

DOBA seniorů

Č. 12 / VIII. ROČNÍK PROSINEC 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Přejeme všem
čtenářům
pohodové Vánoce

Marta Kubišová vzkazuje seniorům BUĎTE STATEČNÍ!

16

**Krajská rada
už i v Praze**

4



3



9 771801 585003

Pod sv. Václavem opět zvonily klíče



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

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

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

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

Hradec Králové:

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

Kladno

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

Ostrava:

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

Plzeň

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

Vánoce v době změn

Opět jsou tady Vánoce. Nejkrásnější rodinné svátky v roce, kdy se aspoň v duchu setkávám se svými nejbližšími. Nepředcházet jim žádný poklid. Mám za sebou rok, který nebyl lehký. Přinesl mnohé novinky i překvapení a mnohé také zbavil iluzí. Nejen té, že politici to třeba myslí vážně s omezením svých nezasloužených privilegií či s bojem s korupcí. S tím, že utahování opasku by se v době úspor mělo týkat skutečně všech, nebo že úcta ke stáří je jednou ze základních hodnot i v naší společnosti.

V roce, který EU vyhlásila rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity jsme u nás zažili rozpočtové škrtty vlády, namířené proti důchodcům. Zažili jsme i proto první demonstraci seniorů v dějinách české republiky. Mnozí z nás se jí zúčastnili. Desetitisíce lidí se podepsaly pod petice, požadující změnu vládní politiky. Zažili jsme zklamání, vláda se k požadavkům seniorů postavila zády a v rozporu s pravdou je vydávala za neopodstatněné. Nevyslyšel je ani prezident.

Nebylo tu však jen zklamání. Bylo a je tu i poznání, že i v ČR se už utváří občanská společnost. Je tu široké hnutí, které odmítá, aby lidé byli jen ovce, kteří se k tomu, co činí či nečiní politici, mohou vyjádřit maximálně jednou za čtyři roky jen v den voleb. Česká republika letos zažila největší manifestaci od roku 1989. Ano, v české společnosti nastal pohyb. To ostatně potvrdily i krajské a senátní volby, které pohřbily ambice stran současné vládní koalice.

Už je jen otázkou času, kdy zmizí ze scény. Je již téměř jisté, že nejspíše to nastane v den příštích parlamentních voleb. I to je dárek, který si už letos nadělila česká společnost.

V POSLEDNÍ DOBĚ MÍSTO
JEŽÍŠKA NADELUJE KALOUSEK.



V Době seniorů jsme rádi, že jsme u řady klíčových událostí mohli být a že jsme o nich včas a pravdivě informovali naše čtenáře. I proto nejsme u mnohých v oblíbě. O to víc nás těší toto vánoční vydání. Nejenom že je další v řadě společných vánoc, ale že se poněkud liší od vydání v průběhu roku. Najdete v něm více reklamy, než jindy. Vítáme to. Peněz skutečně nemáme nazbyt a každá koruna, kterou získáme z reklamy, dává naději na další společnou existenci.

I v tomto duchu přeji všem krásné a pohodové svátky vánoční.

František Vonderka

šéfredaktor

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobasenioru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobasenioru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: zajišťuje ALLP 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: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 28. prosince 2012

Pod sv. Václavem opět zvonily klíče

Demonstrace se zúčastnilo na 20 000 lidí a to z vlastní vůle. Nikdo neorganizoval jejich dopravu, vše si hradili ze svého. Přišli, aby demokraticky vyjádřili svůj názor. K reformám Nečasovy vlády, k církevním restitucím. Přesto se z řad přívrženců vlády toto vystoupení dočkalo jen uštěpačných poznámek a kritiky. Třeba, že požadavky po více demokracie zazněly zrovna ve státní svátek, čímž byl údajně zneužit. Autoři podobných výroků opět předvedli, že jediný neomylný názor, jak co chápat, z naší společnosti ani po 17. 11. 1989 nevymizel.



Demonstranty nezastavil ani „policejní kordon“ symbolicky složený z členů arogantní vlády.

Také informace v médiích byly selektivní a mnohdy se věnovaly vedlejším jevům, k nimž patřily i pokusy demonstraci, požadující demisi Nečasovy vlády, narušit a poškodit.

Přitom právě úcta k demokratickým tradicím byla jedním z průvodních jevů demonstrace, kterou uspořádaly organizace, spojené ve sdružení Stop vládě. Nebyla cítit jen v úvodním projevu, připomínajícím odkaz 17. listopadu 1939 a 17. listopadu 1989. To, že právě tato tradice zavazuje a to i k občanské nepsalnosti. Úcta k demokratickým tradicím byla i vidět. Byla vidět u pomníčku, který na Václavském náměstí připomíná živé lidské pochodně Jana Palacha a Jana Zajíce, kteří tak protestovali nejen proti



okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy, ale i proti

to i v závěrečném stanovisku účastníků, které přednesl předseda OS KOVO Josef Štředula: „V české historii je 17. listopad spjatý s bojem studentů za svobodu ve válečném roce 1939, stejně jako s bojem za demokracii v listopadu 1989. Dnešní 17. listopad je bojem proti politice ignorující zájmy veřejnosti, bojem proti „placaté demokracii“, kdy se z občana stává pouze nástroj, který smí jed-



tomu, že nejvyšší představitelé ČSSR se tomuto násilí podrobili. U pomníčku, připomínajícím odvahu i zradu a bezmocnost, přibývaly během demonstrace další květiny a svíce. Stejně tak mnozí demonstranti zapálili svíce u pomníku, připomínajícím brutální zákrok proti studentům na Národní třídě 17. 11. 1989. Demonstranti mnohonásobně potvrdili, že úcta k demokratickým tradicím nemusí mít podobu pompézního slavnostního aktu, ale že jejím projevem může být i obyčejná svíce, zapálená během demonstrace proti asociálním opatřením vlády. Zaznělo

nou za čtyři roky vhodit lístek do urny. Ignorováním hlasů a názorů občanů však vláda nepřispívá k uklidnění stavu společnosti, ale k opaku a před tím my varujeme. Nechceme žádné násilí, ale moudrost, úctu k občanům a skutečný dialog. Opakujeme znovu, co jsme 21. dubna 2012 na stotisícové demonstraci vládě vzkázali: Dluhy jejího vládnutí platit nechceme a její demisi jsme už přijali.“

Po těchto slovech Václavským náměstím opět znělo souhlasné zvonění klíčů.

(fav) ■

Foto: autor

Dočkala se už i Praha

Na magistrátu hlavního města Prahy byla koncem října ustavena již 11. krajská Rada seniorů.

Konečně se tedy dočkala i metropole – kraj s druhou největší seniorskou populací – svého vedení. Pravda, začínalo se



Předsedkyní krajské rady se po tajné volbě stala Ing. Dana Steinová

s malým zpožděním, protože do magistrátních prostor dorazili nejen zástupci tisku, ale také rozhlasu a televize a ti hned začali zpovídat předsedu Rady seniorů

– Zdeňka Pernese. Zájem médií však přítomné spíše potěšil, vždyť, jak sami uvedli, senioři nepatří a také nechtějí patřit na okraj populace, takže se k dění v zemi samozřejmě hodlají vyjadřovat a také se v něm aktivně angažovat.

Mezi delegáty ustavující schůze navíc zavítal i primátor Prahy Bohuslav Svoboda a diskutoval s nimi o jejich problémech, názorech i návrzích. Nastínil, jaké plány má Praha třeba v otázkách seniorského bydlení, vzdělávání, zaměstnávání i kulturního vyžití a poznamenal si i několik podnětů. Pak se ale kvůli pracovnímu zaneprázdnění musel omluvit a pospíchal na další jednání.

V jednacím sále tak nastal čas práce. Tedy to, proč se tu zástupci celkem 25 organizací a sdružení sešli – volba předsednictva krajské Rady seniorů kraje Praha. V tajných volbách bylo zvoleno jednohlas-



Ustavujícího jednání se zúčastnil i pražský primátor Bohuslav Svoboda (na snímku vedle předsedy RS ČR Pernese)

ně všech sedm členů, v čele pak stanula Ing. Dana Steinová. Dáma s velkým charisma, žena, těšící se mezi seniory velké vážnosti i popularitě. O tom nejlépe vypovídá fakt, že okamžitě poté, co přednesla svůj projev i vize činnosti rady, dostávala od přítomných nabídky ke spolupráci. Není divu. Dana Steinová se dlouhá léta věnuje mimo jiné také vzdělávání seniorů, je rovněž předsedkyní společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging a vede kurzy.

Zatímco krajská Rada seniorů v Praze svou činnost teprve začíná, jinde už mají za sebou celé čtyřleté funkční období.

(Id) ■

STŘÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY

4. VELETRH DÁRKŮ V LETŇANECH

- * vánoční dekorace
- * floristická inspirace
- * originální dárky pro všechny
- * kvalitní spotřební zboží, móda
- * výhodné ceny od českých výrobců
- * soutěž o nejkrásnější vánoční stromek

**50% SLEVA
NA VSTUPNÉ**
U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.



www.vanocnidny.cz

Na Vysočině hodnotili výsledky

Ohlížet na velmi dobré výsledky své práce pro příslušníky starší generace se mohly na čtyři desítky delegátů, kteří se zúčastnili 1. Krajské konference Rady seniorů Kraje Vysočina. Mezi sebou uvítali náměstka hejtmana Ing. Libora Joukla a také radního Mgr. Petra Krčála. Z Prahy přijel jednání pozdravit předseda RS ČR Zdeněk Pernes.

Krajská rada seniorů byla ustavena v květnu roku 2008 a byla tak v pořadí třetí v ČR. Od samého počátku se jí podařilo navázat dobré kontakty s představiteli kraje. To ostatně vyzdvihl ve své zprávě i předseda Krajské rady Mgr. Zdeněk Smutný. Společně se snažili pomoci při řešení problémů seniorů. Účastníci konference tak mohli mj. slyšet, že na 90 % seniorů kraje Vysočina žije a chce žít ve svých domácnostech, v místech, kde strávili většinu svého života. K tomu – jak bylo zdůrazněno – je třeba vytvářet podmínky. Nejen materiální, které jsou dány zákony a vyhláškami, ale také formováním veřejného mínění. Pravdivým informováním o úloze a roli seniorů naší současné společnosti.

I proto Rada seniorů Kraje Vysočina za své prioritní úkoly v uplynulém období považovala podílet se na plnohodnotném zapojování seniorů do společnosti či přispívat k celoživotnímu vzdělávání, mj. při doplňování počítačové gramotnosti a v dalších vzdělávacích kurzech.

Členové rady odvedli mnoho práce ve svých členských organizacích, které v radě



CENOVĚ VÝHODNÁ DOVOLENÁ s dotací pro SENIORY 55+!

Na JARO A LÉTO 2013 nabízíme tyto destinace:
ANDÁLUSIE – COSTA TROPICAL a COSTA DEL SOL,
OSTROVY MALLORCA a MENORCA s dotací španělské vlády,
OSTROV SICÍLIE s dotací regionu Marsala, OSTROV KORFU,
poznávací RAKOUSKO, ...






STAŇTE SE S NÁMI AKTIVNÍM SENIOREM!
O tyto cenově výhodné zájezdy je velký zájem, doporučujeme neváhat s rezervací! Postupně přidáváme další nabídky na www.seniorikmori.cz

Další nabídky na webech: www.korfu-dovolená.cz, www.rakousko-dovolená.cz, www.datour.cz
Pardubice 466 415 506, Hr. Králové 495 523 100, Hořice 493 623 738, Praha 1 222 314 848



řadu akcí ve spolupráci s Městskými radami seniorů v Jihlavě, Humpolci a Novém Městě na Moravě. Je to i zásluha krajské rady, že v uplynulých letech dále na vážnosti získal Mezinárodní den seniorů.

Mgr. Smutný ve své zprávě ocenil úzkou součinnost rady s radním pro sociální záležitosti Mgr. Petrem

aktivitách tohoto nejvyššího orgánu seniorského hnutí. Hovořil mj. o legislativních



■ Z jednání 1. krajské konference v Jihlavě

podnětech v oblasti penzí i o tom, že důchodci musí své požadavky „zviditelňovat“ také svou účastí na protestních akcích proti asociálním opatřením vlády.

Po živé a podnětné diskusi mj. na téma programové úkoly na období let 2009–2013 se uskutečnila volba nové Rady seniorů Kraje Vysočina. Předsedkyní byla jednomyslně zvolena Pavla Radová. Ve svém krátkém projevu poděkovala svému předchůdci a dalším odstupujícím funkcionářům za vykonanou práci a požádala všechny přítomné o pomoc v tom, aby úspěšná práce rady dále pokračovala.



zastupují – ve Svazu důchodců ČR, v Klubech důchodců a seniorů, Městských radách seniorů i v centrálních orgánech Rady seniorů ČR. Podařilo se uskutečnit celou

Krčálem a s pověřeným kontaktním pracovníkem Mgr. Jiřím Bínou.

Předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes účastníky informoval o aktuálních

red ■

Foto: red

Po šestnácté na Třemšín

Na společné dovolené několika sportovců-veslařů vznikla v době, kdy je opustil společný čtyřnohý kamarád – pes Dykouš, myšlenka, uspořádat výstup na nejvyšší horu jižních Brd – Třemšín (827 m). První ročník výstupu „Na počest Dykouše“ se uskutečnil na podzim roku 1997 a letos se pořádá již šestnáctý ročník. Původní start pochodu byl pro všechny z mlýna na Lomice. Jeden z nejlepších základních táborů byl ve Starém Smolivci, ale když zde hospoda skončila, museli hledat náhradní řešení. Časem se start ustálil v hospodě U Fialů v Radošicích. Zde je k dispozici sál i rodinné zázemí. Na sále také část účastníků výstupu našla vhodné místo pro přenocování, protože ne všichni jsou z blízkého okolí. Celý okruh z tohoto místa je do 20 km.



Původní parta ustavující tradici výstupu na vrcholu Třemšína

Na rozdíl od loňska, kdy celý výstup propršel, bylo letos nádherné podzimní počasí. Na vrcholu Třemšína si pak všichni pochutnávali na opékaných klobásách, které si sami donesli. Na cestu zpět se vydávaly skupinky každá jiným smě-

rem po turistických značkách. Téměř všichni trochu bloudili, ale do cíle cesty, který byl opět v hostinci U Fialů v Radošicích nakonec dorazili všichni. Někteří se zpožděním. Výstup byl zakončený společným posezením při dobrém jídle a pití, společnou zábavou se zpěvem a harmonikou. Z mlýna Lomice nyní startují ti nejmenší, ale samotný výstup jim začíná v Mýtech obce Roželov. Pro ně nachystali jejich rodiče bohatý program plný soutěží. V cíli pak dostali za odměnu medaile z perníku. Největší medaili dostal i hlavní organizátor celé akce pan Karel Žák. Pamětní perníkovou medaili pak dostali i všichni zúčastnění.

(zh) ■

Foto: autor

Utajené nákupy

Mohli jsme to slyšet mockrát. Češi pryč na nákupy do okolních států jezdí jen výjimečně a když už, pak jen ti, kdo bydlí blízko hranic. Mimo jiné se tak nechal slyšet třeba ministr financí Kalousek, když obhajoval další zvýšení DPH. Už se nehovoří o tom, že tento krok je nutný pro zajištění prostředků na starobní důchody. Jednak to vyvolává otázky, kam se poděly vybrané prostředky, ale hlavně – státní zadlužení už díky současné vládě nabylo takových rozměrů, že peníze vlastně chybí na všechno. Ministr zvýšení DPH navzdory malému divadélku tzv. rebelů z ODS prosadil. Ceny u nás opět vylétnou nahoru.

A v polských tržnicích, jako např. Kudova Zdrój je teď slyšet hlavně čeština. Také parkující auta mají hlavně české značky. Nejen z pohraničních oblastí, ale i z Prahy a dalších míst. Ministr Kalousek by se asi divil. Lidé nakupují jako diví: ceny jsou často o třetinu až polovinu nižší než u nás. Potraviny, prací prostředky, oblečení, deky, nářadí... Co se nakoupí v Polsku, nenakoupí se u nás doma. O to nižší jsou zřejmě i odvody do české státní pokladny. Po zvýšení daně z přidané hodnoty se tento odliv jistě nesníží. Když na



polské tržnici (ale už někdy i v Německu) řeknete jméno Kalousek, místní obchodníci tleskají. Pro ně je skutečně tím nejlepším ministrem financí... Přihrává jim totiž stále víc českých zákazníků.

(red) ■

Utečte shonu

Až do konce roku 2012 můžete v pražském nákupním Centru Galerie Harfa vidět 100 obrazů z veřejných kreslení, které známá umělkyně Marie Brožová nakreslila pastelkami v letech 2004 – 2012. Velkou část výstavy, která vám pomůže z předvánočního shonu uniknout do oázy klidu a pohody, najdete v samostat-

ném prostoru v galerii nad Intersparem.

Děti se mohou první tři víkendy v prosinci těšit na výtvarnou soutěž „Nakresli pastelkami, jak si představuješ nejkrásnější zimu“. Nejzdaří-



lejší práce budou odměněny. Doba seniorů jako mediální partner této mimořádné výstavy zve své čtenáře do Centra Galerie Harfa k nevšednímu uměleckému zážitku.

(red) ■

Předvánoční tradice

Už devatenáctý ročník předvánočního setkání důchodců se uskutečnil ve středu 21. listopadu ve společenském sále Agrochovu v Kasejovicích na Plzeňsku. Svojí atmosférou, vynikajícím občerstvením a kulturním programem si v ničem nezašel s ročníky předešlými. Setkání důchodců je tradičně společnou akcí města Kasejovice a obcí Mladého Smolivce, Hradiště, Životic, Nezdrěva a Oselec. Tato tradiční akce je velmi oblíbená, jak o tom svědčí hojná účast i vyprávění pamětníků. Letos se sešlo cca 200 seniorů.



Během svátečního odpoledne se o bohatý a poutavý kulturní program v podobě zpívání a recitace postaraly děti z Mateřské školy Starý Smolivec a Kasejovice a ze Základní a Umělecké školy Kasejovice. Potlesk zazněl i po dětském divadelním před-



stavení pohádky O veliké řepě. Stejný úspěch mělo i vystoupení flétnového souboru i světová šou Za národy celého světa s doprovodem typické hudby jednotlivých národů. Poté předvedly strhující taneční vystoupení děti z Tanečního klubu z Blatné.

Závěr patřil hudebnímu seskupení pod vedením Františka Kopáčka ze Sedlice, které hrálo k tanci a poslechu do večerních hodin.

Zdeněk HŘEBEJK ■

Foto: autor



Hýčkejte sebe i své blízké

Odpocívejte v příjemném prostředí malebných Lázní Mšené. Vyberte si z naší nabídky wellness pobytů i balíčků procedur a udělejte něco pro svou krásu i zdraví.

Kokosy na sněhu

Termín pobytu: prosinec 2012 – březen 2013
Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze
Lázeňské procedury:

- 1x masáž zad s kokosovým olejem
- 1x kokosová koupel
- 1x kokosový peeling dolních končetin
- 1x kokosový zábal dolních končetin

Bonus:
poukaz na kokosovou roládu v lázeňské kavárně

Cena pobytu již od 2.190,- Kč/osoba*

Aroma balíček

Balíček lázeňských procedur.

- 1x aroma masáž zad
- 1x Bylinná koupel z Lázní Mšené
- 1x levandulový parafrínový zábal na ruce

Cena balíčku: 550,- Kč

- Na každý lázeňský pobyt i balíček procedur Vám rádi vystavíme **dárkový poukaz**.
- Více o lázních a další nabídka na **www.msene.cz**

**MYSLETE I NA SVÉ BLÍZKÉ
A DARUJTE ZDRAVÍ!**



Originální dárek

*Uvedené ceny jsou včetně zákonné sazby DPH.

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

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

www.msene.cz

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

Při objednání přístroje nahlaste unikátní kód DS12 a získáte slevu 5% !

Čím si pomáhají od bolesti samotní lékaři?

Průměrný věk českého lékaře převyšil 52 let a každý dvanáctý už překonal šedesátku. Vydělávají možná více než my, když se ale ráno probouzejí, zažívají úplně stejné bolesti kloubů, zad a svalů, jako my ostatní.

Řada z nich ale přesto ráno vstává bez problémů, potíže s klouby během dne téměř necítí a i přes vyšší věk mohou dělat téměř vše, co si zaslouží. Jak to dělají? Jejich „tajemství“ není ani namáhavé, ani nákladné... a stejné výsledky můžete svému tělu, svým kloubům a páteři nyní dopřát i vy.

Klouby je nebolí, i když jedí, kouří a „sportují“ stejně, jako my

Všichni sice doporučují omezit nezdravé jídlo a více se pohybovat, samotní radci ale často kouří stejně, jako my. U oběda si nakládají stejná jídla. A se sportem jsou na tom obdobně. Co tedy dělají, aby účinně snížili bolest kloubů či zad sami u sebe?

Protože nemají čas nazbyt, nechtějí polykat další pilulky a chtějí se vyvarovat vedlejších účinků chemických přípravků, využívají účinnou, ověřenou a bezbolestnou metodu, za kterou dostal její vynálezce Nobelovu cenu.

Pomocí speciálního přístroje BioBeam 940 bolavé místo nasvítí a stejně jako sluníčko pomáhá uzdravit lidskou duši, podobně blahodárně pomáhá tento přístroj pohybovému aparátu tam, kam se slunce nedostane – pod kůži, kde vyvolá léčebné účinky.

Nemusíte se přitom nijak namáhat a můžete se přitom třeba dívat na televizi. Nemusíte polykat žádné prášky. A nemusíte ani měnit svůj jídelníček nebo pohybové návyky.

Žádný „zázrak“ - jen osvědčená metoda, kterou předepisují lékaři po celém světě

Řada pacientů, kteří si účinky vyzkoušeli (viz. dále),



mluví sice o „zázraku“, ale žádné kouzlo to není.

Budoucí lékaři se učí o pozitivních účincích této léčebné metody již v prvních ročnících. Zakladatel tohoto léčebného oboru - dánský profesor N.R. Finsen - dostal za svůj vynález Nobelovu cenu. A lékaři po celém světě proto předepisují tuto léčbu pomocí přístrojů BioBeam svým pacientům již mnoho let. (Důkazem účinnosti je i fakt, že léčba těmito přístroji je prováděna v českých nemocnicích a lázních.) Tato léčba je jednoduchá, bezbolestná, bezléková, bez vedlejších účinků a zvládne ji každý.

Proč si kupují domů přístroj, který se jim osvědčil v ordinacích?

Přístroje zn. BioBeam používají pro léčbu pacientů například na odborných pracovištích Fakultní Nemocnice Brno, Lázně Jáchymov, Rehabilitační ústav Kladruhy a řadě dalších.

Lékaři pracující v nemocnicích mají přirozeně výhodu – profesionální a osvědčené přístroje BioBeam mohou používat „v práci“. Když si ale kupují takový přístroj sami pro sebe a své příbuzné domů, vybírají si opět ten samý. Důvod je prostý: Izraelský výrobce přístrojů BioBeam je totiž vlastníkem patentu na léčbu světelným paprskem 940nm a jako jediný vám tak může tuto klíčovou složku léčebného působení zaručit.

Přístroj na bolest kloubů, který se sám zaplatí

Zatímco ostatní postupy pro boj s bolestí kloubů, zad a svalů po vás vyžadují další a další peníze, za přístroj BioBeam 940 zaplatíte jen jednou... a všechny další léčebné aplikace budou již bezplatné. Nemusíte tak následně docházet za touto léčbou ke svému lékaři, platit za každý zákrok, nemusíte platit regulační poplatky, a pokud získáte přístroj BioBeam 940 za aktuální cenu 5.990 Kč, získáte tak účinného pomocníka na léčbu pohybového aparátu a bolestivých stavů, kterého můžete kdykoliv použít. Na přístroj je poskytována nadstandardní záruka v délce 36 měsíců, kterou si můžete prodloužit až na 6 let.

Co říkají pacienti, které trápí artróza, bolesti zad a kloubů...

„Víc než půl roku jsem chodil po doktorech kvůli velkému bolestem v kříži. Léčbu přístrojem BioBeam 940 mi doporučil známý – před časem si jej koupil a pomohlo mu to. Chtěl jsem si to co nejdříve vyzkoušet - tak mi ho na měsíc půjčil. Na záda jsem BioBeam používal třikrát denně po 20 minutách a večer u televize. Výsledky se dostavily okamžitě. Bolest začala ustupovat a po třech týdnech jsem chodil do práce zase bez problémů. Takže dnes mám BioBeam i já. Svůj vlastní.“ Jan T., 41 let

„Trpím revmatoidní artritidou a BioBeam 940 jsem dostala k vánocím jako dárek od dcery. Pracuji jako rehabilitační sestra. Strojek používám, když se vracím ze zahrádky nebo v zimě, kdy mám oteklé a ztuhlé klouby. Zlepšení si všimla i moje doktorka a díky BioBeamu už nemusím brát tolik léků.“ Marta S., 60 let

„V noci jsem dřív nemohl spát, pořád mě budila silná bolest v rameni. Původně jsem to léčil obříšky, prášky a bolavé rameno jsem musel mazat krémem. Doktor mi předepsal proceduru s BioBeamem 940. Na rehabilitaci jsem vybral všech 10 terapií, které mi předepsal a musím říct, že se to opravdu zlepšilo.“ Karel V., 52 let

„Lčím se na coxarthrosis III. stupně kyčelního kloubu a coxarthrosis II. stupně obou kolení kloubů. Tyto potíže již trvají skoro 10 let. Nyní používám BioBeam 2x denně po 20 minutách a bolesti se snížily natolik, že mohu jezdit na kole a chodit o jedné holi. BioBeam mi pomáhá také při jakékoliv bolesti z námahy.“ Ludmila S., 67 let

Co doporučují svým pacientům samotní lékaři?

Dotaz pacienta:

„Trápí mne silné bolesti kloubů a bolest v zádech. Lékař mi říkal, že trpím artrózou, revmatismem a že ve vyšším věku tímto onemocněním trpí většina populace u nás. Mám se s tím smířit? To nechci! Po práscích, které jsme dostala, mi bývá většinou nevolno a jsou v podstatě jen od bolesti. Po ránu se budím se ztuhlými klouby a nejhůře mi je při změnách počasí. Existuje u nás nějaká možnost - podložená lékařskými studiemi - jak se léčit doma, aniž bych musela brát zase jen další léky?“

Marie N., 59 let, Praha

Odpovídá MUDr. Josef Pech:

„Popisovanými zdravotními problémy, nejen u nás, skutečně trpí velké množství pacientů. A to i v mnohem mladším věku, než uvádíte. Je to dáno životním stylem, zátěží organismu atd. V souvislosti s uváděnými zdravotními problémy vám mohu doporučit přístroj BioBeam 940, který je vyvinutý a ověřený specialisty v zahraničí a s jehož léčbou zaznamenáváme denně výborné výsledky.

Přístroj je určen pro léčbu pohybového aparátu, artrózy, revmatismu, bolesti zad, kloubů a svalů, poúrazových stavů organismu, zánětů kloubů, šlach, atd. Vyznačuje se výraznými analgetickými, protizánětlivými a biostimulačními účinky. Použití přístroje vám účinně sníží bolest a zlepší se vaše pohyblivost. Díky svým léčebným účinkům je u pacientů velmi oblíben. Mohou jej používat i kardiaci, lidé s cukrovkou, či pacienti s cizím předmětem v těle (např. s umělým kloubem, kardiostimulátorem apod.). Své uplatnění nachází také u sportovců a těžce pracujících, neboť v případě zranění či zdravotních problémů podstatně zkracuje návrat do běžného života. Léčba přístrojem je jednoduchá, bezbolestná, bez vedlejších účinků a dokáže pomoci i v případech, kdy nezabírá léčba farmakologická. BioBeam je denně používán na odborných lékařských pracovištích v nemocnicích, lázních, klinikách, rehabilitačních ústavech a je určen také pro domácí léčbu.“

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

BioBeam 940 si můžete prohlédnout, prověřit a také objednat na stránkách: www.BioBeam.cz, telefonicky na tel: 220 99 88 77 nebo poštou na adresu výhradního dodavatele pro ČR (již od roku 1999) Drixon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3. Cena přístroje činí 5.990 Kč, můžete jej zakoupit také na splátky od 359 Kč měsíčně, je chráněn tříletou záruční lhůtou s možností prodloužení na 6 let. BioBeam 940 je schválen pro použití na odborných lékařských pracovištích a je určen také pro domácí léčbu. Přístroj je napájen z elektrické sítě, používán lékaři po celém světě a tak jako pomáhá milionům pacientů, může nyní pomoci vám.



Poradna DS k bydlení

Jak se stanoví cena za teplou užitkovou vodu (TUV)?

Poskytování teplé užitkové vody v bytu či nebytovém prostoru nájemci pronajímatelem nebo správcem domu složeném z bytů ve vlastnictví vlastníku bytové či nebytové jednotky resp. nájemci takové jednotky patří ke stále dražším službám spojeným s užíváním bytu nebo nebytového prostoru. Ten, komu je služba poskytována se říká konečný spotřebitel. Nejde tedy o prodej zboží poskytovatelem tomuto spotřebiteli. O zboží by se jednalo jen ve vztahu mezi dodavatelem TUV a jejím odběratelem, tedy např. mezi teplárnou dodávající teplo a vodárnou dodávající pitnou vodu a vlastníkem bytového domu.

TUV v sobě obsahuje dvě komponenty: tepelnou energii použitou k ohřevu a vodu, která musí být odebírána k ohřevu jako voda pitná a také odváděna ve formě splašků do kanalizace. Cenově to znamená, že bude obsahovat platbu za podíl na spotřebě tepla k ohřevu a podíl na vodném a stočném. Za toto vše odběratel TUV platí svým dodavatelům a náklady pak musí rozúčtovat konečným spotřebitelům.

K tomu platí jediný předpis a tím je vyhláška ministerstva pro místní rozvoj České republiky č. 372/2001 Sb. Není tedy možné, aby si kdokoliv stanovil pravidla jiná, byť by v dobré víře byla stvrzena demokratickým způsobem (hlasováním na schůzi bytového družstva, na schůzi vlastníků jednotek apod.) či rozhodnutím orgánu veřejné správy (např. vyhláškou obce, vedením obecního domova důchodců). Tento přírůstek přisouzený vyhláškou zákonem je často trnem v oku občanským iniciativám a dalším korporacím, které by uvítaly možnost i jiných řešení. Předpokládáme, že připravovaná úprava předpisu ministerstvem pro místní rozvoj na to bude celospolečensky vhodným způsobem reagovat. Nicméně zatím předpis platí.

Často koneční spotřebitelé TUV srovnávají účtovanou cenu za službu poskytování TUV mezi jednotlivými byty v domě nebo i mezi sousedy v obci a nechápou, proč se ceny tolik liší. Důvodů je samozřejmě mnoho, ale k hlavním patří dvousložková skladba rozúčtované ceny za teplo k přípravě TUV, a ta přímé srovnávání jednotkových cen TUV vylučuje.

Cena za toto teplo se dá přesně vypočítat jen velmi obtížně. Náklad na ohřev

osob se musí respektovat případně odlišné vybavení spotřebičů TUV v bytech, pokud se toto liší.

Vodné a stočné za vodu použitou k poskytování TUV se dá zjistit z faktury dodavatele TUV nebo z měření množství této vody v kotelně. Není-li tato voda v kotelně měřena, dá se použít výpočet používající množství tepla k ohřevu vody (zmíněných 40 %) a měrnou spotřebu tepla k ohřevu vody (např. 0,17 až 0,35 GJ/m³ – viz dále).

Z této předepsané metody vyplývá, že za poskytování TUV více může zaplatit např. spotřebitel užívající velký byt i při minimální roční spotřebě TUV a více může zaplatit početná rodina užívající malý byt.

Základní složka nákladů na ohřev TUV do určité míry reprezentuje vybavení bytu možností TUV odebírat a současně i to, že provoz soustavy TUV vyžaduje určité náklady i v době, kdy ko-

necný spotřebitel TUV vůbec neodebírá (musí běžet cirkulační čerpadla, nabíhají odpisy, náklady na opravy apod.).

Dvousložková metoda elegantně umožňuje řešit rozdělení ceny za poskytování TUV, pokud se v bytu uživatelé vymění, pokud se odpojí od soustavy centralizovaně poskytované TUV, pokud je byt či nebytový prostor po určitou dobu neobsazen apod., což vlastně chrání peněženky ostatních konečných spotřebitelů.

Všechny údaje potřebné k posouzení oprávněnosti účtované ceny za poskytování TUV musí obsahovat vyúčtování měsíčních záloh předávané konečným spotřebiteli. Podrobný seznam povinných údajů obsahuje § 7 citované vyhlášky č. 372/2001 Sb. včetně stanovení reklamační lhůty. Protože jde o problematiku pro laika složitou, doporučujeme včas využít bytové poradny Rady seniorů ČR, které jsou pro seniory bezplatné.

Někteří vlastníci bytových domů argumentují možností použít jako východ



TUV za dům (často a přesněji nazývaný zúčtovací jednotka, protože může jít i o skupinu několika vchodů) se snadno zjistí z faktury dodavatele. U kotelny ústředního vytápění se dá přibližně odvodit z měření množství pitné vody odebírané k ohřevu. Ale často v kotelně měření není. Pak se množství tepla v GJ odvodí z množství spáleného paliva, jeho výhřevnosti a účinnosti kotlů, tak, že se vezme podíl 60 % na vytápění a 40 % na ohřev vody. Stejně se rozdělí i náklady v Kč.

Náklady na zúčtovací jednotku v gigajoulech i korunách se pak rozdělí na základní složku (30 %) a na spotřební složku (70 %). Základní složka se rozdělí na konečné spotřebitele v poměru podlahových ploch a spotřební složka v poměru náměrů bytových vodoměrů TUV. Nejsou-li bytové vodoměry TUV instalovány, tak v poměru počtu osob nebo také v poměru podlahových ploch, je-li k tomu dohoda se všemi konečnými spotřebiteli. Při dělení spotřební složky podle počtu

z nouze, pokud se množství vody k ohřevu vody v kotelně neměří a u spotřebitelů jsou bytové vodoměry TUV instalovány, právě součet těchto vodoměrů jako náměr chybějícího měření v kotelně. Jde o často diskutovaný problém zejména při reklamaci vyúčtování měsíčních záloh za tuto službu a je třeba říci, že platná díkce vyhlášky č. 372/2001 Sb. tuto možnost vylučuje.

Jako další východ z nouze by mohlo být použití vyhlášky ministerstva průmyslu a obchodu České republiky č. 194/2007 Sb., kterou se stanoví pravidla pro vytápění a dodávku teplé vody, měrné ukazatele spotřeby tepelné energie pro vytápění a pro přípravu teplé vody a požadavky

na vybavení vnitřních tepelných zařízení budov přístroji regulujícími dodávku tepelné energie konečným spotřebitelům. Tento předpis umožňuje nahradit v kotelně umístěné v budově neexistující měření množství tepla k ohřevu vody z paliva na její přípravu podle měřené spotřeby paliva mimo topné období. Ale pozor, tato náhradní metoda je přípustná jen pro kotle, u nichž je možné spotřebu paliva mimo topné období prokázat, tedy změřit. To je u uhelných a koksových kotlů prakticky proveditelné jen velmi obtížně. U čtvrtletně fakturované změřené spotřeby zemního plynu to samozřejmě možné je.

A nyní stručný rozbor, co je na ceně TUV rozhodující položkou. Je to samo-

zřejmě cena za teplo. Praktický jednoduchý příklad: jednotková cena tepla k ohřevu vody je např. 450 Kč/GJ, měrná spotřeba je 0,3 GJ/m³ a jednotkové vodné a stočné je 60 Kč/m³. Jednotková cena za kubík pitné vody odebrané z modrého kohoutku (pitná voda) vyjde na 60 Kč, zatímco z červeného kohoutku (TUV) bude stát 210 Kč, z toho za teplo zaplatíte 150 Kč, tedy 2,5 krát víc než za vodu.

Z toho plyne jednoduché pravidlo: šetřit nejen s pitnou vodou ale zejména s vodou teplou!

Ing. Karel HANAUER ■

bytová poradna Rady seniorů
České republiky Praha

Poradna pro práci s PC

Pomoc při problémech s počítačem

PicPick 3.1.9

PicPick je kvalitní nástroj pro snímání obrazovky a tvorbu screenshotů. Snímat lze aktivní okno, celý desktop, vybranou část, otevřenou webovou stránku apod. Program je samozřejmě možno ovládat pomocí klávesových zkratk a není potřeba jej instalovat. Součástí aplikace je navíc jednoduchý grafický editor pro úpravu uložených snímků.

Parametry programu PicPick 3.1.9

Aktualizováno:	15. 10. 2012
Číslo verze:	3.1.9 Našli jste novější verzi?
Podporované jazyky:	Angličtina
Operační systémy:	Vista-32, Win 2000, Win 2003, Win 7, Win XP
Web programu:	picpick.wiziple.net
Autor:	wiziple.NET
Licence:	Freeware
Velikost:	4,82 MB
Počet stažení:	19 779x

STÁHNOUT ZDARMA 4,82 MB [Změřit rychlost downloadu](#)
[Nahlásit nefunkční download](#)

kteřá se většinou nachází v pravé horní části klávesnice. Objeví se nám ofocená plocha monitoru, kterou uložíme s námi vybraným pojmenováním a následně můžeme upravit (např. udělat výřez pouze oné chybové hlášky) a výsledek zaslat příteli s žádostí o radu, co s tím.

Upravit snímek ofoceného obrazovky monitoru můžeme v některém editoru digitální fotografie, např. již v DS zmiňovaný český program Zoner Photo studio. Finální verzi upraveného sejmутí monitoru uložíme na

Jsou situace, kdy nám monitor počítače napíše chybovou hlášku, se kterou si nevíme rady. Pokud máme možnost se např. po Skype poradit s přítelem, budeme mnohdy pracně přepisovat nebo přečítat tuto informaci, která může být dlouhá a v angličtině. I díky naší případné nedokonalé výslovnosti nebude domluva s přítelem snadná. Snadnější pro upřesnění našeho dotazu, čeho že se daná hláška týká, co znamená a jak na ni reagovat, je nejjednodušší poslat příteli její fotokopii. Jak toho docílíme?

Nejprve přejdeme v internetovém vyhledávací na nám již známý server www.slunečnice.cz. Zde pak do řádku pro vyhledávání napíšeme PicPick, kde nejnovější verze tohoto programku má označení **3.1.9. PicPick** je kvalitní nástroj pro snímání obrazovky a tvorbu screenshotů. Snímat lze aktivní okno monitoru.

Program si stáhneme do našeho PC, dle potřeby rozbalíme a nainstalujeme nebo zkopírujeme na náš harddisk. Po restartu počítače pak stačí pro kopii obrazovky monitoru stisknout klávesu PrintScreen,

naš pevný disk nebo disk přenosný.

Program PicPick je sice v angličtině, ale jeho použití je velmi jednoduché. Je vhodný pro operační systémy Vista-32, Win 2000, Win 2003, Win 7, Win XP, licence je volně k dispozici zdarma a zabere necelých 5 MB místa na disku.

Jako vše v počítači lze i fotokopii obrazovky udělat několika způsoby a všechny mohou být správné. Uvedený program je pouze jednou z možností, jak si pořídit fotokopii obrazovky monitoru.

Zdeněk HŘEBEJK ■

SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček

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

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (součet čísel byl tentokrát 22), vyhrává Petr Holý z Přelouče. **ZEMĚPISNÉ RÉBUSY** (veletok: Dunaj, město: Kouřim), Jana Roháčová z Písku a Milada Kulová z Nového Jičína. V prosincovém čísle budeme losovat tři výherce sudoku. **Na odpovědi čekáme do 20. 12.**

Výhra s osobností

Připomínáme opět několik osobností, které spatřily světlo světa v měsíci prosinci. Vaším úkolem je sdělit nám do redakce, jak se jmenovali zapsali do dějin. Na autora správné odpovědi, který bude mít štěstí při losování, čeká kalendář populárního zpěváka Václava Neckáře na rok 2013.

1. 12. 1847 – Antonín Chittussi, 3. 12. 1902 – Olga Scheinpflugová, 12. 12. 1882 – Jiří Mahen, 13. 12. 1922 – Jitka Válová, 16. 12. 1917 – Hanuš Fantl, 22. 12. 1827 – Jan Evangelista Kosina, 24. 12. 1920 – Jiří Hanzelka, 27. 12. 1572 – Jan Campanus Vodňanský, 29. 12. 1867 – Karel Mašek, 31. 12. 1902 – Jan Čep.

Správné řešení z minula: Emil Kolben-elektrotechnik, zakladatel KD, Jan Radecký z Radče - český šlechtic, rakouský vojevůdce, maršál, Felix Achille de la Cámara - český spisovatel, publicista, scenárista, překladatel a podnikatel v oblasti divadla, Lubomír Jasínek - československý voják a příslušník výsadku Antimony, Miloš Sýkora - ostravský odbojář, Eliška Junková - automobilová závodnice, Mikoláš Aleš - český malíř, Ilja Hurník - český hudební skladatel, klavírista, pedagog a spisovatel. Kalendář Václava Neckáře za správnou odpověď dostane Miloslava Jeřábková z Tuchoměřic. (red) ■

LOTOS

Cestovní kancelář

ŘECKO

CHALKIDIKI STAVROS

CENÍK 2013

KOMPLEX FILIPOS - cena poukazu za 1 osobu

obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobyt, taxi, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku.

KOMPLEX ZOJÁ - cena poukazu za 1 osobu

Termín	Cena za poukaz
9.6.-20.6.	7 900,-Kč
18.6.-29.6.	8 100,-Kč
27.6.-8.7.	8 700,-Kč
6.7.-17.7.	8 700,-Kč
15.7.-26.7.	8 700,-Kč
24.7.-4.8.	8 700,-Kč
2.8.-13.8.	8 700,-Kč
11.8.-22.8.	8 700,-Kč
20.8.-31.8.	8 700,-Kč
29.8.-9.9.	8 500,-Kč
7.9.-20.9. (14 dní)	8 700,-Kč
18.9.-1.10. (14 dní)	8 700,-Kč

Termín	Cena za poukaz
9.6.-20.6.	7 500,-Kč
18.6.-29.6.	7 700,-Kč
27.6.-8.7.	8 200,-Kč
6.7.-17.7.	8 200,-Kč
15.7.-26.7.	8 200,-Kč
24.7.-4.8.	8 200,-Kč
2.8.-13.8.	8 200,-Kč
11.8.-22.8.	8 200,-Kč
20.8.-31.8.	8 200,-Kč
29.8.-9.9.	8 000,-Kč
7.9.-20.9. (14 dní)	8 200,-Kč
18.9.-1.10. (14 dní)	8 200,-Kč

Ve spolupráci s DOBOU SENIORŮ
**12 DNÍ - APARTMÁNY
U MOŘE S BAZÉNEM**

AKCE

Pokud uhradíte zálohu 2000,-Kč na osobu do 30.11.2012 je sleva na: Plně platící osobu 1 500,- Kč, senior nad 60let, invalidní osoba a její doprovod a dítě 10-15let 2000,-Kč. Do 24.12.2012 na plně platící osobu 1 200,-Kč. Senior: 1500,-Kč. Kolektivy nad 25 osob cena smluvní. Pro kolektivy zajišťujeme kamkoliv bez doplatku.

dítě do 6 let s 2 platícími zdarma do 12 let 4000,-Kč paušál



KATALOG ZDARMA

sídlo CK: Hornická čtvrť 113, 533 12 Chvaletice, tel./fax/záznamník: +466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925, skype: ck.lotos, www.cklotos.cz

POZOR! PRODLOUŽENO!

Pro čtenáře Doby seniorů platí listopadové slevy až do 15. prosince 2012.

Vánoční Ladův ponocný



Stojí u potoka, sám, v hodině půlnoční. Chalupy ve vsi mají okna setmělá, sousedé za zdmi už tiše oddechují, ale ponocný ve festovním kabátě s perlerinou a beranici na hlavě se opírá o sukovici a v druhé ruce svírá u našpulených rtů mosaznou troubu. Její hlas potvrdí všem živáčkům, že právě odbila půlnoční hodina a každý duch má chválit Hospodina. Nejen o Vánocích.

Tenhle Ladův obrázek visel u domovních dveří mého bytu celá léta, sousedé chodili po schodech, letmo pohlédli a vlně si vzpomněli na pohádky tak vzdálené, a třeba myšlenka na vyprávění Josefa Lady o kocouru Mikešovi a rozmazleném Nácičkovi je zrovna pohládila po srdci. Ponocný u mých dveří vytruboval, a já věřím, že mé hosty už při zazvonění potěšil. Všichni jsme přece byli dětmi a i když nás tíha starostí vedla k zapomnění, na ponocného se usmějeme a najednou si vzpomene.

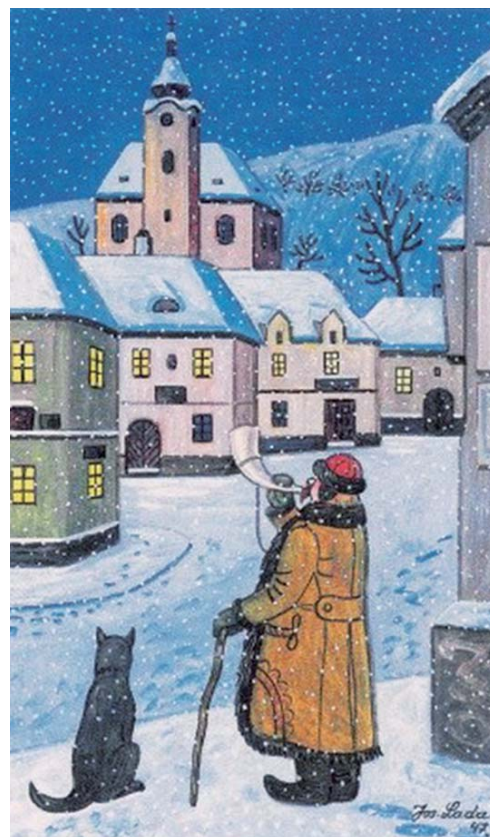
Dílo Josefa Lady ocenil i průkopník moderny Pablo Picasso. A jak mi prozradil malíř Toman z Vysočiny – Mistr výrazné techniky temperry a kvaše omráčil svět viděním pohádkových výjevů až před svými padesátinami. Do té doby trpělivě kreslil pohádkový svět kukátkem svého dětství. Jako chlapec si poranil v postýlce oči a v dospělosti mu už na tupozraké oko nepomáhala ani tlustá skla brýlí. Ale figurky mistrů ševců, kovářů, ponocných a hastrmanů, kocourů, svatého Mikuláše i vánočního stromečku jeho štětcem zázračně ožily.

Až se začne smrákat, ucítím v srdci touhu ještě jednou přijmout pozvání Josefa Lady.

Milostiplné a požehnané Vánoce vám přeje

ThDr. Jan SCHWARZ ■

O této kresbě mluví autor našeho vánočního zamyšlení. Ano, je to pravda: Josef Lada a české Vánoce (než do nich vnikly cizí ideologie a komerce) to jsou opravdu synonyma. Sami to můžete posoudit.



SVATÁ ANEŽKA SE OBRACÍ V HROBĚ

Kandidát na prezidenta Jiří Dienstbier podpořil oběti sKarty

Jiří Dienstbier navštívil Domov pro seniory u Anežky v obci Luštěnice, ve kterém mají problémy způsobené zaváděním sKaret. Domov je totiž z části financován z příspěvků na péči, na kterou mají klienti nárok, a která dosud chodila rovnou na účet Domova. Bez těchto peněz tak domov upadne do ztráty.

Nyní si klient musí nejprve kartu vyvednout a aktivovat a pak následně zadat trvalý příkaz. To vypadá na první pohled banálně, ale pro devadesátileté, mnohdy nemohoucí seniory je to často neřešitelný problém. Mnoho z nich se ani není schopno podepsat a do druhého dne mohou zapomenout pin. Případná plná moc by zase znamenala nutnou návštěvu notáře...

Bohužel smyslem nového systému není ulehčit lidem život, ale ušetřit peníze za rozesílání příspěvků. Náklady se však akorát přenášejí v podobě poplatků za transakce na seniory, kteří tak přicházejí o část peněz, na které mají nárok. sKarty by měly být zrušeny a měla by být zajištěna důstojnost příjemců dávek. Jiří Dienstbier jako kandidát na prezidenta věří, že změna je stále možná.

PROSTOR PRO VÁŠ HLAS

Diskutujte o sKartě:

<http://www.facebook.com/DienstbierNasPrezident>
www.dienstbier2013.cz



Kandidát
na prezidenta
Dienstbier
Změna je možná.



Zloději pasou po pasech

Jednomu postaršímu cestovateli (chcete-li, byl jsem to já) se přihodila setsakramentská nepříjemnost. Zlákán strávit babí léto v Andalusii, podlehl svodům jisté cestovní kanceláře. Nelitoval. Program byl super, tříhvězdičkové ubytování na úrovni, jídlo skvělé, počasí málem červencové. Prostě – estupendo, jak říkájí Španělé, jedna báseň. Dokud náš milý cestovatel nebyl okraden, že zůstal chudý jako žebrák.

Pamětliv totiž rad průvodců při jiných cestách, že nemá na cestách našinec bez dokladů vystrčit z hotelu ani nos, uložil si pas s těžce nabytými bankovkami do tašky přes rameno. Když si sedl k oblíbené kávičce v restauraci mezi Málagou a Granadou, tašku, jak je zvyklý dávat si na židli za sebe (a cítit ji na zádech), rovněž tak uložil, což se ukázalo být osudné. Pánbůhvi kdo se zmocnil celého cestovatelova bohatství.

Čtenář je bezpochyby zvědavý, co se dělo potom. Především je třeba zdůraznit solidaritu celého autobusu, jehož někteří zvláště chápající turisté hned nabízelí finanční pomoc.

Ovšem následovala dramatická cesta (přes 400 kilometrů z Granady do Madridu!) skrze několikery tunely a krajem Sancha Panzy za náhradním pasem. Dámy na českém konzulárním oddělení Darja Zrůstová a Tereza Halasová se

snažily, seč mohly, tedy co bylo v jejich moci, a bez prodlení podle narychlo pořízené podobenky z fotoautomatu ověřily v Česku totožnost seniora, stále ještě bez papírů „bezprizorního“.

Když všechno klaplo (což trvalo nějakou chvíli) a bylo zřejmé, že cestovatel je skutečně tím, za kterého se vydává, vystavily mu dočasný pas, podaly ruku a připomněly, aby příště byl opatrnější. Jako by za těch pár krutě prožitých hodin si tisíckrát neumíňoval, že příště už raději nikam nepojede.

Slabou náplastí na zbytečně promarněný den bylo ujištění obou dam, že takových „ztracenců“ bývá za sezónu kolem dvou set!

Zlodějské mafie si své oběti vybírají s odpornou vypočítavostí. Vyhlízejí si zejména starší automobily, jimž na odpočívadlech nenápadně (jak jinak) napíchnou kola. Za pár kilometrů musí řidič zastavit, a než se naděje, přispěchají na pomoc ochotní pomocníci. Bývá pro ně hračkou při této příležitosti „nahlédnout“ do vozu a vybrat z něj všechno cenné, včetně dokladů, za které si nechají zaplatit zlatem. Policie o tom ví, stíhá ony zlosyny, ale že by jich viditelně ubývalo...

Náš cestovatel ztratil den ze své dovolené, kterou sice „obohatil“ o draze vykoupené poznání Madridu, leč toho by se byl s lehkým srdcem vzdal. Honorární kon-



zul pro Andalusii v Jaénu se totiž dostal do úzkých a svého neplaceného úřadu se letos na jaře vzdal a zatím se nenašel nikdo, kdo by jej nahradil.

Bez zbytečného poučování: Své doklady a zavazadla opatrujte jako oko v hlavě. Člověk přece nemusí zažít všechno, aby se poučil, že ano.

Jan CHMELÍK ■

Z tvorby čtenářů

V Době seniorů jsme vytvořili prostor pro tvorbu našich čtenářů. Stalo se tak na jejich žádost a my jsme rádi zveřejňovali jak jejich poezii, tak i drobné pokusy o prozaickou tvorbu. Časem zájem poněkud ochabnul. Proto jsme přišli s další výzvou. Jsme rádi, že opět zabrala. Vyprávění Jana Chmelíka o tom, co se mu přihodilo na podzim ve Španělsku je toho dalším důkazem. A nejen jeho příběh, v zásobě máme i příspěvky od dalších čtenářů, které budeme postupně zveřejňovat.

(red) ■



Do června 2013

!!AKCE 1+1 osoba ZDARMA!!

Týdenní pobyt Exclusiv v Hotelu Jantár Dudince:

6 x ubytování, 6 x plná penze a 10 procedur

K TOMU JEŠTĚ ZDARMA

neomezený vstup do 25 m krytého bazénu, minigolf, tenis, fitness, 1 x ochutnávka vína, 1 x taneční zábava se živou hudbou, počítač s WIFI a jiné...




CENA: 350,- Eur/osoba a DRUHÁ OSOBA ZDARMA
 (při kurzu 1 Eur/25 Kč je celková cena pro 2 osoby pouze 8 750,- Kč)
 Tel.: 777 435 067 , 00421-45 558 30 61
www.JANTARDUDINCE.sk E-mail: rezervacie@jantardudince.sk,

POMŮCKA: IFA, INT, NR	ŘÍMSKÝCH 1051	PRÁDNÁ ROSTLINA	1. DÍL TAJENKY	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO		POHOVKA S OPĚ- RADLY	ZÁMOŘSKÁ VELMOC	NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000	BŘEMENA		OSMIČKA	STARŠÍ ZKR.	TEKUTINA VYLUCOVA- NÁ LEDVI- NAMI	PŘEDEM	CITOSLOVCE NABÍDKY
OPAR					EGYPTSKÝ PŘÍSTAV					TUREK					
JMÉNO SKLADA- TELE JANÁČKA					ČÍSLOVKA ŘADOVÁ LEPENKY					ŠLÁPOTA ČÁSTI VOZU					
OBYVATEL INDIE				BÝV. ZN. NĚM. AUT VNITŘNÍ LAT. ZKR.				TOMÁŠ DOMÁCKÝ PURPURY				ČESKÁ REPUBLIKA ZKR. KOTRMELEC			VĚDĚT
	SDRUŽENÍ RODIČŮ A PŘÁTEL ŠKOLY ZKR.	DROBNÁ OZDUBKA NEALKO NÁPOJ					JAKSI PÁLIVÉ KOŘENÍ						Z RUSKY 2. DÍL TAJENKY		
PRACOVNÍ USEKY						RUCE SILNÝ MUŽ					OCAS ZKR. SOUSEDNÍ- HO STÁTU				
ČÁST GRILU					CITOSLOVCE SMICHU SOUZVUK TONŮ					ČÍSLOVKA PLAZI					
TIŠÍCÍ CITOSLOVCE				EVROPSKÉ POHOŘÍ ČÁSTI ÚST					VYHRO- ŽOVAT NICKY						
CESTÁŘ								MRAŽENÝ PAMLSEK JEDNODU- CHÉ STROJE						NAMÁČECÍ PŘÍPRAVEK	OBRÝT
	NĚMEC	POKYN K ZASTA- VENÍ AVŠAK					ZÁKLADNÍ INSTINKT JAMA ZASTAR.				PROPŮJCENÝ MAJETEK PŘEDLOHA				
POLOBŮH						ZÁTOKA VESNICE						POZORNOST CHEMICKÝ PRVEK, KOV, ZN. NB			
ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				DROBNÁ STAVENÍ VÁHA OBALU						POVĚDOMÝ LEST					
VYDAVATEL TISKOPISŮ					HOTELOVÝ SLUHA DĚLKOVÁ MÍRA				KNÍŽNÍ DETEKTIV OHLEDU- PLNOST						
	ANEKDOTA	PARAZIT NA OBILÍ ČÁST KLASŮ						DRUH KARTY POHODNÍ						ROLETA	OPADÁNÍ
VYJÁDRĚNÍ STRUKTURY							POHODNÝ ALKALOID V ČAJI				ÚŘAD ZASTAR. ORGÁN ZRÁKU				
NEPŘESTÁ- VAT						TÍMTO ZPŮSOBEM OMEZENÍ STRAVY						UZLIK V TKANINĚ ODPOLEDNE ZKR.			
ODLIŠNÉ NÁREČNÉ				VODNÍ ROSTLINA POLÁRNÍ ZÁŘE						AUSTRAL. STROMOVÝ VACNATEC KOŽÍ PACH					
LYŽAŘSKÝ VLEK					ŘÍMSKÁ 3 INIC. ZPĚV. ABSOLONOVÉ				KLAMÁNÍ DRUH ÚCESU						
	TRIKYSLÍK	BACHOR VÁNOČNÍ RYBA						TITUL DOKTORA ZKR. ZPĚV. PTÁČI			DĚTSKÝ POZDRAV AKCIOVÁ SPOLEČNOST			POLEDNÍ JÍDLO SLOV.	SVATEBNÍ KVĚTINA
OSCHNOUT NA POVRCHU							NÁR. PARK V DALMACII ŠEVCOVSKÉ LEPIDLO					POLEVKOVÝ KNEDLÍČEK BÁSNICKÝ OKOLO			
ZAČ				A PODOBNÉ ZKR. MPZ JUGOSLAVIE						HÁK ZNAČKA HEKTARU					
ZPĚVOHRY						UŽITEK SLOVENSKY					ZUŠLECH- TĚNÉ ŽELEZO				
ČÍSLO NĚM. ZKR.			CITOSLOVCE BOLESTI			ŘEZACÍ NÁSTROJ					SNAD				

Vyhráli s Dobrou seniorů! Správně znění tajenky z minulého čísla: Nejstarší česká rozhledna stojí na vrcholu Kletě. Správně luštili a štěstí při losování měli Vlasta Mráčková z Ostravy, Jiří Di-Giusto z Milíkova, Bedřiška Jonášová z Mladé Boleslavi, Ludmila Stuchlá z Lán, Josef Michal z Brna, Vlasta Bukačová z Prahy 4, Milan Kubina z Ostravy-Poruby, Josef Smolík z Berouna, Karel Vykrouť z Rakovníka a Marie Kumpová z Mrtníku u Plzně. Protože se blíží Vánoce, je výherců dvakrát víc než jindy. Ceny dostanou od sponzora naší velké křížovky, kterým je vydavatelství Enigma, vydávající i časopis Křížovky pro každého. Na řešení z tohoto čísla čekáme do 20. prosince.

V tomto měsíci 11. a 27. 12. Číslo 26 křížovek pro Vás vychází 27. 12. v rozšířeném vydání za stejnou cenu.



Úspěch, radost a lásku v roce 2013 Vám přeje redakce Křížovek pro každého.

Rok seniorů 2012



Rok 2012 byl Evropskou komisí vyhlášen rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity s cílem vytvořit příznivější podmínky a lepší budoucnost pro seniory a zbytek společnosti. V souladu s touto výzvou se otázce aktivního stárnutí věnuje i poslanec Evropského parlamentu JUDr. Richard Falbr.



Významným rysem demografického vývoje v evropských zemích, a tedy i v České republice, je stárnutí populace, které má ekonomické a sociální dopady. Kvalifikované odhady uvádějí, že **v roce 2030 bude v ČR podíl seniorů na celkové populaci 23%.**

Hlavní problémy spojené se stárnutím populace, které je třeba řešit:

- Zlepšení přístupu k informacím, novým technologiím a celoživotnímu vzdělávání
- Zabránění vyloučení z trhu práce (s důrazem na skupinu lidí nad 50 let)
- Podpora mezigenerační solidarity
- Zajištění dostupné péče a služeb
- Důchodová reforma
- Podpora sociálního bydlení

„Jako poslanec Evropského parlamentu a člen Výboru pro zaměstnanost a sociální věci se i já zabývám touto problematikou jak na evropské tak i národní úrovni. Mimo jiné pořádám besedy a semináře určené seniorům, které mají za cíl přispět k jejich informovanosti, vzdělávání a zapojení v kulturním a společenském životě. „Rok seniorů“ se pomalu blíží ke konci, problematika stárnutí populace však bude v příštích letech stále aktuálnější.“

Mezigenerační solidarita - už žádné „Přemlouvání báby“

„Nejsou to ale jen senioři, koho se toto téma týká. Česká média a bohužel i řada známých osobností svými příspěvky namířenými mnohdy proti tématice stáří vytváří negativní obraz seniorů, který ovlivňuje postoj mladých lidí. Snad nejhorším příkladem je klip „Přemluv bábu“, vysílaný jako součást volební kampaně v roce 2010, nebo prohlášení členky českého parlamentu, která nízké důchody zdůvodnila tím, že „senioři jsou z dob války zvyklí šetřit, tak se přizpůsobí“. Neúcta ke stáří vypovídá o naší kulturní úrovni a za pár let se nám vrátí od příštích generací.“

Pracovní trh – „mladí x staří“

„Významným problémem je také zaměstnávání seniorů (prodloužení produktivního věku obyvatel) a osob před důchodovou hranicí, které se na pracovním trhu stávají velmi ohroženou skupinou. Největší podíl na nezaměstnanosti mají v ČR, ne svou vinou, dvě skupiny obyvatel – absolventi škol a lidé ve věku nad 50 let. Právě skupina tzv. 50+ bude narůstat spolu se zvyšující se věkovou hranicí nároku na důchod. Je úkolem Vlády ČR, aby tuto situaci, která rovněž přispívá k rozkolu mezi generacemi, řešila. Například finanční podporou chráněných pracovních míst a sdílených pracovních úvazků nebo usnadněním administrativní zátěže firmám, které tyto nástroje využívají nebo realizují tzv. age management.“

„V roce 2030 bude každý čtvrtý občan České republiky seniorem, měli bychom proto věnovat tomuto tématu potřebnou pozornost a více využívat spolupráce s Evropskou unií.“

JUDr. Richard Falbr

poslanec Evropského parlamentu



Kancelář poslance EP
Budovatelů 2532, 434 01 Most
tel./fax: +420 476 206 857
e-mail: poslanec@falbr.cz

www.falbr.cz

S&D

Skupina Progresivní Aliance
Socialistů & Demokratů
v Evropském Parlamentu

Marta vzkazuje Bud'te Kubišová seniorům: dále stateční!

Je málo televizních pořadů, které opravdu dokáží chytit diváky za srdce. Jedním z nich jsou tradiční Adventní koncerty České televize. V hektickém předvánočním čase nám právě Adventní koncerty dají možnost zastavit a zklidnit se, vytvořit doma sváteční atmosféru a ano, také projevit svou lidskost, svou solidaritu s těmi, kteří to měli v životě těžší než ti druzí. Od roku 1991, kdy se s koncerty začalo, pomohlo 145 milionů korun od televizních diváků nakoupit potřebné pomůcky, vybavit různá centra, pomoci těm, kteří to potřebují.

Od samého začátku jsou koncerty spojeny s Martou Kubišovou, dámou, která se stala symbolem. Asi největším oceněním pro každého umělce je, když jeho píseň vejde do povědomí lidí, píseň, která vlévá naději do duší i v časech nejhorsích. Modlitba pro Martu byla vzdorem v době ponížení a zpěvačka za něj zaplatila víc, než mnozí jiní. Píseň zazněla mezi prvními i z balkónu Melantrichu na Václavském náměstí, když národ v roce 1989 zvedal hlavu.

Paní Kubišová nikdy neváhá pozvednout hlas proti nespravedlnosti, pomáhat potřebným bere jako samozřejmost. Získala mnohá ocenění i za písně, které si mnozí z nás dodnes potěšeně broukají, v roce 1998 byla Akademií populární hudby uvedena do Síně slávy. K sedmdesátinám (měla je 1. listopadu a my i touto cestou přejeme jen vše nejlepší) jí byl udělen také francouzský řád Čestné legie.

■ Jak jste se vlastně k Adventním koncertům dostala?

Duchovní otec Adventních koncertů Jaromír Vašta mě v roce 1990 oslovil s tím, že já jediná mohu tyto koncerty uvádět. Přestože jsem s moderováním do

té doby neměla žádné zkušenosti, svolila jsem s radostí. Hned při prvním natáčení jsem zjistila, jak náročné je moderovat v přímém přenosu. Od třetího ročníku jsme pak vytvořili naše adventní trio ve složení já, Táňa Fischerová a Jan Kačer.

■ Věřila jste od počátku, že ta krásná tradice bude mít šanci a že budou lidé ochotni věnovat své peníze potřebným?

Ano, věřila jsem tomu. A moc si našich diváků vážíme! Je velmi dojemné, když i ti, kteří mají sami málo, přispějí třeba jen 50 Kč. Bývají to často i senioři, kteří se skládají v různých klubech či spolcích, jen aby mohli pomoci. Přispívají i ti, které by to běžně během roku ani nenapadlo. To je právě to kouzlo Adventních koncertů!

■ Z kterého projektu, který vznikl díky adventní sbírce, máte největší radost?

Mám radost ze všech projektů! Teď mě ale napadá třeba projekt „slané děti“. Ten se díky Adventním koncertům dostal více

do povědomí. Vážně nemocné děti si zaslouží, aby se o jejich trápení vědělo a aby se jim podle možností pomohlo. (pozn. red. Projekt „slané děti“ byl na pomoc dětem s cystickou fibrózou, což je závažné dědičně podmíněné onemocnění, které postihuje dýchací a trávicí systém a je v současné době nevléčitelné.)

■ Co v krásném duchovním prostoru, kde se koncerty konají, zpíváte nejraději?

Režisér většinou vybírá z mých písní ty, které tam ještě nezazněly. Jinak musím přiznat, že kamenem úrazu jsou pro mne bohužel koledy.

■ Spolu s Táňou Fischerovou a Janem Kačerem zapalujete v přímém přenosu adventní svíčky už od roku 1991. Byli jste kamarádi už dřív, nebo vás spojilo až moderování Adventních koncertů?

Znali jsme se už dřív, ale teprve moderování Adventních koncertů naši sestavu opravdu utužilo. Táňa a Honza průběžně





sledují kroky a osudy vybraných organizací, natáčeji o nich reportáže. Pocity při tom bývají velmi silné, vyprávějí mi o svých zážitcích a všichni máme radost, když se něco dobrého povede...

■ Máte nějaké poznatky z podobných akcí v zahraničí? Jak si stojíme v dobročinnosti ve srovnání se zahraničím? Jak Češi přijímají charitativní akce?

V zahraničí je charita považována za společenskou povinnost. U nás je to živelnější. Ale když pak dojde k nějakému neštěstí nebo katastrofě, ať už v ČR nebo v zahraničí, tak jsou Češi v úsilí pomáhat nepřekonatelní.

■ Na co se nejvíc těšíte letos?

Každoročně se těšíme, jak zase budeme odhadovat, kolik peněz se vybere. Trefíme se málokdy, lidé nás svou štěd-

rostí vždycky překvapí. Přispívají nejen ti, kteří se dovolají do přímého přenosu, finanční částky mnoha dalších anonymních dárců přicházejí později. Jsme jim za to velmi vděční!

■ Jak dlouho dopředu se začíná s přípravami?

Vybírání organizací a témat se řeší od dubna do června. Reportáž o minulém ročníku Adventních koncertů se pak natáčí během podzimu. Velmi mnoho organizací by stálo o naši pomoc, bývá jich tak kolem stovky. Všem ale pomoci bohužel nemůžeme. Sama za sebe mohu na tzv. „panelu“ zaškrtnout deset z nich, a totéž i ostatní zúčastnění. V červnu počítá všechno vy-



Adventní večery letos vstupují už do svého 22. ročníku.

hodnotí a označí pouze čtyři organizace, se kterými pak začneme spolupracovat.

■ Býváte po sérii Adventních koncertů unavená, nebo spíše nabitá energií?

Mám dobrý pocit ze smysluplného počínání, současně ale prožívám obavy z toho, jak zvládnou své vlastní vánoční přípravy. Letos to bude obzvlášť napínavé, protože poslední Adventní koncert připadá na 23. prosince. Tam zbývá dodat už jen „Dě se vůle Boží!“.

■ Volného času máte asi velmi málo, co vás nejvíc baví dělat? Je nějaká

činnost, kterou odkládáte na dobu, až budete mít někdy čas?

Nejraději mám asi procházky se psem. A pak sledování televizních pořadů o fauně i flóře a také o cestování. Až už nebudu „prduch“ neboli pracující duchodce, tak se těším na čtení knih a na poslouchání hudby.

■ Jak strávíte letošní vánoční svátky?

Nezapomenutelné vánoční svátky jsem prožila v roce 1965, když jsem si pořídila svého prvního pejska, černého pudlíka Ginnyho. Letos, jako obvykle, budu zase všechno připravovat na poslední chvíli. A oddychnu si až 25. prosince, kdy mám tzv. „pyžámkový den“.

■ Paní Kubišová, co byste vzkázala našim čtenářům?

Drazí senioři, jste stateční a buďte i nadále!

Paní Marto, ať 22. ročník Adventních koncertů přinese mnoho radosti divákům, podobně jako řada koncertů k Vašemu kulatému výročí. Adventní koncerty ovšem ještě navíc také naplní jedno ze základních poslání křesťanských Vánoc, kterým je láska a pomoc bližním.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ**

Foto: Tomáš Lébr a archiv ČT

Mládí se zabývalo stárnutím

Na studentské a vědecké konferenci Stárnutí 2012 se na konci října sešli na pozvání Psychiatrického centra Praha a s podporou 3. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze přednášející a další účastníci z různých oborů: lékařské vědy, biologie, psychologie a sociálních věd, teologie a filozofie, ekonomie a práva, ale též z umění a sportu.



Stáří v roce 2012 v České republice ukázalo, že se dokáže i postavit za svoje práva. Bylo to vidět i na manifestaci za práva seniorů na Palachově náměstí v Praze

Kromě přednášek několika profesorů prezentovali výsledky svých výzkumných projektů především mladí lidé a to s převahou ženského zastoupení (33 přednášejících žen) a 12 mužů. Přijeli na pozvání hlavní organizátorky PhDr. Hany Štěpánkové, která rovněž hovořila o své výzkumné studii *Počítačový trénink pracovní paměti u seniorů*. Při svém výzkumu v Psychiatrickém centru Praha vycházela ze skutečnosti, že 20 % našeho obyvatelstva tvoří senioři nad 65 let, že dochází celosvětově k růstu seniorské populace a že u nás bude počet seniorů rovněž přibývat vlivem dlouhověkosti a všeobecného úsilí o jejich kvalitnější způsob života.

Stárnutí je samostatnou a velmi významnou životní etapou; témata spojená se stárnutím jednotlivců i společnosti, jimiž se zabývají rozličné týmy v akade-

mických výzkumných ústavech, vysokých školách, ústavech a občanských sdruženích, nutně vyvolala vzájemné poznání a inspiraci o vznik nových multicentrických a interdisciplinárních týmů. Aktivitu v této oblasti vyzdvihl prof. MUDr. Cyril Höschl, český psychiatr, popularizátor vědy a vysokoškolský pedagog. Ve své přednášce *Placebo – podvod nebo užitečný nástroj?* uvedl příklad neurobiologických změn působením placebo a poukázal na transkulturní rozdíly v jeho účinnosti. Přitom účinek placebo (jako medikamentu bez obsahu farmakologicky účinné látky) v posledních letech narůstá, avšak výsledky akademického výzkumu jsou obtížně interpretovatelné a stále méně aplikovatelné v běžné klinické praxi.

O hodnocení kvality života spokojenosti ve vyšším věku a s výsledky me-

zinárodního projektu, který realizovalo 23 zemí včetně České republiky, hovořila Eva Dragomirecká z Filozofické fakulty UK. Způsoby života jednotlivců v minulých a předchozích letech ovlivňují kvalitu života ve stáří - vzdělávání, stabilní manželství, život s partnerem i v pozdním věku, nekuřáctví, absence nadměrného užívání alkoholu, nepřítomnost deprese, spokojenost s pracovními výsledky a svobodou rozhodování o pracovním zařazení, pěstování přátelských vztahů, péče o fyzické zdraví.

Pohybové aktivity seniorů, jak o nich přednášel Pavel Hráský z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, jsou základní předpokladem kvalitního stárnutí, vedou k nezávislosti, soběstačnosti a sebeobslužnosti. Podíl na snížení soběstačnosti má ztráta objemu svalstva, podmíněná

biologickým věkem. Charakterizuje ji pokles svalové síly, od 40 let věku je to v průměru 5 % ztráty svalové hmoty za dekádu a nahrazování tukovou tkání. Po 65 letech je to mnohem výraznější. Tým přednášejícího aplikoval dlouhodobý pohybový režim u skupiny zdravých seniorů, založený z 85 % na chůzi a zbytek připadl na domácí gymnastiku, jógu a plavání. Zlepšila se zejména jejich kardiovaskulární zdatnost a zvýšila se motorická výkonnost o 12 % za pět měsíců.

Rakouský projekt Zdraví nestárne se stal inspirací pro aplikaci ve výzkumném týmu Blanky Jirkovské z Filozofické fakulty UK. Je zaměřen na klienty, jejich příbuzné, na personál pečovatelských a sociálních domovů, jejich managementy a dobrovolníky. Výsledky budou zpracovány koncem roku 2012 a cílem je porovnat data z obou zemí a odhalit česká specifika.

Vlivem pohybové aktivity žen na zotavení srdeční frekvence po zátěži se zabývají na Masarykově univerzitě v Brně a její katedře atletiky, plavání a sportů v přírodě. Předběžné sdělení o projektu přednesl Radek Masař.

Výzkum pohybové aktivity a zdraví seniorů je dále náplní Fakulty tělesné výchovy a sportu UK (Jiří Mudrák a Viléma Novotná o gymnastické aktivitě), Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně (tady ve spojení s hudbou a tancem, přednášející Lenka Nejedlá), na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Julie Wittmannová), kde jsou zapojeni k účasti na mezinárodních projektech a sami organizují Univerzitu třetího věku na téma *Cesta za zdravím – regenerace lidského organismu pohybem*, a na katedře anatomie a biomechaniky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK (Šárka Panská – o mechanickém zatěžování a stárnutí axiálního systému člověka).

Alzheimerova choroba jako vážné onemocnění mozku a nejčastější forma demence, spojená se stářím, je už dnes hrozbou pro třetí tisíciletí. Postihuje po 60. roce věku 20 až 30 % populace,

u nás touto chorobou v současné době trpí 130 000 lidí. Její výzkum podporuje vydatně mj. Česká alzheimerovská společnost a její Nadační fond ACH (Alzheimerovy choroby). Na konferenci odeznělo hned několik příspěvků o výsledcích výzkumů.



O počítačích, tréninkové paměti a kognitivitě se hovořilo na konferenci hned v několika výzkumných studiích: Markéta Holubová z Ústřední vojenské nemocnice v Praze hovořila o vlivu paměťového tréninku na výkon a sebeuposouzení kognitivně zdravých seniorů, Lenka Mařhová a Kateřina Kosová z Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích o kurzech trénování paměti pobytovou formou, podobně Hana Štěpánková a Miroslav Uller z katedry kybernetiky Fakulty elektrotechniky ČVUT, kteří se zabývali počítači a reminiscenčními terapiemi, jakými jsou práce se vzpomínkami, vytváření vzpomínkových alb s fotografiemi s pomocí počítače apod.

Standardy kvality sociálních služeb jsou dnes bezpodmínečně nutné v sociálních zařízeních ve vztahu ke klientům staršího věku a zejména se změnou orientace v realitě (Eva Klimentová z katedry sociologie a andragogiky Univerzity Palackého v Olomouci); k podobným tématům hovořily ještě Hana Marková z Kognitivního centra Fakultní nemocnice v Motole a Katarína Sedlářová z katedry sociální práce Univerzity Konstantína Filozofa v Nitře – o podpoře důstojného zaměření v paliativní a hospicové péči s konstatováním, že se prodlužuje nejen věk, ale delší je v současnosti též umírání. O vzdáleném dohledovém systému pro

seniory pomocí osobního majáku (náramku) či několika přijímačů rozmístěných v prostředí seniora, podal předběžnou informaci Tibor Strašrybka z katedry kybernetiky Fakulty elektrotechniky ČVUT.

Pozoruhodné byly i přednášky z dalších oborů: o měřících nástrojích pro posuzování sebezpečí a soběstačnosti seniorů (Hana Lukšová z Ústavu ošetrovatelství a porodní asistence Ostravské univerzity), prevence deliria u geriatrických pacientů (Denisa Mlčochová z Vojenské fakultní nemocnice v Praze), změny mechanických parametrů vlasů žen v reprodukčním věku (Marie Skřontová z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK), duchovní potřeba ve stáří jako nový

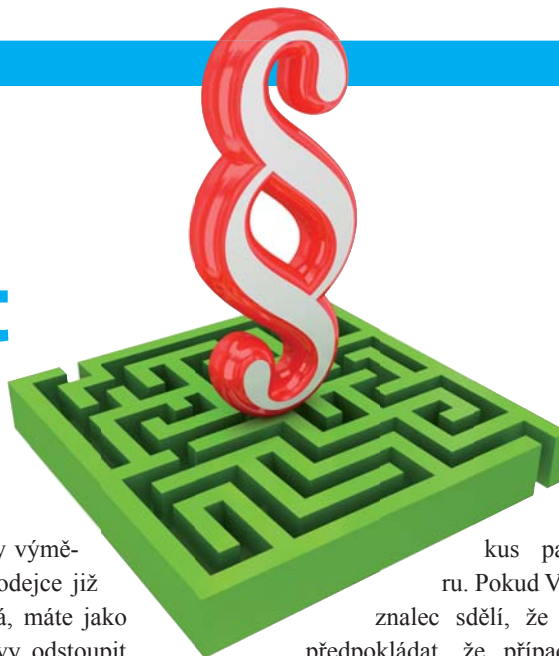
výukový předmět na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (Věra Suchomelová), vliv stárnutí českých včelařů na současný vývoj jejich ekonomické situace (Ondřej Šimpach z Vysoké školy ekonomické v Praze vypracoval na toto téma výzkumnou studii o medu – základním podpůrném prostředku zdravé výživy), autofagocytóza jako biochemický fenomén stárnutí včetně hodnocení vlivu antidepresiv se věnuje v Psychiatrickém centru Praha Monika Vraňová.

I v pokročilém věku stále v postřehu – nazval svoji druhou přednášku Tibor Strašrybka. Byla o nových stimulačních postupech ve formě vhodných počítačových programů a úloh, rozdělených do tří skupin: první tvoří základní matematické a textové úlohy, druhá nabízí různé kvízy, doplňovačky, hádanky a křížovky, třetí logickou hru sudoku – nekladou nároky na paměť, ale procvičují logické myšlení, které by měli lidé pěstovat po celý svůj život.

Dvoudenní konference o stárnutí účastníkům, kteří se po celou dobu živě zajímali o přednášená témata, umožnila poznat se navzájem a přinesla řadu zajímavých poznatků o staří z různých vědeckých pracovišť v naší republice. Stala se inspirací pro další výzkumy a její opakování.

Miroslav SÍGL ■

Jak postupovat při reklamaci



■ *Koupila jsem si boty. Levá mi po pěti dnech nošení na vnitřním boku praskla. V prodejně vedoucí řekla, že moji reklamaci neuznává. Boty stály 720 korun, což pro mě jako důchodkyni není vůbec málo a postup vedoucí prodejny se mi nelíbí. Předem Vám děkuji za radu, zda se s tím dá něco dělat.*

A. P., Brno-Slatina

Je třeba znovu zajít do prodejny a na své reklamaci trvat. Uvádíte, že Vám vedoucí prodejny neuznání reklamace „sdělila“. Z toho usuzuji, že jste komunikovaly ústně. Navštivte prodejnu znovu a sdělte paní vedoucí, že na reklamaci trváte! Požádejte ji, aby o reklamaci sepsala protokol a písemně Vám odůvodnila zamítnutí reklamace. Ústní zamítnutí reklamace nemá žádnou váhu. Trvejte na dodatečném písemném vyhotovení. Jde o povinnost prodejce, její nesplnění by určitě zajímalo Českou obchodní inspekci, která je v tomto případě dozorovým orgánem a mohla by prodejci udělit pokutu. Česká obchodní inspekce však nemůže přímo zasáhnout do řešení Vašeho problému, tedy sporu s prodejcem. K tomu je povolán pouze soud. Věřím, že k soudnímu řešení nedojde, neboť prodejce jistě zná své povinnosti. Paní vedoucí v jejím zájmu upozorněte na § 616 občanského zákoníku. Podle něho totiž vada, která se **objeví do 6 měsíců** po převzetí zboží (to znamená, že Vy zboží zaplatíte a prodávající Vám ho předá), se považuje za vadu, která již existovala při jeho převzetí. V tomto případě **máte právo požadovat po prodejci výměnu** daného zboží a nemusíte se spokojit ani s opravou (ve Vašem případě by navíc oprava byla jistě viditelná). Že žádáte výměnu zboží, **uved'te do protokolu** o reklamaci. **Pozor!** Dáte-li boty na reklamaci a nepožadujete **konkrétní vyřízení reklamace**, pak prodejce většinou nechá provést pouze opravu! Pokud

Vámi zvolená možnost, tedy výměna, není možná, protože prodejce již Vám zakoupené boty nemá, máte jako spotřebitel právo od smlouvy odstoupit. To znamená, že Vy vrátíte boty a prodejce Vám vrátí cenu, za niž jste boty koupila. Zdůrazňuji, že Vám prodejce nesmí nutit jiné zboží, musí jít o totéž zboží, které jste koupila, tj. stejné barvy, od téhož výrobce, za stejnou cenu, stejný druh – prostě Vám musí vyměnit vadné zboží za stejné zboží, které jste si koupila. Pokud prodejce reklamaci vyřídí písemnou formou a opět Vaši reklamaci zamítne, musí uvést



důvod, proč reklamaci neuznal. Pak bych doporučovala, abyste se pokusila tento konkrétní důvod vyvrátit. To znamená přesvědčit prodejce, že tomu není tak, jak tvrdí, a tudíž není důvod reklamaci neuznat. Pokud nebude prodejce ani potom požadavek k reklamaci akceptovat, je vhodné se obrátit na soudního znalce s žádostí o posouzení kvality výrobku a materiálu, ze kterého byl vyroben. Zdůrazňuji, že je třeba **posudek od soudního znalce** (jejich seznam najdete na stránkách Ministerstva vnitra). Soudní znalec Vám také může předem sdělit, zda máte šanci u soudu s touto reklamací obstát. **NIKDY** nedejte na to, když Vám prodávající začne podsouvat „posudek“ prodejny či firmy, která zboží dodala. Toto je bezcenný

kus papíru. Pokud Vám znalec sdělí, že lze předpokládat, že případný soudní spor vyhrajete, nechte si udělat znalecký posudek, který Vám bude muset prodávající zaplatit. Po vyhotovení znaleckého posudku můžete znovu zajít za prodávajícím a pokusit se domluvit na uznání reklamace. V tomto případě by Vám prodávající musel uhradit i veškeré vynaložené **náklady na uplatnění reklamace**, tedy nejen to, co zaplatíte za znalecký posudek, ale též poštovné, cestovné atd. Toto mu ukládá přímo zákon. Pokud vedoucí prodejny nebude chtít využít domluvy a reklamaci i nadále neuzná, obraťte se na **soud**. V případě, že se rozhodnete využít služeb advokáta ke svému zastoupení, bude muset prodávající, pokud spor vyhrajete, uhradit i tuto jistě nemalou položku za jeho služby.

Závěrem bych ráda dodala, že prodávající má dle §19 zákona o ochraně spotřebitele povinnost vyřídít reklamaci, která vyžaduje odborné posouzení, nejpozději **do 30 dnů**. Pokud reklamaci v této lhůtě nevyřídí, má to za následek, že spotřebitel podle § 622 občanského zákoníku má pak stejná práva, jakoby se jednalo o vadu neodstranitelnou. Pro Vás by to znamenalo, že byste mohla od smlouvy **odstoupit**, tj. můžete pak vrátit boty a prodejce by Vám musel vrátit peníze. I v tomto případě je žádoucí odstoupení učinit písemnou formou, i když Vám to zákon neukládá. Na druhou stranu, pokud Vám prodávající oznámí, že si máte reklamované zboží vyzvednout, je třeba tak učinit, neboť jinak by Vám mohl účtovat **skladné** (v případě bot by se jistě nejednalo o vysokou částku, ale například u reklamace lednice či automobilu by se mohlo takovéto uskladnění prodražit).

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Přírodní prostředky

SPAGYRIA
ALCHYMIE ZDRAVÍ



Jančovy tablety C • Nyní jen 99 Kč
Přípravek je vhodný i pro diabetiky. Podpůrně působí při poruchách metabolismu. Balení: 100 tbl

**Ušetříte
100 Kč**

Jančovy tablety AL • Nyní jen 99 Kč
Podpůrný prostředek pro osoby s přecitlivělou reakcí organismu. Vhodně upravuje obranyschopnost. Balení: 100 tbl

Jančovy tablety IN • Nyní jen 99 Kč
Blahodárně působí při nespavosti a nachlazení čelních dutin, harmonizují činnost horní části zažívacího systému a orgánů levé poloviny těla. Balení: 100 tbl

Jančovy tablety G • Nyní jen 99 Kč
Napomáhají podporovat mozkovou činnost. Blahodárně působí při nachlazení. Balení: 100 tbl

Jančovy tablety SPA • Nyní jen 99 Kč
Pomáhají orgánům v pánevní oblasti. Balení: 100 tbl

Jančův čaj ledvinový • 69 Kč
Příznivě ovlivňuje funkci ledvin a močového měchýře. Balení: 20 nálevových sáčků

Jančův čaj jaterní • 69 Kč
Příznivě ovlivňuje funkci jater. Balení: 20 nálevových sáčků

Jančův čaj univerzální • 79 Kč
Příznivě ovlivňuje bilanci stopových prvků v organismu. Balení: 20 nálevových sáčků

Jančův čaj žilní • 69 Kč
Příznivě působí na oběhový systém. Balení: 20 nálevových sáčků

Jančova mašť celíková

Bylinná mašť pro péči o pokožku se sníženou obrannou schopností. Zceluje narušenou pokožku, osvědčila se i v péči o hemoroidy, obtížně se hojící rány, ekzémy a běrcové vředy. Balení: 100 g



Ambrózie • 169 Kč
Mašť uklidňuje suchou a svědivou pokožku, napomáhá její regeneraci a posiluje imunitu. Balení: 100 g

Ancilla • 169 Kč
Bylinná mašť mírní svědění v anální oblasti, posiluje přirozenou obranyschopnost, uklidňuje zcitlivělou pokožku a pomáhá předcházet vzniku hemoroidů. Balení: 100 g



**Nyní 99 Kč
Ušetříte 70 Kč**



69 Kč

Jančův čaj na prostatu

Zvyšuje produkci a vylučování moče. Snižuje napětí z nucení na močení. Balení: 20 nálevových sáčků



69 Kč

Jančův čaj kloubní

Blahodárně působí na klouby, močové cesty a obranyschopnost organismu. Balení: 20 nálevových sáčků



Ašvaganda • 263 Kč
Dodává energii, napomáhá obranyschopnosti a snižuje riziko působení stresu a únavy. Podpůrný prostředek cévního, dýchacího a trávicího systému. Zlepšuje kvalitu sexu. Balení: 60 kapslí

Amalaki • 263 Kč
Regeneruje tělo a mysl a napomáhá podporovat obranyschopnost, zdravou funkci ledvin a močových cest. Balení: 60 kapslí

Imu-Help • 263 Kč
Působí proti mikroorganismům a je účinný v době rekonvalescence, při stresu, nachlazení (včetně dýchacích cest) a jako podpůrný prostředek močového ústrojí. Balení: 60 kapslí

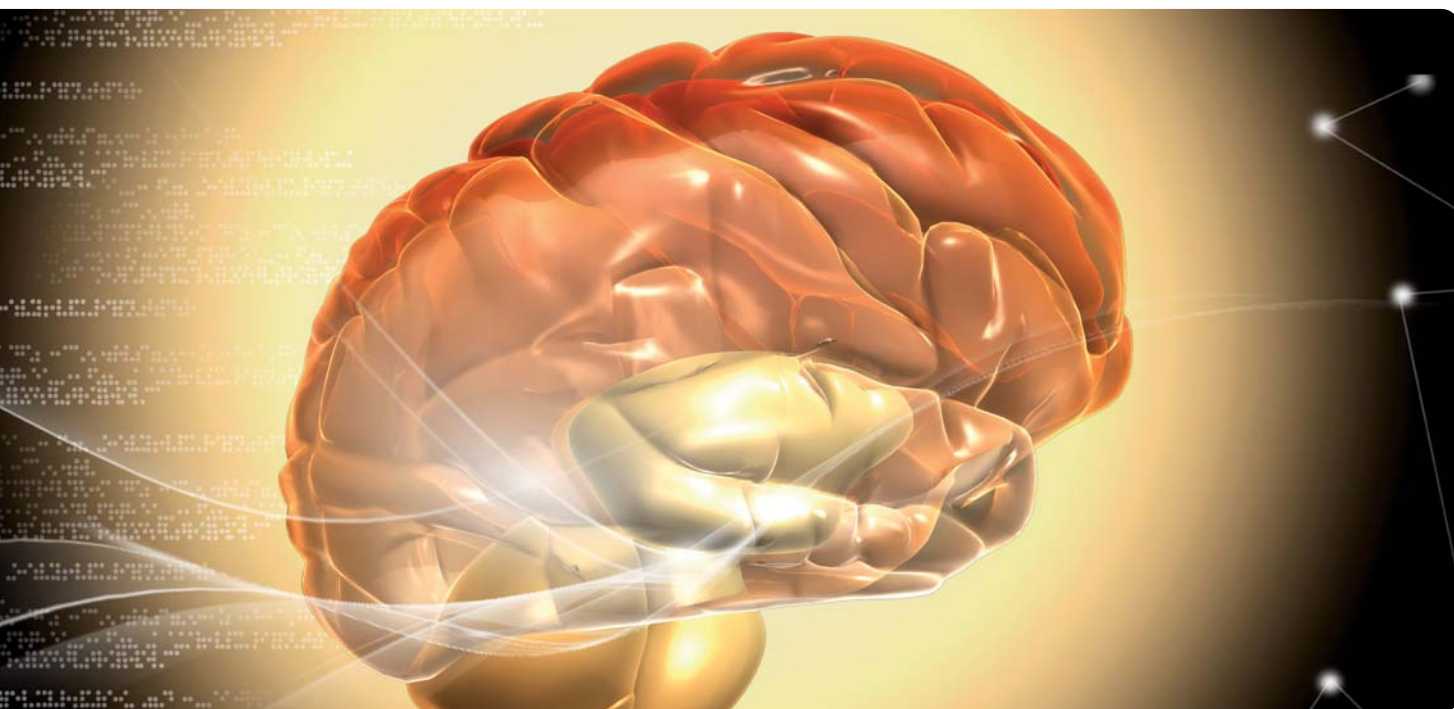
B-Free • 263 Kč
Podporuje činnost plic a dýchacího systému. Uvolňuje hlen a usnadňuje odkašlávání při vlhkém kašli. Balení: 60 kapslí

Bio-Noni • 889 Kč
Stoprocentní přírodní neředěná šťáva z tahitských plodů Morinda citrifolia harmonizuje hormonální a nervový systém, napomáhá detoxikaci a regeneraci a blahodárně ovlivňuje obranyschopnost. Je účinná také pro uvolnění stresu. Balení: 1 l

Amrita • 263 Kč
Tinospora cordifolia (chebule srdčitá) působí na metabolismus tuků a krevního cukru v těle. Má kladný vliv na činnost jater, močové a pohlavní cesty. Balení: 60 kapslí

**Naše přípravky získáte ve vybraných lékárnách,
na telefonním čísle firmy Spagyria 234 092 812
nebo v e-shopu WWW.SPAGYRIA.CZ**

Prevence cévní mozkové příhody



Mozková mrtvice neboli lidově „šlak“ je jedna z nejzávažnějších nemocí, která vznikne při ucpání mozkové cévy (mozkový infarkt) nebo při jejím prasknutí (mozkové krvácení). Mrtvice zůstává devastujícím onemocněním i přes maximální úsilí současné medicíny. Naopak je v civilizovaných zemích při stárnutí populace oproti srdečnímu infarktu na postupu. Každý desátý z nás zemře na mozkovou mrtvici. A co je leckdy ještě horší, čtvrtina pacientů, která mrtvici přežije, je odkázána na pomoc druhých a není schopna samostatného života. Co tedy můžeme udělat abychom se mrtvici vyhnuli?

Nejdůležitějším krokem, který musí udělat každý sám za sebe je změna životní správy. Zdravý životní styl je nejlepší obranou před mozkovou mrtvicí. Klíčová je zdravá dieta, nekouřit a dostatek pohybu. Správná dieta by měla být vyvážená a pestrá. Důležitý je dostatek ovoce a zeleniny, porce by měly být přiměřené, nepřejídáme se a snažíme se nemít nadváhu. Z masa jsou nejlepší ryby, popřípadě masa méně tučná (králík, kuře). Snažíme se vyvarovat živočišných tuků ve větším množství, všichni ví, že i když je vypečený bůček vynikající, tak by neměl být každý den k obědu. Nemusíte hned vrcholově sportovat, stačí i hodinová procházka nejméně třikrát týdně. Menší množství

alkoholických nápojů neškodí, ale důležité je zůstat u jedné sklenky vína denně či malého piva s jídlem.

Mimo zdravé životní správy je zásadní pravidelná preventivní návštěva lékaře. Mrtvici způsobuje zejména neléčený vysoký krevní tlak, dlouhodobě zvýšený cholesterol a neléčená cukrovka. Všechny tyto stavy by měl lékař pomoci pravidelných měření tlaku a krevních náběrů odhalit a následně účinně léčit. Velmi nebezpečným stavem s vysokým rizikem mrtvice je nepravidelná srdeční akce, arytmie zvaná fibrilace síní, kterou trpí asi každý desátý osmdesátník. Ta se může projevit jako pocit vynechávání srdečního rytmu nebo náhlé pocity velmi rychlého bušení srdce. Pak je vždy důležité se ihned obrátit na lékaře, který by měl nasadit léky na snížení srážlivosti (ředění) krve.

Když už k mrtvici dojde, tak je zásadní Vaše příznaky správně rozpoznat a ihned zavolat sanitku. Příznaky mrtvice poznáme na sobě a ještě lépe na druhých jednoduchým testem. Vyzveme vyšetřovaného aby se usmál, aby předpažil ruce a na něco se ho zeptáme. Pokud nesvede alespoň jeden z těchto úkolů (usmívá se jen polovinou obličeje, jedna ruka se zvedá méně než druhá - stačí i o pár centimetrů a nebo nemluví správně či nerozumí), pak jde o závažné podezření na mrtvici a volá-

me sanitku. Uvědomte si čas, kdy obtíže vznikly. Je nesmírně důležité začít okamžitě jednat. Největší a bohužel častou chybou je u lehčí mrtvice vyčkávat, zda se příznaky samy neupraví. Pokud se lék na rozpuštění sraženiny podá do 4,5 hodiny nebo se céva otevře novými mechanickými technikami do 8 hodin od vzniku příznaků, může se předejít velkému poškození.

Pokud mrtvici přežijete, pak je ještě důležitější dodržovat správnou životní správu a užívat pravidelně předepsané léky než před ní. Pokud pacient po mrtvici svojí životní správu nezmění a nebere předepsané léky, tak je šance na opakování mrtvice v dalším roce asi 1:4. Pokud vše změníte, vaše šance se významně zlepší a mrtvice Vám hrozí jen asi 1:20.

Častým dotazem pacientů a jejich blízkých po cévní mozkové příhodě je, zda se porucha pohyblivosti nebo porucha řeči mohou po propuštění z nemocnice ještě zlepšit. Odpověď je ano. I když schopnost nervového systému přizpůsobit se klesá s věkem, lze očekávat zlepšení. Předem však nelze nikdy říct, do jaké míry. Zlepšení je obvykle přímo úměrné vynaložené snaze. Chce to čas a trpělivost.

prim. MUDr. Aleš TOMEK ■

Neurologická klinika UK 2. LF a FN Motol,
Fakultní nemocnice Motol, Praha

Testovali jsme vlajkovou loď

Aligator C100 patří mezi poslední přírůstky do rodiny seniorských telefonů s výraznou klávesnicí, jednoduchým menu a také dobíjecím a odkládacím stojánkem. Je dnes vlajkovou lodí značky Aligator. A to nikoli náhodou. Můžete s ním telefonovat, fotit, přivolat si pomoc pomocí tlačítka SOS. Nabízí ale i řadu dalších zcela bezkonkurenčních funkcí, jako jsou Foto kontakty pro jednoduché vytáčení čísel, Meteo stanice pro předpověď počasí. Telefon je schopen sám rozpoznat oblast, ve které se nachází a podle toho si vyžádat aktuální informace o počasí spolu s předpovědí a zobrazit je jednoduchým a snadno srozumitelným způsobem na displeji telefonu. Samozřejmě je možné vyžádat si informace i předpověď počasí i pro jakékoli jiné místo na světě. Jednou ze zajímavých funkcí je evidenc



Telefon mj. umožňuje i vedení zdravotního deníčku.

ce zdravotního stavu. Jelikož telefonu umožňuje bezdrátovou synchronizaci přes mobilní data, lze si zdravotní deník ukládat na webové rozhraní (za předpokladu, že majitel mobilu má aktivovaný datový balíček). Aligator nachystal na adrese <http://www.aligator.cz/vzdalene-nastaveni-telefonu-prihlaseni>, nebo krátce tel.aligator.cz rozhraní, odkud lze telefon na dálku spravovat a nastavovat. Zde se také ukládají data z mobilu, kam se zadávají při každodenním měření. V telefonu se tak ukládají jednoduché grafy, prohlížení na počítači je samozřejmě pohodlnější.

S telefonem Aligator C100 budete mít rychlou a snadnou kontrolu nad svým zdravotním stavem, přehledně zobrazíte naměřené hodnoty tlaku, pulsu, cukru v krvi či jinou hodnotu, která vás zajímá. Také už si nikdy nezapomenete vzít lék

v určenou dobu. Díky unikátním dohledovým funkcím mohou být v případě problému automaticky upozorněni vaši blízcí nebo váš lékař.

Všechny SOS funkce obvyklé u telefonů značky aligator jsou pochopitelně zachovány a ještě dále rozšířeny o možnost odeslání a zobrazení vlastní polohy v mapě - telefon podporuje službu SOS Locator. Majitel telefonu prostě stiskne SOS tlačítko. Vzápětí příjemce obdrží nouzovou SMS zprávu obsahující webový odkaz na zobrazení telefonu v mapě.

Stačí tedy kliknout na tomto odkazu při čtení SMS zprávy a pozice telefonu je přehledně zobrazena přímo v mapě. Kromě toho je zobrazen stav nabití baterie odesílajícího telefonu, čas odeslání zprávy a další informace. Pro prohlížení stačí

běžný telefon s internetovým připojením (není nutný smartphone).

Unikátní je také možnost aktivace SOS funkcí a SOS volání i při vypnutém telefonu.

Telefon je menších rozměrů a kompletně z plastu. V ruce mobil neklouže, je příjemný na dotyk. Čelní stranu zabírá klávesnice s velkými tlačítky. Pro příjem hovoru může sloužit jakékoliv tlačítko, nebo také ta „sluchátková“. Mobil se umí automaticky zamykat. Podsvětlení se tváří docela rovnoměrně, ale není tomu tak. Tlačítkem s křížkem přepnete mobil do tichého režimu, podporovány jsou vibrace. Příjemná je i výkonnější baterie, umožňující pohotovostní režim až 240 hodin.

Součástí příslušenství je i nabíjecí stojánek, který umožňuje pohodlné nabíjení bez nutnosti připojování konektoru nabíječky.

(fav) ■

ALIGATOR

Mobilní telefony nejen pro seniory
s funkcí určení polohy

SOS Locator



Stačí jedna SMS a jedno kliknutí a Vaši blízcí budou vědět, kde se nachází telefon. Polohu lze snadno zobrazit pomocí libovolného telefonu s internetovým prohlížečem. Služba je poskytována zcela zdarma!

Novinka v nabídce!

ALIGATOR

C100 senior

Mobilní telefon se zdravotními
a asistenčními funkcemi



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

www.aligator.cz

SLEVA 10%

Sleva pro čtenáře Doby seniorů!

Po předložení tohoto kupónu v prodejně ADART COMPUTERS s.r.o.
(Sokolovská 161, 180 00 Praha 8)
získáte slevu 10 %. Tuto slevu můžete také uplatnit při nákupu
telefonického přístroje Aligator v e-shopu.

Stromy spojují generace

Památné stromy se staly Marii Hruškové (73) koníčkem téměř celoživotním. Vztah k přírodě měla již od útlého dětství.

Proč jsem si vybrala právě památné stromy? Ony si vybraly mne. Můj kolega, který stromy kreslil, mě požádal o texty, příběhy ke svým kresbám. Neúspěšně jsem zkoušela najít literáta, který by se úkolu zhostil, a protože už tehdy, jako mladá kantorka, jsem začínala s psaním pro časopisy, tak jsem to nakonec napsala sama. A chytlo mě to. Začala jsem hledat další a další podklady, pátrat v kronikách. A o stromech psát – i když jen „do šuplíku“ nebo bez jména do rozhlasového Kolotoče.

Soustavně jsem začala vydávat knížky až po roce 1989. Od té doby je těch knížek už víc než jedna desítka. Spolupracovala jsem i na televizním seriálu „Paměť stromů“ a jsem ráda, že tenhle pořad zájem o památné stromy povzbudil.

Mrzí mě, že se dnešní doba mimo jiné vyznačuje velmi malou úctou ke stárí. Staré stromy ukazují, že stárí má svou paměť a mnohdy nedoceněnou moudrost – že to, co je staré, nemusí být nutně ke škodě. Velmi často se zúčastňuji besed v domovech důchodců, znamenají pro mne zpětnou vazbu a přinášejí i nové poznatky. Vždyť každý máme v paměti nějaký „svůj strom“, spojený se vzpomínkou na první polibek, první rande...

Když položíte dlaň na kůru stromů, který zasadil váš pradědeček a děda se o něj staral, pocítíte spojení mezi sebou a vašimi předky velmi silně. Ne, stromy neobjímám, objímám raději živé lidi. Ale velmi ráda si ke stromům sednu, opřu se o ně. Vnímám klid a pohodu, které jsou okolo nich.

■ To je ona. Památná Klokočovská lípa.



Nyní už existují seznamy památných stromů a v dnešní době není problémem se k nim dostat. Všechny stromy, o kterých jsem kdy psala, jsem osobně obešla, každého z nich se dotkla, postála u něj, popovídala si s lidmi v jejich blízkosti, prošla třeba místní kroniky, staré vlastivědy...

Místa, kde je památných stromů nejvíce, jsou Orlické hory, Železné hory, Třeboňsko, a proto jsou pro mne zvlášť zajímavé. Když po mně ale chcete, abych jmenovala jediný strom, který je mou srdeční záležitostí, pak to bude Klokočovská lípa. Roste v kraji, kde má kořeny moje rodina z otcovy strany – na Chrudimsku. Její věk se odhaduje na osm set let, i když nápis na kameni pod lípou jej zvyšuje na tisíc let. Podle pověsti v jejím stínu odpočíval Karel IV. – kdo ví... Je to významná pamětihodnost zdejšího kraje, živý svědek mnohých událostí.

Nejvíce je památných lip, nejvyššího věku se ale dožívají duby. Nedávno mě požádala německá Dendrologická společnost z Lipska, abych do připravovaného sborníku o evropských gigantech – starých stromech - připravila podklady z naší republiky, srovnávám si k tomu údaje. Největší je Vejordova lípa v Pastvinách v Orlických horách, jejíž kmen měří v ob-

vodu 13 m, na druhém místě je Lukasova Zpívající lípa v Telecím na Vysočině.

Je mezi nimi i ta klokočovská – na 16. místě. Přidám i úsměvnou připomínku – stromy „dokáží“ i hubnout, část kmene se může totiž odlomit, a pak to přeměřování obvodu může vyjít jinak.

Vystudovala jsem Pedagogickou a Filozofickou fakultu UK, třicet sedm let jsem učila na pražských školách češtinu, nejdéle na Akademickém gymnáziu ve

Štěpánské ulici. Mnoho studentů jsem se snažila svým zájmem o stromy ovlivnit.

Jen těch kompozic s tématy stromů! Snad jim to až tak nevadí, lo, alespoň to tvrdí při našich setkáních po letech.

Mou základní knihou o stromech je „Kult stromů v zemích koruny české“. Je to vlastně trochu doplnění mé dizertační práce, kterou jsem na začátku sedmdesátých let napsala.

Většina mých knih je ilustrovaná výtvarní-

kem Jaroslavem Turkem,

který mě k tématu památných stromů přivedl, je to vlastně naše společné dílo. Byl skvělým kreslířem, dokázal každý z těch stromů zachytit v jeho charakteristické podobě. Nakreslil jich stovky. Známé jsou i úsměvné příhody o tom, jak staré stromy dokázal bránit i svým tělem.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■



Přivítání poslední společné knihy dr. Marie Hruškové a Jaroslava Turka „Příběhy památných stromů Čech a Moravy“ proběhlo v přednáškové místnosti čáslavské knihovny. Symbolickou větvíčkou lípy, tak, aby výtisk knížky neponičil, se přivítání ujal ředitel čáslavského gymnázia dr. Zdeněk Sejček. Nezbyvá než popřát dílu hodně potěšených čtenářů, poděkovat paní doktorce za vyprávění a spolu s ostatními zájemci požádat o vepsání osobního věnování...

TIPY LETEM

Z programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) pro Pražany a návštěvníky hlavního města na prosinec jsme vybrali:

1. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla. Začátek akce každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 ve slavnostním vestibulu historické budovy, vstup hlavním vchodem. V 10:30 prohlídka v angličtině. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Cena 140/100 Kč. (podobná akce také 2., 8., 15. a 22. 12.)

9. ne. František Kupka: Cesta k Amorfě. Komentovaná prohlídka výstavy, která připomíná sto let od otevření Podzimního salonu, r. 1912, kde český malíř Fr. Kupka vystavil Amorf a tento rok se také považuje za zrod abstraktního malířství. Výstava se nachází v prostorách Salmovského paláce. Omezený počet účastníků na 20 osob. Začátek ve 13:00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 180/90 Kč.

12. St. Alfons Mucha: Slovanská epopej. Komentovaná prohlídka souboru dvaceti monumentálních obrazů Slovanské epopej, na němž Mucha pracoval v letech 1912–1926. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 15:30 před vstupem do Veletržního paláce (zastávka tram. č. 12, 17, 24 „Veletržní

palác“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 90 Kč.

15. so. Malostranská beseda. Prohlídka vybraných prostor (např.: spolkový sál, hudební a divadelní klub, galerie, trick bar, videokavárna) bývalé Malostranské radnice. Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14:00 před vchodem do Malostranské besedy (Malostranské náměstí 21, Praha 1, Malá Strana). Cena 100/70 Kč.

16. ne. Adventní setkání u Jezulátka. Čas Vánoc – čas zázraků! Vstupte do kostela Panny Marie Vítězné, v němž se můžete zaposlouchat do příběhu zázračného obrazu P. Marie Mantovské, uslyšet v ozvěně dávných dob výkřik z bělohorské pláně „Ukaž se být Matkou!“ či pohledět do tvářičky vyšňořeného Jezulátka. Zmíníme zajímavosti z historie tohoto kostela, zastavíme se před obrazy Petra Brandla, navštívíme malé muzeum Jezíškových šatíček. Začátek v 15:00 před vchodem do kostela (ul. Karmelitská, Praha 1, Malá Strana; zastávka tram. č. 12, 20, 22 „Hellichova“). Cena 100/70 Kč.

29. so. Pojďte, děti, do betléma. Z Prahy do Betléma je sice daleko a Nový Svět leží za oceánem, ale do „betléma“ na Novém Světě přece jen vstoupíte. Stačí se vydat s námi na Hradčany. Dozvíte se, co bylo v roubené chaloupce pod hradbami. Prohlédnete si opravdové dělové koule. Nakonec doputujeme až ke kostelíku Panny Marie Andělské, v jehož kapli

se skrývají nejstarší pražské jesličky. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Omezený počet účastníků na 2 × 30 osob. Začátek ve 14:00 u pomníku Hvězdářů (zastávka tram. č. 22 „Pohořelec“). Cena 100/70 Kč.

31. po. Staroměstská strašidla. Pojďte se s námi bát a vydejte se za strašidly! Vynoří se před vámi bezhlaví rytíři, vltavští vodníci, přízraky Židovského Města a mnoho dalších strašidel. Začátek v 16:00 před Stavovským divadlem na Ovocném trhu. Cena 100/70 Kč.

Strašidla na Hradčanech a Malé Straně. Tradiční silvestrovská vycházka s povídáním o tajemných bytostech, které se podle pověstí zabydlely v hradčanských a malostranských ulicích. Začátek v 16:00 u pomníku Hvězdářů na Pohořelci (zastávka tram. č. 22 „Pohořelec“). Cena 100/70 Kč.

1. út. Tradiční novoroční výstup na Petřín. Pěší procházka na Petřín spojená s povídáním o zajímavostech této pražské dominanty. Začátek ve 14:00 u dolní stanice lanové dráhy na Újezdě (zastávka tram. č. 12, 20, 22 „Újezd“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 25 Kč.

Při omezeném počtu účastníků je vhodné využít předprodeje PIS. Další informace poskytne Vlastivědný útvar Pražské informační služby, Arbesovo nám. 4, Praha 5, PSČ 150 00, tel.: 221 714 161, 221 714 714, vlastiveda@pis.cz. (red) ■

Řádky pro zdraví 11

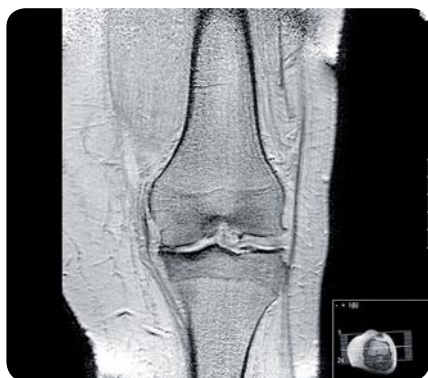
Nejčastější doplňky stravy (2. část)

Představujeme doplňky stravy, s nimiž se nejčastěji můžeme setkat při prevenci i opečovávání různých neduhů.

Doplňky na klouby

Opotřebením chrupavek a vazivových tkání v okolí kloubů (vazů) v důsledku přetěžování nebo jejich poškození při úrazu, při sportu, působí bolesti kloubů. Přichází také samovolně věkem.

Chrupavka slouží jako „pérující poduška“ a zajišťuje pružné a hladké pohybové spojení. Degenerace kloubní chrupavky – artróza je často provázená zánětem klou-



Artrózou postižené koleno. Na snímku je vidět opotřebenou chrupavku, která tak ztratila schopnost tlumení tlaku a také postranní výrůstky (osteofyty).

bů artritidou a revmatismem. Dochází k rozvláknění chrupavky, ztrátě pružnosti a mohou vznikat výrůstky (osteofyty).

Kloubní chrupavka má schopnost regenerovat. Pro obnovu chrupavky nemáme ve stravě obvykle dostatečné množství síry, kolagenu a dalších složek, které mohou být doplňky stravy.

4. Doplňky zlepšující výživu a regeneraci kloubů

■ Antioxidanty a omega - 3,6 nenasycené mastné kyseliny. Snižují působení volných radikálů na poškozené klouby.

■ Glukosamin sulfát a chondroitin sulfát dodávají síru, zpomalují degeneraci chrupavky a pomáhají při její obnově.

■ MSM – metylsulfonfyl metan, přírodní sloučenina síry, obsažená v čerstvém ovoci, zelenině, mořských produktech. Při vaření a skladování však síra



■ Korejský ženšen patří k těm nejkvalitnějším.

„vytéká“ a ničí se. Při nedostatku síry je pak vhodné ji dodávat v doplncích, obsahujících MSM. Pro klouby kromě dodání síry mají i protizánětlivý účinek, působí proti artritidě a neposlední řadě působí proti bolesti.

■ Kolagen je potřebný pro pružnost chrupavky. Kolagenní bílkoviny jsou stavebními látkami pro tvorbu kolagenu kloubu, slouží jako výživa a částečně působí i proti bolesti.

■ Kyselina hyalurová, mezikloubní tekutina má mazací a zvlhčující účinky.

Uvedené látky jsou obsaženy v jídle, v klíčkách, vepřových nožičkách, kolenech, ve všech rosolovitých potravinách



■ Zdrojem důležitých látek pro klouby i další orgány jsou plody moře.

(pektiny, džemy, želatinová medvídci). Všechny uvedené látky zlepšují regeneraci kloubů, můžeme je dodat jedinou tabletou (např. Proenzi, Condro atd.) nebo i jako tzv. geldrinky.

5. Doplňky podporující některé funkce orgánů

Na prvním místě to není Viagra pro podporu sexuálního života, ale pro pod-

poru funkce mozku lecitin, pro oči lutein, na trávení pancreolan, na zažívání helicid, pro střevní mikroflóru probatika – kysané mléčné výrobky, kysané zelí, obsahující bakterie mléčného kvašení.

6. Doplňky podporující celkovou aktivitu organismu

Ženšen snižuje únavu při stavech vyčerpání a vyšším věku. Stimuluje imunitní systém, podporuje vitalitu a kondici. Nejúčinnější je doplněný vitamíny a minerálními látkami (např. Geravit).

Zázvor aktivizuje organismus (má euforické účinky), je pomocníkem při zažívacích potížích, podporuje trávení, zlepšuje imunitu, je prevencí proti infekčním onemocněním horních cest dýchacích a bolestem hlavy. Denní dávka kořene zázvoru by neměla přesáhnout 5 gramů.

Samostatnou kapitolu tvoří různé bylinné čaje s léčivým účinkem a jejich kombinace ve směsích.

Na trhu se objevují stále nové doplňky stravy, které mohou být při vhodném

užívání pro naše zdraví prospěšné. Vždy je dobrá předem konzultace s ošetřujícím lékařem.

red

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

Příště: Jak předcházet infarktu a mrtvici

Co říkají pranostiky

Prýští-li ještě v prosinci bříza, nemívá zima mnoho síly.

Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.

Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.

■ 4. prosince

O svaté Barboře ležívá sníh na dvoře.

Po Baruši střež nosu i uší!

Jaké počasí na svatou Barboru, takové bývá celý advent.

■ 6. prosince

Když na Mikuláše prší, zima lidí hodně zkruší.

■ 13. prosince

Lucie noci upije, ale dne nepřidá.

Když přijde sv. Lucie, najde tu už zimu.

■ 21. prosince

O svatém Tomáši meluzína straší.

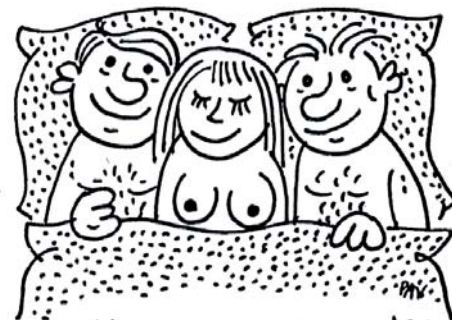
■ 24. prosince

Jasná noc o Štědrém dnu, mrazy lezou ke dnu.

■ 25. prosince

Mráz na Boží narození – zima se udrží bez proměny.

Jsou-li zelené vánoce, Velká noc bude bělit se.



■ 31. prosince

Když na Silvestra ráno sluní, v noci prudký vítr zavěje, není na vína hrubé naděje.

Vybráno z kalendáře
prosinec

3. prosince 1967 – Jihoafrický chirurg Christiaan Barnard provedl v Kapském Městě první úspěšnou transplantaci lidského srdce. Nové srdce naoperoval Louisi Washkansky, který měl srdeční vadu a umíral na selhání. Srdce patřilo mladé dívce Denise Darvallové, která se stala obětí autonehody. Samotná transplantace byla úspěšná a vyvolala celosvětovou senzaci. Následně se však dostavily komplikace a pacient po 18 dnech zemřel na zápal plic.

9. prosince 1437 – Po spěšném odchodu z Čech zemřel ve Znojmě během cesty do Uher král Zikmund. Jeho smrtí vymřel lucemburský rod, který v českém království panoval 127 let.

13. prosince 2007 – V Lisabonu byla podepsána Lisabonská smlouva, jejímž cílem je především reformovat instituce Evropské unie a její fungování. Smlouva je občas předmětem kritiky, zejména v souvislosti s tím, že pokračuje v nastoleném trendu dalšího prohlubování integrace, přičemž např. dále omezuje v některých oblastech možnost států vetovat rozhodnutí v Radě EU.

16. prosince 1992 – Česká národní rada přijala českou ústavu. Ústava České republiky nabyla účinnost dnem 1. ledna 1993.

19. prosince 1972 – Eugene Cernan, Ronald Evans a Harrison Schmitt se vrátili na palubě Apolla 17 na Zemi. Od té doby už nestal na Měsíci žádný další člověk.

21. prosince 2007 – Devět zemí, včetně Česka, vstoupilo do Schengenského prostoru. Ten zahrnuje území v Evropě, na kterém mohou občané smluvních států překračovat jejich hranice na kterémkoliv místě, aniž by museli projít hraniční kontrolou.

23. prosince 1466 – Na českého krále Jiřího z Poděbrad byla katolickým papežem Pavlem II. uvalena klatba. Současně byl prohlášen za kacíře a sesazen z trůnu.



Jiří z Kunštátu a Poděbrad (23. dubna 1420 – 22. března 1471) byl od roku 1458 po zvolení českou šlechtou až do smrti roku

1471 českým králem. Stal se jediným českým panovníkem, který nepocházel z panovnické dynastie, ale z panského stavu domácí šlechty. Po něm vládli již pouze králové z cizích dynastií.

26. prosince 1742 – Kapitulací francouzského generála Cleverta skončilo obsazení a obležení Prahy francouzskou armádou.

30. prosince 1977 – František kardinál Tomášek byl jmenován 34. arcibiskupem pražským. Jako arcibiskup a kardinál se stále více vzpíral komunistickým zásahům do života církve, spouštěl hnutí Dílo koncilové obnovy i vznik programu Desetiletí duchovní obnovy a zasadil se o svatořečení Anežky České. V roce 1977 odmítl podepsat Chartu 77, aniž by ji však přímo odsoudil. Později to zdůvodnil tak, že v jejích řadách bylo příliš mnoho exkomuniktů, které znal z dřívějšíka a kteří podle něj nebyli o nic lepší, než současné vedení státu (jeho dobrovolní Svatovitští zvoníci však opisy Prohlášení Charty 77 šířili, pro jeho akcent na náboženskou svobodu). V listopadu 1989, kdy se svatořečení Anežky České ve Vatikánu uskutečnilo, podpořil sametovou revoluci a přispěl ke svržení komunistického režimu.

31. prosince 2002 – Přesně ve 24:00 se přestává oficiálně užívat název „rum“ pro destilát, vyráběný z brambor; od 1. 1. 2003 se smí prodávat už jen pod názvem tuze-mák. S označením „rum“ se totiž v EU smí prodávat jen destilát, vyrobený z cukrové třtiny.

(zl) ■

Užili si týden plný zdraví

Senioři - členové Svazu postižených civilizačními chorobami (SPCCH) ze Šumperka se v září pod vedením předsedkyně

nejen ledasjaké: cvičilo se venku, v místnosti, s míči i lадné tai-či. Senioři se dozvěděli, jak cvičit i ve vyšším věku a jak

jak pečovat o své zdraví, o první pomoci, o nemocech srdce, co dělat při podezření na infarkt, o užívání léků a pod. Velmi



OO SPCCH Jiřiny Kašparové zúčastnili týdenního rekondičního pobytu v krásném prostředí Jeseníků v Horní Lipové.

Byli ubytováni v Penzionu Pod Smrkem. Program rekondičního pobytu nebyl pouze odpočinkový - zahrnoval totiž převážně cvičení, relaxace a hry se zaměřením na posilování paměti a mobility.

Pod vedením odborných cvičitelek se každý den začínal rozcvičkou. Také dopolední program zahrnoval cvičení a to

se vyrovnat s různými zdravotními problémy, aby cvičení pro ně bylo skutečně užitečné, neškodilo a bylo navíc pro každého také příjemným potěšením. Odpoledne se konaly vycházky do okolí, různé hry a soutěže s poučnými činnostmi. Mezi jiným se senioři učili správné chůzi s turistickými holemi. Večery byly věnované různým zajímavým přednáškám, besedám a také společenské zábavě. Přítomný lékař tak např. hovořil o tom,

přitažlivá byla přednáška zaměstnance Českých lesů o Jeseníkách, lesích a přírodě vůbec.

Ke spokojenému pobytu seniorů velkou měrou také přispěl přátelský personál penzionu a výborné stravování. Na závěr se senioři rozloučili divadelním představením, které nejen zahráli, ale i sami složili. I tak poděkovali všem, kteří jim tento rekondiční pobyt umožnili.

Marie UHRÁKOVÁ ■

Zábavná i poučná setkání

Nabitý sál hotelu Kladno koncem října potleskem přivítal vynikajícího herce divadla ABC Praha Oldřicha Víznera (65) a studentku 2. ročníku DAMU Annette

Nesvadbovou (20) - vnučku herce a malíře Miloše Nesvadby. Přes velký věkový rozdíl oba dva s velkou dávkou humoru a vtipu odbourávali bariéry mezigeneračních vztahů a potvrzovali, že na „prknech, která znamenají svět“ takové

stavy, které zosobnil v dlouholeté herecké praxi, bylo krásné poslouchat zaujetí mladé, talentované budoucí herečky a představy o tom, jaké role by chtěla hrát a jaký směr herectví si vytyčila. Jistě nikomu neunikla krása českého jazyka, kterým se oba dva dokázali vyjadřovat. Kdo přišel, neli-

toval. Oldřich se na závěr přiznal, že je jedním z nás – seniorů, a že nám drží palce v našem snažení za lepší život seniorů.

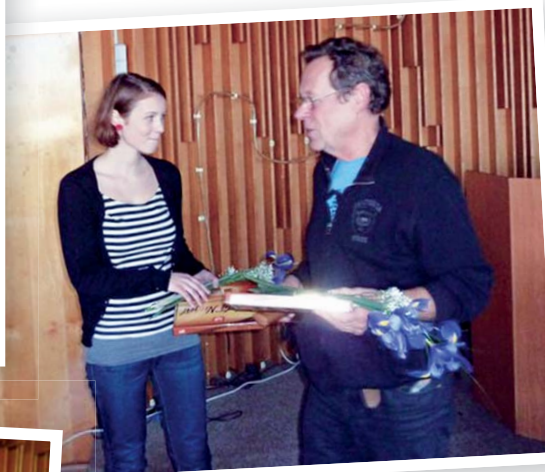
Akci zorganizovala Krajská rada seniorů Středočeského kraje s mediální podporou Radia Relax

(92.3 FM) a modero-

vání se excelentně ujala předsedkyně 3. ZO SDČR Kladno Hana Wolfová.

Seniři Středočeského kraje se mají i dále na co těšit. Jejich krajská rada připravuje ještě do konce roku besedu s veterány hokejového klubu Kladno, spojenou s podpisovou akcí, konkrétně s bývalými reprezentanty, obránci Františkem Pospíšilem a Františkem Kaberlem a králem střelců Milanem Novým.

(mv) ■



bariéry neexistují. Bylo sympatické slyšet od Oldřicha Víznera jeho vzpomínky na herecké začátky právě v Kladenském divadle, kde po absolutoriu DAMU několik let hrál, jeho vzpomínky na nejlepší role a po-

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

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

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

HDP není vše

Z Knihovny Jiřího Mahena mám vypůjčenou malinkou knížku „Soumrak homo economicus“. Je to vlastně rozhovor našeho významného ekonoma Tomáše Sedláčka a matematika Davida Orrella, který uvádí Roman Chlupatý z Londýna. Když slyšíme od našeho ministra financí to, že nejdůležitější je – byť jen procentíčko HDP – ať již dolů, či nahoru, uvádí tato útlá knížka, že i když se od šedesátých let v USA „hrubý domácí produkt“ zhruba ztrojnásobil – tak tato informace ve své podstatě vůbec nic neznamená. Ono je totiž podstatné podívat se na distribuci nově vytvořeného bohatství. A když to uděláte, zjistíte, že průměrný plat v USA od 70. let stagnuje, respektive se od té doby zvýšil skutečně nepatrně. Z růstu ekonomiky profituje nepočetná skupina velmi bohatých lidí – u ní jde o astronomické tempo růstu – a výrazně tak narůstají nerovnosti – nyní jsou extrémní. Pohledem statistiky: HDP utěšeně rostl, ale zvýšil se počet nezaměstnaných a většině Američanů není do zpěvu. Ale akciím se v průběhu krize zase až tak špatně nevedlo. Tento pohled se panu Ing. Kalouskovi bude asi zdát socialistický nebo odborářský, ale jde o pohledy ekonoma – filozofa, matematika a novináře – publicisty.

František CIHA, Brno ■

Pozn. red.: Nedivte se. Pan ministr Kalousek je přece vystudovaný chemik a následně technolog v podniku Mitas. V oboru se příliš neuplatnil a tak šel do politiky, a protože v ní se činil a leštil správné kliky, je dnes chemik už ministrem financí. Výsledek vidíme všichni.

S-karty i pro seniory?

Zavedení s-karet pokládám za bezohlednost k seniorům. Ne každý je schopen cestovat k bankomatu a zvládnout operaci spojenou s výběrem peněz. Každý by měl mít možnost zvolit si výplatu důchodu i jiných dávek podle svých možností: buď na účet, výběr na poště nebo doručení domů, což je nejbezpečnější způsob, jak si pře-

vzít peníze a nebýt okraden, což se u nás stává bohužel stále častěji.

M. KUBÁTOVÁ, Praha ■

Pozn. red.: Naprostý souhlas, rozhodující by mělo být přání občana a nikoli státu. Stát by měl občanovi sloužit a nikoli naopak. Že je to u nás opačně, je dáno tím, že se tomu nebráníme. A neptáme se třeba, jak byla vysoká provize od České spořitelny pro toho, kdo ji pověřil vydáváním s-karet. Přitom ať to skončí, jak to skončí, za rozhodnutí bývalého ministra Drábka nakonec zaplatíme my, tzn. obyčejní daňoví poplatníci.

Podpis prezidenta

(Ohlas seniora na podpis prezidenta Klause pod zákonem o snížení valorizací penzí)

Prezident je neoblomný
Sám je také velmi skromný,
Vám prý stačí stovka navíc,
Zvýšit důchod?

Ani za nic!

P. S. Měsíční příjem prezidenta je téměř 200 000 korun.

K. L., Praha ■

Kšefty s bydlením

Sice je po volbách, ale deníku Metro jsem si 12. 11. přečetla potěšující zprávu, že i po boji o koryta a hlasy seniorů, se myslí na důchodce. V bývalé vojenské ubytovně ve Střelniční ulici v Praze – Kobylisích bude 108 bytů pro důchodce – 1 + kk nebo 2 + kk. Každý důchodce si pak ubytování může dovybavit vlastním nábytkem. V rezidenci Rosa bude mít k dispozici pečovatelskou službu, lékáře, restauraci, knihovnu, kulturní vyžití. Maličkost – vše je jen od 15 000 měsíčně. Zájemce se přihlásí, složí 20 000, po nastěhování zaplatí 200 000 a pak už jen bude platit uvedený nájem. Kdyby zemřel, tak těch 200 000 za nastěhování připadne dědicům nebo se do bytečku může nastěhovat někdo z rodiny. Jak jsem se dočetla, klienty prý budou „normální čeští senioři ze středního segmentu“, kteří jsou částečně zajištěni vlastnictvím např. něja-

ké nemovitosti, nebo jim pomáhají jejich zajištěné děti. Dobře, kdo na to má, tomu to přejí. Ale pokud se na přeměnu takové ubytovny používají dotace z EU, tak se divím. Může to přece dopadnout jako luxusní ubytovna v Průhonicích, která nakonec zkrachovala. Nejde opět o nějaký podobný kšeft, který si dal jen nálepku nové možnosti bydlení a služeb pro seniory?

B. BARTOŠOVÁ, Praha ■

Týden v kraji Koziny

V září letošního roku strávilo 44 seniorů z 1. MO Svazu důchodců ČR v Kladně týden na Šumavě. Při návštěvě kraje Jana Koziny jsme byli ubytováni v hotelu Sádek, který se nachází v jedné z nejkrásnějších vesniček Plzeňského kraje, v obci Díly. Pracovníci hotelu nás přišli přivítat k autobusu a pomohli nám odnést zavazadla do hotelové haly. Hotel má sice několik podlaží, ale je vybaven výtahem, takže ani ubytování v nejvyšších patrech nebyl pro nikoho problém. Pokoje i ostatní místnosti a prostory hotelu jsou opravdu pěkně a moderně vybavené. Všichni pracovníci hotelu Sádek jsou opravdu sehraní a ochotný kolektiv. A díky tomu zde panuje opravdu rodinná atmosféra.

Kraj je tu skutečně moc pěkný. Při zajišťování programu celého pobytu mi zaměstnankyně hotelu paní Beranová nabídla pomoc se zprostředkováním průvodce a autobusu pro naše výlety. I díky tomu byl náš program pestrý a zajímavý.

V úterý po snídani odjel směr Výhledy. Zde je 12 m vysoký pomník J. Š. Baara, odkud jsme si užívali krásný pohled do kraje. Ještě lepší pohled, a to nejen do Čech ale i Německa, však byl z rozhledny Kurzova věž, která se nachází na nejvyšší hoře této oblasti Čerchově (1402 m). Další cesta vedla do rekreační oblasti Babylon v údolí potoka Bystřice. V Trhanově nás čekal zámek z let 1676–1677, kde sídlil i z Jirákových Psohlavců neblaze proslulý „Lomikar“, který krvavě potřel rebelii Chodů. Dalšími cíli výletu byla obec Hrádek, kde je pomník popraveného vůdce rebelů Jana Koziny a obec

Újezd, v níž měl svůj statek. Dnes je zde muzeum.

Během týdenního pobytu jsme navštívili nedaleké Domažlice, snad nejznámější místo Chodska.

Kolem obce Díly jsou krásné hluboké lesy. Jsou plné přírodních zajímavostí, rájem turistů i houbařů. A protože začínala zrovna sezona hub, užili jsme si i těch.

Ve spolupráci s paní Beranovou jsme uspořádali i dva společenské večery s hudbou. Všichni, včetně personálu jsme se dobře pobavili. Někteří senioři si zpřijemili týden pobytu i odbornými masážemi, které hotel Sádek nabízí za příznivé ceny.

Josef LUKÁŠEK ■
předseda 1. MO SDČR s. o., Kladno

Ad: Rozpínavá ubohost (k článku prof. Pavla Kalvacha)

Je beze zbytku pravda, že základním problémem je současná arogance moci vůči potřebám naší společnosti... Je to nepochybně způsobeno nedostatkem motivace lidí, kteří se do vedení naší republiky dostali a jejich hlubokým mravním úpadkem a jejich nezodpovědností vůči svým voličům a širší občanské veřejnosti. Oni nejsou vedeni ideou služby svým voličům a spoluobčanům, ale vidinou dosažení moci a ovládnutí společnosti, což je evidentně v rozporu s pojetím demokratického státu.

Zcela správně uvádíte, že lékařská věda současnosti kvalifikuje jev způsobující ta-

kové chování jako citově asociální poruchu osobnosti, což samozřejmě vylučuje jedince s takovými vlastnostmi z okruhu výběru osob pro výkon zodpovědných funkcí, zejména pak ve státní správě.

Z téhož tedy plyne závěr, že dostatečně poučená občanská (tedy i voličská) veřejnost by při výběru kandidátů na tyto funkce měla kandidáty podrobovat lékařskému (psychiatrickému) vyšetření, jehož výsledky by měly posloužit jako základ k výběru opravdu vhodného kandidáta.

Jak vidno, tak si při výběru kandidátů na prezidenty a další politické funkce příliš zodpovědně nepočínáme a to ke své vlastní škodě!

Miroslav VYHNANOVSKÝ ■

Zasmějte se s DS

Víte, proč u nás nikdy nemůže být nedostatek obuvi? Protože máme tisíce úředníků a všichni dělají jednu botu za druhou.

Ptá se učitel dětí při hodině českého jazyka: A teď, když jsme si vysvětlili časy minulý, přítomný a budoucí, řekni nám, Pepíčku, jaký je to čas, když řeknu: předseda Nečas opouští vládu. Prosím čas nejvyšší!!

„Pane doktore, něco se mnou není v pořádku. Stále běhám za mladými děvčaty.“

– „Ale to je přece docela přirozené“, uklidňuje staršího muže psychiatr.
„Ale já si nemůžu vzpomenout proč!“

Do taxíku vběhne úplně nahá žena a zadá adresu. Řidič se rozjede, ale pořád si ji prohlíží ve zpětném zrcátku. Žena znervózní a ptá se: „To jste ještě nikdy neviděl nahou ženskou?“ „Ale jo, jen přemýšlím, odkud asi vytáhnete peníze při placení.“

Roztoužený děda povídá manželce: Bábi, mohu ti sundat halenku, podprsenku a kalhotky? Samozřejmě, že můžeš dědečku, ale ty kolyčky nezapomeň nechat na šňůře.

Do jedné cestovní kanceláře přicházejí dva důchodci, muž a žena. Pracovník cestovky oslovuje muže. „Jaképak máte přání a co mohu pro vás udělat?“ Oslovený důchodce odpovídá: „Četl jsem váš inzerát, že vámi pořádaný zájezd na Havaj je za babku. Mám o něj velký zájem a tu babku jsem již sebou přivedl.“

Baví se dva sklerotici a jeden říká: „Ty, už jsem normálně zapomněl, jak se jmenuješ!“

A druhý na to: „To nevádí, na kdy to potřebuješ vědět?“

Paní učitelka ve škole chce po dětech, aby řekly rým. Postupně jich tam několik nějaké ty rýmy řekne. Nakonec paní učitelka vyvolá i Pepíčka a ten povídá: „v moři stojí Kokrhel, vodu má až po kolena“. „Ale Pepíčku, to se přece vůbec nerýmuje“. „Jen počkejte, až přijde příliv...“

Říká důchodce manželce. Víš co Máno, co kdybychom si vyzvedli to naše penzijní spoření, co jsme si spořili na důchod a šli do kina.

„Na co máš v kabelce tu koňskou podkovu? Snad ji nenosíš pro štěstí?“
„A pro co jiného? Při dnešní bezpečnostní situaci už jsem s ní dvěma otrávil večer rozbila hlavu!“



■ To nám do redakce, paní Müllerová, došlo internetem...

Potkají se dvě klíšťata a jedno se ptá druhého: „Tak co, jak jde život?“
A to druhé klíště odpovídá:
„Ani se neptej, je teprve poledne a už mě dvakrát vytočili!“

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

SEZNÁMENÍ

Nekuřačka 70/162/70 ráda pozná spolehlivého, charakterního a pohodového nekuřáka, abstinenta od 60 let z Prahy a okolí. Procházky, výlety, návštěvy kin, divadel, koncertů, posezení a popovídání u kávy atd. Porozumění a tolerance. Tel.: 776 033 424 (SMS). Setkání napoví víc. Hybat se a žít.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Jan Burian z Uničova, Hana Bílková z Frýdlantu nad Ostravicí a Marie Čížková (poslala internetem, bez uvedení adresy). Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DOBŘÝ ZRAK NENÍ SAMOZŘEJMOSTÍ. JAK SI HO UDRŽET I S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM?

Zrak je jedním z našich nejdůležitějších smyslů, mnohdy na něj však lidé zapomínají a nepečují o něj. Přitom zejména s věkem dochází ke zhoršení zraku. Lékaři pak doporučují hlavně starším lidem pravidelně a dlouhodobě se o své oči starat. Jak na to?

Zdravá životospráva

Informace o správné životosprávě jsou všudypřítomné. Vědecké poznatky z posledních let ukazují, že správná výživa, nekouření a dostatek pohybu může významně přispět k udržení dobrého zraku. Oči potřebují zejména dostatek vitaminů, stopových prvků, kyselinu dokosa-hexaenovou (DHA) a karotenoidy. Nezdravá strava bohatá na tuky a cukry spolu s nedostatkem pohybových aktivit a kouřením může přispět, obzvláště ve vyšším věku, ke zhoršení zraku.

Kyselina DHA

K udržení dobrého zraku přispívá kyselina dokosa-hexaenová (DHA).

Jedná se o látku ze skupiny omega-3 mastných kyselin, která je obsažena zejména v rybách. DHA je nezbytnou složkou sítnice a přítomnost této kyseliny je nutná ke kvalitnímu vidění.

Vitaminy

Mezi vitaminy potřebné pro dobrý zrak patří zejména vitamin C a E. Tyto vitaminy se přirozeně vyskytují v běžně dostupných potravinách a je dobré dbát na jejich pravidelný přísun ve vyváženém množství. Vitamin C se vyskytuje v šípčích, černém i červeném rybízu, paprikách, pomerančích, kiwi a mnoha jiných. Vitamin E je obsažen zejména v semenech ořechů, v oleji z pšeničných klíčků, obilovinách nebo například v avokádu.

Stopové prvky a karotenoidy

Zinek je stopový prvek, který naše oči vyžadují. Pomáhá totiž neutralizovat volné radikály a redukovat oxidační stres. Potravin, kde se zinek vyskytuje, je mnoho. Mezi nejdůležitější patří například:

cibule, česnek, mléko, maso, játra, mořské řasy, tuňák, pšeničné klíčky, žlutky či ořechy. Mezi významné karotenoidy patří lutein a zeaxanthin. Vyskytují se například v paprikách, borůvkách, mango či listové zelenině.

Pro mnohé lidi není snadné sledovat každodenně svou životosprávu. Pokud máte pocit, že do těla nedostáváte dostatečné množství živin, zvažte užívání doplňků stravy, které nabízejí vyvážené množství pro zdraví očí potřebných látek. Jedním z nich může být například i Ocuvite® Complete. Při pravidelném užívání je možné využít výhodného bonusového programu.

Více informací najdete na

www.ocuvite.cz

Vánoční tip

Co darovat pod stromeček vašim blízkým?

Dobrým tipem může být například Ocuvite® Complete v limitované edici s dárkem. Doplněk stravy Ocuvite® Complete dodává organismu vyvážený poměr pro oko prospěšných látek, jakými jsou například kyselina DHA, vitaminy C a E a zinek. Dále obsahuje důležité karotenoidy lutein a zeaxanthin. Tento doplněk stravy je volně prodejný v lékárnách. Při pravidelném a dlouhodobém užívání můžete využít výhodného bonusového programu.

K dostání do vyprodání zásob.

