

DOBA seniorů

č. 7 / XI. ROČNÍK ČERVENEC 2015 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Andrej Babiš:

Snažíme se napravit
**křivdy spáchané
na seniorech** | 06

10 | Seriál DS
prozradí,
co se děje
v přírodě?

14 | Skřivany
a Havířov
ve znamení
sportovců

16 | Objevte
tajemství
a kouzlo
zámku Kačina



12 | **Výročí:** Svaz důchodců
slaví 25 let své existence

Editorial

Vážení čtenáři,

představuji se Vám na tomto místě jako ta, co převzala pomyslný štafetový kolík po Mgr. Františku Vonderkovi. Dovolte mi, prosím, abych mu v první řadě poděkovala za ohromné množství práce, které v uplynulých deseti letech pro Dobu seniorů vykonal. Startovat časopis, vybudovat z něj uznávané a respektované periodikum, získat si srdce čtenářů i úctu oponentů, to není nic snadného. František Vonderka to se svým týmem dokázal. Za to patří jemu i všem, kdo se spolu s ním na tvorbě a tváři magazínu podíleli, velký dík a uznání.

Stojím nyní před nelehkým úkolem na tuto práci navázat a časopis posunout zase o kousek dál. Kromě stávajícího týmu spoléhám na pomoc, invenci a nápady seniorů, kteří jsou součástí spojeného seniorského hnutí – tedy Rady seniorů ČR. Jaká jiná konfederace se může pochlubit tím, že její členskou základnu tvoří 26 organizací s celostátní působností, 6 organizací s regionální působností, 40 klubů seniorů a 9 městských rad. To už je nějaká síla! Pokud se budete chtít do obsahu jakkoli zapojit, napište mi.

Já i můj tým budeme rádi za Vaše náměty, tipy, články o Vás a Vaši organizaci i za slova kritická, neb to, co se líbí jednomu, nemusí se nutně líbit druhému a i ona pestrost názorů k životu zkrátka patří.

První tipy i články od nových přispěvatelů najdete již v tomto čísle.

Nový seriál o životním prostředí připravil renomovaný vědec Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. – najdete jej na straně 10. Na zámek Kačina Vás pozve v rozhovoru na straně 16-18 jeho kastelánka. Pokud nevíte, co je flaškovaná nebo jak může vypadat seniorský víceboj, neváhejte a nalistujte reportáž ze seniorských sportovních her (strana 14-15), které během června proběhly v Královéhradeckém a Moravskoslezském kraji. Čím ještě před prázdninami žily seniorské organizace Rady seniorů, se dozvíte na straně 19. A chybět nemohou ani oblíbené soutěže či vtipy.

Přeji Vám příjemnou zábavu u čtení aktuálního čísla Doby seniorů.

Lenka Desatová

Obsah

Senior měsíce

- Mgr. Hana Svobodová 3

Fotoreportáž

- Oslavy 10. výročí vzniku RS ČR 4

Rozhovor na aktuální téma

- Andrej Babiš 6

Senioři na aktuální téma

- Plaváček z Afriky do každé rodiny? 9

Seriál

- Co se děje v přírodě – 1. díl 10

Rozhovor

- Oldřich Pospíšil 12

Reportáž

- Sportovní seniorské hry 14

Rozhovor měsíce

- Objeďte tajemství zámku Kačina 16

Ze života krajů

19

Na tom našem dvorku

- Zvyky a pověry 20

Kalendárium

21

Bez čekárny

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

Tribuna čtenářů

27

Soutěže

- Sudoku 28
- Víte, kdo byl? 28
- Velká křížovka 29

Vtipy

30

Připravujeme

31

Adresář poraden RS ČR v krajích

31

Hanku poslouchají na slovo

S paní Hanou Svobodovou jsem se osobně setkala před dvěma lety. Jela jsem tehdy na historicky první sportovní hry Královéhradeckého kraje. Ona byla jejich iniciátorem, duší, manažerem, hlavním organizátorem.

Nad jejich pořádáním tehdy visel veliký otazník. Týden před plánovaným začátkem se spustil z oblohy déšť. A pořádně vytrvalý. Bylo chladno a pršelo celé dny. Připadalo mi nemožné, že by se taková akce mohla za těchto podmínek uskutečnit.



Ač je jí přes osmdesát, mezi jednotlivými sportovišti se svižně proháněla na kole, aby měla vše pod kontrolou

Pršet přestalo až jeden či dva dny před hrami. Telefonicky jsme ověřovali, zda máme vůbec do Skřivan přijet. Dostalo se nám odpovědi, že je vše připraveno.

První setkání

Paní Svobodová mě zaujala na první pohled. Stála přede mnou drobná, vitální, usměvavá dáma, z níž čísel optimismus a radost ze života. Pozorovala jsem ji, jak pobíhá mezi hosty, organizátory i účastníky, rozhazuje rukama, pomáhá, radí a zařizuje. Tehdy se her zúčastnilo na 270 seniorů. Odjížděli jsme ve chvíli, kdy končilo předávání cen a začínala další zába-va. Pomalu jsem se s ní ani nestihla rozloučit. Fascinují mě lidé, kteří dokážou brát život s nadhledem, kteří nesejí a nebrečí nad mizernou dobou, špatným počasím, ale povzbuzují ostatní a snaží se pro ně něco dělat.

Měla jsem obrovskou radost, když jsem se s paní Haničkou mohla letos potkat znovu. Ač čas ukrojil ze svého koloběhu další dva roky, na její vita-

litě to vidět nebylo. Opět byla téměř všude, mezi jednotlivými sportovišti se čiperně proháněla na kole a měla všechno pod kontrolou.

O Haničce s velkým srdcem

„Víte, ona Hanička je taková dobrá dušička. Má obrovské srdce,“ ozvalo se najednou proti mně u stolu, kde jsem popíjela kávu. Zvedla jsem oči a podívala se na Jaroslavu Samkovou, dámu, která ta slova pronesla. „Všimla jste si, kdo nám tady nosí kávu a občerstvení?“

Byla to otázka trochu zbytečná. Se- děl jsem v domově sociálních služeb, který je domovem osob se zdravotním postižením a nabízí i chráněné bydlení pro osoby s mentálním postižením. Paní Samková však nečekala, že ji odpovím. „Hanka se těm holčínám s mentálním postižením věnuje celé roky. Dřív v domově pracovala, ale ani teď není stranou dění. Jezdí s nimi na závody, učila je plavat, jezdit na lyžích. Často si je brávala třeba i na víkend na chatu. A ony ji za to bezmezně milují. Přitom to není tak, že by sama nikoho neměla. Má rodinu, vnoučata. I na ty si najde čas, ale je obdivuhodné, že na rozdíl od mnoha jiných nežije jen rodinou, ale věnuje se i těm dalším.“

Když jsem si dohledávala informace o paní Svobodové, narazila jsem na stránkách zmíněného domova na sekci dobrovolníci a údaj, kolik hodin v něm odpracovali. Za roky 2010 a 2011 (poslední údaj) Mgr. Hana Svobodová v nich jednoznačně dominovala. V roce 2010 odpracovala přes 300 hodin, o rok později dokonce dvojnásobek!

Senioři ji poslouchají na slovo

„A to za sebou Hanka nemá vůbec lehké období,“ přispěl do debaty Sláva Groh, předseda Krajské rady Svazu důchodců ČR Královéhradec-



Hana Svobodová zahajuje III. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje

kého kraje. „Bojovala s těžkou nemocí, překonala rakovinu. Potom jí zemřel manžel, je to tak tři roky. Mnozí se po takových zkouškách osudu uzavrou do sebe. Hanka ne. Ta se naopak rozhodla ještě více pracovat a pomáhat těm ostatním.“

O autoritě a respektu Hany Svobodové mezi seniory svědčí i další slova Jaroslavy Samkové. „Nebýt Hanky, kdo ví, jak by to s naším seniorským hnutím ve Skřivanech vypadalo. Ona je jeho šéfkou a dobrou duší a dokáže lidi strhnout a nadchnout. Vezměte si třeba náš pěvecký sbor. Když Hanka zavelí – jdeme zpívat – všichni přijdou včas a s úsměvem. Nikoho ani nenapadne se vymlouvat. Myslím si, že kdyby to řekl kdokoli jiný, účast by zdaleka tak hojná nebyla.“

Při pohledu na akce, které Klub seniorů Skřivany v čele s Hanou Svobodovou organizuje, nezbyvá než smeknout. Před jejím úsilím.

Paní Haničko, přeji Vám ještě spoustu povedených akcí a mnoho šťastných let v plné síle a zdraví.

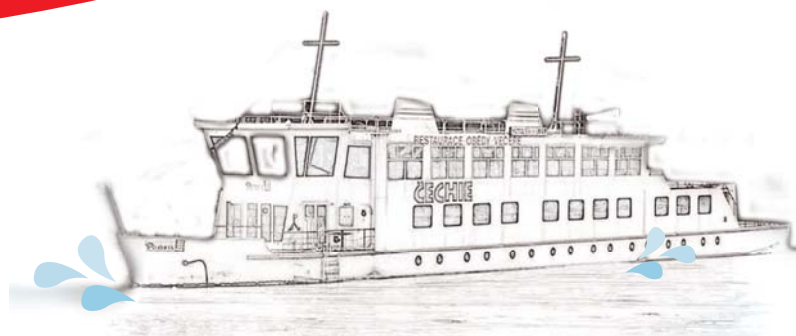
Lenka DESATOVÁ ■

Foto: autorka

Napište nám

Máte ve svém okolí někoho podobného, jako je Mgr. Hana Svobodová? Napište nám o něm a pokud možno, pošlete i snímky. Adresa redakce: Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, mail: dobaseniou@email.cz

Rada seniorů slavila na lodi Czechia



Je tomu přesně deset let, kdy byla založena Rada seniorů ČR. Díky podpoře společností Senior Holding, Pfizer a SeneCura si mohla dovolit velmi důstojnou oslavu jubilea, a to na lodi Czechia. Všechny příchozí osobně vítali ještě před jejich nástupem na palubu předseda Zdeněk Pernes a místopředseda Oldřich Pospíšil. Krátce po šestnácté se pak parník dal do pohybu a slavnostní odpoledne začalo. Zdeněk Pernes všechny ještě jednou přivítal, představil přítomné hosty, VIP hosty a ve stručnosti shrnul, co za oněch deset let Rada seniorů udělala. Poté nastal slavnostní okamžik, kdy si třináct seniorů odneslo pamětní list za svou dlouholetou a často nezištnou činnost. Uděleny byly i významným partnerům. A pak už byl na řadě raut, tanec a volná zábava. Poslední senioři opouštěli palubu po deváté večer s úsměvem a se slovy, že se akce velmi vydařila.



Ocenění převzali:

Ing. František Hála
 Doc. Ing. Vladimír Folprecht, CSc.
 Ing. Karel Hanauer
 Pavlína Krbcová
 Ing. Luděk Laburda
 Alois Malý
 Ing. Oldřich Pospíšil
 Dr. Zdeněk Pernes
 Pavla Radová
 Dr. Oldřich Strnad
 Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.
 Ing. Jaroslav Ulma
 Plk. Pavel Vranský

Partneři:

SENIOR HOLDING, s.r.o.
 SENEcura Rakousko
 Jaroslav Železný

1. Mezi oceněnými nemohl chybět ani plk. Pavel Vranský
2. Chystá se vše na slavnostní přípitek
3. Své místo si hledá Pavla Radová
4. Příjemné prostředí i romantický pohled na Vltavu mnozí oceňovali
5. Na palubu nastupuje Prof. RNDr. Jan Solich CSc.
6. Předseda Zdeněk Pernes vítá všechny účastníky
7. Dva ocenění - Doc. Ing. Vladimír Folprecht, CSc. (vlevo) a Alois Malý
8. Zdeněk Pernes a Andrej Babiš podepsali během plavby dohodu o spolupráci mezi RS ČR a hnutím Ano 2011
9. Mezi VIP hosty nechyběl ani senátor Zdeněk Škromach
10. K oslavě patří i dobré jídlo
11. Témat k povídání měli senioři dost
12. Na parket zavítala i šéfka komunikace firmy Pfizer Lenka Kaška (ve žlutém saku)
13. A nakonec se k tanci nechal přemluvit i ministr Babiš



Andrej Babiš:

Seniorům přeji, aby nemuseli každý měsíc řešit, jak zaplatí nájem a jídlo!

Na oslavách k desetiletému výročí vzniku Rady seniorů České republiky byl mezi významnými hosty i ministr financí a předseda hnutí Ano 2011 Andrej Babiš. Jakmile nastoupil na palubu, ocitl se v zajetí přítomných seniorů. Trpělivě s úsměvem pózoval a také diskutoval. I tento obrázek svědčí o tom, že má i mezi nejstarší generací své příznivce. Z tohoto pohledu je podpis spolupráce mezi RS ČR a hnutím Ano 2011 logickým krokem. Využili jsme proto příležitosti položit ministru Babišovi několik otázek.



Slavnostní přípitek – místopředseda RS ČR Oldřich Pospíšil, šéf hnutí Ano 2011 Andrej Babiš a předseda RS ČR Zdeněk Pernes

■ **Pane ministře, seniori Vás přijali velmi vřele, jaký je vztah Váš a Vašeho hnutí k této skupině národa?**

Vaši přízně si velmi vážím. Já jsem už před volbami říkal, že seniori jsou jednou ze zásadních skupin, se kterou musíme spolupracovat, pokud zde chceme prosadit potřebné změny. Myslím, že tato skupina lidí také vnímá, že pro ně chceme opravdu něco udělat a jen o tom nemluvíme. Naše vláda se konkrétními kroky snaží napravit křivdy, kterých se na seniorech dopustily vlády minulé.

■ **Velkým tématem, kterým se zabývá RS ČR, je valorizace penzí. Již druhý rok žádá vyšší než zákonnou valorizaci, a to proto, že chce vykompenzovat pokles reálné kupní síly starobních důchodů, ke kterému došlo v letech 2010, 2012 a 2013. Jak vnímáte tento požadavek?**

Jako oprávněný. To, že zde Nečasova a Kalouskova vláda přiškrtla růst penzí a seniorům „nabídla“ jejich zvýšení o 45 korun, považuji za výsměch. Ani finanční krize – a to už v roce 2013 ani v okolních zemích žádná nebyla – se přece nedá řešit tím, že utáhnu kohoutky těm, kteří už bez tak skoro nic nemají. Nehledě na to, že když poklesne kupní síla tak velké skupiny, tak rozhodně nenastartujete ekonomiku. Pan Kalousek se choval úplně naopak, než měl. Proto jsme tu také krizi měli déle než okolní státy.

■ **Pokud se shodneme na tom, že pokles reálné kupní síly by měl být vykompenzován, pak nemluvíme ani o navýšení 1,8%, jak jej navrhuje ministerstvo práce a sociálních věcí, ale o 3%. Znáte tato čísla?**

Ano, tato čísla znám. V tuto chvíli jsou předmětem dalších jednání.

■ **Seniori rozumí faktu, že státní rozpočet není nafukovací, i Vaši snaze snižovat jeho deficit. Nechtějí parazitovat na státním rozpočtu. Nicméně vzhledem k tomu, že většinou ve prospěch společnosti pracovali dlouhé desítky let, platili daně a přispívali do systému důchodového pojištění, si zaslouží penzi, která jim zajistí důstojný život. A jejich požadavek na dorovnání penzí je legitimní, souhlasíte?**

Ano, současná vláda se snaží určitým způsobem postupně kompenzovat pokles kupní síly vzniklý přístupy minulých vlád k valorizaci důchodů, nemůže jej však řešit jednorázovými masivními opatřeními, která by měla negativní dopady na státní rozpočet.

■ **V médiích však proběhla zpráva, že i oněch 1,8% navrhovaných MPSV, která by se do státního rozpočtu**

promítla sedmi miliardami, považujete za požadavek přemrštěný. Opravdu je tomu tak?

Přístup Ministerstva financí musí reflektovat jak možnosti výdajů státního rozpočtu, tak splnění zákonných ustanovení zákona o důchodovém pojištění. Forma a výše valorizace bude předmětem jednání jak s paní Marksovou, tak následně i koaliční rady.

■ Jaké jsou Vaše plány v této oblasti penzí a jejich valorizace do budoucna?

V současné době jsme odsouhlasili poskytnutí jednorázového příspěvku důchodcům ve výši zhruba 600 Kč, s tím, že valorizace od 1. 1. 2016 by byla stanovena podle zákona.

■ Alfou a omegou posledních dní se zdá být zavedení systému elektronické evidence tržeb (dále jen EET), proč jej považujete za tak podstatný? Jaký přínos od něj očekáváte? A nejsou Vaše očekávání přehnaná? Nemají nakonec pravdu ti, kteří říkají, že by stačilo lépe vybírat daně v mezích vytyčených nyní?

Povinností občanů, včetně podnikatelů, je dodržovat všechny zákony – tedy i ty daňové. Povinností státu je vymoci dodržování práva – tedy i vybrat daně do společného rozpočtu České republiky. Každý, kdo si koupí litr mléka nebo v hospodě poručí guláš, platí v ceně i DPH. V dobré víře, že za vybrané peníze stát zajistí jeho rodičům důchody, dětem vzdělání, všem zdravotní péči, postaví mosty a silnice, uhasí požáry, opraví památky, dopadne a potrestá zloděje, podvodníky a vrahy atd. Přesto u nás nevykázané příjmy převyšují 160 miliard ročně, tedy dvojnásobek schodku státního rozpočtu. Tato situace už dosáhla takových rozměrů, že je možné ji napravit jen skutečně efektivním systémovým opatřením, jakým je EET. Stát bohužel dlouhodobě v určité oblasti selhal a my jsme první vládou, která se roz-

hodla tomuto problému nepřihlížet, ale skutečně jej řešit.

■ Nejsem odborníkem na výběr daní, ale velké úniky, alespoň dle mého názoru, produkuje obří tržnice a jejich prodejci. Mýlím se? Nemám



■ Andrej Babiš při jednání s vedením RS ČR

na mysli tržiště o několika stáncích, ale takřka městečka typu pražské tržnice Sappa. A podobných míst je po republice jistě více. Jak hodláte přimět tyto prodejce k tomu, aby se do systému elektronických tržeb zapojili?

Je samozřejmé, že bez opatření, které Finanční a Celní správa

■ Kolem zmíněného systému se strhla lavina debat a možná až trochu hysterie. Ti, kdo sledovali Vaše vystoupení na toto téma v ČT, mi jistě dají za pravdu. Co je podle Vás její příčinou?

Odpůrci zavedení EET o něm tvrdí mnoho nepravd. Zároveň šíří poplašné zprávy i o dopadech zavedení EET v Chorvatsku, kde tento systém bez problémů funguje již dva a půl roku. Soustavně se snažíme tyto nepravdy vracet a informovat o skutečných přínosech a dopadech EET. Organizujeme konference, jako například tu s vystoupením chorvatského ministra financí 16. června v Kongresovém centru Praha, zástupci ministerstva objíždění veletrhy, fóra, komunikujeme s podnikateli a všemi zainteresovanými skupinami. Je ale jasné, že část našich odpůrců argumenty slyšet nechce. Současný stav, kdy podvodníci mají nad poctivými navrch, jim totiž vyhovuje.



umožní účinně a efektivně zasáhnout, když se někteří poplatníci rozhodnou zákon nerespektovat, se neobejdeme. Kontrolovat a udělovat sankce budou orgány Finanční a Celní správy a to zejména prostřednictvím kontrolních nákupů. V případě, že povinný

→ ■ **Mnozí podnikatelé argumentují, že oněch 5000 Kč, které si budou moci odečíst z daní, aby si pořídili potřebná zařízení, stačit nebude. Argumentují tak hlavně prodejci působící třeba na farmářských trzích. Tvrdí, že jejich náklady se budou šplhat k desetitisícovým částkám. Jaký je Váš názor?**

EET nenařizuje žádné stanovené zařízení a umožňuje využívat širokou paletu zařízení od stávajících pokladen přes tablety až po mobilní telefony, pro případy prodejců na trznicích existují velmi praktická základní a nejlevnější vybavení, která navíc není potřeba kupovat, ale dají se i pronajmout. Pokud

Měl by raději zvolit jednoduché přenosné zařízení, které dokáže zároveň i vytisknout účtenku a bude ho stát rozhodně méně, než nový mobilní telefon. Do navržené slevy ve výši 5000 Kč se bez problému vejde.

■ **Pane ministře, na farmářských trzích a jarmarcích si přivydělávají také senioři. Prodají přebytek ze své zahrádky, květiny, co vypěstovali, i výrobky, které třeba vlastnoručně vyrobili. Když zaplatí pronájem stánku, něco si přivydělají, ale velký zisk nemají. Pro ně je elektronický systém tržeb velkým strašákem. Bude se týkat i jich?**



Ministr financí Andrej Babiš a předseda RS ČR Zdeněk Pernes

a zkušenosti, před kterým se nad sebou snad někteří zamyslí.

■ **Co byste závěrem popřál členům Doby seniorů?**

Hlavně aby nebyli sami. Samota je na stáří asi to nejhorší, co může být. A pak také, aby nemuseli každý měsíc řešit, jak zaplatí nájem a jídlo. Budeme se snažit ve vládě pro to udělat maximum.

Lenka DESATOVÁ ■

Foto: Lenka Desatová



Nejdříve se Andrej Babiš bránil se slovy, že tančit neumí, ale nakonec se nechal přesvědčit a s přítomnými seniory a zejména seniorkami vyrazil na taneční parket

se shodneme, že většina podnikatelů již dnes ke svému podnikání telefon používá, pak mnoha z nich bude na-prosto stačit, když si do něj zdarma stáhnou nejjednodušší software a po-řídí si pouze mini tiskárnu.

■ **Vycházejí z toho, že budou potřebovat telefon, náhradní baterii, tiskárnu na baterie, opět náhradní baterii... Jsou tato slova pravdivá? A pokud ano, nezvažujete, že by ona zmíněná úleva na dani mohla být větší?**

Záleží samozřejmě na každém, jaké konkrétní řešení zvolí. Souhlasím, že pokud podnikatel skutečně ne-vlastní mobilní telefon, kupovat si jej jen kvůli EET by asi nedávalo smysl.

Nebude, pokud se jedná o občasný přivýdělek, který nemá povahu podnikání, nebude prodejce evidenci tržeb podléhat.

■ **Rada seniorů České republiky elektronickou evidenci tržeb považuje za spravedlivou a její zavedení plně podporuje. Jak můžeme přispět k jejímu prosazení?**

Velmi si této podpory vážíme a těší nás. Zvláště nyní, když je zákon za-řazen na jednání Poslanecké sněmov-ny, kde ti, kteří současný neudržitelný stav svou nečinností zavinili, hodlají EET hanit a napadat. Podpora ze stra-ny seniorů je zrcadlo, které jim může být nastaveno. Zrcadlo moudrosti

Ing. ANDREJ BABIŠ

NAROZEN: 2. 9. 1954, Bratislava

Stav: svobodný, družka Monika

Děti: velké děti Adika a Andrej, malé děti Federik a Vivien

Povolání: toho času ministr financí, majitel agrochemického holdingu Agrofert

Oblíbená barva: mám rád zelenou, tmavě modrou v grafech politických preferencí

Oblíbené jídlo: smažený sýr, řízek, bramborový salát

Oblíbený nápoj: příležitostně dobré červené víno

Co nejraději dělám ve volném čase: moc ho nemám, jsem nejraději s rodinou na farmě, nebo kdekoli jinde než v Praze

Co mě nebaví: sedět ve sněmovně a poslouchat nekonečné a nikam nevedoucí debaty

Co budu dělat v důchodu: pokud to stihnu, tak odpočívat s rodinou

Co přeju českým seniorům: aby mohli aktivně a důstojně odpočívat, nejlépe se svými rodinami

Plaváček z Afriky do každé rodiny

Ožehavým tématem posledních týdnů jsou uprchlíci. Do zemí Evropské unie se doslova valí z Afriky, Sýrie a dalších zemí zasažených válkou a chudobou. Česká policie v krajích hraničících s Rakouskem kvůli nelegální migraci intenzivně kontroluje pohyb osob na železnici i na silnicích. Na Slovensku se proti migrantům protestovalo. Svůj pohled nám poslal jeden z našich čtenářů a my jsme se rozhodli jej zařadit do nové rubriky.



Evropě hrozí smrtelné nebezpečí srovnatelné s obléháním Vídně Turky (1529). S tím rozdílem, že tehdy se Evropa bránila, dnes se chová jako ovce odváděná na porážku. Do Evropy se valí hordy imigrantů z Afriky a další miliony jsou připraveny dát se na pochod, respektive plavbu. Pokud se tento proud nezvaných co nejdříve nezastaví, je s námi amen.

Příklady evropských zemí, které před desetiletími organizovaly masovou imigraci, jasně ukazují na to, co sobě (a potažmo i zbytku Evropy) způsobily. Žádná očekávaná masová asimilace kvalitních nových občanů se, až na výjimky, nekonala. Místo toho vznikla ghetta nepřizpůsobivých s vlastními zákony a no-go zónami, kam se policie bojí vstoupit i za bílého dne, a podstatně se zvýšila kriminalita. I „nejmocnější žena světa“ německá kancléřka Angela Merkelová, byla nucena přiznat, že to multikultiobohacení se jaksí nevydařilo...

A toto nevydařené multikultiobohacení se dnes má opakovat ve velkém a neschopní politici Evropské unie tvrdí, že tomu nemohou zabránit. Neumějí nebo nechťejí?

Kořeny nebezpečí

U počátku dnešního nebezpečí pro Evropu stála nezodpovědně dobrodružná politika USA a některých zemí EU s cílem i důsledkem od přelomu 20. a 21. století destabilizovat severní Afriku a Blízký Východ formou „vývozu demokracie“, o kterou se nikdo neprosil a o níž nikdo nestál.

Postupně vychází najevo, o co tehdy šlo i o co stále jde: Prvoplánově podnitit lokální konflikty a následnou vlnou uprchlíků destabilizovat a zničit Evropu. Pak oslabenou Evropu v čele s Německem postavit proti Rusku jako v r. 1939 a počkat, až se obě strany vzájemně vysílí. No a mezitím

Rusko obklopovat sítí nepřátelských základů, vyvolávat protiruskou hysterii a postupně se zmocnit jeho území a nerostného bohatství. Nepoučitelní, a o to víc nebezpeční!

Pravda je taková, že náš nepřítel není na Východě. Imigranti z Východu – především Ukrajinci i Rusové – jsou nám blízcí mentalitou, pracovitostí i vzdělaností. Takové berme všemi deseti! Skutečné nebezpečí představují ti, kteří připlouvají přes Středozemní moře. Především Italové tyto plaváčky – místo toho, aby je ihned vraceli odkud vypluli – zachraňují, přivázejí do své země, přestávají je však zvládat, a pak požadují po ostatních pomoc se situací, kterou si sami nadrobili.

Středomořským státům je nutno jasně říci: mořské pobřeží je vaší nesmírnou výhodou. O výhody, které vám přinášelo, jste se dosud nedělili, nechtějte se tedy ani teď dělit o nevýhody, které začínají převažovat. Proč si to bohatství, které vám shůry a bez vašeho přičinění spadlo do klína, pečlivě nechráníte? Pokud dáváte přednost lovu ekonomických uprchlíků už těsně za libyjskými vodami (!) a vozíte si je domů, je to váš problém a vaše rozhodnutí. Tak se o ně taky postarejte, se vším všudy. A neházejte je jiným na krk!

CO DĚLAT A CO NEJDŘÍVE:

1 Ozbrojené síly všech evropských zemí okamžitě stáhnout ze světa, kde jsou na nic, a nasadit na ochranu především středomořské hranice. V Afghanistanu jsou k ničemu, potřební jsou na Sicílii!

2 Nelegální uprchlíky z Afriky ihned nalodit a dovézt zpět. Do USA či Kanady je nemyslitelné

ilegálně připlout po moři, tak jak to, že do EU to jde jak po másle? Plaváčkům dát jasně na srozuměnou: nikdo vás nezval, nestojíme o vás a už nikdy to nezkoušejte.

3 Politikům dát jasný signál, že jsou tady pro to, aby nás zastupovali a chránili. Politici nás nesmějí ohrožovat svou zbabělostí před diktátem EU.

4 Udělat pořádek u nás (internetem kolují materiály se známenem českých proimigračních organizací, kterým má být z našich daní vyplácena půlmiliarda ročně!) a rázně jakýkoliv pokus o otevírání bran utnout!

5 Podepisovat petice, tlačit na politiky a ústavní činitele, požadovat PRAVDIVÉ zpravodajství veřejnoprávní České televize a Českého rozhlasu.

6 Povinně shlédnout YouTube: <http://gloria.tv/?media=639470> a to rychle, dokud to demokratická cenzura nesmaže. Komu se potom nerozsvítí v hlavě, tomu určit opatrovníka.

7 Udělat si zbrojní průkaz a zvyšovat si kondici. Bude se to hodit!

8 A ven z EU! Každé EURO od EU krvavě zaplatíme ztrátou svobody i kvality života! Děkuje, nechceme! Lidé bděte a hlavně se braňte!

Milan Hemzal ■

Názory v této rubrice nemusí odrážet stanovisko redakce ani vydavatele, vyjadřují subjektivní pohled seniorů na diskutované téma.

Co se děje v přírodě

Co je příčinou katastrofálních záplav a náhlých výkyvů teplot? Je to skutečně jen obvyklý jev, který se opakuje v delších časových periodách, jak tvrdí jedni, nebo je na vině globální oteplování planety, jak tvrdí druzí? Na tyto i další ozázky bude v seriálu Doby seniorů odpovídat Ing. RNDr. Václav Němec, Csc., muž, který se dlouhá léta profesionálně zabýval problematikou přírodních a technických věd a od roku 1991 ve světovém měřítku rozvíjí nový obor geoetiky.

1. díl

ÚVODNÍ POZNÁMKY

Dne 13. října 2014 uveřejnily Lidové noviny v rubrice „Poslední slovo“ článek Ondřeje Neffa s názvem „Oteplené ochlazení“. Autor v něm ukázal na rozporuplné zprávy z Arktidy i Antarktidy, podle kterých se něco má současně ochlazovat a zároveň oteplovat. Přidržel se mantry, že globální oteplování je světový nepřítel číslo jedna, i když několika závěrečnými ironickými poznámkami celou „záhadu“ přivedl do úsměvné polohy.

O tři dny později Lidové noviny otiskly v rubrice „Dopisy redakci“ mou glosu k výše uvedenému článku pod názvem „Zbláznění přírody“. Jako viceprezident AGID (Asociace geovědců pro mezinárodní rozvoj) jsem pokládal za svou morální povinnost seriózně upozornit na opomíjená fakta touto glosou: *Velmi oceňuji, že si konečně někdo z novinářů všiml rozporů*

v tak závažné otázce. Bylo by však chybou přidršet se podle autora mantry, že globální oteplování je světový nepřítel číslo jedna. Tím nepřítelem jsou dnes především neodvratitelné přírodní procesy a také některé „elity světové vědy“ a Mezivládní panel pro klimatické změny (nositel Nobelovy ceny), protože v poslední době zcela ignorují pokrok dosažený přírodními vědami v odhalování klimatických změn v geologické minulosti. Přesvědčivé výsledky předvedly oba poslední mezinárodní

geologické kongresy, v Oslo (2008) a v Brisbane (2012), a také pravidelné mezinárodní konference o změnách klimatu (letos proběhla devátá). Současné „zbláznění přírody“ je převážně výsledkem působení přírodních sil. Přisuzování primární odpovědnosti za tyto jevy lidské činnosti je velkým omylem, který ohrožuje veřejný zájem lidstva na celém světě a zpomaluje světový pokrok vědy.

Shodou okolností v těch dnech kulminovaly přípravy na schůzku



Foto: Josef Mláček

Vývrát stromu po vichřici na zahrádce autora článku (snímky už po likvidaci a úklidu). Vichřice povalila smrk stejné výšky se sousedním, který se seval po střeše, poškodil okap a koncem dopadl až na vzdálený okraj terasy. Po likvidaci se pařez částečně napřímil.

NOVÁ ENCYKLIKA PAPEŽE FRANTIŠKA

Ve čtvrtek 18. června uveřejnil papež František dlouho očekávanou encykliku Laudato sí. Tento dokument byl už před oficiální publikací zjednodušeně charakterizován sdělením, že právě v lidské činnosti hlava katolické církve spatřuje hlavní příčinu oteplování, jež ničí naši planetu.

Po seznámení s oficiálním italským textem celé encykliky mohou vysvětlit, že rozpor je pouze zdánlivý a týká se právě nesprávné mediální charakteristiky. Papež totiž ve dvou člancích dokumentu (č. 23 a 24) pouze konstatuje existenci názoru, který se dosud prohlašuje za většinový. I v těchto dvou člancích se papež zmiňuje o existenci jiných vědeckých zdůvodnění a na začátku článku 61 píše: „K mnoha konkrétním otázkám nemá církev důvod se vyjadřovat definitivně a chápe, že musí naslouchat a podporovat poctivou debatu mezi vědci v úctě k různosti názorů.“ Jako celek encyklika strhuje zápal papeže Františka pro skutečně potřebné řešení palčivého problému, jehož stálé odkládání už vážně ohrožuje celé lidstvo.

Podrobněji se encyklice budeme v některém z dalších dílů věnovat.

Václav NĚMEC ■

předsedů vlád v Bruselu k projednání energetických problémů. Považoval jsem za nutné 20. října poslat vysokému představiteli naší vlády mail, z něhož vyjímám následující text: *Přeposílám postoj Greenpeace – se kterým se nemohu ztotožnit – a připomínám i dnešní článek v Lidových novinách, který vřele doporučuje, aby se ČR připojila k „main-streamu“. Ani s tímto stanoviskem nesouhlasím.*

Hlavní problém spočívá v tom, že:

■ a) lidstvo nemůže ovládat přírodní síly, ale jejich intenzivním výzkumem může podstatně odhalit jejich zákonitosti, a tak přispět k lepšímu

předvídání katastrof značných rozměrů a k zajištění určité ochrany před jejich zhoubnými účinky;

■ *b) nepřítelem jsou dnes především extrémní přírodní procesy (neuznávané v poslední době Mezivládním panelem pro klimatické změny IPCC), prověřené v geologické minulosti, jimž budeme muset nadále čelit nejméně po několik desetiletí.*



Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. během vystoupení v Muzeu Bedřicha Smetany

Přírodní pohromy v nejbližší budoucnosti mohou zvrátit jakékoli úvahy o energetice nečekaně zvýšenými nároky při možném ochromení stávajících energetických sítí. Podle principu předběžné opatrnosti se nesmí ČR nechat zatáhnout do žádného "main-streamu" a musí si zachovat strážlivý odstup. Taková politika ČR, i když ji kritizuje Greenpeace či prof. Moldán, je správná a vláda ji může s čistým svědomím prosazovat v EU.

Stromy rostou do nebe

V oněch říjnových dnech roku 2014 došlo také ke známému výbuchu v areálu u Vrbetic, který lze dát do souvislosti s očekávanými přírodními procesy. Nebyl to však první případ zasluhující mimořádnou pozornost. Ponecháme-li prozatím stranou záplavy a povodně, které se projeví na rozsáhlém území Moravy a východních Čech v roce 1997, 2002 a 2013, nemůžeme přejít mohutný nástup zrychleného růstu stromů a vegetace přibližně od června 2014 a dokonce v této souvislosti přímo exponenciální den po dni sledovatelné bujení veškeré vegetace od konce letošního května. Tyto jevy bychom mohli lidově vystihnout slovy

„stromy rostou do nebe“. Mnohde se zahájila účinná opatření. V hlavním městě se začala každý týden na veřejných prostorech sekát tráva (pokud nebyla pokryta sněhem), odklízely se větrem odlomené koruny stromů nebo i celé stromy, pokud byly postiženy vývratem po vichřici. Tato opatření probíhala bez pozornosti médií.

Teprve v sobotu 13. června 2015 se objevil v deníku Právo článek „Mají strach, že se stromy zřítí“. Stojí za to ocitovat začátek textu: *Obyvatelé domů v Nerudově ulici ve středočeském Novém Strašecí se bojí, že udeří-li opět silné vichry, popadají jim větve anebo rovnou celé stromy, které rostou před okny, na jejich příbytky. Proto před časem oslovili radnici, aby douglasky a smrky pokácela. Jenže Agentura ochrany přírody a krajiny, stejně jako dendrologický posudek společnosti Treewalkwer říká, že dřeviny jsou zcela v pořádku, a proto se likvidovat nebudou. Proti se postavila i komise životního prostředí rady města. Ponechávám stranou náměty, jimiž radnice reagovala na petice postižených občanů, a konstatuji podle závěru, že starosta se nakonec dohodl, že domluví schůzku agentury a petentů, aby si obě strany vyložily svoje stanoviska a pokusily se najít nějaké řešení. Starosta chápe obavy obyvatel, ovšem připomněl, že posudky na stav stromů, které má v ruce, hovoří jasně. K článku je připojena dokumentární fotografie, na níž jsou dobře patrné prodloužené rozestupy větví, tak charakteristické pro nečekaný růst od června roku 2014. Proti zdravému selskému rozumu se staví virtuální svět ovládaný neomylnými tezemi laureáta Nobelovy ceny IPCC. Odborný posudek si tedy už nemůže povšimnout, že se nápadně zvětšila původní výška stromů, která vytváří skutečné nebezpečí pro nečekaný pád ohrožující dokonce životy občanů. To opravdu nejde vydat jednoduchou vyhláškou a zavést povinnost posuzovat věci podle skutečnosti (odborně se dá říci: podle nastalé fotosyntézy v otevřeném prostoru, která kvůli převážně přírodními faktory zvyšovanému obsahu CO₂ způsobuje tyto nečekané anomálie).*

Je nutno po pravdě konstatovat, že o všech těchto nebezpečích se dobře vědělo už před mnoha roky a že právě na shora uvedených mezinárodních geologických kongresech na ně kompetentní vědci jednoznačně poukazovali. Bohužel jiná skupina vědců podlehla tlaku určitých lobistů a nešťastně ovlivnila změnu v prezentování problému oteplování ze strany Mezivládního panelu pro klimatické změny, který původně na přírodní faktory upozorňoval(!), ale postupně přešel na tvrdošíjně hájení stanoviska, že za veškeré změny je odpovědné lidstvo „s jistotou 95%“ (již tato formulace sama o sobě je vědecky nesmyslná).

Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. ■

Příště: HISTORICKÉ KOŘENY MÝTŮ

Ing. RNDr. Václav Němec, CSc.

Narozen: 1929

Profese: nyní konzultant, překladatel (6 evropských jazyků)

Úspěchy: navzdory věku stále dost síly odolávat zuřivým útokům nepřátel a bojovat za zájmy ohroženého obyvatelstva planety

Čím se zabývá nyní: především organizace velké mezinárodní konference o geotice v Praze a v Příbrami v říjnu 2015, zaměřené na svobodnou vědeckou diskusi a na podporu vědců všech oborů, kteří trpí pod nadvládou mocných představitelů tzv. hlavních proudů

Koníčky: především hudba – utěšitelka; v mládí jsem žil mnoho let v sousedství J. B. Foerster, který se osobně znal s B. Smetanou, tím mám "společného přítele" s A. Dvořákem, Z. Fibichem, P. I. Čajkovským, G. Mahlerem a jako místopředseda a tajemník Společnosti Bedřicha Smetany (jejímž zakládajícím členem jsem byl už od r. 1944) i jako člen výboru Společnosti Národního muzea organizuji mnohé pořady a bádám v archivech, kde odhaluji tajemství i historickou pravdu o významných osobnostech české i světové kultury (zejména v oblasti hudby); na přelomu února a března jsem se aktivně podílel jako organizátor i řečník na smetanovském "maratónu"

Čtvrtstoletí Svazu důchodců České republiky

Aktivní stárnutí u nás stále podráží nedostatek peněz

Seniorské hnutí u nás letos oslavuje dvě výročí. Tím prvním bylo 10. výročí vzniku Rady seniorů ČR. Ještě významnější jubileum bude slavit letos ale její největší členská organizace, Svaz důchodců ČR. Ta si 20. června připomněla už 25 let od svého založení. První otázka v rozhovoru s jeho předsedou Ing. Oldřichem Pospíšilem proto logicky zněla:

■ Kdy a kde se oslava bude konat?

Celostátní oslava je naplánována na 5.–8. listopadu v Sezimově Ústí v hotelu MAS. Záštitu nad ní převzal předseda Senátu pan Milan Štěch, kterého tam samozřejmě mezi nás pozveme. Budou na ní zastoupeny všechny krajské organizace, celkem očekáváme účast kolem 150 lidí. Věříme, že mezi nimi budou i někteří otcové zakladatelé či matky zakladatelky. Dalšími pozvanými hosty budou předsedové stran, které s námi spolupracují. To znamená předsedy ČSSD a KSČM. Pozveme samozřejmě i ministryni práce a sociálních věcí, hejtmana Jihočeského kraje a starostu Sezimova Ústí. Já pozvu své předchůdce, pana Ing. Františka Hálu a pana prof. Jana Solicha. Od ledna 1990, kdy vznikl přípravného výbor vedený JUDr. Aloisem Tomáškem a od zvolení první předsedkyně SDČR paní Milady Pokorné na 1. sjezdu v prosinci téhož roku, se ve svazu vystřídala celá řada funkcionářů. Oslavy chceme využít k tomu, abychom jim poděkovali a předali diplomy za dlouholetou obětavou práci.

■ Plánujete i nějaké doprovodné akce? Pokud vím, tak to mělo být i vydání publikace k výročí?

Chtěli jsme k výročí vydat almanach Svazu důchodců. Podkladové materiály sice máme, ale bohužel jsme zatím nesehnali prostředky na jeho vydání. Je mi to líto, ale taková je realita, pokud jde o finanční zajištění důchodcovského hnutí v České republice. Zatím je prakticky nulové a o tom také chceme jednat s odpovědnými politiky. Peníze jsou rozhodující, jsou odrazovým můstkem pro naši práci. Mým přáním i proto je, aby se financování Svazu důchodců stalo předmětem státního rozpočtu. Se zajištěnými finančními potřebami se činnost plánuje daleko lépe. Máme letos ještě jednu velkou akci a to jsou 2. sportovní hry českých důchodců od 30. července do 2. srpna v Brně. Nad hrami převzal záštitu hejtman Jihomoravského kraje pan Michal Hašek. I tady ovšem máme problémy s financováním.

■ Hovořil jste o jednáních s premiérem a dalšími představiteli vlády. Co vám při nich nejvíc leží na srdci?

Zásadní věci jako je třeba ochrana důchodců udělením statutu chráněné osoby. Právní ochrana důchodců je u nás zatím nedostatečná, byť odpovědní politici tvrdí opak. Trvám na tom, že v tomto směru nám může být vzorem Slovensko, kde už to funguje bez problémů. Také bych chtěl, aby nám pomohli uvést v život takzvaný týden relaxačního pobytu v českých lázních pro relativně zdravé důchodce. A to tak, že by vláda přispěla částkou zhruba

1500 korun a zbytek by si doplatili sami důchodci. Opět je tu vzorem Slovensko. Myslím si, že nejde o příliš velkou položku, a protože svaz důchodců má velkou členskou základnu, pomohli bychom tuto věc v celé ČR zúřadovat případně i pro další seniory, kteří nejsou našimi členy. Vycházím z toho, že ročně by mohlo jít o 5 až 10 tisíc těchto poukazů, což by výrazně pomohlo jak zdraví českých důchodců, tak našim českým lázním, které se stále ještě vzpamatovávají z opatření, které prosadila pravice, konkrétně tehdejší ministr zdravotnictví Heger.

■ Bavíme se tu o tom, co by bylo třeba pro české důchodce udělat.

A často už poukazujeme na Slovensko, kde se to děje. Přitom jsme v podstatě měli stejné výchozí pozice. Ale i tak se na základě faktu, že se Slovensko dnes pro nás stává inspirací, zeptám: Znamená to podle Vás, že slovenští politici mají lepší vztah k seniorům než ti naši?

Já se obávám, že mnozí čeští politici mají vztah k seniorům pouze v den voleb. To o ně jeví obrovský zájem a dávají jim různé sliby. Typickým příkladem tu může být pan Topolánek, který před parlamentními volbami slíbil zvýšení důchodů o tisíc korun a po volbách na to hned zapomněl. Odrazilo se to následně ve výsledku krajských voleb, které jednoznačně vyhrála Paroubkova ČSSD, protože jí dali hlasy důchodci rozhořčení postupem pana Topolánka.

■ Z toho je patrné, že je to i o vlivu seniorského hnutí,



jak se politici staví k požadavkům důchodců. Jak jsme tady v porovnání se Slovenskem?

Pokud jde o důchodcovské hnutí, tak už od začátku v roce 1990 tu byly dvě samostatné organizace – Svaz důchodců ČR a Jednota důchodců na Slovensku. Tedy ještě před rozdělením státu. Myslím, že na Slovensku to vzali za správný konec. Přestože Slovensko má méně obyvatel, tak Jednota důchodců má kolem 80 000 členů, je ve všech krajích a i ve všech okresech. Má mnohem pevnější strukturu, než je ta naše. I když my jsme za poslední rok posílili asi o 1000 členů a celkově je nás něco nad 23 000, tak je to málo. Je to dané i tím, že v lidech přetrvává zvyk, že vše je zadarmo, což dnes není možné... Přitom těch 50 korun ročně není taková částka, aby je položila. Problém je také v tom, že někteří naši funkcionáři, i když si jich vážím, už zestárli a nejsou nakloněni novým přístupům, novým věcem, jako jsou třeba sportovní hry. Přitom právě podobné aktivity jsou cestou, jak posilovat povědomí o Svazu a získávat nové členy. To výborně ukázaly třeba hry v Mostě, kde to nebylo jen o sportu, ale i o společné zábavě a poznávání Mostecká.

■ ***Ještě se vrátím ke Slovensku. Tam důchodci v poslední době získali řadu benefitů. Například lidé nad 62 let jezdí na železnici zadarmo. U nás se neděje skoro nic...***

Důchodci k tomu samozřejmě nemlčí, ale bohužel nemáme dostatek prostoru v českých médiích. A to je velká chyba. Na nedávné jednání s vedením České televize jsem i proto požadoval, aby se vrátilo vysílání pro české důchodce, jako byly Barvy života. Také jsem dal návrh, že by důchodcovská témata mohla být více vidět v ranních pořadech, které sledují převážně důchodci. Ti ostatně tvoří velkou většinu diváků ČT. To ranní vysílání by vedle různých informací pro důchodce mohlo obsahovat i nějaká cvičení, která by pomohla jejich zdraví. Říkali, že se nad tím zamyslí. Tak jsem zvědav, co z toho bude.

■ ***Ale pořad pro důchodce stále není. Nejde však jen o televizi,***

i u tištěných médií jsme o krok pozadu. V Rakousku, Německu, ale i na Slovensku stát podporuje vydávání seniorských časopisů. U nás se tak děje jen na krajské úrovni, ale celostátní časopis, jako je Doba seniorů, žádnou podporu nedostává. Na rozdíl od tiskovin pro různé menšiny.

A jsme opět u základního problému. Financí. U toho, že jsme o ně nebohovali už od samého počátku. I proto máme dnes situaci, že se stát u financování volnočasových aktivit staví na zadní. Představitelé státu a média vidí důchodce jako nemocné, kteří hlavně potřebují zdravotní a sociální péči. Jenže důchodců, kteří nejsou schopni žít samostatně a péči skutečně potřebují, je drtivá menšina. Většina důchodců, zhruba 90 procent, je relativně zdravá, jsou jen různě opotřebovaní věkem. A na tyto lidi, na podporu jejich aktivit ve stáří, na to tolik zdůrazňované aktivní stárnutí, už se nemyslí. A nemyslí na ně ani Evropská unie a nechává to na národních vládách. A národní vlády u nás se k tomu všechny staví v podstatě stejně, podpora volnočasových aktivit seniorů se prosazuje jen velice těžko, i když se o to všemožně snažíme. Shrnutí – čeští důchodci si nežijí až tak špatně, jsou aktivní a velmi vděční a obětaví. Za těch 25 let se uskutečnila celá řada pěkných akcí a mohlo by jich být ještě víc. Jenže stále je to o financích a jejich nedostatku. Slovinci mají třeba celostátní pěvecký festival, na který letos dostali peníze. My bychom ho udělali také, ale když k tomu nemáme základní prostředky na zaplacení jízdného a na ubytování účastníků, tak si o tom můžu nechat jen zdát.

■ ***Nyní Rada seniorů předkládá návrh zákona o seniorech. Tedy něco podobného, co už mají v Rakousku a co by pomohlo financování seniorských aktivit řešit. Jak to vidí předseda Svazu důchodců?***

Jsem rád, že je tu první pokus vyřešit z hlediska legislativy, co pojem senior vlastně znamená. Důchodce je v české legislativě už zakotven, kdežto senior je pojem moderní, který sem byl přenesen počátkem devadesátých let a byl podporován médii.

Došlo to někde dokonce tak daleko, že se někteří za to, že jsou důchodci, začali stydět. Přitom jde o normální generační posun, který tu je, všichni jednou budou staří a budou žít z důchodu, na který odváděli příslušné dávky. Návrh vítám ale hlavně proto, že by pomohl řešit financování seniorských organizací a jejich aktivit. V Rakousku dostávají za každého seniora od státu určitou částku a tu si pak mezi sebou přerozdělí. Jsou to finance, kterou mohou smysluplně využít na své potřeby. Kdežto u nás, když si něco naplánujeme, tak peníze musíme shánět. Přijetí zákona o seniorech by nám moc pomohlo, a proto návrh vítám, i když je jasné, že vyvolá řadu diskusí. Jeho prosazení nebude vůbec lehké, spíš to bude ještě běh na dlouhou trať. Bude to určitě vyžadovat i další posílení seniorského hnutí a tím jeho vlivu ve společnosti. To znamená i další posílení Svazu důchodců, který je jeho významnou a neodmyslitelnou součástí.

A nyní bude slavit 25. výročí svého vzniku. Přejeme, ať se oslavy vydaří, a děkujeme za rozhovor.

(fav) ■

Foto: autor

Stručná vizitka Svazu důchodců ČR

Svaz důchodců České republiky byl založen 20. června 1990. V Programovém prohlášení, které bylo uveřejněno začátkem stejného roku ve sdělovacích prostředcích, se v úvodu konstatuje, že vznik Svazu důchodců byl umožněn návratem společnosti k demokratickým a humanistickým tradicím českého lidu a tato organizace se k nim bezvýhradně hlásí. Jako součást politického spektra nebude zaujímat žádná vyhraněná světonázorová stanoviska, nebude se přiklánět k žádné politické straně, nýbrž se výhradně soustředí na ochranu optimálních životních podmínek důchodců. K dosažení tohoto cíle bude využívat všech možností demokratické společnosti a bude spolupracovat se státními i správními orgány při zlepšování života důchodců, aniž by nahrazoval jejich činnost. Svaz bude podporovat, připravovat a uskutečňovat akce přispívající ke zlepšení fyzických i psychických podmínek života důchodců.

Červen ve znamení seniorského sportu

Počasí se na počátku června vskutku vydařilo, a tak si organizátoři seniorského sportovního klání mohli oddechnout. Nemuseli řešit nepříjemný déšť ani zimu. Třetího června se sportovalo v Královéhradeckém a Moravskoslezském kraji, o dva týdny později pak na stadion vyrazili Jihočeši.

Malá obec nedaleko Hradce Králové, Skřivany, přivítala již III. letní sportovní hry. Zúčastnil se jich rekordní počet 456 soutěžících. Muži i ženy soutěžili ve dvanácti disciplínách, letos poprvé i v tenisu. Rozdělení byli do třech věkových kategorií – do 70 let, 70-80 let a nad 80 let. Mottem letošních her bylo „S úsměvem jde všechno lépe – i sport“

Ve velkém sále místního kulturního domu se soutěžící scházeli již od sedmé hodiny ranní. V devět hodin pak byly hry slavnostně zahájeny. Po uvítacích proslovech složili slib zástupci sportovců i rozhodčích a nakonec zazněla i hymna her. Slavnostního zahájení se zúčastnili zástupci organizací a sponzorů, kteří se nemalým dílem o uspořádání sportovních her zasloužili. V tomto smyslu největší poděkování patří Krajskému úřadu v Hradci Králové, Městskému úřadu v Novém Bydžově, Obecnímu úřadu ve Skřivanech, Krajskému Svazu důchodců Královéhradeckého kraje, Domovu sociálních služeb, Základní škole ve Skřivanech i Radě seniorů.

Bojovalo se se zápalem jak v tradičních sportovních disciplínách – nohejbal, stolní tenis, přehazovaná, běh na 200 m, tenis, střelba – tak i v ruských kužlkách, petanque, šípkách a speciálních disciplínách – běh v bazénu, discgolf, přehazovaná a flaškovaná.

Na všech sportovištích byl k dispozici čaj, v poledne chutný oběd a odpoledne občerstvení. Po ukončení soutěží a závodů byly vyhlášeny výsledky, které byly doprovázeny pokřikem a potleskem. O doprovodný program se postarala Policie ČR, Všeobecná zdravotní pojišťovna a Hasiči Senioři opět dokázali, že se umí nejen dobře bavit, ale i pečovat o své zdraví.

Vítejte v Havířově

Ve stejný den změřili své síly i senioři v Moravskoslezském kraji. Do Havířova přijelo přes 180 závodníků z pěti okresů tohoto kraje, pozvání využila i seniorská sportovní reprezentace kraje Olomouckého. Soutěžilo se v pěti disciplínách: seniorském víceboji, stolním tenise, bowlingu, petanque a ruských kužlkách. I zde byly hry zahájeny slibem sportovců a rozhodčích a oficiálním prohlášením ředitele sportovních her. Poté se všichni účastníci rozešli či rozjeli na jednotlivá sportoviště. Kdo si nakonec odnesl vavříny vítězství, není důležité. Když se organizátorů sportovních her krajští úředníci nebo zastupitelé zeptají, jaký význam či přínos měly „sportovky“ pro seniory, odpovídají slovy účastníků, která vyřkli z televizní obrazovky: „Musíme se potkávat – musíme se hýbat!“





1. Sportovci si před oficiálním zahájením soutěží v Havířově sdělují své poslední dojmy
2. V rámci seniorského víceboje se „střílelo“ do florbalové branky...
3. ... házelo se šípkami na terč...
4. Že mají družstva dresy v podobě originálních triček, už není nic zvláštního, ale klobouky letos zabodovaly!
5. Srážely se plechovky, házelo se granátem na cíl, skákalo se do dálky, prověřovala se pingpongová a tenisová technika
6. Nabíý sál čeká na začátek
7. Ve Skřivanech počítají rozhodčí výsledky ve střelbě ze vzduchovky
8. Všem v sále muselo být jasné, kde se ocitli...
9. Běh ve vodě není žádná legrace
10. Skřivanské stupně vítězů

Jaroslav GROH a Jan MIKA ■

Foto: Lenka Desatová a MIF



Otevřete třináctou komnatu zámku Kačina

K létu patří i výlety za tajemnem i poznáním. S vnoučaty či partou kamarádů často vyrážíme na hrady a zámky, vstříc časům dávno minulým, nechat se inspirovat i okouzlit jejich krásou a historií. Proto jsme se tentokrát vypravili za paní Alenou Štecherovou, kastelánkou zámku Kačina. Když hrabě Chotek v roce 1822 zámek dostavěl, nechal nad hlavní vchod vytesat latinský nápis: *Hrabě Jan Rudolf Chotek sobě, svým přátelům a potomkům. „My jsme ti přátelé, kteří přišli po něm,“ vítá nás paní kastelánka. Všechny návštěvníky zámku považuje za své hosty, jimž chce nabídnout to nejlepší.*

■ Proč by měli návštěvníci zamířit právě na Kačinu?

Třeba proto, že tu máme naprostý unikát. Letos jsme otevřeli nově zrekonstruovanou zámeckou konírnu. Velkou architektonickou zajímavostí je především to, že je uvnitř zámku. Je součástí hlavní budovy, tunelem je propojena s parkem. Sloužila hlavně k ustájení koní hostů, kteří na zámek přijížděli.

O sobotách a nedělích pořádáme zážitkové prohlídky zámku s názvem Otevřete třináctou komnatu, pozvat mohou i na koncerty, módní přehlídky a komentované prohlídky. Za zhlédnutí stojí jistě letní divadelní představení, která procházejí zámkem – pořad Oživlá Kačina. Na 19. července chystáme Zámecké slavnosti hraběnky Marie Sidonie Chotkové, zaměřené především na dámy a jejich doprovod. 10. října si pak milovníci koní

přijdou na své při Zámeckých jezdeckých slavnostech. Uvidí tu jezdecké ukázky, Hubertovu jízdu zámeckým parkem, slavnostní defilé koní, fanfáry, dámy v sedle.

■ Co je na zámku nejvzácnější?

Kačina celá – sama o sobě. Je to nejčistší příklad klasicistního empírového architektonického stylu. Jak ji Rudolf Chotek dostavěl, tak se dochovala dodnes, bez jakýchkoliv stavebních úprav. Vypovídá o své době, stavitelích... Velkou vzácností jsou na zámku intarzované parketové podlahy. Úžasné vzory a motivy, některé přecházejí z místnosti do místnosti. Když se otevrou dveře a sundají se běhouny, je to opravdová nádhera.

■ Jaké místo tu máte nejraději vy?

Otevřené schodiště do parku v zadním průčelí zámku. Když se v létě



mohu dívat na slunce, zapadající za zámeckým parkem, za zády mám bílou krásu Kačiny. Je tam klid, dá se tam nádherně rozjímat. Druhým takovým místem je knihovna. Atmosféra v ní působí uklidňujícím, povznášejícím dojmem a citliví lidé, když si stoupnou doprostřed a nad sebou mají kopuli knihovny, cítí vibrace pozitivní energie.



■ *Ona zmíněná knihovna je prý velmi cenná...*

Ano, je jednou z nejkrásnějších v naší zemi. Má nevyčíslitelnou historickou hodnotu. Fond knihovny byl vyhlášen národní kulturní památkou, obsahuje čtyřicet tisíc svazků v různých světových jazycích. Svou architekturou připomíná antický chrám. Vedle ní býval rodinný archiv, dnes je tam instalovaná dobová lékárna. Sušené bylinky, které tu nádherně voní, pocházejí ze zámecké bylinkové zahrádky.

■ *Každý správný zámek má svá tajná zákoutí, nějaká tajemství. Máte tu něco podobného?*

Nemáme strašidla ani Bílou paní, nevím ani o žádném tajném schodišti či něčem podobném. Mohu ale přispět romantickým životním příběhem zdejšího zakladatele zámku Jana Rudolfa Chotka. Jako jeden z mála příslušníků šlechty ve své době se oženil z lásky. On a jeho žena, hraběnka Marie Sidonie, se do sebe zamilovali a měli štěstí, že si byli majetkem i postavením rovni a rodiny se sňatkem souhlasily. Vzájemná úcta a láska jim vydržela celý život – měli spolu deset dětí, zemřeli oba během jednoho roku...

■ *Mají oni zmiňovaní Chotkové něco společného s Žofí Chotkovou, manželkou následníka Ferdinanda d'Este?*

Ano, jsou to její přímí předci. Stavitel zámku Kačina, hrabě Jan Rudolf Chotek, byl jejím pradědečkem. Jeho syn Karel, stejně jako otec královský místodržící, měl syna Bohuslava, který byl Žofiným otcem. Chotkové byli ale velmi rozvětvená rodina, sama Žofie na Kačině nikdy nebyla.

■ *Jak jste se stala kastelánkou? Byl to váš sen? Lákaly vás hrady a zámky od dětství?*

Hrady a zámky mě zajímaly především díky tatínkovi, který pracoval jako stavbyvedoucí při rekonstrukci památkových objektů a odmalička mě brával s sebou a všechno mi ukazoval. Vzděláním jsem knihovnice, vystudovala jsem Filozofickou fakultu UK v Praze. Když mě před dvanácti lety →

→ kamarádka upozornila, že na zámku Kačina shánějí knihovnici, přihlásila jsem se. A tak jsem propojila svůj zájem o historii a kulturu s profesním zaměřením. Že jsem se pak stala kastelánkou, byla spíše souhra náhod. Ona je to hlavně úřednická funkce, musím se věnovat především věcem provozním a ekonomickým. Základním předpokladem práce kastelána je láska k objektu, ve kterém je. Jedině tak je schopen překonávat překážky a směřovat k cíli, jímž je spokojenost návštěvníků. A musí tu být i takový ten pohled „zámeckého pána“.

váme volný, bez průvodce. Instalace je bez vitrín, udělaná tak, aby vznikl dojem, jako by sloužící právě odběhl a za chvíli se vrátí.

výmalby a další a další... Byla by to obrovská finanční částka, která v současné době není reálná. Snažíme se tedy alespoň o postupnou údržbu



Každý šlechtický majitel hleděl na to, aby zámek v pořádku a pokud možno vylepšený předal dalším generacím – z toho si musíme brát příklad.

■ Máte na zámku nějaké speciální programy pro seniory?

Nemáme, ale je fakt, že senioři tvoří podstatnou část našich návštěvníků.

■ Co se seniorům u vás nejvíce líbí?

To je různé, ale řekla bych, že v poslední době budí největší pozornost seniorů naše suterény, kde je k vidění hospodářské zázemí zámku. Každý se může podívat, jak se na zámku pralo, vařilo, tkalo, jak bydlely služby či jak se chovali koně. Jsou tam věci, které mnozí starší návštěvníci ještě pamatují ze svého dětství – valcha, železnáky, pruhované duchny. Ráda tam se seniorskými skupinami chodím – pozoruji, jak bedlivě si věci prohlížejí, jak vzpomínají. Tento okruh nechá-

■ Jak jste se k vystaveným předmětům dostali?

Expozice je vytvořena z našich vlastních sbírek a depozitářů. Jsme pobočkou Národního zemědělského muzea – Muzeum českého venkova. Zemědělství je zastoupeno konírnami, parkem, skleníky, zeleninovou a bylinkovou zahrádkou. Zámecké interiéry bývají v různých zámcích podobné, ale hospodářské zázemí – devět místností, kde žilo a pracovalo služebnictvo, to je úžasnou přidanou hodnotou, opravdovou raritou. Muži se také hodně zajímají o naši expozici, která ukazuje, jak se stavěl zámek. Jsou tam plány, nářadí, nástroje.

■ Máte nějaké přání? Co byste chtěla vylepšit?

Mým snem by bylo, aby se zámek dočkal celkové generální rekonstrukce – bojujeme s vlhkostí, potřebovali bychom natřít fasády, zrestaurovat

toho, co nás nejvíce trápí, abychom mohli podle vzoru Jana Rudolfa Chotka zámek v pořádku předat dalším generacím. To je náš cíl.

Děkuji vám za rozhovor.

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: autorka a archiv zámku Kačina

Zámek Kačina

Místo: Svatý Mikuláš, Kutná Hora

Otevírací doba: Květen–září
od úterý do neděle a o státních
svátcích vždy od 9–17 hodin

Přístup: Bezbariérové interiéry
i sociální zařízení

Odpočinek: Volně přístupný park
s množstvím laviček

Vstupné: Dle prohlídkových
okruhů, je jich celkem pět

Další informace na
www.kacina.cz či www.nzm.cz

Do Lidic běžely i handicapované děti



Na sto dvacet běžců se vydalo na trať 3.ročníku Běhu Míru Kladno-Lidice 2015, který organizovala Krajská rada seniorů se Středočeským krajem pod záštitou děkana ČVUT-Fakulty biomedicínského inženýrství v Klad-

■ Účastníci běhu Kladno-Lidice před startem. Startovalo se ze dvou míst – z Kladna a Hřebčce, trasa vedla do cíle u Růžového sadu v Lidicích. I přes částečnou nepřízeň počasí byla atmosféra úžasná. Novinkou letošního roč-

níku byla účast handicapovaných dětí ze základní školy Korálek, které doprovázeli na jejich téměř tři kilometry dlouhé trati studenti FBMI, rodiče a učitelé. Všichni účastníci společně u památníku lidických dětí položili kytice a minutou ticha uctili památku všech obětí lidické tragédie. Na závěr podepsali Mírovou výzvu. Děk patří těm, kteří se na akci a jejím zdárném průběhu podíleli, ale také účastníkům i těm, co přišli jen fandit. Věříme, že se na Běhu Míru za rok sejdeme a že nás bude ještě více!

Miloš VAJS ■

Májové posezení

Na 260 seniorů zavítalo na **Májové přátelské posezení seniorů**, které uspořádala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje. Cílem akce bylo mimo jiné stmelení a navázání kontaktů mezi jednotlivými seniorskými kluby kraje. „*Rádi bychom přispěli k rozvoji aktivního života seniorů v oblasti kulturní, spolkové a společenské. Přála bych si, aby se z Májového posezení stala tradice,*“ uvedla Milena Hesová, šéfkrajská KRS. Přítomní měli příležitost seznámit se s tím, jaké volnočasové aktivity, vzdělávací programy či semináře má KRS v plánu pro rok 2015.



■ Zaplněný sál

Popovídat si mohli s hejtmánem Olomouckého kraje Ing. Jiřím Rozbořilem, s vedoucí Odboru tajemníka hejtmána Mgr. Lucií Štěpánkovou či náměstkyní hejtmána Mgr. Yvonou Kubjátovou. „*Ráda bych poděkovala*



Hejtmán Olomouckého kraje Ing. Jiří Rozbořil s předsedkyní KRS Milenou Hesovou

veliteli Posádky Olomouc pplk. Gšt. Ing. Mojžíř Jančíkovi za vstřícnost a možnost uspořádat akci v prostorách Posádkového domu,“ doplnila autorka.

Milena HESOVÁ ■

Moderní léčba diabetické nohy



■ Rudolf Dočkálek, předsedy Krajské rady SDČR

Svaz důchodců ČR ve Zlínském kraji uspořádal již několikou přednášku na téma Diabetes – nové metody a možnosti jeho léčby a prevence této nemoci. „*Přednášky pana doktora Emila Záhumenského mají obrovský ohlas, proto v nich budeme pokračovat,*“ říká předseda Krajské rady SDČR Zlínského kraje Rudolf Dočkálek. „*Zároveň chci doktoru Záhumenskému poděkovat za spo-*

lupráci. Je to vyhledávaný odborník, který pracuje v diabetologické, angiologické a podiatrické ordinaci ve Zlíně, kde se touto problematikou zabývá již dvacet let,” doplnil. Těm, kdo jej stále žádají o kontakt na doktora Záhumenského, radí, že ho najdou v ordinaci v Lékařském domě Ormíga ve Zlíně. Další kontakty jsou na www.senzamedical.cz.

Rudolf DOČKÁLEK ■

Na tom
našem
dvorku

7

Zvyky a pověry v červenci

Děda Zdvořáček pozoroval z lavičky pod starou lípou, oknem do kuchyně babky Babánkové, její činnost u sporáku, kde něco „kuchtila“ a pekla. Pohledem do dvorku zaregistrovala svého pozorovatele. Zamávala na svého souseda rukou na znamení dobré dnešní nálady a přátelství.



Pana Zdvořáčka ale zarazil stav rukou jeho sousedky. I na dálku byla vidět jejich tmavá barva, za takové ruce by se nemusel stydět ani těžce pracující kominík po celodenní šichtě. „Co se Vám stalo, paní Babánková, snad vám nebouchly saze v kamnech? Vždyť máte plynový sporák a troubu dokonce elektrickou, jak jste se posledně chlubila, dokonce moderní, pokrokovou – horkovzdušnou!“ neodpustil si svůj komentář „rejpal“ děda Zdvořáček. Odpovědí mu bylo pouze bouchnutí kuchyňského oka. „No, no, no,“ utrousil pod vousy zaražený děda Zdvořáček, „vždyť jsem toho zase tolik nepověděl.“

Rána oknem však nebyla příznakem nelibosti, jak by náhodný pozorovatel této příhodičky z dvorku mezi baráky usuzoval. Ale jak ukázala delší pauza mezi posledním výstupem, měla pokračování v dobrých vztazích sousedů.

V průjezdu do dvorku, kam vedly i dveře z baráku, se objevila posta-

va babky Babánkové. V jedné ruce nesla hrnek s kávou, v druhé tácek s odpoledním občerstvením a mířila si to rovnou k lavičce, na níž seděl děda Zdvořáček. Dosedala na lavičku, před svého souseda na malý stolek položila buclák s bílou kávou a talíř přikrytý papírovým ubrouskem, zpod jehož okrajů vykukovaly konce krásně upečeného koláče.

„Ještě jednou dobrý den, sousede,“ povídá babka Babánková, „tady jsem Vám přinesla svačinku, snad se neurazíte.“

Děda Zdvořáček se olízl. „Děkuji, sousedko,“ a pomalu zvědavě nadzvedl bílý papírový ubrousek. Pod ním se to černalo... „Paní Babánková, borůvkový koláč! Jak já tuto lidovou pochoutku miluji! To jsou moje vzpomínky na dětství, na prázdniny, kdy jsem jezdil na Březové Hory, k babičce. Ta snad uměla ty nejlepší borůvkové koláče na světě, proto jsme bez protestů chodili borůvky do lesa sbírat.“



„Pane Zdvořáček, jak to vlastně vypadá s tou naší věcí okolo lidových zvyků a pověr, hlavně pak tradičních jídel na jednotlivé měsíce? Jsem hrozně zvědavá, co si uvaříme,“ svedla řeč na jiné téma babka Babánková.

„Jó, drahá sousedko, ono to v letních měsících nebylo za našich předků tak jednoduché s hodováním.

To víte, práce čekala na poli, v zahradách, i v lese. Aby bylo z čeho v zimě žít, museli se všichni pořádně ohánět, vždyť lidové pořekadlo říká – **Svatá Markéta hodila srp do žita**. Ale ne



že by zase brali naši předkové vše tak vážně. Udělali si také čas na nějakou tu zábavu a byly ty zábavy slavné stejně jako nositelky jmen, ke kterým se pouti, jak se vyhlášené oslavy jmenovaly, vztahovaly. Jako například známá **Anenská pouť**, která se slaví každoročně k 26. červenci. To se potom stánky trhovců prohýbají pod různými laskominami, hlavně z perníku, ale i jiným pečivem. Pivo, které mám rád, teče proudem a k pečenému selátku opravdu chutná. Večer se potom koná velká taneční zábava. Věřím, sousedko, že se spolu letos na tuto pouť také vypravíme. Máme bohatý výběr z programu v našem městečku, ale i u sousedů. Chce si to připravit jen jedno – dobrou náladu!“

Jiří MIKA ■

Červenec a co o něm říkají pranostiky

Červenec je sedmý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má a vždy měl 31 dní. V původním římském kalendáři byl jeho název Quintilis, tedy „Pátý“. Své jméno dostal na počest římského politika, vojevůdce a císaře Caesara. V roce 44 př. n. l. byl Julius Caesar zavražděn a poté římský senát na návrh Caesarova věrného příznivce Marka Antonia změnil název měsíce, ve kterém se Julius Caesar narodil, Quintilis na Julius. Za císaře Commoda bylo jméno měsíce změněno na Aurelius, ovšem po smrti tohoto panovníka mu byl vrácen jeho název Julius. Tento měsíc patří do velkých letních prázdnin všude tam, kde je léto.

Český název červenec znamená původně malý červen, přípona zde vyjadřuje následnost července po červnu.

Červenec začíná stejným dnem v týdnu jako duben a v přestupných rocích stejným dnem jako leden.

Pranostiky na měsíc

Co červenec neuvaří – srpen nedopeče.

Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.

■ 2. červenec

Prší-li na Marie navštívení, čtyřicet dní konce není.

■ 13. červenec

Na Markétu-li prší, ořechy se stromu srší.

Svatá Markyta hodila srp do žita.

Zapláče-li Markyta, bude dešťů dosyta.

■ 18. červenec

O svatém Kamilu slunce má největší sílu.

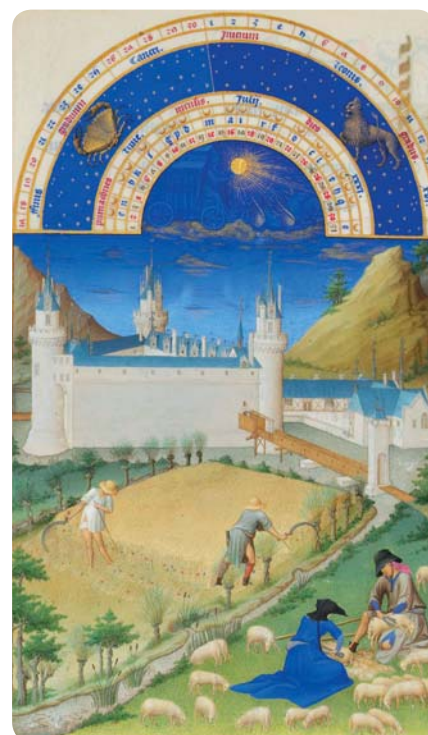
■ 25. červenec

Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněhu.

■ 26. červenec

Svatá Anna – chladna z rána.

(red) ■



Červenec na iluminaci středověkého rukopisu Přebohatě hodinky vévody z Berry, který ilustrovali bratři z Limburka.

Vybráno z kalendáře

červenec

1. července 1300 – Ve Vlašském dvoře v Kutné Hoře začala ražba pražského groše. Ražbu mince podnítil nález bohatých stříbrných ložisek v Kutné Hoře a hospodářský rozvoj země, která tehdy patřila k nejvyspělejší v Evropě.

4. července 1915 – T. G. Masaryk zveřejnil svou koncepci rozbití rakousko-uherské monarchie a československé samostatnosti.

5. července 1960 – Byla zahájena konference KSČ, na které bylo sděleno, že v Československu byl úspěšně vybudován socialismus.

6. července 1415 – Podle rozhodnutí Kostnického koncilu byl Jan Hus jakožto domnělý kacíř upálen na břehu Rýna. Hranice i s Husovými

ostatky byla po upálení vhozena do řeky, aby si jeho přívrženci neudělali z hrobu poutní místo. U Husových přívrženců v Čechách způsobila zpráva o upálení hněv a odpor vůči těm, kdo jej vydali na smrt. Převládlo mínění, že byl odsouzen, protože hájil pravdu. Jeho odsouzení bylo chápáno i jako odsouzení Českého království a jeho pořádků. V roce 1999 prohlásil papež Jan Pavel II., že lituje kruté smrti Jana Husa a uznal ho jako reformátora církve. Některé Husovy názory (například ten, že kněz ve hříchu neplatně udílí svátosti) jsou však dodnes katolickou církví vnímány jako teologicky vadné. Datum Husova upálení se stalo českým státním svátkem. K jeho odkazu se hlásili husité a později i další církve a společnosti vzešlé z české i protestantské reformace. Jako svého svatého mučedníka ho už uctívá pravoslavná církev.

11. července 1960 – Československý stát byl pojmenován jako Československá socialistická republika.

Současně byl změněn jeho státní znak. Český lev na něm mj. přišel o svoji královskou korunu.

13. července 2010 – Václav Klaus jmenoval vládu Petra Nečase (ODS), ačkoliv nejvíce hlasů a mandátů ve volbách získala ČSSD. Nečasovo vládnutí skončilo po řadě asociálních opatření a skandálů v červnu 2013.

18. července 1925 – Adolf Hitler publikoval první vydání Mein Kampf. Kniha, která je jakousi jeho autobiografií, propaguje nacistickou stranu NSDAP, obsahuje tvrzení o nadřazenosti různých ras nad jinými a hlásá nenávisť k židům. Autor v ní mj. píše, že je vyvoleným člověkem, který dostal od „božské prozřetelnosti“ za úkol dovést v 1. světové válce poražené Německo zpět na vrchol moci. Hitler prohlašoval, že Mein Kampf napsal jen pro Němce, a nesouhlasil s vydáním v jiných jazycích.

28. července 1420 – Proběhla korunovace Zikmunda Lucemburského za českého krále, i přestože byl 14. července poražen v bitvě na Vítkově.

Příspěvek na péči

Dobrý den, mám tento dotaz. Můj otec je nemocný, ale nechce si to přiznat. Je mu 87 let, není schopen se o sebe postarat, je nutná příprava jídla, hygiena, není schopen si brát sám léky a hlavně si nechce připustit, že ztrácí krátkodobou paměť. Matce je 80 let, má také velká omezení. Já se o oba rodiče doma starám, nemám ale stálý plat a nevím, jak mám v tomto případě požádat o příspěvek na péči. Máte, prosím, představu, jak v tomto případě postupovat? E. G. Brno - Obřany

Dobrý den, příspěvek na péči poskytuje příslušný úřad práce (dále jen ÚP), příslušnost je určena trvalým bydlištěm žadatele. Na ÚP dostanete žádost o přiznání příspěvku na péči nebo si ji můžete vytisknout na webu Ministerstva práce a sociálních věcí (dále jen MPSV) a vyplnit v klidu doma. Odkaz uvádím níže. Žádost nemůžete podat Vy, ale tatínek nebo maminka, protože příjemcem příspěvku na péči budou oni. Trochu se obávám reakce otce, který odmítá uznat své omezení. Komu je příspěvek na péči přiznán, ten z něho hradí péči, kterou mu poskytuje pečující osoba, např. rodinný příslušník nebo pečovatelská služba. Ve věci příspěvku na péči (dále jen PnP) probíhá správní řízení, které zahajuje ÚP.

Můžeme ho rozdělit do dvou fází. Šetření v domácnosti žadatele provádí sociální pracovnice ÚP, výsledky šetření pak zasílá spolu s ostatními podklady posudkovým lékařům (dále PL). Ti vyhodnotí zdravotní stav žadatele (většinou dle lékařské dokumentace).

Právní úprava:

■ 1) Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů (dále jen zákon o sociálních službách).

■ 2) Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů (dále jen vyhláška č. 505/2006 Sb.).

Úplné znění najdete na internetu: <http://www.zakonyprolidi.cz> nebo do vyhledávače napíšete „Zákony pro lidi“. Po otevření stránek do vyhledávače na těchto stránkách zadáte číslo nebo název zákona či vyhlášky.

Pro ty, co nemají počítač, uvádím vybraná ustanovení z webu MPSV týkající se podmínek nároku na příspěvek na péči:

Nárok na příspěvek má osoba starší 1 roku, která z důvodu dlouhodobě

nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti. Tyto stupně závislosti se hodnotí podle počtu základních životních potřeb, které tato osoba není schopna bez cizí pomoci zvládat.

Při posuzování stupně závislosti osoby se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost. Bližší vymezení schopností zvládat základní životní potřeby a způsob jejich hodnocení stanoví vyhláška č. 505/2006 Sb. Taktéž ji najdete v „Zákonech pro lidi“ a doporučuji jejich prostudování, abyste se vyhnul zbytečnému zklamání.

Výše příspěvku na péči:

Výše příspěvku na péči pro osoby starší 18 let činí za kalendářní měsíc

■ 800 Kč, jde-li o stupeň I

(lehká závislost)

■ 4 000 Kč, jde-li o stupeň II

(středně těžká závislost)

■ 8 000 Kč, jde-li o stupeň III

(těžká závislost)

■ 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV

(úplná závislost)

Řízení o příspěvku na péči:

Řízení o přiznání příspěvku na péči se zahajuje na základě písemné žádosti podané na tiskopisu předepsaném ministerstvem (jak již uvádím výše, žádosti jsou k dispozici na kontaktních pracovištích krajských poboček úřadu práce nebo na Integrovaném portálu MPSV v sekci Elektronické formuláře). Žádost se podává na kontaktním pracovišti krajské pobočky úřadu práce. Krajská pobočka úřadu práce (sociální pracovník) provádí pro účely rozhodování o příspěvku nejprve sociální

šetření, při kterém se zjišťuje schopnost samostatného života osoby v jejím přirozeném sociálním prostředí. Následně krajská pobočka úřadu práce zašle příslušné okresní správě sociálního zabezpečení žádost o posouzení stupně závislosti osoby. Při posuzování stupně závislosti osoby vychází okresní správa sociálního zabezpečení ze zdravotního stavu osoby doloženého nálezem vydaným poskytovatelem zdravotních služeb, z výsledku sociálního šetření a zjištění potřeb osoby, popřípadě z výsledků funkčních vyšetření a z výsledku vlastního vyšetření posuzujícího lékaře. Na základě tohoto posudku pak krajská pobočka úřadu práce vydá rozhodnutí o tom, zda se příspěvek na péči přiznává či nikoliv. Toto rozhodnutí musí vycházet z posudku PL, úřad ho nemůže sám změnit, protože je pro něj závazující. Proti rozhodnutí úřadu práce se lze odvolat. Odvolání se podává k úřadu, který napadené rozhodnutí vydal, o odvolání rozhoduje MPSV. Je žádoucí v něm uvést důvod odvolání, tj. s čím nesouhlasíte, zda nesouhlas plyne z postupu úřadu či PL.

Postup ÚP – prvostupňového orgánu i MPSV jako druhostupňového (nebo odvolacího) orgánu může přesetřit veřejný ochránce práv (dále jen VOP), který na tyto případy má specializované pracovníky. Podrobné informace najdete na www.ochrance.cz.

Povinnosti účastníků řízení

Účastníci řízení jsou povinni:

■ a) podrobit se sociálnímu šetření pro účely přiznání příspěvku na péči,

■ b) písemně ohlásit příslušné krajské pobočce úřadu práce do 8 dnů všechny změny, které mohou mít vliv na nárok, výši nebo výplatu příspěvku na péči,

■ c) využívat příspěvek na zabezpečení potřebné pomoci.

V případě nesplnění povinností

může být výplata příspěvku po předchozím upozornění zastavena.

Sociální pracovnice je povinna pomoci žadateli vyplnit žádost a hlavně mu poradit, jak má postupovat. Nebojte se proto zeptat na cokoliv, co Vám nebude zcela jasné.

Plná moc:

K vyřízení příspěvku na péči za tatínka či maminku budete potřebovat plnou moc, abyste mohl věc vyřídit. Předpokládám, že by rodiče měli problém na úřad dojít.

Plná moc (vzor):

Zplnomocňuji tímto svého syna – jméno, příjmení, datum narození, adresa bydliště, k vyřízení veškerých záležitostí týkajících se správního řízení ve věci přiznání příspěvku na péči, o který žádám pro:

jméno, příjmení, den narození, rodné číslo, adresa bydliště.

Měla by stačit prostá plná moc, tj. bez ověření podpisu, neboť úřad by měl přihlížet k zdravotnímu stavu tatínka (maminky), kteří by měli problém dojít k notáři nebo

na jiné místo, kde se ověření provádí.

Upozorňuji na to, že mnohdy úřady nerespektují lhůty správního řízení. VOP může provést šetření i v případě neopodstatněných průtahů či nečinnosti ze strany úřadu. Důležité je vědět, že po dobu, kdy probíhá řízení ve věci prověření a vyhodnocení zdravotního stavu u PL, se správní řízení na úřadě ze zákona přerušuje. To znamená, že lhůta neplyne.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

RS ČR, poradna Brno

Řešíme problémy spojené s bydlením

Dobrý den, máme spolu s dalšími lidmi pronajatý byt ve starém panelovém domě, do kterého jeho majitel za dobu pronájmu (3,5 roky) neinvestoval. V důsledku stárí elektrických rozvodů přestala v jednom z pokojů fungovat elektřina. Majitel byl s tímto stavem obeznámen. Plánuji se co nejdříve odstěhovat. Mým dotazem je, zda má majitel nárok požadovat během výpovědní lhůty placení nájemného za tento pokoj. Předem děkuji za odpověď a přeji pěkný den. Petr B., Olomouc

Dobrý den, vadu bytu, tedy to, že je zde závada v rozvodu elektrické elektřiny, v důsledku které v jednom z pokojů elektřina nejde, **jste povinen ihned oznámit pronajímateli**, jelikož dle mého názoru se jedná o vadu bytu,

kterou je třeba odstranit bez prodlení. Jde o vadu, která by mohla ohrozit životy nebo majetek. Zároveň máte právo požadovat přiměřenou slevu z nájemného, ovšem na výši slevy se musíte s pronajímatelem dohodnout.

Doporučuji vám, abyste závadu oznámil písemně a zároveň navrhl výši slevy na nájemném za nevyužívaný pokoj. Bohužel, pokud pronajímatel nebude slevu akceptovat, může o ní rozhodnout jedině soud.

Dobrý den, ráda bych využila vaší poradny. Pronajímám rodinný dům. Nájem je domluvený na dobu určitou, na rok s koncem 30. 4. 2016. A běží od 1.5. Kauci nájemce složil tak, jak bylo domluveno, nájem už ne. Takže de facto dluží už druhý nájem. Energie má přepsány na sebe. V domě stále nebydlí, ani se o něj nijak nestará. Tráva je skoro do pasu, podle všeho se v domě nevětrá. Má někdo tušení, kdy a za jakých podmínek mohu nájemci vypovědět smlouvu? Je to, že v domě nebydlí a vlastně se o něj ani nestará, důvod k okamžité výpovědi. Nebo musím počkat, až nezaplatí třetí nájem? Předem děkuji za odpověď.

Marie B., Litoměřice

Dobrý den, výpověď bez výpovědní doby, tzv. okamžitá výpověď je upravena v § 2291 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, v platném znění. Jedná se o případy, kdy nájemce porušil své povinnosti zvláště závažným způsobem. Jedná se zejména o tyto případy:

- nezaplatil-li nájemné a náklady na služby za dobu alespoň tří měsíců,
- poškozuje-li byt nebo dům závažným nebo nenapravitelným způsobem,
- způsobuje-li jinak závažné škody nebo obtíže pronajímateli nebo osobám, které v domě bydlí nebo
- užívá-li neoprávněně byt jiným způsobem nebo k jinému účelu, než bylo ujednáno.

Neuvěde-li pronajímatel ve výpovědi, v čem spatřuje zvláště závažné porušení nájemcovy povinnosti, nebo nevyzve-li před doručením výpovědi nájemce, aby v přiměřené době odstranil své závažné chování, popřípadě odstranil protiprávní stav, k výpovědi se nepřihlíží.

Domnívám se, že závažné porušení povinností nájemce lze spatřovat již v tom, že v domě nebydlí a neprovádí údržbu domu a zahrady. Ovšem s ohledem na to, že náhled na věc a rozhodování soudů v tomto konkrétním případě může být odlišné od mého názoru, je nejjednodušší způsob pro použití okamžité výpovědi, nezaplatil-li nájemné a náklady na služby za dobu alespoň tří měsíců.

Nezapomeňte, že nejdříve musíte nájemce VYZVAT, aby v přiměřené době odstranil své závažné chování, popřípadě odstranil protiprávní stav, jinak by se k následné výpovědi bez výpovědní doby nepřihlíželo.

Také ve výpovědi musíte přesně popsat, v čem spatřujete zvláště závažný způsob porušení nájemcových povinností. Nezapomeňte na přesné označení nájemce, poučení o jeho právu vznést proti výpovědi námitky a navrhnout přezkoumání oprávněnosti výpovědi soudem, jinak by byla výpověď neplatná (§ 2286 obč. zák.).



Rubriku připravuje Sdružení ochrany nájemníků, členská organizace RS ČR

Pozor na zubní kámen



Stejně jako u lidí i u zvířat platí, že je nutné pečovat o jejich chrup. Jak se potíže našich čtyřnohých přátel poznají? Jaké jsou příznaky a nač si dát pozor? O tom všem je dnešní poradna.

Zubní kámen je vlastně zvápenatělý zubní plak a je odpovědný za páchnoucí dech, viklání zubů, zánět dásní, případně zánět kostí v okolí postižených zubů. Zubní plak vzniká usazováním bakterií a zbytků potravy na zubech a hlavně u dásně a pod ní. Pokud nedodržíme základní ústní hygienu, plak zvápenatí a přemění se v tvrdý zubní kámen, který již žádný kartáček, pasta nebo vodička nevyčistí. Pokud se kámen neodstraní, může vést k destrukci kosti a následnému viklání zubů nebo vzniku velmi bolestivých abscesů. Zubní kámen provází gingivitida (zánět dásní) a při neléčení končí parodontózou, kdy zvíře přijde o chrup.

Rozhodně nejde jen o kosmetický problém. Daleko větší potíže způsobuje na poli zdravotním. Zubní kámen je totiž také velmi častou příčinou poškození srdce a ledvin, neboť bakterie z dutiny ústní se mohou kdykoliv krví roznést po těle. Bez rizika není ani majitel zvířete. Kapénky bakterií z ústní dutiny zvířete se na člověka přenášejí nejčastěji při štkání, olizování majitele nebo mazlení... Velmi vysoké riziko infekce je u lidí s oslabenou imunitou nebo i po chemoterapii.

Proto nepřehlédněte a neignorujte tyto příznaky: zápach z tlamy, zarudnutí dásní, jakékoliv žluté nebo hnědé nánosy na zubech, zvýšenou citlivost dutiny ústní, snížená ochota přijímat potravu, viklání zubů nebo jejich ztráta.

Proč antibiotika?

Jakmile zubní kámen zkalifikuje, existuje jediná skutečně účinná léčba – odstranění kamenu zubním ultrazvukem v celkové anestezii. Obecně lze říci, že odstranění zubního kamene je indikováno vždy, až na případy, kdy je pes vážně nemocný (pokročilá rakovina, těžká autoimunitní onemocnění, terminální stádium renálního selhání). Kromě problémů, které zubní kámen způsobuje na zubech, může mít vliv

i na ostatní orgány (srdce, plíce, ledviny, játra). Právě proto se při výraznějším postižení zubů vždy předepisují antibiotika. Bakterie uvolněné při zákroku by se jinak mohly dostat do krevního oběhu a vyvolat infekci ve vzdálených orgánech. Váš veterinář může zároveň dospět k názoru, že některé zuby je vhodné vytrhnout. Majitelům to často připadá přehnané, ale je nutné si uvědomit, že pokud se zub viklá, tak neplní svou funkci, ba naopak. Pes nebo kočka často odmítá tvrdší stravu, protože při kousání pociťuje bolest. Navíc pokud se zub viklá, znamená to, že mezi zubem a dásní je volný prostor, kde se ukládají zbytky potravy a bakterie.

Narkóza ano, nebo ne?

Mnoho majitelů vyžaduje ošetření zubů bez narkózy, kdy je zvíře plně při vědomí a nelze v žádném případě chrup dokonale očistit. Kámen se usazuje i z vnitřní strany zubů a pod dásní. Taková poloviční práce je spíše zbytečná, protože kámen se pak rychle tvoří znovu. Není třeba mít strach z anestezie, protože zubní kámen, zánět dásní a riziko systémové infekce je pro vašeho mazlíčka daleko větším nebezpečím! Dobří veterinární lékaři vždy přihlížejí k aktuálnímu zdravotnímu stavu zvířete i k jeho věku. A snaží se vybrat ty nejšetrnější prostředky, které mají k dispozici.

Nepodceňujte prevenci

Prevence je důležitá již od útlého věku. Jen tak si váš pes a kočka zvyknou na pravidelnou péči o zuby a dutinu ústní. Existuje celá škála výrobků k péči o chrup vašich mazlíčků. Každému vyhovuje něco jiného a každému funguje něco jiného. Zubní pasty pro psy a kočky jsou často ochucené a obsahují oproti lidským přípravkům silné enzymy, které pomáhají plak účinněji odstraňovat. Navíc jsou vyrobeny jen z takových látek, aby je zvíře mohlo bez obav spolknout. Má-li být čištění

opravdu účinné, je nutné jej provádět alespoň jednou za 48 hodin, ideálně však denně.

Možná vás napadá, že psovitě šelmy v přírodě si zuby nečistí, nicméně je nutné mít na paměti, že divoký pes požírá svou kořist včetně peří, kůže a kostí, a tím dochází k přirozenému mechanickému čištění zubů.

Částečně můžete výskyt zubního kamene ovlivnit podávanou stravou – pokud vaše zvíře dostává pouze konzervy a vařenou měkkou stravu, je jasné, že se zubní plak nemá prakticky čím mechanicky odstraňovat. Kromě zubních past můžete používat zubní gely, spreje, ústní vody a prášky, které se přidávají do krmiva (PlaqueOff).

Dalším důležitým faktorem je dohlédnout na správné přezubení vašeho štěněte. Pokud dojde k nevypadnutí nějakého mléčného zoubku, tak je v dutině ústní zubů více a to vede ke zvýšenému ukládání zubního plaku. V případě, že si nejste jisti správným počtem zubů, můžete navštívit svého veterinárního lékaře, aby stav zubů zkontroloval.

Existují plemena, která na zubní kámen trpí více než jiná. Velmi často se se zubním kamenem setkáváme u čivav, jorkšírů, trpasličích pudlů, jezevčků a obecně u krátkolebých plemen – jelikož obvykle nemají ideální skus a na zubech se usazuje mnohem více plaku. Z velkých plemen mají častěji zuby ve velmi špatném stavu greyhoundi importovaní z Irska. Z koček na zubní kámen hodně trpí sfinx, britská modrá a ragdoll.

Problém zubního kamene se zdaleka netýká pouze koček a psů, ale je **potřeba kontrolovat stav dutiny ústní i u frettek, které na tyto problémy také poměrně často trpí.**

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



Léto budiž pochváleno

V horkých dnech nepotřebujeme tolik energie z potravy a nemáme kolikrát ani chuť na těžká jídla. Co v létě tedy zařadit do jídelníčku, abychom si prázdninové dny ještě více užili?

Na prvním místě je třeba zdůraznit, že v teple ztrácíme více tekutin, a proto je třeba je doplňovat! Vyhýbejte se komerčním limonádám a nektarům, které obsahují velké množství cukru nebo umělých sladidel. Velice chutná a osvěžující je voda ochucená sekanou mátou, krájeným ovocem (citrusové plody, jahody, broskve apod.) nebo citrónovou šťávou. Cukr a ostatní sladidla již nepřidáváme. Je to pro nás možná nepochopitelné, ale teplý zelený čaj v létě velmi dobře ochlazuje. Zapomenout bychom neměli ani na zeleninové koktejly a smoothie. **Do čerstvě vymačkané směsi zeleninových šťáv přidáme sekanou pažitku nebo naťovou petržel a lžičku olivového oleje nebo hrst sekaných semínek (chia, sezam) a rychlá chutná svačina je na světě.**

Saláty a studené polévky

Když je horko, nemáme chuť ani na dlouhé postávání u plotny. Soustředíme se tedy na jídla, která nejsou náročná na přípravu – například saláty. **V zeleninových salátech** by neměla chybět kvalitní bílkovina – orestované kousky krůtího masa, vejce na tvrdo, tuňák nebo jiná ryba či čerstvý sýr (kozí nebo ovčí, mozzarella).

Výtečné jsou i **saláty těstovinové či luštěninové**. Pro přípravu těstovinových salátů je vhodné sáhnout po nepšeničných těstovinách – špaldových, ječných či žitných – nebo přirozeně bezlepkových – amarantových, kukuričných, pohankových nebo rýžových. Základem takových salátů může být ledový salát nebo pekingské zelí. K nadrobno nakrájeným – ještě lépe natrhaným – listům přidáme pokrájenou zeleninu, vychladlé těstoviny, na malé kousky nakrájené maso (vejce, rybu) a nešetříme olivovým olejem. Sůl a pepř můžeme úplně vynechat,

namísto toho je dochutíme čerstvými nadrobno nakrájenými bylinkami, umeoctem, balzamikovým octem nebo citrónovou případně limetkovou šťávou. Z luštěnin je třeba vybrat dle osobní snášenlivosti. Velmi vhodná je červená neloupaná čočka, fazole černé oko nebo cizrna.



Jako osvěžující lehký oběd je ideální studená polévka. V Čechách nemají velkou tradici, ale můžeme se inspirovat v různých částech Evropy. Ve Španělsku například připravují výborné gaspacho, jehož základem jsou dobře vyzrálá rajčata. V bulharské polévce tarator se snoubí chuť nastrouhané okurky, jogurtu a kopru. V Rusku je zase velmi oblíbená okroška, jejímž základem je chlebový kvas nebo kefir.

Ovoce na talíři

Nesmíme zapomenout na ovoce. Není nad čerstvé jahody, třešně, borůvky či třeba maliny. Dopřejme si jich do sytosti, ale nepřehánějme to s množstvím. Ovoce konzumujte samostatně a nepřislaďte! Můžete zkombinovat několik druhů ovoce a dochutit sekanými ořechy nebo semínky, které zasytí a doplní energii v podobě zdravého tuku.

Ovocné koláče a kynuté knedlíky nejsou ideálním jídlem, pokud chceme zdravě žít a případně reduko-

vat váhu. Můžeme ale občas udělat výjimku a připravit si třeba nočky z mascarpone a hrubé mouky (špaldové nebo ječné), které poléváme ovocnou omáčkou – jahodovou, borůvkovou, malinovou apod. Omáčku můžeme jemně přisladit sušenou třtinovou šťávou.

Grilujeme

K létu patří neodmyslitelně grilování. Pro něj platí určitá pravidla. Vybírejte si **kvalitní maso** (krůtí, hovězí, kuřecí, ryby, občas i vepřové), **ale uzeniny si raději odpusťte. Nebojte se zeleniny**. Na grilu je výtečný lilek pokapaný česnekovým olejem, cuketa, paprika nebo žampiony. Lahodným zákuskem je grilovaný čerstvý ananas.

Nejvhodnější je lávový gril, na kterém potraviny nepřijdou do styku s otevřeným ohněm. Při pálení tuku odkapávajícího na žhavé uhlí vzniká karcinogenní koktejl, který se následně lepí na grilovanou potravinu a my ho pak sníme. Jako příloha ke grilovanému masu je vhodný míchaný zeleninový salát.

NÁŠ RECEPT

Nočky z mascarpone

200 g mascarpone, 175 g hrubé mouky, 1 vejce, špetka soli

Vejce vyšleháme se špetkou soli, vmícháme mascarpone, poté mouku a vypracujeme vláčné těsto. Lžičkou vykrajujeme malé nočky, které vkládáme do vroucí osolené vody. Hotové nočky poléváme ovocnou omáčkou. Omáčka může být studená – rozmixované ovoce se lžící sušené třtinové šťávy, nebo můžeme tuto směs prohřát.

Připravují **Irena JURČOVÁ**
a **Renáta HAVLOVÁ** ■



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

Pečujte o pokožku i po opalování

Slunce je hřejivý přítel, který dokáže pokožku zbarvit do zlatohněda. Po opalování však kůže vyžaduje specifickou péči. Důležité je ji totiž hyd-

jsou i speciální sprchové gely po opalování. Zvláčňují pokožku a navíc obsahují beta-karoten, který příznivě působí na prodloužení opálení. Takovým je třeba sprchový gel po opalování **Dermacol After Sun**, jedno balení přijde na 59 Kč

Po sprše vždy kůži ošetřete gelem nebo mlékem po opalování. Zejména zralá pokožka bývá hodně suchá, a právě takové přípravky obsahují nejen hydratační složky, ale zároveň ji vyživují a navíc intenzivně napomáhají zklidňovat kůži podrážděnou sluncem. Řada z nich navíc obsahuje speciální složky, které podporují a prodlužují hnědnutí. Vyvarujete se tak nepříjemnému sloupnutí svrchní části kůže, která se po opalování u neošetřované kůže často objevuje. Z produktů, které jsou na trhu k dispozici, jsme tentokrát vybrali třeba zklidňující a hydratační mléko po opalování značky **Garnier** – cena 241 Kč nebo třeba rehydratační zklidňující mléko po opalování s přírodním aloe vera **After Sun, Oriflame**, 279 Kč

Můžete zkusit i jogurt či tvaroh

Přehnali jste to s opalováním a máte kůži hodně červenou nebo dokonce na některých místech až nepříjemně spálenou? Pak se několik následujících dní vyvarujte pobytu na přímém slunci, dokud se podráždění a citlivá pokožka výrazněji nezklidní. Rozpálenou a zarudlou kůži je třeba průběžně chladit

a mírnit tak její podráždění. Pomoci proto mohou přípravky s obsahem panthenolu a aloe vera, ideálně ve spreji, protože se dobře nanášejí, rychle vstřebávají a nemusíte se při jejich aplikaci podrážděné kůže prakticky dotýkat. Případně zkuste obyčejný měkký tvaroh nebo bílý jogurt. Chladí a regeneruje.

Simona LIŠKOVÁ ■

Rehydratační zklidňující mléko po opalování s přírodním aloe vera **After Sun, Oriflame**, 279 Kč



ratovat, regenerovat a zklidňovat. Nejen, že pokožka zůstane vláčná a pružná, ale zároveň se prodlouží její opálený vzhled.

Sluníčko páliło a vy jste pracovali celý den na zahrádce, absolvovali jste pěší túru, nebo jste se opalovali na pláži u moře či na břehu rybníka? Po příchodu domů věnujte své kůži pár minut pozornosti. Po opalování si vždy dejte místo koupele vlažnější sprchu. K očistě kůže, kterou je třeba zbavit nejen potu, ale i zbytků opalovacích přípravků, jsou vhodné hydratační sprchové gely, k dostání



EXTRA INFO

Pozornost věnujte také vlasům

Po regeneraci volají také vlasy. Sluneční paprsky jim totiž vůbec nesvědčí, vlastně vlasy dost ničí. Šisují jejich barvu, celkově vlasy vysušují, krepátí. Vlasy jsou náchylnější k lámání, třepení a křtice se tak nedá ani pořádně upravit. Na nápravu samozřejmě nikdy není pozdě. Intenzivní regenerační péče dostane vlasy opět brzy do kondice. Pokud se vám zdají hodně krepaté a poškozené, nechte si u kadeřníka zastříhnout konečky. Při domácí péči vsaďte na intenzivní regeneraci, pořiďte si hydratační šampony, kondicionéry i masky. Na minimum omezte používání fénu, horký vzduch totiž vlasy ještě více vysušuje, proto je nechte raději volně proschnout. Vysušeným, roztřepeným a snadno lámavým konečkům prospějí regenerační vlasové oleje, které zároveň vlasy uhladí a dodají jim lesk. Masku na vlasy používejte jednou týdně, vlasy vyživí a budou mnohem více poddajné. A příště, než se vydáte na slunce, naneste na vlasy ochranný sprej s UV filtrem a chraňte je kloboukem. Nebudou tolik vysušené.

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 krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Vážená redakce,

jsem členkou Klubu seniorů v Teplících. S lidmi v důchodovém věku se setkávám denně a často mohu potvrdit, že se jich hodně v dnešní době špatně nebo vůbec neorientuje. Často slyším, že při jízdě MHD slyšeli povídání školní mládeže, kterému nerozuměli (fejzbůk, fleška, gůgl...). Že přestali koukat na televizní noviny, protože z poloviny nerozumějí díky používaným cizím slovům, o čem je řeč. A tak je moc fajn, že někdo myslí na naši 70 a víceletou součást lidstva a pomáhá jí třeba formou srozumitelně napsanou radou v časopisu pro seniory. Dobu seniorů si kupujeme a jsme pro, aby zůstala zachována. A aby si vláda uvědomila, že časopis pro seniory psaný „řečí pro ně srozu-

mitelnou“ je jeden z mála prostředků, jak nás udržet tzv. V obraze a nedegradovat nás na početnou skupinu analfabetů vyhoštěných na okraj společnosti. Díky, pane premiére, že nám zachováte náš časopis tím, že se na jeho vydávání bude vláda finančně podílet.

Marie HANKOVÁ, Teplice ■

Milá Dobo,

s blížícím se výročí upálení Mistra Jana Husa vzpomínám si na zážitek ze svého dětství. Narodila jsem se v malé vesce na Královéhradecku a tam (bylo to samozřejmě před válkou) na výročí upálení Jana Husa byl uspořádán průvod (i s hudbou) na kopeček nad vesnicí, kde byla připravena hranice. Před zapálením byla vzpomínka na největšího Čecha.

Při zapálení zahrála hudba a zpívalo se. Text si ještě pamatuji i melodii, dost možná to ale nebude přesně. Hranice vzplála na břehu Rýna a na ní umírá dálné vlasti syn. A vůkol něho mnichorota líná hurónským smíchem velebí svůj čin. A vy se ptáte, kdo v těch plamenech? Toť Mistr Jan, náš nejslavnější Čech! Musela jsem se se svou vzpomínkou podělit s Vámi, moc zdravím

Oluša BÁBÍKOVÁ, Jirkov ■

SEZNÁMENÍ

Hledám kamaráda nad 70 let vyšší postavy pro společné toulky Prahou a zájem o cestování. Volat nejlépe večer na tel.: 721 838 985 (o.) nebo 775 360 337 (Vodafone)



Budoucnost českého zemědělství a českého venkova

Výstava je pořádána ve spolupráci s MZe, MMR, Agrární komorou ČR, Potravinářskou komorou ČR a ZS ČR

27.8. - 1.9.2015

**NÁRODNÍ DOŽÍNKY
PREZENTACE KVALITNÍCH ČESKÝCH POTRAVIN
SOUTĚŽ O ZLATÝ KLAS**



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

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

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

Víte, kdo to byl?

Narodil se jako jediný syn venkovského ševce a posluhovačy v pošumavské Plánici. Ve dvanácti letech odešel na studia na tehdejší jedinou českou reálku v Praze, kterou vystudoval. Nemohl k maturitní zkoušce, jelikož si nemohl dovolit zaplatit poplatek za její složení. Přesto ho profesor Václav Zenger, který rozpoznal jeho nadání, přijal na pražskou techniku jako mimořádného posluchače.

Po studiích nastoupil jako železniční opravář a úředník u různých drah, od roku 1873 jako přednosta telegrafního oddělení na trati Plzeň–Chomutov.

Peníze z prvních vynálezů mu umožnily, aby se v létě roku 1878 vydal do Paříže na světovou výstavu. Spatřil zde také elektrickou obloukovou lampu ruského vynálezce Jabločkova. A myšlenka elektrického osvětlení předurčila další dráhu jednacího vynálezce.

Během svého života postupně vybavil na 130 českých elektřin svých zařízení. Roku 1883 mu byl udělen Řád Františka Josefa, roku 1891 Řád železné koruny a stal se císařským radou.

Roku 1906 obdržel čestný doktorát technických věd.

Na odpovědi čekáme do 20. července na adresách redakce.

Výherci našich soutěží

SUDOKU (21), vyhrává Karel Pelc, Domažlice; **PŘESMYČKA** (Poděkování za práci) vyhrává Josef Pilnáček z Hradce Králové; **JEZEK OD HYBŠE** (1906), MUDr. Radmila Petrová



z Valtic. V závorkách jsou uvedeny správné odpovědi. **VÍTE, KDO TO BYL?** Hledanou osobností byl (Viktor Ponrepo). Výherkyní této soutěže se stala Jitka Červenáková z Loun, Blahopřejeme.

Správně odpověděl a vylosován byl Josef Michal z Kozojed. Blahopřejeme. Dostane od nás hudební CD.

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenku

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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

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

	ŘÍMSKÝCH 605	INIC. STEVEN- SONA	SPISOVÁ ZNAČKA	ROBINSONO- NOVO PŘIJMENÍ	ZAČÁTEK TAJENKY		OVOCNÁ ZAHRADA	STROJ NA ÚPRAVU LEDU	PRODĚ- RAVĚT	LATINSKÁ SPOJKA A	HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ		KONEC TAJENKY	ZÁKLAD BAREV	ZN. PLATINY	ATOMIC ENERGY COMMISS- ION	MEZINÁR. KÓD NAURU	
POHÁD- KOVÍ TVOROVÉ						MALÁ ČÁST MĚSÍCE						JEMNÝ TISKOVÝ PAPÍR						
JMÉNO SUPER- MANA						SRDEČ- NICE						ANGL. VSTOUPIT UMĚLECKÁ BESEDA						
INIC. HERCE SLOUPA			ČÁST UZDY KOREJSKÉ SOU- OSTROVÍ							NĚM. AUTO- MOBILKA DUŽNATÁ ROSTLINA					ZN. MĚDI UCHOPIT			
	KYT	ÚTOČIŠTĚ PLEMENO					SPZ OKRESU BŘECLAV LÁKAT				RUSKÁ ŘEKA ZN. ELEKTRON- VOLTU					BOTANICKÝ NÁZEV JAVORU	CHUŤOVÉ JEMNÝ	
ČÁST ŽIDLE						POHL. ŽLÁZA SAMCE JEDNODU- CHÝ PILÍŘ						KOŽEŠINA Z ONDATER PATŘÍCÍ ÁJE						
BRA- DAVKA FRANC.								MAJITELÉ TOVÁREN										
VYSOKÉ KARTY				IZOLAČNÍ LEPENKA ZPŮSOBIT ÚRAZ				EINSTEI- NOVY INICIÁLY KÓD IRSKA			HOVOROVÝ SOUHLAS ZNOVU			ZKR. TELEFONU ANGL. ANATOMIE				
POPĚVEK			NABÝT DĚDICTVÍ TANČIT							ROČNÍ OBDOBÍ KÓD BARBADOSU						RUDNÉ DOLY (ZKR.) JIHOAMER. INDIÁN		
	HL. M. KA- ZACHSTÁNU	STĚPI V USA VENKOVNÍ GRAFIKA							BANÁN ANGL. ŽINĚNKA PRO DŽUDO								DOMÁCKÝ OTAKAR	BACILY
OBJEKTIV S OPRAV. KULOVOU VADOU								SHLUK ROSTLIN SVINOVACÍ ZÁVĚS				ČÁST PRAHY 3 ŘÍMSKY 51						
ČÁST BOTY							OTROK (KNIŽNĚ) STŘEVNÍ INFEKCE				POLETOVATÍ (-I) INIC. MUNZARA							
HORSKÝ CELEK						ZNOJ				PALÍRNA JAPON. MÍRA								
NÁPADNĚ						POPLACH ÚSLUŽ- NOST						BYLINY ZDRHO- VADLO						
SPÍLAT				POŘAD TV NOVA LEHCE VRA- CET MÍČE							OBYČEJ PODNOS					STAROST	MORAVAN	
ZN. ASTATU			BODATI TROKY							JEHLIČNATÝ STROM IBSENOVO DRAMA				ŽENSKÉ JMÉNO (11.12.)	OLYMPIJ- SKÉ HRY DAVNO (Z LAT)			
	ČESKÝ BÁJNÝ KNÍŽE	PRÁZDNOTA ČESKÝ ARCHITEKT							IMITOVÁNÍ CÍL ZÁVODU									
ŠPERKY								HODNĚ CITOSL. OPOVRŽENÍ				HERBICID MEXICKÉ SÍDLO						
ANGL. SKÁLA					ANGL. PO TITUL PANÍ						ŠUMIVÁ ZN. TELLURU							
ODKAPÁNÍ						PŘESTATI							OSTROV USA (ALJAŠKA)					
ZÁRUKA NA DLUH						ANGL. MOŘE				POVZDECH				POMŮCKA: CLARK, BOLV, MAMELON, BANANA, APLANÁT, DOREMI, BALAN, AFTER, AMAK, RLS, LODR, ANMA, PARATYFUS, PICH, OLIM, MILD				

Vyhráli s Dobou seniorů

Správné řešení tajenky z červnového vydání DS: **Podstata hry není ve vítězství, ale ve hře samotné.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Ivo Smejkal z Telče, Věra Suchá z Hradce Králové, Jaroslav Jeřábek z České Lípy, Arnošt Kostříba z Opavy, Emílie Machová, Praha 10. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého. Na řešení z této Doby seniorů čekáme do 20. července. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění!

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje
redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 9,00 Kč

V tomto měsíci **7. a 21. července**
na novinových stáncích.

Zasmějte se s DS

„Pamatuješ, jak jsem před rokem ztratil hodinky?“

„Ano, pamatuji.“

„Včera jsem si zas po roce oblékl stejné šaty a hádej, co jsem našel v kapse?“

„Hodinky?“

„Ne, tu díru, kterou mi vypadly.“

Policajt křičí do vysílačky:

„Pane, přišli jsme na místo činu.“

„Jaká je situace?“

„Žena zavraždila svého manžela.“

Celkem 35 bodných ran, 2 střelné rány a nakonec po useknutí hlavy jeho tělo spalila.“

„Proboha! A jaký byl důvod?“

„Vlezl na podlahu, kterou vytírala!“

„A podařilo se vám ji zadržet?“

„Ne, pane.“

„Proč?“

„Čekáme, až ta podlaha uschne!“

„Pilot volá kontrolní věž! Pilot volá kontrolní věž! Jsem 300 kilometrů od pevniny, 200 metrů nad vodou a dochází mi palivo... Prosím o instrukce!“

„Kontrolní věž volá pilota! Opakujte po mně: Otče náš, jenž jsi na nebesích...“

„Miláčku, co na mně máš nejraději? Mou inteligenci, či mé svůdné křivky?“
„Tvůj smysl pro humor!“

Věštkyň říká klientovi:

„Jste otcem dvou dětí.“

„Ale to je omyl!“ směje se muž, který jí stejně nikdy nevěřil.

„Já mám děti tři!“

Věštkyň se jen uculí.

„To si myslíte vy.“

Baví se takhle dva úředníci a ten jeden povídá: „Hele, víš, že budou rušit finanční úřad?“

„Prosím tě, co je to za blbost, jak si na to přišel?“

„No jo, přišel mi od nich papír a na něm bylo napsáno – poslední upomínka!“

Potká americká výprava lovců

výpravu ruskou. Ruská výprava nese na tyči medvěda a Američané se ptají: „Grizly?“

Rusové odpovídají: „Nět, strelily.“

Moudro ze života: „Žena dokáže předstírat pouze orgasmy. Muž dokáže předstírat celý vztah.“



Farář jde po vesnici a najednou vidí obrovský billboard, na něm je kříž a na kříži Ježíš. Pod křížem je nápis: „Naše hřebíky udrží všechno!“

Farář je velmi pobouřen, a proto se rozhodne pohovořit s majitelem železářství, kterému billboard patří. Vysvětlí majiteli, že takto tedy ne a majitel ho ujistí, že dá věci do pořádku. Druhý den jde farář na kontrolu billboardu. Na billboardu je prázdný kříž, dole pod křížem se v blátě válí Ježíš a nápis praví: „S hřebíky od nás by se to nestalo!“

„Pane soudce, to, že jsem klečel na silnici, přece vůbec nedokazuje, že jsem byl opilý.“

„Tak jak mi vysvětlíte, že jste se pokoušel srolovat a strčit do kufru bílou dělicí čáru?“

Přijde muž k doktorovi, ten ho prohlédne a potom povídá: „Člověče, vy musíte pít jako duha! Měl byste to omezit.“ „No jo, pane doktore, ale to je děsně těžké,“ zoufá si muž. „No tak, zkuste si třeba místo každého půllitru dát jablko,“ radí doktor. „No pěkně... ale kde já vezmu denně šedesát jablek??“

Přijde manželka miliardáře domů a nadává:

„Příště, když ti napíšu at' koupíš čínu, tak myslím jídlo!“

Žena vyčítá svému manželovi:

„Jiné manželky si stále kupují moderní novinky, cestují po světě, jen já nemám nic a trčím stále doma jako popelka!“

Muž říká: „Nevím, na co si stěžuješ, sama teď přiznáváš, že si žiješ jako v pohádce.“

Povídá podnikatel manželce: „Měla by ses naučit vařit, abychom mohli propustit kuchaře.“ A manželka mu odpoví: „Dobře, ale až po tom, co se ty naučíš mě pořádně pomilovat, abychom mohli propustit šoféra.“

Uživatel: „Proč bych měl platit nějaké poplatky za vypalovačku a média, když nebudu nic krást?“
Zákonodárce: „Protože máte nástroj.“

Uživatel: „Tak to mě zavřete za znásilnění sousedky!“

Zákonodárce: „Vy jste znásilnil sousedku?“

Uživatel: „Ne, ale mám nástroj!“

Manžel doskáče po jedné noze domů úplně opilý, chybí mu noha a oko. Manželka se ho zděšeně ptá, co se mu stalo. „My jsme se v hospodě vsadili, že mi chlapi neutrhnou nohu, no a já vsadil oko.“

Nasedne opilec do taxíku a říká:

„Domů.“

„Nemohl byste to upřesnit?“ odvěti nechápavě taxikář.

„Jo... Do obývacího!“

Říká muž kamarádovi:

„Doktor mi slíbil, že do týdne budu chodit.“ „No a?“

„Měl pravdu. Včera jsem musel prodat auto, abych zaplatil účet.“

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Josef Pilnáček z Hradce Králové, Ivan Drobny z Ostravy a Jiřina Veselá z Klatov. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, at' pobaví i další čtenáře DS!



**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
Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
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. PhMr. Jan Solich, CSc.

Kladno

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

Ostrava:

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

Plzeň

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

Zlín

Kvítková 4323
Telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

UPOZORNĚNÍ

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

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



Karel Štědrý (78)

Známého zpěváka provází jedna jeho píseň padesát let!

Která to je?

Nejde mu už občas na nervy?
Jak nyní žije a nač se ještě chystá?

To a ještě více se dočtete
v rozhovoru, který připravila
Eva Procházková

Seriál Co se děje v přírodě

Je globální oteplení skutečná
hrozba nebo pouhý

mýtus?

Zákon o seniorech

Proč ho Rada seniorů připravila?

Co si od něj slibuje?
Jaké problémy by měl řešit?
Jaké jsou šance na jeho přijetí?

To vysvětlí předseda RS ČR
Dr. Zdeněk Pernes

Další číslo vyjde 31. července 2015

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

Jsme všude tam, kde starší generaci o něco jde

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



**Předplatným DS určitě uděláte radost
i svým blízkým a přátelům!**

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

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

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