



## 06 ESEJ

### Anna Hogenová: Stáří a adrenalin

„Adrenalin je látka vyplavující se v krvi. Když tělo očekává boj na život a na smrt, přináší sílu a umožňuje sebepřekonávání. I toho jsou staří lidé velmi dobře schopni, ale nepotřebují si adrenalin vytvářet uměle. Mladí ano, ti neumějí žít v očekávání, v nejistotě, v tom, co tak dobře znají námořníci, když se vydali na moře s plachtami a vítr nepřišel...“ píše ve své esejí filozofka a fenomenoložka Anna Hogenová.

**Anna Hogenová**

## 10 ROZHOVOR

### Zdeněk Kalvach: Stoletý život po česku

„Se stárnutím je to v Česku podobné jako s přeživšími holocaustu. V řadě zemí chtějí, aby tito lidé mluvili na školách, děti se jich aktivně ptají. Je to trauma, se kterým se společnost chce vypořádat. V České republice se v řadě případů stalo, že již domluvené vystoupení škola zrušila, protože si rodiče nepřáli, aby jejich děti byly traumatizované takovou hnusnou a odpornou věcí. Před vším strkáme hlavu do písku,“ říká v rozhovoru geriatr Zdeněk Kalvach.

**Jiří Hrabě**



## 18 FOTOEDITORIAL

### Fit 80+

Sportovci, kterým je přes osmdesát let, nás nepřestávají fascinovat. Proto jsme ve spolupráci s Czech Press Photo vybrali dva fotografy, kteří se tomuto tématu věnovali a jejich fotky získaly ocenění.

**Zuzana Pelková**

## 03 EDITORIAL

Co najdete v čísle

## 16 NÁZOR

O zařízeních pro seniory jedine kriticky

## 24 POHLED

Jak si dodávám odvahy

## 30 LINKA SENIORŮ

Adrenalin v telefonu

## 32 VITAL INDEX

Vzrušení na burze

## 36 RETRO

Formanovo japonské dobrodružství

## 44 ZDRAVÍ

Konec komfortní zóny

## 46 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN

Rýmovník

## 47 PREVENCE

Jak posílit imunitu

## 48 ZDRAVÍ

Kýla: slabé břicho

## 50 ROZHOVOR

Uršula Kluková: V objetí Broumova

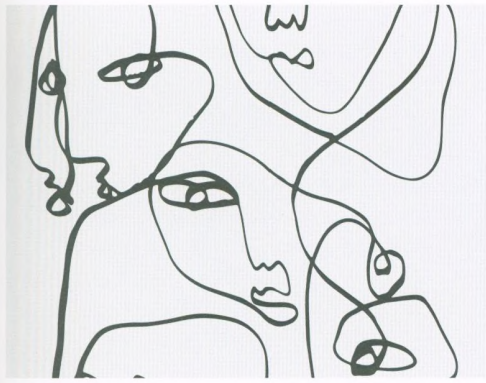
## 54 VAŘENÍ

Misky plné barev

## 56 DOBRÉ ČTENÍ

Miloš Doležal: Úpisy d'áblu

PARTNERY ČASOPISU JSOU KAREL JANEČEK A NADAČNÍ FOND AVAST.



## 26 FENOMÉN

### Životní koloběh strachu

Obava o to, že na mém názoru už nezáleží (děti ji znají z mnoha vět, které jim říkají dospělí: jsi ještě dítě, tomu nerozumíš, do toho se neplet'), vede s přibývajícím věkem k podvědomé potřebě „velet“. Ideálně alespoň vlastním potomkům, kteří jsou sice už dospělí lidé, ale pro své stárnoucí rodiče jsou stále dětmi. A i v tom je strach, že když přestanu velet, už to nebudu já a už mě nikdo nebude potřebovat.

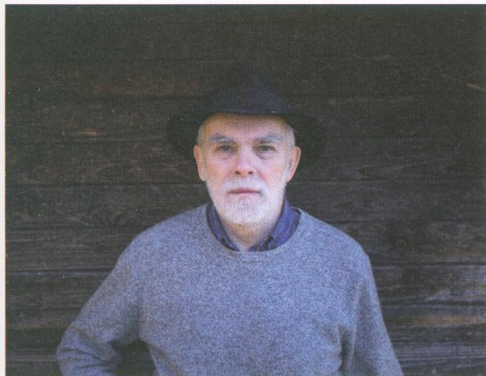
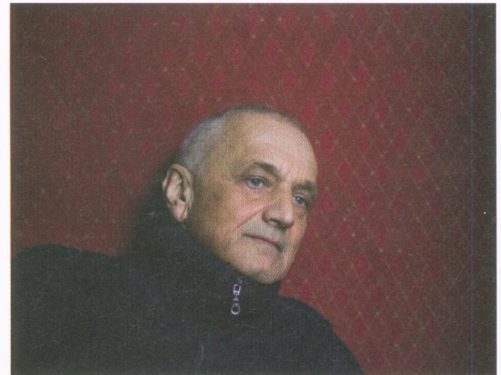
Jana Potužníková

## 38 ROZHOVOR

### David Vávra: Miluju osamělé běžce

„Je pravda, že člověk si staromilsky může zvyknout i na blbě stavby. Alespoň mě tedy okouzlují stavby, které jsou sice blbě, ale cítím v nich lidský dotek, stopu lidského života a jeho prožitého úsilí, kvůli kterému nemohu takový dům hned odsuzovat. Pro mě je v podstatě každá stavba cenná, i když je formálně nedokonalá nebo úplně hnusná, a navíc ještě zničila nějaké historické místo,“ říká v rozhovoru herec, scénárista a architekt David Vávra.

Jan H. Vítvar



## 62 MEZIGENERAČNÍ ROZHOVOR

### Karel Oujezdský: Karlova životní mozaika

„Vedli jsme svůj vlastní, alternativní život. Ve společnosti, ve které jsem se pohyboval, nemohla spousta lidí dělat svou práci. Myslím, že jsme se dobře bavili. Ať už po hospodách, na akcích a výjezdech Křižovnické školy, nebo na kongresech a jamboree Protialkoholní společnosti doktora Římsy. A taky bylo na všechno víc času. Samozřejmě jsem profesionálně strádal. Ale nebyl jsem v tom sám,“ říká v rozhovoru se svou dcerou legenda Českého rozhlasu Karel Oujezdský.

Kateřina Oujezdská

## 59 HUDBA PRO MOU RADOST

Jiří Černý: O čím dál menším  
brankáři, Olivii a Beatles

## 60 NESMRTELNÉ LÁSKY

Marie Callasová a Aristoteles  
Onassis

## 61 FEJETON

Rudolf Křest'an: Připomeň mi...

## 70 (NE)OBYČEJNÍ

Vlak svobody

## 74 RADOSTI

Co je nového v Elpidě

## 76 BYDLENÍ

Domácí tělocvična

## 78 POVÍDKY

Podzimní návraty, Jihoafrická  
republika

## 80 PAMĚŤ

Mozek na hodině gymnastiky

## 82 CVIČENÍ PAMĚTI

Procvičte svou paměť

Vital | 80 stran zkušeností a inspirace | Ročník XIII., číslo 1/2019 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o. p. s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfeditor: Tomáš Rákos | Editorka: Kateřina Špačková | Redakční rada: Jan Bartoš, Zuzana Pelková, Tomáš Rákos, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar, Jaroslav Veis | Fotograf: Jan Bartoš | Korektorky: Jaroslava Vaňková, Mirka Batíková | Adresa redakce: Na Strži 40, 140 00 Praha 4 | Telefon: 224 231 914 | E-mail: casopisvital@elpida.cz | web: www.casopisvital.cz | Komerční inzerce: Markéta Křištofová, tel. 606 743 756 | Webová verze: Martin Blažiček | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 20. února 2019. Předplatné zajišťuje SEND předplatné s. r. o. | www.send.cz, tel.: 225 985 225.