

DOBA seniorů

č. 4 / XII. ROČNÍK DUBEN 2016 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Ondřej Kepka:

I DNES BY TO MĚL KAREL ČAPEK VELMI TĚŽKÉ

16

06

ROZHOVOR

Nač si dát pozor
v silničním
provozu

14

REPORTÁŽ

Z místa, kde
vládnou
hračky

20

SERIÁL DS

Čech, který
naučil svět
vidět



04 | POČET PŘÍJEMCŮ STAROBNÍCH PENZÍ
MEZIROČNĚ VZROSTL

VÁŽENÍ ČTENÁŘI, MILÍ SENIOŘI,

dožít se vysokého věku ve zdraví je zcela jistě snem a zbožným přáním mnohých z nás, kteří doufáme, že máme ještě několik let před sebou a rádi bychom je prožili plnohodnotně. Jedním z takových velmi čilých seniorů, jehož osobně znám, je plukovník Pavel Vranský, mimo jiné člen předsednictva Rady seniorů ČR. Když jsem Pavla Vranského viděla poprvé – bylo to hodně z dálky. Na druhém sjezdu Rady seniorů celou velkolepou akci moderoval a řídil a já na něj zírала z balkonu s úctou. V první chvíli jsem se totiž domnívala, že v čele sedí tak nějak za zásluhy a díky svému věku... Svým způsobem řízení sjezdu mě rychle vyvedl z omylu. Stejně tak vystupuje na zasedáních předsednictva. Nemá ve zvyku komentovat vše a ke všemu se vyjadřovat, ale pokud už něco řekne, má to dokonale promyšlené. A jak říkají pánové, kteří jsou sice senioři, ale vedle Pavla Vranského mladíci (vesměs kolem sedmdesátky), vždy je pro ně velkou inspirací.

O tom, jaké má plukovník renomé mezi seniory, se bylo zase možné přesvědčit na oslavě 10. výročí vzniku

Rady seniorů, kde byl jedním z oceněných. Přítomní si s ním chodili popovídat, fotili se s ním a nechávali si podepsat výtisky Doby seniorů, kde s ním byl rozhovor. Pavel Vranský je zkrátka a jednoduše velká osobnost seniorského hnutí, za jeho práci mu patří obrovský dík a k úctyhodnému věku 95 let, který v dubnu oslaví, přejeme i my z redakce hodně zdraví, štěstí, síly a další léta prožitá stejně aktivně jako ta dosavadní.

V čísle, které máte právě v ruce, přinášíme rozhovor s ředitelem dopravní policie Ing. Tomášem Lerchem. Pozorně si jej, prosím, přečtěte, najdete v něm mnoho užitečných rad a tipů, které se vám možná můžou hodně hodit! Jak to vypadá ve skutečném království hraček, to se dozvíte z reportáže Evy Procházkové. Kameraman Ondřej Kepka nám mimo jiné prozradil, proč miluje Karla Čapka a co jej vedlo k tomu, že k tomuto velikánovi české literatury má mimořádný vztah. To a ještě mnohem více na vás čeká na následujících stránkách. Tak příjemnou zábavu!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 Senior měsíce – Pavel Vranský
- 04 Téma DS – Počet příjemců starobních penzí v roce 2015 a v lednu 2016
- 06 plk. Ing. Tomáš Lerch – rozhovor DS
- 09 Z RS ČR – jednání s dopravní policií a ministrem spravedlnosti
- 12 DS recenze – Tajemný Karel IV.
- 14 DS reportáž – Pojďme se vrátit do dětství
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Nové podněty turistickým aktivitám našich důchodců
- 10 Jižní čechy olympijské 2016
- 10 Zasedání Krajské rady seniorů Olomouckého kraje
- 10 Ženy slavily v Pekle

11 TIPY NA VÝLETY

Tipy na výlety a zajímavé akce

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Ondřej Kepka

20 SERIÁL

- 4. díl – Čech, který naučil svět vidět

22 BEZ ČEKÁRNY

- 22 Bytové poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Klub zdravé výživy
- 26 Kosmetika
- 27 Sociální poradenství

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Velká křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

POMÁHAL PSÁT NAŠI HISTORII



Nechce se tomu věřit. Člen zahraničního protifašistického odboje plukovník v. v. Pavel Vranský oslaví 29. dubna své 95. narozeniny. Jistě, i na něm jsou roky samozřejmě znát, ale i ve svém vysokém věku je stále vitální. Asi i proto, že za sebou má život, ve kterém příliš místa pro odpočinek nebylo. Svoji rezistenci proti stárnutí ale dokazuje, když o něm vypráví: Nadále si pamatuje i ty nejmenší detaily.



Co znamená rozdělený svět za odvahu a statečnost, vyznamenaný hrdina poznal i po válce. Vězení sice na rozdíl od jiných unikl, ale nikoli ústrkům a ponížení. Po sovětské invazi v roce 1968 se stal nespolehlivým. Před prověřkovou komisí totiž na otázku, jak se na vše dívá, odpověděl: „Nemohl jsem rozeznat

tanky v khaki barvách ani v roce 1939, ani v roce 1968.“

I proto dnes velmi rozhodně vystupuje proti všem projevům černobílého vidění, vyznávání jediné pravdy a neochotě k dialogu.

Zaslouženého uznání se dvojnásobný nositel Československého válečného kříže, trojnásobný držitel medaile Za chrabrost, nositel medaile Za zásluhy 1. stupně a jiných českých i britských vyznamenání dožil až po roce 1989.

V roce 2013 byl Pavel Vranský vyznamenán prezidentem Zemanem medailí Za zásluhy 1. stupně.

Na dnes už vlastně jen symbolické povýšení do hodnosti generála se v případě tohoto válečného hrdiny však bohužel stále ještě čeká.

František Vonderka

Foto: autor a archiv

Třeba o tom, jak v bytě jeho rodičů v Ostravě na útěku před Hitlerem přespál německý spisovatel Thomas Mann. V necelých osmnácti pak před ním utíkal i Pavel. V den útěku naposled viděl svoji matku. To ještě netušil, že z celé početné rodiny přežijí peklo holocaustu jen tři. Za dramatických okolností se mu podařil přechod do Polska. Přidal se k Čechoslovákům, kteří společně s podplukovníkem Svobodou chtěli bránit Polsko: „**Cvičili jsme ale v civilu, místo pušek měli jen klacky.**“ Po pádu Polska se dostává do sovětského zajetí. Z něho nakonec jako jeden z posledních smí odejít na Střední východ. Tam zažívá opravdový výcvik ve zbrani a pak bojuje v Sýrii proti Francouzům, kteří se přidali na stranu nacistů. Odsud je jeho jednotka převelena v říjnu 1941 do Tobruku. Pavel Vranský je dnes jedním z posledních hrdinů, kteří tamní peklo zažili: „**Viděl jsem stejnojmenný český film. Tam utíká třeba voják po silnici v zemi**

nikoho. To je nesmysl, protože všude byly miny, střílelo se, dopadaly dělostřelecké granáty. Lezli jsme po čtyřech, sto metrů na hlídce v perimetru znamenalo dlouhé hodiny...“

Po úspěšné obranné misi v Tobruku by příslušníci československého praporu měli být přeškoleni v zázemí. Pavel chce být ale společně s dalšími nasazen přímo v boji a hlásí se tedy k letectvu. Je přidělen k 311. bombardovací peruti. Do osádky liberátoru kpt. Rudolfa Protivy. V letovém deníku s jeho původním jménem Wechsberg je zaznamenáno 500 operačních hodin. Čas, kdy se rozhoduje mezi životem a smrtí, má i takovou podobu. Téměř třetina příslušníků perutě padla v boji...

Na konci války toužili letět na pomoc bojující Praze. Pod hrozbou, že je sestřelí stíhačky RAF, do Prahy nesměli. Až později se dověděli, co se dohodlo na Jaltě.

POČET PŘÍJEMCŮ STAROBNÍCH PENZÍ MEZIROČNĚ VZROSTL, ALE O ŽÁDNÝ KATASTROFICKÝ SCÉNÁŘ NEJDE



Jako již tradičně i letos informuje Rada seniorů ČR o situaci seniorů v České republice. Zpráva je zpracována na základě analýzy dat České správy sociálního zabezpečení, děkujeme tímto za jejich poskytnutí.

Jak se tedy situace vyvíjela? Počet příjemců starobních penzí v loňském roce **vzrostl o 21 739 osob, z původních 2 355 144 na 2 376 883. Pro úplnost dodejme, že je to šestý nejnižší meziroční nárůst za posledních třináct let.** Starobní penzí sólo pobíralo k 31. prosinci **1 768 523** příjemců, což je o 24 314 více než před rokem. Penzí kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 608 360 příjemců, to je o 2 575 méně než před loni. Penzí starobní sólo pobíralo 822 248 (46,5 %) mužů a 946 275 (53,5 %) žen. Penzí kombinovanou pak pobíralo 89 854 (14,8 %) mužů a 518 506 (85,2 %) žen. Penze předčasné meziročně vzrostly ze 496 109 na 510 485 příjemců – tedy **o 14 376 příjemců**. Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze k 31.12. loňského roku již **28,9 %**, jde o meziroční nárůst o 0,5 procentního bodu! **Průměrná výše předčasných starobních penzí byla o 1 809 Kč** (trvale krácené) **nebo o 2 607 Kč** (dočasně krácené) **nižší než průměrná výše běžné penze starobní** (§ 29 odst.1 a 3, § 74, § 76 a § 94 zákona 155/1995 Sb.).

Výše průměrné starobní penze sólo meziročně k 31.12. loňského roku vzrostla z **11 075 Kč na 11 348 Kč**, tedy **273 Kč**. Celoroční průměrná starobní penze sólo pak dosahovala 11 315 Kč, což znamená meziroční zvýšení o 2,4 %. **Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 2,3 procentního bodu.** Nejvyšší penze v republice má

nadále kraj Praha (12 130 Kč) a nejnižší nadále kraj Olomoucký (11 001 Kč). Dle okresů je stále nejvyšší penze na Praze 6 (12 345 Kč), nejnižší v okrese Znojmo (10 463 Kč). **Rozptýl mezi nejvyšší a nejnižší průměrnou starobní penzí je u krajů 1 129 Kč a u okresů 1 882 Kč. Rozptýl se za poslední léta navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy.**

Česká republika	2014	2015	215/214	Kraj/ČR	
	11 075	11 348	102,47	2014	2015
Moravskoslezský kraj	11 135	11 406	102,43	100,54	100,51
Zlínský kraj	10 843	11 114	102,49	97,91	97,94
Olomoucký kraj	10 736	11 001	102,47	96,94	96,94
Jihomoravský kraj	10 937	11 206	102,46	98,75	98,75
Kraj Vysočina	10 798	11 073	102,55	97,50	97,58
Pardubický kraj	10 848	11 118	102,49	97,95	97,97
Královéhradecký kraj	10 949	11 215	102,43	98,86	98,83
Liberecký kraj	10 997	11 261	102,40	99,30	99,23
Ústecký kraj	10 969	11 230	102,38	99,04	98,96
Karlovarský kraj	10 799	11 045	102,28	97,51	97,33
Plzeňský kraj	11 025	11 294	102,44	99,55	99,52
Jihočeský kraj	10 974	11 250	102,52	99,09	99,14
Středočeský kraj	11 194	11 485	102,60	101,07	101,21
Hlavní město Praha	11 837	12 130	102,48	106,88	106,89

Měřeno dle mezinárodních standardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé mzdě) **dosahovalo sociální postavení českých seniorů v roce 2015 42,8³¹ %**. **Oproti roku předchozímu došlo k poklesu o 0,2 procentního bodu** (je to ale pouze odhad). **Jde již o druhý rok, v němž se sociální postavení starobních důchodců snižuje!**

Náhradový poměr – penze/mzda brutto v %

1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997
50,4	51,6	55,3	52,0	47,0	44,4	43,8	43,5	45,3
1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
45,9	45,2	44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4
2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
40,2	39,8	42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾	43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾	43,6 ¹⁾	43,0 ¹⁾	42,8 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, tj. o 3,14 % vyšší oproti metodice současně. 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, v roce 2012 cca 41,5 procentních bodů, v roce 2013 42,2 procentních bodů, v roce 2014 41,71 procentních bodů a v roce 2015 41,52 procentních bodů (odhad).

K 1. lednu 2016 byly důchody valorizovány nejméně v historii České republiky, a to o 40 Kč (základní výměra +40 Kč). U všech typů penzí došlo k navýšení o **40 Kč**, což činí + 0,35 %. Vlivem nízké a plošné valorizace došlo ke změnám ve struktuře penzí. Oproti roku 2015 zpomalila diferenciaci příjmových hladin. Nejvyšší meziroční růst byl u starobních penzí v příjmových hladinách nad 16 000 Kč. Nejnížší penze, tedy ty do 8 000 Kč, pobírá 118 050 osob (**6,66 %**), což je **o 1 946 méně než loni**. Střední penze – od 8 000 Kč do 13 000 Kč, pobírá 1 230 810 osob (**69,47 %**), tedy **o 6 515 méně než loni**. Vyšší penze – od 13 000 Kč do 18 000 Kč pobírá 399 279 osob (**22,54 %**), což je **o 29 350 více než loni**. A nejvyšší penze nad 18 000 Kč pobírá 23 478 osob (**1,33 %**), to je **o 3 714 více než loni**. Penze os-
cilující okolo životního minima (3 410 Kč) pobírá 9 656 příjemců, zde je meziroční nárůst o 113 osob! Na průměrnou starobní penzi sólo – na 11 388 Kč k 1. lednu 2016 nedosahovalo 924 339 starobních důchodců,

a to je 52,17 % z celkového počtu.

Loni na průměrnou penzi nedosahovalo 54,10 % důchodců, předloni pak 55,22 důchodců a před předloni 53,56 % důchodců. I zde je patrný vliv plošné a nízké valorizace penzí.

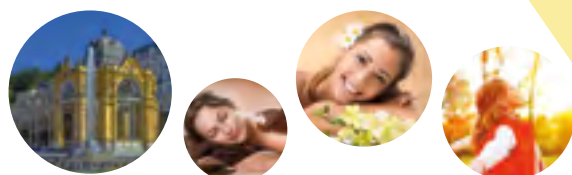
Zdeněk Pernes



1. Výše důchodu v Kč		Počet žadatelů		Index 216/215	% z celkového počtu
od	do	2015	2016		
0	2 999	5 372	5 833	108,58	0,33
3 000	3 999	8 602	8 527	99,13	0,48
4 000	4 999	9 478	9 466	99,87	0,53
5 000	5 999	13 918	14 178	101,87	0,80
6 000	6 999	24 518	24 437	99,67	1,38
7 000	7 999	58 108	55 609	95,70	3,14
8 000	8 999	143 229	135 368	94,51	7,64
9 000	9 999	262 251	252 091	96,13	14,23
10 000	10 999	302 559	301 304	99,59	17,01
11 000	11 999	284 821	288 460	101,27	16,29
12 000	12 999	244 465	253 587	103,73	14,31
13 000	13 999	176 281	187 382	106,30	10,58
14 000	14 999	105 206	114 758	109,08	6,48
15 000	15 999	62 093	66 598	107,26	3,76
16 000	16 999	16 925	19 619	115,92	1,11
17 000	17 999	9 424	10 922	115,90	0,62
18 000	a více	19 764	23 478	118,79	1,33
Celkem:		1 747 014	1 771 617	101,41	



V centru města Mariánské Lázně
naproti parku s kolonádou a „Zpívající fontánou“.



Hotel Polonia s.r.o., Hlavní třída 50/34, 353 01 Mariánské Lázně

DUBNOVÝ SENIOR POBYT

Platnost akce do 1. 5. 2016.

- ✓ 5x ubytování
- ✓ 5x plná penze
- ✓ 4 relax. procedur

- ✓ wi-fi zdarma
- ✓ parkoviště

cena od **2.990 Kč** / osoba

www.hotelpolonia.cz

plk. Ing. Tomáš Lerch:

„**Senioři se většinou řadí mezi řidiče ohleduplné, kteří jsou rozvášní a zbytečně neriskují.**“

Na setkání, které zprostředkoval Autoklub ČR, diskutoval předseda Dr. Zdeněk Pernes se zástupci Policie ČR. Během debaty bylo otevřeno několik okruhů, které se dotýkají seniorů, proto jsme požádali o rozhovor plk. Ing. Tomáše Lercha, ředitele služby dopravní policie ČR.



PANE ŘEDITELI, NA SETKÁNÍ S PŘEDSEDOU RADY SENIORŮ JSTE ARGUMENTOVAL STATISTIKOU, KTERÁ JE NEÚPROSNÁ. POČET SENIORŮ, KTEŘÍ JSOU ÚČASTNÍKY DOPRAVNÍCH NEHOD, ROSTE. V JAKÉM OBDOBÍ JE TO NEJČASTĚJŠÍ?

Je pravdou, že senioři jsou jednou z nejohroženějších skupin účastníků silničního provozu, ve kterém se pohybují nejen jako řidiči motorových vozidel, ale i jako chodci a cyklisté. Nedá se jednoznačně říci, že by statistika byla v nějakém časovém období pro seniory více nepříznivá, nicméně zimní období, které přináší zhoršené klimatické podmínky a s tím i špatnou viditelnost, je pro chodce seniory více rizikové. Senioři se často pohybují v tmavém oblečení, proto jsou

pro řidiče motorových vozidel snadno přehlédnutelní. Jarní přesuny seniorů do jejich rekreačních chalup či letních bytů taktéž znamenají zvýšení počtu řidičů v seniorském věku na pozemních komunikacích. Často se jedná o řidiče, kteří během zimy vyjíždějí minimálně a obtížně se přizpůsobují dnešní zvýšené intenzitě silničního provozu. Samostatnou kapitolou je pak letní období, kdy zejména vysoké teploty a větší počet slunných dnů se negativně odráží na pozornosti a stavu řidiče.

ZNAMENÁ TO, ŽE SENIOŘI JSOU HORŠÍ ŘIDIČI? S TÍMTO TVRZENÍM BY ASI MNOZÍ NESOUHLASILI.

Neznamená. Důležitou roli zde však hraje i neopomenutelný úbytek fy-

zických a kognitivních schopností starších osob, kde jejich myšlenkové, vyhodnocovací a rozhodovací procesy mohou být věkem zpomaleny, respektive „reakceschopnost“ na dění v hustém silničním provozu nemusí být odpovídající. Na druhou stranu se řidiči senioři většinou řadí mezi řidiče ohleduplné, kteří jsou rozvášní a zbytečně neriskují. Když se však v provozu setká rozvášný senior se zbrklým a nezkušeným řidičem, obvykle dojde k oboustranné konfliktní situaci. Proto je potřeba si uvědomovat, že silnice nepatří jen mladým a rychlým nebo starším a rozvášným. Je třeba vlastního odpovědného přístupu každého účastníka silničního provozu s ohledem na celkové dění a všechny aktéry.

POMALU SE BLÍŽÍ TEPLEJŠÍ OBDOBÍ, KDY CYKLISTÉ A MEZI NIMI SAMOZŘEJMĚ I MNOHO SENIORŮ VYNDÁVAJÍ JÍZDNÍ KOLA. V POSLEDNÍCH LETECH SE PŘI TOM OBJEVUJE FENOMÉN ELEKTRICKÝCH KOL. ZAZNAMENALI JSTE JEJICH VÝSKYT I PŘI DOPRAVNÍCH NEHODÁCH?

V loňském roce jsme bohužel zaznamenali několik tragických dopravních nehod seniorů na elektrokolech. Obliba tohoto dopravního prostředku je vzhledem ke svým parametrům pro seniory logická, nicméně řidiči si mnohdy neuvědomují rizika spojená s jeho užíváním.

CO BYSTE PORADIL SENIORŮM, KTERÉ ELEKTRICKÉ KOLO MAJÍ NEBO SI JEJ HODLAJÍ POŘÍDIT? ČÍM SE PŘI VÝBĚRU ŘÍDIT, NAČ SE ZEPTAT, NAČ SI DÁT POZOR A JAK SE PAK NEJLÉPE CHRÁNIT V PROVOZU?

Před nákupem elektrokola doporučuji přesvědčit se, že výrobek, který je nabízen, je jízdním kolem ve smyslu zákona a nejedná se již o motocykl spadající do kategorie mopedů. Tato informace by měla být jednoznačně deklarována při prodeji. S tím úzce souvisí užívání ochranných pomůcek, což je ovšem seniory ve značné míře podceňováno. Povinnost použít ochrannou přilbu na jízdním kole platí dle zákona pro cyklisty do 18 let, nicméně přilba je mnohdy jediným prostředkem, který spolehlivě zabráni vážným poraněním. Vzhledem k fyzickému stavu seniorů a rychlosti elektrokol by proto měla být přilba samozřejmostí. Na osobní zodpovědnosti a posouzení vlastních sil je vyjíždění na kole zejména v extrémních letních teplotách, které podstatně zvyšují riziko pádů vlivem únavy.

VYSVĚTLÍTE PROSÍM, JAKÝ JE ROZDÍL MEZI ELEKTRICKÝM KOLEM, MOTOKOLEM A OBLÍBENÝM SKÚTREM?

Z hlediska platných právních předpisů můžeme hovořit o jízdním kole s dodatečně namontovaným motorem nebo jízdním kole s pedály, které je vybaveno elektrickým motorem, tzv. elektrokole. V případě jízdního kola s pomocným motorkem je základní podmínkou zachování původ-

ního charakteru jízdního kola – lze jej provozovat i s vypnutým motorem a montáž pomocného motoru na kolo si nevyžádá zásah do jeho nosných částí. Další podmínkou je, že maximální trvalý jmenovitý výkon nesmí být vyšší než 1 kW, u spalovacího motoru objem nebude větší než 50 ccm a maximální konstrukční rychlost nesmí přesáhnout 25 km/h. Elektrokolo musí být opatřeno elektromotorem s maximálním trvalým výkonem nižším nebo rovným 250 W, jehož motor je vyřazen z činnosti, jestliže cyklista přestane šlapat, a jinak je jeho výkon postupně snižován až do vyřazení motoru z činnosti, dokud rychlost elektrokola nedosáhne 25 km/h. Pokud jsou výše uvedené podmínky překročeny, nejedná se již o jízdní kolo, ale ve smyslu zákona o motocykl – moped. V případě řízení jakéhokoli typu motocyklu, včetně mopedu nebo skútru, je řidič povinen mít příslušné řidičské oprávnění a za jízdy řádně nasazenou ochrannou přilbu schváleného typu.

NEDÁ MI TO, ABYCH SE NEZEPTALA, ALE NEDĚLAJÍ VÁM VRÁSKY NA ČELE I ELEKTRICKÉ INVALIDNÍ VOZÍKY? VZTAHUJÍ SE NA NĚ NĚJAKÁ PRAVIDLA, O NICHŽ MOŽNÁ VEŘEJNOST ANI NEVÍ?

Musím vám dát za pravdu, že i v oblasti elektrických invalidních vozíků dochází v poslední době k určitému rozmachu jejich užívání v silničním provozu. To následně přináší i narůstající počet kolizních situací. Obecně lze konstatovat, že osoba pohybující se na elektrickém invalidním vozíku je z hlediska zákona chodcem se všemi právy a povinnostmi. Důležitá je však skutečnost, o jaký invalidní vozík se jedná, tedy jaké má parametry a zda byl schválen k provozu na pozemních komunikacích. Tuto skutečnost by měl uživatel nalézt v návodu k obsluze. Jedná-li se o invalidní vozík, který svými parametry naplňuje zákonnou definici zvláštního vozidla (šířka nebo délka přesahuje 1 m, konstrukční rychlost převyšuje 6 km/h nebo maximální přípustná hmotnost převyšuje 450 kg), musí být u takového vozíku vydán doklad

o schválení technické způsobilosti. Nejsou-li splněny uvedené podmínky, nelze takovýto dopravní prostředek užít v silničním provozu.

PŘED NĚKOLIKA TÝDNY VSTOUPILA V PLATNOST NOVELA SILNIČNÍHO ZÁKONA. HODNĚ SE MLUVILO ZEJMÉNA O UŽÍVÁNÍ REFLEXNÍCH PRVKŮ U CHODCŮ. PROČ JE TATO ZMĚNA PODLE VÁS PROSPĚŠNÁ A JAK TUTO POVINNOST SPLNIT, KDYŽ NAPŘÍKLAD SENIOŘI NECHTĚJÍ INVESTOVAT DO OBLEČENÍ S REFLEXNÍMI PRVKY.

Při této otázce mě ihned napadne heslo „Vidět a být viděn“, které platí pro všechny účastníky silničního provozu. Být viditelný je základním předpokladem vlastní bezpečnosti. Reflexní materiály chrání bezpečnost nemotorizovaných účastníků silničního provozu za snížené viditelnosti, protože mají schopnost odrážet světlo zpět ke zdroji, a to až na vzdálenost 200 metrů. Takže zjednodušeně řečeno, označený chodec snižuje riziko toho, že jej řidič včas neuvidí a nestihne se mu vyhnout. Investice v řádu několika desetikorun se rozhodně seniorům vyplatí. V rámci preventivních aktivit informujeme seniory o rizicích spojených s jejich účastí v silničním provozu a zároveň jim předáváme různé informační letáky, předměty s reflexními prvky, jako jsou tašky s reflexními pruhy, reflexní pásy apod.

OBJEVILY SE I INFORMACE O TOM, ŽE SE PRODÁVAJÍ NEKVALITNÍ REFLEXNÍ PRVKY, JAK SI TEDY VYBRAT TEN SPRÁVNÝ?

Pro retroreflexní materiály platí normy, které jsou v souladu s normami evropskými. Ty stanoví požadavky na optické vlastnosti jak pro doplňky určené pro neprofesionální využití – reflexní pásy a různé další reflexní doplňky, tak pro prvky bezpečnosti a ochrany zdraví osob s vysokou viditelností, jakými jsou třeba blůza, kabát, tričko, vesta nebo kalhoty fluorescenční žluté nebo fluorescenční oranžovo-červené barvy doplněné retroreflexními pásy. Při výběru správného reflexního doplňku by se nakupující měli řídit zejména

- důvěryhodností výrobce a prodejce. Na kvalitních reflexních doplňcích zpravidla nalezneme informaci, že daný výrobek splňuje uvedené normy.

JAKÉ DALŠÍ NOVINKY PODLE ZMÍNĚNÉ NOVELY NA ÚČASTNÍKY SILNIČNÍHO PROVOZU ČEKÁJÍ?

Novinek, které jsou v účinnosti od 20. února 2016, je více. Zmínil bych například povinnost řidiče očistit vozidlo od nečistoty, námrazy nebo sněhu, které zabraňují výhledu



plk. Ing. Tomáš Lerch, ředitel služby dopravní policie ČR, pplk. Mgr. Zuzana Pidrmanová, koordinátor prevence kanceláře policejního prezidenta ČR a pplk. Mgr. Jiří Holub z ředitelství služby dopravní policie

z místa řidiče vpřed, vzad i do stran nebo odstranit z vozidla led, který by se mohl z vozidla při jízdě uvolnit. Dále jsou upraveny některé povinnosti či oprávnění pro cyklisty, pohyb na osobním přepravníku (tzv. Segway), podmínky pro dopravně psychologická vyšetření apod. Nově mají policisté oprávnění zadržet osvědčení o registraci vozidla při zjištění nebezpečné závady při kontrole technického stavu vozidla nebo po závažné dopravní nehodě.

RADA SENIORŮ POŽÁDALA MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ, ABY INICIOVALO ZMĚNU PRÁVNÍCH PŘEDPISŮ V SOUVISLOSTI SE ZDRAVOTNÍMI PROHLÍDKAMI ŘIDIČŮ – SENIORŮ. USILUJE SE O TO, ABY SYSTÉM FUNGOVAL JAKO V OKOLNÍCH ZEMÍCH, TAM O ZPŮSOBILOSTI ŘÍDIT VOZIDLO ROZHODUJE PRAKTICKÝ LÉKAŘ V RÁMCÍ

BĚŽNÝCH PROHLÍDEK A POKUD SHLEDÁ, ŽE SENIOR JIŽ VOZIDLO Z NEJRŮZNĚJŠÍCH DŮVODŮ NENÍ SCHOPEN ŘÍDIT, NAHLÁSÍ TO PŘÍSLUŠNÝM ORGÁNŮM. TAKOVÁ PROHLÍDKA BY PRO SENIORY BYLA ZDARMA A BYLO BY JASNÉ, JAKÁ VYŠETŘENÍ LÉKAŘ PROVÁDÍ, MĚLA BY JEDNOTNÝ RÁMEC. CO O TOMTO POŽADAVKU SOUDÍTE?

Zdravotní stav řidiče se přímo odráží na jeho schopnostech bezpečně ovládat své vozidlo. Dvojnásob to platí, dostane-li se s vozidlem do krizové



situace. Požadavek na jednotný rámec a zejména na kvalitu lékařských prohlídek rozhodně vítám.

KDYŽ UŽ SE BAVÍME O PROHLÍDKÁCH A ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI – RADA SENIORŮ ZACHYTLA INFORMACI O TOM, ŽE BY V URČITÝCH PŘÍPADECH MOHL BÝT ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ OMEZENÝ NA URČITÉ OKOLÍ SENIORA, MOHL BYSTE TO VYSVĚTLIT?

Tato situace může nastat již dnes. Zejména se jedná o případy, kdy lékař na základě posouzení zdravotní způsobilosti řidiče dospěje k závěru, že je řidič zdravotně způsobilý s podmínkou. Úplné pozbytí zdravotní způsobilosti automaticky znamená odejmutí řidičského oprávnění, což ve svém důsledku způsobí podstatné omezení obvyklého způsobu života seniora. Usoudí-li lékař, že například řízení vozidla v prostředí řidiči dobře známém by neznamenovalo ohrožení a zároveň by zachovalo životní standard seniora nebo dostupnost služeb, může dát podnět na omezení ři-

dičského oprávnění, respektive jízdy v okruhu několika kilometrů od místa bydliště řidiče. Takové omezení se vyznačí v řidičském průkazu příslušným harmonizovaným kódem. Obdobná situace může nastat při problémech se zrakem za tmy apod.

CO BYSTE VZKÁZAL SENIORŮM PŘED LÉTEM? ÚČASTNÍKEM SILNIČNÍHO PROVOZU JE OBČAS KAŽDÝ, I KDYŽ SI TO TŘEBA NEUVĚDOMUJE.

Přál bych všem účastníkům silničního provozu, aby jejich každodenní

Účastníci jednání na Autoklubu ČR – představitelé policie ČR, Autoklubu a Rady seniorů

pohyb na komunikacích byl bezpečný a aby vždy dojeli do vytyčeného cíle. Spěch, lehkomyšlnost a přeceňování vlastních sil za volantem mnohdy nemá dobrý konec. Karamboly na silnicích, které mají za následek ztráty na životě, celoživotní zdravotní následky a zbytečné lidské tragédie za těch pár ušetřených minut nestojí. K čemu je riskantní předjíždění, vysoká rychlost a telefonování za volantem? Protože lidé spěchají? Když se opravdu něco stane, najednou je času dost. Žít s celoživotními výčitkami svědomí z ublížení sobě či někomu jinému není určitě snem ani cílem nikoho z nás.

Krásné jaro bez nehod a komplikací v silničním provozu přeje všem čtenářům

plk. Ing. Tomáš Lerch
ředitel služby dopravní policie

Lenka Desatová

Foto: autorka a archiv plk. Ing. Tomáše Lercha

SETKÁNÍ ČELNÍCH PŘEDSTAVITELŮ RS ČR SE ZÁSTUPCI DOPRAVNÍ POLICIE A S MINISTREM SPRÁVEDLNOSTI

V uplynulém měsíci absolvovali čelní představitelé RS ČR dvě významné schůzky, a to se zástupci dopravní policie a s ministrem spravedlnosti.

První z nich proběhla v prostorách Autoklubu ČR, s nímž má Rada seniorů uzavřeno Memorandum o spolupráci. Právě z iniciativy Autoklubu se sešli u jednoho stolu Radko Ječmínek, výkonný ředitel Autoklubu ČR, Ing. Robert Vacek, projektový manažer silničního provozu Autoklubu ČR, Ing. Václav Špička – bezpečnost silničního provozu Autoklubu ČR, plk. Ing. Tomáš Lerch, ředitel služby dopravní policie ČR, pplk. Mgr. Jiří Holub z ředitelství služby dopravní policie a pplk. Mgr. Zuzana Pidrmánová, koordinátor prevence kanceláře policejního prezidenta ČR.

Po úvodním slovu Roberta Vacka hovořil plk. Ing. Tomáš Lerch, ředitel služby dopravní policie ČR o statistikách dopravních nehod ve vztahu k seniorské populaci. Zdůraznil přitom nutnost osvěty a prevence, což je oblast, v níž může aktivně pomoci Rada seniorů, s čím její zástupce, předseda Zdeněk Pernes souhlasil. Sám pak informoval přítomné o iniciativě Rady seniorů, týkající se povinných prohlídek řidičů seniorů. Rada seniorů považuje tuto povinnost za diskriminační z hlediska věku, ale nelíbí se jí ani fakt, že se výrazně liší i částky, které za potvrzení o způsobilosti senioři lékařům platí. Rada seniorů usiluje o to, aby systém fungoval jako v okolních zemích – tam o způsobilosti řídit vozidlo rozhoduje praktický lékař v rámci běžných prohlídek a pokud shledá, že senior již vozidlo z nejrůznějších důvodů není schopen řídit, nahlásí to příslušným orgánům. Taková prohlídka by pro seniory byla zdarma a bylo by jasné, jaká vyšetření lékař provádí, měla by jednotný rámec. Žádali jsme od ministerstva zdravotnictví, aby iniciovalo novely příslušných právních předpisů. To přišlo

zástupcům policie logické a legitimní a s návrhem Rady seniorů se ztotožnili. Podrobnosti o celém jednání najdete na webu Rady seniorů www.rscr.cz. Problematice seniorů coby účastníků dopravního provozu se pak věnuje rozhovor na předcházejících stránkách.

NEJEN O STATUTU CHRÁNĚNÉ OSOBY

V prostorách klubu ANO v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR se pak sešli zástupci Rady seniorů s ministrem spravedlnosti JUDr. Robertem Pelikánem a jeho stranickou kolegyní Ing. Radkou Maxovou, která dlouhodobě spolupracuje s RS ČR a která schůzku na žádost předsedy RS ČR Dr. Zdeněka Pernese zprostředkovala. Zdeněk Pernes poděkoval ministru Pelikánovi za to, že díky němu a iniciativě Radky Maxové se do novely Zákona o obětech trestných činů dostalo ustanovení, podle něhož bude kategorie zvláště zranitelných obětí rozšířena i o seniory starší šedesáti let. „Rada seniorů ČR to bere však jako prvotní počín a stále bude usilovat o statut seniora jako chráněné osoby dle slovenského vzoru, kde pachatelům trestných činů na seniorech hrozí automaticky trest ve vyšší hranici,“ dodal. Ministr Pelikán odpověděl, že podle jeho názoru soudy s vyšší hranicí trestní sazby v těchto případech pracují i nyní, využívají ustanovení, v němž se praví, že **při výměře trestu se jako k přitěžující okolnosti přihlédne zejména k tomu, že pachatel spáchal trestný čin ke škodě osoby mladší patnácti let, těhotné, vážně nemocné, vysokého věku nebo nemohoucí.** „Domnívám se, že statut seniora jako chráněné osoby sám o sobě nic nevyřeší a nemáme ani zprávy ze

Slovenska, že by k úbytku trestných činů páchaných na seniorech ubylo. Navíc mám trochu obavy z toho, že pak by statut chráněné osoby chtěli záchranáři, zdravotníci, učitelé... A nakonec by byli chráněni všichni,“ vysvětlil. Předseda Pernes navrhl, že zjistí od slovenských seniorů statistiky těchto trestných činů a ministr Pelikán souhlasil se slovy, že i on se o získání přesných dat pokusí. Poté se obě strany dohodnou, jak pokračovat. Ve druhé části setkání hovořil místopředseda RS ČR Ing. Milan Taraba o Nařízení vlády 453/2013 Sb., o stanovení podrobností a postupu pro zjištění srovnatelného nájemného obvyklého v daném místě. Sdružení nájemníků, v jehož čele stojí, usiluje již dlouhou dobu o vytvoření cenových map pro tyto účely tak, jak je tomu v okolních zemích. Cenové mapy, podle nichž se stanovuje nájemné, odrážejí nejen velikost a místo bytu, ale také jeho kvalitu a vybavení. Tvoří je města a obce a aktualizují se jednou za čtyři roky. „Pokud bychom cenové mapy měli, nekončily by spory o výši nájemného u soudu, ubyla by agenda. Bylo by rázem jasno. Stejně tak by stát ušetřil několik miliard při výplatách dávek na bydlení,“ vysvětlil. „Jistě bych byl rád, kdyby soudům tato agenda ubyla, to ano. Promluvím o návrhu se šéfkou ministerstva pro místní rozvoj, do jejíž gesce tato problematika patří,“ přislíbil ministr spravedlnosti. Poté požádal Radu seniorů o spolupráci při řešení dalšího problému, který v posledních letech narůstá, a tím je exekuce a oddlužení, které se stále častěji dotýká i seniorů. Zde představitelé Rady seniorů přislíbili svou aktivní podporu.

Lenka Desatová

Foto: autorka

NOVÉ PODNĚTY TURISTICKÝM AKTIVITÁM NAŠICH DŮCHODCŮ

O spolupráci na originálním projektu mobilní aplikace na podporu cestovního ruchu a nových forem zviditelnění České republiky se dohodli zástupci Svazu důchodců ČR a Ministerstva pro místní rozvoj. Projekt, který SDČR v čele s předsedou Ing. Oldřichem Pospíšilem připravila, má přispět k rozvoji a větší atraktivnosti turistiky nejen důchodců. Jejím hlavním cílem je rozšířit všestrannou informovanost o možnostech cestovního



Zprava doleva Ing. Klára Dostálová – náměstkyně ministryně pro místní rozvoj, Ing. Oldřich Pospíšil – předseda SDČR a Ing. Jitka Matyášová – ředitelka odboru cestovního ruchu

ruchu ve všech regionech novými formami využití moderních komunikačních prostředků. Veřejnost se tedy v krátké době dočká aplikací, které naši turistiku výrazně zaktivní a získají jí nové příznivce. Každé pozitivní jednání s veřejnou správou je pro SDČR vzpruhou a motivací do další práce, jejímž cílem je zpříjemnit našim důchodům stáří.

Oldřich Pospíšil

Foto: autor

JIŽNÍ ČECHY OLYMPIJSKÉ 2016

Krajská Rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Českým olympijským výborem, Klubem českých turistů oblasti Jižní Čechy a Rekondičním centrem Medipont České

Budějovice a pod záštitou Jihočeského kraje zve seniory na akci Jižní Čechy olympijské 2016. Bližší informace o celé akci i kontakty na organizátory najdete na webu Rady

seniorů ČR www.rscr.cz. Kontakt na Radu seniorů Jihočeského kraje je jc.rscr@seznam.cz, 387 718 313, 776 060 845 (út, st), 604 653 446 bez omezení.

Jan Homut

ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje rozšířila své řady – schválila členství Klubu 60+ Hanušovice, klubu důchodců Úsov a klubu důchodců Kralice na Hané. Hostem zasedání byla Ing. Jarmila Benešová z Českého statistického úřadu, která velmi zajímavou prezentací seznámila přítomné s novou statistickou publikací

Senioři v Olomouckém kraji 2015. Diskutovalo se také o plánu akcí KRS OL na rok 2016. Jak se jej podaří plnit, bude záležet na tom, zda KRS uspěje s žádostí o dotaci na Krajském úřadě. Loni byl i díky maximální podpoře a vzájemné spolupráci KRS s krajským vedením Olomouckého kraje po celý rok naplněn očekávaný

přínos a to – rozvoj kvality života seniorské populace v Olomouckém kraji a plnění zastupitelské funkce seniorů ve vztahu k samosprávě kraje. Podrobnější informace ze zasedání najdete na webových stránkách Rady seniorů ČR – www.rscr.cz.

Milena Hesová

ŽENY SLAVILY V PEKLE

Ve velkém sále kulturního domu Peklo v Plzni se slavilo MDŽ. Akci moderovala paní Zdena Hornofová, členka Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, přítomné pozdravil též hejtman Plzeňského kraje pan Václav Šlajs a účastnil se i předseda Krajské rady seniorů Leoš Jochec. V přibližně dvouhodinovém programu, který

hudbou oživovalo Duo Harmonie, vystupovaly výlučně ženy. Představily se skupiny mažorettek několika věkových kategorií, taneční skupina HANKA z Domažlic, skupina Hrádecké paničky z Kralovic a Hrádecká a Duo Harmonie, při jehož písničkách vyzvali přítomní pánové dámy k tanci.



Karel Knap

Foto: autor

TIPY NA DUBEN

Kam se vydat během letošního čtvrtého měsíce? Třeba do kosmu nebo ochutnávat tvarůžkové dobroty.

SVĚTOVÁ VÝSTAVA O KOSMU V PRAZE

Milovníci kosmu nyní mohou navštívit atraktivní interaktivní světovou výstavu Brána do vesmíru (Gateway to Space). Otevřená je na pražském Holešovickém výstavišti. A k vidění je toho opravdu hodně. Zmapována je totiž celá bohatá historie, během níž se lidé zajímají o vesmír, kosmonautiku, a to již od vzniku naší sluneční soustavy přes vstup lidstva do vesmíru až po další putování vesmírem. K vidění je celá řada cenných exponátů, které jen tak běžně určitě nespátříte. Patří mezi ně mimo jiné meteority, lunární průzkumné vozítko a další artefakty pojící se s kosmem. Kámen z Měsíce je řazen k nejvzácnějším exponátům celé vý-



stavy. Ty pocházejí ze sbírek americké NASA i ze sovětské éry. Součástí prezentace je také přehlídka skafandrů, která přehledně ukazuje jejich vývoj od jednoho z nejstarších, který patřil prvnímu člověku ve vesmíru Juriji Gagarinovi, přes první americký až po současné moderní americké skafandry. A dokonce mají návštěvníci unikátní možnost vžít se tak trochu do role kosmonautů a na připrave-

ných simulátorech a trenažérech na vlastní kůži vyzkoušet, jak probíhá výcvik kosmonautů, co všechno se dá v kosmu zažít nebo třeba jak vypadá takové přistání raketoplánu. Výstava trvá do letošního června.

TVARŮŽKOVÝ FESTIVAL LÁKÁ DO OLOMOUCE

Letošní třetí dubnová sobota je v centru Olomouce zaslibená prvnímu ročníku festivalu věnovanému oblíbené hanácké dobrotě – Olomouckým tvarůžkům, které se vyrábějí v nedalekých Lošticích už více než šest set let. Na slavnosti budete moci ochutnat různě upravené tvarůžky ať už ze studené či teplé kuchyně.

Lenka Desatová

ZVEME NA JUBILEJNÍ SENIORSKÝ VELETRH

Ve veletržním areálu ABF v pražských Letňanech se ve dnech **7.–10. dubna** uskuteční už 10. ročník veletrhu **FOR SENIOR**. Důvod, proč jsme se manažerky tohoto veletrhu Ing. Kateřiny Dvořákové zeptali:

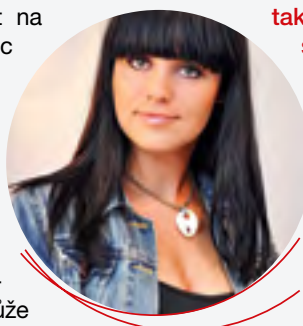
Na co se na tomto jubilejním ročníku mohou návštěvníci nejvíce těšit?

Vzhledem k tomu, že slavíme zajímavé výročí, dostali jsme krásný dárek a to je přesun veletrhu FOR SENIOR do prestižnější nové haly č. 2, která je přímo naproti hlavnímu vstupu. Krásným dárkem k našemu výročí je spolupráce s jedním z nejlepších českých floristů, panem Pavlem Hruškou, který se postará o doprovodný program v rámci pódia, kde máme připravenou dílnu šikovných rukou. Návštěvníci si tak mohou vytvořit krásnou aranž či nějakou jinou dekoraci za dohledu mistra floristiky. Přijdou se na nás podívat i zajímavé tváře české hudební a herecké scény.

Bude příležitost i ke sportovním aktivitám?

V rámci doprovodného programu nepolejujeme a dále sportujeme. Návštěvníci

se mohou přihlásit na Pétanque Cup dvojic či Nordic Walking závod. Obě aktivity jsou naplánovány na čtvrtek, ale to neznamená, že po zbytek veletrhu sportovat už nebudeme. Každý návštěvník si může v hale č. 2 zahrát pétanque na jednom ze dvou hřišť.



Manažerka veletrhu
Ing. Kateřina Dvořáková

Veletrh provázela vždy i řada dalších zajímavých doprovodných akcí. Jaké budou ty hlavní letos?

Nesmím zapomenout na řadu přednášek, které jsou vždy vítaným zpestřením veletrhu u nás. Každý den se návštěvníci mohou některé z těchto přednášek zúčastnit. Více informací k přednáškám a také jejich časový rozvrh naleznete na našich webových stránkách www.forsenior.cz.

Souběžně s FOR SENIOR probíhají i další veletrhy, které mohou senioři

také navštívit. Který z nich byste jim sama doporučila?

Veletrh FOR SENIOR patří do skupiny veletrhů FOR FAMILY. Do této skupiny dále patří FOR PETS, FOR KIDS a FOR TRAVEL. Myslím, že každý z těchto veletrhů je zajímavý a najde si své návštěvníky. Doporučila bych každému, kdo náš veletrh navštíví, aby se podíval do všech hal. Určitě najdete mnoho zajímavých vystavovatelů vhodných nejen pro sebe, ale také pro svou rodinu nebo známé.

K informaci Ing. Dvořákové dodáváme, že na veletrhu samozřejmě nebude chybět ani stánek Rady seniorů ČR, která je vydavatelem Doby seniorů. Přijďte se na něj za námi podívat. Pro návštěvníky veletrhu jsme rovněž připravili na pátek 8. dubna dvě zajímavé přednášky: od 10 hod. o aktivizačních programech, vzdělávání a tréninku paměti pro seniory a od 13 hod. pak spolupracovnice Doby seniorů pohovoří o zdravém stravování seniorů. Veletrh má každý den otevřeno od 10 do 18 hod., v neděli do 17 hod.

Karel IV. po sobě zanechal i záhady

Letos si připomínáme 700. výročí narození římského císaře a českého krále Karla IV. Panovníka, kterého český rektor pařížské Sorbonny a kazatel Vojtěch Raňkův z Ježova ve své pohřební řeči nazval pro jeho zásluhy o rozkvět zemí Koruny české „Pater Patriae“ čili Otec vlasti. V anketě Největší Čech všech dob se suverénně umístil na prvním místě. Na letošní rok je naplánována celá řada akcí, na kterých se budou připomínat jeho velké počiny a zásluhy.

Jaký byl ale ve skutečnosti? Pohled za kulisy slávy nabízí nejnovější knížka Jana Bauera. Nejplodnější český autor literatury faktu nám v ní nabízí pohledy i z těch úhlů, které v učebnicích dějepisu a učených historických pojednáních nenajdeme. Právě to ocenil i historik Otomar Dvořák a další kmotři, kteří se zúčastnili slavnostního křtu knihy. V pořadí už 156. kniha Jana Bauera, který 11. dubna oslaví 71. narozeniny, je opatřena zajímavými ilustracemi a čte se jako všechny jeho předešlé, prakticky jedním dechem.

Neřesti velkého panovníka

Dovíme se z ní mimo jiné o tom, že Karel IV. měl vedle nepochybných cností i spoustu neřestí. Rád se třeba – byť v přestrojení – vydával na různé objevitelské výpravy, v mládí se podobně jako jeho otec Jan Lucemburský s chutí účastnil rytířských turnajů a bavilo ho to tak, že si za to vysloužil i pokárání papeže. Kliment VI. ho po jednom takovém klání, kterého se zúčastnil pod cizím jménem, důrazně upozorňoval, že podobné počínání je pro světského vládce všech křesťanů naprosto nevhodné. Karel IV. nebyl zdaleka jen zbožným Otcem vlasti, který v Praze zakládal univerzitu, dal budovat Nové Město či most, po Čechách stavěl hrady, chrámy a dával rád křesťanské Evropě. Měl rád hezké ženy a zanechal po sobě i mnohé levobočky. Dovíme se také o tom, jak promyšlenou sňatkovou politikou podporoval svoje úspě-

chy na poli diplomacie. Ke své slávě mnohdy také účinně přispěl, když vědomě, zcela ve stylu moderních politiků, dbal o svůj mediální obraz.



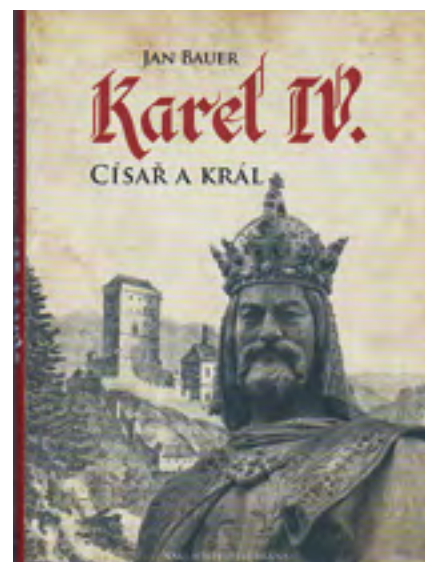
Záběr ze křtu 156. knížky Jana Bauera

Záhady kolem velikána

A protože knihu napsal Jan Bauer, rozebírá v ní i některé dodnes nikoli zcela zodpovězené záhady. Patří k nim i skutečnost, že v roce 1350 bojoval se záhadným onemocněním. Hrozila mu smrt, nemohl hýbat rukama ani nohama a zemi za něho museli řídit jiní. Mezi zahraničními kronikáři se objevila dokonce tvrzení, že měl být otráven českými šlechtici a že travičkou měla být dokonce královna Anna Falcká. I středověk měl prostě svůj bulvár... S dalším

lární dnou, vyznačující se zánětem několika kloubů najednou. Dokazuje to prý mj. to, že během návštěvy Paříže v roce 1378 tehdy dvašedesátiletý vladař nemohl pro bolesti chodit a museli ho nosit na nosítkách.

Vědci ovšem záhy dokázali, že žádná forma dny se neprojevuje úplným ochrnutím všech čtyř končetin současně. O jakou tajemnou nemoc tedy šlo? Podle neurologa Ivana Lesného to mohla být nemoc polyradiokuloneuretis, což je zánět nervů a míš-



Titulní stránka nové knihy o letošním velkém jubilatovi Karlu IV.

ních kořenů, který může způsobit úplné, a přitom dočasné ochrnutí. Co bylo ale příčinou tohoto onemocnění? I zde je několik vysvětlení. Mohly to být různé bakteriální a infekční jedy, což by při tehdejší obecně nedostatečné hygieně nepřekvapovalo.

Mnohem pravděpodobnější, i když také nikoli stoprocentní jsou však závěry antropologa Emanuela Vlčka, který v roce 1978 mohl zkoumat exhumované ostatky Karla IV. Na kostře našel řadu poranění, přičemž tím nejvážnějším byl úraz páteře. Z výzkumu vyplynulo, že Karel utrpěl silný úder dřevcem nebo náraz po pádu na levou polovinu krku. Došlo k poškození svalstva, zhmoždění příčných výběžků krčních obratlů, což podle Vlčka „mohlo být provázeno extraspinálním hematodem za současného postižení krčního úseku míchy. To vše mohlo vést k historicky zaznamenané kvadruplegii – paréze.“ Poškození míchy se postupně upravovalo a tím i hybnost císaře. Profesor Vlček na lebce našel i stopy po těžkém zranění brady a zlomeniny obou kloubních výběžků, které s prvním úrazem nepochybně souviselo.



Údajně nejvěrnější podobu Karla IV. najdeme na výřezu z votivního obrazu Jana Očka z Vlašimi

Jelikož víme, že z bitev u San Felice (1332) a u Kresčaku (1346) si žádná větší zranění nepřivezl, nabízí se jako vysvětlení pro tato poranění



pouze to, že se v říjnu 1350 tajně zúčastnil nějakého rytířského turnaje. Na něm narazil na zdatnějšího soupeře, který ho dřevcem srazil z koně. Těžká přilba se mu po nárazu zezadu zaryla do páteře, přičemž mu vepředu zlomila bradu a vylámala několik zubů. Zranění, které by pro většinu postižených znamenalo smrt, Lucemburk přežil jen díky své mimořádné fyzické kondici... Provizorně ošetřeného Karla jeho družina dopravila do Čech a ukryla ho na některém z královských hradů. Na veřejnosti se neobjevil několik měsíců, ochrnutí se podle dobových svědectví zcela zbavil až v srpnu 1351.

Doba bezmocné nečinnosti panovníka určitě dost poznamenala. Protože jako hluboce věřící člověk svoje poranění bral jako jakousi vůli či trest boží, hodně jistě přemýšlel a rozjímal o vlastním životě. Asi není náhodou, že právě v těchto měsících nadiktoval svůj životopis nazývaný Vita Caroli. V něm hned úvodem říká, že „svým nástupcům, kteří budou sedět na mém dvojím trůně, chci dát poznat dvojí život tohoto světa, aby z něho vyvodili to lepší.“

Karel sám ho poznal a vyvodil potřebné.

Jednou z památek, kterou po sobě zanechal, je i Svatováclavská koruna, kterou chtěl vyjádřit úctu ke svým přemyslovským kořenům. Údajně jeho první manželka Blanka z Valois na ni věnovala část pásu, který jí ke svatbě věnoval francouzský král. Byla z ní prý zhotovena křížová obroučka koruny. Zda tomu tak bylo skutečně, není doloženo. Jisté je, že

veřejnost Svatováclavskou korunu bude moci poprvé od roku 2008 letos opět vidět. V rámci oslav 700. výročí narození Karla IV. bude soubor českých korunovačních klenotů mimořádně vystaven v době od 15. do 29. května ve Vladislavském sále na



Erb císaře Karla IV. – český lev se na něm střídá s říšskou orlicí

Pražském hradě. A oproti původním plánům vstup bude zdarma.

Knihu Jana Bauera Karel IV. císař a král, kterou vydalo vydavatelství Brána, mohou získat tři čtenáři Doby seniorů. Podmínka: do 15.4. nám musí poslat správnou odpověď na otázku, kdy byl Karel IV. korunován českým králem, a v případě většího počtu správných odpovědí musí mít štěstí při losování.

František Vonderka

Foto: autor a archiv

POJĎME SE VRÁTIT DO DĚTSTVÍ

S panenkami a ostatními hračkami Jiřiny Neumannové to jde docela snadno. Kolem sedmdesátky panenek, k tomu kočárky, ale i retro hračky pro kluky obývají tři komnaty na zámku Stránov, obdivovány zájemci z celé republiky. Jiřina Neumannová má své hračky ráda a shromažďuje je, jak sama říká, aby se s nimi potěšila. Má radost z toho, když se líbí i druhým. A proč jsou na zámku? „Doma bych už neměla, kam je dát,“ směje se sběratelka.



Hračky se jí líbily vždycky. Kočárky a panenky jejích tří dcer ale do sbírky nepatří, jsou příliš moderní. Jiřinu Neumannovou zajímají ty ze sedmdesátých let a starší. Jak se sbírkou začínala? Tím, že jednou v bazaru objevila kočárek velmi podobný tomu, který kdysi jako holčička sama měla, ale už dávno někam zmizel. Neodolala a koupila ho. V té době se narodila její první vnučka Markétka, a tak si říkala - jednou bude její. A když objevila ještě jeden stejný, koupila ho taky, prý pro další budoucí vnučku.

„Zatím ji nemám, další vnučata jsou tři kluci, ale třeba se ještě dočkám... Vnučata jsme na chalupě také odvezli v retro kočárku, měla jsem pocit, že k naší chalupě se ani moderní kočár nehodí. Kromě hraček sbírám i starý porcelán, ráda se obklopuji hezkými starými věcmi, myslím, že obohacují náš život, rozvíjejí naše city.“



V dětství ráda šila, háčkovala, a tak pokud mají panenky zničené šatičky, obléká je ráda ještě dnes. Vybírá si staré látky, nejlépe bílé, vyšíváné textilie, které se hodí i na peřinky do kočárků. Inspiruje se na výstavách jiných sběratelek, v různých časopisech.

„Kočárky, které jsou hodně poničené, si nekupuji. Neumím je opravit, je to velmi složité. Co jde, vyčistím a spolupracuji s majitelem Liberty panem Novotným, který mi s jednoduššími opravami pomáhá. Naučila jsem se ale trochu pracovat



se dřevem, opravuji dřevěné hračky. Čistím, lepím, natírám pokojíčky pro panenky, dřevěné vláčky a autíčka pro kluky, farmičky.“

Některé hračky nechává doma dětem, aby si měly na chalupě s čím hrát. Například šlapací moskvič, to je hračka, se kterou se vnoučata ne-



chtěla rozloučit. Ale protože i bratrančí Neumannové neodolal, koupil si také takový a vnoučata ještě nemá, do sbírky ho zapůjčil.



„Koníček je to finančně náročný, jako skoro každý koníček, ale hlavně věci, které jsem koupila před pěti lety, jsou dnes dvakrát i třikrát dražší a ani se nedají příliš lehce sehnat.

Lidé, když vidí sbírky hraček, chtějí mít něco podobného doma, jako dekorace do bytu se taková panenka báječně hodí. A tak zatímco já jsem svou první panenku kupovala za pět set, dneska je v bazarech k mání za dva tisíce.“

Svou sbírku už příliš nerozšiřuje, i když někdy se prý nedá odolat. Pokud vidí na nějakém bleším trhu či v bazaru něco úžasného a cenově přiměřeného, koupí to. Který z vystavených předmětů je jejímu srdci nejbližší? Její chloubou je dřevěný kočárek z roku 1958, vyrobený v nedalekém Mšeně, kam sama chodívala do školy, a staré vydání knihy „Kde domov můj“, památka z dětství manželovy osmdesátipětileté maminky.

Zajímalo mě, co na to říkal manžel, když se hračkami začal plnit jejich panelákový byt i chalupa. „On má pochopení, má to taky rád. I on je sběratelem, sbírá medaile a zvláště ze svých cest, má jimi zaplněnou na chalupě celou jednu místnost. Hračky jsem měla všude. A jednou, když jsme pořádali adventní posezení pro přátele, udělala jsem z nich malou výstavku. Vytahovala jsem je ze všech koutů, sama jsem byla překvapená, kolik jich mám. Napadlo mě, že bych je mohla ukázat i jiným lidem.“

Druhou velkou zálibou Jiřiny Neumannové je myslivost. Na honu se setkala s paní inženýrkou Zuzanou Pavlíkovou Šimonkovou, dcerou majitele zámku Houska, Stránov

a Lobeč a nabídla jí, ať se na hračky přijede podívat. Dohodly se velmi rychle, a tak se hračky brzy stěhovaly na Housku a po roce na Stránov, kam se lépe hodí a kde jsou dodnes.

„Stránov mi vyhovuje, je blízko našeho bydliště, mohu tam často zajet a „pohrát si“. Beru s sebou vnučku, vždycky to tam trošku urovnáme, utřeme prach, potěšíme se. Ráda jezdím na Stránov i v době, kdy tam procházejí návštěvníci. Povídám si s nimi, mám radost, když jásají, že podobnou panenku měli – vlastně se spolu díváme na naše dětství.

EXTRA INFO

Romantický zámek Stránov leží blízko Mladé Boleslavi. Původní tvrz z 15. století byla přestavěna na hrad a v 16. století na renesanční zámek. V roce 1917 jej koupil ředitel Škodových závodů a senátor Josef Šimonek, který byl za zásluhy o rozvoj průmyslu povýšen do baronského stavu. Po roce 1950 byl znárodněn, od roku 2003 je opět v rukou rodiny Šimonkových, kteří postupně renovují jak interiéry, tak exteriéry zámku a v roce 2004 zámek poprvé v historii otevřeli veřejnosti. Konají se tu různé pravidelné kulturní i společenské akce a nádherné dílo našich předků začíná ožívat zájmem turistů. Otevřeno je od dubna do září – v červenci a srpnu každý den, v ostatních měsících v sobotu a v neděli. Od října do března je zámek uzavřen.

www.zamekstranov.cz

Nemám ambice hrát si na muzeum, u mých hraček nejsou žádné popisky, jsou tam jen tak – pro zábavu, pro radost. Nejsou mezi nimi žádné velmi drahé exponáty, nesháním ani hračky z dávných časů či cizokrajných zemí. Chtěla bych, aby mé hračky v lidech probouzely pohodu.“

A tak, chcete-li si zavzpomínat na hračky svého dětství, přijďte se na Stránov podívat.

Vyprávění paní Neumannové zaznamenala Eva Procházková

Foto: archiv zámku Stránov a archiv Jiřiny Neumannové

ONDŘEJ KEPKA: I DNES BY TO MĚL KAREL ČAPEK VELMI TĚŽKÉ



„Karel Čapek mě provází od dětství. Přivedla mě k němu máma,“ říká režisér, scénárista, herec a moderátor Ondřej Kepka. Pro úplnost dodejme, že je synem herečky Gabriely Vránové, a že také rád a úspěšně fotografuje. Vystudoval herectví na DAMU, režii na FAMU a možná si ho pamatujete z role malého Honzíka v Arabele, kde se objevil před téměř čtyřiceti lety. A proč se bude náš rozhovor točit především kolem Karla Čapka? O vánočních svátcích vysílala ČT zatím poslední Ondřejův autorský film Dopisy od Karla Čapka, v němž se s kamerou vydal stejnou cestou, jakou Čapek popisuje ve své knize Listy z Anglie.



ONDŘEJI, ČEMU SE V SOUČASNÉ DOBĚ VĚNUJETE?

Ve své hlavní profesi – filmové režii, jsem ve stádiu příprav a úvah. Mám několik námětů a dva scénáře, zatím o nich nemohu mluvit. Věnuji se teď své „doplňkové“ profesi – modelování. Baví mě a myslím, že mi to docela jde. V rozhlasu bývám slyšet v Nočním mikrofóru Českého rozhlasu Dvojky a v pořadu Dobré ráno,



ale moderuji i další akce – předávání Státních cen Ministerstva kultury v Národním divadle, Cen Františka Filipovského za dabing, nedávno jsem uváděl i křest nového CD mezosopránistky Andrey Kalivodové.

POMĚRNĚ ČASTO SE VĚNUJETE DOKUMENTŮM, KTERÉ NEJEN REŽÍRUJETE, ALE SÁM SI PÍŠETE SCÉNÁŘE A OBČAS I VYSTUPUJETE PŘED KAMEROU. JE TO U DOKUMENTŮ BĚŽNÉ?

Úplně běžné to není a kolegové dokumentaristé mi to vyčítají. K určitému typu dokumentu na pomezí publicistiky to ale patří, a pokud to film vyžaduje, mně to nevadí. Je to velmi

podobné mé herecké profesi, dělám to rád. Někdy jen čtu komentáře a vidět nejsem.

PROČ JSTE SE VE SVÉM POSLEDNÍM DOKUMENTU VYDAL PO STOPÁCH KARLA ČAPKA A CO BYLO VAŠÍM CÍLEM?

Mám Karla Čapka rád. Nápad porovnat pozorování Karla Čapka s těmi svými, podívat se, co se za těch devadesát let od jeho cesty změnilo, vznikl u Kristýny Vánové, ředitelky Čapkovy památníku ve Strži. S tématem Čapkových cestopisů bych ve spolupráci se Společností bratří Čapků a paní producentkou Janou Škopkovou rád pokračoval. Zaujalo nás to, rádi bychom navázali Itálii, možná Španělskem, Holandskem...

KDY JSTE SE S TÍMTO SLAVNÝM AUTOREM SETKAL POPRVÉ?

Provází mě od dětství. Když jsem v 8. třídě vybíral text na recitační soutěž, máma mi poradila, abych sáhl po Čapkově knize Zahradníkův rok. Recitoval jsem úryvek z této knihy a zvítězil jsem nejen v okresním, ale i krajském a celostátním kole soutěže. A to byl můj počátek vztahu ke Karlu Čapkovi. Byla to ale i rodinná tradice - mezi autory v naší knihovně má výsadní postavení. Jako autor jsem se poprvé s Karlem Čapkem sešel při adaptaci dvou jeho povídek „Večer pana Dastycha“. Bylo to v roce 1993, spolu s Jiřím Strachem jsme je natočili jako ročníkový film na FAMU.

MÁTE NĚJAKÝ OBLÍBENÝ ČAPKŮV CITÁT?

„Všichni jsme obyčejní, když je nás tolik, a přesto – taková slavnost!“ Jde o citát z překrásné novely Obyčejný život - je nejméně známá, hodně filozoficky zaměřená a těžká k přečtení, ale úžasná.

ZA SVOU PRÁCI O ČAPKOVI JSTE ZÍSKAL I CENU...

Ano, v roce 2014 jsem získal medaili Karla Čapka, kterou uděluje Společnost bratří Čapků pod záštitou českého a slovenského ministerstva kultury jednou za dva roky jedné české a jedné slovenské osobnosti za

šíření Čapkových myšlenek a propagaci jeho díla. Spolu se mnou stál na jevišti druhý laureát – Milan Lasica, nesmírně jsem si toho vážil. Byl to nádherný pocit, takže mohu jen potvrdit pravdivost Čapkova dalšího citátu: „Nejkrásnější nejsou věci, ale okamžiky...“

ČAPEK DRAMATIK, SPISOVATEL, FILOZOF, FOTOGRAF, ZAHRADNÍK, CESTOVATEL... KTERÁ Z TĚCHTO POLOH JE VÁM NEJBLIŽŠÍ?

Vím přesně, která je mi nejdál – zahradník. I když biologie byla kdysi mým velkým koníčkem, na zahradničení v současné době nemám prostě čas. A nejbliž? Asi ten fotograf.

NEDÁVNO NÁM POSKYTLA ROZHOVOR VAŠE MAMINKA (ROZHOVOR S GABRIELOU VRÁNOVOU VYŠEL V DOBĚ SENIORŮ V LÉTĚ LOŇSKÉHO ROKU). ŘÍKALA, ŽE ČESKÝ NÁROD ČAPKA JEŠTĚ NEDOCENIL. SOUHLASÍTE S TÍM?

Tady bych trochu nesouhlasil. Myslím, že ti, kteří jsou vnímaví k filozofickým myšlenkám, ho docenili. Ale jsou lidé, kteří je ani docenit nemohou, protože se filozofickými úvahami vůbec nezabývají. Je to škoda, protože jeho myšlenky a postřehy, které se zabývají tzv. obyčejnými lidmi, by jim mohly dodat neobyčejnou sílu do života.

V ANKETĚ NEJVĚTŠÍ ČECH SE KAREL ČAPEK UMÍSTIL NA 9. MÍSTĚ, COŽ JE KRÁSNÉ UMÍSTĚNÍ, ALE NEMĚL BÝT JEŠTĚ VÝŠ?

Vnímání Čapka není jednoznačné. Jeho problémem bylo, že vždycky všechno komplikoval. Na konci života už ho nesnášeli všichni. Pro levici byl příliš pravicový, pro pravici naopak levicový. Na jedné straně jeho spis „Proč jsem se nestal komunistou“, na druhé straně novela „Obyčejný život“, kde jsou v centru jeho pozornosti obyčejní lidé. Byl nezařaditelný. I dnes je u nás hodně elitářská společnost, lidé se spolčují na základě majetku, jsou i intelektuální elity, ani jedna skupina mezi sebe nechce nikoho dalšího pouštět – i dnes by to měl Karel Čapek velmi těžké...

► **VE SVÝCH ČAPKOVSKÝCH DOKUMENTECH DÁVÁTE SLOVO MNOHA VÝZNAMNÝM OSOBNOSTEM, MEZI NIMI VELMI ČASTO HOVOŘÍ I PÁTER HALÍK. PROČ ZROVNA ON?**

Jeho tatínek byl správcem Čapkovy díla, osobním přítelem rodiny, spravoval ho i po jeho smrti. Pátera Halíka si nesmírně vážím, je to jedna z největších osobností u nás. Má schopnost formulovat myšlenky tak, aby jim rozuměl každý, aby byly srozumitelné pro běžného posluchače. Čapek byl také ryzí intelektuál, který ale velmi rozuměl obyčejným lidem.

JE ČAPKŮV PAMÁTNÍK STRŽ NA DOBŘÍŠI DŮSTOJNOU PŘIPOMÍNKOU JEHO DÍLA?

Určitě. Má jedinečný interiér – moderní, přehledný, jednoduchý. Překrásným způsobem dokumentuje jeho život i dílo. Přestože tam pobýval velmi krátce, vlastně jen tři roky, tu magii ticha a krásné přírody, klid a pohodu velmi miloval. Druhý Čapkův památník se nachází v Malých Svatoňovicích, malebném prostředí, kde se narodil a které formovalo jeho další život.



MĚL JSTE PŘÍLEŽITOST HRÁT V NĚKTERÉM ČAPKOVĚ DRAMATU?

Nevystupoval jsem v žádném, ale několikrát jsem měl příležitost úryvky jeho dramat prezentovat v rozhlasu nebo jako čtené divadlo. Kdybych si mohl vybrat, zvolil bych si postavu Vítky ve Věci Makropulos, kterou považuji za jeho nejlepší hru.

V ČEM MYSLÍTE, ŽE JE ODKAZ KARLA ČAPKA AKTUÁLNÍ I DNES?

V jeho neustálém hledání zlaté střední cesty. Náš národ se u většiny pro-

blémů rozděluje do nesmiřitelných protichůdných názorových skupin, které nejsou schopné se domluvit. Dnes je to třeba v otázce uprchlíků. K vyhoceným postojům navíc přispívají i média, která vyhledávají senzací, jitrní nálady. Obě strany by Čapka, pokud by dnes žil, určitě semlely. Snažme se, tak jak by to udělal on, hledat kompromisy, schůdná řešení...



JSME ČASOPIS PRO SENIORY, DOVOLTE NA ZÁVĚR NĚKOLIK OTÁZEK Z „TOHOTO SOUDKU“. JAKO REŽISÉR POŘADU, V NĚMŽ JSOU UDĚLOVÁNY CENY THÁLIE,



MÁTE MOŽNOST SLEDOVAT MISTRY, KTERÍ VSTUPUJÍ DO HERECKÉ SÍNĚ SLÁVY. CO PŘITOM CÍTÍTE?

Většinou jsem velmi dojatý. Vyzařuje z nich důstojnost, charisma, moudrost. Je mi velkou ctí, že mohu natáčet i jejich portréty-medailonky a poznávat je velmi zblízka. Setkání například s Luďkem Munzarem, ale i dalšími velikány, je pro mne nezapomenutelné.

MÁTE NĚJAKOU ZAJÍMAVOU VZPOMÍNKU NA PANÍ BLANKU

BOHDANOVOU, LAUREÁTKU LOŇSKÉHO ROČNÍKU?

Jako herec jsem se s ní snad nikdy nepotkal. Ale stala se mi příhoda, která dokazuje její důstojnost a „glanc“. Vytkla mi, že její portrét, který jsme spolu natáčeli, nebyl dobrý. Zanedlouho se ukázalo, že si ho spletla s nějakým jiným filmem. Když na to přišla, nemávla nad tím rukou, ale

Dokumenty Ondřeje Kepky o Karlu Čapkově

Příběh krmítka z Čapkovy Strže (1996)

Profil Karla Čapka pro projekt Největší Čech (2005)

Karel Čapek a jeho obyčejný svět (2008)
– portrét spisovatele, filozofa, občana

Ctnost ticha (2013) – dokument k 50. výročí otevření Památníku Karla Čapka ve Strži

Dopisy od Karla Čapka (2015) – putování po stopách Anglických listů

jako dáma se mi dokázala s noblesou omluvit. Napsala mi nádherný dopis, s originální grafikou, schoval jsem si ho na památku. Co k tomu dodat...

MODERUJETE ROZHLASOVÉ POŘADY, DO KTERÝCH SI ZVETE SVÉ HOSTY. KDO Z VAŠICH HOSTŮ-SENIORŮ VÁS V POSLEDNÍ DOBĚ ZAUJAL?

Zaujala mne paní docentka Eva Syková, která byla mým nedávným hostem v Nočním mikrofóru. Vzpírám se ale pojmu seniorka. Kdo je senior? Od kolika let? Jak se má chovat, jaké má mít zájmy? Podle mne je každý člověk individualitou. Paní Syková je pravděpodobně v seniorském věku, ale jako senior rozhodně nepůsobí. Je to moderní, aktivní dáma, vědkyně, politička, která má ještě mnoho co říci ostatním. Obávám se, že pojem „senior“ trochu zavání rezignací – jsem senior, už nikoho nezajímám. To není pravda a paní Syková je toho zářným příkladem. Sebevědomí lidí dělají to, co sami chtějí, ne to, co se od nich očekává. Sebevědomí senioři zdaleka nerezignují na život!

Děkuji za rozhovor.

Eva Procházková

Foto: archiv Ondřeje Kepky

Předcházejte nečekanému



**Nedovolte
pneumokokovému
zápalu plic
vás překvapit.**



**Předcházejte
nečekanému**

Další informace naleznete
na **www.prevenar13.cz**



**Nechte se očkovat proti
pneumokokovým infekcím.**

Vakcína Prevenar 13 se aplikuje v 1 dávce a pomáhá
snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic.

Poradte se o očkování se svým lékařem.

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



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Pfizer PFE, spol. s r. o.,
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270
www.pfizer.cz

Prevenar 13

Pojďme se vydat ze země české a moravské až na konec světa. Pojďme se vydat proti proudu času a zapátrat, kdo, kdy a čím se nesmazatelně zapsal do historie světa. Jaké objevy a vynálezy, které vzešly z maličké země uprostřed Evropy, dokázaly dobýt svět? Pojďme se společně poklonit pověstné české vynálezavosti, šikovnosti českých rukou a podívat se, které výrobky jsou tak jedinečné a originální, že si je turisté rádi odvázejí jako suvenýr. Pojďme odhalit tajemství věcí zdánlivě docela obyčejných, které dnes bereme jako samozřejmost. Budme aspoň chvíli pyšní na své krajany, kteří dobyli svět.

Čech pomohl světu lépe vidět

První nápad, jak přímo na zřítelnici změnit úhel světla dopadajícího do oka, a tak napravit jeho vadu, měl Leonardo da Vinci v roce 1508. Navrhoval ponoření oka do skleněné nádoby s vodou. To šlo ovšem jen shora. Reného Descartese v roce 1636 zase napadlo, že lepším řešením by

byla skleněná trubice plněná vodou. Když pak v roce 1832 John Herschel popsal sférickou kapsli vyplněnou zvířecím rosolem, přiblížil se nejvíce ke kontaktní čočce, jak ji známe dnes. Cesta k té opravdu použitelné byla ale ještě dlouhá. Vedla přes různé materiály.

První tvrdé kontaktní čočky ze skla spatřily světlo světa v roce 1887. Byly pak stále vylepšovány, například podle odlitku rohovky, aby čočka na oku lépe seděla, později se vyráběly přímo na míru pacienta. Po vynálezu plexiskla v roce 1933 se začaly vyrábět i z tohoto lehčího materiálu. Ale stále to nebylo ono. Chtělo to něco lehčího, pružnějšího a lidskému oku příjemnějšího.

Pomohla i stavebnice

Český akademik Otto Wichterle o takových měkkých kontaktních čočkách přemýšlel od roku 1952. Společně se svým žákem Drahošlavem Límem pracovali na vývoji polymerů, které by se k tomu daly použít. Povedlo se. Dodnes se traduje historka, jak počátkem roku 1955 prý Lím Wichterlem připravený syntetizovaný produkt nestihl dodělat, protože spěchal na vlak. Druhý



Otto Wichterle

Český vědec a vynálezce pracující zejména v oblasti makromolekulární organické chemie, mezi jejíž zakladatele patřil

Narození: 27. října 1913, Prostějov, Česko

Úmrtí: 18. srpna 1998, Praha, Česko

Manželka: Linda Wichterlová
(sňatek: 1938–1998)

Vzdělání: České vysoké učení technické v Praze

Vynálezy: Celkem přes 150, k těm nejdůležitějším vedle kontaktních čoček patří objev umělého polyamidového vlákna – silonu.

Kniha: Vzpomínky

den ráno zjistil, že směs se přes noc změnila v měkkou průhlednou hmotu. Tak prý vznikl základní materiál pro měkké kontaktní čočky, hydrofilní gel zvaný polyHEMA. Ať to bylo jakkoli, první krok k novému patentu číslo 91918 s datem 23. dubna 1955 byl učiněn. A už šlo o to, jak z něho čočky vyrábět.

Wichterle se o to pokoušel nejdříve na vysoké škole, později pak v Ústavu makromolekulární chemie. Směl tak činit až do roku 1961, kdy mu další státem placené experimenty zakázali úředníci ministerstva zdravotnictví. Prý z toho nekouká nic, co by se dalo zpeněžit.

Vynálezce to nevzdal a pokračoval v práci doma. K odlévání čoček sestavil aparaturu ze stavebnice Merkur, se kterou si hrál jeho syn. K pohonu použil nejprve dynamo z jízdního kola a poté i motorek ze starého gramofonu. Na tomto „čočkostroji“, jak přístroj sám nazval, pak společně



„Čočkostroj“ vyrobený z české dětské stavebnice Merkur ovlivnil dějiny světové vědy

s manželkou vytvořili asi 5000 prvních měkkých použitelných kontaktních čoček. Technika výroby odstředivým litím byla na světě. Tento postup výrazně snížil výrobní náklady a umožnil masovou výrobu kontaktních čoček.

Wichterle pak opět dostal pro jejich produkci vlastní pracoviště. Zájem o jeho čočky totiž rychle rostl jak v zahraničí, tak ze strany domácích úřadů, které lákala vidina devizového zisku. Smlouva s americkou stra-



Jeden z prvních snímků Wichterleho převratné kontaktní čočky

nou (National Patent Development Corporation – NPDC) byla podepsána roku 1965.

Společnost Bausch & Lomb, která chtěla čočky v USA vyrábět, to neměla vůbec lehké. Potřebná povolení získala teprve v roce 1971. Zájem o akcie této společnosti v ten moment navýšil její kapitál o 250 000 000 dolarů. Za několik let se sen o nápravě oční vady, který poprvé popsal v roce 1508 Leonardo da Vinci a který k realizaci dovedl profesor Otto Wichterle, rozšířil do celého světa. Dnes užívá kontaktní čočky, které lze rychle a jednoduše aplikovat, asi 100 000 000 obyvatel naší planety. Nosí je podle statistiky zhruba každý třetí Čech, který má problémy se zrakem. Častěji je volí mladí lidé od 20 do 29 let věku, zejména ženy.

Strmý pád

Zatímco vynález bodoval, jeho otec tak úspěšný nebyl. Jeho život výrazně ovlivnily události roku 1968. Wichterle se tehdy totiž zapojil do politického dění a stal se jedním z iniciátorů manifestu 2 000 slov. Byl zvolen do parlamentu a mocné si popudil i tím, že jako jediný odmítl poslanecký plat, protože se cítil být pouze vědcem. Jeho vystoupení po okupaci země vojsky Varšavské smlouvy pak vedla k tomu, že odešel z parlamentu. Na počátku takzvané normalizace v roce 1970 byl pak zcela zbaven všech svých vedoucích postů.

Do zahraničí směl vycestovat jen na obhajobu svých patentů, protože z nich chtěl mít režim další peníze. U soudu zabodoval, jenže v roce 1977 se tehdejší mocní všech licenčních smluv vzdali ve prospěch NPDC. Nechtěli totiž platit palmáře advokátům.

V únoru 1982 vydal federální soud USA rozsudek potvrzující platnost Wichterlových patentů, a to nejen v USA, ale celosvětově. NPDC na základě tohoto verdiktu inkasovala desítky milionů dolarů, o které se již ale nemusela dělit s českou Akademií věd... Mocní v ČSSR tak stát připravili o obrovské peníze.

Otto Wichterle se dočkal jen společenské satisfakce. Úcta mu však mohla být plně projevována až po roce 1989. V roce 1990 byl profesor Otto Wichterle, člen mezinárodních společností, držitel řady zahranič-



Archivní černobílé foto zachycuje vynálezce u jeho čočkostroje

ních cen a čestný doktor zahraničních univerzit, autor více než dvou set odborných publikací, a přes 150 vynálezů a patentů, zvolen předsedou Československé akademie věd a tuto funkci vykonával až do rozdělení Československa v roce 1993. Když z funkce odcházel, byl mu udělen Univerzitou Karlovou titul doctor honoris causa. Téhož roku byl po něm pojmenován asteroid Wichterle.

Do konce svého života se snažil být ve styku s chemií. Ačkoliv se již nemohl naplno věnovat pracím v laboratoři, zajímal se o dění v oboru a rozdával rady. Zemřel na své chate v obci Stražisko na Prostějovsku 18. srpna 1998 ve věku nedožitých 85 let.

Jeho převratný vynález byl už za jeho života dále vylepšován. Jacqueline Urbachová vyvinula ještě mnohem tenčí a stabilnější materiál pro měkké čočky s označením urosoft. Na Wichterleho prvenství se tím ale nic nezměnilo.

František Vonderka

SMLOUVA S DODAVATELEM ELEKTRICKÉ ENERGIE

Dotaz:

Dobrý den, mám na vás dotaz ohledně uzavření smlouvy s novým dodavatelem elektrické energie. Jednou u nás zazvonila milá slečna, která nabízela levnější elektrickou energii a navíc jako bonus dáreček ve formě dvou úsporných žárovek za korunu. Byla přesvědčivá tak, že jsem smlouvu podepsala. Po odchodu jsem zjistila, že bych prodělala. Vyčetla jsem ze smlouvy i to, že mohu od této smlouvy do 10 dnů od-

stoupit. Udělala jsem to hned. Dnes jsem téměř po roce od této události dostala od prodejce elektřiny doporučený dopis, že když jsem odstoupila, tak jim musím za ty žárovky zaplatit a rovnou 2 tisíce korun, i když žárovky byly jako dárek za korunu, ale nyní tvrdí, že jsem si je koupila, protože na ně je samostatná smlouva kupní na žárovky, ale je jen umístěna ve smlouvě na odběr energie. Svěřila jsem se sousedce a ta mi řekla, že v naší obci nemá v domácnostech



podomní prodejce co dělat, že je takový podej zakázaný, a že za to ten, kdo takto obtěžuje lidi doma, může dostat pokutu.

Odpověď:

Dobrý den, svoji odpověď rozdělím do více částí:

1 Postupovala jste správně tím, že jste od smlouvy odstoupila. Odstoupení od smlouvy vám umožňuje přímo zákon. Uzavřela jste totiž kupní smlouvu mimo prostory obvyklé k podnikání (navštívili vás u vás doma), v tom případě máte právo od smlouvy bez jakékoli sankce v zákonem dané lhůtě odstoupit. Odstoupením pak zanikají všechna práva a povinnosti obou stran smlouvy.

Odstoupila jste včas, i když ve smlouvě byla chybně uvedena lhůta k odstoupení, tu dává přímo zákon a je to lhůta 14 dnů, nikoliv 10 dnů, jak uvádíte. Nicméně se jednalo o prodej mimo prostory určené k podnikání a platí zde 14denní lhůta k odstoupení. Pokud prodejce ve smlouvě uvede ustanovení, které je v neprospěch spotřebitele, platí to, co uvádí zákon a k takovému ustanovení se vůbec nepřihlíží. Zákon nám k tomu říká, cituji: „V případě smlouvy o dodávce elektřiny, plynu nebo tepelné energie nebo smlouvy o sdružených službách dodávky elektřiny nebo plynu, kterou uzavřel zákazník v postavení spotřebitele s držitelem licence distančním způsobem (na dálku) nebo mimo obchodní prostory držitele licence, běží čtrnáctidenní lhůta pro odstoupení od smlouvy podle zvláštního zákona ode dne jejího uzavření.“

2 Je třeba ještě upozornit na novelu energetického zákona, aby naši čtenáři měli informace i pro případ, že by nebyli tak pohotoví jako vy a od smlouvy neodstoupili včas. Novela uvádí, že zákazník je oprávněn bez sankce vypovědět smlouvu uzavřenou na dobu neurčitou nebo určitou, ve lhůtě do patnáctého dne po zahájení dodávky elektřiny.

V tomto případě však musí spotřebitel zaplatit pouze za energii, která mu byla skutečně v období od zahájení dodávky maximálně do 15 dnů od dodání energie dodána.

Co nám jako spotřebitelům novela energetického zákona přináší?

Smlouvu je možné bez jakékoliv sankce vypovědět i po zahájení dodávek!

Tato možnost dříve neexistovala, byla dána pouze možnost tak učinit nejpozději tři dny před zahájením dodávky elektrické energie. Po účinnosti novely již toto ustanovení neplatí. Naopak v účinnost vstoupilo výše citované ustanovení.

3 Požadavek prodejce na zaplacení 2000 Kč za úsporné žárovky, které jste od prodejce dostala jako dárek, není v souladu s platnou právní úpravou. Prakticky tím totiž prodejce nahrazuje sankci za odstoupení od smlouvy. Tím při odstoupení omezuje zákonné právo spotřebitele od

smlouvy odstoupit. Takové ujednání je nepřiměřeným ujednáním smlouvy, k němuž se ve spotřebitelských smlouvách nepřihlíží. Znamená to, že pokud se k něčemu na základě zákonného ustanovení nepřihlíží, tak je to, jako by to vůbec sjednáno nebylo. Z toho plyne, že je třeba žárovky vrátit a více vůbec na jejich případné další výzvy nemusíte reagovat. Tímto problémem se zabýval i dTest, který k tomu uvedl, cituji: „V kupní smlouvě na žárovky se navíc nesprávně uvádí, že obě smlouvy na sobě nejsou závislé. Jedná se o závislé smlouvy a zánik smlouvy o dodávkách je spojen s automatickým zánikem smlouvy kupní. V případě zrušení změny dodavatele tak spotřebiteli vzniká povinnost žárovky vrátit, ovšem společnost není oprávněna požadovat žádnou úhradu nebo sankci.“

4 Pokud je ve vaší obci podomní prodej zakázán (viz stránky obce a její vyhlášky), je třeba se obrátit na příslušný obecní či městský úřad. Sepsaná smlouva je totiž důkazem, že zákaz domovního prodeje byl prodejcem porušen. Prodejci může být uložena pokuta, která je uvedena ve vyhlášce.

5 Máte též možnost podat podnět na Českou obchodní inspekci, viz www.coi.cz.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná poradkyně poradny Brno,
Rady seniorů České republiky

NENÍ VODOMĚŘ JAKO VODOMĚŘ (2)

PROBLÉM

Paní M. K. bydlí v bytovém domě, kde je vlastníkem bytu. V domě je několik dalších vlastníků bytových a nebytových jednotek a ve zbývajících bytech bydlí nájemci – družstevníci. Dům dříve patřil bytovému družstvu, které na základě usnesení členské schůze umožnilo zájemcům převést byty do vlastnictví. Paní M. K. není spokojena s rozúčtováním vodného a stočného za pitnou vodu. Ve vlastnických bytech jsou instalovány bytové vodoměry pitné vody a v družstevních tomu tak není. V jejím bytě vodoměr natočil za rok 30 m³, ale správce jí naúčtoval 40 m³. Paní M. K. se domnívá, že musí platit neoprávněně za početnější rodinu v družstevních bytech, kde se spotřeba pitné vody neměří. Úctovanou službu z opatrnosti ještě neuhradila a požádala poradce, aby věc posoudil a doporučil jí, jak má dále postupovat.

Obstarání údajů klientkou

Nejprve bylo třeba získat více informací, protože shora uvedené k řešení poradci objektivně nepostačovaly. Poradce požádal paní M. K., aby získala od správce potřebné údaje, což nebylo snadné, protože správce se necítil oprávněn některé z údajů bez souhlasu svého mandátáře (předseda sdružení vlastníků bytových a nebytových jednotek – SVJ) sdělit. Bylo tedy třeba získat souhlas předsedy SVJ. Proto nebylo možné klientce bytové poradny okamžitě vyhovět a byla nucena poradnu navštívit dokonce několikrát. Nicméně vše uspokojivě dopadlo a poradce se pustil do řešení úkolu.

Celková spotřeba pitné vody bytového domu, který byl našťastí samostatnou účetní jednotkou, a nebylo tedy nutné získávat informace od dalších bytových domů napojených na obecní vodovod pod jediným vodoměrem, byla 1100 m³.

V bytovém domě odebíralo pitnou vodu 30 osob, z toho 20 bylo v družstevních bytech a 10 v bytech ve vlastnictví. Z 20 družstevníků bylo 18 nájemců bytů a 2 byli pracovníci

v nebytových prostorech (kanceláře s pracovní dobou 8 hodin denně).

Náměry bytových vodoměrů ve vlastnických bytových jednotkách v součtu činily 250 m³, z toho u paní M. K., jak shora uvedla, 30 m³.

V bytovém domě se teplá užitková voda (TUV) pořizuje v bytech i v nebytových prostorech elektrickými bojlerů.

Tolik zjištěné skutečnosti, které se podařilo paní M. K. obstarat a e-mailem poštou poradci doručit. Dále začal s těmito údaji pracovat bytový poradce.



Postup bytového poradce

V družstevních bytech, kde nejsou bytové vodoměry, vypočítal tzv. potřebu pitné vody. Potřeba je objektivní údaj teoretického množství pitné vody zjištěný pomocí směrných čísel roční potřeby vody (RSC) uvedených ve vyhlášce ministerstva zemědělství České republiky č. 428/2001 Sb. ve znění vyhlášky č. 120/2011 Sb. a počtu osob v bytech resp. počtu pracovníků v provozovnách místního významu umístěných v nebytových prostorech, kde se voda neužívá k výrobě.

RSC pro družstevní byty jsou 35 m³ na osobu za rok a pro provozovny jsou 26 m³ na pracovníka v jedné směně za rok. Z těchto RSC a počtu osob resp. zaměstnanců poradci vyšla roční potřeba vody $18 \times 35 + 2 \times 26 = 682 \text{ m}^3$.

Ve vlastnických bytech bytové vodoměry naměřily 250 m³, ale tento údaj nemůže být považován za skutečnou spotřebu vody, protože bytové vodoměry jsou sice testovány na přesnost, ale nejsou podle platné legislativy měřidly. Jde tedy nikoliv

o spotřebu, ale o potřebu pitné vody.

Celková roční potřeba pitné vody pro dům tedy poradci vyšla ve výši $682 + 350 = 1032 \text{ m}^3$.

Proti tomuto údaji je třeba postavit skutečnou spotřebu pitné vody odečtenou fakturačním vodoměrem umístěným na patě domu, tedy z faktur zaplacených správcem domu dodavateli pitné vody ve výši, jak shora uvedeno, 1100 m³. Je evidentní, že celková roční potřeba domu a celková spotřeba domu se liší v poměru $1100 / 1032 = 1,066$ (výsledek je zaokrouhlen na 3 desetinná místa).

Jde o přepočítací koeficient, kterým je třeba povýšit potřebu pitné vody u každého konečného spotřebitele, aby vyšla správná spotřeba pitné vody v jím užívaném bytě resp. nebytovém prostoru.

Pro paní M. K. je správně účtovaná spotřeba pitné vody nikoliv 30 m³, jak určil správce, ale $30 \times 1,066 = 31,98 \text{ m}^3$.

Závěr

Bytový poradce paní M. K. ubezpečil, že její podezření na nekvalifikované účtování její spotřeby pitné vody správcem sice bylo oprávněné, ale může být s ním spokojena, protože oproti správnému postupu, pokud by tak správce byl postupoval, ve skutečnosti ušetřila za skoro 2 m³, což např. v malém západočeském městě, kde bydlí, představuje ročně 200 Kč. Poradce jí doporučil cenu za službu obstarání pitné vody a odvodu splátek účtovanou jí správcem uhradit.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

VÝŽIVA KOŤAT



Foto: Pavlína Šimáková

Předpokladem pro zdravé kotě je už výživa matky. Proto si od chovatele zjistěte co nejvíce informací o výživě matky již během březosti. Správně by vám měl chovatel ke koťátku přibalit i krmivo, na které jej navykl, a sdělit vám značku a dávkování.

Pokud si pořídíte kotě krmené ne-kvalitním krmením, bude pravděpodobně velmi malé, s jemnou kostrou a tělesnou konstitucí. Stačí však přejít na krmení kvalitní a kotě se začne správně vyvíjet a rychle dovyroste.

Rostoucí koťata prochází v prvním roce života třemi kritickými obdobími, v nichž je právě výživa klíčovým faktorem pro správný vývoj.

Prvním obdobím je období kojení, což je ovlivněno výživou matky v průběhu březosti a laktace. Březí kočka by měla mít k dispozici krmení ad libitum (to znamená neomezené množství) a nejlépe krmení pro koťata nebo březí kočky.

Druhým obdobím je doba odstavu, která je pro koťata stresovou záležitostí. Navykají se na nové krmivo a následně i nové prostředí a majitele. Ve věku 3-5 týdnů koťata krmivo nežvýkají, pouze ho olizují. Pro podporu příjmu pevné stravy je vhodné nabízet z počátku kašovitou stravu. Buď rozmícháte konzervu určenou koťatům se stejným dílem vody

nebo granule pro koťata namočíte do vlažné vody v poměru 1:3. Ve věku 6-8 týdnů nemá většina koťat problém přijmout krmivo nevlhčené, avšak ze stresu při příchodu do nového domova se může stát, že se budete muset ke kaším na chvíli vrátit.

V tomto období jsou koťata náchylná k průjmům a zvracení. V takových situacích neprodleně vyhledejte veterinární pomoc. Průjmy a zvracení jsou pro koťata (ale i štěňata) více nebezpečná než pro dospělé jedince. Po dohodě s veterinářem lze přechodně přejít na vysoce stravitelné krmivo určené pro kontroly průjmů a poté se postupně opět vrátit ke krmení, na které je vaše koťátko zvyklé.

Vysoce kvalitní krmiva určená koťatům mají velkou energetickou densitu a vysokou stravitelnost, při podávání takového krmení nebývají zpravidla žádné zdravotní obtíže. Naopak krmiva s nízkou stravitelností musí koťata přijmout velké množství a dochází k nadýmání, průjmům, zvracení a nezhodě bříška.

U koťat krmených pouze masem bez doplňků dochází v organismu k nedostatku vápníku a naopak přebytku fosforu, což se projevuje kulháním, bolestivostí a neochotou k pohybu.

Posledním kritickým obdobím je období po odstavu, kdy je hlavním úkolem majitele optimalizovat růst a minimalizovat obezitu v pozdějším věku. Koťata by měla do 20. týdne věku přibírat přibližně 100 gramů za týden. Ve 30. týdnu se růst zpomaluje, když kotě dosáhne 80 % hmotnosti dospělého jedince. **Po 12. měsíci se může objevit opět nárůst a to díky formování svalů. V tomto věku lze přejít na krmivo pro dospělé zvířata.** Kocouři v tomto věku mohou být již po kastraci, a tudíž přechází rovnou na krmení pro kastrované jedince, jako prevence onemocnění dolních cest močových.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Kastlovou z Animal Hope s.r.o., Orebitská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677 www.animal-hope.cz, facebook: www.facebook.com/AnimalHopePraha

DUBEN PATŘÍ JÁTRŮM

Jaro pomalu nabývá na síle. Duben podle východní medicíny patří játrům, naší „chemické továrně“.

Vše, co sníme, se dostane přes stěnu tenkého střeva do krve a vrátí se do žilou putuje nejdříve do jater, kde se zpracovávají přijaté živiny a škodliviny se přeměňují na látky méně škodlivé, respektive na takové, které můžeme z těla odstranit. Játra mají velkou samočisticí a regenerační schopnost, ale ani ta není nekonečná. Pokud jsou játra oslabena, což u většiny z nás kvůli modernímu způsobu života (léky, alkohol, nadbytek cukru a zpracovaných tuků) jsou, býváme na jaře unavení a podráždění. Je tedy vhodné odlehčit stravu – vynechat smažená jídla, alkohol, nadbytek cukru – a zařadit detoxikační kůru.

NÁŠ RECEPT

SHIITAKE NA ČESNEKOVÉM MÁSLĚ



Pro dvě porce: 200 g čerstvých hub, 25 g másla, 10 g přepuštěného másla (ghí), 2 stroužky česneku, čerstvá zelená petrželka, kopr nebo koriandr, kmín, citronová šťáva

Houby lehce orestujeme na rozehřátém přepuštěném máslu. Připravíme si směs z másla, rozetřeného česneku a nejmenno nasekaného zeleného koření, kterou dochutíme citronovou šťávou, kmínem a solí. Do zapékací misky naskládáme houby kloboučkem dolů a poklademe připravenou směsí a pečeme v troubě asi 5 min zhruba při 150°C. Podáváme jako svačinu nebo lehkou večeři s čerstvým zeleninovým salátem nebo kvašenou zeleninou.

Pro jaterní očistu můžeme zvolit z celé škály prostředků – počínaje zeleninou (červená řepa), přes bylinky (pampeliška) a rostlinné oleje (ostropestřec a rakytník) po medicínalní houby (Cordyceps, reishi, shiitake).

Houby patří k nejstarším formám života na planetě a provází lidstvo odjakživa. Tradiční čínská medicína používá medicínalní houby po tisíce let. Díky výjimečnému komplexu polysacharidů jsou jejich terapeutickou doménou především imunitní a onkologické problémy. Dokážou imunitu posilovat i regulovat, pokud je její odpověď nepřiměřená (alergie, autoimunitní problémy). Dále jsou pak často užívány u „civilizačních onemocnění“, jako je diabetes, problémy s metabolismem tuků, zvýšený cholesterol, obezita, nespavost, únavové stavy, kardiovaskulární problémy apod. Za všechny jsme vybrali tři zástupce, které používáme pro očistu, regeneraci jater a celkové posílení organismu.

Housenice čínská – Cordyceps sinensis

V přírodě se téměř nevyskytuje, pro léčebné účely se pěstuje uměle. Má silné antibakteriální účinky a funguje i na odolné bakterie jako je zlatý stafylokok (MRSA). Používá se proti řadě nemocí včetně žloutenky a reguluje imunitu oběma směry (posiluje i oslabuje), podle toho, co je zrovna žádoucí. Houba se používá v podobě tinktur.

Lesklokorka lesklá – Ganoderma lucidum – Reishi

Reishi měla po staletí pevné místo v tradiční čínské medicíně jako drahocenná houba, která podporuje vitalitu a dlouhý život. Je výjimečně bohatá na esenciální aminokyseliny,

vitamíny, minerální látky a stopové prvky a jako jeden z mála detoxikačních prostředků dokáže odstraňovat z těla těžké kovy.

Steroidní látky v ní obsažené potlačují v játrech syntézu cholesterolu a tím regulují jeho hladinu. Polysacharidy mohou také regulovat metabolismus lipidů a zabránit lipidové peroxidaci krevních tuků. To potvrzuje použití reishi v prevenci kardiovaskulárních poruch a metabolického syndromu. Můžeme ji užívat v podobě čaje nebo jako přísadu do polévek.

Houževnatec jedlý – Lentinula edodes – Shiitake

Říká se jí také čínský černý žampion nebo dubový žampion. Shiitake je důležitým prostředkem podpory zdraví. Díky své chuti je také druhou nejoblíbenější jedlou houbou světa – po žampionu dvouvrstusém. Je zmiňována v textech tradiční čínské medicíny již před 2 000 lety. Má antibakteriální a protiplísňové účinky. Kromě jiného reguluje hladinu cholesterolu a podporuje očistu střev a krve.

Shiitake lze servírovat místo masa nebo jako přírůbek do všech masitých pokrmů. Výtečná je její kombinace s kuřecím, králičím a rybím masem. Při dušení houby podléváme jen minimálně, aby vynikla jejich chuť. Používáme-li sušené houby, je třeba nechat je před další úpravou nabobtnat ve vařící vodě. Pro přípravu asijských specialit doporučujeme sušené houby shiitake naložit do fermentované sójové omáčky zředěné trochou vody.

V naší poradně můžete zakoupit sušené houby i standardizované extrakty ze všech dostupných čínských medicínalních hub. S výběrem pro vás vhodného doplňku vám rádi poradíme.



Klub La Vie ve spolupráci s kluby aktivního stáří a kluby seniorů pořádá přednášky o zdravé výživě. Přednášky jsou zdarma. Kontakty pro případné zájemce: La Vie – klub zdravé výživy, Sokolovská 209, 190 00 Praha 9 – Vysočany. Tel.: 603 223 260, E-mail: info@klublavie.cz, adresa na internetu: www.klublavie.cz

JAK NA VRÁSKY KOLEM OČÍ

Vrásky jsou tradičním projevem stárnutí pleti a vlastně se jim nelze ani vyhnout. Čím je člověk starší, tím jich také přibývá. Nejdříve se objevují v okolí očí. Péče o vrásky a oční okolí je důležitá v každém věku, a tak ji neopomínejte ani nyní. Péče se vyplatí, i když už třeba máte sem tam nějakou tu hlubší vrásku.

Protože je pokožka kolem očí hodně jemná a tenká (dokonce až třikrát tenčí než na zbytku obličeje) a bez podkožních mazových žláz, tvoří se právě v okolí očí vrásky nejdříve a to už velmi brzy v mládí. Zpočátku to bývají jen drobné, téměř neznatelné vějířky kolem vnějších koutků očí, které vznikají reakcí na mimiku obličeje. Postupně se drobné linky prohlubují a tvoří se vrásky.

tak se rychleji tvoří vrásky na suché a dehydratované kůži. Taková kůže totiž rychle ztrácí elasticitu, je nepřijemně napjatá, unavená a může být i citlivější na podráždění.

Na množství i vzhled vrásek mají samozřejmě vliv ještě další faktory, mezi něž patří hlavně věk, protože vlivem stárnutí se v kůži snižuje produkce kolagenu a elastinu, kůže ochabuje, je povislá a na takové kůži

vrásek hojně přibývá a prohlubují se. Nezapomínejte ani na to, že na stavu pokožky se odráží také životospráva (negativně na ni působí hlavně kouření, stejně tak i častý pobyt v zakouřených

místnostech a nezdravá strava), nedostatek spánku, časté namáhání očí u počítače, neustálý stres, svou roli hrají genetické procesy a do jisté míry se na ní odráží také aktuální zdravotní stav.

Jak nanášet oční krém

Zralá pokožka s hlubšími vráskami vyžaduje cílenou a pravidelnou péči. Důležité je, aby oční krémy pleť vyživovaly, zpevňovaly, regenerovaly, vypínaly (měly liftingový efekt) a celkově tak zlepšovaly pružnost pleti a minimalizovaly viditelnost vrásek. Zralou pleť často trápí také vččky, otoky a tmavé kruhy pod očima. To vše může způsobovat nejen věk, ale i dlouhodobě špatná péče o oční okolí. Pomoci vám mohou chladivé oční roll-ony, které už při samotné aplikaci oční okolí jemně masírují, ulevují napjaté pokožce, hydratují, příjemně ji chladí a účinnými látkami o ni zároveň



Oční krém Folacin Duo Expert, Lirene, 199 Kč omlazuje, hydratuje a rozjasňuje pleť kolem očí, zpevňuje, redukuje vrásky i tmavé kruhy pod očima

pečují. Jejich výhodou je, že je můžete používat i několikrát během dne.

Oční krém se nanáší pouze na vyčištěnou pleť ještě před pleťovým krémem a to ráno i večer. Stačí ho jen velmi malé množství. Na pleti ho roztírejte velmi opatrně, ideální je ho pouze lehce vklepat ukazováčkem do kůže směrem od vnitřního koutku



Oční krém s kaviárem, Ryor, 320 Kč hydratuje, vyživuje, zpevňuje okolí očí a vyhlazuje vrásky

k vnějšímu. Protože je pokožka kolem očí tak citlivá a křehká, dávejte vždy přednost pouze dermatologicky a oftalmologicky testovaným očním krémům, u nichž je riziko případného podráždění mnohem nižší.

Vrásek kolem očí vás mohou pomoci se zbavit také cílené zákroky estetické medicíny. Existuje jich celá řada. O tom, jaké to jsou a jak probíhají, si povíme zase někdy příště.

Lenka Desatová



1. Oční krém proti vráskám Multi Active Soja, Nivea, 199 Kč redukuje jemné i hlubší vrásky, zpevňuje a vyživuje pleť, snižuje viditelnost tmavých kruhů pod očima

2. Gelový krém proti vráskám v okolí očí Riche Crème, Yves Rocher, 660 Kč vyhlazuje a vyživuje pleť, napomáhá odstraňovat vččky pod očima

3. Zpevňující oční krém Royal Velvet, Oriflame, 299 Kč obnovuje kontury pleti okolo očí, redukuje vrásky a zmírňuje viditelnost tmavých kruhů a otoků

4. Omlazující sérum s kmenovými buňkami Fytofontana Stem Cells EyeContour, 574 Kč pečuje o citlivé oční okolí, zmírňuje vrásky kolem očí a zvyšuje pružnost pokožky

Kůži kolem očí je třeba dlouhodobě hýčkat. Tím, že je tak tenká, je náchylná nejen k podráždění, ale škodí jí třeba i mhouření očí do sluníčka, protože se kůže intenzivněji svažuje a „krčí“ a vrásky se tvoří velmi snadno. To se děje také v případě, že špatně vidíte, ale nenosíte často nebo vůbec brýle, hodně zaostrujete oči a svažujete přitom kůži. Stejně

PRŮVODCE PRO SPOTŘEBITELE

JAK NENAKUPOVAT ZAJÍCE V PYTLI

– Rady a tipy pro bezpečný nákup v e-shopech

V minulém díle jsme si řekli, jak poznat podvodný eshop, a uvedli jsme desatero bezpečného nákupu na internetu. V dnešní poradně si povíme něco o placení zboží, jeho dodání, reklamách či vrácení.

PLACENÍ ZBOŽÍ

Než se rozhodnete nakupovat v e-shopu, zjistěte si, které možnosti platby obchodník nabízí. Možnosti platby bývají zpravidla bankovním převodem, platební kartou (pozor, za platbu bankovní kartou je třeba platit bankovní institucím poplatky, kterou příjemce platby často přenáší na plátce, tedy na vás), dobírkou či platbou ve výdejním místě. **Pokud možnost dobírky neexistuje a e-shop vyžaduje platbu předem, není něco v pořádku.**

DODÁNÍ ZBOŽÍ

Solidní e-shopy jasně uvádějí, za jakých podmínek, tedy i cenových, bude zboží dopraveno – buď přímo na vaši adresu nebo vyzvednete na poště či v balíkomatu. Další možnosti je výdejní místo, kde si zboží osobně vyzvednete. Časové podmínky dodání si ověřte předem.

VRÁCENÍ ZBOŽÍ

Co dělat, když vám objednané zboží nevyhovuje? Při internetových nákupech **máte ze zákona právo** vrátit zboží **bez udání důvodu**, a to do 14 dnů – samozřejmě nepoškozené a v původním obalu. Některé internetové obchody nabízejí tuto lhůtu prodlouženou až na 30 dní. Obchodník je v takovém případě povinen vrátit vám do 14 dnů celou kupní cenu zboží, a to včetně všech ostatních nákladů, které od zákazníka přijal, např. za dopravu. Odečíst poměrnou část z původní ceny zboží může v případě, pokud je zboží či obal nekompletní, je částečně spotřebované apod. Při vrácení zboží bez udání důvodu musíte počítat s tím, že úhradu za vrácení (poštovné, dopravné) budete hradit vy. A pozor! Platí, že není

-li o zákonné možnosti odstoupit od smlouvy spotřebitel poučen (např. v obchodních podmínkách obchodu), pak se lhůta prodlužuje o jeden rok, **čili na 1 rok a 14 dnů.**

EXISTUJÍ ALE PŘÍPADY, KDY Odstoupit od KUPNÍ SMLOUVY NELZE (POKUD TAK NENÍ VÝSLOVNĚ UJEDNÁNO). JSOU TO NAPŘ. SMLOUVY:

- na poskytování služeb, jestliže s jejich plněním bylo se souhlasem započato před uplynutím lhůty 14 dnů od převzetí plnění (např. elektronická objednávka kabelové televize);
- na dodávku zboží upraveného podle přání spotřebitele nebo pro jeho osobu, jakož i zboží, které podléhá rychlé zkáze, opotřebení nebo zastarání (např. objednání nábytku na míru či svatebního dortu);
- na dodávku audio- a videonahrávek a počítačových programů, porušil-li spotřebitel jejich originální obal;
- na dodávku novin, periodik a časopisů;
- na dodávku zboží v uzavřeném obalu, které spotřebitel z obalu vyňal a z hygienických důvodů jej není možné vrátit;
- o ubytování, dopravě, stravování nebo využití volného času, pokud podnikatel tato plnění poskytuje v určeném termínu.

REKLAMACE ZBOŽÍ

Kupující je oprávněn uplatnit právo z vadného plnění kupní smlouvy, pokud se vada vyskytne u spotřebního zboží v době 24 měsíců od převzetí. Mnoho výrobců/prodejců poskytuje záruku na jakost, která může být i podstatně delší než 2 roky.

Reklamovat zboží byste měli ihned po zjištění vady a zboží zaslat prodáv-

vajícímu k reklamaci. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena nejpozději do 30 dnů ode dne uplatnění reklamáce, pokud se prodávající se spotřebitelem nedohodne na delší lhůtě. Překročení této lhůty se považuje za podstatné porušení smlouvy. Může se také stát, že se chce obchodník z reklamáce „vyvléci“ – snaží se např. zamítnout reklamaci s tím, že zboží není v původním obalu. Původní obal však není pro reklamaci nutný.

Na spotřební zboží se ve všech členských státech EU vztahuje nejméně dvouletá záruka na vady. V některých státech může být u některých druhů zboží tato záruka i delší. Nákup spotřebního zboží mimo ČR se řídí právem jednotlivých států, kde byl prodej uskutečněn.

VAROVÁNÍ/RADY SOUVISEJÍCÍ S PŘESHRAŇIČNÍM NÁKUPEM:

- chránit před podvodnými e-shopy se můžete obdobně jako v ČR, tzn. neregistrovat na žádné supernabídky, které vám například přijdou e-mailem;
- vždy si raději ověřte údaje o obchodníkovi na internetu, přečtěte si recenze nakupujících;
- nikdy neplaťte žádné zboží předem, pokud nejde o přímo o vámi nebo někým známým prověřenou firmu;
- musíte počítat s tím, že při zakoupení zboží z jiné země dostanete zboží s návodem a instrukcemi v cizím jazyce. Budete rozumět pokynům pro používání, instalaci apod.?
- pozor také při nákupu mimo EU – výrobek nemusí vyhovovat evropským bezpečnostním předpisům a normám.

Sdružení českých spotřebitelů, z. ú.
Tel.: 261 263 574, Pod Altánem 99/103,
100 00 Praha 10 – Strašnice
e-mail: spotrebitel@regio.cz,
www.konzument.cz

SUDOKU

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

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

BÁSNIČKA

MILÍ CHLAPCI Z MORAVY

Milí chlapci z Moravy,
veselé jsou povahy.
Ráno pilně pracují,
večer roby milují.

Dobré jídlo, dobré pití,
to je jejich živobyti.
Uzené, knedlík, zeli,
živobyti celý.

Jídlo nesmí býti plané,
to jsou naši chlapci z Hané.
Politika tam jde stranou.
Raděj půjdou na kopanou.

Flaška dobré slivovice,
lepší jako nemocnice.
A že nejsou pohané,
i víno mají na Hané.

Zdeňka Olšimová

VTIPY

V Alpách přijde turista za horským vůdcem, aby ho zavedl na vrchol Matterhornu. „Nezlobte se, ale já už to několik roků nedělám.“ „A proč?“ „Špatně jsem snášel tu samotu při sestupu.“

Náčelník městské policie koupil trezor. Svolal své podřízené a říká:

„Toto je nejbezpečnější trezor u nás. Má osmimístný kód. Jsou to sice samé čtyřky, ale neřeknu vám, v jakém pořadí!“

Povídá manželka manželovi:

„Bedřichu, vystup si z auta. Tady pan policista by chtěl vidět toho blázna, který mi svěřil volant do ruky!“



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS: **Naše oblíbené křížovky opět v prodeji.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli K. Šauerová z Polné, Karel Budel z Mostu, Felicie Rucka z Hnojníku, Danuše Zelinová z Tlumačova a Marie Řízková z Děčína. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého. Na řešení z této Doby seniorů čekáme **do 20. dubna**. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění! Nezapomeňte napsat svou adresu, jinak nemůžeme případnou výhru poslat!

SUDOKU (18), vyhrává Jiřina Milá, Opava

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



V tomto měsíci
12. a 26. dubna 2016
na novinových stáncích.

	ČÁST POHYB. ÚSTROJÍ	ZH. FOTOGOB- JEKTIVU	ZKR. RUSKÉ AKADEMIE VĚD	KOLEČNÍ- KOVÝ ŠOKR		NÁŠ HEREC ZDENĚK	SÍDLO V OKRESE PLZEŇ-JIH	AROMA- TICKÁ LÁTKA	ORVĚTNÍ PRAŠEK		ZAHRA- DNIČKÁ POTŘEBA	OPOUTI	BLÁZNIVÝ	POBÍDEK	POROST NEOVOC- NÝCH STROMŮ
ČESKÝ GRAFIK					PŮRĚJ					VZOR					
VÝTAŽEK Z LÉČIVÝCH BYLIN					JAPONSKÉ MUNCE HUPLA UŽIT. VOGA (ZKR.)					OMÁMENÍ MUŽ. JMÉNO (26.15.)					
PRVNÍ ČÁST TAJENKY															
POPĚVEK			DONÁCI ŠKOLA DRUHÁ ČÁST TAJENKY						VYTVÝVANÝ SPZ NÁCHODA					TŘETÍ ČÁST TAJENKY	OSTATNÍ (1-4)
RODOVÝ ZNÁK				SPZ VŘEKT KRYTŠ 612 PŘEPŮSNI			LAUDOVÝ JMÉNO						JOOS BRASELNÝ FLOCHT POGROS		
	ZPĚVÁK MICHAL	ST. KTAŽNÉ ZÁJMENO DOVRATÁ SLOUČENINA			ENISTE- NOVÝ INICIÁLY		HIMALÁJ- SKÁ KRAJINA				PŘEDLOŽKA		PŘEDLOŽKA		
NÁPOJ Z CHMELE															
TURECKÝ DŮVĚRNÍK															
ARZENID NIKLU															
ČÁST SVÍČKY															
	RYCHLÁŘ	PŘEDLOŽKA SYNAADAMA A EKV													
SVŮDNÁ ŽENA															
TA I ONA					POVEL PRO PSA										
HONZIK						ANGL. PROPAST		GRATIS	RADA OBRANY STÁTU (ZKR.)	DERIVÁT AMONIAKU	DVOU- KŘÍDLÝ HRYZ	ANGL. HARFA			
BANDA							JEDEN ZE SMYSLŮ					AUSTRALSKÝ BOTANIK SPOKOVNÝ DISCIPLINA			
	LIDOVÝ POKRM	PRACOVNÍ MÍSTO ML. DOBA KAMENNÁ					RUSKY DOMŮ					PYLÁCKÉ PASTI CHIRMANUV INSPEKTOR			
VOUSY POD NOSEM							SMĚROVÝ ÚHEL TVŮRCE						ÁCKOUV BŮH MUSLIMŮ		
KÓD JEMENU			ANGL. CAR SÍDLO NA N. GUINEI					VILÁDOVÁ STANICE VYTRAZ POCHOPENÍ							
SEVERSKÉ ZVÍŘE					PENĚŽNÍ OBROS HEREC					JMÉNO AMUNDUSNA SPZ LIBEREC					POVĚST
STAROVĚKÝ STÁT						TATO RUSKY SOUMLAS						ZÁKLADNÍ POTRAVINA			
POHLAVNÍ TOUHA							ZAČÁTEK ABECEDY					EGYPTSKÝ SPISOVATEL			
JMÉNO NORBELÁŘE								POMŮCKA: KARS, RINY, AKA, EMÍN, ABOT, YE, ELAM, TÁHÁ, IMIN, ABÉL, AGHA				VOBÁCKÝ POZDRAV			

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 9,00 Kč

7 TAJU

PROBÍRÁ ČETNÁŘSKÉ SOUTĚŽE:

Křížovky a slovní hry jsou součástí každého čísla časopisu. Každé číslo obsahuje 7 tajů, které můžete vyhrát, pokud správně odpovíte na všechny otázky. Více informací o soutěži najdete na stránce 10.

VÁŽENÁ PANÍ DESATOVÁ,

ráda bych Vám poděkovala za obsah časopisu Doby seniorů, jsem jeho čtenářkou od prvních čísel a jeho současná podoba se mi moc líbí, přeji Vám hodně úspěchů ve Vaší další práci.

Věra Voláková

VÁŽENÁ REDAKCE DS,

dovolte mi, abych přispěl do vašeho časopisu malou povídkou, váš čtenář

Miroslav Kolár, Praha

Švejk v roce 2016 – ještě žije

(minutová povídka)

„Tak Vám přidali čtyřicet korun,“ řekla sociální pracovnice panu Švejkovi, který vrátiv se před lety z války, když byl definitivně prohlášen vojenskou lékařskou komisí za válečného krippla, dožíval svůj život na vozíku v jednom z deseti obecních sociálních holobytů.

Díval se jako obvykle na obvyklé v televizi a máčel si gumový rohlík ve zbytku čurifiny od rána.

„Jenom čtyřicet, slečno Andělová?“, otázal se Švejk, pokoušeje se pomocí státních zubů odtrhnout kousek od zbytku rohlíku. „V televizi říkali, že když na Vánoce nahoře úplně všechno neprožrali, tak nám je teď v únoru udělají taky.“

„Ale, pane Švejku, to není tak jistý, ohňostroj už byl, jisté je jenom to, že teď budete platit víc za tu zimu, co tu máte. Proč máte pořád na hlavě tu beranici, kterou jste sebral ve válce tomu mrtvému Rusovi, a proč spíte pod peřinou plnou perí, které se škubalo před sto lety? Šetřit se dnes nevyplácí.“

„Ježíšmarjá,“ vykřikl Švejk, „to je dobrý. Až podle řeknu starýmu Palivcovi, co mu v hospodě U Kalicha sraly mouchy na vobraz císaře pána, tak se z toho posere taky. Lidí jsou dnes nevďěčný, slečno Andělová, na všechno se rou. Já se jim ale nedivím, hajzlpapíru je dost, ten dřív nebyl. Ani hlavouni nahoře to nemaj lehký, když se teď při volbách musí chodit za plentu. O nás starý se ale staraj dobře. Ještě jsem naživu, nemám na tabák, na chlast, na ženský, tak žiju zdravě.“

Švejk, když mu přinesli vyrozumění, že mu přidali těch čtyřicet korun, močil právě do nádoby zvané bažant, kterou mu jako jednu z mála věcí dosud nezabavil exekutor.

Slečna Andělová dělajíc že to nevidí, mu nalávala kávu z donesené obecní termosky.

„Slečno Andělová,“ ozval se z postele sípavý hlas Švejkův, „slečno Andělová, pojdte sem na chvilku.“

Když sociální pracovnice stála u postele, řekl Švejk opět takovým zastřeným hlasem: „Sedněte si, slečno Andělová.“

V jeho hlase bylo něco tajuplně slavnostního.

Slečna Andělová nikdy nečetla slavný román Jaroslava Haška Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války a nevěděla, že podobně kdysi oslovila Švejka paní Katy, a Švejk poslušen příkazu nadporučíka Lukáše jí udělal všechno, co jí na očích viděl.

Reagovala ale správně a když se posadila, prohlásil Švejk, vztyčuje se na posteli: „Já jdu do Strakovky!“

„A do prdele,“ vykřikla slečna Andělová, „co tam budete dělat?“

„Děkovat, moc děkovat,“ odpověděl Švejk slavnostním hlasem, „se státním rozpočtem je to nahnuté, a teď ještě toto.“

„Ale vždyť se nemůžete hejbat.“

„To nevádí, slečno Andělová, pojedu do Strakovky na vozíku. Elektrickéj mi nedali, tak mne budete tlačit.“

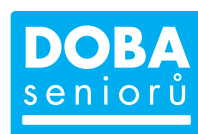
Slečna Andělová se nedala do pláče jako kdysi Švejkova posluhovačka paní Müllerová, která vezla Švejka na vojnu na cukrářském vozíku, řekla si, že to bude senzace a bude to v televizi.

Ale nebylo, lidé si jich druhý den na ulici ani nevšimli, asi proto, že to nebylo v televizi.

V poklidu se tak dostali před Strakovku a dověděli se, že vláda se právě radí.

Švejk, který byl v celém svém dosavadním dlouhém životě velkým optimistou, obrátil svou upřímnou tvář ke slečně Andělové a prorocky pravil: „Strana a vláda se radí, poradíme si tedy taky.“

Švejk si na vozíku zkontroloval obě protézy, za pomoci slečny Andělové z vozíku slezl, postavil se a udělal po dlouhé době opět sám první krok správným směrem.

**OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN**

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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.



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

Hradec Králové:

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

Kladno

Cyrila Boudy 1444 – kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

Zlín

Kvítková 4323, Telefon: 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 domluvíte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

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



Koníček zvaný filokartie

Fenomén jménem Jára Cimrman

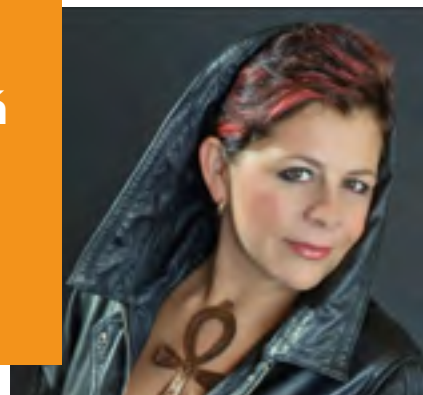


Další číslo DS vychází 28. dubna

ROZHOVOR

Eva Kalivodová Štichová

herečka, zpěvačka
a léčitelka



Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

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



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

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

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

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