

Premiéra v DS

DOBA seniorů

č. 11 / VIII. ROČNÍK LISTOPAD 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

**Text
hymny
seniorů!**



Lubomír Brabec: Moje hudba zraje s věkem

16

Objevte kouzlo pastelek



RS ČR:

Boj za uloupené
valorizace pokračuje

4



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

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

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

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

Hradec Králové:

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

Ostrava:

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

Píseň

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

Opět 17. listopad

Je to den, významný zejména pro nás. 17. listopad, po světě známý jako Mezinárodní den studentů, se v Česku vztahuje ke dvěma historickým milníkům, jež od sebe dělí půl století: uzavření českých vysokých škol v roce 1939 a začátek sametové revoluce v roce 1989. Paradoxem je, že k tehdejšímu zvonění klíči se dnes málokterý z aktérů přiznává.

Získali jsme svobodu, ale spokojeni s ní nejsme. A ztrácíme i důvěru v lepší budoucnost. Demokracie v českém podání má daleko do vysněných ideálů, byť dochází ke změnám, a nástup nových uskupení na politické scéně je jejich výrazem, občanská společnost je nadále nedosaženou metou. Stále ještě ti noví jsou často jen převlečenými dinosaury, kteří mají na svědomí narůstající a neřešené problémy společnosti. Češi jsou stran budoucnosti stále velmi skeptičtí a většina z nich má za to, že hospodářská situace bude za pět let ještě horší než nyní. Myslí si to 57 % občanů, dalších 28 % pak soudí, že se stav nezmění. Optimisté, kteří podle průzkumu agentury STEM věří ve zlepšení, pak tvoří jen patnáctiprocentní menšinu.

Stále se nepodařilo v české kotlině to, co je jinde (byť i tam s problémy) už běžným a vyžadovaným jevem. Odpovědnost vládnoucích za jejich vlastní činy či nečinnost. Důkazem může být i nejnovější metylalkoholová aféra, která si vyžádala desítky mrtvých a řadu postižených. Politici se tváří, jako by jedinými spolupachateli byli ti, kdo si koupili podezřele levný alkohol. Nechme stranou, že v době, kdy je stále hlouběji do kapsy, lidé mají sklon hledat podobné „výhodné“ nabídky. Skutečností je, že česká politika řadu let přihlížela k tomu, že alkohol může vyrábět a prodávat vlastně kde kdo. Kontroly se v rámci úspor různě slučovaly, což v praxi vedlo k jejich oslabení.

Je evidentní, že odpovědnost padá na politiky, kteří se situací začali zabývat,

až když veřejností otřásla vlna zděšení a strachu. Vlna opadá a nikdo za nic opět nemůže, nikdo se z ničeho nezodpovídá.

Podobně unikají i strůjci a aktéři dalších problémů. Třeba ministerští úředníci, kteří zpackali registr vozidel, reformu školství, svou neschopností zbrzdili tok dotací z EU, rozdali miliony kamarádům bez předepsaných výběrových řízení. Není divu, že nejen blbá nálada

**MALÝ DŮCHOD MÁ TU VÝHODU,
ŽE VÁM NEZBÝVÁ NA TVRDÝ
ALKOHOL.**



ale i naštvanost v zemi pod Řípem opět roste. Poslední volby toho byly dalším projevem, odpovědní se jejich výsledky a hlavně katastrofální propad vládních stran snaží bagatelizovat. Lidé prý jen nechápou, jaké blaho pro ně vláda chystá.

Podobné myšlení mocných vedlo k listopadu 1989. Opět je tu názor, že lidé potřebují k dobru být i donuceni. Dnes revoluce nehrozí, jen další změna vlády. I proto se 17. listopadu lidé znovu chystají vyjít do ulic. Aby tuto změnu urychlili. Připojte se k nim.

František Vonderka

šéfredaktor

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

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

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. listopadu 2012

Rada seniorů ČR – už v 10 regionech!

Na počátku října oslavila Rada seniorů České republiky významnou událost. V prostorách krajského úřadu Středočeského kraje se konala ustavující schůze už 10. krajské rady. Jak už napovídají zvolené prostory – šlo o Radu seniorů Středočeského kraje.

Ta se může pochlubit tím, že už od svého ustavení má vlastní sídlo. Její představitele najdete v Domě techniky v Kladně. „Od prvního listopadu počítáme navíc s tím, že by zde měla fungovat i bytová poradna a poradna k sociálnímu právu,“ doplnil předseda Rady seniorů ČR doktor Zdeněk Pernes, který ustavující schůzi středočeské krajské rady předsedal.

Úvodem přivítal přítomnou paní hejtmanku, poděkoval přípravnému výboru za uspořádání sjezdu, seznámil přítomné s obsahem schůze. Vrcholem schůze pak byla volba krajské rady Seniorů. V jejím čele stanul jednomyslně Miroslav Vajs.



Předseda středočeské krajské rady seniorů Miroslav Vajs byl zvolen jednomyslně.

Zatímco většinou bývá zvykem nechat nově zvoleným funkcionářům nějaký čas, aby se mohli rozkoukat a seznámit se s činností, jaká je od nich požadována, středočeská krajská Rada seniorů pak prošla ihned pořádným křtem ohněm. Jen několik dní od svého zvolení totiž pořádala jeden z kulatých stolů – předvolební setkání s politiky. Času nazbyt nově zvolení zástupci skutečně neměli. Dlužno



Na jednání ustavující schůze panovala věcná, ale i slavnostní nálada...

však dodat, že vše zvládli s přehledem a na výbornou. Zdejší kulatý stůl patřil k jednomu z nejlepších nejen co do organizace, účasti politiků i seniorů. Věcné, jasné a převážně

Ustavující schůzi již desátého regionálního zastoupení Rady seniorů ČR vedl její předseda Zdeněk Pernes.



se středočeskou krajskou problematikou spojené byly i dotazy přítomných seniorů a politikům z nich občas nebylo vůbec lehké. Někteří se doslova potili.

„Musím jim vyseknout poklonu, že to zvládli tak skvěle, ale nepochyboval jsem o tom, že to bude na výbornou“ usmíval se doktor Pernes a vysvětlil, že již kulatý stůl před dvěma roky, který zde dělal pouze přípravný výbor, byl velmi zdařilý. „Pokud to mám vzít jako celek, tak některé debaty s politiky byly vynikající, někde se nám to zas tolik nepovedlo a já se musel politikům omluvit za nízkou účast – to si budeme muset vyřešit interně – ovšem svůj účel kulaté stoly jednoznačně splnily. Dali jsme o sobě my, jako senioři, vědět. A podle toho, kdo na debaty přišel, v drtivé většině případů to byly jedničky na kandidátkách, až na výjimky nechyběli stávající hejtmani a hejtmanky, jen málokdo se omluvil, se dá soudit, že si politici dobře uvědomují, kolik seniorů má volební právo a že právě senioři jej v hojné míře využívají.“

(Id) ■

Foto: autorka

Boj o valorizace penzí pokračuje

DS o tom hovořila s předsedou Rady seniorů ČR Z. Pernesem



Nečasovou vládou nepohlo ani důchodci zcela zaplněné Palachovo náměstí v Praze

Zeptejte se těch desetitisíců lidí, kteří musejí denně řešit zda zaplatí doplatky za léky nebo nákup potravin a pokud mají smůlu a leží v nemocnici zda zaplatí poplatek za pobyt, nebo nájem bytu. Devastace kvality života seniorské populace nemá v České republice historické obdoby.

Ve svém stanovisku píšete, že nejhůře na nový mechanismus valorizací doplatí ti, co už dnes často jen s obtížemi přežívají. Můžete uvést konkrétní údaje?

Určitě, vypočítali jsme schválené navýšení penzí, tj. +60 Kč základní vý-

Kolegium Rady seniorů ČR vyzvalo koaliční vládu, aby se vrátila k původnímu mechanismu valorizací penzí. Tak, jak to požadovala vůbec první seniorská demonstrace v ČR (možná i v civilizované Evropě), a také seniorská petice, kterou podpořilo 28 500 lidí. Na toto palčivé a vzhledem k vládnímu postoji také nadále aktuální téma jsme hovořili s předsedou Rady seniorů ČR Dr. Zdeňkem Pernesem.

Oba víme, že vládní většina v poslanecké sněmovně požadavky seniorů nevyslyšela, zákon přijala a podepsal ho nakonec i ekonomicky neoliberálně orientovaný prezident. Nejde tedy o házení pověstného

Pod peticí na podporu požadavků seniorů se sešlo více než 28 000 podpisů

hrachu na stěnu? Situace je opravdu tak dramatická, že nelze počkat do příchodu vlády, která bude seniorům příznivěji nakloněna a zákon Nečaso kabinetu prostě zruší?

měry a 0,9 % procentní výměry, pro všechny příjmové skupiny seniorské populace, **posuďte sami:**

Ano, od 1. ledna 2013 již nebude možné bez souhlasu nájemce nájemné v bytě jednostranně navýšit. Seniorsy

Výše důchodu v Kč		Počet příjemců v roce 2012	Navýšení důchodů v roce 2013 (60 Kč + 0,9 %)
od	do		
	3 040	4 912	3 107, tj. + 67 Kč
3 000	3 999	9 362	4 075, tj. + 76 Kč
4 000	4 999	9 764	5 084, tj. + 85 Kč
5 000	5 999	15 224	6 093, tj. + 94 Kč
6 000	6 999	29 028	7 102, tj. + 103 Kč
7 000	7 999	80 631	8 111, tj. + 112 Kč
8 000	8 999	203 597	9 120, tj. + 121 Kč
9 000	9 999	315 065	10 129, tj. + 130 Kč
10 000	10 999	320 469	11 138, tj. + 139 Kč
11 000	11 999	280 128	12 147, tj. + 148 Kč
12 000	12 999	205 676	13 156, tj. + 157 Kč
13 000	13 999	132 574	14 165, tj. + 166 Kč
14 000	14 499	34 858	15 174, tj. + 175 Kč
14 500	a více	88 245	14 670, tj. + 170 Kč
47 000		cca 30	tj. + 463 Kč

Z českého mechanismu valorizací vyplývá fakt, že plně kompenzace růstu životních nákladů se dočkají jen ti nejbohatší důchodci, kteří mají důchody 47 000 Kč a více. Tedy lidé, kteří „zvýšení“ o 463 Kč de facto vůbec nepotřebují. Kolik jich u nás je a co obecně říkáte skutečnosti, že se tak nově rozevírají i nůžky mezi chudými a bohatými důchodci?

Ano, takový mechanismus valorizace penzí máme v Česku nastaven, čím menší penze, tím menší valorizace a naopak. Na Slovensku situaci vyřešili tím, že všem důchodcům budou v době krize penze valorizovat (do roku 2015) o stejnou částku, a to o 10 € měsíčně.

V letošním roce končí regulované nájemné. Na jedné straně je to dobře, končí tak i jednostranný diktát pronajímatelů, na druhé straně je tu ale fakt, že není dořešeno, jak společnost pomůže těm, co na běžné smluvní nájemné nedosáhnou. To jsou ve velkoměstech zejména osaměle žijící důchodkyně a důchodci. Zasáhne je také vládou plánovaná změna u příspěvku na bydlení. Ti zřejmě budou patřit k těm, co se octnou v nouzi. Už dnes jim na den zůstává jen pár desítek korun. Hodláte na to nějak reagovat? Na to, že u nás vzniká skupina příjemců starobních důchodů, kteří žijí v bídě a její členy můžeme už dnes dost často vidět, jak se přehrabují v popelnicích ...

čeká nová procedura sjednávání nájemného, doufáme, že jejich postavení a nízká informovanost nebudou zneužity. Problém je v tom, že už dnes je výše i regulovaného nájemného velmi vysoká, např. v Praze až 150 Kč za 1 m² podlahové plochy bytu. Neočekávám, že by pronajímatelé přicházeli s nabídkou, že současnou výši nájmu seniorům sníží! A pokud hovoříte o nové sociální dávce tzv. „Příspěvku na náklady na bydlení“, ta seniorskou populaci z nájemních bytů přímo devastuje, aby na ni dosáhli musejí prodat veškerý majetek. O přijetí zákona o sociálním bydlení osob v seniorském věku již od roku 2007 usilujeme, letos jsme dokonce zpracovali návrh vlastní. Jeho přijetí podpořily jak seniorské demonstrace, tak i seniorská petice. Bohužel se tak zatím nestalo!

Ve stanovisku Kolegia RS ČR se říká, že tento mezi sjezdy nejvyšší orgán Rady podporuje podání senátního návrhu zákona „O druhé valorizaci penzí 2012“. Můžete říci o co jde?

Navrhuje se další navýšení penzí o 200 Kč měsíčně všem příjemcům stejně, a to ještě v letošním roce.

Za odpovědi poděkoval
František VONDERKA ■

Foto: autor

Sleva pro čtenáře Doby seniorů!

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

SLEVA 10%

ALIGATOR

Mobilní telefony nejen pro seniory
s funkcí určení polohy

SOS Locator



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

Novinka v nabídce!

ALIGATOR

C100 senior

Mobilní telefon se zdravotními a asistenčními funkcemi



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

www.aligator.cz

Hymna seniorů měla premiéru

Na Výstavišti v Praze Holešovicích proběhl ve dnech 5. a 6. října 2012 druhý ročník veletrhu pro péči a aktivní život seniorů Senior Praha. Představilo se zde na 70 vystavujících firem, sdružení a asociací, které prezentovaly produkty a služby určené především pro starší generaci, ale i pro celou rodinu. Na veletrhu nechyběla ani Rada seniorů ČR a samozřejmě také náš časopis Doba seniorů. Opět nám přibylí noví předplatitelé.

Letošní ročník, na který celkově přišlo více než 5 000 návštěvníků, byl obohacen o festival Senior Fest s bohatým kulturním i vzdělávacím programem a řadou aktivit spojených s oslavami Mezinárodního dne seniorů – Svátku seniorů, který připadá každoročně na 1. říjnový den. Na venkovním pódiu v rámci těchto oslav vystoupili oblíbení herci a zpěváci. Byli mezi nimi Eva Pilarová, Nad'a Konvalinková, Květa Fialová, Václav Postránecký.

Uvnitř haly na podiu přispěla k dobré náladě např. taneční vystoupe-

Dana Zátoková s vítězem hlavního závodu Seniorské míle. Na veletrhu se dočkala gratulací ke svým letošním 90. narozeninám i ona.



Představitelé Rady seniorů si hymnu mohli poslechnout ještě před tím, než zazněla pro všechny návštěvníky veletrhu.



ní skupiny VIA NOBILIS či divadelní představení Klubu Remedium, který kromě divadelní hry pro dospělé potěšil i děti loutkovým divadélkem. Velký ohlas u diváků vzbudila benefice Pavlína Filipovské. Návštěvníci mohli také po oba dva dny vybírat z celé řady odborných přednášek a workshopů. V příspěvku s názvem Podpora vzdělávání seniorů a mezigenerační solidarity prostřednictvím programu Grundtvig byl představen tento program jakožto příležitost pro mezinárodní spolupráci organizací, ale také pro další rozvoj jednotlivců. Pro seniory, kteří občas „zápasí“ s výdobytky moderní techniky, připravila společnost emporia Telecom školení Jak na mobil, zaměřené na používání základních funkcí mobilních telefonů. V sobotu představila svůj seminář Ing. Dana Steinová, která praktickými ukázkami předvedla, jak lze řešit problémy s pamětí.

Po celou dobu veletrhu byla k dispozici bezplatná poradenská centra. Velký zájem byl o setkání s PhDr. Ivou Málkovou ze společnosti STOB – Stop Obezitě aneb hubneme s rozumem, která se již více než



30 let věnuje problematice obezity a hubnutí. V příjemné atmosféře probíhaly i pohybové aktivity. Zlatým hřebem doprovodného programu, kterým po celou dobu veletrhu provázela Eduard Hrubeš, bylo každodenní losování o krásné ceny v celkové hodnotě přes 50 000 korun. Krásné počasí přispělo také k velké účasti na 11. ročníku tradičního běhu. Ten se uskutečnil v sobotu 6. 10. pod názvem SENIORSKÁ MÍLE, 1609 kroků pro radost a zdraví. Patronkou závodu byla i letos paní Dana Zátoková. Vítězem v hlavní kategorii se stal



Prof. MUDr. Jan Pirk. Zůstal jen vteřinu za svým vlastním loňským rekordem. Nejstarším účastníkem se stal pan Borek Srdečný, slavící v den Seniorské míle své

■ Vzácné cédečko s nahrávkou hymny

93. narozeniny. Nejstarší ženou byla Jiřina Hanibalová s rokem narození 1928.

Snad největší překvapení na veletrhu Senior Praha připravilo pěvecké duo

Eva a Vašek. Návštěvníci mohli slyšet z demonstračního CD premiéru jejich seniorské hymny. Dozvěděli jsme se také, že podnět k jejímu složení vzešel od předsedy Svazu důchodců ČR Ing. Oldřicha Pospíšila.

V Době seniorů poprvé zveřejňujeme její slova:

*Důchodci jsme jedna, velká rodina.
Tam, kde práce končí, důchod začíná.
Důstojně chcem žít a milovat svou zem,
/trošku lidské lásky přejem lidem všem:/*

*Národem jsme českým, domov je náš stát,
I když máme roků, víc než šedesát.
Naši lásku k vlasti každý opatruj
/ať zůstanou Čechy, navždy domov můj:/*

Už první prezentace hymny sklídila potlesk a v mnohých očích se zaleskly i slzy. CD s první nahrávkou máme v redakci a stane se určitě jednou z cen v některé z našich chystaných čtenářských soutěží.

(fav) ■

Foto: autor



Řecké moře

Chalkidiki | Stavros

CK LOTOS Chvalětice ve spolupráci s Dobou seniorů pro Vás připravil jedinečnou nabídku pobytů u moře
Řecko - Stavros: 12 - 14 dní, apartmány u moře s bazénem
Katalog zdarma na tel.: 466 985 652, 737 789 925 - non stop
e-mail: ck.lotos@seznam.cz



Cena zahrnuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobytovou taxu, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku

Ceník 2013 | Komplex Filipos

Termín	Cena za poukaz
09. 06. - 20. 06.	7 900 Kč
18. 06. - 29. 06.	8 100 Kč
27. 06. - 08. 07.	8 700 Kč
06. 07. - 17. 07.	8 700 Kč
15. 07. - 26. 07.	8 700 Kč
24. 07. - 04. 08.	8 700 Kč
02. 08. - 13. 08.	8 700 Kč
11. 08. - 22. 08.	8 700 Kč
20. 08. - 31. 08.	8 700 Kč
29. 08. - 09. 09.	8 500 Kč
07. 09. - 20. 09.	8 700 Kč
18. 09. - 01. 10.	8 700 Kč

Ceník 2013 | Komplex Zeja

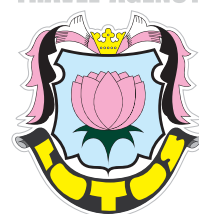
Termín	Cena za poukaz
09. 06. - 20. 06.	7 500 Kč
18. 06. - 29. 06.	7 700 Kč
27. 06. - 08. 07.	8 200 Kč
06. 07. - 17. 07.	8 200 Kč
15. 07. - 26. 07.	8 200 Kč
24. 07. - 04. 08.	8 200 Kč
02. 08. - 13. 08.	8 200 Kč
11. 08. - 22. 08.	8 200 Kč
20. 08. - 31. 08.	8 200 Kč
29. 08. - 09. 09.	8 000 Kč
07. 09. - 20. 09.	8 200 Kč
18. 09. - 01. 10.	8 200 Kč

Doprava: Plně klimatizovaný zahraniční autobus, s videem, WC a možností občerstvení. Místa pravidelných odjezdů: Praha, Kolín, Chvalětice, Přelouč, Pardubice, Chrudim, Vys. Mýto, Svitavy, Brno, Trutnov, D. Králové a H. Králové.

AKCE

Pokud uhradíte zálohu 2000 Kč na osobu do 30. 11. 2012 je sleva na: plně platící osobu 1500 Kč, senior nad 60 let, invalidní osoba a její doprovod a dítě 10-15 let 2000 Kč. Do 24. 12. 2012 na plně platící osobu 1200 Kč, senior 1500 Kč. Kolektivy nad 25 osob cena smluvní. Pro kolektivy zajišťujeme kamkoli bez doplatku.

TRAVEL AGENCY



CHVALETICE

Paragrafy o bydlení

Způsoby zániku nájmu bytu

Způsoby zániku nájmu bytu jsou obecně upraveny v ustanovení § 710 občanského zákoníku. Nájem bytu však může zaniknout i jinak, například splnutím osoby nájemce a pronajímatele, smrtí nájemce, jehož nájemní právo na nikoho nepřešlo, zánikem předmětu nájmu nebo odstoupením nájemce či pronajímatele od nájemní smlouvy z důvodů uvedených v § 679 občanského zákoníku.

Novelou se rozšiřují možnosti zániku nájmu a upravují se další skutečnosti s tím spojené.

Dosavadní ustanovení § 710 byla nahrazena ustanovením ve znění

Odst. 1 „Nájem bytu zanikne písemnou dohodou mezi pronajímatelem a nájemcem, písemnou výpovědí nebo jiným způsobem stanoveným tímto zákonem.“

Odst. 2 „V písemné výpovědi musí být uvedena lhůta, kdy má nájem skončit. Výpovědní lhůta nesmí být kratší než tři měsíce a musí skončit ke konci kalendářního měsíce. Výpovědní lhůta začne běžet prvním dnem měsíce následujícího po měsíci, v němž byla výpověď doručena druhému účastníkovi, pokud není dále stanoveno jinak.“

Odst. 3 „V případě, že nájem bytu byl sjednán na dobu určitou, skončí také uplynutím této doby. Pokud smlouva nestanoví jinak, na nájem bytu nelze použít ustanovení o obnovení nájmu (§ 676 odst. 2).“

Odst. 4 „Nájem bytu, který byl sjednán na dobu výkonu určité práce, skončí posledním dnem kalendářního měsíce následujícího po měsíci, v němž nájemce přestal tyto práce vykonávat, aniž k tomu měl vážný důvod.“

Odst. 5 „Přestane-li nájemce vykonávat určité práce, na které je vázán nájem bytu, z důvodů spočívajících v jeho věku nebo zdravotním stavu nebo z jiného vážného důvodu, skončí nájem bytu

uplynutím dvou let ode dne, kdy nájemce přestal určité práce vykonávat.“

Kromě písemné dohody a písemné výpovědi nájem bytu zanikne i jiným způsobem stanoveným občanským zákoníkem. Bude to např. u bytů zvláštního určení a u bytů, kde nájemní smlouva byla sjednána na dobu výkonu určité práce, kdy nájemce takového bytu zemřel nebo v případě uplynutím zákonné lhůty po přechodu nájmu bytu dle § 706 odst. 2.

Obecné náležitosti výpovědi z nájmu bytu se nemění, novela však upravuje počátek běhu výpovědní lhůty, resp. větou „není-li dále stanoveno jinak“ nepřímo odkazuje na běh výpovědní lhůty v případě rozhodnutí soudu o přivolení k výpovědi z nájmu bytu. Podle novelizovaného ustanovení § 711a odst. 2 jestliže soudu přivolí k výpovědi z nájmu bytu, určí současně délku výpovědní lhůty a rozhodne o povinnosti byt vyklidit. Výpovědní lhůta počne běžet až prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po právní moci rozsudku.

Podle odst. 3 § 710 nájem bytu zanikne i uplynutím doby, na kterou byl sjednán. Nadále bude platit, že na nájem bytu nelze použít ustanovení § 676 odst. 2 o prodloužení nájmu, které zní následovně:

„Užívá-li nájemce věci i po skončení nájmu a pronajímatel proti tomu nepodá návrh na vydání věci nebo na vyklizení nemovitosti u soudu do 30 dnů, obnovuje se nájemní smlouva za týchž podmínek, za jakých byla sjednána původně. Nájem sjednaný na dobu delší než rok se obnovuje vždy na rok, nájem sjednaný na dobu kratší se obnovuje na tuto dobu.“

Na rozdíl od předchozí právní úpravy, která s účinností od 31. 3. 2006 ustanovením § 686a odst. 6 obnovu předchozího nájemního vztahu přímo vylučovala, se nově pronajímatel a nájemce mohou na obnově nájmu bytu dohodnout. Ideální dohoda v tomto smyslu by měla znít,

že se na nájem bytu ustanovení § 767 odst. 2 „použije“. Zda ob stojí i další dohody nájemce a pronajímatele o obnově nájmu bytu především s ohledem na požadavek určitosti právního úkonu ukáže blízká budoucnost.

Odst. 4 a 5 upravuje způsob zániku nájmu bytu, který byl sjednán na dobu výkonu určité práce nájemce pro pronajímatele nebo jinou osobu, která má s pronajímatelem uzavřenou v tomto smyslu dohodu. Nájem bytu skončí posledním dnem kalendářního měsíce následujícího po měsíci, v němž nájemce přestal tyto práce vykonávat, aniž k tomu měl vážný důvod. Přestane-li nájemce vykonávat určité práce z důvodů spočívajících v jeho věku nebo zdravotním stavu nebo z jiného vážného důvodu, skončí nájem bytu uplynutím 2 let ode dne, kdy nájemce přestal určité práce vykonávat.

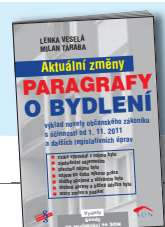
Zatímco předchozí právní úprava vážné důvody definovala, považovalo se za ně zejména splnění podmínek pro přiznání starobního důchodu nebo invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně, skutečnost, že nájemce nemůže podle lékařského posudku vykonávat sjednanou práci a pronajímatel pro něj nemá jinou vhodnou práci, nebo skončení pracovního poměru výpovědí danou pronajímatelem z důvodu organizačních změn, novela definici neobsahuje. Bude tedy nutné posuzovat konkrétní okolnosti, za nichž nájem bytu skončil, v případě sporu bude muset věc na návrh některé ze stran rozhodnout soud. Tak jako tak, nájem bytu skončí uplynutím dvou let ode dne, kdy nájemce přestal z vážných důvodů práce vykonávat, doposud se nájem tohoto bytu změnil na nájem na dobu neurčitou.

Seriál připravujeme ve spolupráci se Sdružením nájemníků ČR (SON).

Příště: Výpověď z nájmu bytu



Knihu Paragrafy o bydlení lze zakoupit za 187 Kč v pracovní dny od 9 do 15 hodin v budově Domu odborových svazů nám. W. Churchilla 2, Praha 3 buď v Nakladatelství Sondy, 4. patro, č. dveří 409 nebo v kanceláři Sdružení nájemníků ČR, přízemí, č. dveří 5. Výše uvedené kontakty slouží i pro písemné objednávky a následné zaslání na dobírku.



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

Čím si pomáhají od bolesti samotní lékaři?

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

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

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

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

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

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

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

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

Řada pacientů, kteří si účinky vyzkoušeli (viz. dále), mluví sice o „zázraku“, ale žádné kouzlo to není.



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

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

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

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

Přístroj na bolest kloubů, který se sám zaplatí

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

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

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

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

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

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

Co doporučují svým pacientům samotní lékaři?

Dotaz pacienta:

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

Marie N., 59 let, Praha

Odpovídá MUDr. Josef Pech:

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

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

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

BioBeam 940 si můžete prohlédnout, prověřit a také objednat na stránkách: www.BioBeam.cz, telefonicky na tel: 220 99 88 77 nebo poštou na adresu výhradního dodavatele pro ČR (již od roku 1999) Draxon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3. Cena přístroje činí 5.990 Kč, můžete jej zakoupit také na splátky od 309 Kč měsíčně, je chráněn tříletou záruční lhůtou s možností prodloužení na 6 let. BioBeam 940 je schválen pro použití na odborných lékařských pracovištích a je určen také pro domácí léčbu. Přístroj je napájen z elektrické sítě, používán lékaři po celém světě a tak jako pomáhá milionům pacientů, může nyní pomoci vám.



Poradna pro práci s PC

Podvodných e-mailů přibývá

Určitě se vám už stalo, že jste našli ve své e-mailové schránce zprávu, která vám slibovala jistou výhru či nečekané dědictví, žádost banky o zkontrolování a zaslání kontaktních údajů, v poslední době jsem zaznamenal i příkaz k odeslání jisté peněžní částky pro odblokování softwaru vašeho počítače, který údajně zablokovala česká policie. I když vše na první pohled vypadá věrohodně, jde o podvod. Nejmarkantnějším vodítkem je špatná čeština. Dalším atributem podvodné zprávy je fakt, že jak banky, tak i policie podobné žádosti neposílají a ani posílat nebudou. Jestli vám někdo neznámý napíše, že jste něco vyhráli, nebo zdědili, s největší pravděpodobností jde o podvod. Takové e-maily se ve skutečnosti snaží od uživatelů získat osobní údaje včetně informací o platební kartě či bankovním účtu, nebo přímo vyzývají k zaplacení poplatků.

Vážený kliente,
obrací se na Vás služba zpracování plateb ČSOB.

Vaše žádost o provedení platby byla přijata, ale bohužel nemá ČSOB v současné době možnost ji zpracovat.
Důvod – nesprávné údaje v platebním příkazu.
Prosím, zkontrolujte údaje v podané žádosti.

Do té doby, než budou údaje opraveny, se budou finanční prostředky nacházet ve «zmrazeném» stavu.
Po opravě údajů v platebním příkazu budou finanční prostředky odeslány do 10 minut.

S úctou
Služba zpracování plateb ČSOB

A protože jsou zahraniční zprávy stále častěji přeložené do češtiny, zvyšuje se riziko, že jim uvěří i lidé, kteří se v používání internetu příliš neorientují

„V poradně dTestu přibývá dotazů na podvodné e-maily, tak jsme nedávno spustili specializované webové stránky, <http://www.dtest.cz/clanek-2360/podvodne-e-mailu>, které by měly spotřebitele na záludnosti podobného typu elektronické pošty upozornit a připravit,“ říká Lukáš Zelený, vedoucí poradenské linky dTestu. Na stránkách najdete rady a poučení, abyste se nenapálili a nepřišli o finanční prostředky.

„Pachatelé e-mailových podvodů jsou velmi mazaní lidé, kteří využívají obav svých obětí. Podvádění lidí je často jejich prací na plný úvazek, a to prací velice zis-

kovou,“ upozorňuje Lukáš Zelený a dodává, že je důležité použít rozum, na e-maily neodpovídat, neotevírat přílohy ani neklikat na odkazy a zprávu raději smazat.

Jak poznat podvodnou zprávu

Přečtěte si těchto sedm jednoduchých otázek. Pokud alespoň na jednu z nich odpovíte „ano“, s velkou pravděpodobností

Jak se nenechat napálit

Nedůvěřujte zprávám, které vám slibují velké výhry, podezřele levné zboží, odměnu za převod cizího dědictví nebo po vás chtějí příspěvek na postižené v rozvojových zemích či zasažené přírodními katastrofami, pokud nemáte jistotu, že jde o organizaci, která vám poskytuje dostatečné záruky.

Ukázky nejčastějších podvodných e-mailů.

se jedná o podvod.

- Byli jste kontaktováni zcela neočekávaně?
- Nabízí vám odesílatel tak výhodné podmínky, až jim nemůžete uvěřit?
- Byli jste požádáni, abyste sdělili své osobní či bankovní údaje, nebo zaplatili vstupní poplatek?
- Jste nuceni k okamžité reakci?
- Jsou kontaktní údaje odesílatele neurčité či nedůvěryhodné (zaměřte se na telefonní číslo, adresu sídla nebo bydliště)?
- Obsahuje text zprávy gramatické nebo pravopisné chyby?
- Jste žádáni, abyste vše udrželi v tajnosti?

Nereagujte na podezřelé e-mailové zprávy, jejichž odesílatele neznáte a u nichž není ani jiný podstatný důvod, proč by vám odesílatel měl posílat zprávu. Nevkládejte autorizační kód bankovního převodu na transakci, kterou jste sami neprovedli. Nesdělujte své osobní a jiné údaje prostřednictvím jakýchkoliv e-mailových zpráv.

Žádné údaje o sobě neposílejte e-mailem ani v případě, že vás třeba kontaktuje vaše banka. Zavolejte na oficiální infolinku banky (nepoužívejte kontaktní údaje z podezřelého e-mailu) a zeptejte se, o co se jedná.

Nešiřte, nepřeposílejte podvodné e-maily dál. Nebezpečí spočívá v připojování automatických podpisů a uvádění vašich e-mailových adres u těchto e-mailů. Snadno se vystavíte nebezpečí, že budete podezíráni z autorství těchto zpráv.

Pokud jste se stali obětí tohoto podvodu, obraťte se na policii. V případě, že jste již jistou částku peněz odeslali, další už neposílejte. Kontaktujte vaši banku, aby veškeré další platby zastavila. Varujte své rodinné příslušníky, přátele a známé.

Zdeněk HŘEBEJK ■

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček

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

Zeměpisné rébusy

Dnes hledáme jeden veletok a jedno město.



VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (20): Jiří Halámek z Brna. **ZEMĚPISNÉ RÉBUSY** (Vladivostok, město Jihlava): Marie Hyklová z Kopřivnice a Libuše Fraňková z Kladna.

Stáří očima dětí

Slavnostní vyhlášení výsledků 3. ročníku celostátní výtvarné soutěže pro děti „Šťastné stáří očima dětí“ se 9. října uskutečnilo v prostorách bývalého klášterního refektáře opatství Emauzy v Praze 2.

Úkolem v rámci projektu Kresba malého Maxe Votočka tu určeného pro děti mateřských a základních škol i víceletých gymnázií bylo ztvárnit prostřednictvím kreseb, maleb, koláží či fotografií svou představu o starých lidech a stárnutí. Cílem je napomoci pozitivní medializaci stáří jako plnohodnotné etapy lidského života.

Celkem bylo letos do soutěže přihlášeno cca 1200 výtvarných prací. Vítězem kategorie do 5 let se stal Max Votoček z Prahy, jeho sestra Anna Votočková zvítězila v kategorii 6–10 let. V kategorii 11–15 let zvítězila již podruhé Markéta Krausová z Gymnázia a SOŠ Jilemnice. Letos poprvé se soutěžilo i v kategorii „fotografie“, jejíž vítězkou se stala Dominika Krejčí s fotografií „Čertovsky dobřej děda“. Největší počet hlasů ve veřejném internetovém hlasování získala Terezie Krejčí z Opavy.

Z výtvarných prací bude uspořádána putovní výstava po celé České republice, poté budou distribuovány do domovů pro seniory a domů s pečovatelskou službou po celé ČR.



Uzel na kapesníku

Dvě pozvánky do Salmovské literární kavárny (Salmovská č. 16, Praha 2) – pokud budete v Praze a budete mít čas a zájem, jste srdečně zváni: 6. listopadu v úterý v 19.19 hodin na **Klubový večer Ebroviny**. Hosty budou moderátorka a nakladatelka Petra Krontorádová, režisér Petr Weinlich a písničkář Pepa Štross. **Poetický pořad Večer s Pegasem** se na stejném místě uskuteční 29. listopadu ve čtvrtek v 19.19 hodin. Ze svých básnických sbírek bude číst a recitovat herečka Eva Horká. Slovem bude uvádět Jaroslava Panýrková.

Výhra s osobností

Připomínáme opět několik osobností, které se narodily v měsíci listopadu. Vaším úkolem je napsat nám, v jakém oboru nebo jak se tyto lidé zapsali do historie. Na výherce opět čeká knížka s produkcí nakladatelství Agentura KRIGL.

1. 11. 1862 – Emil Kolben; **2. 11. 1766** – Jan Radecký z Radče; **8. 11. 1897** – Felix Achille de la Cámara; **14. 11. 1922** – Lubomír Jasínek; **15. 11. 1920** – Miloš Sýkora; **16. 11. 1900** – Eliška Junková; **18. 11. 1852** – Mikoláš Aleš; **22. 11. 1922** – Ilja Hurník.

Správné řešení z minula: Adolf Branald, český spisovatel; Josef František, český stíhací pilot, hrdina bitvy o Anglii ve 2. světové válce; Alois Mrštík, český spisovatel; Alois Rašín, první československý ministr financí a funkcionář Československé národní demokracie; Petr Brandl, český barokní malíř; Bohumír Šmeral, rakouský a československý politik, novinář, předseda československé sociální demokracie, zakladatel Komunistické strany Československa; Jakub Jan Ryba, učitel, hudebník, skladatel, proslavil se např. „Českou mši vánoční“; Karel Hašler, český skladatel a písničkář, filmový a kabaretní herec umučený německými fašisty. Správnou odpověď poslal a štěstí při losování tentokrát měl Josef Plachý z Plzně. Dostane další s humorných knížek, kterou pro vydavatelství KRIGL sestavil náš spolupracovník Vratislav Ebr. Na odpovědi čekáme do 20. listopadu. **(red)**

Seriál DS k bibli

Vtipy místo doslovu

O tom, co není v Bibli ještě dopsáno a co sám Bůh lidem nechtěl říci dopředu, aneb výzva pro lidi nevěřící – Človče, chceš-li pobavit Boha Hospodina, naplánuj si celý život sám a seznamuj ho v modlitbách se svými moudrými plány.



Kdyby Bůh bydlel na zemi, měl by stále vymlácená okna.

Jednou, když se Hospodin procházel po nebi, nachytil d'ábla, jak sedí před černou bednou a upřeně se na ní dívá.

– Co to máš? – zeptal se Bůh.
 – To je televize, výborný vynález
 – odpověděl Satanáš a šklebil se.
 – A k čemu je to dobré, dívat se na televizi? – zajímal se Bůh.
 – No je to velice praktická věc. Tady to zmáčkneš a můžeš se dívat, co se děje na Zemi. Má to tři programy. Cvak – Satanáš zapnul první program a, hle: Kdesi na porodním sále probíhal těžký porod, matka zrození dítěte taktak přežila.
 Hospodin si otřel orosené čelo a zeptal se
 – Co to je? –
 – No, to jsi přece řekl už Evě při vyhnání z ráje. – odpověděl Satanáš. – V bolestech budeš rodit své děti. –
 – No, počkej – odvětil Hospodin – To jsem tak ale nemyslel. –
 Dábel přepnul na druhý kanál, a co to?
 Nějací dělníci kopali v žáru slunce hluboký výkop. Jen se z nich řinul pot.
 – A co je tohle? – zeptal se Hospodin d'ábla.
 – No, to jsi taky řekl při vyhnání Adama a Evy z ráje: V potu tváře budete chléb svůj dobývat.
 – No, počkej – odvětil Hospodin
 – To jsem takhle ale opravdu nemyslel. – Satanáš přepnul na třetí kanál, a vida: V drahých vozech, ve zlatem vyšívaných ornátech, prsteny a řetězy a berlemi ozdobení církevní preláti se právě sjížděli na jakési mezinárodní sympozium.
 – A co je tohle? – ptal se překvapený Stvořitel.
 – To jsou představení tvé církve – zachechtal se Satan uznale – No, a tihle tvoji mluvčí a vykladači už prý jako první pochopili, žeš to tak nemyslel.

Zeptal se Ježíš svých učedníků – Za koho mne lidé pokládají? – A oni řekli – Jsi projevem naší eschatologické podstaty. Ty jsi kerygma, které se manifestuje v teologickém konfliktu harmonizačního procesu. – A Ježíš řekl – Kdo že jsem? –

Politik – Co by mohla vláda udělat, aby pomohla církvi? – Kněz – Přestat tisknout drobné mince a malé bankovky.

Chirurg, konstruktér a politik se hádají, jaká je první zmíněná profese v Bibli.
 – Myslím, že lékařská profese byla zmíněna jako první – prohlásí chirurg.
 – Bůh stvořil Evu z Adamova žebra. –
 – Kdepak, první byla strojařina – opáčí konstruktér. – Jen si představte, co to bylo za práci, stvořit důmyslné a funkční věci z chaosu. –
 – Ale vůbec ne – triumfuje politik.
 – Kdo myslíte, že stvořil chaos? –

Otázka: Proč Noe nechytal ryby? Odpověď – Protože měl jenom dva červy!

Adam s Evou měli ideální manželství. Adam nemusel poslouchat, které muže by si Eva bývala mohla vzít, a Eva nemusela poslouchat, jak Adamova matka uměla vařit.

Učitelka nedělní školy se ptá svých dětí cestou do sboru – Proč je potřeba být ve sboru zticha? – a bystrá dceruška odpoví – Protože tam lidi spí! –

Věřím v teorii Velkého třesku.
 Děti!
 Pozorně poslouchejte a jak mávnu rukou, Přemek u vypínače zhasne.
 Stalo se to asi takhle:
 Bůh řekl – Budiž světlo! –
 a – Třesk! –
 A tma se vznášela nad propastí.

Pak vzal Ježíš své učedníky na horu, svolal je a učil:

– Blahoslavení chudí duchem, neboť jejich je království nebeské.
 Blahoslavení plačící...
 Blahoslavení tiší...
 Blahoslavení ti, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti...
 Blahoslavení milosrdní...
 Blahoslavení čistého srdce...
 Blahoslavení ti, kdo působí pokoj...
 Blahoslavení ti, kdo jsou pronásledováni...
 Radujte se a jásejte, neboť hojná je vaše odplata v nebesích. –

Pak nastalo ticho.
 Šimon Petr rozpačitě zjišťoval – Máme si dělat nějaké poznámky? –
 A Ondřej se ptal tiše – A tohle se máme naučit nazpaměť? –
 A Jakub se zajímal – Bude se psát nějaká písemka? –
 A Filip se přidal – Co všechno z toho můžeme zapomenout? –
 A Jan navrhoval, že by přece stačilo, aby se tohle naučil říkat jen jeden z nich.
 A Matouš se ozval – A jak to všechno souvisí s reálným životem? –
 A Jidáš uzavřel poznámky učedníků snáživou otázkou po cíli cesty s Kristem
 – A kdy už zase půjdeme dál?

Nakonec se kázání Ježíše přednášelo odborníkům v posluchárně vysoké školy moudrosti. A jeden z přítomných farizeů – pedagogů požádal přítomné doktory teologie, zda by mohl vidět učební osnovy Ježíše Nazaretského a zeptal se, jaké konkrétní cíle sleduje Ježíšovo vyučování křesťanství v kognitivní oblasti.
 A Ježíš v dáli zavřel oči, položil svou znavenou tvář do dlaní a hořce zaplakal...

Vybral pastor

ThDr. Jan SCHWARZ

Péče o zralou pleť na podzim a v zimě

Stav pleti závisí nejen na genetice a na našem aktuálním zdravotním stavu, ale samozřejmě také na péči o ni. A o zralé pleti pleti to samozřejmě platí o to více. Právě ve zralém věku totiž „vyploouvají“ na povrch hříšky minulosti – například nadměrné slunění, kouření, malá péče o pleť v mládí, a podobně.

Stejně jako tělo, stárne i pokožka. Metabolická aktivita kůže je nižší, její pev-

taci pleti. Takže obecně rozšířené tvrzení, že v zimě se hydratační krémy nedoporučují, je mylné. Naopak. Hydratace třeba je. Ovšem krémy pro zralou pleť mají i další specifika.

Měly by obsahovat dostatek živin pro pleť, v první řadě je to vitamin C a dále vitamin A a E, vzhledem k věku by neměl chybět ani koenzym Q10, který zlepšuje využití energie v zárodečných buňkách, případně kyselina hyaluronová, která zvyšuje schopnost pokožky vázat vodu a dochází v místě aplikace ke zvětšení tkáně, následnému nadzvednutí kůže, vyhlazení vrásek a zvýšení pevnosti pokožky.

Velmi oblíbenými jsou krémy Ryor s koenzymem Q10. V nabídce je denní i noční krém. Denní krém je s UV filtry, je lehký, dobře se vstřebává a je vhodný pro celoroční péči.



mžitým účinkem (od 218 Kč). Oba jsou z řady Mořské řasy. Lehký, jemně parfemovaný krém obsahuje kmenové buňky z mořských řas a vysokou koncentraci kyseliny hyaluronové. Významně stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu a hydratuje pleť. Cena od 138 Kč.

Zkusit můžete i rehydratační 24h péče s okamžitým hojivým účinkem Aqualia Thermal. Minerální balzám zklidňuje a chrání pleť. Díky své bohaté textuře ji obaluje jemným, ale vysoce účinným ochranným filmem. Tím ji chrání proti působení všech vnějších agresivních vlivů. Balzám neobsahuje parabeny, barviva nebo parfemaci. Jeho složení bylo vytvořené speciálně pro obnovení původní ochranné bariéry kůže. Bylo obohaceno o Omega 6 mastné kyseliny, které obalují kůži ochranným filmem. Cena 560 Kč.

Nabízí se také pleťové krémy Eucerin, z řady **Anti-Age**, které účinně zpomalují stárnutí pleti. Díky svému speciálnímu složení jednotlivé krémy redukují vrásky, pigmentové skvrny a předcházejí jejich další tvorbě a ochabování kontur obličeje. Pleť si tak udrží mladý a svěží vzhled. Cena je už od 649 Kč za balení.

(ld) ■



nost se s věkem snižuje, stejně jako produkce kolagenních a elastických vláken. Navíc nadchází období, které je pro pleť velmi náročné – podzim a zima. Nepříjemné je pro pleť hlavně



rychlé střídání teplot. Venku nás čeká mráz, vítr a chlad, zatímco zahřát se utíkáme do suchých přetopených místností nebo jsme v klimatizovaných autech či kancelářích. To vše způsobuje dehydra-



Noční krém navíc ještě obsahuje vitamin E. Cena od 102 Kč.

Novinkami, které stojí za pozornost jsou pak krém s kyselinou hyaluronovou a kmenovými buňkami a lifting s oka-



POMŮCKA: EREKT, OASA	PODPORU- ČÍK ZKR. VOJENSKÉ HODNOSTI	VYSOKÉ KOPCE		SPZ KLATOV	VÍŘENÍ	POUŠTĚT SLINY		1. DÍL TAJENKY	NEHODNÍ	 www.enigmasro.cz				
OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKŮ			ZÁKRSEK KNIŽNĚ				SPZ NOVÝCH ZAMKŮ							
LŮŽKO			3. DÍL TAJENKY				NÁZEV HLÁSKY L HERNÍ POUKAZ							
DŮLNÍ ŠACHTA				JMÉNO ŘEC. PŮVODU JEDOVATÁ BYLINA										
ZNAČKA ČESKÉ PŘÍ- RODNÍ KOS- METIKY					ORGÁN ČICHU				ZDVIH		UMĚLECKÁ BESEDA ZKR.	2. DÍL TAJENKY	BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN	PRODEJNY PAPÍRU ZAST.
	RODOVÝ SVAZ	PRÁVNÍK PRÁVO ODPORU								VZDĚLÁN SPZ PRAHY				
NAŘÍKAT							POHÁDKOVÁ PRINCEZNA PLEVEL KNIŽNĚ							
VAZAL						ZA KRÁT- KOU DOBU PROVINĚNÍ MN. Č.					STRANA ZKRATKA SRST OVČÍ			
ÚTOK					HORNÍ POLOHA PRODUKTY VČEL					VKOPNUTÍ JEDNODU- CHÉ STROJE				
FÁZE MĚSÍCE				PŘÍJEMNÍ ZMRZLINOVÁ POCHOUTKA					PŘÍPRAVA BUDOVÁNÍ PAPOUŠEK					
	ČÁST PLUHU	POŘEKADLO CHEMICKÝ PRVEK					LITERÁRNÍ FORMA KARETNÍ BARVA						DRUH UZENINY	PRCHAVÁ KAPALINA
PRODEJNY							OBSAHUJÍCÍ KAKAO RUSKÉ LETOVISKO							
NECKY ZASTAR.						KAZY VE DŘEVĚ SEVERSKÁ ZVÍRATA				NEOBUT ČESKÁ POČÍTAČ. FIRMA				
BICYKL					VÝROBCE SIREK NÁBOŽEN- SKÝ TEXT					ČESKÁ ŘEKA ŠKOLNÍ AKADEMIE				
ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY				CVIKY NA HRAZDĚ VÝROBCE DLAŽDIC					PŘEPÁŽKA ZASTARALE AMER. ZPĚV. FRANK ???					
	TÁBOŘIŠTĚ	MORŠTÍ KORYŠÍ CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO						OPĚT VOZKOVO CITOSLOVCE					SMRTELNÁ NEMOC	DRITIT MLÝNKEM
MOŘSKÉ VYDRY							DĚTSKÝ POZDRAV INIC. SPIS. NEUMANNA			PRVNÍ MUŽ KRÁT. FILM. SNÍMEK				
VZPŘÍMENÝ STAV					SDR. RODIČŮ A PŘ. ŠKOLY ZKR. EKON. ODDĚLENÍ					AFRICKÝ VELETOK ZEMSKÉ DIVADLO				
MALÝ MOTOR								ZADNÍ ČÁST						
KMENY KNIŽNĚ				STAROŘEK				A TAK DÁLE ZKR.				STŘEDA ZKR.		

Vyhráli s Dobou seniorů!

Křížovky pro každého
vychází 13. a 27. listopadu.

Správné znění tajenky z minulého čísla: **s vysokým počtem aktivních šedých buněk mozkových**. Správně vyluštili a štěstí při losování ze všech správných odpovědí měli: Bedřiška Jonášová z Mladé Boleslavi, Milena Novotná z Olešnice, Marcela Bednaříková z Příbrami, Pavla Pokorná z Jihlavy a Josef Čapek z Prahy. Dostanou ceny, které věnoval sponzor naší velké křížovky na str. 14, vydavatel časopisu Křížovky pro každého, pražské vydavatelství ENIGMA. Výhercům blahopřejeme! Na tajenku z tohoto vydání Doby seniorů čekáme na známých adresách (najdete je na str. 2) **do 20. listopadu**. Hodně zábavy při namáhání šedé kůry mozkové!

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

Prevenar 13

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

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

Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře
na očkování vakcínou Prevenar 13.



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

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



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Kytarista Lubomír Brabec: S věkem zraje i moje hudba



Lubomír Brabec je náš kytarový virtuos, odborné kritiky ho řadí k nejbrilantnějším světovým interpretům. Se svou kytarou už procestoval téměř celý svět, všude slavil velké úspěchy. Narodil se v Plzni 21. května 1953. Na jeho chalupě s výhledem přímo na řeku Otavu jsme si sedli na terasu a já jsem se začala ptát.

■ **Příští rok oslavíte šedesátku. Berete to jako zastavení, ohlédnutí, rekapitulaci?**

Jubileum je vždycky významné, a čím je člověk starší, tím významnější. Určité ohlédnutí je to pokaždé. Šedesátku se chystám oslavit velkým turné, kdy pod názvem Raymond Weil Tour 2012 uspořádáme dvanáct koncertů po celé Moravě. Samozřejmě přidáme ještě koncert v Praze.

■ **Plánujete zvolnit své životní tempo?**

Určitě. Člověk už nezvládne to, co dřív. Když jsem byl mladší, dokázal jsem na otočku zajet do Španělska, odehrát koncert a vrátit se domů. Tak to už teď nedělám. Na regeneraci potřebuji více času, a taky musím daleko víc pracovat. Dříve jsem třeba celé léto nehrál, a pak jsem se během čtrnácti dnů dostal zpátky do formy, teď už musím hrát a procvičovat prsty každý den, jinak by mě přestaly poslouchat. Sportovat se snažím dál, ale ubírám. Jak se říká – všeho s mírou.

■ **Povězte nám, jak to bylo s koncertem na Antarktidě...**

Antarktida byla mým klukovským snem, knihy o polárnících jsem četl moc rád. A pak jsem jednou potkal Jaroslava Pavlíčka, našeho významného polárníka. Vyprávěl jsem mu, jak na sobě zkouším

jeho návody na přežití v extrémních podmínkách a on řekl, že bych byl ideálním účastníkem jeho expedice. Domluvili jsme se velmi rychle a rozhodli se, že tam uspořádáme koncert pro obyvatele výzkumných stanic. Byl to historicky úplně první koncert v těch místech. Odehrál se na lodi Greenpeace, natáčela ho japonská televize. A vůbec to nebylo tak, jak jsem se zprvu obával – že budu v rukavicích hrát tučňákům někde na ledové kře. Antarktida mě uchvátila, byl jsem tam od té doby už dvakrát znovu, a kdyby mi to někdo nabídl, jel bych tam klidně zítra...

■ **Kdy jste objevil kouzlo kytary?**

Ve třech letech jsem vzal kytaru a zkoušel na ni hrát smyčcem, jak jsem to viděl u tatínka, který byl kontrabasista v opeře. Později, v šesti letech, jsem začal chodit do houslí. Když mi bylo třináct, usoudil jsem, že na housle holky nesbalím a uprosil jsem rodiče, abych mohl vyměnit housle za kytaru. Měl jsem štěstí na skvělého učitele Jiřího Knoblocha, který mi ukázal, jaké krásy dokáže kytara





zahrát a pomohl mi proniknout i do tajů klasické hudby vůbec – a byl jsem ztracen. Moje cesta vedla na konzervatoř do Plzně, později do Prahy, stal jsem se hudebníkem. Objel jsem s kytarou téměř celý svět. Myslím, že tatínek měl radost.

■ **Zůstal vám některý váš koncert ve vzpomínkách navždy?**

Byly koncerty, například ten v Antarktidě, na které se zapomenout nedá. Bylo ale mnoho významnějších – když vám tleská zaplněná AveryFisherHall v New Yorku nebo londýnská WigmoreHall... Velmi krásná pro mě byla léta, kdy jsem mohl společně koncertovat se svým profesorem Milanem Zelenkou, kterého jsem si vždy velmi vážil. To byl vlastně můj splněný sen. A taky rád vzpomínám na své partnery, od kterých jsem se mnohému naučil. Například každý můj koncert s Gabrielou Beňačkovou je pro mne obrovským zážitkem.

■ **Jsou skladby, které hrajete už mnoho let.**

Některé skladby, které hrají, jsem opravdu nastudoval již na konzervatoři. A postupně procházejí určitou transformací. Příkladem je skladba Chaconne, jedno z největších děl Johanna Sebastiana Bacha pro sólový nástroj, kterou mám velmi rád.

Každých deset let se ji snažím znovu natočit a rozdíly jsou evidentní. Ve dvaceti takové skladbě člověk nemůže rozumět, vnitřně i technicky ji ve své interpretaci posouvám, věřím, že k lepšímu.

■ **Vášim domovem se před čtyřmi lety stala Šumava, konkrétně vesnička Čepice u Sušice. Jak k tomu došlo?**

Vlastně náhodou. Jako vodák jsem s přítelkyní vyplul na lodičce na dovolenou na Otavu. Když jsme projížděli tady okolo, všiml jsem si tohohle krásného baráčku. Na ceduli byl nápis, že je na prodej. A tak jsme zastavili a koupili ho. Postupně jsem si uvědomil, že nemusím být v Praze každý den. Hrát, skládat, to mohu i tady, lépe, v klidu. Trávím tu většinu času, v Praze jsem vždy dva, tři dny, když si potřebuji něco zařídit. K Šumavě jsem měl hezký vztah od dětství – z Plzně jsme sem jezdili lyžovat, chodit na túry. A teď se mi stala domovem, a já jsem tu rád.

■ **Jste duchovním otcem sochy sv. Jana Nepomuckého, která byla odhalena letos v květnu v Čepicích na mostě přes Otavu. Jak k tomu došlo?**

Seděl jsem s kamarádem tady u vody, dívali jsme se na most a já říkám – tady je tak krásně, chybí tu už jen nějaký svatý. A kdo jiný než sv. Jan Nepomucký, patron české země, vodáků, mostů. A nejlépe v životní velikosti.

■ **A pak jste se sešel s Vladimírou Tesařovou...**

Naše seznámení bylo trochu kuriózní. Spolu se mnou vběhl do kostela v Dobré Vodě, kde je skleněný oltář paní Tesařové, i můj pes. Chtěl jsem ho vyhnat, a za mnou se ozval ženský hlas: Nechte ho, vždyť je to taky boží tvor... Tak jsme se potkali. Když jsem jí vyložil svůj nápad, nejprve mě odmítla, že to nejde, postupně jsem ji zviklal. A jak vidíte, největší skleněná socha sv. Jana Nepomuckého na světě stojí. Je inverzní, její tvář vidí jak vodáci v Otavě, tak pěší na mostě.

■ **Sehnat na takový projekt peníze asi nebylo lehké...**

Založili jsme Otavskou svatojánskou společnost, jejímž cílem bylo peníze zajistit. Vymysleli jsme, že lidé si mohou za určitý obnos koupit hvězdičku, která je součástí reliéfu, do každé jsou vyryta jména

dárců. Dojalo mne, že mnozí se spojili dohromady, jen aby si hvězdičku mohli koupit. Už kvůli nim jsem byl rozhodnut, že celý nápad musíme dotáhnout do konce, prostě musíme. Uspořádali jsme také velmi úspěšný benefiční koncert spolu s Gabrielou Beňačkovou, Pavlem Šporcem, Karlem Vagnerem a Lucií Výbornou, také tam se vybralo hodně peněz. Díky všem dárcům a sponzorům jsme nakonec měli víc, než jsme potřebovali, přebytečné peníze jsme věnovali Domovu důchodců v Sušici.



■ **Co vás čeká v nejbližší době?**

Nic „adrenalinového“ teď nechystám, ale člověk nikdy neví. Jsem pracovně velmi zaneprázdněn, ale to mi nevadí. Kytara mě nikdy nepřestala bavit, a i když mám spousty různých aktivit, na ni si čas udělám vždycky. Jak už jsem říkal na začátku, chystám sérii koncertů, na které se velmi těším. A když dovolíte, ještě se vrátím k soše sv. Jana Nepomuckého. Nádherné je, že vznikla díky českým lidem, žádné zahraniční sponzory jsme neměli, peníze z Evropské unie jsme nepotřebovali. Když se lidé spojí, dokáží velké věci.

Za rozhovor poděkovala
Eva PROCHÁZKOVÁ

Foto: archiv L. Brabce a autorka

Vařila i pro prezidenta

Paní Ireně Košíkové (62) neřekne nikdo z přátel jinak, než Čirina. Proč? Je to přezdívka, vzniklá z maďarské zdvojnásobiny jména Irena. Paní Čirina je maďarská Slovenka. Žije v Čechách, miluje Prahu, a když se Československo rozdělilo a ona musela při cestě za svými rodiči použít cestovní pas, bylo jí moc smutno. Její profesní cesta vedla z kuchyně řeckého velvyslanectví do kuchyně manželů Havlových až k vlastní restauraci v centru Prahy – „Posezení u Čiriny“. Jak sama říká, byla vždy ve správnou chvíli na správném místě.

■ Paní Ireno, kdo u vás doma nejlépe vařil?

Maminka i babička, skvělé kuchařky. Babička dokonce vařila v Budapešti jednomu maďarskému grófovi, takže to máme tak nějak v rodině. Bylo nás pět dětí, maminka nás vedla k tomu, abychom jí v kuchyni pomáhali. Já i jedna z mých sester jsme se nakonec také kuchařkami vyučily. Nebylo to mé „vroucí přání“, ale nějak postupně to vyplynulo. Jídlo bylo u nás doma kult, hlavně nedělní oběd byl vždy obřadem.

■ Které jídlo jste měla nejraději?

Vyrostla jsem na maďarské kuchyni a i ve své domácnosti vařím většinou jídla maďarská. Je o ně zájem i tady v restauraci. Mým nejoblíbenějším byl a zůstal perkelt – tedy maďarské jídlo podobné guláši a k tomu mám ráda nočky.

■ Když se řekne maďarská kuchyně – to jsou pro laika především pálivá jídla. Co je typické pro maďarská jídla?

Hlavně cibule, paprika, rajčata. Ostré to být může, ale s mírou. Používají se všechny druhy masa, nejvíce ale vepřové. Velmi dobrá jsou i sladká jídla – palačinky s oříšky, kaštanové pyré, různé druhy závinů s nádivkou. No a samozřejmě langoshe – mistrem na ně je moje maminka. Zelenina patří ještě více ke kuchyni řecké. Jíst vařenou zeleninu jsem se naučila právě na řeckém velvyslanectví, kam jsem přišla na doporučení mé kamarádky. Paní velvyslancová měla ve vaření zálibu, a tak jsme si vyměňovaly recepty, zkušenosti,

bylo to fajn. V restauraci řecká jídla nevaříme, na to je spousta řeckých restaurací, ale doma ano. Velmi rádi máme například tradiční řecké jídlo – jemistu. Jsou to plněná rajčata a papriky zapečené zároveň s bramborami, bašta. Uvnitř je mleté hovězí maso, olivový olej – podává se to vlažné, aby to bylo chutné i v horku.

■ Zavzpomínáte i na prezidenta Havla?

Do jeho domácnosti jsem se dostala vlastně náhodou, byla to krásná doba. Zúročila jsem tam všechny své zkušenosti, měla jsem pocit, že jsem tam členkou rodiny. Stali jsme se přáteli a zůstali jimi i poté, co jsem od nich odešla. Výběr jídelníčku nechávali na mně, konzultovali jsme jen v době, když měli přijít hosté. Pan prezident byl velmi skromný a vděčný strávník. Miloval krupicovou kaši, smažák, utopence. Chodíval i sem do restaurace, sedával táhle u toho stolu. Jeho fotografie tu vystavené nemám, byla by to laciná reklama, a to já nechci. Já ho mám schovaného v srdíčku.

■ Máte nějaké jídlo, jehož recept se u vás dědí z generace na generaci?

Ano, máme takové. Je to plněné koložvárské zelí. Původně maďarský recept moje babička trochu upravila. Masové ptáčky zabalené v listu zelí, to je naše rodinné novoroční jídlo. Bez něj si ten slavnostní den ani neumíme představit.

■ A které jídlo myslíte, že je na přípravu nejnáročnější?

Řekla bych, že svíčková. Česká kuchyně všeobecně je hodně pracná a časově náročná, ale velmi žádaná. Když tady v restauraci připravím sto porcí svíčkové, jsou za chvíli pryč.



Paní Čirina se svými miláčky

■ Prý sbíráte kuchařské knihy a sama jste jich také několik napsala...

Mám doma více než osm set kuchařských knih a listuji v nich prakticky stále. Společně s mou přítelkyní jsem také tři napsala, ale pojaly jsme to trochu jinak. Nejsou tam jen jídla – suroviny, postup a tak. Snažily jsme se, aby to bylo i příjemné čtení. Každé jídlo má nějaký příběh, vzpomínám, komu jsem ho vařila, komu chutnalo... Pro sebe jsem si žádný tajný recept neschovala, prozradila jsem všechno. Jsem ráda, když někomu mé zkušenosti pomohou. Některá jídla jsem i sama vymyslela, třeba kuřecí kostky v česnekovém těstíčku mají velký úspěch. Potěší mě, když někdo přijde a řekne, jak je to skvělé jídlo a já vím, že je z mé hlavy.

■ Mít svou restauraci bylo asi vaším snem...

A víte, že ne? Byl to sen mého manžela a já jsem ho nedokázala odradit. Začátky byly kruté, trvalo skoro rok, než jsme byli spokojeni, než jsme měli pocit, že je vše tak,

jak má být. Získat si klientelu není jen tak. Většinou k nám chodí stálí hosté, známe už jejich chutě, vždycky se sázíme, co si pan Novák asi dnes dá. Často sem zajdou i někteří herci, paní Fialová má ráda těstoviny s brokolicí, Naděnka Konvalinková čínu. U nás doma láska žaludkem neprocházela. Manžel má vystudovanou hotelovou školu, a když jsme spolu začali chodit, uměl vařit lépe než já, spíš jsem získávala zkušenosti já od něj. Teď už léta nevaří, předsedal na číšníka, je hodně společenský, umí udělat atmosféru i krásně upravit interiéry. Ale maďarskou kuchyni si oblíbil také, směju se mu, že už je na ni závislákem.

■ Máte nějakou kuchařskou vzácnost, které si hodně vážíte?

Dokonce dvě. První jsou babiččiny kuchařské zápisky, jsou mojí srdeční záležitostí. Prohlížím si babiččino písmo, voní domovem, vracím se nad nimi do dětství. Druhou mou velkou vzácností je velká pánev z jídelního vlaku, v němž jezdil prezident Masaryk. V té pánvi prezidentovi chystali stravu. Otec jedné mé kamarádky v tom vagónu pracoval a vyprávěl nám o tom. Velmi jsem o ni stála, nakonec ji objevili někde v harampádí a přinesli mi ji. A já ji využívám skoro pořád.

■ Ví se o vás, že milujete zvířata...

To je pravda, hlavně pejskové jsou mou velkou láskou. Doma máme dva. Starší – dámu Kukínku, ta už je vzorně vychovaná, dokáže i „posedět“ v restauraci. Mladší pejsek Roníček je ještě divoké štěně. Víte, velmi ráda navštěvují hrady

a zámky, ale kvůli němu jsme teď na našich cestách trochu omezení. Než se s ním někam vydáme, musí se umět slušně chovat. Když jsme měli našeho prvního pejska, rozhodla jsem se jako kuchařka, že mu budu vařit. Dodržela jsem to, ale bylo to náročné. Byl hodně vybíravý, prostě jsme si ho rozmazlili. Teď se mírníme. Tihle si zvykli na granule, ale občas jim taky přilepšíme. Psi jsou nejlepší terapie, když vám není dobře, když máte nějaké trápení nebo smutky.

■ Jaké máte další plány?

Byla jsem loni velmi těžce nemocná, jsem šťastná, že jsem se mohla vrátit a raději už nic neplánuji. Ve svém osobním životě



jsem moc spokojená, jsme s manželem už čtyřicet let. Děti nemáme, ale máme úžasné přátele, kteří jsou na svých místech, když je potřebujeme. V restauraci je to teď jak má být, pohoda, nechceme už nic dalšího budovat, vychutnáváme si každý den.

■ A je něco, co neděláte ráda?

Co dělám nerada? Přiznávám – klidně uvařím třeba pro padesát strážníků, ale mýt nádobí, to je pro mě trest.

■ Chtěla byste něco vzkázat seniorům, našim čtenářům?

Myslím si, že jídlo je zdravé vždy. Záleží na ukázněnosti, člověk se nesmí



■ Na téhle pánvi smažili pro T. G. Masaryka

přejídat. Nemám ráda nějaké diety, náhrady, sázím na klasiku. Klidně využiju i sádýlko, samozřejmě nic se nesmí přehánět. A tak vašim čtenářům vzkazuji, ať se nebojí dopřát si dobré jídlo, pokud jim to žaludek stráví a zoubky rozkousají. Dopřávat si, třeba v menší míře, ale dopřávat. Jídlo je radost.

Za rozhovor poděkovala
Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: autorka

Oči potřebují zdravě jíst

Věkem podmíněnou makulární degeneraci zatím není možné léčit, známe však opatření vedoucí k lepší kvalitě zraku. Nejvíce očím prospějeme tím, že nebudeme kouřit a dodáme jim antioxidanty, jež chrání buňky sítnice. Mezi nejvýznamnější patří vitaminy C, E a minerály zinek a selen. Kvalitu zraku příznivě ovlivňuje také listová zelenina díky obsahu karotenoidů luteinu a zeaxanthinu. Tyto látky se nacházejí ve vysokých koncentracích v sítnici, je však zapotře-

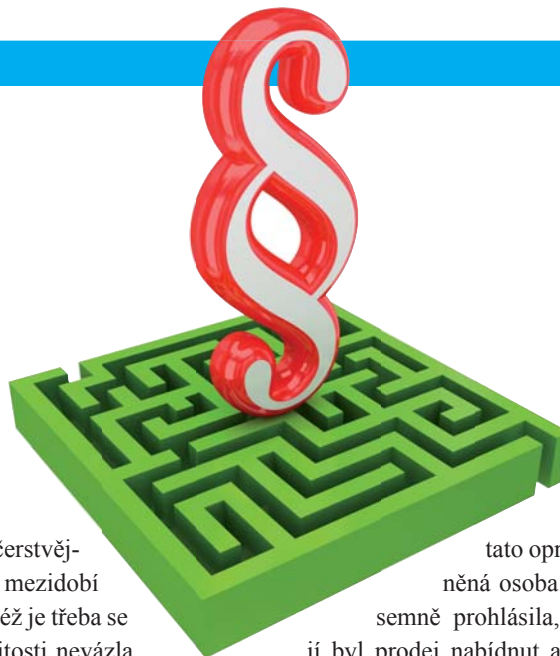
bí je pravidelně doplňovat ze stravy. K udržení normálního stavu zraku přispívá rovněž kyselina dokosahexaenová (DHA), která je obsažena v rybách a rybím tuku. Jedná se o látku ze skupiny omega-3 mastných kyselin a ty jsou pro naše zdraví nezbytné. Pokud je ale přísun zeleniny a ovoce a ryb nedostatečný, lze zvážit i užívání doplňků stravy, které zmíněné látky obsahují v optimálním množství. Kvalitním přípravkem je třeba Ocuville® Complete.



Více na www.ocuvite.cz.

Právní poradna DS

Jak kupovat nemovitost



■ *Bydlím u dcery, která si našla přítele a tak bych si chtěl koupit malý, starší domek pro sebe, ale mám obavy, abych nenaletěl nějakým podvodníkům. Realitním kancelářím nevěřím a nechci také zbytečně platit jejich provize. Prosím, můžete mi poradit, na co si dát pozor? Co a kde prověřit?*

Vendelín Ch. Brno

Je správné, že si dopředu zjišťujete potřebné informace, neboť většina lidí se ptá, až se něco stane, tj. v době, kdy již může být pozdě nebo lze pochybení napravit jen velmi těžko a s vydáním spousty zbytečné energie.

Při koupi rodinného domu je třeba, abyste se zaměřil na dvě věci. Na **právní a faktické vady**.

být aktuální, nejlépe co nejčerstvější, abyste měl jistotu, že v mezidobí nedošlo k žádné změně. Taktéž je třeba se zajímat o to, aby na nemovitosti nevázla **práva třetích osob**. Především prověřte, zda na tuto nemovitost neexistuje zástavní právo, věcné břemeno, nájemní smlouva, omezení vlastnických práv vyplývajících ze spoluvlastnictví věci, zda zde neexistuje předkupní právo či exekuční příkaz apod.

Zástavní právo je při koupi domu závažná záležitost. To si uvědomíte, když si představíte situaci, že by dlužník (nemusí jít jen o vlastníka nemovitosti), jehož dluh je zástavním právem zajištěn, přestal svůj dluh řádně a včas splácet. V tom případě by mohl věřitel uplatnit svoje zástavní právo a nařídit exekuční prodej domu. Nedejte na ujišťování, že zástavní právo

tato oprávněná osoba písemně prohlásila, že jí byl prodej nabídnut a že svého předkupního práva nevyužila. Jinak by se ten, kdo má předkupní právo, mohl domáhat neplatnosti uskutečeného prodeje.

Je třeba si také uvědomit, že věcné břemeno doživotního užívání třetí osobou či nájemní smlouva by vás v užívání nemovitosti mohly delší dobu významně omezovat. Tato práva třetích osob jsou taktéž zapsána v katastru nemovitostí.

Na tomto místě je třeba upozornit, že v katastru nemovitostí **nejsou** evidovány nájemní smlouvy ani smlouvy o zřízení jiných užívacích práv. Stejně tak je obtížně zjištělná problematika nedorozhodnutých restitučních vztahů a v některé fázi řízení rovněž případné poškození výkonem soudního či správního rozhodnutí nebo exekuce. Zde bych doporučovala využít právní pomoc, neboť zjištění těchto skutečností je problematické.

Dále je třeba se zabývat otázkou, zda při koupi domu současně nabýváte práva na **pozemek** pod budovou, jehož se jako nabyvatel domu stanete vlastníkem. Tyto informace vyčtete také ze zápisu v katastru nemovitostí.

Zabývejte se v každém případě také **faktickými vadami** nemovitosti. Uvádíte, že chcete koupit starší domek. V tom případě je nezbytně nutné důkladně prověřit celkový stav domu, který kupujete. Poukázat na případné nadměrné opotřebení budovy a případně požadovat zohlednění nákladů na očekávané velké úpravy a opravy v kupní ceně. Nejlépe je provést vyhodnocení faktického stavu nemovitosti s **odborníkem** ve stavebnictví (např. stavbyvedoucí, stavební inženýr).

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■



Byt Brno, město

Prodej bytu 3+1, 96 m² v klidné ulici v Brně.

Dům je po rekonstrukci z r. 2002.

(zateplení, nová fasáda, výtah) Byt po kompletní rekonstrukci dokončeno v r. 2011.

V hodné pro rodinu i jako investici.

Doporučujeme prohlídku.

Více info v RK.

Cena: 4 800 000 Kč



Prodej domu, Černošice

Prodej nadstandardně řešeného domu

z r. 2012, 7+1 o celkové výměře 282 m²

(2 koupelny, masážní vana, sauna, v celém domě podlahové topení, klimatizace,...)

K domu náleží pozemek o vel. 920 m²

Velice žádaná lokalita. Více info v RK.

Cena: 12 400 000 Kč

Nabídek různých druhů bydlení je dnes celá řada. Jak ale vybrat tu správnou a nenaletět třeba podvodníkovi?

Pokud se jedná o **právní vady**, je třeba zjistit, zda ten, kdo dům nabízí, je skutečně jeho **vlastníkem**. To lze zjistit z výpisu evidence katastru nemovitostí. Výpis musí

nenese žádné riziko. Nepřistupte ani na slevu z ceny, ale v takovém případě trvejte na vyřešení problému ještě před koupí.

Pokud je z katastru nemovitostí zřejmé, že se k domu, který chcete koupit, váže předkupní právo třetí osoby, je nutné, aby

Kdy vzniká nárok na důchod

Mnozí občané v předdůchodovém věku se po změnách, k nimž v důchodovém pojištění došlo po roce 2010, v právní poradně Rady seniorů ČR dotazují, kolik musejí mít vlastně odpracováno, aby jim nárok na důchod při dosažení důchodového věku vůbec vznikl. S tím, že vždy měli za to, že to je 25 roků a najednou se dozvídají něco jiného. Zejména mají obavy, zda tuto podmínku splní, ti, kteří byli dlouhodobě nezaměstnaní, protože tato doba se započítává jen částečně. Jaká je tedy nová právní úprava?

Je pravda, že mohou mít někteří pojištěnci (zaměstnanci, osoby samostatně výdělečně činné a další občané) dnes problémy s tím získat potřebnou dobu pojištění k dovršení důchodového věku. Může to být z různých závažných důvodů a nárok na důchod jim proto nevznikne. A to i když důchodový věk se podle nové právní úpravy při jeho postupném zvyšování „došplhal“ až na 67 let u pojištěnců narozených v roce 1977 a u pojištěnců narozených po roce 1977 se dále zvyšuje, a to tak, že se k věku 67 let přičte takový počet kalendářních měsíců, který odpovídá dvojnásobku rozdílu mezi rokem narození pojištěnce a rokem 1977. Např. ženě narozené v roce 1985 se tak bez ohledu na počet vychovaných dětí zvýší důchodový věk o 16 měsíců, tj. o 1 rok a 4 měsíce, neboť $(1985 - 1977) \times 2 = 16$ měsíců. Důchodový věk tedy dovrší místo v 67 letech až v 68 letech a 4 měsících. Ani při tomto vyšším důchodovém věku to však pro někoho nemusí být dostatečná doba, aby v ní potřebnou dobu pojištění získal.

K jaké změně u potřebné doby pojištění pro vznik nároku na starobní důchod, na kterou se senioři dotazují, tedy došlo? Zmiňovaných 25 roků již patří sice do nedávné, ale přece jen již do důchodové historie. Po rozsáhlé novelizaci zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, zejména zákonem č. 220/2011 Sb., který nabyl účinnosti dnem 1. 1. 2012, se zvyšuje potřebná doba pojištění pro nárok na starobní důchod z dosavadních 25 roků až na 35 roků.

„Po novu“ má totiž podle odst. 1 § 29 zákona o důchodovém pojištění nárok na starobní důchod při získání nejméně 25 let zaměstnání pouze ten pojištěnec, který dosáhl důchodového věku před rokem 2010. Těm, kteří dovršili důchodový věk až v roce 2010 a později, se potřebná doba pojištění postupně podle pravidel stanove-

ných v zákoně zvyšuje až na 30, resp. až na 35 let, doby pojištění získané k dovršení důchodového věku.

Dobou pojištění se míní zejména doba zaměstnání (proto často používaný výraz „odpracovaná doba“), doba samostatné výdělečné činnosti, doba výdělečné činnosti na základě dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti za podmínek stanovených zákonem, a další doby zakládající účast na nemocenském a tedy i na důchodovém pojištění. Do doby pojištění se pro účely vzniku nároku na důchod a jeho výši také hodnotí (započítávají se) náhradní doby pojištění, např. doba osobní péče o dítě do 4 let jeho věku nebo výkon základní vojenské služby za dobu, kdy u nás existovala. Doba pojištění bez náhradních dob se neoficiálně označuje jako „čistá doba pojištění“.

Pokud jde o již zmíněnou další potřebnou dobu pojištění nad 25 roků, má podle uvedené právní úpravy nárok na starobní důchod pojištěnec, který

- a) dosáhl důchodového věku v roce 2010 a získal dobu pojištění nejméně 26 let,
- b) který dosáhl důchodového věku v roce 2011 a získal dobu pojištění nejméně 27 let,
- c) který dosáhl důchodového věku v roce 2012 a získal dobu pojištění nejméně 28 let,
- d) který dosáhne důchodového věku v roce 2013 a získá dobu pojištění nejméně 29 let,
- e) který dosáhne důchodového věku v roce 2014 a získá dobu pojištění nejméně 30 let,
- f) který dosáhne důchodového věku v roce 2015 a získá dobu pojištění nejméně 31 let,
- g) který dosáhne důchodového věku v roce 2016 a získá dobu pojištění nejméně 32 let,

- h) který dosáhne důchodového věku v roce 2017 a získá dobu pojištění nejméně 33 let,
- i) který dosáhne důchodového věku v roce 2018 a získá dobu pojištění nejméně 34 let,
- j) který dosáhne důchodového věku po roce 2018 a získá dobu pojištění nejméně 35 let.

Zákon však také stanoví, že pojištěnec, který nezíská aspoň 31 let doby pojištění při dosažení důchodového věku v roce 2015, nebo 32 let doby pojištění při dosažení důchodového věku v roce 2016, neb 33 let doby pojištění při dosažení důchodového věku v roce 2017, nebo 34 let doby pojištění při dosažení důchodového věku v roce 2018 nebo 35 let doby pojištění při dosažení důchodového věku po roce 2018, má nárok na starobní důchod též, jestliže dosáhl důchodového věku po roce 2014 a získal aspoň 30 let čisté doby pojištění, tj. doby pojištění bez zápočtu náhradních dob pojištění.

Nárok na starobní důchod vznikne splněním poslední (druhé) podmínky pro vznik nároku na tento důchod. Tou obvykle bývá dovršení důchodového věku, když již dříve byla splněna podmínka získání potřebné doby pojištění.

Bez získání potřebné doby pojištění na důchod ho nikdo bez ohledu i na svůj značně pokročilý věk, nedostane. Letos činí povinná doba, po kterou musí být pojištěnec pojištěn, aby získal nárok na starobní důchod, 28 let, v roce 2013 to bude o rok víc a po roce 2018 dokonce 35 let. Pokud pojištěnec nezíská tuto potřebnou dobu pojištění k dovršení důchodového věku, musí ji ve svém zájmu „dohonit“ v dalších letech. Při získání výše uvedené a zákonem stanovené potřebné doby pojištění po dovršení důchodového věku mu vznikne jejím získáním nárok na starobní důchod.

JUDr. Zdeněk HÁJEK ■

Propadla kouzlu pastelek

Souhrnná výstava Marie Brožové za osm let jejího úspěšného projektu „OBHAJOBA PASTELKY jako výtvarného média“ se koná v období od 1. listopadu do konce roku 2012 v pražském nákupním Centru Galerie Harfa. Nenechte si ujít výjimečnou příležitost vidět všech 100 obrazů z veřejných kreslení, které Marie Brožová nakreslila v letech 2004 – 2012. Tato jedinečná výstava obsahuje obrazy formátu A0 (1189 x 841mm). Velkou část této výstavy uvidíte v samostatném prostoru v galerii nad Intersparem. Od 9. do 18. listopadu Marii Brožovou zastihnete při práci na obraze Anděl inspirace na dolní pasáži v prostoru u Intersparu.

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

Slavnostní zahájení veřejného kreslení a vernisáž výstavy proběhne ve čtvrtek 8. listopadu v 17. hodin.

Doba seniorů jako mediální partner této mimořádné výstavy zve své čtenáře do Centra Galerie Harfa k nevšednímu uměleckému zážitku. Zakoupením obrázků můžete udělat radost sobě i svým blízkým např. pod vánočním stromčkem.

Více o Marii Brožové a její práci najdete na www.pastelky.cz, nebo přímo v její autorské Galerii Pastelka v Pasáži Richtrova domu, Malé náměstí 11 v Praze 1, otevřeno denně 11.00 – 19.00 hod. Do Galerie Pastelka je bezbariérový přístup.

(red) ■



100 velkých obrazů nakreslených pastelkami, 10 000 hodin práce na veřejnosti. Tak lze shrnout uměleckou činnost výtvarnice Marie Brožové

Oslava v nelehké době

Už 20. výročí svého vzniku oslavilo 8. října Sdružení nájemníků ČR. Slavnostní konference k této příležitosti se v Domě odborových svazů v Praze zúčastnili kromě delegátů konference z celé ČR předseda Senátu Parlamentu ČR Milan Štěch, prezident Světové organizace nájemníků (IUT) Sven Bergenströhle, ministr pro místní rozvoj ČR Kamil Jankovský, poslanci, senátoři PČR, představitelé 17 odborových svazů, bytových družstev, Rady seniorů ČR, Rady kvality ČR a další hosté.

SON, který je rovněž jednou z členských organizací Rady seniorů, při příležitosti svého jubilea oceňoval ty, kteří mu v minulosti i dnes v jeho nelehké práci po-

máhají. Za Radu seniorů ČR toto ocenění převzal její předseda Zdeněk Pernes.

Jak vyplynulo z projevů a z následných tiskových konferencí SON na téma byd-

lení, oslavy se konají v době, která není vůbec lehká.

Konference konstatovala zhoršování postavení nájemců bytů v ČR, přede-

vším seniorů, zdravotně postižených a vícečetných nebo neúplných rodin a přetrvávající absenci zákona o sociálním bydlení. K dalším problémům dochází v souvislosti s ukončením platnosti zákona, podle kterého mohli pronajímatelé zvyšovat nájemné jen o tolik, kolik tento zákon určil. Od 1. ledna 2013 budou moci pronajímatelé kdykoli v průběhu roku navrhnout nájemci zvýšení nájmu. Pokud nájemník nebude souhlasit, bude o výši nájemného rozhodovat soud. Teprve od roku 2014 bude platit, že nájemné se určuje jako místně obvyklé s tím, že pronajímatel může požádat o zvýšení jednou za rok, pokud celková částka nezvýší nájemné o více než 20 %.

Přestože ustanovení § 696, odst. 2 až odst. 4 občanského zákoníku nabývá účinnosti v Praze, krajských městech s výjimkou Ostravy a Ústí nad Labem a městech Středočeského kraje s více než 10 tisíci obyvatel až dnem 1. ledna 2013 mnozí pronajímatelé postupují v rozporu s výše uvedeným ustanovením občanského zákoníku.

Podle zjištění Sdružení nájemníků jde zejména o:

- **snahy dohadovat nájemné před účinností zákona a tím poškozovat nájemce;**



Ocenění Sdružení nájemníků pro Radu seniorů ČR převzal z rukou předsedy SON M. Taraby její předseda Z. Pernes

- **snahy měnit nájemní smlouvy v neprospěch nájemců. Přitom Dohoda o sjednání nájemného není podmíněna změnou smlouvy o nájmu bytu!**
- **výhrůžky soudem před účinností zákona;**
- **snahy uplatnit zvláštní expertní posudky, které vycházejí z údajů pronajímatele bez posouzení konkrétního bytu;**

- **výhrůžky skončením nájmu bytu, pokud nájemce na návrhy pronajímatele nepřistoupí.**

Sdružení nájemníků ČR nájemníky vyzývá, aby protiprávnímu tlaku podobných pronajímatelů nepodlehli a nepodepisovali žádné dokumenty, které by je už nyní zavazovaly k vyššímu nájemnému. Současně SON vyzval střeškové organizace majitelů bytů a domů, aby se zasadily o dodržování zákona. **(red) ■**

TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby na listopad jsme vybrali:

3. so. Dušičkové vzpomínání na břevnovském hřbitově. Dušičková procházka hřbitovem, který se stal místem posledního odpočinku mnoha osobností. Jmenujme za všechny malíře Františka Tichého, písničkáře Karla Kryla, básníka Ivana Diviše či filosofa Jana Patočku. Začátek v 10:00 na zastávce tram. č. 22, 25 „Břevnovský klášter“. Cena 100/70 Kč.

4. ne. Muzeum gastronomie. Komentovaná prohlídka. Při ní se seznámíte s více než 600 let starou historií domu a projdete expozici muzea v přízemí objektu. POZOR! – omezený počet účastníků na 25 osob. Začátek v 9:45 před vchodem do muzea (ul. Jakubská 12, Praha 1, Staré Město). Jednotná cena 100 Kč.

10. so. Za apoštoly na Staroměstskou radnici. Akce pro děti. Děti se mohou těšit na prohlídku apoštolů zblízka a na vyprávění o zasedání městské rady za časů pana krále. Prohlédnou si starodávné síně a také sestoupí do hlubokého podzemí radnice. Na závěr čeká děti vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Omezený počet účastníků na 2 x 30 osob. Začátek v 10:00 před vstupem do turistického informačního centra Staroměstské radnice. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 25 Kč.

11. ne. Rotunda sv. Martina na Vyšehradě. Pojdme navštívit rotundu sv. Martina, která byla vybudována v 11. století a využijme příležitosti prohlédnout si i její pseudorománský interiér. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek ve 14:00 před rotundou sv. Martina. Cena 100/70 Kč + jednotné vstupné do objektu 30 Kč.

17. so. RUDOLFINUM. Prohlídka vybraných prostor významné novorenesanční budovy konce 19. století. Připomeneme si také historii České filharmonie a působení jejích slavných dirigentů. Omezený počet účastníků na 50 osob. Začátek v 10:00 před vchodem do Rudolfiny z Alšova nábřeží. Cena 100/70 Kč.

18. ne. ANEŽSKÝ KLÁŠTER. Návštěva objektu, který se stal v Praze první vlašťovkou nového architektonického stylu – gotiky a je úzce spjat s osobností sv. Anežky Přemyslovny. Začátek ve 14:00 před vstupem do objektu Národní galerie (ul. Anežská 12, Praha 1, Staré Město). Cena 100/70 Kč.

24. so. Nordic walking napříč staletími. Bastion „U božích muk“ XXXI vznikl v rámci barokní modernizace městského gotického opevnění Nového Města vysoko nad údolím Botiče, jehož prostor měl spolu s pevností Vyšehrad střežit. Nuselský most, tento veličán mezi pražskými mosty ze 70. let 20. století, nám pomůže nejen vstoupit ze 17. století do 11. století, ale i překlenout koryto potoka

Botiče a vstoupit na vyšehradské hradby. Začátek v 10:00 u brány do areálu Muzea policie (ul. Ke Karlovu 1, Praha 2, Nové Město; spojení: metro C zastávka „I. P. Pavlova“, zastávka aut. č. 291 „Dětská nemocnice Karlov“). Cena 100/70 Kč.

25. ne. Kde se pivo vaří aneb za zlatým mokem na Strahov. Věnujme se historii vaření piva a navštívíme areál premonstrátského kláštera na Strahově. Po prohlídce exteriérů Strahovské kanonie nás čeká návštěva Klášterního pivovaru, který byl postaven r. 1629. Těšit se můžete na zajímavý výklad a ochutnávku místní produkce. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek akce v 15:00 na zastávce tram. č. 22 „Pohořelec“. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 70 Kč (včetně ochutnávky).

29. čt. Alfons Mucha: Slovanská epopej. Komentovaná prohlídka. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 15:30 před vstupem do Veletržního paláce (zastávka tram. č. 12, 17, 24 „Veletržní palác“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 90 Kč.

V případě omezeného počtu účastníků akce se doporučuje využít předprodeje na Arbesově náměstí 4, Praha 5 (pondělí a středa 9:00 - 13:30, úterý a čtvrtek 12:30 - 17:00 hodin, tel. 221 714 161, 221 714 714).

(zl) ■

EURAG slavil padesátiny



Národní delegáti EURAG.
Ing Dana Steinová, generální sekretářka,
první sedící zleva, Dirk Jarré, president,
3. sedící zprava.

Před půl stoletím dospěli moudří a zodpovědní občané několika zemí k poznatku, že stáří představuje pro mnohé lidi velmi křehkou etapu života. Ukončení pravidelné pracovní činnosti, hlásící se zdravotní problémy, pokles výkonnosti i úbytek radostných přátelství – to vše bylo a je důvodem vzít rozum do hrsti a rozvinout cílevědomou vzájemnou podporu. Tak byla založena v roce 1962 v německém Kasselu „EUropäische ArbeitsGemeinschaft für Altenselbsthilfe“ (Evropská společnost pro aktivní stáří) – EURAG. Společnost, která brzy získala za členy řadu národních organizací, se dodnes rozrostla na konglomerát 160 organizací. U nás dlouho neznámá, zakotvila na české půdě zejména zásluhou ing. Dany Steinové, která byla loňského roku zvolena za generální sekretářku této iniciativní organizace. Rada seniorů České republiky (RS ČR) se stala v letošním roce součástí EURAG.



Čeští delegáti ing. Oldřich Pospíšil, předseda Svazu důchodců a Miloš Vajs (první a druhý zprava v 3. řadě) v plénu besedy o mezigenerační solidaritě. Zástupkyně Rakouské vlády a starosty města Graz v první řadě (první a druhá zleva).

K oslavě 50. výročí v Rakouském Grazu se vydala delegace autorů tohoto článku v zastoupení Svazu důchodců ČR a RS ČR. Zúčastnili jsme se 2denního jednání

v univerzitní budově Fachhochschule Joanneum. Sestávalo z referátů, vzpomínajících dávných aktivit v 80. a 90. letech, z besedy s politiky, z kulatého stolu mezi-

generační solidarity a z debat o budoucích úkolech mezinárodní spolupráce v aktivitách starých lidí.

Naše delegace prezentovala příspěvek s názvem „Kampaň českých seniorů za důstojný život“. Demonstrovali jsme v něm, jak se vyvíjí životní situace českých důchodců, invalidů a seniorů v proporcích k ekonomickému vývoji ostatní společnosti. Prvek životních výdajů a ekonomické zajištění člověka jsme uvedli jako jednu ze základních podmínek zasloužené spokojenosti starých lidí a jejich rovnocenného postavení ve společnosti. Ukázali jsme, jak poměr starobních penzí, nacházející se v roce 1989 na 51 % průměrné mzdy ve státě klesl do nynější doby ke 40 % a jak antisociální opatření české vlády zahánějí seniory do neřešitelné chudoby. Obrazy ze seniorské demonstrace 30. 5. na Palachově náměstí jsme doprovodili výkladem o nezbytnosti protestních akcí proti těmto trendům. Přijato s naprostým pochopením, zejména tváří v tvář k vývoji vzrůstající chudoby staršího obyvatelstva Evropy, poklesu solidarity a zvyšující se polarizace některých egoistických společností.

Pamětníci, jako Gerhard Haag, nebo 88letá paní Tresenreuter vzpomněli, jak dávali organizaci základy, i to, jak překlenovali Evropskou železnou oponu styky s aktivními seniory ve východní Evropě. Ocenili zásluhy Prof. Hegyiho z Bratislavy, Prof. Schwarzové z Polska, dalších z Litvy a Estonska, kteří všichni upevňovali samozřejmost pomoci přes hranice svých států. „SozialwerkBerlin“ pod vedením paní Tresenreuter vyrostl v půvabný „zámeček“ s knihovnou, konferenčními místnostmi i útulnou kavárnou, a poskytuje poradenství seniorům v nesnázích všeho druhu; poskytl také pohostinnost zahraničním návštěvám, včetně českých.

Na pozvání současného presidenta EURAG Dirka Jarrého navštívila zasedání v Grazu představitelka Rakouské vlády Dr. Erika Winkler, 2 ministryně štyrské zemské vlády a zástupkyně starosty města Graz. K jejich pódiovému vystoupení se připojil rektor hostící Fachhochschule Joanneum. Z projevů bylo zřejmé, že Rakouská politika péče o seniory je velmi pokročilá, vlnivá k otázkám rovných práv, kterých lze dosáhnout vstřícností ke všem handicapům, které staré lidi postihují.



Podstatu znali lidé odjakživa: „Svatý Josefe, patrone dělníků, pomoz nám žít každodenní solidaritu“, „Svatý Antoníne, pomocníku v každé nouzi, pomoz nám, ať nezapomeneme na chudé.“

Beseda o mezigenerační solidaritě pod taktovkou ředitele katedry sociálních věcí Klause Posche byla pojata jako platforma 3 mladých proti 3 seniorům. Bývalá presidentka EURAG z Lucemburska, pastor z Kolína nad Rýnem, docent sociologie a zástupce naší delegace se vyjadřovali k poměrům v historických i moderních domovech důchodců, k nálepce „ten má

Alzheimer“, k metodám, jak podchytit v seniu zbytkovou společenskou aktivitu k návratu do činných aktivit. Publikum 60 aktivních posluchačů zasahovalo vtipnými připomínkami. Velký souhlas sklídily ukázky a náměty k návštěvám dětí v Domovech důchodců, vyprávění seniorů dětem v mateřských školách a další fasety mezigeneračního styku. Islandský delegát znázornil v přednášce předchozího dne velmi názorně aktivity dětí v jím vedeném centru geriatrické péče! Diskutována byla také obrovská zásluha žen, které

vykonávají samozřejmou a neplacenou péči o rodinné příslušníky všech generací. Sociální žargon má pro ně výraz „sandwichwoman“, značící neúnavnou péči o generaci nad sebou i generaci pod sebou.

Pozitivní kroky v kampaních na podporu seniorů přinesly již ovoce na úrovni Evropské Unie. I letošní Evropský „Rok aktivního stáří“ je toho dokladem. Při Vídeňské konferenci pro podporu stáří (zúčastněno 56 států) byl president EURAG Dirk Jarré jedním z hlavních členů výboru a tvůrcem závěrů. Hlavní témata se točí kolem rovnoprávnosti s výkonnou společností, kde dosažitelnost hodnot života má být zpřístupněna křehkým seniorům ulehčením podmínek.

Jednou z nejpodstatnějších složek pro pozdní fáze života je stálý výcvik duševních schopností. Platforma EURAG si vysoce cení

příkladu, který svými kurzy podává jeho generální sekretářka ing. Dana Steinová. Právě její kurzy pro trenéry paměti si získaly velkou oblibu u nás a navíc přitahují do své anglické verze početné účastníky ze zahraničí. Jedná se o velkorysý projekt, hodný následování a mezinárodní pozornosti. Hostitelská fakulta v Grazu se např. také zabývá rozvinutím kurzů cizích řečí pro seniory.

**Pavel KALVACH, Miloš VAJS,
Oldřich POSPÍŠIL**

Řádky pro zdraví 10

Nejčastější doplňky stravy (1. část)

Lze je rozdělit do několika skupin. Pojďme se na ně společně podívat a povězte si něco o jejich hlavních znacích a vlastnostech.

1. Antioxidanty

Vážou na sebe „vychytávají“ škodlivé (reaktivní) **volné radikály** a toxické (reaktivní) látky. Antioxidanty působí tedy detoxikaci. Odstraňují z těla volné radikály a jedovaté buňky, které vznikají:

- **v buňkách při tvorbě energie**
- **nebo vstupují do organismu z vnějšího prostředí potravou, nápoji, vzduchem.**



Vitamin A obsažený v malinách se využívá při nedostatečné ostrosti vidění a šerosleposti. Vysoká koncentrace rutinu zpevňuje cévní stěny očí a zlepšuje přísun živin. Maliny jsou také bohaté na vitamin C, jenž zastavuje krvácení v celém těle.

Volné radikály jsou agresivní molekuly s oxidačním účinkem. Mají jeden nenasyčený pár elektronů a reagují s jinými molekulami, které se snaží chybějící elektron **uloupit**. Reagují s okolními molekulami, váží se na bílkoviny, enzymy, DNA a další molekuly. Napadená molekula reaguje dále a vzniká ničivá řetězová reakce s vážným poškozením nebo smrtí buněk s negativními zdravotními důsledky.

Antioxidanty tím, že se na volné radikály naváží, poskytnou jim chybějící elektron a chrání tak buňky před poškozením volnými radikály. Předpokládá se, že **antioxidanty zpomalují proces stárnutí a působí preventivně proti vzniku cévních onemocnění, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a zabraňují působení karcinogenů vyvolávajících rakovinu**. Antioxidační funkci plní anti-oxidační enzymy a antioxidační látky.

Antioxidační enzymy produkované v těle: Tělo si antioxidační enzymy vytváří samo na ochranu před volnými radikály a toxickými látkami. Jejich činnost je podmíněna dostatkem vitamínů A + E + zinku. Antioxidační enzymy nelze dodat zvenčí ve stravě, protože nepřechází trávením.

Antioxidační látky dodávané tělu zvenku: Jsou obsaženy v různých potravinách, především v ovoci, např. hroznové víno, černý rybíz, borůvky, ostružiny, maliny, šípky, brusinky, jablka, hrušky, v některých nápojích jako jsou ovocné šťávy, džusy, víno, pivo. Svůj účinek mají díky vysokému obsahu flavonidů. Doplňky stravy působící jako antioxidyanty jsou vitamíny C, E, karoten, koenzym Q, vitamíny skupiny B, sylimarin ze semen ostropestřce, výtažky ze zeleného čaje, ginkgo biloba a hroznového vína (resveratrol).

2. Vitamíny a minerální látky

Jejich vstřebávání se věkem zřetelně snižuje a s výkonem se zvyšuje spotřeba. Jsou užívány obvykle společně. Některé vitamíny – A, B, D – jsou rozpustné jen v tucích a musíme je kombinovat s tučnou stranou. Při větší zátěži a regeneraci využijeme vitamínové nápoje s doplňky minerálních látek, dále iontové nápoje pro sportovce doplněné glukózou a vitamíny. Optimální je multivitaminový, multimineralní nápoj, doplněný antioxidynty.

3. Doplňky proti srdečně cévnímu onemocnění

Kardiovaskulární nemoci vznikají často jako důsledek aterosklerózy, při níž se tvoří nerozpustné tukové a cholesterolové pláty „zlý“ **cholesterol** v tepenných stěnách a dochází k zužování cév, zhoršuje se krevní oběh, včetně funkce srdce.



Řadu zdrojů doplňků stravy můžeme nalézt přímo v přírodě.

Antioxidanty se uplatňují v prevenci zanášení cév. Brání přeměně cholesterolu na nerozpustnou formu, která se snadno usazuje v krevním řečišti.

Nesmíme zapomenout na **vitamín B12 a kyselinu listovou ze skupiny B-komplexu, které snižují hladinu homocysteinu**, jehož vysoká hladina je rizikem srdečního kolapsu.

Přirozenou ochranou pro cévy jsou omega-3 nenasyčené mastné kyseliny, hojně obsažené v rybím tuku a v dalších potravinách, nebo je můžeme dodávat ve formě volně dostupných doplňků stravy.

Přírodní látkou, chránící nejen cévy, ale i játra před toxickými látkami, je sylimarin ze semen ostropestřce, pro ochranu srdce působí také

L-karnitin, který napomáhá transportu kyslíku do buněk a tvorbě energie. Pro zlepšení pružnosti cév pomáhá rutin, jako doplněk je užíván ascorutin. Na zlepšení prokrvení, rozšíření cév a antioxidačně působí Ginkgo biloba.

red ■

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

Příště: Nejčastější doplňky stravy - dokončení

Co říkají pranostiky

Když krtek v listopadu ryje, budou na vánoce létat komáři.

Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.

Studený listopad - zelený leden.

■ 1. listopadu

Nepřijde-li sníh na Vše svaté v noci, přijde o sv. Martině se vši mocí.

■ 2. listopadu

Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

■ 11. listopadu

Na svatého Martina kouřívá se z komína. Přijede-li Martin na bílém koni, metelice za metelici se honí.

■ 19. listopadu

Počasi o svatě Alžbětě povídá, jak bude v létě.

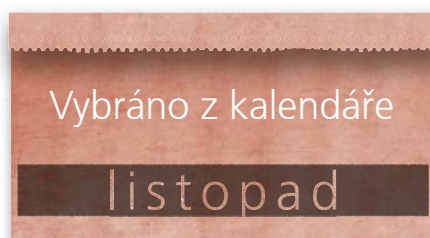
1. neděle adventní (v kalendáři je to neděle mezi 27. listopadem a 3.

prosincom)

Je-li v první týden adventní mrazivo, bude zima trvat osmnáct neděl.

■ 29. listopadu

Na Saturnina skučí Meluzína.



1. listopadu 1952 – Na atolu Eniwetok uskutečnily USA první výbuch vodíkové bomby.

4. listopadu 1982 – V brněnské nemocnici se narodilo první české dítě ze zkusavky.

5. listopadu 1882 – na pražském Žofině poprvé zaznělo souborné provedení Mé vlasti. Jde o cyklus šesti symfonických

básní s mimohudební tematikou českého skladatele Bedřicha Smetany, inspirovaný českou historií, legendami a krajinou. Jednotlivé části Mé vlasti jsou Vyšehrad, Vltava, Šárka, Z českých luhů a hájů, Tábor a Blaník. Jedná se o Smetanovo vrcholné dílo,

které vzniklo v letech 1874 až 1879, kdy skladatel byl již zcela neslyšící. Má vlast byla vůbec první nahrávka, kterou zaznamenala Česká filharmonie na gramofonovou desku. Každoročně se hraje 12. května, v den výročí Smetanova úmrtí, jako první za-

hajovací dílo na festivalu klasické hudby Pražské jaro.

7. listopadu 1917 – V. I. Leninem vedení ruští bolševici během tzv. Velké říjnové socialistické revoluce svrhli prozatímní vládu Alexandra Kerenského a nastolili vládu sovětů.

19. listopadu 1622 – Generální správce konfiskačního komitétu na Moravě František z Ditrichštejna vydal generální pardon pro moravské šlechtice, což znamenalo, že nebyli popraveni, ale konfiskace majetku prominuta nebyla. Generální pardon vydal katolický císař Ferdinand II. 3. února 1622. Omilostňoval účastníky českého stavovského povstání (1618–1620), pokud přiznali svoji účast. Zaručoval jim osobní svobody, ale nechránil jejich majetek. Následovala proto vlna konfiskací (zabavování) majetku povstalců. O veškerý obecní majetek přišla též většina královských měst s výjimkou Českých Budějovic a Plzně. Zabavený majetek byl následně rozprodán příslušníkům dvorské strany. Novými majiteli se stali např. Lobkovicové, Valdštejnové, Lichtenštejnové, po roce 1627 majetek získala i cizí šlechta (např. Buquoyové, Gallasové, Piccolominiové).

21. listopadu 1347 – Karel IV. založil v Praze Na Slovanech klášter slovanských benediktinů (Emauzy).

23. listopadu 1897 – Andrew Jackson Beard si nechal patentovat ořezávací stroj.

26. listopadu 1917 – V Kanadě byla založena National Hockey League s týmy Montreal Canadiens, Montreal Wanderers, Ottawa Senators, Québec Bulldogs a Toronto Arenas.

27. listopadu 1952 – Skončil proces s tzv. vedením protistátního spikleneckého centra. Šlo o vykonstruovaný politický proces, konaný na nátlak J. V. Stalina. Bylo vyneseno 11 rozsudků smrti. Hlavním obviněným byl Rudolf Slánský. Proces byl



■ Rudolf Slánský před soudem.

zkonstruován na výstrahu a varování všem komunistickým státům proti odchylkám od politiky Moskvy. Stalin chtěl znemožnit odcizení dalších lidově demokratických států, jako se podařilo J. B. Titovi v Jugoslávii. K procesu došlo za podpory maďarských komunistů, kteří poukazovali na to, že odsouzení v procesu s László Rajkem (září 1949) měli kontakty s československými komunisty. Aby byla výstraha co nejsilnější, byli v ČSR vybráni komunisté z nejvyšších stranických míst. Prezident Gottwald odmítl odsouzené omilostnit, poprava se konala v ranních hodinách 3. prosince 1952 v Pankrácké věznici. Popel odsouzených byl rozmetán příslušníky StB kdesi za Prahou.

30. listopadu 1997 – Prezident Václav Havel přijal demisi vlády Václava Klause, čímž začala vládní krize. **(zl)**

Seniorská píseň už počtvrté

V Českých Budějovicích se konala koncem září už počtvrté přehlídka zpěvu, hudby a tance – Seniorská píseň. Na rozdíl od předchozích ročníků se tentokrát představily ve společenském středisku Gerbera jen jihočeské soubory. Vzhledem k ekonomické situaci si pořadatelská MěO Svazu důchodců České Budějovice nemohla dovolit pozvat „přespolní“ hosty. I tak se slavnost mohla uskutečnit jen díky podpoře Krajského úřadu Jihočeského kraje a Magistrátu města České Budějovice, jejichž hlavní představitelé, hejtmán Jiří Zimola

70 let, a jen o něco málo mladší soubor Senior country klubu Prachatic. V kontrastu k těmto kolektivům se v poměrně mladším obsazení představil českobudějovický soubor písní a tanců Úsvit, letos slavící 60. výročí svého založení. Mezi jeho pětaticeti členy však už je také dobrá třetina důchodců.

Ačkoliv českobudějovické dostaveníčko nebylo soutěžní a mělo přispět k vzájemnému setkání souborů a vrstevníků předvést, jak pohybově a hlasově pořád schopní důchodci nabízejí své amatérské umění v du-

daleko krajského města s dudáckou muzikou Bedrník, který nezůstal nic dlužen svému názvu.

Elán mládí, z něhož přímo čísel radost a nehraná bezprostřednost s nápaditou choreografií, podporovaná sebranou dudáckou kapelou, si získal obdiv a srdce stárnoucích diváků převážně z budějovických domů důchodců.

Dramaturgyně pořadu Jaroslava Studená měla při výběru účinkujících šťastnou ruku. Podařilo se jí skloubit do jednoho proudu melodii a tanců mládí se zralým věkem a přesvědčit diváky, že stále zů-



a primátor Juraj Thoma, se svými náměstky strávili v příjemné pohodě alespoň část pátečního odpoledne.

Ve více než dvouhodinovém programu se vystřídaly soubory folklórní, pěvecký a taneční. Každý ansámbl se prezentoval osvědčenými čísly ze svého repertoáru, jaké uvádí při nej-
různějších příležitostech, slavnostech a koncertech v domech seniorů.

Kriteria Seniorské písně beze zbytku splnil ženský pěvecký sbor Rozmáryn MěO SD České Budějovice, jehož průměrný věk se pohybuje kolem

chu hesla prachatických „Pobavit a přežít“, diváky přímo oslnil národopisný soubor Radost z Kameného Újezda ne-



stává dost lidí ochotných věnovat svůj volný čas hudbě, písni a tanci.

Ludmila Kočí byla na Seniorské písni už potřetí a svůj pocit vyjádřila stručně: „Byla to nádhera. Potěšilo to srdce a pohladilo duši.“

Jan CHMELÍK ■

Foto: Karel Hruza



Magických 90 let

Magický klub Praha oslavuje v letošním roce devadesát let od svého založení, k němuž došlo 3. listopadu 1922. Několik magických nadšenců se rozhodlo, že budou svého koníčka pěstovat společně.

Vypracovali stanovy a jiné úřední záležitosti a založili v kavárně Nizze první československý kouzelnický spolek, který nazvali Magický klub Praha (MKP). Do čela tohoto magického sdružení si postavili význačného a do kouzel zapáleného magika, pana Otakara Hlaváče. Nešlo přitom pouze o založení prvního klubu v Čechách, ale o vůbec první klub ve střední Evropě. Zasluhou Otakara Hlaváče si Magický

klub získal v cizině velkou úctu. Čilá korespondence s celým světem a jmenování různých významných osob čestnými členy, bylo důvodem, že MKP se stal členem jednoho zahraničního klubu, spolku a mezinárodního sdružení FISM.

MKP byl první z magických sdružení, který zavedl klubovní soutěž „O zlatou stuhu“. Tato soutěž se konala každý rok a byla vždy bohatě obsazena soutěžícími.

Odznak karta pikové eso a kouzelnická hůlka se stal novým klubovým označením, které přetrvalo až do současnosti.

Zúčastnit se oslav velkého jubilea MKP se můžete i Vy, protože letos je připraveno na tento den několik vystoupení, včetně slavnostního Gala večera. Uskuteční se v sále muzea policie ČR (Ke Karlovu 1, Praha 2). Na dopoledne je od 10 hodin připraveno „Kouzelné dopoledne pro velké i malé“, ve kterém se představí i mladí adepti kouzelnického umění, po domluvě s pořadatelem mohou v okénku hostů vystoupit ale dokonce i diváci. Odpolední představení začne ve 13 hodin a bude rozděleno do tří částí. V nich se představí starší kouzelnická generace včetně přátel z jiných klubů. Stejně jako dopoledne i během trojdílného odpoledního seriálu Představujeme se, Kouzla věku zbavená a Dědictví bude programem provázet moderátorka ČT Jarmila Šusterová-Horčíčková. Ve večerním slavnostním představení, které začíná v 19 hodin, se publiku představí jak členové MKP a adepti klubu, tak zde také vystoupí přední kouzelníci z Prahy a dokonce se představí i zahraniční kouzelníci. Večerem, během kterého diváci uvidí řadu zajímavých triků, bude provázet Jan Šmikátor. Vstupenky na všechna tři představení si lze předem zajistit na telefonní číslo 603 737 352.



(red) ■

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 objednávat od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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

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

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné 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 krátiť. 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.

Lékařské prohlídky

Na základě zákona 361/2000 a v souladu s dalšími předpisy musí senioři od jisté věkové hranice absolvovat lékařské vyšetření ke zjištění způsobilosti k řízení motorových vozidel (pokud mají řidičské oprávnění). Toto vyšetření je zpoplatněno částkou až 350 Kč, což pro důchodce je částka dost vysoká (Pozn.: Nemohla by vláda „dočasně“ tuto částku snížit na 1/3, jak to už stanovila snížením valorizace starobních důchodů?)

V rámci preventivní péče absolvuje ve svém zájmu prakticky každý senior v intervalu 2 roků zdravotní prohlídku (zatím hrazeno pojišťovnou), jejíž obsah je v mnohém totožný s prohlídkou pro vydání posudku způsobilosti k řízení motorových vozidel. Myslím, že využitím výsledků této preventivní prohlídky pro vydání posudku k řízení motorových vozidel by bylo efektivní, nezatěžovalo by tolik příslušného lékaře a důchodci by ušetřili. Domnívám se také, že lékař, u něhož je senior evidován, má o jeho zdravotním stavu dostatečný přehled a není tudíž nutno provádět v krátkém časovém rozmezí (ke dni narození) dvě obdobná vyšetření. Za současného stavu se nabízí otázka: jde opravdu o prevenci nebo jen o peníze?

Zdeněk NAVRÁTIL, Olomouc ■

Pozn.: Zastáváme obdobný názor. V DS jsme o tom už psali. Prohlídky ke zjištění způsobilosti k řízení motorových vozidel považujeme za potřebné, byť v některých zemích EU nejsou a v některých jsou dokonce považovány za diskriminaci. Pokud ale už prohlídky absolvovat, tak opravdu efektivně (od jakého věku a jak často, spojení např. s preventivní prohlídkou) a hlavně zcela zdarma.

Máslo na hlavě

Když nedávno prohlásil odborový předák Jaroslav Zavadil, že naše současná vláda je nejhorší od roku 1950, premiér Nečas neunesl svobodný projev názoru a vypustil nařčení, z jakého že to podhoubí vyrůstá odborová organizace, když schvaluje oběti totality. Když se na vše podívá-

te blíže, pak zjistíte, že dnes sice máme svobodu (bez příspěvu současné vlády), ale mnozí lidé, zejména důchodci žijí na hraně možností. Jejich hlavní náplní tolik proklamovaného „důstojného stáří“ je, jak vyjít se zvýšeným nájmem, jak nakoupit potraviny a léky, aby neskončili svůj život v exekuci či pokusem o sebevraždu, jak zcela nedávno ze zoufalství učinil i jeden seniorský manželský pár. A podobných případů přibývá.

DNES KAŽDÝ MINISTR MÁ SVÉHO ADVOKÁTA A JEDEN Z NICH BY POTŘEBOVAL JEŠTĚ PSYCHIATRA.



Pan premiér od odborového předáka žádal omluvu. Ale omluvit by se mu měli asi i občané, že si „pořád jen stěžují“, zatímco si podle ministra financí Kalouska údajně léta „žili nad poměry“. Háček je opravdu v realitě. Naši lidé si sami na sobě ověřují snižování životní úrovně, které vláda způsobuje svými asociálními reformami, a dospívají k tomu, že Nečasova vláda svou politikou škodí drtivě většině národa. To už nelze ničím popřít.

K. L., Praha ■

Spokojená výherkyně

Co překvapilo výherkyni poukazu k řeckému moři? Především odvaha přimnout výhru. Nejúžasnější třetí výhru za celý dlouhý život. Proč odvaha? „Po několika dřívějších zkušenostech se zdravotními komplikacemi při dlouhé cestě

k moři autobusem už jsem si zkrátka netroufala. Dopadlo to ale výborně. Děkuji, děkuji! ...Soutěže ke klášternímu komplexu na Athosu jsem se zúčastnila, abych upozornila na 1150. výročí příchodu Konstatntina (Cyrila) a Metoděje na Velkou Moravu v příštím roce. Na toto téma už jsem napsala několika nakladatelstvím. ...Nejbližší termín zájezdu na Athos jsem sice promeškala přihlášku v prvním pobytovém dnu v komplexu Filipos s bazénem, zahradou, občerstvovnou, grilovacím „zátiším“ pod plody obsypanou granátovou jabloní, ale naštěstí mi sehnala přihlášku na další termín překvapivě švarná Moravanka, „paní domácí“ Jana Šnajdlerová, která nás vítala mísami koláčků ještě dříve, než nás „paní domácí“ Petr Hrabal stihl obsloužit nápoji dle výběru a ubytováním ve vzorně vybavených pokojích s kuchyňkami a balkony. Konverzace účastníků připomínala veselé pavlačové scény z filmů o rodinné dovolené. „Paní domácí“ dokázala rozveselit různými zprávami i milými reakcemi na různá přání. Vstřícností ve všem vynikala báječná parta Jihočechů z Tábora – paní Máša, Vlasta a jejich partneři – bratrančí, znalci rybaření, grilování ryb, kuřat, popíjení našeho i místního piva a vína a vynikající debatěři, zkrátka lidé středního věku, užívající si s plnou vervou dovolené. Vydutně spolupracoval i vousatý manžel „paní domácí“, jeden ze tří skvělých šoférů na trase asi 1750 km, spolehlivě zvládnuté v moderním patrovém autobuse s klimatizací.

Překvapila mne i sympatická empatie čtenářek Doby seniorů – při náhodném rozhovoru projevíly soucit s výherkyní poukazu sponzorské CK LOTOS slovy: „Považte, vyhrála pobyt a cestu od 18. září, ale tenhle poslední zájezd byl kvůli smutné události v rodině majitelky zrušen! Ta výherkyně ale má smůlu. Prý se v Době seniorů dozvíme, jak to nakonec dopadlo...“ „Jsem tady s vámi“, pravila jsem. Termín zájezdu výherkyně byl přesunut sice v poslední chvíli, ale vyhoval a stihla jsem tedy řecké moře a se slovanstvím spojené kláštery ještě letos.

S díky se vracím ke všem, kdo přispěli k dobré náladě, k dobrému průběhu pobytu, kdo mě bral do party na vycházky.

Jana VACKOVÁ, Praha ■

Kulatý stůl v Jihlavě

24. září proběhl v Jihlavě „kulatý stůl“ za účasti zástupců seniorských organizací a zástupců hlavních politických stran kandidujících do zastupitelstva Kraje Vysočina. Bylo to zvláštní setkání. Z lídrů politických stran se dostavil pouze lidovecký MUDr. Kaňkovský, ostatní stranické jedničky nahradili zástupci na různém pořadí kandidátky. Důstojně byli zastoupeni lidři ČSSD, TOP 09 a KSČM, za ODS lékař

na 6. místě kandidátky, jen SPOZ vyslal zástupce mimo kandidátku, naštěstí lépe informovaného, než je samotná jednička jejich kandidátky. Avšak ani na straně seniorů nebyla zaznamenána účast hodná významu akce. Přestože Dr. Pernes vyzýval k debatě na téma regionálních problémů, avšak tento do značné míry oprávněný požadavek lze jen obtížně splnit, neboť celostátní politika se v řadě bodů úzce dotýká politiky krajské, zvláště pokud jde o ekonomiku. Ta je rozhodujícím faktorem pro to, jak se krajům bude dařit při naplňování svých kompetencí. Patrně proto také senioři považovali za nutné vyjádřit se především k chystané důchodové

reformě, zejména k 2. pilíři, i k postavení seniorů ve společnosti. Jeden z účastníků dokonce dokazoval, že stát se lépe stará o odsouzené ve věznicích, než o seniory. Přesto celkem přesvědčivě zrekapituloval 1. náměstek hejtmána, kandidující za ČSSD, výsledky kraje v sociální oblasti v průběhu celého volebního období a poukázal na nedostatek finančních zdrojů při stavbě rozpočtu na příští rok. Od dalších kandidátů byly pozoruhodné jen výroky typu „děti si mají uvědomit, že je jejich povinností postarat se o rodiče“, nebo „jsme všichni na jedné lodi“. Pozitivní výjimkou byl jen reprezentant KDU-ČSL.

S. K., Žďár nad Sázavou ■

Zasmějte se s DS

Pobíhá děda celou noc po ložnici:
„Co jsem to jenom chtěl?“
Ráno si konečně vzpomene:
„Už vím – jít si večer dřív lehnout!“

Bůh si povolá Obamu, Putina a Klause k sobě. První vyjde Obama, je viditelně bledý a říká: „Chtěl po mně, abych ukončil všechny války, které vedeme, jinak stiskne takové zelené tlačítko a Amerika přestane existovat. Druhý jde Putin: „Chtěl po mně odstavit komunisty od moci v celém Rusku jinak zmáčkne zelené tlačítko a Rusko přestane existovat. Třetí je na řadě Klaus. Vyjde ven, má potutelný úsměv a medovým hlasem říká „Chtěl po mně, aby se v Čechách přestalo krást,“ sáhne do kapsy a pokračuje: „Tak tady je to tlačítko.“

Baví se dva sklerotici a jeden říká:
„Ty, už jsem normálně zapomněl, jak se jmenuješ!“
A druhý na to: „To nevádí, na kdy to potřebuješ vědět?“

Svatý Petr provádí Žida po nebesích a ukazuje mu, co kde je. Najednou ho zatáhne za zídku a sám se k němu přikrčí s jasným gestem, že má být potichu.
„Co se děje?“ ptá se šeptem Žid. Svátý Petr povídá: „Ale nic, jenom támhle jdou gojové a myslí si, že tu jsou sami!“

Hajný jde na procházku s tchořem. Potká ho známý a zvědavě se ptá: „Ochočenýho tchoře jsem v životě neviděl. Kam ho dáváte na noc?“ „Spí se mnou v posteli a zahřívá mi nohy“ chlubí se hajný.
„A co ten zápach?“ „Už si chuděra zvykl...“

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

Říká lékař paní Novákové: „Musím vám říci pravdu, bohužel, váš Pepa má před sebou už jen několik dní!“ „Nevadí, pane doktore. Když jsem to s ním vydržela tolik let, tak to těch pár dní už nějak doklepu!“

„Já teďka nemám ani floka,“ stěžuje si v hospodě děda Zoubků. „Dokonce jsem minulej tejden musel prodat kamna, abych mohl zaplatit uhlí!“

Pan Vopička přijde k benzínové pumpě a ptá se obsluhující slečny: „Kolik stojí kapka benzínu?“ „Nic, pane!“ „Tak mi nakapejte dvacet litrů!!!“



■ Bez komentáře. Foto: fav

Hezká mladá žena vystoupí z vlaku a od nádraží ji sleduje jakýsi podezřelý muž. Za nějaký čas to žena nevydrží a zavěští: „Chcete mě znásilnit, že se za mnou pořád ploužíte?“ Pán ostýchavě zavrtí hlavou: „Ne, já vás chci jen upozornit, že máte odhalený levý prs.“ Žena zbledne a zakvílí: „Prso venku...!? Jéééžííšmar-jááá já ve vlaku zapomněla kojenec!“

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Ludmila Pokorná z Poděbrad a Jiří Pánek z Prachatic. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

NAROZENINY V DOBĚ SENIORŮ

V sobotu 3. listopadu se dožívá 70 let dlouholetý ředitel vydavatelství Doby seniorů Ing. Jan Váchal. S Dobou seniorů spolupracuje od jejího zrodu v říjnu 2005. Byl jednou z pověstných sudiček u její kolébky, pomáhal našemu časopisu přežít v nelehkých dobách. Při příležitosti velkého životního jubilea mu přejeme hodně zdraví a mnoho úspěchů v další společné práci pro české seniorky a seniory. Honzo, připíjíme na zdraví!



DOBA seniorů

Jsme všude tam, kde starší generaci o něco jde

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní seniori.
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: dobaseniou@predplatne.cz

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

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