

## ROZHOVOR

Galerie statečných Ireny Kraftové

6

## KULTURA

Sbírka na podporu hudebníků

11

J. Vlastník: Clark Gable

12

Kultura online

15

Z. Procházková: Polyglot Ludvík Aškenazy

16

V. Hloušková: Svět kaligrafie Anežky Peroutky

18

Výstavy

21

## TÉMA

J. Drocár: Deklarace české šlechty (16)

22

M. Čepelka: Z modrého notesu (9)

63

## SPORT

V. Zápotocký: Fotbalový internacionál Jan Stejskal

28

Slavný hokejový klub LTC Praha

30

## VZDĚLÁVÁNÍ

P. Švanda: Rozvoj vzdělávání  
na univerzitách třetího věku

34

L. Jiráňová: Golf pro seniory

36

## CESTOVÁNÍ

Tipy na výlet

39

P. Voldán: Zámky na Orlici (1)

40

## ZDRAVÍ

Sociální izolace a mýty kolem ní

46

Očkování proti pneumokokovým infekcím

48

Dezinformace o COVID-19

51

Příběh pacientky se šedým zákalem

52

Za zimomřivost může nedostatek železa

54

Jak čelit chronickým zánětům

55

Péče o pokožku při inkontinenci

56

## PORADNA

Poradna o doplňcích stravy

53

Právní poradna

57

Psychologická poradna

62

## KŘÍŽOVKY A KVÍZY

58

