zdeňkem Svěrákem vůbec nepředpokládali, že u posluchačů zabodují, jednu dokonce už předem odepsali. Byla to píseň Dělání, kterou složili pro pohádku Princové jsou na draka. „Nakonec zabodovala nejvíc,“ vzpomíná po letech Jaroslav Uhlíř.



Mezi jeho skladbami však existuje jedna, jejíž vznik, a hlavně místo jejího „stvoření“, byly dlouhá léta obestřeny tajemstvím. Navíc je jediná ze všech, ke které si autor hudby napsal sám i text. Stalo se tak na zájezdě v Plzni, kde Jaroslav Uhlíř vystupoval společně s Pavlínou Filipovskou a Zdeňkem Svěrákem v pořadu pro děti. Tu písničku pak s velkým úspěchem zpívala Hanka Zagorová.

„Půjďme na oběd?“ zeptal se kolem poledne Zdeněk Svěrák,

s pohledem upřeným na své dva kolegy. Pavlína Filipovská souhlasila, zatímco Jaroslav Uhlíř se tvářil zkroušeně. „Já dnes na oběd nepůjdu,“ oznámil přidušeným hlasem a letmo pohlédl na hodinky. Nebylo mu totiž zrovna dobře a na jídlo neměl ani pomyšlení. „Běžte sami,“ oznámil po chvíli a rukou si přejel po břiše. „Nějak nemám chuť, raději si zatím odpočinu.“ Přešel se totiž před tím čokolády, trpěl zácpou a potřeboval nutně

na onu místnost. Tuto skutečnost však nechtěl s kolegy podrobně rozebírat, a proto byl rád, když za nimi po chvíli zaklaply dveře. Poté, co osaměl, vedly jeho první kroky neomylně rovnou na WC.

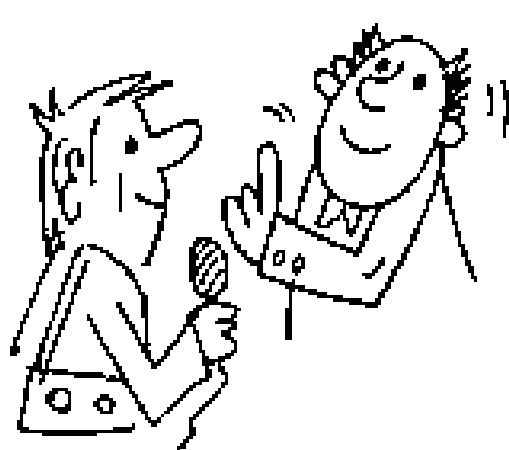
Na oné místnosti pak proseděl podstatnou část původního času na oběd, po určité době soustředěného snažení se konečně dostavila ta tolik očekávaná chvíle úlevy. V tomtéž okamžiku ho současně napadl i refrén budoucího hitu zpěvačky Hany Zagorové – Já se vznáším, já si létám... Slovní spojení, logické k danému okamžiku, si zapamatoval a později doplnil i celý text, který později zhudebnil. Místo a čas k mimořádnému dílu si člověk holt nevybírám, čehož je tento hudební počín důkazem.

„Na doporučení Zdeňka Svěráka jsem interpretce prozradil vznik této písničky pro jistotu až po dvaceti letech,“ komentoval vznik tohoto hitu jeho autor Jaroslav Uhlíř. Samotná zpěvačka prý tuto informaci přijala s úsměvem.

Jaroslav Benda

Foto autor

	DIVADELNÍ ZÁVĚS	1	ČÍSLOVKA sloven.	ZNAČKA ABTESLY	PŘENÁŠET	M	OPERAČNÍ SKUPINA zkr.	UNIE	TOPIT SE	SLOVAN	SPOJKA	ITALSKÉ MĚSTO	LYŽAŘSÁ VĚTROVKA	ZRUČNOST	
SŮL KYSELINÝ OCTOVÉ						SEVERO-MORAVSKÉ PIVO									
PORTUGALSKÝ PŘÍSTAV						4 MRAVOUK									
PRIMÁTI kniž.				GONIOM. FUNKCE STAŘEŠINA							ČERVENÝ něm. DĚTSKÝ POZDRAV				
NUŽE			VLÁKNO KOVAT			ZÁKL. ORGA- NIZACE zkr. OSÍDLOVAT				FINSKÉ MĚSTO MPZ RUMUNSKO					
ODŘÍKAVÝ ČLOVĚK						SŮL KYSEL. URANOVÉ ŠVÉDSKÝ SPISOVATEL									
M	SEVERSKÉ ZVÍŘE OBEC U JIHLAVY				ÚČET TRUMF V BRIDŽI						HIMALÁJ. HORSKÁ SKUPINA				
OKOVY						LIBYE celní kód NIC fr.									
ZÁVODNÍ DRÁHA															
INICIÁLY EZISÉRKY CHYTILOVÉ			ZŘÍCENINA ŘADA VOZIDEL												
NÁLEV				ALKALOID V ČAJI KDY sloven.											
EDÉM					MPZ NOVÝ ZÉLAND ZÁPOR					NIŽŠÍ ŠLECHTIC					
NÁŠ HEREC						SIBIŘSKÝ VELETOK PLIVNÍK									
M	DÍL DŘEVĚNÉ PODLAHY	OHLAS ČLÁNEK PÁTEŘE													
MALÝ KŮN					BŘEZEN angl. zkr. ŠPATNÝ					EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE	ZBĚHO- VEC	M	HOSPO- DÁŘSTVÍ	HNACÍ STROJ	PÁDOVÁ OTÁZKA ?
BEDUÍNSKÝ PLÁŠT				NAŠE TRAKTORY PLANETKA								SVĚTOVÁ METEOROL. ORGANIZACE zkr.			
INICIÁLY HOKEJISTY REICHLA			SVRŠKOVÁ USEŇ ŽNOUTI zast.			JMÉNO maď. NĚCO						ŘEKA VENKOVSKÉ RUSKÉ SIDLO			
2						ZNAČKA CERU POPLACH NA BURZE			ODE DNE VYDÁNÍ z lat. PLATIDLO MACAA						
UHLO- VODÍK				VOJENSKÁ JEDNOTKA NÁRODNÍ DIVADLO zkr.						ČÁST MOLEKULY N					
STRNUTÍ ŠÍJE								3							
JANINSKÝ PAŠA				ČÁSTI TÝDNE				JINAK					SEKANS PORI, LY TEIN, NĚV AVO, RUN	EDNA ADUT DAČA NYMAN	



Ptá se rozhlasový reportér náhodného chodce: Můžete mi říct, ...

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN
 Blíží popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

► **Správné řešení tajenky z červnového vydání DS:**
...K NAROZENINÁM, A VÍŠ, CO MI DAL? HÁDANKU.

Na výhry se mohou těšit: Alena Hladilová z Říčan, Květa Budínová z Mikulova, Marcela Bednaříková z Příbrami, Lenka Říhová z Průhonic a Josef Smolík z Berouna.

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 (součet 12) – Jitka Ledvinková**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Síla nicnedělání.**

► **SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ**

Správná odpověď: C) z bukového dřeva

Na výhry se mohou těšit: 1. cena – Ivana Sláviková ze Zlivi; 2. cena – Dagmar Lešová z Hradce Králové; 3. cena – Danuše Víšová z Olomouce.

SUDOKU

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

► Tajenku, řešení sudoku, šachového kvízu a matematických hádanek z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce do **15. července 2025.**

► Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, svůj e-mail a také telefonní číslo.

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

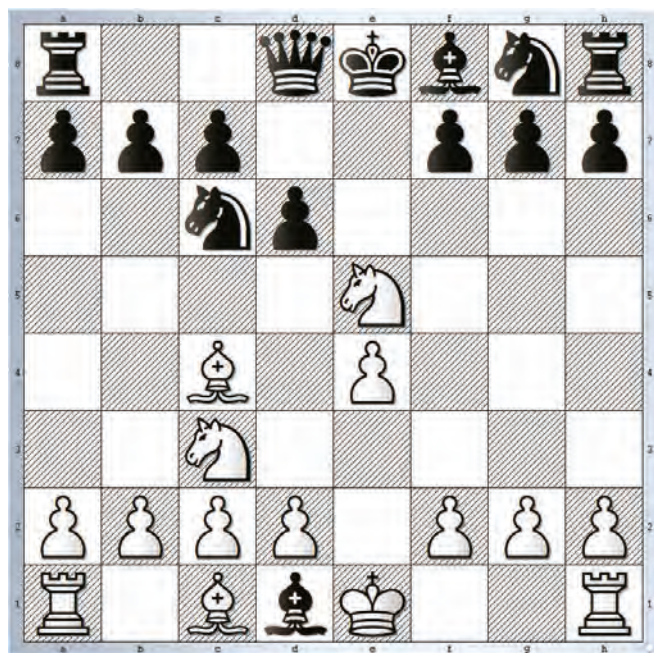
VÝHERNÍ ŠACHOVÉ A MATEMATICKÉ HÁDANKY

Matematik, prognostik a velký příznivec šachu Bohumír Štědroň pro čtenáře Doby seniorů připravil zajímavé hádanky nejen na šachovnici, ale také hru s čísly. Víte, jaké jsou správné výsledky těchto hádanek?

1. BÍLÝ PO TAZÍCH:

1. e4 e5 2. Jf3 Jc6
3. Sc4-d6 Jc3-Sg4 4. Jxe5-Sxd1
obětoval dámu a nyní může dát mat dvěma tahy.

Najdete tyto dva tahy?



2. Také nekonečná řada čísel může mít konečný součet, například

$S = 1 + 1/3 + 1/9 + 1/27 + \dots$. Vytknete z druhého a dalších členů nekonečné řady $1/3$ a dostanete $S = 1 + 1/3 \cdot S$, a proto $3S = 3 + S$ a $S = 3/2$.

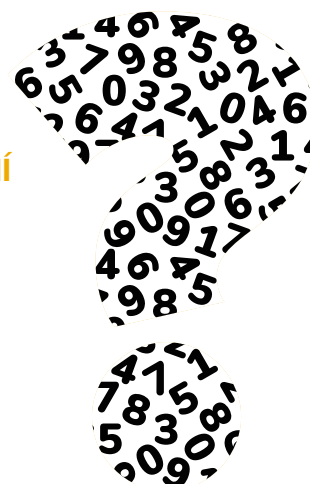
Jaký je výsledek této nekonečné řady?

$S = 1 + 1/2 + 1/4 + 1/8 \dots$

3. JAKÉ JE ŘEŠENÍ TĚCHTO ROVNIC?

$$A^2 - B = 3$$

$$B^2 - A = -1$$



► ŘEŠENÍ ŠACHOVÉHO KVÍZU A HÁDANEK Z MINULÉHO ČÍSLA

1. po tahu bílého Sg5+ černý dostane mat – hxg5, 12. Dxd5 Kd6
13. Vd1+ Jd4 14. Vxd4+ Kc6 15. Db5 mat
2. $(2x+10)/2 - x = x-5-x = 5$ je vždy 5
3. Rok 1956 – Dartmouthská konference je považována za zrození vědeckého oboru umělé inteligence.

František Novotný z Ostravy získává knihu Bohumíra Štědroň

Úvod do šachu a umělé inteligence pro mládež. Kniha je určená zejména začínajícím šachistům, seznámí čtenáře s vynálezem šachu a jeho pravidly. Kniha se věnuje i umělé inteligenci a prognózám jejího dalšího vývoje včetně postupu, jak ji porazit v šachu.



ČERVENCOVÉ STŘÍPKY

Prázdniny. Dříve se jim říkalo vakace podle latinského slova vacatio – vykoupení. U nás je červenec pojmenován podle zčervenání, uzrání plodů. Jinde bývá nazýván podle tvůrce juliánského kalendáře Julia Caesara July či Jule. Tento kalendář vydržel ve většině Evropy od roku 45 př. n. l. až do 16. století.



Sedmý měsíc v roce v sobě skrývá hned několik zajímavých dat.

4. července má svátek svatý Prokop, český světec, jenž se narodil přibližně roku 990 v Chotouni, studoval na Vyšehradě, později působil u sv. Víta i jako mnich snad na Břevnově. Po vyvraždění Slavníkovců roku 995 se mnoho mnichů, kteří s nimi měli kontakty, raději rozptýlilo. Učinil tak i Prokop, který se uchýlil do jeskyně u Jinonic, později do lesů u Sázavy. Byl ženatý a měl syna Jimrama, který ho následoval v duchovní dráze. Celibát se ještě nedodržel. Při orání na vyžďárené půdě býval prý spatřován se zapřaženým zkroceným čertem využívaným místo mechanizace. Porobený čert již zůstal jeho zpodoběním jako atribut. Prokopa si oblíbil kníže Oldřich a podpořil jeho snahu vybudovat na Sázavě klášter se slovanskou liturgií, což se zdařilo roku 1032. Pro-

kop tam byl opatem až do své smrti v roce 1053. Že se i poté o dění v klášteře zajímal, je patrné z pověsti, podle které jeho duch osobně a důrazně vyhnal pozdějšího německého opata nepřejícího slovanské řeči. Byl svatořečen roku 1204 a později byly jeho ostatky převezeny do Prahy. Výzkum ostatků ho definoval jako velmi robustního asi 180 cm vysokého muže.

5. července – svátek věro-zvěstů sv. Cyrila – Konstantina (826-869) a svatého Metoděje (815-885), bratrů, kteří na Moravu přišli hlásat křesťanství ve slovanské řeči. Stalo se tak roku 863 na žádost knížete Rostislava.

6. července si připomínáme výročí upálení Mistra Jana Husa. Tento zanícený kněz a reformátor narozený roku 1372 stál i v čele české části Univerzity Karlovy. Kázal hlavně v Betlémské kapli krátce před tím pro česká kázání postavené. Proto-

že kritizoval církevní politiku i rozmařilost jejích představitelů, byl dán do klatby a vyzván k obhajobě svých myšlenek na církevním koncilu ve švýcarské Kostnici. Tam odmítl své učení odvolat, byl odsouzen jako kacíř a 6. července 1415 upálen.

14. července má svátek nejen Karolína, ale i český světec a rytíř blahoslavený Hroznata.

22. července – svátek má Magdalena, po svatě Marii (Máří) Magdalské, významné postavě z okruhu nejbližších přátel Ježíše. Byla prý napravenou hříšnicí, která se pak aktivně účastnila šíření víry mimo Judeu, i do dnešního Turecka a Francie.

25. července má svátek svatý Jakub. Tento apoštol prý působil i v Hispánii, proto je patronem Španělska. Tam se k jeho hrobu v Compostelle vydávají poutníci dodnes.

26. července – svatá Anna – chladna z rána. Svatá Anna a svatý Jáchym byli rodiče Panny Marie. Její narození jim prý bylo v pokročilém věku předem zvěstováno anděly.

29. července – svátek má Marta, patronka hospodárnosti, kuchařek a hostinských.

31. července – v noci na první srpnový den se slavil keltský svátek vrcholného léta a žní – Lughnasad nazývaný podle svého patrona boha Lughu. Tehdy sklizený snop obilí se schovával pro štěstí do další sklizně.

Jaroslav Melichar

BABIČKA ROKU LIBERECKÉHO KRAJE



Krajská kola letošního ročníku soutěže Babička roku se už v řadě krajů pilně chystají. Tak jako je tomu například v Libereckém kraji, kde se 18. září v Kulturním centru 101010 ve Vratislavicích nad Nisou uskuteční krajské kolo soutěže Babička roku Libereckého kraje 2025, na něž jste všichni srdečně zváni.

Právě letošní září a říjen budou ve znamení také dalších krajských kol, kterých se uskuteční hned několik, a to 3. září v Olomouci, 9. září v Jihlavě, 16. září v Ústí nad Labem, 18. září v Trutnově a 25. září pak v Ostravě – Zábřehu. V říjnu, konkrétně 3. října pak proběhne krajské kolo v Táboře a o čtyři dny později se uskuteční krajské kolo v Příbrami. Finále letošního ročníku je pak naplánováno na 27. října a proběhne jako již tradičně v Olomouci.

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
31. ČERVENCE

FOTBAL V CHŮZI HLEDÁ DALŠÍ ROZHODČÍ

Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, osmnáctým rokem aktivně pomáhá seniorům s pohybem a je také dlouhodobým aktivním iniciátorem fotbalu v chůzi, tedy fotbalu bez běhání, který je ideální právě pro starší generaci. Nedílnou součástí každé fotbalové hry je rozhodčí. Ten plní na hřišti při zápase důležitou funkci. Senior fitness právě hledá pro fotbal v chůzi další rozhodčí. Pokud máte znalost alespoň všeobecných pravidel kopané anebo ještě lépe fotbalu v chůzi, baví vás fotbal, přihlaste se. Budete se moci účastnit coby rozhodčí turnajů v Praze i na dalších místech České republiky, setkávat se s lidmi podobného zaměření i s bývalými profesionálními fotbalisty. Zájemci mohou kontaktovat Kateřinu Baldovou na telefonním čísle 777 880 299 nebo na e-mailu katkabaldova@gmail.com. Více informací naleznete též na stránkách walkingfotbal.eu nebo www.seniorfitness.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 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: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 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: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9, tel.: **225 985 225**. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



SPORTOVNÍ HRÝ SENIORŮ

V KARLOVARSKÉM KRAJI

13. 7. – 15. 7. 2025



PODPOŘIT TENTO AKTIVIZAČNÍ
PROGRAM MŮŽETE ZASLÁNÍM
LIBOVOLNÉ ČÁSTKY NA ÚČET
2101473156/2010

