

DOBA seniorů

č. 4 / XIII. ROČNÍK DUBEN 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

KUCHAŘSKÝ MÁG JIŘÍ EICHNER:

STÁŘÍ NENÍ OD TOHO,
ABY ČLOVĚK SEDĚL
ZA PECÍ | 16

10

ZE ŽIVOTA KRAJŮ

Pestrá
mozaika
seniorských
akcí

20

SERIÁL DS

Jedinečná
pochoutka
Olomoucké
tvarůžky

26

KOSMETIKA

Využití
olejů
pro vaši
pleť



04

ANALÝZA

Sociální postavení starobních důchodců se snižuje!

VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

minulé číslo jsme v aktuálním tématu věnovali podrobně sociálnímu bydlení, neboť o tento zákon Rada seniorů bojuje již jedenáct let a současná vláda na něm pracuje tři roky. Potěšující je, že v uplynulých týdnech byl vládou skutečně projednán a byl poslán do sněmovny. Jak se k němu budou stavět poslanci, budeme pozorně sledovat a o výsledku informovat jak na našich stránkách, stejně tak se mu bude Rada seniorů samozřejmě věnovat i na svých webových stránkách www.rscr.cz.

Záměrem tohoto čísla bylo věnovat se penzím a novému schématu valorizace, o něž Rada seniorů rovněž usiluje. V Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR měly být peníze na program zhruba v polovině března, poté však bylo projednávání tohoto bodu přesunuto na duben.

Zato však byla v uplynulém období přijata delegace Rady seniorů ministrem zdravotnictví, o čem se diskutovalo, se dočtete v reportáži.

Když jsme v minulém čísle v rubrice Senior měsíce uveřejnili text o výročí celé seniorské organizace, netušili jsme, jaký ohlas bude tento počín mít a jaké reakce vyvolá. Na náš mail i poštou začaly přicházet příspěvky podobné. A tak jsme se rozhodli i dnes věnovat rubriku celé organizaci, jakou jsme vybrali a proč zjistíte na straně 3.

Abychom trochu zpestřili naše rozhovory, vydala se Eva Procházková tentokrát do kuchyně. Na její otázky odpovídal Jiří Eichner. Nechybí samozřejmě ani vyhledávané poradny, seriál či oblíbená křížovka a sudoku, do něhož věnovala cenu společnost Hry pro seniory (www.hryproseniory.cz).

U dubnového čísla přejeme příjemnou zábavu

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 Senioři měsíce – klub seniorů OSŽ
- 04 DS analýza – Sociální postavení starobních důchodců se snižuje!
- 07 Z RS ČR – Delegace Rady seniorů u ministra zdravotnictví
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

08 SENIOŘI NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 08 Budou z nás dobří pistolníci?

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Setkání RS PK s vedením kraje
- 10 Výroční předsjezdové zasedání krajské Rady seniorů Středočeského kraje
- 10 5. Zimní sportovní hry
- 11 Masopustní taškařice v Lounech
- 11 Posezení k MDŽ
- 11 Předsjezdová konference Jihomoravské krajské Rady
- 12 Pétanque je hra pro všechny generace
- 12 Senioři se baví
- 12 Olomouc přivítala prezidenta České republiky
- 13 Mezinárodní regionální konference Evropské unie seniorů (ESU) a Sdružení křesťanských seniorů České republiky
- 13 Výroční konference Rady seniorů Plzeňského kraje
- 14 Pozvánky

15 TIPY NA VÝLETY

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Jiří Eichner

20 SERIÁL

16. díl – Olomoucké tvarůžky

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Právní poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Zdravá výživa
- 26 Kosmetika
- 27 Pozvánka na veletrh Aktiv 55+

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

OSLAVILI 27 LET SVÉ ČINNOSTI



Výbor seniorů OSŽ ČD Ostrava



Společenské odpoledne seniorů v Ostravě

Poté, co jsme v minulém čísle dali v této rubrice prostor nejednomu seniorovi, ale výročí celé organizace, se na naši mailovou adresu začaly hrnout příspěvky i dalších, kteří se chtěli pochlubit svým dlouholetým působením. Z nich jsme vybrali sdružení seniorů OSŽ už proto, že oslavy se konaly v průběhu měsíce března, neboť právě v březnu 1990 svou činnost zahájili. Navíc jde o organizaci, která byla v posledních čtyřech letech ohodnocena krajskou Radou seniorů Moravskoslezského kraje za příkladnou činnost Čestným uznáním.

Sdružení seniorů OSŽ bylo založeno jako dílenský výbor č.7 celozávodního výboru OSŽ OSTRAVA hl.n. Mezi zakládajícími členy byl i první předseda tohoto sdružení pan Vladislav Příbyla. Ten mimochodem oslavil letos v lednu své 89. narozeniny. Na druhou předsedkyni, paní Květu Repkovou, naopak každý březen vzpomínají, neboť před třinácti lety náhle a neočekávaně odešla ve věku nedožitých 61 let.

Ale vraťme se zpět k začátkům. Po založení se počet členů-seniorů pohyboval mezi 230-260. Seniori odcházejí – umírají, ale také přicházejí noví a zapojují se do činnosti. „A potěšitelné je, že se zapojovali a stále zapojují i někteří rodinní příslušníci našich seniorů,” uvádí současná předsedkyně paní Helena Čiklová a pokračuje: „Mezi nejstaršími a nejmladšími seniory je již rozdíl jedné generace a podle toho se také musí připravovat celoroční plán, aby měl každý senior možnost si vybrat akci podle svého zájmu a zdravotního stavu.”

ABY NEHLEDALI ŠMEJDY...

Co to v praxi znamená? Pořádnou porci práce, která stojí spoustu času i organizátorských schopností. Na kalendářní rok je totiž vždy naplánováno 32 až 35 různých akcí a zájezdů. Mimo to se seniori scházejí pravidelně vždy poslední úterý v měsíci. „Na tato setkání dorazí vždy kolem 130 členů. Na každé schůzce se hodnotí akce, které se uskutečnily v daném měsíci. Seniori jsou tu rovněž informováni, a to nejméně dva měsíce dopředu, o dalších připravovaných akcích,” vysvětluje paní Čiklová. To ale zdaleka není vše. Mimo plán mají seniori možnost navštěvovat také pravidelně divadelní představení. „Náš výbor seniorů se snaží, aby zajistil seniorům pestrý program, a ti, kteří mají zájem cestovat a poznávat nové věci, tuto možnost mají. Naši seniori tak nemusejí vyhledávat akce tzv. šmejdů jenom proto, že jim někdo nabídl možnost cestovat a setkat se s vrstevníky! Na každé schůzce popřejeme a společně i zapíváme všem, kteří v daném měsíci oslaví narozeniny. Minutou

ticha rovněž vzpomeneme také na ty, kteří nás opustili,” doplňuje.

VELKÉ DÍKY VÝBORU

Když už paní Čiklová zmínila výbor, který se o chod sdružení stará, doplníme, že jej v současnosti tvoří devět lidí. Poslední volby do něj se se uskutečnily nedávno, v poslední lednový den tohoto roku. Někteří seniori v něm pracují i 15 a více let.

„Chtěla bych poděkovat všem členům výboru seniorů i členkám ZV OSŽ Ostrava, se kterými spolupracujeme, za jejich obětavou práci. Bez toho bychom takovou porci aktivit jednoduše zvládat nemohli. Věřím, že pokud nám to umožní zdravotní stav, budeme se činnosti pro naše seniory věnovat i nadále,” uzavřela Helena Čiklová své povídání.

A my doplňujeme, že pokud by vás zajímal seznam plánovaných akcí, které jsme dostali spolu s textem, najdete jej na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz v článku s názvem 27 let Činnosti sdružení seniorů OSŽ.

Helena Čiklová

Foto: autor

Participace seniorů na rozhodování věcí veřejných v ČR



– návrh zákona o seniorech

Praha, Pražský hrad, duben 2016



SOCIÁLNÍ POSTAVENÍ STAROBNÍCH DŮCHODCŮ SE SNIŽUJE!

Česká společnost stárne. Žádná tragédie to ale není. Loni byl meziroční růst počtu příjemců starobních penzí čtvrtý nejnižší za posledních čtrnáct let.

Rok uplynul a Rada seniorů ČR se opět zaměřila na situaci seniorů v České republice. Materiál je zpracován na základě analýzy dat ČSSZ, za jejichž poskytnutí touto cestou opět děkujeme.

POČET PŘÍJEMCŮ STAROBNÍCH PENZÍ

Prvním parametrem, který dlouhodobě sledujeme, je počet příjemců starobních penzí. V posledních

čtrnácti letech – s výjimkou roku 2013 (pokles o 839 osob) – každoročně rostl, loni činilo meziroční navýšení **18 499** osob, což znamená, že z původních **2 376 883** narostl počet příjemců na **2 395 382**. Celkově za zmíněné období došlo ke zvýšení o 380 905 osob. Nejnižší meziroční růst byl v roce 2012 (1 013 osob) a nejvyšší pak v roce 2011 (77 132 osob) – důsledek reformy tehdejší vlády.

Starobní penzi sólo pobíralo k 31. prosinci **1 788 185** příjemců, tedy o 19 662 více než před rokem, a penzi kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 607 197 – o 1 163 méně než před rokem. Penzi starobní sólo pobíralo 837 109 (46,8 %) mužů a 951 076 (53,2 %) žen. Penzi kombinovanou pak pobíralo 90 502 (14,9 %) mužů a 516 605 (85,1 %) žen.

Co se týče penzí předčasných, ty meziročně vzrostly z 510 485 na 522 145 příjemců – **o 11 660 příjemců! Dynamika jejich růstu byla i loni rychlejší než dynamika růstu starobních penzí řádných.** Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze **29,20 %** a z celkového počtu všech starobních penzí **21,79 %**. **Průměrná výše předčasné starobní penze byla o 1 852 Kč nižší než průměrná výše řádné penze starobní.**

VÝŠE PRŮMĚRNÉ PENZE

Výše průměrné starobní penze sólo meziročně k 31.12. 2016 vzrostla z **11 348 Kč** na **11 460 Kč** tedy o **112 Kč**. Celoroční průměrná starobní penze sólo v loňském roce dosahovala 11 424 Kč, což znamená meziroční zvýšení o 0,79 %. **Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 0,2 procentního bodu.** Nejvyšší penze v České republice má nadále kraj Praha a to 12 243 Kč a nejniž-

ší nadále kraj Olomoucký, zde byla průměrná starobní penze 11 111 Kč.

Dle okresů je stále nejvyšší penze na Praze 6 – činí 12 460 Kč. Penzi nejnižší mají příjemci starobních penzí v okrese Znojmo (10 564 Kč). **Rozptyl mezi nejvyšší a nejnižší průměrnou starobní penzí je u krajů 1 132 Kč a u okresů 1 896 Kč.** Pro úplnost dodejme, že rozptyl se za poslední léta navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy.

Česká republika	2015 11 348 Kč	2016 11 460 Kč	16/15 100,99	Kraj/ČR	
	2015	2016			
Moravskoslezský kraj	11 406	11 516	100,96	100,51	100,49
Zlínský kraj	11 114	11 236	101,10	97,94	98,04
Olomoucký kraj	11 001	11 111	101,00	96,94	96,95
Jihomoravský kraj	11 206	11 316	100,98	98,75	98,74
Kraj Vysočina	11 073	11 193	101,08	97,58	97,67
Pardubický kraj	11 118	11 236	101,06	97,97	98,04
Královéhradecký kraj	11 215	11 331	101,03	98,83	98,87
Liberecký kraj	11 261	11 372	100,99	99,23	99,23
Ústecký kraj	11 230	11 330	100,89	98,96	98,87
Karlovarský kraj	11 045	11 136	100,82	97,33	97,17
Plzeňský kraj	11 294	11 410	101,03	99,52	99,56
Jihočeský kraj	11 250	11 365	101,02	99,14	99,17
Středočeský kraj	11 485	11 602	101,02	101,21	101,24
Hlavní město Praha	12 130	12 243	100,93	106,89	106,83

Měřeno dle mezinárodních standardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé mzdě) dosahovalo sociální postavení českých seniorů v roce 2016 41,41 %. Oproti roku předchozímu došlo k poklesu o neuvěřitelných 1,4 procentního bodu! Navíc jde již o třetí rok, ve kterém se sociální postavení starobních důchodců snižuje!

NÁHRADOVÝ POMĚR – PENZE/MZDA BRUTTO V %

1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
50,4	51,6	55,3	52,0	47,0	44,4	43,8	43,5	45,3	45,9	45,2
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4	40,2	39,8	42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾
2011	2012	2013	2014	2015	2016					
43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾	43,6 ¹⁾	43,0 ¹⁾	42,8 ¹⁾	41,4 ¹⁾					

1) V roce 2009 byla změněna metodika ČSU pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, dle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč, tj. o 3,14 % vyšší oproti metodice současné. 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, v roce 2015 41,52 procentních bodů a v roce 2016 40,15 procentních bodů.



► VALORIZACE

K 1. lednu 2017 byly důchody valorizovány, a to o 110 Kč základní výměry a o 2,2 % procentní výměry. Vyšší navýšení penzí oproti předchozímu roku zrychlilo diferenciace příjmových hladin. Nejvyšší meziroční růst byl u starobních penzí v příjmové hladině od 16 000 Kč do 16 999 Kč.

Nejnižší penze, ty do 8 000 Kč, pobírá 101 688 osob (**5,68 %**). Střední penze – od 8 000 Kč do 13 000 Kč – pobírá 1 160 128 osob (**64,80 %**). Vyšší penze – od 13 000 Kč do 18 000 Kč pobírá 496 711 osob (**27,75 %**). Nejvyšší penze nad 18 000 Kč pobírá 31 724 osob (**1,77 %**). **Penze oscilující okolo životního minima (3 410 Kč) pobírá 11 776 pří-**

jemců. Na průměrnou starobní penzi sólo, tedy na 11 772 Kč ke konci ledna 2017 nedosahovalo 976 062 starobních důchodců, což je 54,52 % z celkového počtu. Loni na průměrnou penzi nedosahovalo 52,17 % důchodců (plošná valorizace), předloni 54,10 % důchodců a před předloni 55,22 % důchodců.

Lenka Desatová

Výše důchodu v Kč		Počet		Index % z celkového počtu	
od	do	2016	2017	2017/2016	
	Do 2 999	5 833	5 940	100,97	0,33
3 000	3 999	8 527	7 870	92,29	0,44
4 000	4 999	9 466	9 051	95,62	0,51
5 000	5 999	14 178	12 939	91,26	0,72
6 000	6 999	24 437	21 367	87,44	1,19
7 000	7 999	55 609	44 521	80,06	2,49
8 000	8 999	135 368	106 736	78,85	5,96
9 000	9 999	252 091	214 214	84,97	11,97
10 000	10 999	301 304	280 330	93,04	15,66
11 000	11 999	288 460	291 915	101,98	16,31
12 000	12 999	253 587	266 933	105,26	14,91
13 000	13 999	187 382	213 547	113,96	11,93
14 000	14 999	114 758	149 291	130,09	8,34
15 000	15 999	66 598	75 272	113,02	4,20
16 000	16 999	19 619	43 461	221,53	2,43
17 000	17 999	10 922	15 140	138,62	0,85
18 000	a více	23 478	31 724	135,12	1,77
Celkem:		1 771 617	1 790 251	101,05	



JEDNÁNÍ PŘEDSTAVITELŮ RADY SENIORŮ S MINISTREM ZDRAVOTNICTVÍ

Uplynul necelý rok od chvíle, kdy představitelé RS ČR v čele s předsedou Dr. Zdeňkem Pernesem jednali s ministrem zdravotnictví. Na tomto postu však došlo během oněch měsíců ke změně, a tak je tentokrát vítal jiný ministr – JUDr. Ing. Miloslav Ludvík, MBA.

Delegaci Rady Seniorů ČR dále tvořili Ing. Oldřich Pospíšil – statutární místopředseda, Ing. Milan Taraba, místopředseda pro bytovou a sociální politiku a prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., předseda zdravotní komise RS ČR. V týmu ministra pak byli náměstkyně JUDr. Lenka Teska Arnoštová, Ph.D. a prof. MUDr. Roman Prymula, CSc., Ph.D., náměstek pro zdravotní péči.

V úvodu se ujal slova, jako již tradičně, Zdeněk Pernes, který představil delegaci, poděkoval za přijetí a vyjádřil přesvědčení, že spolupráce s novým ministrem bude minimálně tak dobrá jako s jeho předchůdcem, být času do voleb mnoho nezbyvá. Vzhledem k tomu, že se setkání uskutečnilo den před jednáním vlády, kde měl být mimo jiné na pořadu i poslanecký návrh na úpravu zákona tak, aby bezplatné očkování seniorů starších 65 let proti pneumokokovým infekcím bylo prováděno vakcínami dražšími, avšak účinnějšími, začala debata právě tímto tématem. Neboť Rada seniorů o bezplatné očkování seniorů usilovala. Už loni žádala ministra Svatopluka Němečka, aby se zasadil o to, aby byly na očkování seniorů používány vakcíny v souladu s doporučením české vakcinologické společnosti, sice dražší, avšak v této věkové skupině účinnější. Ministr Ludvík uvedl, že poslaneckou iniciativu ve vládě jednoznačně podpoří. Za to mu přítomní představitelé Rady seniorů poděkovali.

Poté se ujal slova Ing. Oldřich Pospíšil, který seznámil ministra Ludvíka s tím, o čem se snaží dlouhé roky on. A to získat příspěvky na pobyty seniorů v lázních podle slovenského vzoru. Popsal, jak jednal s několika

ministry zdravotnictví i s ministry práce a sociálních věcí, nicméně stále bez úspěchu. Otevřel rovněž opět otázku povinných zdravotních prohlídek seniorů-řidičů starších 65 let. Tady se představitelům Rady seniorů nelíbí, že se liší úkony i platby, které jednotliví lékaři provádějí a požadují. Rada seniorů doporučuje řídit se okolními zeměmi, například Rakouskem či Německem, kdy o způsobilosti řídit vozidlo rozhoduje praktický lékař v rámci běžných preventivních prohlídek. Jestliže shledá, že senior již není schopen řídit, nahlásí to příslušným orgánům a potvrzení nevystaví. Ministr Ludvík uvedl, že požadavku Rady seniorů rozumí, nicméně vzhledem k času, který zbývá do konce jeho funkčního období, nevidí jeho přijetí reálně.

Předseda zdravotní komise RS ČR prof. MUDr. Pavel Kalvach otevřel znovu kontrolu Memoranda o kvalitě zdravotní péče pro seniory. Spolu s ministrem a náměstkyněmi diskutovali na téma vybavení nemocnic, a to jak personálním, tak hmotným. Ministr Ludvík ví, že v posledních pětadvaceti letech se zanedbávala oprava nemocnic a hodlá to změnit, což profesor Kalvach s povděkem kvitoval. Poděkoval také za zvyšování plateb za státní pojištění, ale neopomněl dodat, že dle Memoranda by měly být ještě vyšší. I na toto téma se posléze vedla věcná diskuse. Mluvílo se i o tom, zda je naše zdravotnictví optimalizováno a jakou cestou se má dále ubírat. Diskuzi uzavřel slovy, že to bude úloha nového ministra.

Lenka Desatová

Foto: autorka



AKTIV 55+

11. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

P V A
EXPO PRAHA

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford
Go Further

6.–9. 4. 2017

www.aktiv55plus.cz



BUDOU Z NÁS DOBRÍ PISTOLNÍCI?

Ožehavým tématem, o němž se v posledních týdnech hodně mluvilo, je novela ústavního zákona, která má umožnit majitelům legálně držných zbraní zasáhnout k zajištění bezpečnosti v Česku. Vláda na konci února na svém jednání k návrhu nepřijala stanovisko. Což v praxi znamená, že o poslanecké předloze bude rozhodovat parlament. K tomu, aby byla změna schválena, je třeba, aby v obou komorách získala alespoň tři pětiny hlasu. Svůj pohled napsal člen předsednictva RS ČR prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc.

Už jste to asi slyšeli. Destrukce státu, donedávna vytoženého ochránce pořádku, sociálních a civilizačních jistot, má dostat další tvrdý úder. Propaguje jej sám ministr vnitra a přidává se temná, dosud tlumená kanonáda z úst dalších zastánců. Z titulní strany přílohy Víkend DNES na vás zeje ústí pistole. Drží ji pevná, sebevědomá ruka pistolníka a přečtete si pod ní „Pistole do každé rodiny?“ Zde je ještě otazník, na straně pět však již nadpis říká: „Kdo nestřílí, není Čech“ a „Právo zastřelit teroristu bude zakotveno v ústavě a Češi začnou nosit kolty proklatě nízko....“.

To je ovšem něco úžasného, může si gratulovat bulvární tisk. Vraždy tedy budou nejen každý večer v televizi – jak ve zprávách v reálu, tak ve fikcích každodenních detektivek – ale bude smrt i na ulicích; novináři se budou moci předbíhat, kdo tam dorazil první a podá nejkrvavější svědectví! Pro lidi, jimž je civilizace protivná, začínají zlaté časy. Dokonce prý v anketě iDNES.cz přehlasovalo 11 719 lidí pouhou hrstku 1 469 v názoru, že lidé s legálně drženou zbraní mají zastupovat v krizových situacích policii. Mají se tedy lidé, zaměstnaní ušlechtilými činnostmi, a proto takovýchto anket se nezúčastňující, bát pistolníků již nyní, nebo je ještě čas se ubránit?

Určitou pojistkou je zde fakt, že západní Evropa již nahlédla, jaké následky jí přináší bezbřehá svoboda v nákupu a držení zbraní. Čím větší

jejich samozřejmá difuze, tím více se najde psychopatů, kteří je použijí. Není to nakonec trapné, mít celý život doma zbraň, a nikdy ji nepoužít? Tak například v roce 1884 se v jedné vídeňské nemocnici pohádali dva doktoři o přijetí pacienta. Jeden neměl na svém oddělení volné lůžko; vnutil nemocného na jiné oddělení, kam však diagnózou nepatřil (tedy něco, co je nyní v našich nemocnicích na denním pořádku). Protestující kolega byl tak rozzuřen, že se spor obnovil znovu ráno, až jeden nazval druhého „židovskou sviní“. Urážka cti je pro mnohé lidi větší hodnotou, než život sám a spor skončil souborem. Bylo to správné? Bylo to hrdě mužné? Máme se stydět, že něco takového již dnes „nesmíme“?

CIVILIZAČNÍ PRAVIDLA

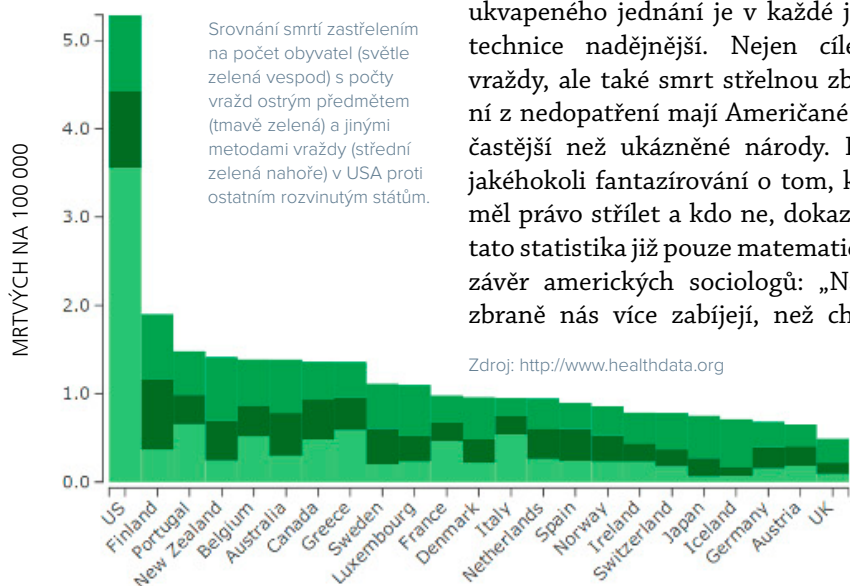
Každý člověk pokládá svůj názor za ten nejsprávnější. Aby kolize s názorem druhého nevyústila v neštěstí, vypracovaly si oduševnělé státy civilizační pravidla, v nichž toleranci hlídá mínění kolektivní, tedy reprezentované soudem. Střelec ovšem řeší spravedlnost podle svého. Přidělování či trpění zbraní se pokouší hledat rovnováhu mezi možností zabránit zlu, nebo naopak zlu otevřít stavidla. Evropa již začala chápat, že stavidla byla příliš otevřená a snadnost nákupu zbraně vytvořila rozsáhlé podhoubí, kde se jejich použití stává hračkou. V Paříži i Bruselu se tak pomalu stalo stěžejním, kdo

vystřelí první. Nervozita v ovzduší odrazuje některé turisty, kteří Paříž milovali, navštívit ji znovu. Z nervozity zastřelil také americký policista neozbrojeného řidiče jen proto, že řidič sáhl do kapsy pro doklady. V amerických, všestranně vyzbrojených podmínkách totiž sáhnout do kapsy má vysokou pravděpodobnost taseání zbraně.

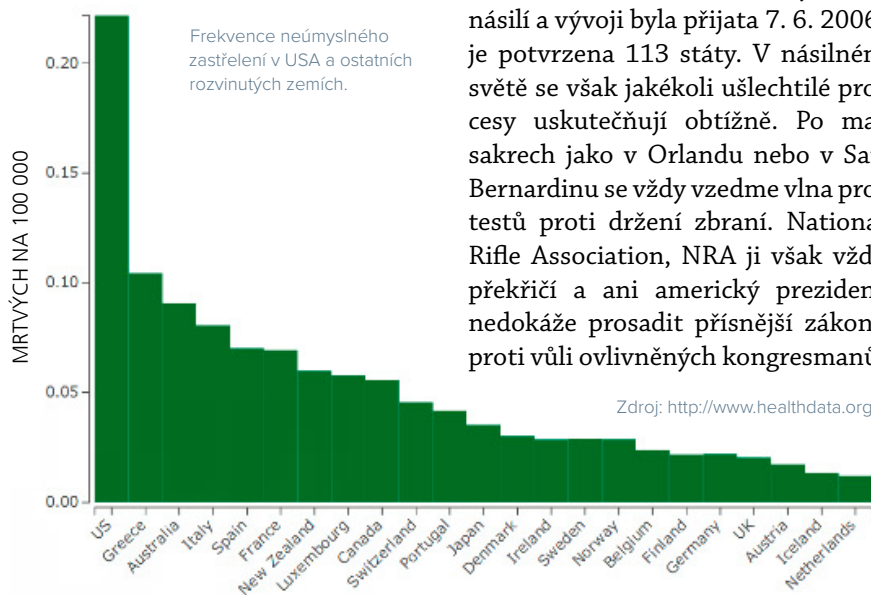
ODSTRAŠUJÍCÍ AMERIKA

Americká touha po zbraních je něco atavistického, zděděného z dob bezohledného obsazování západu a vytlačování domorodého obyvatelstva. Příklady z préríí mohli mnozí sebevědomí kumpáni svádět lidi k volnému držení zbraní. Postupem času je však jejich hloupá propaganda závislá čím dál více jen na zbrojařských lobby, které potřebují zuby nehty chránit staré principy. Podobně jako tabáková lobby postupně, byť pomalu, prohrávají s lidstvem, hledajícím intuitivně bezpečnou civilizaci. Stále však patří USA k odstrašujícím příkladům pistolnické rozpustilosti. Dnes tam bude zastřeleno 27 lidí. Stejně jako včera, zítra i pozítří! Pochopitelně, počet zraněných je každodenně podstatně větší. Vedoucí místa v úmrtí střelnou zbraní, nad 15 osob na 100 000 obyvatel za rok, mají Alabama, Aljaška, Arkansas, Mississippi, Montana, New Mexico, Oklahoma, South Carolina, Tennessee, West Virginia a Wyoming. Je to záviděníhodné? Strefili se tolikrát záslužně „do

teroristy a zachránili rodinu?“ Určitě ne, řešili si své agrese a neshody a davy těchto výtečníků putovaly za mříže.



Statistiky určují, že občan USA má 10× větší pravděpodobnost být zastřelen, než lidé v ostatních vyvinutých zemích. Ve věku 15-24 má tuto pravděpodobnost 49× vyšší a mezi 25 a 34 lety 32×. Bere-li se za základ 22 zemí s nejvyšším příjmem (HDP vyšší než 25 000 \$ per capita), je počet vražd střelnou zbraní v USA 25× vyšší. Zastřelení žen mezi 22 vyvinutými zeměmi pochází z USA v 90 %, u dětí do 14 let v 91 %. Smrti propadají i osoby, zastřelené z nedopatření.



Počet sebevražd je v USA obdobný jako v ostatních zemích, ale provedení sebevraždy střelnou zbraní je 8× vyšší. Zachránit sebevraha z jeho ukvapeného jednání je v každé jiné technice nadějnější. Nejen cílené vraždy, ale také smrt střelnou zbraní z nedopatření mají Američané 6× častější než ukázněné národy. Bez jakéhokoli fantazírování o tom, kdo měl právo střílet a kdo ne, dokazuje tato statistika již pouze matematicky závěr amerických sociologů: „Naše zbraně nás více zabíjejí, než chrání.“

Zdroj: <http://www.healthdata.org>

ní“. Dále dodávají „provinilci zabíjejí i proto, že vycházejí z přesvědčení, že protivník je ozbrojen“. Kultivované Japonsko má naproti výše uvedenému číslu střelných úmrtí pouze 0,01 na 100 000 obyvatel. Na druhé straně však existují i země – s nižším stupněm vzdělanosti obyvatelstva, nebo probíhající válkou gangů – kde počty vražd střelnou zbraní jsou extrémní. Například Mexiko nebo El Salvador.

ŽENEVSKÁ DEKLARACE

Ženevská deklarace k ozbrojenému násilí a vývoji byla přijata 7. 6. 2006; je potvrzena 113 státy. V násilném světě se však jakékoli ušlechtilé procesy uskutečňují obtížně. Po masakrech jako v Orlando nebo v San Bernardinu se vždy vzedme vlna protestů proti držení zbraní. National Rifle Association, NRA ji však vždy překřičí a ani americký prezident nedokáže prosadit přísnější zákony proti vůli ovlivněných kongresmanů.

Zdroj: <http://www.healthdata.org>

Jak krásných pokroků v civilizaci jsme již dosáhli! Dáváme si přednost na přechodu, trestá se týrání zvířat, podporují se sbírky pro zatopené a nemocné! Byly i pokusy zakázat box a některé státy toho dosáhly. Je velikou škodou vracet se zpátky, hecovat do boxu ženy, aby si rozmlátily své krásné obličej; je ještě horší rozšiřovat pistole mezi nezralé a vznětlivé povahy. Jen vzpomeňme, kteří spolužáci v první a druhé třídě se holdbali největším prakem a toužili po poplašáku. Jistě ne ti, kteří chodili na housle a na šachy, ani ne ti, co se připravovali na první svaté přijímání, či sbírali bobříky dobrých činů.

Ve svém článku z 18. 1. letošního roku se vyjádřil náš přední odborník na ústavní právo, prof. JUDr. Václav Pavlíček, CS.c, následovně: „*Je pochybné, že stát rezignuje na svou základní funkci zajistit občanům i sobě bezpečnost, že opouští zásadu platnou v Evropě několik století – monopolu legálního násilí v rukou státu.*“

Je logické, že z přenášení odpovědnosti za likvidaci nebezpečného člověka (uvádění jsou teroristi) na individuální rozhodnutí ozbrojeného občana, vyplývá velké nebezpečí jednak omylu, jednak zlovolné agrese. Navíc, nošení zbraní privileguje jejich nositele na úkor občanů, kteří střílet neumějí a nechtějí.

Prof. Pavlíček opět komentuje, že „*Oslabování státu se projevuje v řadě oblastí negativními důsledky pro nejslabší a neprivilegované. Je to dlouhodobý trend.*“ V našem vývoji posledních 25 let se vychází z toho, že bohatí si například zaplatí svůj klid u bezpečnostních agentur, chudí si mohou hledat, kam se schovají.

Psychologické stránky nabyté jistoty – mám-li zbraň po boku, ani psychologické dopady v řešení osobní zuřivosti nemáme zde prostor rozebírat. Budme však na pozoru, abychom se včas ubránili diktátu našich pistolníků, kteří místo státního, tedy kolektivního dozoru nad spravedlností každodenního života, chtějí přebírat i rozdávat rozhodování do individuálních rukou.

Pavel Kalvach

SETKÁNÍ RS PK S VEDENÍM KRAJE

Hejtman Plzeňského kraje Josef Bernard přijal Radu seniorů Plzeňského kraje. Setkání se účastnila také náměstkyně hejtmána Marcela Krejsová a radní Milena Stárková a nechyběli ani zástupci městských Rad seniorů. S rozsahem činností krajské Rady seznámil nového hejtmána ve svém úvodním slově její předseda Leoš Jochec. V průběhu velmi vstřícné diskuse projeвили představitelé kraje pochopení pro problémy seniorů v oblasti důchodů, zdravotnictví, dopravy v kraji i začlenění důchodců do pracovního procesu. Diskutovány byly i možnosti seniorů v oblasti vzdělávání, kultury a sportu. Nejvyššího představitele kraje také velmi zaujaly sportovní hry seniorů na krajské a zvláště na celostátní úrovni, které jsou plánovány na začátek července v Plzni. V závěru jednání hejtman Josef Bernard vyjádřil podporu zintenzivnění spolupráce se seniory.

Karel Knap

Foto: Autor



VÝROČNÍ PŘEDSJEZDOVÉ ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ STŘEDOČESKÉHO KRAJE

Na výročním předsjezdovém zasedání krajské Rady seniorů Středočeského kraje, kterého se zúčastnilo 20 delegátů 9 členských organizací, byly zhodnoceny výsledky činnosti roku 2016, byla podána zpráva o hospodaření a vyúčtování dotace 2016. Hlavním bodem zasedání byla zpráva o přípravě 3. Sjezdu RS ČR a volba delegátů s hlasem rozhodujícím. Poté předseda Miloš Vajs informoval přítomné o dalších akcích, které by se letos měly uskutečnit.

Miloš Vajs

5. ZIMNÍ SPORTOVNÍ HRY



Jubilejní 5. Zimní sportovní hry pro všechny seniory Královéhradeckého kraje organizovala Krajská rada Svazu důchodců Královéhradeckého kraje. Za jejich uspořádáním však stála jako dosud vždy regionální organizace SD z Nové Paky. Hry se mohly konat jediné díky finanční pomoci Krajského úřadu z Hradce Králové, městskému úřadu z Nové Paky a darům od sponzorů. Záštitu nad hrami převzal hejtman Královéhradeckého kraje pan Dr. Jiří Štěpán. Po úvodním slovu předsedy regionální organizace z Nové Paky pana Hamáčka hry klání zahájil předseda Krajské rady SD Ing. Jaroslav Groh.

Do místa konání se sjelo a sešlo na dvě stě účastníků z různých koutů Královéhradeckého kraje. Soutěžilo se jako již tradičně ve sjezdu a běhu na lyžích, ve střelbě pukem na branku, v bowlingu a kuželnkách. Utkávali se muži i ženy ve třech věkových kategoriích. Po občerstvení se všichni sešli k vyhlášení výsledků, u čehož asistoval sám Krakonoš. Nejúspěšnější obdrželi medaile, diplom a upomínkové předměty. Zvláštní cenu obdržel nejstarší závodník.

Jaroslav Groh

Foto: autor

MASOPUSTNÍ TAŠKAŘICE V LOUNECH

Veselou masopustní taškařici si užili senioři v Lounech a nejen oni. 25. února se sešli ve Stromovce. Přítomné po přivítání pobavil na úvod senior klub scénkou Masopust. Následoval tanec masky a poté vystoupily děti ze Sluníčka. Následoval tanec, kdy porota bedlivě sledovala zejména masky, jejich kreativitu a nápaditost, protože ty nejlepší byly poté vyhlášeny a oceněny. A to ve dvou kategoriích – dětí a dospělých. Pak si senioři společně s dětmi zazpívali. Následoval tanec a volná zábava. Velký dík za zdařilou akci patří zejména hlavní organizátorce Vilmě Svobodové.



POSEZENÍ K MDŽ

Posezení u příležitosti svátku žen uspořádal Svaz důchodců ČR ve Zlíně. Mezi seniory se přišla podívat a popovídat si s nimi o jejich radostech a strastech také radní Zlínského kraje paní Michaela Bláhová. Pozorně seniorům naslouchala, odpovídala na jejich dotazy, a že jich bylo požehnaně.

Lenka Desatová

PŘEDSJEZDOVÁ KONFERENCE JIHOMORAVSKÉ KRAJSKÉ RADY

Ve školícím středisku Jihomoravského kraje se uskutečnila předsjezdová konference krajské Rady seniorů Jihomoravského kraje. Mezi hosty necyběl předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes ani náměstek hejtmána pro sociální věci a zdravotnictví Mgr. Marek Šlapal. Na konferenci se sešlo 52 delegátů ze všech organizací, které sdružuje a zastupuje krajská Rada seniorů.

Stávající předseda pan Milan Hemzal informoval o aktivitách krajské Rady seniorů Jihomoravského kraje v období 2013-2017 a přiblížil i to, co má v plánu na další období. Ocenil vynikající práci předchozího vedení pana Františka Špačka. Zdůraznil nutnost využití potenciálu aktivních seniorů všemi formami, třeba i seniorskými stážemi ve vybraných úřadech, orgánech a/nebo i

městských nebo krajských firmách. To je revoluční myšlenka, která dosud v Česku realizovaná nebyla, ale



proč se jí vážně nezabývat, když nápadů a příkladů dobré praxe není nikdy dost! Dále ocenil vynikající spolupráci s Policií České republiky i s Městskou policií Brno s tím, že je

třeba pokročit od pasivní k aktivní formě spoluúčasti seniorů na zajišťování obecné bezpečnosti.

Po volbách, ve kterých byl znovu zvolenávající předseda pan Milan Hemzal a místopředseda pan František Špaček, následovala diskuze. V té převažovalo téma nadcházejících



PÉTANQUE JE HRA PRO VŠECHNY GENERACE

To dobře vědí i účastníci 6. turnaje unětické desítky, kteří právě v této hře změřili své síly. Hrál se na pět kol jen do sedmi bodů. Tento osvědčený recept opět ukázal, že taková „pétanková simultánka“ je velmi zábavná a hlavně napínavá. Na prvním místě v melé (a celkově 13.) skončil zaslouženě tým KSŘ B! (Procházka Josef, Szitányiová Mária, Ptáček Miroslav, Rybářová Valja a 81 etý Satranský Jaroslav), který jako jediný tým uhrál 4 vítězství. O tom, že na Praze 17 trénují, svědčí i 3. místo týmu KSŘ „C“. Na 2. příčku dosáhl tým Senior týmu Prahy 1 „C“, čímž potvrdili svoji vzrůstající formu, um i odvahu při řešení herních situací. Vloženou soutěž o „Nejlepšího dohazovače“ opanovala Marie Pinkasová z Vesele 4. Povedený den plný pétanque, dobrého jídla i pití a hlavně hráčské pohody jsme si všichni moc užili.

Josef Procházka

SENIORI SE BAVÍ

Ve městě Lom na severu Čech konal už druhý ročník velmi oblíbeného, populárního a navštěvovaného plesu seniorů. Sál kulturního domu byl plně obsazen do posledního místečka. Město si dalo velmi záležet a výzdoba sálu byla ukázková. Dlužno dodat, že veškeré náklady na ples hradilo město. Žádný senior nic neplatil – vstupné, chlebičky, vždy pro čtyři osoby lahev vína zdarma, brambůrky, arašidy... Nezbývá než smeknout a poděkovat.

Ples zahájila starostka města Bc. Kateřina Schwarzová. V rámci programu se představili například tanečníci ze souboru z Teplic, vystoupili také Pavlína Filipovská a Karel Štědrý. K tanci a poslechu pak hrál taneční orchestr. Velký úspěch měla tombola.

Seniory v Lomu mají v osobě paní starostky člověka s velkým sociálním cítěním. Přejí všem seniorům z Lomu, aby se jim dařilo, a paní starostce přejí, aby ještě hodně let pokračovala v podpoře seniorů a spravovala město ke spokojenosti všech obyvatel.

Alois Malý



OLOMOUC PŘIVÍTALA PREZIDENTA

Prezident České republiky Miloš Zeman zavítal na pozvání hejtmana Olomouckého kraje Ladislava Okleščka na Hanou a krajská Rada seniorů byla díky pozvání hejtmana u toho. Předsedkyně KRS Olomouckého kraje Milena Hesová společně s místopředsedkyní Martou Studenou předaly zdraví a dary od seniorů Olomouckého kraje. Prezident společně s panem hejtmánem se podepsali do kroniky KRS Olomouckého kraje. Během debaty s prezidentem přišlo na řadu téma celostní medicíny, jejímž cílem je udržet seniory aktivní co možná nejdéle, identifikovat a vyřadit nadbytečné zdravotní úkony, léky a procedury, které nemají fakticky pozitivní vliv na zdraví pacienta. Za tímto účelem bylo v loňském roce nově otevřeno specializované ambulantní zdravotnické zařízení AGE



centrum, kde je zajištěna komplexní paleta služeb "pod jednou střechou". Centrum sdružuje specializované ambulance – medicíny dlouhodobé péče, geriatric, psychiatrie a psychiatrický denní stacionář s psychoterapeutickým programem, pro všechny pacienty s chronickými chorobami a omezenou soběstačností, zejména pro pacienty seniorského věku.

Zájem seniorů je značný, avšak pro pacienty, kteří jsou pojištěnci VZP, nedostupné. Přes veškeré úsilí a snahy byla žádost o uzavření smluvního vztahu s VZP opakovaně odmítnuta. Pan prezident podpořil myšlenku celostní medicíny. Krajská Rada seniorů to ráda slyšela a věří, že se nakonec vše v dobré obrátí ve prospěch pacientů-seniorů.

Milena Hesová

Foto autorka

MEZINÁRODNÍ REGIONÁLNÍ KONFERENCE EVROPSKÉ UNIE SENIORŮ (ESU) A SDRUŽENÍ KŘESŤANSKÝCH SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY

Praha přivítala třídní mezinárodní regionální konferenci Evropské unie seniorů (ESU) a Sdružení křesťanských seniorů České republiky (SKS) s podporou Evropské lidové strany (EVP/EPP). Jejím tématem bylo Jak zlepšit kvalitu života seniorů.

Přítomné přivítal JUDr. Václav Roubal, předseda SKS ČR a místopředseda Rady seniorů ČR. Po něm účastníky postupně oslovili Jiří Vaňásek, náměstek MPSV ČR; Lidmila Němcová, místopředsedkyně ESU a SKS, Jan Bartošek (místopředseda KDU-ČSL a Poslanecké sněmovny). Poté následovaly jednotlivé prezentace nejen českých, ale a zahraničních účastníků konference, po každém příspěvku následovala diskuse. Jednu z nejdelších diskusí vyvolal příspěvek předsedy RS ČR Zdeňka Pernese o kvalitě života českých seniorů. První den končil program až po sedmé hodině večerní. Konfe-

rence pak pokračovala celé následující dopoledne, dopoledne bylo věnováno prohlídce Prahy a jejím památkám. Poslední den pak probíhala velmi podnětná diskuse.

Lenka Desatová



Foto autorka

VÝROČNÍ KONFERENCE RADY SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE



Výroční konference RS PK proběhla v sále zastupitelů Krajského úřadu v Plzni za účasti předsedy RS ČR a vrcholných představitelů kraje a města. Předseda RS PK Leoš Jochec věnoval ve své zprávě pozornost zejména

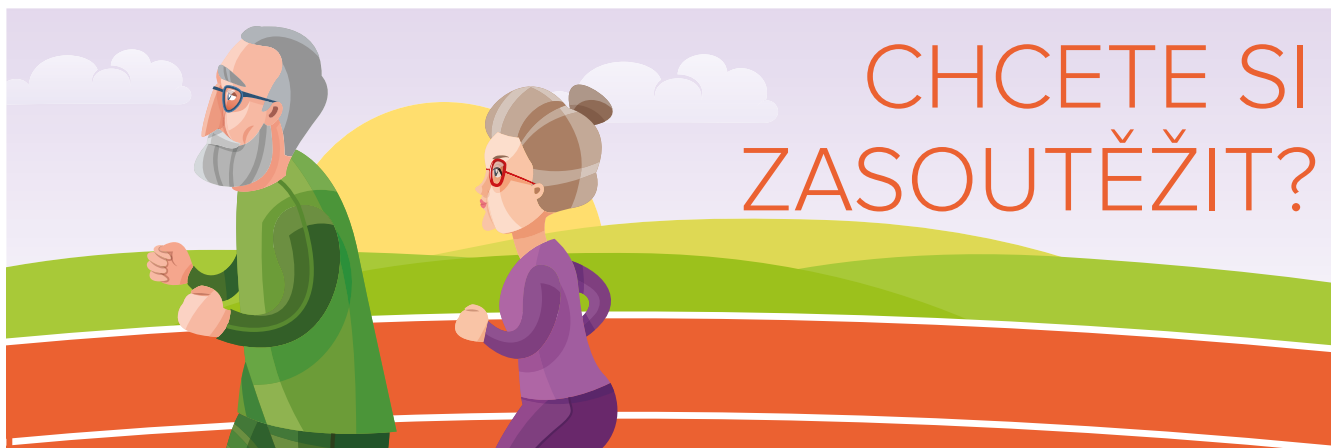
rozvoji vlivu krajské Rady seniorů. Velmi kladně hodnotil spolupráci s Lékařskou fakultou KU i mezigeneračním centrem TOTEM. Hejtman Plzeňského kraje Josef Bernard označil nadcházející období za dobu seniorů a předpokládá podporu seniorských požadavků vč. sportovních seniorských her krajských i celostátních v Plzni. Náměstkyně primátora Eva Herinková zdůraznila všestrannou aktivitu Odboru sociálních služeb a vyzvedla skutečnost, že město Plzeň bylo jedno z prvních měst, které mělo zpracovanou a schválenou koncepci sociálního bydlení.

Konference poté zvolila předsedu krajské Rady, kterým se znovu stal Leoš Jochec. Ve volební části byli zvoleni 3 místopředsedové a dalších 7 členů představenstva i tříčlenná revizní komise. Pro účast na jednání 3. sjezdu RS ČR, bylo zvoleno 12 delegátů.

V následné diskusi zaznělo mnoho informací z akcí seniorských organizací a námětů pro další činnost. V závěru jednání popřál Leoš Jochec hodně úspěchů v dalších aktivitách a především pevné zdraví.

Karel Knap

Foto autor



CHCETE SI ZASOUTĚŽIT?

Krajská Rada seniorů Jihočeského kraje pořádá 4. sportovní hry seniorů Jihočeského kraje. Spolu s ní se na akci podílejí Jihočeská krajská organizace České unie sportu, Sportovní klub policie České Budějovice a Veteran Policie ČR České Budějovice. Záštitu nad akcí pak převzali Jiří Zimola, hejtmán Jihočeského kraje, Luděk Procházka, ředitel Krajského ředitelství Policie České republiky Jihočeského kraje, Miroslav

Jansta, předseda České unie sportu a také Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů České republiky. Přihlášky do soutěží družstev i jednotlivců a bližší informace jsou k dispozici na webových stránkách Rady seniorů ČR v záložce Jihočeské krajské Rady.

Přihlášky je nutno podat
do **16. května 2017!**

HLÍDEJ SI ZDRAVÍ



12. dubna 2017 proběhne v KZ Domovina v Praze již druhý ročník zdravotně-preventivního eventu s názvem Hlídej si zdraví. Ten se koná v rámci stejnojmenné edukativní kampaně a klade si za cíl oslovit širokou veřejnost a upozornit na rizika neodhalené cukrovky.

Zájemci si budou moci nechat edukovanými zdravotníky změřit glykémii, sestavit detailní analýzu složení těla, využít nutriční poradenství a konzultace s obezitologem. Akce se koná ve spolupráci s Centrem celoživotního vzdělávání Ing. Steinové, VŠTJ MEDICINA PRAHA a pod záštitou Krajské rady seniorů hlavního města Prahy.

Sponzorem je, stejně jako v minulém roce, generální partner kampaně, společnost PROMEDICA PRAHA GROUP, a.s.



Více informací o kampani a celé akci naleznete na
www.hlidejsizdravi.cz

POBĚŽTE DO LIDIC

Krajská rada seniorů Středočeského kraje zve členy všech krajských rad seniorů ČR k účasti na jubilejní 5. ročník Běhu Míru Kladno-Lidice 2017, který se bude konat dne 17. 6. 2017. Zúčastnit se mohou muži, ženy, děti, vnoučata, bez rozdílu věku, s možností výběru trasy dle fyzické zdatnosti, a to 2,5 km nebo 8,5 km. Novinkou letošního ročníku je mezinárodní

účast, rozšíření o účast „koloběžkářů“, doprovodný program v cíli (hudba, občerstvení, autogramiáda významných osob z oblasti sportu, kultury a politiky, měření tlaku, prohlídka vozidla ZZS). Přihlášky mohou zasílat i nečlenové organizací RS ČR, startovné je dobrovolné ve prospěch handicapovaných dětí. Těšíme se na vaši (třeba jen pasivní) účast.

Kdy: **17. května 2017**

Kontakt: **kladnolidice2017@seznam.cz**

TIPY NA DUBEN

Kromě oslav svátků jara vás v dubnu pozveme třeba na motýlí výstavu do Troji, chalupářům a kutilům by zase neměly uniknout hned dvě litoměřické výstavy.

HISTORICKÁ TECHNIKA SE PŘEDSTAVÍ VE VELKÉM OSEKU

V sobotu 22. dubna se ve Velkém Oseku uskuteční již 3. ročník s názvem Den s historickou technikou. V areálu Motelu U Jezera budou k vidění historická jízdní kola, motocykly, osobní automobily, vojenská technika ale i zemědělské stroje, traktory a dokonce také dětské kočárky, expozici navíc doplní staré nářadí a nástroje. Po celý den čeká na návštěvníky bohatý program, těšit se mohou také na divácky velmi oblíbenou spanilou jízdu veteránů, pro děti je pak připravena „skautsko-indiánská stezka“, takže vnučata určitě nezapomeňte vzít s sebou, protože nudit se nebudou.

LITOMĚŘICE LÁKAJÍ CHALUPÁŘE I STAVAŘE

Ve dnech 5. až 9. dubna se uskuteční na výstavišti v Litoměřicích hned dvě výstavy, které se vzájemně doplňují. Tržnice Zahrady Čech je určená zejména všem zahrádkářům, chatařům, chalupářům, zahradníkům i domácím kutilům a můžete si na ní pořídit řadu novinek pro své zahrádky, ať už je to sadba, osivo, květiny, okrasné dřeviny nebo cibuloviny, v nabídce bude také zahradní nářadí, zahradní technika,



zahradní nábytek, domácí potřeby, hnojiva, postřiky, ale i některá přírodní léčiva nebo potraviny. Výstava nezapomíná ani na milovníky zvířat, a tak pro ně bude připraven chovatelský pavilon, pavilon exotického ptactva, domácí kutily jistě zaujme řemeslná dílna. Tou druhou je pak výstava s názvem Bydlení na Zahradě Čech, na

níž se bude prezentovat řada novinek pro vybavení bytů, domů, chat nebo chalup, ať už to jsou bytové doplňky, krby, nábytek, představí se navíc i řada dodavatelů stavebních materiálů, střech, tepelné či solární techniky.

VÝSTAVA O PALMOVÉM OLEJI

O palmovém oleji se v poslední době mluví stále častěji a hlasitěji, a to především v souvislosti s rozsáhlými přírodními škodami, které vznikají při jeho pěstování, zároveň se často spekuluje i o jeho vlivu na zdraví člověka. Chcete se tedy o palmovém oleji dozvědět něco více? Pak si nenechte ujít Výstavu o palmovém oleji, pěstování palmy olejné a ničení deštných pralesů, která je k vidění pouze do konce letošního dubna v Botanické zahradě Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity v Brně.



HUSOVSKÉ UNIKÁTY V PRACHATICÍCH

Do konce dubna ještě máte možnost navštívit v prachatickém Muzeu české loutky a cirkusu výstavu, na níž jsou k vidění husovské unikáty ze sbírek Národního muzea, která připomněla 600. výročí upálení Mistra Jana Husa v Kostnici. Výstava se věnuje Husově osobnosti a všímá si také Husova odkazu. Na výstavě jsou k vidění předměty týkající se husitské doby, pestrobarevná vitráž s výjevem upálení Jana Husa a osmi šlechtickými erby z přelomu 17. a 18. století je dokonce k vidění poprvé.

MOTÝLI SE SLÉTNOU DO TROJI

Botanická zahrada v pražské Troji tentokrát láká milovníky motýlů. Již

po patnácté se zde totiž uskuteční výstava exotických motýlů ve skleníku Fata Morgana. Během procházky skleníkem můžete pozorovat motýly nejen za letu, ale jejich krásu lze obdivovat i poměrně zblízka při jejich odpočinku na rostlinách nebo na speciálních krmítkách a třeba budete mít štěstí a stanete se svědky líhnutí malých motýlků. Kukly z motýlí farmy ve Stradfordu nad Avonou ve Velké Británii samozřejmě nebudou chybět. Živou výstavu doprovází informace ze života motýlů včetně popisu druhů, které právě kolem vás poletují.



SVÁTKY JARA VE SKANZENU

Velikonoce v Podorlickém skanzenu Krňovice v Třebelohovicích pod Orebem se představí o víkendu 15. až 16. dubna. Co na vás čeká? Velikonočně vyzdobený skanzen, oblíbené tvořivé dílničky pro nejmenší návštěvníky, a také výklad zaměřený na známé i polozapomenuté velikonoční tradice. A navíc budete moci ochutnat čerstvý chléb připravený podle tradičních receptů v historické peci.

VELIKONOCE NA HRADE

Oslava jara a velikonočních svátků na vás čeká do 17. dubna na strakonickém hradě. Představí se zde ve své křehké kráse, prohlédnete si lidové podmalby na skle, velikonoční kraslice nebo typické paličkové krajky. A s pořadateli si připomenete řadu oblíbených velikonočních zvyků a tradic.

Simona Lišková

STÁŘÍ NENÍ OD TOHO, ABY ČLOVĚK SEDĚL ZA PECÍ

Jiří Eichner pracoval celý život jako kuchař. Když odešel do důchodu, odpočívat dlouho nevydržel. Založil při Asociaci kuchařů a cukrářů ČR Seniorský klub – Starou gardu, který byl v loňském roce vyhodnocen jako třetí nejlepší seniorský klub v ČR. Pan Eichner je také sběratel. Doma opatruje více než dva tisíce historických kuchařských knih, jimiž dodnes rád listuje. V letošním roce se dožívá 75 let.



► CO ROZHODLO O TOM, ŽE JSTE SE STAL KUCHAŘEM?

Od dětství jsem v kuchyni rád pomáhal mamince. Původně jsem chtěl být cukrářem, jenže tam tenkrát brali jen holky. Kluky si přáli nasměrovat do strojírenských oborů. Nakonec se mi podařilo vyučit se kuchařem ve Slovanském domě. U řemesla jsem vydržel celý život a nikdy jsem toho nelitoval. A rád vařím dodnes.

MUSEL JSTE SVÉMU OBORU NĚCO OBĚTOVAT?

V mládí jsem rád hrával ochotnické divadlo. Hrál se v sobotu a v neděli, no a vařilo se také v sobotu a v neděli. Šéf si mě zavolal a dal mi vybrat – buď budeš kuchařem, nebo komediantem. A tak jsem si vybral plotnu a držel se toho...

VYDRŽEL JSTE CELÝ ŽIVOT V JEDNÉ RESTAURACI?

Kdepak. Prostřídál jsem jich hodně. V Praze a po vojně i na horách – vařil jsem v Beskydech, v Krkonoších. Lyže mi neučarovaly, ani jsem na ně neměl čas – vařili jsme od rána do večera, ale pohled na krásný, netknutý sníh, který se třpytil, tak to nezapomenu nikdy. Tam jsem se dostal i k té cukrařině a pekařině – bylo třeba upéct housky, večky, moučníky, tak jsem se to naučil.

KTERÉ JÍDLO JSTE UMĚL NEJLÉPE?

Většina kuchařů starší generace, a já také, jsme byli tzv. omáčkáři. Nepracoval jsem nikdy v luxusních hotelích, kde se chystaly vyhlášené minutky, já jsem vařil v poctivých českých restauracích, kde se dělaly především hotovky. Vařil jsem pro lidi, pro obyčejné lidi – svíčkovou, rajskou...

TENKRÁT BYLY ASI JINÉ SPORÁKY...

Vařil jsem ještě i na uhelném a to si dovedete představit toho popílku, co lítalo kolem nás, když se do kamen přiložilo. Ale ty různé placky na plátech sporáků našich babiček, to bylo pochutnáníčko. Kam se hrabou dnešní pánve, i když výrobci slibují, jak jsou dokonalé.

TAKY JSTE MĚL NĚJAKÝ KUCHAŘSKÝ „MALÉR“?

To víte, že se tu a tam něco zkazilo, ale zase se to opravilo a jelo se dál. Na vojně byl naším velitelem v kuchyni takový frajírek, který si myslel, že je mistr světa a všechny nás přezíral. A tak jsem mu vyměnil pytel s cukrem za pytel se solí. Když šel přisládit svíčkovou, přesolil ji tak, že se nedala pozřít. No, museli jsme to opravit – rozředit, dotvořit. Takže místo 100 litrů jsme měli nakonec 300 litrů svíčkové. A totéž se nám podařilo, tentokrát už nechtěně, s držkovou polévkou. Zaměnili jsme sladkou papriku za pálivou.

JAKÉ JSOU VAŠE NEJKRÁSNĚJŠÍ KUCHAŘSKÉ VZPOMÍNKY?

Každého kuchaře potěší, když zpátky do kuchyně přicházejí prázdné, „vylihané“ talíře. A když přijdou hosté osobně poděkovat do kuchyně, to je radost. Přicházely mi občas i děkovné dopisy, ty jsem si schovával na památku.

JAK DLOUHO UŽ SBÍRÁTE KUCHAŘSKÉ KNIHY?

Bylo mi něco málo přes dvacet, když mě začala zajímat staročeská kuchyně, krajové recepty. Byl jsem zrovna v Beskydech, kde je blízko na Slovensko, takže i recepty slovenské. A začal jsem s nákupem prvních knih.

SBÍRÁTE RECEPTY STAROČESKÉ KUCHYNĚ, TO JE ASI VAŠÍM VZOREM MAGDALENA DOBROMILA RETTIGOVÁ...

Její Kuchařka pro panny a dívky byla mým prvním sběratelským počinem. A představte si, koupil jsem ji v antikvariátu za 30 korun! Rettigová nebyla kuchařka, ona byla spisovatelka a vlastně zakladatelka tradice psaní kuchařských knih. Teprve po ní přicházeli další, potom už i kuchaři profesí, kuchařské knihy vycházejí od poloviny 19. století. Mám jich doma kolem dvou tisíc, ale to mi nestačí. Chodívám s notesem a tužkou do Památníku písemnictví, kde mají také kuchařské skvosty, vyhledávám je, píšu si poznámky.



NAŠEL JSTE VE STARÝCH KNIHÁCH NĚJAKOU ZAJÍMAVOST?

Ve staré ilustrované kuchařské knize autorky Slavíkové z počátku 20. století je obrázek elektrického grilu, velmi podobného tomu, jaký se dnes prodává. Takže elektrické přístroje byly, ale jak kde. Obrozenecké spolky, které na počátku minulého století působily, dovážely z daleké ciziny moderní, převratné vynálezy, např. elektrický sporák. Nebyly samozřejmě všude, já ze svého mládí pamatuji sporáky na uhlí, na dřevo, vaříce na pevný lih...

JE JEDNODUCHÉ VAŘIT PODLE STARODÁVNÝCH RECEPTŮ?

Je to docela obtížné, musí se to přizpůsobit dnešní době. Všechno je v jednotkách, které se už dávno nepoužívají, a taky suroviny jsou dnes jiné. Používalo se např. „dobré máslo“. Kolik druhů másel dnes máme, ani jedno nemá kvalitu „dobrého másla“ M. D. Rettigové. Takže musím dotvářet, chutnat, zkoušet. Baví mě to.

JAKÁ SUROVINA, KTERÁ BYLA DŘÍVE BĚŽNÁ, DNES V KUCHYNÍCH CHYBÍ?

Hodně se vařilo z pohanky nebo třeba jáhel, ale dnes jdou opět do módy. Před deseti lety jsem udělal svůj první pohankový tatarák, dodnes, když ho někde připravím, slavím s ním velký úspěch.

MÁTE DOMA I NĚJAKÝ KUCHARSKÝ ŘÁD?

Dostal jsem vyznamenání Kříž sv. Vavřince, což je nejvyšší vyznamenání Asociace. Jednak za to, že jsem u kuchařiny celý život vydržel, a pak také za to, že jsem byl u zrodu Asociace a později Seniorského klubu – Staré gardy kuchařů a cukrářů. Moc si toho vážím.

CO VE SVÉM KLUBU DĚLÁTE – POVÍDÁTE SI, NEBO I VAŘÍTE?

Naši největší akcí je účast na kuchařském veletrhu Gastro Hradec, kde každoročně vystavujeme obložené mísy podle starých vzorů. Dá to hodně práce, aby to bylo vždy jiné a zajímavé. Ale scházíme se jednou měsíčně při různých akcích – pořádáme maškarní zábavy, Mikulášské, jezdíme na výlety po hradech a zám-

i mladé, aby nám novinky ukázali. Nová kuchařská generace má možnost jet do světa a tam získávat zkušenosti, jak to bylo běžné za První republiky. Velmi si vážím těch mladých, kteří se pak vrací a předávají získané poznatky dál. My jsme uměli omáčky – a pořád se „koštovalo“ a dochucovalo, ochutnávali jsme vlastně celý den. Tak nás to učili naši předchůdci. Předávání zkušeností mezi generacemi – to si myslím, že je správná cesta.

GYDAL JSTE KNIHU RECEPTŮ Z KRÁLÍČÍHO MASA. PROČ ZROVNA KRÁLÍK?

Protože v době, kdy jsem knihu vydával, žádná jiná králíčí kuchařka na trhu nebyla – a to je škoda. Některé recepty jsem vypátral u švagrové na Valašsku, některé jsem posbíral z knih chovatelů drobného zvířectva

a hrr na to! Vegetariánská strava, teď zase frčí mořské plody. Nic proti nim, jsou zdravé, ale my jsme Středoevropani, moře nemáme, naše tělo potřebuje od každého něco. Strava by měla být pestrá, raději v menším množství a častěji. Každý by měl znát své tělo, svůj zdravotní stav, vyzkoušet, co z jidel mu tzv. „sedí“. Vyhybat se ostrým jídlům, nekvalitním uzeninám. Každé jídlo je dobré, když je dobře udělané. Dnešní děti jsou bohužel odkojeny KFC či Mc Donaldy, taková už je doba.

JAKÝM JÍDLEM, KTERÉ JSTE DOMA PŘIPRAVIL, JSTE DĚLAL RADOST SVÝM RODIČŮM?

Maminka s tátou byli rádi, že jsem kuchař. Když jsem doma uvařil, táta říkával, že je to lepší než od maminky. Vařival jsem jim halušky, placky, omáčky. Obě mé děti jsou taky „omáčkové“. Já, když

jdu na jídlo do restaurace, dávám si řízek. Omáčky si raději vařím sám, ale miluju i taková ta obyčejná, krajová jídla – bramboráky, to je moje.

SLYŠELA JSEM, ŽE V PRAZE JE I KUCHARSKÉ MUZEUM...

Několik let bylo v Praze Muzeum gastronomie, bohužel se muselo zavřít, nebyly finan-

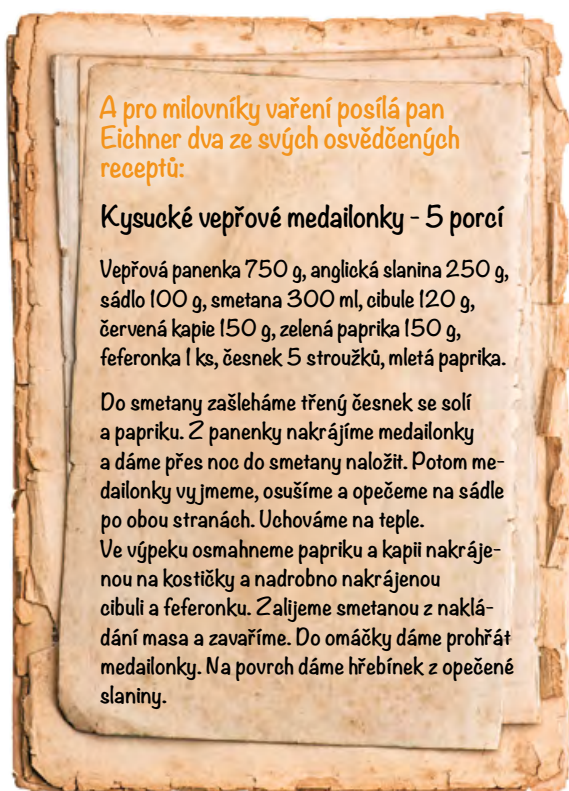
ce na

jeho provoz. Je to škoda, unikají nám skvosty jako různé historické písemnosti, kuchařské náčiní, zajímavosti, lidé je vyhazují. Pokud se k nim dostanu, schovávám je doma, ale trochu se bojím, že mě manželka brzy vyhodí i s nimi.

Děkuji za rozhovor.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka



cích. Když jsme pracovali, tak jsme to nestihli, doháníme to teď. Asociace nám na naši činnost přispívá, moc jim za to děkujeme.

SETKÁVÁTE SE I S MLADÝMI KUCHARI – ČÍM SE LIŠÍ NASTUPUJÍCÍ KUCHARSKÁ GENERACE OD TĚ VAŠÍ?

Kuchařskému řemeslu se člověk učí pořád. Stále přicházejí nové suroviny, technologie, a tak mezi sebe zveme

apod. Králíka mám rád, jeho maso je velmi chutné. Takový králík cibulák – s množstvím cibule, divokým kořením a citrónem, obalený slaninou – to je vynikající pochoutka. Spolu s kolektivem autorů jsem vydal ještě dvě další kuchařské knihy.

CO BYSTE PORADIL SENIORŮM – JAK SE STRAVOVAT?

Nic se nemá přehánět, a tak je to se vším. Vždycky přijde něco do módy –



OLOMOUCKÉ TVARŮŽKY



Už jste si určitě zvykli, že v našem seriálu, který jsme v redakci vytvořili pod heslem Co dali Češi světu, přinášíme objevy, které se nesmazatelně zapsaly do dějin lidstva, stejně jako české unikáty. Dnešní díl bude věnován typické pochoutce naší země.



Mají své zastánce i odpůrce. V každém případě je to asi nejznámější moravská kulinařská specialita, která má svou pikantní chuť a výraznou vůni. Už víte, o čem je řeč? Samozřejmě, dnes se podíváme do historie dalšího unikátu – Olomouckých tvarůžků.

Tvarůžky jsou přírodním, měkkým, pod mazem zrajícím sýrem s minimálním množstvím tuku a soli, bez jakékoli chemické přísady. Vznikají pomocí mlékařských čistých kultur z netučného tvarohu. Po dvou týdnech, kdy tvaroh se solí zraje, se semele a vytvaruje do známých koleček či tyčinek, které se nechávají ještě několik dní dozrát.

VÝLET DO HISTORIE

Tvarůžky jsou výchozí surovinou i způsobem výroby natolik spojeny s mlékem a vesnickým domovem, že nebude možné nikdy určit chvíli, kdy se poprvé objevily na jídelníčku. I nejstarší zprávy je uvádějí jako běžné jídlo, jak Kuxova zmínka z roku 1452, tak soupis pozůstalosti z Olomouce z roku 1583, kde se poprvé objevuje pojmenování tvarůžky.

Název tvarůžky má původ v tvarohu, který je meziproduktem jejich výroby. Olomoucké se jim prý začalo říkat podle trhů v Olomouci, kde se prodávaly, vyráběly se, alespoň drtivá většina z nich, v okolních vesnicích pod názvem selské tvarůžky.

SÍDLO V LOŠTICÍCH

Obce v okolí Olomouce byly, dá se říci, centrem tvarůžkářství. Tvarůžky se brzy poté staly předmětem podnikání řady dalších loštických živnostníků a ve městě vzniklo mnoho malých tvarůžkáren. Na Hané žil v té době také Josef Wessel, který se živil punčochářstvím. Vedle toho si přivydělával dovozem tvarohu – hlavní suroviny pro výrobu tvarůžků. Tuto surovinu vozil Wessel do Hněvotína a právě zde prý odkoukal jejich přísně střežené výrobní tajemství. V roce 1879 si pak spolu se svou ženou otevřeli vlastní výrobu tvarůžku. Za své sídlo si vybrali Loštice. Tehdy výroba začínala ještě

samožřejmě ruční, nicméně Wesselovi ji postupně nahrazovali výrobou manufakturní. V roce 1897 převzal živnost syn Alois Wessel, který koupil vlastní dům pro potřeby rozšiřující se tvarůžkárny. Tím, že byla domácí výroba nahrazena manufaktúrou, se Wesselům podařil mistrovský tah - vyřadit z trhu místní konkurenci a stát se největšími výrobci tvarůžků. To bylo krátce před první světovou válkou.

Se strojní výrobou přišel později zeť Josefa Wessela Karel Pivný. Právě on převzal firmu v roce 1917. Nejdříve začal do výroby zavádět formovací stroje – to bylo roku 1924. Na ně pak navazovaly další stroje a zařízení. V roce 1930 přišel s velkou přestavbou a rozšířením tvarůžkárny v duchu moderní průmyslové architektury. Tuto, na tehdejší dobu špičkovou sýrárnu, provozovali manželé Pivní až do roku 1948.

EXTRA INFO

CO JE TO TVARŮŽEK

Olomoucké tvarůžky jsou zrajícím sýrem vyrobeným z netučného kyselého tvarohu. Mají zcela ojedinělou pikantní chuť, typickou vůni, povrch se zlatožlutým mazem a soudržnou poloměkcou až měkkou konzistencí s patrným světlejším jádrem. Tvar má zpravidla podobu kotoučků, kroužků, tyčinek nebo nepravidelných kousků. Olomoucké tvarůžky jsou stolní sýr. Mají charakteristickou a nezaměnitelnou chuť a vůni způsobenou rozkladem bílkoviny sýra při zrání. Díky svým nutričním hodnotám – nízké energetické hodnotě (tzn. nízkému obsahu tuku) a obsahu plnohodnotných bílkovin a vápníku, se Olomoucké tvarůžky řadí na první místo mezi sýry.

Při výrobě Olomouckých tvarůžků se nepoužívají geneticky modifikované suroviny. Vyrábějí se bez přídavku syřidel, barviv, aromat a stabilizátorů. Obsahují alergen – tvaroh vyrobený z pasteurizovaného kravského mléka. Neobsahují látky, které způsobují celiakii, a jsou tedy vhodné pro bezlepkovou dietu.

Tehdy stihnul úspěšnou a známou firmu stejný osud, jako stovky jiných – výroba byla znárodněna. Samotná firma, která dnes patří potomkům původních majitelů, uvádí, že od této chvíle výroba tvarůžků dlouhodobě klesala, do technologie a zejména objektů tvarůžkárny se téměř neinvestovalo. Navzdory tomuto tvrzení si ale tato pochoutka zachovala svou oblibu i věhlas v celé zemi.

V roce 1991 byla firma v restitu-
ci navráćena potomkům původních
majitelů, kteří továrnu postupně
zmodernizovali. V tomto smyslu je
důležitým mezníkem rok 1997, kdy
došlo k zásadní změně technologic-
kého zařízení. Namísto již zastara-
lých formovacích strojů byla insta-
lována automatická formovací linka
s dvojnásobnou kapacitou. Výroba
Olomouckých tvarůžků se takto do-
stala na úroveň, která představuje
hygienicky a mechanizačně současný
světový standard.

Jedinečným vlastnostem Olomouckých tvarůžků se v srpnu 2010 dostalo vysokého uznání Evropskou komisí udělením chráněného zeměpisného označení.

MUZEUM

O tom, že si potomci zakladatelů svého dědictví váží, svědčí beze sporu i skutečnost, že v roce 1994 otevřeli muzeum Olomouckých tvarůžků. Zájem veřejnosti předčil očekávání. Byl takový, že jeho umístění uvnitř výrobního závodu postupně začalo omezovat jeho rozvoj. Proto byla pro expozici postavena samostatná

EXTRA INFO

KLAPAČKA NA TVARŮŽKY

Tradičně tvarůžky vyráběly ženy, které se označovaly jako pleskačky, a využívaly dřevěných nástrojů, tzv. klapáček, které dávaly tvarůžkům tvar koleček. Princip výroby se dodnes nezměnil, jen ruční práci z části nahradily moderní stroje. Základem výroby je netučný tvaroh, který zraje se solí. Poté se semele a vytvaruje do koleček, věnečků či tyčinek. Následně se nechávají tvarůžky několik dní zrát v sušárně. Poté jsou tvarůžky promyty, kdy dochází k omytí kvasinek na povrchu a může tak začít působit směs bakteriálních kultur. Na sušících roštích pak dochází k prozráni tvarůžků do hloubky. Z roštů jsou pak sesbírány do beden a uloženy do chladicí místnosti, kde ještě jeden až dva dny dozrávají.



budova, která byla slavnostně otevřena v roce 2014.

Muzeum ukazuje průřez historií Olomouckých tvarůžků od nejstarších pramenů až do současnosti. Navíc jsou tu připravovány i doprovodné programy – výstavy, koncerty, kulturní společenské akce.



JAK ZRUŠIT ÚDAJ O TRVALÉM BYDLIŠTI TOMU, KDO U NÁS NEBYDLÍ?

Jak mám postupovat, když nechci, aby syn měl u nás trvalé bydliště? Již 6 let u nás nebydlí, bydlí u své přítelkyně. Syn zde ani nemá svoje věci, vše si odstěhoval ke své přítelkyni. Od té doby, co se od nás odstěhoval, se s námi nestýká a my nevidíme důvod, proč by měl mít u nás trvalé bydliště.

A. K. a B. K. Brno

Jde o jeden z poměrně častých dotazů. Tuto problematiku řeší právní úprava v zákoně č. 133/2000 Sb., o evidenci obyvatel.

Výkon této agendy zabezpečují **obecní úřady**. Při svém rozhodování se řídí § 12, který uvádí:

ZRUŠENÍ ÚDAJE O MÍSTU TRVALÉHO POBYTU

(1) Ohlašovna rozhodne o zrušení údaje o místu trvalého pobytu,

a) byl-li zápis proveden na základě pozměněných, neplatných, neúplných nebo padělaných dokladů nebo nepravdivě nebo nesprávně uvedených skutečností,

b) byl-li objekt, na jehož adrese je občan hlášen k trvalému pobytu, odstraněn nebo zanikl nebo je podle zvláštních právních předpisů nezpůsobilý k užívání za účelem bydlení, nebo c) zaniklo-li užívací právo občana k objektu nebo vymezené části objektu, jehož adresa je v evidenci obyvatel uvedena jako místo trvalého pobytu občana a neužívá-li občan tento objekt nebo jeho vymezenou část.

(2) Ohlašovna rozhodne o zrušení údaje o místě trvalého pobytu podle odstavce 1 písm. c) jen na návrh vlastníka objektu nebo jeho vymezené části nebo na návrh oprávněné osoby uvedené v § 10 odst. 6 písm. c). Navrhovatel je v takovém případě povinen existenci důvodů uvedených v odstavci 1 písm. c) ohlašovně prokázat.

(3) Zrušení údaje o místu trvalého pobytu se uvede v informačním systému.

Ze znění tohoto § 12 je zřejmé, že o zrušení údaje o trvalém pobytu příslušný obecní úřad rozhodne

na **návrh vlastníka** objektu (kdo je jako vlastník uveden v listu vlastnictví) nebo na návrh osoby mající v objektu **užívací právo** (např. na základě nájemní smlouvy).

ROZHODNUTÍ O ZRUŠENÍ TRVALÉHO POBYTU JINÉ OSOBĚ VYŽADUJE SPLNĚNÍ JEDNÉ Z TĚCHTO DVOU PODMÍNEK:

- 1. zaniklo-li užívací právo občana (nikoliv právo bydlení tj. případ kdy, s vaším souhlasem, u vás bydlí např. snacha, vnuk) k objektu nebo jeho vymezené části (např. skončila mu nájemní smlouva),
- 2. neužívá-li občan tento objekt (což bude váš případ).

K VAŠEMU PŘÍPADU:

Předpokládám, že budete navrhovatelem. V tom případě musíte své tvrzení o tom, že syn u vás nebydlí dokázat. Lze přiložit například seznam osob v bytě hlášených, inkasní lístek syna z místa, kde bydlí nebo jeho souhlas se zrušením jeho trvalého bydliště. Taktéž svědectví sousedů, známých (písemné nebo je lze uvést jako svědky).

Doporučuji vám zvážit, zda by nebylo možné se dohodnout, aby se syn přihlásil k trvalému bydlišti u své přítelkyně, pak by došlo ke změně a vy byste nemuseli návrh na zrušení údaje o trvalém bydlišti podávat. Je možné, že si syn nemusí tuto možnost uvědomovat. Pokud by tuto možnost syn odmítl, nezbylo by vám nic jiného než žádost podat.

K důkazu o tom, že zde syn nebydlí, by bylo nutné předložit výpis z katastru nemovitostí nebo jeho ověřenou kopii, tento doklad je důkazem o vašem vlastnictví nebo spoluvlastnictví objektu.

K UVEDENÉ PRÁVNÍ ÚPRAVĚ:

V případě, že žádost podává **nájemce**, pak k ní přikládá nájemní smlouvu nebo dohodou o užívání bytu apod.

Zaniklo-li osobě **užívací právo** k objektu nebo jeho části (§ 12 odst. 1), lze zjistit z aktuálního výpisu z katastru nemovitostí, kde jmenovaný není uveden jako vlastník nebo spoluvlastník objektu ani nemá právo doživotního užívání předmětné nemovitosti nebo mu nevyplynulo užívací právo k předmětné nemovitosti z pravomocného rozsudku soudu o vypořádání SJM (společného jmění manželů) atd

CO VĚDĚT O SPRÁVNÍM ŘÍZENÍ:

Dnem podání žádosti je zahájeno správní řízení v této věci a úřad je povinen ve věci rozhodnout. Nemá právo věc vyřešit např. ústně. Pokud budete nespokojeni s jeho rozhodnutím, je možné se proti němu odvolat – termín i odvolací orgán je vždy uveden v závěru rozhodnutí v „poučení“. Nebudete-li spokojeni ani s rozhodnutím odvolacího orgánu, lze se obrátit s podnětem na veřejného ochránce práv, který přezkoumá správnost postupu u obou úřadů nebo vám věc objasní.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

LZE PŘESNĚ STANOVIT CENU ZA VYTÁPĚNÍ?

Zdánlivě jde o problém jednoduchý, stačí zjistit množství poskytnuté tepelné energie, ocenit náklady, které majitel nemovitosti zaplatil dodavateli, připočítat náklady, které musel vynaložit na provoz a údržbu vytápěcí soustavy a sumu optimálním způsobem rozdělit mezi příjemce služby vytápění.

Potíž je ve slovech optimálně rozdělit. Tepelná energie, se totiž šíří sdílením. Teplo se sdílí třemi způsoby: sáláním, prouděním a vedením. Nelze ho jako plyn, elektřinu či pitnou vodu změřit s přijatelnou přesností technickým měřidlem.

Sáláním se teplo sdílí mezi teplejší hmotou na hmotu studenější. U moderního teplovodního vytápění tuto složku sdílení známe u přívodního potrubí topné vody a zejména u radiátoru ústředního či dálkového vytápění.

Prouděním se teplo sdílí spolu s teplonosnou látkou, tedy spolu se vzduchem uvnitř místnosti, který proudí směrem nahoru nad radiátory, ale i ze stěn sousední vytápěné místnosti, ze stropu a podlahy ze sousedících místností. Toto vnitřní proudění vzduchu zpravidla pocítujeme nepříjemně, pokud je zdroj vytápění umístěn u stěny naproti oknům.

Vedením se teplo šíří stěnami, podlahami či stropy ze sousedních místností, pokud jsou vytápěny na vyšší vnitřní teplotu, a naopak se ztrácí z místnosti stejnými stavebními prvky směrem pryč do studenějších prostor. Pokud vedením tepla u vnějších stěn je uvnitř zdi dosažen rosný bod, objeví se na stěně plíseň. Proto je třeba udržovat vnitřní teplotu vzduchu na příslušné hodnotě, aby k tomu nedocházelo.

Přesné měření množství tepelné energie takto sdílené v kombinaci všech složek změřit exaktně nelze. Přesto známe řadu historických pokusů tento axiom překonat.

Představa, že místnost je vytápěna jedine přivedením teplonosné látky do radiátoru, byla v reálu použita v Anglii. Každý byt v bytovém domu byl vybaven plynovým kotlem a ply-

noměrem se měřila spotřeba plynu. Plyn se dal pustit jen po vhození mincí. Ukázalo se, někteří nájemci kotel vůbec nezapnuli, a topné období projeli s nulovou spotřebou plynu, tedy zdarma. Stačilo jim sdílené teplo od platicích sousedů. Systém přetrval, ale neosvědčil se, byl nespravedlivý.

V některých zemích v USA na měření spotřeby tepla rezignovali a vytápění bytu bylo považováno za samozřejmost, protože bez toho nelze byt řádně užívat. Placení za vytápění se stalo součástí nájemného a spotřebu tepla není třeba zvlášť účtovat.

V Evropě, zejména ve státech Beneluxu, kde má dálkové a ústřední vytápění dlouholetou tradici, postupovali následovně: vytápění je nedílnou součástí nákladů na užívání bytu, ale je třeba rozlišit, na jakou vnitřní teplotu uživatelé byty vytápějí. To vedlo k použití dvousložkové ceny za vytápění. Pevná složka podle velikosti bytu a proměnná podle vnitřní teploty v bytech.

Náš způsob reprezentovaný vyhláškou ministerstva pro místní rozvoj České republiky č. 372/2001 Sb. a nově vyhláškou č. 269/2015 Sb. tvůrčím způsobem kopíruje předchozí metodu. Stálá složka je dána tzv. započitatelnou plochou bytu a je odvozena od 40 až 50 % nákladů vlastníka domu na vytápění. Proměnná čili spotřební složka je odvozena od zbývajících nákladů vlastníka bytového domu na vytápění a rozděluje se na jednotlivé konečné spotřebitele služby v poměru přepočtených náměrů měřičů tepla nebo indikátorů.

Měřiče tepla či indikátory jsou přístroje, které zpravidla odvozuji náměr jednotek od teploty kovu radiátoru v místě zhruba jedné třetiny výšky radiátoru odshora. Proč přepočet? Od teploty kovu je třeba přejít na výkon radiátoru, protože výkonnější poskytne více tepla sáláním a prouděním. Navíc je třeba na vyšší vnitřní teplotu vzduchu vytápět místnosti nepř-

znivěji v bytovém domu umístěné. Za tzv. studené místnosti se považují ty, které mají okna na východ a sever, jsou nad průjezdem nebo pod nevytápěným půdním prostorem atd. Z toho pak projektant, který měřiče či indikátory instaloval, stanoví tzv. polohové koeficienty. Pomocí výkonu radiátoru a polohového koeficientu se pak skutečně naměřené jednotky upraví směrem nahoru či dolů a nazvou se přepočtenými náměry.

Další českou raritou je porovnávání měrné spotřeby tepla na vytápění u každého konečného spotřebitele se stejným ukazatelem za bytový dům. Pokud některé byty vykáží měrnou spotřebu pod 80 % hodnoty průměrné, tak se jim početná cena dorovná na 80 %. Pokud některé byty vykáží měrnou spotřebu nad 200 % hodnoty průměrné, tak se jim cena dorovná na 200 %. V dalším kroku se oběma skupinám stanoví ceny za vytápění a ty se odečtou od celkového nákladu na vytápění. Zbytek nákladů se rozdělí mezi byty ostatní. To se děje tak dlouho, než se ceny u všech bytů vejdou do rozmezí mínus 20 % až plus 200 % průměru, měřeno podle měrných hodnot, tedy vztaheno na 1 m² započitatelné plochy.

Zkušenosti ukáží, zda tato metoda je metodou společensky přijatelnou. To ukáže budoucnost.

Podle mého názoru je třeba striktně odmítnout některé pokusy bytových družstev a společenství vlastníků použít jinou formu a prosazovat ji hlasováním většiny proti menšině.

Pro seniory, kteří se budou velmi pravděpodobně těžko orientovat v účtech za vytápění, platí nabídka bezplatného poradenství v bytových poradnách Rady seniorů České republiky. Poradu je třeba využít včas, aby senior měl možnost případnou reklamaci uplatnit, bude-li v poradně zjištěno pochybení majitele či správce bytu.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

VITAMINOVÉ A KLOUBNÍ DOPLŇKY – KDY A PRO KOHO JSOU VHODNÉ?

Aktuálně se můžete na českém trhu setkat s řadou různých přípravků na podporu imunity, na lesklou srst, preparáty na podporu zdravých kloubů apod. Názory na jejich užívání se různí, proto jsme se rozhodli vám tuto problematiku trochu osvětlit v dnešním článku.

Podávání preparátů na podporu imunity je vhodné nasadit v kritickém období, ideálně na začátku podzimu a jara nebo pokud plánujete delší cestu. Vždy se řiďte dávkovacím schématem na obalu a nikdy nepřekračujte dobu podávání delší než 1 měsíc. Při dlouhodobém podávání hrozí, že začnou v organismu působit opačně, tedy, že imunitní systém zcela oslabí.

obsahují biotin, zinek a vitamin E, liší se jen jejich obsahem. Vhodné jsou v období línání, jako podpora při léčbě kožních onemocnění, pro výstavní psy či plemena, jejichž srst vyžaduje nadstandardní péči.

Opět dodržujte dávkovací schéma a mezi jednotlivými kúrami dělejte pauzu alespoň měsíc. U těchto přípravků se někdy můžete setkat s rozdělením dle barvy osrstění, důvodem je obsah karotenů, které u černě zbarvených zvířat mohou způsobovat nežádoucí reznutí srsti.



Na trhu je k dostání celá řada přípravků v různých formách. Ať už jde o prášek, tabletky nebo sirup, měli byste vybrat takový, který je založen na co nejpřirozenější bázi. Ty kvalitní obsahují výtažek z hlívy ústříčné nebo různou kombinaci bylinek.

PRO KRÁSNOU SRST

Mezi další hojně rozšířené potravní doplňky u zvířat patří ty na podporu krásné srsti. Všechny většinou

PŘÍPRAVKY NA KLOUBY

Problém dělá majitelům orientovat se ve velkém množství přípravků na klouby. Každý veterinář, ale bohužel i každé chovatelské centrum vám mohou doporučit zcela jinou značku nebo zcela jiný typ kloubní výživy.

Na trhu můžete najít přípravky preventivní, intenzivní nebo přípravky, které se používají v akutní fázi zánětlivého procesu kloubů. Doporučujeme tyto přípravky konzultovat s veterinářem a nekupovat je v chovatelských potřebách.

Kloubní výživy preventivního typu lze nasadit u seniorů a u plemen s predispozicí k potížím s pohybovým aparátem. Mezi predisponovaná plemena lze zařadit třeba německého ovčáka, labradorského retrívra, německou dogu, ale nelze také opomenout miniaturní plemena jako například čivava, která mívají velice často problémy s kolenními klouby.

Zdravý dospělý pes, ale ani štěněta nemusí žádné takové přípravky užívat, pokud jim zajistíte kvalitní krmení s ohledem na jejich velikost.

Zvláštní skupinou jsou štěňata obřích plemen. U nich lze nasadit kúru přípravkem, který vám poradí veterinář nebo chovatel, ale i u nich je nejdůležitější kvalitní výživa pro ně určená.

S ROZMYSLEM A PORADOU

Závěrem lze říci, že přítomnost všech těchto přípravků na našem trhu je opodstatněná, ale současně je potřeba je vždy užívat s rozmyslem a ideálně po poradě se svým veterinárním lékařem nebo hodně zkušeným chovatelem.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Heřmánkovou 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

OSTEOPORÓZA

Osteoporóza nebo také laicky řečeno řidnutí kostí je záležitostí zejména seniorského věku. Týká se především žen po menopauze, protože klesá produkce estrogenu. Ale ani muži po sedmdesátce nejsou ušetřeni, neboť se snižuje množství testosteronu. V důsledku osteoporózy se kosti stávají křehčími a hrozí větší riziko zlomenin.

Pokud máte podezření, že by to mohl být váš případ, požádejte svého obvodního lékaře, aby vás poslal na vyšetření hustoty kostní hmoty. Odborně se mu říká kostní denzitometrie. I když se diagnóza nepotvrdí, je vhodné se věnovat prevenci. Čím dříve začneme, tím lépe.

Kosti poškozují obecně nezdravá, průmyslově upravovaná strava. Často je označovaná z angličtiny převzatým slovem „junk food“ – junk znamená v překladu doslova odpad. Junk food je typická nízkým obsahem živin a vysokým obsahem kalorií (cukr, nevhodné tuky).

PRO ZDRAVÉ KOSTI

Pro zdravé kosti jsou důležité zejména minerální látky (vápník, hořčík a fosfor) a vitaminy (D a K). Minerální látky je vhodnější přijímat z potravin, kde se většinou nacházejí ve správném poměru. Velké množství vápníku bez hořčíku a vitamínů nám může způsobit víc škody než užítu. Vitamin D pomáhá vstřebávání vápníku do těla a vitamin K směřuje jeho ukládání na ta správná místa – do kostí. Při nedostatku vitamínu K (přesněji K2) se nadbytečný vápník ukládá do cév a způsobuje tak jejich tvrdnutí, neboli aterosklerózu.

Každé malé dítě ví, že má pít mléko a jíst sýr, aby mělo zdravé kosti. Dávejte přednost neslazeným zakysaným výrobkům (jogurt, kefír nebo acidofilní mléko). Co se týká sýrů – zapomeňte na tavené! Jezte mozzarella nebo jiný čerstvý sýr. Výborným zdrojem vápníku a hořčíku jsou vlašské ořechy, mandle, mák, sezam a chia semínka. Vitamin D nachytáte na sluníčku, případně si pochut-

náte na tučné rybě. Sardinky kombinují vitamin D i vápník. Vitamin K získáte ze zelené listové zeleniny a domácího kvašeného zelí. Pozor si musí dávat lidé, kteří užívají warfarin.

Když se z jakéhokoli důvodu rozhodnete doplňovat potřebné látky tabletovou formou, zvolte komplexní doplněk. Takový, který obsahuje všechny důležité látky ve správném poměru a v dobře přístupné formě. V lékárně vám jistě poradí s výběrem.

POHYB!

Aby kost nechátrala a naopak se zpevňovala, je nutné ji stimulovat pohybem. Kosmonauti, kteří pobývali delší dobu ve stavu bez tíže, měli po návratu na Zem problémy s úbytkem kostní hmoty.

Z tohoto důvodu je žádoucí, ne-li přímo nutné, pravidelně zařazovat silový pohyb. Nemusíte hned chodit do posilovny nebo cvičit doma na koberci sklapovačky. Můžete zvolit třeba jednoduché kliky – stoupněte si ke stěně na vzdálenost chodidla a opřete se dlaněmi o zeď ve výši ramen. Vzdálenost dlaní od sebe určuje náročnost cviku. Čím dál jsou dlaně od sebe, tím je cvik náročnější. Zpevněte trup, stáhněte ramena směrem od uší a proveďte vertikální klik. Lokty při tom uvolněně směřují dolů. Opakujte 5–10×. Až vám to půjde úplně snadno, zvyšujte náročnost tím, že poodstoupíte o krok dozadu.

Najděte si ve svém okolí cvičení pro seniory, kde se naučíte jednoduché protahovací a posilovací cviky a procvičíte svou rovnováhu. To vám pomůže předcházet pádům, které jsou ve starším věku velmi rizikové.

RECEPT DS

V dnešním receptu je hned několik výhod:

- Neobsahuje sladidla – pouze cukr obsažený v použitých surovinách.
- Neobsahuje mouku – tedy žádný lepek.
- Je nabitý živinami. S ohledem na dnešní téma je to hlavně vápník, ale nezanedbatelné je i množství beta-karotenu, ze kterého si tělo vytváří vitamin A.



BATÁTOVÝ MAKOVEC

50 g batátů, 150 g máku, 3 vejce, špetka soli, kousek másla nebo sádla

Batáty oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Mák umeleme a smícháme s nastrouhanými batáty. Oddělíme žloutky a přidáme je do makovo-batátové směsi. Z bílků, do kterých jsme přidali špetku soli, ušleháme tuhý sníh. Sůl zpevní sníh a podpoří sladkou chuť batátů. Sníh opatrně vmícháme do těsta a vlijeme do vymaštěného pekáčku. Pečeme zhruba 30 min v troubě vyhřáté na cca 200°C. Po 20 minutách zkontrolujte špejl a případně ještě dopečte.

OLEJ, ELIXÍR KRÁSY PRO ZRALOU PLEŤ

Možná jste se v životě setkali s olejem na opalování, případně do koupele, ale vězte, že moderní pleťové oleje mají vynikající účinky také na pleť.

Pleťové oleje rozhodně přivítá zralá pleť. Skvěle ji totiž revitalizují, hydratují, regenerují, dodávají svěží vzhled a působí také proti vráskám. Blahodárné pečující účinky přírodních olejů na pleť jsou dobře známy již stovky tisíc let. Hodí se na den i noc a to místo běžného pleťového krému nebo jako doplňková péče. K dostání jsou buď oleje jednodruhé nebo kombinace několika různých olejů. Pleťové oleje jsou v podstatě vhodné pro každou pleť, ale je třeba přihlídnout ke konkrétnímu typu pleti. Zásobují pokožku blahodárnými vitamíny i minerály a posilují ochranný hydrolipidový film kůže. Některé podporují hydrataci, zvláčňují, vyživují, regenerují, působí proti vráskám, dokonce i pomáhají pleti v boji proti akné, tak jako například olej z hroznových jadérek, který díky svému složení napomáhá regulovat produkci kožního mazu.

OLEJE TAKÉ ODLIČUJÍ

Pleťový olej se používá stejně jako krém. Nejprve je třeba pleť dobře vyčistit odličovacím mlékem a pleťovou vodou a následně aplikovat olej. Aby správně účinkoval, je ideální jej do pleti jemnými kruhovými pohyby vmasírovat. Před jeho aplikací by měla být pleť lehce navlhčená, olej se tak spojí s vodou a lépe se pak účinné látky v oleji obsažené do pleti vstřebávají, a podporuje se tak i hydratace pleti. Oleje stačí vždy jen velmi malé množství, přibližně tři až pět kapek podle jeho hustoty. Při aplikaci se vždy vyhněte nejbližšímu okolí očí, které je velmi citlivé a právě olej by tyto partie mohl zbytečně podráždit. Výborně se hodí také k péči o krk a dekolt, kde bývá pokožka velmi vysušená a právě pleťové oleje ji svým složením vyživí a pomohou jí navrátit pružnost a vlácnost.

Oleje jsou k dostání také v podobě odličovacích přípravků na obličej i oči. Jejich předností je šetrnost

k pokožce, jemně kloužou po kůži, a tak pleť rychle a účinně zbavují líčidel i všech dalších nečistot.

JAKÝ DRUH OLEJE VYBRAT

MANDLOVÝ OLEJ

Jako s přísadou se s ním v přírodních kosmetických přípravcích setkáte poměrně často. Vyrábí se ze sušených jader mandlovníků. Pyšní se především zklidňujícími vlastnostmi, zlepšuje hydrataci pleti. Ideální pro sušší a zralou pleť, protože ji dokonale vyživuje.



PUPALKOVÝ OLEJ

Vyrábí se ze semen a kořene pupalky dvouleté. Ta zlepšuje prokrvování pokožky a vyživuje ji.

ARGANOVÝ OLEJ



Velmi oblíbený a vzácný marocký olej působí blahodárně na zralou pleť. Získává se z arganových plodů, je obzvláště bohatý na antioxidanty, napomáhá vyhlazovat drobné vrásky a linky, podporuje elasticitu a dodává kůži mladistvější vzhled.

MERUŇKOVÝ OLEJ

Vynikající olej právě pro zralou a také sušší pleť, protože má výrazné vyživující účinky. Olej se extrahuje z jader meruněk, zlepšuje elasticitu pleti, regeneruje, rozjasňuje ji, obsahuje vitamíny A a E.

RŮŽOVÝ OLEJ

Velmi oblíbený a snad nejrozšířenější druh oleje v kosmetickém průmyslu. Ceněný je nejen pro svou typickou pronikavou vůni, ale i díky svým blahodárným účinkům na pokožku, má výrazné regenerační a omlazující účinky, zjemní vrásky a zvláční pokožku, proto prospívá zralé pleti.

ARNIKOVÝ OLEJ

Získává se z květů arniky horské. Působí proti otokům, a tak je ideální k péči o oční okolí, které trpí právě otoky, váčky i tmavými kruhy.

OLEJ Z MĚSÍČKU LÉKAŘSKÉHO

Olej z této oblíbené léčivé bylinky je bohatý na antioxidanty, má protizánětlivé, antimykotické, zjemňující i regenerační účinky.

JASMÍNOVÝ OLEJ

Jasmín je v kosmetickém průmyslu velmi rozšířený především díky svému působivému aroma.

Olej vyrobený z květů jasmínu má zklidňující účinky a zlepšuje pružnost pleti.

NEROLI OLEJ

Oblíbený neroli olej se vyrábí z květů hořkého pomerančovníku. Má vysoký obsah vitamínu C a minerálů, napomáhá zlepšovat pružnost pokožky, zjemňuje vrásky a zlepšuje vzhled drobných žilek.

MAKADAMIOVÝ OLEJ

Olej z jader makadamiových ořechů regeneruje a hydratuje pokožku, zlepšuje její pružnost a vyhlazuje ji.

HEŘMÁNKOVÝ OLEJ

Vyniká protizánětlivými a zklidňujícími účinky, působí proti akné a také pokožku mírně vysušuje.

AVOKÁDOVÝ OLEJ

Zlepšuje elasticitu pokožky, zvláčňuje, regeneruje, napomáhá eliminovat vrásky a zlepšuje stav pleti. Vhodný zejména pro sušší typ pleti.

JOJOBOVÝ OLEJ

Pokožku hydratuje, vyživuje, zvyšuje její elasticitu, vyhlazuje vrásky. Nejlépe se hodí pro suchou pleť.

Simona Lišková

AKTIV 55+

Veletrh AKTIV 55+ nabídne přehlídku toho nejdůležitějšího pro plnohodnotný aktivní život. Naváže tak na desetiletou tradici veletrhu FOR SENIOR a doplní veletrhy pro celou rodinu – FOR KIDS, FOR PETS, FOR TRAVEL a EkoAUTO. To vše od 6. do 9. dubna 2017 v areálu PVA EXPO PRAHA v Letňanech.



AKTIVNÍ V KAŽDÉM VĚKU: VELETRH AKTIV 55+ NABÍDNE VŠE PRO ČILÉ SENIORY

Veletrh AKTIV 55+ je jedinou akcí svého druhu v České republice. Návštěvníci uvidí řadu vystavovatelů, jejichž společným cílem je seniorům

nabídku firem, které mají ve svém sortimentu hračky, kočárky, autosedačky, odrážedla nebo oblečení pro miminka i větší ratolesti. Děti

jemci odnést i kočku z umístovací výstavy, do které se zapojí vybrané útulky. Na veletrhu **FOR TRAVEL** pak získají návštěvníci tipy na cesto-



zpříjemnit a usnadnit život. Zastoupeny tak budou nejen lázně a rehabilitační střediska, ale i firmy nabízející mobilní techniku nebo produkty pro volný čas a sportovní vyžití. Chybět nebudou ani praktické ukázky pomůcek pro seniory a odborný doprovodný program.

První dubnový víkend však bude letňanské výstaviště patřit celé rodině. Veletrh **FOR KIDS** chystá pestrou

si budou moci užít spoustu zábavy v nafukovacím městečku. Představí se i talentované děti s pěveckými a tanečními vystoupeními. Veletrh **FOR PETS** potěší opět všechny majitele domácích mazlíčků. Pestrou nabídku zboží pro čtyřnohé kamarády doplní divácky zajímavý doprovodný program – ukázky výcviku a práce záchranářských, asistenčních a vodících psů, agility nebo dog dancing. Přímo z veletrhu si budou moci zá-

vání a rovnou vyřeší letošní letní dovolenou. Soubor FOR FAMILY doplní nováček mezi veletrhy – salon ekologické dopravy **EkoAuto**.

Vstupenka na veletrh AKTIV 55+ platí zároveň na souběžně probíhající veletrhy FOR KIDS, FOR PETS, FOR TRAVEL a EkoAuto. Více informací o veletrhu, vystavovatelích i doprovodném programu najdete na stránkách www.aktiv55plus.cz.

SUDOKU

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

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



Dva policajti dělají odborné zkoušky: „Tak jak jsi dopadl?“ „Ále, z píšťalky 1, z penderku 2, ale ze zeměpisu to bylo horší: za 5.“ „Prosím tě, z čeho tě zkoušeli?“ „Chtěli vědět hlavní město Ruska.“ „Jé, to já teda taky nevím,“ říká ten druhý, „a řekli ti to?“ „Jo. Moskva.“ „Tak to já si to zapíšu na klopou

BÁSNIČKY

Odvahu, vůli, elán mít
a vždycky chtít.
S tím životem od dětství
až ke stáří jít.
To krédo děda Fanda
stále ctí.
Zkušenost z dětství má,
když jako pětiletý
sám z nemocnice odešel
a na dlouhou cestu se vydal.
Skrývat v polích se mu dařilo,
tehdy tolik aut na cestě nebylo.
Šel i utíkat, deset kilometrů
po známých místech,
než domov uviděl
a jeho dveře otevřel.
Hrdinou se necítil.
Domů za mámou a tátou
rád se vracel, přišel.
To byl jeho první a hlavní cíl.
Těch cílů v život měl více.
Za všemi šel až do konce.
Odvahu, elán, vůli mít
a vždycky chtít.
S tím životem od dětství
až ke stáří jít,
než dosáhneš na vysněný cíl.
To krédo stále ctít!

Zdenka Jírová, 85 let

„kabátu dospod, abych to nezapomněl.“
Po chvíli vyjde ze zkušebny. „Tak co?“
„Ále, z píšťalky 2, z pendreku 1, ale ze zeměpisu,
člověče, taky 5.“ „Jak to?“
„Chtěli to samé, ale já odklopil druhou klopou
a řekl jsem Makyta Púchov!“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS: ...formu protestu bych vám doporučil hladovku. Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Jana Nováková, Ústí n. L., Milan Šanda z Hradce Králové, Helena Holubcová z Prahy 10, Jana Rořková z Prahy 4 a Lada Vojtanová z Třebíče.**

Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní Váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. Předplatné může být i vhodným dárkem. Rádi Vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

Tajenku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce **do 15. dubna 2017**. Pokud chcete soutěžit o výhry, nepamenejte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (18) vyhrává **Marie Šmídová z Prahy**

Výherce, který správně vyluští sudoku z dnešního vydání a bude mít štěstí v losování, dostane tentokrát výhru od společnosti Hry pro seniory.

	VRANÍK	POŘIZOVAT KOPII	2	M	PATRO	ČAPKOVO DRAMA	POVZ- DECH	RAJČE angl.	M	VAZAL	STROMO- RADI	MĚSTO U BANSKÉ BYTRICE	USEŇ Z HOVĚZINY	ZESILENÝ ZÁPOR
VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ				ČESKÝ HÁZENKÁŘ					SPOJO- VACÍ SOUČÁST					
INDICKÝ CHLĚB				ODOLNÉ PRACOVNÍ MÍSTO V DOLE					DELONOVO JMÉNO STRÝCO- VO sloven.					
KLOZET							3 VŘÍSKOT							
M	ROKLE VÝZVA KE SKOKU					CITOSL. PODIVU OBYVATEL SUMATRY				ANO náf. ZRASIT			4	PODPA- TEK
TEDY náf.					STAVEBNÍ SMĚS TUKOVÝ NÁDOR						VIJÉ CITOSL. BUBNO- VÁNÍ			
SPZ OSTRAVA				NATÍRAT COPY								EVROPSKÝ POHÁR POVZDECH		
DĚTSKÝ POZDRAV			RYCHLE zast. OKRSEK					DEFENZÍ- VA STÁT V EVROPĚ						
VYSTUPO- VATI									DUNĚNÍ TRUMF					
M	ČÁST OBLIČEJE	NOTES ZNAČKA ŽEHLIČEK					MUŽSTVO z angl. MÍSTO					PŘED- LOŽKA ČESKÝ DI- VADELNÍK		
1						POPÁSAT CEL. KÓD MAROKA					DĚTSKÉ CIT. OD- PORU TETANUS			
OTEKLINA					PŘÍSTAVNÍ HRÁZ					OBEČ U JIČINA HMYZ				ZOLOVO DÍLO
PARK					MOŽNÁ				ZIMNÍ MĚSÍC RYBA					
						KAPALINA								
						M	KAM kníž.	OBEČ U KRNOVA SKLAD TABÁKU						
						ČESKÝ HEREC							AUTORSKÝ ARCH URČITÁ	
						DESKOVÉ POČITA- DLO						CITOSL. ÚDIVU SHAKESP. KRÁL		ZNAČKA RADIA
						KÓD MA- LAJSIE					PROBĚLKA DAN Z PŘÍD. HODNOTY fr. zkr.			
						PODÍLOVÝ LIST zkr.				SEKERA CELNÍ KÓD OMĀNU				
						SLUČO- VATI								ABALDA CITO TAJOV KID AMALÍN
Baví se přítelkyně. Představ si, že mě včera požádal o ruku! Tak ti teď, ...						PŘÍTEL							LÍKR LUMEK ORT TUŘ, TVA	

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

VÁŽENÁ REDAKCE,

beru pravidelně Dobu seniorů a jsem rád, že seniori mají ve vás zastání. Byla doba, kdy pan Kalousek zmrazil důchody a mám dojem, ale nejsem si jistý, že v té době byla zrušena sleva 50% pro důchodce na železnici. Tenkrát se železnice zachovala velmi seriózně a důchodci přišli jen o těch 25% od státu, na železnici jim zůstala sleva 25% nadále. Nedávno jsem psal článek a vyšel u vás, že by se ta sleva pro důchodce mohla vrátit na původní výši, že stát už na tom není tak zle. Vím také, že i Rada seniorů o to usiluje.

No a před nedávnem České dráhy vyrukovaly s úžasným nápadem. Nevím, jsou-li na tom tak špatně, že chtějí po důchodcích příplatek, který je zachrání od bankrotu nebo se jen snaží lidi otrávit. Ten skvělý nápad je, že důchodcům nebude stačit OP na uznání slevy, ale budou si muset pořídit za 100 Kč průkazku na rok nebo dražší na delší dobu. Což tedy pro ty důchodce, co jezdí denně, je zanedbatelné, ale kolik takových je? Pro ty, co jedou jednou za čas, to bude znamenat koupit si plně jízdné, protože ta průkazka se jim nevyplatí. Tak nevím, co si o tom mám myslet, nepracuje nyní pan Kalousek u ČD? Zdravím a přeji vám hodně zdraví a silné nervy při jednáních s našimi ministry.

Otto Trejbal. Praha 9

VÁŽENÝ PANE TREJBALE,

děkujeme za váš milý dopis i za to, že oceňujete práci naší redakce i Rady seniorů. Ano, máte pravdu, byl to pan ministr Kalousek, který slevu na železnici zrušil a navzdory ekonomickému růstu zatím žádná vláda nesáhla k opatření, kterým by tento stav vrátila. Rada seniorů o tomto problému mluvila na jednom ze svých jednání s ministrem financí, protože i jeho resortu se tato problematika nepřímo dotýká. Jednání s ministrem dopravy, s nímž by Rada seniorů ráda probírala nejen navrácení slevy na železnici, ale také změnu

v prohlídkách řidičů-seniorů tak, aby byly součástí prohlídek preventivních, ještě neproběhlo.

Redakce

MILÍ V REDAKCI,

předem vás všechny zdravím a přeji hodně pracovních úspěchů. Váš časopis Doba seniorů se mi moc líbí. Je v něm mnoho zajímavostí, rad, poučení i zábavy. Jsem jeho stálou čtenářkou. V Kroměříži, kde bydlím, máme klub seniorů, jehož jsem členkou. Jako seniorka navštěvuji trénink paměti a když mám všeho akorát dost, skládám verše pro radost. Co už může člověk v důchodovém věku, aspoň se trochu pobavit. A s vaším skvělým časopisem to funguje.

Zdeňka Olšinová, Kroměříž

**VÁŽENÁ PANÍ OLŠINOVÁ,**

děkujeme za milý dopis, vaše chvála nás všechny moc těší. Pokud v časopise najdete zábavu i dobré rady, pak je to přesně to, s čím ho připravujeme. Děkujeme také za vaše básničky, které pravidelně posíláte. Věříme, že se líbí nejen nám, ale i ostatním čtenářům.

Redakce

VÁŽENÁ REDAKCE,

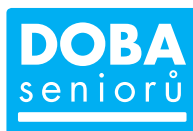
váš časopis se mi líbí. Jsou v něm články, které mě zajímají. Vím o něm již několik let, ale teprve letos ho mám předplacený. Žiju v DS Slunečnice a dávám ho přechíst spoluklientům. Také jsem ho předplatila své sestře Helence k jejím 75. narozeninám. Líbí se mi také vtipy, které tisknete.

Srdečně vás zdraví Marie Šmídová

VÁŽENÁ PANÍ ŠMÍDOVÁ,

vítáme vás mezi stálé a věříme, že i věrné čtenáře. Velmi si vážíme toho, že jste si náš časopis předplatila a dokonce jedno předplatné věnovala. Budeme se snažit, aby se vám i vaši sestře líbil, a abyste v něm našly vše, co od něj očekáváte.

redakce

**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 objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací 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:

www.predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 074-7. 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
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,
tel. 737 106 451,
Úřední hodiny úterý a středa 13-17 hodin
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 14 do 17 hod.
a každou středu od 9 do 12 hod.

Ústí nad Labem

Poradna SON a KR seniorů ÚK
Velká Hradební 2, 400 01
Ústí nad Labem, telefon 702 819 424

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!**



ROZHOVOR

KOMIK A HEREC LUDĚK SOBOTA

ROZHOVOR

MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ MILOSLAV LUDVÍK



DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 28. DUBNA 2017



BYTOVÉ PORADENSTVÍ JEDNODUCHÁ KONTROLA VYÚČTOVÁNÍ CENY ZA ELEKTŘINU

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: 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: dobaseniou@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.