

DOBA seniorů

č. 4 / IX. ROČNÍK DUBEN 2013 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

**Michal chce,
aby se lidé
zamysleli**

15

**Eva Pilarová
má fotku
z perníku**

6

**Dále soutěžíme
o řecké
moře**

15



**RSČR: Začala genocida českých
starobních důchodců?**

4





**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

České Budějovice

Žižkova 12/309
Tel.: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9.00 – 13.00
Předsedou KRS JCK je Václav Minařík

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhDr. Jan SOLICH, CSc.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 - kanc.138
telefony: 312 522 874; 602 305 225
úřední hodiny: čt 12:00 – 16:00
e-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich POSPÍŠIL.
Webové stránky krajské rady:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 14 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo 377 421 619
každé pondělí v době od 9 do 12 hod.
a každou středu od 14 do 17 hod.

Zlín

Kvítková 4324
Telefony: 720 181 192, 606 171 503
e-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvit telefonicky. Vyhneme se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

**POZN.: Ve všech poradnách lze
zakoupit aktuální Dobu seniorů!**

FOR SENIOR

Pro seniora. To je mimo jiné i název veletrhu, který se koná nyní v dubnu v Praze, a s nímž už řadu let udržujeme přátelské vztahy. Důvod je evidentní: pořadatelé už před lety pochopili, že význam seniorské populace ve společnosti poroste. Zařídili se podle toho. Učinili něco, co až po letech došlo i politikům, kteří začali podobně jako obchodníci hlásat, že jim jde o blaho českých seniorek a seniorů. Znáte to sami: zatímco obchodníci bojují o možnost prodat nějaké zboží či služby každodenně a vlastně v každou hodinu, politici (a není to dáno jen jejich leností) se o přízeň seniorů snaží hlavně před nějakými volbami. Pak je tato jinak často bezostyšně olupovaná skupina obyvatel obětována různými sliby, které se vyznačují hlavně tím, že po volbách slibotechny provádějí opak toho, čím od seniorů vylákaly jejich hlasy. Ano, před volbami jsou politici dokonce schopni časopisy se seniorskou tematikou (ale hlavně s jejich vlastní reklamou) podporovat a někdy i nabídnout zadarmo. For senior ukazuje, že podobné pokrytectví nemusí platit všude a navždy. Skuteční podnikatelé už pochopili, že bez seniorů to prostě nepůjde. Bez ohledu na to, jak se k nim chová vláda. Zda jim snižuje už tak skromné penze a nutí (což vyplývá i z naší analýzy na str. 4) mnohé k životu na hraně. Navzdory protiseniorské vládní politice, která má hrozné dopady, starobní důchodci ale přesto přežívají. A tak i v době krize veletrh For senior boduje.

Na rostoucím významu seniorské populace se ale snaží vydělat i jiní. A často i nečestně. I časopisy, které se snaží vydávat za obhájce zájmu seniorů. Jeden z nich dokonce tvrdí, že je mezi seniory nejčtenějším. Má sice obálku na křídovém papíře, ale také „lidovou“ a seniorům „velmi přátelskou cenu“ hodně nad padesát korun a vychází jen jednou za dva měsíce. Podobně proradně se chovají ale i jiné tituly. Slibují výhody seniorům,

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobasenioru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobasenioru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Europrint s.r.o. Rozšiřují PNS a Česká pošta,



a přitom jim jde jen o to, aby jim někdo zaplatil za reklamu. Často přitom propagují výrobky a služby, které seniory berou na hůl. O časopisech se neví, jaký mají náklad, kdo a jak je šíří a ani to, zda mají nějaké předplatitele. Bohužel, i toto je na českém novinářském trhu možné. Falešní hlasatelé boje za zájmy seniorů mohou vydělávat na tom, že populace stárne. Ono to totiž vždy chvíli trvá, než zadavatelé reklamy zjistí, že tyto tituly vlastně nikdo nečte. Jejich vydavatele nikdo nepostihne za to, že falšují údaje o svých čtenářích a jejich „čtenost“ ve skutečnosti představuje jen pár čísel, které se rozdávají na různých akcích.

V Době seniorů jsme se nikdy netajili tím, že o vydání každého čísla bojujeme. Finančně na tom opravdu nejsme nejlépe (opravdu nemáme sponzory třeba z politických stran), často je to opravdu o přežití. Přesto jdeme do prodejní sítě PNS a kromě výše prodaného nákladu můžeme kdykoli doložit přes dva tisíce (skoro 2500) předplatitelů. Ale hlavně, víme že DS lidé kupují proto, že jim pomáhá v každodenním životě. I proto nemusíme, jako většina tzv. proseniorských, ve skutečnosti však hlavně reklamních titulů, o své čtenosti lhát.

František Vonderka

šéfredaktor

předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevýžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

26. dubna 2013



FOR SENIOR

7. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

**50% SLEVA
NA VSTUPNÉ**

U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.

P V A
EXPO PRAHA

www.forsenior.cz

11.–14. 4. 2013

Co se děje s českými důchodci?

Znepokojivé zjištění analýzy starobních penzí v roce 2012



Předseda RSCR
Zdeněk Pernes

Rok uplynul a opět předkládáme již tradiční informaci o situaci seniorů v České republice. V loňském roce ale došlo k znepokojivému novému jevu, pokud jde o dynamiku růstu příjemců starobních penzí. Informace je zpracována na základě analýzy dat České správy sociálního zabezpečení, za jejichž poskytnutí děkujeme.

Počet příjemců starobních penzí v loňském roce vzrostl z 2 340 147 na 2 341 160, tj. o pouhých 1 013 osob! V roce 2011 meziročně vzrostl počet příjemců starobních penzí o 77 132 osob, v roce 2010 o 48 000 osob, v roce 2009 o 42 363 osob, v roce 2008 o 37 140 osob, v roce 2007 o 33 515 osob, v roce 2006 o 33 480 osob, v roce 2005 o 16 955 osob, v roce 2004 o 30 696 osob, v roce 2003 o 6 389 osob. Dynamika každoročně narůstajícího počtu příjemců starobních penzí tedy byla v roce 2012 zastavena. Je nezbytné hledat příčiny! V demografii to ale není, penzijní věk dovršily silné poválečné ročníky!

Starobní penzi sólo pobíralo k 31. prosinci 1 726 523 příjemců, tj. o 1 131 více než před rokem a penzi kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 614 637 příjemců, tj. o 118 méně než před rokem. Penzi starobní sólo pobíralo 793 481 (46 %) mužů a 933 042 (54 %) žen. Penzi kombinovanou pobíralo 87 142 (14 %) mužů a 527 495 (86 %) žen. Penze předčasné meziročně vzrostly ze 448 957 na 465 280, tj. o 16 323 příjemců. V roce 2011 dosahoval meziroční nárůst předčasných starobních penzí 67 145 příjemců. Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze k 31. 12. 2012 27 % a jejich průměrná výše byla o 1 633 Kč (trvale krácené) nebo o 2 340 Kč (dočasně krácené) nižší než průměrná výše penze starobní (§ 29 odst. 1 a 3, § 74, § 76 a § 94 zákona 155/1995 Sb.).

Výše průměrné starobní penze sólo meziročně k 31. 12. 2012 vzrostla z 10 552 Kč



Loni se vzhledem k negativnímu vývoji v oblasti penzí konala historicky první demonstrace starobních a invalidních důchodců u nás. Požadavek zněl: Chceme důstojně žít. Jak naznačuje stagnace počtu pobíratelů starobních penzí, v řadě případů jde skutečně o život...

na 10 778 Kč, tj. o 226 Kč. Celoroční průměrná starobní penze sólo dosahovala v roce 2012 10 757 Kč, tj. meziroční zvýšení

(9 961 Kč). Rozptýl mezi nejvyšší a nejnižší průměrnou starobní penzí je tedy dle krajů 1 063 Kč a dle okresů 1 752 Kč.

Česká republika	2011	2012	212/211	kraj/ČR	
10 552	10 778	102,14		2011	2012
Moravskoslezský kraj	10 619	10 845	102,13	100,63	100,62
Zlínský kraj	10 323	10 546	102,16	97,83	97,85
Olomoucký kraj	10 245	10 457	102,01	97,09	97,02
Jihomoravský kraj	10 430	10 649	102,10	98,84	98,80
Kraj Vysočina	10 279	10 498	102,13	97,41	97,40
Pardubický kraj	10 333	10 533	101,94	97,92	97,73
Královéhradecký kraj	10 438	10 661	102,14	98,92	98,91
Liberecký kraj	10 482	10 701	102,09	99,34	99,29
Ústecký kraj	10 466	10 687	102,11	99,18	99,16
Karlovarský kraj	10 330	10 536	101,96	97,90	97,75
Plzeňský kraj	10 507	10 727	102,10	99,57	99,53
Jihočeský kraj	10 449	10 669	102,11	99,02	98,99
Středočeský kraj	10 629	10 868	102,25	100,73	100,84
Hlavní město Praha	11 266	11 520	102,25	106,77	106,88

na 102,14 %. Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně poklesla o 2,35 %! Nejvyšší penze v republice má nadále kraj Praha (11 520 Kč) a nejnižší nadále kraj Olomoucký (10 457 Kč). Dle okresů je stále nejvyšší penze v Praze 6 (11 713 Kč) a nejnižší v okrese Znojmo

Měřeno dle mezinárodních standardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné hrubé mzdě) dosahovalo sociální postavení českých seniorů v roce 2012 42,8¹⁾ % Oproti roku předchozímu došlo k poklesu o 0,5 procentního bodu!

Obecný náhradový poměr – penze/mzda brutto v %

1989	1990	1991	1992
50,4	51,6	55,3	52,0
1993	1994	1995	1996
47,0	44,4	43,8	43,5
1997	1998	1999	2000
45,3	45,9	45,2	44,2
2001	2002	2003	2004
43,4	43,5	42,2	40,6
2005	2006	2007	2008
40,6	40,4	40,2	39,8
2009	2010	2011	2012
42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾	43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾

1) V roce 2009 byla změněna metodika ČSU pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, dle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč nižší oproti metodice původní. Dle původní metodiky dosahoval obecný náhradový poměr v roce 2009 hodnoty 41,2 procentních bodů a v roce 2010 cca 40,8 procentních bodů, v roce 2011 cca 42,0 procentních bodů a v roce 2012 cca 41,5 procentních bodů.

K 1. lednu 2013 byly penze prvně v historii České republiky valorizovány pouze na třetinové úrovni (základní výměra +60 Kč, procentní výměra o 0,9 %), tj. u průměrné starobní penze o 137 Kč (1,27 %). Vlivem valorizace a také nového výpočtu penzí došlo ke změnám ve struktuře penzí, kde meziročně počet příjemců se středními penzemi stagnoval a s vysokými penzemi rostl. Nejnížší penze, tj. do 8 000 Kč pobírá 137 045 osob (7,93 %), střední penze, tj. od 8 000 Kč do 13 000 Kč pobírá 1 293 627 osob (74,81 %) a nejvyšší penze, tj. nad 18 000 Kč pobírá 13 332 osob (0,77 %). Penze oscilující okolo životního

minima (3 410 Kč) pobírá 8 545 osob. Na průměrnou starobní penzi sólo, tj. na 10 915 Kč nedosahuje 926 050 důchodců, tj. 53,56 % z celkového počtu. Loni na průměrnou penzi nedosahovalo 53,59 % důchodců, předloni 52,12 % důchodců a před předloni 55,51 % důchodců. Stagnaci počtu seniorské populace data z ledna 2013 potvrzují!

Kde jsou její příčiny? Jak jsem už uvedl, v demografii to není, penzijní věk dovršily silné poválečné ročníky.

Jednou z hlavních příčin, pokud ne jedinou, je vysoká seniorská úmrtnost. Loni v ČR zemřelo 127 160 osob. O rok dříve to bylo o dvacet tisíc méně – 107 600 osob. A například v roce 2008 pak jen 100 161 lidí.

Výše důchodu v Kč		Počet		Index 2012/2013	% z celkového počtu
od	do	2012	2013		
	do 2 999	4 522	4 805	106,26	0,27
3 000	3 999	9 752	9 112	93,44	0,53
4 000	4 999	9 764	9 840	100,78	0,57
5 000	5 999	15 224	14 801	97,22	0,86
6 000	6 999	29 028	27 155	93,55	1,57
7 000	7 999	80 631	71 332	88,47	4,13
8 000	8 999	203 597	178 770	87,81	10,34
9 000	9 999	315 065	297 857	94,51	17,23
10 000	10 999	320 469	314 782	98,23	18,20
11 000	11 999	280 128	283 145	101,08	16,38
12 000	12 999	205 676	219 073	106,51	12,67
13 000	13 999	132 574	148 704	112,17	8,60
14 000	14 999		81 130		4,69
15 000	15 999		37 162		2,15
16 000	16 999		11 376		0,66
17 000	17 999		6 745		0,39
18 000	a více		13 332		0,77
Celkem:		1 729 533	1 729 121	99,98	



Viníme proto tento stát, současný ekonomický a politický systém, že připustily genocidu páchanou na seniorech.

Žalujeme tuto vládu, že svou nezodpovědnou politikou, genocidu na seniorech způsobila.

Dr. Zdeněk Pernes ■

předseda RS ČR

Rok práce Seniorského senátu

V dubnu minulého roku českobudějovická Rada města jmenovala členy třínáctičlenného Seniorského senátu, kteří byli doporučeni svými seniorskými organizacemi. O činnosti Seniorského senátu do DS napsal jeho předseda Jan Kolář. Z dopisu vyjímáme: „Senát zasedá jednou za dva měsíce. Projednali jsme např. problematiku klubu důchodců, které jsou v řízení města. Těchto klubů je jedenáct. Mají 80 % využití z hlediska možných návštěvních dnů a 63 % využití kapacity při probíhajících akcích. Úkolem je, aby poměrně bohatá činnost klubů byla více propagována nabídkami v seniorské populaci. Na doporučení senátu též dochází

k odstraňování některých stavebně technických problémů v klubech umístěných ve starších budovách.

Podobně se senát vyjadřoval k pobytovým lůžkovým kapacitám v Domovech pro seniory, k nákladům a různým zvýhodněním poskytovaným městem a jím řízenými organizacemi a rovněž i k připravované vyhlášce o pohybu psů na veřejných prostranstvích. ...Na základě stanoviska senátu Rada města a odbor správy veřejných statků přijaly opatření ke zlepšení odpočinkových možností v Domově pro seniory Hvízdal a ke zlepšení stavu chodníků a přechodů v lokalitách Domovů pro seniory Hvízdal, Máj a Nerudova

ulice. Ve své práci nechceme a ani nemůžeme nahrazovat odbory města, které mají styk s občany a řešení jejich problémů ve své kompetenci. Členové senátu však mají poznatky, které vyplývají z jejich bezprostředního styku s veřejností ve svých komunitách. Českobudějovičtí senioři by přivítali zlepšení dopravní propustnosti městem, zkvalitnění povrchu řady ulic a chodníků, razantnější využití opuštěných objektů. Zájem je o místa v Domovech pro seniory, a to nejen těch seniorů, kteří k důchodu pobírají příspěvky na péči, nýbrž i těch, co žijí jen ze svých penzí. Situaci ztěžuje také nedostatek malometrážních bytů v dostupných cenových relacích.

Slavná pěnice propadla fotografii a také snaze pomoci těm nejslabším

Kavárna Mezzoforte, která je součástí Domu s pečovatelskou službou v Praze 3, se v pondělí 4. března stala dějištěm další premiéry. Svoje fotografie zde vystavovala Eva Pilarová (72). Její věk na ní není téměř vidět, protože se nadále vyznačuje obrovským elánem a snahou stále poznávat nové věci. Vlastnosti, které ji tiše a v úctě může závidět spousta o desítky let mladších lidí.

Trojnásobná vítězka soutěže Zlatý slavík v kategorii zpěvaček se fotografování začala věnovat už před lety. V Mezzoforte tak letos měla, jak prozradila, v pořadí už svoji 40. výstavu (potrvá do konce dubna). A prozradila toho hostům vernisáže, mezi nimiž nechyběla řada skutečných celebrit, ještě daleko více. Nejen to s kým spolupracovala při objevování svého talentu pro fotografii (byl mezi nimi i známý fotograf, spolupracovník Doby seniorů a dnes už sám také zasloužilý senior Josef Louda). Řekla nám i to, koho si vybrala za svůj vůbec první fotografický námět. Byl to její tatínek, kterého milovala a pro potomky proto chtěla zachovat jeho podobu. Na první fotce však zachytila prý jen jeho nohy... Z dět-



Pardubický perníkovoý král Pavel Janoš Evě Pilarové na vernisáži věnoval vlastní ztvárnění jedné z jejích nejslavnějších fotografií – jak jinak než ve sladké perníkovoý podobě...

to nebylo vždy lehké a byly i pády a podrazy, pěvecký úspěch neznamenal jen její osobní rozlet. Angažovala se i za jiné. Když 28. října 2009 byla Evě Pilarové udělena medaile Za zásluhy, nebylo to zdaleka jen za zpívání. I její výstava v Mezzoforte má filantropický podtext. Uváděl ji Zdeněk

skutek, který už od roku 2004 umožňuje cíleně podporovat ty, kteří se ocitli ve složité životní situaci a bez pomoci druhých se v dané chvíli neobejdou. Díky pomoci dárců se tak podařilo získat prostředky na rehabilitační léčbu dvojčátek Julie a Jiříka Sýkorových. Narodila se ve 25. týdnu těhotenství v červenci 2006, Julinka vážila 490 gramů a Jiřík 410 gramů. Boj o život vyhrála, ale daň je vysoká. Diagnózy obou dětí jsou nemilosrdné – dětská mozková obrna a ochrnutí všech čtyř končetin, psychomotorická retardace, ochabnutí svalstva, praktická slepota obou očí – zachování jen světlocitu, epilepsie, porucha vývoje řeči a porucha kousání. Výběr dětí, kterým projekt podléhá přísným administrativním pravidlům, která garantují jeho pravdivost. Potřebné děti lze podpořit zejména přímým finančním darem na konto 2093558036/5500, ale třeba také koupí vína vinařství Váš vinař z Velkých Bílovic nebo autory bezplatně věnovanými CD Mene Tekel s písničkami Zdeňka Podhůřského se skupinou Underhill. Užití prostředků je transparentní a lze ho průběžně sledovat. Vernisáž fotek Evy Pilarové se tak stala i dokladem toho, že skutečně slavní nemyslí jen na svá vlastní konta a snaží se pomáhat potřebným. Tam, kde stát tvrdí, že na to prý nemá. (fav) ■



I tyto hvězdy přišly Evě pogratulovat k její výstavě

ské amatérky se však časem stala profesionálka, jejíž fotky udivují publikum nejen u nás. Na setkání vzpomínala ale logicky i na své pěvecké začátky. Na Semafor a jeho zakladatele, na první velké koncerty. I když

Podhůřský. Také dobrý zpěvák, na vernisáži to mj. potvrdil přednesem svého hitu Slanej déšť. Dnes ale také jedna z hlavních osobností projektu Číslo na boha. Ten je propojený s občanským sdružením Dobrý

Senior odhaluje historii a s ní také i současnost

Na knižní trh nyní přišel zajímavý historický román Petra Šuleře *Zločinci a kavalíři* (vydalo nakladatelství MOBA). Pětašedesátiletý autor, emeritní ředitel Jihomoravského muzea ve Znojmě a Moravského zemského muzea v Brně, Petr Šuleř, představil toto své první beletrické dílo na setkání s Klubem novinářů-seniorů jihomoravské regionální organizace Syndikátu novinářů ČR. Důchodce zavítal mezi důchodce. S řadou z nich se osobně velmi dobře zná a o to upřímněji se vyznává, že si důchodu užívá, protože může sedět u počítače a psát, což chtěl dělat celý život. Až teď si uvědomuje, že jeho otec při odchodu do důchodu prohlásil: „Jakýpak důchod? V důchodu jsem byl až dosud, teď konečně začínám pracovat.“



Setkání Klubu novinářů-seniorů Syndikátu novinářů v Brně - v čele předsedkyně klubu Ludmila Hlaváčková, po její pravici emeritní ředitel Jihomoravského muzea ve Znojmě a Moravského zemského muzea v Brně historik PhDr. Petr Šuleř.

Dvoustředstránkový příběh kriminálních činů *Zločinci a kavalíři* se odehrává v letech 1611 a 1612 především v Brně. Tehdejší hejtmán moravských stavů Karel starší ze Žerotína, vynikající právník a vzdělaný intelektuál, byl oddaným příslušníkem Jednoty bratrské, což se odrazilo ve výrazně labilnějších vztazích s císaři Rudolfem a Ferdinandem a naopak ve vřelejším vztahu k císaři Matyášovi. Historik PhDr. Petr Šuleř poodhaluje tajemství z období vzájemné nevráživosti dvou habsburských bratrů, tajemství o vraždách všech členů gangu, distribujícího na Moravě padělané mince. Karel starší ze Žerotína vyšetřuje několik kriminálních činů a musí přitom zápasit nejen se zločinci, ale i s překážkami, které mu kladli (vidá, zdá se že to trvá dodnes) z nejvyšších míst. Ti velmi mocní se neštítí ani těch nejpodlejších činů. V době, kdy má plné ruce práce s vyšetřováním transportu falešných mincí, mu hofmistr království českého Adam mladší z Valdštejna otevřeně sděluje, že bude dobře, když vyšetřování neuzavře. Že se v něm dostal dost daleko a začíná ohrožovat samotného císaře. A na Žerotínovu námitku, že by to nebyla řádná cesta práva, se mu dostává odpovědi: „Ne, nebyla, ale... Zkrátka v politice to tak chodí.“ Když se Žerotín táže, jak si to má srovnat se svým svědomím, odpovídá mu Adam vyjádřením: „Ach, zase to svědomí! Pustil ses do vysoké politiky, tak respektuj, prosím, pravidla!“

„Devadesát procent všech popisovaných událostí se stalo, devadesát procent v knize vystupujících osobností jsou skutečné historické postavy, zbývajících deset procent se stát mohlo“, svěřil se Šuleř novinářům. Za sebe osobně dodává, že je na čtenáři, aby posoudil, jakou mají nekalé praktiky mocných minulosti životnost, jak jsou nakažlivé i v našem 21. století.

Bohumil HLAVÁČEK ■

Foto: Petr MICHL

krok 1 Jemné čištění

- Seni Care Vlhčené ubrousky pro dospělé (80 ks)
- Seni Care Vlhčené ubrousky Sensitive (68 ks)



- Seni Care Tělové mydlo (500 ml)



- Seni Care Čistící pěna (500 ml)



- Seni Care Mycí tělový krém 3v1 (950 ml)



krok 2 Regenerace a aktivace

- Seni Care Hydratační tělová emulze pro suchou pokožku se 4% ureou (500 ml)



- Seni Care Olej pro péči o suchou pokožku (150 ml)



- Seni Care Balzám pro suchou pokožku (250 ml)



- Seni Care Aktivující tělový gel (250 ml)



- Seni Care Krém pro suchou a zrohovatělou pokožku s 10% ureou (100 ml)



krok 3 Účinná ochrana

- Seni Care Ochranný tělový krém se zinkem (200 ml)



- Seni Care Hojivý ochranný krém s argininem (200 ml)



Doplňková nabídka komfortní péče

- Seni Care Žínky bez fólie (50 ks)



Značka SENI představuje řadu hygienických výrobků pro osoby trpící inkontinencí.

Díky své mimořádné kvalitě se výrobky značky SENI prodávají v desítkách zemí celého světa. Vyzkoušejte i Vy jejich přednosti.

Objednejte si VZOREK ZDARMA na www.seni.cz.


seni

Jak rozúčtovat vodné a stočné?

Paní A. Š. je předsedkyní výboru společenství vlastníků jednotek v jednom městě a má problém. Po rekonstrukci panelového domu (zateplení fasády, střechy, výměna oken, výměna ocelových stoupaček s olověnou vložkou za plastové atd.) byly do všech bytů koncem dubna loňského roku osazeny vodoměry na pitnou vodu. Členka SVJ, která má na starosti rozúčtování ceny služeb poskytovaných uživatelům bytů, si neví rady, jak rozúčtovat vodné a stočné, protože používaný počítačový program s něčím takovým nepočítal. Je založen na použití náměrů bytových vodoměrů instalovaných po celé zúčtovací období a to zde není dodrženo. Proto se paní předsedkyně v bytové poradně Rady seniorů ČR zajímala, jak by se takový problém dal vyřešit. Proberme si pravidla možného postupu krok za krokem.

■ **Právní podstata.** Dodávka pitné vody pro zúčtovací jednotku (zpravidla bytový dům nebo skupina vchodů v panelovém sídlišti atd.) probíhá na základě smlouvy sjednané mezi vodárnou a SVJ. Jde o dodávku zboží, jejíž množství se zjišťuje náměrem fakturačního vodoměru na patě domu. Okamžikem vstupu zboží do domu (do fakturačního vodoměru), se dodávka zboží změní na službu poskytovanou uživatelům bytových jednotek, nazývaných konečnými spotřebiteli. Jde o službu nazývanou jako poskytování pitné vody včetně odvodu splašků do splaškové kanalizace. Tu zpravidla provozuje stejná vodárenská firma. Teplou užitkovou vodu (TUV) si poskytuje každý z uživatelů bytových jednotek sám, a to ohřevem pitné vody ve vlastním elektrickém bojleru, v plynovém průtokovém ohříváči, v etážovém kotli apod.

■ **Náklady na vodné a stočné.** Cena zboží se určuje podle dodaného množství vody v m^3 a jednotkových nákladů v Kč/ m^3 . Cena za zboží zaplacené SVJ vodárně za zúčtovací období představuje hlavní roční náklad v Kč, který je třeba konečným spotřebitelům rozúčtovat formou ceny za službu. K tomu slouží platné předpisy. U pitné vody je to vyhláška č. 428/2001 Sb. ve znění vyhlášky



č. 120/2011 Sb. a příslušný cenový výměr MF ČR.

■ **Měření množství vody.** Množství odebrané pitné vody konečným spotřebitelem se může zjišťovat jako náměr bytových poměrových vodoměrů, nebo se neměří. Pitná voda se na vstupu do zúčtovací jednotky měří fakturačním vodoměrem. Všechny vodoměry podléhají pravidelnému ověřování přesnosti nejpozději do 6 roků. Neověřené vodoměry nelze k měření používat.

-Náklady se dělí na dvě dílčí období. Pro službu poskytování pitné vody je tedy roční náklad za zúčtovací jednotku z faktur znám a zbývá jej rozúčtovat mezi bytové jednotky jako cenu služby. Část služby byla poskytována bez měření v bytech a část s měřením. Proto je třeba zúčtovací období rozdělit na část období bez bytových vodoměrů pitné vody a na zbývající období s vodoměry. Otázka ale zní: kolik vody se spotřebovalo v domě v prvním období a kolik ve druhém, když k okamžiku spuštění bytových vodoměrů nebyl proveden odečet vodoměru fakturačního? Odpověď není jednoduchá, protože měření v bytech je sice prováděno přístroji s ověřenou přesností, ale jde o přístroje poměrové a nikoliv fakturační. Dodavatel vody nebyl povinen odečet fakturačního vodoměru provést. Součet náměrů bytových vodoměrů tedy nelze považovat za spotřebu vody v druhém období a nelze jej tedy přímo použít. Lze jej však považovat za potřebu vody za dílčí zúčtovací období.

■ **Potřeba vody v prvním období.** Spotřeba známa není, ale lze stanovit

potřebu pomocí násobku ročního směrného čísla potřeby vody (RSČ) a průměrného počtu osob za toto dílčí zúčtovací období. Příslušná RSČ lze nalézt v příloze k vyhlášce č. 120/2011 Sb. (pro období od listopadu 2011), resp. v příloze k vyhlášce č. 428/2001 Sb. (pro období do konce října 2011). Jsou uváděna v m^3 na osobu a rok. Je tedy nutné je přepočítat na délku prvního dílčího období. Pokud je např. $\text{RSČ} = 35 \text{ m}^3$ na osobu a rok, bylo by výsledné RSČ pro „bez-vodoměrové“ období třeba 4 měsíců jen třetina z této hodnoty.

■ **Potřeba pitné vody za zúčtovací období.** Je součtem obou dílčích potřeb uvedených v předchozích dvou odstavcích. Samozřejmě půjde o číslo v m^3 , které se nebude číselně shodovat s fakturovanou spotřebou za dům v m^3 . Shoda by nastala ani v případě nasazení bytových vodoměrů po celé roční zúčtovací období. Hlavním důvodem je existence dvou soustav měření, jejichž výsledky se vždy o něco liší. Je třeba potřebu korigovat na spotřebu. Korekce se provede jednoduchou trojčlenkou s využitím korekčního činitele. Korekční činitel se vypočítá jako „spotřeba lomeno potřeba“ a je bezrozměrný. Tím se vynásobí potřeba a vyjde spotřeba. To platí jak pro hodnoty za zúčtovací jednotku jako celek, tak i pro každý z bytů.

■ **Cena služby pro každého z konečných spotřebitelů služby.** Pro každý z bytů jsou k dispozici potřeba v m^3 za celé zúčtovací období, tak i tyto údaje pro každý z bytů, tak i korekční činitel, který je stejný pro všechny bytové jednotky. Násobkem obou hodnot vyjde pro každý byt přepočtená spotřeba za rok v m^3 a po vynásobení jednotkovým vodným a stočným v Kč/ m^3 vyjde cena služby v Kč.

-Nedoplatky a přeplatky, zúčtování záloh. Každému vlastníku bytové jednotky byly předem stanoveny měsíční zálohy za vodu. Sečtou se skutečně uhrazené a odečte se vypočítaná cena služby. Výsledkem je buď kladné číslo = přeplatek v Kč nebo záporné číslo = nedoplatek v Kč. Toto zúčtování měsíčních záloh se skutečnými náklady se samozřejmě provede i u ostatních služeb spojených s užíváním bytů a konečně-

mu spotřebiteli se sdělí až výsledek za poskytnuté služby současně s uvedením termínu a způsobu zaplacení. Celý postup není třeba každému konečnému spotřebiteli podrobně zdůvodňovat,

pokud o to sám nepožádá (tzv. žádost o doložení podrobností k vyúčtování).

Podrobnější povinné doložení podrobností ve vyúčtování by se týkalo jen služby vytápění a poskytování TUV

podle § 7 vyhlášky č. 372/2001 Sb., ale to už je mimo téma dnešního problému.

Ing. Karel HANAUER ■

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

Poradna pro práci s PC

Co nejlépe splní moje potřeby

Desktop, notebook, netbook, tablet nebo smartphone

Když se rozhodnete opatřit si nové počítačové zařízení, zamyslete se nejdříve nad tím, kdy, kde a k čemu byste ho chtěli používat. Zařízení by se mělo sloužit výhradně k tomu, k čemu je určeno. A pokud nabízí ještě nějaké funkce navíc, je třeba je brát pouze jako doplňkové, které je možné použít v okamžiku, kdy vhodnější zařízení není zrovna po ruce. Ačkoli zařízení mohou nabízet stejné funkce, plní je často velmi odlišně.

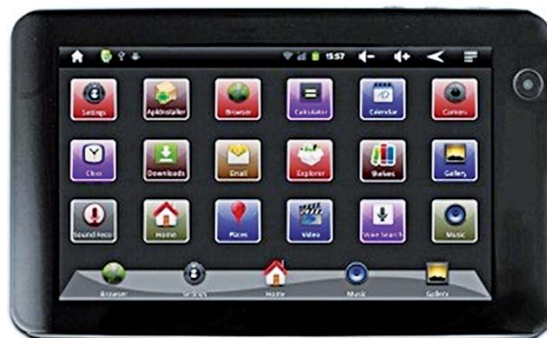
Nedovedu si představit, že bych např. tento článek psal na svém smartphonu, či jak se také říká chytrém telefonu. Sice to také umí, ale pro psaní dlouhých textů je naprosto nevhodný a stejně tak i pro přehrávání filmů, hraní her apod. Má na to příliš malou klávesnici a malý displej. Smartphone by měl sloužit především ke komunikaci (telefonování, přístup na sociální sítě, psaní e-mailů, SMS či MMS), k pořizování krátkých textových poznámek, vyhledávání informací na internetu, pořizování jednoduchých foto (momentky nebo dokumentace třeba dopravní nehody) nebo jako osobní organizér.

Pro psaní delších textů, přípravu nejrozličnějších dokumentů, prezentací, editaci fotografií, audia, videa, grafiky a vůbec jakoukoliv opravdu tvůrčí práci, je vhodnější použít klasický stolní počítač.

Díky vědeckotechnickému pokroku jsme sice dosáhli takového stupně miniaturizace, kdy můžeme mít v kapse v podstatě plnohodnotný počítač vybavený nejrozličnějšími aplikacemi, ale je třeba si uvědomit, že při práci s takto malými zařízeními narážíme na naše fyziologické možnosti. Zejména my, senioři, bychom měli zvažovat velikost displeje dle našich zrakových možností. Nejsme prostě uzpůsobeni k tomu, abychom se s jistotou

strefovali do nějakých miniaturních ikon nebo kláves na obrazovce.

Je jasné, že na dovolenou nebo na cestu si sebou klasický stolní počítač asi brát nebudete, ale je notebook opravdu to, co potřebujete? Pokud chcete editovat fotografie, nahrávat je na web, psát maily, surfovat po internetu a večer si pustit nějaký film nebo poslouchat hudbu, možná by pro Vás byl vhodnějším zařízením netbook nebo tablet. Jsou menší, lehčí a mají většinou delší výdrž provozu na baterie.



Před koupí nového zařízení je však nezbytné zodpovědět si následující otázky:

■ 1) Chcete mít možnost pracovat odkudkoliv? Ve vlaku, v autobuse, v hotelu, v parku, na zahradě anebo i doma v jiném pokoji? Cílem této otázky je zjistit, zda potřebujete zařízení, které se snadno přenáší.

■ 2) Potřebujete spouštět nějaké speciální aplikace? Cílem této otázky je zjistit, zda budete zařízení používat pouze pro surfování na internetu, přístup do sociálních sítí, komunikaci, prohlížení a editaci fotek, přehrávání audia a videa a hraní jednoduchých her, které nevyžadují výkonný HW.

■ 3) Píšete hodně? Cílem této otázky je zjistit, zda píšete delší souvislé texty o rozsahu 1/2 strany A4 a více anebo jen krátké SMS, e-maily, komentáře, atd. Pro psaní delších textů jsou SW klávesnice, kterými jsou vybaveny tablety a mnohé smartphony nevhodné a nelze hovořit o produktivitě.

■ 4) Předpokládáte, že na vašem zařízení budete pracovat nepřetržitě více jak 5 minut? Cílem této otázky je zjistit, zda potřebujete spíše větší displej než menší. Uvědomte si, že práce, která by měla bez přerušení trvat déle než několik minut a měla by se odehrávat na malé obrazovce, je značně vyčerpávající.

Ne vždy se však musíme rozhodovat racionálně, neboť naše rozhodnutí je ovlivněno celou řadou dalších faktorů. Často se necháme ovlivnit nižší cenou, módními trendy.

Také už můžeme nějaké zařízení vlastnit, obvykle se jedná o klasický stolní počítač. Pak je rozhodující, zda je naše koupě dalšího zařízení motivována tím, zda chceme nové nebo doplněk ke stávajícímu. Např. ke stolnímu počítači si přikoupíme i notebook, abychom byli mobilní a mohli pracovat třeba i o víkendu na chalupě. Je zřejmé, že při nákupu nového zařízení se většina z nás bude rozhodovat spíše mezi desktopem, notebookem, netbookem a tabletem. Řešením také může být netbook nebo tablet, ke kterému můžete připojit externí klávesnici, myš a velký displej. Stejně tak jako připojení externího nebo flash disku.

Zdeněk HŘEBEK ■

**Nás očkuješ běžně...
Proč nenecháš
očkovat
sám sebe?**

Prevenar 13

**Je Vám více než 50 let?
Chraňte se před pneumokokem.**

Tak jako pečujete o své mazlíčky, myslete i na sebe.
Vakcína Prevenar 13 vám pomůže v ochraně proti
**závažným (invazivním) pneumokokovým
onemocněním.**

Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře
na očkování vakcínou Prevenar 13.



**Prevenar 13 je registrovaný humánní léčivý přípravek,
jehož výdej je vázán na lékařský předpis.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.
Více informací naleznete na www.prevenar13.cz**



Schválení vakcíny PREVENAR 13 bylo založeno na základě imunitních odpovědí u dospělých ve věku 50 let a starších. Nejčastěji hlášené nežádoucí účinky v klinických studiích ($\geq 20\%$) byly zarudnutí, otok, citlivost, zatuhnutí a bolestivost v místě vpichu, omezení pohyblivosti ramene, snížená chuť k jídlu, bolest hlavy, průjem, zimnice, únava, vyrážka, zhoršení nebo nové bolesti kloubů či svalů. Přecitlivlost na jakoukoliv složku přípravku či vakcínu obsahující difterický toxoid představuje kontraindikaci jeho užití. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje a nechrání před sérotypy neobsaženými ve vakcíně.



Pracujeme společně pro zdravější svět™

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček

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

Výherci našich soutěží

Správné řešení **sudoku** z č. 3: součet činí 17. Vyhrává Petr Mašek, Č. Budějovice. **Kučerovci:** správná odpověď je c) vrkú vrkú. CD s písněmi slavné skupiny dostanou Jitka Šimonková z Prahy 9, Jiří Vyskočil z Pardubic a Věra Růžicková z Nového Města na Moravě. Blahopřejeme. **Soutěž proti streptokokům,** jejíž výherci (deset autorů osobních vzpomínek na téma nemocí, způsobených streptokoky, viz březnová DS, str. 15) dostanou hřejivé zábaly Therma Care, jsme prodloužili o měsíc, aby tuto šanci mohli využít i další čtenáři.

Výhra s osobností

Připomínáme několik známých i méně známých osobností, které se narodily v měsíci dubnu. Vaším úkolem opět je, napsat nám, jak se uvedení zapsali do historie. Na výherce čekají hudební CD.

1. dubna 1776 – Hugo František Salm, **3. dubna 1873** – Jan Janský, **7. dubna 1808** – František Matouš Klácel, **10. dubna 1878** – Eduard Štorch, **14. dubna 1923** – Jarmila Loukotková, **17. dubna 1893** – Emanuel Moravec, **20. dubna 1888** – Bohumil Matějů, **21. dubna 1913** – Norbert Frýd, **25. dubna 1763** – Alois Klar, **27. dubna 1913** – Zita Kabátová, **30. dubna 1883** – Jaroslav Hašek.

Správné řešení z minula: Zdenko Feyfar, fotograf; Jindřich Seidl, hudební skladatel; Zdenka Bergrová, básnička a překladatelka; Antonín Novotný, filmový herec; Vincenc Maixner, dirigent a hudební skladatel; Jan Křížanovský, průkopník kinematografie, fotograf; Jaroslav Novotný, režisér dokumentárních filmů; Ljuba Hermanová, herečka a zpěvačka; Prokop Diviš, kněz, vynálezce bleskosvodu; František Cajthaml, novinář, dělnický aktivista. Správně odpověděla a štěstí při losování měla Květoslava Mičková z Olomouce. Dostane exkluzivní hudební CD ruského tenora V. Ananěva. Stejná výhra čeká i v tomto kole soutěže. Na odpovědi čekáme do 20. dubna.



Jak praly prababičky

Prababička praček, tak vypadá jeden z nejčerstvějších darů, které průběžně získává Muzeum města Ústí nad Labem od svých příznivců. Stroj na praní pochází asi z roku 1910 a jde o místní výrobek.



Pracovníci ústeckého muzea
Mgr. Martin Krsek a Mgr. Václav Beran
při transportu pračky.

Převážná část pračky je ze dřeva, je to vlastně více méně bednářská práce. Prastarý prací stroj připomíná sud na nožičkách. Jde o pračku mechanickou, tudíž stroj poháněly lidské ruce. Pradlena musela velkou dřevěnou pákou pohyby tam a zpět roztáčet v bubnu soustavu metlic, asi jako když se šlehá sníh z vaječného bílku. „Já si ještě pamatuji, že na ní babička prala. Dost často totiž u nás dříve vypadal proud a pak byla elektrická pračka k ničemu. Myslím, že naposled byla v provozu v padesátých letech,“ vzpomíná na rodinnou relikvii dárcce Věroslav Veit z Brně.

Babička Anna Veitová se narodila v roce 1888 v Klukách u Poličky. Do Ústí se přestěhovala se svým manželem kolem roku 1910. Tehdy byla pračka velmi drahá záležitost. Stála pomalu to co kráva.

Pračka poslední desetiletí stála v koutě sklepa. Naštěstí přestála různé vlny úklidů a nyní se dostala do muzea. Jde o bezkonkurenčně nestarší stroj tohoto druhu, který se ve sbírkách nachází. „Je prakticky kompletní, plně funkční a v dobrém stavu. Většina částí je z odolného tvrdého dřeva, vyjma páky na ovládání mechanismu, na tom si pochutnali červotoči a rozpadla se. Hodnotu tohoto zajímavého exponátu zvyšuje fakt, že je to místní výrobek. Pozůstatky firemního štítku prozrazují, že výrobcem byl majitel firmy na mechanické pračky křestním jménem Bruno a nečitelného příjmení začínající písmeny Re... Zřejmě ale podnik brzy zkrachoval, neboť nefiguruje v žádném dobovém seznamu ústeckých firem,“ komentoval zajímavý přírůstek do muzejních sbírek historik Martin Krsek.

Otevírací doba muzea:

(Masarykova 1000/3) | Úterý - neděle: 9:00 - 17:00 hodin

Vstupné:

Osoby starší 15 let 50 Kč, děti do 6 let, senioři nad 65 let, držitelé průkazu ZTP 30 Kč, skupinová sleva (nad 10 osob) 10 Kč. Muzeum nabízí fyzicky hendikepovaným spoluobčanům plný přístup do objektu. Na základě předchozí dohody na tel.: +420 475 210 937 lze domluvit osobního průvodce.

(red) ■

Foto: Jiří PRECLÍK

Co nám vzkazuje Desatero

4

Nezneužíješ jména Hospodina, svého Boha. Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jména zneužíval. (5 M 5;11) Snad pod vlivem hrozby Božího trestu si lidi našli průpovídky, kterými obcházejí třetí přikázání, jen si vzpomeňte, kolik jste jich už sami slyšeli, ze zvolání – Ježíši, Maria! – se dodnes užívá – JEJdaMANkote, JEŽkovy voči, šMARJA panno, JE-ZUSkote, proPÁNička – a vím já co ještě mělo lidem v nouzi pomáhat a přitom neuškodit.

Třetí přikázání se původně vztahovalo výlučně na jméno JHVH, které nesmělo být zneužito k čarování a k zařikávání, ale ani k falešné přísaze a znevažování; lid izraelský je proto začal nahrazovat královskými tituly, a když čtenář narazil v textu Písma na jméno Boží, uklonil se

a řekl zástupné Adonaj, čili můj Pán, nebo Šadaj, to jest Všemohoucí; taková úcta ke jménu Boha Hospodina vládla v Izraeli, že se po staletí nečetlo, až se stalo, že dnes nikdo přesně neví, jak správně zní, neboť Ha-kadoš baruch hu, tedy Svatý Bůh, jehož jméno je požehnané, je skrze Mojžíše zapověděl vyslovit a zneužít.

Lidi se ovšem stále dovolávají Boha. Ještě naši dědové u soudu přísahali před krucifixem a rozžatými svícemi. Místo aby člověk sloužil Bohu a jeho svatému jménu, snaží se často, aby Boží jméno posloužilo jemu – k větší slávě, k předvedení vzorné zbožnosti, k osobnímu prospěchu.

Někdy se mylně domníváme, že Boží jméno zneužívají ti ostatní, na ulici, v pohanském světě, kde bez ostychu a v jakémkoliv souvislosti vysloví jméno Ježíš, ale stačí

absolvovat jen několik hodin letu na jih a ocitneme se v zemích, kde na vlastní uši uslyšíme, že Ježíš čili Jošua se tu vyskytuje stejně často jako u nás Pepík či Josef.

Hospodina víc uráží falešná modlitba lidí, kteří jeho jménem vynášejí soudy a poměrují svět, neboť tím člověk Boha znevažuje. Obávám se, že i leckteré teologické konstrukce jsou přestoupením třetího přikázání, pokud zneužívají Božího majestátu k lidským kalkulacím, které oslavují autora víc než neuchopitelného Stvořitele. Bůh je láska, avšak ten, kdo o lásce vede učené disputace, lásku v nich nepozná, lásku musí prožít a čistou v srdci uchovat; pojďme se proto s Bohem a v Bohu milovat, milenci svatého a cti-hodného jména.

ThDr. Jan SCHWARZ ■

Síla jména

Četné národy jsou přesvědčeny, že jméno člověka je úzce spojeno s bytostí a osudem svého nositele; teprve jméno propůjčuje osobám nebo věcem jejich vlastní existenci, a když se změní jméno, nezůstane to bez následků. Tak se např. Šavel po svém obrácení stává Pavlem. Odtud také pochází každé kouzlo jména: „Je dobře, že nikdo neví, že se jmenuji trpaslík.“ Sledujeme-li tuto myšlenku dále, chápeme, proč se „pravé“, „skutečné“ jméno boha často tají a proč se místo něho raději používá „pseudonym“ nebo se bůh nazývá jednoduše „pán“ nebo „velký bůh“. I Židé chránili Boží jméno odpovídajícími tabu před zneuží-

tím a znesvěcením: „Nevezmeš nadarmo jméno Pána, svého Boha“, je řečeno v desateru. U některých národů starověku bylo vymazání památky na nějakou osobu odstraněním jména z pomníků obávaným trestem: znamenalo totiž „druhou“, tj. konečnou smrt.

V biblickém chápání jméno vždy vyjadřuje osobu, nositele tohoto jména, pak je jen přirozené, že čím vznešenější nositel jména tím větší úcta mu přísluší. Boží jméno vyjadřuje Boží osoby: Boha Otce, Boha Syna Ježíše Krista a Ducha sv. Tato jména máme mít ve velké úctě a vyslovovat je rádi v modlitbě, v rozhovoru, v náboženském zpěvu. Nadarmo a zbytečně vyslovuje podle katechismu jméno Boží:

■ 1. V netrpělivosti, v údivu nebo zlozvyku vyslovené. Kdo jen drmolí modlitby bezmyšlenkovitě (to vše je jen všední hřích).

■ 2. Kdo k tomuto nadarmo vyslovovanému přidá ještě i zlobu srdce nebo tím dává pohoršení druhým lidem, zejména dětem (zde jde již často o těžký hřích).

Rouhání je podle stejného zdroje přímá potupa Boha buď slovy, myšlenkami nebo skutky (např. mít v neúctě svatá znamení – kříž, svaté obrazy apod.). Způsoby rouhání jsou tyto:

■ 1. Tvrdit, že Bůh je nespravedlivý, že není milosrdný.

■ 2. Tvrdit o sobě a vypínat se, že jsem jako Bůh.

■ 3. Mluvit o Bohu sice pravdivě, ale posměšně, s hněvem.



Rouhání bývá těžký hřích, pokud je to jasné. Pokud někdo vyslovuje „zkomoleniny“ rouhání např. jemine, mordie, ježkovy zraky, krucinál-fagot atd. Zde se nejedná o hříchy. Klení znamená používat posvátných slov ve zlosti, v netrpělivosti, lehkomyšlnosti. I kazatel, když se nedbale připravuje na kázání, nevykládá správně Boží slovo, bere tím jméno Boží nadarmo. „Jméno Boží je pevná tvrz, k ní se utíká spravedlivý a zachrání se.“ Přísloví 18,10. „Boží jméno není prázdná slupka, ale symbol věčné moci, panství, velikosti.“ (Lippert).



Jedno z přikázání Desatera v podání Lucase Cranacha staršího

Pohádkový jarní relax v Lázních Mšené



Máte pocit, že zima byla tak dlouhá, že z Vás vysála i poslední trošku energie? Chcete, aby za okny vyšvitlo sluníčko a tráva se začala zelenat? Potřebujete dobít energii po zimě a načerpat sílu do dalších dní? Navštivte malebné Lázně Mšené, oázu klidu a pohody nedaleko Prahy a zapomeňte chvíli na stres a úspěchanost všedních dní.

Příjemné prostředí lázeňského parku Vás okouzlí a vše budete mít na dosah ruky. Při přechodu z jednoho pavilonu do druhého určitě ani v tomto chladnějším počasí nepromrznete, ne-

bot' jsou od sebe vzdáleny pouhých pár kroků. Lázně Mšené jsou založeny na aplikaci slatiny, kterou odebírají z nedalekého vlastního ložiska. Součástí každé léčby jsou také balneologické a rehabilitační terapie, které pomáhají s problémy pohybového ústrojí. V lázních nezapomínají ani na mladší generace. Ve zdejším wellnessu můžete relaxovat v sauně, soláriu či v malé posilovně. Samozřejmostí je překrásná kosmetika, pedi a manikura a kadeřnictví Vás jistě nadchne.

Víkend splněných přání

Chcete vyzkoušet něco nového? Pak je právě pro Vás připraven víkend splněných přání, na kterém si každý přijde na své. Protože ať už toužíte po čemkoliv a jste jakkoliv nároční, určitě si v tomto speciálním pobytu vyberete z lákové nabídky. Rozhodovat se můžete mezi různými druhy masáží, koupelí a zábaly. Jestli dáváte přednost bylinkám, čokoládě, medu či síle moře, to už je jen na Vás.

Ale nejen mnoho procedur lze využít v Lázních Mšené. Odpočinout si můžete také například na tenisovém kurtu, na procházce po rehabilitačních trasách v lázeňském parku s Nordic Walking holemi či s kolem v okolní přírodě. Prožijte tedy pár dní jako v pohádce, v Lázních Mšené si určitě každý přijde na své, a to ať už budete relaxovat spíše pasivně či aktivně se sportem.

Zaujaly vás možnosti odpočinku v Lázních Mšené natolik, že byste je chtěli i darovat vašim nejbližším? Stačí pouze kontaktovat recepci lázní a zde Vám ochotně pomohou při výběru té správné procedury či pobytu, na kterou vám vystaví hezký dárkový poukaz!

Bližší informace Vám rádi poskytnou na telefonních číslech **416 866 007** nebo na www.msene.cz

Foto: Archiv Lázně Mšené a fotobanka Imagio.cz



Podlehnete kouzlu lázní

Vyzkoušejte sílu slatiny během víkendového pobytu a nechte se hýčkat od hlavy až k patě v malebných Lázních Mšené nedaleko Prahy. Vyberte si z široké nabídky lázeňských pobytů a přijďte relaxovat a načerpat sílu a energii do dalších dní.

Slatinný víkend

Již po staletí Lázně Mšené využívají procedury s vlastností peloidních směsí. Jedná o speciálně upravenou slatinu, kterou lázně odebírají z nedalekého vlastního ložiska.

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci

Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s možností TV

Stravování: polopenze (snídaně, večeře)

Lázeňské procedury:

- 1x vstupní lékařská prohlídka
- 2x slatinný zábal zad
- 1x konopno-rašelinový peeling dolních končetin
- 1x koupel s rašelinovým extraktem
- 1x reflexní terapie plosek nohou
- 1x magnesiiová koupel

Bonus:

zapůjčené holi na nordic walking a úschovné kol během pobytu

Cena pobytu již od 3.230,- Kč/osoba*

Na skok v lázních

Délka pobytu: 2 dny – 1 noc

Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje v lázeňské budově Blaník

Stravování: snídaně, večeře

Relaxační procedury:

- 1x lázeň s esencí kokosu
- 1x klasická částečná masáž zad
- 1x regenerační zábal na ruce

Cena pobytu již od 990,- Kč/osoba*

Více o uvedených pobytech a další nabídka na www.msene.cz

*Uvedené ceny jsou včetně zákonné sazby DPH.



Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

www.msene.cz

❖	PARÁDA	PÁCH- NOUCÍ ŠELMY	DAMENI- ZAČNÍ SLABIKA	❖	VIDINY VE SPÁNKU	PALÍRNA	TRPASLÍK	❖	MUŽSKÉ JMÉNO (20.7.)	ANGL. JEDNOTKA HMOT- NOSTI	POSÍLAT	❖	CITO- SLOVCE LUPNUTÍ	ZNAČKA DOUTNÍKŮ
ČERNÍ BARONI				SPZ SAAR- LOUIS (NĚMECKO)				MUŽSKÉ JMÉNO (19.5.)				SPZ LANDSHUT (NĚMECKO)		
BOLTEC				ŽADNÝ ČLOVĚK (SLOV.) MENŠÍKOVY INICIÁLY				POŘÁDEK				DEN V MĚSÍCI (POSLEDNÍ)		
KÓD LET. SPOL. CONTI- NENTAL AIRLINES			PRVNÍ ČÁST TAJENKY SLOVEN. IR									ZKR. PASCALU SOKOLSKÁ SLAVNOST		
❖	ROMA				RYBÍ POCHOUTK A DAVIDŮV HRDINA					HADÍ CITO- SLOVCE ŽENA				
CHORUS														
ANGL. TITUL MUŽE				SLOVENSKY TRISKA MAJETEK ZÁDRUHY				PODÍL					TŘETÍ ČÁST TAJENKY	KULTOVNÍ INDICKÝ SYMBOL
MPZ Belgie		LET. SPOL. TUNISKA	NAPADENÍ STAROE- GYPTSKÝ BŮH SLUNCE					NÁLEPKY						
								POLEVA NA NÁDOBÍ						
MUŽSKÉ JMÉNO (27.8.)							BLUE EYES							
							NĚKDO							
ORÁČ (ZAST.)						DRUH TKANINY						OSOBNÍ ZAJMENO BABYLÓN- SKÝ BŮH BOURE		
						OZNÁMITI								
❖	OTOČENÍ	FR. ZLATO			ODVÁŽ- LIVEC							ČÁST DRAMATU		
		DRUHÁ ČÁST TAJENKY			JASNĚ ŽLUTÉ							AUTOR NANY		
ORGANI- ZACE NÁRODŮ SVĚTA				ZESPODU						POZDRAV				
				NAKONCI										
ZK. KREVNÍHO TLAKU			OTČINA											
			MRAVNÍ POŽA- DAVKY						SLON (DOMO- RODÝ NÁZEV) FROŠ					
UPRAVITI PILOU								PLOD DUBU						CITO- SLOVCE HRYZNUTÍ
								INDOEV- ROPAN						
OBČAS ČISTI							BULOVEC					JUDŮV SYN		
							ATOL VE VELKÝCH SUNDÁCH					IDUMEJ- SKÝ KNÍŽE		
❖	SYNOVÉ IZRAELE					AZUR					RUSKÉ SÍDLO			
	PRODEJNÍ STÁNEK					HLUBOKÉ ŽENSKÉ HLASY					TÁBOR			
JAPON. OBJE- MOVÁ MÍRA					ČESKÝ SPISOVA- TEL PLATIDLO ANGLIE						CITO- SLOVCE KLOFNUTÍ KALUŽ			
JMÉNO HEREČ. JANŽU- ROVÉ				ODMĚNA ZA PRÁCI PROUDIT				BULHAR. PLATIDLO SKANDL. NÁVSKÝ DĚMON					TAKOVÍ	NADMÍRU
INICIÁLY HERCE KORBE- LÁRE			DOSTIHOVÉ SÁZENÍ ZKRAT- KOVÝ NÁZEV TNT					RAJSKÁ JABLÍČKA CITO- SLOVCE CHRAPÁNÍ						
LESKÉ TKANINY							ZUBY					ČASOVÁ SPOJKA KÓD LITVY		
							OXID BORNATÝ							
VZRUŠENÍ						NÁŠ ILUSTRÁ- TOR					MEZINÁ- RODNÍ KÓD SVATÉ LUCIE			
SKOTSKÉ SUKNĚ						MLÁDE ORLA					TLAK			

Vyhráli s Dobrou seniorů!

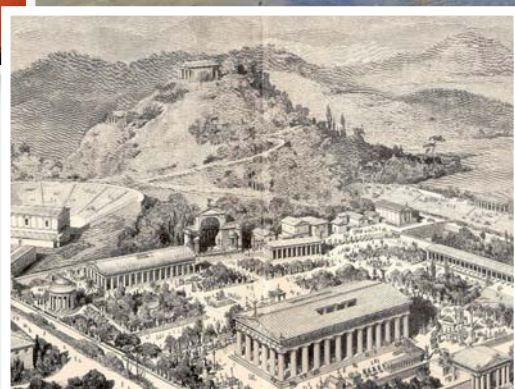
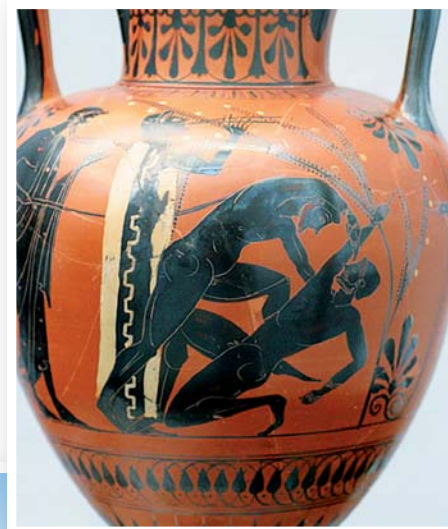
Křížovky pro každého
vychází 16. a 30. dubna.

Správné řešení z březnového vydání: **Březen s křížovkou za kamna vlezem.** Správně luštili a štěstí při losování ze všech došlých správných odpovědí měli Květoslava Synková ze Slatinice, Oldřich Šula z Mnichovce, Anděla Kočířová z Prahy 7, Marie Hlavenková z Břeclavi a Milada Švecová z Tachova. Blahopřejeme. Dostanou knižní pozornosti od sponzora naší křížovky na str. 14, kterým je pražské vydavatelství Enigma (do jeho produkce patří i oblíbený časopis Křížovky pro každého). Na řešení křížovky z tohoto čísla čekáme na známých adresách (najdete je na str. 2) do 20. dubna.

Vyhrajte řecké moře

Ano, v této naší soutěži jde hlavně o nádherný pobyt u moře. Ale Řecko, to nejsou jen kouzelné pláže a příroda vůbec. Je to i země bohatá historií, která se dotkla celé Evropy. A mnohé z ní přetrvalo dodnes. Například olympijské hry. Minule jsme se ptali, na čí počest vznikly, dnes pár vět k samotným hrám. Antické

přípravě spojené s dietou. Hry byly zahajovány průvodem závodníků a jejich slavnostní přísahou Diovi Olympskému. Jednotlivé závody probíhaly pod dozorem héliádoniků, což byli rozhodčí. Zpočátku byli dva, později jich regule hlídalo devět. Závodníci soutěžili nazí, aby nedošlo k podvodu a aby ukázali krásu svých těl. Vítězové v jednotlivých disciplínách byli odměňováni olivovým



olympijské hry byly nejvýznamnější, největší a nejstarší z všeřeckých her. První, o kterých se dochovaly zprávy, se v Olympii uskutečnily roku 776 př. n. l. Tento rok a konkrétně pak 8. červenec, je považován za počátek her i řeckého kalendáře. Legendy a báje však hovoří o sportovních kláních v Olympii, které se konaly mnohem dříve. A jak to probíhalo?

Před hrami poslové z Olympie zvali po celém Řecku k účasti, oznamovali přesné datum konání her a vyhlášovali boží mír, ekecheiriá („zdržení se rukou od zbraní“). Na půdu Olympie nesměl vstoupit voják se zbraní v ruce a v době konání her ani ozbrojený jednotlivec. Účastníkům her byla zajištěna volná cesta do Olympie a zpět i přes území nepřátelských států. Závodníci se museli dostavit do Olympie měsíc před počátkem her k intenzivní

věncem, měli právo dát si postavit své sochy, rodné obce jim prokazovaly čestné pocity. Přesné zprávy o době trvání her neexistují. Historikové se shodují v tom, že první hry trvaly jeden den (konala se pouze jedna disciplína - běh na jedno stadion) a že se doba trvání zvyšovala s přibývajícím počtem disciplín. V konečné podobě tak nakonec přý trvaly hry pět dnů.

Jako závodníci se směli zúčastnit pouze svobodní občané řeckého původu, vyloučení z účasti byli cizinci, otroci a ženy. Jako divák směl přihlížet hrám kdokoli kromě řeckých provdaných žen. Pro ženy se v době antické olympiády konaly samostatné závody v běhu.

Největší rozkvět OH nastal v 5. stol. př. n. l. Od 3. stol. př. n. l. soutěžili na OH i závodníci neřeckého původu z Egypta, Malé Asie, Sýrie.

Po ovládnutí Řecka Římany (146 př. n. l.) nastal úpadek her. Ve 4. století n. l. se proti nim jako pohanstvím hrám ostře stavělo křesťanství, které se v té době stalo oficiální ideologií Římské říše. Císař Theodosius I. je nakonec zakázal. Roku

426 pak byly na příkaz císaře zničeny všechny budovy v Olympii.

Nezůstalo tak naštěstí navždy. Nádherná myšlenka navzdory zákazům dále fascinovala. Natolik, že se francouzský baron Pierre de Coubertin v roce 1888 rozhodl, že olympijské hry obnoví. A naše otázka zní: **Víte, v kterém roce a kde se konaly první novodobé olympijské hry?**

Autoři správných odpovědí se kvalifikují do slosování soutěže, jejíž hlavní výhrou je pobyt u řeckého moře ve Stavrosu (18. 6. – 29. 6., od CK LOTOS, která je sponzorem soutěže, bude mít uhrazenou cestu a ubytování vč. energií a pobytového poplatku). **Podrobné informace k letošní nabídce CK LOTOS získáte: tel: 466 985 652, mobil: 737 789 925 – non-stop, e-mail: ck.lotos@seznam.cz a také na internetové adrese www.cklotos.cz** (fav) ■

Amatérský herec Michal Boška říká: Chceme, aby se lidé zamysleli

Jejich nadšení pro divadlo i umění mohli sledovat i hosté výroční oslavy Centra celoživotního vzdělávání v KC Vltavská. V programu, kterým se centrum loučilo se svým dlouholetým působištěm, bylo totiž i představení Malé divadelní společnosti KOSTÝM. Na prknech, která znamenají svět, působí od roku 1997 jako divadlo jednoho herce. Její repertoár tvoří hudební monodramata, koncerty lidových a klasických písní a klavírní koncerty. Zdrojem inspirace pro činnost Malé divadelní společnosti Kostým jsou literatura i hudba, historie i současný život. Divadelní představení vycházejí z kompozice mluveného slova, recitace, zpěvu, klavírního doprovodu a původních hudebních skladeb. Režie pamatuje i na diváky se sluchovým postižením a přizpůsobuje jim technické zajištění svých inscenací. Soubor spolupracuje s divadly, kulturními domy, domovy důchodců, knihovnami, hrady a zámky, lázněmi, sanatorii a muzejními institucemi, pravidelně vystupuje pro Klub aktivního stáří. Malá divadelní společnost Kostým stojí na třech lidech: Na své zakladatelce a vůdčí osobnosti Květě Drahekoupilové, skladateli a klavíristovi Přemyslu Zíkovi a na herci a zpěvákovi Michalu Boškovi. Sympatický představitel všech hlavních rolí je současně i technikem skromného divadla. Je tudíž plně vytížen. Když jsem Michala požádal o rozhovor, nezaváhal ani na chvíli.

■ Jak jste se dostal k herectví?

Herectví a divadlo vůbec je moje životní záliba. Profesně jsem softwarový inženýr. Ale jako malého kluka mě divadlo vždy nesmírně přitahovalo. Hlavně mě fascinovalo, jak se tam rozevírala a zavírala opona. Rodiče mě asi ve čtvrté třídě přihlásili do literárně-dramatického oboru ZUŠ v Příbrami, který vedla herečka Jarmila Kolářová. Když jsem pak na vysoké škole v Plzni studoval počítače, začal mě lákat i zpěv. Náhoda pomohla, abych potkal svou dosavadní profesorku klasického zpěvu Jožku Valentovou. A naprosto osudovou životní náhodou pro mě bylo potkat Květu Drahekoupilovou, se kterou jsme v roce 1997 založili Malou divadelní společnost Kostým. Květa píše texty a spolu s Přemyslem Zíkou, který skládá hudbu a na klavír naše hry doprovází, se s každým představením vydáváme za hranice všedních dnů.

■ Váš repertoár tvoří monodramata, což jsou nejen obsahově, ale i herecky náročná témata. Jak se na ně připravujete?

Nejdříve Květa píše scénář, a ten delší dobu upravuje a cizeluje. Mezitím Přemek skládá hudbu, a když je to všechno hotové, trávím mnoho večerů nad textem a písněmi a učím se novou roli. Na společných zkouškách hodně diskutujeme o samotném tématu, rozebíráme jej z různých pohledů, zejména pak z hlediska mé role. Tato fáze trvá přibližně 2 až 3 měsíce, a když se blíží premiéra, vždy máme pocit, že by to chtělo ještě další měsíc příprav. Ale to je asi přirozené a správné. Před každým představením pak děláme několik opakovacích zkoušek, během nichž představení dále zraje a získává i spoustu nových odstínů. Přestože se pořád



opakuje, vždy je v něm spousta nového. To je jedna z věcí, která nás na živém umění tak baví: hledání nových výrazů, inovování již zažitých prostředků a též napětí, jaké překvapení se zrovna na jevišti vyskytne – to všechno je nesmírně vzrušující relaxace a zábava i pro nás samotné.

■ Jedno z monodramat, které máte v repertoáru, je od pražského rodáka Rilka, jednoho z největších německy píšících lyriků. Byl velice složitou osobností, kterou ovlivnilo jeho dětství, protože matka neunesla smrt starší sestry, a malý René ji musel nahrazovat. Co sledujete zařazováním podobných autorů do repertoáru Malé divadelní společnosti Kostým?

Výběr našich her rozhodně není snadným úkolem. Květa se s ním vždy bravurně vypořádala, ale je při tom potřeba respektovat mnoho faktorů. Protože



se zabýváme divadlem jednoho herce, je bezpodmínečně nutné vybrat takové téma, které vůbec bude možné v této formě zpracovat. Také musíme brát ohled na omezené technické možnosti, které máme k dispozici. Hrajeme v různých prostře-



ních, od obývacích pokojů, přes divadelní sály až po jeviště pod širým nebem. A především chceme našim divákům zprostředkovat hodnotné téma, nad kterým se budou moci zamyslet a třeba se i něco nového dozví. Chceme jim v dnešní uspěchané době nabídnout chvíli odreagování, proto se snažíme potěšit jejich duši náladovou hudbou, poetickými texty i poznáním.

■ Dnes jde ve společnosti o to, jak obnovit správnou náplň různých hodnot, mj. i národní hrdost. Myslíte, že tomu může přispět i divadlo?

Ano, jsem přesvědčen o tom, že divadlo je výborným prostředkem. Díváte-li se na televizi, nebo sedíte-li v kině, podvědomě víte, že hledíte na více či méně dokonalý stroj. Může vás fascinovat, může vás dojmout i poděsit, ale jen v divadle cítíte tu energii, která se přenáší mezi publikem a

živými herci. V té opravdovosti je podle mě ta hlavní síla, která i mě od malička k divadlu tolik poutala.

■ Hrajete také ve hře *Obraz Doriana Graye*. Tam jde o témata jako věčnost a nesmrtelnost. Co říkáte jim?

Tato témata jsou námětem mnoha uměleckých děl. Lidé sice na jedné straně touží po věčném životě, když se však nad něčím takovým začnou zamýšlet hlouběji, uvědomí si i stinné stránky. O tom vlastně vypráví i postava Doriana. Čím jsem starší a poznávám složitosti lidského života, tím více mu začínám rozumět. Dobře si vzpomínám na relativní bezstarostnost dětství, kdy by člověk neváhal svou duši d'áblu upsat, a přitom na ni nahlíží očima dospělého člověka, který si už dokáže spočítat, že se to nevyplatí. Že každý dluh se jednou musí splatit, a tedy ani nesmrtelnost nás šťastnými neudělá.

■ Jste mladý člověk. Co si myslíte o stáří a mezigenerační solidaritě?

Když zvesela jedete v silném větru na lodi s kapelou, nechcete si připustit, že z jejího kymácení můžete dostat mořskou nemoc, a že pak už pro vás bude bezpečný přístav daleko důležitější než radostně hrající kapela. A naopak v poklidném kotvišti zapomenete, jak úžasné vám onehdy připadalo tancovat na rozhoupané lodi, a budete kroutit hlavou nad hlučným parníkem, který jede kolem vás. Zkrátka lidé většinou vnímají svět jen svými vlastními brýlemi a málokdo si umí nasadit i brýle těch z druhé strany. Z toho možná plyne i jisté nepochopení mezi generacemi. Vzájemná solidarita je otázkou velmi individuální. Často velmi záleží na poměrech v dané rodině a na konkrétní životní situaci všech dotyčných. Obecně vzato, člověk je druh společenský, a tedy vzájemná solidarita je pro něj od původu podmínkou pro přežití.

■ Ptal jsem se i proto, že často hrajete i v domovech důchodců či pro postižené. Pro diváky jsou podobná představení velkým zážitkem, co znamenají pro vás?

Kromě radosti z divadla jako samotného je pro nás takové představení i zážitkem společenským. Na běžném veřejném vystoupení se příliš nesetkáte s tím, aby s vámi diváci po skončení ještě diskutovali a vyprávěli si. V domovech důchodců

tomu tak bývá, a tím pro nás každá taková akce získá jiný rozměr, a pokud z našich diváků číší radost a potěšení, je to velké zahřátí u srdce.

■ Jaké publikum jsou senioři?

Zpravidla jsou to diváci, kteří nevyhledávají umělecké experimenty. Naši diváci mají rádi spíše klasické divadlo, o myšlenkách hry přemýšlí a umí ocenit nadšení a energii, kterou do představení vkládáme. Nejsou přejedeni moderními technologickými efekty a dají přednost tématu před prázdnou formou.



■ Už jsme o tom hovořili, pro seniory hrajete často. Je možné si vaše představení nějak i objednat? Pokud ano, co je třeba udělat?

Velmi rádi přijedeme kamkoliv, kde o naše vystoupení projeví zájem. Jelikož divadlo není naší obživou, nežádáme vysoké honoráře, v podstatě jen úhradu nákladů. Prostorově jsme velmi přizpůsobiví, takže s nadsázkou vzato, můžeme hrát i na bedně od jablek. Stačí nás kontaktovat přes naše internetové stránky www.divadlo-kostym.cz nebo na telefonu 777 972 864.

Za rozhovor poděkoval a mnoho dalších hezkých setkání s nadšenými diváky popřál František VONDERKA.

Poznala i druhou stranu slávy

„Byla jsem snachou Marie Zieglerové...“, říká paní Nadě Vencovská. Je jí 84 let, žije v Blatné, a kdyby nebylo bolavých nohou, nikdo by jí její věk nehádal. Energie a humor má na rozdávání, optimismus by jí mohli závidět i ti, kteří jsou o dvacet i více let mladší.

A kdo vlastně byla Marie Zieglerová? Kdybychom se narodili o sto let dříve, určitě bychom se neptali. Tenkrát jí totiž znal každý. Celá Praha jí ležela u nohou, diváci jí neřekli jinak než „naše Mařenka“ nebo „naše Zieglerka“. Slavná operetní diva, narozená v roce 1881, opředená – jak už to tak bývá – mnoha úspěchy, skandály, historkami, subreta, pro kterou muži šileli a mladíci po jednom představení vypřáhli koně z kočáru a sami zapřaženi místo nich svou hvězdu vozili po městě. Byla krásná, rozmarná, temperamentní. Jako jedna z prvních žen vlastnila automobil a proháněla se v něm ulicemi.

Právě na počátku 20. století, v době své největší slávy, mohla lusknout prstem a dostat... cokoliv. I když cokoliv také ne. Profesionální úspěch je jedna věc, soukromé štěstí ale druhá. A toho se Mařence nedostalo. Umělecký svět žádá oběti – přes spousty milostných afér šťastné manželství i mateřství bylo to, čeho se Mařenka nedočkala.

Spisovatel Adolf Branald jejímu životnímu osudu věnoval knihu Zlaté stíny. V roce 1908 s finančními prostředky, které získala svým úspěšným turné po Ame-



■ Paní Vencovská s vzácným památkem od Marie Zieglerové

rice, zakoupila divadelní sál v libeňském hostinci U Deutschů a ze slavné subrety se stala podnikatelkou. Pro čtenáře Doby seniorů bude možná zajímavé zjištění, že tento sál byl vlastně předchůdcem Divadla pod Palmovkou, které bylo sponzorem jedné z našich soutěží.

Je třeba ale přiznat, že paní Marie byla podnikatelkou nepříliš úspěšnou. Na jedné straně velkolepé plány na přeměnu sálu v nevídanou operetní scénu, na druhé straně finanční možnosti, brzy přivedly

divadlo ke krachu a muselo být prodáno v dražbě. Se světly divadelních reflektorů se Marie Zieglerová definitivně rozloučila v roce 1946 a dál už se věnovala práci na drůbeží farmě v Mlázicích u Mělníka, kde také v roce 1966 ve věku 85 let zemřela.

Vydala jsem se do Blatné za paní Naděou a jejími vzpomínkami. Jak se stalo, že se „dostala“ do slavné rodiny?

A paní Vencovská u kávy vypráví: „Jako mladička začínající herečka jsem svého budoucího manžela poprvé zahlédla v divadle v Novém Boru, kdy kolegyně obdivně vzdychaly: – To je TEN Grabinger. – Tenkrát už známý herec, zvyklý na bezmezný obdiv žen, nemohl snést, že mě nezajímal. Tím jsem ho asi zaujala nejdřív... no, vzali jsme se. Můj „Ferry“ – František byl nevlastním synem Marie Zieglerové. Mařenka se podruhé vdala za Františka Grabingera, herce a majitele kočovné divadelní společnosti, a spolu s ním vydala i jeho dva malé syny – „mého“ Františka a jeho bratra.

A tak jsem se vlastně po své svatbě stala součástí rodiny. Otec se synem, oba ambiciózní, neústupní, zvyklí poroučet – se ve zlém rozešli a vůbec se nestýkali. Proto jsem vlastně Mařenku poznala až po smrti jejího manžela, kdy oba synové – můj muž i jeho bratr, po něm přebírali



Zbožňovaná operetní diva počátku 20. století Marie Zieglerová



I Paní Vencovská s dcerami Janou a Evou
– vnučkami Mařenky Zieglerové

dědictví, dům a slepičárnu. Začali jsme na Mělník jezdit a já se pravidelně s Mařenkou vídala. Tehdy to už byla chorá stařenka, nechodící. Potřebovala péči a obsluhu, manželův bratr se svou ženou se o ni s láskou starali. Ležela tam, droboučká, v posteli s obrovskou peřinou, kolem sebe vzpomínky na dávnou slávu. Byla velmi laskavá, oníkala mi a říkala Nadějko. Byla potěšena tím, že jsem nadšeně naslouchala jejím vzpomínkám, tenounkým, ale stále krásným hlasem mi přezpívala své dávné árie. Z krabice vytahovala fotografie a vyprávěla...



I Nada Vencovská v roli pastýřky ve hře
Zmoudření dona Quichota

Měly jsme k sobě blízko i tím, že jsme měly úplně stejné zkušenosti se svými manžely. Oba Grabingeři – otec i syn – byli velcí fanfaróni života, milovali hlučnou společnost, platili za celou hospodu, zpívali a radovali se, manželkám byl ale přístup do této společnosti zakázán.

Copak já, neměla jsem opravdický divadelní talent a svou hereckou profesi jsem obětovala s lehkým srdcem, ale Mařenka byla opravdu někdo. Svou kariéru i divadelní společnost odevzdala svému muži, věřila v jeho „věčnou lásku“, věřila, že v něm našla oporu. Nakonec skončila jako ošetřovatelka na slepičí farmě, odklízela trus, počítala vajíčka a výtědky. Pro mého manžela i jeho otce byla žena od toho, aby se starala a obětovala.

Mně se podařilo z takového manželství vyklouznout, i když se dvěma malými dětmi to lehké nebylo, Mařenka už ale u těch slepic na svůj život rezignovala docela.

Byla jsem vítanou návštěvou, kdykoliv ochotnou a trpělivou poslouchat stále dokola její vzpomínky, které spolu s luštěním křížovek byly jedinou radostí jejího stáří. Měla jsem ji velmi ráda, s jakou chutí jsme my dvě pomlouvaly ty své mužské, jak jsme si rozuměly. Když jsem pak ze svého nevydařeného manželství utekla, ztratila jsem kontakt na tu milou stařenku, ale nikdy jsem na ni nezapomněla.

O její slávě jsem si pak znovu a znovu četla v Branaldově knize, byla jsem ale vděčna osudu, že jsem ji mohla poznat i z té méně známé, ale nejlidštější stránky. Mé dcery dodnes na svou hodnou babičku vzpomínají a jako velkou vzácnost uchovávají památník, který jim kdysi věnovala...

Paní Naďa končí vyprávění o své slavné tchyni. Je skvělou vypravěčkou a její vlastní život by byl také a román. Plný zvratů a nelehkých chvil, v kterých by se slabší povahy hroutily, ať už to byl útěk z rodiny, kterou sužoval despotický otec, nepovedené manželství, propad z vrcholu úspěšné profesní kariéry až na úplné dno ve složité politické situaci v sedmdesátých letech po sovětské okupaci. Paní Vencovská se ale nehroutl. Z každé situace si bere to hezčí, neohlíží se, jde dál.

Děkuji za vzpomínky a hezké vyprávění, paní Naďo, a moc přeji, ať vás váš nezdolný optimismus nikdy neopouští.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■

ALIGATOR

**Telefony
s bezpečnostními
a zdravotními funkcemi!**

Novinka

C200g senior



SOS locator
funkce určení polohy v mapě

Foto kontakty
Meteo stanice
Zdravotní funkce
SOS locator
Vzdálené ovládání
Zálohování a přenos dat
Nabíjecí stojánek



Kupon na slevu 10%

**Přijďte s tímto kuponem
na veletr FOR SENIOR,
který se koná 11.-14.4.2013
na výstavišti v Praze Letňanech
a u stánku ALIGATOR získáte
slevu 10% na jakýkoli mobilní
telefon této značky!**

www.aligator.cz

Právní poradna DS

Učíme spotřebitele, jak se bránit



Dostal jsem k narozeninám stopky, které mi nevyhovují. Chtěl jsem je v obchodě, kde byly zakoupeny, vrátit, ale prodejce mi nechce vyhovět. Souhlasil by pouze s výměnou za jiné zboží ve stejné ceně či dražší s doplacením rozdílu ceny. Myslel jsem, že do 15 dnů mám na výměnu nárok. Vedoucí prodejny tvrdí, že tomu tak není. Mám pravdu já nebo prodávač?

Z. Urbánek, Brno

Pokud spotřebitel zakoupí zboží v kamenném obchodě, nemá nárok na výměnu zboží ani na odstoupení od kupní smlouvy, tj. na to, že by vrátil zboží a prodejce mu vrátil uhrazenou cenu. Pokud se s prodejcem nedomluvíte, nemáte ze zákona žádný nárok, který by Vám výměnu zboží či odstoupení od smlouvy umožňoval. Toto právo by Vám

nemohl přiznat ani soud, protože Vám zákon takové právo nedává. Nárok na vrácení zboží do 15 dnů máte pouze v tom případě, že byste zboží zakoupil v internetovém obchodě. Je tomu tak proto, že kupující je při tomto prodeji znevýhodněn, nemá totiž možnost zboží vidět přímo a může se tak stát, že mu nebude vyhovovat. Může pak zakoupené zboží do 15 dnů

bez udání důvodu vrátit. Prodávající nemůže v tomto případě požadovat žádné sankce ani úhradu nákladů – např. poštovné, balné (pokud ho hradil spotřebitel, musí mu je vrátit). Naopak spotřebitel musí hradit náklady na poštovné, které zaplatí při vrácení zboží. Prodávající je pak povinen spotřebiteli vrátit peníze za zakoupené zboží nejpozději do 30 dnů.

Dobrý den, objednal jsem si v e-shopu zboží. Bohužel jsem si prodejce neprověřil, i když ho neznám. Zaplatil jsem za objednávku 6 430 Kč předem převodem na účet. Dodnes mi ale slíbené zboží nedošlo, je to již tři týdny. Firma také nereaguje na moje e-maily a na všechna její telefonní čísla se již nedá dovolat. Předem děkuji za radu, jak mám postupovat, abych svoje peníze získal zpět.

P. Mátl, Brno-Slatina

Doporučuji Vám projít internet a zjistit, zda není stejně poškozených jako vy více. Pokud ano, spojte se s nimi a podejte společně trestní oznámení. To můžete učinit na kterémkoliv služebně Policie České republiky (dále PČR) nebo na každém Státním zastupitelství (dále SZ). Může totiž jít o trestný čin podvodu. Cena přesahuje 5 tis. Kč, jde tudíž o trestný čin. Na výši škody záleží. Škoda nikoliv nepatrná musí být minimálně 5 tisíc, malá 25 tis. – 50 tis., značná 500 tis. a větší, velkého rozsahu 5 mil a větší. Taktéž zá-

leží na tom, zda trestný čin naplňuje skutkovou podstatu trestného činu uvedeného v trestním zákonu a zda šlo o úmysl. Tím se však nezátěžujete. To musí prošetřit a vyhodnotit orgány činné v trestním řízení (PČR, SZ). Pokud budete jako poškozený sám, o čemž pochybuji, je nutné obrátit se na soud s návrhem na vydání platebního rozkazu. A to i tehdy, pokud podáte trestní oznámení. Návrh na vydání platebního rozkazu je občanskoprávní cestou. Trestní oznámení je postupem trestněprávním. Obojí lze využít současně. Místně pří-

slušný je soud podle sídla žalované společnosti. Při vydání platebního rozkazu soud postupuje pouze podle Vámi předložených dokumentů, jedná se o zkrácené a zrychlené řízení, proto neopomeňte doložit všechny potřebné doklady k prokázání Vámi tvrzených skutečností. Dobré by bylo obrátit se též na Živnostenský úřad, který musí podat přesné informace o firmě. Musí znát i toho, kdo převzal závazky této firmy a kam se má zákazník obrátit s reklamací. Informace zde získané uveďte pak v návrhu soudu.

Po vyúčtování spotřeby elektřiny jsem zjistil, že při stejné spotřebě a stejných zálohách jsem loni dostal přeplatek 1 500 Kč, ale letos doplácím 2 000 Kč. Kontaktoval jsem operátorku. Ta mi sdělila, že elektřinu zdražili. Je možné, aby dodavatel zdrazil a vůbec to nedal vědět klientovi?

P. Divácký, Mladá Boleslav

Dodavatel elektřiny může změnit ceny i obchodní podmínky k jakémukoliv datu. Musí však tuto zvýšenou cenu zveřejnit měsíc předem, než má zdražení nastat. **Pokud Vám dodavatel neoznámil změnu včas nebo předepsaným způsobem, mů-**

žete odstoupit od smlouvy do 3 měsíců od zvýšení ceny. Dle Energetického regulačního úřadu je nutné, aby byl zákazník osobně informován elektronickou nebo písemnou formou. Nestáčí pouhé zveřejnění např. na internetových stránkách. Do-

poručuji Vám, zvážit odstoupení od smlouvy. V tomto případě po Vás nesmí dodavatel chtít poplatek a 3 měsíční lhůta k odstoupení od smlouvy pro Vás neplatí.

Pro DS připravuje

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

Kurzy vaření nejen pro ženy

Když Krajská rada seniorů Středočeského kraje projednávala s ředitelkou Střední hotelové školy v Kladně ing. Skřivanovou spolupráci mezi studenty a seniory města, nikdo z aktérů budoucí spolupráce netušil, že fenomén „vaření“ seniorky a seniory zaujme natolik, že škola bude nucena omezit jejich počet v tzv. kurzech aktivního vaření. Že vaření není v domácnostech seniorů pouze výsadou žen, dokazuje i účast mužů v této akci.

Účastníci se scházejí se studenty ráno a nastupují na svoji směnu s prvním zvoněním. Kurz zahajuje ředitelka školy, představí studenty, kteří mají vaření v rámci specializované výuky a přidělí jim jejich seniorské partnery. Měli jsme štěstí. Úkolem se stala příprava závinu z listové-

závěr přichází to nejhezčí – ochutnávka vlastní tvorby. Z tváří všech bylo možno vyčíst jejich spokojenost s výrobky, které se určitě budou objevovat na stolech rodin seniorů – účastníků častěji než dosud. Učitelka speciální výuky paní Landová ohodnotila vystoupení, průběh vaření, výsledek i disciplínu všech na výbornou.

Činnost školy na Floriánském náměstí v Kladně byla Českou školní inspekci hodnocena vysoce kladně, ať již se jedná o výchovně-vzdělávací práci školy, personální zajištění výuky, kvalitu vzdělávacích programů nebo o profesionalitu řízení školy. Ve sledovaných oblastech nebyly shledány žádné nedostatky nebo nedodržení platných předpisů. Škola se specializuje na oblasti hotelnictví, turismus, stevard/ka, průvodcovství a v roce 2013

personální zajištění výuky, kvalitu vzdělávacích programů nebo o profesionalitu řízení školy. Ve sledovaných oblastech nebyly shledány žádné nedostatky nebo nedodržení platných předpisů. Škola se specializuje na oblasti hotelnictví, turismus, stevard/ka, průvodcovství a v roce 2013



zigenerační vztahy“, ve kterém v besedě proti sobě usednou studenti a seniorky, aby diskutovali na témata zařazení a soužití generací ve společnosti. Potenciálu studentů vyšších ročníků a profesorského sboru využijí seniorky k pořádání besed na jimi zvolená témata z oboru studia. Mnozí studenti se rádi zúčastní připravovaného červnového Manifestačního běhu Kladno-Lidice.

Taková forma spolupráce je nejen užitečná, ale z pohledu postavení obou generací ve společnosti žádoucí. Krajská rada seniorů vyjadřuje vřelé díky ředitelce ing. Skřivanové a ostatním členům sboru za bezprecedentní vstřícnost. Zároveň vyjadřuje přesvědčení a potěšení z toho, že tato



ho těsta ve dvou podobách: sladký s jablky a slaný se šunkou a sýrem. Pro mnohé z přítomných byl právě druhý závin milým překvapením. Nutno dodat, že oba dva byly vynikající. V době „odpočinku“ těsta se seniorky učili stolovat, tvarovat ubrousky a studenti s učitelkou Landovou jim přítomně ochotně odpovídali na dotazy. Na

bude maturovat více než 50 studentů, kteří najdou svá uplatnění v letecké, autobusové, vlakové dopravě, hotelích a restauracích aj.

Krajská rada seniorů hodlá rozšířit spolupráci se školou a již v nadcházejících týdnech organizují společně projekt „me-



mezigenerační konfrontace je prospěšná pro obě strany a bude dále pokračovat.

Miloslav VAJS ■

předseda Krajské rady seniorů Středočeského kraje

Jak děti vidí stáří

Odbourávat vžitá stereotypy a předsudky o stáří a podporovat seniorský věk jako plnohodnotnou etapu lidského života – to je cílem výtvarné soutěže Šťastné stáří očima dětí, jejíž už 4. ročník nyní vyhlásila Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Soutěž pořádá ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Svazem měst a obcí ČR.

Plošná výtvarná díla vytvořená libovolnou technikou a také fotografie mohou zasílat školy i jednotlivci do 30. června. O vítězích soutěže rozhodne odborná porota, ve které zasednou zástupci vyhlášovatelů projektu a výtvarníci v čele – jak se už stalo tradicí – s akademickým malířem Kristianem Kodetem. Výsledkem hodnocení bude vyhlášení třech nejlepších prací vybraných odbornou porotou v každé ze tří věkových kategorií i ve společné fotografické soutěži a dále práce, která získá nejvíce hlasů v průběhu září ve veřejném hlasování na webových stránkách www.stastne-stari.cz. V DS zveřejňujeme kresby, které v internetovém hlasování získaly nejvíce hlasů v loňském roce.

„Dětství a stáří jsou dva neopakovatelné, jedinečné a pro celou společnost zcela jistě obohacující úseky lidského života, které mají mnoho rozdílného, ale i velmi mnoho společného. Chceme přivést děti k zamyšlení se nad stárnutím; prostřednictvím výtvarných prací poznat jejich vnímání starší generace a přispět tak k propojení generací, které si mohou navzájem předávat jak životní elán, tak životní zkušenosti,“ uvedl Jiří Ho-



■ Aleš Benda (8), Já a děda v lese

recký, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Blíže informace mohou zájemci získat na webových stránkách projektu www.stastne-stari.cz



■ Terezie Krejčí (14), Koncert pro příjemné stáří

Vyhlašovatelé projektu si dali za cíl přivést děti k zamyšlení se nad stárnutím a prostřednictvím výtvarných prací poznat jejich vnímání starší generace. Nemenším cílem je přispět tak k propojení generací, které si mohou předávat jak životní elán, tak i životní zkušenosti.

Soutěž je určena pro děti z mateřských škol, žáky základních škol a studenty víceletých gymnázií v ČR ve věku do 15 let.



■ Noemi Svobodová (15), Procházka parkem

nebo u Magdy Dohnalové, tel. 724 940 126, 381 213 332, e-mail: administrativa@apsscr.cz.

(red) ■

Naši redakci se podařilo nemožné! VYZKOUŠEJTE SI BIOBEAM NA 30 DNÍ ZDARMA!

Máte potíže s klouby či zády? Přemýšlíte o zakoupení přístroje BioBeam 940, ale stále váháte? Nejste si úplně jisti a máte obavu, zda nevyhodíte peníze za něco, co Vám nepomůže? Doba Seniorů má pro své čtenáře jedinečnou nabídku. Po dohodě s distributorem mohou naši čtenáři přístroj Biobeam 940 zdarma otestovat! Nic neriskujete. Máte 30 dní na vyzkoušení a poté se sami rozhodnete, zda přístroj zakoupíte nebo jej vrátíte zpět.

Zaujala Vás tato nabídka? Pak neváhejte, vyplňte tento kupon a odešlete jej na níže uvedenou adresu. Distributor

přístroje Vás bude kontaktovat a dohodne se s Vámi na dalších podrobnostech.

Ano, mám zájem zdarma vyzkoušet přístroj BioBeam 940. V případě, že budu spokojen, uhradím po uplynutí 30 dnů cenu přístroje na účet prodejce. V případě, že si přístroj nebudu chtít ponechat, přístroj do 30 dnů vrátím zpět na adresu distributora.

Tento vyplněný kupon zašlete na adresu distributora: Drixon Group, s.r.o. Roháčova 188/37, Praha 3, 130 00. tel: 220 99 88 77



Jméno a Příjmení:

Věk:

Adresa:

Telefon:

Email:

Podpis objednatele:

Odhaleno: Čím si pomáhají od bolesti lékaři, když je samotné začnou trápit klouby či záda a nemohou se bolestí pohybovat!

Čím si pomáhají od bolesti samotní lékaři?

Průměrný věk českého lékaře převyšil 52 let a každý dvanáctý už překonal šedesátku. Když se ráno probouzejí, zažívají však stejné bolesti kloubů, zad a svalů, jako my. Řada z nich ale přesto ráno vstává bez problémů, potíže během dne téměř necítí a i přes vyšší věk se mohou věnovat svým zálibám. Jak to dělají? Jejich „tajemství“ není ani namáhavé, ani nákladné. A stejný výsledek můžete svému tělu nyní dopřát i vy.

Klouby je nebolí? Jak je to možné?

Co tedy lékaři dělají, aby účinně snížili bolest kloubů či zad sami u sebe? Jelikož nemají čas nazbyt, nechtějí polykat další prášky a chtějí se vyvarovat vedlejších účinků chemických přípravků - využívají účinnou, ověřenou a bezbolestnou metodu: bolavé místo nasvítí přístrojem BioBeam 940 a díky jeho paprsku, léčebným a blahodárným účinkům dochází k nápravě těla a snížení bolesti. Nemusíte se přitom nijak namáhat a můžete se přitom třeba dívat na televizi. Nemusíte ani měnit svůj jídelníček nebo Vaše pohybové návyky.

Proč si lékaři kupují domů to, co se jim osvědčilo v ordinacích?

Přístroje BioBeam používají lékaři po celém světě. U nás například Fakultní Nemocnice Brno, Lázně Jáchymov, Rehab. ústav Kladruhy a řada dalších. Lékaři mají přirozeně výhodu - osvědčené přístroje BioBeam mohou používat „v práci“. Když si ale kupují takový přístroj sami pro sebe a své příbuzné domů, vybírají si opět ten samý. Důvod je prostý: Izraelský výrobce přístrojů BioBeam je totiž vlastníkem patentu na léčbu paprskem 940nm a jako jediný vám tak může tuto klíčovou složku léčebného působení zaručit.

Pomocník na bolest kloubů, který se sám zaplatí

Zatímco ostatní postupy pro boj s bolestí kloubů, zad a svalů po vás vyžadují další a další peníze, za přístroj BioBeam 940 zaplatíte jen jednou a všechny další léčebné aplikace budou již bezplatné. Nemusíte tak následně docházet za touto léčbou ke svému lékaři, platit za každý úkon a přístroj BioBeam můžete použít kdykoliv.

Co říkají o léčbě pacienti?

„Děle než 2 roky mne trápí silná bolest kolenou. Absolvoval jsem lékařem předepsaný ultrazvuk, elektroterapii, rehabilitaci, ale téměř bez výsledku. Při mém pobytu v lázních jsem byl léčen přístrojem BioBeam 940. Nemohl jsem uvěřit, jak se můj stav zlepšil a bolest odeznívala. Přímou v lázních jsem si jej pak pro sebe zakoupil a dle potřeby můžu přístroj používat nyní i doma.“ Jan V., 49 let

„Provážející bolest celého těla mě donutila poohlédnout se i po jiné alternativě, než jsou léky od bolesti. Pořídila jsem si BioBeam 940 v prodejně zdravotnických potřeb. Nelituji. Byla to nejlepší investice, kterou jsem mohla udělat! Dnes jsem bez bolesti.“ Marie P., 63 let

Jde snad o zázrak?

Řada pacientů, kteří si vyzkoušeli účinky přístroje BioBeam 940 mluví o „zázraku“. Zakladatel tohoto léčebného oboru byl vyznamenán Nobelovu cenou a lékaři po celém světě předepisují tuto léčbu svým pacientům již mnoho let. S touto léčbou máme v ČR víc jak 15 let zkušeností a důkazem účinnosti je i fakt, že léčba těmito přístroji je prováděna v českých nemocnicích, lázních a rehabilitačních ústavech. Přístroje BioBeam jsou také součástí výbavy profesionálních sportovců na Olympijských hrách. Nejedná se o zázrak, ale o ověřený, bezbolestný, bezlékový a hlavně účinný způsob léčby pohybového aparátu. Přístroj BioBeam je napájen z elektrické sítě a tím je i zajištěn jeho stabilní a silný výkon! Součástí balení je také pružný upínací pás, který slouží k upevnění přístroje kdekoli na těle.

Co doporučují svým pacientům samotní lékaři?

Dotaz pacienta:

„Bolesti kloubů mne trápí již po dlouhou dobu. Vzhledem k mé diagnóze - revmatismus, artróza - bych se ráda informovala na nějakou možnost bezlékové domácí léčby. Prášky předepsané mým lékařem mi nedělají dobře na zažívání, proto se na Vás obracím s prosbou o radu. Srdečně Vám děkuji za odpověď.“ Ludmila T., 60 let

Odpovídá MUDr. Josef Pech:

Pro domácí léčbu artrózy, revmatismu, bolestí zad, kloubů, svalů a šlach bych Vám doporučil přístroj BioBeam 940, který je dlouhodobě ověřený specialisty u nás i v zahraničí a zaznamenáváme s ním výborné výsledky při léčbě pacientů. Starost o zdraví by neměla končit návštěvou lékaře, ale především tím, jak si můžeme pomoci sami. Ať už úpravou stravy, změnou životního stylu a pochopitelně i doplňky, které mají tu sílu navracet tělo do normálu. To právě dokáže přístroj BioBeam 940. Důležitým faktorem je i to, že u pacientů následně dochází ke snížení spotřeby léků! Použití přístroje BioBeam Vám účinně sníží bolest a zlepší se vaše pohyblivost. Léčba přístrojem je nenávyková, jednoduchá a zvládne ji každý bez pomoci další osoby. Mohou jej používat i kardiaci, lidé s cukrovkou, či pacienti s cizím předmětem v těle (např. s umělým kloubem, kardiostimulátorem apod.). Svě uplatnění nachází také u sportovců a těžce pracujících, neboť v případě zranění či zdravotních problémů podstatně zkracuje návrat do běžného života a dokáže pomoci i v případech, kdy nezabírá léčba farmakologická. Jedná se o nejoblíbenější produkt ve své kategorii na světě. Přístroj BioBeam je určen i pro léčbu v pohodlí domova a můžete jej tak mít kdykoliv k dispozici.

Jak mohu získat přístroj BioBeam 940, tohoto pomocníka v boji s bolestí kloubů, zad a svalů?

BioBeam 940 si můžete objednat telefonicky na 220 99 88 77 nebo poštou na adresu výhradního dodavatele pro ČR: Drixon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3, nebo na www.BioBeam.cz, cena přístroje činí 5.990 Kč, můžete jej zakoupit také na splátky od 309 Kč měsíčně. Samozřejmostí je nadstandardní záruka 3 roky s možností prodloužení až na 6 let! BioBeam pomohl milionům pacientů před Vámi, může pomoci i Vám.



Získejte 5% slevu! Při objednávce nahlaste kód DS03 a ušetříte 300 Kč!



Rovná práva je třeba zajistit i zdravotně handicapovaným

Není tajemstvím, že počty zdravotně handicapovaných rok od roku rostou. Dokážeme, jako společnost, vytvořit pro ně důstojné podmínky, aby se mohli zapojovat do pracovního, veřejného procesu? Pokud ano, jak toho tedy co nejlépe dosáhnout? – to bylo tématem konference našich odborníků se švýcarskými kolegy v sídle občanského sdružení Život bez bariér v prostorách areálu bývalého kláštera Paulánů v Nové Pace. Proč právě zde? „Naší prioritou, jak o tom hovoří i název našeho sdružení,“ vysvětluje jeho jednatelka Jitka Fučíková, „je dosažení optimální bezbariérovosti v našem zařízení i v celém městě“.

Projekt Nová Paka – město bez bariér

vznikl na základě neformální iniciativy, spočívající v mapování nepřístupných bariér pro vozíčkáře, lidi o berlích, seniory a další, týkal se místních komunikací, obchodů a služeb, veřejných objektů, sportovních i kulturních zařízení. Nápad se začal rýsovat už v roce 1998, kdy jsem manžela – po těžkém úrazu – vozila na invalidním vozíku po městě a zjišťovala, jak jsou pro vozíčkáře některá místa těžko nebo úplně nepřístupná. Po dohodě s městským úřadem jsme v následujících letech označovali bariérová místa a žádali o řešení tohoto stavu. Město v období 2005-2012 podpořilo tento záměr 750 tisíci korunami a postupně upravuje kritizovaná místa. V současné době je ve městě třicet procent bezbariérových vstupů do obchodů, výrazně se zlepšil stav vstupů do místních úřadů, institucí. Areál bývalého kláštera Paulánů, který by měl po revitalizaci sloužit zdravým i handicapovaným je už nyní plně přístupný všem.

Novou Paku v tom smyslu obohatí, dle slov starosty Rudolfa Cogana, i projekt bezbariérového plaveckého bazénu, jehož



Jitka Fučíková, jednatelka o.s. Život bez bariér.

stavba za 95 milionů korun má být započata ještě v letošním roce.

Zkušenosti ze Švýcarska

Na řešení bezbariérových vstupů v Nové Pace se podílejí i odborníci ze Švýcarska v rámci spolupráce z Fondu Partnerství. Od roku 2012 spolupracuje novopacké o.s. Život bez bariér se třemi švýcarskými partnery – **Pro Infirmitis**, poskytujícím sociální služby až 100 000 klientům se zdravotním postižením, sdružením **HANDICAP ARCHITECTURE URBANISME**, které se zasazuje o výstavbu „pro všechny“ a organizaci **ÉGALITÉ HANDICAP**, poskytující právní ochranu osobám se zdravotním postižením. Prostřednictvím výměny zkušeností, vzájemných návštěv a přenosu dobré (i špatné) praxe se snaží o.s. Život bez bariér uplatňovat, realizovat poznatky těchto organizací pro uplatnění bezbariérovosti soukromé i veřejné infrastruktury v České republice, převáž-

ně v Královéhradeckém kraji, ale i ve Švýcarsku. Zástupci zmíněných organizací vystoupili před odborným publikem, v němž byli zástupci krajského úřadu, neziskových organizací, starostové měst a obcí a další. Švýčari Christian Lohr a André Meier se zaměřili ve svém výkladu především o právu na bezbariérový přístup k veřejným i soukromým službám. V té souvislosti se Christian Lohr zmínil o švýcarské normě z 1. ledna 2009, kde jsou práva na bezbariérový přístup pevně zakotvena. Především je však třeba odstranit překážky v hlavě. Pochopit, že zdravotně handicapovaní jsou stejně platnými občany, jako ti zdraví. To je velký problém, který stojí naši společnost – myslím tím obecně – obrovské ztráty ekonomické i morální. Je to běh na dlouhou trať než se tato situace změní k lepšímu. Jako poslanec Parlamentu, sám vozíčkář, tvrdě prosazují znění zákonů, právních norem ve prospěch zdravotně handicapovaných a je dobře, že řadu zákonů se nám podaří-



Architektka Silvie Heizmann při prezentaci dobrých i špatných příkladů ze Švýcarska

lo schválit. Tím jsme v EU v popředí řady států. Samozřejmě velkým problémem, jak realizovat zákony v praxi, je nedostatek financí. Ale postupně, krok za krokem, ve spolupráci s architekty, projektanty, konstruktéry a dalšími se nám daří chyby z minulosti postupně napravovat. Vždyť my, zdravotně postižení, ale i důchodci, nepožadujeme víc než je naše právo.

Je co dohánět

Architektka Silvia Heinzmann se ve svém exposé zaměřila na příklady – jak profesionální slepota, nezáměr veřejnosti, brání zdravotně handicapovaným, vozíčkářům, seniorům i těm dalším v cestách za službami, na úřady, za kulturou. Při promítání snímků ze Švýcarska, ale i Prahy, Hradce Králové, Nové Paky, řady kulturně historických objektů z ČR se před očima zástupců lidosprávy odvíjely záběry,

kteří zdaleka nebyly lichotivé. Přitom to chtělo, jak řekla architektka, zapojit do schvalování projektů přípravy staveb i vozíčkáře, lidi se zdravotním postižením, aby z pohledu praxe řekli svá stanoviska. To se bohužel děje až ex post. Tím zbytečně přichází naše společnost o finance, když musí napravovat tyto chyby. To je jedna strana problému.

Tou druhou, ještě vážnější, je umožnit imobilním občanům – těmito řešeními – návrat do normálního života, kde

Rudolf Cogan, starosta Nové Paky během prezentace vize nového plaveckého stadionu



se mohou zdárně uplatnit. A to je pro ně – velice cenné. Vždyť nejsou jiní.

Že existují v ČR i úspěšná řešení, dokumentovalo vystoupení Ing. Pavlína Holubcové z o.s. Parent Project o turistických trasách v Krkonoších i pro občany se sníženou schopností pohybu, obdobně Ing. Lenky Nyklové z Národního památkového ústavu, odborného pracoviště v Josefově o zpřístupňování kulturních památek. Zajímavou v neposlední řadě byla i prezentace starosty města Hořice v Podkrkonoší Ivana Doležala o projektu Hořice – Město bez bariér nebo rekonstrukce barokního areálu v Žirči v podání Mgr. Dominika Melichara a Arch. Jana Zikmunda.

Oldřich HOUŠKA ■

TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby pro Pražany a návštěvníky metropole ČR na duben jsme vybrali:

7. ne. Za historií Zbraslavi. Vycházka ke zbraslavskému zámku, kostelu sv. Jakuba Staršího, vile Vladislava Vančury a kostelu sv. Havla. Pěší trasa cca 6 km. Začátek cca v 10:10 na zastávce aut. č. 129, 241, 255, 314, 318 „Zbraslavské náměstí“ (aut. jedou: č. 129 ze zastávky „Smíchovské nádraží“ v 9:51; č. 241 ze zastávky „Lihovar“ v 9:38). Cena 100/70 Kč.

13. so. Kostel sv. Klimenta. Prohlídka kostela, který skrývá jeden z nejkrásnějších barokních interiérů v Praze. Začátek v 15:00 před vstupem do Národní knihovny na nádvoří Klementina. Cena 100/70 Kč.

14. ne. Zahrady pražského hradu. Areál Pražského hradu obklopují zahrady, z nichž ty nejstarší byly založeny už v 16. století. Od té doby jsou neustále udržovány těmi nejlepšími zahradníky a zahradními architekty. Naše vycházka nás zavede do Královské zahrady, dále Jelením příkopem kolem potoka Brusnice přes zahradu Na Baště do Jižních zahrad Pražského

hradu. Začátek akce ve 14:00 před vstupem do Královské zahrady (ul. U Prašného mostu). Cena 100/70 Kč.

20. so. Škrétovy Pašije v kostele sv. Mikuláše. Díky nedávno realizovanému výzkumu Škrétoových děl tyto obrazy „promluvíly“ a mohou nám povědět nejen o svém původním účelu, který byl zřejmě úzce vázán na jezuitské excercie a na činnost pohřebního bratrstva při tomto kostele, ale také o skryté symbolice těchto obrazů a jejich příběhu. Začátek v 10:00 před kostelem sv. Mikuláše na Malostranském náměstí, Praha 1 – Malá Strana. Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 70 Kč.

21. ne. Za půvaby divoké Šárky. Procházka Šárčským údolím s pěší trasou cca 4,5 km. Projedeme soutěskou Džbán, kolem Čertova mlýna a lesního divadla zpět k vodní nádrži Džbán. Začátek ve 14:00 na zastávce tram. č. 5, 20, 26 „Divoká Šárka“. Cena 100/70 Kč.

27. so. Bitva u Turska. Kronikář Kosmas nám zanechal nejstarší dochovaný popis vojenského střetnutí „na poli zvaném Tursko“ mezi Čechy a Lučany. Bitva je neodmyslitelnou součástí bájných českých dějin. Zastavíme se v místech udávaných kronikáři: na lokalitě U Křížku, na

mohyle zvané ERS a u mohly Krlyš. Potom ještě pár slov o obci Tursko odkud odjedeme v odpoledních hodinách autobusem. Pěší trasa cca 7 km. Začátek cca v 10:10 na železniční stanici „Libčice n. Vltavou“ po příjezdu vlaku (jede z „Masarykova nádraží“ v 9:40; návrat do Prahy autobusem). Cena 100/70 Kč.

28. ne. Od Dvou slunců ke Třem housličkám. Akce pro děti. Zajímavé povídání o domovních znameních a osobnostech Malé Strany spojené s návštěvou kostela Panny Marie Vítězné. Na děti čekají interaktivní hry, kvízy, pracovní list s kreativním domácím úkolem. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Omezený počet účastníků na 2x 40 osob. Doporučujeme využít předprodeje vycházek. Začátek ve 14:00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Cena 100/70 Kč.

Další informace naleznete na www.praguewelcome.cz Odpovědi na dotazy na e-mailové adrese: vlastiveda@pis.cz, PIS najdete na Arbesově náměstí 4, Praha 5 v těchto dnech: pondělí a středa 9:00 – 13:30, úterý a čtvrtek 12:30 – 17:00 hodin, tel. 221 714 161, 221 714 714

(zl) ■

Řádky pro zdraví 14 Nebezpečné příznaky

Jsou jako host, který často jen nenápadně klepe na dveře. Když je ale podceníme, může nás to stát i život.

Příznaky infarktu

Typickým příznakem infarktu je výrazná bolest uprostřed hrudi (za dolní částí hrudní kosti – sternu), která trvá hodiny i dny. Příznaky infarktu jsou změny tlaku a tepu, arytmie, zvýšená teplota, někdy vznikají dýchací potíže, bušení srdce, pocení. Změny tepu a tlaku nesou další rizika většího vyčerpání srdeční činnosti a prasknutí některé srdeční cévy.



Mozková mrtvice – pouhé tři hodiny má člověk postižený touto událostí na to, aby se vyvaroval trvalému postižení. Pokud není v této době dopraven do nemocnice, může zčásti ochrtnout, přestane mluvit, slyšet nebo cítit dotyk. Většina českých pacientů příznaky cévních mozkových příhod podceňuje. Lékaři mohou účinně pomoci jen zhruba jednomu procentu nemocných.

První příznaky infarktu vyžadují okamžitý klid a urychlené vyhledání lékařské pomoci. Lidé s opakovanými problémy by měli u sebe mít nitroglycerín, v nouzi pomůže i „panák“ tvrdého alkoholu. Rozlišení choroby určí vždy lékařské vyšetření, EKG (elektrokardiogram).

Příznaky mrtvice

Silná bolest hlavy, ztráta vědomí, zvracení, ochrnutí části obličeje, oka, části těla, ruky, nohy, porucha řeči a orientace v prostoru. **Vznik potíží vyžaduje okamžitý fyzický a duševní klid a lékařskou pomoc.**

Prevence infarktu a mrtvice

Lepší je včasná prevence než opožděná léčba

■ **1. Poznat svoje rodové dispozice.**

Pokud někdo z rodičů nebo prarodičů (ob generaci) měl infarkt, mrtvici nebo cévní potíže, měli bychom více sledovat možné příznaky choroby a chránit se před vlivy, které jejich vznik vyvolávají.

■ **2. Pravidelná kontrola tlaku, tepu, cholesterolu a cukru.** V případě onemocnění hypertenzí měřit tlak denně v souladu s užíváním léků.

■ **3. Udržovat tlak, tep, hladinu cholesterolu a cukru** pod hraničními hodnotami, tj. klidová hodnota tlaku do 140/90, tepová frekvence do 90/min, dechová frekvence 12–20 za minutu, hladina cholesterolu by neměla překročit 5 milimolů na litr krve, cukru 6 milimolů.

■ **4. Užívání látek, které chrání naše cévy** před ukládáním cholesterolu: omega-3 nenasycené mastné kyseliny, vitamíny, antioxidanty. Pokud nejsou dostatečně zastoupeny ve stravě, můžeme je podávat formou doplňků stravy, např. vitamín C, beta karoten, komplex vitamínů E+A+selen+zinek, vitamíny skupiny B, silymarin, ginkgo biloba atd.

Zanášení cév snižuje acylpyrin, postčuje 100 mg denně, čistí cévy a ředí krev, nejlepší je ho užívat ve formě anopyrinu; je šetrnější na žaludek a střeva. Např. v USA je užíván preventivně i jako lék už po řadu let. Zlepšení pružnosti cév pomáhá rutin, které je hojně obsažen v pohanecce a routě, ale lze ho získat i podobě léku ascorutin.

■ **5. Pravidelný pohyb a duševní aktivita.** Pohyb má preventivní i léčivý účinek, trvá-li minimálně hodinu denně. Nejpřirozenější je chůze 5–10 km denně, fyzická práce (třeba na zahrádě), rekreační sporty, plavání, jízda na kole, hry atd.

V případě, že už jsme prodělali infarkt nebo mrtvici, dodržujeme zásadu, že větší fyzickou námahu zařazujeme až odpoledne a dopoledne se věnujeme duševní činnosti.

■ **6. Udržení správné váhy.** Zbavit se přebytečného tuku. Při pohybu se prokrvují svaly, proudí do nich krev a snižuje se tlak. Krev neproudí do tukových zásob,



Když to nastane, jsou dva hlavní způsoby léčby infarktu.

Trombolytická léčba je půlhodinová až hodinová infuze některého z léků, který dokáže krevní sraženinu rozpustit. Tato léčba je sice účinná, ale rozpuštění krevní sraženiny není okamžité.

Katetrizační léčba infarktu spočívá v „proštouchnutí“ ucpaného místa ve většité tepně speciálním tenkým drátěným vodičem, který se zavádí katetrem – nejčastěji z vpichu do stehenní tepny v pravém tříse. Poté se k roztažení zúženého místa s krevní sraženinou používá **angioplastický balonek** a zároveň se aplikuje **koronární stent**, což je kovová výztuha, která drží toto místo otevřené. Katetrizační léčba je v ČR léčebným standardem. V tomto směru jsme dosud dokonce první na světě. Na rozdíl od řady zemí (včetně vyspělých evropských) jsou v České republice prakticky všichni pacienti s akutním infarktem myokardu léčeni katetrizační metodou, protože všechna kardiocentra zajišťují 24hodinovou službu a pacienti jsou přiváženi do těchto center často přímo z domova.

takže když máme místo svalů tuk, zvyšuje se nám tlak.

■ **7. Vyvarovat se stresu.** Nadměrný a dlouhodobý stres zvyšuje ukládání cholesterolu, tlak a tep. Při stresu se cévy stahují, zhoršuje se dýchání a rozvod oxyglicené krve.

■ **8. Dostatek spánku a odpočinku.** Spát bychom měli průměrně osm hodin denně. Při spánku probíhá regenerace organismu. Ve spánku tvořený hormon melatonin působí regeneraci a „mládnutí“. Probíhá regenerace mozku, obnovuje se hladina enzymů, hormonů, probíhá regenerace kloubů a dalších orgánů. Regenerace ve spánku prodlužuje věk.

red ■

Seriál připravujeme podle knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc „Život na hraně“ (vydalo HTF Praha) a to ve spolupráci s autorem.

Příště: Další součásti prevence a její desatero

Recepty na duben



Velikonoční řez

Potřebujeme: 4 žloutky + 20 dkg cukru + 8 lžic studené vody se ušlehá, potom přidáme 20 dkg polohrubé mouky a 4 dkg hladké mouky. 4 bílky + 8 lžic studené vody se také ušlehá a přidá nakonec.

Postup: Nalijeme na vymazaný, vysypa-
ný plech. Upečeme, rozkrojíme a zdobí-
me krémem.

Krém: 20 dkg másla + 15 dkg cukru – šleháme.

3 dcl mléka + 1 pudink – uvaříme a chlad-
ný zašleháme do másla.

Velikonoční věnec

Potřebujeme: 50 dkg polohrubé mouky,
5 dkg cukru, 15 dkg másla, 3 dkg drož-
dí, menší ¼ l mléka, sůl, citrónovou kůru,
2 žloutky.

Náplň: 5 dkg másla,
5 dkg cukru, 5 dkg
vlašských ořechů,
5 dkg rozinek, ½ lžice mleté skořice.

Postup: Zadělá se těsto, nechá vykynout.
Z vykynutého těsta se udělají tři válečky
velké jako na plech. Potom se vytvoří po
celé délce válečkem důlek, který se napl-
ní nádivkou. Po naplnění náplň schováme
tím, že utvoříme zpět válečky, z kterých
upleteme copánek. Nakonec z těsta udě-
láme věnec. Těsto pomazeme vejcem
a pozvolna upečeme.

Velikonoční bochánek

Potřebujeme: 50 dkg hladké mouky,
25 dkg měkkého tvarohu, 15 dkg másla,
15 dkg moučkového cukru, 1 vanilkový
cukr, 4 celá vejce, 5 lžic mléka, 4 lžice

rumu, 1,5 kypřicího prášku, hrst spaře-
ných oloupaných mandlí, 2 hrsti rozinek
spařených v rumu, vejce na potření.

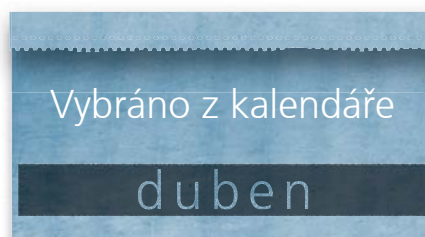
Postup: Utřeme moučkový a vanilkový
cukr s vejci a postupně přidáváme změ-
klé máslo, tvaroh a rum. Přidáme prosá-
tou mouku s kypřicím práškem, dvě tře-
tiny posekaných mandlí, všechny rozinky
a 5 lžic mléka. Vařečkou vypracujeme
těsto, ze kterého vytváříme bochánek.
Položíme na plech vyložený pečicím pa-
pírem. Bochánek nahoře nastříháme do
tvaru kříže, potřeme rozšlehaným vejcem
a posypeme zbylými mandlemi.
Pečeme v troubě vyhřáté na 200°C nejprve
10 minut, potom snížíme teplotu na 160°C
a dopékáme dozlatova asi půl hodiny.

Recepty zaslali: Kroužek vaření aktiv-
ních seniorů Prahy 15 a Jiřina Ptáčková
z Kutné Hory. Pokud se chcete podělit
o svůj dobrý recept, pošlete nám ho. Rádi
ho zveřejníme, ať si pochutnáji i ostatní.

2. dubna 1453 – Započalo obléhání
Konstantinopole. Pádem města definitiv-
ně zanikla Byzantská říše. Vítězná Os-
manská říše se stala v Evropě velmocí
a ovládla Balkán a východní Středomoří.

3. dubna 1973 – Martin Cooper ze spo-
lečnosti Motorola poprvé použil mobilní
telefon a zavolal Joeli S. Engelovi z Be-
llových laboratoří.

7. dubna 1878 – v břevnovském hos-
tinci U Kaštanu se konal ustavující sjezd
zvláštní organizace českých sociálních
demokratů v rámci celorakouské sociálně
demokratické strany pod názvem Sociál-



ně demokratická strana československá
v Rakousku. Byla to první předchůdky-
ně dnešní ČSSD. Postupný proces osa-
mostatňování české sociální demokracie
z tzv. rakouské internacionály vyústil
v prosinci roku 1893 na sjezdu, konaném
v Českých Budějovicích v založení taktic-
ky a organizačně samostatné Českoslovan-
ské sociálně demokratické strany dělnické.

13. dubna 1943 – V Katyni byl obje-
ven masový hrob polských důstojníků
a příslušníků polské inteligence, kteří po
německém útoku na Polsko v roce 1939
upadli do sovětského zajetí. Počet obětí
se odhaduje od 15 do 25 tisíc. SSSR za
masakr rezolutně odmítal jakoukoliv zod-
povědnost. Vínu popíral až do roku 1990,
kdy připustil, že jde o zločin stalinismu.
Posléze i označil zbylé masové hroby
a vydal kopie klíčových dokumentů, včet-
ně rozhodnutí o likvidaci zajatců pode-
psaného vedením SSSR.

14. dubna 1938 – Byly objeveny Ja-
voříšské jeskyně na Moravě. Podzemní
systém Javoříšských jeskyní vytváří kom-

plikovaný komplex chodeb, domů a pro-
pastí. Tyto jeskyně vynikají překrásnou
krápníkovou výzdobou.

17. dubna 1978 – Ali Maow Maalin,
kuchař nemocnice v somálském městě
Merca, je posledním známým případem
neštovic na světě – v důsledku rozsáhlé
akce SZO byly právě neštovice celosvět-
ově vymýceny. Šlo o prudce nakažlivé
akutní onemocnění, způsobené virem
z čeledi Poxviridae. Jednalo se o jedno
z nejnebezpečnějších onemocnění: jen
během 20. století neštovice zahubily
300–500 milionů lidí.

19. dubna 1713 – Císař Karel VI. vydal
ve Vídni tzv. Pragmatickou sankci. Cílem
pragmatické sankce bylo zajištění nás-
tupnictví po Karlu VI. pro jeho vlast-
ní děti, tedy i pro jeho dcery, v případě,
že by nezanechal mužské potomky. Prag-
matická sankce zůstala základním záko-
nem až do konce monarchie. Datum její-
ho vyhlášení 19. dubna 1713 bývá někdy
v historiografii pokládáno za symbolický
počátek jednotného „rakouského“ státu.
Do roku 1723 uznaly pragmatickou sank-
ci sněmy všech zemí habsburské monar-
chie (český sněm 12. října 1720, morav-
ský sněm 17. října 1720, slezský sněm
25. října 1720; Chebsko pak přijalo prag-
matickou sankci 21. října 1721).

21. dubna 753 př. n. l. – Podle římské
tradice bylo založeno město Řím.

Na to už je pozdě, do toho nevlezem!



Vytvořili tradici

Letos 8. února 2013 se v odpoledních hodinách uskutečnil v Lounech Masopustní průvod. Zúčastnilo se ho kolem 300 lidí, z toho více než 120 různých masek.

čele průvodu pochodovala dechová hudba ZUŠ Louny. Po zahájení a symbolickém předání klíčů od měs-



Masky byly ve větším množství dětské, ale do průvodu se zařadily také asi tři desítky dospělých maškar. Na



ta starostou Loun rychtáři karnevalového veselí, se průvod odebral k různým taškařicím a veselici. Po své cestě popřáli obchodníkům a masky barvami značily diváky i náhodné



kolemjdoucí a tak průvod stále nabíral na síle. Před knihovnou byl malý masopustní jarmark, který se těšil dobré návštěvnosti. Všechny výrobky byly vyprodány. Jsme přesvědčeni, že tato tradice již získala své trvalé místo v našem městě – vždyť letos už to byl 4. ročník karnevalu a je stále více masek i spokojených diváků. Poděkování patří spoluorganizacím, jimiž byli Městská knihovna, Museum a MO KDU-ČSL. Firma POPROKAN a kpt. Svoboda z lodi PORTA BOHEMICA věnovali odměny a ceny pro masky. Velmi si vážíme pomoci studentů OA a SOU generála Františka Fajtla v Lounech. Díky pochopení a vstřícnosti paní ředitelky Vagnerové a učitelky Hefnerové v nich vždy máme cennou organizační pomoc.

Vilma SVOBODOVÁ ■
Senior klub Louny



Výšlap pro zdraví

Městský výbor Svazu důchodců ČR Praha zve všechny přátele jara a pobytu v přírodě na již 18. ročník turistického pochodu Kolem hrádku Václava IV. Uskuteční se ve čtvrtek 18. dubna, startovat se bude od 8:00 do 9:30 hod. od stanice metra Roztyly (trasa C). Celkem se půjde po třech trasách podle výkonnosti účastníků. První povede k Velkému altánu a zpět ke startu a bude měřit celkem 3 km, druhá povede do Kunratic ke kostelu sv. Jakuba Většího (5,5 km) a ta nejdelší účastníky taktéž zavede do Kunratic a odsud se ko-

lem rybníku Šeberák vydají zpět. Ta bude mít celkem 12 kilometrů. V Kunraticích je několik možností občerstvení. Z Kunratic se také autobusem č. 114 dostanete na stanici metra Kačerov a autobusovou linkou č. 156 do Modřan. Kromě toho, že všichni účastníci budou u startu seznámeni s trasou pochodu, bude také značena značkami o formátu A4, takže budou pro všechny dobře viditelné. Všichni účastníci dostanou potvrzení o ušlých kilometrech. Startovné: senioři a děti do 15 let neplatí, pro dorostovou mládež od 15 do 18 let činí



Pochod některé účastníky zavede i ke kunratickému kostelu sv. Jakuba Většího

startovné 10 Kč a pro dospělé (do seniorského věku) pak 15 korun. Bližší informace všem zájemcům podá Ivo Mach na e-mailu pra-sdcr@volny.cz. **(red)** ■

V Uničově mají Kino senior

Na první pohled by se dalo říci, že v Uničově mají již moc staré kino. I když jeho budova byla postavena v akci Z v sedmdesátých letech, pořád patří mezi pěkné a udržované budovy. Kino provozuje Městské kulturní zařízení. Koncem minulého roku byla v promítacím sále vyměněna sedadla, opotřebovaná kobercová podlaha nahrazena novou a provedli i digitalizaci techniky. To vše přišlo přibližně na šest milionů korun.

To však není všechno. Z popudu komise pro občanské záležitosti města pořádá provozovatel kina již od loňského roku tak zvané Kino senior. Promítání je jed-



nou za měsíc v kinobaru Městského kulturního zařízení a před hlavním titulem běží desetiminutové Uničovské postřehy. Vstupné je 30 Kč a v ceně je deseti korunami počítáno na občerstvení podle vlast-

ního výběru. V minulém roce se uskutečnilo devět promítání a diváci viděli na příklad Habrmanův mlýn, Panskou jízdu a další filmy. Promítání pokračuje i v letošním roce a senioři uvidí například filmy Edith Piaf, Signál a mnohé další podle vlastního výběru. Na jedno promítání přichází okolo třiceti seniorů a podle vyjádření vedoucího Městského kulturního zařízení Radka Vincoura, bude-li o Kino senior větší zájem, budou se filmy promítat v malém sálu. V době školních prázdnin se však s promítáním nepočítá.

Jan BURIAN ■

Zvou i ostatní

Pečovatelské centrum v Praze 7 organizuje ve svých Klubech seniorů pravidelné besedy s osobnostmi z různých oblastí společenského života, které zajišťuje

předseda Svazu důchodců v Praze 7 pan Jiří Záhorský. Během dvou let se v „Křesle pro hosta“ mj. vystřídali: D. Zátoková, S. Motl, V. Větvicka, J. Pohan, L. Mrkvicka,

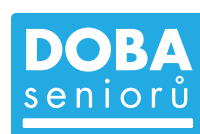
V. Časlavská, V. Ebr, I. Niederle, A. Strejček, R. Adam, K. Štědrý, S. Procházka, J. Zima a další. Besedy se konají každou středu a čtvrtek od 15. hod. Vedení Klubu seniorů všechny srdečně zve do svých prostor a je ochotno uspořádat podobné besedy i ve Vašem zařízení. (jz) ■

Chystají sportovní hry

Vůbec 1. sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje se uskuteční ve středu 5. června ve Skřivanech u Nového Bydžova. Jejich pořadatelem je Klub seniorů ve Skřivanech. Registrace účastníků začne v 8 hodin. Z týmových sportů bude na

programu mj. přehazovaná a flaškovaná, z individuálních např. petangue, běh v bazénu, běh na 200 m, ruské kuželky, střelba ze vzduchovky, stolní tenis a další disciplíny. Zázemím pro soutěžící bude skřivanský Dělnický dům, zápolit se bude na

vybraných místních sportovištích, ale také v zámecké zahradě. Slavnostní vyhlášení vítězů je plánováno na odpoledne. Sportovní hry se uskuteční pod záštitou hejtmána královéhradeckého kraje Lubomíra France, konat se budou za pomoci krajské rady seniorů, obecního úřadu, skřivanské ZŠ a Domova sociálních služeb a řady dalších dobrovolníků. (red) ■



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: 840 306 090, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: <http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/> Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvky z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Jedu opět do Řeka

Na zájezd s CK Lotos jsem dokonce nalákala i syna s jeho dvěma dětmi. Proč? Protože chci znovu podporovat střední vrstvu nezazobaných Řeků. Umí si někdo představit přátelštější komunikaci při nákupu potravin (ovoce, zeleniny, sladkostí, např. vynikající chalvy) než při nabídce euromincí z otevřené dlaně. Prodávající mi věnuje úsměv, vybere mince a pozor: kupodivu ještě nějaké vrátí. Žádné šprechtění, dohadování, počítání. Euroměnou mě vybavil syn. Prý ať podporuji byznys, ať se tam vyhrabou z dluhů. Já na to: „Jak to mluvíš o kolébce evropské civilizace? Přece víš, že tam je Soluň, tam je původ tvého slovanského písemnictví, tvé hrdosti, nebo snad ne? Kdyby někde v Soluni tenkrát nežili naši předkové a nedorozumovali se nějakým málo srozumitelným slovanským dialektem, co by si počali soluňští bratři, když je císař delegoval na Velkou Moravu, aby vytvořili písmo pro Bibli. V přímořském Stavrosu (česky kříž) mě oslnilo nejen slunce. Uchvátila mě také péče o děti. Snad všude v zahradách jsou houpačky. Děti lítají na kolech, koloběžkách, pejskové a kočička se šikovně vyhýbají. Děti vidím před řídítky a na zadním sedadle motoriky, uprostřed klidně babička, zastavuje uprostřed křižovatky a přijímá pokyny od mladice za volantem auta. Dopravní ruch plný vlídnosti. Strážníky tu prý nepotřebují, každý prý ví, co má dělat. Je radost to sledovat. Ráda se do Stavrosu vracím a děkuji CK Lotos, že mi tento kouzelný kout světa loni přiblížil, když jsem pobyt vyhrála v soutěži. Letošní rodinný zájezd je ale zejména mou osobní poklonou mužům, kteří inspirují ženy v oboru vědění o slovanství a o mateřském jazyce... coby odkaz dominantních předků Konstantina a Cyrila, „otců našich“ jak říkají nápis v kostelích na Moravě.

Jana VACKOVÁ, Praha ■

Ad.: Stop okrádačům cyklistů

Mám jen připomínku k článku pana Jana Buriana, jistě dobře myšlenému, ale zdá se mi, že jeho rada je poněkud nebez-

pečná a riskantní. Pan Burian radí, že jako ochrana obsahu košíku na kole postačí kus napínací gumy, nebo lanka se zámkem. Vypadá to velmi logicky, ale představte si konkrétní situaci. Zloděj s úmyslem cyklistu okrást buď běží, nebo jde rychle. Obtočeného obsahu si může, ale nemusí všimnout. Chytí za kabelku nebo balíček, trhne a co bude následovat, není těžké si domyslet. Lup samozřejmě nezíská, ale trhnutím s největší pravděpodobností dotyčného cyklistu i s kolem strhne na zem. Pochybuji, že mu poskytne první pomoc. Možná by lepší alternativou obrany byl batoh, střední, nebo jsou i menší, do kterých lze uložit jak peníze a doklady, tak i menší nákup. Starší člověk, který je schopen jízdy na kole jistě zvládne na zádech i menší batoh. Navíc jsou dnes moderní. Pochybuji, že by případný zloděj strhával jezdce na kole ze zad batoh, protože zatímco krádež z košíku je krádež, to druhé by bylo už loupežné přepadení a to si většinou rozmyslí i kapsář. Srdečně zdravím a přeji časopisu Doba seniorů hodně úspěchů u čtenářů.

B. JONÁŠOVÁ ■

Ad.: Volba prezidenta

Příspěvek pana ing. B. Němečka v Době seniorů mě „pěkně“ rozlobil. Vždy si časopis přečtu několikrát a článek o volbách prezidenta na mne rozhodně neudělal dojem, že by nám důchodcům někdo něco přikazoval nebo vnucoval.

Pan inženýr také zřejmě neví nic o tom, že když se jednalo v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR o seškrtání valorizací důchodů a zdanění příjmů pracujících důchodců, pan kníže Schwarzenberg hlasoval pro. A samozřejmě, když hlasovali o navýšení svých příjmů, hlasoval také pro a s ním i ti, co nám příležitostně nebo před volbami tvrdí, jak moc jim my důchodci „ležíme na srdci“. Tak hanebně se snad žádná vláda v evropských zemích nechová ke svým seniorům jako ta česká. Radě seniorů jsem vděčná a jistě převážná většina nebo všichni důchodci v Čechách za to, že za nás bojuje a zastává se nás v tomto státě, kde nejen vláda na nás kašle.

Pan ing. B. Němeček se prostě zachoval jako typický český hulvát!

**K. RADVANOVSKÁ,
Červený Kostelec ■**

Proč tolik zaujatosti, že něco vyšlo jinak, než si pan Němeček přál? Já myslím, že normální důchodce má rozum svůj. Opravdu jsem nečekal, až mě do něčeho pan Pernes dotlačí, jeho článek jsem si přečetla až nyní, po přečtení příspěvku „demokrata“ ing. B. Němečka...

Ted' bych si přála jediné: aby se národ dále neškatalkoval. Aby konečně nastala nějaká dohoda, protože potřebujeme jít dopředu a nikoli politikařit. I nyní už jsou v naší republice ostrůvky, kde se věci daří. Kde se lidé dokážou domluvit. Ale zatím to jde spíše přes občanské zájmové skupiny než přes politické strany. Ale to by se asi nemělo říkat nahlas.

B. BARTOŠOVÁ, Praha 4 ■

Poznámka redakce: Na rozdíl od pisatelky si myslím, že mluvit by se o tom, že lidé jsou zklamáni politickými stranami, mělo. Jedině tak totiž snad nakonec pochopí, že je třeba velké změna. Od konfrontace k dialogu, který bude prospívat všem.

Druhá věc: Někteří jste se ptali, proč jsem napsal, že v případě ing. B. Němečka nevím, komu odpovídám. Psali jste, že dopis přece podepsal. Takže upřesňuji: Nepodepsal, jen na konci strojem psaného dopisu na stejném stroji na místě autora uvedl ing. B. Němeček. Jen to, žádnou adresu ani kontakt, lze tudíž pochybovat, zda vůbec nějaký ing. Němeček existuje. Je to zatím jen anonym, který se možná pouze kryje tímto jménem a titulem.

(fav) ■

Nejde jen o sestřičky

Pan Jan Hála a jeho příspěvek „Bláznivě a hysterické televizní sestřičky“, mi nejen velice promluvil z duše, ale svojí velkou pravdou i vyprovokoval k vyjádření mého názoru. Udělat z představitele zcela normálního a prospěšného povoz-

lání hlupáka nebo pomatenice je totiž to nejjednodušší a nejlevnější řešení, pro jehož realizaci špatní tvůrci a scénáristé vřdycky najdou ochotné „celebrity“. Ono totiž těch kšeftů v českém rybníce zase až tak moc není, produciování v záři ramp a udržení na výsluní taky stojí pěkné peníze a boj o život na rádobě vyšší úrovni je nemilosrdný. Od většiny „celebrit“ sebereflexy a sebeúctu neočekáváme, ty vezmou cokoliv, hlavně když to „hodí balik“. Klamavé reklamy, šteký o čemkoliv, dokonce i poradenství v prezidentské předvolební kampani, no nekup to...

Bylo by to k zasmání nebo i politování, kdyby... Kdyby to všechno podprahově nevedlo stále víc k vytváření a zabydlování modelů špatného chování v naší společnosti. Opravdový problém přijde tehdy, když se hrubost a pomatenost začne stávat společenskou normou. Když filmová a televizní režiséři a scénáristé začnou nabývat dojmu, že bez hulvátství, pomatenosti a sprostých slov to nejde.

Ted' si dovedu představit povzdech: nám se to taky nelíbí, ale co my s tím můžeme udělat? Přátelé, udělat s tím můžeme zatraceně hodně. Jsem přesvědčen, že jak příspěvek pana Hály, tak i redakční

dovětek jistě vyvolá živou diskuzi. Tak se nezdráhejme živě diskutovat! A nejen diskutovat, ale hlavně dát najevo a jasně napsat a sdělit těm, kteří chtějí naši skutečnou – byť třeba „jen“ oddechovou kulturu – kontaminovat hulvátstvím a pomateností, že tudy cesta nevede a že jejich ostře sledovaná (protože pro ně finančně nejdůležitější!) sledovanost a návštěvnost bude záviset na tom, co tvoří a přináší jí dobrého, ne špatného. A věřte, že toto bude pro ně to nejzávažnější sdělení a ten nejučinnější šťouchanec, kterému budou opravdu nejlépe rozumět.

Milan HEMZAL

Zasmějte se s DS

Utíká zajíc a druhý se ho ptá proč: „Kalousek nařídil uříznout všem zajícům třetí ucho!“

„Ale proč, vždyť my máme jen dvě uši?“

„To vím, ale oni jako obvykle napřed řezou a pak teprve počítají!“

„Pane doktore, dejte mi pro dědu nějaké léky proti bolesti.“ „A co ho bolí, jak se bolest projevuje?“ „Ale, tlačí se mu zuby...“

„...cože, v jeho věku a tlačí se mu zuby?“ „No on si je včera večer spolknul.“

„Netrápím se pro ty, kdo mě pomlouvají za zády. Znamená to, že jsem o krok před nimi a oni jsou v dokonalé pozici, aby mi mohli políbit zadek.“



Botičky před Baťou. Přišlo internetem.

Jaký je rozdíl mezi WC a našim parlamentem? Žádný. Zvuk slyšíš a obsah uniká.

Pane DOKRORE, tomu pacientovi na šestce už je líp. Už mluví. – Ano? A co říká? – Že je mu hůř.

Proč muži nosí kravatu? Protože každý vůl musí být uvázaný.

Jaký je rozdíl mezi Přemyslem Oráčem a řidičem, který vozí naše politiky? Přemysl Oráč měl voly před sebou.

„Pane doktore, já v poslední době strašně rychle zapomínám.“ „A od kdy to pozorujete, pane?“ „Co od kdy, pane doktore?“

Přijde instalatér do budovy vlády, kde se rozbilo WC, a ptá se recepční: „Kde je ten hajzl?“ „Před hodinou odletěl do Londýna.“

„Ale, já myslel ty dvě nuly.“ „Ty letěly s ním.“

Stojí dítě před úřadem vlády a volá: „Máme ale blbou vládu, zdražili nám čokoládu!“

Z okna vykoukne ministr Kalousek a zvolá: „Ty jsi ale blbé děcko, zdražili jsme přeci všechno!“

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěl Jiří Greinecker z Ostravy-Poruby. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

Pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení na adresu redakce došlých odpovědí poštou.

SEZNÁMENÍ

65letá žena z Prahy, duševně mladší, vitální, veselé povahy by ráda poznala kamarádku. Mám ráda procházky, výlety do okolí Prahy a třeba i dál. Zn.: telefon-pevná linka i mobil.

OZNÁMENÍ ANEB HLEDAJÍ SE SPOLUŽÁCI!

Mirek Vočadlo z Ústí nad Labem – ze třídy E3A, B, C (prodává elektrotechnického zboží), 1967, SOŠ obchodu, řemesel a služeb, Zámek 1, Žamberk, **posílá všem spolužákům tento vzkaz: Sraz po 46 letech v Žamberku** (na celý víkend, což značí sraz v pátek odpoledne do 20 hodin, odjezd v neděli po obědě) se uskuteční 15. června 2013, popř. v náhradním termínu 8. června 2013. Podrobnosti se včas dozvíte. Přítomnost napište na nástěnku – na www.spoluzaci.cz nebo volejte na 731 342 343 nebo napište SMS!!! Pokud tě zastihla tato zpráva, pošli ji dál! Kontakt: 728 766 081, 724 769 801 nebo pevná večer 472 731 886 nebo SMS, e-mail: Mirek.Vocadlo@seznam.cz.

DOBA seniorů

Jsme všude tam, kde starší generaci o něco jde

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



Předplatným DS určitě uděláte radost i svým blízkým a přátelům!

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

Doba seniorů je tu i pro Vás. Seznamte se s ní!

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